



Sensei Sugimura Memorial Gasshuku 2026

Die 53. Ausgabe des **JKA Switzerland Sensei Sugimura Memorial Gasshuku** fand vom 6. bis 9. August 2026 in der wunderschönen Stadt Bern statt.

Eine Tradition seit 1973



Seit 1973 wird im SKR jedes Jahr ein Sommer-Gasshuku organisiert. Das erste fand in Gwatt statt. Seither wird diese Tradition – mit Ausnahme des Jahres 2020 aufgrund der Covid-Pandemie – ohne Unterbruch weitergeführt.

Gasshuku sind für mich wertvolle Erfahrungen und unvergessliche Momente im Leben eines Karateka. Gemeinsam intensiv zu trainieren, am nächsten Morgen den Muskelkater zu spüren und trotz Müdigkeit wieder in der Sporthalle zu stehen und weiterzumachen – genau das macht für mich das Besondere eines Gasshuku im Vergleich zum normalen Karatetraining im Alltag aus.



Die eigenen Grenzen kennenzulernen, sie manchmal zu überwinden und diese intensiven Erfahrungen mit anderen Karateka zu teilen – **genau das ist für mich echtes Gasshuku-Feeling.**

Seit 2009 trifft sich die grosse JKA-Karate-Familie des SKR jedes Jahr in der zweiten Augustwoche in Bern. Dabei dürfen wir immer wieder zahlreiche JKA-Karate-Enthusiasten und Freunde aus dem Ausland begrüßen, die unser Sommer-Gasshuku mit ihrer Teilnahme bereichern.

Unser SKR-Motto **«Freundschaft, Kultur und Tradition»** begleitet uns durch die vier Trainingstage – und darauf sind wir stolz. Besonders wertvoll sind die vielen Freundschaften, die im Laufe der Jahrzehnte an unseren Gasshuku entstanden sind, bis heute gepflegt werden und jedes Jahr neu entstehen.



Rund **180 Teilnehmerinnen und Teilnehmer** aus der ganzen Schweiz sowie JKA-Karateka aus dem Ausland kamen nach Bern, um gemeinsam zu trainieren und vier intensive Tage in besonderer Gasshuku-Atmosphäre zu erleben. Die Bedingungen waren nahezu perfekt – auch wenn es zeitweise etwas zu heiss war!

Vier intensive und zugleich inspirierende Trainingstage boten allen die Möglichkeit, ihre Technik unter der Anleitung erstklassiger Instruktorinnen weiterzuentwickeln. **Kihon, Kata und Kumite** bildeten die zentralen Elemente der anspruchsvollen und gut strukturierten Trainingseinheiten.

Die Atmosphäre in der Sporthalle, aber auch ausserhalb des Trainings, war einfach fantastisch. Einmal mehr wurde das Gasshuku zu einem echten Highlight für alle Beteiligten.

Ein riesiges Dankeschön geht an die grossartigen lokalen Organisatoren, allen voran **Andrea Kennel und Beni Isenegger**, sowie an das engagierte Helferteam von **Karate Kai Bern und Uni Bern**. Ebenso danke ich **Adrian Meyer**, der das gesamte Anmeldemanagement betreute. Nur dank dieses grossen Einsatzes und der Unterstützung vieler Helferinnen und Helfer können solche Anlässe erfolgreich durchgeführt werden.

Ein Gasshuku im Andenken an Sensei Sugimura

Das Sensei Sugimura Memorial Gasshuku ist weit mehr als nur ein Trainingslager. Es ist eine Hommage an Sensei Sugimura und an all das, was er uns hinterlassen hat. Sein Karate, seine Werte und sein unermüdlicher Einsatz für die Entwicklung des JKA-Karate in der Schweiz prägen uns bis heute. Das Memorial Gasshuku gibt uns



die Möglichkeit, sein Erbe lebendig zu halten, seine Werte weiterzutragen und sie an die kommenden Generationen weiterzugeben.

Hochkarätige Instrukturen aus dem JKA-Headquarter



Mit grosser Freude durften wir unsere Gast-Instrukturen **Shihan Yasunori Ogura und Sensei Yushi Hakizume** vom JKA-Headquarter in Tokio in Bern willkommen heissen.

Ogura Sensei kam bereits 1988 erstmals als Gast-Instruktor zu uns in die Schweiz. Auch nach all diesen Jahren begeistert er mit seinem aussergewöhnlichen technischen Können, seiner grossen Erfahrung und seinen

hochkarätigen JKA-Karate-Trainingseinheiten.

Sensei Yushi Hakizume war erstmals als Gast-Instruktor bei unserem Sommer-Gasshuku dabei. Er beeindruckte die Teilnehmer mit seinen präzisen Erläuterungen, seiner Dynamik sowie seinen hervorragend strukturierten und methodisch aufgebauten Trainingseinheiten.

Unser Trainingsplan wird bewusst so gestaltet, dass die japanischen Gast-Instrukturen in allen Trainingsgruppen unterrichten und möglichst alle Teilnehmer von ihrem Wissen und ihren wertvollen Inputs profitieren können.

Dabei war jedes Training ein Highlight - unabhängig davon, wer die Einheit leitete. Alle Instrukturen vermittelten mit grossem Engagement ihr Wissen und ihre Erfahrung im JKA-Karate. Sie verstanden es immer wieder, die Teilnehmer zu motivieren, ihr Bestes zu geben, an sich zu arbeiten und auch einmal über die eigenen Grenzen hinauszugehen.

Grill-Party - ein Gasshuku-Klassiker



Ein Sommer-Gasshuku ohne Grill-Party ist kaum vorstellbar!

Fast alle Teilnehmer waren am Samstagabend dabei und genossen nach den intensiven Trainingstagen einen entspannten und geselligen Abend. Bei hervorragend zubereiteten Grillwürsten, Salaten und Gemüse sowie einem leckeren Dessertbuffet konnten sich alle erholen, austauschen und gemeinsam einen wunderschönen Abend verbringen.

Unser aufrichtiger Dank gilt allen Helferinnen und Helfern,





die mit ihrem grossen Einsatz diesen gelungenen Abend und das köstliche Buffet überhaupt erst möglich gemacht haben.



Genau solche Momente gehören zu einem Gasshuku: **gemeinsam hart trainieren und danach gemeinsam lachen, essen und Freundschaften pflegen.**

JKA-Karate auf höchstem Niveau

Ich möchte mich bei allen Instruktoren herzlich für ihre wertvollen Inputs sowie für die spannenden, anspruchsvollen und stets motivierenden Trainingseinheiten bedanken.

Allen voran gilt mein besonderer Dank **Shihan Ogura und Sensei Hakizume vom JKA-Headquarter**, aber ebenso unseren Schweizer Instruktoren **Andrea Kennel, Daniel Brunner und Beni Isenegger**, mit denen ich gemeinsam die Trainingseinheiten gestalten und leiten durfte.

Ein besonderes Dankeschön geht auch an **Ken Walzer**, der wie immer kompetent vom Japanischen ins Deutsche übersetzte und damit wesentlich zum Verständnis der Erläuterungen unserer japanischen Instruktoren beitrug.

Senbon-Zuki - gemeinsam bis zum Schluss



Den traditionellen Abschluss des diesjährigen Gasshuku bildete einmal mehr das **Senbon-Zuki**. Dieses Jahr haben wir gemeinsam fast **1'000 Zuki** geschafft! Senbon-Zuki ist weit mehr als ein Training von Ausdauer und Willenskraft. Wenn am Ende eines intensiven Gasshuku die Kräfte langsam schwinden und trotzdem alle gemeinsam weitermachen, zeigt sich ein wichtiger Teil des Karate-Geistes spürbar.

Für mich ist es deshalb der perfekte Abschluss unseres Sommer-Gasshuku.

Am Sonntag fanden die geplanten **JKA-Dan-Prüfungen** statt. Die Kandidatinnen und Kandidaten zeigten ein gutes Niveau und machten deutlich, wie intensiv sie sich vorbereitet und wie engagiert sie in den vergangenen Monaten auf diesen



wichtigen Tag hingearbeitet hatten.

Erfolgreiche JKA-Dan-Prüfungen

- | | |
|------------------------|--------|
| ▪ Ilija Sirovina | 1. Dan |
| ▪ Lilofee Kuster | 1. Dan |
| ▪ Adrian Rebsamen | 1. Dan |
| ▪ Naïmé Sidler | 1. Dan |
| ▪ Ken Walzer | 1. Dan |
| ▪ Bekim Kadrija | 1. Dan |
| ▪ Natascha Spindler | 1. Dan |
| ▪ Christoph Geiselmann | 1. Dan |
| ▪ Zora Schöpflin | 3. Dan |
| ▪ Muriel Wiesner | 3. Dan |
| ▪ Mike Hunziker | 3. Dan |

Bestandene JKA-Qualifikationsprüfung

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| ▪ Lamberto Grippi | B-Judge und B-Instructor |
|-------------------|--------------------------|

Herzliche Gratulation an alle – weiterhin viel Erfolg auf eurem Karate-Weg!

Mein persönliches Fazit

Es war wunderschön, die grossartige Stimmung in der Trainingshalle und auch ausserhalb zu erleben. Gemeinsam intensiv zu trainieren, Freundschaften zu pflegen, miteinander zu lachen und viele besondere Momente zu teilen, genau das machte dieses Gasshuku für mich zu einem unvergesslichen Erlebnis – dafür bin ich sehr dankbar.

Nach vier intensiven Tagen bleiben nicht nur müde Muskeln, sondern vor allem **wertvolle Erfahrungen, neue Impulse, gelebte Freundschaften und viele unvergessliche Erinnerungen.**



Die Planung für das nächste Sommerlager läuft bereits. Wir freuen uns schon jetzt darauf, die grosse SKR-Karate-Familie wieder in Bern begrüssen zu dürfen.

54. Sensei Sugimura Memorial Gasshuku
12.-15. August 2027 | Bern

Wir freuen uns auf ein weiteres unvergessliches Gasshuku!

Tommaso Mini