



忍耐館

NINTAIKAN NEWS

1/25

Liebe Mitglieder,

ich wünsche euch und euren Familien ein glückliches, gesundes und erfolgreiches 2025! Wir starten das neue Jahr mit der ersten Ausgabe unseres Dojo-Informationsblattes und ich hoffe, euch gefällt sowohl der Inhalt als auch das Outfit. Ich würde es gerne vierteljährlich als unser Dojo-Newsletter erscheinen lassen. Ziel ist es, euch allen die gleichen wichtigen Dojo-Neuigkeiten und ein paar allgemeine Karatethemen und Hintergrundwissen zu übermitteln. Für Anregungen, Verbesserungsvorschläge und natürlich auch Artikel bin ich sehr dankbar. Ich bin gespannt, wie sich unsere NintaiKAN News entwickeln.

Ich hoffe für das Jahr 2025, dass wir gemeinsam schöne, interessante Karateerlebnisse miteinander teilen und wir uns gemeinsam weiter auf unserem Karate-Weg entwickelt!

Oss Markus

Was ist Kangeiko?

Kangeiko bedeutet wörtlich übersetzt „Üben im Kalten“. Dies ist ein Trainingslager, welches in der kältesten Jahreszeit durchgeführt wird. Kangeiko ist ein fester Bestandteil im Üben des Budo (Weg der Kampfkünste) und hat das Ziel, die eigenen Schwächen zu überwinden. Desweiteren wird mit dem Kangeiko neue Energie für das anstehende Karatejahr geweckt und der Zusammenhalt im Dojo gefördert, in dem man sich gemeinsam durch eine anstrengende Karateinheit kämpft und sich gegenseitig motiviert.

Das Kangeiko ist eine alte Tradition in japanischen Dojo und wird auch immer mehr in Deutschland durchgeführt. Im JKA Honbu Dojo in Tokio findet es immer im Januar statt und geht über eine Woche. Dort kommt über den Verlauf der Woche das ganze Dojo zusammen und trainiert früh morgens, beginnend mit einer leichten Laufeinheit durch den Bezirk mit anschließendem einstündigen Dojotraining. Auch wir wollen 2025 mit dieser Tradition in unserem Nintaikan Dojo starten, allerdings nur mit einer Einheit an einem Samstag Morgen. Dies wird ein weiterer Highlight in unserem Karatejahr!



Buchtipps

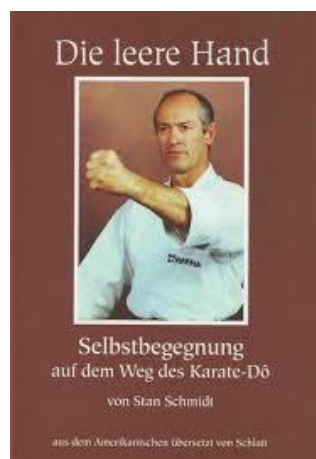
Hier ein paar Buchempfehlungen zu Karatetechniken, Philosophie und Biographien. Ich würde euch gerne in jedem News ein bis zwei Bücher vorstellen (sowohl deutsch- als auch englischsprachige).

Die Leere Hand, Selbstbegegnung auf dem Weg des Karate Do, von Stan Schmidt

Stan Schmidt war der Gründer der JKA South Africa und eine herausragende Persönlichkeit, sowohl im Karate als auch als Mensch. Dieses Buch beschreibt seine Kindheit in Südafrika, seine Anfänge im Karate, seine Trainingszeiten am Honbu Dojo der JKA in Japan und die Entwicklung des JKA Karate in seiner Heimat.

Dieses Buch ist sehr persönlich und unterhaltsam geschrieben. Es gibt nicht nur Einblick, wie man sich als Karate Ka entwickeln sollte, sondern auch als Mensch charakterlich den Weg der Vervollkommnung begeht. Seine Karateanekdoten, welche er in Japan und Südafrika erlebte, sind nicht nur teils lustig, sondern auch sehr inspirierend für das eigene Trainingsfortkommen. Ich durfte Schmidt Sensei 1999 in Fallersleben persönlich auf einem Lehrgang kennenlernen und war nicht nur von seiner Karateexpertise, sondern vor allem von seinem Charakter beeindruckt. Ein wirklicher Gentleman und Kampfkünstler.

Das Buch ist unter www.schlatt-books.de erhältlich



Hier die vorläufigen Termine für 2025. Änderungen vorbehalten. **Bitte haltet euch die Nintaikan-Termine frei für eine vollständige Teilnehmerzahl!**

Termine 2025		
Datum	Event	Ort
11. Januar	Nintaikan Kangeiko	Handewitt
08. Februar	Vorführung Gemeindefest	Handewitt
17. Februar	Anfängerkurs Jugendl./Erwachsene	Handewitt
22. Februar	Kyuprüfungen Nintaikan (9.-7. Kyu)	Handewitt
07./08. März	Lehrgang Ohta Sensei	Berlin
26. April	Lehrgang Keigo Shimizu	Stade
25.-27. April	Spring Camp JKA England	Crawley
17. Mai	Nintaikan Frühjahrslehrgang mit Dirk Leiding	Handewitt
19.-21. Juli	Brandenburger Sommerlager JKA Berlin	Basdorf
26. Juli	Spezialtraining Nintaikan Halbjahresabschluss	Handewitt
19.-21. September	JKA Berlin Autumn Camp mit Imura Sensei	Berlin-Buch
Oktober	Nintaikan Kyuprüfungen	Handewitt
Ende November	Nintaikan Weihnachtsfeier	Handewitt
6./7. Dezember	Nikolaus Cup/Dezemberlehrgang JKA Berlin	Berlin-Buch

Weitere Infos: Homepage: www.nintaikan.de

Facebook: Nintaikan Handewitt

Instagram: [jka_nintaikan.handewitt](https://www.instagram.com/jka_nintaikan.handewitt)