

I began formal karate lessons in 1963 and joined Mike Foster's Yoshukai International Karate Association in 1971. Mike Foster (1940-2021), Hanshi, Yoshukai International Karate Association, gave me the following article from *Budo International Magazine*, February, 1990, issue, a German martial arts magazine that has the largest circulation in Germany, and requested to have it translated into English. The majority of the translation was provided in 1990 by Mr. Horst Bussiek, a German high school teacher, at the time working with me in the Georgia Department of Education as a consultant through the West Germany Ministry of Education. His efforts were most appreciated. I have taken the liberty to make minor adjustments to make the reading easier for English speaking audiences.

-Chris Nelson, Kyoshi, 8<sup>th</sup> Dan, Sekai Yoshukai Karate Association

### **Mike Foster: The Japanese American**

Mike Foster, is an exception in every respect. His name is inextricably linked to the development and promotion of traditional, but also modern karate in the United States. Now 50 years old, he is described by many as the Japanese most important of all American karatekas. Mike spent the years 1956-1961, only briefly interrupted by a hospital stay, and also the years 1962-1967, in Japan. Still today he vividly remembers this decisive time of his life which shaped him personally and professionally. Stationed there as a GI, Japanese life, mentality, the history of the country, and last, but not least, the martial arts, fascinated him.

His years in Japan, and Mike Foster speaks fluent Japanese of course, were characterized by great successes in sport. He won against strong domestic competition in many tournaments and championships, where of course, his height of 6 feet 5 inches was a help to him. After returning to the USA, Chito-ryu, as so many other classic styles, split into sub-groups developed by former disciples; Mike Foster, too, joined one of these styles and calls his method Yoshukai, which takes its place as the Yoshukai International Karate Association.

### **Interview**

BI: How did you get to Yoshukai?

MF: I came to Japan with the American Air Force in 1956, and in 1957 I took up karate. At that time, I was a Black Belt in Judo. I didn't know much about karate but when I got to know it, I was simply fascinated. The power, the movement which is behind it.

BI: How did your meeting with your teacher Sensei Yamamoto go?

MF: I started with the Goju-style. I have a second dan in that style. My teacher then recommended me to Mr. Yamamoto (of the Chito-ryu style). As a person, Mr. Yamamoto was (at that time) a great karate man, very strong, very fast, very powerful. At that time, Dr. Chitose was the Grandmaster and Mr. Yamamoto was on his staff.

BI: Who gave you the 7<sup>th</sup> Dan?

MF: Yamamoto and Chitose. It was given to me from Dr. Chitose through Yamamoto. The intermediate grades associated with dan rankings are shihan, renshi, kyoshi, and hanshi, which express a different teaching qualification.

BI: Could you explain that a bit more in detail?

### The Master Grades

MF: There are two tracks which run somewhat parallel. On one hand are the normal black belt series with the Dan grades. Added to that are two teacher tests: Shihan is connected to the fourth dan, Renshi is connected with the 6<sup>th</sup> dan. In addition to the normal upward movement in the black belt series there are special tests for teaching qualifications.

BI: How did you get to West Germany? What is your connection to Mr. Trapski?

MF: Every year I organize a karate camp. In 1976 Mr. Trapski came with a group of 40 people from all over Europe to my karate camp as a student. That was in St. Leo College in St. Leo, USA. Through Mr. Trapski I got connections to West Germany.

BI: How would you answer someone who asked you quite simply what Yoshukai is?

MF: The most open system I know. It is everything in one – it is offensive, it is defensive, i.e., to defend yourself. It is gymnastics. You can learn almost anything. There is also fighting with weapons, there is kata, there is fighting. You can consider kata the compulsories. It is not, as in the traditional systems, running on a narrow track and proscribing a lot: you have to do it this way, we know it all. You can develop yourself rather freely inside the Yoshukai system, but when you have any particular interests, there will always be someone who can help you on that track. My fighting technique comes from kata. My principle is you can do all sorts of things, but a few things you must do. Somebody who fights should have a rough idea in kata. Somebody who doesn't want to fight doesn't need to (do kata). Anyone watching me fight can recognize kata techniques, which is to say, my teaching goes back to these techniques – I not only offer traditional training, but also integrate amongst others, results of sports medicine. You can't just sit in your room and allow the rest of the world to develop further. Always looking at the clear goal, I ask myself what I can use for the Yoshukai style from neighboring areas. I take what is good.

BI: What do you think of mental training?

MF: On one side there is mental training which every karate student gets through experiencing a development of his personality in karate. The student is being shaped through karate to a better and firmer personality. The second possibility of mental training is with Zen meditation. But that is not my way. My special form of mental training is the preparation for the teaching course: I consider what I want to teach, I train with weapons. In my mind I have to go through a kata, I have to think about a structure of a kata where its strong parts are, I have to run through them in my mind. Everybody should find out his form of mental training and then follow it. My way of mental preparation is to ask where are the strong points of kata, where is the power, where is speed, where is timing important?

BI: How many followers does Yoshukai have?

MF: I don't know about Japan, but in the States, there are about 2, 500 members, in West Germany over 500. I have come here at irregular intervals for over 12 years; I work here for Yoshukai.

BI: What importance does the Yoshukai symbol have and is there a connection to the ninja symbol?

MF: There is no connection to the ninja symbol. I have to say that I speak and write Japanese. The Japanese character can have different meanings: you can translate the ninja symbol with the words "heart" or "the cutting edge of a sword" or "meditation". For me, *nin* is as much as: "patience". The individual symbols can mean very different things when they are taken out of context.

BI: In your eyes what are the successful characteristics of successful training?

MF: The student must benefit from the training; he must notice that the training offers him something. The direction should be that something goes from the teacher to the student and not that the teacher gets something out of the student. The way the student meets the system depends on what thoughts he has had so far on karate. Someone who has watched Bruce Lee films wants to learn Bruce Lee techniques; someone else, something different. Yoshukai is a very versatile system, where everyone can find his own ideas.

BI: Can you name ethical and moral standards of Yoshukai?

MF: I don't try to change people's lives. I want to show them an ideal, but I don't want to press it on them. I also tell people what is generally considered to belong to the moral optimum, for example, to have no prejudice. We have dojo rules, a written basic rule system: The perfection of one's character, no use of force, to be positive, to be loyal, that is to stand by the dojo. In addition, the dojo should offer a kind of help with one's life. There is always someone who can help one best with a particular type of problem.

BI: What will hold Yoshukai back and what will promote it in the future?

MF: People who wear blinders are a hindrance. People who say that there is only one way. Narrow minded people for me are the greatest obstacle. The future of Yoshukai lies in its continuing development, which is represented through me and through what I pass on to the people. I'm in harmony with what I teach and with my teachers. At the time when I can't train myself because the body simply can't manage, or if I can't teach anymore, then I know that there are people who can continue. For this course here at Dortmund I have brought over some people from the States who have taught in individual groups. Progress for me lies in the contrast to narrow-mindedness, in openness. That means to have a clear idea of your own way, to look to all sides, but not to move forward in criss-cross. That reminds me of the last important dojo rule: To

be interested in everything, to be open to all things, receiving them and trying to judge them. At every training I have those rules repeated so that they get stuck with the students.

BI: What are things with regard to Yoshukai are of particular concern for you?

MF: I think of the basic principle: "What you know you can also recognize in the behavior of your opponent"; said the other way around: "You can only see in your opponent what you can do yourself." I have many good ideas and sometimes I feel that I run against a wall. I've trained a group of people for fifteen years and from this vast experience I can say what has proved valuable and what hasn't.

BI: We thank you for this extensive interview. (interview was led by F.J. Pfeiffer)

# Mike Foster

## Der japanischste Amerikaner

Mike Foster allerdings ist hier in jeder Hinsicht eine Ausnahme. Sein Name ist mit der Entwicklung und Förderung des traditionellen, aber auch des modernen Karate in USA untrennbar verbunden. Der heute 50jährige Hüne wird von vielen als der „japanischste“ aller amerikanischen Karatekas bezeichnet.

Mike verbrachte die Jahre 1956 bis 1961 und, nur kurz unterbrochen von einem Krankenhausaufenthalt, auch die von 1962 bis 1967 in Japan. Noch heute erinnert sich lebhaft an diese „entscheidende Periode“ seines Lebens, die ihn persönlich und beruflich formte. Als US-Soldat dort stationiert, faszinierte ihn das japanische Leben, die Mentalität, Kultur und Geschichte des Landes und nicht zuletzt natürlich die Kampfkünste.



**„Nur was du  
selbst kennst,  
kannst du beim  
Gegner ahnen**



*Mike Forster (links) im Kreise  
seiner Meister während seiner  
Zeit in Japan.*



**S**eine Jahre in Japan, natürlich spricht Mike Foster auch fließend japanisch, waren auch sportlich von großen Erfolgen geprägt. Er siegte gegen harte inländische Konkurrenz in vielen Turnieren und Championships, wobei ihm natürlich seine Größe von über 1,90 Meter zu Hilfe kam.

Nach der Rückkehr in die USA spaltete sich auch das Chito Ryu, wie so viele andere „klassische Stile“ in Untergruppen auf, entwickelt von ehemaligen Schülern. Auch Mike Foster schloß sich einer dieser Stilrichtungen an und nennt heute seine Methode **Yoshukai**, das seinen Platz in der Yoshukai Karate Association hat.

**B.-I.** „Wie sind Sie zum Yoshukai gekommen?“

**M.F.:** „1956 bin ich mit der Armee nach Japan gekommen, 1957 bin ich zum Karate gekommen. Ich war damals Schwarzgurt im Judo. Ich habe von Karate nicht viel gewußt, aber als ich es gesehen habe, hat es mich einfach begeistert, die Kraft, die Bewegung die dahinter steckt.“

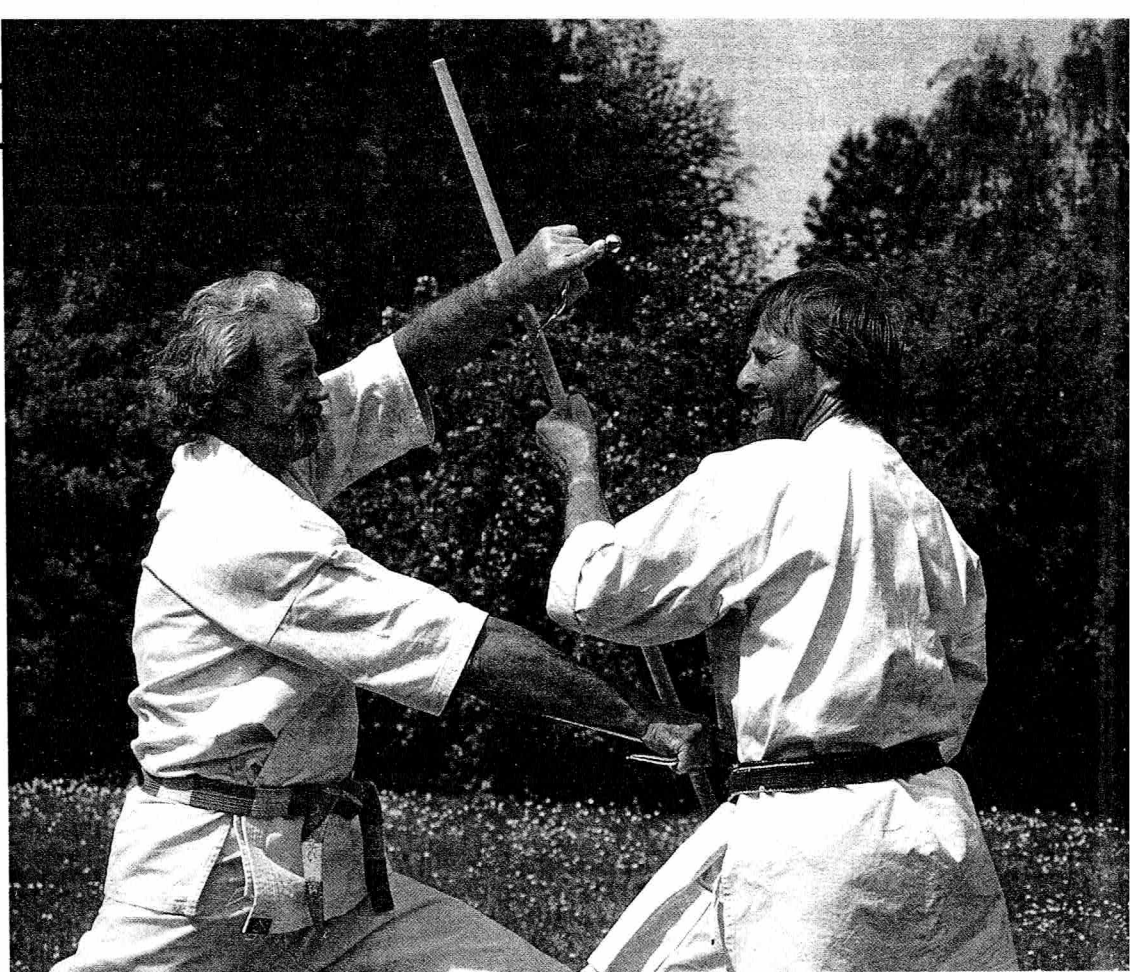
**B.-I.** „Wie ist Ihre Begegnung mit Ihrem Lehrer, Sensei Yamamoto, verlaufen?“

**M.F.:** „Anfangen habe ich mit dem Goju-Ryu-Stil, in diesem Stil habe ich den 2. Dan. Mein damaliger Lehrer hat mich an Herrn Yamamoto weiterempfohlen. Als Person war Herr Yamamoto ein großartiger Karatemann, sehr stark, sehr schnell, sehr kraftvoll. Damals war der Großmeister Dr. Chitose und Herr Yamamoto war ihm untergeordnet.“

**B.-I.** „Von wem wurde Ihnen der 7. Dan verliehen?“

**M.F.:** „Von Yamamoto und von Chitose, und zwar wurde er von Dr. Chitose über Yamamoto verliehen. Zwischengrade beim Dan sind Shihan, Renchi, Kyoshi Hanshi, die eine unterschiedliche Lehrbefähigung ausdrücken.“

**B.-I.** „Können Sie das näher erklären?“



## Die Meisterstufen

**M.F.:** „Es gibt da zwei Schienen, die so ein wenig nebeneinanderherlaufen. Da ist einmal die normale Schwarzgurtreihe mit den Dan-Graden. Dazu kommen zwei Lehrertests: Mit dem 4. Dan ist der Shihan verbunden, mit dem 6. Dan ist der Renchi-Lehrertest verbunden. Neben dem normalen Aufsteigen in der Schwarzgurtreihe sind das noch spezielle Tests in bezug auf Lehrqualifikationen.“

**B.-I.** „Wie kamen Sie nach Westdeutschland und wie ist Ihre Verbindung zu Herrn Trapski?“

**M.F.:** „Ich mache jedes Jahr ein Karate-Camp. 1976 ist Herr Trapski mit einer Gruppe von 40 Leuten, bunt zusammengewürfelt aus Europa, zu mir ins Karate-Camp als Schüler gekommen. Das war im Saint-Leo-College in Saint-Leo/USA. Durch Herrn Trapski bekam ich Verbindung nach Westdeutschland.“

**B.-I.** „Was würden Sie jemand antworten, der ganz naiv danach fragt, was Yoshukai ist?“

## Das offenste System, das ich kenne

**M.F.:** „Es ist alles zusammen – es ist offensiv, es ist defensiv, d. h. zur Selbstverteidigung, es ist Gymnastik. Es ist das offenste System, das ich kenne. Du kannst fast alles lernen. Es gibt auch Waffenkampf, es gibt Kata, es gibt Kampf, du kannst die Kata als Kür sehen. Es ist nicht so wie in den traditionellen Systemen, auf einer engen Schiene laufend und vorschreibend: So muß es gemacht werden, wir haben das Allheilmittel. Du kannst Dich ziemlich frei entfalten innerhalb des Systems, aber wenn Du irgendwelche Interessen hast, wird immer jemand da sein, der dir auf dieser Schiene weiterhelfen kann.“

## Meine Kampftechnik kommt aus der Kata

Mein Prinzip ist: Man kann alle möglichen Sachen machen, aber ein paar Sachen muß man machen. Jemand, der kämpft, sollte eine Grundahnung in Kata haben. Jemand, der nicht kämpfen will,

der braucht das nicht. Meine Kampftechnik kommt aus der Kata. Wer meinen Kampf beobachtet, kann die Techniken aus der Kata wiederfinden bzw. mein Unterricht läßt sich auf diese Techniken zurückführen. – Ich mache nicht nur traditionelles Training, sondern integriere u. a. Erkenntnisse der Sportmedizin. Man kann nicht nur in seinem Zimmer sitzen und die Umwelt sich weiterentwickeln lassen. Das klare Ziel nicht aus den Augen lassend frage ich mich, was ich für den Yoshukai-Stil von angrenzenden Gebieten gebrauchen kann. Das, was gut ist, greife ich mir.“

**B.-I.:** „Was halten Sie von mentalem Training?“

## Jeder sollte seine Form des mentalen Trainings herausfinden

**M.F.:** „Es gibt einmal das mentale Training, das jeder Karateschüler dadurch bekommt, daß er mit dem Karate eine Persönlichkeitsentwicklung erfährt. Der Schüler wird durch das Karate zu einer besseren und fe-





Seite 30: Mike Forster blockt mit den Sais einen BO-Angriff von Peter Trapski.

Seite 31, oben: Der Amerikaner mit dem BO in Aktion.

Unten: Als Instructor ist Mike Foster in seinem Element.

Alle Fotos: B.I.



stere Persönlichkeit geformt. Die zweite Möglichkeit des mentalen Trainings liegt in der Zen-Meditation. Das ist aber nicht mein Weg. Meine spezielle Form des mentalen Trainings ist die Vorbereitung auf einen Lehrgang: Ich überlege, was ich den Leuten beibringen will, ich trainiere mit den Waffen. Ich muß mir eine Kata im Geist durchdenken, ich muß mir die Struktur einer Kata überlegen, wo ihre starken Stellen sind, ich muß sie im Geist einmal durchlaufen. Jeder sollte seine Form des mentalen Trainings herausfinden und das dann machen. Meine Art der geistigen Vorbereitung ist zu fragen: Wo sind die Schwerpunkte der Kata, wo ist Kraft, wo ist Schnelligkeit, wo ist Timing wichtig?

**B.-I.** „Wieviel Anhänger hat Yoshukai-Karate?“

**M.F.:** „Über Japan weiß ich nicht Bescheid, in den Staaten sind es ca. 2500 Mitglieder, in Westdeutschland über 500. Fast zwölf Jahre schon komme ich in unregelmäßigen Abständen hierher, arbeite hier für Yoshukai.“

**Verbindung mit dem Ninja?**

**B.-I.** „Welche Bedeutung hat das Yoshukai-Symbol und gibt

es eine Verbindung zum Ninja-Symbol?“

**M.F.:** „Es gibt keine Verbindung zum Ninja-Symbol. Vorzuschicken ist, daß ich japanisch spreche und schreibe. Der japanische Buchstabe kann verschiedene Meinungen haben: man kann das Ninja-Zeichen mit den Wörtern Herz oder Schwertschneide oder Meditation übersetzen. Für mich bedeutet ‚Nin‘ soviel wie Geduld. Die einzelnen Zeichen können, wenn sie aus dem Zusammenhang gerissen werden, sehr verschiedene Sachen bedeuten.“

**B.-I.** „Was sind in Ihren Augen Merkmale eines erfolgreichen Trainings?“

**Merkmale eines erfolgreichen Trainings**

**M.F.:** „Der Schüler muß etwas für sich aus dem Training herausholen, er muß merken, daß ihm das Training was bringt.“

Es sollte so sein, daß vom Lehrer zum Schüler was übergeht, und nicht so, daß der Lehrer was aus dem Schüler heraus holt. Wie der Schüler dem System begegnet, das hängt davon ab, was für Gedanken er sich bisher über Karate gemacht hat. Einer, der Bruce-Lee-Filme gesehen hat, will Bruce-Lee-Techniken lernen, ein anderer anderes. Yoshukai ist ein sehr vielseitiges System, wo jeder seine Ideen wiederfinden kann.“

**B.-I.** „Können Sie ethische und moralische Maßstäbe des Yoshukai nennen?“

**Fortsetzung auf Seite 55**



## SUPER VING TSUN SEMINAR

mit Yip Man's Senior-Schüler WONG SHUN LEUNG

Deutschland – Italien – Jugoslawien – England

Hotel „Weißer Schwan“, Frankfurter Landstraße 190, Darmstadt-Arheilgen

Freitag, 2. 3. 90, 20–22 Uhr: Demonstration – Die Technik des Nahkampfes (15.– DM)

Seminar 3. 3. 90 bis 6. 3. 90 jeweils 16–19 Uhr / 20.30–23 Uhr Ausführung und Anwendung

SA: 1. Form Siu Lim Tao – SO: 2. Form Chum Kiu – MO: 3. Form Biu Gee – DI: Holzpuppe

100.– DM pro Tag, bei Vorkasse 80.– DM = 320.– DM.

Anmeldung/Vorkasse bis 19. 2. 90

bei Schulleiter Darmstadt Franco Morello (Telefon 061 51 / 59 54 29)

Sparkasse Darmstadt (BLZ 508 501 50, Kto.-Nr. 3006190)

**GELEGENHEIT FÜR ALLE INTELLIGENTEN KAMPFKÜNSTLER**



# Mike Foster

Der japanischste Amerikaner

## Das Dojo sollte Lebenshilfe bieten

**M.F.:** „Ich versuche nicht, das Leben der Leute zu ändern. Ich will ihnen wohl eine Idealvorstellung nahebringen, aber ich will sie nicht aufdrängen. Auch ich sage den Leuten das, was allgemein zum moralischen Optimum gehört, z.B. keine Vorurteile zu haben. – Wir haben Dojoregeln, ein festgeschriebenes Basisregelwerk: die Vervollkommenung des Charakters suchen, von Gewalt absehen, zuversichtlich sein, loyal sein, d.h. zum Dojo halten. Zusätzlich sollte das Dojo eine Art von Lebenshilfe bieten. Es gibt immer jemanden, der einem bei einer bestimmten Art von Problemen am besten helfen kann.“

**B.-I.:** „Was wird Yoshukai in Zukunft behindern, was fördern?“

## Engstirnige Leute sind die größte Behinderung

**M.F.:** „Hinderlich sind Leute, die Scheuklappen anhaben, die sagen, daß es nur den einen Weg gibt, um selig zu werden. Engstirnige Leute sind für

mich die größte Behinderung. Die Zukunft von Yoshukai liegt in der Weiterentwicklung, die durch mich und durch das, was ich den Leuten weitergebe, repräsentiert wird. Ich bin im Einklang mit dem, was ich lehre, und mit meinen Lehrern. Wenn ich mal nicht mehr selbst trainieren kann, weil der Körper das einfach nicht mehr schafft, oder wenn ich nicht mehr unterrichten kann, dann weiß ich, daß es Leute gibt, die das für mich weitermachen. Ich habe für einen Lehrgang hier in Dortmund mehrere Leute aus den Staaten mitgebracht, die in Einzelgruppen unterrichtet haben. Der Fortschritt liegt für mich im Gegensatz zur Engstirnigkeit, in der Offenheit. D.h.: Über den eigenen Weg eine klare Vorstellung haben, dabei nach allen Seiten schauen, aber nicht im Zickzack vorgehen. – Das erinnert mich an die letzte wichtige Dojoregel: An allen Dingen interessiert sein, gegenüber allen Dingen offen sein, sie aufnehmen und zu beurteilen versuchen. Diese Regeln lasse ich jedesmal beim Training wiederholen, damit sie sich einprägen.“

**B.-I.:** „Was sind Dinge, die Sie in bezug auf Yoshukai besonders bewegen?“

## Nur was du selbst kannst, kannst du beim Gegner ahnen

**M.F.:** „Ich denke an den Grundlehrsatz ‚Was Du kannst, das kannst Du auch am Vorgehen des Gegners erkennen‘, anders gesagt: ‚Du kannst nur das beim Gegner sehen, was Du auch selbst nachvollziehen kannst‘. Ich habe viele gute Ideen und ich habe manchmal das Gefühl, daß ich damit gegen eine Wand laufe. Ich habe eine Gruppe von Leuten 15 Jahre trainiert und ich kann aus dieser großen Erfahrung heraus sagen, was sich bewährt hat und was nicht.“

**B.-I.:** „Wir bedanken uns für dieses ausführliche Gespräch.“

Das Interview führte  
F. J. Pfeiffer

# Terminkalender

- WHKD-Gürtelprüfungen (Kung-Fu Academy Lübeck)
- EM der Junioren/Jugend und Frauen in Hannover (Kumite)
- Karate/Jiu-Jitsu-Lehrgang in Endlingen (DAKO)
- Ninjutsu/Aikijutsu/Jiu-Jitsu-Lehrgang in Ludwigshafen (DAKO)
- Karate-Lehrgang in Nürnberg (DAKO)
- Karate/Jiu-Jitsu-Lehrgang in Bamberg (DAKO)
- Kobudo-Lehrgang in Hamburg (DAKO)
- Kobudo-Lehrgang in Mönchengladbach (DAKO)
- Ninjutsu-Seminar Stufe I mit Sylvain Guintard (I.N.A.G.)
- Europameisterschaft VK und Formen in Polen (DKBV)
- Europameisterschaft SK und LK in Spanien (DKBV)
- 2. • Intensiv-Lehrgang in Budapest (Seven Star Mantis Kung Fu)
- 3. • WT-Lehrgang in Küssnacht (CH)
- Arnis-Bundeslehrgang in Essen
- Info in Zürich (Aikido Ikeda Dojo)
- LK/SC Nachwuchsturnier in Berlin (DKBV)
- Waffentechnik in Ulm (Wu-Shu)
- Anti-Terrorkampf in Bochum-Gerthe (BAE)
- in Dublin (IR) (Shidoshi Kai)
- Lehrgang Selbstverteidigungstechniken (Hwarang-Do)
- Lehrgang Wurftechniken mit und ohne Partner in Solingen (Shaolin Kung-Fu)
- Togugawa-Lehrgang in Bad Schwartau (S.K.I.D.)
- Kempo-Lehrgang/Selbstverteidigung (Tang-Soo-Do Verband)
- Nunchaku-Lehrgang mit Weltmeister P. Verhille in Mayschoß (W.A.N.O.)
- 4. • WT-Lehrgang in Bregenz (AU)
- WT-Lehrgang im Schloß Langenzell
- Int. Turnier U19/w in Datteln (DJB)
- Tai-Chi-Chuan-Lehrgang in Oldenburg (BAE)
- Nunchaku-Lehrgang mit Weltmeister P. Verhille in Bad Homburg (W.A.N.O.)
- 5. • Nieders. Kung-Fu-Meisterschaft (offen für alle Interessenten) (IBTF)
- 8. • Int. Turnier Männer u. Frauen in Paris (FRA) (DJB)
- 10. • Junioren- und Damen-Kumite-EM in Hannover
- Stützpunkttraining in Siegen (NWAV)
- Dr. Hans-Walter Dette in Mainz (Aikikai/Aikido)
- SC-Bundesliga, 1. Kampftag (DKBV)
- B-Kampfrichter-Lehrgang (DTU)
- Fünf-Tiere-Kung-Fu oder Langstock in Stuttgart (Wu-Shu)
- Kung-Fu-Lehrgang in Wilhelmshaven (BAE)
- Lehrgang Stockkampftechniken (Hwarang-Do)
- Lehrgang in Wetzgau (Tairai) (S.K.I.D.)
- Sparringslehrgang (Tang-Soo-Do Verband)
- 11. • Westdeutsche VMM U15/m in Kaarst (DJB)
- Frauen-Selbstverteidigung in Münster (Seven Star Mantis Kung Fu)
- Dan-Prüfungen in Wilhelmshaven (BAE)
- Frauen- und Kader-Lehrgang in Kelheim (Shorin-Ryu Seibukan)
- 12. • Int. Trainingscamp Männer in Paris (FRA) (DJB)
- Karate-Kampfrichter-Lehrgang (IBTF)
- Probestunde (Tai Chi Chuan Gesellsch. [D])
- 13. • Budo-Total Aufbaulehrgang (IBTF)
- 16. • WT-Lehrgang in Idar-Oberstein
- EM-Vorbereitungslehrgang Frauen in Köln (DJB)
- Int. Turnier „A“ Männer und Frauen in Sofia (BUL) (DJB)
- 17. • WT-Lehrgang in Saarbrücken
- Arnis-Regionallehrgang in Ulm
- Aikikai/Aikido in Bamberg, Info: Wolfgang Pagenburg
- Chen-Stil in Ulm (Tai Chi Chuan)
- Anti-Terrorkampf-Pflichtlehrgang in Wilhelmshaven (BAE)
- Seminar in Delmenhorst (Ninjutsu)
- Lehrgang Messer-Abwehrtechniken (Hwarang-Do)
- Kamakura-Lehrgang in Telgte (S.K.I.D.)
- Kung-Fu Südstil-Lehrgang (Tang-Soo-Do Verband)
- ATS-EJU Sportdirektoren-Tagung in Wien (AU) (DJB)
- 18. • WT-Lehrgang in Rarnstein
- Arnis-Regionallehrgang in Walsrode
- Int. Turnier U18/m in Datteln (DJB)
- SC-Nachwuchsturnier in Urbarach/Hessen (DKBV)
- Vertiefungs- und Ausbildungsseminar (Tai Chi Chuan Gesellsch. [D])
- 19. • Stage Guadeloupe (Karibik) (W.U.Q.K.D.)
- Kursbeginn (Tai Chi Chuan Gesellsch. [D])
- 23. • WT-Lehrgang in Gummersbach
- Weltturnier Männer und Frauen in Rüsselsheim (DJB)
- 24. • WT-Lehrgang in Mülheim
- Int. Lehrgang in Aarhus (Dänemark) (Arnis)
- Regionallehrgang in Freiburg (Arnis)
- Übungsleiter- und Dan-Lehrgang in Düsseldorf (Aikikai/Aikido)
- SC 1. Ranglistenturnier in Ebern/Bayern (DKBV)
- Intensiv-Lehrgang in Barcelona (ESP) (Seven Star Mantis Kung Fu)
- Nord-Shaolin-Seminar in Konstanz
- Int. Cup de Guadeloupe (Nati-Team)
- Power-Kicks (Tang-Soo-Do Verband)
- 25. • WT-Lehrgang in Aachen-A
- S-Straßenkampf-Lehrgang in Ingolstadt (SVI)
- Schwarzgurt-Lehrgang in Deggendorf (Shorin-Ryu Seibukan)
- 26. • Int. Turnier Männer in Tiflis (URS) (DJB)
- Gelände-Nahkampf-Lehrgang (IBTF)

Februar '90