



60 Jahre

Leben mit Karate

ヒューバート・ギルシツカ
(Hyūbāto girushitsuka)

Hubert Girschitzka, 7. Dan

松濤館空手

Shōtō-kan Karate



„The ultimate aim of Karate lies not in victory or defeat, but in the perfection of the character of its participants.“

- Gichin Funakoshi -



KARATE – Neigungsgruppe

Seit Dezember vergangenen Jahres wird in der Turnhalle des Gymnasiums jeden Mittwoch von 14 bis 15.30 Uhr ein Karatelehrgang abgehalten.

Das Karate, so wie es heute geübt wird, ist eine Kampfkunst, bei der sämtliche Gliedmaßen zu natürlichen Abwehr- und Angriffswaffen ausgebildet werden. Beim Üben muß auch der stärkste Angriff kurz vor dem Körperkontakt abgebremst werden. Das setzt natürlich äußerste Körperbeherrschung und Selbstdisziplin voraus, was nur durch jahrelanges, fleißiges Training erreicht werden kann. Fäuste, Handkanten, Ellbogen, Knie und Füße werden dabei wirkungsvoll eingesetzt, um zu schlagen, zu stoßen und zu treten. Kraft, Geschicklichkeit, Fairneß und Reaktions-schnelligkeit sind dominierende Faktoren, die diesen aus dem fernen Osten zu uns gekommenen Kampfsport attraktiv machen. So kommt dem Karatesport große Bedeutung als Körper- und Charakterschule zu.

Die Aktiven der Neigungsgruppe des Gymnasiums wurden im Januar 1972 offiziell in den Deutschen Karatebund aufgenommen und konnten am 3. März 1972 bereits die erste Gürtelprüfung in Pfarrkirchen ablegen.

Es wurde außerdem in diesem Schuljahr noch ein zweiter Lehrgang mit Gürtelprüfung eingeführt.

Hubert Girschitzka

Unser Foto zeigt:
Fußstoß zum Kopf des Gegners



So begann alles

... als Hubert G. das Karate entdeckte, war er im „zarten“ Alter von 13 Jahren ...

Doch die anfängliche Begeisterung blieb erhalten, und so wurde im Gymnasium PAN 1971 eine „Neigungsgruppe Karate“ gegründet, die bereits im Januar 1972 offiziell in den Deutschen Karatebund aufgenommen wurde!

... sein erstes Foto im **Dogi** bzw. **Gi** (Karate-Anzug) von 1969



T. Nakajima bei einer der ersten Prüfungen in Pfarrkirchen



Und nachdem das Karate-Leben unseres Sensei Hubert G. untrennbar mit der Karate-Entwicklung in Pfarrkirchen ist, sind die Stationen der Karate-Abteilung der TuS 1860 Pfarrkirchen über viele Jahre auch seine Stationen!

Die ersten Jahre...

1971 - 1974

Tgründung der Abteilung Top-Lehrgänge mit Takahashi Nakajima, Hans-Karl Rotzinger, S. Mortak und Sepp Kröll.

1976

Hubert Girschitzka wird wieder zum Abteilungsleiter Karate gewählt.

1978

Der erste Bayern-Pokal findet in der Dreifach-Turnhalle mit ca. 150 Teilnehmern und 20 Mannschaften aus ganz Bayern statt.



Passau



Lehrgang in Arnstorf



mit martialischer Berichterstattung

Karate - ein Sport für harte Männer

Karatekas aus ganz Niederbayern waren in Arnstorf zu Gast

Arnstorf. Über 200 Besucher befanden sich in der Doppelturnhalle der Hauptschule ein, als Bürgermeister Josef Huber die Karatekämpfer aus der näheren Umgebung, von Pfarrkirchen und sogar aus Landshut begrüßen konnte. Der Bürgermeister stellte in seiner kurzen Ansprache heraus, daß diese Art des Sports für die meisten Zuschauer ein Novum sei, daß man es aber seitens des Schulverbandes begrüße, wenn sich jungen Menschen auch mit einer bisher noch außergewöhnlichen Sportart vertraut machen. Der Leiter der Hauptschule, Rektor Ludwig Kitzinger, sprach ebenfalls begrüßende Worte und zeigte sich über die Vorführungen sehr erfreut.

Lehrer Werner Milchmeier eröffnete dann zusammen mit dem Kommentator Gerhard Schmöller aus Pfarrkirchen die Veranstaltung. Die beiden Arnstorfer Karatekämpfer Johann Aßbeck und Hubert Girschitzka zeigten gleich zu Beginn einige Kombinationstechniken. Anschließend führte Johann Aßbeck mit einigen Mitgliedern des Dojo Pfarrkirchen Grundschultechniken vor, die beim darauffolgenden Partner-Training ihre Anwendung fanden. Wie diese Anwendung beim sportlichen Wettkampf aussieht und wie diese bewertet werden, zeigten die beiden Karatekas Johann Aßbeck und Hubert Girschitzka. Bei der folgenden Vorführung praktizierten zwei Kämpfer des Shotokan-Clubs

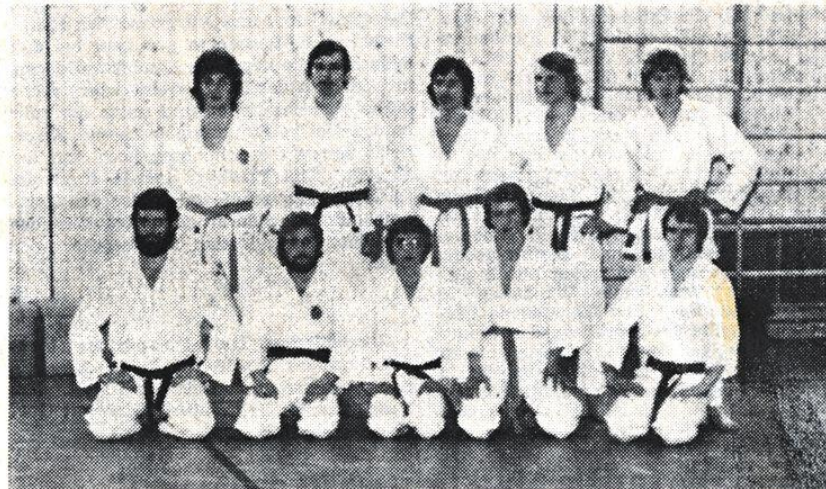
Landshut eine freie Form des Karatekampfes, was bei den Zuschauern tosenden Beifall hervorrief. Aber nicht nur das Kämpfen gegen einen unbewaffneten Gegner wurde vorgeführt; Hubert Girschitzka zeigte auch einige Abwehrtechniken gegen Messer- und Stockangriffe. Diese Art der Selbstverteidigung vervollständigte Johann Aßbeck, indem er sich gegen vier Angreifer gleichzeitig zur Wehr setzte.

Was die Zuschauer bisher kaum zu sehen bekamen, war anschließend die Vorführung verschiedener Katas, ein Kämpfen gegen einen unsichtbaren Gegner, eine Art Schattenboxen. Es gibt sogenannte Grundkatas für Fortgeschrittene. Die Grundschul-katas wurden von einigen Leuten gleichzeitig und synchron vorgetragen. Besondere Aufmerksamkeit in den Reihen der Anwesenden fanden die Vorführungen der Kata Jion durch Hubert Girschitzka, der Kata Empi durch Dieter Schramm aus Landshut und der Kata Niju Shiho durch Johann Aßbeck.

Zum Abschluß wurde den Zuschauern ein Bruchtest vorgeführt, bei dem Ziegel-, Holz- und Betonplatten mit der Faust, der Handkante, den Ellenbogen und mit Fußstößen zertrümmert wurden.

Zum Schluß der interessanten sportlichen Veranstaltung bedankte sich deren Initiator, Hubert Girschitzka und Oskar Gollwitzer, bei allen, die zum Gelingen beigetragen hatten.

wk



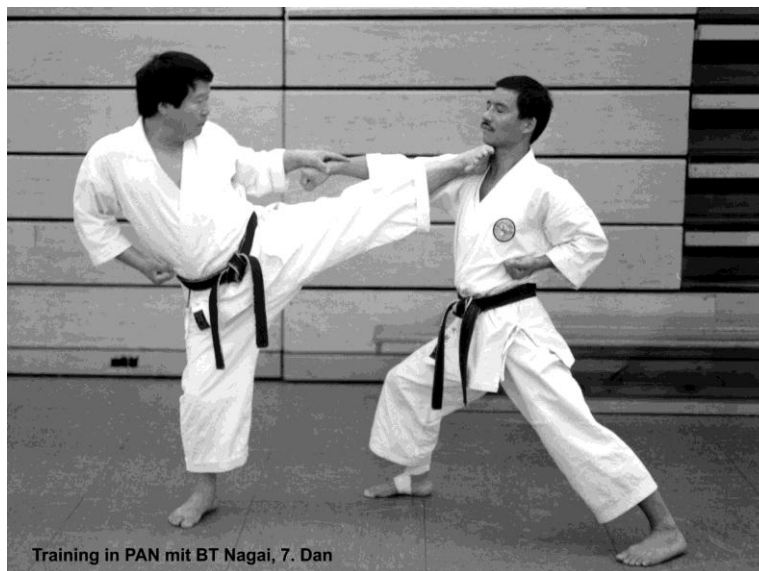
Eine Gruppe der Karate-Kämpfer stellte sich dem Fotografen.

(Foto: wk)



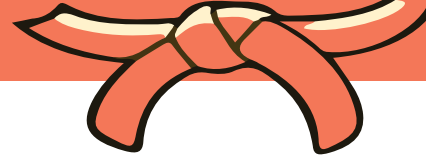


BT Nagai, 7. Dan, Cheftrainer S.K.I. Deutschland



Training in PAN mit BT Nagai, 7. Dan





Dienstag, 15. November 1977

09-Karatekas in Fürstenzell erfolgreich

Im starken Feld des Herbstturniers belegten die Landshuter den 1. Platz



Die Sieger des 2. Karate-Herbst-Turniers von rechts nach links: M. Erlacher, S. Piegsa, Trainer B. Gnyp, H. Cristzischka und G. Wagenbauer; ferner Bürgermeister Geiger von Fürstenzell und der Leiter des dortigen Karate-Clubs

Hin und wieder gingen Kämpfe
nicht ganz ohne Blessuren
vorbei...

Vergleichskampf

- Landshut 1
- Landshut 2
- Fürstenzell
- Ingolstadt
- Arnstorf

Girschitzka kämpfte 1977 für den Verein Landshut 09

Hier bei einem Vergleichskampf in Fürstenzell, bei dem Landshut 1 siegreich hervorging

Am 5. November fand das Karate-Herbstturnier statt. Initiator und Ausrichter dieses Turniers war erstmals der Karate-Club Fürstenzell, der mit zwei Mannschaften antrat. Die Gastmannschaften kamen aus Arnstorf, Ingolstadt und Landshut. — Die Akteure der Gruppe 1 aus Landshut waren B. Gnyp, S. Piegsa, M. Erlacher, G. Wagenbauer und H. Cristzischka. In der Gruppe 2 kämpften H. Fischer, M. Ziegler, C. Wimberger, G. Prieler und K. Cristzischka.

Eine imposante Zuschauermenge hatte sich eingefunden, um die Karatekas anzufeuern. Das Turnier eröffnete die weitgehend kampfunerfahrene 2. Landshuter Mannschaft gegen Ingolstadt. Die Ingolstädter siegten verdient. In der nächsten Begegnung unterlagen die Arnstorfer klar der Gruppe 1 aus Fürstenzell. Mit schnellen Attacken und Konterstößen besiegte das 1. Landshuter Team die 2. Mannschaft aus Fürstenzell.

In diesen Vorkämpfen gab es Disqualifikationen (wegen mehrfachen Durchschlagens) gegen zwei Fürstenzeller Karatekas, so daß die Gastgeber nur mehr mit vier Mann in die Endkämpfe gehen konnten. Manfred Erlacher aus Landshut wurde in der Vorrunde verletzt und mußte durch H. Fischer ersetzt werden.

Die 1. Landshuter Mannschaft hatte sich für die Endrunde qualifiziert und kämpfte nun um den 1. Platz gegen Fürstenzell. Fischer hatte dem hart angreifenden Fürstenzeller nichts entgegenzusetzen und verlor seinen Kampf. Somit ging der erste Punkt nach Fürstenzell. Piegsa, einer der derzeit stärksten Kämpfer der 09er, konnte seine Techniken geschickt an den Mann bringen und entschied eindeutig den Kampf für sich. Ebenso holte Gnyp, der Trainer des ETSV 09, einen Punkt für Landshut. Seine trickreichen, blitzschnellen Angriffe ließen dem Gegner keine Chance zum Kontern. Wagenbauer, der zwar mit viel Herz kämpfte, unterlag dem Fürstenzeller. H. Cristzischka, durch eine Augenentzündung gehandicapt, setzte nun alles auf eine Karte, um einen Sieg für die Landshuter Mannschaft zu erreichen. Kompromißlos und entschlossen griff er seinen Gegner an und konnte wiederholt seine Fauststoßtechniken am Kopf des Gegners landen. Die unfeinen Zuschauerrufe der Einheimischen spornten Cristzischka nur noch mehr an, so daß er über sich hinauswuchs und den Kampf eindeutig für sich verbuchen konnte.

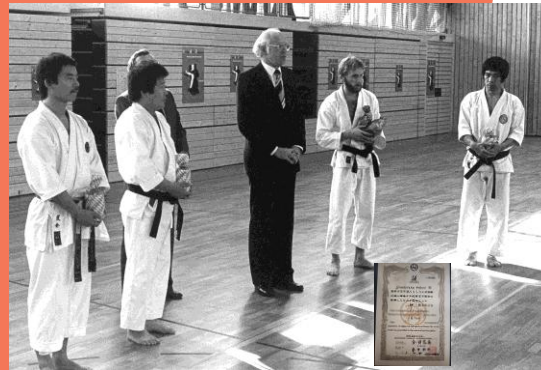
Der Sieger des diesjährigen Herbstturniers war somit die Gruppe 1 aus Landshut, den 2. Platz belegte die Gruppe 1 aus Fürstenzell. Auf den 3. Platz kam die 2. Gruppe aus Ingolstadt. Platz 4 Fürstenzell (2. Gruppe), Platz 5 Landshut (2. Gruppe), und mit dem letzten Platz mußte sich Arnstorf begnügen.





gemeinsames Training

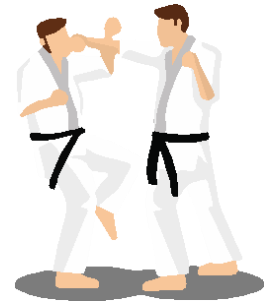
Kanazawa im Privat-Dojo von Hubert



**Kanazawa mit Schauspieler
Toshiro Mifune (re.)**



weitere Jahre



1980

Die Abteilung schließt sich dem S.K.I.-Weltverband unter der Leitung von Bundestrainer Nagai und Welt-Chef-Trainer Hirokazu Kanazawa an. Hubert Girschitzka besteht erfolgreich die 1. Dan-Prüfung!



Oktober 1980

H. Kanazawa gastiert erstmals in Pfarrkirchen. Ein Top-Trainings-Programm mit anschließender japanischer Ballnacht in der dekorierten Stadthalle begeisterte die Karate-Sportwelt.



1981

Anlässlich der 10-Jahresfeier findet der erste Vierländerkampf mit Italien, England, Österreich und Deutschland in der ausverkauften Dreifachturnhalle in Pfarrkirchen.

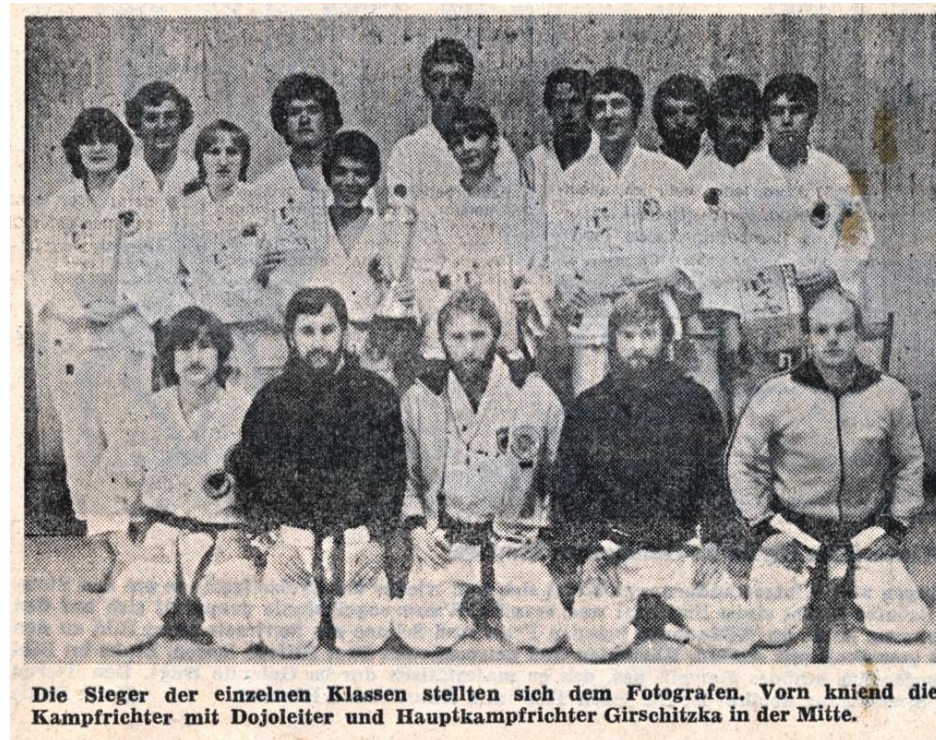
1982

Zum zweiten Mal treffen sich vier Nationen zu einem Qualifikationsturnier für die Europameisterschaft in Pfarrkirchen.

Lehrgänge und Vereinsmeisterschaft

Lehrgang mit A. Nagai

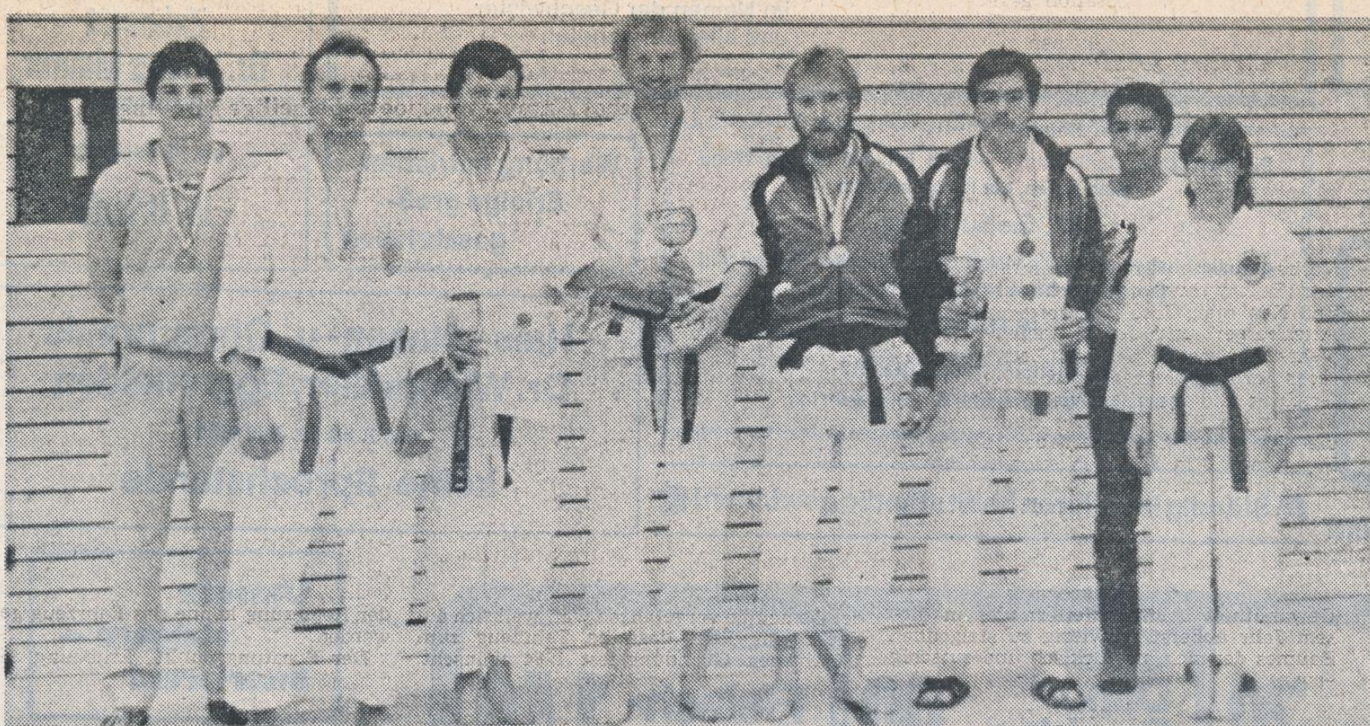
Bereits zum zweiten Mal konnte mit dem Bundestrainer A. Nagai ein Lehrgang in Pfarrkirchen durchgeführt werden



Vereinsmeisterschaft 1980



Deutsche Meisterschaft in Köln



Großartige Erfolge der TuS-Karatekas bei deutscher Meisterschaft

Pfarrkirchen. Kürzlich konnten die Karatekas der TuS ihre Formstärke bei der deutschen Meisterschaft in Köln neuerdings unter Beweis stellen. Mit einem hervorragenden zweiten Platz von Josef Neuberger in der Katadisziplin, der erst nach einem Stechen um den ersten Platz auf den Rottaler entfiel, war der erste Titelgewinn perfekt. Als die Katamannschaft von Pfarrkirchen mit Manfred Schmoigl, Josef Weingärtler und Abteilungsleiter Hubert Girschitzka ebenfalls im Finale der übertragenden Kölner Mannschaft unterlag, sicherten sie sich einen weiteren Vizemeistertitel, mit dem keiner gerechnet hatte. Ein Bravourstück gelang schließlich der hiesigen Kampfmannschaft mit Josef Weingärtler, Josef Neuberger, Manfred Schmoigl, Hubert Girschitzka und Alex Schifferer (Karateclub Simbach), als

sie die kampfstärke Mannschaft von Osnabrück mit 5:0 Punkten besiegte und damit Platz drei in der Gesamtwertung errang. Zwei undankbare vierte Plätze gab es schließlich für Ulrike Kobler und dem vorjährigen Vizemeister Otmar Leitner, die beide durch ein unglückliches Stechen die Anwartschaft auf Platz drei verloren. In der stärksten Klasse, nämlich im Freikampf der Braun- und Schwarzgurte, kämpften sich völlig unerwartet Manfred Schmoigl, Josef Weingärtler und Hubert Girschitzka unter die besten acht Teilnehmer und schieden erst im Halbfinale unglücklicherweise gemeinsam gegen die starken Finalisten aus. — Unser Bild zeigt von links: Floß und Schifferer (Karateclub Simbach), Weingärtler, Schmoigl, Girschitzka, Neuberger, Leitner und Ulrike Kobler.



Ein besonderer Höhepunkt im Karate-Leben des Hubert G.: **Weltmeisterschaft 1983 in Japan** mit H. Girschitzka als Coach



Mannschaftsaufstellung



mit verdientem Stolz bei der Siegerehrung

Im Kumite Einzel:

1. A. Trimble (England)
2. S. Sawada (Japan)
3. M. Schmoigl (BRD)

Auch die Schönheiten des Landes will man sehen, z. B. den heiligen Schrein (rechts)



Manfred Schmoigl in Aktion



... oder unten links ...

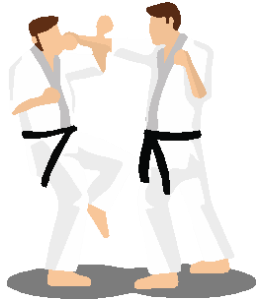




und auch das Feiern wird nicht vernachlässigt!

Ein weiterer interessanter Lehrgang mit Akio Nagai, dem SKI-Verbandstrainer

Weitere Entwicklung des Karate in Pfarrkirchen



Das Pfarrkirchner Erfolgsteam beim Titelgewinn 1985 in Lübeck

1985

Hubert Girschitzka und Manfred Schmoigl bestehen die Prüfung zum 3. Dan-Meistergrad

Bei der Deutschen Karate-Meisterschaft in Lübeck gewinnt das Pfarrkirchner Team den Titel!

1988

H. Kanazawa gastiert zum zweiten Mal in Pfarrkirchen zu einem Training mit über 150 Teilnehmern!

Team-Coach Girschitzka nahm mit M. Schmoigl, R. Erdreich und Sepp Neuberger zum zweiten Mal bei der WM in Japan teil, bei der Schmoigl wieder Bronze im Einzel erreichte, sowie Neuberger und Erdreich zusammen ebenfalls Bronze im Teamwettbewerb!

1989

Sepp Neuberger gewinnt bei der WM in London den 1. Platz in der Mannschaft

1990

Die TuS-Karateabteilung schließt sich dem DTKV an



Großmeister Kanazawa demonstriert mit Hubert Girschitzka die Abwehr eines Faustangriffes mit gleichzeitigen Fußstoßkonter



Das Pfarrkirchner Trainingsteam anlässlich des zweiten Besuches 1988 von Großmeister Kanazawa in Pfarrkirchen

Posing

Zwischendurch hatte Hubert tatsächlich auch noch Zeit gefunden, sich in diversen Karate-Posings ablichten zu lassen!

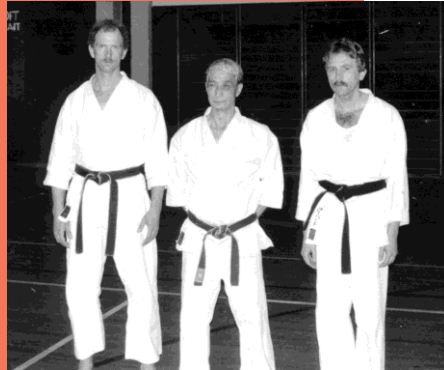


... und I flieg, flieg, flieg

Die neunziger Jahre ...



Man beachte die stilgerechte elegante Mode und den Einfluss der Lederhosen auf die USA!



1991

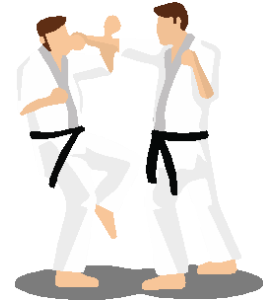
Dieses Jahr wurde zu einem der interessantesten!

Nach einem 1-wöchigen Lehrgang in Porec bei Welt-Cheftrainer Nishiyama (9. Dan) und Dr. Vladimir Jorga (7. Dan) absolvierten H. Girschitzka und M. Schmoigl mit hervorragenden Leistungen die Prüfung zum 4. Dan!

Ein Teil des Trainerteams kann am 30. internationalen Trainingscamp in San Diego (Kalifornien) teilnehmen.
H. Girschitzka und M. Schmoigl erhalten die internationale Coach- und Trainer-Lizenz!

Eine Europa-Auswahl von 8 Nationen startet zum 1. Mal in Pfarrkirchen zu einem Freundschaftsturnier.

Durch zähe Verhandlungen von H. Girschitzka erreicht:
Sensei Nishiyama besucht von 18.-20. Oktober Pfarrkirchen!





1998 Sensei Nishiyama in Berlin ...



.... und Pfarrkirchen

Weltcheftrainer Nishiyama bei den Karatekas

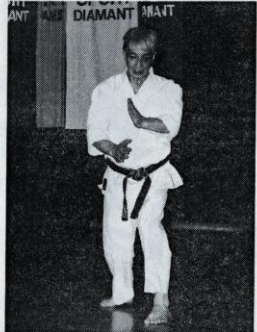
Karateabteilung der TuS feiert 20jähriges Bestehen – Über 400 Lehrgangsteilnehmer

Pfarrkirchen (ks). Bei der Karate-Abteilung der TuS überschlagen sich die Ereignisse: Abteilungsleiter Hubert Girschitzka feiert heute mit seiner Abteilung das 20jährige Vereinsjubiläum und er selbst kann auf 25 Jahre aktiven Kampfsport zurückblicken. Das Europa-Turnier Anfang dieses Monats ist kaum als großartiger Erfolg in der Chronik festgeschrieben, da steht vom 18. bis 20. Oktober ein weiteres Großereignis von internationaler Bedeutung auf dem Programm der rührigen Abteilung.

Kein Geringerer als der derzeit weltweit höchstgraduierte Karateka Hidetaka Nishiyama (9. Dan) aus Los Angeles gastiert zu einem Drei-Tage-Seminar in der Kreisstadt. Der japanische Starttrainer zählt als direkter Schüler des Begründers des Shotokan-Karate, Gichin Funakoshi, zu einem der globalen Pioniere des Karate. Nishiyama ist Präsident der Internationalen Traditionellen Karate-Federation (ITKF) und ist in Los Angeles als Shotokan-Chefinstructor tätig. Er wird in Fachkreisen wegen seines ergrauten Haars und seines Charakters – Kälte vermischt mit Feuer – als der „schneebedeckte Vulkan“ bezeichnet.

Sensei Nishiyama versteht es ausgezeichnet, die Kampfkunst Karate nicht nur zu lehren, sondern er gibt jedem seiner Schüler auch das Gefühl, Karate zu begreifen. Er geht im Training sehr genau

auf Details ein, eine Tatsache, die in Europa bisher meist vernachlässigt worden ist. Hidetaka Nishiyama ist nicht nur Vorsitzender der ITKF, dem größten und



Der mit dem 9. Dan weltweit höchstgraduierte Karateka Hidetaka Nishiyama hält in der Kreisstadt ein Drei-Tage-Seminar.

ältesten Weltverband für traditionelles Karate, sondern auch ein persönlicher Freund des IOC-Präsidenten Samaranch. Nicht zuletzt aus diesem Grund hat das IOC einen Erlass herausgegeben, daß noch in diesem Jahr darüber entschieden wird, ob das traditionelle Karate des ITKF, deren Mitglied auch der Deutsche Traditionelle Karate-Verband (DTKV) ist, zusammen mit dem modernen Karate eine olympische Disziplin wird.

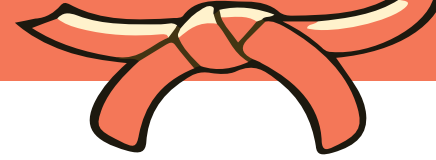
Der am Wochenende stattfindende Lehrgang wurde im Sommer dieses Jahres gezielt vorbereitet, als ein Trainerteam der TuS-Karateabteilung mit Hubert Girschitzka, Manfred Schmoigl, Reinhard Roick, Josef Neuberger und Roland Erdreich in San Diego (Kalifornien) weilte. Beim internationalen Sommercamp trainierte das Pfarrkirchner Team unter Sensei Nishiyama. Man konnte ihm dabei die Zusicherung abringen, einen Lehrgang in Pfarrkirchen durchzuführen. Für alle aktiven Shotokan-Karatekas und Kampfsportinteressenten wird dieser Lehrgang zu einem einmaligen Erlebnis. Es haben sich bereits 400 Karatesportler aus ganz Europa und natürlich auch aus Niederbayern angemeldet, die damit zeigen, daß sich Karate auch in unsere Gefilden als Breitensport etabliert.

Trainiert wird morgen, Freitag, ab 18.30 Uhr sowie am Samstag und Sonntag jeweils ab 10 Uhr in der Dreifachturnhalle.



Begrüßung
durch
Bürgermeister
Georg Riedl



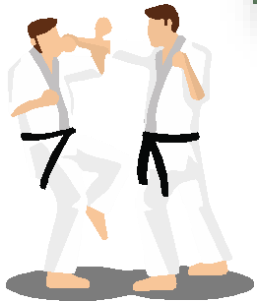


1992: Teilnahme an der ITKF-World-Championship in Montreal



Die größte Budo-Gala weltweit in Dortmund

Hubert als Partner bei einer Karate-Demonstrationen mit Großmeister Nishiyama und Superstar Chuck Norris (Schüler von Nishiyama) vor ca. 15000 Zuschauer und TV Report





Das Highlight:

1994

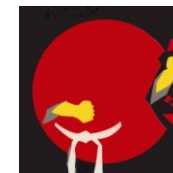
Der nächste Höhepunkt im Karate-Leben:

Mit einem gigantischen Arbeits- und Organisationsaufwand wird in Passau unter der Schirmherrschaft von Dr. Johannes Zwick - einem starken Förderer des Karate in der ostbayrischen Region - die Europameisterschaft des D.T.K.V. ausgetragen.



Als prominentester Gast konnte Sensei Hidetaka Nishiyama gewonnen werden!

Unser Mit-Karateka und Sänger "Hondax" aus Triftern komponierte einen EM-Karate-Song und präsentierte ihn bei der Eröffnungsveranstaltung.

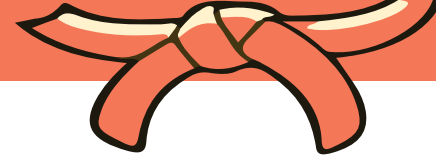


weitere Video-Snapshots aus dem offiziellen Veranstaltungsfilm



Elisabeth Preißer erkämpfte sich den Vize-EM-Titel im Kimite-Einzel

Zusammen mit Sepp Neuberger gewannen beide Bronze im
Mannschafts-Kumite

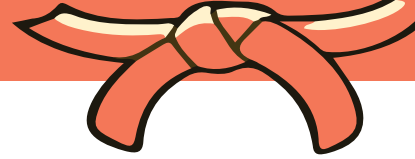


Bad Füssing

1999

Karate im Dojo, das Dr. Johannes Zwick in Bad Füssing eingerichtet hatte





Interessanter Pressebericht in der Frankfurter Allgemeinen Sonntags-Zeitung:

Hier beschreibt der Autor Michael Winter in bewundernder und leicht ironischer Art seine Begegnung mit Hubert Girschitzka im Bad Füssinger Johannesbad im Rahmen eines "Selbst-Beauptungs-Kurses", den Hubert dort für ältere Menschen angeboten hatte

(Wer den Artikel oder auch die Präsentation noch einmal genauer ansehen oder lesen möchte, dem wird Hubert nach der Feier gerne einen Link geben, wo man sich diese Informationen noch einmal ansehen oder downloaden kann.)

Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, 6. Juni 2010

Auf die harte Kur

Rentner rüsten auf: In Bad Füssing werden den Kurgästen im Johannesbad bald Kurse zur Selbstbehauptung angeboten

Das Abenteuer begann mit der Durchsage, dass der Fahrgast sich vor untergeordneten Haltepunkten beim Zugführer zu melden habe, wenn er aussteigen wolle. Der Unstetigkeitshof war Mithras. Von dort ging eine südliche Strecke über Markt nach Simbach und ins oberösterreichische Braunau und eine nördliche ins Niederbayrische nach Pocking. Die Strecke war eingleisig, und als Mithras stauden an allen Haltepunkten Enten in gleichbleibender Ferne.

Das in den sechziger und siebenziger Jahren vom Bildhauer Eduard Zwick aufgebaute Bad Füssing schaute aus wie der Traum eines geduldeten Investors, der die Leere des Instituts in rechteckigen Betonbaukörpern hochgestapelt hatte. Das Tüvi vom Pocking Bahnhofs fuhr nach zehn Minuten in ein halbkreisförmiges Kurviertel ein, das um den Dorfplatz von Salzkotten herumgebaut worden war. Die Straßen, benannt nach deutschen Klassikern, machten die Orientierung leicht und verorteten zugleich Deutschland zwischen Goethe und Wagner. Es wurde bald augenscheinlich, was der Stadtplan andeutete: Ereignislosigkeit. In den Broschüren, die im Veranstaltungsbüro auf dem Kurplatz auslagen, war zu lesen, dass Bad Füssing die größte Thermenlandschaft Europas habe, zweieinhalb Millionen Kurgäste im Jahr beherberge und Deutschlands beliebtester Kurort sei. Können zweieinhalb Millionen Menschen inren?

Was die Ereignislosigkeit betrifft, belehrten die Broschüren den Gast eines Besseren. Da wurde Dr. Karl-Theodor zu Guttenberg zu den "Bad Füssinger Gesprächs" erwähnt. Es wurde in der Johannes-Therme das neue Störungsmessungsgesetz mit LED-Lichtanimation, Vario-Rückensmassage, Luftspraymassage und Ganzkörper-Unterwasserstrahl-Massagepöhlen festlich eröffnet. Es-Gesundheitsministerin Ulla Schmidt ließ sich im "Deutschen Zentrum für Chinesische Medizin" von Chefarzt Dr. Weizhong Sun behandeln. Es gab ein Storbierfest, Dr. med. Wolfram Hecht hielt einen Vortrag mit dem Titel

Entsüßern, Entschlecken, Entgiftung, und Rainer Hanold trat im großen Kursaal in einer Komödie von Erich Kästner auf.

Außerhalb von Bad Füssing lag der "Häselinger Hof", ein Labyrinth aus bayerischen Wäldern, in den Norddeutsche sie sich aufgrund langjähriger Erfahrung mit Volksmusiksendungen vorstellen. Paare in Trachten tanzten zu Blasmusik auf einem schrägen Terrassenboden, auf einem Anhang verkündete der Wirt, dass er bei Bestellungen einen Euro "Erfahrungsbrot" aufschlage, und am Buffet stand eine ältere Dame, die eine Sorbete auf die Mägen ihres Rollstuhls balancierte.

Der Eingangsbereich zur Johannesbad-Therme am südöstlichen

Ende der Kur haben ein kurzes und ein langes Bein, edle Fehlschüsse und verkürzte Sehnen kein Wunder, dass Sie humpeln. Im neuen Strömungsbad torkelten mit eingeklinkten Knieen Hunderter von Heilgymnasten in den abenteuerlichsten Badebekleidungen gegen die Wasserkraft an. Die meisten Hotelrestaurants schlossen gegen 20 Uhr. Wer zu spät kam, hatte zwei Chinesen, drei Italiener und einen Griechen im Ort zur Auswahl.

In dieser gefährlichen Kurweil begutachten wir Hubert Girschitzka. Ein Mann wie ein Strategie vom Feldherrnblitz mit kurzem stählernem Hinterkopf, der mit keiserlicher Besonnenheit jeden halbierten Firmenherrscher zur Vernunft gebracht hätte. Wir trafen uns in einem Seminarraum zusammen mit Frau Stranzmüller vom Johannesbad-Management. Girschitzka war diplomierter Betriebswirt und Chef einer Ideen-, Service- und Beratungsfirma für Internetverbraucher, Marketing- und Eventorganisation mit Sitz in Eggenfelden. Er hatte früher eine Karate-Schule geleitet, war in Japan bei den größten Karate-Meistern in die Schule gegangen und hatte Bodyguards und Sky-Marshalls trainiert.

Die Idee, Selbstbehauptungskurse auf der Basis von Selbstverteidigung für Ältere in Bad Füssing anzubieten, habe er gehabt, als er die Nachrichten über den tödlichen S-Bahn-Überfall auf den Geschäftsmann Dominik Brunner verfolgt habe. Er hatte einen Laptop dabei und zeigte uns ein Video aus seiner Karate-Schule, auf dem Männer in weißen Kampfsportanzügen mit Ellbogenstoßen, Beintritten und Rohrstöcken aufeinander losgingen. "Das sind die Grundlagentheorien", sagte Girschitzka. "Aber wir wollen keine Backsteine mit der Handlanke durchschlagen."

Was uns in unseren Städten heimgenommen könne, sei roter Gewalt von enttäuschten, drogenabhängigen jungen Männern, die nichts zu verlieren haben. Wer vor solchen Menschen angegriffen werde, brauche ein paar wirkungsvolle Handgriffe, die auch von Frauen und Älteren ausgeführt werden können. Wichtig sei die Pfefferspray-Nicht-

ger aber sei Mentalitätstraining. Girschitzka nannte Grundregeln: Selbstsicherheit ausstrahlen, lernen, nicht provozierend aufzutreten, aber auch nicht schüchtern, sondern dominant. Man müsse präzisere Situationen vornehmen und versuchen, sie zu umgehen. "Ihr müsst einen siebten Sinn für gefährliche Menschen entwickeln", sagte Girschitzka, und wir waren ein wenig betreten.

"Drogenabhängige Jugendliche wollen meist Geld. Also raus mit dem Geld", sagte Girschitzka. "Was sind handelt, vierhundert Euro gegen das eigene Leben?" Dann spielte er seinen Verhaltenskodex ab: Besser einen Unweg nehmen, als durch eine einseitige Unterführung gehen. Rechtzeitig flüchten. Nicht den Helden spielen und

angreifen. Nicht hinter der gestohlenen Briefschlüssel herrennen. Dokumente lassen sich ersetzen. So genannte No-go-Areas meiden, vor allem in dunklen Anzügen oder voll mit Schmuck behängt. Besser nachts mit dem Taxi fahren als mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu abgelegenen Endstationen.

Nicht in der S-Bahn am Fenster sitzen, das ist ein Loser-Platz. Nicht auf Hilfe von anderen warten, aber die Kommunikation mit anderen aufnehmen. Sich unterhaltende Gruppen sind sicherer. Ein klares ruhiges "Stopp!", wenn einem einer zu nahe tritt. Sich nicht in die Mitte von Gruppen drängen lassen. Handy im Ohr und reinsprechen, besonders in Tiefwegen. Fazit: Vorsicht, Vorsicht, Mistrust.

Girschitzka zeigte uns ein paar Handgriffe aus seiner Trickkiste: Wenn man von hinten umschlungen wird, Arme hoch, dünn machen und auch hinten wegsacken lassen. Wenn das nicht klappt, gibt es einen Tiefschlag, wie man mit dem Fingerkittel oder Autoschlüssel auf dem Hinterkopf des Gegners blitzartig ungewohnte Schmerzen verursacht. Das kann auch ein Rollstuhlfahrer. Bei der Demonstration sahen wir auf. Girschitzka zeigte uns, wie man einem Angreifer die Daumen oder Zeigefinger unter die Ohren schiebt. Energie

sammeln und nach außen cyclisch mit einem Schrei. Überraschung ist alles. Fäuste, Ellbogen einsetzen, Finger in die Wangen und Knie in die Weichteile. Konzentration. "Aus der Angst heraus kann man mehr, als man denkt", sagte Girschitzka, wusch sich rüchlings auf den Boden und machte mit einer Kopf- und Kniebewegung einen imaginären Gegner fertig. "Es wäre kein Problem für mich, einen Angreifer mit einer kleinen Bewegung das Genick zu brechen." Wir sahen stief vor Schrecken zu, wie er uns mit der Handfläche unter den Kinn griff.

Plötzlich wurde uns klar, dass in diesem Anzug ein Mann aus Stahl steckte und in diesem Gestaltmann hinter fremdsprachlichen Umgangsformen ein Energiekern, mit dem nicht zu spielen war. Wir sahen ihm nach, als er quer über den Hotelparkplatz zu seinem Auto ging, und jeder hätte ihn für einen harmlosen Passanten gehalten. MICHAEL WINTER



Die Zeit bis ca. 2010...



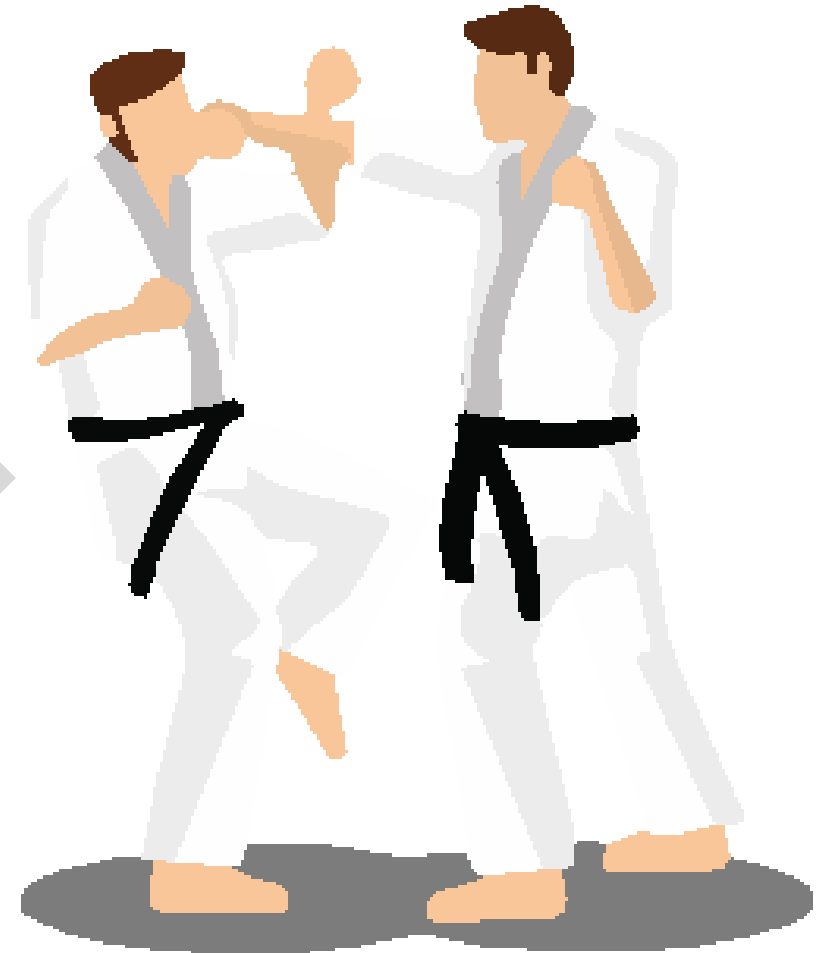
Bis etwa 2010 war Hubert Girschitzka als Trainer oder Karatelehrer nicht mehr in Pfarrkirchen aktiv, hatte aber keineswegs dem Karate den Rücken gekehrt.

Die Integration in den DKV, sowie stetige Karate-Lehrtätigkeit in kleineren Gruppen an anderen Orten übten für ihn einen weiteren Reiz aus.

Erst ab 2010 änderte sich für den Karate-Lehrer wieder Vieles:

Durch Inspiration und Zusammenarbeit mit der Universität Regensburg entstand die Idee, Karate als Gesundheitssport für ältere Menschen zu etablieren.

In Gesprächen und Beratungen mit der Karate-Abteilung der TuS Pfarrkirchen entstand durch ihn etwas Besonderes, nämlich die Umsetzung eines Pilotprojekt für Senioren



Jukuren-Kenko-Karate

(japanisch für "Gesundheits-Karate für die Erfahrenen")



2012 Wurde die erste Gruppe reiferer Interessenten an Karate herangeführt.

Mit kleinen Abwandlungen in den Trainings- und auch Prüfungsmodalitäten ließ sich dieses Training hervorragend umsetzen!

Pilotprojekt mit der Universität Regensburg (2010er Jahre):

Girschitzka setzte als einer der **ersten Karatelehrer in Deutschland** ein **wissenschaftlich begleitetes Seniorenkarate-Projekt** um.

Ziel: Karate als **Gesundheitssport für ältere Menschen** etablieren.

Methode: "Jukuren-Kenko-Karate" (japanisch für "Karate für reife Gesundheit").

Anpassung der Techniken für ältere Menschen (weniger Sprünge, mehr Stabilitätstraining).

Fokus auf: Beweglichkeit, Koordination, Sturzprävention und geistige Fitness.

Wissenschaftliche Begleitung:

Zusammenarbeit mit der **Uni Regensburg (Institut für Sportwissenschaft)**.

Studien belegten positive Effekte auf Mobilität, Gleichgewicht und psychische Gesundheit bei Senioren.

Ergebnis:

Das Projekt wurde als **Vorbild für andere Vereine** in Deutschland übernommen. Girschitzka hielt **Vorträge und Workshops** zu diesem Thema.

Gesundheitsorientiertes Karate für Erwachsene & Ältere

Selbstverteidigung mit-Karate: Eine von ihm mitentwickelte und erweiterte Methode, die **Karate mit Bewegungstherapie und Selbstverteidigung** verbindet.

Zielgruppe:

Erwachsene ab 50 (Rückenprobleme, Gelenkschmerzen)

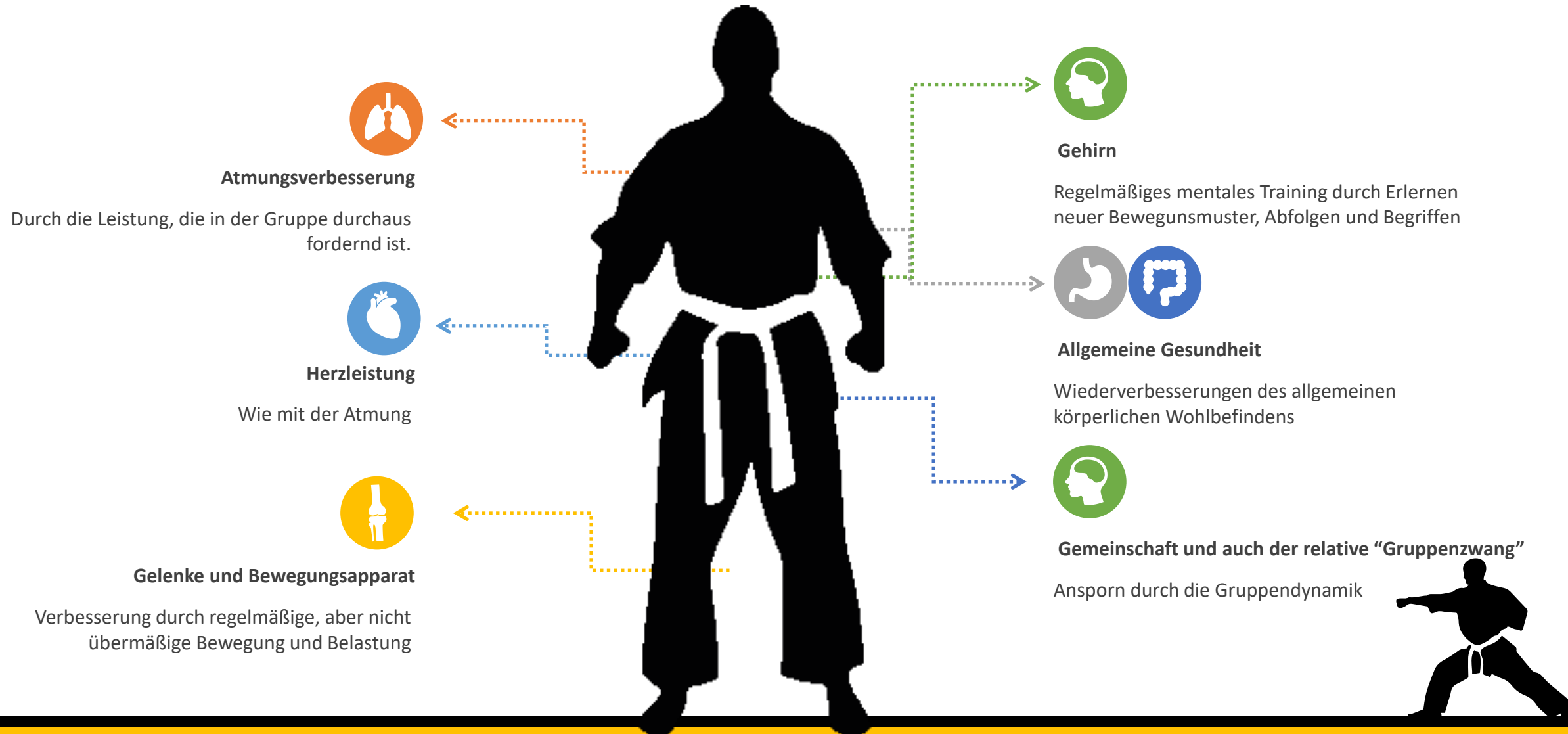
Senioren ab 60 (Sturzprävention, Demenzprävention)

Anerkennung:

Gesundheitskassen übernehmen teilweise die Kosten für Kurse.

Kooperationen mit Seniorenresidenzen und Reha-Zentren.

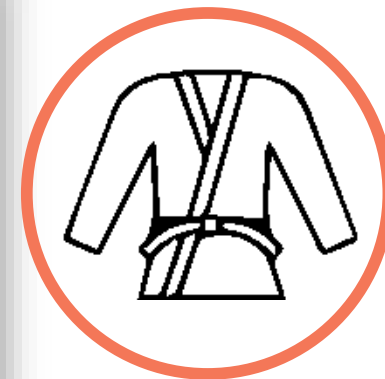
Die Zielsetzungen



Im Folgenden einige Highlights der ersten Jahre



Bereits 2014 war die Jukuren-Gruppe bereits so angewachsen!



Zitate & Würdigungen

"Hubert Girschitzka hat das Karate in Niederbayern geprägt wie kaum ein anderer. Seine Arbeit mit Senioren zeigt, dass Karate mehr ist als nur Kampfkunst – es ist Lebensschule." — **Prof. Dr. Dahmen-Zimmer Uni Regensburg (2019)**

"Ich habe bei den besten Budo- und Karate-Meistern Japans gelernt und versucht, ihr Wissen an meine Schüler weiterzugeben. Karate ist für mich eine Lebensphilosophie." — **Hubert Girschitzka (Interview, 2020)**

28.Feb.-1.März 2015 Bayerische Meisterschaft des Bayerischen Karatebundes e. V.



"Jukuren" als Orga-Team



Wolfgang Weigert mit Hubert Girschitzka





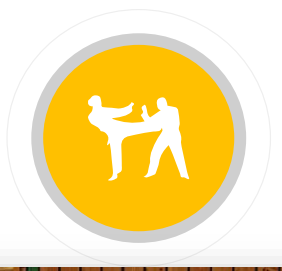
Neue Gürtel-Graduierung für „Best Ager-Karatekas“

Für insgesamt 27 Karate-Senioren der TuS Pfarrkirchen hat es bereits vor Weihnachten eine Bescherung in Form einer neuen Gürtel-Graduierung geben, wobei diese erst hart „erarbeitet“ werden musste. Fast sieben Jahre gibt es bereits die Senioren-Gruppe in der Kreisstadt und so verwundert es auch nicht, dass mittlerweile sogar die ersten Braungurt-Träger im montäglichen Training anzutreffen sind. Fleißig haben sich die „Oldies“ auf den Prüfungstag vorbereitet und unter den Augen der beiden Prüfer Hubert Girschitzka und Josef Neuberger ihr Bestes gegeben.

Alle bestanden die geforderten Aufgaben in Grundsul-Techniken, Kata und Partnerübungen und hatten sich ihre Prüfungsurkunde am Ende verdient. Fast sämtliche der sogenannten „Best-Ager-Karatekas“ trainieren immer noch mit großer Begeisterung, seit sie mit diesem Sport begonnen haben. „Die Karate-Senioren sind der beste Beweis, dass der Slogan ‘Selbstverteidigung gegen das Altern’ kein bloßer Werbeslogan ist“, betonte Abteilungsleiter Josef Neuberger bei der Urkunden-Verteilung. Die Prüfung legten ab, zum Orange-Gurt: Ilse

Bschoch, Alois Reiter und Oskar Asbeck. – Zum 1. Violett-Gurt: Christa Hasenberger, Mathilde Fürst, Rita Mayer, Elfriede Maier, Hildegard Dittrich, Christina Zürner, Egon Kraus, Norbert Maier. – Zum 2. Violett-Gurt: Hannelore Brunnthaler, Christa Einhellig, Christa Freudenstein, Monika Haag, Renate Krammer, Dr. Angela Lenhard, Reinhard Bauer, Ludwig Einhellig, Josef Hausruckinger, Peter Hupfau, Alfred Plank, Willi Steiger, Josef Traunspurger, Wolfgang Wittmann. – Zum 1. Braun-Gurt: Horst Purschke. – Zum 2. Braun-Gurt: Rainer Fackler. – red

2018 + 2019



Überregionaler Lehrgang mit etwa 100 Teilnehmern



Sepp Neuberger, Hermann Gaßner, Wolfgang Weigert, Helmuth Körber, Hubert Girschitzka



2019

Hubert Girschitzka bestand am 13. April 2019 erfolgreich die Prüfung zum 7. Dan Meistergrad



2021: 50 Jahre Karate-Abteilung in der TuS wird gefeiert ...



Eine hohe Ehrung gab es für die bisherigen Abteilungsleiter der TuS-Karateka Hubert Girschitzka, Sepp Neuberger und Hermann Gaßner (ab 2. von links): Sie erhielten die silberne Ehrennadel des Deutschen Karateverbandes aus der Hand von dessen Vizepräsident Falk Neumann (rechts). Die Ehrung der Abteilung nahm Wolfgang Weigert (links), Präsident des Bayerischen und Deutschen Karateverbandes, vor. – Foto: Singer

... auch mit einem Jubiläumslehrgang



Sogar Schwertkämpfer beehten uns mit einer Vorführung!

Live Sports – have a healthy Life

(Lebe den Sport und habe ein gesundes Leben)

Schüler der größten japanischen Karate-Meister

Hubert Girschitzka hatte das seltene Privileg, als **Schüler einiger der weltweit renommiertesten japanischen Karate-Instruktoren** ausgebildet zu werden:

- **Sensei Hidetaka Nishiyama, 10. Dan**

Stand für technische Präzision und die Authentizität des traditionellen Shotokan-Karate auf höchstem Niveau

- **Sensei Hirokazu Kanazawa, 10. Dan**

Kanazawas eleganter, kraftvoller Stil und seine philosophische Tiefe beeinflussten Girschitzka in seiner eigenen Lehrweise erheblich

- **Sensei Masatoshi Nakayama, 10. Dan**
- **Sensei Akio Nagai, 9. Dan**
- **Sensei Masura Miura, 10. Dan**
- **Sensei Hiroshi Shirai, 10. Dan**
- **Sensei Hideo Ochi, 9. Dan**
- **Sensei Shiro Asano, 10. Dan**

Fazit:

Die Prämisse von Hubert Girschitzka entspricht des Titels dieser Seite

Sein Wirken zeigt, dass Karate **mehr ist als Kampfkunst** – es ist **Erziehung, Gesundheitssport und Lebensphilosophie**.

Hubert Girschitzka ...

- **trainiert und lehrt weiterhin im Karate-Dojo Pfarrkirchen (seit über 56 Jahren).**
- **trainiert Senioren im Gesundheitskarate-Kurse**
- **schult Trainer im Bereich Jukuren-Kenko-Karate**
- **engagiert sich nach wie vor für die Erhaltung des traditionellen Karate**

**Herzlichen Glückwunsch zu
60 Jahre Karate!**





Vielen Dank für euer Interesse!



THANK YOU

www.slidesppt.net
(Ursprung der Basis-Vorlage Karate)

Auf Nachfrage kann Hubert einen Link zur Verfügung stellen, um die Präsentation nachzulesen oder nochmals anzusehen. Weitere Veröffentlichung privat oder gewerblich, gedruckt oder digitalonline ist verboten!





•Infos zur Präsentation

Erstellung

Wolfgang Wittmann

Bitte verzeiht kleine Fehler oder Unzulänglichkeiten. Auch kann diese Präsentation keine vollständige Historie ersetzen.

Die freie Basis-Version für Karate stammt vom Internet siehe nächste Seite.

Fotos

Hubert und Wolfgang

Teilweise sind die Fotovorlagen alt und von minderer Qualität. Sorry! Besonders von der EM in Passau gab es leider nur Snapshot aus dem Video. Wir hoffen, es gefällt euch trotzdem!

Presse

Allgemein zugängliche Veröffentlichungen

Die gezeigten Presse-Veröffentlichungen stammen von der PNP, der Karatezeitung, den TuS-Nachrichten etc.

