



KARATE

(D)ein Lebensweg

40

Ein Magazin über Werte, Ziele, Visionen, Meilensteine und die Menschen, die dahinterstehen.
Ein Magazin über das Leben als Karateka und 40 Jahre Karate bei der Spielvereinigung Höhenkirchen.



KARATE – SO VIELSEITIG WIE DU UND ICH

- 04** Was erwartet mich im Karate?
Kids und Jugendliche
- 05** Warum leben wir Karate?
Im Gespräch mit Lisa und Judith
- 06** Im Gespräch mit
Cornelia Reiser
- 07** Im Gespräch mit
Steffen Paul
- 08** Im Gespräch mit
Anita Strohmayer
- 08** Im Gespräch mit
Nicoletta Neumüller-Huber
- 09** Im Gespräch mit
Yun Jiang



40 JAHRE SPIELVEREINIGUNG HÖHENKIRCHEN

- 10** Wie alles begann
Im Gespräch mit Gudrun Hisatake
- 12** Interessante Wege
Im Gespräch mit Reiner Müller
- 13** Visionen
Im Gespräch mit Wolfgang Weigert
- 14** Einfach mal danke!
Grußwort von Karlheinz Neumayer
- 15** Grußwort
der Bürgermeisterin Ursula Mayer





Willkommen im Hisatake Dojo

40 Jahre sind eine stattliche Zahl.

In unserem Verein steht sie für viele unvergessliche Erlebnisse, für zahlreiche gemeinsam gefeierte Erfolge und einen entsprechend starken Teamgeist, für viel Spaß und lustige Momente genauso wie für den Einsatz jedes Einzelnen, um die Mannschaft und den Verein zu dem zu machen, was er heute ist:

Ein Zuhause für Karatekas und ein Ort, an dem sich alle Vereinsmitglieder wohlfühlen.

Die Philosophie des Karate ermöglicht ein Zusammentreffen unterschiedlichster Altersgruppen und ein gegenseitiges voneinander Lernen. Eine Philosophie, die in unserer Abteilung täglich gelebt wird.

Ich bin stolz darauf, zu dieser Gemeinschaft gehören zu dürfen und ich freue mich über die vielen interessanten Beiträge und individuellen Statements, die zu unserem 40. Jubiläum in diesem Magazin entstanden sind.

Viel Spaß beim Eintauchen in die Welt der Karatekas.

Eure

Nico
Vereinsmanagerin

40



Was erwartet mich im Karate?

RESPEKT

Bei der Begrüßung lernen die Kinder, sich gemeinsam zu verbeugen und dabei genügend Abstand zum Neben- und Vordermann zu halten. Die Verbeugung steht für Respekt gegenüber dem Trainer und dem Team.

GESCHICKLICHKEIT

Staffellauf, Parcourstraining, der „Nudelkampf“ oder das „Karottenziehen“ sind ideale Trainingsmethoden zum Aufwärmen.

KARATE

Bei den Jüngeren vermitteln wir die Schrittfolgen und die Körperhaltung des Karatetrainings auf sehr spielerische Weise. Module aus dem Karate integrieren wir z.B in einen Parcours, indem Karatetechniken auf einer Bank ausgeübt werden, zuerst auf der breiten Bankseite und später auf der schmalen. Die Kinder lernen festen Stand, die Balance zu halten und das Gleichgewicht zu trainieren.

Wir führen die jungen Karatekas langsam an die Techniken heran. Zuerst erlernen sie die Fußstellungen und die Schrittfolgen, dann die Armtechniken und das Zählen auf Japanisch.

Später werden alle erlernten Facetten miteinander kombiniert. So vermitteln wir die Grundtechniken und Schrittfolgen im Karate, die Kihons und die Katas.



„Katas und Kihons machen mir Spaß, auch das „Bauchtretten“, bei dem wir über unsere angespannten Bäuche laufen.“

J., 12 Jahre

„Ich finde den Nudelkampf zur Verteidigung cool und das Karottenziehen.“

V., 10 Jahre

„Ich liebe den Unterricht und die Katas. Auch das Entspannen auf der Matte, weil es so schön leise ist. Die Bretter durchschlagen zu können, finde ich auch echt stark und natürlich die Sommer- und die Weihnachtsfeier.“

J., 8 Jahre

Warum leben wir Karate?

Im Gespräch mit Lisa und Judith

Was ist für dich Karate und was verbindest du persönlich mit dem Sport?

Lisa:

Karate bringt Menschen zusammen, die etwas Besonderes machen wollen, eine Sportart, die nicht jeder macht. Gerade weil es ein Kampfsport ist, lernt man, selbstbewusster zu sein und sich verteidigen zu können.

Judith:

Ich suchte eine Sportart, bei der mein ganzer Körper beansprucht wird. Gleichzeitig wollte ich auch etwas für den Geist. Karate bedeutet, Körper und Geist geschickt miteinander zu verbinden. Karate ist für mich auch eine Form der inneren Ruhe. Ich kann total abschalten. Karate vermittelt uns eine Philosophie und eine Lebensanschauung. Man lernt andere Werte kennen und andere Denkweisen als die deutschen. Die „Katas“ haben damit zu tun. Jede Kata ist eine Reihenfolge von fest aufeinanderfolgenden Techniken. Man lernt, warum die Kata so heißt und wie man sie anwendet.

Was hat dich dazu bewogen, Karatetrainer zu werden?

Lisa:

Ich wollte mein erlerntes Wissen weitergeben und zeigen, wie es richtig zu machen ist. Ich wollte Kindern vermitteln, Spaß an dem zu haben, was ich bzw. was sie machen. Zudem fehlte zu der Zeit bei uns der Nachwuchs. Deshalb haben Judith und ich beschlossen, uns als Trainer anzumelden. Es war uns auch wichtig, dass der Verein jung bleibt.

Judith:

Ich arbeite gerne mit Kindern zusammen. Lisa und ich haben Kinder in unserem Verein oft

beobachtet und fanden, dass sie noch weiter gefördert werden müssten. Deshalb haben wir uns gemeldet. Wir wollten mit den Kindern etwas aufbauen. Dabei lernten wir viel über die Lernweise von Kindern und gleichzeitig über uns. Wir genießen die Gemeinschaft mit den Kindern und dem ganzen Team sehr. Hier kämpft nicht jeder einfach nur für sich. Wir haben ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl.

Was aus dem Karate nimmst du mit in deinen Alltag oder dein Berufsleben?

Lisa:

Ich habe gelernt, selbstbewusster aufzutreten und die Körperhaltung einzusetzen. Die Philosophie von Karate steht aber genauso für Respekt: Respekt gegenüber seinen Mitmenschen, auch gegenüber denen, mit denen man nicht so gut auskommt. Eine der goldenen Regeln des Karates ist Respekt und Achtsamkeit. Es heißt: Karate beginnt und endet mit dem Respekt gegenüber dem anderen.

Judith:

Respekt ist sehr wichtig. Respekt zu zeigen heißt z.B., verlieren zu können und zu akzeptieren, dass ein anderer beim Referat einfach besser war. Man lernt, locker und ruhig zu bleiben, auch vor Wettkämpfen, um sich dann im Kampf voll und ganz zu konzentrieren. Dieses mentale Sammeln und die Konzentration dann abrufen zu können, hat mir in der Schule bei meinen Klausuren sehr geholfen. Genauso gehört dazu, seinen Sieg mit allen im Team zu teilen. Sich mit einem Teamkollegen zu freuen, der gewonnen hat, ist eine tolle Erfahrung. Wenn unsere Kids gewinnen, freuen wir uns sogar mehr als wenn wir selbst etwas geschafft haben. Wir fiebern mit ihnen und freuen uns mit ihnen.





CONNIE REISER

Jugendleiterin

Was ist für dich Karate und was verbindet du persönlich mit dem Sport?

Für mich es es mein Ausgleich zur Arbeit. Zunächst war es für mich nur eine Ergänzung zum Schulsport als Schülerin. Aber dann bin ich bis heute dageblieben.

Was hat dich dazu bewogen, Karatetrainer zu werden?

Nachdem ich schon so lange dabei war, übernahm ich immer wieder ein paar Kinder als Betreuerin und machte dann meinen Übungsleiterschein.

Was aus dem Karate nimmst du mit in deinen Alltag oder dein Berufsleben?

Für mich ist Karate eher eine klare Trennung von meinem Berufsleben. Ich bin sicherer und selbstbewusster geworden und der Umgang mit anderen fällt mir leichter als vor meiner Karatezeit.

Warum ist der schwarze Gürtel erstrebenswert?

Weil man sich Ziele setzt. Mit meiner Trainingspartnerin habe ich den 1. Kyu (3. Braungurt) gemacht und dann haben wir uns gleich dazu entschlossen, den 1. Dan (Schwarzgurt) sofort mitzumachen. Mein nächstes Ziel ist der 2. Dan.





STEFFEN PAUL

**B-Trainer, SV-Lehrer, Schwerpunkt:
Erwachsenentraining, Selbstverteidigung**

Was ist für dich Karate und was verbindest du persönlich mit dem Sport?

Viele verschiedene Bewegungen und Erfahrungen mit trivialen Dingen, die wir in unserem Leben völlig vernachlässigen, wie z.B. die richtige Atmung und die richtige Ausrichtung des Körpers.

Was hat dich dazu bewogen, Karatetrainer zu werden?

Es war eigentlich nicht geplant. Aber ich habe festgestellt, dass man im Vergleich zum Schüler

als Trainer sogar mehr lernt. Du bereitest dich noch intensiver auf das Thema vor und setzt dich mehr damit auseinander. Auch der Austausch mit anderen Trainern ist für mich eine tolle Erfahrung. Hier kann ich mich sehr stark weiterentwickeln.

Was aus dem Karate nimmst du mit in deinen Alltag oder dein Berufsleben?

Ganz viel. Zum Beispiel das Ausrichten des Körpers und die richtige Atmung helfen mir extrem im Umgang mit schwierigen Situationen im Berufsleben oder im Alltag. Karate fördert prinzipiell das Selbstbewusstsein. Ich fühle mich fit und ich bin auch fit, obwohl ich eine Fünf vorne stehen hab. Ich nehme Karate überall mit hin. Ich bin geschäftlich viel auf Reisen und trainiere überall wo ich bin. Meinen Anzug habe ich immer dabei und ich habe noch nie eine Ablehnung von einem anderen Karateverein in einer anderen Stadt erhalten, dass ein Training vor Ort nicht klappen könnte.

Warum ist der schwarze Gürtel erstrebenswert?

Ich fand den schwarzen Gürtel erstrebenswert, solange ich ihn nicht hatte. Er ist ein Ziel, das man erreichen will. Sobald man ihn hat, ist er für einen selbst nicht mehr so relevant. Aus Trainersicht ist ein Schwarzgurt natürlich eine Art Zertifikat dafür, dass du weißt, wovon du sprichst.





ANITA STROHMAYER

**Fachübungsleiterin, Schwerpunkt:
Anfängertraining Erwachsene**

Was ist für dich Karate und was verbindetst du persönlich mit dem Sport?

Karate ist für mich mehr als nur ein Sport. Es ist eine Leidenschaft. Und die Kombination aus Körper und Geist fasziniert mich. Selbst nach mehr als 20 Jahren wird es nie langweilig. Man wächst im Training oft über seine Grenzen hinaus.

Meine Mama hat mich damals zum Karate gebracht und jetzt begleitet es mich schon den Großteil meines Lebens. Angefangen habe ich mit 8 Jahren, später mit etwa 14, bin ich dann ins Kindertraining eingestiegen. Im Laufe der Zeit, auch berufsbedingt, kam ich zum Erwachsenentraining. Seit Anfang des Jahres bin ich nun stellvertretende Abteilungsleiterin. Die Pflege der Website und die Öffentlichkeitsarbeit gehören ebenfalls zu meinen Aufgabenbereichen im Verein. Es ist also nicht nur der Sport an sich, sondern es geht weit darüber hinaus. Letztendlich kommt, und das ist mir sehr wichtig, auch der Spaß im Verein nie zu kurz.

Was hat dich dazu bewogen, Erwachsenentrainer zu werden?

Im Berufsleben war das Kindertraining allein schon zeitlich nicht mehr vereinbar. Das Training für die Erwachsenen beginnt später, macht mir auch sehr viel Spaß und stellt mich vor neue Herausforderungen. Es ist eine wunderbare Aufgabe, Erwachsene auf dem Weg zu den ersten Gürteln und weiter zu coachen und Teil dieser Entwicklung zu sein.



NICOLETTA NEUMÜLLER-HUBER

Vereinsmanager-, Übungsleiter-, Trainer- C, Prüfer-in

Was ist für dich Karate?

Für mich ist es eine Lebenseinstellung. Man kann es nicht wegdenken, ohne dass sich das Leben entscheidend verändern würde. Ich hatte vor Kurzem eine Grippe und konnte drei Wochen nicht trainieren. Das war für mich sehr schlimm.

Was verbindetst Du persönlich mit dem Sport?

Ich persönlich verbinde mit meinem Karatetraining zweimal die Woche eine verlässliche Konstitution, die jederzeit abrufbar ist. Wenn ich als Hausverwalterin an viele verschiedene Dinge gleichzeitig denken muss und den Kopf total voll habe, hilft mir das Karatetraining sehr. Ich muss im Training alles andere ausschalten, denken, empfinden, fokussieren und neue Wege finden. Das entspannt. Ich kann es nur so beschreiben: Nach dem Training ist man ein anderer Mensch als vor dem Training, geistig, körperlich und auf emotionaler Ebene.

Was nimmst du mit in dein Berufsleben?

Karate macht dich stabiler. Ich betreibe Karate seit 1976. Ich wäre ohne Karate nicht der Mensch geworden, der ich heute bin. Seit 1983 leite ich die Karate-Abteilung. Damals habe ich diese Aufgabe mehr spontan übernommen, ursprünglich nur für ein paar Jahre. Aber im Laufe der Zeit ist die Abteilung zu meinem Baby geworden. Für mich ist es trotz meines vollen Terminkalenders eine Bereicherung in meinem Leben, die ich nicht missen möchte.



YUN JIANG

Taiji Trainerin

Was ist das Besondere an Taiji?

Taiji und Qigong sind meditative Bewegungsformen und entstammen der traditionellen chinesischen Medizin. Sie verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Grundlegend für Taiji und Qigong ist das Prinzip des Yin und Yang. Es steht für die Harmonie der Gegensätze, für das Ineinandergreifen des weiblichen und des männlichen Prinzips. Die Wirkung von Taiji und Qigong lässt sich nicht nur diffus mit einem besser fließenden Qi beschreiben. Der gesundheitliche Nutzen ist heute auch in der westlichen Medizin angekommen.

Die Vorteile von Taiji:

- stärkt den Kreislauf, löst Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen bessern sich, weil der Trainierende eine gesündere Körperhaltung mit aufrechter Wirbelsäule einnimmt
- trainiert auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke
- durch eine tiefe Bauchatmung nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf und gibt mehr Kohlendioxid ab
- stabilisiert das vegetative Nervensystem

Taiji und Qigong sind für alle Altersgruppen geeignet und können je nach Altersgruppe zum Kampf mit Waffen oder zum Wushu weiterentwickelt werden.

Was bedeutet Taiji für dich persönlich?

Taiji bedeutet für mich Lebensenergie. Die Übungen bzw. das Training halten mich geistig und körperlich gesund.

GUDRUN HISATAKE

Mitbegründerin des Hisatake Dojo
1. Präsident im DJB, Sektion Karate
eine der drei ersten Schwarzgurträgerinnen
in Deutschland
erste weibliche Vertreterin des 5. Dans
in Europa
erste Karatekampfrichterin auf
internationaler Ebene

Wie alles begann

Frau Hisatake, was ist für Sie Karate?

Karate ist ein Lebensweg.

Vor einem Monat erhielt ich eine E-Mail von einem ehemaligen Schüler. Er trainierte bei meinem Mann und mir von 1966 bis 1969. Sein Brief zeigt, was ich damit meine, wenn ich von Karate als einem Lebensweg spreche.

Ich habe viele Kinder von alten Schülern, die als Nachwuchskräfte in unseren Verein gekommen sind. Besonders im Wettkampf wird man sehr auf das Leben und auf besondere Anforderungen vorbereitet. Man lernt Ausdauer und Durchsetzungsvermögen und hat eine viel höhere Belastungsgrenze.

Das Training hat sich heute natürlich sehr verändert und sich dem modernen Leben angepasst. Früher haben wir an der Isar auf den Kieselsteinen barfuß trainiert, sind auch mal ins Wasser gefallen und sind einfach weitergeschwommen. Die Überwindung an sich stärkte schon den Charakter.

Heute ist diese Art von Training nicht mehr als Breitensport möglich. Die Jugend und die Kinder werden heute anders erzogen, mehr geführt als wir und müssen sich deshalb nicht so durchsetzen wie wir es früher mussten. Unser Kick war es autark zu leben, heute wird den Kindern und Jugendlichen von ihren Eltern bereits sehr viel Komfort gegeben.

Trotzdem kommen mehr und mehr junge Teilnehmer in unseren Verein, um zu erleben wie es ist, wenn man über sich hinauswächst, Disziplin lernt, verinnerlicht und Spaß daran hat. Das freut mich sehr.

In unserem Verein sind Gemeinsamkeit, Zusammenhalt und langjährige Freundschaften entstanden. Der Geist des Hisatake Dojo wird weitergetragen und mit der heutigen Zeit homogen verbunden. Und genau diese Kombination macht unseren Verein in Höhenkirchen aus.



Liebe Frau Hisatake,

es ist mir ein Bedürfnis, Ihnen ein sehr spätes „Feed-Back“ von meinen Trainingsjahren bei Ihnen und Ihrem Mann zu geben. Ich habe Ihnen sehr viel zu verdanken und ich zehre, Sie werden es nicht glauben, noch heute mit 67 Jahren davon. Das traditionelle Karatetraining bei Ihrem Mann und Ihnen hat mich sehr geprägt. Ich habe danach noch ca. 20 Jahre lang Karate in Hamburg trainiert, aber nie mehr konnte mir jemand auch nur annähernd so viel mental mit auf den Weg geben wie Ihr Mann. Was ich besonders bei Ihnen beiden im Training gelernt habe und was mir im ganzen Leben geholfen hat:

- Ich kann mich bis heute stundenlang und ohne Mühe auf eine Sache konzentrieren, auch wenn um mich herum „die Welt zusammenbricht“
 - In der Schule galt ich als übler Schläger. Dieser Makel war nach 3 Jahren Training in München vorbei und kam nie wieder. Ich fühle mich als besserer Mensch. Karate hat mich ausgeglichener gemacht, ich kann nachgeben und verzeihen.
 - Ich kann die Welt aus den Augenwinkeln beobachten, ohne hinzusehen. Das war damals ein wichtiger Teil Ihres Trainings.
 - Natürlich machte mich das Training topfit und ich fühlte mich kerngesund – nach wie vor bin ich vorsichtig, aber ich kenne keine Ängste mehr.
- Sehr gerne denke ich an diese schöne Zeit zurück, und ich dachte, vielleicht können Sie den heutigen Teilnehmern versichern, wenn sie mal über das harte Training klagen, sich schlapp fühlen, nicht mehr können und aufgeben wollen: Es macht alles Sinn, denn das Karate-Training wird sie dauerhaft positiv verändern.



An welche Meilensteine oder Begebenheiten erinnern Sie sich?

1967 absolvierte ich meinen ersten internationalen Kampfrichterlehrgang mit meinem Mann in Rom. Mein Mann ist Japaner und wurde in Hawaii geboren.

Nach seiner Militärlaufbahn erhielt er eine Anfrage als Karatetrainer und beschritt diesen Weg. Die Qualität seiner besonderen Hisatake-Trainings sprach sich schnell herum. Schon bald gab es in Schweden, in Bayern und in ganz Deutschland Hisatake-Lehrgänge. Als mein Mann starb, habe ich diese Aufgabe so gut es ging weitergeführt. 1977 startete ich als Haupttrainerin in unserem SpVgg in Höhenkirchen.

Ich war die erste Schwarzgurtträgerin in Deutschland und die erste Kampfrichterin auch auf internationaler Ebene. Ich habe durchgesetzt, dass die Frauen im Karate überhaupt zu offiziellen Wettkämpfen zugelassen wurden. Bis 2008 hatte ich 20 Frauen nachgezogen, die sich als Kampfrichterinnen bewährten. Für mich war das damals der ideale Zeitpunkt, um mich zu verabschieden. In dieser Zeit haben wir an sehr vielen Wettkämpfen teilgenommen und jeder deutsche Meister im Team war für uns alle ein Erfolg.

Gerade jetzt im paradoxen Zeitalter der Digitalisierung, einem Zeitalter, in dem alles easy und schnell gehen muss, kaum noch Zeit für Tiefe bleibt und Ausdauer und Bewegung immer mehr

in den Hintergrund gedrängt werden, brauchen die jungen Leute ein Ventil. Wir bieten einen von vielen Wegen im Sport. Es muss nicht unbedingt für jeden Karate sein. Aber es ist ein schöner Weg, um zu erkennen, was in mir steckt.

Warum ist der schwarze Gürtel erstrebenswert?

Es geht gar nicht um den schwarzen Gürtel, sondern es geht um den Erfolg, den jeder doch sehen möchte, der sich für etwas einsetzt. Es ist ein Symbol für ein Ziel, das man sich setzt.

Damals gab es nur die Stufen weiß, braun und schwarz. Jede Stufe, egal in welcher Farbe, ist wichtig. Denn was man eigentlich bei jeder Stufe lernt und trainiert ist, sich mit Würde zu behaupten und aus einer Herausforderung hervorzugehen.

Wie sehen Sie die Entwicklung des Vereins heute?

Heute bin ich sehr angetan von den Früchten meiner Arbeit. Der Verein kann alleine auf seinen Beinen stehen.

Mein besonderer Dank gilt Nicoletta und den vielen anderen Schwarzgurten und Karatefreunden, die sich im Verein engagieren. Für mich ist es ein gutes und bewegendes Gefühl, einfach alles so lassen zu können, wie es ist.



REINER MÜLLER

Deutscher Meister Karate
Cheftrainer

Was ist für dich Karate?

Karate ist für mich ein Lebensinhalt und ein Lebensgefühl, das ich mit Spaß, Freude und Leidenschaft verbinde.

Welche persönlichen Erfahrungen verbindest du mit dem Sport?

Ganz spontan fallen mir hier Begriffe wie Schweiß, Freude, Gemeinschaft und Erfolge ein. 1991 wurde ich deutscher Meister bei den Senioren. Davor holte ich mehrfach den Titel des bayerischen Meisters und im Team viele Mannschaftserfolge. Teamgeist und die Unterstützung in der Gemeinschaft sind ebenfalls Erfahrungen, die ich im Karate machen durfte. Über Karate habe ich gelernt, mit Erfolgen und Niederlagen im Leben umzugehen.

Was hat dich dazu bewogen, Cheftrainer zu werden?

Ich gebe dem Verein heute vieles von dem zurück, was ich in meiner Jugend im Karate lernen durfte. Ob ich das jetzt als Cheftrainer oder als Mitglied der Abteilung mache, ist für mich nicht erheblich.

Was aus dem Karate nimmst du mit in dein Berufsleben?

Karate hat viel dazu beigetragen, Selbstbewusstsein zu entwickeln und den Umgang mit Menschen in ganz unterschiedlichen Situationen zu erlernen. Man stärkt sein Durchhaltevermögen und entwickelt gleichzeitig die Fähigkeit, auch einmal in unangenehmen Situationen Standfestigkeit zu zeigen. Karate hilft mir dabei, mit beiden Beinen im Leben zu stehen.

Jede Form von Mannschaftssport bringt soziale Verbindungen mit sich. Eine der Besonderheiten von Karate ist für mich, dass ich die sanften wie auch die harten Seiten dieser Kampfkunst kennenlerne, z.B. die eigene Körperbeherrschung oder die innere Ruhe genauso wie die gefährliche Wirkung meines Schlages. Dabei vermittelt Karate so viel innere und äußere Selbstsicherheit, dass ich kritische Situationen nicht nur schnell erkennen, sondern sie im Idealfall bewusst friedlich steuern kann.

Warum ist der schwarze Gürtel erstrebenswert?

Weil er mir zeigt, wo ich stehe. Der schwarze Gürtel ist ein greifbares Ziel, eine Zwischenstation auf einem langen Weg. Mit den Fähigkeiten, die ich erlernen muss, um einen der schwarzen Gürtel tragen zu dürfen, schlage ich einen Weg ein, der meine Entwicklung positiv prägt.



1977

Grudrun Hisatake, 4. Dan, wird Haupttrainerin der Spielvereinigung Höhenkirchen e. V.



1981

erste Teilnahme an der oberbayer. Meisterschaft, 2 x 3. und 2 x 4. Platz für E. Sandner und N. Neumüller



1990

der erste Selbstverteidigungskurs für Frauen
Verein wird bayerischer Meister in Kata und Kumite





WOLFGANG WEIGERT

Präsident Deutscher Karateverband

Was sind Ihre Visionen als Präsident des Deutschen Karateverbandes?

Mein Ziel ist es, Karate zum olympisch-sozialen Sport Nummer eins in Deutschland zu machen!

Karate ist bereits ein anerkannter evaluierter Gesundheitssport und eine gute Vorbeugung vor z.B. Burnout oder Parkinson. Doch Karate bietet noch mehr Vorteile, die diesen Sport zur Nummer eins der olympisch-sozialen Sportarten machen:

1. Alle sind gleich: Die Farbe des Gürtels ist ein Resultat der persönlichen Leistung, nicht der Herkunft oder des Geldes.
2. Karate ist ein sozialer Sport und für jeden Geldbeutel erschwinglich.
3. Im Karate zählt der gegenseitige Respekt. Ein Wert, der in unserem digitalen und schnelllebigen Zeitalter immer bedeutender wird. Im Karate muss jeder, gleich welcher Herkunft oder Kultur, in der Lage sein, sich vor seinem Gegenüber zu verbeugen, um ihm Respekt zu erweisen.
4. Karate ist ein Sport für jede Altersgruppe. Auch im höheren Alter kann ich noch Formen von Karate erlernen und ausüben.
5. Karate setzt keine großen Räumlichkeiten voraus und kann tatsächlich nahezu überall ausgeübt werden.

Nachdem Karate jetzt olympisch ist und 2020 in Tokio Teil der olympischen Spiele sein wird, gehen wir noch einen Schritt weiter, hin zur sozial-olympischen Disziplin Nummer eins.

Ich freue mich darauf.

1997

Der Karateverein geht in die Schule, Karate wird als Schulsport eingeführt

Ph. Takano wird oberbayerischer Meister im Kata-Einzel



2001

Ph. Takano zum 5. Mal oberbayerischer Meister im Kata-Einzel

3. Platz bei den bayerischen Meisterschaften für J. Palm



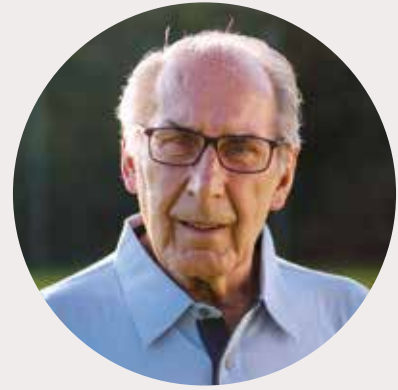
2006

oberbayerischer Meister in der Kata-Mannschaft mit zwei Mannschaften



1

Einfach mal danke!



Liebe Karatekas,

einen herzlichen Glückwunsch zu diesem respektablen Jubiläum darf ich im Namen der Vereinsleitung an die Mitglieder der über Jahrzehnte hinweg sehr erfolgreichen Abteilung übermitteln.

Vor allem den Verantwortlichen der Abteilung gilt unsere Anerkennung und unser Dank.

Ein Streifzug durch die Chronik des Vereines zeigt ein sportliches und geselliges Geschehen über die Jahrzehnte hinweg, auf das die Abteilung sehr stolz sein kann. Oberbayerische-, bayerische-, deutsche- und internationale Meisterschaften finden sich in großer Zahl mit Sportlerinnen und Sportlern unserer Karateabteilung auf dem sogenannten „Treppehen“.

Unsere Karatekas haben den Namen unseres Vereines und den unserer Gemeinde weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt gemacht. Eine Würdigung dieser Erfolgsgeschichte schließt alle Mitglieder ein, im sportlichen Bereich durch die tolle Trainingsbereitschaft und bei der Geselligkeit durch die vorzügliche Mitarbeit bei der Organisation von Veranstaltungen.

Aber natürlich muss dieses Erfolgsgeschehen auch geleitet, gesteuert und geführt werden, und dies ist eng mit einem Namen verbunden, Nicoletta Neumüller-Huber, die von den 40 Jubiläumjahren allein 34 Jahre als Abteilungsleiterin der Abteilung ein Gesicht gegeben hat und weiterhin gibt. Die Ernennung der SpVgg Höhenkirchen zum Leistungsstützpunkt im Bezirk Oberbayern ist u.a. eine Anerkennung ihrer Arbeit. Ihr zur Seite und wohl Grundlage für die Ausbildung weiterer, sehr erfolgreicher Cheftrainer ist Gudrun Hisatake, die die Philosophie des angewandten Karate erfolgreich vermittelt hat. Der Name „Hisatake Dojo“ im Logo der Abteilung ist, neben der Bayerischen Ehrenmedaille, eine respektvolle Würdigung der höchst graduierten Karatesportlerin Europas.

Neben den sportlichen Angeboten für Erwachsene, den Tai-Chi-Chuan-Kursen und der Selbstverteidigung für Frauen, möchte ich besonders die vorzügliche Jugendarbeit über die ganzen Jahrzehnte hinweg hervorheben. Bereits in 1991 wurde dies mit der Preisverleihung „Das Grüne Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“ durch die Dresdner Bank entsprechend gewürdigt.

Die Gesamtvielfalt an unterschiedlichen Turnieren, Mannschaftsmeisterschaften, Pokal- und Thementurnieren wird sicher an anderer Stelle noch ausführlicher dargestellt, von Seiten der Vereinsleitung einfach nochmals ein großes Kompliment.

Für das Jubiläumsjahr 2018 wünschen wir für alle sportlichen und geselligen Aktionen viel Erfolg.

Karlheinz Neumayer, Vereinsleitung



2010

Ausrichten der oberbayerischen Meisterschaften in Höhenkirchen (ebenso 2016)



2013

erfolgreich auf der Austrian Juniors Open



2016

1., 2. und 3. Platz auf der oberbayerischen Meisterschaft





Grußwort der Bürgermeisterin Ursula Mayer



Man muss schon weit fahren, wenn man vergleichbare ehrenamtliche „Sport-Profis“ wie in der Spielvereinigung Höhenkirchen finden will.

Das allein würde schon genügen, sich dankbar an die engagierten Gründer zu erinnern, die zum einen die Idee, eine Karateabteilung zu gründen, geboren und zum anderen mit der notwendigen Hartnäckigkeit, Ausdauer und vor allem Liebe zum Sport in die Tat umgesetzt haben.

Umso lobenswerter ist es, dass das Engagement aller Beteiligten bis heute in unserer schnelllebigen Zeit nicht nachgelassen hat. Mit dazu beigetragen hat sicherlich auch die große Kontinuität innerhalb der Abteilung, die vornehmlich durch Frau Nicoletta Neumüller-Huber repräsentiert wird. Ihr ein recht herzliches Dankeschön!

Der Abteilung, ihren Mitgliedern, ihren Freunden aus Nah und Fern und allen Gästen wünsche ich zu der Jubiläumsveranstaltung viel Freude und Spaß und allen Aktiven für die kommenden Jahre weiterhin viele sportliche Erfolge!

Die besten Glückwünsche aus dem Rathaus in Höhenkirchen zum 40. Jubiläum der Karateabteilung der Spielvereinigung Höhenkirchen.

Mit freundlichen Grüßen

Ursula Mayer
Erste Bürgermeisterin



2017

1., 2. und 3. Plätze bei den Damen, Kindern und Schülern auf der niederbayerischen Meisterschaft und oberbayerischen Meisterschaft



2017

1., 2. und 3. Platz bei den Kara Games: Lina Staude, Daniel Schreiber und Kata-Team weibl.



2017

2. Platz auf der deutschen Meisterschaft mit dem Kata-Team Lisa Meyer, Nicole Bock und Judith Marx





Karate für dich und mich

Selbstverteidigung
Breitensport – Gesundheit
Karate für Erwachsene
Karate für Kids
Lehrgänge
Taiji



Kontakt

info@spvgg-hoehenkirchen-karate.de

www.hisatake-do.de

IMPRESSUM:

Verantwortlich für den Inhalt: Spielvereinigung Höhenkirchen, Abteilung Karate,
Abteilungsleiterin: Nicoletta Neumüller-Huber, <http://www.spvgg-hoehenkirchen.de/karate.php>
Idee, Konzept, Redaktion, Gestaltung: Beckenbauer Marketing, www.beckenbauer-marketing.de
Fotos: Benedikt Paul, Freepik · www.freepik.com, Pixabay · pixabay.com und www.hisatake-do.de