KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 27 Ausgabe 1 / 2016

1. KDNW-Tag
350 Teilnehmer

Landeskader
Neue Strukturen & Trainer

WGKF-Cup
Erfolge in Neuseeland

KARATEbyJesse
10 Dinge, an die dein Sensei dich nicht ständig erinnern will

Im Zeichen des Tigers
1. Shotokan-Tag auf Bundesebene in NRW

WM-Bronze für Max Bauer
Erfolgsserie reißt nicht ab!

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

DKV Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Titelseite großes Bild (Foto: Altmann):
Volles Haus beim 1. KDNW-Tag im Oktober 2015 in Overath, wie hier im Training mit Bernd Milner (9. Dan).
Rückseite (Foto: Altmann):
Mehr als 350 Teilnehmer/innen reisten zum großen Verbandslehrgang an.

Editorial

Liebe Leserinnen & Leser!

Ein neues Karate-Jahr ist angebrochen – es bringt Veränderungen mit sich und stellt uns vor neue Aufgaben.

Eine Übersicht der wichtigsten kommenden Termine findet sich ab Seite 4, Dojo-Ausschreibungen auf Seite 37.

Über die Neuerungen innerhalb der Kaderstrukturen informiert Sportdirektor Ludger Niemann auf Seite 6. Die für 2016 neu berufenen Landestrainer stellen sich ab Seite 7 vor.

In unserer KARATEbyJesse-Reihe wird ab Seite 32 diesmal dazu angeregt, hartnäckige Fehler im Training endlich abzustellen. Und im zweiten und letzten Teil des posthum veröffentlichten Interviews mit Franz Bork (ab Seite 16) erfahren wir, warum Beharrlichkeit die wichtigste Eigenschaft eines Karatekas ist.

Aber wir blicken auch noch einmal zurück auf das aus KDNW-Sicht sehr erfolgreiche Karate-Jahr 2015. Das letzte Quartal war randvoll mit Wettkämpfen, bei denen sich die Sportler/innen aus NRW gut präsentierten: Allen voran Max Bauer, der bei der WM in Jakarta Bronze erzielte. Wie er das erlebt hat, schildert er auf Seite 25. Den WM-Kommentar aus NRW-Sicht von Bundestrainer Thomas Nitschmann gibt es auf Seite 24. Aber auch aus Neuseeland vom WGKF-Cup (Seite 12), von den Deutschen Meisterschaften der Masterklasse (Seite 28) und der Schüler (Seite 29), sowie vom Battle of the Teams (Seite 30) und dem Banzai Cup (Seite 31) gibt es Erfolgsmeldungen. Nicht zu vergessen: Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit wird Karate 2020 zumindest einen Gastauftritt bei Olympia in Tokyo haben – mehr dazu auf Seite 26. Auf Landesebene fanden mit der fünften Auflage der Kara Games (Seite 26) und der LM Schüler (Seite 27) noch zwei Events im Nachwuchsbereich statt.

Ein Riesenerfolg war auch der 1. KDNW-Tag, welcher am 31. Oktober 2015 in Overath ausgerichtet wurde. Diese neue Veranstaltung richtete sich an Karateka aller Gürtelstufen und bot vielfältiges Training sowie eine tolle Party (ab Seite 20).

Eine weitere Premiere: Der 1. Shotokan-Tag auf Bundesebene (ab Seite 14). Ein ebenfalls gelungenes und gut besuchtes Event, das in Bochum ausgerichtet wurde – Training im Zeichen des Tigers.

Auch aus den Dojos gibt es Spannendes zu berichten: Der Zanshin Siegerland holte Platz drei beim bundesweiten Wettbewerb „Starke Netze gegen Gewalt“ (Seite 34), in Geldern (Seite 35) und Monheim am Rhein (Seite 36) feierte man Jubiläum und drei Lehrgangsberichte zeigen die vielfältige Trainingslandschaft von NRW.

Dies und noch mehr für euch zusammengestellt auf (ausnahmsweise) satten 40 Seiten!

Die für 2015 noch nicht veröffentlichten neuen Dan-Grade sind für die Ausgabe 2/2016 der Karate Aktuell geplant.

Redaktions- und Anzeigenschluss für das nächste Heft ist am 13. März!*

Und jetzt: Viel Spaß mit der Lektüre & einen guten Start in ein gelungenes und glückliches Karate-Jahr 2016!

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.

Inhalt

4 **Termine**
Übersicht 2016

5 **Stellungnahme**
im Fall Ü.Bozduman
Urteil Schiedsgericht
Wettkampfsperre nach Angriff auf Kampfrichter

6 **Kader: Neue Strukturen & Trainer**
ab 1. Januar 2016

9 **Nominierung EM**
Jugend, Junioren, u21

10 **„Schweigen schützt die Falschen“**
Prävention & Intervention von sexualisierter Gewalt im Sport
Neue Vereine
im KDNW
Karateka mit Behinderung?
Abfrage

11 **Lehrgänge für Prüfer**
Goju-Ryu & Shotokan

12 **Am anderen Ende der Welt**
NRW-Erfolge in Neuseeland

14 **Im Zeichen des Tigers**
1. DKV-Shotokan-Tag in NRW

16 **„Karate braucht Beharrlichkeit.“**
Gespräch mit Franz Bork, Teil II (II)

20 **1. KDNW-Tag**
350 Karateka in Overath

23 **KDNW-Kampfrichter**
Aus- und Fortbildung

24 **WM-Bronze**
Erfolgsserie Max Bauer

26 **Olympia 2020**
Gastaufritt Karate
Kara Games
No. 5 in Gelsenkirchen

27 **LM**
Kinder & Schüler 2015

28 **DM**
Masterklassen 2015

29 **DM**
Schüler/innen 2015

30 **Battle of the Teams**
KDNW dominiert.

31 **Banzai Cup**
Siegreich in Berlin
ESKA 2015
NRW-Kampfrichter in England
German Open
WKF Karate1 Premier League
WM 2014 in Bildern
Publikation im Fotomagazin

32 **KARATEbyJesse**
10 wichtige Karate-Details, an die dein Sensei dich nicht ständig erinnern will

34 **„Starke Netze gegen Gewalt“**
Auszeichnung für den Zanshin Siegerland

35 **45 Jahre Karate in Geldern**
Ehrung Karl Szardien
Selbstverteidigung
am und im Auto

36 **Jubiläum**
in Monheim am Rhein
Shito-Ryu
Lehrgang mit Carlos Molina

37 **„Aktion Luftballon“**
Benefiz-Lehrgang
Termine Dojos

38 **Kontaktmöglichkeiten**
Impressum

Januar

03.01.2016	Stilrichtungslehrg.Goju-Ryu Kamen
09.01.2016	Dan-Anwärter/innen-Lehrg. Dortmund
09.01.2016	Trainermeeting Dortmund
09.01.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Essen
15.-17.01.16	Basismodul Radevormwald
16.01.2016	Dan-Anwärter/innen-Lehrg. Dortmund
16.01.2016	Bezirkskampfrichter/innen-Ausb. Dortmund
16.01.2016	Koshinkan-Lehrg. Oberhausen
16.01.2016	Prüfer/innen Lehrg. Shotokan Bochum
17.01.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Bochum
17.01.2016	Winterserie: Teil 1 Gelsenkirchen
23.01.2016	Prüfer/innen-LG stiloff. Karate Marl
23.01.2016	Champion Cup Hard/Österreich
24.01.2016	Stilrichtungslehrg.Goju-Ryu Kamen
29.-31.01.16	Referentenfortbildung Radevormwald
30.01.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Gelsenkirchen

Februar

06.02.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Paderborn
05.-07.02.16	EM Jugend/Junioren Limassol/Zypern
12.-14.02.16	Basismodul Radevormwald
13.02.2016	LM Leistungskl./Masterkl.
14.02.2016	Winterserie: Teil 2 Gelsenkirchen
21.02.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Bonn
21.02.2016	Jukurenlehrgang Goju-Ryu Kamen
26.-28.02.16	Fortbildung: Kämpfen Radevormwald

März

04.-06.03.16	Trainer.-C-Breitensport-Ausb.1/1 Radevormw.
05.03.2016	BM Köln/Düsseldorf
05.03.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Lemgo
06.03.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Bochum
06.03.2016	Stilrichtungslehrg. Goju-Ryu Rheine
12.-13.03.16	DM Leistungsklasse + Menschen m. Behinder.
13.03.2016	Dansha-LG. Goju-Ryu Kamen
13.03.2016	Stilrichtungslehrgang Shito-Ryu Hamm
20.03.2016	Winterserie: Teil 3 Gelsenkirchen
20.03.2016	Landesfrauentag Gelsenkirchen
21.03.-01.04.16	Ferien NRW

April

02.04.2016	Krokoyama Cup
03.04.2016	Breitensportlehrg. Goju-Ryu Kamen
08.-10.04.16	Trainer-C-Breitensport-Ausb.1/2 Radevormw.
10.04.2016	Dansha-LG. Goju-Ryu Rheine
16.04.2016	Prüfer/innen Lehrg Wado-Ryu Düsseldorf
17.04.2016	Verbandst. +Verbandsjugendt. Duisburg
22.-24.04.16	Trainer-C-Breitensport-Ausb.1/3 Hachen
23.04.2016	BM Arnsberg/BM Westfalen
23.04.2016	Prüferlehrg. Goju-Ryu Bochum
23.04.2016	Dan-Anwärter/innen-Lehrg. Kempen
24.04.2016	Dansha-LG. Goju-Ryu Kamen
30.04.2016	Stilrichtungslehrg. Wado-Ryu Düsseldorf

Mai

04.-08.05.16	Trainer-C-Breitensport-Ausb. 1/4+5 Hachen
05.-08.05.16	EM Senioren Montpellier/Frankreich
07.05.2016	LM Jugend/Junioren
25.-29.05.16	Trainer.-Ass.-Ausb. Hinsbeck

Juni

01.06.2016	EM der Regionen Türkei
03.-05.06.16	Trainer-C-Breitensport-Ausb. 1/6 Hachen
11. -12.06.16	DM Jugend/Junioren Erfurt
12.06.2016	Stilrichtungslehrg.Goju-Ryu Kamen
24.-26.06.16	Erlebnisfreizeit Väter und Kinder Hachen

Juli

01.-03.07.16	Yu-Wa-Kai Radevormwald
03.07.2016	Jukurenlehrgang Goju-Ryu Kamen
11.07.-23.08.16	Ferien NRW

August

28.08.2016	Herbstserie: SB/SV Frauen+Mädchen Gelsenk.

September

02.-04.09.16	Trainer-C-Breitensport-Ausb.2/1Radevormw.
03.09.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Lemgo
04.09.2016	Stilrichtungslehrgang Shito-Ryu Hamm
10.09.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Paderborn
10.09.2016	DKV Tag Magdeburg
18.09.2016	Dan-Anwärter/innen-Lehrg.+Dan-Pr. Köln
18.09.2016	Stilrichtungslehrg. Goju-Ryu Rheine
25.09.2016	Herbstserie: SB/SV Frauen+Mädchen Gelsenk.
24.-25.09.16	German Open
30.09.-07.10.16	Trainer-C-Breitensport-Ausb. 2/2-5 Hachen

Oktober

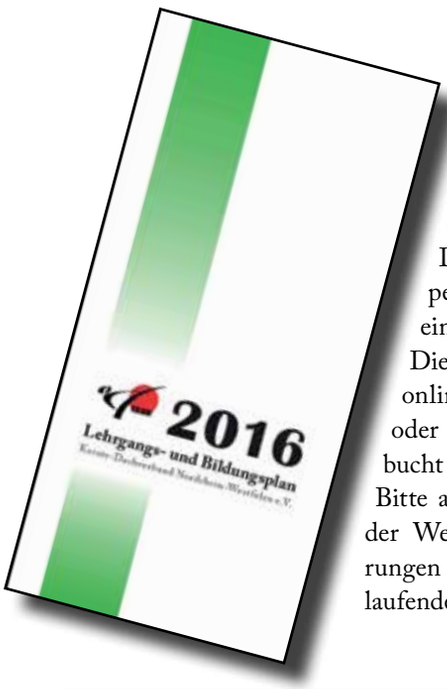
01.10.2016	LM Kinder/Schüler
02.10.2016	Prüferlehrg. Goju-Ryu Rheine
02.10.2016	Dansha-LG. Goju-Ryu Kamen
08.10.2016	Internationaler Shotokan Cup Bochum
10.10.-21.10.16	Ferien NRW
22.10.2016	Prüfer/innen Lehrg. Shotokan Bochum
23.10.2016	Prüfer.-Neuausb. Shotokan Teil 1 Bochum
23.10.2016	Herbstserie: SB/SV Frauen+Mädchen Gelsenk.
23.10.2016	Jukurenlehrgang Goju-Ryu Kamen
26.-30.10.16	WM Senioren Linz/Österreich
29.10. o. 12.11.16	Fair Play Pokal
30.10.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Bochum

November

05.-06.11.16	DM Schüler/Masterklasse/Länder Ilsenburg
06.11.2016	Stilrichtungslehrg.Goju-Ryu Kamen
06.11.2016	Dansha-LG. Goju-Ryu Rheine
18.-20.11.16	Trainer.-C-Ausb.Leistungssport Radevormw.
18.-20.11.16	Fortbildung Karate Do u. Meditation Hachen
20.11.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Bonn
25.-27.11.16	Ausb./Fortb. Kampfrichter/in Hennef
26.11.2016	Prüfer/innen Lehrg. Wado-Ryu Düsseldorf
27.11.2016	Breitensportlehrg. Goju-Ryu Kamen

Dezember

02.-04.12.16	Trainer-C-Breitensport-Ausb. 2/6 Radevormw.
02.-04.12.16	Trainer.-C-Ausb.Leistungssport Radevormw.
03.12.2016	Prüfer.-Neuausb. Shotokan Teil 2 Bochum
10.12.2016	Stilrichtungslehrg. Shotokan Gelsenkirchen
23.12.16-06.01.17	Ferien NRW



LuB 2016

Auch 2016 gibt es den Lehrgangs- und Bildungsplan wieder im Papierformat.

Das Heftchen wurde bereits per Post an die Mitgliedsvereine geschickt.

Die Veranstaltungen können online über das Seminarmodul oder bei der Geschäftsstelle gebucht werden.

Bitte aktuelle Ankündigungen auf der Webseite für mögliche Änderungen und/oder Neuerungen im laufenden Jahr beachten!

WWW.KARATE.NRW

Dan-Prüfungen im KDNW

Infos und Anmeldung via DKV unter www.karate.de

20.02.	Shotokan	Milner, Katteluhn	Gelsenkirchen
19.03.	SOK	Ratschke, Wehnert, Nienhaus	Kerpen
02.05.	Shotokan	Krause, Tönnis	Lemgo
07.05.	Goju-Ryu	Nöpel, Heckhuis, Portugall, Imai	Kamen
15.05.	Shotokan	Weichert, Karras	Bonn
21.05.	Shotokan	Tönnis, Wittek	Gelsenkirchen
22.05.	SOK	Prediger, n.n.	Dormagen
04.06.	Shotokan	Karamitsos, Berscheid	Bergisch-Gladbach
	Shotokan	Milner, Katteluhn	Oberhausen
02.07.	Shotokan	Katteluhn, Fröschke	Geldern
18.09.	Shotokan	Karras, Vogt	Köln
24.09.	Shotokan	Karras, Berscheid	Bergisch-Gladbach
29.10.	Shotokan	Katteluhn, Kritzler	Dortmund
12.11.	Shotokan	Milner, Krause	Bünde
	SOK	Katteluhn, Prast	Wuppertal
27.11.	Shotokan	Milner, Herbst	Bochum
03.12.	Shotokan	Karamitsos, Karras	Bonn
	Shoto-Ryu	Trapski, Peisert	Essen
17.12.	Shotokan	Katteluhn, Czarra	Gelsenkirchen
	Shotokan	Krause, Tönnis	Kempen

Termine trotz Sorgfalt ohne Gewähr. Fehler und Änderungen möglich.

Stellungnahme KDNW-Präsidium im Fall Ümit Bozduman

Der Karateka Ümit Bozduman hat sich aus Sicht des DKV und des KDNW massiv verbandsschädigend verhalten. Er hat – insbesondere in dem sozialen Netzwerk Facebook – andere Karateka, auch hohe Dan-Träger/innen und Funktionsträger/innen im DKV und im KDNW, nach Auffassung der beiden Verbände wiederholt öffentlich beleidigt, herabgesetzt, mit haltlosen Verdächtigungen der unterschiedlichsten Art überzogen und sie damit verunglimpft. Seine Handlungen werden aktuell rechtlich gewürdigt. Ümit Bozduman gehört derzeit weder dem KDNW noch dem DKV an. Die beiden Verbände werden ihn künftig nicht mehr aufnehmen. Das Verhalten von Ümit Bozduman ist aus Sicht der beiden Verbände eines Dan-Trägers unwürdig und insgesamt schädigend für das Ansehen des Karate. Seine im DKV erworbenen Dan-Grade werden deshalb vom KDNW und vom DKV nicht mehr anerkannt.

gez. das Präsidium des KDNW

Schiedsgerichtsurteil: Wettkampfsperren nach Angriff auf Kampfrichter

Das Schiedsgericht des Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen hat Herrn Deniz Turan mit einer lebenslangen Wettkampfsperre und Herrn Inan Turan mit einer zweijährigen Wettkampfsperre belegt.

Grund für diese Verurteilung ist der Vorfall auf der Landesmeisterschaft am 21. März 2015. Deniz Turan hat dort einen Kampfrichter vorsätzlich attackiert und Inan Turan hat aktiv zu einer Intensivierung des Geschehens beigetragen. Dies hat insgesamt dem Ansehendes Karate-Do geschadet und für eine negatives Erscheinungsbild des Verbandes in der Öffentlichkeit gesorgt.

Respekt und Achtung gegenüber Kampfrichtern, Wettkämpfern und Betreuern sind Voraussetzungen, um Turniere mit sportlicher Fairness und mit der unserer Kampfkunst verbundenen Selbstdisziplin vernünftig durchführen zu können. Der KDNW wird auch zukünftig darauf achten, dass von allen Beteiligten die Wettkampfordnung und auch die Wettkampfregeln eingehalten werden.

gez. das Präsidium des KDNW

Neue Kaderstrukturen und -trainer

Das geschäftsführende Präsidium hat sich mit Leistungssportreferent und Sportdirektor dazu entschieden, den Leistungssportbereich neu aufzustellen und damit die Weichen für die zukünftige Entwicklung zu stellen.

von Ludger Niemann

Dazu einigte man sich nach ausgiebigen Gesprächen – auch mit den Bewerbern – auf neue Strukturen, die den KDNW für die nächsten Jahre stark in Deutschland positionieren und die Stärken der einzelnen Trainer langfristig optimal nutzen wollen.

Ab 2016 wird ein neues Team aus Kadertrainern mit einem neu strukturierten Kader die Arbeit mit dem Ziel aufnehmen, den KDNW dauerhaft als einen der erfolgreichsten Landesverbände im DKV zu etablieren.

Das Präsidium ist stolz darauf, sieben Trainer und eine Trainerin präsentieren zu können, die in der Vergangenheit nicht nur als Athleten sondern vor allem auch über ihre Schüler nationale und internationale Erfolge feiern konnten.

Verantwortlich für die Kader sind dann: Detlef Herbst und Stefan Thole für Kata. Detlef wird den Bereich Shotokan und Stefan den Bereich Goju-Ryu / Shito-Ryu übernehmen. Unterstützt werden sie von Christian Karras, der zudem als verantwortlicher Junior-Landestrainer den Bezirksstützpunkt in Bonn leiten wird.

Fürs Kumite sind Susanne Nitschmann, Christian Krämer, Nika Tsurtsumia, Alexander Heimann und Tim Milner nominiert. Nika wird dabei den neu geschaffenen Bereich „Scouting“ übernehmen und in enger Zusammenarbeit mit Leistunssportreferent Detlef Tolksdorf Talentsichtung und -förderung betreiben. Susanne übernimmt die Athletinnen ab 14 Jahren, Tim die Athleten ab 16 Jahren. Im Nachwuchsbereich übernimmt Christian die Mädchen bis 13 Jahren und Alexander die Jungs bis 15 Jahren.

Durch Vorgaben des DOSB motiviert, wird die Struktur des Karate-Landeskaders ab 2016 wie folgt geändert: Bundeskader A, B und C, Landeskader DC bzw. D und E.

Der DC-Kader beinhaltet Athleten/innen aus dem u18-Bereich, die Kontakt zur Nationalmannschaft haben, dort noch keine ordentlichen Mitglieder sind, aber an einzelnen Maßnahmen teilnehmen. Die Qualifikation erfolgt in Absprache mit dem DKV.

Der D-Kader beinhaltet die Topathleten/innen des Bundeslandes für Kata und Kumite. Qualifikationskriterium ist ein fünfter Platz bei der DM des Vorjahres oder eine bessere Platzierung. Die Kadertrainer haben zusätzlich die Möglichkeit, einzelne Athleten mit Perspektive per „Wild Card“ zu nominieren – dies insbesondere, weil Verletzungen oder kurzfristige Leistungsschwankungen die langfristige Förderung der Toptalente nicht unterbrechen sollen.

Weiterhin wird der Kata-Kader um einen E-Kader ergänzt. Qualifikation für diesen Kader ist eine Platzierung unter den ersten drei auf folgenden Turnieren in der jeweils höchsten Gürtelklasse: LM, Fairplay Pokal, Budokan Cup und Niederrhein Cup. Die Landeskadertrainer sind berechtigt, auch hier bei vergleichbaren Platzierungen oder in Ausnahmesituationen per „Wild Card“ zu nominieren. Ziel dieses Kaders ist es, talentierte Athleten an der hochklassigen Förderung des Kaders teilhaben zu lassen, ohne dass Kosten entstehen. Dadurch wird der Kreis der geförderten Athleten und erreichten Dojos erweitert und langfristig Nachwuchs gefördert.

Zudem gibt es für Kata- und Kumite-Kader einen E-Kader-Kids (u10 und u12). Dieser Kader hat keine Qualifikationsschranken und wird vom Kadertrainer nach Talent benannt. Er dient der Talent- und Jugendförderung und kann z.B. auch Gelbgurte beinhalten. Die E-Kader sollen möglichst keine Kosten verursachen. D.h. Kosten für Maßnahmen, zu denen diese Athleten eingeladen werden, haben sie selbst oder ihre Dojos zu tragen. Kaderanzüge sind nicht vorgesehen. Sie werden dem LSB nicht gemeldet, aber verbandsintern veröffentlicht (zur Motivation). Die Nominierung der E-Kader bedeutet im weitesten Sinne auch Breitensportförderung bzw. die Hinführung zum Leistungssport. Sie soll die Hemmschwelle einiger – nicht im Leistungssport verankerter – Dojos, sich auf Turnieren zu engagieren, senken und die sich zwischen Leistungs- und Breitensport immer weiter öffnende Schere zu überbrücken helfen.

Es besteht kein Anspruch auf Kadermitgliedschaft. Die Kadertrainer können Athleten, die die Nominierungskriterien erfüllt haben, begründet ablehnen, z.B. wegen groben Fehlverhaltens oder wiederholter Nichtteilnahme an angesetzten Lehrgängen.

Weitere Details sowie die Planung der Kader für 2016 werden zum Trainermeeting Anfang 2016 bekannt gegeben. Zu diesem Termin werden auch die einzelnen – nach den neuen Kriterien nominierten – Kaderathleten/innen benannt werden.

Neben dem Trainermeeting im Januar 2016 stehen für Rückfragen zu diesem Thema Sportdirektor Ludger Niemann und Vizepräsident Stefan Krause ausserdem via E-Mail zur Verfügung:
l.niemann@kdnw.de
s.krause@kdnw.de

Interviews / Steckbriefe LT
Eva Mona Altmann >

Foto: Herbst

Detlef Herbst

LT Kata Shotokan

Alter:
60
Heimatdojo:
KD Lich e.V.
Aktive Erfolge:
Mehrfach Podium DM, zwei Mal Deutschlandpokalsieger, 14 Mal Landesmeister
Erfolge als Trainer:
Bronze WM, Silber EM, Gold Shotokan-World-Cup und World-Cup, Studenten-Europameister usw.
Diesen Job mache ich, weil...
...der Leistungssport und die Arbeit mit den Wettkämpfern meine Leidenschaft ist.
Ich habe mich beworben, weil...
...ich im KDNW viel Potenzial sehe und lange Verbundenheit besteht.
Ziele als Landestrainer 2016:
Schlagkräftiges Team aufbauen.
Langfristige Ziele:
1. Erfolg, 2. Erfolg, 3. Erfolg.
So bin ich als Trainer:
Mit Spaß zum Erfolg.
Leitsatz:
Es gibt nix Gutes, außer man tut es.
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Genieße den Moment!
Und bei einer Niederlage:
Lebbe geht weiter!
Karate ist...
...die schönste Nebensache der Welt.
Kontakt:
d.herbst@kdnw.de

Foto: Thole

Stefan Thole

LT Kata Goju-/Shito-Ryu

Alter:
50
Heimdojo:
TuS St. Arnold
Aktive Erfolge:
Gold Kata-Team GKD-Cup
Erfolge als Trainer:
Kata Einzel: Silber Goju-Ryu Worldcup 2015 & Jugend DM 2013, Bronze EGKF-Cup 2014, Goju-Ryu Worldcup 2013 & u21-/Junioren-DM 2015, 3. Platz Kata-Team Jungen DM 2012, zahlreiche Landesmeister in Kata Einzel und Team
Diesen Job mache ich, weil...
Karate einer meiner Lebensinhalte ist und ich diese Begeisterung gerne mit den Sportlern/innen teilen möchte.
Ziele als Landestrainer 2016:
Motivierung der NRW-Vereine für den Wettkampfsport, Aufbau von Kata-Teams, Sichtung von Talenten durch lokale Vergleichskämpfe, Teilnahme an DMs.
Langfristige Ziele:
Stärkung des Kaders durch die Sportler/innen der Stilrichtung Goju-Ryu in NRW und (inter)national.
So bin ich als Trainer:
Leidenschaftlich, mit viel Spaß bei der Sache.
Trainingsmotto:
Verstehen ist die Voraussetzung für Erfolg.
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Jaaaaa! Genau so!!!
Und bei einer Niederlage:
Weiter geht's!
Karate ist...
...meine Art zu leben
Kontakt:
s.thole@kdnw.de

Foto: Karras

Christian Karras

Junior-LT Kata

Alter:
31 Jahre
Heimdojo:
Karate Club Bushido Bonn
Erfolge als Trainer:
Silber DM Kata-Team, 5. Platz DM Kata Einzel Schüler, 7. Platz DM Kata Einzel Jugend, LM-Titel
Diesen Job mache ich, weil...
...es mir Freude bereitet, die Entwicklung von Athleten/innen zu begleiten und zu beeinflussen.
Ziele als Landestrainer 2016:
Mit den Heimtrainern eine optimale Entwicklung erzielen, Karateka in den Bundeskader führen, Platzierungen auf den DMs.
Langfristigen Ziele:
Nominierung von Kata-Athleten aus NRW für EMs und WMs sowie Olympia 2020.
Mein Trainingsstil...
...wird durch eine akribische und struktuierte Vor- & Nachbearbeitung geprägt. Ich unterstütze mit einer gewissen Hartnäckigkeit die jeweils gesteckte Ziele, indem ich individuelle Trainingsimpulse einsetze.
Leitsatz:
Es geht immer noch besser.
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Dass der Sieg ein netter Bonus dafür ist, dass man eine gute Leistung gezeigt hat.
Und bei einer Niederlage:
Man kann nicht immer gewinnen. Wichtig ist, dass man die eigenen Etappen-Ziele erfolgreich umsetzt.
Karate ist...
...für mich als Schüler, Trainer und Coach eine ständige Herausforderung.
Kontakt:
c.karras@kdnw.de

>

Foto: Altmann

Susanne Nitschmann

LT Kumite Damen ab 14 J.

Alter:
44
Heimdojo:
Karate Dojo Kempen e.V.
Größte aktive Erfolge:
Neun Mal DM-Titel, Gold Shotokan-World-Cup & Finish Open u.a.
Erfolge als Trainerin:
Mehrmals Gold DM, EM- & WM-Teilnahme, täglich Menschen im Verein für unseren Sport begeistern.
Diesen Job mache ich…
…seit 11 Jahren, weil ich Freude daran habe, die Entwicklung der Karateka aktiv zu begleiten.
Ziele als Landestrainer 2016:
Unsere starken Mädels noch stärker machen.
Langfristige Ziele:
Ein starkes Team zu formen und vielleicht ist 2020 ein/e NRW-Sportler/in bei Olympia.
Mein Trainingsstil:
Das müssen die Sportler/innen beurteilen.
Mein Trainingsmotto:
Habe kein festes Motto, sicher ist eines davon, beim Training Spaß zu haben.
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Das hast du dir verdient!
Und bei einer Niederlage:
So'n Mist! ;-)
Karate ist…
…unsere Gemeinsamkeit!
Kontakt:
s.nitschmann@kdnw.de

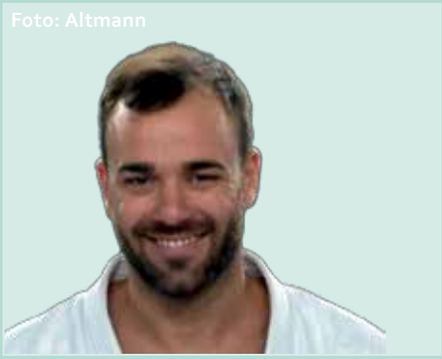


Foto: Altmann

Tim Milner

LT Kumite Herren ab 16 J.

Alter:
34
Heimdojo:
Budokan Bochum e. V.
Größte aktive Erfolge:
Gold EM Kumite, zwei Mal Bronze WM, mehrfacher Deutscher Meister Kata und Kumite
Erfolge als Trainer:
Mehrere DM-Titel im Nachwuchs (Kata, Kumite) & DM-Titel Leistungsklasse, ESKA Gold Kumite-Team, Bronze Koi World Cup (Kata) & Siege bei internationalen Turnieren (Kumite, Kata).
Ich habe mich beworben, weil…
… ich Vollblut-Karateka bin und Karate für mich mein Leben ist. Ich möchte den KDNW dahinbringen, wo er hingehört… nämlich an die Spitze!
Ziele als Landestrainer 2016:
Ein geschlossenes Kader mit meinen Kollegen formen.
Langfristige Ziele:
Den Nationalkader mit KDNW-Karateka bestücken u. auf der (inter)nationalen Bühne konkurrenzfähig sein.
Mein Trainingsstil:
Spaß muss sein, man darf das Ziel aber nicht aus den Augen verlieren.
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Genieße den Moment, du hast es dir verdient.
Und bei einer Niederlage:
WIR schaffen das beim nächsten Mal!
Mein Motto:
Gehe an deine Grenzen und du wirst an ihnen wachsen.
Karate ist…
…Leben.
Kontakt:
t.milner@kdnw.de

Foto: Krämer

Christian Krämer

LT Kumite Mädchen bis 13 J.

Alter:
44 Jahre
Heimdojo:
Chikai Karate-Do Wettringen
Größte aktive Erfolge:
Jeder Erfolg hatte seinen ganz besonderen Reiz: Landeskader, Bundeliga und deutsches Goju-Ryu-Team.
Erfolge als Trainer:
Es gibt schon so einige Highlights, ganz aktuell die Erfolge meiner Mädels beim WGKF-Cup in Neuseeland.
Diesen Job mache ich, weil…
…es mir Spaß macht, mit jungen Sportlern zu trainieren.
Ziele als Landestrainer 2016:
Sportliche Erfolge und eine starke Gemeinschaft im Trainerteam zu bilden, um erfolgreich in die Zukunft zu blicken.
Langfristige Ziele:
Der erfolgreichste Landesverband im DKV zu sein.
Mein Trainingsstil:
Sicher fordere ich viel, aber auf der anderen Seite bin ich auch bereit, alles zu geben.
Mein Leitsatz:
Ohne Fleiß kein Preis.
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Nichts Spezielles, sicher das, was jeder Trainer sagt.
Was ich einem Schützling im Moment der Niederlage sage:
Auch nichts Spezielles, kommt auf die Situation an.
Karate ist…
…kurz gesagt: Mein Leben.
Kontakt:
c.kraemer@kdnw.de

Foto: Altmann

Alexander Heimann

LT Kumite Jungen bis 15 J.

Alter:
29
Heimdojo:
Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach
Größte aktive Erfolge:
Neun Mal DM-Titel, Vize-Europameister, drei Mal EM-Bronze
Erfolge als Trainer:
Drei DM-Titel, vier Mal Siber DM
Diesen Job mache ich, weil...
Ich meine Erfahrung an die Kids heranbringen möchte.
Ziele als Landestrainer 2016:
Der maximale Erfolg mit den Kids für dieses Jahr!
Langfristige Ziele:
Den KDNW als besten Landesverband zu etablieren.
So bin ich als Trainer:
Emotional :-)
Mein Leitsatz:
Wenn man 100% gibt, hat man nichts zu verlieren!
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Das ist individuell verschieden.
Und bei einer Niederlage:
Es gibt kein Verlieren! Es gibt nur Lernen!
Karate ist...
...mein Leben.
Kontakt:
a.heimann@kdnw.de

Foto: Altmann

Nika Tsurtsumia

LT Kumite Scouting

Alter:
30 Jahre
Heimdojo:
Oberberg Karate Gummersbach
Größte aktive Erfolge:
Gold EM 2012 & Silber WM 2014 im Team, Gold World- und Europacups
Erfolge als Trainer:
EM- und DM-Titel, Gold World-Cup Team, Bronze WM & EM
Diesen Job mache ich, weil...
...ich möchte, dass die Anzahl heimischer Karateka in der nationalen Spitze gehalten oder sogar gesteigert wird, so dass möglichst viele Sportler/innen aus NRW an WMs und EMs teilnehmen.
Ziele als Landestrainer 2016:
Lehrgänge in Vereinen, Schulen und Kitas, um Interesse am Kumite zu wecken und Talente zu finden.
Langfristigen Ziele:
Viele Talente finden, motivieren, aufbauen und anleiten.
So bin ich als Trainer:
Streng, aber auch lieb. Der Teamgeist ist mir wichtig.
Trainingsmotto:
Wenn ein Team alles gibt, kann man sich nichts vorwerfen.
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Den Sieg kann man nicht kaufen oder geschenkt bekommen, sondern muss sich ihn verdienen und darf ihn genießen.
Und bei einer Niederlage:
In der Regel versuche ich erst zu beruhigen und die Fehler zu analysieren.
Karate ist...
...ein Weg der Perfektion, ein Ippon, ein Ziel, Kraft und Energie, ein Glücksgefühl...
Kontakt:
n.tsurtsumia@kdnw.de

Nominierung

Vier Karateka aus NRW für die Europameisterschaft der Altersklassen Jugend, Junioren und u21 nominiert!

2016 EUROPEAN KARATE CHAMPIONSHIP 43rd JUNIORS-CADETS & 8th U21

von Eva Mona Altmann

Gleich vier Nachwuchssportler/innen aus dem Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. wurden durch den Deutschen Karate Verband für die Europameisterschaft der Altersklassen Jugend und Junioren und den u21-Europacup nominiert.

In der Kategorie Kumite Junioren -76 kg wird Maximilian Bauer vom Oberberg Karate Gummersbach an den Start gehen.

Bei den Herren u21 im Kumite -84 kg wurde Philipp Tepel vom Budokan Bochum aufgestellt.

Bei den Damen u21 werden Shara Hubrich vom TV Borgeln in der Gewichtsklasse -50 kg und Ezgi Kaya vom USC Duisburg in der Klasse -55 kg antreten.

Wir gratulieren unseren NRW-Athleten/innen zur Nominierung und wünschen eine erfolgreiche Vorbereitung!

Wenn es so weit ist, sind unsere Daumen natürlich feste für Team Germany gedrückt – und ganz besonders für die Wettkämpfer/innen aus dem KDNW!

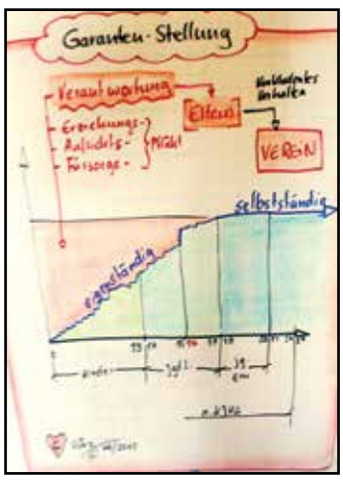
Mit Bundestrainer Thomas Nitschmann, Weltkampfrichter Uwe Portugall und Europakampfrichterin Eva Mona Altmann entsendet der Deutsche Karate Verband drei weitere Karateka aus unserem Landesverband zur Europameisterschaft.

Das Turnier wird vom 5. bis zum 7. Februar in Limassol (Zypern) ausgetragen.

Mehr Infos:
www.wkf.net
www.karate.de

„Schweigen schützt die Falschen.“

Prävention und Intervention von sexualisierter Gewalt im Sport: Kurz-und-gut-Seminar fand in Kooperation von LSB und KDNW am 29. August 2015 in Lemgo statt.



von Sascha Maßmann

Im Laufe der letzten Jahre hat das Thema sexueller Missbrauch in den Medien an Präsenz gewonnen und auch – wenn nicht sogar vor allem – den Sportvereinen die Aufgabe zugewiesen, verstärkt Aufklärung und Präventivarbeit zu leisten. Zu diesem Zweck haben viele Karateka aus Ostwestfalen-Lippe die Chance genutzt, sich im Rahmen einer Fortbildung mit Intervention, Prävention und aktivem Kinder- und Jugendschutz vor sexualisierter Gewalt auseinanderzusetzen.

Fachreferent Klaus-Peter Uhlmann vom Landessportbund begann seinen lebhaften Vortrag mit einer Gruppendiskussion, in der die Teilnehmer/innen verschiedene Situationen des Sportalltags bewerten sollten. Bereits hier zeigte sich, dass es durchaus schwierig sein kann, sexualisierte Gewalt richtig einzuschätzen.

Auch im Hinblick auf die Gesetzeslage wurde schnell klar, dass viele Übergriffe innerhalb einer „Grauzone“ stattfinden, die nicht unmittelbar mit einem Eintrag in das erweiterte Führungszeugnis geahndet werden und so dem Täter die Möglichkeit bieten, sich unbemerkt im Verein zu engagieren. Diese Übergriffe können durch Gesten, Worte, Bilder oder andere körperliche oder sexualisierte Handlungen stattfinden.

Dabei gibt es kein typisches Täterbild. Zwar lasse sich feststellen, dass ein Großteil männlich sei und ein persönliches Vertrauensverhältnis in den meisten Fällen existiere, doch könne man nicht verallgemeinern. Umso wichtiger sei es deshalb, Anzeichen für einen geplanten sexuellen Übergriff früh zu erkennen und zu intervenieren. Der Trainer muss sich über Präventivmaßnahmen bewusst sein, das heißt ein Gefühl für Veränderungen in dem Verhalten der Jugendlichen zu haben und auf diese angemessen zu reagieren. Situationen, die zu Problemen führen könnten, beispielsweise gemeinsames Duschen, Umziehen oder Korrigieren der sportlichen Ausübung, sollten in Absprache mit den Eltern bzw. den Jugendlichen erfolgen.

Schlussendlich kann eine durchsichtige, strukturierte Zusammenarbeit von Vorstand, Trainern, Eltern und Jugendlichen dazu beitragen, Tätern möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten.

Unter Rücksichtnahme des Präventivprogramms des KDNW zeigte der Fachreferent abschließend, welche Ansprechpartner den Trainern und Trainerinnen zur Verfügung stehen.

Am Ende des knapp vierstündigen Vortrages waren sich alle einig: Nicht nur, dass das Thema der sexualisierten Gewalt aktuell ist, sondern auch, dass es wichtig ist, darüber zu reden. Denn Schweigen schützt die Falschen!

Neue Vereine im KDNW

DJK Eintracht Coesfeld VBRS e.V.,Abtl. Yoshukai Karate
Thorsten Simsch, Gerlever Weg 20, 48653 Coesfeld
Tel.: 02541/971305
E-Mail: yoshukai-coesfeld@mail.de
Stilrichtung: Yoshukai
DKV-Nr.: 5165

Shotokan Dojo e.V.
Christian Gramberg, Lavendelweg 10, 41539 Dormagen
Tel.: 0176/20251886
E-Mail: christian-gramberg@yahoo.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5232

Shotokan Karatedo Verein AKA e.V.
Turan Coskun, Hülsermannshof 8 b, 47179 Duisburg
Tel.: 0178-4757951
E-Mail: info@karatedo-turan.com
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5338

Richtigstellung (Karate Aktuell 4/2015):
Der TB Burgsteinfurt 1862 e.V., Abteilung Karate gehört zur Stilrichtung Shotokan (nicht SOK).

Karateka mit Behinderung?

Der KDNW möchte in Zukunft auch für Karateka mit körperlichen und/oder geistigen Behinderungen Landesmeisterschaften anbieten.

QR-Code scannen und Fragebogen downloaden!

Da wir keinen Überblick über Interesse und Anzahl der Karateka mit geistigen oder körperlichen Behinderungen haben, bitte wir dich zur Vorbereitung dieser Meisterschaften um Beantwortung einiger Fragen und zeitnahe Rücksendung des Fragebogens an den KDNW!

Lehrgänge für Prüfer & Prüferinnen

Goju-Ryu

von Frank Beeking

Auch in diesem Jahr standen Erfahrungsaustausch und Weiterbildung im Interesse der Karateka, die sich zum Prüferlehrgang am 25. Oktober 2015 in der Kampfsporthalle „Tokio“ im Sportpark des TV Jahn Rheine eingefunden hatten.

Ziel der Aus- und Weiterbildung ist es, ein hohes Maß an Transparenz und Vergleichbarkeit von Prüferentscheidungen zu erreichen. Jedem Prüfer muss klar sein, dass Prüfungen in erster Linie immer Lernkontrollen sind und daher auch ein klares Anforderungsprofil definiert sein muss. Aus diesem Grunde sind die Prüferlehrgänge auch für Übungsleiter interessant, die keine Prüferlizenz anstreben, aber Karateka auf Kyu-Prüfungen vorbereiten.

Unter Leitung von Frank Beeking wurden die Beurteilungsschwerpunkte anhand konkreter Prüfungsinhalte praktisch erarbeitet.

Frank legte besonderen Wert darauf, dass nicht nur der Schwierigkeitsgrad der vorzuführenden Techniken mit jeder Prüfung steigt, sondern auch die Qualität der Ausführung. So kommt es in der Unterstufe (9. – 7. Kyu) lediglich darauf an, die geforderten Techniken mit dem richtigen Bewegungsablauf vorzuführen. In der Mittelstufe (6. – 4. Kyu) kommt es dann auf die richtige Koordination des Bewegungsablaufs, Distanzgefühl und Körperspannung an und erst in der Oberstufe (3. – 1. Kyu) wird die kraftvolle Ausführung der Techniken und die Fähigkeit, die Techniken auch spontan in neuen Situationen abrufen zu können, verlangt.

Da Prüfungen den Trainern Rückschlüsse für die weitere Ausbildung ermöglichen, wurden immer auch Übungsansätze zur Optimierung bei erkannten Schwachstellen erarbeitet. Ziel in der Prüfungsvorbereitung muss es sein, den Karateka in die Lage zu versetzen, sein Potential optimal abrufen zu können. Dabei spielen dann auch die altersbedingten Unterschiede der Teilnehmer eine entscheidende Rolle.

Prüfer und Trainer müssen beispielsweise damit vertraut sein, in welchem Alter Kinder die Fähigkeit entwickeln, Techniken mit Körperspannung auszuführen, wie die Leistungsfähigkeit durch Wachstum beeinflusst wird und wie in hohem Alter auch bei körperlichen Einschränkungen noch individuelle Stärken gefördert werden können. Bei allen praktischen Übungen fand dieser Aspekt daher immer besondere Aufmerksamkeit.

Shotokan

von Ulrich Helbig

Nach der Begrüßung der rund 50 Teilnehmer/innen am 14. November 2015 in Bochum informierte Bernd Milner (9. Dan, Stilrichtungs- und Prüferreferent Shotokan im KDNW), dass die bisherige Prüfungsordnung im Jahr 2016 überarbeitet werden wird, um sie den fortschreitenden Entwicklungen innerhab des DKV anzupassen.

Das Aufwärmtraining bestand aus Koordinationsübungen und mündete in Übungen zur Ganzkörperspannung mit dem Partner.

Für alle Prüfer/innen, die gleichzeitig auch Trainer sind, empfahl Bernd die Einheitlichkeit in der Ausführung unserer Kata. Dadurch lasse sich die Stilrichtung Shotokan einheitlich aufrechterhalten und weitervermitteln. Dies wurde an Beispielen aus den Kata, wie dem Tettsui-Uchi in der Heian Shodan, der Ausholbewegung in der Heian Nidan, dem Fumi-Komi in der Heian Sandan, geübt.

Desweiteren stand das Thema „Sprünge“ auf dem Tagesprogramm. Insbesondere bei Älteren und Sportlern mit Handicap empfahl Bernd, die Sprünge durch „Schritte“ zu ersetzen. Die Anwesenden unterstützten die Auffassung, dass Kata wie Heian Godan, Empi, Meikyo, Kanku-Sho und Unsu so dieser Zielgruppe erhalten bleiben können und sollen.

Mit der Kata Hangetsu forderte Bernd die volle Aufmerksamkeit. Die darin enthaltenen Abwehrtechniken Chudan-Shuto-Uke und Gedan-Shuto-Uke gegen Fußtritte und Fausttechniken des Partners brachten den Adrenalinspiegel noch mal richtig in die Höhe. Die Stände wie Hangetsu-Dachi, Kokutsu-Dachi und im DKV auch Zenkutzu-Dachi fanden unterschiedliche Anwendungen.

Das Seminar endete nach einem gut strukturietem Unterricht, wobei neben Bernds qualifizierter Leitung auch die Mitarbeit von Seiten der Teilnehmer/innen gewürdigt werden muss.

KDNW-Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall (l., hier mit dem deutschen Kollegen Wilfried Nickel) leitete als Vorsitzender der WGKF-Kampfrichterkommission die Ausbildung und Arbeit der internationalen Goju-Ryu-Kampfrichter/innen vor Ort in Neuseeland.

Die Goju-Ryu-Karateka aus NRW mit Coach Christian Krämer (r.).

Alle Fotos diese Seite: Krämer

Nach rund 28 Stunden Anreise zum anderen Ende der Welt entspannte das deutsche Goju-Ryu-Team bei etwas Sightseeing.

Die Goldmädels:
Denise Rottewert (2.v.l.) und Sandra Wiegers (r.) aus NRW führten zusammen mit Stella Holczer (l.) und Rebecca Niggel (2.v.r.) das Kumite-Team der Damen zum Sieg beim WGKF-Cup in Neuseeland.

Erfolgsbilanz:

Das deutsche Goju-Ryu-Team holte insgesamt fünf Mal Gold, drei Mal Silber und acht Mal Bronze. Folgende Platzierungen gingen nach NRW: GOLD: Kumite-Team Damen (S.Holczer/S.Wiegers/R.Niggel/D.Rottewert) SILBER: Denise Rottewert (TuS St. Arnold, Kata Damen u21), Anna Woltering (Chikai Wettringen, Kumite Jugend -54 kg), Sandra Wiegers (Chikai Wettringen, Kumite Damen -68 kg) BRONZE: Laura Dreyer (TuS St. Arnold, Kumite Juniorinnen -59 kg), Denise Rottewert (TuS St. Arnold, Kumite Damen +68 kg) 5.PLATZ: Laura Dreyer (TuS St. Arnold, Kata Juniorinnen)

Am anderen Ende der Welt

Karateka aus NRW erfolgreich beim Goju-Ryu-World-Cup in Neuseeland

von Christian Krämer

Vom 27. bis zum 29. November 2015 fanden die World Goju-Ryu Karate Championships der WGKF in Auckland (Neuseeland) statt.

Am Start auch fünf Sportler/innen aus Nordrhein-Westfalen: Denise Rottewert, Laura Dreyer und Lucas Maurer (alle St. Arnold) und Sandra Wiegers sowie Anna Woltering (beide Chikai Karate-Do Wettringen).

Christian Krämer begeitet die Athleten/innen als Coach. Uwe Portugall hatte als Vorsitzender der WGKF-Kampfrichterkommission die Leitung der Kampfrichter/innen inne.

Zusammen mit dem übrigen deutschen Goju-Ryu-Team ging die Reise von Frankfurt über Singapur ans andere Ende der Welt nach Auckland. Nach 28 Stunden Reisezeit kam die Gruppe am Sonntagabend erschöpft im Hotel an. Die nächsten Tage wurden zur Akklimatisierung und für einige Auflüge genutzt.

Am Freitag wurde es dann ernst, zuerst mussten die Kata-Sportler/innen auf die Tatami.

Laura Dreyer startete in der Klasse Junioren, sie konnte die erste Begegnung gegen eine Tschechin gewinnen, musste sich aber im weiteren Verlauf einer Österreicherin geschlagen geben. In der Trostrunde erreichte sie den fünften Platz.

Bei Denise lief es noch besser, sie ging in der Klasse u21 an den Start. Denise setzte sich in der Vorrunde durch, musste sich aber im Finale Lena Mayer aus dem deutschen Team geschlagen geben, somit blieb Silber.

Lucas Maurer schied leider in der Vorrunde aus. Er ging in der Kategorie u21 an den Start.

Der zweite Tag stand ganz im Zeichen vom Kumite.

Anna Woltering, die jüngste im Team, ging in der Klasse Jugend -54 kg an den Start. Sie zeigte Nervenstärke und setzte sich mit klaren Siegen über Australien, Neuseeland und Rumänien in den Vorrunden durch. Anna qualifizierte sich für das am Abend stattfindende Finale. Im Finale musste sie sich leider mit 2:3 gegen Südafrika geschlagen geben. Somit blieb der zweite Platz für die junge Wettringerin.

Laura Dreyer ging bei den Junioren -59 kg an den Start. Sie musste sich im Verlauf der Vorrunde geschlagen geben und erreichte hier Platz drei.

Im Kumite-Team der Damen lief es besser: Das Team mit Stella Holczer (Schifferstadt), Sandra Wiegers (Wettringen), Rebecca Niggel (Waldürn) und Denise Rottewert (St. Arnold) qualifizierte sich mit Siegen über Tschechien, Rumänien und Australien für das am Sonntag stattfindende Finale gegen Neuseeland.

Am letzten Tag, dem Sonntag, musste endlich Sandra in der Leistungsklasse -68 kg auf die Tatami. Sie ging entschlossen in die Vorrunden und besiegte die gesamte Konkurrenz. Im Halbfinale wurde es dann noch eng und sehr spannend, gegen die Rumänin holte Sandra ein 2:0 heraus und stand somit im Finale. Hier konnte Sandra nicht den Rhythmus finden und musste sich mit 1:3 gegen Neuseeland geschlagen geben. Ihr blieb also der zweite Platz.

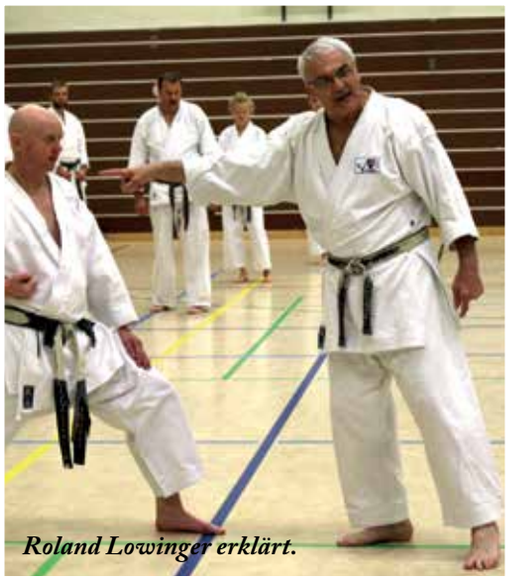
Denise kämpfte in der Klasse +68 kg und sie musste sich im Verlauf der Vorrunden geschlagen geben, sie hatte noch den ersten Kampf im Pflichtentscheid gewonnen. In der Trostrunde erreichte sie mit einem klaren 6:1 Sieg den dritten Platz.

Im Team-Finale am Abend wurde es noch echt spannend: Das Team erreichte mit einem Sieg, einer Niederlage und einem Unentschieden in der Unterbewertung den ersten Platz. Zur Freude des gesamten Teams konnten sie dann glücklich die Goldmedaille entgegennehmen.

Bei der anschließenden Sayonara-Party wurden die Siege ausgiebig gefeiert und viele Kontakte zu den Sportlern und Sportlerinnen aus anderen Nationen geknüpft.

Alle Fotos diese Seite: Sahin

Die Trainerriege (v.l.): Detlef Herbst (7. Dan), Antonio Dionisio (7. Dan), Klaus Sterba (8. Dan), Bernd Milner (9. Dan), Roland Lowinger (8. Dan), Wolfgang Brockers (5. Dan), Klaus Bitsch (6. Dan).



Roland Lowinger erklärt.

Vortrag Wolfgang Brockers.

Rund 200 Teilnehmer/innen.

Detlef Herbst

Klaus Sterba am Partner.

Klaus Bitsch im Spagat.

Antonio Dionisio kontert.

Bernd Milner im Einsatz.

Training im Zeichen des Tigers

Bundesweiter Shotokan-Tag feierte Premiere in Bochum.

von Barbara Höfer

Am 10. Oktober 2015 fand der erste Shotokan-Lehrgang dieser Art auf Bundesebene statt – mit den ganz großen Trainern der größten Stilrichtung im DKV: Bernhard Milner (9. Dan), Roland Lowinger (8. Dan), Klaus Sterba (8. Dan), Antonio Dionisio (7. Dan), Detlef Herbst (7. Dan), Klaus Bitsch (6. Dan, Bundestrainer Kumite im DKV) und Wolfgang Brockers (5. Dan).

Mindestens 200 Teilnehmer/innen waren der Einladung gefolgt und sind voll und ganz auf ihre „Kosten" gekommen – obwohl das so nicht stimmt, denn der Lehrgang war kostenlos, Büffet mit Freibier am Ende inklusive. Da nicht alle Karateka den ganzen Tag mitgemacht hatten, und eine Anmeldung nicht erforderlich war, lässt sich die genaue Teilnehmerzahl auch nicht ermitteln.

„Gebündelt Wissen und Werte des Shotokan an die Basis, an die Breitensportler und deren Trainer weiterzugeben", so Roland Lowinger, war das Ziel dieses anregungsreichen Tages. Das Konzept hierfür hatte er zusammen mit Bernhard Milner ersonnen, um Ersatz zu schaffen für den Shotokan-Cup, der in diesem Jahr ausgefallen war. Sie wollten den Mitgliedern trotzdem etwas mitgeben, Impulse für die Stilrichtung setzen, an einheitlichen Standards arbeiten und die „Shotokan-Familie" weiter zusammenschweißen. Entsprechend lagen die Trainingsschwerpunkte in den Bereichen Kihon, Kata und prüfungsrelevante Kumiteformen.

Shotokan ist mit 56 % der Mitglieder die größte der rund 20 Stilrichtungen im DKV, zum Vergleich: 22 % betreiben stiloffenes Karate (SOK), 6 % Goju-Ryu.

Aber der Reihe nach: Am Vorabend hatten Detlef Herbst, Josef Neuberger und Mohammed Abu Wahib die große Shotokan-Prüfungskommission mit ihren Leistungen überzeugt und wurden mit den Urkunden zum siebten, sechsten und fünften Dan ausgezeichnet.

Am Morgen des 10. Oktobers wurden die Teilnehmer/innen vom siebenköpfigen Trainerteam, das zusammen auf 50 (!) Dan-Grade kommt, begrüßt und den Prüflingen wurde in großer Runde gratuliert. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen wurde parallel in drei Gruppen nach Graduierung (7.-4. Kyu, 3.-1. Kyu, ab Dan) trainiert. Für jede Gruppe waren fünf Einheiten im Angebot, so dass jeder Teilnehmer einmal bei jedem Großmeister – manchmal traten sie auch als Trainerteam auf – trainieren konnte. Und in jeder Einheit wurden die Besonderheiten des Shotokan herausgestellt und die vielen Facetten aus wechselnden Blickwinkeln beleuchtet.

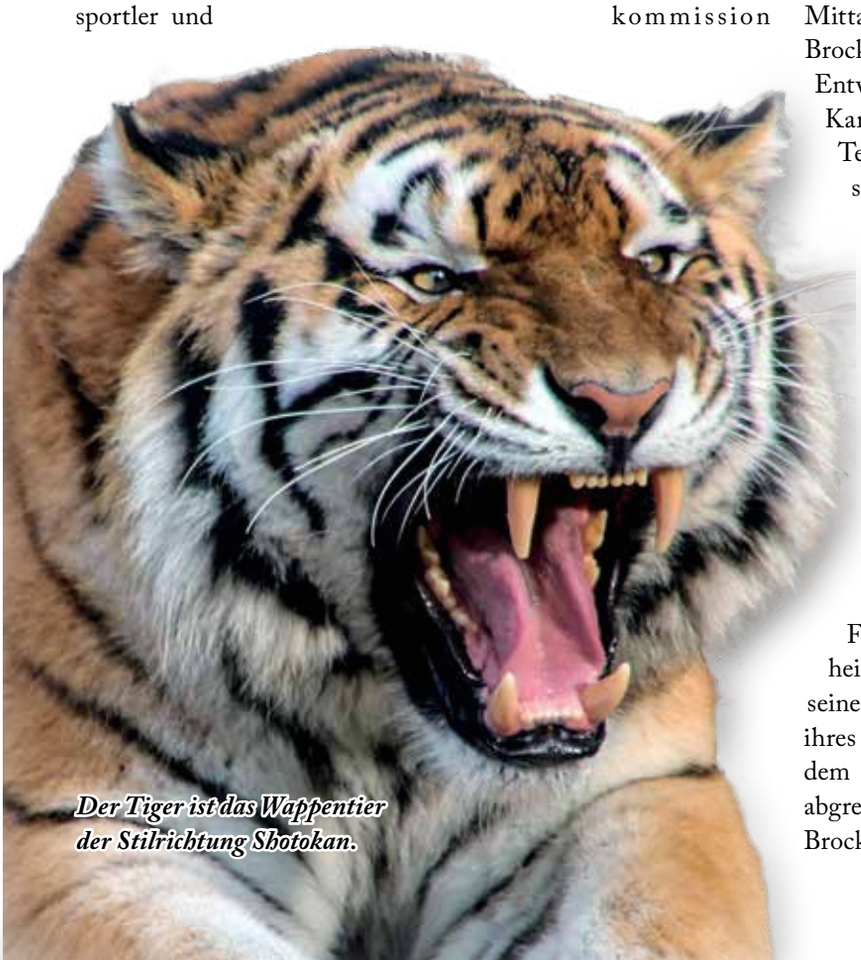
Ein gemeinsames Angebot für alle Gruppen fand in der Mittagspause statt: Wolfgang Brockers referierte über die Entwicklung des Shotokan-Karate. Immerhin rund 50 Teilnehmer/innen folgten seinem außerordentlich kenntnisreichen Vortrag, der mit der Situation in Okinawa vor gut 100 Jahren begann. Über Gichin Funakoshi, der als Begründer der Shotokan-Stilrichtung gilt, erfuhren wir, dass er es strikt abgelehnt hatte, sein Karate als eigenen Stil oder Shotokan-Karate zu bezeichnen. Für ihn gab es nur ein einheitliches Karate. Es waren seine Schüler, die das Karate ihres verstorbenen Lehrers von dem Karate anderer Schulen abgrenzen wollten. Wolfgang Brockers ging des Weiteren auf die Rolle Nakayamas und der JKA ebenso ein wie auf Kanazawa, erklärte die Entwicklung von DKB, DJKB und DKV und zeigte am Ende die typischen Kennzeichen der heutigen Stilrichtung in Abgrenzung zu anderen Stilrichtungen auf.

Diese typischen Kennzeichen rückte auch Bernhard Milner in der Abschlusseinheit, die sich ebenfalls an alle Karateka gemeinsam richtete, in den Fokus: Ganzkörperspannung, Ganzkörperbewegung, Fokussierung auf den Punkt und das bei tiefen Ständen und großen Bewegungen.

Und danach wurde das Büffet eröffnet: Schweinebraten, Currywurst, Salate und viele Brotsorten, dazu Bier oder alkoholfreie Getränke – sehr zur Freude der beim vielen Trainieren hungrig und durstig gewordenen Gäste. Dieser gemütliche Teil des Tages wurde zu Gesprächen mit den Trainern, mit Vereinskollegen oder alten Bekannten genutzt – wie bei einem Familientreffen halt.

Viele Teilnehmer/innen, die aus allen Teilen Deutschlands angereist waren, waren voll des Lobes über diesen bislang einzigartigen Lehrgang – und sie würden sich über eine Neuauflage im kommenden Jahr sehr freuen. „Ein überaus positiver Einstieg", urteilte auch Roland Lowinger am Ende und kündigte eine Fortsetzung im kommenden Jahr an – vielleicht mit weiteren Shotokan-Dan oder auch –Kyu-Prüfungen und Prüferausbildungen.

Ich denke, mit diesem DKV-Training im Zeichen des Tigers haben Bernhard Milner und Roland Lowinger ein Erfolgsmodell erfunden, das begeistert und auf jeden Fall fortgesetzt werden sollte.



Der Tiger ist das Wappentier der Stilrichtung Shotokan.

Foto: Bork

„Karate Brauc

Franz Bork: „Das Karate eines Zwanzigjährigen ist natürlich anders als das eines Vierzigjährigen oder eines Sechzigjährigen. Jede Phase hat ihre Reize.“

ucht Beharrlichkeit.“

Gespräch mit Franz Bork (1939 – 2012; 8. Dan), Teil II (II)

Am 14. November 2015 jährte sich der Todestag von Karate-Urgestein Franz Bork zum dritten Mal. Seine Schüler, Weggefährten und Freunde werden in den hier und der vorangegangenen Ausgabe präsentierten Gesprächsaufzeichnungen, die Matthias Golinski angefertigt und dankenswerterweise nun öffentlich zugänglich gemacht hat, viel Vertrautes wiederentdecken und beim Lesen wird sie sicherlich ein warmes und wehmütiges Gefühl erfüllen, verbunden mit persönlichen Erinnerung an einen großartigen Karateka, Lehrer und Menschen. Und jene Karateka, die Franz nicht mehr (näher) kennenlernen durften, werden eine Ahnung erhalten, welche Lücke sein Tod in die Karate-Landschaft gerissen hat.

Interview Matthias Golinski

Viele Anfänger beginnen mit Karate um sich selbst verteidigen zu können. Wie denkst du darüber?

Karate wurde ja ursprünglich zur Selbstverteidigung und eigenen Gesunderhaltung entwickelt. Es bietet also schon seinem Ursprung nach alle Möglichkeiten, die (physischen und mentalen) Schwerter zu schärfen. Bei Anfängern geht der Wunsch zur Selbstverteidigung aber aus meiner Erfahrung mehr und mehr zurück, sobald sie auch die weiteren schönen Seiten des Karate kennenlernen. Lass mich vielleicht noch etwas zu diesem Thema ergänzen. Wie du weißt, mag ich den Freikampf im Dojo sehr gerne, das respektvolle, fast spielerische Sich-Messen und Ausprobieren mit dem Trainingspartner (Randori). Sich gegenseitig an die Grenzen zu führen und dadurch auch den eigenen Körper kennen zu lernen. Kämpfen außerhalb des Dojos ist allerdings eine ganz andere Sache. Wenn Gewalt ins Spiel kommt, gibt es für mich immer nur zwei Verlierer. Deshalb ist es am besten, aggressive Situationen so früh wie möglich zu vermeiden. Auch hier bietet Karate (der Schülerin oder dem Schüler) viele Möglichkeiten, wie etwa Aufmerksamkeit für ihre/seine Umgebung (Zanshin), einen auch unter großem Stress ruhigen Geist (Fudoshin) oder eine selbstbewusste, entspannte Körperhaltung (Kamae). Wenn man Karate so versteht und lebt, hilft Karate, Gewalt zu vermeiden.

Das große Paradoxon des Budo, jahrzehntelang Kampftechniken zu perfektionieren, mit dem Ziel, diese niemals anzuwenden.

Genau!

Wo wir gerade über Jahrzehnte sprechen, du betreibst jetzt seit 44 Jahren Karate (2006). Was motiviert Dich, auch heute noch nahezu täglich zu trainieren?

Da sprichst du etwas an. Noch mit 60 Jahren habe ich mich schon im Vorfeld auf ein anstrengendes Training gefreut. Heute mit 67 Jahren fällt es manchmal schon schwerer, sich für das Training zu motivieren. Wenn man dann aber beim Training langsam warm wird und den Körper positiv spürt, wird es wieder richtig schön.

Wie hat sich dein Karate über die ganze Jahre verändert?

Das ist schwierig. In jungen Jahren war mein Karate sehr körperlich. Die Technik war immer der Weg zu einem bestimmten Ziel, wie etwa um einen Punkt im Kumite zu erzielen. Die Kraft schien unerschöpflich. Später wird die Technik dann mehr und mehr selbst zum Ziel. Weil die körperlichen Ressourcen nachlassen, setzt man sich automatisch intensiver mit den Techniken selbst auseinander. Kleine Änderungen im Bewegungsablauf können oft schon einen großen Effekt auf die ganze Technik haben. Auch nach den ganzen Jahren entdecke ich immer wieder neue Aspekte, die ich vorher so nicht gesehen habe. Das ist auch ein gewisser Reifeprozess. Das Karate eines Zwanzigjährigen ist natürlich anders als das eines Vierzigjährigen oder eines Sechzigjährigen. Das ist ganz normal und gute Lehrer/innen berücksichtigen dies in ihrem Training. Jede Phase hat ihre Reize, man muss aber die körperlichen Veränderungen auch ein Stück weit akzeptieren können. Wichtig in jeder dieser Phasen ist allerdings, dass man die Techniken immer sauber, also möglichst gelenkschonend, ausführt. Nur so kann ich Karate auch wirklich ein ganzes Leben lang betreiben.

Was ist das Wichtigste, was Du durch den Umgang mit Karate gelernt hast?

Das positive Körpergefühl. Die Kommunikationsmöglichkeit mit dem eigenen Körper. Die Fähigkeit, seinen Körper mit seinen (physischen und mentalen) Grenzen einschätzen zu lernen und die Möglichkeit, dadurch ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln zu können. Mit der Folge, keine Angst oder Probleme zu haben, eigene Schwächen einzugestehen.

Was ist die wichtigste Eigenschaft für das Studium des Karate?

Beharrlichkeit (Nintai)! Dies ist die einzige, welche man auf Dauer nicht kompensieren kann.

Was ist die wichtigste Eigenschaft eines Karatelehrers?

Das Verantwortungsgefühl seinen ihm anvertrauten Schülern/innen gegenüber. Nach meiner Ansicht ist der Lehrer für die Schüler/innen da, nicht umgekehrt.

Du hast eine Vielzahl an großen JKA-Ausbildern, wie etwa Kanazawa Hirokazu, Nakayama Masatoshi, Nishiyama Hidetaka (1928-2008, 10. Dan), Kase Taiji (1929-2004, 9. Dan), Asai Tetsuhiko (1935-2006, 10. Dan), Enoeda Keinosuke (1935-2003, 9. Dan) oder Ochi Hideo (*1940, 8. Dan) kennengelernt. Welche Erinnerungen an sie möchtest du mit uns teilen?

Vorab möchte ich deutlich machen, dass ich nur die Herren Kanazawa und Ochi bzgl. ihres Trainings wirklich gut beurteilen kann, da ich bei beiden sehr intensiv trainiert habe. Die anderen kenne ich nur von Lehrgängen und Wettkämpfen, bei denen ich allerdings auch Eindrücke mitnehmen konnte. Herr Kanazawa ist ein ganz hervorragender Pädagoge, er hat schon allein dadurch, dass er mein erster japanischer Trainer war und ich auch die Möglichkeit hatte, sehr intensiv unter seiner Leitung zu trainieren, mein Karate geprägt. Herrn Nakayama habe ich als ausgezeichneten Diplomaten kennengelernt. Im Karate habe ich nur wenige Lehrgänge bei ihm besucht. Aufgefallen ist mir bei diesen Lehrgängen, dass er die Stocktechniken (Bo-Jutsu) sehr gut beherrschte. Von Herrn Nishiyama habe ich lernen können, wie wichtig bei der Ausführung der Technik die Konzentration auf den Punkt ist. Und rein philosophisch, dass man bei seinem Bemühen, Karate weiterzugeben nie aufhören sollte kleine Pflänzchen zu setzen, selbst wenn man weiß, dass viele wieder zertreten werden. Herr Kase hat mich durch seine innere Kraft beeindruckend. Seine Eigenschaft, auch mit Kritiken offen umzugehen und diese aufzunehmen, bzw. neue Dinge zu überdenken, war erstaunlich und zeichnete ihn aus. Bei Herrn Asai habe ich nur einen Lehrgang besucht. Seine Geschmeidigkeit trotz seines Alters war beeindruckend. Bei Herrn Enoeda mochte ich besonders die Energie in seinen Techniken. Ich habe ihn innerlich immer mit einem Büffel verglichen. Es war einfach beeindruckend, mit welcher Kraft er seine Techniken ausführte. Neben den Techniken der Herren Kanazawa und Kase war es diese Form der Techniken, die mein Karate sehr geprägt haben. Herr Ochi ist ein brillanter Techniker. Wer gelernt hat zu schauen, kann sehr viel von ihm lernen. Seine Techniken sind perfekt, d.h. vorbildlich. Herr Ochi war für mich ein Trainer, der die Leistungsfähigkeit seiner ihm anvertrauten Schüler und Schülerinnen immer sehr gut einschätzen

Bork (l.) mit Chudan-Mae-Geri beim Kader-Lehrgang in Gladbeck, 1978.

konnte und ihnen alles abverlangte. Er hat mich beim Training immer stark motivieren können. Ich glaube, das gilt für alle seiner Schüler und Schülerinnen.

Mehr als jede andere Kampfkunst ist Karate weltweit in unzählige Verbände, Stilrichtungen und Schulen unterteilt. Dahingegen sagte Funakoshi Gichin: „Es gibt nur ein Karate." Wie beurteilst du diese Entwicklung?

Im Verhältnis zu der immer größeren Zahl von Sportlerinnen und Sportlern, die Karate betreiben ist meines Erachtens diese von dir genannte Entwicklung eher zurückgegangen. Ich denke, der Markt wird es richten. Ich bedaure nur die vielen Menschen, die bei Beginn ihrer Karatelaufbahn in irgendeiner Schule oder Vereinen mit schlecht ausgebildeten Trainern landen und dabei die fehlende Qualität der Trainer oder Trainerinnen noch nicht selbst beurteilen können. Aber gleich, in welchem Verband oder in welcher Schule, ist die Ausbildung und der Charakter der Trainer bzw. Trainerinnen besonders wichtig. Je mehr gute Leute wir hier haben, desto besser wird auch unser Ruf in der Öffentlichkeit sein. Genauso prägt die Wettkampfszene, das Verhalten der Wettkämpfer (und Kampfrichter) auf großen und kleinen Meisterschaften das Bild des Karate in der Öffentlichkeit. Natürlich hat gute Ausbildung und öffentliche Darstellung auch etwas mit der Größe eines Verbandes zu tun. Dies kann so sein, muss aber nicht.

In den Jahrzehnten deiner Karriere warst du als Wettkämpfer, Trainer und Kampfrichter auf Deutschen, Europa- und Weltmeisterschaften aktiv. Wie waren die Wettkämpfe zu Beginn deiner Laufbahn im Vergleich zu heute?

Zuerst einmal eine Antwort, die mit der Frage nur sekundär zu tun hat. Die Wettkämpfer haben sich früher genau so intensiv wie heute auf den Wettkampf vorbereitet. Die Kämpfe selbst wurden mit gleicher Härte durchgeführt und die Gewinner haben die Kämpfe in genau so positiver Erinnerung gespeichert wie die heutigen Sportler. Die Verlierer waren genau so sauer oder enttäuscht oder aber auch zufrieden, weil sie ein gutes Gefühl hatten, das beste gegeben zu haben, wie heute auch. Die Wettkämpfe selbst wurden anders geführt, weil sie anderen Regeln unterlagen. Von daher ist es schwer, sie zu vergleichen. Es ist eben für die Kampfesführung ein Unterschied, ob der Kampf nach einer Technik beendet sein kann oder ob ich noch weitere Chancen erhalte. Beide Systeme haben ihren Reiz. Aber diese Reize sind sehr unterschiedlich.

Wie bewertest du aktuelle Regeländerungen wie die Öffnung der Punkteskala nach oben oder die Einführung von Fuß- oder Körperschützern?

Jede Mutter liebt ihr Kind, das heißt ich befürworte nach wie vor die Art des von uns seinerzeit praktizierten Karate. Die heutigen Kämpfer werden die jetztigen Regel bevorzugen. Das Kämpfen mit Schützern hatten wir vor langer Zeit schon einmal unter dem Namen Leichtkontakt-Karate. Damals hatte sich diese Form nicht durchsetzen können, weil ihr zum Vergleich unser altes System entgegenstand. Heute steht kein weiteres System zum Vergleich daneben, daher sind die Wettkämpfer gezwungen, mit diesem System zu leben und werden es mit der Zeit auch lieben lernen, bzw. lieben es aus den genannten Gründen schon heute. Bei den Schützern stecken meines Erachtens Verkaufsinteressen dahinter. Ein Vergleich, welche Materialien früher erforderlich waren und heute für den Wettkampf erforderlich sind und welche Unfälle früher entstanden und heute entstehen, bestätigt diese Aussage. Aber noch einmal: Ich möchte es nicht bewerten. Es ist wie die Frage: Was schmeckt besser, ein Apfel oder eine Birne? Auch dieses ist eine Frage der Betrachtung und des Geschmacks.

Wie findet ein/e Anfänger/in den richtigen Verein und den/die richtige/n Trainer/in?

Jeder Neueinsteiger sollte sich zuerst einmal den Vereinsbetrieb ansehen, ohne sich zu verpflichten. Gott sei Dank gibt es in vielen Städten schon mehrere Vereine.

Wie glaubst du, wird sich das Karate

der Zukunft entwickeln?
Ich hoffe, in eine positive Richtung. Karate als Sport und als Kampfkunst hat eine riesig große Palette an Möglichkeiten. Wenn diese Breite genutzt wird, brauchte es eigentlich nicht die Unterteilung in weitere Formen der Kampfsportarten, wie heute praktiziert. Es gibt viele Möglichkeiten, um mit bestimmten Formen des Karate Freude und Spaß in dieser Kunst zu finden. Meine Form, Karate zu betreiben, ist eine der Möglichkeiten. Diese Form des Karate, die ich von meinen Lehrern gelernt und persönlich biomechanisch untersucht habe, finde ich aus gesundheitlicher und energetischer Sicht gut. Ob sie weiterhin Bestand haben wird, wird die Zukunft zeigen. Das bedeutet aber nicht, das andere Formen, die sich entwickelt haben und noch entwickeln werden, schlechter sein müssen. Karate lebt und entwickelt sich und das heutige „moderne Karate" wird morgen schon wieder vielleicht so genanntes „traditionelles Karate" sein.

Welchen Tipp würdest Du jungen Karateka mit auf den Weg geben?
Für das Training des Karate würde ich jedem den Spruch mitgeben: „Der Weg ist das Ziel." Auf diesem Weg gibt es viele Gürtelfarben. Das Ziel ist zwar die neue Gürtelfarbe, aber der Weg dorthin ist wichtig, das heißt: nicht die schnelle Prüfung. Die Prüfungen sind nur Teilabschnitten eines langen Weges, auf dem man viel Schönes genießen kann, wenn er richtig begangen wird. Der oder die Trainierende sollte beharrlich sein, damit er oder sie die schönen Dinge erkennen und genießen kann. Und er oder sie sollten die Wege nicht zu kurz setzen, z.B. die möglichst schnelle Prüfung. Ich empfehle, sich auf jeden Wegabschnitt Zeit zu lassen und diesen Teilabschnitt bewusst zu genießen.

Dieses Interview wurde über verschiedene persönliche Treffen und Telefongespräche in den Jahren 2003 bis 2006 geführt und erstmals in der Zeitschrift „Classical Fighting Arts" (Ausgabe #51) veröffentlicht.

Der Autor möchte Frau Alexandra Höner, Herrn Norbert Schiffer und dem Deutschen Karate Verband für die Erlaubnis zur Verwendung einiger Abbildungen aus ihren persönlichen Archiven und ganz besonders Frau Elisabeth Bork und Frau Alexia Brauch für ihre bedeutende Unterstützung bei der Erstellung dieses Artikels danken.

Franz Bork als Hauptkampfrichter bei der Weltmeisterschaft 1978 in Tokyo.

Das deutsche Herren Kata-Team erreichte bei der Weltmeisterschaften in Tokyo 1973 den vierten Platz und bestand dabei komplett aus Mitgliedern des Karate Dojo Bochum: Horst Handel (†, 5. Dan, links), Bernd Milner (9. Dan, Mitte), Franz Bork (†, 8. Dan, rechts).

Training Shotokan-Schmiede 2009.

Die deutsche Auswahl wurde Vize-Weltmeister mit dem Herren Kumite-Team, 1977 in Tokyo: (hintere Reihe von links) Müller, Betz, Hagedorn, Bork, Neumann, Wendland; (mittlere Reihe, von links) Sazukawa, Weckerle, Sterba, Milner, Rebmann, Willrodt, Eldracher; (vordere Reihe, von links) Hartmann, Steiger, Hermanowski, Kiiskilä, Geiger, Ochi, Wichmann, Büttgen.

Über Franz Bork:
Franz Bork wurde am 3. Februar 1939 geboren und begann sein Karatetraining 1962. Als langjähriges Mitglied der Deutschen Karate-Nationalmannschaft trainierte er intensiv unter Kanazawa Hirokazu und Ochi Hideo. Dies führte zu einem vierten Platz bei den Weltmeisterschaften 1973 in Tokyo (Kata-Team), einem Europa- und drei Deutschen Meistertiteln (Kumite). Nach Dan-Prüfungen unter Kanazawa (1968+1970), Enoeda (1971), Nakayama (1975+1980), Kase (1994) und Asai (2002), wurde ihm schließlich durch den Deutschen Karate Verband 2007 der 8. Dan verliehen. Er war Gründungsmitglied des Karate Dojo Bochum e.V., welches mit dritten und vierten Plätzen auf Weltmeisterschaften, zahlreichen Platzierungen auf Europameisterschaften und Dutzenden Deutschen Meistern zu einem der erfolgreichsten deutschen Vereine wurde. Nach seiner aktiven Laufbahn bekleidete er zahlreiche Positionen in Landes-, Bundes- und internationalen Verbänden. Dies reichte vom Weltkampfrichter und internationalem Lehrgangsleiter bis hin zum technischen Direktor der "European Amateur Karate Federation" (EAKF) (1977-1983) und, als einzigem Nicht-Japaner, Mitglied der technischen Kommission der "International Amateur Karate Federation" (IAKF) (1979-1983). In verschiedensten Positionen half er auch bei der Zusammenführung der rivalisierenden deutschen Karateorganisationen, was schließlich 1976 in die Gründung des Deutschen Karate Verbandes (DKV) mündete. Heute betreiben mehr als 120.000 Übende aus 18 verschiedenen Stilrichtungen Karate unter diesem einen Dachverband. Nach seiner Pensionierung verbrachte er die letzten zehn Jahre seines Lebens mit dem Aufbau der „Shotokan Schmiede", einer Übungsgruppe speziell für Dan-Träger, welche über die Jahre mehr als 300 fortgeschrittene Karateka aus ganz Deutschland anzog und heute noch auf monatlicher Basis unter der Leitung von Franz' Schüler Rainer Katteluhn (7. Dan, KDNW-Präsident) fortgeführt wird. Franz Bork verstarb am 14. November 2012 nach schwerer Krankheit.

1. KDNW-Tag: 350 Karateka t

Fotos Doppelseite: Altmann

von Eva Mona Altmann

KDNW-Präsident Rainer Katteluhn eröffnete am Morgen die Veranstaltung mit einer kurzen Ansprache, in der er auch dem Ausrichter-Team vom Verein Karate-Do Overath Dank aussprach.

Mit Bernd Milner, Uwe Portugall, Wolfgang Henkel, Thomas Nitschmann und Schahrzad Mansouri stand ein hochkarätiges Trainerteam bereit und bot den Teilnehmern ein vielfältiges Trainingsprogramm von Kihon, Kata und Kumite über Selbstverteidigung bis hin zum Hanbo-Training. Die praktischen Einheiten wurden durch zwei Vorträge ergänzt: Heribert Rojek referierte zur Trainingsplanung mit Excel und Thomas Behnke zum differenziellen Lernen.

Mit rund 350 Karateka war das Event ein großer Erfolg. Abgerundet wurde die Veranstaltung durch eine Lehrgangsfete mit Büffet und Live-Musik.

TRAINIERTEN IN OVERATH

Der eintägige Verbandslehrgang am Samstag, den 31.10.2015 richtete sich an Karateka aller Gürtelfarbe.

Online: Videoclip & Fotogalerie

Souveräne Ausrichtung durch den Karate-Do Overath

Die Trainerriege des KDNW-Tages

Mehr Fotos >

1. KDNW-Tag: Impressionen

Fotos: Altmann

KDNW-Kampfrichter/innen

Aus- und Fortbildung vom 4. bis zum 6. Dezember 2015 in der Sportschule Hennef

Fotos: Altmann

von Eva Mona Altmann

Der alljährliche Lehrgang der KDNW-Kampfrichter/innen fand in 2015 am ersten Dezember-Wochenende statt. Schulungsort war wieder die Sportschule in Hennef.

Nach dem gemeinsamen Abendessen am Freitag begann der Lehrgang mit einer Trainingseinheit zu den Shotokan-Kata Jion und Jiin unter der Leitung des stellvertretenden Kampfrichterreferenten Ralf Vogt. Neben den Spezifika der Kata und der Stilrichtung befassten sich die Kampfrichter/innen auch mit der Frage nach der Beurteilung des Schwierigkeitsgrades einer gezeigten Kata und der adäquaten Gewichtung innerhalb des Gesamtbewertung der Darbietung. Denn in diesem Punkt hatten sich jüngst Änderungen am Regelwerk ergeben: War bis Ende 2014 der Schwierigkeitsgrad einer Kata noch eines von vier Hauptbewertungskriterien, so ist er seit Anfang 2015 als einer von sieben Unterpunkten einem der nur noch drei Hauptbewertungskriterien zugeordnet.

Der Samstagvormittag stand ganz im Zeichen der Regelkunde. Mit Hilfe von PowerPoint-Präsentationen führten EKF-Kampfrichterin Eva Mona Altmann und Ralf Vogt durch die Grundlagen und wichtigsten Aspekte für Kata und Kumite. Änderungen und Entwicklungen wurden dabei ebenso berücksichtigt wie Besonderheiten innerhalb des DKV/KDNW im Vergleich zur EKF/WKF. Die Teilnehmer/innen nutzten rege die Gelegenheit für Rückfragen, welche dann im Plenum besprochen wurden. Auch eine gute letzte Vorbereitung für die Kandidaten, die anschließend zur Theorieprüfung antraten.

Am Nachmittag reisten junge Karateka aus NRW und Rheinland-Pfalz zum schon traditionellen Vergleichskampf an. Auf zwei Kampfflächen wurde der praktische Kumite-Einsatz durch die anwesenden Bundeskampfrichter/innen geschult und durch die Landeskampfrichterkommission geprüft. Diese setzte sich vor Ort zusammen aus Ralf Vogt, Ralf Lindstädt, Eva Mona Altmann, Frank Debecker (kommissarisch für Heiner Hüging) und Frawi Tönnis (kommissarisch für Uwe Portugall). Auch der wertvolle Austausch mit Coaches und Sportlern/innen kam nicht zu kurz. Danke an alle Beteiligten!

Abgerundet wurde der Samstag durch die Vorführung einiger Videoclips von der WM in Indonesien sowie verschiedenen „Premier League"-Turnieren, bevor der Abend in geselliger Runde ausklang.

Am Sonntag hieß es morgens dann noch einmal: „Rein in den Gi und ab in die Halle!" Der für 2016 neu berufene Landestrainer Shotokan, Detlef Herbst, behandelte gemeinsam mit den Kampfrichtern/innen intensiv die Kata Kanku Sho.

Nach dem Mittagessen traten alle gut gewappnet für die neue Wettkampfsaison 2016 die Heimreise an.

Widrigste Umstände verhinderten letztlich doch noch die Lehrgangsteilnahme von Landeskampfrichterreferent und Weltkampfrichter Uwe Portugall, der sich durch kürzlich im Auftrag des Karate absolvierte Reisen in entlegene Zipfel der Welt (WM in Jakarta, WG-KF-Cup in Neuseeland) nicht hatte abhalten lassen wollen. Daher freuen wir uns schon jetzt besonders auf den Lehrgang in 2016 mit ihm!

Im Rahmen des Lehrganges legte Fabio Santos erfolgreich die Prüfung zum Landeskampfrichter Kata ab und Julian Wieser zum Landeskampfrichter-A Kumite. Herzlichen Glückwunsch!

Karateka, die Interesse an der Kampfrichterei haben, nehmen bitte Kontakt mit Uwe Portugall oder Ralf Vogt auf:

U.PORTUGALL@KDNW.DE
R.VOGT@KDNW.DE

Alle Fotos auf dieser Doppelseite: Masella, DKV

Team Germany bei der WM in Jakarta: 4 x Bronze, 2 x Platz 5, 1 x Platz 7, 1 x Platz 9.

Fazit Bundestrainer Thomas Nitschmann:

„Die Athleten und die Athletin aus NRW waren voll austrainiert und in guter Verfassung. Die Vorbereitung verlief reibungslos und ohne Verletzungen.

Shara hatte im ersten Kampf eine Gegnerin aus Montenegro und zu viel Respekt vor einem Fuß-Konter. Sie hat den Druck im Kampf gut aufgebaut, aber keine konsequente Technik nach vorne gemacht, um den möglichen Konter zu deaktivieren. Im Pflichtentscheid hat sie dann verloren. Shara ist sehr ehrgeizig und zielstrebig und ich bin mir sicher, diesen Fehler wird sie nicht nochmal machen bzw. dieses Verhalten nicht noch einmal so zeigen.

Philipp kam eigentlich gut ins Turnier und steigerte sich von Runde zu Runde. Im dritten Kampf hatte er einen Gegner aus Saudi-Arabien, vor dem er zu viel Respekt hatte. Die Konsequenz daraus: zu wenige und zu kurze Angriffe, die der Saudi eiskalt zum Kontern nutzte. Philipp hat super lange und schöne Techniken, doch manchmal fehlt es ihm an Konsequenz und Aggressivität. Ich bin aber davon überzeugt, Philipp wird in den nächsten Jahren eine wichtige Stütze im deutschen Team!

Maximilian hat in der dritten Runde gegen einen Spanier im Pflichtentscheid verloren und sich dann in der Trostrunde die verdiente Bronzemedaille erkämpft. Gegen den Japaner um Platz drei hat er quasi in der letzten Sekunde die Nerven behalten und den entscheidenden Treffer erzielt. Es ist immer eine Freude, ihm beim Kämpfen zuzuschauen, denn er weiß immer, was er da tut und ist im technischen und taktischen Bereich perfekt ausgebildet.

Alle starten auf der Europameisterschaft im Februar in Zypern und jetzt gilt es, die gute Form zu halten und den Fokus auf dieses Turnier neu zu setzten. NRW hat einen tollen Nachwuchs im Kumite und die Dojo-Trainer/innen und Landestrainer/innen leisten eine tolle Arbeit. Danke für die Zusammenarbeit!“

Einmarsch der Nationen

Bild oben:
Die deutschen Kämpfer/innen beim finalen Training in Jakarta – mit dabei aus NRW: Shara Hubrich (vorne Mitte), Philipp Tepel (hinten rechts) und BT Thomas Nitschmann (hinten links).

Bild rechts:
Zusammenhalt – Team Germany schwört sich auf die WM ein.

WM-Bronze: Max Bauer setzt seine internationale Erfolgsserie fort.

Vom 12. bis zum 15. November 2015 wurden in Indonesien die Weltmeisterschaften der Altersklassen Jugend und Junioren sowie der u21-Worldcup ausgetragen. Gleich drei Karateka aus Nordrhein-Westfalen waren für Team Germany am Start.

von Eva Mona Altmann

Max Bauer vom Oberberg Karate Gummersbach konnte sensationell im Kumite der Junioren -76 kg die Bronzemedaille erkämpfen!

Damit setzt Max seine internationale Erfolgsserie fort: Europameister 2013, WM-Bronze 2013, Europameister 2014, 5. Platz bei der EM 2015 und nun erneut WM-Bronze! Herzlichen Glückwunsch!

In der Altersklasse „u21“ (also unter 21 Jahre) gingen zwei weitere hoffnungsvolle Talente aus NRW an den Start. Bei den Herren trat Philipp Tepel vom Budokan Bochum im Schwergewicht (+84 kg) an und bei den Damen Shara Hubrich vom TV Borgeln in der Gewichtsklasse -50 kg. Beide konnten diesmal aber leider keine Platzierung nach Hause holen.

Mit Bundestrainer Thomas Nitschmann und Weltkampfrichter Uwe Portugall waren zwei weitere Karateka aus NRW bei der WM für den DKV im Einsatz.

Unterstützt wurde das Team auch von einigen mitgereisten Familienmitgliedern und Heimtrainern. Und auch hier in Deutschland wurden natürlich feste die Daumen gedrückt.

Max Bauer (Bronze) über seine WM 2015:

„Ich bin mit dem Ziel zur WM gefahren, alles zu geben und so weit wie möglich zu kommen!

Geträumt und gehofft habe ich aber schon, bei diesem fünften internationalen Einsatz für das Nationalteam erneut eine Medaille zu holen – und manchmal werden Träume wahr!

Die Kämpfe waren allesamt sehr unterschiedlich:

Im ersten Kampf gegen die Slowakei war ich hochkonzentriert, konnte auch meine Punkte gut vorbereiten und den Kampf kontrollieren.

Im zweiten Kampf musste ich sofort wachsam sein, da mein Gegner aus Kasachstan die Initiative ergriffen hat und versuchte, viel Druck auszuüben. Ich konnte mich nicht so entfalten, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich war glücklich, den Kampfrichterentscheid mit 3:2 gewonnen zu haben.

Im dritten Kampf gegen Ägypten ging es um alles oder nichts, da mein Gegner schon 2013 in Spanien auf dem Treppchen gestanden hatte. Ich war fokussiert und wartete auf meine Chance, einen Punkt zu setzen – was mir schließlich auch gelang.

In Runde vier wartete der spanische Weltmeister, der nach spannenden zwei Minuten und beim Endstand von 1:1 verdient den Kampfrichterentscheid gewann und nach einem weiteren Sieg gegen Japan ins Finale einzog.

In meinem fünften Kampf musste ich gegen einen algerischen Kämpfer ran, welcher mich vor zwei Jahren in Spanien bei der WM besiegt hatte und dort Vizeweltmeister geworden war. Ich war wieder etwas lockerer und sehr konzentriert, somit konnte ich dieses Mal gegen ihn mit 1:0 gewinnen.

Nun ging es im sechsten Kampf um die Bronzemedaille gegen einen sehr starken Gegner aus Japan. Es war von uns beiden ein sehr intensiver Fight, dennoch ging ich schnell mit 2:0 in Führung. Allerdings konnte der Japaner diese zwei Punkte wieder aufholen! Als er dann in den letzten Sekunden versuchte, den finalen Punkt zu setzen, konnte ich mit einem Konter den Endstand von 3:2 für mich verbuchen.

Ich bin sehr glücklich, erneut eine Medaille erkämpft zu haben und stolz darauf, sechs Runden bei der WM in einer tollen Atmosphäre gegen starke Gegner bestritten zu haben. An dieser Stelle möchte ich mich auch für die starke Unterstützung des kleinen deutschen Fanblocks in Jakarta bedanken.

Anfang Februar steht die Europameisterschaft in Zypern vor der Tür, vielleicht kann ich ja da auch wieder eine gute Platzierung erreichen, dafür werde ich den nächsten Wochen arbeiten und mich dementsprechend vorbereiten.

Die Eindrücke und Erfahrungen der WM mit ins Training zu nehmen wird sicherlich nicht einfach werden, da international anders gekämpft wird als im normalen Training. Ich habe den Eindruck, dass Karate im Moment sehr viel Ähnlichkeit mit Fechten hat, schnell vorgetragene Techniken ohne große Vorbereitung, einfach nur schnell und effizient.“

Olympia 2020

Gastauftritt Karate

von Frank Miener

Der Deutsche Karate Verband e.V. begrüßt die Entscheidung, Karate in die Familie der olympischen Sportarten aufzunehmen. Die Organisatoren der Spiele von Tokio 2020 haben 18 neue Events vorgeschlagen, darunter acht Mal Karate. Sie setzen damit die Reformagenda des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) um, die eine Ausrichterstadt neue Sportarten nominieren lässt. Die endgültige Entscheidung fällt bei der IOC-Session im August 2016 in Rio de Janeiro. Karate wird mit zwei Kata- und sechs Kumite-Disziplinen (je drei Gewichtsklassen Damen und Herren) nominiert.

Damit ende ein Marathon für die Bewerbung im Olympia, sagt der DKV-Präsident Wolfgang Weigert. Er ist zugleich Mitglied im Exekutivkomitee der World Karate Federation und zuständig für die Beziehungen zu IOC und IPC. Dies ist jedoch nur ein einmaliger Auftritt für die Spiele 2020. Für das Programm 2024 wird die IOC-Session im August 2017 in Lima entscheiden. Die japanische Kampfkunst hat bereits drei Bewerbungsrunden in Folge nach dem bisherigen Vergabeverfahren durchlaufen und war jeweils knapp gescheitert; zuletzt durch die Wiederaufnahme des Ringens.

„Für Karate bedeutet diese Aufwertung, dass der Sport in aller Welt eine größere Förderung erlangen kann und die zahlreichen Facetten, die wir bieten, deutlich werden“, so Weigert. Karate beinhalte neben dem jetzt olympischen Wettkampfbetrieb vor allem auch einen stark charakterprägenden Anteil, sei eine wissenschaftlich nachgewiesene Gesundheitssportart und eigne sich für Jung und Alt. Der DKV will durch die Aufnahme seine Strukturen weiter professionalisieren und in der Weltspitze bleiben (derzeit Rang fünf der Nationenwertung).

Weiterer Erfolg für Karate ist die bereits im Frühjahr erfolgte Anerkennung als erst 30. Paralympische Sportart. Im Behindertensport ist Deutschland führend und hat die Disziplinen mit entwickelt. Bei der ersten WM 2014 im Rahmen der Weltmeisterschaft der Leistungsklasse dominierte der Verband hier die Wettkämpfe.

Fotos: Beverungen

Kara Games No. 5

Karate-Kids messen sich in Gelsenkirchen-Buer

von Barbara Höfer

Der KDNW veranstaltete am 3. Oktober 2015 nun schon zum fünften Mal mit den „Kara Games“ ein Turnier, das sich an ganz junge Nachwuchskarateka, die erste Wettkampferfahrungen sammeln wollen, richtet.

Um zehn Uhr gingen viele aufgeregte Kinder an den Start, aber durch die engagierte und einfühlsame Art der Kampfrichter (Katja Jansen, Berthold Jansen und Markus Kazmierowski) legte sich die Aufregung bald und die jungen Athleten konnten zeigen, was sie im Training gelernt hatten.

Sie maßen sich in zwei nach Alter getrennten Pools in den Disziplinen „Parcours“ und in zwei nach Graduierung getrennten Pools in den Disziplinen „Kumite am Ball“ und „Viererblöcke“. Und am Ende strahlten die Medaillen-und Pokalsieger und deren stolze Eltern natürlich ganz besonders. Die diesjährige Gesamtsiegerin war Marlene Lindstädt vom USC Duisburg, den zweiten und dritten Platz in der Gesamtwertung erreichten Gustavo Vater und Philipp Guschtschin vom KD Ge-Buer.

Ausrichter des Turniers war wieder das Karate-Dojo Gelsenkirchen-Buer, die Wettkampfleitung lag bei Barbara Höfer, und durch die vielen engagierten Helfer des Vereins war es mal wieder eine rundum gelungene Veranstaltung. Wir freuen uns schon auf den 18. Juni 2016, denn da werden die sechsten Kara Games in Gelsenkirchen ausgetragen.

Das war die Landesmeisterschaft...

...der Kinder und Schüler/innen 2015.

Das Aurichter-Team vom Chika Wettringen um Christian Krämer (l.) mit KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (2.v.l.) und KDNW-Vizepräsident Stefan Krause (r.).

Landesmeister

KINDER U9

Kata m.: Mika Mojsovski (Budokan Bochum)
Kata w: Talia Kestande (BSC Oberhausen)
Kata-Team mixed u9/u11: Kaiten 1

KINDER U11 WEIBLICH

Kata: Kyomi Kettler (KC Bushido Bonn)
-30 kg: Zoe Thiel (Taiko Oberhausen)
-35 kg: Emilie Janke (Oberberg Karate)
+35 kg: Ramani Köppe (Mushin Halle)

KINDER U11 MÄNNLICH

Kata: Timo Schmitz (Rhein Berg Karate)
-30 kg: Timo Schmitz (Rhein Berg Karate)
-35 kg: Niko Kostyushen (KD Kempen)
-40 kg: Denat Haxhimusa (Rhein Berg Karate)
+40 kg: Simon Schmitz (KD Kempen)

SCHÜLERINNEN

Kata: Natalie Jürgensmann (KC Sennestadt)
Kata-Team: Dojo Lemgo-Lippe
-35 kg: Natalie Jürgensmann (KC Sennestadt)
-40 kg: Sofia Herari (Sportzentrum Bochum)
-45 kg: Jasmin Künigs (USC Duisburg)
-50 kg: Emily Wagner (1. JJJC Dortmund)
+50 kg: Viviana Korsten (Rhein Berg Karate)

SCHÜLER

Kata: Rami Alastal (Budokan Bochum)
-33 kg: Albian Plava (Rhein Berg Karate)
-38 kg: Amir Plava (Rhein Berg Karate)
-43 kg: Marcel Schille (Budokan Bochum)
-48 kg: Alexander Schirger (Oberberg Karate)
-53 kg: Magnus Mesters (Karate-Do Erkrath)
+53 kg: Ayman Rouchdi (Budokan Bochum)

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Fotos diese Seite: Schulz

Ergebnisliste & Fotogalerie online:
www.karate.nrw

von Eva Mona Altmann

Am Samstag, den 19. September 2015 wurden die Landesmeisterschaften der Kinder und Schüler/innen in Wettringen ausgetragen. Für die Altersklasse „Schüler“ handelte es sich um ein Qualfikationsturnier für die Deutsche Meisterschaft.

Die Wettkämpfe begannen morgens um 10.00 Uhr auf vier Kampfflächen und waren gegen 19.00 Uhr beendet. Chefkampfrichter war der stellvertretende Landeskampfrichterreferent Ralf Vogt.

Ausrichtender Verein war der Chikai Wettringen und das Helfer-Team rund um Christian Krämer leistete sehr gute Arbeit. KDNW-Präsident Rainer Katteluhn sprach vor Ort persönlich seinen Dank für die Übernahme der Ausrichtung aus.

Die Wettkampfleitung und die Kampfrichter/innen sorgten in Teamarbeit für eine zügige Durchführung der Veranstaltung.

Die Wettkampfärzte freuten sich, dass sie sehr wenig zu tun hatten. Die Kämpfe liefen einmal mehr ohne nennenswerte Verletzungen ab.

Deutsche Meisterschaft Masterklassen 2015

217 ältere Karateka aus 117 Vereinen gingen Anfang November 2015 in Ludwigsburg an den Start. Die Karateka der so genannten „ü-Klassen“ – über 30, 40, 50, 60 Jahre – aus NRW konnten sich dabei sehr gut präsentieren, so dass der KDNW mit 4 x Gold, 5 x Silber, 13 x Bronze, 9 x Platz 5 und 6 x Platz 7 im Medaillenspiegel den zweiten Platz belegte.

GOLD:
USC Duisburg (Manfred Völkner/Marcel Spillker/Marc Völkner, Kata Team mixed ü30)
Kerstin Serowy (Mushin Halle, Kumite Damen ü30)
Ralf Lindstädt (USC Duisburg, Kumite Herren ü40 +80 kg)
Murat Uysal (USC Duisburg, Kumite Herren ü40 -80 kg)

SILBER:
Marc Völkner (USC Duisburg, Kata Herren ü30)
Phong Nguyen-Huy (SKD Dortmund, Kata Herren ü50)
Kensho Neukirchen Vluyn (Alcis Szabo-Reiss/Daniel Prinz/Oliver Platzer/Willi Dohmen, Kata Team mixed ü30)
Isabell Podehl (KD Gelsenkirchen-Buer, Kumite Damen ü30)
Klaus Schäfer (KD Gelsenkirchen-Buer, Kumite Herren ü50 +80 kg)

BRONZE:
Magida Küpper (Okinawa Düren, Kata Damen ü30)
Elena Fichtel (Sportzentrum Bochum, Kata Damen ü30)
Stefanie Beutling (BSC Oberhausen, Kata Damen ü40)
Valentin Germic (KC BushidoBonn, Kata Herren ü30)
Alarich Kalthoff (Budokan Bochum, Kata Herren ü50)
Manfred Völkner (USC Duisburg, Kata Herren ü60)
Bushido Bonn (Leonard Germic/Valentin Germic/Thomas Schmitz, Kata Team mixed ü30)
Renate Erdmann (KD Kempen, Kumite Damen ü50)
Barbara Höfer (KD Gelsenkirchen-Buer, Kumite Damen ü50)
Parvis Kaviani (Budokan Bochum, Kumite Herren ü30 +80 kg)
Michael Köstler (Zanshin Bergisch Gladbach, Kumite Herren ü40 +80 kg)
Martin Matheis (KC Bushido Bonn, Kumite Herren ü40 -80 kg)
Sandro Barbato (1. JJJC Dortmund, Kumite Herren ü50 -80 kg)

5. PLATZ: Daniel Prinz (Kensho Neuk.-Vluyn, Kata Herren ü30), Peter Mügge (SKD Bornheim, Kata Herren ü60), Sportzentrum Bochum (Andreas Fichtel/Elena Fichtel/Özcan Süzer, Kata Team mixed ü30), Gabriele Walhöfer (KD Gelsenkirchen-Buer, Kumite Damen ü40), Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe, Kumite Damen ü50), Olaf Werner (1. JJJC Dortmund, Kumite Herren ü30 +80 kg), Waldemar Völker (TSV Seelscheid, Kumite Herren ü30 +80 kg), Frank Neugebauer (Shotokan Frechen, Kumite Herren ü40 -80 kg), Jose Martinez (USC Duisburg, Kumite Herren ü40 -80 kg),

7. PLATZ: Thomas Schmitz (KC Bushido Bonn, Kata Herren ü30), Hasan Gürgen (SKD Dortmund, Kata Herren ü40), Thomas Bieling (1. KC Bergisch-Gladbach, Kata Herren ü40), Rudolf Laitenberger (KD Kempen, Kumite Herren ü40 +80 kg), Horst Winter (Rhein Berg Karate, Kumite Herren ü40 -80 kg), Detlef-Hans Serowy (Mushin Halle, Kumite Herren ü50 -80 kg)

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Fotogalerie online!

Herzlichen Glückwunsch!

Deutsche Meisterschaft Schüler 2015

Insgesamt 427 Karateka aus 159 Vereinen gingen Anfang November in Ludwigsburg bei der DM Schüler an den Start. Darunter auch zahlreiche Karateka aus dem KDNW. Unser Landesverband platzierte sich mit 1 x Gold, 4 x Silber, 5 x Bronze, 4 x Platz 5 und 4 x Platz 7 im Medaillenspiegel in der Top Five.

Foto: Güner, DKV

Kommentar Landestrainerin Susanne Nitschmann:
Großes Kämpferherz siegt – Jasmin Königs gewinnt ihren ersten Deutschen Meistertitel! Der Wirbelwind vom USC Duisburg begeistert schon länger die KDNW-Szene. Nun zeigte sie in Abwesenheit ihres Heimtrainers Thomas Nitschmann (da unterwegs zur WM) ihren tollen Kampfgeist und siegte hochverdient.

Gleich vier Mal konnten die jungen Sportler des KDNW den Vize-Titel mitnehmen. Die amtierende Deutsche Meisterin Sophia Herari konnte sich wieder bis zum Finale durchkämpfen – tolle Leistung! Ebenfalls tolle Leistungen zeigten die anderen Finalteilnehmer/innen: Magnus Mertens, Ayman Rouchdi und Aleksander Myloserdnyi. Ayman unterlag nur denkbar kanpp im Pflichtentscheid gegen das ausrichtende Dojo aus Ludwigsburg.

Denkbar knapp waren auch die Halbfinalniederlagen von Noah Tönnis und Amir Plava, beide konnten noch Bronze erkämpfen, jedoch wäre hier eigentlich mehr ‚drin' gewesen. Ebenfalls Bronze, mit klasse Kämpfen, ging an Jil Jolie Hoffmann, Marcel Schille und Natalie Jürgensmann.

Ich bin wirklich sehr zufrieden, denn das Niveau in dieser Altersklasse ist hoch. Der fünfte Platz im Medaillienspiegel wird nicht dem aktuellen Leistungsstand der jungen KDNW-Kämpfer/innen gerecht. Mit zehn Kumite-Medaillen ist die Anzahl der Platzierung top in Deutschland.

GOLD:
Jasmin Königs (USC Duisburg , -45 kg)

SILBER:
Ayman Rouchdi (Budokan Bochum, +53 kg)
Aleksander Myloserdnyi (Chikai KD Wettringen, -43 kg)
Magnus Mesters (Turn- u. Sportverein Erkrath, -53 kg)
Sofia Herari (Sportzentrum Bochum, -40 kg)

BRONZE:
Amir Plava (Rhein Berg Karate), -38 kg)
Marcel Schille (Budokan Bochum, -43 kg)
Noah Tönnis (KD Kempen, -48 kg)
Natalie Jürgensmann (KC Sennestadt, -35 kg)
Jill Jolie Hoffmann (Rhein Berg Karate, -35 kg)

5.PLATZ: **Budokan Bochum (Douaa Rabhi/Salma Rabhi/Josina Treptow, Kata-Team), Umut Devrim Demir (1. KC Bergisch-Gladbach, +53 kg), Florian Sand (KD Kempen , -53 kg), Melanie Schmidl (Hara Köln, -40 kg)**

7.PLATZ: **Sportzentrum Bochum (Rasul Miller/Ruslan Miller/Andreas Schumacher/Anton Schumacher, Kata-Team Jungen), Ben Bertram (USC Duisburg, -43 kg), Douaa Rabhi (Budokan Bochum, -35 kg), Alina Conrady (Rhein Berg Karate, -50 kg)**

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Fotogalerie online!

Herzlichen Glückwunsch!

KDNW dominiert Battle of the Teams

Drei Mal Gold, drei Mal Bronze und Rang eins im Medaillenspiegel – die Reise nach Rotterdam (Niederlande) hat sich für die KDNW-Teams einmal mehr gelohnt.

Nicht zu schlagen: Die u21-Damen des KDNW.

Siegten im Finale ohne Gegenpunkt: Die KDNW-Jungs u12.

Die u12-Mädels des KDNW machten es im Finale spannend.

Fotos: Heimann

von Susanne Nitschmann

Zum vierten Mal machte sich das Landeskader auf nach Rotterdam zum Battle of the Teams. Wie schon in den letzten Jahren war dieses Turnier wieder ein Kracher und unsere Sportler/innen ebenfalls.

Bei den Teams u12 gewannen sowohl die Jungs als auch die Mädchen. Überlegen gewannen Rami, Albian und Amir ihre Kämpfe ohne Gegenpunkt. Bei den Mädchen war das Finale gegen Schottland deutlich knapper: Emely Laitenberger und Emely Janke kämpften gut, konnten Natalie als Schlusskämpferin jedoch keinen Vorsprung mit auf den Weg geben. Aber kein Problem für die nervenstarke Kämpferin aus Bielefeld-Sennestadt. Sie gewann überlegen mit 7:0.

Ebenfalls Gold gewannen die u21-Damen mit Shara, Ezgi und Ardonika. Tolle Leistung der Mädchen – wir sind aufs nächste Jahr gespannt...

Eine tolle Leistung boten auch die u18-Mädchen. Monika, Ardonika und Evelin verspassten nur um einen Punkt den Finaleinzug, konnten Bronze jedoch sichern.

Die u21-Herren (Arnold, Andreas, Phillipp und Max) gewannen ebenfalls Bronze. Eine lange Saison für unsere WM-Kämpfer – trotzdem legten sie sich fürs NRW-Team mächtig ins Zeug.

Noch einmal Bronze holten die u16-Jungs mit Jonathan, Andin, Roma und Michael. Nach unglücklichem Aus in Runde eins rollten sie das Feld von hinten auf und siegten in der Trostrunde.

Drei mal Gold und drei mal Bronze ist eine tolle Ausbeute und verdient führte der KDNW den Medaillenspiegel an.

Vielen Dank auch an die Eltern, die wieder einmal alles mit durchlebt haben.

Videos demnächst online!

von Susanne Nitschmann Foto: Milner

Das Team des KDNW konnte im Oktober 2015 beim Berliner Banzai Cup wieder einmal überzeugen. Mit über 1.500 (!) Startern aus 25 Ländern ist dieser Turnier wirklich außergewöhnlich.

Deshalb werden hier nur die Plätze eins bis drei aufgelistet: Gold ging an: Amir Plava, Jasimin Königs, Natalie Jürgensmann (gleich zweimal) und Dany Nkelani. Silber erkämpften: Stelios Tsistsilas, Nils Tönnis und Ardonika Plava. Bronze ging an: Jacqueline Schweichert, Dennis Laschitzy, Marian Dreier und die Teams der Männer, das Team u18 der Jungs und der Mädchen. In Kata belegte Natalia Kerlin den dritten Platz und Rami Alastal und Natalie Jürgensmann den 5. Platz.

Für das DKV-Team waren auch Sportler/innen aus NRW erfolgreich: Max Bauer und Shara Hubrich gewannen jeweils Gold im Einzel und Silber im Team. Phillipp Tepel gewann Bronze in der Leistungsklasse und u21. Außerdem gewann Alina Kraemer aus Wettringen Bronze.

Ein tolles Ergebnis nach zwei harten Wettkampftagen. Das Trainerteam möchte sich bei den Eltern für ihre tolle Unterstützung bedanken.

von Eva Mona Altmann Foto: Wolbers

Am 26. und 27. September 2015 fand die diesjährige German Open, ein WKF Karate1 Premier League Turnier, in Coburg (Bayern) statt. Am Start: 720 Athleten aus mehr als 56 Nationen. Team Germany belegte Rang zwei im Medaillenspiegel mit drei Mal Gold, zwei Mal Silber und drei Mal Bronze.

Auch aus dem KDNW nahmen Karateka teil. Hier das beste Resultat in dem extrem starken Teilnehmerfeld erzielte Shara Hubrich, die Rang sieben bei den Damen -50 kg erkämpfte.

Fotogalerie online!

Foto: Grüner, DKV

ESKA 2015

NRW-Kampfrichter in England

von Eva Mona Altmann

Beim diesjährigen ESKA-Cup holten deutsche Shotokan-Athleten/innen vier Mal Gold, drei Mal Silber und ein Mal Bronze – somit Rang drei im Medaillenspiegel. Es gingen diesmal keine Karateka aus dem KDNW an den Start, aber mit Frank Debecker (l.) und Frawi Tönnis (2.v.r.) war NRW auf Kampfrichterseite mit dabei.

Die WM in Bildern

Dr. Hans-Peter Schaub publiziert im renommierten Fotomagazin „Schwarzweiß“ über Bremen 2014.

von Eva Mona Altmann

Die Karate-WM 2014 in Bremen liegt zwar nun schon über ein Jahr zurück, Spuren hinterlässt sie gleichwohl immer noch. Dr. Hans-Peter Schaub, der oft Turniere des KDNW mit der Kamera begleitet, war damals in Bremen für den DKV als Fotograf akkreditiert und hat nun einige seiner persönlichen Highlights der WM im international renommierten Fotomagazin „Schwarzweiß“ veröffentlicht. Auf acht Seiten zeigt er Action und Emotionen auf und neben der Kampffläche.

Foto: Schaub

Über den Autor:
KARATEbyJesse ist vielen Karateka ein Begriff. Dahinter verbirgt sich der Schwede Jesse Enkamp, Mitglied der Kata-Nationalmannschaft und Inhaber eines eigenen Dojos, der sich mit interessanten und gut recherchierten Artikeln zum Karate und angrenzenden Themenbereichen sowie mit ansprechenden Videos von Turnieren und Lehrgängen 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 Beiträge 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!

#1: „Rücken gerade & schau nach vorn!"

Überprüfe deine Haltung.

Wenn du deine Tage wie 95% der westlichen Menschheit verbringst (= am Schreibtisch sitzend), machst du wahrscheinlich die ganze Zeit einen Buckel. Der Mensch ist das Produkt seiner Umgebung.

Leider ist das weder aus gesundheitlicher noch aus Karate-Perspektive gut.

Dein Rücken muss im Karate gerade sein – besonders, wenn du Drehbewegungen ausführst.

Andernfalls ist deine Technik vom biomechanischen Standpunkt aus nicht voll wirksam und du schadest vielleicht ernsthaft deiner Gesundheit und Ausführung.

Aber es reicht nicht, den Rücken gerade zu halten, dein Hals muss es auch sein.

Viele Leute schauen zu Boden, während sie Karate-Techniken ausführen.

Warum? Weil das ein unbewusster Ausdruck geringen Selbstvertrauens ist.

Ich versteh schon. Karate ist schwierig. Aber schau trotzdem nach vorn!

Wusstest du schon, dass pro Zentimenter, den du deinen Kopf nach vorne beugst, zwei Kilo zusätzlicher Druck auf die Halswirbelsäule einwirken?

Aua...

Außerdem lässt dich eine schlechte Körperhaltung in einer Selbstverteidigungssituation wie ein Opfer erscheinen.

Das weiß dein Sensei.

Rücken gerade und schau nach vorn!

#2: „Atme!"

Du kannst Tage ohne Essen, Schlaf oder Wasser auskommen. Aber du schaffst nicht mal ein paar Minuten ohne zu atmen!

Trotzdem japsen sehr viele Leute beim Karate oft gezwungen nach Luft. (Oder noch schlimmer: Sie halten den Atem an.)

Die Atmung ist der Schlüssel dazu, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Oder wissenschaftlich gesagt: Du kannst den Aktivationslevel deines Nervensystems hoch- und runterregulieren, einfach indem du atmest und so deine emotionale Verfassung direkt beeinflusst.

Manche Leute können durch die Anpassung ihrer Atemmusters sogar die Funktionen ihres vegetativen Nervensystems (wie Verdauung und Pulsrate) verändern.

Durch bewusste Atmung zapfst du dein Unterbewusstsein an. Es ist allgemein bekannt, dass die Atmung deine innere Kraft freisetzt.

„Die Lungen sind Luftspeicher und die Luft ist Herrin der Stärke. Wer von Stärke spricht, muss sich mit Luft auskennen." (Jui Meng, Shaolin-Mönch, 1692)

Das weiß dein Sensei.

Atme!

#3: „Dreh die Hüfte!"

Deine Beine machen 40% deiner gesamten Körpermasse aus.

Um die maximale Kraft für deine Karate-Techniken zu erzielen, musst du deine gesamte Körpermasse einsetzen – einschließlich der unteren Extremitäten.

Wie kannst du also die Beine nutzen und ihre Energie in den Oberkörper übertragen?

Fünf Buchstaben:

H-ü-f-t-e.

Wenn du die Hüfte nicht beim Schlagen, Blocken usw. eindrehst, könntest du genauso gut im Rollstuhl sitzen, weil du buchstäblich Tonnen von Energie in den Beinen isolierst.

Der einzige Weg, die komplette Energie aus deinem Unterbau in den Oberkörper zu leiten, ist mittels gutem Timing der Hüftrotation.

Der Trick ist, deine Hüftbewegung mit der restlichen Bewegungskette zu koordinieren.

Das weiß dein Sensei.

Dreh die Hüfte!

#4: „Schultern runter!"

Die Hüftdrehung reicht aber noch nicht aus für eine große Kraftübertragung.

Du musst die Kraft über alle Gelenke übertragen – einschließlich der Schultern.

Wenn die Schultern steif, schwach oder isoliert sind, wird das der Kraftübertragung der Techniken aufs Ziel sehr abträglich sein.

Daher müssen deine Schultern runter, so dass sie entspannt sind und du eine korrekte strukturelle Verbindung der Arme mit dem Körper herstellen kannst.

Nur dann kannst du die richtigen Muskeln aktivieren (wie den Latissimus Dorsi).

Solange du mit deinem Karate nur „Löcher in die Luft" schlagen willst, ist das nicht so wichtig. Aber wenn du wirklich auf etwas triffst, dann ist die Stellung deiner Schultern entscheidend – sowohl für die Kraftübertragung als auch für die Gesundheit der Gelenke.

Das weiß dein Sensei.

Schultern runter!

#5: „Nicht so schnell!"

10 wichtige Karate-Details, an die dein Sensei dich nicht ständig erinnern will

Wenn wir wegen etwas aufgeregt sind, machen wir schnell.

Es ist toll, dass du Karate aufregend findest. Aber manchmal ist es wichtig, langsam zu machen!

Wenn du immer alles schnell machst, legst du dir schlechte Angewohnheiten zu – zum Beispiel mogelst du bei Techniken oder verletzt deinen Partner.

Der größte Vorteil davon, langsamer zu machen, ist, dass es dir Zeit verschafft, nachzudenken und nachzufühlen.

Langsamer zu machen, erlaubt es dir, unkartiertes Gelände auf deiner propriozeptiven Landkarte zu erforschen – die körperlichen Regionen deines Gehirns, die verantwortlich sind für Tastbewegungen.

Ich weiß... es ist einfach, immer schnell zu machen, weil du dann nicht so viel nachdenken musst – und du kannst den Schwung der Schnelligkeit nutzen.

Aber wenn du entschleunigst, musst du volle Kontrolle über deinen mentalen Zustand haben. Und im Karate geht es zu 99% um die richtige Einstellung.

Das weiß sein Sensei.

Nicht so schnell!

#6: „Deckung hoch!"

An einem schönen Blumenstrauß riecht jeder gerne.

Aber an Fäusten nicht unbedingt.

Warum nicht? Na die eine Faust des Gegners riecht nach Friedhof und die andere nach Krankenhaus. Der Duft steigt dir in die Nase, sobald du deine Deckung vernachlässigst. (Aber immerhin kriegt man von Fäusten keinen Heuschnupfen.) Okay, genug der schlechten Witze.

Jeder weiß, dass es wichtig ist, die Deckung oben zu halten.

Aber sobald wir einem erfahrenen Gegner gegenüberstehen, neigen wir dazu, die Deckung fallen zu lassen und Panik zu bekommen.

Der Grund dafür ist einfach: Dein Echsenhirn (die Amygdala) schaltet in den Überlebensmodus, wenn du kämpfst. Dein Gehirn sagt deinem Körper buchstäblich, dass du aus der gefährlichen Situation fliehen und dich in deinem Bett einrollen sollst mit einer warmen Decke, einer Tasse heißem Kakao und Netflix.

Aber du bist doch jetzt im Dojo. Du musst in der Lage sein, dich selbst zu verteidigen!

Das weiß dein Sensei.

Deckung hoch!

#7: „Ellbogen ran!"

Das haben sich schon viele angehört, aber nur wenige wissen, warum es so wichtig ist.

Wenn du mit angelegten Ellbogen schlägst, rotieren deine Schultergelenke nach außen. Da die Schulter ein Kugelgelenk ist, sorgt dies für eine stabilisierende Kraft auf Grund des biomechanischen Gesetzes des Drehmomentes.

Das ist einfache Anatomie.

Und es ist super wichtig, da deine Schulter eines der instabilsten Gelenke des menschlichen Körpers ist.

Wenn dein Ellbogen sich beim Schlagen, Stoßen, Blocken usw. löst, verlierst du Torsionsmoment in der Schulter und schwächst das Gelenk.

Das erhöht das Verletzungsrisiko enorm.

Das weiß dein Sensei.

Ellbogen ran!

#8: „Knie über Fuss!"

Lass uns ein Spiel spielen: Hand hoch, wenn du einen Karateka mit Knieverletzung kennst.

Gut. Jetzt nimm die Hand wieder runter, fass dir ans Knie und flüstere ihm leise zu, dass du niemals diesen gefährlichen (und häufigen) Fehler begehen wirst.

Folgendes musst du wissen:

Wenn du dich stets bemühst, dein Knie in einer Linie über dem Fuß zu halten, machst du deine Sache besser als 99% der Leute, die ihr Knie beim Karate verletzen.

Warum? Weil deine Gelenke nicht dazu gedacht sind, isoliert zu arbeiten – sie sind dazu bestimmt, im Team zu funktionieren. Je mehr du Knie und Fuß aneinander ausrichtest, desto besser können sie miteinander kooperieren.

Bemühe dich stets, dass dein Fuß dem Knie folgt, egal in welchem Stand. Andernfalls könnte deine Karate-Karriere kürzer ausfallen als gedacht.

Das weiß dein Sensei.

Knie über Fuß!

#9: „Konzentration!"

Schon klar.

Du hast „Wichtiges" zu tun.

Einkaufen, auf deine Kinder aufpassen, Arbeit, Leute treffen, Orte besuchen...

Heutzutage sind wir alle sehr beschäftigt. Aber nichts davon existiert im Dojo!

Der Name sagt schon alles: „Do"-„Jo" („Weg" + „Stätte").

Da ist einfach kein Platz für weltliche Ablenkungen in der Wegstätte.

Wenn du nur ein paar Mal wöchentlich Karate trainierst, verschwende keine Zeit damit, unkonzentriert zu sein.

Vertrau mir – deine Einkaufsliste, die Telefonrechnungen und Parktickets sind immer noch da nach dem Training. Leider verschwinden sie nirgendwohin.

Und dein Karate wird nicht besser dadurch, dass du über sie nachdenkst.

Du verdienst den Luxus, äußerliche Ablenkungen aus dem Dojo auszuschließen.

Konzentration!

#10: „Entspann dich & lächle!"

Das vielleicht Wichtigste zum Schluss:

Es ist sehr leicht, im Karate zu angespannt zu sein.

Unser hektisches modernes Leben trägt seinen Teil dazu bei!

Aber Karate kann aus einem Zustand der Spannung heraus nicht fließen.

Deshalb riet mir Inoue Yoshimi, der weltbeste Kata-Trainer (R.I.P.): „Lächle!"

Nicht nur, weil das Leben zu kurz ist, um es nicht zu genießen.

Sondern auch, weil du, wenn du lächelst, entspannst!

Überflüssig zu erwähnen, dass deine Karate-Techniken nur „knallen" können, wenn du wirklich locker bist.

Mit anderen Worten: Lächle immer dann, wenn du dich angespannt fühlst. Das entspannt.

Außerdem macht das Training so mehr Spaß!

Und hey, man lebt nur einmal! Dann kann man es auch genießen!

Entspann dich und lächle!

Großes Bild v.l.: Marlis Gebbing (DKV-Frauenreferentin, DOSB-Vizepräsidentin für Frauen und Gleichstellung), Dr. Petra Tzschoppe (Kooperationspartnerin), Veronika Kleine (Familienzentrum Dahlbruch), Oliver Lütz und Melanie Hansen (Zanshin Siegerland), Elke Ferne (parlamentarische Staatssekretärin), Regina Halmich (Schirmfrau). Foto: DOSB , Camera4
Bild rechts: Voller Körpereinsatz im SV-Training. Foto: Lütz

„Starke Netze gegen Gewalt" – Auszeichnung für Zanshin Siegerland

Dritter Platz im bundesweiten Wettbewerb

von Oliver Lütz

Der Verein Zanshin-Siegerland e.V. wurde für seine zahlreichen Aktionen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen vom Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) im Zuge der Aktion „Starke Netze gegen Gewalt" mit dem dritten Platz und 2.000 Euro Siegerprämie ausgezeichnet.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) unterstützt den Wettbewerb „Starke Netze gegen Gewalt". Der Wettbewerb soll Sportvereine zu verstärkten Kooperationen mit Kommunen und anderen Initiativen im Kampf gegen Gewalt an Frauen und Mädchen anregen.

Der DOSB und das BMFSFJ kürten Vereine für erfolgreiche Aktionen im Kampf zur Gewaltprävention. Unter den mehreren Dutzend Bewerbern konnte sich der Karate-Verein Zanshin-Siegerland e.V. aus Hilchenbach zusammen mit zwei weiteren Vereinen bei den Juroren durchsetzen.

Der Shotokan-Karate-Verein hatte sich mit seinen verschiedenen Initiativen, seinem Konzept und mit seinem Netzwerk im Kampf gegen Gewalt an Frauen und Kindern auf lokaler und regionaler Ebene beim zweiten Vereinswettbewerb des Deutschen Olympischen Sportbundes beworben.

Seit mehreren Jahren organisiert der Verein regelmäßig Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen, gibt Gewaltpräventionskurse an Schulen und in Kitas und veranstaltet kostenlose Elternfortbildungen zum Thema „Präventive Erziehung". Zu seinen Kooperationspartner gehören eine Beratungsstelle gegen Missbrauch, das Familienbüro der Stadt Hilchenbach, die Gleichstellungsbeauftragten mehrerer Städte und Sozialarbeiterinnen verschiedener Schulen. Er ist auch Mitglied im „Regionalen Netzwerk Kinderschutz" des regionalen Sozialdienstes für Familien und Jugendhilfe und im Arbeitskreis „Familie, Soziales und Integration" der Stadt Hilchenbach.

Die parlamentarischen Staatssekretärin Elke Ferner, die DOSB-Vizepräsidentin für Frauen und Gleichstellung Dr. Petra Tzschoppe sowie Schirmfrau Regina Halmich zeichneten die Gewinner des mit insgesamt 10.000 Euro dotierten Wettbewerbes am Montag, den 30. November 2015 im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Berlin aus. Oliver Lütz nahm in seiner Position als erster Vorsitzender des Vereins und Kursleiter der Präventionsangebote den Preis für den Verein entgegen.

Herzlichen Glückwunsch und Kompliment an den Zanshin-Siegerland zu dem herausragenden Erfolg und der vorbildlichen sozialen Arbeit des Karate-Vereins.

45 Jahre Karate in Geldern

Goldene KDNW-Ehrenmedaille für Karl Szardien

von Richard Froeschke

Am 23. September 1970 war das erste Karate-Training in Geldern. Der Trainer der Judo-Abteilung bestellte einen Trainer vom damaligen Karate-Verein Okinawa-te Duisburg nach Geldern, um etwa 15 Judoka in Karate zu unterrichten. Richard Froeschke ist der einzige, der aus der Anfangsgruppe übriggeblieben ist.

1972 löste sich die Gruppe von der Judo-Abteilung und wurde 1973 ins Vereinsregister eingetragen.

1973 wurde Richard zum ersten Vorsitzenden gewählt, was er ununterbrochen bis heute noch ist.

Christoph Schmitz wurde 1977 zum Kassenwart gewählt und hat dieses Amt bis heute inne.

Karl Szardien begann 1975 im Alter von 39 Jahren mit dem Karate. Er trainierte regelmäßig und bestand 1999 mit 63 Jahren die Prüfung zum ersten Dan. Heute ist Karl 79 Jahre alt und bestand in diesem Jahr die Prüfung zumviertem Dan. Er trainiert regelmäßig und spornt junge und alte Vereins-Mitglieder zum Training an.

In der letzten Woche wurde Karl Szardien während der Jahreshauptversammlung des Vereins vom Präsidenten des KDNW, Rainer Katteluhn, mit der Ehrenmedaille in Gold ausgezeichnet.

Foto: Froeschke

von Raffael Hühnerschulte

Am 22. August 2015 fand das Seminar „Selbstverteidigung am und im Auto“ aus der Reihe „Karate unlimited“ statt. „Karate unlimited“-Seminare sind streng limitiert, d.h. es gibt nur Anmeldemöglichkeiten für eine festgelegte Personenanzahl. Das garantiert ein intensives Training.

Das „Karate unlimited“-Team organisierte Schrottautos, die auf dem Gelände des RuhrDojos aufgestellt wurden. Wir wurden in vier Gruppen zu jeweils sechs Personen aufgeteilt. Jede Gruppe hatte somit ein Auto zum Üben. Durch Rotation wechselten Partner und Autos. Und wir konnten richtig arbeiten, da die Angst um Beschädigungen an den PKWs nicht vorhanden war.

Wolfgang Henkel ging wie immer systematisch und strukturiert vor. Er führte uns an verschiedene Szenarien heran, gab klare Lösungsmöglichkeiten vor, ließ aber auch Raum für eigene Ideen der Teilnehmer/innen.

Wir kämpften in den oder an den Autos mit einem oder mehreren Gegnern, die teils bewaffnet waren. Es kamen auch seltenere Angriffe, wie zum Beispiel mit dem Strick, zum Einsatz.

Es war ein sehr intensives und lehrreiches Erlebnis für mich, tatsächlich in der alltäglichen Umgebung Verteidigungstechniken zu lernen und üben zu können. Für die Weiterentwicklung der eigenen Verteidigungsfähigkeit kann ich nur empfehlen, dieses Seminar zu besuchen. Denn häufig bin ich im Auto unterwegs.

Wolfgang Henkel teilte mit, dass dieses Seminar zum festen Bestandteil der Karate unlimited Seminar-Reihe wird.

Fotos: Hühnerschulte

Foto: Spekowius

Jubiläum in Monheim am Rhein

Sportfreunde Baumberg feiern das 25-jährige Bestehen mit Qi Gong, Bambusschwertern, Spiel und Spaß.

von Thomas Spekowius

Das 25-jährige Bestehen ihrer Jugendabteilung konnten die Karateka der Sportfreunde Baumberg diesen Sommer in Monheim am Rhein feiern. Ehrengast war dabei Fritz Nöpel, Träger des 9. Dan und damit neben Bernd Milner höchster Dan-Träger im Deutschen Karate Verband.

Unter seiner meisterlichen Anleitung demonstrierten die aktiven Sportfreunde und ihre Gäste am Jubiläumstag vor zahlreichen Zuschauern unter anderem auch die Handhabung des asiatischen Bambusschwerts Shinai. Dessen sportlicher Einsatz erfordert besondere Achtsamkeit, Konzentration und Kraft, bereitet aber zugleich auch eine ganz besondere Freude, da viele erlernte Karate-Techniken aus dem alltäglichen Training eben auch mit dem Shinai ausgeführt werden können.

Fritz Nöpel wusste beim Jubiläum zudem mit seinem Wissen und seiner Erzählkunst zu begeistern. Vor allem die Kinder und Jugendlichen hingen dem Hanshi bei seinen mit so viel Hingabe vorgetragenen Kata-Geschichten förmlich an den Lippen.

Die Jugend stand auch stets im Mittelpunkt des Wirkens von Udo Püschel (5. Dan), der die Karateka der Sportfreunde Baumberg seit einem Vierteljahrhundert trainiert, seit zehn Jahren unterstützt durch Ehefrau Maria (1. Dan). Gemeinsam vermittelten sie auch bei der Jubiläumsfeier die Begeisterung für einen ebenso faszinierenden wie persönlichkeitsbildenden Sport mit zahlreichen Facetten. In die Schar der Gratulanten hatte sich auch Monheims Bürgermeister Daniel Zimmermann eingereiht. Bei den Feierlichkeiten zeigten mit der Bambini-Gruppe bereits Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren erste Grundtechniken für den Einstieg in ihren Sport. Die Mitglieder der Eltern-Kind-Gruppe, sowie die fortgeschrittenen Karateka präsentierten anschließend weitere Schritte aus der Welt des Goju-Ryu Karate. Danach sorgte Maria Püschel mit entspannenden Qi-Gong-Übungen zu asiatischer Musik für einen stimmungsvollen Ausklang. Zum Abschluss wurde gemeinsam gegrillt, gespielt und noch ein wenig gefeiert.

Shito-Ryu

Lehrgang mit Carlos Molina

von Carina Wilde

Am 26. September 2015 fand ein Shito-Ryu-Karate-Do-Lehrgang beim Horan Shukokai Karate-Do statt. Es war bereits der zweite Lehrgang dieser Art.

Shukokai Karate ist eine Schule, bei der bei ihrer Entwicklung die sportliche Ausprägung im Vordergrund stand, die aus dem Shito-Ryu hervorgegangen ist. Aus diesem Grund bestehen auch zwischen diesen beiden Schulen immer noch deutliche Ähnlichkeiten.

Nach einem Aufwärmtraining waren die Teilnehmer/innen bereit für den folgenden Unterricht. Zunächst wurden verschiedene festgelegte Schrittfolgen geübt, welche anschließend in praktischer Anwendung mit Partner durchgeführt wurden. Mit diesen Vorbereitungsübungen leitete Shihan Molina über zu verschiedenen Kata, die er nach Leistungsstand aufteilte. So bekamen die Farbgurte Unterricht zur Kata Itosu no Wanshu, die Braungurte wurden in die Grundzüge der Kata Sanseru eingeführt und die Danträger erhielten Einblicke in die Kata Sochin und Suparimpai. Weiterhin wurden die Grundkata Pinan Nidan, Pinan Shodan und Pinan Yondan geübt und dazu auch Grundübungen zur Anwendung von Techniken aus den genannten Kata durchgeführt. Shihan Molina erläuterte an Hand dieser Übungen die Prinzipien, die in den Kata enthalten sind.

Wieder einmal begeisterte Shihan Molina die Karateka, so dass alle mit Feuereifer dabei waren. Am Schluss wies er noch darauf hin, dass die gezeigten Übungen im alltäglichen Training zur weiteren Vertiefung geübt werden sollten, da ein Lehrgang lediglich dazu diene, neue Kenntnisse zu erlangen. Nach dem Lehrgang fand bei schönem Herbstwetter ein gemütliches Beisammensein am Grill statt.

Foto: Wilde

An dieser Stelle möchte sich der Horan Shukokai Karate-Do e.V. bei den Teilnehmern bedanken, die durch ihre engagierte Trainingsarbeit auch dafür gesorgt haben, dass der Lehrgang so lebendig geworden ist. Ein weiterer Dank geht natürlich auch an die helfenden und unterstützenden Mitglieder, ohne die dies nicht oder nur schwierig hätte durchgeführt werden können.

„Aktion Luftballon“

Benefizlehrgang in Gelsenkirchen zu Gunsten des Kinder-Hospiz Neuss

Foto: Fox

von Olaf Meulenberg

Am 24. Oktober 2015 fand unter der Leitung von Hans-Jürgen Wittek und Ludwig Binder beim TC Gelsenkirchen 1874 e.V. der Benefiz-Lehrgang „Aktion Luftballon“ statt.

Traditionell werden bei diesen Lehrgängen in Gelsenkirchen sämtliche Einnahmen an eine gemeinnützige Organisation gespendet. In 2015 war die Spende für die städtische Kinderklinik (Krebsstation Lukaskrankenhaus) in Neuss vorgesehen.

Der Gelsenkirchener Karateka Hans Jürgen Wittek (5. Dan) und Ludwig Binder (6. Dan, Landeskoordinator im Bereich Stiloffenes Karate, Referent im Ausbildungsbereich Selbstverteidigung) konnten mit ihrem reichhaltigen Erfahrungsschatz in den Kampfkünsten die Teilnehmer/innen mit ins traditionelle Karate entführen, ihnen angewandte Selbstverteidigung näher bringen und dabei auch die „Geheimnisse“ der traditionellen Kampfkünste ein wenig lüften.

Mehr als 40 Kampfkunstbegeisterte kamen, um ihr Wissen und Können weiterzuentwickeln, mit viel Spaß zu schwitzen und natürlich um den gemeinnützigen Zweck aktiv zu unterstützen.

Am Schluss des Lehrganges konnten 500 € für das Kinder-Hospiz übergeben werden. Auch 2016 wird es wieder einen Benefizlehrgang geben, auf den man sich schon freuen darf.

Termine der Dojos

KATA - SELBSTVERTEIDIGUNG - BUNKAI

Verbands- und stiloffener Karate-Lehrgang mit
Iain Abernethy
am 21. Mai 2016 in Meckenheim (bei Bonn)

IAIN ABERNETHY
- Iain Abernethy (6. Dan) aus England vermittelt Kata als ein vollständiges in sich geschlossenes Kampfsystem. Besonderen Wert legt er auf das Verständnis der Methoden und Prinzipien, die in den Kata stecken. Seine Anwendungen sind realitätsnah und beziehen verschiedenste Kampfsituationen und -distanzen ein.
- Weitere Infos unter: **www.iainabernethy.co.uk**

INHALT
- Realistische Anwendungen aus verschiedenen Kata zur SV und für Gürtelprüfungen
- Schlag-, Tritt-, Hebel-, Würge-, Wurf- und Greiftechniken
- Pratzendrills für Schläge, Tritte, Ellbogen- und Kniestöße sowie Anti-Grappling

TRAININGSZEITEN
- Samstag, 21. Mai 2016
  10:00 – 12:00 Uhr
  13:00 – 15:00 Uhr
  15:30 – 17:15 Uhr

LEHRGANGSORT
- Sporthalle der Katholischen Grundschule (Fronhofhalle)
  Schützenstraße, 53340 Meckenheim

LEHRGANGSGEBÜHR
- 40 €

HINWEIS
- Mindestalter: 18 Jahre
- Lehrgangssprache ist Englisch
- Bitte eigene Pratzen mitbringen

VERPFLEGUNG
- Für das leibliche Wohl ist gesorgt

ANMELDUNG
- Iain Abernethy legt besonderen Wert auf persönlichen Kontakt zu allen Teilnehmern; daher ist die Teilnehmerzahl auf **50 Personen** begrenzt.
- **Anmelden sichert den Seminarplatz**. Verbindliche Anmeldung mit Name, Graduierung und Stilrichtung per E-Mail ist notwendig.

KONTAKT
- Heiko Jungbecker, E-Mail: **bzm.karate@gmail.com**, www.budo-zentrum-meckenheim.de

VERANSTALTER / HAFTUNGSHINWEIS
- Budo Zentrum Meckenheim e.V.
- Veranstalter und Referent lehnen jegliche Form der Haftung ab

Junior Lefevre

6. Dan **Welt- und Europameister**
World- and European Champion

Shotokan Karate Lehrgang

11.06.2016

Ort/Place/Anfahrt
Sporthalle des Schulzentrum Corneliusfeld,
Corneliusstr. 25, 47918 Tönisvorst,
NRW, Germany
Google Maps: Karate-Dojo Yorokobi

Trainingsplan /Training :

10:00	10:45	Kinder bis 13 Jahren
11:00	11:45	Kinder bis 13 Jahren
12:00	13:15	9. bis 6. Kyu
13:15	14:30	5. Kyu bis Dan
14:30	15:00	Pause
15:00	16:15	9. bs 6. Kyu
16:15	17:30	5. Kyu bis Dan
18:00		After Training Party Bitte anmelden !

Gebühr /Fee:
15 € bis 14 Jahre /till 14 years,
20 € ab 14 Jahre / from 14 years

Ausrichter /Organisation
SKD YOROKOBI St. Tönis
Infos: Georgos Roumeliotis
02151 / 743522 oder /or
http://www.karate-toenisvorst.de
Änderungen vorbehalten!
Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab!

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
Elisabeth Bork	Tel. (0 26 84) 97 76 94	e.bork@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.	Thomas Behnke	t.behnke@kdnw.de
Frauen	Barbara Höfer	b.hoefer@kdnw.de
Jugend	Susanne Nitschmann	s.nitschmann@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	Kerstin Wiek	k.wiek@kdnw.de
Stilr. Shotokan	Bernhard Milner	b.milner@kdnw.de
Stilr. Goju-Ryu	Ludger Niemann	l.niemann@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	Jens Wölke	Karate@vodafone.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	via Geschäftsstelle
Tang-Soo-Do	Stefan Frank	stefan.frank-karate@t-online.de
Yoshukai	Otto Rumann	yoshukan.dortmund@arcor.de

Aktivensprecher/innen

Kata	Olivia Kittel	o.kittel@kdnw.de
Kata	Felix Leicher	f.leicher@kdnw.de
Kumite	Ezgi Kaya	e.kaya@kdnw.de
Kumite	Ilias El Azzouzi	i.el_azzouzi@kdnw.de

Wettkampfleitung

Simo Tolo	0151/56081776	s.tolo@kdnw.de

Landestrainer/innen

Detlef Herbst	Kata Shotokan	d.herbst@kdnw.de
Stefan Thole	Kata Goju/Shito-Ryu	s.thole@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
Nika Tsurtsumia	Kumite Scouting	n.tsurtsumia@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, Merheimer Str. 247, 50733 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, Max Bauer, Frank Beeking, Jesse Enkamp, Richard Froeschke, Matthias Golinski, Ulrich Helbig, Barbara Höfer, Raffael Hühnerschulte, KDNW-Präsidium, Christian Krämer, Oliver Lütz, Sascha Maßmann, Olaf Meulenberg, Frank Miener, Ludger Niemann, Susanne Nitschmann, Thomas Nitschmann, Thomas Spekowius, Carina Wilde.

Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Alisa Beverungen, Elisabeth Bork, Deutscher Karate Verband, DOSB Camera4, Jesse Enkamp, Ulrike Fox, Richard Froeschke, Christian Grüner (DKV), Alexander Heimann, Detlef Herbst, Alexandra Höner, Christian Karras, Ralph Masella (DKV), Tim Milner, pixabay.com, Ünal Sahin, Dr. Hans-Peter Schaub, Rüdiger Schulz, Stefan Thole, Ralf Wolbers.

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 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 2/2016 ist am 13.03.2016.

ENTSCHEIDUNGEN treffen

Das habe ich beim Sport gelernt

#beimSportgelernt

Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!

Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren in NRW jährlich rund 1,5 Millionen Kinder und Jugendliche sowie 3,5 Millionen Erwachsene. Dies macht unsere 19.000 Sportvereine zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.

www.beim-sport-gelernt.de

In Kooperation mit WESTLOTTO

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

WWW.KARATE.NRW

Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V.