

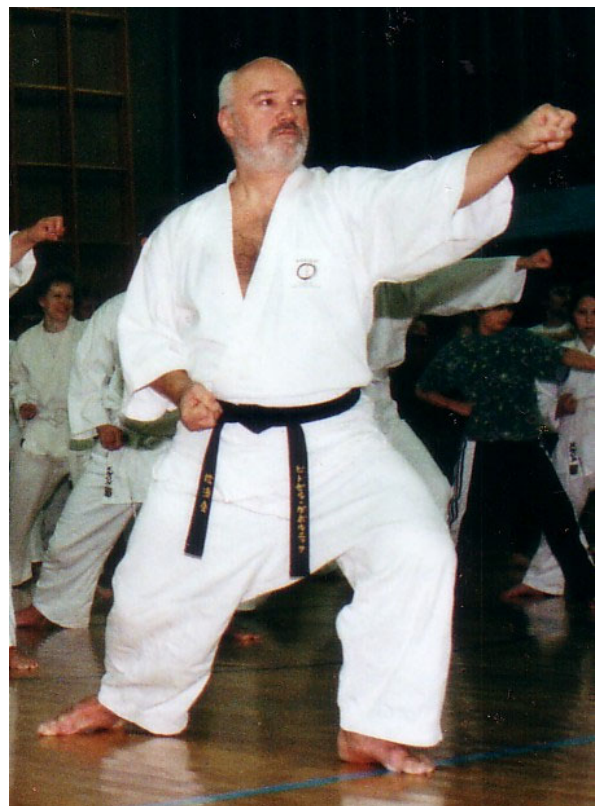


KARATE-DO GRAZ

30 Jahre
Karate-Do-Graz

Jubiläum

und 40 Jahre
Karate-Do



Dr. Günther Bitzer-Gavornik

Grußwort vom Vorstand des Karateverbandes Stmk.

Es ist uns immer eine große persönliche Freude und eine besondere Ehre, verdienten Karate-Persönlichkeiten und erfolgreichen Vereinen zu Jubiläen zu gratulieren, denn gerade in diesen Jubiläen spiegelt sich das wahre Grundverständnis des Begriffs „Karate-Do“ wieder – Karate als Lebensweg.

Dr. Günther Bitzer-Gavornik und Karate-Do Graz (vormals EJW Karate-Do Graz) haben diesen Weg vorbildlich konsequent beschritten. Dies erforderte nicht nur Geduld und Ausdauer, sondern auch große Selbstdisziplin, allesamt Charaktereigenschaften, die in unserer kurzlebigen Zeit eher spärlich anzutreffen sind. Umso mehr ist diese Leistung zu würdigen, vor allem auch, weil viele diesem Weg gefolgt sind: Der Verein EJW Karate-Do Graz war viele Jahre lang einer der größten Karatevereine Österreichs (mit über 300 Mitgliedern) und hat gemeinsam mit Dr. Günther Bitzer-Gavornik einen wesentlichen Beitrag zur Verbreitung und Entwicklung des Karatesports in der Steiermark geleistet.

Vier mittlerweile eigenständige Vereine sind aus dieser produktiven Arbeit hervorgegangen. Dr. Günther Bitzer-Gavornik ist aufgrund seiner Persönlichkeit, seiner langjährigen Erfahrung und seiner international anerkannten psychologischen Studien über Karate-Do immer ein kompetenter und konstruktiver Gesprächspartner in Sachen Karate.

Wir bedanken uns besonders für sein Wirken als derzeitiger Präsident des Karateverbandes Steiermark und als stellvertretender Leiter der Danprüfungskommission.

Der Österreichische Karatebund hat daher aufgrund unseres Antrages entschieden, Dr. Günther Bitzer-Gavornik aufgrund seiner Verdienste für den Karatesport den 7. Dan zu verleihen.

Lieber Günther, herzlichen Glückwunsch und nochmals vielen Dank für dein Engagement !

November 2007

Der Vorstand des Karateverbandes Steiermark

*Gerhard Jedliczka, Dkfm. Mag. Gustav Ulreich, Mag.^a Christa Dietrich,
Walter Schwarz, Gernot Riedl, Barbara Baumann
Dr. Thomas Koller (Ehrenpräsident)*

von Dr. Günther Bitzer-Gavornik

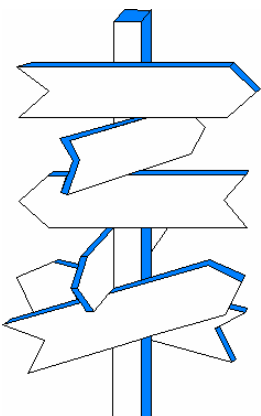
Als Jugendlicher habe ich in einem James Bond-Film Karate gesehen und war total fasziniert. Auch ich wollte (als ein "viel Schläge erfahrenes" Kind) so unbesiegbar werden! Also belegte ich den ersten Anfängerkurs in Graz bei Peter Land und blieb bis heute mit Begeisterung beim Karate-Do, auch weiterhin möge es so sein!

Innerhalb meiner theologischen Ausbildung in Kassel/Deutschland stieß ich auf die religiösen und philosophischen Wurzeln des BUDO (Überbegriff der fernöstlichen Kampfkünste wie Judo, Kendo, Aikido, Karatedo). Dies bereicherte mein Karatetraining neben dem sportlichen Aspekt sehr.

BUDO wird üblicherweise mit "Weg des Kämpfers / Kriegers / Ritters" übersetzt, wobei BU für Verteidigung oder Schutz steht; fernöstliche Kampfkünste sind also nicht auf Aggressivität oder Angriff ausgerichtet !

Das paradoxe Ziel des BUDO ist daher "Nicht zu kämpfen" und friedlich zu leben.

Die Fähigkeit, sich im Notfall verteidigen oder das Leben anderer schützen zu können, wird dabei über einen körperlichen Übungsweg erreicht, der aber auch zu mehr innerer Ausgeglichenheit und Gelassenheit führen soll. Dass dies auch wirklich passiert, konnte ich erfreulicherweise mit meiner Untersuchung im Rahmen meiner Doktorarbeit (1995) belegen sowie in meiner jüngsten Studie (mit Dr. Human Unterrainer, 2007) bestätigen (siehe unsere Homepage www.karate-do-graz.at).



Der Weg ist das Ziel - das Ziel ist der Weg

Diese alte fernöstliche Weisheit gilt auch nach 30 Jahren für unseren "Weg der leeren Hände" (Karate-Do) in Graz. Kampfkunst/Kampfsport hat sich, wie erwähnt, traditionell immer - neben den sportlichen und gesundheitlichen Aspekten - als Übungsweg verstanden, auf dem Menschen in guter "Be-WEG-ung" bleiben, um die Einheit von Körper, Seele und Geist zu fördern sowie den Respekt vor den Mitmenschen.

Meister Gichin Funakoshi gilt als der „Vater des modernen Karate-Do“, seine erste Übungsregel lautet:

Karate-Do beginnt mit Respekt und endet mit Achtung („rei“).

Meister Funakoshi erläuterte dazu:

„*Rei* ist sogar mehr als Respekt, es beinhaltet sowohl die Achtung der anderen als auch die Achtung vor sich selbst. Wer sich selbst achtet und diese Haltung auf andere ausdehnt, drückt damit *rei* aus ...

Alle Kampfkünste beginnen und enden mit *rei*. Übt man sie ohne ein Gefühl von Ehrfurcht und Respekt aus, sind sie bloß Ausdruck von Gewalt. Darum müssen die Kampfkünste von Anfang bis Ende *rei* bewahren ...

Wahres *rei* ist der äußere Ausdruck eines respektvollen Herzens.“

In der Übung der Kampfkunst ist neben der körperlichen, "äußeren Technik" der "innere Weg" entscheidend, der mit zunehmendem Reifegrad die Übenden zu mehr Überwindung des Ego und damit zu mehr friedlichem Miteinander führen soll.

Diese ethische Grundhaltung des BUDO konnte und kann ich gut mit meiner christlichen und humanistisch-psychologischen Ausrichtung verbinden:
Die menschliche Existenz soll vom Prinzip des "Seins" getragen sein, nicht vom Prinzip des "Habens", das vorwiegend auf äußere Werte und Ziele ausgerichtet ist und Menschen dafür oft benutzt.

Ich bin froh und zufrieden, wenn ich in diesem Sinne auf die 40 Jahre meines Übungsweges zurückblicke.

„Der Weg ist das Ziel“ gilt natürlich auch hier: Ich begehe noch ein Jubiläum, seit 25 Jahren habe ich eine Praxis als Psychotherapeut und Lebensberater, von daher weiß ich um eigene Begrenzungen und um Schwächen anderer sicherlich gut Bescheid. In den 30 Jahren Karate-Do Graz gab es auch einige Auseinandersetzungen und Trennungen, die aus meiner Sicht meist im Sinne des „rei“ respektvoll ausgetragen wurden – „das Ziel bleibt der Weg“.

Somit bedanke ich mich herzlich bei den vielen BegleiterInnen, ohne die diese in vieler Hinsicht erfolgreiche Arbeit nicht möglich gewesen wäre. Im Besonderen waren dies natürlich die TrainerInnen, von denen viele leider nicht mehr dabei sind, andere aber seit vielen Jahren unsere SchülerInnen hervorragend betreuen.

Deshalb zählen wir nach wie vor zu den größten Karategruppen Österreichs.

„Shoto“ war der Künstlername von Prof. Funakoshi, der neben seinem Beruf als Lehrer an einer pädagogischen Hochschule und dem Karate-Do auch dichtete und malte. „Shoto“ meint „Kiefern, welche im Wind rauschen“. „Sho“, die Kiefer, steht für die Idee einer verwurzelten und unbeweglichen Kraft, „to“ meint das In-Bewegung-Setzen dieser Kraft.

Gegen Ende der dreißiger Jahre gaben die Schüler von Funakoshi dem ersten Karate-Dojo (Übungshalle) den Namen „Shotokan“ – „Haus des Shoto“ = „Haus des Funakoshi“. Parallel dazu wurde der „Verband des Shoto“ = „Shotokai“ gegründet, der die Aktivitäten im Dojo (Shotokan) leitete, in dem man den Stil von Funakoshi „Shotokan-Ryu“ zu nennen begann („Schule des Hauses von Shoto“).

Daneben entwickelten sich auch andere Karate-Stile wie Goju-Ryu, Wado-Ryu, Kyuko-Shin-Kai, Shito-Ryu, das Shotokan wurde weltweit die verbreitetste Stilrichtung.

Nach dem Tod von Gichin Funakoshi (1957) spaltete sich das Shotokan-Ryu in mehrere Verbände, am bekanntesten wurde die Japan-Karate-Association (JKA), die Karate-Wettkämpfe einführte. Daneben gibt es z.B. die Vereinigung von Meister Kanazawa (SKID), einem der hervorragendsten (ehemaligen) JKA-Karatelehrer und andere Verbände.

In Europa entgingen die meisten Länder diesen Streitigkeiten durch die Integration der verschiedenen Stilrichtungen in jeweils einen nationalen Karateverband; in Österreich ist dies der Österreichische Karatebund (ÖKB), dem auch wir angehören.

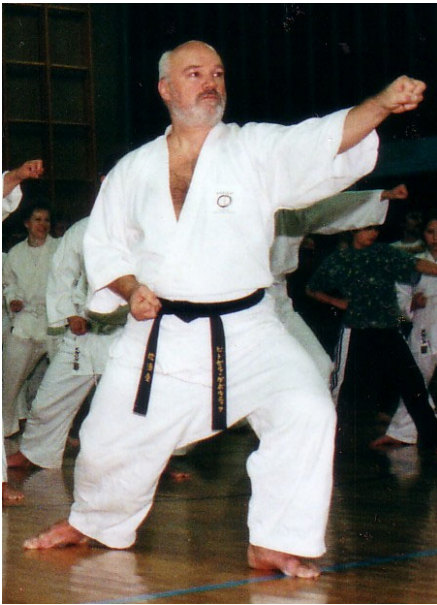
Meister Egami lehnte die wettkampfsportliche Entwicklung der JKA ab, er gab dem Stil, den er weiterentwickelte, den Namen „Shotokai“, dieser Stil wurde von zwei Egami-Schülern in Europa verbreitet (die Meister Harada und Murakami), allerdings nicht im deutschsprachigen Raum. Auch im Shotokai-Karate, das in Europa am stärksten in Frankreich verbreitet ist, wurden besonders nach dem Tod von Meister Murakami (1987) mehrere Verbände gegründet.

Unsere Shotokai-Gruppe ist Mitglied im ÖKB und in AKSER (Association Internationale Karate-Do Shotokai Egamiryu®).

Impressum:

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Karate-Do Graz, c/o Dr. Günther Bitzer-Gavornik
Schillerstraße 2, 8010 Graz ♦ 0316/38 68 73 ♦ www.karate-do-graz.at ♦ office@karate-do-graz.at
Druck: Firma Holper - Graz

Günther Bitzer-Gavornik - 40 Jahre Karate-Do



Herbst 1967: Beginn mit dem Karate-Do-Shotokan mit 18 Jahren in der Karate-Union Graz, Trainer Peter Land

1970 - 1975: Ausbildung zum Sozial- und evang. Religionspädagogen in Kassel/Deutschland

Aufbau und Leitung des damals zeitweise größten Karatevereins in Deutschland (Polizeisportverein Kassel), der viele Titel - besonders in Hessen - errang

Prüfung zum 1. Dan (1971) und zum 2. Dan (1973)

Bundeskampfrichter (1973); Schiedsrichterreferent und Landesvorsitzender des Hessischen Karateverbandes

1975 - 1983: Diözesanleitung des Evangelischen Jugendwerkes Stmk., psychotherapeutische Ausbildung

- 1977:** Gründung der Karateabteilung im Evangelischen Jugendwerk (heute Karate-Do-Shotokan Graz); die Gruppe avancierte rasch zum größten Karateclub in Österreich
- 1980:** Prüfung zum 3. Dan im Österr. Karatebund
Beginn mit dem Studium der Psychologie und Pädagogik
- 80iger Jahre:** Berufswechsel zum psychologischen Berater und Psychotherapeuten in freier Praxis
neben Vereinstätigkeit steir. Landestrainer und Bundeskampfrichter
EJ-Karate-Do errang viele Titel auf Landes- und Bundesebene, besonders im Juniorenbereich
Karate-Lehrwartausbildung an der BAFL-Wien
Durchführung von verschiedenen Meisterschaften und Lehrgängen
- 1988:** Prüfung zum 4. Dan im Österr. Karatebund
- 90iger Jahre:** Nach Heranbildung und -wachsen von jungen und qualifizierten TrainerInnen persönlicher Rückzug aus dem Kampfsport, mehr Konzentration auf körper- und leibtherapeutische Ausrichtung des Trainings
- 1994:** Gründung einer Gruppe „Karate Do-Shotokai“ innerhalb des EJ-Karate-Do, einer weicheren, mehr auf Entwicklung und Weitung des „KI“ (Lebensenergie) ausgerichteten Karaterichtung ohne sportlichen Wettkampf; dieser Stil ist im deutschsprachigen Raum praktisch unbekannt; G. Bitzer-Gavornik erlernte diesen durch französische Shotokai-Meister
- 1995:** Promotion zum Doktor der Philosophie; Dissertation zum Thema „Persönlichkeitsveränderungen durch die Ausübung von Karate-Do“, in der besonders die Verbesserung der psychosomatischen Befindlichkeit belegt wurde

Die Untersuchung wird im Rahmen eines Überblicks über 22 Studien aus verschiedenen europäischen Ländern zum Thema „Kampfsport/kunst und Psychotherapie“ in der renommierten Fachzeitschrift „Integrative Therapie“ (2004) als hervorragende Studie genannt.

Prüfung zum 5. Dan Shotokan im Österr. Karatebund

- 1996:** Ernennung zum 4. Dan Shotokai in Frankreich durch Yves Ayache (5. Dan und europ. Repräsentant der japanischen Shotokai-Association „Karate-Do of Egami Ryu“). Im Shotokai gibt es traditionell nur fünf Dan-grade.
- 1999:** Günther Bitzer-Gavornik wird Mitglied der Danprüfungskommission
Erste Shotokai-Danprüfungen im Karateverband Steiermark
Verleihung des 6. Dan im Österr. Karatebund
- 2000:** Gründung des Vereins „Karate-Do-Shotokai Graz“, Günther Bitzer-Gavornik ist weiterhin auch Leiter von Karate-Do-Shotokan Graz
- seit 2003:** Präsident des Karateverbandes Steiermark
- 2004:** Durchführung eines internationalen Lehrgangs für verschiedene Stilrichtungen in Graz
Prüfung zum 5. Dan Shotokai bei Sensei W.A. Schneider/Frankreich, Begründer und Präsident von AKSER-International (Association Internationale Karate-Do Shotokai Egamiryu®), 5. Dan Shotokai und 6. Dan in der französischen Karatefederation
- 2005:** W.A. Schneider ernennt Günther Bitzer-Gavornik zum Vizepräsidenten von AKSER-International, Günther Bitzer-Gavornik arbeitet seither als Trainer auf mehreren AKSER-International-Lehrgängen in verschiedenen Ländern mit.
- 2006:** Psychologische Studie (mit H. Unterrainer) zum Thema: „Karate-Do und Resilienz/Kohärenz als Ausdruck psychischer Gesundheit“
Die Studie zeigt, inwieweit Karate-Training die Resilienz/Kohärenz („psychische Robustheit“) fördert. Besondere Beachtung bei der Auswertung wurde v.a. Karatekas höheren Lebensalters (50+) zuteil. Die Ergebnisse zeigen, dass Karate-Training durchwegs als der psychischen Gesundheit zuträglich erlebt wird. Dieser Effekt zeigt sich unabhängig vom Geschlecht und über alle Altersgruppen. Näheres siehe www.karate-stmk.at/aktuelles.
Die Untersuchung wird auch als Artikel im geplanten Buch von Prof. Dr.^{mult} Hilarion Petzold über Budo und Psychotherapie erscheinen.
- 2007:** Anlässlich seines 40jährigen Karateweges und 30 Jahre Karate-Do Graz organisiert Günther Bitzer-Gavornik Anfang November in Graz einen internationalen Lehrgang mit verschiedenen Trainingsangeboten und SpitzentrainerInnen, sowie einer Budo-Vorführung mit Schwerpunkt Karate-Do.
Verleihung des 7. Dan im Österreichischen Karatebund (ÖKB)



an unsere ehemaligen Shotokan-TrainerInnen, die in den 30 Jahren mitgewirkt haben. (⇒ Ich hoffe, ich habe niemanden vergessen!!)

Anita Adelman ♦ **Petra Aigner** ♦ **Ingrid Batruel** ♦ **Dr. Wolfgang Belitsch** ♦ **Mag. Peter Chalupka** ♦ **Gabriele Dziruni** ♦ **Masara Dziruni** ♦ **Mag. Elmar Egger** ♦ **Wolfgang Freyler** ♦ **Udo Gangl** ♦ **Ing. Kurt Ganster** ♦ **Dr. Rainer Gumpert** ♦ **DI Dr. Peter Hartner** ♦ **Mag.^a Dr.ⁱⁿ Karin Herbinger** ♦ **Univ.Doz.Dr.ⁱⁿ Jutta Horwath-Winter** ♦ **Yasmin Hörner** ♦ **Mag. Stefan Hrozny** ♦ **Dr. Mazhiar Kakhi** ♦ **DI Martin Kieninger** ♦ **Dr. Klaus Kießlinger** ♦ **Harald Koberg** ♦ **Mag.^a Inka Koller** ♦ **Mag. Dr. Thomas Koller** ♦ **DI Markus Korherr** ♦ **Georg Kranz** ♦ **Daniel Kuhn** ♦ **Mag. Werner Laminger** ♦ **Dr. Gregor Markow** ♦ **Dr. Wilfried Materna** ♦ **Senad Palackic** ♦ **Alexander Papst** ♦ **Gerald Pernitsch** ♦ **Univ.Prof. Dr. Walter Pötz** ♦ **Dieter Praher** ♦ **Dr. Ernst Reicher** ♦ **Michael Schmid** ♦ **Theresa Schöner** ♦ **Dr.ⁱⁿ Ina Starz** ♦ **Elisabeth Szmolyan** ♦ **Eva-Maria Trotscha** ♦ **Mag. Reinhard Walther** ♦ **Ing. Günther Weber** ♦ **DI Dr. Walter Winter** ♦ **Mag. Dr. Josef Zarfl**



an unsere derzeitigen Shotokan-TrainerInnen:

⇒ insbesondere an unseren **leitenden Trainer**

Gernot Riedl:



5. Dan Shotokan, 1. Dan Goju-Ryu, 1. Dan Kickboxen, Jahrgang 1968

staatlich geprüfter Karate-Lehrwart, staatlich geprüfter Trainer, Übungsleiter Allroundkarate, Prüferlizenz, Bundeskampfrichter, Vorstandsmitglied und Selbstverteidigungsreferent des Steirischen Karateverbandes, Generalsekretär-Stv. des Österreichischen Karatebundes, Mitglied der Danprüfungskommission, seit 1985 Karate-Do; Beruf: Karate-Trainer, eingetragener Mediator, Student

Stellvertretende Trainingsleitung:

Dr.ⁱⁿ Ulrike Stelzl:

3. Dan Shotokan, 1. Dan Goju-Ryu, Jahrgang 1968

geprüfte Karate-Übungsleiterin, staatlich geprüfte Karate-Lehrwartin, Übungsleiterin Allroundkarate, Landeskampfrichterin, Prüferlizenz, Verbandsärztin, seit 1994 Karate-Do; Beruf: Ärztin

Weitere VereinstrainerInnen:

Dr. Robert Bassa:

4. Dan Shotokan, 1. Dan Kickboxen, Jahrgang 1972

staatlich geprüfter Karate-Lehrwart, Prüferlizenz, Ersatzmitglied der Danprüfungskommission, Übungsleiter für Allround-Karate, leitender Trainer des KC Gleisdorf, seit 1987 Karate-Do; Beruf: AHS-Lehrer

- Siegfried Plos:** 2. Dan Shotokan, Jahrgang 1963
geprüfter Karate-Übungsleiter, staatlich geprüfter Karate-Lehrwart,
staatlich geprüfter Trainer für allgemeine Körperausbildung, seit
2000 Karate-Do; Beruf: Justizwachebeamter
- Mag.^a Katharina Urleb:** 2. Dan Shotokan, Jahrgang 1983
geprüfte Karate-Übungsleiterin, staatlich geprüfte Karate-
Lehrwartin, Landeskampfrichterin, seit 1997 Karate-Do; Beruf:
Juristin
- Dr. Lukas Bruckmann:** 1. Dan Shotokan, Jahrgang 1979
geprüfter Karate-Übungsleiter, seit 2000 Karate-Do; Beruf: Arzt
- Barbara Lang:** 1. Dan Shotokan, Jahrgang 1984
geprüfte Karate-Übungsleiterin, seit 2000 Karate-Do; Beruf:
Studentin
- Roland Schäfer:** 1. Dan Shotokan, Jahrgang 1969
staatlich geprüfter Karate-Lehrwart, seit 1987 Karate-Do; Beruf:
Angestellter
- CotrainerInnen:** Mag.^a Ingrid Guggenberger, Jana Lasser, Daniel Bucher,
Corinna Verena Konrad, Michaela Blumrich, Rita Plos



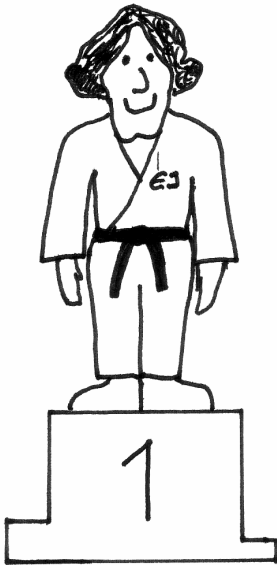
an unsere ehemaligen Shotokai-TrainerInnen:

Sibylle Biedermann ♦ Mag.^a Andrea Brunnsteiner ♦ Mag. Martin Dolinar ♦ Mag.^a
Ingrid Edelsbrunner ♦ Mag. Wolfgang Gärtner ♦ Christian Gödl ♦ Ing. Helmut Haar
♦ Klaus Löscher ♦ Christine Schnitzer ♦ DI Burghard Ziegler



an unsere derzeitigen Shotokai-TrainerInnen:

- Sr. Evelyne Ender rscj.:** 2. Dan Shotokai, Gakushi, Jahrgang 1951, Karate-Do seit 1988
stellvertretende Vorsitzende von Karate-Do-Shotokai-Graz; Beruf:
Diplom-Lebensberaterin, Ausbilderin an der Akademie der Steiri-
schen Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung; Mediatorin;
Exerzitienbegleiterin, Seelsorgerin
- Barbara Tröbinger:** 2. Dan Shotokai, Gakushi, Jahrgang 1982, Karate-Do seit 1999
staatlich geprüfte Karate-Übungsleiterin und Kinder-Übungsleiterin;
Beruf: Psychologiestudentin im Diplomstudium
- Markus Gavornik:** 2. Dan Shotokai, Gakushi, Jahrgang 1989, Karate-Do seit 1997
Beruf: Schüler (Maturant)
- Matthias Rassi:** 2. Dan Shotokai, Gakushi, Jahrgang 1948, Karate-Do seit 1991
Beruf: Kraftfahrer
- CotrainerInnen:** Brigitte Semmler-Bruckner, Dr.ⁱⁿ Martina Gavornik, Mag. Alfred Marin



Viel Schweiß kosteten und viel Freude bereiteten die Erfolge unserer Aktiven seit 30 Jahren:

Bei den verschiedensten nationalen und internationalen Meisterschaften

- Staatsmeisterschaften – Allgemeine Klasse und Junioren
- Österreichische Meisterschaften
- Landesmeisterschaften – Allgemeine Klasse, Kinder, Junioren, Nachwuchs
- Styrian Open
- ASVÖ-Meisterschaften
- Universitätsmeisterschaften

erreichten unsere Mitglieder in allen Disziplinen viele Platzierungen - oft mehrmals den ersten Platz.



z.B. Landesmeisterschaft 2005, die von unserem Verein ausgerichtet wurde.

Wer andere besiegt, hat Muskelkräfte, wer sich selbst besiegt, ist stark.

Wer andere erkennt, ist gebildet, wer sich selbst erkennt, ist weise.

Wer zufrieden ist, ist reich.

Wer seine Mitte nicht verliert, der lebt.

Bitzer-Gavornik, Günther

„*Persönlichkeitsveränderung durch die Ausübung von Karate-Do*“

Kurzfassung - im Vereinssekretariat erhältlich

Bitzer-Gavornik, Günther / Unterrainer, Human

„*Karate-Do und Resilienz/Kohärenz als Ausdruck psychischer Gesundheit*“

abrufbar auf www.karate-do-graz.at

Egami, Shigeru (Begründer des Shotokai)

„*Das Herz des Karate-Do*“

Übersetzung der englischen Version - im Vereinssekretariat erhältlich

Funakoshi, Gichin

„*Karate-Do / Die Kunst, ohne Waffen zu siegen*“

Die zwanzig Übungsregeln

ISBN 9 783492 249201

„*Karate-Do / Mein Weg*“

ISBN 3-921508-94-0

Hyams, Joe

„*Der Weg der leeren Hand*“

ISBN 3-426-04257-6

Pflüger, Albrecht

„*Karate-Do / Das Handbuch des modernen Karate*“

ISBN 3 8068 4028 8

Saldern, Matthias von

„*Budo in heutiger Zeit*“

Verlag der Universität Lüneburg

Schneider, William

„*Shin-Budo*“ (Shotokai)

Übersetzung des französischen Buches - im Vereinssekretariat erhältlich

Velte, Herbert

„*Karate-Fachwort-Lexikon*“

ISBN 3-923473-28-1

