



MEDIENINFORMATION * Kangeiko 2018 in Berlin

KANGEIKO 2018 | Zeitraum: 8. - 12. Januar 2018 im

Sportstudio NIPPON
Mittelstrasse 34
12167 Berlin-Steglitz
www.sportstudio-nippon.com

Überblick Wochenprogramm

kurzer Winterlauf Mo - Fr | 06:00 Uhr - 06:15 Uhr

Budoprogramm Mo - Fr | 06:15 Uhr - 07:15 Uhr:

MO: Judo geleitet von Wulf Karstädt <6. Dan>

DI: Tendoryu Aikido geleitet von Peter Nawrot <5. Dan>

MI: Karate geleitet von Boris Mahn <3. Dan>

DO: Jiu Jutsu geleitet von René Dietz <2. Dan Jiu Jutsu | 2. Dan Karate | 1. Dan Judo>

FR: Aiki-Ken geleitet von Paolo Serpi <2. Dan>

Sauna + Tee (Mo - Fr) | 07:15 - 08:00 <optional>

Redaktioneller Text:

Ganz Berlin schläft?oder das 8. KANGEIKO Berlin 2018

Wir befinden uns im Jahr 2018. In den frühen Morgenstunden der kalten zweiten Januarwoche. Ganz Berlin schläft tief und fest. Ganz Berlin? Nein! Eine kleine Gruppe tollkühner Budoka hört nicht auf, dem eigenen „inneren Schweinehund“ unerbittlichen Widerstand zu leisten. Pünktlich um 6:00 Uhr morgens von Montag bis Freitag findet sich die eingeschworene Gemeinschaft aus allen Teilen Berlins und sogar aus der anliegenden Provinz Brandenburg zum Berliner KANGEIKO 2018 im Sportstudio NIPPON in Berlin-Steglitz ein. KANGEIKO, ein traditionelles Element der klassischen japanischen Budoausbildung - kaltes Üben im Januar, dem kältesten Monat des Jahres im Dojo.

Seit der Premiere in 2010 ursprünglich im Dojo des Arashi JKC Berlin, lädt Organisator Michael von der Heydt nunmehr bereits seit einigen Jahren zum traditionellen Budowintertrainingslager in das in Steglitz gelegenen Sportstudio NIPPON Berlin. NIPPON besteht bereits seit 1962 als Familienbetrieb

und ist Berlins älteste Karate-Schule, damals geleitet von Johannes Sparmann (1920-1995). 1971 erfolgte der Umzug in den aktuellen Standort in Berlin-Steglitz. 1985 übernahm sein Sohn Andreas Sparmann das Sportstudio und orchestrierte sehr bewusst die Orientierung von NIPPON zum Gesundheitssport - von Krankenkassen gefördert und ärztlich betreut. Heute umfasst das traditionsreiche Berliner Sport- + Gesundheitsstudio NIPPON über 1.000 Mitglieder und bietet Gesundheit, Fitness und Kampfkunst für die ganze Familie von 3 bis 99 Jahren.

Nachdem alle Teilnehmer des Kangeiko jeden Morgen persönlich vom Hausherrn Andreas Sparmann begrüßt wurden, begann jede Trainingseinheit für alle Teilnehmer pünktlich um 6:00 Uhr mit einem kurzen wärmenden Winterlauf, um sich anschließend mit dampfenden Haar um 6:15 Uhr auf der Matte einzufinden. Wärmende Unterkleidung, Strümpfe oder Mattenschuhe unter dem Dogi sind verpönt. Und jeweils knapp eine Stunde ignorierten die anwesenden Budoka die Kälte und konzentrierten sich motiviert auf das Training, um sich bestmöglich zu erwärmen.

Im Mittelpunkt stand jeden Morgen jeweils eine festgelegte Budodisziplin. Wulf Karstädt (6. Dan) eröffnete am Montag den Trainingszirkel mit einer körperintensiven Einführung in die betont physischen Anforderungen des Judo („der sanfte Weg“), angereichert mit faszinierenden Anekdoten aus dem Munde eines populären Berliner Wettkampfveteranen. Am Dienstagmorgen führte Peter Nawrot (5. Dan) die Trainingsgruppe in einem ebenfalls einstündigen Diskurs quer durch die faszinierende Philosophie und die Grundbewegungen des Tendoryu Aikido (frei übersetzt: „der Weg zur Harmonie der Kräfte“).

Boris Mahn (3. Dan) vermittelte am Mittwoch mit viel Humor und Showtalent und in beeindruckender Klarheit die Welt des Karate bzw. Karatedo („der Weg der leeren Hand“). Und am nächsten Morgen gab sich der besonders vielseitig ausgebildete René Dietz <2. Dan Jiu Jutsu | 2. Dan Karate | 1. Dan Judo> die Ehre und vermittelte mit unnachahmlich trockenen Humor höchst überzeugend die Alltagstauglichkeit des Ju-Jutsu („die sanfte Kunst“). Am Ende einer bemerkenswert vielfältigen Woche, schloss sich am Freitagmorgen der Kreis mit einer wiederum vollständig andersgearteten Einführung in die Waffentechnik des Aikido durch Paolo Serpi (2. Dan). Aiki-Ken, der Umgang mit dem Jo (Holzstab), die im feudalen Japan des 16ten Jahrhunderts leicht zu beschaffen und relativ preiswert Nahkampfwaffe der damaligen unterprivilegierten Bevölkerungsschicht.

Als feierlicher Abschluss folgte Samstagmittag ein gemeinsames japanisches Abschlussessen mit Ehrung aller erfolgreichen Teilnehmer als „Meister der Überwindung des Inneren Schweinehundes“. Was bleibt, ist die faszinierende Erfahrung der vielfältigen körperlichen und mentalen Anforderungen des Budo. Und die hierdurch gewonnene Motivation, Kraft und Sicherheit für die persönlichen Ziele und Herausforderungen des neuen Jahres und die Vorfreude auf das Berliner KANGEIKO 2019.

Rückfragen gerne direkt an michaelvonderheydt@gmail.com

IMPRESSUM

Organisator

Michael von der Heydt
Weingartnerallee 8
14612 Falkensee
mobil: 0177.2729445
mail: michaelvonderheydt@gmail.com

Location

Sportstudio NIPPON Berlin
Mittelstrasse 34
12167 Berlin
Andreas Sparmann | Inhaber
büro: 030.7912884
mail: info@sportstudio-nippon.com
web: www.sportstudio-nippon.com