

Capoeira-Seminar



Am 16.02.2003 fand das erste Seminar in diesem Jahr beim HANSU statt und das war auch schon kurz nach der Ausschreibung voll ausgebucht! Die Teilnehmer waren ausnahmslos begeistert, besonders von dem Muskelkater, der sie am nächsten Tag erwartete!:) Auf der Homepage des HANSU können einige Fotos der akrobatischen Leistungen der Teilnehmer eingesehen werden!

1. NTU-Jugend- und Seniorenturnier am 1. März 2003 in Bomlitz

Für den HANSU gingen 12 Sportler an den Start. Sowohl in den Nachwuchsklassen, als auch in den Leistungskategorien wussten die Athleten zu überzeugen.

In der Kategorie **Poomse** (Formenlauf) holten in den Leistungsklassen Anna Solodenko, Sascha Schkrab, Birgit Schkrab, Miriam Wissler jeweils die Goldmedaille. Die beiden jugendlichen Talente Miriam und Sascha gewannen sogar bei der starken Konkurrenz im Paarlauf mit einem wunderbaren synchronen Vortrag und holten sich somit noch eine zweite Goldmedaille. Martin Michnev belegte diesmal leider nur den zweiten Platz und damit Silber. In den Nachwuchsklassen errangen die Geschwister Ann-Kathrin Postulka bei den Mädchen und Frederik Postulka in der Klasse der Jungen ebenfalls Gold, Silber für Ina Jensen bei ihrem ersten Turnierstart bei den Erwachsene. Ebenfalls zum ersten Mal dabei Jens Anders, mit dem sehenswerten Ergebnis einer Bronzemedaille.



Im **Freikampf** waren 3 HANSU-Sportler am Start. Martin Michnev wurde von den Punktrichtern leider falsch bewertet und flog in der ersten Runde raus. Der nächste Kämpfer war Frederik Postulka in der männlichen Jugend bis Blaugurt gewann der kleine Wirbelwind mit 5:0 Punkten, im Finale stand ihm dann ein Gegner gegenüber der einen Kopf grösser war. In einem furiosen Kampf unterlag letztendlich Frederik knapp mit 4:4,5 Punkten und konnte die Silbermedaille in Empfang nehmen. Einen Volltreffer im wahrsten Sinne des Wortes erzielte Eduard Enns, die Vorrunde gewann er ganz souverän mit 8:1 Punkten. Der Finalgegner war dann doch schon eine schwerere Aufgabe. Nach einem spannendem Schlagabtausch über 3 Runden gewann Eduard am Ende glücklich mit 16:15 (!) Punkten und holte die begehrte Goldmedaille. Das war bislang der grösste Erfolg der HANSU-Nachwuchssportler!

HANSU - NEWS

Vereinszeitung des **HANSU e.V. Hannover** Ausgabe Frühjahr 2003



Liebe Mitglieder und Freunde des HANSU,
ein neues Jahr voller Ideen, Motivation und Trainingseifer hat begonnen! Mit Seminaren, Laufeinheiten und Training haben euch eure Trainer schon einige Mittel gegen hartnäckigen Winterspeck geboten und in diesem Jahr folgt noch einiges mehr! Erste Infos hierzu findet ihr in dieser Ausgabe und erhaltet ihr natürlich auch bei euren Trainern. Viel Spaß und Erfolg dabei wünscht euch
Eure
Isabell Brokmann

1. NTU-Schüler-Turnier am 15.02.2003 in Bruchhausen-Vilsen

Über 200 Kinder aus dem ganzen Bundesland reisten bei Eisesglätte nach Bruchhausen-Vilsen an, um die Besten in den verschiedenen Kategorien zu ermitteln. Für den HANSU Hannover waren 8 Kinder am Start. Alle acht erreichten das Finale und gaben dort noch mal alles. Belohnt wurden ihre Anstrengungen mit insgesamt 5 Medaillen. Bei den Mädchen sicherten sich in unterschiedlichen Altersklassen Franziska Schneegans die Bronzemedaille und Viviane Ritthaler sogar die Silbermedaille bei den jüngeren Starterinnen, zusammen mit ihrer Vereinskameradin Alina Schwindkowski erkämpften sie sich im Synchron Wettbewerb die Silbermedaille.

Die vier Jungs starteten alle in derselben Altersklasse und erreichten bis auf eine Ausnahme das Finale der besten Fünf. In der mit 27 Teilnehmern größten Klasse an diesem Tag holte sich Marius Fortagne die Bronzemedaille und Sebastian Schneegans konnte sich über seine erste Goldmedaille freuen.

Herzlichen Glückwunsch!!!



Termine 2003 (1. Halbjahr)			
Monat	Tag		Ort
März	8.	Stützpunkt Schüler Kampf	
	21.	NTU-Stützpunkt Poomse	Hannover
	23	1. HANSU-Kup-Prüfung	Strandbad
April	5.	Stützpunkt Schüler Kampf	
	25.	NTU-Stützpunkt Poomse	Hannover
	26.	1. Dan-Vorbereitungslehrgang	Georgsmarienhütte
Mai	3.	Int. NWTU-Meisterschaft	?
	10.	Stützpunkt Schüler Kampf	
	10.	Int. Hessische Meisterschaft (Technik)	Wiesbaden – Klarenthal
	17.	2. NTU-Schülerturnier	Empelde
	24.	Int. Dänische Meisterschaft (Technik)	Kolding, Dänemark
	24.	2. Jug.- und Sen.-Turnier	Bremen
Juni	14.-15.	Europameisterschaft Technik	Bastia, Korsika
	21.	Sichtungslehrgang Kampf Schüler/Jugend	?
	29.	HANSU-Kup-Prüfung	Strandbad

Sportler-Portrait: Hayong Yun

Bujinkan Budo Taijutsu oder was ist Kampfkunst?

Kennst du das Gefühl auf der Suche zu sein? Nach etwas, von dem du nicht genau weißt wie es aussieht? Von dem du aber ganz genau weißt, wie es sich anfühlen muss?

Ich war lange Zeit auf der Suche nach der richtigen Kampfkunst für mich. Ich habe angefangen mit Judo, Karate, lange Zeit Taekwon-Do und Wing Tsun trainiert und habe ins Jujutsu, Escrima und andere Kampfkünste hineingeschnüffelt. Achtzehn Jahre war ich auf der Suche und am Ende dachte ich schon fast mit einem resignierendem Unterton „das war's wohl!“

Dann traf ich auf meinen jetzigen Lehrer Brin Morgan, 14. Dan Ninjutsu, der mich bis in meine Grundfesten erschüttert hat. Das war eines der schönsten Erlebnisse in meinem Leben. Budo Taijutsu ist nicht nur eine schillernde und faszinierende Kampfkunst, sondern eine Lebensweise, Philosophie und Anthropologie. Sie ist das Destillat aus über neunhundert Jahren Kampfkunst-Erfahrung - eine holistische und machtvolle Kraft. Ich bin endlich angekommen.



Hayong Yun
Hannover, den 6. März 2003

Wir tun was gegen Winterspeck und beugen dem Osterei-Syndrom v

Ein kleines unschlagbares HANSU-Team macht seit Anfang Februar den Maschsee unsicher. **Jeden Mittwoch um 19.45 Uhr** findet nach dem Kampftraining unser Laufftreff statt. Im lockeren Lauftempo wird dabei die Grundlagenausdauer trainiert. Es kommt dadurch zu einer Verbesserung des Sauerstofftransports und damit zu einer besseren Durchblutung der Organe und Muskeln. Der Körper lernt ökonomischer zu arbeiten und ganz nebenbei wird auch noch der Weihnachtsspeck verbrannt. Ausserdem wird das Immunsystem gestärkt und es macht ganz einfach Spaß! Info: 0172 - 5109775



WEITERE WICHTIGE HANSU-TERMINE: (Ort:Strandbad Maschsee)

16.03. Tai Chi bei Hans von 10.00 bis 14.00 Uhr

13.04. Selbstverteidigung und Deeskalation bei Hayong von 14 - 18.00 Uhr

01.05. TAEKWON-Workout-Brunch bei Hans von 10.00-12.00 Uhr

ab 09.04. Yoga-Kurs (8x) bei Hayong von 20.00 bis 21.30 Uhr

HANSU überreicht MHH-Professor 475,- EUR

Am vergangenen Mittwoch war es endlich soweit, die HANSU Vereinsleiter Hado Yun und Hans Vogel überreichten einen Scheck in Höhe von 475,- Euro Herrn Prof. Dr. Freihorst und seinem Team von der Mukoviszidose Kinderstation der MHH. Mit dem Geld wird dringend benötigtes Material für die Sporttherapie der erkrankten Kinder gekauft. Das Geld wurde bei der Benefiz-Gala des Vereins zum 5-jährigen Jubiläum gesammelt. Alle Mitglieder und Freunde des Vereins haben kräftig dabei geholfen.

Vorankündigung: Summercamp 2003

Unser alljährliches HANSU-Seminar findet diesmal vom **25. bis 27. Juli in Rotenburg Wümme** statt. Untergebracht sind wir wieder in einer Jugendherberge. Rotenburg hat neben unserem Training natürlich auch viel Sehenswertes. Viel Kunst im öffentlichen Raum, markante Gebäude aus alter und neuerer Zeit oder idyllische Flecken um Ruhe zu tanken. Außerdem sind in der näheren Umgebung und direkt in Rotenburg Freizeitparks, Museen und viele andere Veranstaltungszentren. In der Halle werden Eure Trainer wieder ein umfangreiches Trainingsangebot anbieten, wie z.B. Taekwondo-Spezialtechniken, Yoga, Ninjutsu, Taekwon-Workout und was uns sonst noch einfällt!

