

ONEPUNCHONEGOAL

OSS

European Open Championships 2015
October 15-17 2015, Lucerne Switzerland



KIMURA SHUKOKAI INTERNATIONAL



Mitjubeln.

Wir unterstützen die **Kimura Shukokai Karate Europameisterschaften 2015** ebenso wie andere sportliche Höhepunkte in der ganzen Schweiz.

UBS AG
Bahnhofplatz 2
6002 Luzern
Tel. 041-208 11 11

© UBS 2015. Alle Rechte vorbehalten.



**KIMURA SHUKOKAI
MAKES YOU
HAPPY**



INHALT CONTENT

Willkommen <i>Welcome</i>	6
Gründer, Lehrer und Visionär <i>Founder, Teacher and Visionary</i>	8
20 Jahre später <i>20 years later</i>	11
Geschichte „Männli“ <i>History „Männli“</i>	16
OnePunchOneGoal <i>OnePunchOneGoal</i>	18
Menschen um Soke Kimura <i>People around Soke Kimura</i>	20
Das Kissen <i>The Pad</i>	34
WCIC <i>WCIC</i>	36
Gasshuku <i>Gasshuku</i>	40
Dojo – ein zweites Zuhause für Karatekas <i>Dojo – a second home for Karatekas</i>	44
Dojo Kun <i>Dojo Kun</i>	46
Dojo Adliswil / Honbu <i>Dojo Adliswil / Honbu</i>	48
Dojo Dübendorf <i>Dojo Dübendorf</i>	50
Dojo Jona <i>Dojo Jona</i>	52
Dojo Luzern <i>Dojo Luzern</i>	54

Dojo Limmattal <i>Dojo Limmattal</i>	56
Dojo Wetzikon, Volketswil, Winterthur <i>Dojo Wetzikon, Volketswil, Winterthur</i>	58
The Bonsai Club <i>The Bonsai Club</i>	60
Shaku Ku Mo <i>Shaku Ku Mo</i>	63
KSI Kader 2015 <i>KSI Squad 2015</i>	64
Warum Shukokai? <i>Why Shukokai?</i>	66
Schwarzgurt <i>Black belt</i>	74
Unser Shukokai Logo: ein „Geschenk“ <i>Our Shukokai Emblem: a „Gift“</i>	80
Ankündigungen und Gestik des Schiedsrichters <i>Announcements and Gestures of the Referee</i>	82
Glossar <i>Glossary</i>	88
Danke für die Unterstützung! <i>Thank you for your support!</i>	93
Die internationale Shukokai Gruppe <i>The international Shukokai Group</i>	94
Danke! <i>Thank you!</i>	96

WILLKOMMEN WELCOME

OSS

Karatekas aus ganz Europa kommen in die Schweiz, um sich zu messen. Vor allem aber bringt uns ein Geist zusammen, der uns alle verbindet und zu einer grossen Familie macht. Der Geist von Soke Kimura.

Kimura Shukokai ist ein Lebensweg, der viel fordert. Soke Kimura hat sich nicht zuletzt immer selbst gefordert und verpflichtet uns, immer weiter an uns zu arbeiten.

An dieser Europameisterschaft soll jenseits der individuellen Erfolge auch das gemeinsame Vermächtnis in Erinnerung gerufen werden. Wir gedenken in diesem Jahr nämlich des 20. Todestags von Soke Kimura.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern – Klein und Gross – viel Erfolg an den Meisterschaften und wünsche allen einen inspirierenden Aufenthalt in unserem schönen Land. Ich freue mich auf viele Begegnungen und weitere gemeinsame Trainingseinheiten.

OSS



Shihan Steve Lunt

OSS

Karatekas from all over Europe are meeting in Switzerland to compete against each other. But more important, a spirit brings and keeps us together as a big family, the spirit of Soke Kimura.

Kimura Shukokai is a demanding and rewarding journey through life. Soke Kimura spent his life improving and striving to perfect his technique. Our duty and pleasure is continuing his work.

During this year's European Championships, our focus should not only be our individual success, we should also remember the legacy our Sensei left to us. This year, we commemorate the 20th anniversary of Soke Kimura's passing. We should train and conduct ourselves as if he was in the same room looking at us.

I wish all competitors – young and older – a successful tournament and an inspiring and memorable stay in our beautiful country. I'm looking forward to many more meetings and trainings with you all.

OSS



**GRÜNDER, LEHRER UND
VISIONÄR FOUNDER,
TEACHER AND VISIONARY**

**SOKE SHIGERU
KIMURA 10TH DAN**





20 JAHRE SPÄTER SOKE SHIGERU KIMURA 20 YEARS LATER

Getrieben von der Lehre, zu lernen

Tradition bedeutet in den meisten Fällen exakte Reproduktion. Doch was, wenn man stattdessen Entwicklung und Kreativität zur Tradition erklärt? Die Lehre des Grossmeisters und Gründers Shigeru Kimura beinhaltet beständiges Vorantreiben und Verbessern von Körperverständnis und Technik. Seine Tradition ist im Hier und Jetzt und das Ziel eine Armlänge entfernt.

Soke Shigeru Kimura verstarb vor 20 Jahren im Alter von 54 Jahren überraschend an einem Herzversagen. Er hinterliess eine Vision, die durch seine Schülerinnen und Schüler bis heute weiterlebt. Diese Vision liegt in der Faszination für die Möglichkeiten unseres Körpers begründet. Kraft, Schnelligkeit und Kontrolle sind Parameter, die uns Soke Kimura als konstante Begleiter auf den Weg zur perfekten Technik mitgegeben hat. Der Weg zur Perfektion besteht im ständigen Aushandeln dieser Möglichkeiten.

Er war überzeugt davon, dass eine Technik nach ihrer Kampftauglichkeit hinterfragt werden und sich verändern kann. Diese Überzeugung lehrte er seinen Schülerinnen und Schülern und lebte sie ihnen überall, wo

„People have the wrong idea if they think Shukokai is a one punch or one kick system. I have heard this said before. They are looking at it from the outside. They must come in and see for themselves, to find out the truth.“

Soke Kimura

Driven by the doctrine to learn

In most cases tradition means exact replication. In our case development and creativity is tradition. The doctrine of Master and founder Soke Kimura involves continuous development and improvement of the body consciousness and technique. His tradition is here and now and its goal just an arms length away.

Soke Shigeru Kimura died unexpected of heart failure 20 years ago, aged 54. His vision, the fascination for our body's possibilities, is thanks to his students still very alive. Power, Speed and Control are parameters Soke Kimura chose as guides to the perfect technique. The constant trial and error of these form the way to perfection.

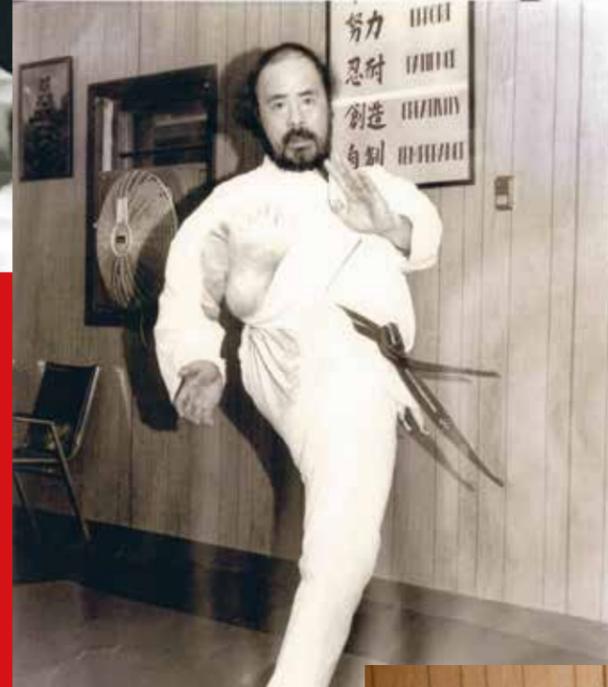
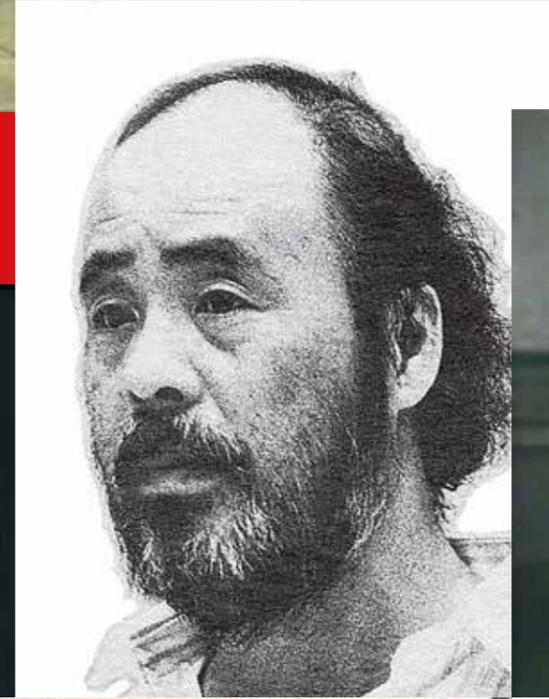
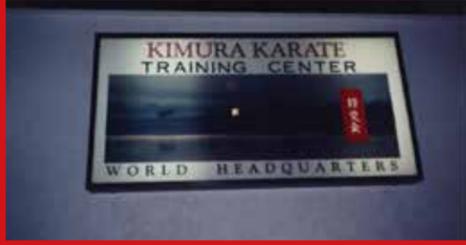
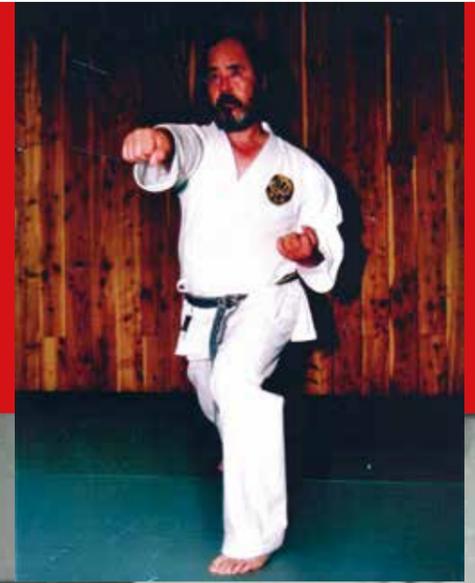
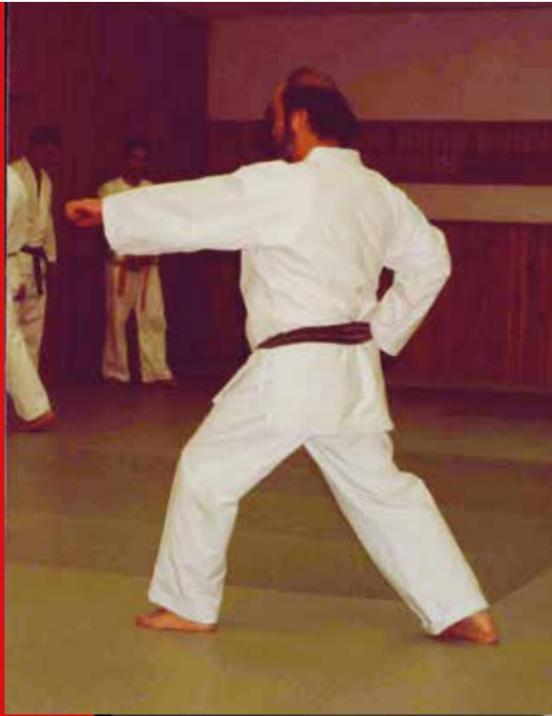
Soke Kimura wanted all his techniques to be effective in combat situations whether it be competition or self defence.

Wherever he taught, he lived and shared this way of thinking with every student. In 1995 the Country Chief Instructors founded the KSI – Kimura Shukokai International. A country breakaway never came into consideration, something which is quite common in a

situation where the founder is no longer around. Part of Sensei's doctrine is to work together and learn from each other.

„Shukokai“ means „Meeting people and training together under one roof.“ Soke Kimura travelled frequently to teach in different countries and actively encouraged exchange. Neither age or nationality, language or culture were of importance.

Working with his students, he analysed and studied each



er trainierte, vor. 1995 gründeten die heutigen Länderchefsinstruktoren den Verband KSI – Kimura Shukokai International. Ein Alleingang der Länder stand nie zur Diskussion, denn Teil Soke Kimuras Lehre ist der gemeinsame Versuch, Körpertechnik zu optimieren, wofür der Austausch unentbehrlich ist.

„Shukokai“ bedeutet so viel wie „Leute treffen und zusammen unter einem Dach trainieren.“ Soke Kimura reiste viel, um in verschiedenen Ländern der Welt zu lehren und den Austausch zu suchen. Alter, Nationalität, Sprache und Kultur spielten keine Rolle. Zusammen mit seinen Schülern analysierte und studierte er jede Körperbewegung, um ihr Schnelligkeit und Kraft auf natürliche Weise abzugewinnen. Er lehrte das Verständnis für die Bewegung und für das Körpergefühl. Nicht die Endposition allein zählt, sondern vielmehr die Bewegung zwischen Anfang und Ende.

Das Konzept seiner Lehre ist in dem Sinne einfach: „Sag’s mir nicht, zeig’s mir“ – so simpel aber massgebend erklärte er, wie ein Karateka Bewusstsein entwickeln kann für die praktizierte Bewegung. Diese Bewusstseinsentwicklung ist ein Prozess. Anstrengung, Kreativität, Mässigung, Geduld und Respekt – dies sind die Worte, die uns im Dojo begrüßen, bevor wir uns auf die Matte stellen und mit jeder Trainingseinheit die Vision des Grossmeisters aufs Neue zum Leben erwecken.

Soke Kimura hat eine Vision hinterlassen, die heute noch Tausende von Menschen fasziniert und zusammenbringt. Ein Vermächtnis mit solch einer Kraft, die bis heute nachwirkt.

„One punch, one kill“

„One punch, one kill“ zitiert Soke Kimuras Maxime vom perfekten Schlag. Im Shukokai Karate versuchen wir, mit jeder Technik die grösstmögliche Wirkung zu erzielen. Das Zitat richtet sich an die Leistung, die jeder Karateka erbringen soll, und ist symbolisch gemeint: Wir wollen Kraft, Schnelligkeit und Kontrolle so perfektionieren, dass diese eine Technik alles entscheiden könnte. „One punch, one kill“ bezeichnet sinnbildlich das Streben nach dem inneren Sieg. Ein Streben, das ein ewiger Kampf bleiben wird.

movement to optimize the body’s speed and power in a natural way. He taught his students not only to understand the body’s movements but also to feel them. It’s not only the beginning and end positions that are important, much more the movement between.

The concept of Soke Kimura’s vision is easy: “Don’t tell me, show me”. He explains simply but crucially how a Karateka can improve his understanding for movement: A process requiring effort, creativity, temperance, patience and respect. These are words that greet us at the Dojo before standing on the mats and training.

„To do karate well you must first know your body well.“

Soke Kimura

Soke Kimura left a vision which still today fascinates and unites thousands of people.

“One punch, one kill”

Soke Kimura’s motto, symbolizing the perfect punch. It’s a trademark of Kimura Shukokai, standing for how Karatekas try to maximize the impact of every technique. We aim for perfect power, speed and control in a way that the technique could be fatal. This does not mean the Karateka would like to kill, rather if he knows he can, he doesn’t have to prove it and therefore has no need to fight. “One punch, one kill” designates the aspiration for inner success. An aspiration of a lifetime!

„Some people think that power comes from the hand or the foot, others say it comes from the hip. But the true secret is in the grip. The way you stand. Your feet. Your roots.“

Soke Kimura

Damit Ihr täglicher Umgang mit Informatik- und Kommunikationsmitteln nicht zum Kampf wird, den Sie nicht gewinnen können.

knespl-it
solutions and services

Knespl-IT AG
Lindenstrasse 15
CH-8302 Kloten

Tel +41 44 515 33 00
Fax +41 44 515 33 09

www.knespl-it.ch
solutions@knespl-it.ch

GESCHICHTE „MÄNNLI“ HISTORY „MÄNNLI“

Das Männli

Das Männchen wird hier in der Schweiz liebevoll „das Männli“ genannt, denn die Anekdote dazu wird dank Shihan Steve Lunt vor allem hierzulande erzählt. Shihan Steve trat mit einer Strichzeichnung, einem japanischen Pinselset und Tusche an Soke Kimura heran. Er fragte ihn, wie er als Gründer des Kimura Shukokai den Karate-Stil symbolisch in einer Zeichnung wiedergeben würde. Shihan Steve lieferte ihm allerdings bereits den Prototyp mit seiner Zeichnung. Am Ende der Nacht, mit viel Freude an der Sache und einem Zimmer voller Tuschezeichnungen, suchten Shihan Steve und Sensei Edmond Horn jene Zeichnung aus, die mit vier Pinselstrichen Form und Gefühl unseres Karate-Stils widerspiegeln. Das Original hängt wohlbehütet im Honbu in Adliswil.

The Männli

Out of tradition, the Swiss tend to add “-li” to any small size object. In Swiss German, we therefore call a small “man” “Männli”. This anecdote by Shihan Steve Lunt is well known here: Shihan Steve once approached Soke Kimura with a prototype line drawing, a Japanese set of brushes and some ink. He asked, how he, as the founder of Kimura Shukokai would reflect the feeling of his technique in a drawing using only four lines. At the end of a night full of pleasure with a room full of paintings, Shihan Steve and Sensei Edmond Horn chose one. The finished drawing resembles both the form and feeling of our Karate style. The original is adorning the walls of the Honbu Dojo in Adliswil.



SCHMUCK STEIN HAUS MEINE IDEE

Ausgewiesene Fachleute verwirklichen die Idee Ihres Traumhauses mit all seinen Facetten. Präzise und zuverlässig – auch bei einzigartigen Ideen.

SCHMID BAUUNTERNEHMUNG AG

Neuhaltenring 1 · 6030 Ebikon
Telefon 041 444 40 33 · bau@schmid.lu

www.schmid.lu

SCHMID Ideen verwirklichen.



ONEPUNCHONEGOAL

Der Leitspruch für die EM ist abgeleitet von Soke Kimuras Zitat „One punch, one kill“. So einfach der Slogan klingt, er verbirgt viele Bedeutungen.

Er versinnbildlicht die Einheit des Körpers, der die Technik in einem Guss ausführt.

Er bezeichnet die eindeutige Sprache, die der Körper anhand des körpereigenen Alphabets erlernt.

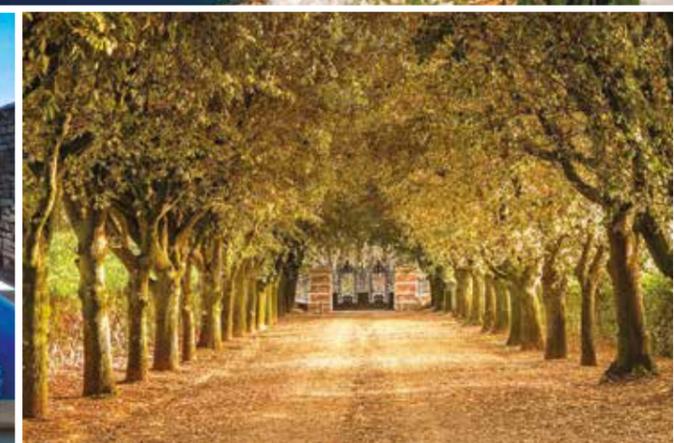
Er charakterisiert die Einheit der internationalen Familie des Shukokai Karates, die gemeinsam in die Zukunft schreitet.

The slogan for this year's European Open Championships is derived from Soke Kimuras "One punch, one kill". The sentence may seem simple but covers many meanings.

It pictures the body as a unit embracing the technique as one.

It stands for the language the body is learning by understanding all its elements in relation to each other.

It embodies the family of Shukokai Karate walking united into the future.



Leo Trippi, born in 1882, was one of the great hoteliers of his time. Today, Leo Trippi AG carries the Trippi family emblem as part of its logo, embedding the legacy of the long standing tradition of serving international travellers with the most exclusive holiday experiences, in only the finest luxury villas in the most sought after summer holiday destinations.



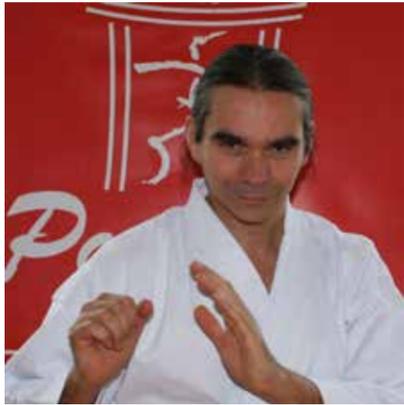
www.leotrippi.com

+41 81 385 1882 | sales@leotrippi.com

Offices: St Moritz | Verbier | Zermatt | Tuscany | Zürich | Fribourg | London | München

MENSCHEN UM SOKE PEOPLE AROUND SOKE KIMURA

KIMURA AROUND SOKE KIMURA



Sensei Damon, Germany

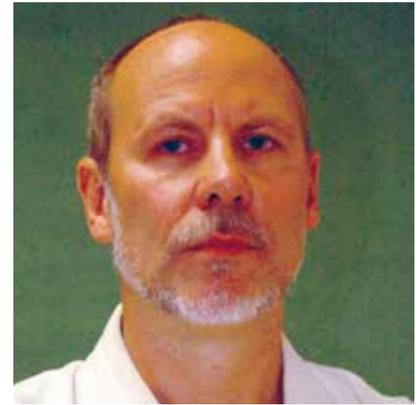
Meine ersten Erfahrungen mit Sensei Kimura waren wirklich einmalig und speziell – was ich erst Jahre später richtig begriffen habe. Als ich 1988 angefangen habe bei Sensei Eddie Horn zu trainieren, war dies das einzige Shukokai Dojo in Deutschland, mit nur etwa 35-40 Schülern. Sensei Eddie, der von einem anderen Stil zu Shukokai gewechselt hatte, war sehr darauf bedacht, die Techniken von Sensei Kimura zu lernen. Deshalb reiste er oft mit Schülern nach England und in die USA, um dort zu trainieren. Diese Hingabe führte Sensei Kimura bald dazu, Kurse in Deutschland zu geben. So sah ich Sensei Kimura das

erste Mal an einem viertägigen Gasshuku mit 16 Teilnehmern – zu dieser Zeit alle erwachsenen Schüler! Unnötig zu sagen, dass wir deswegen sehr intensiv trainierten – es gab jeweils Trainingseinheiten am Morgen und am Nachmittag, gefolgt von Abendessen und Unterhaltungen mit Sensei Kimura, die weit in die Morgenstunden dauerten. Sensei Kimura kam immer wieder nach Deutschland, um diese in den ersten Jahren kleine Gruppe zu trainieren. Wegen Senseis bescheidenem und nahbarem Naturell, schien dies zu der Zeit sehr normal. Erst viel später realisierte ich, wie speziell es war, diesen Meister, der überall auf der Welt hunderte von Schülern auf einmal unterrichten konnte, so viel Zeit und Energie aufwendete, um eine kleine aber sehr enthusiastische Gruppe zu trainieren, an die er offensichtlich glaubte. Diese ersten Jahre haben mein Leben verändert und brachten mich auf den Weg, den ich bis heute verfolge.

My first experiences with Sensei Kimura were truly unique and special – a fact that I did not fully comprehend until years into my Karate life. When I started training with Sensei Eddie Horn in 1988, his was the only Shukokai Dojo in Germany, holding about 35–40 students all in all. Sensei Eddie, having switched from another style, was very dedicated to learning Sensei Kimura’s technique, and travelled frequently with students to England and the USA to train. This dedication soon led Sensei Kimura to offer to come teach in Germany. So the first time I saw Sensei Kimura was in a four day Gasshuku with 16 students in attendance – the entire adult group at the time! Needless to say, this made for very intensive training – we trained in morning and afternoon sessions, followed by dinner and conversation with Sensei Kimura that went well into the wee hours of the morning. Sensei Kimura kept returning to Germany to teach what remained a very small group in the first few years. Because of Sensei’s humble and very approachable nature, this all seemed very normal at the time. It was only later I came to realize how very special it was, that this master, who could go anywhere in the world and teach hundreds of students at a time, would devote so much time and energy to a small but very enthusiastic group that he obviously believed in. Those first years changed my life and set me on the path that I follow until this day.

Einige der wertvollsten Erinnerungen an Sensei Kimura entstanden während einer speziellen Reise nach Japan im Dezember 1992. Sensei hat mich und meine Frau Karin eingeladen, ihn auf einer Reise in sein Heimatland zu begleiten. Ich habe damals schon einige Jahre bei ihm trainiert und er meinte, dass es an der Zeit wäre, etwas über seine Kultur zu lernen. Er sagte, dass wir auf dieser Reise nicht trainieren würden. Zur Sicherheit packte ich meinen Gi dennoch ein. Zu meinem Erstaunen gab es kein Training während dieser Reise. Stattdessen nahm uns Sensei überallhin mit. Ich hatte das Gefühl, er wollte so viel wie möglich seiner Kultur mit uns teilen. Wir trafen seine Familie und Freunde, besuchten Sehenswürdigkeiten und versuchten alle Arten von ausgezeichnetem Essen. Es war eine wundervolle Reise und eine Erinnerung, die ich immer schätzen werde.

Some of the most precious memories I have of Sensei Kimura were created on a very special trip to Japan in December of 1992. Sensei had invited me and my wife Karin to join him on one of his visits to his home country. I had been training with him for several years, and he said that it was time that I learned a little about his culture. He said that there would be no training involved. I packed a Gi “just in case”. To my surprise, we did not train at all on the trip. Instead, Sensei took us everywhere. I got the feeling that he wanted to share as much as possible about his country with us. We were invited to meet his family and friends, see sights and sample all sorts of exquisite food. It was a wonderful trip and a memory that I will always treasure.



Sensei Edmond, Germany

MENSCHEN UM SOKE PEOPLE

KIMURA AROUND SOKE KIMURA



Shihan Eddie, United Kingdom

Bei einem von Sensei Kimuras regelmässigen Besuchen in England gingen wir zum Nachtessen in ein Chinesisches Restaurant. Als wir unsere Mahlzeit beendet hatten, setzte sich der Eigentümer, ein bekannter Kung-Fu Lehrer, der schon viele Bücher geschrieben hatte, zu uns an den Tisch und redete mit Sensei Kimura. Er fragte ihn, was es bedeute, 8. Dan zu sein. Sensei Kimura antwortete:

„Es ist wie auf dem Empire State Building in New York zu sein. Wenn du den Lift in den ersten Stock nimmst, siehst du so viel von New York und wenn du zum mittleren Stock kommst, siehst du sogar noch mehr. Wenn du zum obersten Stock kommst, siehst du ganz New York. Wenn ich von diesem obersten Stock hinunterschaue, sehe ich alle meine Fehler. Indem ich diese Fehler sehe, habe ich eine gute Chance diese zu korrigieren. Die eigenen Fehler nicht zu verstehen bedeutet, dass man nicht weiterkommt.“ Ich war erstaunt über Sensei Kimuras Antwort. Dass ein so grosser Mann so ehrlich war, machte mich demütig und stolz darauf, dass er mein Lehrer war. Mein ganzes Karateleben lang habe ich versucht, dieser Philosophie zu folgen.

On one of Sensei Kimura's regular visits to England we went to a Chinese restaurant for dinner. When we finished the meal the owner of the restaurant came over to our table and sat down and was talking to Sensei Kimura. He was a famous Kung-Fu teacher who had written many books on the subject.

He asked Sensei Kimura what it meant to be an 8th Dan. Sensei Kimura replied:

“It is like being at the Empire State Building in New York. When you get the lift to the first level you see so much of New York and when you get to the middle level you see even more and when you get to the top you see all of New York. When I look out of that top level I see all my mistakes and by seeing these mistakes I have a good chance to correct them. By not understanding your own mistakes you cannot improve.”

I was amazed by Sensei Kimura's reply. For such a great man to be so honest made me feel so humble and proud that he was my teacher. I have tried to follow that philosophy throughout my Karate life.

Anfang der 80er Jahre sassen wir nach einem Gasshukutraining in einer altmodischen Disco in Finnland an einem Tisch im hinteren Teil des Raumes und hörten den Geschichten von Soke Kimura zu. Einige von uns haben schon früher einen grossen Mann bemerkt, einen offensichtlichen Unruhestifter. Er tanzte mit seiner Freundin als Soke Kimura zurück zu unserem Tisch kam. Wir sahen, wie sich der bullige Mann tanzend in eine bessere Position brachte, um Soke Kimura den Weg abzuschneiden. Obwohl wir die Falle erkannten, blieb uns keine Zeit zu reagieren. Wir konnten nur zuschauen. Als Soke Kimura an dem Mann vorbeiging, sahen wir, wie dieser schnell versuchte zuzuschlagen. In einem Bruchteil einer Sekunde war alles vorbei. Soke Kimura hat den Kerl nicht einmal angesehen. Er hat seinen Kopf lediglich etwas zur Seite geneigt, sodass ihn der Schlag um einige Millimeter verpasste. Er ging einfach weg von diesem Typen, der nicht glauben konnte, dass er nicht getroffen hatte. Soke Kimura kam zu uns an den Tisch, als ob nichts geschehen sei. Der Mann jedoch machte das einzig Richtige. Er verliess das Lokal mit einem erstaunten Ausdruck im Gesicht.

In the beginning of the 80's in an old fashioned disco in Finland after Gasshuku training we sat at a table at the end of the hall and listened to Soke Kimura's stories. Some of us had earlier noticed a big man, who was obviously a troublemaker. He was dancing with his girlfriend when Soke Kimura was coming back to our table. We saw the bully man moving with dancing steps to a better position in order to cut Soke Kimura's path. We noticed the trap but we didn't have time to do anything but watch. When Soke Kimura was passing the man, we saw the man trying to hit him rapidly. Everything was over at the split of a second. Soke Kimura hasn't even looked at the guy. He just moved his head a little bit so the punch missed his head just a few millimetres. He kept walking away from the man who wouldn't believe how he could fail his punch. Soke Kimura walked towards the tables like nothing had happened. The man made the only wise move he could. He turned around and walked out of the building with a stunned look in his face.



Sensei Esa, Finland

MENSCHEN UM SOKE PEOPLE

KIMURA AROUND SOKE KIMURA



Shihan Bill, USA

Eine Aussage, die Soke Kimura mir gegenüber machte, hat meine Art über Dinge zu denken um 180 Grad geändert. Als wir über Technik und andere Sachen diskutierten, gab er mir ein Hilfsmittel, um meinen Charakter und meine Technik weiter zu entwickeln:

„Bevor du über andere urteilst, schau dich zuerst selber an. Der Spiegel ist dein bester Lehrer.“ Er meinte das wörtlich und philosophisch. Er brauchte Beispiele wovon eines so lautete: „Sauer, weil jemand deine Brieftasche, die du auf dem Ladentisch liegengelassen hast, gestohlen hat? Schau zuerst dich an. Du hast es für den Dieb möglich gemacht.“

A statement made to me by Soke Kimura changed my way of thinking about things 180 degrees. While discussing technique and other things he gave me a gift of how to develop my character and technique:

„Before you judge others look at yourself first. The mirror is your best teacher.“ He meant that literally and philosophically. He used examples one of which went like this: „Mad because someone stole your wallet from the counter you left it on? Look to yourself first. You made it possible for the thief.“

Einen Monat nachdem ich zum ersten Mal bei Sensei in den USA trainiert hatte, spürte ich sehr wenig bis gar keinen Fortschritt. Am Ende eines Trainingstages habe ich mich bei Sensei für meine schwache Leistung trotz seiner Hilfe und Anleitung entschuldigt. Ich war schlechter als bei meiner Ankunft. Sein Rat war tiefgründig und wertvoll für jede Lebenslage. Er ermutigte mich mit den Worten: „Eine Katze muss sich ducken bevor sie springen kann.“

One month into my first training visit to the USA to train with Sensei there I felt very little if any progress. I apologized to Sensei after that day of training for my poor performance and that despite his help and guidance, I was worse than when I had arrived. His advice was profound and valuable in any aspect in life when he encouraged me with the words: “A cat has to crouch before it can spring.”

Nachdem ich ein paar Monate bei Sensei war, entschied er sich eine Reise nach Niagara zu unternehmen. Nach ein paar Tagen kehrte er an einem Abend zurück und sagte mir, dass sich diese Reise gelohnt habe. Nur einige Minuten später teilte er mir mit, dass es gut für mich wäre, dies zu sehen. Wir setzten uns in seinen Wagen und fuhren die Nacht durch zusammen zurück nach Niagara. Welche Freude diese Reise bereitete und wie nett und selbstlos von Sensei.

During that visit after a few months Sensei decided to drive to Niagara for a sight seeing visit. After a few days he returned in the evening and said to me that it had been a worthwhile trip. Only some minutes later he told me that it would be good for me to see it and we got straight back into his car and we drove together through the night back to Niagara. What a pleasure that trip was and how kind and selfless of Sensei.

An einem Kurs, den ich zusammen mit Sensei in Shihan Eddies Dojo in Birmingham, England, besuchte, kam ein höher gradierter Karateka zu Sensei und sagte in einer nicht sehr bescheidenen Art und Weise: “Karate ist gut Sensei – es macht uns bescheiden” – Sensei antwortete: “Sei nicht bescheiden – sei ehrlich.”

Danke Sensei, für alles was du uns gelehrt hast.



Shihan Chris, South Afrika

At a course I attended with Sensei in Birmingham, England, at Shihan Eddie's dojo a senior grade from outside of the UK said to Sensei in a way not suggesting humility at all “Karate is good Sensei – it makes us humble” – Sensei replied with meaning – “Don't be humble – be honest.”

Thank you Sensei for all you taught us.

MENSCHEN UM SOKE KIMURA PEOPLE AROUND SOKE KIMURA



Shihan Lionel, South Africa

Ungefähr einen Monat nachdem ich Soke Kimura erstmals getroffen hatte, gingen wir zusammen Abend essen. Wir hatten einige Drinks und alles in allem war es ein toller Abend. Einer der Schüler fragte Soke Kimura, ob es möglich wäre, das Training etwas später als wie üblich um sechs Uhr früh anzufangen. Er warf ihm einen dieser dunklen Blicke zu und antwortete: „Wenn du auf dem Rücken liegst und in die Luft spuckst, weiche nicht aus, wenn die Spucke hinunterfällt, nimm sie ohne dich zu beschweren“. Eine grosse Lektion für uns alle.

Anfangs 1965 kam ein sehr junger Soke Kimura in Pietermaritzburg in Südafrika an. Es war das erste Mal, dass er ausserhalb Japans war. Nach ungefähr vier Monaten seines insgesamt neunmonatigen Aufenthaltes, hatte er eine intensive Diskussion mit Sensei Des Botes über seine Frustration. Offenbar wurde er von Kobe instruiert nur traditionelles Shukokai zu lehren. Schon in diesem zarten Alter formulierte er Ideen, die sich später in diese unglaubliche Technik entwickelten, die er uns hinterlassen hat. Am nächsten Tag fanden wir seine geliebte Gitarre total zerstört im Abfall. Wir konnten nur annehmen, dass dies auf seine Frustration zurückzuführen war. Ein paar Tage später fragte Sensei Des ihn sehr diplomatisch und höflich, ob er vielleicht anfangen könne, uns seine eigenen Ideen zu lehren und dass dies selbstverständlich unter uns bleiben würde. So begann die Reise.

About one month after I met Soke Kimura we went out for dinner, had a few drinks, all in all a great night out. One of the students asked Soke Kimura if it was possible to start training a bit later than our usual 6am. He gave him one of those dark eyes stares, and told him: „If you lay on your back and spit in the air, don't duck away when the spit comes down, take it without complaining“. A great lesson for all of us.

Back in the beginning of 1965, a very young Soke Kimura arrived in Pietermaritzburg in South Africa. This was his first time out of Japan. About 4 months into his 9 month stay he had a very deep discussion with Sensei Des Botes about his frustration during this time. Seemingly he got instruction from Kobe to teach only the traditional Shukokai. Already at this tender age he was formulating ideas that would later evolve into this amazing technique he left us. The next day we found his beloved guitar all smashed up in the dust bin. We could only assume (although we never asked) that the smashed guitar was due to his frustration. A few days later Sensei Des very diplomatically asked him politely if he could possibly start teaching us his own ideas and that we would naturally keep it a secret. So started the journey.

KIMURA AROUND SOKE KIMURA

Zum ersten Mal habe ich Soke Kimura 1983 an einer Weltmeisterschaft in Portugal getroffen und war so beeindruckt von ihm und seinem Stil, dass ich begann an seinen Gasshukus in Finnland teilzunehmen.

Trotz meiner Flugangst besuchte ich ihn in den USA. Zwischen 1992 und 1995 war ich ungefähr zehnmal dort und ich hatte die Ehre Soke Kimura 1994 und 1995 bei mir im Dojo in Schweden zu begrüßen.

Er hat sich wirklich um mich gekümmert und wollte, dass ich Erfolg hatte. 1992 gab er mir vier Jahre, um zu beweisen, dass Schweden stark und gut genug ist für seinen Verband. Als Soke Kimura im Mai 1995 in Schweden war, habe ich ihn gefragt, ob ich meine Probezeit bestehen würde und er antwortete mir: „Ja Micke, du wirst es schaffen!“

Jeden Tag, wenn ich in meinem Dojo trainiere und unterrichte, habe ich diese Worte in meinem Kopf; und heute habe ich die grösste Karateschule in Schweden und ich bin sicher, Soke Kimura wäre sehr stolz auf meine Arbeit.

I first met Soke Kimura at the world tournament in Portugal 1983 and was so impressed about him and his style that I started to take part in his gasshukus in Finland.

Although I was terrified of flying I went to see him in the USA. Between 1992 and 1995 I have been there about ten times and I had the honour of having Soke Kimura in my dojo in Sweden 1994 and 1995.

He was really looking after me and wanted me to succeed. In 1992 he gave me four years to prove that Sweden was a strong and good enough country for his association. When Soke Kimura was in Sweden in May 1995 I asked him about my time on probation, if was going to make it. His answer was: "Yes Micke, you are going to make it!"

Every day when I train and teach in my dojo, I have these words in my mind. And today I have the biggest karate school in Sweden and I am sure Soke Kimura would be very proud of my work.



Sensei Micke, Sweden

MENSCHEN UM SOKE PEOPLE AROUND SOKE

KIMURA AROUND SOKE KIMURA



Shihan Marcelo, Portugal

An einem Gasshuku in Portugal lehrte uns Sensei Kimura seine neue Technik über den linken und rechten Gang. Für uns war das ein komplett neues Gefühl. Wir trainierten sehr hart und am Ende sagte Sensei mir, ich solle nur noch diese Technik üben und die alte vergessen. Am ersten Tag seines nächsten Gasshukus in Hackensack schaute Sensei Kimura mich an und sagte: "Du machst immer noch dieselbe alte Technik!" und während des ganzen Gasshukus redete er nicht mehr mit mir, schlimmer noch, er korrigierte mich nie. Das war ein sehr schlechtes Gefühl. Am Ende der Woche kam er zu mir und sagte: "Jetzt können wir ein Bier zusammen trinken, denn jetzt sprechen wir dieselbe Sprache." Das war als ich angefangen habe zu verstehen, was er von mir wollte. Ich habe angefangen, seine neue Technik zu verstehen. Und ich lernte: Sensei Kimura hat niemals Freundschaft und Karate gemischt.

At one of his gasshukus in Portugal Sensei Kimura taught us his new technique with left and right gear. For us this was a completely new feeling. We trained very hard and in the end Sensei told me to only practice this new technique and forget about the old one. The first day of his next Gasshuku in Hackensack Sensei Kimura looked at me and said: „You still do the same old technique!“ and during the whole gasshuku he didn't talk to me any more. Even worse he never corrected me. That was a very bad feeling! At the end of the week he came up to me and said: „Now we can have a beer together because now we speak the same language.“ This was the time I started to understand what he wanted me to do. I started to understand his new technique and I learned: Sensei Kimura never mixed friendship with karate.



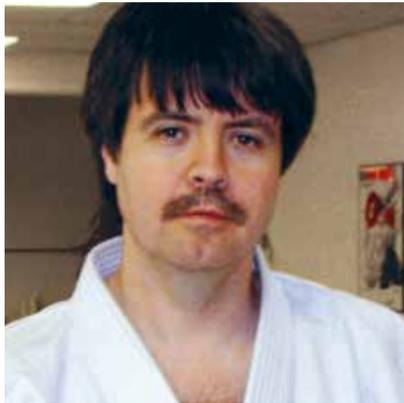
Shihan George, Finland

Als Soke Kimura 1978 nach Finnland kam, vermisste er seinen Hund. Mein Vater hatte zu dieser Zeit einen Hund und so schlug ich ihm vor, den Hund meines Vaters auszuführen. Nach dem Spaziergang brachten wir den Hund meinem Vater, der gelähmt war, zurück. Er bat Soke Kimura hineinzukommen. Von da an besuchte Soke Kimura jedesmal, wenn er in Finnland war, das Haus meines Vaters und ass am letzten Tag seines Aufenthalts bei uns. An diesen Abendessen sprachen sie über viele Dinge. Während eines Sommerkurses im Jahre 1985 war mein Vater auf der Intensivstation. Als ich Soke Kimura um Erlaubnis bat, meinen Vater während eines Trainings zu besuchen, schlug er vor, das Training um sieben Uhr früh zu beginnen und um die Mittagszeit zu beenden. Danach kam er mit mir meinen Vater besuchen. Einige Wochen später verstarb mein Vater. Durch diese Besuche bei meiner Familie lernte ich eine andere Seite von Soke Kimura kennen, verschieden von dem Mann im Dojo, wie ihn die meisten Leute kannten.

In 1978, Soke Kimura visited Finland and he was missing his dog back home. My father had a dog at that time so I suggested to him that we take my father's dog for a walk. After the walk was done, we returned the dog to my father, who was paralysed, and he asked Soke Kimura to come in. From then on, every time Soke Kimura came to Finland he visited my father's house and had a family dinner with my parents on the last evening of his trip. During these visits they discussed all possible things. During the summer course in 1985 my father was in intensive care. When I asked Soke Kimura for permission to visit my father during one of the training sessions, he suggested that we start the training at 7 am and finish by noon, after which he would join me to visit my father. A few weeks after this visit my father passed away. Through these family visits I got to know another side of Soke Kimura, different from the man most people knew in the dojo.

MENSCHEN UM SOKE PEOPLE

KIMURA AROUND SOKE KIMURA



Sensei Gavin, USA

Ich fing 1974 in Zimbabwe mit Karate an, zog dann in die USA und begann 1981 bei Sensei Kimura zu trainieren. Ich lebte etwa neun Monate mit den Senseis Mac und Alex im Dojo. Nach der ersten Kimura Shukokai Weltmeisterschaft zog ich mit meiner Familie nach Kalifornien. Aber nach etwas mehr als einem Jahr habe ich das Training so vermisst, dass ich nach New Jersey zurückkam und wieder im Dojo lebte. Ich putzte, erteilte Unterricht und führte das Dojo für die nächsten vier Jahre.

Sensei Kimura war einer der grosszügigsten Menschen den ich je getroffen habe, er war wie ein Vater für mich und hat mich auf einen Weg geführt, den ich ohne ihn niemals gegangen wäre.

Bevor Sensei mich in seinem Dojo unterrichten liess, musste ich seine Art zu unterrichten lernen. Jeden Tag erklärte er mir, was und wie ich unterrichten solle und nach dem Unterricht kritisierte er mich. Er erwartete, dass ich beim nächsten Training seinen Empfehlungen nachkam. Das war sehr anspruchsvoll für mich aber auch sehr wertvoll. Jedesmal wenn ich auf die Matte stehe und eine Klasse unterrichte, trage ich etwas der Weisheit, die Sensei mir gab, bei mir. Er ist immer mit mir auf der Matte.

Nach einiger Zeit im Dojo teilte mir Sensei mit, er brauche mich nicht mehr und ich solle mich nach einem Job umsehen (ich glaube, er fühlte, dass er mich im Leben zurückhielt). Also fand ich eine Stelle auf dem Bau in New York. Nachdem er eine Kinderklasse unterrichtet hatte, sagte er mir, ich solle meinem Boss sagen, er solle mich zweimal in der Woche früher nach Hause gehen lassen, sodass ich die Kinder unterrichten könne. Glücklicherweise erhielt ich von meinem Chef diese Erlaubnis.

I began my karate training in 1974 in Zimbabwe, then moved to the USA and began to train with Sensei Kimura in 1981. I lived in the dojo with Senseis Mac and Alex for about nine months. After the first Kimura Shukokai World Championships I moved to California to live with my family. But after a little more than a year I missed the trainings so much, that I returned to New Jersey and moved back into the dojo. I cleaned, taught classes and ran the dojo for the next four years.

Sensei Kimura was one of the most generous people I have ever met, he was like a father to me, he set me on a path that I would never have travelled had I not known him.

Before Sensei let me teach in his dojo, I had to learn how to teach the way he wanted me to. Every day he would go over what and how to teach and then after I taught a class, he would criticize me. He expected to see me implement his suggestions the next time I taught. This was very stressful but also very valuable and every time I step on the mat to teach a class I carry some of the wisdom that Sensei gave me. He is always on the mat with me.

After living in the dojo for some time, Sensei told me that he didn't need me anymore and that I should get a job (I think he felt that he was holding me back in life), so I found a job doing constructions in New York. After he taught one kids class he told me to tell my boss to let me leave early twice a week so that I could teach the kids. Luckily for me my boss allowed me to get off early.

Am 7. Juli 1995 starb Soke Kimura. Jeden Tag, bis zum heutigen denke ich immer an ihn wenn ich ins Dojo gehe und habe das Gefühl, ihn dort zu erwarten. Ich vermisse die Morgentrainings. Ich war jeweils früh dort und wartete auf die Schüler. Ich war auf der Matte und Sensei Kimura kam herein, schaute mich an und sagte: „Ich gehe zum Postamt“. Gerade bevor der Unterricht zu Ende war, kam er zurück und machte Tee. Er und ich sassen da und redeten über viele Dinge. Es war so schön.

Am Samstagmorgen waren es jeweils immer grosse Klassen und wir trainierten hart. Einige Jungs schlugen sehr hart zu und entschuldigten sich anschliessend bei mir, weil sie so hart geschlagen hatten. Sensei Kimura würde ihnen sagen: „Entschuldige dich nicht bei Mokhtar. Wenn Mokhtar dich schlägt, wird er härter schlagen und dabei lächeln.“

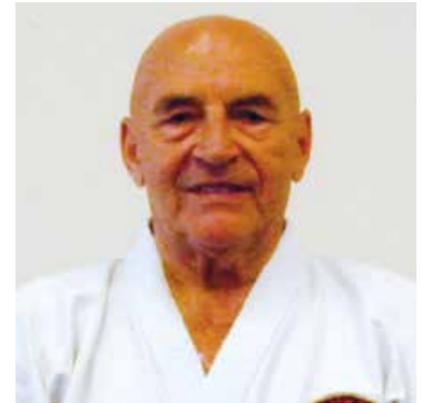
An einem Samstagmorgen waren wir sehr viele Schüler und er zeigte uns, wie wir auf und ab springen sollten. Einige Schüler haben das nicht richtig verstanden. Ich sah Sensei an und sagte: „Es ist wie Akrobatik.“ Ich sprang weiter auf und ab und dann machte ich einen Salto vorwärts. Die ganze Klasse hielt plötzlich inne! Sensei schaute mich eine Sekunde lang an, nannte mich einen Angeber und ging weg!

Ich vermisse Sensei Kimura. Er war mein Freund und Lehrer. Gott segne ihn.

On July 7, 1995, Soke Kimura passed away. To this day and every day, when I go to the dojo I not only remember him but feel as if I expect to see him there. I miss the morning classes. I used to get there early for training, waiting for the students. I would be on the mat and Sensei Kimura would come in, look at me and say, „I'm going to the post office.“ Just before the class was over, he would come back and make tea. He and I would sit and talk about many things. It was so nice.

Saturday morning was always a big class and we would do a lot of sparring. Some guys used to come at me and hit hard then, apologize to me for hitting that hard. Sensei Kimura would tell them, „Don't say sorry to Mokhtar. When Mokhtar hits you, he'll hit harder and smile while doing it.“ One Saturday morning the class was packed and he was showing us how to jump up and down. Some of the students didn't quite get it. I looked at Sensei and said, „It's just like acrobatics.“ I proceeded to jump up and down and then did a front aerial. The whole class froze! Sensei looked at me for a second, called me a show off and walked away!

I miss Sensei Kimura. He was my friend and teacher. God bless him.



Sensei Mokhtar, USA

MENSCHEN UM PEOPLE AROUND SOKE KIMURA



Sensei Jouko, Finland

Meine eindrücklichste Zeit, die ich mit Sensei Kimura verbracht habe, war Ende 1989 in der Nähe des Mount Fuji in Japan. Ich hatte die Gelegenheit einen ganzen Tag mit Sensei Kimura und dessen Assistenztrainer Orlando zu verbringen. Während des Tages haben wir zwei verschiedene Japanische Bäder besucht. Zuerst lachten die anderen Badenden über Orlando, weil er so haarig war und dann lachten sie über mich, weil meine Haut nach dem heissen Bad so rot war. Senseis Leidenschaft war es, in verschiedenen Restaurants zu essen. Wir besuchten an diesem Tag acht bis zehn Restaurants und hatten tiefgründige Gespräche über Karate, die Philosophie des Kampfsports und er lehrte uns, wie wir uns anderen Japanern gegenüber verhalten sollten. Dies waren wertvolle und erinnerungswürdige Momente.

My most memorable time spent with Sensei Kimura was at the end of 1989 near Mount Fuji in Japan. I had the opportunity to spend a full day with Sensei Kimura and his assistant instructor Orlando. During that day we visited two different Japanese baths. At first the other bathers laughed at Orlando because he was so hairy and then they laughed at me because my body turned so red after the hot bath!

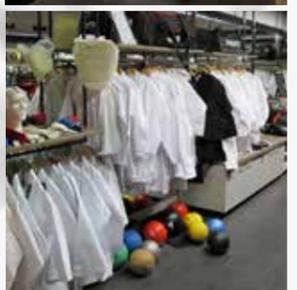
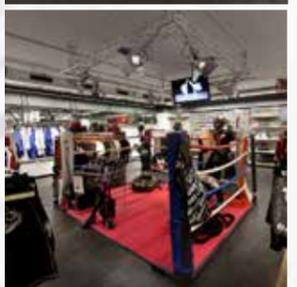
One of Sensei's passions was tasting food from different restaurants. We visited as many as eight to ten restaurants that day and had deep conversations about karate, the philosophy of martial arts, and he taught us how to behave with other Japanese people. These were valuable and memorable moments.

BUUDO.CH

武道スポーツ
日本

Alles für den Kampfsport Tout pour le sport de combat

Shop mitten in Zürich
Boutique en coeur de Zurich



Rolandstrasse 15, 8004 Zürich
Tel. 044 241 54 66, info@budo.ch

offen/ouvert: Mo - Fr 9 - 12 & 13.30 - 18.30 h, Sa 10 - 16 h



DAS KISSEN

THE PAD

Das Kissen

Im Shukokai Karate hat das Kissen einen hohen Stellenwert. „Don't tell me, show me“ – So lautet die zielorientierte Maxime des Soke Kimura, die das Ausprobieren im Training ins Zentrum rückt.

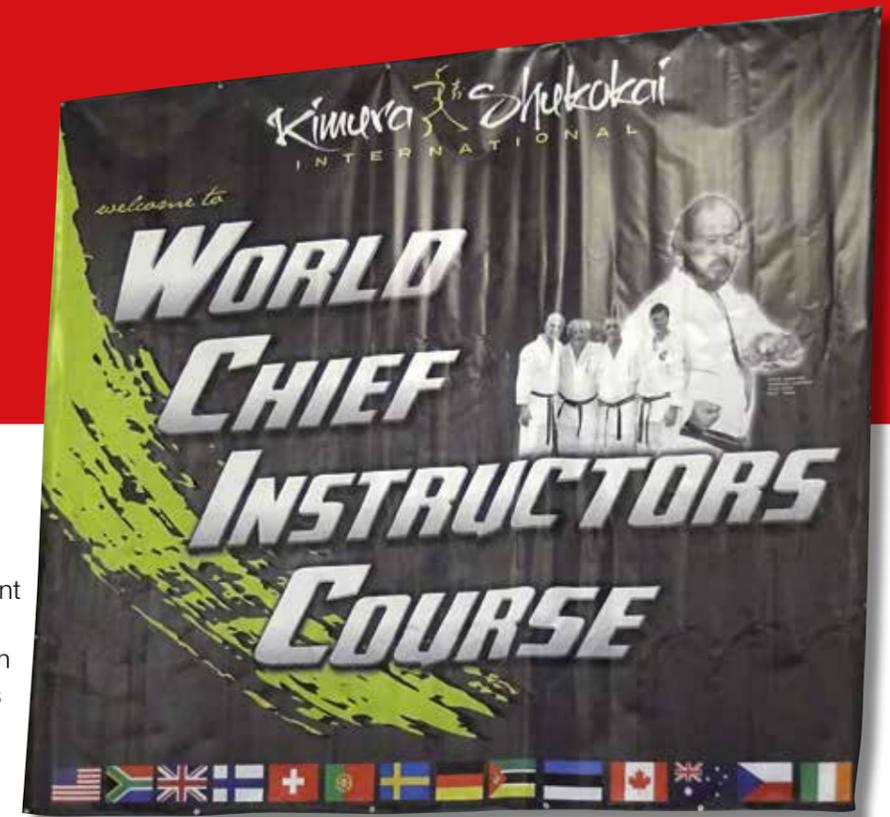
Als wichtiges Element im Training verhält sich das Kissen wie ein Spiegel. Es gibt dir mit jedem Versuch das unmittelbare Feedback, das dir auf dem Weg zum idealen Schlag den Weg weisen soll. Das Kissen ist die Möglichkeit, sich kennen zu lernen und zu verstehen. Es zeigt dir, wo du stehst und über welches Potential dein Körper verfügt. „Power, Speed, Control“: Im Training studiert jeder Karateka diese Inhalte des Shukokai-Stils und das Kissen ist der Lehrer.

The Pad

“Don't tell me, show me” – is the targeted motto of Soke Kimura which sets its focus on improvement by repetition. Hence the pad is of high importance in Shukokai Karate. During training sessions it functions as a mirror reflecting the techniques' feedback and guiding to the ideal punch. The pad enables a Karateka to get to know and understand him- or herself. It shows his or her physical and technical potential. “Power, Speed, Control”: These are the elements of Shukokai Karate which Karatekas study every training session by using the pad as the teacher.

DON'T TELL ME – SHOW ME

WCIC WORLD CHIEF INSTRUCTORS COURSE



World Chief Instructors Course – Vier Tage effektives Kämpfen

Ein Erfahrungsbericht von Sensei Pascal Egger, 4. Dan, Dojo Luzern

Soke Kimura scheute keine langen Distanzen, um mit seinen Schülerinnen und Schülern zu trainieren. Ob in Europa, Afrika oder USA; er reiste viel und brachte Menschen zusammen, die von ihm lernen wollten. Die Faszination für seine Lehre währt bis heute, 20 Jahre nach seinem Tode. Die jährlichen World Chief Instructors Courses leisten hierfür einen wichtigen Beitrag und sind etabliert worden, um Shukokai Karate als Einheit in die Zukunft zu führen.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Den Gi, die Schutzausrüstung, viel Tape, einen wissensdurstigen Geist und viel Vorfreude. Die Reise führt zur Homepage des Kimura Shukokai International nach New Jersey/USA. Dort fand der World Chief Instructors Course

2015 statt, zu dem aus allen Länderorganisationen Karatekas zum Trainieren anreisten.

Ein explosiver Start

Der WCIC ist ein jährliches Treffen, an dem die vier Weltchefinstructoren, alle Länderchefinstructoren sowie dutzende hochgradierte Schülerinnen und Schüler aus der ganzen Welt zusammenkommen. Vier Tage lang wird trainiert und an verschiedenen Schwerpunkten intensiv gearbeitet. Am ersten Tag, dem „Impact Day“, liegt der Fokus auf der Schlagkraft. Verschiedene Schlagtechniken werden mithilfe des Kissens geübt und verbessert. Der zweite Tag, der „Timing Day“, widmet sich dem Freikampf und dem Timing verschiedener Angriffstechniken. Hier wird effektiv gekämpft. Diese beiden Trainingseinheiten dauern jeweils mehrere Stunden. Speziell daran ist, dass es kein geleitetes Training ist. Jeder Karateka muss sich in dieser Zeit mit der eigenen Technik auseinandersetzen. An den letzten beiden Tagen findet ein Gasshuku statt. Jeder Shihan mag zwar einen eigenen Fokus setzen,

doch zielen alle in eine Richtung: Die natürliche Mechanik des Körpers effizient zu nutzen und in explosive Bewegung umzusetzen. Zuhören und Ausprobieren sind die einfachen Regeln während des WCICs.

Freundschaften entstehen

Die Zeit abseits der Matte verbringt man ebenfalls zusammen, lernt sich bei einer Tour durch die Stadt oder bei japanischem Fondue kennen. Karate ist auch dann immer präsent, denn schliesslich ist das der Grund, weshalb man gerade an einem Tisch sitzt. So entstehen Freundschaften auch zwischen den Vereinen, woraufhin wir Austauschprogramme oder gegenseitige Besuche organisieren. Es sind Menschen aus über 20 Ländern aller Kontinente an den WCICs vertreten.

Die Shihans Eddie Daniels aus Grossbritannien, Bill Bressaw aus den USA sowie die zwei Südafrikaner Chris Thompson und Lionel Marinus leiten partnerschaftlich die internationale KSI-Organisation. Alle vier Shihans sind Träger des 8. Dan. Sie trainierten über 25 Jahre mit Soke Shigeru Kimura zusammen und widmen sich unermüdlich der Weiterentwicklung und Verbreitung von Soke Kimuras einzigartigen Techniken.



WCIC WORLD CHIEF INSTRUCTORS COURSE

World Chief Instructors Course – Four days of effective fighting

An experience report by Sensei Pascal Egger, 4th Dan, Dojo Lucerne

Soke Kimura didn't dread long distances, in order to train with his students. No matter if Europe, Africa or the USA; he often travelled and he brought people together, who wanted to learn from him. The fascination for his teachings last till the present day. The annual World Chief Instructors Courses were established to help continue Soke Kimura's work and to lead Kimura Shukokai Karate into the future as a unity.

I'm packing my suitcase filling it with my Gi, the protective equipment, a lot of tape, a mind eager for knowledge and a lot of anticipation. The journey leads to the home base of Kimura Shukokai International: To New Jersey / USA. That is where the World Chief Instructors Course 2015 takes place, to which Karatekas of every country organization are travelling to train.

An explosive start

The WCIC is an annual meeting, where the four World Chief Instructors, all the Country Chief Instructors as well as dozens of high graded students from all around the world get together. There are four days of training, during which the participants work intensively on different topics. On the first day, the "Impact Day", the focus lies on the punching power. Different punching techniques are practiced and improved with the help of an impact pad. The second day, the "Timing Day", focuses on sparring and on the timing of different fighting techniques. On that day there is actual sparring. These two training sessions last several hours. This training isn't guided which makes the session very special. Each Karateka has to work on his own technique during that time.

During the last two days a Gasshuku takes place. Each Shihan might have his own focus, but everyone is aiming in the same direction: To utilize the natural mechanics of the body efficiently and transform it into an explosive movement. Listening and trying out are the easy rules during the WCIC.

Friendships develop

The time off the Tatami is also spent together. One gets to know each other during a tour through the town or during a Japanese fondue. Also at these times, karate is always present, as after all this is the reason why one is sitting together at a table right now. Like this, international friendships develop, whereupon exchange programs or mutual visits are being organized. People from more than 20 countries of all continents are represented at the WCICs.

The Shihans Eddie Daniels from Great Britain, Bill Bressaw from the USA together with Chris Thompson and Lionel Marinus from South Africa lead the international KSI organization as partners. All four Shihans are carriers of the 8th Dan. They trained with Soke Shigeru Kimura for more than 25 years and relentlessly dedicate themselves to the further development and spreading of Soke Kimura's unique techniques.



GASSHUKU

Es gibt diverse Eintragungen in einer Shukokai Jahresagenda. Zwei dieser Termine haben eine besondere Bedeutung. Die Gasshukus.

Gasshukus sind in erster Linie Weiterbildungskurse, in denen das Karatewissen vertieft und erweitert wird. Ein Treffen Gleichgesinnter, die unter kundiger Leitung eines Shihans (Lehrer von Lehrern) mehr erlernen wollen, was in einer normalen Lektion unter der Woche meist in einer derartigen Intensität nicht möglich ist. An einem solchen Wochenendkurs finden sich Karatekas zusammen, die nach mehr suchen: Ein umfassenderes Verständnis für die Bewegung, bessere Kenntnisse über Anatomie und Biomechanik, tiefere Einblicke in Funktionsweisen des Körpers, besseres Erfassen von Techniken und ihre Bedeutungen und vieles mehr.

Weit über 100 Karate-Fans finden an einem Gasshuku zusammen. Von Weissgurt bis zu hochgradierten Schwarzgurten sind so alle „unter einem Dach versammelt und trainieren den Karate-Do“, so die Übersetzung von Shukokai. Die ganze Gruppe profitiert von den vielen Erfahrungen der Einzelnen. Viele Gespräche über das Gelernte werden nicht nur in den Pausen des Kurses, sondern auch am gemeinsamen Abendessen geführt. Ein Gasshuku kann man zwar als Intensivkurs

bezeichnen, allerdings wäre es zu wenig, würde man dieses nur auf das körperliche Training reduzieren. Die gemeinsame Zeit, das gemeinsame Training, der Austausch untereinander, es bietet mehr!

Die Stimmung ist locker, die Atmosphäre gut. Trainiert wird allerdings hart und mit der Eigendisziplin, das Beste für sich aus dem Kurs rauszuholen. So muss sich niemand verstecken oder ein schlechtes Gefühl

haben, wenn etwas nicht verstanden worden ist. Fragen sind nicht nur erlaubt, sondern

erwünscht. Von den Antworten des Shihans profitieren alle; allzu oft hilft es, die eigenen Schwächen aufzudecken, an denen man weiter arbeiten kann.

Gasshuku nur für Erwachsene? Keineswegs. Auch Kinder lassen sich für die intensiven Wochenendkurse begeistern und so manch Erwachsener staunt darüber, welche Disziplin und Ausdauer die junge Generation zeigt. Die bunte Mischung der Teilnehmer, das Zusammentreffen vieler Mitglieder verschiedener Clubs ist ein spezielles Erlebnis, das auch den Lehrer des Gasshuku immer zu Höchstleistungen motiviert. Ein stetiges Geben und Nehmen also, von Schülern wie vom Shihan.

Das Gefühl am Ende des Kurses ist immer eine tiefe Zufriedenheit. Also: Don't miss one.

«DON'T MISS ONE»





There are various important dates in an annual Shukokai agenda. Two of these dates are of special importance – the Gasshukus.

Gasshukus are first and foremost advanced training courses in which the Karate knowledge of the participants is deepened and broadened. It's a meeting of like-minded people, led by a Shihan (teacher of teachers). The training at a Gasshuku has an intensity

that mostly isn't possible in a normal lesson during the week. During such a weekend course Karatekas, who are looking for a higher challenge, get together. A broader understanding of the movement, better knowledge of the anatomy and biomechanics, a deepened insight into the workings of the body, a better grasp of the techniques and their meaning are part of the training sessions.

Many more than 100 Karate-fans get together at a Gasshuku. From white belts to high graded black belts everybody "comes together under one roof and is training Karate-Do." This is the translation of Shukokai. The whole group benefits from the experiences of all individuals. People talk about what was learned, not only during the breaks of the course, but also during the mutual dinner. A Gasshuku can indeed be described as an intensive training, but it wouldn't be correct to reduce it to the physical aspect. The time spent together, the training together, the exchange of information... there is more.

The atmosphere is loose, the mood is good. The participants are training hard with high self-discipline to get the most out of the course. Nobody has to hide or have a bad feeling if they haven't understood something. Questions are not only allowed, but encouraged. The answers of the Shihan benefit everyone; many times it helps to detect one's own weaknesses, on which one can continue to work.

Is a Gasshuku only for adults? Not at all. Children let themselves be fascinated by the intensive weekend courses as well and many adults are astonished by the discipline and endurance the younger generation shows. The mixture of the participants, the get-together of members of different Dojos is a special experience, which always motivates the teacher of the Gasshuku to maximum performance. It is a continuous "give and take", from the students as well as from the Shihan.

The feeling at the end of a course is always a deep satisfaction. So: Don't miss one.

«DON'T MISS ONE»



DOJO

到場

Der japanische Begriff Dojo besteht aus zwei Silben – im Japanischen aus zwei Schriftzeichen. Die beiden Schriftzeichen stehen für Do – der Weg und Jo – der Ort.

Der Begriff Dojo stammt ursprünglich aus dem Buddhismus und bezeichnet einen Ort der Selbstfindung und der Meditation. Später veränderte er seine Bedeutung und man verstand darunter den Ort, an dem die Kampfkünste geübt werden. Der Sinn jedoch blieb derselbe. Für jeden ernsthaft Übenden ist das Dojo nicht nur eine Stätte des Trainings, sondern auch der Meditation und Konzentration, ein Ort des Lernens, der Brüderlichkeit, der Freundschaft und vor allem des gegenseitigen Respekts. Er ist mehr als nur ein Begriff – er steht symbolisch für den Weg in der Kampfkunst.

Dank der speziellen Atmosphäre ist das Dojo für viele Karatekas zum zweiten Zuhause geworden. Man lässt die Last und Sorgen des Alltags draussen und betritt eine eigene Welt, eine Welt der Ruhe und des gegenseitigen Respekts.

In einem Dojo gelten neben dem Dojo Kun (Respekt, Leistung, Geduld, Kreativität, Mässigung) viele bestimmte Verhaltensregeln. So werden z. B. vor dem Betreten die Schuhe ausgezogen, damit der Boden nicht mit Strassenschmutz verunreinigt wird. Betritt man den eigentlichen Trainingsraum, verbeugt man sich in Richtung Vorderseite und bezeugt damit den Respekt gegenüber dem Dojo.



The Japanese term “Dojo” consists of two syllables that picture two Japanese characters. They stand for Do – way and Jo – place.

The term Dojo originates from Buddhism meaning place of self-discovery and meditation. Subsequently, the term changed its meaning to “place where martial arts are practiced” but the essence remained. For a serious practitioner, the Dojo is not only a place to

train but also to meditate, concentrate and learn. It's a house of friendship, brotherhood and mutual respect. Dojo is more than a simple term, it symbolizes the path of martial arts.

By reason of its special atmosphere, the Dojo became for many Karatekas their second home. Burdens and sorrows of daily life are left behind while entering the Dojo and its world of mutual respect and tranquility.

Besides the Dojo Kun (respect, effort, patience, creativity, temperence), different rules apply: Shoes have to be taken off when arriving so that no street dirt gets into the Dojo or bowing when entering the training hall to show respect towards the Dojo.

DOJO KUN

Dojo Kun

Das Dojo ist ein sozialer Ort. Es ist dafür gemacht, um gemeinsam unter einem Dach zu trainieren, während der Sensei derjenige ist, der die Menschen zusammenbringt. Das gemeinsame Trainieren und Erlernen liegt in der Bedeutung von „Shukokai“ begründet und ist elementar für das Verständnis des Karate-Stils. Im Dojo beginnt die Gemeinschaft in jedem Einzelnen.

Hört man Menschen über Karate reden, die noch keine Berührung damit hatten, so fällt häufig das Wort „Disziplin“. Die Verbindung ist positiv, schliesslich funktioniert Karate als Sport vielmehr präventiv und lehnt Gewalt kategorisch ab. Doch wonach richtet sich genau die Disziplin im Shukokai? Das verrät uns der Dojo Kun.

In vielen Dojos hängt eine hölzerne Tafel, der Dojo Kun. Die Tafel enthält einen Eid, der die Philosophie manifestiert, die dem Stil zugrundeliegt. Soke Shigeru Kimura definierte fünf Begriffe für Shukokai Karate, die die Anforderung an das Training prägnant zusammenfassen: Respekt, Leistung, Geduld, Kreativität und Mässigung.

Die Disziplin von Karate, die so berühmt ist, besteht also nicht in der strengen und strikten Befolgung von Kampfanweisungen. Vielmehr richtet sich die Disziplin an das Innere jedes einzelnen Karatekas und macht ihn zu einem immanenten Teil eines sozialen und kreativen Geflechts. Die eigene Disziplinierung kennzeichnet den Lebensweg und die Philosophie des Shukokai Karate.



Dojo Kun

The Dojo provides the house to all people for training – the Sensei gathers them. “Shukokai” means to train and improve together which is elementary for understanding the Karate style. At the Dojo, the community grows in each individual.

“Discipline” is one of the most common words used in relation to karate by people not familiar to it. The positively connotated term indicates that karate as a sport is rather preventive and strongly rejecting violence. Hence, what determines discipline in Shukokai? Dojo Kun delivers the answer.

Most Dojos contain a wooden board describing the Dojo Kun. The oath on the board manifests the style’s philosophy. Soke Kimura himself defined five terms for Shukokai Karate that outline the requirements of training: respect, effort, patience, creativity, temperance.

The “famous” discipline in karate therefore doesn’t imply strict orders to the students. Discipline in Karate should awake the Karatekas’ inside making them part of a social and creative network. Self-discipline guides the life path and philosophy of Shukokai Karate.

respect
effort
patience
creativity
temperance



DOJO ADLISWIL / HONBU SHUKOKAI SCHWEIZ



Shihan Steve Lunt, 7th Dan Chiefinstruktör Schweiz

Kimura Shukokai International was founded in 1995. Today, the organization is rooted in different countries on five continents: Europe, North America, Africa, Asia and Oceania.

Shihan Steve Lunt, 7th Dan and Chief Instructor of Switzerland since 1979, opened the Swiss head-quarter Dojo – called “Honbu” – in 1997 in Adliswil. This “Honbu” is the mother of all KSI Karate Schools in Switzerland. It’s where new and existing teachers, “Senseis”, are trained and educated. The heads of all Swiss Dojos meet regularly in Adliswil guided by Shihan Steve Lunt to train and learn and develop Soke Kimura’s techniques.

In Switzerland there are eight Dojos led by Senseis who were directly educated by Shihan Steve Lunt at the “Honbu”-Dojo.



Shihan Steve Lunt, 7. Dan Chefinstruktör Schweiz

1995 wurde Kimura Shukokai International (KSI) ins Leben gerufen. Heute ist diese Organisation in vielen verschiedenen Ländern auf fünf Kontinenten in Europa, Nord-Amerika, Afrika, Asien und Ozeanien zu finden.

1997 hat Shihan Steve Lunt, Träger des 7. Dan und seit 1979 Schweizer Chefinstruktör von Shukokai Karate, in Adliswil sein eigenes Dojo und damit den Schweizerischen Hauptsitz – „Honbu“, wie er in der Fachsprache heisst – eröffnet. Dieses Honbu-Dojo ist die Zentrale und die Wurzel der Schweizer KSI-Karate-schulen. Dort werden neben dem normalen Unterricht der rund 400 Mitglieder auch Schüler zu Lehrern (Senseis) ausgebildet und Senseis weitergebildet. Ganz im Sinn von Soke Kimura treffen sich die verschiedenen Dojoleiter der Schweiz regelmässig im Honbu in Adliswil, um gemeinsam unter der Leitung von Shihan

Steve zu trainieren, die Techniken des Grossmeisters zu vertiefen und vor allem weiterzuentwickeln. Auch das Schweizer Kader trainiert in Adliswil.

Schweizweit gibt es heute acht verschiedene Dojos, die alle von Senseis geführt werden, die im Honbu-Dojo in Adliswil von Shihan Steve ausgebildet wurden und weiterhin betreut werden.

WWW.SHUKOKAI-KARATE.CH



DOJO DÜBENDORF



Sensei Igor Ristovski, 2nd Dan

„Martial arts have always fascinated me. This is why I started training Karate as an 11 year old boy in Uznach and later in Rapperswil. Several years later, I followed Sensei Loges to his Dojo in Wetzikon. I also trained at the Honbu Dojo in Adliswil as a squad member.

After many long and intensive talks with Sensei Loges and more importantly, because I enjoy sharing my knowledge and skills, I decided in 2014 to open an own Dojo. Personally, it's a beautiful, good and instructive experience to train with children, youths and adults as well as to pass on my passion for karate.“



Sensei Igor Ristovski, 2. Dan

„Kampfsport hat mich schon immer fasziniert und so habe ich als 11-jähriger in Uznach und dann in Rapperswil angefangen, Karate zu trainieren. Später folgte ich Sensei Loges in sein neu eröffnetes Dojo nach Wetzikon. Als Kadermitglied trainierte ich auch bei Shihan Steve im Honbu-Dojo Adliswil.

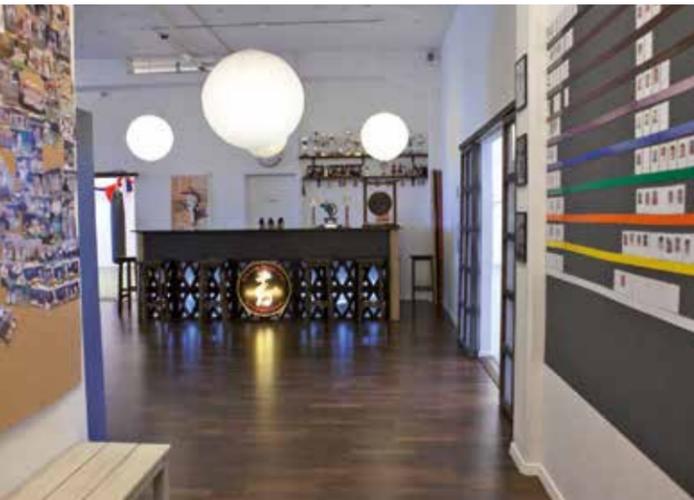
Nach langen und intensiven Gesprächen mit Sensei Loges und weil ich Freude daran habe, mein Wissen und Können weiterzugeben, habe ich mich 2014 dazu entschlossen, ein eigenes Dojo zu eröffnen. Es ist für mich eine schöne, gute und lehrreiche Erfahrung mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu trainieren, ihnen meine Leidenschaft für Karate weiterzugeben.“



WWW.SHUKOKAI-KARATE.CH



DOJO JONA



Sensei Ivica Spasov, 4. Dan

„Als ich mit 16 Jahren Shihan Steve 1991 bei einer Karatedemonstration in Uznach zum ersten Mal begegnete, war mir sofort klar, dass ich mit Karate anfangen und bei ihm trainieren möchte. Seine Ausstrahlung, Kraft, Schnelligkeit und Explosivität haben mich von Anfang an fasziniert.

Nach jahrelangem intensivem Training und Wettkampferfahrungen durfte ich im Honbu-Dojo von Shihan Steve selber Unterricht erteilen. Dabei wurde mir schnell klar, welche Freude es mir bereitet, anderen meine Leidenschaft für Karate weiterzugeben. Diese Passion sowie die vielen positiven Reaktionen auf meinen Unterrichtsstil veranlassten mich 2010, in Jona selbst ein Dojo zu eröffnen.

Seither ist es mein Ziel, dass sich die Karatekas beim Verlassen meines Dojos besser fühlen als beim Betreten. Die grösste Herausforderung ist es wohl, auf jeden einzelnen Schüler individuell einzugehen. Diese intensive Auseinandersetzung mit den Schülern ermöglicht es mir, meinen Körper und die Techniken immer besser zu verstehen, was wiederum sehr hilfreich für die Weitergabe dieses Wissens ist. So leben der Geist von Sensei Kimura, seine Vision und seine Techniken immer weiter.“

Sensei Ivica Spasov, 4th Dan

“At the age of 16, when I first saw Shihan Steve at a karate demonstration in Uznach in 1991 it was immediately clear that I would start training with him. His charisma, power, speed and explosiveness fascinated me from the beginning.

After many years of intensive training and tournament experience I was honored to teach at the Honbu Dojo myself. I enjoyed the experience of sharing my passion so much that I decided, supported by many positive feedbacks of former students, to open a Dojo in Jona.

It's important that my students leave my Dojo with a better feeling than when they came. My biggest challenge is to focus on every student's individual needs. These intensive training sessions help me in understanding my own body and improving my techniques. I can then pass on all that I have learned to my students. This is how the spirit of Sensei Kimura, his vision and his techniques continue to live.”



WWW.SHUKOKAI-KARATE.CH



DOJO LUZERN

I knew very early in my karate career that I wanted to teach Shukokai. Thanks to the inspiration of Shihan Steve Lunt and the many helping hands from different Karatekas, my passion became my profession.

We're being asked many times where we get our motivation and energy from to maintain the Dojo: Our fascination for Shukokai puts all the effort behind. The Dojo is where we live and share our passion. Each training is a step forward and we are even more excited and ready for the coming years full of experiences and development."



Sensei Pascal Egger, 4. Dan
Sensei Antonella Bergamin, 1. Dan

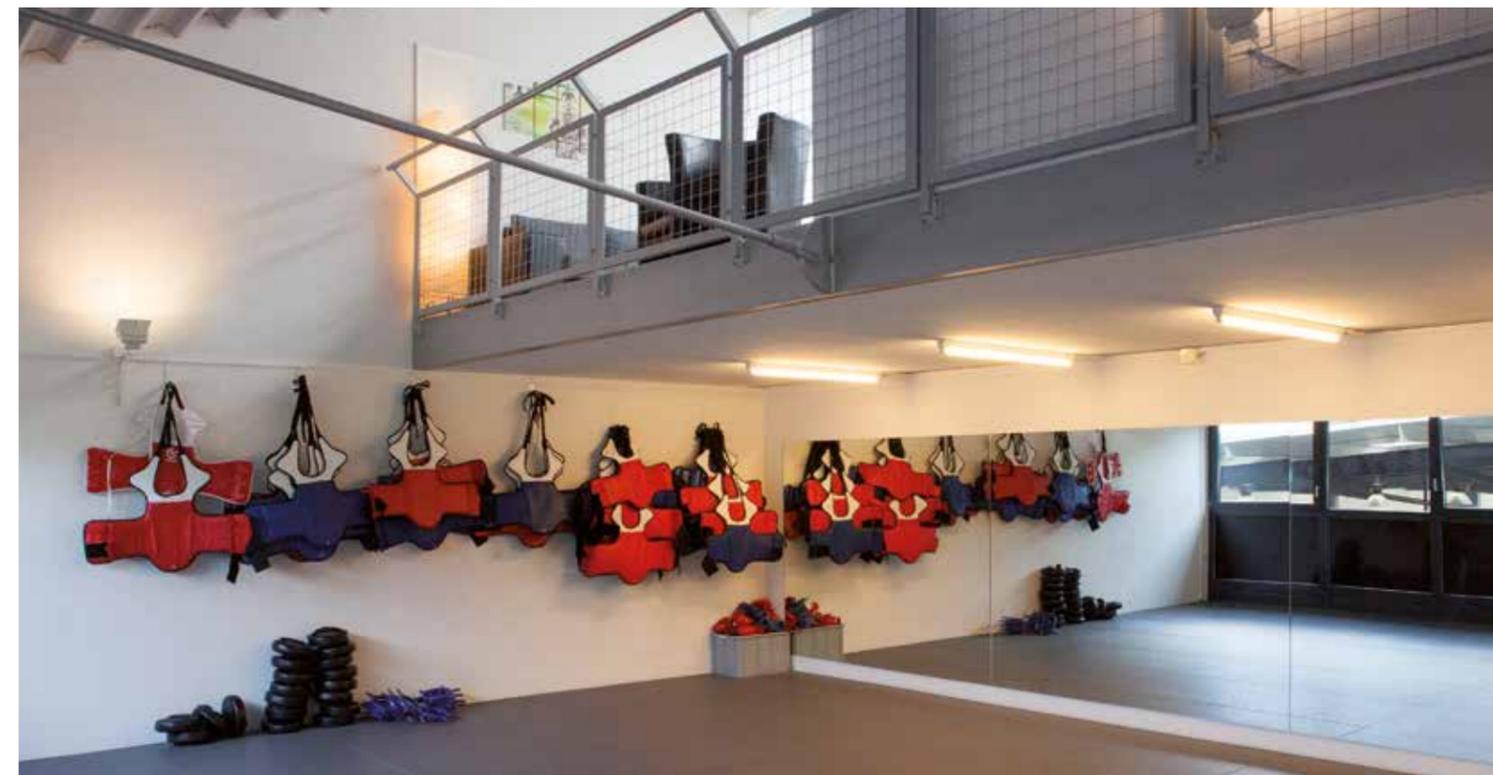
„Das passende Dojo fanden Antonella und ich 2009 in Luzern. Als wir den Raum betraten, wussten wir, dass er der richtige Ort dafür ist. Er fühlte sich gut an. Hier kann man den Alltag hinter sich lassen und sich ganz der Matte widmen. Die Matte ist eindeutig das Herzstück im Dojo, denn auf ihr spielt sich alles Wichtige ab.

Ich wusste bereits sehr früh in meiner Karatekarriere, dass ich Shukokai lehren möchte. Dank der Inspiration von Shihan Steve Lunt und nicht zuletzt der vielen helfenden Karateka-Händen wurde aus meiner Leidenschaft mein Beruf.

Wir werden oft gefragt, woher wir unsere Motivation und Energie holen, um ein Dojo zu stemmen. Die Faszination für Shukokai lässt uns jeden Aufwand vergessen. Hier können wir sie leben und teilen. Jedes Training führt uns ein Stück weiter und wir freuen uns auf viele weitere Jahre an Entwicklung und Erfahrung.“

Sensei Pascal Egger, 4th Dan
Sensei Antonella Bergamin, 1st Dan

„It was 2009 when Antonella and I found the perfect place for our Dojo. As soon as we entered, we knew that this was it! It just felt right. The Dojo is where you leave the daily life behind you and focus on your performance on the Tatami. The mats are the core of the Dojo because everything important originates on them.



WWW.SHUKOKAI-KARATE.CH



DOJO LIMMATTAL



Sensei Dani Karakoc, 5. Dan
Sensei Nina Karakoc-Schreiner, 4. Dan

„Unsere Leidenschaft für Karate hat uns zusammengebracht. Wir haben beide jahrelang im Honbu-Dojo in Adliswil bei Shihan Steve trainiert und auch unterrichtet und konnten einige grosse Turnierfolge für uns verbuchen. Mit der Zeit wurde der Wunsch nach einer eigenen Schule immer grösser und konkreter. 2011 war es dann endlich soweit: wir eröffneten unser eigenes Dojo in Spreitenbach.

Auch wenn es manchmal schwierig ist, Beruf, Familie und Dojo zu koordinieren, könnten wir uns ein Leben ohne Karate nicht mehr vorstellen. Es bereitet uns grosse Freude und motiviert uns stets von Neuem, wenn wir sehen, mit welcher Begeisterung und Leidenschaft unsere Schüler trainieren.“

Sensei Dani Karakoc, 5th Dan
Sensei Nina Karakoc-Schreiner, 4th Dan

„Our passion for karate brought us together. We both trained and taught many years at the Honbu Dojo in Adliswil. We were also happy with our success at international tournaments. As time passed, our wish to open an own karate school grew stronger. It became more concrete in 2011, when we finally started our Dojo in Spreitenbach.

Even though the challenge to balance work, family and Dojo is big, we couldn't imagine a life without karate. Our students' enthusiasm and passion brings us enormous joy and motivation to keep on going.“

WWW.SHUKOKAI-KARATE.CH





DOJO WETZIKON DOJO VOLKETSUIL DOJO WINTERTHUR



Sensei Loges Kathirgamu, 5. Dan

„Als Kind habe ich viele verschiedene Kampfsportarten ausprobiert. Als ich dann vor ca. 25 Jahren an einem Shukokai-Probetraining teilnehmen durfte, wusste ich sofort, dass ich gefunden hatte, wonach ich suchte. In meiner Heimat tobte damals ein schrecklicher Bürgerkrieg und da ich entschieden gegen Waffengewalt bin, sehe ich im Karate die beste Möglichkeit, mich zu verteidigen.“

Diese Einstellung und die Werte, die wir im Karate lernen, möchte ich vor allem jungen Leuten weitergeben. Deshalb habe ich mich 2004 dazu entschieden, ein eigenes Dojo in Wetzikon zu eröffnen. Im Laufe der Jahre sind noch zwei weitere in Volketswil und Winterthur hinzugekommen.

Es ist harte Arbeit, Beruf, Familie und die Leitung dreier Dojos unter einen Hut zu bringen, aber es macht mir grosse Freude zu sehen, wie motiviert meine Schüler trainieren. Eines Tages werden einige von ihnen auch wieder eigene Dojos eröffnen und so die Tradition und die Werte von Kimura Shukokai weiterverbreiten. Das gibt mir eine grosse Befriedigung. So kann ich weitergeben, was Shihan Steve mir gegeben hat.“

Sensei Loges Kathirgamu, 5th Dan

„When I was a child, I tried many different martial arts. Twenty five year's ago, I had a trial lesson of Shukokai and I knew right away that I found what I was looking for. It was at a time when my home country struggled with a dreadful war. Out of my aversion against armed force, I saw karate as the best possible way to defend myself.“

The attitude and values of Shukokai are what I want to pass on to my younger students. So I decided to open a Dojo in 2004 in Wetzikon. As time went by, I set up two more in Volketswil and Winterthur.

Managing profession, family and the coordination of three Dojos is difficult work but it is inspiring to experience the motivation of my students. I'm sure that one day some of them will open their own Dojos and will continue to pass on the tradition and values of Kimura Shukokai. This is what satisfies and drives me to share what I've learned from Shihan Steve.“



WWW.SHUKOKAI-KARATE.CH

THE BONSAI CLUB



Die nächste Kimura Shukokai-Generation

Die japanische Kunst, die sich der besonderen Pflege ganz kleiner Bäume widmet, wird „Bonsai“ genannt. „Bonsai“ heisst auch das Angebot für die Kleinsten in den Schweizer Kimura Shukokai Karateschulen.

Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren werden hier spielerisch in die Tradition des Karates eingeführt. Sie lernen nicht nur Grundtechniken wie Schlag, Kick oder Block, sondern auch gegenseitigen Respekt oder die Bedeutung der verschiedenen Rituale.

Ausserdem werden auch ganz alltägliche Themen wie zum Beispiel Verhalten im Strassenverkehr, was tun, wenn ein Feuer ausbricht, oder wie gehe ich mit Konflikten im Kindergarten oder in der Spielgruppe um, thematisiert. Die Kinder selber geniessen dieses spielerische Lernen sehr, denn Freude und Spass stehen dabei stets im Zentrum.



The next Kimura Shukokai-Generation

The Japanese art dedicated to the cultivation of small trees is called “Bonsai”. “Bonsai” is also the name of the training lessons for the youngest members of all Swiss Kimura Shukokai Karate Schools.

Children from four to six years are being playfully introduced to the tradition of karate. Besides kicks, punches and blocks, other important elements such as mutual respect and the meaning of the different rules in karate complete the sessions.

Furthermore, daily topics are approached: Behavior in traffic, how to react when a fire breaks out or conflicts arise at Kindergarten or daycare. The children themselves appreciate the playful way of learning very much, especially because fun and joy are the core contents.





Leo Trippi, born in 1882, was one of the great hoteliers of his time. Today, Leo Trippi AG carries the Trippi family emblem as part of its logo, embedding the legacy of the long standing tradition of serving international travellers with the most exclusive holiday experiences, in only the finest luxury chalets in the most sought after ski resorts.



LEO TRIPPI
Luxury Travel Since 1882

www.leotrippi.com

+41 81 385 1882 | sales@leotrippi.com

Offices: St Moritz | Verbier | Zermatt | Tuscany | Zürich | Fribourg | London | München

釋 尺 𠄎
Shaku from Shakyamuni, the founder of Buddhism, represent represent the disciple of the Buddha who seek for the truth & guide others to the truth.

釋 Shaku

空 Kū ⇒ zero

茂 MO ⇒ prosperity

* Ku "from Karate, (空手) meaning "empty" "sky". In Buddhism, Also "Ku" is the essential base of Buddhism, translated "emptiness", "nothingness" or "voidness". which gives us the sense of selflessness in our life.

the same character of "Shigeru" and meaning "all grasses grow fully and filled the area."

Der Mönch schrieb für Shihan Steve die Bedeutung dieses Namens auf.

Shaku von Shakyamuni
Shaku steht für Shakyamuni, den Gründer des Buddhismus und vertritt den Schüler des Buddhismus, der nach der Wahrheit sucht und andere zur Wahrheit führt.

Ku = Null/Nichts
„Ku“ für Karate, was „leer“ „Himmel“ bedeutet. „Ku“ ist die wesentliche Grundlage des Buddhismus, übersetzt als „Leere“, „Nichts“ oder „Inhaltslosigkeit“. Dies gibt uns den Sinn für Selbstlosigkeit in unserem Leben.

Mo = Gedeihen/Wohlstand
Mo, der selbe Charakter von „Shigeru“ und bedeutet „alle Gräser wachsen voll und füllen die Gegend.“

The monk wrote down the meaning of this name for Shihan Steve.

SHAKU KU MO

Shaku from Shakyamuni, the founder of Buddhism, represents the disciple of the Buddha who seek the truth and guide others to the truth.

Ku = „zero“
„Ku“ for Karate, meaning „empty“, „sky“. Also „Ku“ is the essential base of Buddhism, translated „emptiness“, „nothingness“ or „voidness“. Which gives us the sense of selflessness in our life.

Mo = prosperity
The same character of „Shigeru“ and meaning „all grasses grow fully and fill the area.“

Soke Kimura wurde nach seinem Tod im Dojo aufgebahrt. Dort gab ihm ein buddhistischer Mönch für die bevorstehende Reise den Namen Shaku Ku Mo. Diesen Namen haben seine Frau, seine Freunde und seine höchstgradierten Schüler, die zwei Tage lang Totenwache hielten, als Mantra immer wieder aufgesagt: Shaku Ku Mo, Shaku Ku Mo, Shaku Ku Mo,...

After his demise, Soke Kimura was laid in the Dojo, a Buddhist monk gave him the name Shaku Ku Mo for his journey. His spouse, his friends and his highest graded students who were guarding his body for two days, praised his name like a mantra: Shaku Ku Mo, Shaku Ku Mo, Shaku Ku Mo,...

KSI KADER 2015

KSI SQUAD 2015

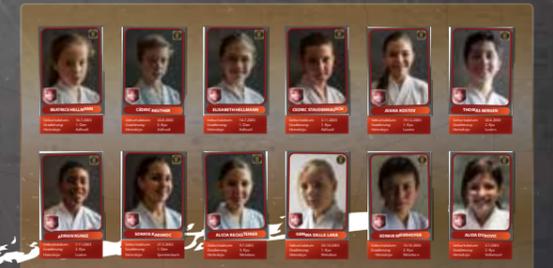


KSI EUROPEAN OPEN LUCERNE 2015



TEAM

SWITZERLAND



2015 © KIMURA SHUKOKAI INTERNATIONAL / SWITZERLAND
IDEE UND AUSFUHRUNG: VON MIRCO DALLA LANA (www.mirco.ch)

ONEPUNCHONEGOAL

WARUM SHUKOKAI?

WHY SHUKOKAI?



Annick Tonti (64), 1. Dan
Universitätsprofessorin
University professor

« Shukokai Karate hilft mir meine mentale und körperliche Form zu erhalten.
Shukokai karate helps me to maintain my mental and physical shape. »



Brigitte Gehrig-Wellinger (54), 3. Kyu
Kunstmalerin
Artist

« Die unverzichtbare Auszeit vom Alltag. Abschalten, Energie auftanken und sich gut fühlen. Besonders schätze ich die Achtsamkeit im Umgang miteinander.
It's the indispensable break from daily life, generating more energy and good feelings. Mostly I enjoy the attentiveness under all Karatekas. »



Quirin Sieber (42), 3. Dan
Tontechniker
Sound Engineer

« Das Spannendste für mich am Shukokai Karate (d.h. wie wir das bei uns im Dojo praktizieren) ist, dass die verschiedenen Techniken mittels Biomechanik ständig analysiert, studiert und weiterentwickelt werden.
The most exciting thing with Shukokai Karate to me (as we practice it in our Dojo) is that we are permanently analysing, studying and developing our techniques with the help of biomechanics. »



Matti Weinberg (55), 1. Dan
Manager
Manager

« Shukokai Karate ist für mich der perfekte Ausgleich zu meinem hektischen und intensiven Geschäftsleben. Es ist eine ausgezeichnete Aktivität für Körper, Geist und Seele und ermöglicht erstaunliche Entdeckungen für diejenigen die sich trauen im Sinne des Zen-Weges (Hara) in die Tiefe zu gehen.
Shukokai Karate is a perfect balance to my hectic and intense business life. It's an excellent activity for body, mind and soul and offers amazing discoveries for the ones who dare to go deep by the Zen (Hara) way. »

WARUM SHUKOKAI?

WHY SHUKOKAI?



Suzanne Martin (44), 1. Kyu
Kinder- und Jugendpsychologin und -psychotherapeutin
Kids Psychologist and Psychotherapist

« Shukokai Karate bringt mir das perfekte körperliche und seelische Wohlbefinden. Shukokai Karate gives me perfect physical and emotional wellbeing. »



Paula Schröder (42), 6. Kyu
Lichtdesignerin
Light designer

« Karate verkörpert für mich einige wichtige Werte der japanischen Kultur wie Respekt, Disziplin, Fokus und Ausgeglichenheit. Das alles geht in den Bewegungen auf, die uns erlauben, Körper und Geist zu verbinden. Ich habe Spass und ein starkes Gefühl von Gemeinschaft. Karate represents for me some important values of the Japanese culture like respect, discipline, focus and balance. All these merge in movements that allow us to connect body and mind. I have fun and a strong sense of companionship. »



Pascale Wolf, (50) 1. Dan
Kosmetikerin
Beautician

« Karate erlaubt mir Körper und Geist in Harmonie zu halten. Es ist wie eine Oase, in der ich mich entfalten kann und den Ausgleich zum tagesüblichen Stress wieder finde. Karate keeps my body and soul in harmony. It feels like in an oasis where I can unwind and escape the daily stress. »



Vlatko Radivojevic (45), 1. Kyu
Chirurg
Surgeon

« Shukokai Karate bedeutet für mich einerseits eine intensive, interaktive Beschäftigung von Körper und Psyche, bei der Gesundheit, Konzentrationsvermögen und Regenerationsfähigkeit gesteigert werden und andererseits ist Shukokai Karate für mich eine Lebensschule, die Freude und Freunde macht. To me Shukokai Karate means not only an intensive and interactive activity for my body and mind, where health, the possibility of concentration and regeneration rise but it's also a school for life that creates joy and friends. »

WARUM SHUKOKAI?

WHY SHUKOKAI?



Liza Smetanitch (15), 1. Dan
Schülerin
Student

« Karate lehrt und motiviert mich nicht aufzugeben und immer hart zu arbeiten, um alle meine Ziele zu erreichen.
Karate teaches and motivates me to not give up and always work hard to achieve all of my goals. »



Aleksandra Matevska (29), 1. Dan
Polizistin
Police officer

« Shukokai Karate gibt mir die nötige Klarheit sowie auch die Sicherheit, meinem Gegenüber immer einen Schritt voraus zu sein.
Shukokai Karate gives me the essential clarity and security to always be one step ahead. »



Dani Riediker (49), 2. Dan
Pilot
Pilot

« Shukokai Karate ist für mich eine Schule und Familie fürs Leben.
For me Shukokai Karate is a school and family for life. »



Dani Jud (28), 3. Dan
Jurist
Lawyer

« Shukokai Karate ist für mich der ideale Ausgleich zum oft hektischen Berufsalltag und hilft mir nicht nur geistig, sondern auch körperlich fit zu bleiben.
Shukokai Karate is balancing my often stressful working life and helps to keep my body and mind in shape. »

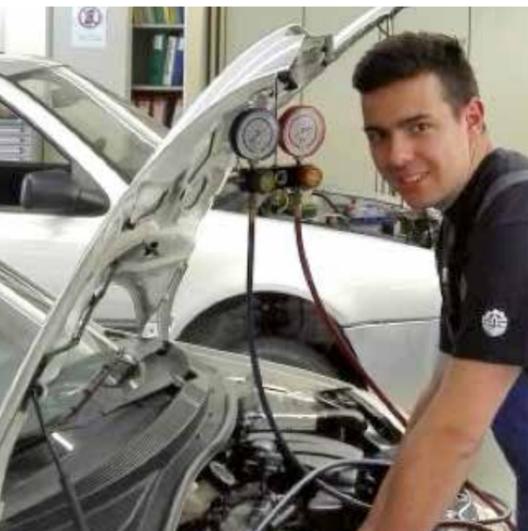
WARUM SHUKOKAI?

WHY SHUKOKAI?



Beda Albrecht (22), 2. Dan
Schreiner
Carpenter

« Karate bedeutet für mich Freude zu leben, indem man lernt den Körper zu verstehen und den Verstand zu formen.
Karate means enjoying life by understanding the body better and developing the mind. »



Adrian Casserini (19), 2. Dan
Automechaniker
Auto Mechanic

« Dank Karate vermag ich mich besser zu konzentrieren, was eine positive Wirkung sowohl auf mein soziales Umfeld als auch auf mein Durchhaltevermögen hat.
Thanks to karate I can concentrate better which has a positive impact on my social environment and self endurance. »



Adrienne Breeze (40), 3. Kyu
Mutter
Mother

« Karate bedeutet für mich Disziplin und Selbstbeherrschung und dazu fähig sein eine echte Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen, um wenn nötig, meine Kraft zu verbessern.
Karate to me means discipline and self control, and to being able to have a real connection between own mind and body in order to optimize strength when needed. »



Karin Moser (52), 2. Dan
Berufsschullehrerin
Vocational School Teacher

« Shukokai Karate hilft mir mich zu fokussieren und bringt mir Gelassenheit.
Shukokai Karate helps me to focus and stay relaxed. »



SCHWARZGURT

BLACK BELT

Jeder Karateka fängt mit dem weissen Gurt (9. Kyu) an und erreicht nach einer bestimmten Zeit und vorge-schriebenen Trainingseinheiten sowie nach dem Be- stehen einer Prüfung, die ausschliesslich vom Shihan abgenommen wird, die nächste Klasse. Bis zum Schwarzgurt (1. Dan) sind dies 9 Gradierungen und bei regelmässigem und intensivem Training mindestens vier Jahre. Die einzelnen Gradierungen werden durch verschiedenfarbige Gurte zum Ausdruck gebracht.



Soke Kimura's Philosophie
des Erfolgs

Ganz nach dem Prinzip des Er-folgskreises, ist ein Schüler reif für den nächst höheren Grad, wenn er die Ziele des zuletzt Erreichten erfüllt hat und sich bereit für eine nächste Heraus- forderung fühlt.

Gemäss Soke Kimura ist das Erreichen des schwar- zen Gurtes in erster Linie nicht nur eine Belohnung für das bis anhin Geleistete sondern vor allem eine neue Herausforderung und Verpflichtung sich selbst, ande- ren und dem Dojo gegenüber. Er fragte sich jeweils ob der zu gradierende Schüler bereit und reif genug sei, die „Last auf seiner Schulter“ zu tragen, denn jeder Schwarzgurträger sollte sich seiner Vorbildfunktion und der damit verbundenen Verantwortung stets be- wusst sein, auch ausserhalb des Dojos.

Each Karateka starts as a white belt (9th Kyu). They take regular classes and when considered ready by the teacher, take their first grading to yellow belt. There are nine grades until the blackbelt (1st Dan). This takes at least four years of intensive and regular training. The belt colours represent the nine different stages of the students progress.



Soke Kimura's philosophy
of success

By following the circle of success, each student has to fulfill the anticipated goals and feel ready for a further challenge in order to proceed to a higher grade.

Soke Kimura defined the 1st Dan (1st blackbelt) as a reward for the performed work in the past but even more as a future challenge and obligation, individually and for the Dojo. He explained that the student should be able and ready to "carry a heavier burden". Each blackbelt should be conscious of his or her function as a role model and messenger of responsibility inside and outside of the Dojo.



Schlag auf Schlag Traumhaus kaufen oder verkaufen



Deutsch 
English 
français 



 русский
 italiano
 čeština

IMMOBILIEN N. WEBER
w w w . w e b e r - i m m o . c h
Freiutstrasse 10 • 8002 Zürich • Tel. +41 44 280 44 00

SCHWARZGURT BLACK BELT

Mein Schwarzgurt bedeutet mir:

Being a blackbelt means to me:

Roland (3. Dan): „Grosse Verantwortung zur ständigen Verbesserung. Lernen, damit umzugehen, wenn ich diese Verantwortung nicht eingehalten habe.“
„Great responsibility for continuous improvement. Learning to deal with personal noncompliance.“

Ivica (4. Dan): „Vorteil mit Pflicht. Ein Zeichen. Ich habe dort weitergemacht, wo andere aufgehört haben.“
„A benefit with obligations. A sign. I continued where others stopped.“

Armin (4. Dan): „Ehre und Respekt vor Shihan Steve.“
„Honor and respect for Shihan Steve.“

Nina (4. Dan): „Der Anfang eines langen Weges.“
„The beginning of a long way.“

Dani (5. Dan): „Mehr als nur eine Gradierung.“
„More than a grade.“

Adrian (3. Dan): „Etwas erreicht zu haben. Eine Bestätigung für mich und die Aufnahme in eine Gemeinschaft.“
„To have reached something. My own accomplishment and the inclusion in a community.“

Loges (5. Dan): „Wille, Geduld, Einsatz“
„Will, patience, commitment.“

Miguel (4. Dan): „Verantwortung mit Vorbildfunktion und ein Zwischenschritt auf einem langen Weg.“
„Responsibility by example. An intermediate step on a long way.“

Igor (2. Dan): „Ein Ziel erreicht zu haben. Bereit für weitere Ziele. Respekt und Disziplin.“
„Having reached an objective and being ready for many more. Respect and discipline.“

Damien (2. Dan): „Vollkommenheit der Technik. Vorbild, Respekt und Einsatz.“
„Perfection of technique. Role model, respect, commitment.“

Pravin (3. Dan): „Ich bin stolz auf das Erreichte – für mich ist es eine Leistungsanzeige. Es ist ein Anfang für mehr.“
„I'm proud of the achieved results reflecting my performance. It is the beginning for more.“

Manz (2. Dan): „In erster Linie ist es eine Verantwortung. Eine Verantwortung gegenüber meinem Sensei, dem Stil und der Gemeinschaft von Kimura Shukokai.“
„It's a responsibility. A responsibility with regard to my Sensei, to the style and to the community of Kimura Shukokai.“

Dimitri (2. Dan): „Ein Zeichen, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Es ist eine „never ending story“. Ein stetes Streben nach Tiefe.“
„It's a sign implying that I'm on the right way. It's a 'never ending story'. A continuous search for perfection.“

Pascal (4. Dan): „Der 1. Dan war ein Verdienst nach einem harten Weg. Das erste grosse Ziel. Ab dem 2. Dan war es ein erneuter Start; je höher, desto mehr Gewicht verspürt man.“
„The first Dan was credit for hard work. My first big objective. From the second Dan on every grade means a new start with more weight.“

SCHWARZGURT

BLACK BELT



Oliver (4. Dan): „Ab Schwarzgurt fängt die Tiefe an. Er befähigt, noch schneller in die Tiefe des Shukokai Karate einzutauchen. Je höher, desto schneller sollte man lernen und umsetzen können.“

„Training as a blackbelt means looking for the deeper meaning of your body and technique. The higher the grade the faster should be the student's ability to learn, understand and implement.“

Philipp (1. Dan): „Es ist eine Wertschätzung. Eine Verantwortung. Eine Lebensschule. Es bedeutet aber auch Vertrauen in die Senseis, dass die Reise weiter geht. In jedem Fall spornt es an, weiterzumachen.“

„The grade means appreciation. Responsibility. School of life. It also stands for the trust in the Senseis that the journey goes on. It's an incentive to continue.“

Matti (2. Dan): „Mit dem 1. Dan hat man ein gewisses technisches Niveau erreicht. Stichworte sind ‚Hara-Gefühl‘, ‚in der Mitte sein‘, ‚innere Ruhe‘. Ein Startpunkt für weitere Entwicklung.“

„The first Dan stands for a particular technical level. 'Hara-feeling', 'feeling the center', 'the inner calm' are keywords. It's a start for further development.“

Annick (1. Dan): „In erster Linie eine höhere Verantwortung. Für mich bedeutete es, einen tieferen Sinn im Karate erkannt zu haben.“

„Primarily it's more responsibility. In my own understanding, it symbolizes "having understood the deeper meaning of karate.“

Franziska (2. Dan): „Für mich ist es der Beginn einer Reise. Die Graduierung ist zweitrangig. Priorität hat das Training und den Weg zu gehen.“

„It's the beginning of a journey. Training and continuing the way have priority over the grade.“

Antonella (1. Dan): „Es bedeutet der Anfang eines langen, bereichernden Weges.“

„The beginning of a long, fulfilling journey.“

Maxim (2. Dan): „Es ist der Zeitpunkt, an dem man den Start erreicht hat, noch lange nicht das Ziel. Eine Art Mitgliedschaft beim Stil und Zugehörigkeit zur Shukokai-Familie.“

„It's the time you reach the starting line; by no means the final target. it also means being part of the style and the Shukokai family.“

Beda (2. Dan): „Es ist nicht in erster Linie die Graduierung, die mir viel bedeutet, sondern die Grundlagen zu besitzen, die einzelnen Techniken immer besser zu verstehen und weitere Ideen für deren Umsetzung zu gewinnen.“

„The grade doesn't mean much to me. The true meaning lies in understanding the basics for improving and implementing my techniques with new ideas.“

Aleksandra (1. Dan): „Es symbolisiert meinen Effort. Meine Leidenschaft. Es ist wie für die Zeit die Uhr, eine Anzeige der Phase, wo ich auf dem Karateweg stehe.“

„The grade symbolizes my effort and passion. It's a symbol of my stage of development in karate.“

Gabrielle (2. Dan): „Verantwortung, Gewicht und Stolz“

„Responsibility, weight and pride.“

Sandra (3. Dan): „Mein schwarzer Gurt ist das Resultat, durch hartes Training etwas Grossartiges erreicht zu haben, auf das ich sehr stolz bin.“

„My blackbelt is the result of hard training and having reached something that I'm very proud of.“

Marian (4. Dan): „Er ist nicht nur ein Gurt, er ist eine Geschichte! Es ist meine ganz persönliche Geschichte von Freiheit, Selbstbehauptung und Glück.“

„It's not only a belt, it's a story! My very own story of freedom, self-assertion and happiness.“

Heinz (1. Dan): „Anerkennung für die Trainings und erbrachte Leistung. Bestätigung, dass man sich bezüglich Karate auf dem rechten Weg befindet.“

„Recognition for my hard training effort. Confirmation for choosing the right way in karate.“

Charis (2. Dan): „Kimura Shukokai Karate ist für mich ein lehrreicher, intensiver und kreativer Weg zu mir selbst, den ich gemeinsam mit meinen Karate-Freunden gehe – begleitet durch und in tiefem Vertrauen zu unserem Shihan Steve Lunt. Der Schwarzgurt ist für mich ein Zeichen und Symbol für diesen Prozess, an dem wir, die Kimura Shukokai-Gemeinschaft, gemeinsam immer weiterarbeiten.“

„For me, Kimura Shukokai karate is an instructive, intensive and creative walk to myself. I experience this walk together with my karate friends – accompanied by and with profound confidence to our Shihan Steve Lunt. The black belt is a sign to me, a symbol of this process, on which we, the Kimura Shukokai community, are constantly working.“

Herbert (3. Dan): „Kimura Shukokai Karate ist für mich wie ein Universum und der Schwarze Gurt hilft mir, darin den Weg zu finden. Jeder Dan, den ich mir erarbeitet habe, macht mir Freude.“

„For me, Kimura Shukokai karate is like the universe through which I'm guided by my blackbelt. Every additional Dan brings me joy.“

Raphaella (3. Dan): „Ansporn und Bestätigung meines Lernprozesses in- und ausserhalb des Karate“

„Incentive and acknowledgement of my learning process in karate and in life.“

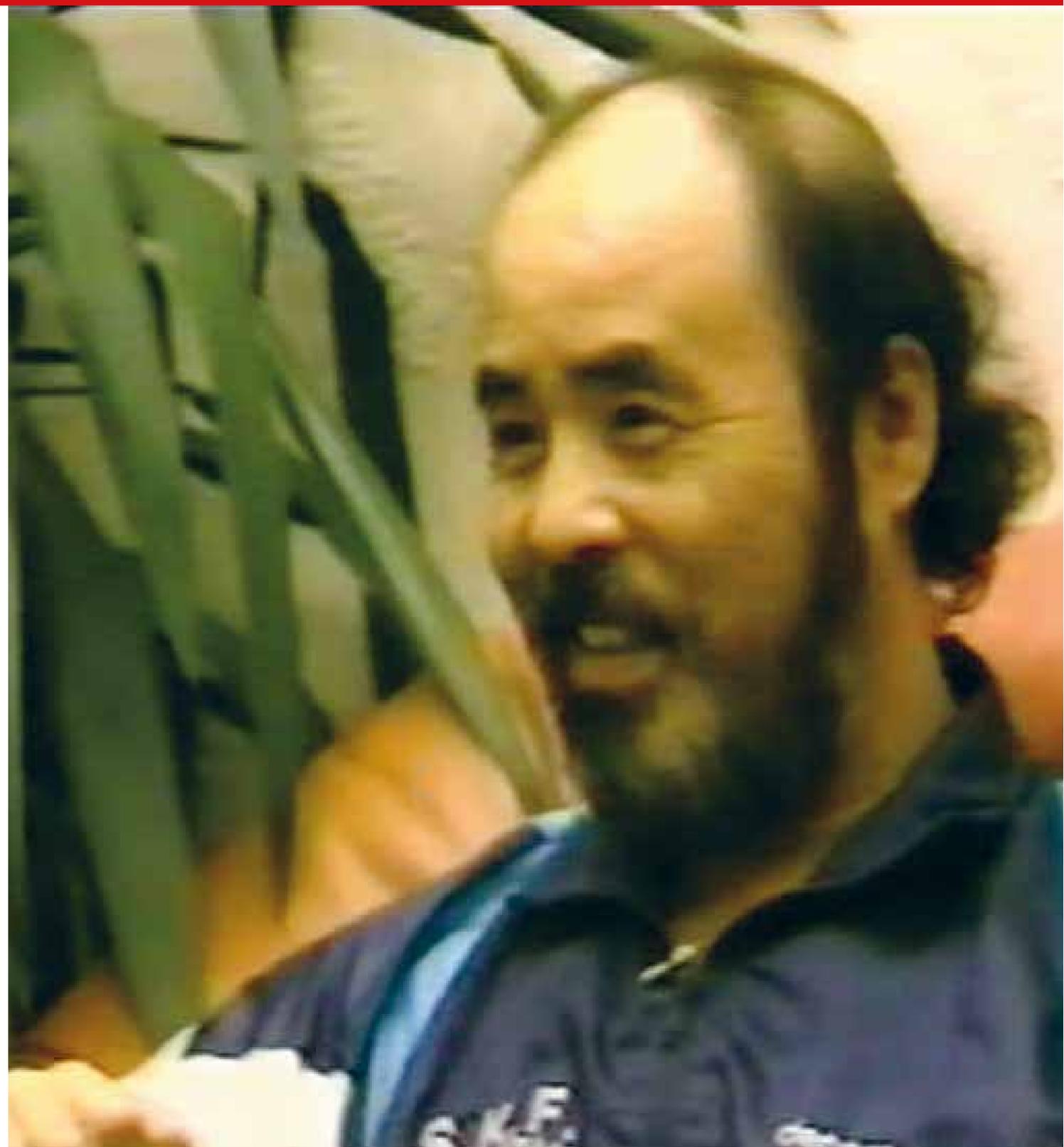
UNSER SHUKOKAI LOGO: OUR SHUKOKAI EMBLEM:

EIN „GESCHENK“ A „GIFT“



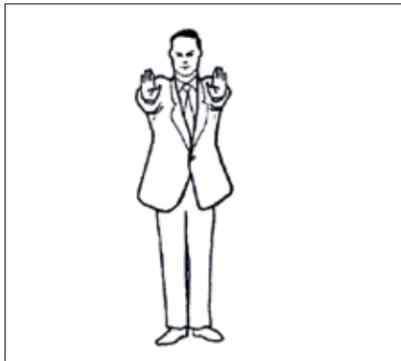
Das Zeichen, das unsere Diplome so wertvoll macht, unsere Gis schmückt und dem Team als verbindendes Symbol dient, ist ein Zusatz zur Unterschrift von Soke Kimura. Das japanische Schriftzeichen bezeichnet allerdings nicht seinen Namen Shigeru Kimura, sondern bedeutet so viel wie „Freude bereiten“, „jemandem ein Geschenk machen“. Wie treffend, denn Shukokai Karate bereitet jedem Freude, der es praktiziert. Danke, Soke Kimura, für Dein Geschenk!

The sign honoring our diplomas, adorning our Gis and guiding the team as a uniting symbol is an addition to Soke Kimura's signature. The Japanese sign symbolizes "bringing joy", "offering a gift to someone": Two messages that couldn't be more fitting! Shukokai Karate brings joy to everyone practicing. Thank you, Soke Kimura, for your gift!



ANKÜNDIGUNGEN UND GESTIK DES SCHIEDSRICHTERS

ANNOUNCEMENTS AND GESTURES OF THE REFEREE



Shomen-Ni-Rei

Der Schiedsrichter streckt seine Handinnenflächen nach vorn.
(Grüssen des Publikums)

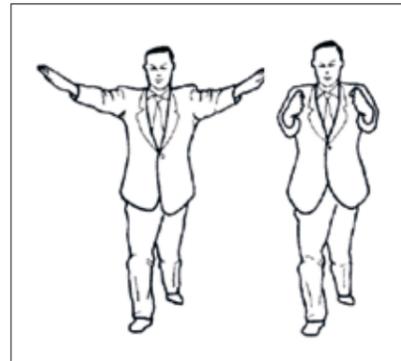
The Referee extends his arms, palms to the front.
(Greeting the spectators)



Otagai-Ni-Rei

Der Schiedsrichter weist die Wettkämpfer an, sich gegenseitig zu verneigen.

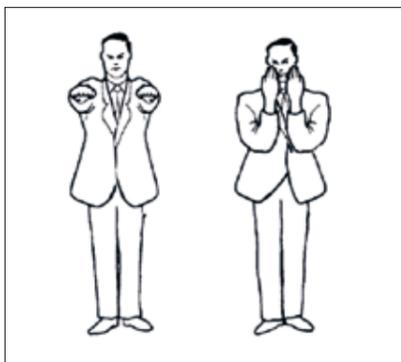
The Referee motions to the contestants to bow to each other.



Tsuzukete Hajime

Weiterkämpfen lassen. Bei der Ankündigung „Tsuzukete“ steht der Schiedsrichter in einem Vorwärtsstand, seine beiden Arme ausgestreckt, die Handinnenflächen gegen die Wettkämpfer gerichtet. Wenn der Schiedsrichter „Hajime“ sagt, dreht er die Handflächen und bringt seine Arme mit einer schnellen Bewegung nach unten; zeitgleich nimmt er einen Schritt zurück.

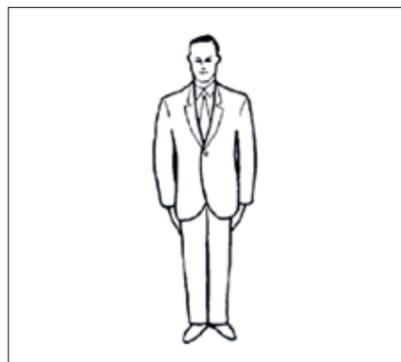
„Resume fighting-begin“
The Referee says „Tsuzukete“ standing in a forward stance, his arms extended with his palms facing to the contestants. As he says „Hajime“ he turns the palms of his hands and brings them rapidly together while stepping back.



Shimpan-Ni-Rei

Der Schiedsrichter weist die Wettkämpfer an, sich gegen die Schiedsrichter zu drehen und zu verneigen.

The Referee motions the contestants to turn and bow to the Referees.



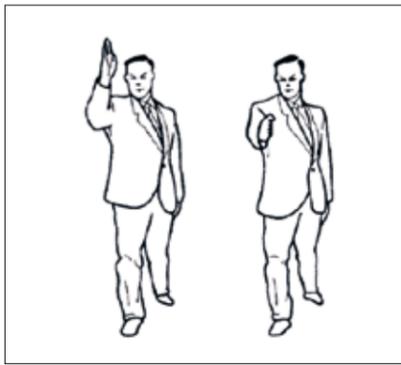
Sanbon Shobu Hajime

Nach der Ankündigung nimmt der Schiedsrichter einen Schritt zurück.

„Start the Match“
After the announcement, the Referee takes a step back.



Exklusiver, modischer Schmuck und Uhren.

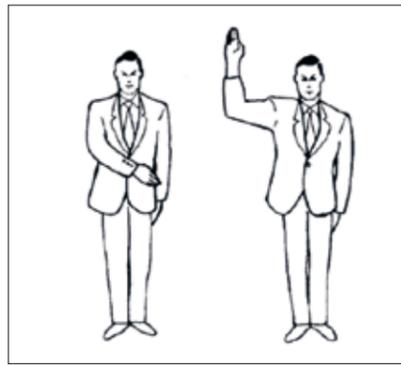


Yame

Unterbruch oder Ende des Wettkampfes oder beides. Bei der Ankündigung übt der Schiedsrichter eine Abwärtsbewegung mit seinem Arm aus.

„Stop“

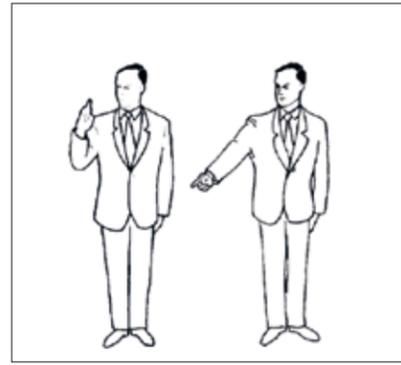
Interruption or end of a match. As he makes the announcement, the Referee makes a downward chopping motion with his hand.



Ippon (1 point)

Der Schiedsrichter streckt seinen Arm seitlich/aufwärts weg (90 Grad) zur Seite des Wettkämpfers hin, der einen Punkt erzielt hat.

The Referee extends his arm upward at 90 degrees on the side of the scorer.



Kiken

Der Schiedsrichter zeigt mit dem Zeigefinger zur Startlinie des aufgebenden Kämpfers. Dann kündigt er dem Gegner den Sieg an.

„Renunciation“

The Referee points with the index finger towards the renouncing contestant's line, then announces a win to the opponent.



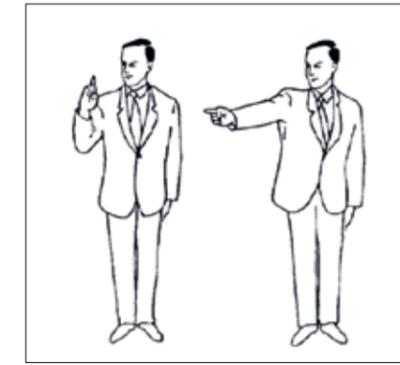
Atenai Yoni

„Erste Verwarnung wegen unzulässiger Technik“

Der Schiedsrichter hält seine rechte Faust auf Brusthöhe und umfasst diese mit seiner linken Handfläche.

„Forbidden technique 1st level“

The Referee holds his right fist at chest level and covers it with his left palm.



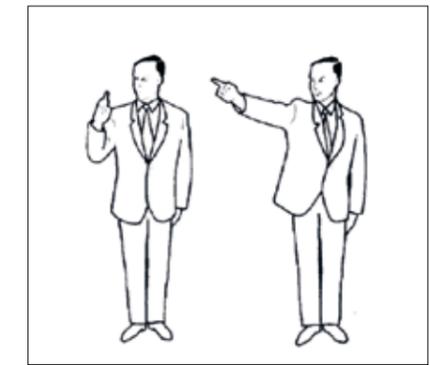
Hansoku Chui

„Dritte Verwarnung wegen unzulässiger Technik“

Der Schiedsrichter zeigt mit dem Zeigefinger auf den Bauch des Fehlbaren und gibt dem Gegner einen ganzen Punkt.

„Forbidden technique 3rd level“

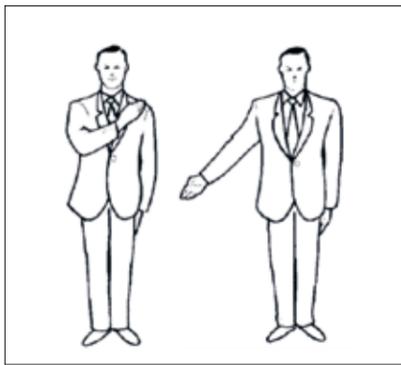
The Referee points with his index finger towards the stomach of the offender and awards Ippon (one point), to the opponent.



Shikkaku

Disqualifikation (Ausschluss vom Turnier). Der Schiedsrichter zeigt auf den Disqualifizierten und weist ihn von der Matte unter gleichzeitiger Ankündigung „Aka (Ao) Shikkaku“. Anschliessend gibt er dem Gegner den Sieg bekannt.

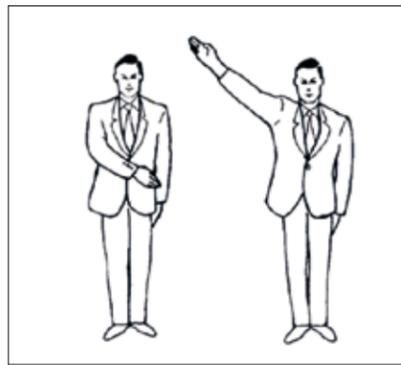
„Disqualification from the rest of tournament“
The Referee points to the face of the offender, then motions out and behind with the announcement „Aka (Ao) Shikkaku!“ He then announces a win for the opponent.



Wasa-ari (½ point)

Der Schiedsrichter streckt seinen Arm seitlich/abwärts weg (45 Grad) zur Seite des Wettkämpfers hin, der einen halben Punkt erzielt hat.

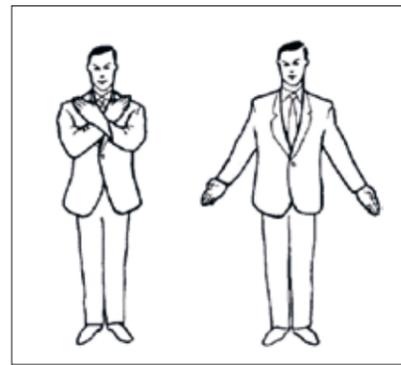
The Referee extends his arm downward at 45 degrees on the side of the scorer.



No Kachi (Win)

Am Ende des Wettkampfes zeigt der Schiedsrichter den Sieg an für „Aka“ oder „Ao“ durch Anheben des Armes (45 Grad) zur Seite des Siegers.

At the end of the match or bout, announcing „Aka (or Ao) No Kachi“ the Referee extends his arm upward at 45 degrees on the side of the winner.

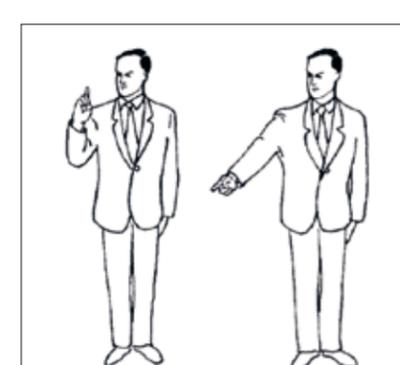


Hikiwake

Unentschieden
Der Schiedsrichter kreuzt die Arme und öffnet diese wieder mit den Handinnenflächen nach vorne.

„Draw“

When time is up and scores are equal, or no scores have been awarded, the Referee crosses his arms and then extends them with the palms showing to the front.

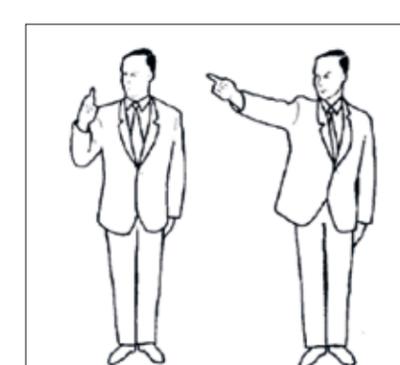


Kaikoku

„Zweite Verwarnung wegen unzulässiger Technik“

Der Schiedsrichter zeigt mit dem Zeigefinger im 45-Grad-Winkel zum Bestraften und gibt anschliessend seinem Gegner einen halben Punkt.

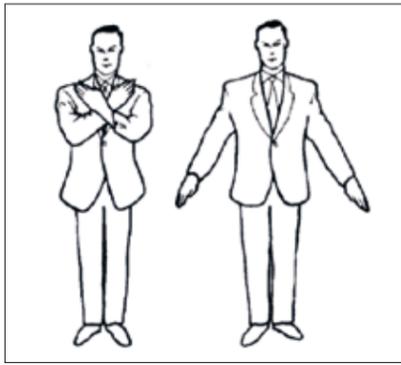
„Forbidden technique 2nd level“
The Referee points with his index finger downwards at 45 degrees in the direction of the offender, and awards wasa-ari (½ point) to the opponent.



Hansoku

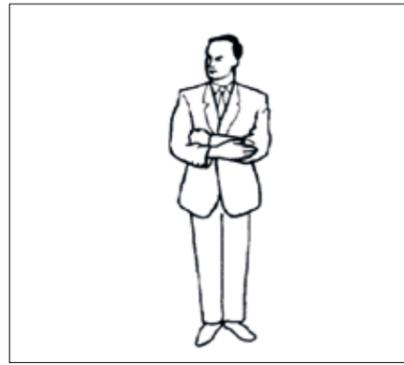
„Disqualifikation“
Der Schiedsrichter zeigt mit dem Zeigefinger ins Gesicht des fehlbaren Kämpfers und erklärt den Gegner zum Sieger.

„Disqualification“
The Referee points with his index finger to the face of the offender, and awards a win to the opponent.



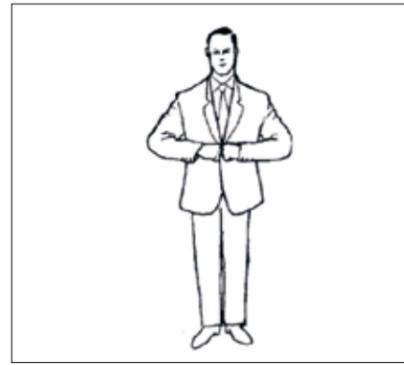
Torimasen

„Keine Wertung“
 Der Schiedsrichter kreuzt seine Arme und bringt diese mit einer bestimmten Bewegung wieder nach unten.
 „Unacceptable as a Scoring Technique“
 The Referee crosses his arms, then makes a cutting motion, palms downward.



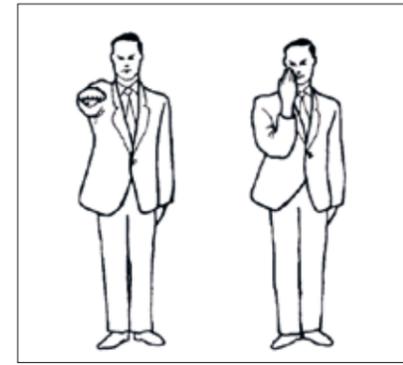
Geblockte Technik oder Ziel nicht getroffen.

Der Schiedsrichter zeigt an, dass die Technik geblockt wurde oder das Ziel verfehlt wurde. Dabei hält er die offene Hand über den Vorderarm.
Technique blocked or off target.
 The Referee places an open hand over the other arm to indicate to the Judges that the technique was blocked or hit a non-scoring area.



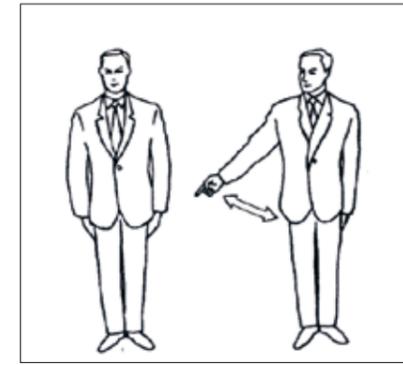
Aiuchi

„Gleichzeitige Techniken“
 Keine Punkte zu vergeben. Der Schiedsrichter bringt auf Brusthöhe seine Fäuste zusammen.
 „Simultaneous Scoring Techniques“
 No point is awarded to either contestant. The Referee brings the fists together in front of the chest.



Shugo

Der Schiedsrichter ruft den Spiegelrichter.
 „Judge Called“
 The Referee calls the Judge.



Jogai

„Austritt aus Kampffläche“
 Der Schiedsrichter zeigt den Richtern einen Austritt aus der Kampffläche an, indem er mit dem Finger auf die Linien zeigt.
 „Exit from the Match Area“
 The Referee indicates an exit to the Judges, by pointing with the index finger to the match area boundary on the side of the offender.



Aka (Ao) zuerst gepunktet

Der Schiedsrichter zeigt, dass Aka oder Ao zuerst gepunktet hat. Dabei führt er die Fingerspitzen der offenen Handfläche (Punkt erhaltende Seite) auf die andere Handfläche.
Aka (Ao) scored first
 The Referee indicates that Aka scored first by bringing the open right hand to the palm of the left hand. If Ao was first, the left hand points into the right hand.



Am Ziel vorbei

Der Schiedsrichter zeigt, dass die Technik das Ziel gänzlich oder durch Abprallen verfehlt hat. Er hält den Arm waagrecht mit geschlossener Faust.
Technique missed
 The Referee moves the clenched fist across the body to indicate to the Judges that the technique missed or glanced off the scoring area.



Zu starker Kontakt

Der Schiedsrichter zeigt den Richtern, dass ein zu fester Kontakt stattgefunden hat.
Excessive contact
 The Referee indicates to the Judges that there has been excessive contact.



Gefährlicher und unkontrollierter Angriff

Der Schiedsrichter führt seine geschlossene Faust an seinem Kopf vorbei.
Dangerous and uncontrolled attacks
 The Referee brings his clenched fist past the side of his head.

GLOSSARY

A

Aiuchi

Gleichzeitig punkten
Scoring simultaneously

Aka

Rot
Red

Ao

Blau
Blue

Ashi-barai

Fussfeger
Foot sweep

Awasate ippon

Zwei halbe Punkte = ein Punkt
Two half points = one point

B

Budo

Weg des Kriegers
Martial Arts Way

C

Chudan

Mittlere Körperpartie
Torso

D

Dachi

Stellung (Stand)
Stance

Dan

Schwarzgurtgradierung
Black belt grading

Do

Weg oder Pfad
Way or path

Dojo

Ort des Weges, Trainingshalle
Place of path, training place

E

Empi

Ellbogen
Elbow

Empi-uchi

Ellbogenschlag
Elbow strike

Enchosen

Kampfverlängerung
Elongation of fight

F

Fukushin

Richter
Referee

Fumikomi

Stampftritt
Stamp kick

Furi-zuki

Rundschlag, von unten nach oben geschlagen
Round punch, from down to up

G

Gedan

Bereich unter dem Gürtel
Area beneath belt

Gedan-barai

Abwehr nach unten
Defense down

Geri

Tritt
Kick

Gi

Karateanzug
Karate suit

Gyaku-zuki

Fauststoss mit dem Arm, der dem vorderen Fuss entgegengesetzt ist
Reverse punch

H

Hai

Ja
Yes

Hajime

Start, Anfang
Start, begin

Haitouchi

Handkantenschlag, Daumenseite
Strike with edge of hand, thumb side

Hansoku

Disqualifikation
Disqualification

Hansoku chui

Verwarnung
Warning

Hantei

Entscheidung
Decision

Heiko-dachi

Füsse schulterbreit und nach vorn stellen
Feet shoulder width, parallel stance

Heisokudachi

Füsse zusammenstellen
Feet together

Hidari

Rechts
Right

Hikewake

Unentschieden
Tie

Hikite

Zurückziehende Hand
Pull back hand

Hiza

Knie
Knee

Hiza-geri

Knieschlag
Knee strike

Honbu

Hauptdojo eines Karatestils
Main dojo of a Karate style

IJ

Ippon

Ein Punkt
One point

Ipponashi-zuki

Einbein-Fauststoss
One leg punch

Ipponken

Eine «Knödli»-Faust
One knuckle strike

Ipponkumite

Kampfübung mit dem Partner, mit Einzelangriff
Single attack training with partner

Jodan

Kopf- und Halsbereich
Head and neck area

Jodan-uke

Abwehr nach oben
Defence upwards

Jogai

Bereich Aussenseite der Kampffläche
Area outside fighting area

Juji uke

Gekreuzte Handabwehr
Crossed hands defence

Jiyu kumite

Freier Kampf
Free fighting

K

Kakato

Fersen
Heel

Kakato-geri

Fersentritt
Heel or axe kick

Kake-dashi

Stellung mit gekreuzten Beinen
Crossed leg stand

Kamae

Bereitschaft
Ready

Karate

Chinesische oder leere Hand
Chinese or empty hand

Karate-do

Weg der leeren Hand
Path of the empty hand

Kata

Trainings-Schema, Kampf gegen imaginären Gegner
Training scheme, fight against an imaginary opponent

Kata bunkai

Verwendung der Kata
Application of the kata

Keage

Rückfedernd
Back bouncing

Keikoku

Halber-Punkt-Strafe
Half point penalty

Kekomi

Getreten
Stamped

Keri

Treten
Kick

Ki

Lebenskraft
Vitality

Kiai

Harmonie der Lebenskraft, Karateschrei
Harmony of vitality, karate scream

Kibadachi

Pferdestellung mit Füßen nach innen
Horse position with feet towards inside

Kihon

Grundtechniken
Basic technique

Kikete

Greiftechnik
Grip technique

Kiken

Verzicht
Resignation

Kime

Endstellung, Endpunkt einer Bewegung
Endposition, endpoint of a movement

Kin-geri

Leistentritt
Groin kick

Koken

Geneigtes Handgelenk
Bent wrist

Kokutsu-dachi

Stellung mit 70% Gewicht auf dem hinteren Bein
Stand with 70% weight on back leg

Kumite

Kampf
Fight

Kyu

Schülergrad, Farbgurt
Grade of student, color of belt

M**Maiai**

Distanz zwischen den Gegnern
Distance between opponents

Mae-geri

Vorwärtsfusstritt
Kick straight forward

Mae tobi-geri

Vorwärtsfusstritt, gesprungen
Kick straight forward, jumped

Maeken-zuki

Schlag mit der Führungshand
Punch with leading hand

Makiwara

Schlagpfahl
Wooden board wound with rope for striking

Mawashi-geri

Halbkreisfusstritt
Halfround kick, touching with upper foot side

Mawashi-zuki

Rundschlag
Round punch

Mawate

Drehung
Turn

Migi

Links
Left

Mikazuki-geri

Rund-Fusssohlentritt bei Abwehr oder Angriff
Round kick as defence or attack

Mokuso

Konzentrationszeit
Time of concentration

Musubi-dachi

Stand mit den Fersen zusammen und die Füße offen
Stand heels together, feet open

Nekoashi-dachi

Katzenstand
Cat stance

N**Nukite**

Speerhand
Spear hand

O**Oi-zuki**

Gleichseitiger Fauststoss mit Schritt vorwärts
Step and punch forward simultaneously

Oss

Budo-Begriff u.a. Begrüssung
Budo term expression for salute

P**Pinan oder Pidan**

Grundkata
Basic kata

R**Rei**

Gruss
Greeting

Ryu

Schule, Stil
School, style

S**Samurai**

Japanischer Krieger
Japanese warrior

Sanbon-Kumite

Dreischritt-Kampf
Three technique fighting

Sanchin-dachi

Sanduhr-Stand
Hourglass stand

Sasai-uke

Abwehr mit Unterstützung des anderen Armes
Defence supporting blocking arm with other

Seiza

Knien
Kneeling

Sempai

Höher-Gradierter
Superior grade

Sensei

Lehrer
Teacher

Sensei ni Rei

Gruss zum Lehrer
Greeting to teacher

Shihan

Professor oder Meister
Professor or Master

Shikaku

Disqualifikation, vom Rest des Wettkampfes
Disqualification for the rest of fight/competition

Shiko-dachi

Sumostand, Füße nach aussen
Sumo stance, feet 45 degrees

Shiro

Weiss
White

Shobu

Wettkampf
Competition

Shobu-ippou

Kampf bis zum ersten Punkt
Fight until the first point

Shobu-sambon

Kampf bis drei Punkte
Fight until three points

Shuto-uke

Abwehr mit der Handkante
Defence with edge of hand

Soke

Gründer
Founder

Sokuto

Aussenseite des Fusses
Outside of foot

Soto-uke

Abwehren mit der Aussenseite des Armes
Defence with outside of arm

Surikomi

Halbschritt
Half step

T**Taisho**

Handballen
Ball of hand

Te

Hand
Hand

Tetsui

Hammerfaust
Hammer fist

Tsuzuke-te

Weitermachen
Continue

Tzuki

Fauststösse (Mehrzahl)
Punches (pl.)

U**Uchi**

Innenseite
Inside

Ude

Unterarm
Forearm

Uchi-ude-uke

Abwehr mit Innenseite des Arms
Defence with inner side of arm

Uke

Abwehr
Defence block

Uraken

Schlag mit dem Handrücken
Punch with back of the hand

Ura mawashigeri

Vorwärtsgeschlagener, halbrunder Fusstritt
Half round kick, touching with the bottom of foot or heel

Urazuki

Kurzer Faustschlag
Short punch

Ushirogeri

Fussstoss nach hinten
Back kick

Ushiro mawashi-geri

Runder Fussschlag mit Drehung
Round kick with turn

W**Waza-ari**

Halber Punkt
Half point

Y**Yamazuki**

Doppelfaustschlag
Punch with both fists

Yame

Stopp
Stop

Yoi

Bereit
Ready

Yoko

Seite
Side

Yoko-geri

Seitentritt mit der Ferse
Side kick

Z**Zanchin**

Wachsamkeit
Alertness

Zen

Ab dem 5. Jahrhundert nach Christus entstandene Linie des Mahayana-Buddhismus
Philosophy starting from the 5th century of the Mahayana-Buddhism

Zenkutsu-dachi

Vorwärtsstand
Stand to front

Zuki

Fauststoss (Einzahl)
Punch (sing.)

Sorg für Dich



Alles aus einer Hand

- Private Vorsorge
- Pensionskassen
- Verkauf/Kauf Immobilien
- Hypotheken
- Vermögensverwaltung
- Wertschriften
- Finanzplanungen
- Privatrechtsschutz
- Verkehrsrechtsschutz
- Immobilienrechtsschutz

Daniel Pischorn, Vorsorgeberater Swiss Life
Generalagentur Luzern Stadt
Sternmattstrasse 12b, 6002 Luzern
Tel. 041 375 02 34

THANK YOU FOR YOUR SUPPORT!



Kimura Shukokai International

Sponsors:



Patronage:



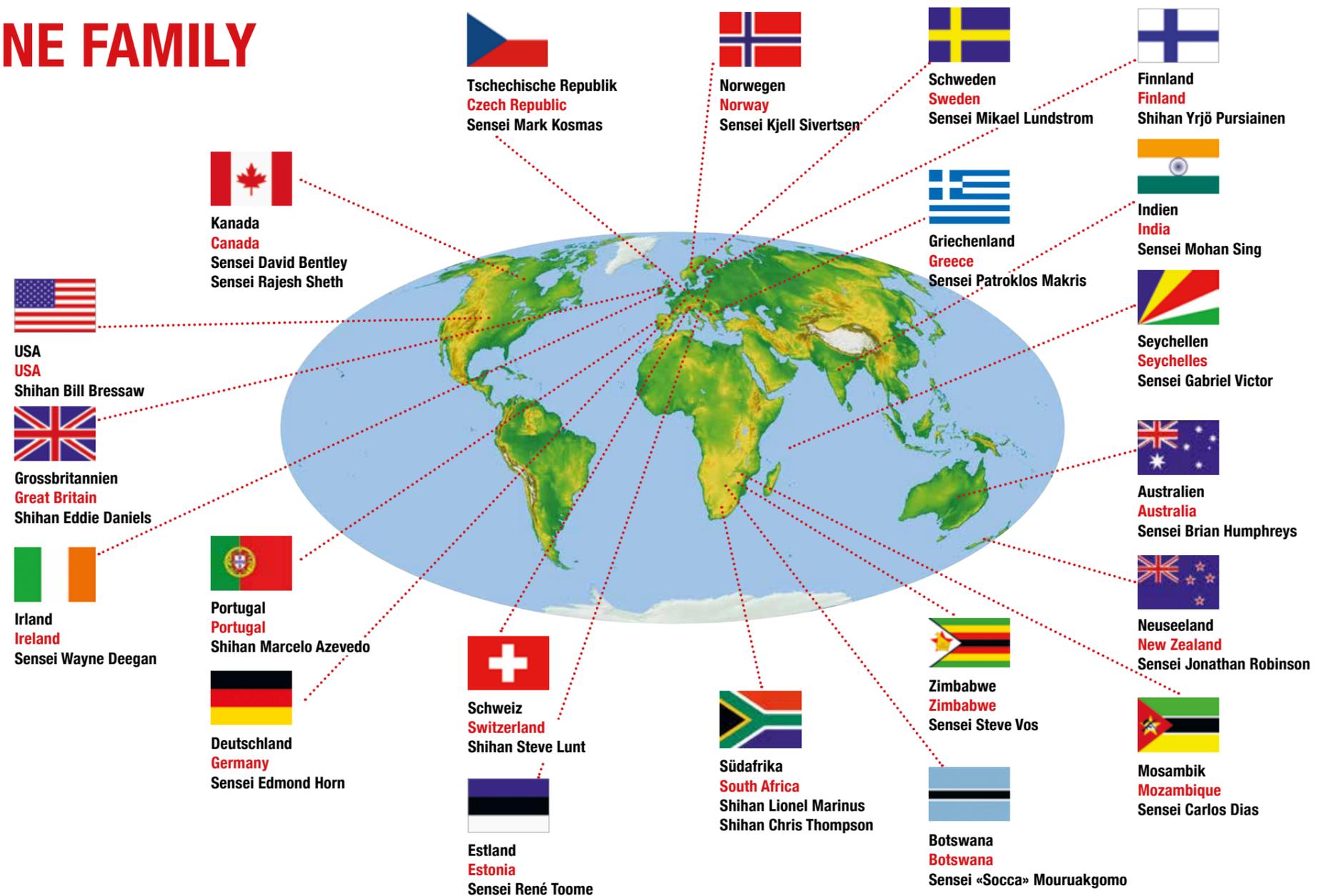
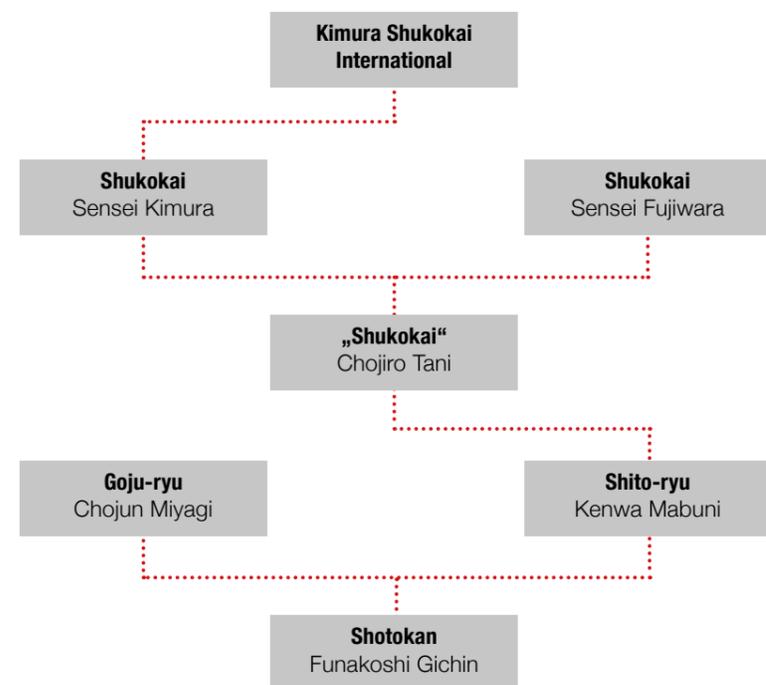
ONE BIG FAMILY THE INTERNATIONAL SHUKOKAI GROUP



Shihan Marcelo Azevedo, Shinhan Yrjö (George) Pursiainen, Shihan Chris Thompson, Shihan Eddi Daniels, Shihan Lionel Marinus, Shihan Bill Bressaw, Shihan Steve Lunt

20 LÄNDER, EINE FAMILIE 20 NATIONS, ONE FAMILY

UNSERE WURZELN OUR ROOTS:



DANKE! THANK YOU!

Es ist mir ein aufrichtiges Bedürfnis, jedem einzelnen Mitglied von Kimura Shukokai International für die immer wieder geleistete Unterstützung ganz herzlich zu danken. Ohne den unermüdlichen und engagierten Einsatz der zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfer wäre die Organisation und Durchführung der verschiedenen Events wie Gasshukus, Lager, Turniere und sonstiger Anlässe nicht möglich. Es ist in der heutigen Zeit nicht selbstverständlich, dass Menschen ihre Freizeit hergeben, um solche Anlässe, sei es als Teilnehmer, Schiedsrichter oder Helfer, zu unterstützen und dadurch erst möglich zu machen.

Schliesslich geht aber ein ganz besonderer Dank an all meine Schülerinnen und Schüler, die mich tagtäglich in jeder Trainingsstunde immer wieder von Neuem inspirieren und motivieren. Ohne sie gäbe es kein Kimura Shukokai.

Shihan Steve Lunt

I wish to express my thanks to all Kimura Shukokai Karate International members for their continuous support. Without their strong and committed dedication, KSI and its Gasshukus, camps and tournaments wouldn't exist. The general will to sacrifice free time to the institution as competitor, referee or volunteer cannot be taken as granted.

Finally, I want to give special thanks to my students who inspire and motivate me again and again. Without them, there wouldn't be Kimura Shukokai.

Shihan Steve Lunt





...für unsere Lernenden



...für unsere Umwelt



Firmenpreisträger der Schweizerischen Umweltstiftung 2013

Die Lötischer Plus Gruppe wahrt die Verantwortung im Umgang mit Erde, Luft und Wasser. Im Bereich umweltbewusstes Arbeiten realisiert die Lötischer Gruppe innovative Lösungen. Sie setzt auf erneuerbare Energien, investiert in neue Motorentchnologien und schult das Personal im Umweltbereich.



Impressum

Publisher: Kimura Shukokai International, CH-8134 Adliswil, www.ksi-karate.ch
 Issue: KSI European Open Championships 2015
 Editors: Emel Ilter, Barbara Gottstein, Robert Sutter, Steve Lunt, Pascal Egger
 Translations: Raphaela Kübler, Barbara Gottstein, Steve Lunt
 Photography: David Künzler, Claudia Larsen, Alina Gottstein, Malick S. Loum, Various donations and artists of unknown origin
 Graphic and Design: Pia Santschi
 Sponsoring: Eva Schneider, Patrick Schneider, Robert Sutter

LÖTSCHER LOGISTIK

Lötischer Logistik AG
 Spahau
 CH-6014 Luzern
 +41 41 259 07 77

LÖTSCHER TIEFBAU

Lötischer Tiefbau AG
 Spahau
 CH-6014 Luzern
 +41 41 259 07 07

BEI DIESER UHR DARF DER ANZUG AUCH AUS NEOPREN SEIN.



PATRAVI SCUBATEC

Entdecken Sie die Welt bis 500 Meter unter dem Meeresspiegel. Die Taucheruhr Patravi ScubaTec vereint Robustheit, perfekte Ablesbarkeit und ein markantes Design in Schwarz und Blau kombiniert mit schimmerndem Edelstahl. Dank den mit Leuchtmasse beschichteten Zeigern und Indizes auf dem grosszügigen Zifferblatt behalten Sie die Zeit auch in trüben Gewässern immer im Blick.

BOUND TO TRADITION – DRIVEN BY INNOVATION



CARL F. BUCHERER

FINE SWISS WATCHMAKING

BUCHERER GESCHÄFTE BASEL, FREIE STRASSE 40, T 061 261 40 00 BERN, MARKTGASSE 2, T 031 328 90 90 DAVOS, PROMENADE 69, T 081 410 00 50
GENÈVE, 45, RUE DU RHÔNE, T 022 319 62 66, 22, RUE DU MONT-BLANC, T 022 732 72 16 INTERLAKEN, HÖHEWEG 43, T 033 826 02 02 LAUSANNE, RUE DE BOURG, T 021 312 36 12
LOCARNO, PIAZZA GRANDE, T 091 751 86 48 LUGANO, VIA NASSA 56, T 091 923 14 24 LUZERN, SCHWANENPLATZ 5, T 041 369 77 00 ST. GALLEN, MULTEGASSE 15, T 071 222 02 22
ST. MORITZ, VIA MAISTRA 17, T 081 833 31 03 ZERMATT, BAHNHOFSTRASSE 6, T 027 967 53 53 ZÜRICH, BAHNHOFSTRASSE 50, T 044 211 26 35
ZÜRICH FLUGHAFEN, AIRSIDE CENTER, T 044 800 85 40 KURZ GESCHÄFTE BASEL, FREIE STRASSE 39, T 061 269 60 60 BERN, SPITALGASSE 38, T 031 311 04 22
GENÈVE, RUE DE LA CONFÉDÉRATION 11, T 022 311 70 76 LUZERN, WEGGIGASSE 25, T 041 419 40 20 ZÜRICH, BAHNHOFSTRASSE 80, T 044 219 77 77
ZÜRICH, GLATTZENTRUM, T 043 233 30 50 SWISS LION GESCHÄFTE ENGELBERG, TITLIS, T 041 372 10 90 LUZERN, LÖWENPLATZ 11, T 041 410 61 81
WWW.CARL-F-BUCHERER.COM