KARATE AKTUELL

Offizielles Magazin des Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen e.V.

Jahrgang 30 Ausgabe 1-2 / 2019

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

Titelseite:
Shuzo Imai wurde der neunte Dan verliehen – Interview ab Seite 26.
Foto: Altmann

Neue Vereine im KDNW

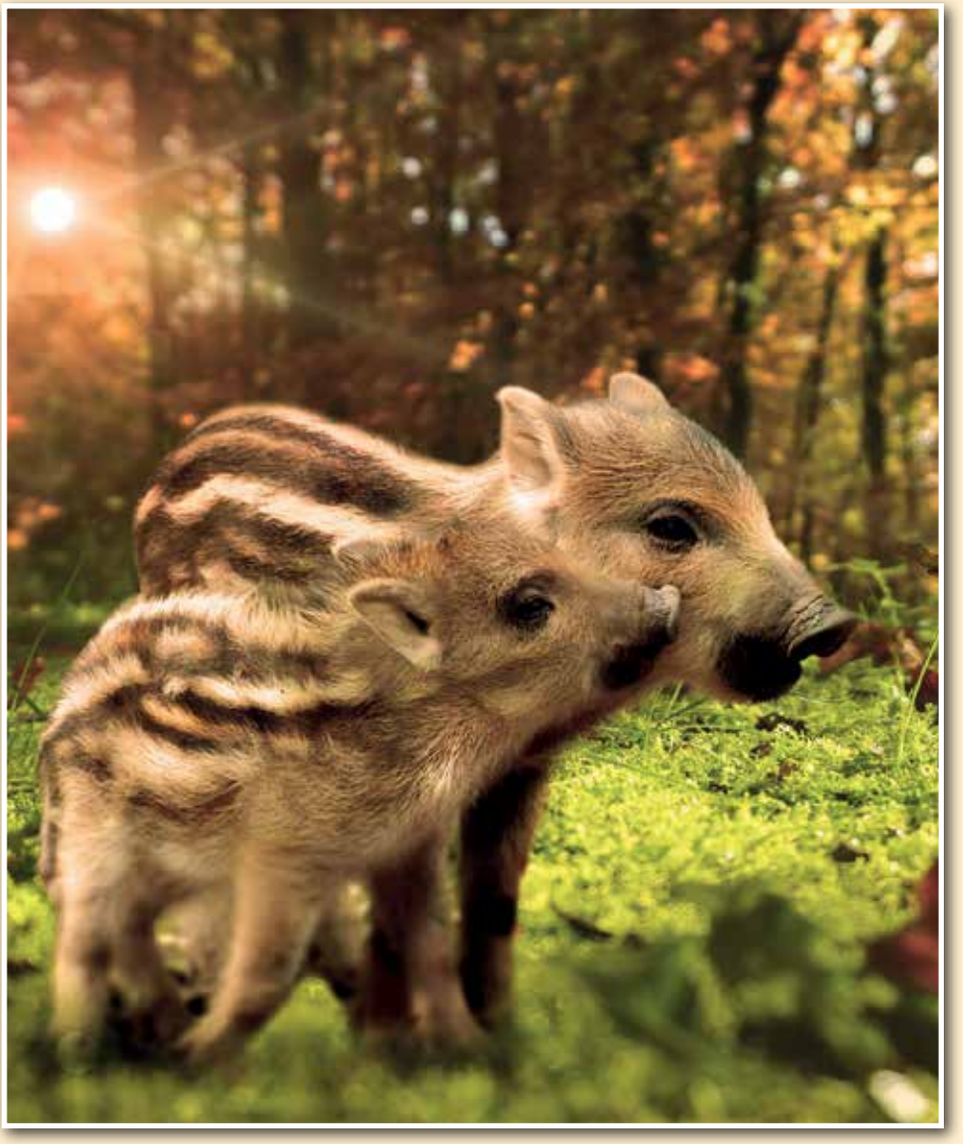
Budo Sportverein Kalletal e.V.
Carsten Menzel
Grauer Busch 2, 32689 Kalletal
Telefon: 05733/180104
E-Mail: kalletal@budo-sv.de
Stilrichtung: Kempo
DKV-Nr.: 5026

Karate Wambel e.V.
Angela Allmann
Wambeler Hellweg 107
44143 Dortmund
Telefon: 0173/5121839
E-Mail: nichtdiemerkel@gmx.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5043

SKC Moers e.V.
Elwira Glusa
Dorsterfeldstr. 25, 47447 Moers
Telefon: 02841/3672752
E-Mail: elwira.glusa@icloud.com
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5062

Neusser Schwimmverein 1900 e.V., Abtl. Karate
Siegfried Willecke
Thomas-Mann-Str. 11, 41469 Neuss
E-Mail: SWillecke@aol.com
Stilrichtung: Goju-Ryu
DKV-Nr.: 5070

Vfl Frotheim 1925 e.V.
Torsten Döding
Siedlerstr. 10, 32339 Espelkamp
Telefon: 05743/2365
E-Mail: info@wude-bodenbelaege.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5005



2019: Das Jahr des Erde-Schweins

von Eva Mona Altmann

Vom 5. Februar 2019 bis zum 24. Januar 2020 ist nach dem chinesischen Horoskop das Jahr des Erde-Schweins.

Im Zeichen des (Wild-) Schweins geborene Menschen gelten als friedliebend, loyal und ehrlich. Das Element Erde fügt noch eine gehörige Portion Geduld hinzu.

Das Jahr 2019 eignet sich daher besonders dazu, sich niederzulassen, ein Haus zu bauen oder eine Familie zu gründen. Das Schwein bringt Glück, äußeres wie inneres.

Editorial

Liebe Leserinnen + Leser!

Dieses Heft hat ungewöhnlich lange auf sich warten lassen. Gerne hätte ich es euch schon viel früher, d.h. im üblichen Erscheinungsrhythmus präsentiert, aber mich hatte ein persönliches Projekt zuletzt völlig in Beschlag genommen. Meine Dissertation fertigzustellen, hat sich als eine der bisher größten Herausforderungen meines Lebens entpuppt. Dabei wurde es – neben all meinen anderen Verpflichtungen und Aufgaben – irgendwie immer schwieriger, je näher ich dem Ende kam. Ein bisschen so wie beim Karate: Den groben Bewegungsablauf erlernt man recht schnell und vergleichsweise einfach, aber um ihm den letzten Schliff zu verleihen, die Technik zu perfektionieren, braucht es viel harte Arbeit, Disziplin und nicht zuletzt Geduld.

Um nicht an selbst gesetzten Zielen zu scheitern oder die eigenen Träume aus den Augen zu verlieren, ist es manchmal erforderlich, sich wieder aufs Wesentliche zu besinnen und vor allem ehrlich zu sich selbst zu sein. In unserer heutigen Gesellschaft, in der Multitasking nicht die Ausnahme sondern die Regel ist, fällt das nicht immer leicht – aber es lohnt sich! Anstatt sich dem Alltagstrott zu überlassen, öfters mal innehalten, ausbrechen, den Kurs nachjustieren – das sind wir uns selbst schuldig...

Aus ihrem Alltag ausgebrochen und ihrem Traum nachgereist sind Karateka aus vier KDNW-Vereinen, die sich auf den Weg zur Wiege des Karate nach Japan gemacht haben (Seite 47). Beeindruckend und ungewöhnlich ist auch der Selbstbehauptungs-Workshop für Menschen mit Behinderung (Seite 46). Unser Verband lebt von den Menschen, die sich dem Karate und ihrem Dojo ganz verschreiben. Einige von ihnen wurden nun für ihr besonderes Engagement ausgezeichnet (Seite 29, 40, 45, 49).

Eine außergewöhnliche Ehrung wurde Shuzo Imai und Ulrich Heckhuis zuteil. Den beiden KDNW-Karateka wurde in Anerkennung ihrer Leistungen der neunte Dan verliehen. Warum er lieber eine praktische Prüfung abgelegt hätte, was es mit seiner selbstentworfenen Trainingsmaschine auf sich hat und wieviel er mit 73 Jahren noch trainiert – all das und mehr verrät Shuzo Imai im Interview (ab Seite 26). In der nächsten Ausgabe wird dann Ulrich Heckhuis Rede und Antwort stehen.

Großen Einsatz bringen auch die Leistungssportler/innen des KDNW, die in den vergangenen Monaten tolle Erfolge erzielen konnten, z.B. bei den Welt- und Europameisterschaften (Seite 20-21), Deutschen Meisterschaften (32, 36-37), bei der WKF K1 (Seite 41) oder anderen Turnieren im In- und Ausland (z.B. Seite 38).

Alles neu ist seit diesem Jahr in der KDNW-Trainer/innen-Ausbildung. Wie die Vereine und Teilnehmer/innen ganz konkret von den Änderungen profitieren, erläutert Susanne Nitschmann an einem Beispiel (Seite 29).

Dabei, den eigenen Blickwinkel zu verändern, helfen auch die 51 Vorschläge von Jesse Enkamp, wie man das Kata-Training mal ganz anders gestalten kann (ab Seite 42).

Außerdem: KDNW-Trainermeeting 2019 (ab Seite 12), KDNW-Tag 2018 (ab Seite 22) und vieles mehr... Denn dieses Heft kommt zwar verspätet, aber dafür extra dick daher, nämlich als Doppelausgabe 1-2/2019 mit 52 statt sonst 36 Seiten. Und die sind pickepackevoll mit den Karate-News der letzten Monate und Veranstaltungstipps.

Übrigens: Der Redaktions- und Anzeigenannahmeschluss für die Ausgabe 3/2019 ist am 11. August 2019!*

Bleibt gesund und dem Karate treu!

Mit sportlichen Grüssen
Eva Mona Altmann

* Einsendungen aus den Mitgliedsvereinen und von Anzeigenkunden bitte an e.m.altmann@kdnw.de. Kein Anspruch auf Veröffentlichung. Redaktionelle Kürzungen und Ergänzungen vorbehalten.

Themenvorschau Karate Aktuell 3/2019:

DM Jugend, Junioren & u21
—
European Games
—
Ulrich Heckhuis im Interview
—
KARATEbyJesse

6 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

8 **Kempo Karate**
Erster Landeslehrgang
der Stilrichtung

9 **Kyusho-Jitsu**
SOK-Lehrgang in
Gelsenkirchen

Tai-Chi
SOK-Lehrgang mit
Dieter Kießwetter

SOK
Prüfer/innen-Treffen
in Bonn

10 **Kata Jitte**
KDNW-Shotokan-Reihe
in Bochum

Bunkai Heian Kata
KDNW-Shotokan-Reihe
in Lemgo

Shotokan
Dan-Termine und
A-Prüferlizenzen

Azubi gesucht!
Sportfachmann Karate
in Remscheid

11 **Dansha-Lehrgang**
Kata Sesan & Shisochin

Mondo mit Fritz Nöpel
Jukuren-Lehrgang
in Kamen

Goju-Ryu
Nicht lösen!

12 **KDNW-Trainermeeting**
2019

16 **6. Ferienfreizeit**
der KDNW-Jugend
in Spanien

17 **u21 Randori**
KDNW erfolgreich

RKV Open
NRW-Karateka
im Dauereinsatz

Kampfrichter
Anwärter/innen bestehen
erste Prüfung

WKF-Prüfung
Eva Mona Altmann
besteht Kata-Lizenz

18 **Landesmeisterschaft**
Jugend, Junioren & u21
in Oberhausen

20 **EM**
Jugend, Junioren & u21
in Aalborg

Weltmeisterschaft
Deutsches Team
erfolgreich in Madrid

21 **Kein Karate bei
Olympia 2024?!**
WKF initiiert Kampag-
ne nach überraschender
Entscheidung

**Bronze für Shara
im Team**
Europameisterschaft
der Leistungsklasse 2019

22 **Tolle Stimmung**
KDNW-Tag 2018
(inkl. Yu-Wa-Kai)

26 **„Karate-Do ist für
mich Lebensfreude!“**
Interview mit Shuzo Imai

28 **KDNW-Winterserie**
Angstfreies Kämpfen für
Mädchen und Frauen

29 **Neue Konzepte
in der Ausbildung**
Weniger Kosten,
Blended Learning
und wissenschaftliche
Begleitung

Verbandstag 2019
Ehrungen

30 **Landesmeisterschaften**
Leistungsklasse
& Masterklassen

Inhalt

32 **Deutsche Meisterschaft Leistungsklasse & Para-Karate**
Neun Medaillen für NRW in Chemnitz

35 **Regelwerk**
Änderungen 2019

Fortbildung
der KDNW-Kampfrichter

36 **Deutsche Meisterschaft Schüler/innen 2018**
in Ilsenburg

37 **Deutsche Meisterschaft Masterklassen 2018**
in Ilsenburg

38 **WW-Cup**
NRW auf Rang zwei

Premiere
1. NRW Kids Cup

Benelux Open
Gemeinsame Kadermaßnahme von KDNW & RKV

Rhein Shiai 2019
KDNW unschlagbar

39 **Studentische Karateka**
DHM 2019

BZM
Köln & Düsseldorf

Shotokan Cup
Sieben Medaillen für den KDNW

40 **Karate-Award**
Nöpel und Hubrich ausgezeichnet

Lissabon Open
KDNW mischt vorne mit

KDNW-Masters
Neuigkeiten

Budokan Cup
500 Starter in Bochum

41 **K1-Turniere der WKF**
Female Power aus dem KDNW bei der Premier League, Series A & Youth League

42 **KARATEbyJesse**
51 ungewöhnliche Arten, Kata zu trainieren (Teil 2)

44 **Kids Spezial**
Lehrgang für den Nachwuchs in Bad Salzuflen

Kata-/Bunkai-Lehrgang
Nr. 17

45 **Peter Thelen**
DKV-Ehrenmedaille in Gold

30 Jahre Karate
Ehrung für Christiane Vogel

DKV-Gold
Ehrungen im BSC Oberhausen

46 **Laut, unübersichtlich**
Selbstverteidigung in der Disko

Nijushiho
Shotokan-Speziallehrgang

Selbstbehauptung
Workshop für Menschen mit Behinderung

47 **Okinawa**
Genbukai Hamm

Okinawa
Karate-Bildungsreise

Japan
Trainingsreise

48 **Kumite-Marathon**
Training mit den Bundestrainer-Assistenten

Karate-Club Bonn I
Trauer um zwei verdiente Mitglieder

49 **Ehrenamtspreis**
für Friedhelm Meisen

Termine der Dojos

51 **Kontaktmöglichkeiten**
und Ansprechpartner/innen

Impressum

Erfolgreiche Dan-Prüfung Shito-Ryu in Hamm
Foto: Baronick

Gleich zwei verdienten Karateka aus dem KDNW wurde im feierlichen Rahmen der Deutschen Meisterschaft in Chemnitz Anfang April 2019 der 9. Dan verliehen: Ulrich Heckhuis (l.) und Shuzo Imai (M.). KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (r.) zählte zu den ersten Gratulanten.
Foto: Kraußer (DKV)

Foto: Altmann

6. Dan für Jochen Xenos
Foto: Carta

Glückliche Gesichter in Kall
Foto: Koch

9. Dan

Ulrich Heckhuis	Goju-Ryu
Shuzo Imai	Wado-Ryu

6. Dan

Jochen Xenos	Goju-Ryu

5. Dan

Detlef Bettinger	Shotokan
Dietmar Kirchhof	Shotokan

4. Dan

Sadik Baydemir	Shotokan
Jens Evers	Goju-Ryu
Matthias Klabunde	Shotokan
Christopher Löchte	Goju-Ryu
Klaus Rüdiger Philipp	Shotokan
Martin Wulf	Shotokan

3. Dan

Arno Annen	Shotokan
Hans-Joachim Beelte	Shotokan
Veronika Dohmen	Shotokan
Saskia von Elsenau	Shito-Ryu
Maria Evers	Goju-Ryu
Jürgen Flamm	Shotokan
Johann Goj	Shotokan
Volker Imhoff	Shotokan
Alexander Jung	Shotokan
Kirsten Kirchhof	Shotokan
Erika Krah	SOK
Norbert Lang	SOK
Andreas Pamp	Shotokan
Jörg Schäfers	Shotokan
Patricia Schneider	Shotokan

2. Dan

Michael Ardabili	Shotokan
Birgit Buddendiek	Shotokan
Manuel Grosch	Shotokan
Fabian Hilgenstöhler	Goju-Ryu
Peter Hinz	Shotokan
Sandra Kirchhof	Shotokan
Michael Mügge	Shotokan
Sasikaran Ramanathan	Shotokan
Christian Rohde	Shotokan
Özcan Süzer	SOK
Peter Thelen	SOK
Bernd Uhlenbruch	Shotokan

1. Dan

Christine Böhm	Shotokan
Virginia Böhm	Shito-Ryu
Iori Czarnetzki	SOK
Maiko Czarnetzki	SOK
Alessandro Dell Aere	Shotokan
Christoph Domnik	Shotokan
Christian Ehrlich	Shotokan
Joshua Grebe	Shito-Ryu
Lena Grineisen	Shotokan
Mario Hantsche	Shotokan
Tim Hausmann	Shotokan
Sofia Herari	SOK
Claudia Knoll	Shotokan
Heinz Löchte	Goju-Ryu
Thomas Nowodworski	Shotokan
Jonas Priedemann	Shito-Ryu
Silke Viola Risse	Shotokan
Ünal Sahin	Shotokan
Lukas Schröder	SOK
Horst Schwarz	SOK
Eugen Siemann	SOK
Mihriban Simsek	SOK
Vanessa Stenke	Shito-Ryu
Anna Thalken	SOK
Annika Uhrich	Shotokan
Marie Sophie Winkler	Shotokan
Melisa Yegin	Shotokan

Junior-Dan

Melissa Nissen	Shito-Ryu
Meik Schartner	Shito-Ryu

Bitte beachten: Veröffentlichung neue Dan-Grade

Wird eine Veröffentlichung gewünscht, müssen die neuen Dan-Grade mittels des dafür bestimmten Formulars an das KDNW-Pressereferat übermittelt werden. Der Einsender (Prüfer, Ausrichter, Prüfling o.ä.) muss sicherstellen, dass die genannten Personen mit der Veröffentlichung ihrer Daten (und ggf. Abbildung) einverstanden sind. Die Mitteilung sollte möglichst zeitnah zur Prüfung, spätestens aber innerhalb von drei Monaten erfolgen und am besten gruppenweise pro Prüfungstermin. Bitte nur neue Dane aus NRW melden! Danke für euer Verständnis!

Formular per Mail anfordern: e.m.altmann@kdnw.de

Herzlichen Glückwunsch!

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Fotos: Graßl

Kempo Karate

Erster Landeslehrgang der Stilrichtung

von Andreas Graßl

Die Stilrichtung Kempo führte unter der Leitung von Stilrichtungsreferent Andreas Graßl den ersten Landeslehrgang in NRW durch. Die im Aufbau befindliche Stilrichtung erfreute sich über ein aus Sicht des Kempo großes Teilnehmerfeld. Rund dreißig Sportler aus verschiedenen Kempo-Vereinen nahmen an dem Lehrgang mit dem Titel: „Bedeutung der Sifats im Kempo" in Ostwestfalen-Lippe teil. Darunter auch Vereine, die sich für eine Mitgliedschaft im KDNW interessieren.

Mit einer einleitenden Präsentation und einem kurzen Video zum Thema Sifats im Kempo, stellte Lehrgangsleiter Graßl wichtige Trainingswerkzeuge vor, die die Optimierung des Sifats mit allen Aspekten positiv beeinflussen.

Andreas Graßl ist Anfang 2017 mit seinem Verein Karate Team Lippe e.V. in den KDNW eingetreten. Sein Ziel: Die zu dieser Zeit eher inaktive Stilrichtung Kempo aufzubauen und weiterzuentwickeln. Das Präsidium des KDNW gab dazu grünes Licht und Andreas selbst wird dabei intensiv von Stefan Krause unterstützt.

Da der Verein Karate Team Lippe e.V. zu dem Zeitpunkt der vermutlich einzig aktive Kempo-Verein im KDNW war und somit Wahlen eines Stilrichtungsreferenten nicht sinnvoll erschienen, setzte das Präsidium Andreas Graßl als Stilrichtungsreferenten Kempo im KDNW ein. Somit stand der bis heute andauernden Aufbauarbeit nichts mehr im Weg. Wichtig für seine Aufbauarbeit ist aus Sicht Graßls aber die Qualität der Vereine, nicht die Quantität.

„Ich selbst habe mich nach über 40 Jahren Kampfsporterfahrung beim Eintritt in den KDNW lediglich auf den ersten Dan einstufen lassen. Inzwischen habe ich aber die Prüfung zum 2. Dan DKV abgelegt und trainiere intensiv für den 3. Dan DKV. Ich wollte damit ein Zeichen setzen, da in der Kempo-Szene häufig von hohen Dan Graden zu lesen ist, die auf eine Verleihung verschiedenster Organisationen zurückzuführen sind." Zwar gibt es vorgegebene Verfahren, die eine Übernahme ermöglichen, davon wollte Andreas Graßl aber keinen Gebrauch machen. „Ich wollte klar machen, dass wir nicht in den KDNW eintreten, um unseren Graduierungen Legitimation zu verschaffen. Vielmehr wollen wir Mitglied in einem seriösen Verband sein, der klare Satzungen und Verfahrensordnungen auf demokratischem Weg in Kraft setzt und diese lebt. Kempo darf nicht personifiziert sein. Genau das haben wir als Kempo-Stilrichtung im KDNW gefunden und sind hoch motiviert das voranzutreiben".

Der jetzt durchgeführte Landeslehrgang war der Auftakt einiger Veranstaltungen der Stilrichtung, um weitere Mitgliedsvereine zu gewinnen. Der durchgeführte Lehrgang deutet auf ein solides Wachstum der Mitgliedschaft hin. Im Laufe des Jahres gibt es dann die erste Stilrichtungsversammlung. Aber auch Prüferlehrgänge stehen auf dem Lehrplan. Wenn genügend Kempo-Vereine im KDNW vertreten sind, wird es auch eine offizielle Wahl des Stilrichtungsreferenten nach dem Verfahren des KDNW geben.

Die Stilrichtung Kempo bedankt sich für die tolle Unterstützung durch den KDNW!

Kontakt zur Stilrichtung:
a.grassl@kdnw.de

Kyusho-Jitsu

SOK-Lehrgang in Gelsenkirchen

von Dieter Kießwetter

Am 24. November 2018 fand beim TC 1874 Gelsenkirchen e. V. ein KDNW-SOK-Lehrgang zum Thema Kyusho-Jitsu statt.

Behandelt wurde das Programm für den 9. und 8. Kyu: Kata und Kihon, theoretische und praktische Kenntnisse zur Lage der Vitalpunkte sowie deren Aktivierung.

Jens Kreter führte in die Thematik ein, Dirk Passman hob hervor, dass Selbstverteidigung mit Kyusho-Jitsu wesentlich effektiver ist.

Am Ende der drei Übungsstunden war die anfängliche Skepsis gewichen. Dies zeigte die Feedback-Runde, in der sich die Teilnehmenden durchweg positiv zu Inhalt und Durchführung äußerten. **Foto: Kießwetter**

Tai-Chi

SOK-Lehrgang mit Dieter Kießwetter

von Birte Porsch

Am 30. März 2019 richtete der Ennepetaler Kampfkunstverein Torakai e.V. einen KDNW-SOK-Lehrgang zum Thema Tai-Chi mit dem Referenten Dieter Kießwetter (6. Dan Karate, 4. Dan Wushu) aus.

Rund 30 Teilnehmer/innen aus dem ganzen Bundesland reisten zu der Veranstaltung an.

Tai-Chi (oder Taiji), auch als „Schattenboxen" bekannt, ist eine Jahrhunderte alte meditative Kampfkunst aus China, die sich durch langsame, entspannte Bewegungsfolgen auszeichnet.

Dieter Kießwetter referierte sehr umfangreich über die Bedeutung der einzelnen Bewegungen und lehrte in den vier Lehrgangsstunden die Zehner-Form und dazu ausführlich die praktischen Anwendungen in Form von Partnerübungen. **Foto: Porsch**

SOK

Prüfer/innen-Treffen in Bonn

von Wilfried Schulz

34 SOK-Prüfer/innen fanden sich im März 2019 zu einem Treffen in Bonn ein. Nach mehr als vier Stunden intensiver Arbeit gingen sie höchst zufrieden nach Hause.

Die Zufriedenheit war dem abwechslungsreichen Programm, der ausgewogenen Leitung durch Klaus Reichelt (in Vertretung von Ludwig Binder) und der Möglichkeit der aktiven Teilhabe aller zu verdanken. **Foto: Schulz**

Kata Jitte

KDNW-Shotokan-Reihe in Bochum

von Tim Milner

Am 18. November 2018 fand zum wiederholten Male ein Lehrgang aus der Shotokan-Reihe des KDNW unter der Leitung von Tim Milner in den Räumlichkeiten des Budokan Bochum statt.

Diesmal stand die zweistündige Einheit ganz im Zeichen der Kata Jitte. Die Kata wurde zerlegt, wieder zusammengesetzt und die dazugehörige Bunkai trainiert. Die Teilnehmer/innen stellten Fragen, die ihnen zum Teil schon lange auf der Zunge lagen und Missverständnisse bezüglich Ausführung und Rhythmus wurden ausgeräumt.

Foto: Milner

Shotokan

Dan-Termine und A-Prüferlizenzen

von Bernd Milner

Die Stilrichtung Shotokan informiert:

1) Dan-Prüfungs-Termine:

Prüfungsterminen für Shotokan-Dan-Prüfungen werden nur noch genehmigt, wenn sie vom Ausrichter bis zum 1. August des laufenden Jahres für das nächste Jahr beantragt werden. Diese Regelung gilt für alle Anträge, die zur Vorlage in die Bundesstilrichtungssitzung Shotokan gehen.

2) Voraussetzungen für eine A-Prüferlizenz Shotokan:

Anwärter/innnen auf eine A-Prüferlizenz müssen mindestens 50% der Mitglieder ihres Vereines in der Stilrichtung Shotokan gemeldet haben, wobei dies mindestens 50 Mitglieder sein sollen. Ferner müssen sie selbst in der Stilrichtung Shotokan gemeldet sein. Auch muss der Kriterienkatalog erfüllt sein. Bei der Beantragung einer A-Prüferlizenz müssen der diesbezügliche DKV-Antrag und die Zustimmung des Landesverbandes eingereicht werden.

Die Landesvertreter sollen die Erfüllung des Kriterienkataloges bei der Bundesstilrichtungssitzung dabei haben und im Bedarfsfall, wenn Fragen vorhanden sind, vorlegen können.

Kontakt: B.Milner@kdnw.de

Bunkai Heian Kata

KDNW-Shotokan-Reihe in Lemgo

von Stefan Krause

André Dawson, SV-Experte aus Paderborn, hat erneut in Lemgo eine interessante Trainingseinheit zum Thema Anwendungen der Heian Kata geleitet.

André war im Rahmen der Shotokan-Reihe des Karate Dachverbandes Nordrhein-Westfalen nach Lemgo gekommen und lehrte diesmal Anwendungen aus der Kata Heian Nidan zu ungewöhnlichen Angriffszenarien.

Die praktischen Übungen bereicherte der Referent mit interessanten Erzählungen von seinen persönlichen letztjährigen Trainingserlebnissen aus Okinawa.

Foto: Krause

Azubi gesucht!

Sportfachmann Karate in Remscheid

von Charalampos Tsirakidis

Das Ganbaru Center in Remscheid bietet zum 1. September 2019 eine Lehrstelle zum Sportfachmann Karate an.

Voraussetzung ist Abitur oder Gesamtschulabschluss.

Wir suchen eine/n Auszubildende/n, die/der kommunikativ ist, gerne mit Kindern arbeitet und aufgeschlossen gegenüber neuen Herausforderungen ist.

Sie oder er sollten eine Begeisterung für Karate haben. Die Graduierung ist unwichtig.

Bewerbungen an:
Ganbaru Center, Elberfelder Str. 70, 42853 Remscheid
Tel.: 02191/388020, Mobil: 0160/90656248
E-Mail: charalampos@ganbaru-center.de

Dansha-Lehrgang

Kata Sesan & Shisochin

von Frank Beeking

Am 4. November 2018 richtete die Karate-Abteilung des TV Jahn einen Dansha-Lehrgang des KDNW aus. Eingeladen waren Karateka, die sich auf eigene Dan-Prüfungen vorbereiten oder Dan-Prüflinge betreuen.

Unter Leitung von Brigitte Kipke-Osterbrink (7. Dan) wurden die Kata Sesan und Shisochin intensiv geübt. Dabei legte sie großen Wert auf Körperspannung, schnelle Richtungswechsel und den Wechsel von dynamischen Passagen und Momenten, die den Eindruck innerer Ruhe vermitteln. Die dynamischen Technikausführungen durch Gewichtsverlagerungen auf einer Bewegungslinie bildeten dabei schon in der vorbereitenden Grundschule einen wesentlichen Schwerpunkt.

Als Brigitte empfahl, sich vorzustellen, zu zweit einen Baumstamm zersägen zu wollen, kam bei manchem Karateka die Erinnerung an alte Karate-Filme auf.

Beide Kata wurden dann abschnittweise inklusive Anwendung der Techniken mit einem Partner geübt.

Foto: Beeking

Mondo mit Fritz Nöpel

Jukuren-Lehrgang am 10. März 2019 in Kamen

von Martina Dorka und Heike Buck

Am Anfang des Lehrganges wurde ein Mondo von Fritz Nöpel durchgeführt.

Die Bubishi, die man heute kennt, stammen aus unterschiedlichen Jahrhunderten. Daher werden sie mal mit Glatze und mal mit Zopf gezeigt. Es sind grobe Zeichnungen, die große Aufmerksamkeit erfordern. Die alten Meister haben jeden Tag Karate-Do praktiziert. Jeder Mensch hat 48 Waffen, wovon sich je zwölf in den Armen und Beinen befinden. Diese müssen beherrscht werden. Wichtig ist Vertrauen zum eigenen Können, woraus Zufriedenheit erwächst. Dies erfordert stetes Üben individuell geeignete Techniken. Man sollte auch auf die Suche nach sich selbst gehen. Denn erst wenn man sich selbst kennt, versteht man andere Menschen. Aber erst, wenn das Omote trainiert und begriffen wurde, darf man etwas für sich selbst verändern. „Angriff ist die beste Verteidigung“: Dies ist im Sinne von Sen-o-Sen (Entgegenkommen) oder Senken (Zuvorkommen) zu verstehen! Es bedeutet nicht, die Gefahr zu suchen. Im Gegenteil: Ein Karate-Do-Ka meidet Gefahren und Konflikte. Dies ist Ausdruck von Vernunft und hat nichts mit Feigheit zu tun. Es gibt acht Shungwo Kata und vier Fukien Kata. Darüber hinaus gibt es noch eine Taikyoku Kata. Es gab ca. 200 Kata in China. 40 Davon sind nach Okinawa gelangt. Die Jukuren no Kata wurde von Hanshi Fritz Nöpel entwickelt und beim Lehrgang im praktischen Teil von Axel Koschorreck unterrichtet.

Goju-Ryu

Nicht lösen!

von Heike Buck

Am Sonntag, den 21. Oktober 2018 fand in Kamen ein KDNW-Stilrichtungslehrgang Goju-Ryu mit Alf Lehmann (5. Dan) statt.

Nach der Kata Umpho als Einstieg ging es direkt los mit der Partnerarbeit. Als Warm-Up wurde die Abhärtungsübung mit Soto Uke, Yoko Uke und Haraiotoshi Uke durchgeführt. Mit dieser Übung werden nicht nur Basis-Fähigkeiten trainiert, sondern es kommt auch zu einer Verdichtung der Knochenstruktur.

Anschließend wurden verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten gegen einen Griff zum Hals geübt. An die Kake Uke als Abwehr, zunächst im Stand und dann mit Taisabaki, schlossen sich Konter und weitere Techniken wie eine Fegetechnik, Fuß- bzw. Oberschenkeltritte, Fixierung und Würgegriffe an. Hierbei lag der Fokus auf dem Fluss der Aktion.

Alf betonte, es sei wichtig, sich zu überlegen, welche Intention es im Training gibt. Entweder stehe der Selbstverteidigungsgedanke im Vordergrund oder das Üben von Skills.

Nach der Pause ging es mit Kakie-Übungen weiter. Anschließend standen charakteristische Kata-Sequenzen auf dem Programm. Zu den Katas Geki Sai Dai Ichi, Shi So Chin und Seenchin erarbeiteten die Teilnehmer/innen Bunkai-Möglichkeiten und stellten diese im Plenum vor.

Alf wies darauf hin, dass es in den Katas keine bedeutungslosen Stellungen, Bewegungen oder Haltungen gibt. Als wichtiges Prinzip stellte sich heraus, dass man sich nicht vom Gegner lösen soll.

Foto: Buck

Die Kata-Einheit von Christian Karras zum Thema Rhythmus war gut besucht – insgesamt kamen rund 250 Karateka zum KDNW-Trainermeeting 2019.
Foto: Voigtländer

KDNW-Trainermeeting 2019

Zum traditionellen Jahresauftakt trafen sich die Trainer/innen, Leistungssportler/innen und Interessierten des KDNW zum Trainer/innen-Meeting in Dortmund.

von Steffen Voigtländer und Eva Mona Altmann

Der traditionelle Jahresauftakt in Form des KDNW-Trainermeetings fand am 5. Januar 2019 in Dortmund statt.

Etwa 250 Karateka aller Altersstufen – Trainer/innen und Übungsleiter/innen, Leistungssportler/innen, Dan-Anwärter/innen und andere Interessierte – nutzten die Gelegenheit, bei den Landestrainern und anderen Leistungssport-Verantwortlichen Anreize und Trainingsmethoden für das Training im heimischen Dojo zu bekommen.

Im Rahmen der Begrüßung wurde Jürgen Poller von KDNW-Präsident Rainer Katteluhn für seine vierzigjährige Vorstandstätigkeit im Nippon Karate Sport Unna geehrt.

Anschließend stellte Rainer Katteluhn den Anwesenden die neue Kata-Landestrainerin Schahrzad Mansouri vor, die das Amt von Detlef Herbst und Stefan Thole übernimmt. Beide geben die Posten aus persönlichen Gründen ab und wurden zu einem späteren Zeitpunkt bei der Landesmeisterschaft verabschiedet.

Inhalte in diesem Jahr waren u.a.: Rhythmusarten in der Kata (Christian Karras), Ausweichen im Kumite (Christian Krämer), Nachwuchstraining im Kumite (Detlef Tolksdorf), zielorientiertes Kata-Training im Leistungssport (Schahrzad Mansouri), Go und Ju in der Kata (Judith Niemann), Kumite-Taktiken im internationalen Vergleich (Tim Milner), Angriff aus der Defensive (Alexander Heimann) sowie Fuß-Kombinationen (Susanne Nitschmann).

Umrahmt wurde das Trainermeeting von zahlreichen weiteren Aktivitäten und Kursen wie z.B. Kadertraining Kata und Kadertraining Kumite, Dan-Anwärter-Lehrgang, Theorieunterricht zur Lizenzverlängerung, dem ersten Teil der C-Trainer/innen-Ausbildung (Leistungssport) und einem Infostand der Nationalen Doping-Agentur.

Natürlich bot sich in den Pausen oder im Anschluss an die Veranstaltung auch die Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmern/innen fachlich – und/oder privat – auszutauschen. Nicht zuletzt von diesem Miteinander lebt das Event.

KDNW-Präsident Rainer Katteluhn dankte Wolfgang Stramka vom ausrichtenden Verein Eintracht Dortmund für die inzwischen 15. Ausrichtung des Trainermeetings.

Mehr Fotos auf der nächsten Seite >

KDNW-Trainermeeting 2019: Impressionen

Fotos Trainermeeting: Voigtländer

KRONEN

6. Ferienfreizeit

der KDNW Jugend in Spanien

Fun, Action & Karate

für Karateka

von 12 - 17 Jahren

Termin

03.08 - 16.08.2019

Betreuer Team:

Michael Bolder, Dennis Dreimann, Anika Druffel, Susanne Nitschmann

Wir freuen uns auf Euch!

Wann:

3. August - 16. August 2019

Abfahrt Nachmittags in Duisburg

Wohin:

Club Nautic Almata in St. Pescador, Costa Brava, Spanien

Kosten:

449 €

Inklusive:

Busfahrt, Vollverpflegung, 11 Übernachtungen, T-Shirts

& Programm:

Water-Trekking-Tour, Mountain Bike & Schnorcheltour, Strandolympiade, Städtetour nach Figueres und natürlich Karatetraining.

Infos und Anmeldung: Geschäftsstelle des KDNW info@kdnw.de

u21 Randori

KDNW erfolgreich

von Tim Milner, Frawi Tönnis und Eva Mona Altmann

Beim u21-Randori in Waldmichelbach konnten Karateka aus dem KDNW tolle Erfolge erzielen.

Gold für: Evelin Laitenberger (KDNW), Noah Tönnis (Kempen), Dany Nkelani Tandu (KDNW), Alina Heinrich (Garath), Adrian Heinrich (DKV), Philippe Flemming (DKV).

Silber: Cezary Pietrzak (Bochum), Armin Drexhage (Bad Salzuflen).

Bronze: Ayman Rouchdi (KDNW), Noah Barnstijn (Solingen), Yagmur Alper (Bad Salzuflen).

Herzlichen Glückwunsch!

Foto: Tönnis

RKV Open 2019

NRW-Karateka im Dauereinsatz

von Susanne Nitschmann

Die Zeit vor der DM Jugend, Junioren und u21 war für alle stressig: Westerwald-Cup, u21-Randori, RKV Open, zusätzlich Kadertraining. Es ist den Sportlern/innen nicht zu verdenken, dass einige in Koblenz mal pausiert haben.

Die NRW-Sportler/innen, die dort waren, waren jedoch erfolgreich!

Einen starken Lauf hat Evelin Laitenberger. Nach dem Sieg beim u21-Randori gewann sie auch die RKV Open in der Klasse -68 kg.

Die Kata-Gruppe der u21-Damen war auch stark von KDNW-Karateka frequentiert. Hier konnten gleich zwei Duisburgerinnen punkten: Platz zwei für Marija Djordjevic und Platz drei für Samantha Krause.

Auch im Kumite gab es eine Gruppe mit diesem Ergebnis: u18 -53 kg der Mädchen mit Platz zwei für Salma Rabhi und Platz drei für Sofia Herari.

Rami Alastal gewann ebenso wie Anna Woltering die Silbermedaille.

Dritte Plätze gingen an Noah Tönnis und Angelina Krüger.

Herzlichen Glückwunsch!

Foto: Nitschmann

Kampfrichter

Anwärter/innen bestehen erste Prüfung

von Uwe Portugall und Ralf Vogt

Beim NRW Kids Cup 2019 in Oberhausen konnten mehrere Anwärter erfolgreich die Prüfung zum/r Bezirkskampfrichter/in bestehen.

Wir begrüßen Zehri Chousein, Ahmed Dhahri, Erkan Ince und Imane Lagdim Soussi neu im Team!

Wir sagen herzlichen Glückwunsch zur ersten Kampfrichterlizenz und wünschen immer ein gutes Händchen und ein sicheres Auge auf der Matte!

WKF-Prüfung

Eva Mona Altmann besteht Kata-Lizenz (Judge B)

von Uwe Portugall

Die KDNW-Kampfrichterin Eva Mona Altmann konnte bei der Weltkampfrichterprüfung im Rahmen des Premier-League-Turnieres, das vom 15. bis zum 17. Februar 2019 in Dubai stattfand, ihre WKF-Kata-Lizenz in Theorie und Praxis bestehen.

Wir gratulieren unserer NRW-Kampfrichterin ganz herzlich zum Bestehen dieser sehr schwierigen Kata-Prüfung und freuen uns über die geballte internationale Kompetenz im KDNW.

Foto: Dinger

Landesmeister/innen 2019

JUGEND WEIBLICH
Kata: Brianna Jenniches (Bushido Bonn)
-47 kg: Grace van der Puil (KD Kempen)
-54 kg: Emilie Janke (Oberberg Karate)
+54 kg: Jana Hüser (Chikai Wettringen)
Kumite-Team: Budokan Bochum 2

JUGEND MÄNNLICH
Kata: Tobias Schälte (SGL Reusrath)
-45 kg: Timo Schmitz (Rhein Berg)
-52 kg: Ahmed Mustafa (Kian Karate)
-57 kg: David Engel (Budokan Bochum)
-63 kg: Dojet Haxhimusa (Rhein Berg)
-70 kg: Simon Schmitz (KD Kempen)
+70 kg: Moaz Abdelrahman (Bushido Köln)
Kumite-Team: Rhein Berg Karate

JUNIORINNEN
Kata: Angelika Pankratov (TV Emsdetten)
-48 kg: Angelina Krüger (Lemgo-Lippe)
-53 kg: Salma Rabhi (Budokan Bochum)
-59 kg: Sofia Herari (SZ Bochum)
+59 kg: Jasmin Königs (USC Duisburg)
Kata-Team: Bushido Köln

JUNIOREN
Kata: Rasul Miller (SZ Bochum)
-55 kg: Nico Anselm (Shorinkan Köln)
-61 kg: Noah Tönnis (KD Kempen)
-68 kg: Jan Kemmet (Oberberg Karate)
-76 kg: Ayman Rouchdi (Budokan Bochum)
+76 kg: Florian Sand (KD Kempen)
Kumite-Team: Team NRW 1

u21 WEIBLICH
Kata: Umay Demirkan (Karate Origins)
-55 kg: Meike Drexhage (SKD Bad Salzuflen)
-61 kg: Anna-Marie Woltering (Chikai W.
-68 kg: Melissa Königs (USC Duisburg)
+68 kg: Ardonika Plava (Rhein Berg)

u21 MÄNNLICH
Kata: Yannick Drescher (Zanshin Bergisch Gladbach)
-60 kg: Tobias Schmitz (Rhein Berg)
-67 kg: Ibrahim Balen (Budokan Bochum)
-75 kg: Frank Gareev (Rhein Berg)
-84 kg: Roma Herari (SZ Bochum)
+84 kg: Uranik Salihi (Bushido Köln)
Kumite-Team: Budokan Bochum 3

ERFOLGREICHSTE VEREINE
Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach
Budokan Bochum
KD Kempen

Landesmeisterschaft

Jugend, Junioren & u21 in Oberhausen

von Eva Mona Altmann

Am Samstag, den 23. März 2019 fanden die Landesmeisterschaften der Altersklassen Jugend, Junioren und u21 in Oberhausen statt.

Ausrichtender Verein war das Taiko Dojo Oberhausen rund um KDNW-Leistungssportreferent Detlef Tolksdorf.

KDNW-Vizepräsident Stefan Krause war zugegen und richtete einige Grußworte an die Teilnehmer und Zuschauer.

180 Karateka aus 40 Vereinen gingen auf vier Tatami an den Start und kämpften in Kata und Kumite im Einzel und im Team um die begehrten Startplätze bei den Deutschen Meisterschaften im Mai in Erfurt. Die Matches begannen pünktlich um 10 Uhr und waren gegen 16 Uhr beendet.

Chefkampfrichter war Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall. Die Wettkampfleitung lag bei Martina Schmutzler-Jahn und Pawel Naliwajko.

Erfolgreichster Verein war der Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach, gefolgt vom Budokan Bochum und KD Kempen.

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Alle Fotos LM: Kröger

EM

Jugend, Junioren & u21 in Aalborg

Vier KDNW-Karateka gingen bei den Europameisterschaften in Dänemark für Deutschland an den Start. Foto: Kraußer, DKV

Bei den Europameisterschaften Jugend, Junioren und u21 in Aalborg (Dänemark), die vom 8. bis zum 10. Februar 2019 ausgetragen wurden, waren auch Karateka aus dem KDNW für Team Germany mit dabei.

von Eva Mona Altmann

Über 1.000 Nachwuchs-Athleten/innen gingen bei den diesjährigen Europameisterschaften der Altersklassen Jugend, Junioren und u21 an den Start. Die Wettkämpfe wurden im dänischen Aalborg ausgetragen.

Für Team Deutschland reisten vier Aktive aus dem KDNW mit: Andreina Knoke (Kata Einzel Juniorinnen, Kata-Team), Natalie Jürgensmann (Kata Einzel Jugend weiblich), Marian Dreier (Kumite u21 männlich -67 kg) und Maximilian Bauer (Kumite u21 männlich -75 kg).

Außerdem waren im offiziellen Auftrag aus NRW in Dänemark: Bundestrainer Thomas Nitschmann, Bundesassistenztrainer Tim Milner und Kampfrichterin Eva Mona Altmann.

Die Athleten/innen aus dem KDNW konnten folgende Resultate erzielen: Das Kata-Team mit Andreina belegte Rang neun, Natalie Rang 17 und Andreina im Einzel Rang 21. Marian gewann sein erstes Match, verlor das zweite und verpasste die Trostrunde. Maximilian unterlag im ersten Kampf, auch für ihn keine Trostrunde.

Mit insgesamt zwei silbernen und vier bronzenen Medaillen lag Team Deutschland nach Abschluss der Wettkämpfe im Nationenranking auf Platz 15.

Die drei erfolgreichsten Nationen waren die Türkei (16 Medaillen), Italien (elf Medaillen) und Russland (zwölf Medaillen).

Die nächsten Europameisterschaften der Altersklassen Jugend, Junioren und u21 finden im Februar 2020 in Ungarn statt.

Weltmeisterschaft

Deutsches Team erfolgreich in Madrid

von Eva Mona Altmann

Bei der Karate-Weltmeisterschaft, die vom 6. bis 11. November 2018 in Madrid (Spanien) ausgetragen wurde, konnte Team Deutschland tolle Erfolge und den sechsten Rang im Medaillenspiegel erzielen!

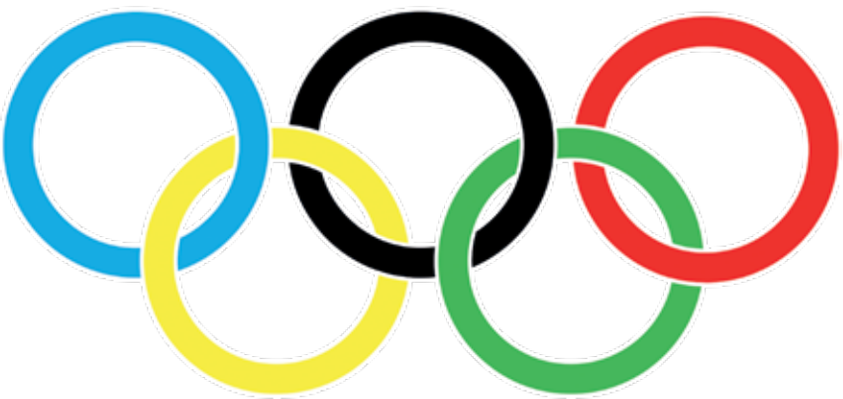
Jonathan Horne holte phänomenal den WM-Titel im Schwergewicht der Herren +84 kg und Jana Bitsch wurde Vizeweltmeisterin im Kumite der Damen -55 kg. Hinzu kam der fünfter Platz von Ilja Smorguner im Kata Einzel der Herren sowie der siebte Platz für unseren Top-Athletin aus dem KDNW Shara Hubrich im Kumite der Damen -50 kg. Der WM-Titel im Para-Karate in der Klasse Menschen mit Sehbehinderung von Helga Balkie rundete die deutsche Erfolgsbilanz ab. Das Kumite-Team der Herren, in dem mit Max Bauer ein zweiter KDNW-Karateka angetreten war, konnte sich leider nicht platzieren.

Der KDNW stellte für Team Deutschland nicht nur Wettkämpfer: Bundestrainer Thomas Nitschmann aus Duisburg mit Assistent Alexander Heimann aus Bergisch Gladbach waren ebenfalls im DKV-Auftrag in Madrid. KDNW-Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall war als Kampfrichter in zahlreichen hochklassigen Begegnungen eingesetzt und gehörte erneut zum handverlesenen Kreis der Final-Kampfrichter: Von insgesamt 330 Kampfrichtern aus aller Welt wurden hierfür nur 20 ausgewählt.

Wir gratulieren Team Deutschland und ganz besonders unseren KDNW-Karateka herzlich zu den tollen Leistungen und schönen Erfolgen!

Kein Karate bei Olympia 2024?!

WKF initiiert Kampagne nach überraschender Entscheidung



von Eva Mona Altmann

Am 23. Februar 2019 erhielten Karateka weltweit die traurige und für die meisten überraschende Nachricht, dass ihr Sport nicht für die Olympischen Spiele 2024 in Paris vorgesehen ist.

Die Entscheidung bekümmerte vor allem deshalb, weil sie fiel, noch bevor Karate sich bei seinem Olympischen Debüt 2020 in Tokyo präsentieren konnte. Doch der Weltverband zeigt sich kämpferisch und hat eine Kampagne gestartet, um doch noch in das Programm der Spiele 2024 aufgenommen zu werden: **https://bit.ly/2EBuaFv**

Bronze für Shara im Team

Europameisterschaft der Leistungsklasse 2019

Das deutsche Kumite-Damen-Team mit KDNW-Athletin Shara Hubrich (Mitte) jubelt über die Bronzemedaille. Foto: DKV

Vom 28. bis zum 31. März 2019 wurden in Guadalajara (Spanien) die Europameisterschaften der Senioren (Leistungsklasse) sowie der Karateka mit Behinderung (Para-Karate) ausgetragen.

von Eva Mona Altmann

Mehr als 500 Karateka aus 51 Nationen gingen dort an den Start. Aus NRW waren für den Deutschen Karate Verband im Teilnehmerfeld: Shara Hubrich (TV Borgeln) bei den Damen im Kumite -50 kg und mit dem Damen-Team sowie Max Bauer und Dany Nkelani (beide USC Duisburg) mit dem Kumite-Team der Herren.

Shara Hubrich gelang mit dem Kumite-Team der Damen eine fantastische Bronzemedaille! Im Einzel verpasste sie denkbar knapp eine Medaille und belegte Rang fünf. Herzlichen Glückwunsch zu diesen tollen Erfolgen!

Mit Jonathan Horne (+84 kg) schaffte der Deutsche Karate Verband außerdem den Sprung ganz nach oben aufs Treppchen – herzlichen Glückwunsch zum EM-Titelgewinn!

Insgesamt belegte Deutschland Rang sieben im Ranking der Nationen.

Mit Bundestrainer Thomas Nitschmann und Weltkampfrichter Uwe Portugall reisten neben den Aktiven zwei weitere KDNW-Karateka im DKV-Auftrag nach Spanien.

Fotos auf dieser Doppelseite: Voigtländer

Tolle Stimmung

KDNW-Tag 2018 (inkl. Yu-Wa-Kai)

von Steffen Voigtländer

Am 17. November 2018 fand die dritte Auflage des KDNW-Tages inklusive Yu-Wa-Kai in der Sportschule Duisburg-Wedau statt.

Den etwa 280 Karateka aller Altersstufen wurden Inhalte und Schwerpunkte der Bereiche Kihon, Kata, Kumite, Bunkai, SV und Kobudo geboten.

Dabei fokussierten sich die Landestrainer Susanne Nitschmann, Tim Milner, Christian Krämer und Alexander Heimann sowie Leistungssportreferent Detlef Tolksdorf in ihren Einheiten auf Kata- und Kumite-Elemente im Leistungssport und gaben wertvolle Tipps für das Training im heimischen Dojo.

Angetrieben von einem hervorragenden ersten Platz des KDNW im Medaillenspiegel bei der Deutschen Meisterschaft der Masterklassen stellten KDNW-Präsident Rainer Katteluhn und Detlef Tolksdorf Konzept und Trainingsmethoden des neuen Masterkaders vor und gaben einen Ausblick auf 2019.

Die mehr an Breitensport interessierten Karateka kamen ebenso voll auf ihre Kosten und konnten in den Stilrichtungen Shotokan, Goju-Ryu, Wado-Ryu, Shito-Ryu, SOK, Taijiquan und Ten-Kyo-Ryu ihr Wissen vertiefen oder einfach mal reinschnuppern. Ulrich Heckhuis übermittelte dabei beispielsweise wertvolle Übungen, um die Dynamik in der Kata zu verbessern, während SOK-Koordinator Ludwig Binder die Karateka mit einfachen aber effektiven SV-Kombinationen begeisterte.

Abgerundet wurde der KDNW-Tag durch Theorie-Einheiten im Rahmen des Yu-Wa-Kai zu Inhalten wie Trainingsplanung, Jukuren-Training und Jugendarbeit. Früher als eigene Veranstaltung angeboten, war das Yu-Wa-Kai in diesem Jahr in den KDNW-Tag integriert, was bei den KDNW-Karateka durchweg gut ankam.

Fotogalerie auf den folgenden Seiten >

3.KDNW-Tag: Impressionen

Fotos auf dieser Seite: Voigtländer

Fotos auf dieser Seite: Höner

Nur vorne stehen und Kommandos geben – nicht Shuzo! Der 73-jährige Träger des neunten Dan macht im Dojo alles vor und alles mit.
Fotos: Altmann

„Karate-Do ist für mich Lebensfreude!“

Interview mit Shuzo Imai (9. Dan)

Shuzo Imai ist Karateka durch und durch. Dabei zeichnen ihn sein analytischer Verstand, unstillbarer Wissensdurst und großer Trainingsfleiß aus. Der 73-Jährige trainiert täglich zwei Stunden und hat sogar eine eigene Trainingsmaschine entworfen. Der Deutsche Karate Verband hat ihm in Anerkennung seiner Leistungen kürzlich den neunten Dan verliehen. Ein willkommener Anlass, ihn für ein Interview in seinem Düsseldorfer Verein zu besuchen, wo er einmal pro Woche gemeinsam mit seinem Trainerteam eine bunt gemischte und gut gelaunte Trainingsgruppe unterrichtet.

Interview Eva Mona Altmann

Lieber Shuzo, noch einmal persönlich herzlichen Glückwunsch zum neunten Dan! Freust du dich über diese Auszeichnung?

Danke dir. Ja, so langsam realisiere ich es. Schade nur, dass ich keine praktische Prüfung machen durfte, das ist leider nicht vorgesehen.

Wie bist du zum Karate gekommen?

Über Umwege. Mit 13, 14, 15 Jahren habe ich Judo gemacht und mit 16, 17, 18 Jahren Kyudo – also Bogenschießen. Danach habe ich als Student in Sapporo auf Hokkaido in Nordjapan mit Karate angefangen. Ich habe jeden Tag vier Stunden trainiert, 500 Tage am Stück ohne Unterbrechung – dann habe ich den schwarzen Gürtel bekommen. Später habe ich auch noch Aikido trainiert, das hat mir sehr gefallen, aber leider musste ich es wegen einer Verletzung wieder aufgeben. Außerdem habe ich mich mit Jiu Jitsu und Boxen befasst. Ich habe fast 400 Bücher über Kampfkunst und verwandte Themen gelesen. Das hat aber nicht so viel genützt (*lacht*).

Wieso bist du überhaupt nach Deutschland gekommen?

Mein Professor hat mich damals hergeschickt. In Japan studiert man eigentlich vier Jahre. Ich habe aber fünf gebraucht, weil ich nur Karate im Kopf hatte (*lacht*). In meinem letzten Studienjahr habe ich dann echte Kampferfahrung bei den Studentenprotesten sammeln können – einmal musste ich mich gegen zwei mit Eisenrohren bewaffnete Angreifer verteidigen. Damals flogen sogar Steine und Molotowcocktails. Ich war ein guter Werfer (*lacht*). In Deutschland habe ich dann Kono Sensei beim Karate-Training assistiert. Zuerst war ich ja in Hamburg, bevor ich schließlich hier nach Düsseldorf gekommen bin.

Hast du eine Lieblingskata?

Niseishi. Und Jion. Jion ist eine sehr starke Kata, hat mein Lehrer Kono Sensei immer gesagt. Aber auch die Wendungen sind dabei sehr wichtig, finde ich. Grob gesagt, besteht Karate aus geradlinigen Bewegungen – nach vorne, hinten, seitlich, schräg – und Drehbewegungen. In Bezug auf die Rotationen kann man sich viel vom Training der Tänzer und Eiskunstläufer abgucken, die kennen sich damit aus. Es ist wichtig, alles genau zu analysieren und daraus dann die richtigen Schritte fürs Training abzuleiten. Das machen wir zum Beispiel auch in dem Masterkurs für Schwarzgurte, den ich seit zehn Jahren leite. Ein ganz wichtiges Prinzip im Karate ist Entspannung – aber eines, das man eben nur Schwarzgurten erklären kann, Anfänger verstehen das noch nicht, für sie ist es im Gegenteil eher schädlich. Man kann sich als fortgeschrittener Karateka die Gravitationskraft zunutze machen, um schneller zu werden. Schnelligkeit ist entscheidend für die Bewegungsenergie. (*Shuzo nimmt mir Stift und Papier aus der Hand und schreibt* $E = \frac{1}{2} m \times v^2$ *und zwei Beispiele auf, die ich ausrechnen soll.*) Diese Formel zeigt deutlich, dass die schnellere Technik die stärkere ist. Das bedeutet auch, dass man mit 70 oder 80 Jahren noch viel Energie haben kann, solange man schnell bleibt. Das will ich selbst unter Beweis stellen (*lacht*).

Wie oft trainierst du heute?

Im Dojo bin ich nur montags. Dort unterstützt mich ein Trainerteam aus zwei Schwarz- und zwei Braungurten. Aber ich trainiere fast jeden Tag zu Hause zwei Stunden lang. Ich habe einen kleinen Raum, etwa zwei Meter mal vier Meter, ganz für mich – das reicht völlig, für Karate braucht man nicht viel Platz. Zu 70-80 % mache ich Krafttraining, aber karatespezifisches Krafttraining. Dafür habe ich eine eigene Trainingsmaschine entworfen und sie mir von einem Schreiner bauen lassen. Sie ist mein Geheimnis. Ich denke, Karateka müssen spezifisches Krafttraining entsprechend der Karate-Bewegungen machen. Ob ich mit dieser Trainingstheorie richtig liege, das muss ich selbst beweisen.

Was bedeutet Karate für dich?

Karate ist für mich pure Lebensfreude. Es ist mir eine große Freude, wenn ich merke, dass ich eine Technik, sei es im Kihon, in der Kata oder am Partner, heute besser kann als früher vor zehn oder 20 Jahren. Oder auch, wenn ich einen schwierigen Bewegungsablauf endlich erlernt habe. Man kann sich auch mit 73 Jahren noch verbessern und Neues lernen. Im Karate-Do, im Budo allgemein, gibt es kein Ende und das macht mir Spaß! Mein Motto lautet „Shogai Gen-Eki“ – das bedeutet soviel wie „lebenslang im Karate/Budo aktiv bleiben“. Als Trainer möchte ich nicht nur vorne stehen und Kommandos geben, sondern alles selbst zeigen. Das ist für mich ein Anreiz, weiter zu trainieren. Wer kein Trainer ist, hört irgendwann früher oder später auf mit Karate, hört auf, sich weiter zu entwickeln. Außerdem halte ich durch das Karate nicht nur Kontakt zu erfahrenen Karateka, die ich seit 30 oder 40 Jahren kenne, sondern ich kommuniziere auch viel mit jungen Leuten. Das hält mich jung! Und das Rentnerleben wird nicht zu langweilig.

Ich wünsche dir weiterhin viel Freude am Karate! Danke für das Gespräch!

KDNW-Winterserie

Angstfreies Kämpfen für Mädchen und Frauen

Fotos: Buddendiek

von Birgit Buddendiek

Auch 2019 veranstaltete das KDNW-Frauenreferat wieder eine Winterserie zum Thema „Angstfreies Kämpfen" speziell für die Mädchen und Frauen im Verband. Ausrichter war das KD Gelsenkirchen-Buer.

Teil eins am 20. Januar mit Kerstin Rosendahl fasst diese selbst treffend so zusammen: „Punkten aus dem Mist heraus".

Punkten aus dem Mist heraus

Denn in dieser Einheit thematisierte sie vor allem das Nachsetzen – wenn der erste Angriff nicht punktet, was dann? Schritt für Schritt und mit vielen Übungen und Variationen erarbeitete sie mit den Teilnehmerinnen Reaktionsmöglichkeiten, um beim Nachsetzen doch noch zu treffen. Besonders wichtig sei es, betonte sie, nicht beim Ärgern über einen missglückten Angriff hängenzubleiben, sondern direkt weiterzumachen. Denn ärgern könne man sich nach dem Kampf immer noch, aber eben nicht mehr punkten.

Grundsätzliches taktisches Verhalten war das Thema bei Susanne Nitschmann in Teil zwei am 17. Februar.

Basistaktiken

Nachdem sie mit verschiedenen Aufwärmübungen sowohl Kopf als auch Gleichgewichtssinn angesprochen hatte, ging sie in Partnerübungen Schritt für Schritt dazu über, die jeweilige Partnerin (also Gegnerin) zu beobachten. Das Ziel war es, Schwächen und auch Stärken erkennen und auf sie taktisch zu reagieren. Durch immer wieder neue Trainingspartnerinnen hatten wir viel Gelegenheit, dies umzusetzen.

Randori von A bis Z

Im dritten Teil am 13. März baute KDNW-Frauenreferentin Christiane Vogel das Randori „von A bis Z" auf – in durchdachten Partnerübungen ging sie im wahrsten Sinne des Wortes „Step by Step" (eben angefangen beim „Steppen") alle Elemente des Randori eingehend durch. Auch sie ließ praxisnah mit immer wechselnden Partnerinnen das Gefühl für Angriff, Reaktion und Verteidigung schulen. Sehr variantenreiche Übungen dazu forderten eine hohe Konzentration. Zusätzlich filmte man sich gegenseitig beim Randori, so dass jede sich auch mal ansehen konnte.

Persönliche Tipps

In allen drei Einheiten gaben die Referentinnen viele persönliche Tipps und jede Menge Unterstützung für das Training zuhause. Das Training war jedes Mal so aufgebaut, dass die Teilnehmerinnen – ob wenig oder mehr Kumite-Erfahrung – effektiv mittrainieren und dazulernen konnte. Alle profitierten von dem gemeinsamen Training mit neuen Partnerinnen.

Alle freuen sich schon auf die Winterserie 2020 mit bekannten und neuen Gesichtern!

Neue Konzepte in der Ausbildung

Weniger Kosten, Blended Learning und wissenschaftliche Begleitung

von Susanne Nitschmann und Eva Mona Altmann

Seit Anfang des Jahres finden die Trainer/innen-Ausbildungen im KDNW nach neuen Konzepten statt, die moderne Standards berücksichtigen.

Blended Learning-Phasen im Home Office sorgen für eine Aufwands- und Kostenersparnis, eine wissenschaftliche Begleitung garantiert die Professionalität.

Am Beispiel der Ausbildung zum/r Trainer/in-C Breitensport lassen sich die Unterschiede zwischen dem alten und neuen Modell beispielhaft veranschaulichen (siehe Kasten rechts).

Fragen zu den neuen Konzepten beantworten die KDNW-Geschäftsstelle und das Ausbildungsreferat (Kontaktdaten siehe Heftende).

Beispiel: Ausbildung Trainer/in-C Breitensport

Bisher:

- Ausbildung über sechs Wochenenden von Freitag bis Sonntag (zwölf Übernachtungen)
- Kosten für die Teilnehmer: 595,- Euro
- Insgesamt zwölf Lehrgangsleitungen zzgl. Gastreferenten
- Anmeldung bis sechs Wochen vor Beginn der Ausbildung

Jetzt:

- Ausbildung über vier Wochenenden von Samstag bis Sonntag (vier Übernachtungen)
- vier Tage Blended Learning (zu Hause), betreut durch eine wissenschaftliche Beraterin
- Kostenersparnis für die Teilnehmer: 215,- Euro
- Die wissenschaftliche Beraterin begleitet die komplette Ausbildung, sie wird von der zweiten Lehrgangsleitung und Gastreferenten unterstützt
- Anmeldung bis drei Wochen vor Beginn möglich

Verbandstag 2019: Ehrungen

Treffen der Vereinsvertreter/innen in Duisburg

von Eva Mona Altmann, Infos Susanne Nitschmann

Am Sonntag, den 31. März 2019 fanden der Verbandstag und Verbandsjugendtag in Duisburg statt. Neben den üblichen Tagesordnungspunkten wurden auch wieder Ehrungen erfolgreicher Vereine und verdienter Mitglieder vorgenommen.

In diesem Jahr wurden jene Dojos ausgezeichnet, die die meisten Mitglieder über 40 Jahre haben: Platz eins belegte der PSV Essen (Claudia Trapski, Bild 1), gefolgt vom SC Grün Weiss Paderborn (Jan Slabon in Vertretung von Johannes Bracke, Bild 2) auf Platz zwei und dem SKD Bad Salzuflen (Frank Herholt, abgesagt) auf Platz drei.

Ferner überreichte KDNW-Präsident Rainer Katteluhn die goldene Ehrenmedaille an Hans Abels (1. Karate Dojo Huchem Stammeln, Karate seit 1971, Bild 3) und Jürgen Dohrmann (Karate Verein Nümbrecht, Karate seit 1984, Bild 4).

1

2

3

4

Fotos: Altmann

Landesmeisterschaften

Leistungsklasse & Masterklassen

Am Samstag, den 23. Februar 2019 fand mit der Landesmeisterschaft der Leistungsklasse das Top-Turnier des KDNW statt.

von Eva Mona Altmann

Rund 160 Sportler/innen aus 42 Vereinen gingen in Kempen an den Start und kämpften um die begehrten Tickets zur Deutschen Meisterschaft Anfang April in Chemnitz. Neben der Leistungsklasse (Athleten ab 18 Jahre) traten auch Karateka der Masterklasse (ü-Klassen) an.

Die Wettkämpfe in Kata und Kumite (Einzel und Team) wurden im sportlich-fairen Rahmen von 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr auf vier Kampfflächen ausgetragen. Chefkampfrichter waren Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall und sein Stellvertreter Ralf Vogt.

Ausrichtender Verein war der KD Kempen rund um Frawi Tönnis und Susanne Nitschmann. Die Wettkampfleitung lag bei Martina Schmutzler-Jahn und Paul Naliwajko.

Präsident Rainer Katteluhn und Vizepräsident Stefan Krause wohnten der Veranstaltung bei.

Den Medaillenspiegel führt der USC Duisburg an, gefolgt vom Bushido Bonn und dem KD Kempen.

Fotogalerie & Ergebnisse online:
https://bit.ly/2Kh5bvc

Landesmeister

DAMEN LEISTUNGSKLASSE

Kata:	Umay Demirkan (Karate Origins Bielefeld)
-50 kg:	Sadaf Sadeghi (USC Duisburg)
-55 kg:	Caroline Rusch (USC Duisburg)
-61 kg:	Findaous Hebbal (USC Duisburg)
-68 kg:	Melissa Königs (USC Duisburg)
+68 kg:	Ardonika Plava (Rhein Berg Karate)
Kumite-Team:	USC Duisburg 2

HERREN LEISTUNGSKLASSE

Kata:	Roman Lux (USC Duisburg)
-60 kg:	Thomas Stückel (Taisho Siegburg)
-67 kg:	Marian Dreier (USC Duisburg)
-75 kg:	Dany Nkelani (USC Duisburg)
-84 kg:	Behrad Nonejad (USC Duisburg)
+84 kg:	Fabian Sobel (Taiko Oberhausen)
Kata-Team:	KG Kempen Duisburg
Kumite-Team:	USC Duisburg

Ü30 WEIBLICH

Kata:	Saeedeh Javeri (Budokan Bochum)

Ü30 MÄNNLICH

Kata:	Jochen Krämer (Bushido Bonn)
-80 kg:	Christian Beike (TV Emsdetten)
+80 kg:	Jochen Krämer (Bushido Bonn)

Ü35 WEIBLICH

Kata:	Sara Steverding (KC Bushido Bonn)
-60 kg:	Vera Engelbrecht (TSC Eintracht Dortmund)
+60 kg:	Maike Schwanenberg (KC Bushido Bonn)

Ü35 MÄNNLICH

Kata:	Patrick Ilic (KD Kempen)
-80 kg:	Thomas Lamm (TuS St. Arnold)
+80 kg:	Michael Laudenberg (Zanshin Bergisch Gladbach)

Ü45 WEIBLICH

Kata:	Manuela Gerke-Körting (KC Bushido Bonn)
-60 kg:	Birgit Buddendiek (KD Gelsenkirchen-Buer)
+60 kg:	Manuela Gerke-Körting (KC Bushido Bonn)

Ü45 MÄNNLICH

Kata:	Alcis Szabo-Reiss (Sakura Köln)
-80 kg:	Kasim Zymeri (USC Duisburg)
+80 kg:	Ralf Lindstädt (USC Duisburg)

Ü55 WEIBLICH

Kata:	Frauke Reichard (Bushido Bonn)
-60 kg:	Frauke Reichard (Bushido Bonn)
+60 kg:	Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe)

Ü55 MÄNNLICH

Kata:	Phong Nguyen (TSC Eintracht Dortmund)
-80 kg:	Ralph Bouvry (KD Kempen)
+80:	Ralf Dömges (Shotokan Frechen)

Ü65 WEIBLICH

Kata:	Karola Haase (1. JJJC Dortmund)

Ü65 MÄNNLICH

Kata:	Manfred Völkner (USC Duisburg)
Kumite:	Jürgen Knaack (TuS Germania Lohauserholz-Daberg)

KATA-TEAM MIXED MASTERCLASS

1. JJJC Dortmund

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Alle Fotos LM: Schaub

Deutsche Meisterschaft Leistungsklasse & Para-Karate

Neun Medaillen für NRW in Chemnitz

von Eva Mona Altmann

Am 6. und 7. April 2019 traf sich die deutsche Karate-Szene in Chemnitz (Sachsen), um die DM-Titel in der Leistungsklasse auszukämpfen. Knapp 500 Karateka aus mehr als 150 Vereinen gingen an den Start – darunter natürlich auch viele Sportler/innen aus NRW.

Die Kumite-Finals wurden erstmals mit Video Review ausgetragen. Im Kata-Bereich kam das neue Regelwerk mit Punktebewertung zum Einsatz.

Ferner fanden auch die Deutschen Meisterschaften für Menschen mit Behinderung (Para-Karate) statt, allerdings ohne Beteiligung aus NRW.

Der KDNW konnte im Medaillenspiegel mit zwei goldenen, zwei silbernen und fünf bronzenen Medaillen sowie vier Mal Platz fünf und sechs Mal Platz sieben den vierten Rang erzielen (Vorjahresergebnis: Rang fünf). Die KDNW-Platzierungen im Einzelnen:

2 x GOLD

Shara Hubrich (TV Borgeln), Kumite Damen -50 kg
USC Duisburg (Marian Dreier, Kasim Zymeri, Dany Nkelani Tandu, Maximilian Bauer, Behrad Nonejad, Amrit Kahlon, Ümüt Demir), Kumite-Team Herren

2 x SILBER

Amrit Kahlon (Ruhrdojo), Kumite Herren +84 kg
Maximilian Bauer (USC Duisburg), Kumite Herren -75 kg

5 x BRONZE

Firdaous Hebbal (USC Duisburg), Kumite Damen -61 kg
Aneet Kahlon (Ruhrdojo), Kumite Damen -61 kg
Erik Klimov (SC Grün-Weiß Paderborn), Kumite Herren -75 kg
Behrad Nonejad (USC Duisburg), Kumite Herren -84 kg
Sadaf Sadeghi (USC Duisburg), Kumite Damen -60 kg

5.PLATZ: Umay Demirkan (Karate Origins, Kumite Damen), Marija Djordjevic (USC Duisburg, Kata Damen), Anna-Marie Wolterin (Chikai Wettringen, Kumite Damen -61 kg), KG NRW (Kumite-Team Damen: Shara Hubrich, Celina Feemer, Anna-Marie Woltering, Meike Drexhage, Sadaf Sadghi). **7.PLATZ:** Ardonika Plava (Rhein Berg Karate, Kumite Damen +68 kg), Denise Rottewert (TuS St. Arnold, Kumite Damen +68 kg), Davina Berthele (USC Duisburg, Kumite Damen -61 kg), Maike Schwanenberg (Bushido Bonn, Kumite Damen -68 kg), Jochen Krämer (Bushido Bonn, Kumite Herren +84 kg), USC Duisburg (Kumite-Team Damen: Davina Berthele, Firdaous Hebbal, Julia Becker, Alina Underberg).

Kumite-Team: Ümüt Demir wird nach dem grandiosen Schlusskampf von seinen Mannschaftskollegen gefeiert. Er erklärte seine Laufbahn als aktiver Wettkämpfer damit für beendet.
Foto: Kraußer (DKV)

Mehr Fotos auf der nächsten Seite >

Alle Fotos DM Leistungsklasse & Para-Karate: Kraußer (DKV)

Mehr zur DM Leistungsklasse online: Ergebnislisten, Fotogalerie & Videos

https://bit.ly/2WHI8eO

Regelwerk

Änderungen 2019

das Kampfrichterreferat informiert

Die World Karate Federation hat ein neues Regelwerk, das seit dem 1. Januar 2019 gilt.

Auch im Deutschen Karate Verband und dem Karate-Dachverband NRW gelten seit dem Jahreswechsel die neuen Regeln (mit wenigen Modifikationen).

Umfassende Änderungen hat es im Kata-Bereich gegeben, im Kumite-Bereich sind es nur kleinere Neuerungen.

Es folgt eine Zusammenfassung wichtiger Punkte.

KUMITE

1. Die Kampfzeiten sind jetzt in allen Altersklassen für beide Geschlechter gleich (d.h. die Kampfzeit der Damen Leistungsklasse und u21 wird auf 3 Minuten erhöht).
2. Führt eine Technik zu einem Sieg durch eine Punktdifferenz von acht oder mehr Punkten, wird die Wertung nun in voller Höhe angerechnet (z.B. wenn ein Wettkämpfer bei einem Punktestand von 7:0 mit einer Jodan-Fußtechnik punktet, lautet der Endstand 10:0).
3. Einführung einer neuen Gestik für das Vortäuschen einer Verletzung.
4. Das Vortäuschen einer Verletzung kann nun mit Hansoku-Chui, Hansoku oder Shikkaku geahndet werden.

KATA

1. Abschaffung Flaggensystems und Einführung Punktesystem; bei WKF/EKF elektronisch. Im DKV und KDNW werden manuelle Wertungstafeln eingesetzt, das Regelwerk entsprechend angepasst.
2. Die maximale Zeit für die Darbietung von Kata und Bunkai in den Medaillenkämpfen der Teams wird von sechs auf fünf Minuten reduziert.
3. Änderungen an den Bewertungskriterien: Der Schwierigkeitsgrad ist aus den technischen Kriterien gestrichen, der Rhythmus aus den athletischen Kriterien.
4. Die Wettkämpfer sind dazu angehalten, sich während der Team-Bunkai nicht bewusstlos zu stellen.

ALLGEMEINES

1. Die Kampfrichterpfeife muss schwarz sein.

Komplette Infos und Dokumente:
https://bit.ly/2WWRm6J

Fotos: Altmann

Fortbildung

der KDNW-Kampfrichter

von Eva Mona Altmann

Am letzten Novemberwochenende 2018 trafen sich die Kampfrichter/innen des KDNW zur Fortbildung und Teamstärkung in der Sportschule Hennef.

Auf der wie immer prall gefüllten Agenda stand erstens das gemeinsame stilübergreifende Kata-Training – diesmal neu: Heiku, präsentiert von Kampfrichterreferent Uwe Portugall. Sein Stellvertreter Ralf Vogt gab einen Einblick in die Kata Sansai. Daneben wurde noch Goju-Shiho Sho geübt und weitere Kata von den letzten Zusammenkünften wiederholt (z.B. Annan, Suparinpei, Nipaipo, Enpi).

Zweitens gab es eine intensive Theorieschulung zum Regelwerk mit einem Ausblick auf die am 1. Januar 2019 in Kraft tretenden Änderungen.

Drittens fand ein Kumite-Praxisteil im Rahmen eines kleinen Ländervergleichskampfes zwischen KDNW und RKV statt. Im Round-Robin-Modus konnten die angereisten Kinder hierbei viele Erfahrungen sammeln und mitunter ein direktes fachliches Feedback von den Kampfrichtern erhalten. Während die Prüfungskommission auf der einen Matte die Aspiranten auf die nächste Lizenzstufe begutachtete, fand auf der anderen Matte eine Schulung für die übrigen Kollegen statt.

Viertens wurde das Wochenende abgerundet durch die schon traditionelle Videoanalyse von der gerade verstrichenen WM.

Natürlich kam aber auch die Geselligkeit nicht zu kurz, denn neben der Steigerung der fachlichen Kompetenzen und der persönlichen Fortbildung dient die Maßnahme nicht zuletzt dazu, den Zusammenhalt im Team zu stärken. Bei allem Streben nach Professionalität bleibt die Kampfrichterei letztlich für jede/n ein Hobby, eine Leidenschaft – daher darf der Spaß keinesfalls zu kurz kommen.

Folgende Kollegen haben im Rahmen des Fortbildungswochenendes ihre nächste Lizenzprüfung in Theorie und Praxis bestanden: Bernd Stelzner und Steven Poggel zum Landeskampfrichter A Kumite, Mirza Alajbegovic, Daniel Brebaum, Andreas Koppers, Icaro Marques, Jannik Zahlten und Tobias Zöllner zum Landeskampfrichter B Kumite und Landeskampfrichter Kata. Herzlichen Glückwunsch und immer ein sicheres Auge!

Karateka, die sich für die Ausbildung zur/m Unparteiischen interessieren und zum Team stoßen wollen, wenden sich an Referent Uwe Portugall oder seinen Stellvertreter Ralf Vogt. **u.portugall@kdnw.de / r.vogt@kdnw.de**

Deutsche Meisterschaft

Schüler/innen 2018 in Ilsenburg

von Eva Mona Altmann

Mit zwei Mal Gold und je vier Mal Silber und Bronze sowie fünf fünften und acht siebten Plätzen belegte der Karate-Dachverband NRW bei der Deutschen Meisterschaft der Schüler/innen 2018, die am 10. November in Ilsenburg (Sachsen-Anhalt) ausgetragen wurde, den sechsten Rang im Länderspiegel.

Herzlichen Glückwunsch an unsere erfolgreichen Nachwuchstalente sowie natürlich auch an die Trainer/innen und Vereine!

550 junge Karateka aus fast 200 Vereinen waren bei dem Turnier an den Start gegangen und zeigten teils sehr beachtliche Leistungen.

Mehr Fotos online: https://bit.ly/2IiebxF

Fotos auf dieser Seite: Kraußer (DKV)

GOLD:

Adrian Heinrich (Goju-Ryu Karate Garath), Schüler A Kumite -49 kg
Yagmur Alper (SKD Bad Salzuflen), Schülerinnen B Kumite +36 kg

SILBER:

Philippe Flemming (Satori Solingen), Schüler A Kumite -38 kg
Timo Schmitz (Rhein Berg Karate), Schüler A Kumite -44 kg
Emelie Janke (Oberberg Karate), Schülerinnen A +49 kg
Shirley Ann Lesley Jay (SKD Satori Hilden), Schülerinnen B Kata Einzel

BRONZE:

Brianna Jenniches (KC Bushido Bonn), Schülerinnen A Kata Einzel
Zoe Thiel (Taiko Oberhausen), Schülerinnen A Kumite -39 kg
Niko-Gabriel Kostyushen (KD Kempen), Schüler A Kumite -49 kg
Hannalena Alastal (Budokan Bochum), Schülerinnen B Kumite +39 kg

5.PLATZ: Zanshin Bergisch Gladbach (Ben Berscheid, Christopher Sebach, Daniele Steverding, Schüler A Kata Team), BSC Oberhausen (Talia Gürsoy, Talia Kestane, Elisa Spiering, Schülerinnen A Kata Team), Bedburg-Hau (Lena Baus, Zoe Jokers, Mailin Rips, Schülerinnen A Kata Team), Marlene Lindstädt (USC Duisburg, Schülerinnen A Kumite -44 kg), Edgar Beirit (Budokan Bochum, Schüler B Kumite -32 kg).

7.PLATZ: Soraia Santos (KD Kempen, Schülerinnen A Kata Einzel), KG Lippe (Marina Juschka, Nicole Juschka, Margritt Maria Näther, Yasmin Renner, Maya Schipke, Schülerinnen A Kata Team), Simon Schmitz (KD Kempen, Schüler A Kumite +49 kg), Noah Barnstijn (Satori Solingen, Schüler A Kumite -38 kg), Larus Reinecke (Bushido Verden, Schüler A Kumite -38 kg), Cécile Konczak (USC Duisburg, Schülerinnen A Kumite -49 kg), Per Sam Altkem (Budokan Bochum, Schüler B Kumite -32 kg), Etienne Henning (Budokan Bochum, Schüler B Kumite -38 kg).

Deutsche Meisterschaft

Masterklassen 2018 in Ilsenburg

von Eva Mona Altmann

Die Deutsche Meisterschaft der Masterklassen am 11. November 2018 wurde klar vom KDNW dominiert.

Mit sechs goldenen, drei silbernen und dreizehn bronzenen Medaillen sowie zehn fünften und vier siebten Plätzen verwies man alle anderen Landesverbände klar auf die hinteren Plätze.

Wir gratulieren ganz herzlich zu den tollen Leistungen unserer Karateka der ü-Klassen!

Mehr Fotos online: https://bit.ly/2Igkwtw

GOLD:

Jochen Krämer (KC Bushido Bonn), Kata Einzel Herren ü30
KC Bushido Bonn (L. Germic, V. Germic, T. Schmitz), Kata Team mixed ü30
Maike Schwanenberg (KC Bushido Bonn), Kumite Damen ü35
Thomas Lamm (TuS St. Arnold), Kumite Herren ü35 -80 kg
Murat Uysal (USC Duisburg), Kumite Herren ü45 -80 kg
Peter Mügge (SKD Bornheim), Kumite Herren ü65

SILBER:

Maxim Arutunyan (Dojo Lemgo-Lippe), Kata Einzel Herren ü30
Patrick Ilic (KD Kempen), Kata Einzel Herren ü35
Jürgen Lemmen (Kanazawa Mönchengladbach), Kumite Herren ü45 +80 kg

BRONZE:

Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe), Kata Einzel Damen ü55
Daniel Pianu (TSV Vorhalle), Kata Einzel Herren ü30
Andreas Di Leva (Bushinkan Dojo), Kata Einzel Herren ü45
Phong Nguyen-Huy (SKD Dortmund), Kata Einzel Herren ü55
Dieter Kießwetter (BSC Oberhausen), Kata Einzel Herren ü65
Heinz-Jürgen Knaack (Germania Lohauserholz D.), Kata Einzel Herren ü65
Frauke Reichard (KC Bushido Bonn), Kumite Damen ü45
Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe), Kumite Damen ü55
Maxim Arutunyan (Dojo Lemgo-Lippe), Kumite Herren ü30 +80 kg
Jochen Krämer (KC Bushido Bonn), Kumite Herren ü30 +80 kg
Thaer Jafar (Ju Kengo Köln), Kumite Herren ü30 -80 kg
Kasim Zymeri (USC Duisburg), Kumite Herren ü45 -80 kg
Heinz-Jürgen Knaack (Germania Lohauserholz Daberg), Kumite Herrren ü65

5. Platz: Ines Wollert (Bushinkan Dojo, Kata Einzel Damen ü35), Dirk Schuhmann (PSV Bochum, Kata Einzel Herren ü45), Klaus Sallmann (Kensho Neukirchen-Vluyn, Kata Einzel Herren ü65), Peter Mügge (SKD Bornheim, Kata Einzel Herren ü65), Bad Oeynhausen (Andreas Di Leva, Monika Neumann, Ines Wollert, Kata Team mixed ü30), Birgit Buddendiek (KD Gelsenkirchen-Buer, Kumite Damen ü45), Manuela Gerke-Körting (KC Bushido Bonn, Kumite Damen ü45), Parvis Kaviani (Budokan Bochum, Kumite Herren ü35 +80 kg), Unursal Kurtulus (Budokan Bochum, Kumite Herren ü35 -80 kg), Kai Bader (PSV Essen, Kumite Herren ü55 -80 kg).

7. Platz: Monika Neumann (Bushinkan Dojo, Kata Einzel Damen ü35), Magida Küpper (KC Bushido Bonn, Kata Einzel Damen ü35), Birgit Buddendiek (KD Gelsenkirchen-Buer, Kata Einzel Damen ü45), Michael Köstler (Zanshin Bergisch Gladbach, Kumite Herren ü45 +80 kg).

Fotos auf dieser Seite: Kraußer (DKV)

Gold für die u16: Emely Janke, Douaa Rabhi und Isabelle Ducke. Foto: Janke

WW-Cup

NRW auf Rang zwei

von Eva Mona Altmann

Sechs goldene, zwei silberne und elf bronzene Medaillen – diese Bilanz konnte der Karate-Dachverband NRW nach dem Westerwald-Cup ziehen, der am 13. April 2019 in Puderbach ausgetragen wurde.

Erfolgreicher schnitt nur die „Fédération Francophone de Karaté Asbl“ aus Belgien ab (acht Goldmedaillen). Für die belgischen Karate dient das rheinland-pfälzische Privatturnier als internationale Qualifikationsmaßnahme.

ERGEBNISSE ONLINE:
HTTPS://BIT.LY/2KWJHRF

Benelux Open

Gemeinsame Kadermaßnahme von KDNW & RKV

Foto: Milner

von Tim Milner

Vom 8. bis zum 9. März 2019 lud Landestrainer Tim Milner das rheinland-pfälzische Landeskader nach Bochum ein, um mit den Athleten zu trainieren und am Sonntag an den Benelux Open teilzunehmen.

Der rheinland-pfälzische Landestrainer Jan Brettnacher und sein Assistent Aleksandar Blagojevic waren mit hochmotivierten Athleten angereist und man konnte vom jeweiligen Wissensschatz des anderen profitieren. Nach intensiven Trainingseinheiten am Samstag, wurde noch eine Trainingseinheit am Sonntag absolviert und dann fuhr man gemeinsam nach Amsterdam.

Bei dem Turnier konnte der KDNW sehr gut abschneiden. Allen voran Erik Klimov, der die Klasse u21 -75 kg und die Leistungsklasse -75 kg gewinnen konnte. Ebenfalls Gold sicherten sich Mehdi Golami und Frank Gaarev in ihren Klassen. Silber erreichte Noah Tönnis und einen guten dritten Platz belegte Jan Sven Kemmet.

Viele weitere Karateka aus NRW starteten an diesem Wochenende in Amsterdam und waren ebenfalls erfolgreich. Die Ergebnisse findet man bei Sportdata.

Premiere

1. NRW Kids Cup

von Eva Mona Altmann

Rund 260 Karate-Kids aus 40 Vereinen waren beim 1. NRW Kids Cup der KDNW-Jugend am 2. März 2019 in Oberhausen dabei.

Das Format richtet sich ausdrücklich an Wettkampfneulinge: Der Matrix-Modus (jeder gegen jeden) erlaubt viele Erfahrungen zu sammeln. Die Einteilung nach Kyu (Kata) bzw. Körpergröße (Kumite) sorgt für faire Vergleiche.

ERGEBNISSE ONLINE:
HTTPS://BIT.LY/2XKI3SU

Rhein Shiai 2019

KDNW unschlagbar

Foto: Nitschmann

von Eva Mona Altmann

18 Medaillen – je fünf goldene und silberne sowie acht bronzene – brachten die KDNW-Karateka aus der Arena am Nürburgring mit.

In dem großen und starken Teilnehmerfeld mit fast 900 Athleten/innen aus acht verschiedenen Nationen sicherte sich der Karate-Landesverband Nordrhein-Westfalen mit dieser beachtlichen Ausbeute die Spitzenposition im Medaillenspiegel.

ERGEBNISSE ONLINE:
HTTPS://BIT.LY/2XRLHJJ

Studentische Karateka

Deutsche Hochschulmeisterschaft 2019

Foto: Milner

von Eva Mona Altmann

Am 27. April 2019 trafen die studentischen Karateka auf Bundesebene zusammen. Ausgetragen wurde die Deutsche Hochschulmeisterschaft dieses Jahr in Heidelberg (Baden-Württemberg). Das Besondere: Die Athleten/innen gehen hier nicht für ihre Heimatdojos oder Landesverbände an den Start, sondern im Namen ihrer Hochschulen. Die in NRW eingeschriebenen Studierenden zeigten sich dabei erfolgreich!

Deutsche Hochschulmeister wurden: Julia Darwig (RWTH Aachen, Kumite bis 4. Kyu), Leonida Hehl (RWTH Aachen, -50 kg), Nele Mielke (HS Bund Brühl, -61 kg), Finn Bjerknes (HS Bund Brühl, +84 kg), Artur Hanser (Uni Bochum, Allkat.) und die WG Bochum 1 (Kumite-Team Herren). Vizemeister: Julian Wieser (HS Niederrhein, Kata ab 3. Kyu) und Meike Drexhage (HS Ostwestfalen, -55 kg). Platz drei: Umay Demirkan (Uni Duisburg-Essen, Kata ab 3. Kyu), Monika Feygin (Uni Bochum, Allkat.), Florian Stahl (Uni Bochum, Kumite bis 4. Kyu), Artur Hanser (Uni Bochum, +84 kg), Leonard Niedringhaus (Uni Bochum, Kumite bis 4. Kyu), Nele Mielke (HS Bund Brühl, Allkat.), Freya Christiansen (HS Bund Brühl +68 kg) und die WG Bochum (Kata-Team ab 3. Kyu).

BZM

Köln & Düsseldorf

von Eva Mona Altmann

Am 16. Februar 2019 wurden die Bezirksmeisterschaften Köln und Düsseldorf in Köln ausgetragen.

Ausrichtender Verein war der Bushido Köln rund um Ralf Vogt.

Als Chefkampfrichter agierten Uwe Portugall und Ralf Vogt.

Die erfolgreichsten Dojos jeweils in ihren Bezirken waren Bushido Köln und Sartori Solingen.

Ergebnisse online: https://bit.ly/2RkglzQ

Shotokan Cup

Sieben Medaillen für den KDNW

von Eva Mona Altmann

Am 20. Oktober 2018 wurde in Ahorn (bei Coburg, Bayern) der Internationale Deutsche Shotokan Cup ausgetragen. Im Starterfeld konnten sich auch einige Karateka aus NRW erfolgreich präsentieren:

Gold holten Birgit Buddendiek (KD Gelsenkirchen-Buer, Kumite Damen ü40) und Martin Joschko (Bushido Bonn, Kata Herren ü40, siehe Bild). Silber sicherten sich Birgit Buddendiek (KD Gelsenkirchen-Buer, Kata Damen ü40), Angelina Krüger (Dojo Lemgo-Lippe, Kumite Juniorinnen -59 kg), Julian Wieser (KD Kempen, Kata Herren Leistungsklasse) und die KG Ostwestfalen (Kumite-Team Herren). Bronze ging an Miriam Wall (Dojo Lemgo-Lippe, Kumite Damen Leistungsklasse -61 kg).

Herzlichen Glückwunsch!

Der nächste Shotokan Cup findet am 19. Oktober statt, wieder in Ahorn.

Foto: Kraußer (DKV)

Bildergalerie: https://bit.ly/31NukDg

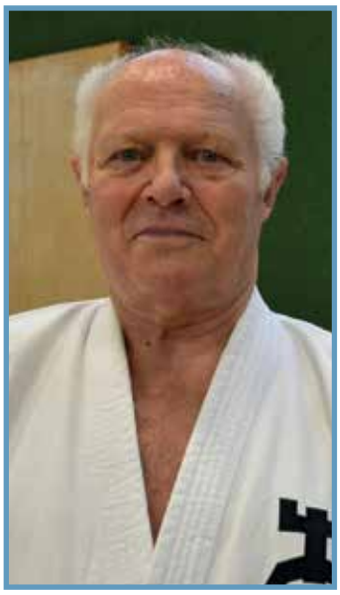
Karate-Award

Nöpel und Hubrich ausgezeichnet

von Eva Mona Altmann

Am letzten November-Wochenende 2018 wurde erstmalig der Karate-Award in zwölf Kategorien durch eine prominente Jury verliehen.

Zu den ersten Preisträgern dieser hochkarätigen Auszeichnung zählten auch zwei verdiente KDNW-Karateka: Shara Hubrich wurde als erfolgreichste Leistungssportlerin gekürt (im Bild mit KDNW-Präsident Rainer Katteluhn). Fritz Nöpel wurde für sein Lebenswerk gewürdigt (Archivbild 2016; krankheitsbedingt nahm Ulrich Heckhuis den Preis stellvertretend entgegen). Herzlichen Glückwunsch! Wir freuen uns, so tolle Karateka in unseren Reihen zu wissen! **Fotos: KDNW (l.), Altmann (r.)**



Lissabon Open

KDNW mischt vorne mit

von Susanne Nitschmann

Der zweite Platz hinter dem großen Team Portugals ist ein gelungenet Auftritt bei der Lissabon Open für den KDNW. Rund 1.000 Karateka aus 18 Nationen waren an zwei Wettkampftagen am Start.

Gold: Adrian Heinrich, Timo Schmitz, David Engel. Silber: Andreina Knoke, Dany Nkelani, Emelie Janke, Marlene Lindstädt, Sadaf Sadghi. Bronze: Samantha Krause, Kevin Micheljis, Jasmin Königs, Ayman Rouchdi, Maya Tolksdorf. Foto: Nitschmann

KDNW-Masters

Neuigkeiten

der KDNW informiert

Ab sofort übernimmt Georg Karras (Bildmitte) das Kata-Training des Master-Teams im KDNW. Rainer Katteluhn und Detlef Tolksdorf leiten weiterhin das Kumite-Training.

Alle drei bieten gemeinsam ein Kader-Training ab ü35 beider Disziplinen am 22. September 2019 von 10.00 bis 14.00 Uhr im KD Gelsenkirchen-Buer an (Middelicher Str. 289). **Foto: KDNW**

Budokan Cup

500 Starter in Bochum

von Eva Mona Altmann

Am 27. Oktober 2018 gingen beim Budokan Cup fast 500 Karateka an den Start. Auf fünf Kampfflächen wurden die Kata- und Kumite-Matches zwischen 9 und 20 Uhr ausgetragen.

Veranstalter und Ausrichter war der Budokan Bochum rund um Familie Milner. Chefkampfrichter war der stellvertretende Kampfrichterreferent des KDNW Ralf Vogt. **Foto: Sahin**

K1-Turniere der WKF

Female Power aus dem KDNW bei der Premier League, Series A & Youth League

von Eva Mona Altmann

Unter dem Oberbegriff „K1" firmieren bei der World Karate Federation die drei professionellen internationalen Turnierreihen Premier League, Series A und Youth League.

Während die Premier League-Wettkämpfe zugangsbeschränkt sind – maximal 64 Starter/innen pro Kategorie –, dürfen bei der Series A alle interessierten Karateka antreten. Dort, wie auch bei der Youth League für die jüngeren Altersklassen, sind daher zuletzt enorm hohe Teilnehmerzahlen zu beobachten: Über 2.000 Meldungen und an die 200 Konkurrenten pro Kategorie sind keine Seltenheit. Dies verlangt nicht nur den Aktiven und ihren Coaches viel ab, sondern auch den Kampfrichtern/innen, die dann mitunter an mehreren aufeinander folgenden Tagen von 8.00 bis 23.00 Uhr im Einsatz sind.

Der schwere Weg nach Olympia

Neben einigen anderen Turnieren, z.B. Welt- und Kontinentalmeisterschaften, sind es eben die K1-Maßnahmen, bei denen die wertvollen Qualifikationspunkte für Olympia gesammelt werden können: Jede Medaille, jedes Match, jeder Punkt zählt.

Nicht mehr als zehn Karateka werden bei den Olympischen Spielen in Tokyo 2020 pro Kategorie an den Start gehen können – wobei es außerdem nur je drei Gewichtsklassen (statt sonst fünf) bei den Frauen und Männern geben wird. Daraus ergeben sich zwei verschiedene Weltranglisten: Das WKF-Ranking (mit je fünf Kumite-Gewichtsklassen, Kata Einzel und Kata Team) und das Olympia-Ranking (mit je drei Kumite-Gewichtsklassen und Kata Einzel).

Shara Hubrich kämpft vorne mit.

Shara Hubrich vom TV Borgeln aus dem KDNW steht im WKF-Ranking in der Gewichtsklasse der Damen -50 kg aktuell auf Rang drei hinter Miho Miahara (Japan) auf Platz zwei und Serap Ozcelik (Türkei) auf Platz eins. Im Tokyo-2020-Ranking bei den Damen -55 kg rangiert sie derzeit an neunter Stelle, direkt hinter ihrer deutschen Teamkamaradin Jana Bitsch. Shara Hubrichs neuesten K1-Erfolge: Bronze bei der Premier League in Tokyo (Oktober 2018) und Paris (Januar 2019) sowie fünfte Plätze bei der Premier League in Dubai (Februar 2019) und bei der Series A in Salzburg (März 2019). Tolle Leistungen! Die nächsten Stationen für sie sind Montreal (Series A) und Minsk (European Games) im Juni. Es heißt Daumen drücken!

Nachwuchshoffnung: Starke Mädchen im KDNW

Auch im Nachwuchs-Bereich muss sich der KDNW nicht verstecken – so konnte in den letzten Monaten gleich zweimal eine Bronzemedaille bei einem Youth League-Wettkampf erzielt werden: Im Oktober 2018 in Cancun in Mexiko durch Andreina Knoke im Kata Einzel der Juniorinnen und im Dezember 2018 in Caorle bei Venedig in Italien durch Marlene Lindstädt vom USC Duisburg in der Gewichtsklasse -42 kg der Mädchen u14. Weiter so!

Bilder (v.l.): Shara Hubrich vom TV Borgeln ist eine K1-Medaillengarantin (Foto: Grüner, DKV). *Andreina Knoke brillierte bei der Youth League in Cancun und brachte Bronze nach Hause* (Foto: Krause). *Kumite-Nachwuchshoffnung Marlene Lindstädt (r.) schaffte es in Italien aufs Treppchen* (Foto: Milner).

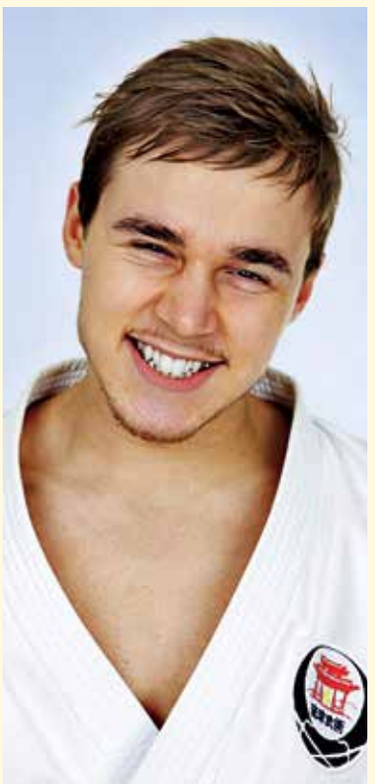


Foto: Enkamp

51 ungewöhnliche Arten, Kata zu trainieren (Teil 2)

von Jesse Enkamp, aus dem Englischen übersetzt von Eva Mona Altmann

Magst du Kumite? Du Glücklicher! Online findest du blitzschnell tausend verschiedene Vorschläge für dein Training. Aber wie schaut es mit Kata aus? Was ist mit den Millionen Karateka weltweit, die Tipps fürs Kata-Training suchen? Nichts. Selbst lange verzweifelt auf der Suche, entschied ich mich, die Sache in die Hand zu nehmen. Hier kommen meine 51 Lieblingsübungen fürs Kata-Training (Teil 2) – ganz unabhängig von der Stilrichtung. Denn in Kata steckt so viel mehr als man auf den ersten Blick sieht. Los geht's!

Über den Autor:
KARATEbyJesse ist vielen Karateka ein Begriff. Dahinter verbirgt sich der Schwede Jesse Enkamp, Kata-Wettkampfathlet und Inhaber eines eigenen Dojos und einer eigenen Karate-Gi-Marke, der sich mit interessanten und gut recherchierten Artikeln zum Karate und angrenzenden Themenbereichen sowie mit ansprechenden Videos von Turnieren, Lehrgängen und Reisen sowie Trainingstutorials im Internet einen Namen gemacht hat. Neben der Webseite www.KARATEbyJesse.com betreibt er auch einen YouTube-Kanal und ist bei facebook, twitter & Co. vertreten. In der Vergangenheit waren seine Texte nur mit genügend Englischkenntnisse zugänglich. Aber mit freundlicher Genehmigung des Autors erscheinen seit Mitte 2014 ausgewählte Artikel in der deutschen Übersetzung von Eva Mona Altmann (Dipl.-Übers.) beim KDNW. Wir freuen uns sehr über diese grenz- und sprachübergreifende Kooperation mit Jesse Enkamp!

27. Mach die Kata so als ob du „wütend" wärest. Schließlich wirst du in dein limbisches System (Echsenhirn) eintauchen und wirklich wütend werden. Und dann geht's los. Vielleicht weinst du. Das ist okay. Muss ja niemand sehen. Es geht nur darum, deine Gefühle zu wecken, sie in der Kata zu kanalisieren, vielleicht in den Flow zu kommen. Mit etwas Übung kannst du den Schalter dann von jetzt auf gleich umlegen.

28. Mach die Kata auf Eis. Wenn es hart auf hart kommt, ist die Balance das Wichtigste für deinen Körper. Und wenn du auf Eis balancieren kannst, kannst du alles vollbringen, Bro!

29. Mach die Kata auf den Schultern eines Freundes. Er/Sie übernimmt die Aufgaben des Unterkörpers (Schritte, Stände und Fußtechniken), du die Armbewegungen (Schläge, Blocks, Stöße, Gruß etc.). Versucht, euch zu synchronisieren. Dann tauscht die Rollen. Beide Positionen bieten eine anspruchsvolle Herausforderung.

30. Übe Kihon. In jeder Kata gibt es eine Handvoll ganz gewöhnlicher Techniken. Indem du dieses Basistechniken (auch „Kihon Waza" genannt) übst, verbesserst du gleichzeitig jede Kata, die du kennst. Ein Kinderspiel!

31. Mach die Kata vor Publikum. Eine Kata vor Publikum zu zeigen, geht mit einem gewissen Druck einher. Dieser Stress bzw. das Lampenfieber wirkt auf deinen Körper wie eine tatsächliche physische Gefahrensituation (der Cortisol-Level steigt, deine Hände schwitzen, der Muskeltonus nimmt zu, Adrenalin wird freigesetzt usw.).

32. Filme deine Kata. Weil ein Spiegel nicht alles zeigt. Und dein Sensei ist vielleicht wiederholungsblind. Filme aus verschiedenen Winkeln!

33. Mach deine Kata zu Musik. Nicht, weil du auf Justin Bieber stehst, sondern weil bestimmte Rhythmen ein Urfeuer in unserem Gehirn entflammen können, das mit dem Instinkt zu tun hat. Versuch's mit schweren Bässen. Versuch's mit Taiko. Was immer für dich funktioniert und dich in Fahrt bringt, ist gut!

34. Schau jemand anderem bei seiner Kata zu. Entweder live oder auf Video. Am besten jemandem, der besser ist als du. Forschungen haben ergeben, dass

die Spiegelneuronen im Gehirn dabei so reagieren, als würdest du die Kata selbst machen. Und das Beste daran: Du musst nicht mal deinen Gi danach waschen! (Aber leider wirst du auch den Erdbeer-Schoko-Protein-Shake nach dem Training nicht brauchen....).

35. Mach die Kata mit einem Schnorchel (oder einer Höhentrainingsmaske). Nicht grundlos gehen so viele Olympiasieger zum Training nach Afrika. Dort gibt es viele Berge. Und die Höhe erschwert das Atmen. Wenn das Atmen schwieriger wird, muss sich der Körper mehr anstrengen. Nach und nach steigen so die maximale Sauerstoffaufnahme, Lungenkapazität und Ermüdungswiderstandsfähigkeit (von der mentalen Stärke ganz zu schweigen). Das ist großartig! Erfolgreiche MMA-Kämpfer trainieren so.

36. Mache Explosivkrafttraining mit schweren Gewichten und danach die Kata. Explosivkrafttraining (85% Wiederholungsmaximum >) bringt deine FT-Muskelfasern zum Glühen, was du ausnutzen solltest, indem du unmittelbar danach Kata trainierst. In der Sportwissenschaft nennt man so was „komplexes Training" und verwendet es meist für plyometrische Schnellkraftübungen.

37. Lass dich umzingeln. Beliebige Angriffe. Du darfst dich nur mit Techniken aus der Kata verteidigen. Aber halte es einfach! Grundtechniken: Schläge, Tritte und Blocks. Ein paar Griffe. Fang langsam an und erhöhe dann Kraft und Geschwindigkeit. Schutzausrüstung ist erlaubt.

38. Mach die Kata mit einem Partner, der dich testet, indem er alle Faust- und Fußtechniken blockt und passende Angriffe zu deinen Blocktechniken macht. Das ist eine dynamische Form von „Kote Kitae" (Konditionierung) und funktioniert auch erstaunlich gut mit Kindern.

39. Mach die Kata mit halber Geschwindigkeit. Schnappe jede Technik leicht. Das ist die beste Methode, um sich aufzuwärmen, weil so das zentrale Nervensystem für eine höhere Geschwindigkeit und mehr Kraft vorbereitet wird, ohne eine Verletzung zu riskieren. Achte dabei auf korrekte Technik, Fokus und Kime – genau wie bei voller Geschwindigkeit.

40. Mach die Kata mit extra-großen Bewegungen. Sobald es ernst wird, tendieren wir dazu, zu verspannen und unser Bewegungsausmaß zu verkleinern. Übe mit extra-großen Bewegungen, um dem vorzubeugen. Wir haben das immer mit dem japanischen Frauen-Nationalteam gemacht, als ich auf Okinawa gelebt habe. Achte darauf, deine Ellbogen eng zu führen und die Schultern tief zu halten.

46. Mach die Kata unter extremen Wetterbedingungen – z.B. im Starkregen.

41. Mach die Kata ohne Spiegel. Denn manchmal verlieren wir uns ein bisschen zu sehr in unserem attraktiven Spiegelbild. (Oder geht das nur mir so?)

42. Mach die Kata mit einem am Boden fixierten Bein. Du kannst nur das andere (freie) Bein umherbewegen. Trotzdem musst du alle Stände, Richtungen und Techniken korrekt ausführen. Verstanden? Tolle Übung, wenn das Dojo voll ist.

43. Dreh dich mehrmals sehr schnell im Kreis und mach die Kata dann, während dir noch schwindelig ist. Das ist weniger schmerzhaft als wenn dich jemand schlägt, bis du Sternchen siehst, aber es hat den gleichen Effekt. Kinder lieben diese Übung.

44. Mach die Kata ohne Gi-Jacke. Lass einen Freund jede Bewegung auf die korrekte Atmung, Muskelspannung und Gelenkstellung hin überprüfen. Das nennt man auch „Shime"; im Goju-Ryu macht man das mit der Kata Sanchin und im Shorin-Ryu mit der Kata Naihanchi. Aber prinzipiell kann man das auf alle Kata anwenden. Dein Freund kann dich schieben, ziehen, tätscheln oder sogar schlagen.

45. Mach die Kata und ein Freund zählt (oder klatscht). Das Wichtigste hierbei ist, nicht an die nächste Bewegung zu denken. Gehe voll in jeder einzelnen Technik auf. Entspann dich einfach und dann – „Bam!" –, explodiere, sobald du das Kommando hörst. Den Rhythmus kann man variieren.

46. Mach die Kata unter extremen Wetterbedingungen. Hitze, Kälte, Regen, Hagel, Graupelschauer oder Schnee. Damit stellst du nicht nur deinen Geist auf die Probe, sondern das kann wirklich als mentaler Anker für dein restliches Leben dienen. So war es bei Lucio Maurino, Europa- und Weltmeister im Kata-Team, als sein Mentor ihn anwies, die Kata Sochin im Mondschein auf den schneebedeckten Bergen Italiens zu machen.

47. Mach die Kata bergauf/bergab. Das wird deinen Gleichgewichtssinn total aus der Bahn werfen, weil einige Bewegungen auf einmal viel schwieriger und langsamer werden (bergauf), während andere einfacher und schneller (bergab) sind. Dein Ziel muss es sein, die Kata genauso auszuführen wie ebenerdig.

48. Mach die Kata, während ein Freund mit Gesten und Spott versucht, deinen Fokus zu stören. Dein Freund darf alles machen (verbal und visuell), aber er darf dich nicht anfassen oder deine Bewegungen behindern. Wenn du lachst, lächelst oder deinen Fokus verlierst, bist du gescheitert.

49. Mach die Kata mit einem Hardcover-Buch auf dem Kopf. Entscheidend ist hier, die Mitte zu wahren. Versuche dann, immer schneller und stärker zu werden.

50. Mach die Kata auf einem Balance Board oder Swiss Ball (oder auf einem Bein). Ähnlich wie Kata auf Eis, außer dass dein Unterbau jetzt immobilisiert ist (du kannst die Stände nicht wechseln oder dich umherbewegen): Du befindest dich in einem andauernden Kampf um die Balance.

51. Und zu guter Letzt: Mach einfach die ganze verdammte Kata als ob dein Leben davon abhinge. Nicht lang nachdenken. Nicht zurückschauen. Kein Rückzug. Keine Aufgabe. Mach keine Gefangenen. Wenn am Ende dein Gi nicht völlig durcheinander ist und dein Gürtel neben Schweiß und Erbrochenem am Boden liegt, dann hast du nicht alles gegeben. Nochmal neu! Konzentrier dich!

Kids-Spezial V

Lehrgang für den Nachwuchs in Bad Salzuflen

von Frank Herholt

Am 8. Dezember 2018 fand unter der Leitung von Frank Herholt (4. Dan) und Jakob Tymczak (3. Dan) das fünfte Kids-Spezial mit anschließenden Kyu-Prüfungen statt.

Da auf vielen Lehrgängen die Kinder zu kurz kommen, entschieden sich die beiden für diese auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnittene Lehrgangsreihe. Die Idee trägt Früchte: Mittlerweile reisen Karate-Kämpfer aus ganz NRW an.

Hauptthema bei Jakob Tymczak war für die knapp 90 Teilnehmer/innen das Pratzen-Training und bei Frank Herholt die Selbstverteidigung/-behauptung.

Nach dem Lehrgang haben 26 Kinder und Erwachsene erfolgreich ihre Prüfungen vor den kritischen Augen der Prüfer Frank Herholt und Christian Stüssel (2. Dan) abgelegt. Christian Stüssel, der nach 15 Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit sein Traineramt kürzlich an den Nagel gehängt hat und von den Kindern schmerzlich vermisst wird, hat für diesen Lehrgang das Prüferamt gerne übernommen.

Foto: Herholt

Kata-/Bunkai-Lehrgang

Nr. 17

von Wilfried Schulz

Es war mittlerweile der 17. Lehrgang, den der KC Bonn I seinen Mitgliedern und Freunden aus den Nachbar-Dojos (bis hin nach Aachen und Montabaur) anbot und wieder konnte der erste Vorsitzende und Lehrgangsleiter Harald Zschammer viele Teilnehmer/innen begrüßen.

Leider konnte Thomas Merzbach aufgrund einer schwerwiegenden Sprunggelenksfraktur nicht wie geplant als Referent zur Verfügung stehen. Sein Gastbesuch als Zuschauer wurde von allen mit großem Applaus und besten Genesungswünschen begleitet.

Das Training übernahmen für ihn M. Jannot (3. Dan) und J. Donner (2. Dan). Mit einem hohen Anteil an Kindern und Jugendlichen verbanden sich besondere Anforderungen an dieses Trainerteam.

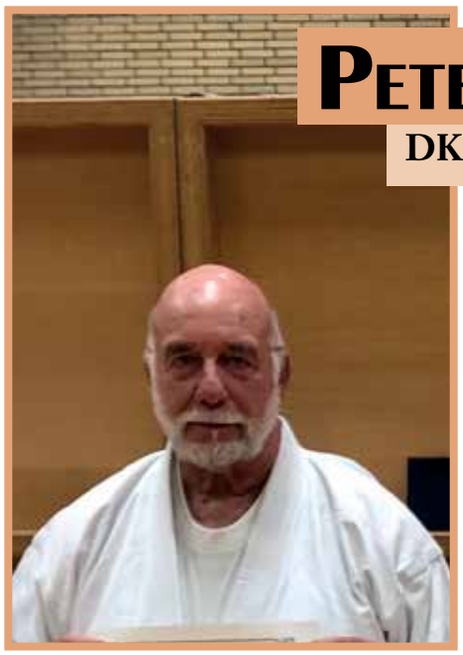
Für die Unterstufe war die Kata Heian Yondan vorgesehen, in der Oberstufe die Kata Jiin.

Das Programm des 17. Lehrganges war die logische Konsequenz aus dem Vorhaben des KC Bonn I, alle 27 Kata nach und nach anzubieten.

Wie beim KC Bonn I üblich, gab es in der Pause eine tolle Verpflegung: Belegte Brötchen, Kuchen, Süßigkeiten und Erfrischungsgetränke, bereitgestellt von den Mitgliedern.

19 Karateka traten am Ende noch zu einer Kyu-Prüfung an und sie alle bekamen von den Prüfern H. Zschammer, W. Schulz, M. Jannot und J. Donner ausgezeichnete Leistungen bescheinigt. Herzlichen Glückwunsch zur neuen Graduierung!

Foto: Schulz



Peter Thelen

DKV-Ehrenmedaille in Gold

von Wilfried Schulz

Es war das Jahr 1968, als Peter Thelen aufgrund einer Verletzung beim Boxsport nach einer Alternative Ausschau hielt. Ins Auge fiel ihm beim Bad Godesberger Sportverein die Abteilung Karate unter Leitung von Günther Sick. Nicht sicher, ob es tatsächlich eine Alternative war, begeisterte ihn aber das Training so stark, dass er dabei blieb und dann 50 Jahre dem Sport die Treue hielt.

Er wechselte mit Sick 1970 nach Bonn zum heutigen KC Bonn I. Seit dieser Zeit engagiert sich Peter Thelen sowohl in der Vereinsführung als auch im Training, besonders im Kindertraining. Grund genug für den Vorstand, ihn beim DKV für eine besondere Ehrung seiner 50-jährgen Zugehörigkeit vorzuschlagen.

Die Krönung seiner sportlichen Laufbahn war dann noch die bestandene Prüfung zum 2. Dan am 17. Dezember 2018. Herzlichen Glückwunsch! **Foto: Schulz**

30 Jahre Karate

Ehrung für Christiane Vogel

Interview Birgit Buddendiek

Christiane Vogel (4. Dan, KDNW-Frauenreferentin) wurde kürzlich mit der KDNW-Ehrenmedaille in Gold für ihre 30-jährige Karate-Vita ausgezeichnet.

Christiane: „Über meine Schwester bin ich damals zum Karate gekommen. Sie hat im Karate Dojo-Buer trainiert, wo ich bis heute Mitglied bin. Den Anfängerkurs fand ich direkt toll. Das Training in der großen Halle, im Karate Anzug, barfuß und mit so viel Power, war sehr besonders. Für mich ist der Verein ein Stück von meinem Leben. In den 30 Jahren sind viele Freundschaften entstanden, die ich nicht missen möchte. Unser Verein bietet ein super Training mit vielen Facetten des Shotokan-Karates, keine Spezialisierung nur auf ein Segment. Das finde ich klasse. Training bedeutet für mich Ausgleich, Stressabbau. Eine wahnsinnig tolle Sportart, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt. Die Arbeit im Verband als Frauenreferentin ist abwechslungsreich. Ich wünsche mir, dass es so weiter geht wie bisher. Der Mix zwischen Training, Vereins- und Verbandsarbeit ist toll. Auf die nächsten 30 Jahre!“ **Foto: Buddendiek**

DKV-Gold

Ehrungen im BSC Oberhausen

von Frank Feemer

Gleich zwei BSC-Mitglieder wurden im Dezember 2018 mit der DKV-Ehrenmedaille in Gold ausgezeichnet.

Iris Buttenborg ist seit 50 Jahren und Haydar Aksünger seit 40 Jahren im Karate aktiv, das alleine stelle schon eine Besonderheit dar, so KDNW-Geschäftsführer Horst Nehm in seiner Laudatio.

Foto: Feemer

Laut, unübersichtlich

Selbstverteidigung in der Disko

von Diana Balmert

Das RuhrDojo Essen unter Leitung von Wolfgang Henkel (6. Dan Shotokan und SV-Ausbilder im DKV) bot im Rahmen von Karate Unlimited am 24. November 2018 einen Lehrgang zum Thema Selbstverteidigung in Diskotheken an und 30 Karateka kamen.

Das Dojo war passend umgestaltet: Sofas, Stehtische, Nebelmaschine und Diskobeleuchtung. Nach einer kurzen Vorstellrunde wurden kleine Übungsgruppen mit zwei bis drei Leuten gebildet: Griffvermeidung und -befreiung, Umklammerung, Würgen, Verteidigung gegen mehrere Angreifer, Messerangriffe... ein buntes SV-Potpourri! Um den Stresslevel zu imitieren, dem man auch in einer realen SV-Situation ausgesetzt ist, wurden nach und nach laute Musik, Beleuchtung sowie Nebel und Stroboskop eingesetzt.

Die Veranstaltung schloss mit einem Parcours: Zuerst durch eine Gasse mit großen Pratzen, die Angreifer simulierten, danach in die Sitzgruppe, wo man sich aus einer beengten Situation mit Belästigung zweier Personen befreien musste, abschließend wurde man von einer Gruppe umringt, vor der es zu entkommen galt. Wie unübersichtlich so eine SV-Situation in Disko-Atmosphäre wirklich werden kann, war einigen bis zu diesem Abend nicht bewusst gewesen.

Foto: Balmert

Nijushiho

Shotokan-Speziallehrgang

von Sebastian Gilly

Im Oktober 2018 fand in Bochum der Shotokan-Speziallehrgang zur Kata Nijushiho statt. Viele Teilnehmer/innen aus dem gesamten Bundesgebiet folgten der Einladung von Bernd Milner (9. Dan, Stilrichtungsreferent KDNW) und Wolfgang Henkel (6. Dan, SV-Ausbilder DKV).

Foto: Gilly

Selbstbehauptung

Workshop für Menschen mit Behinderung

von Sabine Göbber

Einen Workshop der ganz besonderen Art führte Sonja Abels am 20. Oktober 2018 in Mettmann durch. Eingeladen vom Interessenverband Contergangeschädigter NRW e.V., trainierte sie mit elf contergangeschädigten Menschen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Unterstützt wurde sie von einem contergangeschädigten Ju-Jutsu-Ka sowie von Sabine Göbber, über die auch der Kontakt zustande gekommen war.

„Der beste Kampf ist der, der nicht gekämpft wird." Diese Einstellung bildete die Basis der Strategien und Handlungsmöglichkeiten. Gemeinsam mit den Teilnehmern/innen wurde entwickelt, wie Gefahrensituationen vermieden bzw. entschärft werden können. Im Wechsel von Theorie und Praxis wurde die Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung, der Einsatz der Stimme und des Blickkontaktes geschult.

Im zweiten Teil des Workshops ging es vorrangig um das Erlernen einfacher Abwehr– und Verteidigungstechniken. Aufgrund der Unterschiedlichkeiten der Behinderungen (manche haben kurze Arme, andere sitzen im Rollstuhl) war die besondere Herausforderung, die Übungen für den jeweiligen Menschen individuell anzupassen. Bei der Entwicklung dieser Techniken haben sowohl die Menschen mit Beeinträchtigung als auch die Trainerin viel gelernt. Der Spaß kam nicht zu kurz.

Die Veranstaltung schloss mit einem gemeinsamen Restaurantbesuch ab. Hier konnte der Tag in geselliger Runde reflektiert werden. Der Wunsch nach einer Folgeveranstaltung wurde artikuliert.

Foto: Göbber

Okinawa

Genbukai Hamm

von Marco Baronick

Unter Leitung ihres Sensei Michael Stenke (5. Dan) ging für sechs Karateka des Genbu-Kai Karate-Do Hamm ein großer Traum in Erfüllung: Sie besuchten für sieben Tage die japanische Insel Okinawa, den Ursprung des Karate.

Im traditionellen Karate-Dojo von Shihan Hiroshi Akamine Kaicho (9. Dan) wurde trotz des heißen Wetters täglich trainiert. Gemeinsam mit den einheimischen Schülern konnte die Hammer Gruppe ihre Fertigkeiten im Karate und vor allem auch im Kobudo (der traditionellen japanischen Waffenkunst) verfeinern. Neben dem Bo und Sai wurden auch neue Kata mit dem Tekko erlernt.

Die Karate-Einheiten nach dem sogenannten Mukenkai Shorin-Ryu waren von ganz besonderem Wert. Hier wird noch das Karate gelehrt, wie es Itosu geschaffen hat und später an Funakoshi und Mabuni weitegegeben wurde. Für die Teilnehmer war es spannend, in der Karate-Geschichte zurück zu reisen.

Nach dem Training blieb noch genügend Zeit, Okinawa, die südlichste der Ryukyu-Inseln, mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten zu erkunden. Ausflugsziele waren z.B. die Hauptstadt Naha mit ihrem Umland und den rauen Küsten sowie Cape Hedo, der nördlichste Punkt der Insel Okinawa.

Ein ganz besonderes Erlebnis war auch der Besuch der öffentlichen, direkt neben dem Karate-Museum liegenden Trainingshalle Okinawa Karate Kaikan. In dieser schönen Halle können Karateka aller Stilrichtungen gemeinsam trainieren.

Beim gemeinsamen Essen am Abend, oft mit den anderen Schülern des befreundeten Dojos, lernten die Teilnehmer auch die kulinarische Seite der japanischen Insel kennen.

Foto: Baronick

Okinawa

Karate-Bildungsreise

von Olaf Meulenberg

Vom 13. bis zum 27. Oktober 2018 machte sich eine kleine Gruppe von Karateka aus dem Unsui Dojo Neuss sowie dem Turnerclub Gelsenkirchen 1874 e.V. auf nach Okinawa zu einer Bildungsreise in Sachen Karate.

Selbstverständlich stand auch Kultur mit auf dem Plan und es war für alle sehr beeindruckend, die Sehenswürdigkeiten Okinawas kennenzulernen.

Dank fachkundiger Führung durch Frau Megumi Oshima, welche im Dojo von Zenpo Shimabukuro Shorin-Ryu Karate betreibt, konnte sich die Gruppe an Stätten des Weltkulturerbes, wie dem alten Königsschloss Shurijo-Castle oder dem Nakagusuku Castle, erfreuen. Ebenso gehörten Besuche bei den Walhaien im Churaumi Meeresaquarium sowie des Okinawa Peace Memorials dazu.

Selbstverständlich hatte das Karatetraining an einem so exponierten Ort auch einen hohen Stellenwert und zur großen Freude aller war das Training bei Herrn Dr. Tetsuhiro Hokama möglich.

Alle wurden auf das herzlichste begrüßt und durften direkt ins traditionelle Goju-Ryu Karate einsteigen. Die Weltoffenheit dieses Großmeisters war äußerst beindruckend, da sich in seinem Dojo diverse Stilrichtungen und Nationalitäten eingefunden hatten. Menschen aus sechs Nationen trainierten gemeinsam miteinander und es gab eine „Sprache“, die all diese Menschen miteinander verband: Karate!

Foto: Meulenberg

Japan

Trainingsreise

von Uli Helbig

Vom 19. März bis zum 30. April 2019 reiste ich durch das Mutterland des Karate: Japan. Durch die Empfehlung von Guido Engels aus Viersen lud mich Arakaki Sensei (10. Dan) zum Training nach Naha ein. Das war die Eintrittskarte zu den Wurzeln unserer Kampfkunst.

Shotokan-Ryu wird in Okinawa nicht gelehrt. Dafür z.B. Shorin-Ryu und Matsubayashi-Ryu. Die Dachi (Stände) sind wesentlich höher und fast alle Fausttechniken sind z.B. Schnappbewegungen.

Arakaki Sensei ist ein sehr aufgeschlossener Meister, der zahlreiche Seminare in vielen Ländern hält. In seinem Dojo in Naha hatte ich Gelegenheit, mit seinen engsten Schülern zu trainieren. Manchmal zweimal am Tag besuchte ich sein Dojo. Einmal wöchentlich trainierten wir im Dojo seines Sohnes in Nanjo, wo Arakaki Sensei das traditionelle Instrument Sanmisen spielte und wir mit Sake anstießen.

An einem Sonntag lud mich Arakai Sensei zum Sightseeing ein und zeigte mir besonders schöne Plätze auf der Insel.

Nach zwei Wochen flog ich auf die Hauptinsel Honshu und erlebte zahlreiche Eindrücke, wie die Kirschblüte in Kyoto, den Fuji-Yama, die Wasserfälle bei Nabari usw. Eine fantastische Reise, die zu empfehlen ist.

Foto: Helbig

Foto: Milner

Kumite-Marathon

Training mit den Bundestrainer-Assistenten

von Tim Milner

50 Kumite-begeisterte Karateka waren im Herbst 2018 dem Ruf der Bundestrainer-Assistenten Alexander Heimann und Tim Milner gefolgt.

Sie kamen ins Dojo des Budokan Bochum, um zu lernen und sich auf die bevorstehende DM der Schüler vorzubereiten.

In der ersten Einheit fand die letzte offene DM-Vorbereitung statt und dann wurde in verschiedene Gruppen mit verschiedenen Themen unterteilt. Neben den taktischen und technischen Einheiten für Anfänger und Fortgeschrittene wurden auch Randori-Einheiten angeboten, damit die Sportler mit so vielen Gleichgesinnten wie möglich das Geübte in der Praxis ausprobieren konnten.

Am Schluss kämpften die DM-Starter/innen und es gab Tipps und Verbesserungsvorschläge der beiden Trainer.

Karate-Club Bonn I

Trauer um zwei verdiente Mitglieder

von Wilfried Schulz

Unser Ehrenvorsitzender Willi Blatzheim ist nicht mehr unter uns. Er wurde von einer plötzlichen und schwere Erkrankung erlöst, wenngleich es für uns immer noch unfassbar bleibt.

Sicher sind 92 Jahre ein hohes Alter und eine Gnade in der Art, wie Willi es uns in seiner ruhigen und humorvollen Art vorlebte – und dennoch: Die Lücke ist da. Im Jahre 1977 trat er unserem Verein bei und übernahm nach kurzer Zeit die Aufgabe des zweiten Vorsitzenden, ein Amt, dass er 18 Jahre inne hatte. Zu allen Zeiten stellte er seine eigenen Belange in den Hintergrund um für alle Mitglieder im Verein Ansprechpartner zu sein. Mit viel Herzlichkeit und Zugewandtheit verstand er es, zuzuhören und immer dann seinen Rat zu erteilen, wenn er gewünscht wurde. Zu seinem 90. Geburtstag wurde Willi Blatzheim durch Präsident Rainer Katteluhn und Vizepräsident Stefan Krause anlässlich des großen Sommerlehrganges des KCB im Jahre 2016 mit den höchsten Auszeichnungen des DKV und KDNW für sein ehrenamtliches Engagement geehrt. Willi Blatzheim wird immer unter uns sein und ein Vorbild bleiben.

Bild: Die verstorbenenen Vereinsmitglieder Willi Blatzheim (l.) und Bert Seufert (r.) mit Hans Olck (Bildmitte) bei einem Lehrgang des KC Bonn I. Foto: Schulz

Mit Bert Seufert haben wir ein weiteres verdientes Mitglied verloren. Still, wie er auch sein Leben gestaltete, ist er im Alter von nur 70 Jahren eingeschlafen und nicht mehr aufgewacht. Für alle von uns, die ihn kannten und schätzten, ein unvorstellbares Geschehnis, erinnern wir uns noch jüngst an seine freundliche Betreuung der Karateka auf dem Sommerlehrgang im Juli 2018. So wie wir es zu allen Lehrgängen in seiner über 40-jährigen Zugehörigkeit zu unserem Verein von ihm kannten. Ein „Nein“ kannte Bert nicht, wenn es darum ging, zu helfen und für den Verein einzustehen. Bert Seufert wird ebenso weiter immer bei uns sein.

Ehrenamtspreis
für Friedhelm Meisen

von Friedhelm Meisen
und Eva Mona Altmann

Bei der Sportlerwahl der Kreisstadt Gummersbach 2019 erhielt Friedhelm Meisen, Dojoleiter des Oberberg Karate, aus der Hand von Bürgermeister Frank Helmenstein den Ehrenamtspreis für 25 Jahre Jugendförderung und Integrationsarbeit.

Neben dem international erfolgreichen Topathleten Nika Tsurtsumia (ehemals langjähriges Mitglied der deutschen Nationalmannschaft) brachte der Verein weitere siegreiche Karateka hervor, wie z.B. Dennis Schewtschenko (sechs DM-Titel in Folge) und seinen Bruder (zwei DM-Titel sowie zahlreiche Bronze-Medaillen).

Der Moderator von Radio Berg nannte Friedhelm Meisen eine „Karate-Legende, die es geschafft hat, dass Gummersbach nicht nur eine Handballstadt ist".

Der Geehrte versäumte es nicht, sich zu bedanken: „Unser Bürgermeister Frank Helmenstein war unserem Karate-Sport immer sehr offen gegenüber eingestellt und hat uns immer unterstützt. Außerdem ist es ihm zu verdanken, dass es Gummersbach von einer verschlafenen zu einer modernen Kreisstadt gebracht hat, mit einer großen Event Arena, wo auch die Handballspiele stattfinden, einem Großkino, dem Einkaufszentrum und der Hochschule."

Die jüngsten Mitglieder des Oberberg Karate überreichten dem sichtlich bewegten Bürgermeister daher im Gegenzug auch einen Pokal für sein Engagement für den Sport in der Region.

Foto: Schinzer

Termine der Dojos

Karate Club Bonn I 1970 e.V.

22. Kata-Bunkai- & Selbstverteidigungs - Lehrgang

Dr. Sigi Wolf 9. DAN - Ludwig Binder 7. DAN
Thomas Merzbach 5. DAN - Harald Zschammer 5. DAN
Wilfried Schulz 3. DAN - Elke Noppeney 2. DAN

Kyu und DAN Prüfungen nach SOK / Shotokan Prüfungsordnung
Selbstbehauptung für Kinder

Oberstufe Kata Jitte
Unterstufe Kata Heian Godan

Samstag 6. Juli 2019

Training	Kinder 7.-1. Kyu	Erwachsene 9.-6. Kyu	Erwachsene 5. Kyu-DAN
11.00-12.15 Uhr	Kata-Ablauf	Selbstverteidigung	Kata-Bunkai
12.15-13.15 Uhr	Kihon	Kata-Bunkai	Kata-Bunkai
13.15-14.15 Uhr	Pause		
14.15-15.15 Uhr	Selbstbehauptung	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
15.15-16.15 Uhr	Kyu Prüfung	Selbstverteidigung	Kata-Bunkai
16.15-17.00 Uhr		Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
ab 17.15 Uhr		Kyu-Prüfung	Kyu + DAN Prüfung

Gebühren/ Erwachsene 25€ Kinder bis einschl. 14 Jahre 15€

Prüfungen: Prüfungsmarken werden vom Ausrichter organisiert
DAN-Prüfung SOK bitte rechtzeitig beim DKV anmelden

Ort: Sportpark Pennenfeld Mallwitzstraße 53177 Bonn
Wegbeschreibung unter Karate-Club-Bonn.de

Ausrichter: Karate Club Bonn I 1970 e.V. - www.karate-club-bonn.de

Kontakt: Harald Zschammer · 0171 / 83 49 007 · harald@karate-club-bonn.de

Der Veranstalter & Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung!
Eine kleine Auswahl an Speisen und Getränken werden kostenlos angeboten.
Mit Lehrgangsteilnahme wird Einverständnis für die Veröffentlichung von Foto- & Videoaufnahmen erteilt!

Karate Club Bonn I 1970 e.V.

Kihon, Kata, Kata-Bunkai und Selbstverteidigung für Alle im Sommertraining 2019

Der Karate Club Bonn I bietet während der Sommerferien eine verbandsoffene Trainingsmöglichkeit für alle Altersstufen an! Schwerpunkt in diesem Jahr wird die SOK-Shotokan-Reihe (Darstellung der Unterschiede zwischen beiden Prüfungsprogrammen SOK und Shotokan) sein.

Zeitraum
15. Juli bis 10. August 2019 jeweils
Montags und Donnerstags von 19.15 bis 20.45 Uhr
Samstags von 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort & Wegbeschreibung
Sporthalle der Till-Eulenspiegel-Grundschule
Renoisstr. 1a, 53129 Bonn-Kessenich

Detaillierte Wegbeschreibung ist auf unserer Homepage www.Karate-Club-Bonn.de zu finden!

Beitrag
30 € (Kinder u. Jugendliche bis 14 Jahre 20 €) für 11 Trainingseinheiten
5 € Tageskarte für alle Altersgruppen

Leistungen
- Trainingseinheiten (mit lizensierten Trainern)
- Selbstverteidigung und Bunkai spielerisch erlernen
- Unterschiede zwischen den beiden Prüfungsprogrammen SOK und Shotokan darstellen
- Prüfungsmöglichkeit bis einschl. 1. Kyu am 8.8.
- inkl. Teilnahme am Sommerfest im Anschluss an das Sommertraining, 10. August - ab 15.00 Uhr auf dem Schulhof der Till-Eulenspiegel-Schule

Trainer
Ludwig Binder 7. DAN SOK-Koordinator
Thomas Merzbach 5. DAN - Harald Zschammer 5. DAN
Marc Janott 3. DAN – Wilfried Schulz 3. DAN
Michael Burau 2. DAN – Joachim Donner 2. DAN
Jürgen Köllges 2. DAN – Franz Peiffer 2. DAN
Beate Schwesig 2. DAN - Thomas Göhring 2. DAN

Kleidung
Sporthose, T-Shirt, Turnschuhe, Karate-Gi

Hinweise
Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung! Für Verpflegung und Getränke bitte selbst sorgen! Mit Lehrgangsteilnahme wird Einverständniserklärung erteilt für die Veröffentlichung von Foto- und Videoaufzeichnungen!

Info & Anmeldung
Harald Zschammer - Mobil: 0171 / 83 49 007
E-Mail: harald@karate-club-bonn.de

www.Karate-Club-Bonn.de

Karate Club Bonn I 1970 e.V.

SOK – Shotokan – Reihe des Karate-Club Bonn I im Jahr 2019

Der Karate Club Bonn I bietet in diesem Jahr eine kostenlose verbandsoffene Trainingsmöglichkeit für alle Altersstufen ab 6. Kyu an! Schwerpunkte des Trainings werden sein, die Unterschiede zwischen beiden Prüfungsprogrammen SOK und Shotokan den Teilnehmern näher zu bringen.

Termine
jeweils an folgenden Samstagen von 15 bis 17 Uhr
26.1., 16.2., 18.5., 20.7., 19.10. und 14.12.2019

Ort & Wegbeschreibung
Sporthalle der Till-Eulenspiegel-Grundschule
Renoisstr. 1a, 53129 Bonn-Kessenich

Detaillierte Wegbeschreibung ist auf unserer Homepage www.Karate-Club-Bonn.de zu finden!

Beitrag
kostenlos für alle Teilnehmer ab 6. Kyu

Trainingsinhalte
- 26.1. - Unterschiede zur Prüfung zum 5. Kyu, Kata Heian Yondan
- 16.2. – Unterschiede zur Prüfung zum 4. Kyu, Kata Heian Godan
- 18.5. - Unterschiede zur Prüfung zum 3. Kyu, Kata Tekki Shodan und Enpi
- 20.7. – Unterschiede zur Prüfung zum 2. Kyu, Kata Jion und Bassai Dai
- 19.10. – Unterschiede zur Prüfung zum 1. Kyu, Kata Kanku Dai und Hangetsu
- 14.12. – Unterschiede zur Prüfung zum 1. DAN, Kata Kanku Dai und Jion

Trainer
Thomas Merzbach 5. DAN und Harald Zschammer 5. DAN sowie das Trainerteam des Karate-Club Bonn I

Hinweise
Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung! Für Verpflegung und Getränke bitte selbst sorgen! Mit Lehrgangsteilnahme wird Einverständnis für die Veröffentlichung von Foto- und Videoaufzeichnungen erteilt!

Info & Anmeldung
Harald Zschammer - Mobil: 0171 / 83 49 007
E-Mail: harald@karate-club-bonn.de

www.Karate-Club-Bonn.de

Erstes offizielles weltweites
IKS Budo Karate Gasshuku
- IKS - INTERNATIONAL KARATE SHOTOKAN -

ANDRE BERTEL (6. DAN)

Samstag 14. SEPTEMBER 2019 10.00 - 16.00

Sonntag 15. SEPTEMBER 2019 09.00 - 15.00

Sporthalle: Masch 2
Wasserwerkstraße 1
33790 Halle (Westfalen)

Begrenzte Anzahl Teilnehmer–Reihenfolge der Registrierung ! Bezahlung gilt als Registrierung !

Voranmeldung:
55,- Euro für beide Tage
35,- Euro für einen Tag
Am Lehrgangstag:
60,- / 35,- Euro.

Die Registrierung ist auf unserer Homepage möglich.

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Für Hotelempfehlungen Bitte die Homepage besuchen
www.karate-dojo-halle.de
Kontakt: info@karate-dojo-halle.de

Volksbank Halle/Westf. e.G
Karate Dojo Halle e.V.
IBAN:
DE58 4806 2051 0100 4011 00
BIC: GENODEM1HLW

Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner/innen

Geschäftsstelle des KDNW

Tel. (0203) 99 72 10	Fax (0203) 99 72 09	info@kdnw.de
Postfach 100 750	47007 Duisburg	
Geschäftszeiten	Mo, Mi, Fr 8.15-12.15 Uhr	Di, Do 8.15-15.00 Uhr
Koord. Breitensport	Susanne Nitschmann	s.nitschmann@kdnw.de

Geschäftsführendes Präsidium

Präsident	Rainer Katteluhn	r.katteluhn@kdnw.de
Vizepräsident	Stefan Krause	s.krause@kdnw.de
Geschäftsführer	Horst Nehm	h.nehm@kdnw.de
Schatzmeister	Dr. Fritz-Peter Schlüter	fp.schlueter@kdnw.de

Erweitertes Präsidium

Ausbildung/Breit.sp.	Michael Bolder	m.bolder@kdnw.de
Frauen	Christiane Vogel	c.vogel@kdnw.de
Jugend	Dennis Dreimann	d.dreimann@kdnw.de
Kampfrichterwesen	Uwe Portugall	u.portugall@kdnw.de
Leistungssport	Detlef Tolksdorf	d.tolksdorf@kdnw.de
Sportdirektor	Ludger Niemann	l.niemann@kdnw.de
Öffentlichkeitsarbeit	Steffen Voigtländer	s.voigtlaender@kdnw.de
Presse	Eva Mona Altmann	e.m.altmann@kdnw.de
Schulsport	Alexandra Höner	a.hoener@kdnw.de
Stilr. Shotokan	Bernhard Milner	b.milner@kdnw.de
Stilr. Goju-Ryu	Ulrich Heckhuis	u.heckhuis@kdnw.de
Prüferref. Goju-Ryu	Holger Keßling	h.kessling@kdnw.de
Stilr. Wado-Ryu	Peter Meuren	p.meuren@kdnw.de

Stilrichtungsreferenten

Goju-Kan	Kiyoshi Ogawa	Tel. (0211) 49 82 72 9
JKD Dentokai	Detlef Tolksdorf	taiko@hotmail.de
Kempo	Andreas Grassel	a.grassel@kdnw.de
Koshinkan	Hans Wecks	Wecks@t-online.de
Shito-Ryu	Michael Stenke	m.stenke@helimail.de
Shoto-Ryu	Dr. René Peisert	ct.psv.karate@t-online.de
Stiloffenes Karate	Ludwig Binder	l.binder@kdnw.de
Tang-Soo-Do	Stefan Frank	stefan.frank-karate@t-online.de
Yoshukai	Otto Rumann	yoshukan.dortmund@arcor.de

Aktivensprecher/innen

Kata	Laura Dreyer	l.dreyer@kdnw.de
Kata	Julian Wieser	j.wieser@kdnw.de
Kumite	Ezgi Kaya	e.kaya@kdnw.de
Kumite	Philipp Tepel	p.tepel@kdnw.de

Wettkampfleitung

Martina Schmutzler-Jahn und Paul Naliwajko (Kontakt über die Geschäftsstelle)

Landestrainer/innen

Schahrzad Mansouri	Kata	s.mansouri@kdnw.de
Christian Karras	Juniortrainer Kata	c.karras@kdnw.de
Susanne Nitschman	Kumite weibl. ab 14 Jahre	s.nitschmann@kdnw.de
Tim Milner	Kumite männl. ab 16Jahre	t.milner@kdnw.de
Christian Krämer	Kumite weibl. bis 14 Jahre	c.kraemer@kdnw.de
Alexander Heimann	Kumite männl. bis 15 Jahre	a.heimann@kdnw.de

Redaktion & Layout Karate Aktuell

Eva Mona Altmann e.m.altmann@kdnw.de Tel. (0221) 4 69 57 11

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden sich auf: www.karate.nrw

Bankverbindung:

Sparkasse Hamm IBAN DE 02 4105 0095 0000 1585 35
BIC WELADED1HAM

Impressum

Herausgeber und Verleger: Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V., Postfach 100750, 47007 Duisburg, Mitglied des Deutschen Karate Verbandes e.V. und des Landessportbundes NRW e.V., Tel.: 0203/997210, Fax: 0203/997209, Email: info@kdnw.de
Redaktion, Satz und Layout: Eva Mona Altmann
V.i.S.d.P.:
Eva Mona Altmann, Amselstr. 23, 51069 Köln
Auflage: 4000 Exemplare
Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr
Redakionsschluss: s. unten
Druck: PRINTEC OFFSET medienhaus, Ochshäuser Str. 45, 34123 Kassel
Verteilung an die Mitgliedsvereine nach Stärkemeldung. Der Bezugspreis ist im Mitgliedspreis enthalten. Privates Einzelabonnement möglich (2 Euro/Heft).
Textautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Diana Balmert, Marco Baronick, Frank Beeking, Heike Buck, Birgit Buddendiek, Martina Dorka, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Sebastian Gilly, Sabine Göbber, Andreas Graßl, Uli Helbig, Frank Herholt, KDNW, KDNW-Kampfrichterreferat, Dieter Kießwetter, Stefan Krause, Friedhelm Meisen, Olaf Meulenberg, Bernd Milner, Tim Milner, Susanne Nitschmann, Birte Porsch, Uwe Portugall, Wilfried Schulz, Frawi Tönnis, Charalampos Tsirakidis, Ralf Vogt, Steffen Voigtländer.
Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Diana Balmert, Marco Baronick, Frank Beeking, Heike Buck, Birgit Buddendiek, Raimondo Carta, Friederike Dinger, DKV, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Sebastian Gilly, Sabine Göbber, Andreas Graßl, Christian Grüner (DKV), Uli Helbig, Frank Herholt, Alexandra Höner, Dimitri Janke, KDNW, Dieter Kießwetter, Udo Koch, Stefan Krause, Brigitte Kraußer (DKV), Alexander Kröger, Olaf Meulenberg, Tim Milner, Susanne Nitschmann, pixabay.de, Birte Porsch, Ünal Sahin, Dr. Hans-Peter Schaub, Simon Schinzer, Wilfried Schulz, Frawi Tönnis, Steffen Voigtländer.
Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen, CD-Roms usw. wird nicht gehaftet. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge und Ausschreibungen. Die Redaktion behält sich die Kürzung und die Ergänzung von Beiträgen vor. Die einsendende Person versichert, dass das Einverständnis aller genannten und/oder abgebildeten Personen sowie des Text- und/oder Bildautors des jeweiligen Beitrages mit der Veröffentlichung vorliegt.
Die Veröffentlichung von Lehrgangs- und Wettkampfausschreibungen sowie Werbeanzeigen ist kostenpflichtig.
Trotz aller Sorgfalt keine Gewähr für die Richtigkeit der veröffentlichten Termine, Ergebnisse und Texte. Keine Haftung auch für die Inhalte von hier aufgeführten Webseiten.

Redaktionsschluss für die Karate Aktuell 3/2019 ist am 11.08.2019.

KDNW-TAG

am 16. November 2019

Save the date

Großer Verbandslehrgang
für alle Gürtelfarben & Altersklassen
in der Sportschule Duisburg-Wedau