



DIPLOMARBEIT
zur Prüfung für den 4. Dan
eingereicht bei der
Prüfungskommission FKS

天
の
形

Ten no Kata

Autor: Schicker Urban

betreut von: Bosch Vicente

Baar, den 04.04.2024

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Vorwort.....	3
Einleitung.....	3/4
Geschichtlicher Ursprung der Ten no Kata.....	4-6
Ablauf Ten no Kata.....	7
Ten no Kata Omote.....	8
1. Teil Zuki Waza.....	8
2. Teil Chudan Uke Waza.....	9/10
3. Teil Jodan Uke Waza.....	11/12
Ten no Kata Ura.....	13
1. Teil Chudan Uke Waza.....	13/14
2. Teil Shuto Waza.....	15/16
3. Teil Jodan Uke Waza.....	17/18
Wichtige Punkte beim Erlernen von Ten no Kata.....	19
Oi – zuki.....	19
Fudo – dachi.....	19/20
Maai.....	20
Kime.....	20/21
Kiai.....	21
Von Rei zu Oss.....	21/22
Schlusswort.....	22
Literaturverzeichnis.....	23
Curriculum vitae.....	24

1. Vorwort

Allgemein:

Karate hat mich seit meiner Kindheit fasziniert. Karate war und ist ein Begleiter in meinem Leben. Es prägt, formt und unterstützt mich seit meiner ersten Karatestunde.

Danken:

Dank an all meine Sensei, bei denen ich lernen und mich entwickeln durfte und weiterhin den Weg verfolgen darf.

2. Einleitung

Was bedeutet für mich Karate?

Karate ist ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben. Ich wäre nicht da, wo ich jetzt bin. Es hat mich in meiner persönlichen und geistigen Haltung stark entwickelt. Anfangs war mein Karate auf das Tatami oder das Dojo begrenzt. Mittlerweile findet Karate sehr wohl auch vor und nach dem Training (im täglichen Leben) statt.

Was bedeutet für mich mein Karate-Stil?

Shōtōkan ist charakteristisch für Anwendungen längerer Distanzen. Diese Distanzen zu überbrücken, erfordert viel Geschick im Verhalten des Körpereinsatzes. Auf der anderen Seite die Anwendungen in sehr kurzer Distanz einzusetzen, erfordert viel Wissen und Übung. Diese Vielseitigkeit spricht mich sehr an – fasziniert mich immer wieder aufs Neue.

Ziel der Arbeit / inhaltliche Vorstellungen

- Warum habe ich dieses Thema gewählt?
Mich interessiert die "Einfachheit" der Grundtechniken. Vielfach werden schwierige und komplexe Techniken oder hohe Beintechniken angestrebt und die Basis wird eher als langweilig angesehen. Darunter leiden die Grundtechniken und nicht zuletzt auch das Karate selbst. Mein Ziel ist es, diese Basistechniken auf Stufe Anfänger und auch auf Stufe Experte mit dem Tool der Ten no Kata zu üben und natürlich auch zu verbessern.
- Was sind meine Interessen, Vorkenntnisse und Erfahrungen zum Thema?
Auf den Lehrgängen mit Sensei C. Fugazza und M. Stevens ist mir die Wichtigkeit dieser Prinzipien klarer geworden. Mein Ziel ist es nicht nur meinen 30-jährigen Zuki und Keri, sondern auch mein Mindset mit dem Prinzip von Ten no Kata zu verbessern.
- Gerne teile ich meine Sicht und Erfahrungen und bringe entsprechende Vorschläge mit ein.

3. Geschichtlicher Ursprung der Ten no Kata

Ten no Kata (jap.: 天の形, Himmelsform) ist eine Kata des Shōtōkan-Karate. Sie wurde, wie auch die drei Taikyoku-Katas, von Gichin Funakoshi zusammen mit seinem Sohn Yoshitaka Funakoshi in den 1930er Jahren entwickelt. (Auszug Wikipedia)

In der Zeit des zweiten Weltkrieges wollte das japanische Militär seine Spezialeinheiten optimal ausbilden. Die Anforderung war, dass Soldaten ohne grosse Vorkenntnisse in Angriff und Verteidigung möglichst effektiv spezialisiert und ausgebildet werden.

Aikido konnte nicht unter echten Bedingungen - im Kampfeinsatz - angewendet werden. Selbst andere Karatestile waren nicht praktisch. Z.B Wado – Ryu erschien dem Militär zu weich, Goju – Ryu war mit seinen ausgeprägten Atmungstechniken für das Militär auch nicht ideal.

Die Wahl fiel auf den Shōtōkan-Stil.

Unter der Leitung von Yoshitaka wandelte sich das bisher gelehrt Gesundheits-Karate zu einem kämpferischen Karate. Vermutlich nutzte Yoshitaka als Basis das von seinem Vater geerbte Matsumura-Karate und entwickelte dieses weiter.

(<https://karate-nordhausen.de/data/pdf/shotokan-karate-do.pdf>)

Yoshitaka Funakoshi lernte die Taikyoku – Kata sowie die Ten no Kata. Die wichtigsten Techniken waren Choku-zuki und Mae-geri.

Shigeru Egami gehörte zum Lehrerstab des Shōtōkan. Er unterrichtete an einigen Universitäten und zwischen 1938-1945 auch an der NAKANŌ-Militärschule.

(Lit. <https://karate-nordhausen.de/data/pdf/shotokan-karate-do.pdf>)

Beim Lehrgang mit Sensei Fugazza am 21. Oktober 2023 in Gersthofen sagte er, dass damals durch den realen echten Kampf die Effektivität des Karate ausprobiert und erprobt wurde. Mit realen Schlägen und Tritten. Die dadurch entstandenen Verletzungen waren teils erheblich. Wer Verletzungen erlitten hatte, musste trotzdem weiter trainieren.

Genauso kann heute nicht mehr trainiert werden. Was aber mindestens genauso geschult werden kann oder soll, ist der Spirit - die geistige Haltung von diesem Handwerk genannt Karate-Do. Töten oder Sterben. In unserer Zeit heisst das, dass die Entschlossenheit des Kime, vor allem auch der Zanshin geschult werden muss.

Diese Art das Karate zu praktizieren, hatte nicht selbst auch starken Einfluss auf das Shōtōkan-Karate der heutigen Zeit.

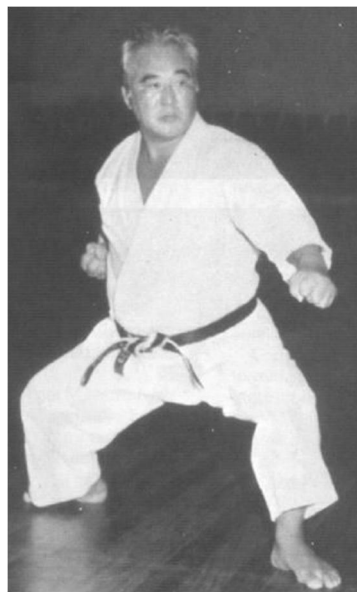
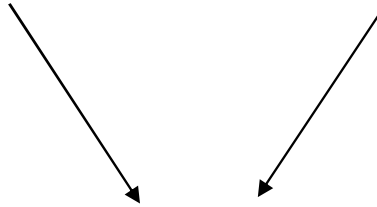
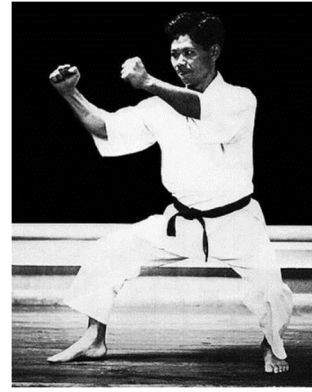
Gichin Funakoshi, der offizielle Gründer des heutigen Shōtōkan-Karate, wandelte das Karate-Jitsu zum Karate-Do. Funakoshi studierte auf Okinawa den einheimische Shuri – Te Stil. Seine wichtigen Meister und Einflüsse waren:

- ASATO ANKŌ (1828-1906) mit seinem kämpferischen Shorin – Ryu
- MATSUMURA SŌKON (1797-1889) mit Elementen des japanischen JIGEN-RYŪ-Schwertkampfstils
- ITOSU YASUTSUNE (1830-1914) Von ihm lernte FUNAKOSHI das kämpferisch entschärfte und mit TAI-CHI-Elementen ergänzte und zum gesundheitsorientierten Karate modifizierte ITOSU-SHURI-TE.

Funakoshi unterrichtete nach 1922 ausschliesslich dieses Itosu – Shuri – Te. Man vermutet, dass er das MATSUMURA-SHŌRIN-RYŪ nicht öffentlich, sondern nur seinem Sohn Yoshitaka (Gigo) lehrte.

Der Einfluss von Yoshitaka Funakoshi auf das heutige Shōtōkan-Karate war erheblich.

- das Karate wurde aggressiver, der Trainingsschwerpunkt wurde mehr auf Angriffstechniken gelegt.
- die Stellungen wurden tiefer, länger und kraftbetonter.
- die Kampfdistanz verlängerte sich.
- höchstmögliches Knieanreißen bei Tritttechniken.
- die Einführung von Mawashi-geri
- eri, Yoko-geri und Ushiro-geri in das Shōtōkan.
- Entwicklung und Einführung von Partnerkampfübungen:
Kihon – Kumite (1933), Jiyu – Ippon, Iyu – Kumite (1934), JIYU-KUMITE (1935)
- Entwicklung und Einführung neuer KATA:
Te-no-Kata, Chi – no - Kata, Jin -no Kata, Shôtô – no - Kata, Matsukze – no- Kon (Bô – Kata).
(Lit. <https://karate-nordhausen.de/data/pdf/shotokan-karate-do.pdf>)



Kase Taiji 09/02/1920 – 27/11/2004

Sensei Kase hat unter anderem von Funakoshi Gichin und Yoshitaka gelehrt. Er hatte sich intensiv mit Ten no Kata auseinandergesetzt. Er führte Ten no Kata in Fudo-dachi aus. Aufgeschrieben wurde Ten no Kata in Zenkutsu-dachi.

Es ist einzigartig, welche Kraft und Schnelligkeit er in der Technik entwickelt hat. Nur mit maximaler Entspannung im Kamae kann eine maximale Spannung in der Technik erfolgen. Dies hat er äusserst eindrucksvoll gezeigt und vorgelebt.

Sein ultimatives Ziel war, ein technisches Niveau zu erreichen, dass auf einem sehr starken Geist basiert. Diesem Studium widmete es sich sein ganzes Leben. Die Überlegenheit des Meisters widerspiegelte sich in seiner technischen Meisterschaft.

(Lit. Encyclopédie KASE-HA Encyclopedia)



Ablauf der Ten n0 Kata

Allgemein

Die Bezeichnung Ten no Kata Omote wird verwendet, wenn die Kata allein ausgeführt wird.

Die Ten no Kata Omote wird mit drei Gruppen von Techniken ausgeführt:

1. Vier Vorwärtsbewegungen (Angriffstechniken), welche rechts und links ausgeführt werden.
2. Drei Rückwärtsbewegungen (Abwehr und Kontertechniken mittlerer Stufe – Chûdan), die ebenso rechts und links ausgeführt werden.
3. Drei Rückwärtsbewegungen (Abwehr und Kontertechniken oberer Stufen – Jôdan), die ebenso rechts wie links aufgeführt werden.

Die Bezeichnung Ten no Kata Ura wird verwendet, wenn die Ausführungen mit Partner ausgeführt werden. Bei der Ten no Kata Ura Version entfallen die vier Vorwärtsbewegungen (Angriffstechniken) des Omote.

Das Üben der Ten no Kata ist für den Anfänger wie auch für den Fortgeschrittenen hilfreich. Der Anfänger kann so die Grundtechniken allein (Omote) und oder mit Partner (Ura) üben. Der Fortgeschrittene kann einerseits seine Technik festigen und vertiefen und andererseits seine mentale Haltung schulen. Die Beinstellungen werden in Zenkutsu-dachi bzw. Kokutsu – dachi angewendet. Sensei Kase lehrte die Ten no Kata auch in Fudo-dachi

Ten no Kata Omote



Yoi

1. Teil Tsuki-Waza

Alle Angriffe:
aus Yoi starten,
vorwärts in Zenkutsu.dachi.

1. Chudan Oi-zuki



Rechts
Chudan Oi-zuki



Links
Chudan Oi-zuki

2. Jodan Oi-zuki



Rechts
Jodan Oi-zuki



Links
Jodan Oi-zuki

3. Chudan Gyaku-zuki



Rechts
Chudan Gyaku-zuki



Links
Chudan Gyaku-zuki

4. Jodan Gyaku-zuki



Rechts
Jodan Gyaku-zuki



Links
Jodan Gyaku-zuki



Yoi

2. Teil Chudan Uke-Waza

Alle Abwehren:
aus Yoi starten,
rückwärts in Zenkutsu.dachi oder
Kokutsu.dachi



1. Links
Gedan-barai



Rechts
Chudan Gyaku-Zuki



2. Rechts
Gedan-barai



Links
Gyaku-Zuki



3. Links
Uchi-ude-uke



Rechts
Chudan Gyaku-zuki



4. Rechts
Uchi-ude-uke



Links
Chudan Gyaku-zuki



5. Links
Chudan Shuto-uke



Rechts
Chudan Gyaku-zuki



6. Rechts
Chudan Shuto-uke



Links
Chudan Gyaku-zuki



Yoi

3. Teil Jodan Uke-Waza

Alle Abwehren:
aus Yoi starten,
rückwärts in Zenkutsu.dachi oder
Kokutsu.dachi



1. Links
Jodan Shuto-uke



Rechts
Jodan Gyaku-zuki



2. Rechts
Jodan Shuto-uke



Links
Jodan Gyaku-zuki



3. Links
Jodan Age-uke



Rechts
Chudan Gyaku-zuki



4. Rechts
Jodan Age-uke



Links
Chudan Gyaku-zuki



5. Links
Jodan Soto-ude-uke



Rechts
Chudan Gyaku-zuki



6. Rechts
Jodan Soto-ude-uke



Links
Chudan Gyaku-zuki

Ten no Kata Ura

1. Teil Chudan Uke-Waza





Yoi



Gedan-kamae **rechts**



Chudan Oi-zuki
uke



Gyaku-zuki
links

2. Teil Shuto-Waza





Yoi



Gedan-kamae **rechts**



Jodan Oi-zuki

Shuto-uke



Jodan Gyaku-zuki

3. Teil Jbdan Uke-Waza





Yoi



Gedan-kamae rechts



Jodan Oi.zuki
links

Soto-ude.uke
rechts



Gyaku-zuki
links

Wichtige Punkte beim Erlernen von Ten no Kata

Oi – zuki

Der Oi – zuki kann wie mit einer Jägerhand verglichen werden. Der Jäger hat in der Regel nur eine Chance, sonst ist das Tier weg. Dementsprechend setzt er diese eine Kugel auch sehr bedacht ein. Mit dieser Idee oder viel mehr mit dieser Haltung, dass ich nur eine Kugel respektive nur einen zuki zu Verfügung habe, setze ich diesen auch entsprechend sorgfältig ein. Ich brauche die richtige Körperhaltung (Position, Stellung), den richtigen Moment (Timing), die richtige Distanz (Maai) und die geistige-körperliche Kraft (Kime).

Der Kizami – zuki ist potenziell im Oi – zuki enthalten. Das heisst wenn der Oi – zuki 100% in Schulter und Hüftposition ist, ist der Kizami – zuki 110 – 115%. Erst mit der Grundlage des Oi – zuki's entsteht der Kizami – zuki. Mit der Basis der korrekten Hüfte-, Fuss- und Beinstellung und mit der Fähigkeit, den Oberkörper in der Bewegung gerade in einem Schritt nach vorne zu bewegen, ist der Schüler bereit die nächste Technik, den Kizami – zuki, zu lernen.

Der Fudo - dachi

Der Fudo–dachi hat als Basis den Zenkutsu–dachi, den Kokutsu – dachi und den Kiba – dachi. Wenn diese Stellungen verinnerlicht und klar sind, kann der Fudo–dachi gelehrt werden. Beim Fudo–dachi ist das vordere Bein in Zenkutsu–dachi Position und das hintere Bein in Kiba – dachi Position. Dabei findet eine starke Verwurzelung nach unten statt. Wie ein Korkenzieher, der sich in die Erde hineinbohrt. Die Gewichtsverteilung ist 55% auf dem vorderen Bein und 45% auf dem hinteren Bein. Das Becken ist dabei mindestens gerade oder etwas nach oben gerichtet. Das heisst, das Schambein nach oben ziehen, das Steissbein nach unten drücken. Vor allem in der Schrittbewegung ist auf diese Beckenposition zu achten.

Das Kiba – dachi Bein braucht dabei viel Kraft und benötigt viel Aufmerksamkeit. Bei Gyaku – uchi – uke konfiguriert die Gyaku Hand mit dem hinteren Bein. Aber auch bei Uchi – uke konfiguriert die vordere Hand mit dem hinteren Bein.

Sensei Kase machte dieser Stellung auch folgende Punkte aufmerksam:

- Die Fudo–dachi- Haltung erfüllt die Anforderung sowohl defensiver als auch offensiver Aktionen. Gleichzeitig gewährleistet sie Stabilität und Körperbeherrschung.
- In der Verwendung verschiedener Körperhaltungen (Kamae) wie Gedan, Chudan, Jodan und doppel Kamae steigert die Effizienz erheblich
- Ibuki – Atmung wird in verschiedenen Formen durchgeführt
- Die Integration von Open – Hands – Techniken spielt sowohl in der defensiven als auch in den offensiven Aktionen eine herausragende Rolle.
- Die Synchronisationsprinzipien: Seite und Hente werden auf klare und effiziente Weise entwickelt.
- Um ein höheres Mass an Anpassungsfähigkeit zu gewährleisten, wird jede Technik mit dem gleichen Streben nach Effizienz in den folgenden Situationen angegangen: O – Waza (lange Distanz), Chu – Waza (mittlere Distanz) und Ko – Waza (kurze Distanz).

- Die grundlegenden Techniken basieren auf acht geschlossenen Handblöcken und acht offenen Handblöcken, die starke und effiziente Verteidigungen und Angriffe gewährleisten.
- Bei der Fudo-dachi – Haltung ist es wichtig, die Bewegungen in den verschiedenen diagonalen und halbkreisförmigen Richtungen leichtgängig zu machen:
Naname: Tsugi –Ashi bei Gyaku uraken), Kae – ashi bei Gyaku uraken, Kaiten (Uraken)
- Das Studium der Ten no Kata ermöglicht dem Schüler, das Gelernte im Geiste des Meisters zu praktizieren.
(Lit. Encyclopédie KASE-HA Encyclopedia)

Maai

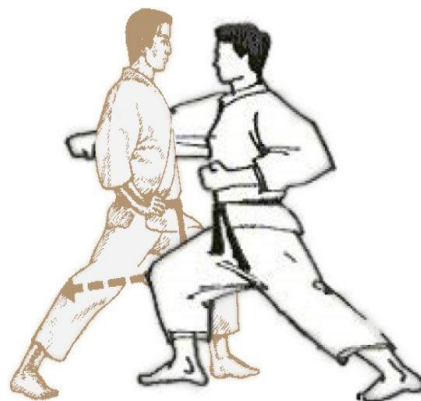
Ein guter Freund von mir sagte dazu: Beim Kindertraining muss die angreifende Faust so nahe sein, dass Uke mit den Augen blinzelt. Wenn kein Blinzeln da ist, ist in der Regel die Distanz der angreifenden Zukihand und dem Ziel, zu lang.

Klarer wird es, so sagt er, wenn man von einer sinnvollen Distanz spricht.

Bei Partnerübungen ist die Kamae-Distanz so zu wählen, dass bei einem Jodan Angriff die Hinterseite des Kopfes getroffen wird.

Bei einem Chudan Angriff soll die Wirbelsäule von Uke getroffen werden.

Nur mit einer sinnvollen Angriffsdistanz von Tori, ist es für Uke möglich korrekt zu kontern.



Kime

Erfahrungen zu Kime: Auf dem Karatelehrgang mit Sensei Fugazza in Germersheim (09.03.2024) sagte er folgendes dazu:

«Das erste Kaligraphie Zeichen steht für Energie. Das zweite Zeichen bedeutet, es (die Energie) zu nehmen oder hinwegnehmen».

Mit jeder meiner Technik, welche ich mit Kime ausführe, trainiere ich dieses Prinzip. Mit meinem Ki durchdringe ich den Körper des Gegenübers.

Sensei Hiroshi Shirai erklärte dies ausgezeichnet 1994 auf seinem Lehrgang mit der Kata Meikyo.

(Lit: <https://www.youtube.com/watch?v=Dap1kLF71hQ>)

Heller Spiegel!

Mit dem Betrachten des Spiegels sehe ich die andere Seite. Der Oi-zuki ist das Instrument, um physisch wie auch physisch auf die andere Seite zu gelangen. Mit dem Kime durchdringe ich mein Gegenüber, nehme ich seine Energie. Dieses Praktizieren ist besonders herausfordernd, wenn ich Karate ohne Partner ausübe und damit, den Mindset, diesen Fokus immer aufrecht zu erhalten. Dies bedingt stetiges Üben in jedem Training. Dabei wird nicht mehr wichtig, was ich mache, sondern wie ich es ausführe!

90 ist näher bei 0 als bei 100! Maximal – ganz.

Wichtig ist dabei auch, zwischen den einzelnen Techniken zu entspannen. Dies ist im Training gut zu sehen, wenn sich Schulter und Oberkörper der Übenden anheben. Ein Gummiseil, welches immer unter Spannung ist, wird lahm. So verhält sich auch der Körper und auch der Geist.

Kiai

Kiai heisst Geistesbewegung oder Sammlung der Energie. Der Kiai wird in der entscheidenden Phase des Kampfes verwendet und sollte im Ernstfall von einer tödlichen Technik (Chi mei) begleitet werden.

Kiai ist im Vergleich zu Aiki das aktive Prinzip. Die erste technische Regel des Kiai ist, dass der «Schrei» nicht aus der Kehle kommt, sondern aus dem Hara aus dem Kikai-tanden (Kikai «Meer der Energie»). Die Atmung hat dabei eine zentrale Rolle. Die Atmung ist das Bindeglied zwischen Körper und Geist. Um einen richtigen Kiai zu erlernen, muss man besondere Aufmerksamkeit der Atmung, dem Geist und dem inneren Fühlen widmen und nicht dem Schrei selbst. Es kommt dabei nicht auf seine Schönheit an, Kiai ist nicht Musik.

(Lit: Werner Lind der geistige Weg der Kampfkünste)

Von Rei zu Oss

In den Kampfkünsten bildet Rei den Mittelpunkt der Verhaltensetikette. Rei bekundet den Willen zum Erreichen einer Harmonie die auf gegenseitiges Vertrauen, Respekt und Loyalität beruht. Es soll auch ein Versprechen sein, seine inneren Probleme zu überwinden. Dies wird mit der Silbe Oss unterstrichen. Oss wird oft nur als Begleitwort zum Gruss benutzt.

Osu ist die phonetische Übersetzung zweier chinesischen Schriftzeichen Stossen und Leiden. Dies erscheint jetzt etwas dramatisch.

Deutlicher klarer ist für mich die Haltung von Oss in Verbindung mit Streben und Dulden zu bringen.

Beim Üben und Unterrichten der Kampfkunst stehen Sensei und Schüler (Deshi) in Verbindung, in Verantwortung zueinander. Der Sensei ist ein Vorbild, der nicht nur die Form vermittelt, er erweckt das innewohnende Potenzial des Schülers. In jedem Schüler steckt auch ein innewohnender Meister. Das heisst aber natürlich für den Schüler, dass er auch den Anweisungen des Sensei korrekt nachkommt.

Streben: mit meiner inneren Haltung, durch Aktivität, alltägliche Hindernisse zu überwinden. Im Ausüben des Karate heisst das für mich, wenn der Sensei mich ermahnt, die Technik richtig auszuführen, mache ich das auch.

Hierzu gibt es eine Anekdote:

Wenn im Hochhaus der Sensei sagt, spring aus dem Fenster, ist meine Frage nicht warum, sondern welches Fenster! Dies klingt unerhört - komplett falsch und unvorstellbar. Aber bis zu dem Zeitpunkt, wo ich das Prinzip oder die Idee des Sensei nicht verstanden habe, muss ich zu mindestens zu 100% den Anweisungen des Sensei nachkommen. Wenn ich verstanden habe, was die Essenz ist, kann und soll ich alles und vor allem auch mich selbst hinterfragen.

Dulden: heisst für mich Durchhaltevermögen, Ausdauer und die Geduld, die ein Mensch braucht, um mit schwierigen Lebenssituationen fertig zu werden.

Ebenfalls auf dem Karatelehrgang mit Sensei Fugazza in Germersheim (09.03.2024) teilte er mit uns folgendes Erlebnis:

Sein Sensei (H. Shirai) sah, dass er die Technik nicht verstanden hatte respektive falsch ausführte. Er liess ihn die Technik so lange ausführen, bis er es verstanden hatte!

Dann fragte er Sensei Fugazza und, hast du es verstanden?

Sensei Fugazza antwortete mit Ja.

Gut sagte er, nun führe sie weitere hundert Male aus.

Schlusswort

- Das Konzept der Ten no Kata ist in vielerlei Hinsicht hilfreich.
Durch das Erarbeiten dieses Essay ist mir bewusstgeworden, wie wichtig es ist, die Basis immer wieder korrekt zu trainieren.
Als Beispiel der Gedanbarai: beim ausholenden Gedanbarai Arm muss der Ellbogen mindestens bis zum Solarplexus ausholen. Bei den Uke Techniken (Age – uke, Uchi – uke, Shuto – uke und auch Gedanbarai soll der ausführende Oberarm immer den Oberkörper berühren.
- Korrektes Kime, sinnvolles Maai, Hara zentriertes Kiai wie auch Timing sind für Partnerübungen sehr wichtige Übungskomponente und sollen Grundvoraussetzungen werden.
- Die Aufmerksamkeit vor, während und nach der Technik kann dabei optimal geübt werden.
- Die Ten no Kata kann auf Stufe Anfänger und auf Stufe Fortgeschrittene geübt werden.
Anfänger: Kihon – Kumite, Jiyu – Ippon – Kumite
Fortgeschrittene: Jiyu – Kumite dabei kann auch das Hente – waza oder doppelte Gyaku – uke Techniken eingebunden werden.
- Weiter ist die Ten no Kata ein gutes Übungsfeld, die mentalen Eigenschaften zu trainieren. Die Absicht der Ausführung der Technik kompromisslos, hundertprozentig – ganz – mit dem ganzen Wesen.

Literaturverzeichnis

<https://karate-nordhausen.de/data/pdf/shotokan-karate-do.pdf>

Encyclopédie KASE-HA Encyclopedia

Werner Lind der geistige Weg der Kampfkünste

<https://www.youtube.com/watch?v=Dap1kLF71hQ>

VII Curriculum vitae



DAN-Prüfung:

Stilrichtung: Shōtōkan

Zu registrierender DAN: 4 Datum der letzten bestandenen Prüfung: 23.06.2012

Prüfungsdatum: 04.05.2024 Prüfungsort: Lyss Aarberg

Prüfungskommission: FKS

Personalien:

Name: Schicker Vorname: Urban

Geburtsdatum: 18.10.1976 Nationalität: Schweiz

Geschlecht: ☒ männlich ☐ weiblich

Strasse: Zimbel 5 PLZ: 6340 Ort: Baar

Karate-Laufbahn:

Beginn mit Karate: 30.10.1991 Dojo: Karate Schule Zug

1. Dan Datum: 26.06.2004 Prüfer: FKS TK Ort: Lyss Aarberg

2. Dan Datum: 09.12.2006 Prüfer: FKS TK Ort: Lyss Aarberg

3. Dan Datum: 23.06.2012 Prüfer: FKS TK Ort: Lyss Aarberg

Trainer seit: 2004 Dojo: Karate Schule Zug

Meine wichtigen Sensei:	Name	Dojo, Sektion oder Verband
	<u>Bosch Vicente</u>	<u>FKS</u>
	<u>Sensei Dario Marchini</u>	<u>FIKTA</u>
	<u>Sensei Carlo Fugazza</u>	<u>KIKTA</u>