

# NEWSLETTER 1

ZENTRAL DOJO HUDE-HATTEN

2011



Udo Padaszus; Am Geestrandgraben 5; 27798 Hude  
<http://www.zentral-dojo-hude.de>; Tel.: +494408 807383; Mobile: +4916096027360

## Kata Marathon 2011

### In dieser Ausgabe

Kata Marathon 2011	1-2
Udo's Karate-Do Weg	3
Seminare und Schulungen	4

Von Udo Padaszus



*Die Kerzen waren zwar stimmungsvoll sind meines Erachtens aber nicht notwendig, bei der bereits vorhandenen Beleuchtung genügt auch die Hälfte der Kerzen. Für Anfänger wie mich mit überwiegend Heian Katas war die Dauer von 2 Minuten je Kata eher lang; ich sehe hier ein Spannungsverhältnis zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen: Bei langen Katas (Heian Ojo u.s.w.) sind 2 Minuten sicher richtig, bei kurzen Katas mit ca. 30 Sekunden sind 90 Sekunden Regenerationszeit aber eher lang und zuweilen schweifen die Gedanken dann doch ab. Für mich persönlich würde ich einen Kompromiss bei etwa 1 Minute und 40 Sekunden sehen (dann könnten wohl auch lange Katas noch gerade geschafft werden).*

*Viele Grüße  
Klaus*

Am 8. Januar startete erstmals unser Karate -Do Kata Marathon. Für solch eine Aktion wird viel Platz benötigt, da jeder Karateka eigenständig seine eigene Kata in einem eigenen Feld läuft und übt. Pro Kata waren zwei Minuten vorgesehen, wobei hier jeweils ein Gong erklang. Unser Ziel war es, 108 Katas zu laufen. Hierzu benötigten wir drei Stunden und sechsunddreißig Minuten. Alle Teilnehmer hatten das Ziel erreicht und durchgehalten, am Ende erschöpft, aber mit sich zufrieden.

An dieser Stelle vielen großen Dank an den Jugendleiter Sascha Rustler, der sich für uns stark gemacht hatte und uns die Sporthalle in Hatten reservierte.

Im folgenden einige Feedbacks von Teilnehmern:

*Hallo Udo,*

*erstmal vielen Dank für die gelungene Organisation der Veranstaltung. Es hat viel Spaß gemacht und war eine echte Erfahrung. Mich hat die elektrische Hallenbeleuchtung nicht gestört und die Hallengröße war für diesen Zweck richtig.*

*Hallo Udo,  
hier meine Eindrücke vom letzten Samstag. Für mich persönlich fand ich die Aktion sehr gut. Die meiste Zeit war ich nur mit mir selbst beschäftigt und habe die Zeit vergessen. Ich habe es aber noch ruhig angehen lassen und könnte mich noch steigern. Aber ich denke, es geht nicht um Leistung sondern ums begreifen. Also mir hat es Spaß gemacht und ich könnte mir eine Wiederholung vorstellen. Für dieses Jahr wünsche mir, dass mir das Training weiterhin soviel Spaß macht und dass ich weiter auf meinen Weg gehe. Sollte ich dabei dieses Jahr die nächste Stufe (5.Kyu) erreichen, dann wäre das auch okay.*

*Das Training am Montag war super. Die Kata Kanku Dai ist eine sehr schöne Kata und es hat Spaß gemacht sie zu laufen.*

*Wir sehen uns.*

*Schöne Grüße*

*Fidi*

*Hi Udo,*

*hier mein Feedback zum Marathon.*

*ich fand es eine supergelungene Aktion und ich würde es toll finden, wenn wir es jedes Jahr wiederholen. Allein die vorweggehenden Gedanken, welche Kata man laufen möchte und die Strategiefindung sind schon nett.*

*ich für mich habe alle Katas gemacht, die ich konnte, zum größten teil auch mit der Ura-Form und zum sehr kleinen Teil der Ura-go-Form.*

*die späteren Ura-Formen waren nicht perfekt, aber die Idee und der Ansatz war da und ich weiß wo ich mich verbessern muss. Eine vielleicht utopische Idee wäre, wenn man diese Marathon Idee sehr extrem ausbauen würde und mal schaut was im Guinness-Buch steht. ich habe noch nicht geschaut, aber vielleicht kann es klappen. Wäre doch super cool, wenn das zentral-dojo-hude-hatten mit den meisten Katas in Folge im Buch stehen würde. Das Bedarf natürlich einiges an Kondition, aber es ist nicht unmöglich.*

*wenn dieses Thema überhaupt noch nicht im Guinnessbuch steht, dann wären wir die ersten überhaupt und würden Geschichte schreiben.*

*wenn du es doof findest, dann lösche es einfach.*

*bis Donnerstag.*

*liebe grüße Jens*

*Hallo udo,*

*hier ein kurzes feedback von mir bezgl. des Kata-Marathons.*

*Ich bin zum ersten Mal in meiner "Karate-Karriere" die traditionellen 108 Katas zum Jahresbeginn gelaufen. Ich hatte vorher schon häufiger interessiert zugehört, wenn Benno mir davon berichtete, der diese Zeremonie schon häufiger mitgemacht hatte. Mir kam es zu Anfang gefühlsmäßig wirklich wie ein nicht zu bewältigender Marathon vor. Aber mit jeder Kata wich diesem Gefühl eine Art Euphorie.*

*Ich hatte mir aber auch vorgenommen, es ein wenig meditativ zu sehen und zu nehmen. In dieser Hinsicht hat mich das zu grelle Turnhallen-Licht gestört. Es war bis zu den letzten ca. 20 Katas ein richtig beflügelndes Gefühl aber dann kam konzentrativ ein ziemlicher Einbruch. Ich merkte, dass ich innerhalb der Katas die Techniken mischte (aus mangelnder Konzentrationsfähigkeit).*

*Am Abend war ich körperlich erledigt. Am nächsten Tag konnte ich kaum Treppen steigen aber es war eine tolle Erfahrung und ich bin sofort wieder dabei. Außerdem hat es einen Super-Trainingseffekt gehabt.*

*Wir sehen uns beim Training*

*LG Erik*



## Udo's Karate-Do Weg

*Von Udo Padaszus*

Ich entdeckte 1995 im ZENtral Dojo Braunschweig die Karate-Do Straße.

Damals war dies für mich der körperliche Ausgleich schlechthin, der mich in meinem Studium zum Maschinenbau Ingenieur begleitete.

Alltäglich passieren Dinge und verursachen Stress, Aggressionen und Stauungen. Ein auf Angriff ausgerichteter Mensch ist nicht gut, dies lässt sich prima durch Karate kompensieren.

Im Karate ist es möglich an sich selber zu arbeiten, wenn man es möchte. So kam es, dass ich vier Mal die Woche zu Nobi ins Training ging und ich merkte dass mir Karate körperlich und geistig gut tat. Auch in meinem Studium lief es nun besser.

Nach jedem Karate Training war ich wie erneuert und konnte mich mit frischen geistigen Kräften neuen Lernstoff stellen.

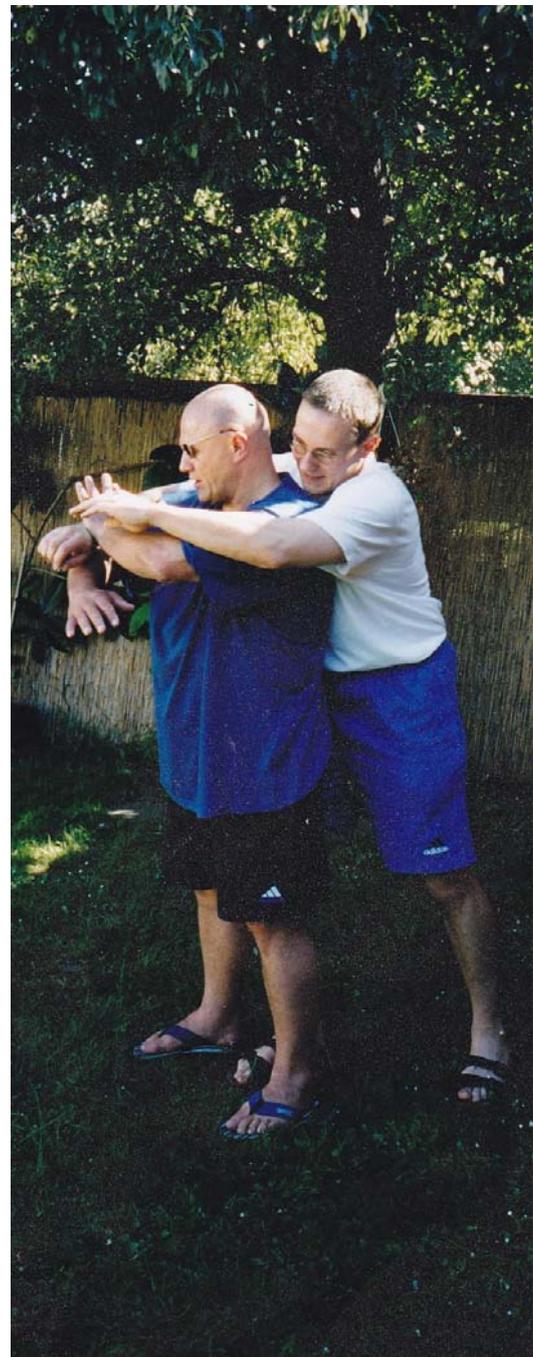
Die Jahre gingen ins Land und es zog mich aus beruflichen Gründen in den Norden von Deutschland. Dort leite ich nun selber eine Karategruppe, "eine tolle kameradschaftliche Truppe" und tatsächlich erscheint es mir so als würden wir gemeinsam wachsen. Zu mindestens kann ich mir nicht mehr vorstellen, einen einzelnen von Ihnen wegzudenken.

Ich bin Nobi dankbar für all die Dinge, die ich in all diesen Jahren bei Ihm lernen durfte auf dem Weg der körperlich-geistigen Erfahrung.

Ich wünsche mir, dass mein Bemühen diese Dinge weiterzugeben von meinen Schülern genauso aufgenommen wird, wie ich es einst selber in Nobi Dojo in Braunschweig erfahren durfte und das sich ein jeder weiterhin mit seinem eigenen individuellen Elan einbringt.

Udo

**Bild:** *Nobi und Udo üben im Hotelgarten in Dresden, August 99' während des SKID Sommergasshuku mit Akio Nagai und Hirokazu Kanasawa.*



## Seminare und Schulungen

Karate-Do Schnupperkurs für Erwachsene am  
12. März in Munderloh.  
[Anfänger-Kurs für Erwachsene und "Oldies".]

Nobi Foerster in Munderloh am 9. April  
[Karate-Do Seminar für Kampfkünstler.]

Bleib auf dem Weg nicht stehen.



ZENtral Dojo HU-HA  
Am Geestrandgraben 5  
27798 Hude

Telefon:  
04408-807383

E-Mail:  
info@ZENtral-Dojo-  
Hude.de

Karate **g**oes **b**eyond the **d**ojo

Datum: 15.01.2011



NEWSLETTER 1

2011

---

*Wir sind im Internet vertreten!*

*Besuchen Sie uns unter:*  
[www.ZENtral-Dojo-Hude.de](http://www.ZENtral-Dojo-Hude.de)

---

**Sei stets bestrebt deinen Weg  
aufmerksam, gewissenhaft  
und einfallsreich zu verfolgen.**

ZENtral Dojo Hude-Hatten  
Am Geestrandgraben 5  
27798 Hude

