# Fortuna stellt Europameisterin

Anita Gütgemann erfüllte sich in Ferrara einen Traum



Europameisterin im Kata-Einzel: Fortunin Anita Gütgemann Foto: R. Friese/General-Anzeiger

(kg) Erstmals in der Vereinsgeschichte des SC Fortuna Bonn darf sich eine Sportlerin Europameisterin nennen: Anita Gütgemann (22) wuchs im EM-Finale in Italien über sich hinaus und verwies die Konkurrenz im Kata-Einzel auf die Plätze. Darunter auch Schwester Monika, die bei ihrem ersten internationalen Einsatz prompt auf Platz fünf landete.

Ferrara, 50 Kilometer von Bologna gelegen, war Austragungsort der Shotokan-Europameisterschaft 1990. Die deutsche Karate-Nationalmannschaft war mit 15 Kaderathleten angereist, um sich mit 24 europäischen Nationen zu messen. Zum deutschen Kader zählten auch Anita und Monika Gütgemann vom SC Fortuna Bonn. Für die erst 18jährige Monika war es der erste internationale Einsatz. Die Kata-Damennationalmannschaft bestand damit zu zwei Dritteln aus Fortuninnen. In dieser Diziplin gab es dann eine hauchdünne Entscheidung zugunsten des Gastgeberlandes Italien, das deutsche Damenteam holte sich dennoch in beeindruckender Weise die Vize-Europameisterschaft.

In der Disziplin Kata-Einzel der Damen sorgte Anita Gütgemann für eine
Sensation. Souverän kämpste sie sich bis
ins Finale vor und zeigte hier die Kata
"Goju-Shiko-Dai", die ihr an diesem Tag
persekt gelang. Den "standing ovations"
von den Tribünen ließen die Kampsrichter
die höchste Wertung folgen: Anita war
Europameisterin. Ihre Schwester Monika
stieß ebenfalls bis ins Finale vor und belegte dort unter acht Teilnehmern einen hervorragenden 5.Platz.

**Karate**, die Kampfkunst der "leeren Hand" ("Kara Te" = "leere Hand" gemeint ist: "ohne Waffen") besteht aus den drei Trainings-Komponenten: Kihon (Grundschule), Kata (das Üben der optimalen "Form") und dem Kumite (Partnertraining, später dann auch Kampf).

Die Ursprünge des Karate liegen in Indien und China, von wo es nach Okinawa und dann nach Japan gelangt ist. Das Besondere an diesem Kampfsport ist die Beeinflussung durch ZEN und der japanischen Budo-Philosophie.

Die Karateabteilung gibt es nun seit fast neunundzwanzig Jahren. In dieser Zeit hat sich einiges gewandelt. War die Karateabteilung in ihren Anfängen wettkampforientiert und berichtete stolz über die ersten Erfolge in der Festschrift zum 75 jährigen Vereinsjubiläum, so ist sie heute mehr der traditionellen Form verschrieben. Traditionell in dem Sinn, dass jeder willkommen ist, der Karate lernen will und bereit ist, kontinuierlich an sich zu arbeiten. Karate als Budosportart ist ein dauerhafter Weg, an sich selbst und seinen Leistungen zu arbeiten und sich nicht mit dem Erreichten zufrieden zu geben. Es geht nicht so sehr darum, den Partner zu besiegen, sondern ihm und sich selbst das Bestmögliche abzufordern. Dieser Gedanke ist mindestens so schwer umzusetzen wie das Erreichen von Wettkampfehren, und so ist in den letzten 25 Jahren auch einiges gleich geblieben. Es gilt immer noch "Aller Anfang ist schwer!", und wie damals melden sich auch heute noch begeisterte Karate-Anfänger, von denen die meisten nach einigen Trainingsstunden wieder in der Versenkung verschwinden, wenn sie feststellen, wie mühsam es ist, ein Karateka zu werden.



Heute ist die Kinder- und Jugendgruppe ein wichtiger Bestandteil der Abteilung. Unsere Jüngsten trainieren fleißig, und Interessierten wird in Zukunft die Möglichkeit gegeben, ihre Fähigkeiten bei Wettkämpfen unter Beweis zu stellen.

Seit nunmehr 25 Jahren ist die Karateabteilung des SC Fortuna alljährlicher Ausrichter eines mehrtägigen Karate-Lehrgangs mit Wolf-Dieter Wichmann aus Bremen, derzeit 7. Dan. Dieser Lehrgang lockt jeden Winter zahlreiche aktive Karateka aus ganz Deutschland nach Bonn.

In den letzten Jahren haben wir zum Jahresabschluss einen Jahresüberblick in Form unserer Abteilungszeitschrift, dem Mubobi-Kurier, herausgebracht. Um einen Einblick in die Abteilung und unsere Aktivitäten zu geben, haben wir einige der Artikel und Bilder auf den folgenden Seiten abgedruckt. Wer darüber hinaus noch mehr über uns erfahren will, findet weitere Informationen auf unsere Homepage www-karate-bonn.de

Wir gratulieren dem SC Fortuna Bonn zum 100 jährigen Jubiläum und wünschen unserem Verein viel Erfolg und Freude in den nächsten 100 Jahren.

# Die Abteilung

# Wolf-Dieter Wichmann Lehrgang 1998

Viel Arbeit und der Sprung ins kalte Wasser der Lehrgangsorganisation stand dem gerade neu gewählten Vorstand bei der Ausrichtung unseres diesjährigen Lehrgangs mit Wolf-Dieter Wichmann in der Hardtberghalle Ende Januar bevor. Doch die Mühe und der Einsatz haben sich gelohnt, der Lehrgang wurde ein voller Erfolg. Rund 150 Teilnehmer kamen aus ganz Deutschland, um auch in diesem Jahr mit uns bei Wolf-Dieter Wichmann zu trainieren. Die Stimmung war allgemein blendend sowohl im Training als auch beim gemütlichen Teil am Abend des ersten Lehrgangstages, der diesmal beim Vietnamesen ausklang.

So fröhlich wie der erste, so erfolgreich endete der zweite Tag in jedem Fall für die insgesamt 23 neu graduierten Prüflinge des Lehrgangs (davon alleine 10 aus unserem Verein).

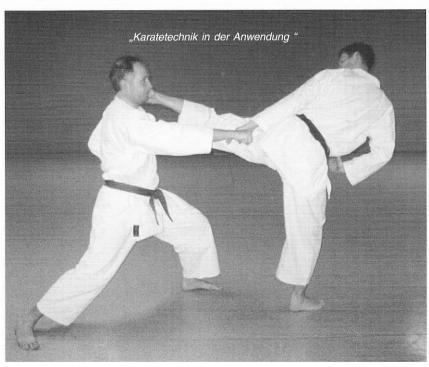


# Grußwort 1999, Andreas Nübel (3. Dan)

Karate ist heutzutage eine der wenigen zeitlosen Sportarten mit einer sehr langen, seriösen Tradition. Trotzdem unterliegt auch die Idee des Karate-Do einer ganzen Reihe von Zeitgeist-Angriffen. Das Ergebnis ist sehr häufig, dass die Übenden lediglich für eine relativ kurze Zeitspanne den Sport ausüben. Tatsache ist, dass Karate-Do auf eine ganze Lebensspanne abzielt, damit eine Persönlichkeitsentwicklung stattfinden kann. Hierbei müssen die Trainingsschwerpunkte und -inhalte für jeden Lebensabschnitt neu gefunden werden.

Mit Karate-Do praktizieren meine ich nicht das alljährliche Einkleben der Jahressichtmarke, sondern das kontinuierliche, disziplinierte Arbeiten am eigenen Niveau. Wenn Kontinuität, Disziplin und ein Mindestmaß an Hartnäckigkeit gegeben sind, kommen Glücksgefühle, Zufriedenheit und der nicht geplante Erfolg ganz von selbst.

Nicht gerade zufällig sind diese Aspekte auch beim Zen sehr wichtig. Ständiges Nachgeben den eigenen Launen und Stimmungen gegenüber schon bei kleineren Problemen führt letztlich dazu, dass man sich im Kreis dreht und irgendwann den Spaß verliert. Dies ist aber letztendlich nicht zwangsläufig so, sondern das Produkt der eigenen Disziplinlosigkeit. Das Ergebnis der richtigen Einstellung ist Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Gesundheit sowie eine zeitlos junge mentale Einstellung zu den Dingen des Lebens.



#### Fortuna-Grillfest 1999: Zauber und Sonne

Am 5. September lud die Karateabteilung zum alljährlichen Grillfest in die Rheinaue ein.

Zuvor fand dort außerdem eine Vorführung der Abteilung anlässlich des "Tag des Sports" statt. Sie wurde von Said und seiner Kindergruppe sowie von Andreas und der Erwachsenengruppe gestaltet. Nachdem das Programm, trotz einiger Blessuren wie zum Beispiel verbrannte Füße von den Matten, erfolgreich vorgetragen wurde, sind wir zum Grillplatz hinüber gegangen. Glücklicherweise spielte das Wetter voll mit (daher die heißen Füße), so dass das Pavillonzelt als Sonnen- und nicht als Regenschutz wie im letzten Jahr eingesetzt werden konnte. Die ohnehin gute Stimmung wurde noch besser, als der eindeutige Höhepunkt des Abends eintraf: Der Zauberer El Magico. Er begeisterte gleichermaßen Kinder und Erwachsene mit seiner lustigen und abwechslungsreichen Vorstellung. Gegen 22 Uhr klang der Abend langsam aus, und völlig erledigte Vorführ- und Grillkarateka fielen ins Bett.



"Karatevorführung"

# Mubobi 2000: 6 Monate Karate: ein kurzer Rückblick

Warum fängt jemand mit Karate an? Ist es der Wunsch nach körperlicher Fitness? Ist es die Suche nach dem Ausgleich zum Alltäglichen? Das Verlangen nach etwas "Anderem"? Der Überdruss vom Mannschaftssport? Oder vielleicht die Begeisterung für Idole wie Bruce Lee und den "King of Iron Fist Tournament"? Es gibt viele mögliche Gründe, das eine oder andere trifft wohl auf jeden von uns zu.

Neugieria und voller Erwartungen erscheinen wir zum ersten Training. doch schon die Aufwärmphase macht deutlich, dass hier Wunsch und Realität noch weit auseinander klaffen. Verausgabt und erschöpft scheitern wir schon an so einfachen Aufgaben wie Vorwärtsgehen oder Oi-Tsuki (gerader Fauststoß) schlagen, ganz zu schweigen von der (leichtesten und eigentlich gar keine



"Szene aus dem Kindertraining"

Kata seienden) Taikyoko-Shodan. Wir kommen uns lächerlich vor, weil sich das linke Bein einfach nicht seitlich zum Mawashi-Geri anheben lässt oder weil der Gi zunächst wie ein zu schlabberiger Arztkittel aussieht.

Aber so schnell geben wir nicht auf. Und tatsächlich stellen sich nach einiger Zeit erste Erfolge ein. Wichtig ist auf einmal die Faustdrehung, nicht mehr so sehr der Schritt, und mit jeder Woche kommt das Bein ein Stück höher. Der Tritt fühlt sich natürlicher an. Ein Stein setzt sich auf den anderen. Zufrieden beobachten wir, dass die Erfolge aus dem Dojo (Verein) sogar in den Alltag hineinreichen. Wir beginnen, uns für Gedanken und Ideen zu interessieren, die hinter Karate stehen. Wir wissen, wir stehen erst am Anfang.

# Spanienlehrgang 2001

Auch dieses Jahr waren einige von uns wieder beim Herbstlehrgang von Wolf-Dieter Wichmann in Canyelles - das liegt bei Barcelona. Insgesamt waren wir nur etwa 20 Karateka in Spanien, und es gab vormittags und nachmittags jeweils zwei Stunden Training für die gesamte Gruppe. Damit war zwischen den Trainingseinheiten genug Zeit für andere Freizeitbeschäftigungen, wer nämlich durchs Karate nicht genug ausgelastet ist, der konnte sich auch noch im Klettern, Tauchen oder Wasserski versuchen.

Das Training hat immer mit etwa 20 Minuten Randori angefangen, und die Inhalte waren wie immer ausgewogen auf Kata, Grundschule und Kumite verteilt. Für die Prüflinge gab es eine halbe Stunde extra, in dieser Zeit sollte mit einem freiwilligen Schwarzgurt ein Teil des Prüfungsprogramms geübt werden. Am letzten Tag haben wir am Strand trainiert, wobei es ganz wichtig war, dass man am Ende des Trainings komplett(!) nass war.

Der Spanien-Lehrgang in einem Satz zusammengefasst: Wir hatten ganz schön viel Spaß. Vielleicht kommen nächstes Jahr wieder ein paar mehr mit - es lohnt sich!!



# Grußwort 2002, Andreas Nübel (3. Dan) - Angst!

Jeder kennt sie, jeder hat sie. Alle sind betroffen. Häufig wird die Angst überspielt mit aufgesetzter Aggressivität, Übermotivation oder ein Verhalten des "sich Entziehens" der Situation (Passivität, geschehen lassen, ausweichen oder nicht richtig mitmachen). Allen Phänomenen gemein ist, dass derjenige, der Angst verspürt, nicht konzentriert ist.

Mann/Frau denkt ja in Momenten der Angst über Dinge nach, die noch gar nicht eingetreten sind. Die Energie, die dafür nötig ist, steht der Bewältigung der Situation dann nicht mehr zur Verfügung. Und somit steht das Ergebnis einer evtl. entscheidenden Situation von vornherein fest. Das heißt: Das, wovor ihr am meisten Angst habt, tritt genau aus eben diesem Grund ein.

Ein Teufelskreislauf!

Allgemeiner: Es handelt sich um eine Trennung von zwei Dingen, die normalerweise nicht getrennt sein sollten. Kopf und Bauch. Linke und rechte Hirnhälfte. Rationalität und Emotionalität (Yin und Yang). Im Prinzip alles, was für ein ganzheitliches Handeln steht. Es darf dem Handeln kein bewusster Gedanke voraus gehen! Und dann macht ihr Karate, oder auch Zen, oder sagen wir einfach: "ihr lebt". Ja und wie kann ich das jetzt trainieren?

Zum Beispiel durch regelmäßiges Karatetraining, durch Zen oder jede andere Form von Meditationsübungen. Die Prinzipien sind integraler Bestandteil des Karate.

Natürlich darf man das jetzt nicht falsch verstehen. Angst ist ein wichtiges Warnsignal. Der Umgang mit dem Phänomen sollte in etwa so sein: "Ich habe Angst, also muss ich mich mehr konzentrieren!". Aber auf gar keinen Fall sollte Angst, egal welcher Art, meine Grundsatzentscheidungen für mein Leben beeinflussen. Weil: Angst ist ein sehr schlechter Ratgeber. Diese Weisheit kommt nicht nur aus dem Fernen Osten... (Alexander Witzki)



"Erwachsenen- und Jugendgruppe bei Karatevorführung"