KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 27 Ausgabe 2 / 2016

Unsere Gold-Jungs!

DM-Sieg im Kumite-Team

EM-Bronze für Shara

Platz 5 für Philipp

Trainermeeting

Jahresauftakt in Dortmund

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

Titelseite: Große Freude über die Goldmedaille im Kumite-Team bei der Deutschen Meisterschaft (Foto: Schaub).

Editorial

Liebe Leserinnen & Leser!

Das erste Quartal des Jahres liegt nun schon wieder hinter uns und aus dem KDNW gibt es wie immer viel zu berichten.

Gleich zum Jahresauftakt fand im Januar das Trainermeeting in Dortmund statt – Impressionen vom Event ab Seite 16.

17 Karateka wurden Ende 2015 mit der Lizenz C-Trainer/in-Breitensport ausgestattet – wie die Ausbildung gestaltet war, ist auf Seite 4 nachzulesen.

News aus dem Bereich Stilrichtungen gibt es auf den Seiten 8 bis 10 und welche Karateka in der zweiten Hälfte des letzten Jahres eine Dan-Prüfung abgelegt haben, könnt ihr auf den Seiten 6 und 7 nachlesen – darunter wurden auch einige sehr hohe Graduierungen verliehen!

Auf den Seiten 12 und 13 informieren die Landestrainer über die Besetzung der Kader sowie über ihre jeweiligen Stützpunkttrainingszeiten.

Im Bereich Leistungssport sind wieder tolle Erfolge zu verzeichnen: Shara Hubrich erkämpfte sich EM-Bronze, Philipp Tepel belegte den fünften Platz (ab Seite 24). Die Deutsche Meisterschaft der Leistungsklasse und der Menschen mit Behinderung war in diesem Jahr ein Heimspiel: In Bergisch Gladbach gab es große Emotionen, z.B. beim hoch verdienten Finalsieg des Bochumer Herren-Kumite-Teams, aber auch bei der Verabschiedung von Lokalmatador Alex Heimann aus der Nationalmannschaft – mit Rang drei im Medaillenspiegel schnitt Team NRW sportlich sehr gut ab (ab Seite 21). Ein wahres Aushängeschild für den Karate-Sport war auch der Länderkampf Türkei – Deutschland im Saarland, bei dem NRW mit Karateka sowohl auf Seite der Aktiven als auch der Kampfrichter und Offiziellen vertreten war (Seite 30). Der KDNW-Master-Cup für ältere Karateka mit wenig Wettkampferfahrung ging erfolgreich in die zweite Runde (Seite 28), das Kader war siegreich in Österreich und einige NRW-Vereine konnten sich auf der Bestenliste des DKV für 2015 platzieren (Seite 21).

Auf Verbandsebene gibt es weitere Neuigkeiten: So wurde die Koordination des Breitensports mit Susanne Nitschmann neu besetzt und wir freuen uns über ein neues Landesleistungszentrum in Bochum (Seite 5). Als sehr gelungen ist außerdem die Kooperation des KDNW mit dem Landessportbund NRW im Rahmen der Bildungs-Kampagne „Beim Sport gelernt“ zu bezeichnen – mehr darüber gibt es auf Seite 11, unseren Beitrag könnt ihr aber auch auf der Rückseite dieses Heftes bewundern.

Meldungen aus den Dojos (ab Seite 32) runden diese Ausgabe ab: Wir gratulieren Hanshi Fritz Nöpel nachträglich zum 80. Geburtstag und vier Oberhausener Karateka zur goldenen KDNW-Ehrenmedaille. Lehrgangsberichte aus Köln, Paderborn und Geldern bilden die vielfältige Karate-Landschaft NRWs ab.

Und wer auf der Suche nach neuen Eindrücken ist, wird sicherlich bei den Terminhinweisen aus den Dojos fündig oder nutzt die aktuellen Verbandsangebote für den Sommer, wie das Yu-Wa-Kai (Seite 20) oder die Jugendferienfreizeit in Spanien (Seite 13). Eine stets aktuelle Terminübersicht findet ihr online bei KDNW und DKV, in unserer schnelllebigen Zeit kommen wir da im Print-Bereich kaum hinterher (siehe Seite 5).

Redaktions- und Anzeigenschluss für das nächste Heft ist am 5. Juni 2016!*

Bis dahin bleibt gesund und dem Karate treu!

Mit sportlichen Grüßen,
Eva Mona Altmann

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

Inhalt

4 **Ausbildung**
Trainer/in-C Breitensport
Neuer Verein
im KDNW

5 **Neues Leistungszentrum**
Budokan Bochum
Termine
Aktuelle Übersicht online
Koordination Breitensport
S. Nitschmann neu im Amt

6 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

8 **Benefizlehrgang**
des SOK im KDNW
Stiloffenes Karate
Prüfer/innen-Lehrgang
Koshinkan
Prüfer/innen-Lehrgang
Koshinkan
SV-Lehrgang

9 **Shotokan-Reihe des KDNW**
Kata Chinte
Kata Kanku Sho
Shuto-Uke

10 **KDNW-Lehrgänge Goju-Ryu**
für ältere Karateka
Kata in Kamen
Breitensport in Rheine

11 **Beim Sport gelernt: Stark sein**
KDNW kooperiert mit LSB

12 **Kader 2016**
Die Landestrainer informieren

13 **Stützpunkttraining**
der Landestrainer/in

14 **KARATEbyJesse**
Shu-Ha-Ri:
Die uralte 3-Schritt-Formel
der Karate-Meisterschaft

16 **Trainermeeting**
2016

21 **Deutsche Meisterschaft**
Leistungsklasse
& Menschen mit Behinderung

24 **Europameisterschaft**
Jugend, Junioren & u21

26 **Landesmeisterschaft**
Leistungsklasse & Masterclass

28 **2. KDNW-Master-Cup**
für ältere Wettkampfeinsteiger

30 **Ländervergleichskampf**
Türkei – Deutschland

31 **Champions-Cup**
KDNW-Karateka erfolgreich
in Österreich
DKV-Ranking
2015

32 **Happy Birthday!**
Hanshi Fritz Nöpel
feierte 80. Geburtstag
Nika Tsurtsumia & Tim Milner
Weihnachtslehrgang in Köln

33 **Paderborn**
Sechste Auflage
des Kata-Halbmarathons
Frühjahrslehrgang
Okinawa-te Geldern
Ehrungen
Vier Mal Gold
beim BSC Oberhausen

34 **Termine der Dojos**

35 **Kontaktmöglichkeiten**
Impressum

Eine neue Lizenz und viele neue Freundschaften: Die KDNW-Ausbildung Trainer/in-C-Breitensport 2015.
Foto: Schneider

Ausbildung: Trainer/in-C Breitensport

Lachende und weinende Augen nach sechs intensiven Lehrgangswochenenden

von André Schneider

Endlich vorbei! So dachten im Vorfeld fast alle Teilnehmer/innen sei die Reaktion nach den sechs Ausbildungswochenenden. Doch weit gefehlt!

Am 6. Dezember 2015 endete die Ausbildung für 17 (von 18) Karateka.

Keine Frage – so ein Lehrgang ist schon anstrengend für Körper und Geist. Zum Glück verstanden es die Lehrgangs-Referenten meisterlich, alles nicht zu trocken, sondern mit viel Humor zu vermitteln.

Wir haben sehr viel Neues gelernt und auch etliche Korrekturvorschläge erhalten für Fehler, über die sich kaum einer von uns im Vorfeld Gedanken gemacht hatte. Die Breite der Ausbildungsthemen sowohl aus Theorie als auch aus der Praxis war gigantisch und es würde den Rahmen sprengen, hier näher drauf einzugehen! Wir kamen schnell zu der Erkenntnis, dass wir im Grunde genommen erst am Anfang einer Reise stehen und noch sehr viele Dinge zu lernen haben. Selbst sechs Wochenenden können hier nur Impulse geben.

Dass nach den langen Ausbildungstagen in „Willis Tenne“ (Hachen) oder der „LaOla Bar“ (Radevormwald) noch lange weiterdiskutiert wurde und auch viele private Gespräche stattfanden, zeigt, wie interessant und breit gefächert die Ausbildungsthemen waren. Und wenn man so viele Gruppenarbeiten, gemeinsame Trainings, Fehleranalysen und gesprächsintensive Abende erlebt, wächst Tag für Tag die Gruppe zusammen und Freundschaften bilden sich.

Nachdem Lehrgangsleiter Thomas Behnke am Nikolaustag mitteilte, dass alle bestanden hatten, ging ein lauter Jubel durch den Seminarraum. Einige ließen dann plötzlich ihre Köpfe hängen, als ihnen bewusst wurde: Das war es… Ende mit dem Lehrgang, Ende mit dieser Gruppe.

Wir waren inzwischen wie eine kleine Familie geworden. Dies zeichnete sich schon ab dem ersten Wochenende ab und festigte sich. Somit war es auch nicht verwunderlich, dass ein Wiedersehen angestrebt wird und das nicht nur auf Turnieren oder Lehrgängen.

Wenn auch ihr mit einer C-Trainer-Ausbildung liebäugelt und gleichzeitig Karateka aus vielen verschiedenen Vereinen kennenlernen wollt, dann seid ihr beim KDNW und seinen Referenten bestens aufgehoben!

Im Namen von allen neuen C-Trainern/innen 2015 ein herzliches Dankeschön an: Thomas Behnke, Elisabeth Bork, Dennis Dreimann, Heribert Rojek, Kerstin Wiek, Ludwig Binder, Sonja Klose, Frank Beeking, Peter Meuren, Ulrich Weß-Wesner.

Ach, und: Lehrgangsteilnehmer 18 ist übrigens nicht durchgefallen, er musste jedoch beruflich bedingt zwei Wochenenden auf nächstes Jahr verschieben.

Neuer Verein im KDNW

SV Arminia Appelhülsen 1919 e.V., Abteilung Karate
Khaled Bakkar, Ahornweg 47a, 48301 Nottuln-Appelhülsen
Tel.: 0176/73101716
E-Mail: khaledbakkar@web.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5001

Neues Landesleistungszentrum im KDNW

Budokan Bochum geprüft und genehmigt

von Stefan Krause

Seit letztem Jahr gibt es im Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. das Landesleistungszentrum für Kata und Kumite in Bochum. Stützpunktleiter ist Landestrainer Tim Milner.

Landesleistungszentren (LLZ) müssen eine ganze Reihe von Voraussetzungen erfüllen, ehe sie vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen und dem Land Nordrhein-Westfalen als ausgewiesene Leistungssportzentren ihrer Sportart anerkannt werden. Offizielle LLZ können nur von Fachverbänden beantragt werden, die in der Leistungssportförderung des Landes Nordrhein-Westfalen vertreten sind und deren sportliche Parameter in der Datenbank für Leistungssport (DaLiD) hinterlegt sind.

Dann müssen personelle Voraussetzungen erfüllt sein, wie die Trainingsgestaltung am Stützpunkt durch lizenzierte A-Trainer (in der Regel sind das die Landestrainer), ggf. physiotherapeutische und ärztliche Betreuung der am Stützpunkt trainierenden Kaderathleten, die in der DaLiD registriert sein müssen. Außerdem müssen die räumlichen und materiellen Gegebenheiten wie eine ausreichend große Mattenfläche und das Vorhandensein von Equipment bereit stehen.

Durch den Fachverband ist beim Landessportbund (LSB) ein offizieller Antrag einzureichen, der vom LSB geprüft und ggf. befürwortet wird. Im positiven Fall wird der Antrag dann weitergeleitet zum Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen (MFKJKS NRW). Sportministerin des MFKJKS NRW ist Christina Kampmann, eine ehemalige Dressurreiterin aus Bielefeld.

Nach der Prüfung und Genehmigung durch das Sportministerium erhielt dann das LLZ Bochum im Dezember letzten Jahres das obligatorische LLZ-Schild und die Anerkennungsurkunde. Alle Kader und Landestrainer können nun das LLZ Bochum für ihre Kaderlehrgänge nutzen, zudem findet wöchentlich Stützpunkttraining für Kader und weitere Sportler mit Kaderperspektive statt.

Landesleistungsstützpunkt imFamilienbetrieb: Landestrainer Tim Milner (r.) mit Vater Bernd (Stilrichtungsreferent Shotokan im KDNW).
Foto: Altmann

Termine Termine Termine Termine Termine Termine

Terminübersicht online bei KDNW und DKV

Alle wichtigen KDNW-Termine sowie die uns (kostenpflichtig) übermittelten Dojo-Termine sind im Kalender auf unserer Internetseite gebündelt. Ausschreibungen und Infos zu den Wettkampfterminen sind in der entsprechenden Rubrik zu finden. Für viele KDNW-Events ist die Anmeldung direkt online über das Seminarmodul möglich. Bitte beachtet auch aktuelle Ankündigungen auf der Startseite bzw. via facebook und Smartphone-App. Die Möglichkeit der Veranstaltungsbuchung über die beiden letztgenannten Medien besteht bisher noch nicht, wir prüfen sie aber für die Zukunft ebenso wie eine weitere Verbesserung der Kalenderfunktion auf der Webseite.

WWW.KARATE.NRW

Die aktuell gemeldeten Dan-Prüfungen sind auf der DKV-Seite gelistet, über die auch die Anmeldung für den jeweiligen Termin erfolgt. Eine Sortierung nach Bundesland und/oder Stilrichtung ist dort möglich. Im DKV-Kalender finden sich darüber hinaus auch nationale und internationale Wettkampftermine sowie weitere Lehrgänge aus den Dojos und Bundesländern.

WWW.KARATE.DE

Koordination Breitensport

S. Nitschmann neu im Amt

Nach Veröffentlichung der Stellenausschreibung im September 2015 und dem Eingang der Bewerbungen hat sich das geschäftsführende Präsidium nach dem Renteneintritt von Elisabeth Bork zum 31. Dezember 2015 für Susanne Nitschmann ab dem 1. Januar 2016 als Verbandsportkoordinatorin des KDNW entschieden. Das Präsidium wünscht ihr einen guten Start in ihr neues Aufgabengebiet.

gez. das geschäftsführende KDNW-Präsidium

Foto: Altmann

9. Dan

Hans Wecks	Koshinkan

8. Dan

Frank Beeking	Goju-Ryu

6. Dan

Thomas Behnke	SOK
Jörg Kerschek	SOK
Thomas Nitschmann	SOK
Heribert Rojek	SOK

5. Dan

Elisabeth Bork	Shotokan
Frank Itzek	Shotokan
Achim Mrotzek	SOK

4. Dan

Marco Kappler	Shotokan
Christian Karras	Shotokan
Nicole Kipphardt	Shotokan
Alexander Ott	SOK
Dirk Passmann	SOK
Fritz-Peter Schlüter	Goju-Ryu
Markus Schmidt	JKD
Tahir Servan	Shotokan
Michael Weller	SOK
Arno Wieleba	Shotokan

3. Dan

Monika Bodewig	Goju-Ryu
Claus Dülfer	SOK
Michael Flesser	Goju-Kan
Michael Gans	Goju-Ryu
Josef Hambitzer	Shotokan
Vitalie Heinrich	Goju-Kan
Guido Horst	SOK
Monika Kießwetter	SOK
Rainer Klönne	Goju-Ryu
Christian Köhler	Goju-Ryu
Konstantinos Koronakis	Shotokan
Philippas Korras	Shotokan
Felix Müller	Shotokan
Thomas Näther	Shotokan
Ute Rausse	Goju-Ryu
Markus Rohde	SOK
Kristina Sidlovski	Shotokan
Peter Sribar	Goju-Kan
Jörgen Weigt	Shotokan
Stefan Wiegers	Goju-Ryu
Fabian Will	Goju-Ryu
Mike Woltering	Goju-Ryu

Foto: Baronick

2. Dan

Marco Altkemper	SOK
Arno Annen	Shotokan
Michael Blasberg	SOK
Silke Buchheim-Spiegel	Shotokan
Denise Bülbring	SOK
Christian Brühl	Goju-Ryu
Marc Burghoff	Goju-Ryu
Werner Classen	Shotokan
Ahmed Dhahri	Shotokan
Waldemar Duda	Goju-Ryu
Saskia von Elsenau	Shito-Ryu
Claus Fleischer	Shotokan
Michael Gille	Shoto-Ryu
Armin Gudat	Shotokan
Frank Hähnel	Goju-Kan
Bärbel Heemann	Goju-Ryu
Holger Hülsmann	Shoto-Ryu
Manfred Kammholz	SOK
Jana Kohrsmeier	Goju-Kan
Petra Konetzny	Goju-Ryu
Tobias Krybus	Goju-Ryu
Sylvia Kurek-Fux	Shotokan
Kathrin Löbbe	JKD
Michaela Loukidis	Goju-Ryu
Francoise Lutz	Shotokan
Alexander Meuche	SOK
Sarina Milohnoja	Shito-Ryu
Christina Mosler	Goju-Ryu
Lena Norrman	SOK
Dominik Otto	Shotokan
Birte Porsch	SOK
Sandra Porsch	SOK
Klaus Riedel	SOK
Denise Rottewert	Goju-Ryu
Florian Schuhmann	Goju-Ryu
Samuel Seibel	Shotokan
Thomas Stein	SOK
Martin Stappert	SOK
Joachim Strzysch	SOK
Jana Tenkrat	SOK
Dieter Thiele	JKD
Udo Treppke	Shito-Ryu
Masoud Vaziri	Shotokan
Paul Viertel	Shotokan

Foto: Strolo

Bilder unten: Sehr hohe neue Dan-Grade im KDNW! Hans Wecks (2.v.l.) wurde durch KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (l.) der 9. Dan verliehen **(Foto: Feemer).** ***Frank Beeking (r.) erhielt aus den Händen von Fritz Nöpel den 8. Dan*** **(Foto: Niemann).**

Neue Dan-Grade im KDNW

1. Dan

Martin Albrecht	JKD
Yilmaz Arslanboga	JKD
Okan Faruk Aybek	SOK
Wilhelm Josef Balzer	JKD
Andreas Baumann	Shotokan
Boban Bekic	Goju-Ryu
Laura Berensmeier	Shotokan
Hans-Walter Berkemeier	Goju-Ryu
Michael Berger	SOK
Jennifer Bieber	Shotokan
Edward Bledsoe	Goju-Ryu
Marlene Bohr-Feld	Goju-Ryu
Reinhard Braun	SOK
Thomas Braun	Shotokan
Hans-Martin Bröker	Shotokan
Sahmerdan Cinar	Shotokan
Nicola-Domenico Distratis	SOK
Marija Djordjevic	Shotokan
Nico Dörpinghaus	Shotokan
Yannick Drescher	Shotokan
Youssef Ezzoubeidi	Shotokan
Christina Fedele	Shotokan
Celina-Marie Feemer	Koshinkan
Marcel Fischer	Goju-Ryu
Christiane Förster	Goju-Ryu
Rainer Förster	Goju-Ryu
Altje Frank	Goju-Ryu
Klaus Fransbach	Goju-Ryu
Jana Freund	Shotokan
Benedikt Fröhlich	SOK
Sabine Gelsing	Shotokan
Anke Glasmacher	Shotokan
Thomas Göhring	SOK
Rüdiger Gude	SOK
Carlotta Hackert	Shotokan
Detlev Hakenesch	Goju-Ryu
Sebastian Hartmann	Goju-Ryu
Lars Hoffmann	Shotokan
Cedric Horstmeyer	JKD
Anne Jimenez Velasco	SOK
Amrit Kahlon	Shotokan
Aneet Kahlon	Shotokan
Silke Kappler	Shotokan
Sven Kipp	Goju-Ryu
Marco Klausmeier	Goju-Ryu
Felix Klemt	Shotokan
Günter Konior	Shotokan
Frank Kontschack	Goju-Ryu
Mareen Christin Kramm	Shotokan
Thomas Kuchmann	Shotokan
Magida Küpper	Shotokan
Dietmar Laboga	Koshinkan
Kim Philipp Leithoff	Shoto-Ryu
Kay Oliver Loks	Shotokan
Sebastian Lukasik	SOK
Rebecca Mendoza-Plagge	Shotokan
Annette Mohr	Shotokan
Monika Nabor	Goju-Ryu
Elke Noppeney	SOK
Wasilios Ntallis	SOK
Andrey Olschewski	Shotokan
Simone Olsfelder	Shotokan
Kim Opp	Shoto-
	kan
Juri Orlow	Goju-Kan
Abdessamad Ouali	Shotokan
Karima Ouali	Shotokan
Bujar Peteni	Shotokan
Fabian Plegt	Goju-Ryu
Daniel Alexander Rabl	Shotokan
Nicole Rehling	Shotokan
Frauke Reichard	Shotokan
Philipp Ritterbach	Shotokan
Ramona Roß	Goju-Ryu
Sabine Roß	Goju-Ryu
Matthias Rupieper	Goju-Ryu
Markus Ruthemeyer	SOK
Nurcan Saban	Goju-Ryu
Dominik Sadowski	Shotokan
Urte Salzer	SOK
Jan Samak	Goju-Ryu
Tim Schäfer	Shotokan
Rolf Scharwächter	Shotokan
Markus Scheffski	Goju-Ryu
Stefan Scherhans	Goju-Ryu
Juliane Schmidt	Shotokan
Jan Felix Schnelle	SOK
André Schneider	SOK
Klara Schulte-Bunert	Shotokan
Manfred Schulz	JKD
Thomas Schwan	Shotokan
Fabia Siegberg	Shotokan
Thomas Sparenberg	Shotokan
Sandra Steffl	Goju-Ryu
Lothar Stolo	SOK
Bastian Stölb	Goju-Kan
Corinna Strzelecki	Goju-Ryu
Marc Trowski	JKD
Dino Tutic	SOK
Lutz Uellendahl	SOK
Thomas Vieten	SOK
Kordula Voss	SOK
Dieter Wagenknecht	SOK
Miriam Wall	Shotokan
Dirk Walkowiak	Shotokan
Steffen Walter	Goju-Ryu
Thorsten Weber	Shotokan
Laura Weischer	Goju-Ryu
Richard Weiß	Goju-Ryu
Jasmin Wichmann	Goju-Ryu
Lena Joanna Windhövel	SOK
Frank Wolter	Shotokan

Junior-Dan

Lara Oschadleus	Shotokan
Vanessa Kathrin Stenke	Shito-Ryu

Herzlichen Glückwunsch!

Keine Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Foto: Bülbring

Foto: Sahin

Benefizlehrgang

des SOK im KDNW

von Klaus Reichelt

Am 12. Dezember 2015 fand in Neuss ein Benefizlehrgang statt, dessen Ausrichter der Bereich SOK (Stiloffenes Karate) im Karate-Dachverband NRW war.

Ludwig Binder hatte als Koordinator des SOK im KDNW den Lehrgang organisiert.

Mit dem Erlös aus diesem Lehrgang und aus vorherigen anderen Maßnahmen im laufenden Jahr sollte das Projekt „Aktion Luftballon" des Lukaskrankenhauses in Neuss unterstützt werden. Es handelt sich dabei um einen Förderverein der Kinderklinik.

Das Trainer-Team des Projektes „Karate Praxis" mit Christian Wedewardt, Klaus Reichelt, Peter Simons, Alcis Szabo-Reiss, Carsten Neumann, Daniel Schmidt und Ludwig Binder hatte sich bereit erklärt, unentgeltlich den Trainingstag zu gestalten. Weitere Helfer haben sich mit der Gestaltung eines reichhaltigen Buffets eingebracht. Alle Speisen und Getränke waren kostenfrei.

Ca. 90 Teilnehmer/innen fanden sich in Neuss ein und unterstütztenso die Spendenaktion. An insgesamt vier Trainingsstationen gab es Gelegenheit, unterschiedliche Schwerpunkte zu trainieren. Die Pausen dazwischen wurden zur Stärkung und zu einem regen Informationsaustausch genutzt, bevor es in die nächste Runde ging.

Erfreulich war, dass der Bürgermeister der Stadt Neuss, Herr Reiner Breuer, trotz seines übervollen Terminkalenders Zeit fand, die Veranstaltung zu besuchen.

Nach dem Training waren noch Dan-Prüfungen angesetzt. Insgesamt 13 Prüflinge stellten sich an diesem Tage der Prüfungskommission mit Ludwig Binder, Klaus Reichelt, Christian Wedewardt.

Foto: Feemer

von Frank Feemer

Ein Lehrgang am 5. März 2016 diente den Koshinkan-Prüfern/innen zur Lizenzverlängerung und Dan-Anwärter/innen zur Prüfungsvorbereitung. Referenten waren Hans Wecks (9. Dan), Rudi Witte (7. Dan) und Kasim Keles (8. Dan). Nach dem unnachahmlichen Warm-Up durch Rudi zeigte Hans an einfachen Beispielen die Eigenheiten des Koshinkan auf. Schließlich lehrte Kasim Verteidigungstechniken gegen Waffen, die er als ehemaliger Ausbilder der türkischen Armee recht überzeugend darstellte. Ein gelungener Lehrgang der Koshinkan-Familie in Oberhausen!

Foto: Janott

von Marc Janott

Prüfer/innen des Stilrichtungsoffenen Karate (SOK) trafen sich am 14. November 2015 in Köln, um unter der Leitung von SOK-Koordinator Ludwig Binder wichtige Fragen zu erörtern.

Zum Einstieg gab er einen kurzen Überblick über die allgemeine Entwicklung des SOK im KDNW. Anschließend klärten wir Formalitäten im Zusammenhang mit dem DKV-Pass, der Verfahrensordnung oder der Anmeldung von Dan-Prüfungen.

Wir besprachen dann den Aufbau der SOK-Prüfungsordnung. Dabei lag an diesem Tag der Schwerpunkt auf dem Wahlpflichtteil Selbstverteidigung (SV). Es ging dabei um Prüfungskriterien für Kyu- und Dan-Grade.

Im praktischen Teil beschäftigten wir uns mit Übungen zum Verständnis von Hebeltechniken und zum Einsatz von Pratzen im SV-Wahlpflichtteil.

Als erfahrener Prüfer konnte Ludwig uns wertvolle Hinweise und Empfehlungen geben, wie man als Prüfer/in menschlich gut mit seinen Prüflingen umgehen und diese auf dem Weg zur nächsten Graduierung begleiten kann.

Ein interessanter und hilfreicher Lehrgang und auch eine gute Gelegenheit, andere Prüfer/innen kennenzulernen und sich auszutauschen.

Danke an Ludwig Binder und auch an Kasim Keles, von dessen großer Erfahrung wir ebenfalls profitierten durften.

Koshinkan

Lehrgang der Stilrichtung zum Thema Selbstverteidigung mit Christian Wedewardt in Oberhausen

von Frank Feemer

Fast 60 Karateka folgten mit großem Interesse den Ausführungen und Demonstrationen des NRW-Koshinkan-Referenten für Selbstverteidigung Christian Wedewardt, der am 16. Januar 2016 mit einem Koshinkan-Lehrgang der Dokkukai-Reihe in den Räumen des Budo-Sport-Center 1977 Oberhausen e.V. zu Gast war.

Mit Geschmeidigkeit demonstrierte Wedewardt, der dabei durch den BSC-Cheftrainer Haydar Aksünger unterstützt wurde, die praxisbezogenen Eigenschaften des Koshinkan-Karate. Der Ansatz war, dass man stets versuchen sollte, die Kraft des Gegners auszunutzen.

Weitere Lehrgänge dieser Art sind für die Zukunft geplant.

Shotokan-Reihe des KDNW

Kata Chinte

Foto: Sahin

von Wolfgang Reich

Wer am Sonntag, den 17. Januar 2016 nicht Besonderes vorhatte und die Stilrichtung Shotokan betreibt, machte sich auf nach Bochum. Diese Einstellung hatten 23 Karateka.

Im Dojo Budokan Bochum e.V. von Bernd Milner (9. Dan) fand der zweite (kostenlose) Lehrgang dieses Jahres der Stilrichtung Shotokan statt.

Thema: Kata Chinte und Bunkai. Wer Bernd kennt, weiß, das ist immer ein Ereignis! Die Kata wird „zerlegt" geübt, einzelne Passagen wiederholt und natürlich auch als Ganzes ausgeführt. Im Dojo bestand eine tolle Atmosphäre.

Die Aufwärmphase zu Beginn hatte Bernd so gewählt, dass auch die „erfahrenen" Karateka ihre Knochen gut flott bekamen. Das war auch wichtig. Nicht nur für die Form der Kata, auch die Bunkai erfordert schon etwas Beweglichkeit.

Da Bernd überall präsent ist und jeden kleinen Fehler sieht – und natürlich korrigiert – ist der Nutzen sehr groß.

Es dürfte keinen der Teilnehmer/innen geben, der ohne Bereicherung heimgefahren ist.

In diesem Sinne: Setzt diese Lehrgangs-Reihe bitte fort!

Kata Kanku Sho

Foto: Krause

von Stefan Krause

Im Rahmen der KDNW-Shotokan-Reihe leitete Swetlana Wall am 6. Februar 2016 eine Trainingseinheit im tollen Dojo-Ambiente des SC Grün-Weiß Paderborn.

Thema der Lehrganges war die Kata Kanku Sho.

In Kihon- und Bunkai-Sequenzen brachte Swetlana den Teilnehmern/innen die Essenz der Kanku Sho kognitiv und konditionell fordernd nahe.

Die zahlreich aus der Umgebung angereisten Karateka kehrten nach dem Lehrgang mit viel Wissen im Gepäck und fit und gut gelaunt in ihre Dojos heim.

Dank gebührt dem SC Grün-Weiß Paderborn – der 1. Vorsitzende der Abteilung Hannes Bracke trainierte intensiv mit – für das zur Verfügung gestellte Dojo.

Shuto-Uke

Foto: Krause

von Stefan Krause

André Dawson gastierte am 5. März 2016 als Referent der KDNW-Shotokan-Reihe in Lemgo.

Er ist weit über Ostwestfalen in verschiedenen Kampfkünsten für seine handhabbaren Technikanwendungen und sein tiefgreifendes Hintergrundwissen bekannt. Gleich in mehreren fernöstlichen Sportarten hat er Meistergrade, so im Shotokan-Karate, im Ju Jutsu, im Modern Arnis und im Ninjutsu.

Das Thema seines Trainings war der Shuto-Uke. In variantenreichen Drills wurden Shuto-Uke und Shuto-Uchi mit und ohne Partner trainiert. Ziel war dabei die Automatisierung der Bewegungen sowie Anwendungen bis hin zu Hebeltechniken, Take-Downs und Druckpunktstimulation.

Die zahlreich aus OWL angereisten Karateka erhielten von André Dawson interessante Informationen aus dem Bereich des Shotokan-Karate und wurden zu einem kreativen Erforschen ihrer Kampfkunst animiert.

Am Ende der Einheit stellte André Dawson noch einige Kobudo-Waffen aus Okinawa und deren Trainingsgebrauch vor.

KDNW
01. - 03. Juli
2016
YU-WA-KAI
in der Sportschule Radevormwald
Der KDNW und seine Stile
was sie unterscheidet,
was sie verbindet.

KDNW-Lehrgänge Goju-Ryu

Lehrgang für ältere Karateka

von Heike Buck

Ein Jukuren-Lehrgang unter der Leitung von Fritz Nöpel und Axel Koschorreck fand am 21. Februar 2016 in Kamen statt. Es waren ca. 25 Teilnehmer/innen im Alter von 44 bis 80 Jahren erschienen.

Zu Beginn gab es ein Mondo. Thema waren die verschiedenen Aspekte der Angst und ihre Bewältigung im Karate-Do, wobei der Schwerpunkt auf den Jukuren lag. Meister Nöpel beschrieb die Verhaltensmerkmale der Angst und erläuterte dann die unterschiedlichen Strategien aus der Kampfkunst, mit denen die Angst überwunden werden kann. In diesem Zusammenhang berichtete er auch aus seinem reichhaltigen Erfahrungsschatz, insbesondere aus seiner Zeit in Asien.

Wichtig für die Jukuren ist, dass sie ihre Kraft erhalten. Genauigkeit und das Kennen der Atemi-Punkte sind von entscheidender Bedeutung. Axel stellte heraus, dass die Jukuren mehr das Ju entdecken müssen und ließ dazu mehrere Übungen machen.

Nach der Pause wurde unter Anleitung von Axel die Kata Sanchin zunächst in ihrer herkömmlichen Form und dann mit offenen Händen gelaufen.

Anschließend stellte der Meister die Jukuren-no-Kata vor, die sich aus den „Edlen Übungen der Alten" zusammensetzt. Nachdem die Kata mehrmals gelaufen worden war, ging es an die Anwendung der einzelnen Sequenzen mit dem Partner.

Die Kombinationstechniken (Abwehr und Konter) der Jukuren-no-Kata eignen sich besonders zur Selbstverteidigung. Die Kata lässt sich aber auch als gymnastische Übung durchführen. Regelmäßiges Üben der Kata und der Kata Bunkai fördert das Vertrauen in das eigene Können.

Foto: Buck

Kata-Lehrgang in Kamen

von Heike Buck

Ausgesprochen gut besucht war der Kata-Lehrgang, der am 24. Januar 2016 unter der Leitung von Alf Lehmann (4. Dan) und Tobias Zöllner (5. Dan) im Kamener Dojo stattfand. Mit 60 Teilnehmern, bei denen vom Weiß- bis zum Schwarzgurt alle Graduierungen vertreten waren, war das Limit der Halle erreicht. Mehr Leute hätten nicht hinein gepasst.

Im ersten Teil des Lehrgangs stand Gekisai dai Ichi auf dem Programm. Schon in der Aufwärmphase wurden beim Kihon Techniken aus der Kata geübt. Alf nahm die Kata dann step by step durch und gab zahlreiche Hinweise zur korrekten Ausführung. Nachdem die Gekisai I mehrmals gelaufen worden war, ging es an die Bunkai. Hier wurde vor allem darauf geachtet, dass Technik und Bewegung genau wie im Kata-Bild aussehen, dass also keine Abweichungen von dem, was die Kata zeigt, auftreten.

Alf stellte einige interessante, den meisten nicht bekannte Bunkai-Varianten vor, die teilweise sehr fortschrittlich waren, etwa beim Sen-no-Sen, dem Einswerden mit dem Gegner. Sowohl bei den grundschulmäßigen als auch bei den fortgeschrittenen Bunkai-Formen wurde immer so geübt, dass die Kata nicht verlassen wurde.

Im zweiten Lehrgangsteil wurde zunächst zum Aufwärmen die Gekisai I mehrmals gelaufen und dann die Bunkai fortgesetzt. Anschließend übte Tobi mit den Teilnehmern die Kata Saifa, wobei der Ablauf in einzelnen Sequenzen durchgegangen wurde. Während bei der Gekisai I die Unterschiede beim Kata-Ablauf zwischen den einzelnen Dojos noch gering waren, stiegen diese bei der Saifa explosionsartig an. Leider reichte die Zeit nicht mehr, um die Kata komplett durchzunehmen.

Stilrichtungslehrgang in Rheine

Foto: Beeking

von Frank Beeking

Im Rahmen eines Breitensportlehrgangs beschäftigten sich Karateka am 6. März 2016 in der Kampfsporthalle Tokio des TV Jahn Rheine mit den Spezifika des Goju-Ryu Karate-Do.

Goju-Ryu ist einer der ältesten Karate-Stile und enthält viele ursprünglich in China entwickelte Verteidigungs- und Kampftechniken.

Im Rahmen des Lehrgangs wurden Grundtechniken in Verbindung mit Richtungswechseln und die für Goju-Ryu typischen runden Techniken geübt, die im Nahkampf oft mit Würfen oder Hebeln zum Abschluss gebracht werden. Die Techniken wurden von der Lernform zur realistischen Anwendung in der Selbstverteidigung entwickelt.

Anschließend wurden die Kata Seenchin und Sanseru mit dem Schwerpunkt der Technikanwendung mit einem Partner geübt.

Als Referent stellte Frank Beeking deutlich heraus, dass die festgelegten Übungsformen sich individuell für jede Altersgruppe weiterentwickeln lassen und überraschte die Teilnehmer mit besonderen Bunkai-Variationen.

Beim Sport gelernt: Stark sein

Video „Making of“

Der Karate-Dachverband NRW e.V. ist Kooperationspartner des Landessportbundes bei der Kampagne #beimSportgelernt.

von Eva Mona Altmann

Die Kampagne ist Teil der Offensive „Sport & Bildung in NRW“ und hat das Ziel, die Wahrnehmung des dem Sport innewohnenen Bildungspotentials zu verbessern.

Die drei Hauptaspekte dabei lauten: 1. Sport & Bildung gehören zusammen, 2. Bildung braucht Bewegung, 3. Sport bildet – sowohl in angeleiteten Sportangeboten als auch durch die Übernahme von Aufgaben z.B. in der Vereinsführung.

Diese Aussagen vertreten wir vom Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. und unterstützen die Kampagen daher durch einen eigenen Beitrag.

„Stark sein“ – das habe ich beim Sport gelernt. So lautet der Slogan unseres Motivs, welches wir Anfang Februar froh und stolz enthüllen durften.

LSB-Pressesprecher Frank-Michael Rall betonte dabei richtigerweise: „Seit den Vorfällen in der Silvesternacht ist die Nachfrage bei Anbietern von Selbstverteidigungskursen nicht nur im Raum Köln enorm gestiegen. Dies war aber nicht der Anlass für den KDNW, ein eigenes Motiv zu unserer Bildungskampagne zu gestalten. Ihm und seinen Mitgliedern ist schon lange bewusst, dass die Ausübung ihrer Sportart Freude macht und gleichzeitig die teilnehmenden Kinder stärkt. Dies bringt das neue Motiv ‚STARK sein‘ zum Ausdruck, das Fotoshooting dazu hat bereits im Dezember 2015 stattgefunden.“

Ein sehr herzliches Dankeschön geht an unseren Fotografen Dr. Hans-Peter Schaub, der bei eben diesem Fotoshooting die Idee höchst professionell und gewissenhaft umgesetzt hat!

Wir bedanken und außerdem bei Bernd Milner für das Bereitstellen der Location sowie bei unseren schier unermüdlichen Models nebst Papa (Familie Rabhi, Budokan Bochum) und nicht zuletzt bei Frau Kuhlbach vom LSB für die freundliche und zielorientierte Zusammenarbeit.

Unser Motiv steht in verschiedenen Formaten beim LSB sowie auf unserer eigenen Internetseite zum Download und zur kostenfreien Verwendung in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zur Verfügung. Wir würden uns sehr über eine breite Verwendung des Motivs auch durch die KDNW-Mitgliedsvereine und ihre Partner vor Ort freuen!

WWW.BEIM-SPORT-GELERNT.DE
WWW.KARATE.NRW

Kader 2016

Die Landestrainer informieren.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Bundeskadermitglieder aus NRW 2016

Kader	Name	Vorname	Disz.	Stützpunkt/LT
B	Bauer	Max	Kumite	Bochum/Milner
B	Heimann	Alexander	Kumite	Bochum/Milner
B	Tepel	Philipp	Kumite	Bochum/Milner
B	Schewtschenko	Andreas	Kumite	Bochum/Milner
B	Hubrich	Shara	Kumite	Bochum/Nitschmann
B	Kaya	Ezgi	Kumite	Bochum/Nitschmann
C	Tsitsilas	Stelios	Kumite	Bochum /Milner
D/C	Herari	Sofia	Kumite	Bochum/Nitschmann
D/C	Mertin	Michael	Kumite	Siegburg/Milner
D/C	Mesters	Magnus	Kumite	Bochum/Heimann
D/C	Tönnis	Noah	Kumite	Bochum/Heimann
B	Kittel	Olivia	Kata	Neuk.-Vluyn/Herbst
C w	Demirkan	Umay	Kata	Neuk.-Vluyn/Herbst
C	Kerlin	Natalia	Kata	Bochum/Herbst
C	Drescher	Yannick	Kata	Bochum/Herbst
D/C	Knoke	Andreina	Kata	Neuk.-Vluyn/Herbst
D/C	Schmidt	Tamina	Kata	Neuk.-Vluyn/Herbst
D/C	Stang	Rabea	Kata	Neuk.-Vluyn/Herbst
T	Hoffmann	Jill Julie	Kumite	Bochum/Krämer
T	Jürgensmann	Natalie	Beides	Bochum/Krämer
T	Königs	Jasmin	Kumite	Bochum/Krämer
T	Schmidl	Melanie	Kumite	Bochum/Krämer
T	Myloserdnyi	Aleksander	Kumite	Bochum/Heimann
T	Rouchdi	Ayman	Kumite	Bochum/Heimann
T	Plava	Amir	Kumite	Bochum/Heimann

D-Kader KDNW

Name	Vorname	Disz.	LT
Dreyer	Laura	Kata	Thole
Rottewert	Denise	Kata	Thole
Kirchhoff	Veronika	Kata	Herbst
Lux	Roman	Kata	Herbst
Brühl	Christian	Kata	Thole
Wieser	Julian	Kata	Herbst
Leicher	Felix	Kata	Herbst
Ducke	Isabelle	Kumite	Krämer
Hüser	Jana	Kumite	Krämer
Laitenberger	Emely	Kumite	Krämer
Maas	Marie	Kumite	Krämer
Krämer	Alina	Kumite	Nitschmann
Baczyk	Lea	Kumite	Nitschmann
Hagendorf	Jaqueline	Kumite	Nitschmann
Laitenberger	Evelin	Kumite	Nitschmann
Wirtz	Julia	Kumite	Nitschmann
Kelef	Marrya	Kumite	Nitschmann
Drexhage	Meike	Kumite	Nitschmann
Feygin	Monika	Kumite	Nitschmann
Plava	Ardonika	Kumite	Nitschmann
Schweichert	Jaqueline	Kumite	Nitschmann
Cihan	Dilara	Kumite	Nitschmann
Wiegers	Sandra	Kumite	Nitschmann
Neumann	Lara	Kumite	Nitschmann
Kemmet	Katharina	Kumite	Nitschmann
Wehmeier	Finja	Kumite	Nitschmann
Kahlon	Aneet	Kumite	Nitschmann
Sidlowski	Kristina	Kumite	Nitschmann
Woltering	Anna	Kumite	Nitschmann
Dogan	Damla	Kumite	Nitschmann
Koppe	Ramani	Kumite	Heimann
Kostuysen	Niko	Kumite	Heimann
Bertram	Ben	Kumite	Heimann
Kemmet	Jan-Sven	Kumite	Heimann
Schille	Marcel	Kumite	Heimann
Schirger	Alexander	Kumite	Heimann
Fahron	Nikolas	Kumite	Heimann
Herari	Roma	Kumite	Heimann
Sand	Florian	Kumite	Heimann
Schierhorn	Johnathan	Kumite	Milner
Plava	Andin	Kumite	Milner
Depner	Matthias	Kumite	Milner
Nkelani Tandu	Dany	Kumite	Milner
Dreier	Marian	Kumite	Milner
Klimov	Eric	Kumite	Milner
Bol	Arnold	Kumite	Milner
Kahlon	Amret	Kumite	Milner
Günes	Kerim	Kumite	Milner
Laschitzky	Denis	Kumite	Milner
Sobel	Fabian	Kumite	Milner
Hanser	Artur	Kumite	Milner
Mezich	Sergej	Kumite	Milner
Wehmeier	Merlin	Kumite	Milner
Kaya	Kardircan	Kumite	Milner
El Azzouzi	Ilias	Kumite	Milner

E-Kader KDNW

Name	Vorname	Disz.	LT
Plava	Amina	Kumite	Krämer
Tolksdorf	Maya	Kumite	Krämer
Lindstädt	Marlene	Kumite	Krämer
Thiel	Zoe	Kumite	Krämer
Janke	Emilie	Kumite	Krämer
Jürgensmann	Annika	Beides	Krämer
Schiffmann	Sonja	Kata	Herbst
Spiering	Elisa Romy	Kata	Herbst
Dos Santos Adego	Soraia	Kata	Herbst
Kettler	Alina Kyomi	Kata	Herbst
Schmitz	Timo	Beides	Herbst/Heimann
Schmitz	Simon	Kumite	Heimann
Alastal	Rami	Kumite	Heimann
Dreyer	Leif	Kata	Thole
Eser	Latif	Kata	Herbst
Jahn	Louisa	Kata	Herbst
Klusekemper	Pia	Kata	Thole
Plava	Albian	Kumite	Heimann
Pellmann	Finja	Kata	Herbst
Zaza	Eliah	Kata	Herbst
Beutling	Hannah	Kata	Herbst
Da Vinha Oleiro	Lavinia	Kata	Herbst
Günther	Lena	Kata	Herbst
Kestane	Tuana	Kata	Herbst
Kircali	Melkan	Kata	Herbst
Treptow	Josina	Kata	Herbst
Pianu	Chiara	Kata	Herbst
Rabhi	Salma	Kumite	Krämer
Pankratov	Angelika	Kata	Thole
Nawroth	Oliwia	Kata	Herbst
Pawicki	Oliver	Kata	Herbst
Kettler	Luca Yukio	Kata	Herbst
Krüger	Angelina	Kata	Herbst
Boeddinghaus	Lara	Kata	Thole
Pantelatos	Michael	Kata	Herbst
Terhaag	Tristan	Kata	Herbst
Arias	Ramon	Beides	Herbst
Arlberg	Arthur	Kata	Herbst
Kirov	Alex	Kata	Herbst
Lind	Denis	Beides	Herbst/Milner
Nachtigall	Eddy	Kata	Herbst
Reichard	Lena	Kata	Herbst
Schmitz	Tobias	Beides	Herbst
Müller	Nathalie	Kata	Herbst
Feemer	Celina Marie	Kata	Herbst
Korthauer	Laura	Kata	Herbst
Zahlten	Jannik	Kata	Herbst
Knoke	Anna	Kata	Herbst
Schumann	Florian	Kata	Thole
Maurer	Lucas	Kata	Thole
Knispel	David	Kata	Herbst
Becker	Julia	Kata	Herbst
Schlegel	Vanessa	Kata	Thole
Haximhusa	Denat	Kumize	Heimann

Stützpunkttraining

Die Landestrainer bieten für die Kadermitglieder Stützpunkttraining an.

Alexander Heimann
Mittwochs 19.00 bis 20.15 Uhr
Rhein Berg Karate
Britanniahütte 10
51469 Bergisch Gladbach
www.rhein-berg-karate.de

Tim Milner
Mittwochs 19.00 bis 20.30 Uhr
Freitags 19.00 bis 20.00 Uhr
Budokan Bochum
Halbachstr. 3-5
44793 Bochum
www.budokan-bochum.de

Christian Karras
Montags 20.30 bis 22.00 Uhr
Mittwochs 20.30 bis 22.00 Uhr
Nur nach vorheriger Absprache.
Clara-Schumann-Gymnasium
Bonner Talweg, Eingang: Loestraße 14
53111 Bonn
www.karate-club-bushido-bonn.de

Christian Krämer
Mittwochs 18.30 bis 20.00 Uhr
Gymnastikhalle an der Ludgerushalle
Friedhofstraße
48493 Wettringen
www.karatewettringen.de

Stefan Thole
Montags 18.30 bis 20.30 Uhr
Josef-Schule
Sepp-Herbergerstr. 11
Neuenkirchen-St. Arnold
www.karate.st-arnold.org

Bis zum Redaktionsschluss lagen leider die Trainingszeiten von Susanne Nitschmann, Nika Tsurtsumia und Detlef Herbst nicht vor. Sie werden ggf. zu einem späteren Zeitpunkt online veröffentlicht bzw. können bei den jeweiligen Landestrainern erfragt werden. Kontaktmöglichkeiten siehe Seite 35.

„Meisterschaft" ist ein großes Wort. Wenn du Karate ausübst, solltest nach ihr streben. Dich mit jedem Schlag, jedem Kick, Block und Stoß schrittweise Richtung Meisterschaft bewegen. Für mich ist es genau das, was am Karate so toll ist: Es gibt immer etwas, das du noch verbessern kannst!

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

Wie schon der legendäre Begründer des Shito-Ryu sagte:

„Karate ist lebenslanges Lernen."

– Mabuni Kenwa (1889-1952)

Aber...

Gibt es irgendeine geheime Formel für diesen lebenslangen Prozess, Karate zu meistern?

Jepp!

Auf Japanisch heißt sie „Shu-Ha-Ri".

Und hier, liebe Karate-Nerds, möchte ich meine Auffasung dieser uralten 3-Schritt-Formel für die Meisterung des Karate mit euch teilen.

Aufgepasst.

Schritt 1: Shu „Befolge die Regeln!"

Der erste Schritt zur Meisterschaft ist das Befolgen der Regeln.

„Shu" bedeutet auf Japanisch wörtlich „gehorchen", „intakt bleiben" oder „schützen".

Mit anderen Worten: Mach GENAU das, was dein Sensei dir sagt!

Folge der Linie.

Kopiere die Formen.

Imitiere die Bewegungen.

Deine einzige Aufgabe in dieser Phase ist es, das, was dir beigebracht wird, genau zu beobachten und es dir zu merken.

Genau wie ein Kind, das lernt, das Alphabet an die Tafel zu schreiben.

Mit den berühmten Worten von Bruce Lee: Versuche, ganz leer zu sein, formlos – wie Wasser in der Tasse deines Senseis.

Im Shu-Stadium entwickelst du dich kontinuierlich weiter, sammelst alle Informationen, die man dir gibt und merkst sie dir. Und dann wiederholst du sie, immer und immer wieder.

Neurowissenschaftlich gesagt, ist Shu dein Bewusstsein.

Aber...

Irgenwann beginnst du, zur nächsten Stufe zu fließen.

Schritt 2: Ha „Brich die Regeln!"

Nun bist du auf Stufe zwei angelangt.

„Ha" bedeutet auf Japanisch wörtlich „sich loslösen", „loslassen" oder „wegbrechen".

Das mag paradox erscheinen.

Aber wenn du dir erst einmal die wichtigen Details, Formen und Techniken gemerkt hast, musst du AUFHÖREN, über sie nachzudenken.

Im Ernst.

Du musst dich von den Zwängen des Imitierens, Einprägens und Kopierens

(Schritt 1, „Shu") befreien und Verantwortung für deinen weiteren Lernprozess übernehmen.

Das fällt den Leuten schwer, denn Veränderungen sind beängstigend!

Aus diesem Grund schaffen es viele Karateka nie über die „Shu"-Stufe hinaus.

Sie stecken fest.... in einem endlosen Kreislauf aus technischen Kleinlichkeiten.

Aber genau so wie Tarzan, der an seinen Lianen durch den Urwald schwingt, musst du deine gegenwärtige Liane loslassen („Ha"), um zur nächsten zu springen.

Nur dann können dir deine Karate-Fertigkeiten in Fleisch und Blut übergehen.

Hör auf, nachzudenken.

Reagiere einfach.

Neurowissenschaftlich gesagt, ist „Ha" dein Unterbewusstsein.

Man spricht hier auch vom „motorischen Gedächtnis", weil die Techniken durch die Unmengen von Wiederholungen in der „Shu"-Phase vom relativ langsamen und schwergängigen Bewusstsein in das schnelle und instinktive Unterbe-

Shu-Ha-Ri:
Die uralte 3-Schritt-Formel der Karate-Meisterschaft

守破離

Shu – Ha – Ri:
Befolge die Regeln – brich sie – mache neue!

wusstsein übergegangen sind.

Verstanden?

Und schließlich fließt du dann in das letzte Stadium der Meisterschaft.

Schritt 3: Ri „Mach' die Regeln!"

Seien wir mal ehrlich:

Du bist schon ein cooler Typ.

„Ri" bedeutet auf Japanisch wörtlich „verlassen", „darüber hinausgehen" oder „überschreiten".

Und genau das tust du nun.

Nachdem du wie ein Sklave „die Regeln befolgt" (Shu) und rebellisch „die Regeln gebrochen" (Ha) hast, ist es nun an der Zeit, meisterhaft „die Regeln zu machen" (Ri).

Voilà!

Das heißt, du bist endlich über das Offensichtliche hinausgegangen, indem du die Punkte miteinander verbunden hast und das Unsichtbare sichtbar gemacht hast – du lotest die Tiefen deiner überlegenen, unendlichen und absoluten Kreativität aus.

Endlich hast du dir Karate zu eigen gemacht!

Neurowissenschaftlich gesagt, ist „Ri" dein Überbewusstsein.

Dieser ganze Shu-Ha-Ri-Prozess, bei dem du vom Bewusstsein über das Unterbewusstsein zum Überbewusstsein gelangt bist, gilt für alle Fähigkeiten – nicht nur Karate.

Zum Beispiel für das Kochen nach Rezept: Zunächst befolgst du das Rezept genauestens (Shu). Aber sobald du es dir gemerkt hast, brauchst du es nicht mehr (Ha). Und schießlich fängst du an zu freestylen, ersetzt Zutaten durch andere, die deinem eigenen Geschmack, Gefühl, Kreativität entsprechen (Ri).

Tadaa! Du hast soeben „das Gericht gemeistert" mittels der drei Stufen von Shu-Ha-Ri. Genau wie beim Karate.

Und jetzt kommt das Coolste: Nun beginnt alles wieder von vorne!

Denn das Lernen hört niemals auf, mein Freund...

„Karate ist lebenslanges Lernen."
– Mabuni Kenwa (1889-1952)

Das ist die Essenz des Shu-Ha-Ri.

Und jetzt gehe hin und meistere Karate.

Ich glaube an dich.

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!

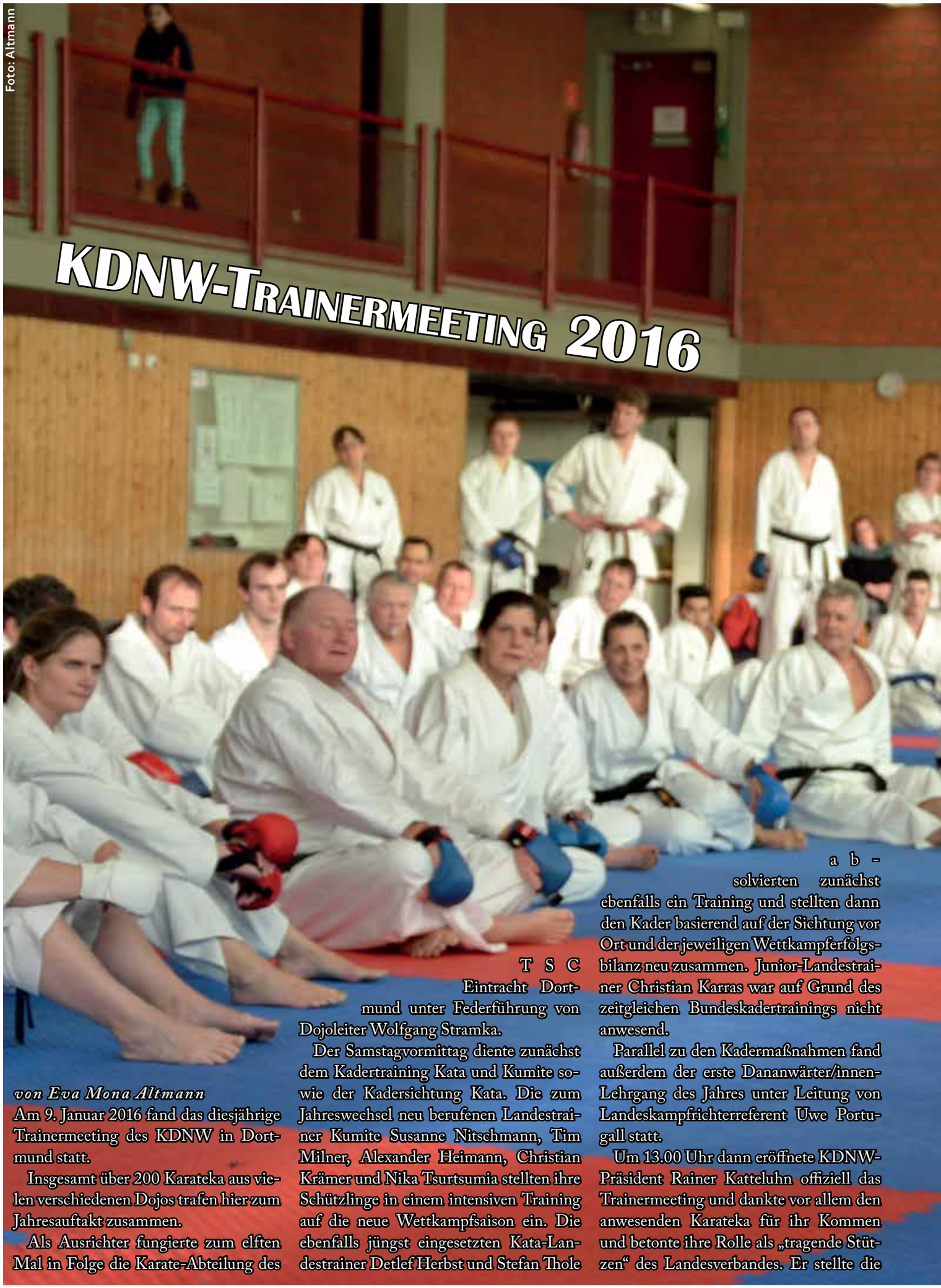


Foto: Altmann

KDNW-Trainermeeting 2016

von Eva Mona Altmann

Am 9. Januar 2016 fand das diesjährige Trainermeeting des KDNW in Dortmund statt.

Insgesamt über 200 Karateka aus vielen verschiedenen Dojos trafen hier zum Jahresauftakt zusammen.

Als Ausrichter fungierte zum elften Mal in Folge die Karate-Abteilung des TSC Eintracht Dortmund unter Federführung von Dojoleiter Wolfgang Stramka.

Der Samstagvormittag diente zunächst dem Kadertraining Kata und Kumite sowie der Kadersichtung Kata. Die zum Jahreswechsel neu berufenen Landestrainer Kumite Susanne Nitschmann, Tim Milner, Alexander Heimann, Christian Krämer und Nika Tsurtsumia stellten ihre Schützlinge in einem intensiven Training auf die neue Wettkampfsaison ein. Die ebenfalls jüngst eingesetzten Kata-Landestrainer Detlef Herbst und Stefan Thole absolvierten zunächst ebenfalls ein Training und stellten dann den Kader basierend auf der Sichtung vor Ort und der jeweiligen Wettkampferfolgsbilanz neu zusammen. Junior-Landestrainer Christian Karras war auf Grund des zeitgleichen Bundeskadertrainings nicht anwesend.

Parallel zu den Kadermaßnahmen fand außerdem der erste Dananwärter/innen-Lehrgang des Jahres unter Leitung von Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall statt.

Um 13.00 Uhr dann eröffnete KDNW-Präsident Rainer Katteluhn offiziell das Trainermeeting und dankte vor allem den anwesenden Karateka für ihr Kommen und betonte ihre Rolle als „tragende Stützen“ des Landesverbandes. Er stellte die

Online: Videoclip

Mehr Fotos auf der nächsten Doppelseite >

anwesenden Präsidiumsmitglieder sowie die neuen Landestrainer vor; letztere richteten ebenfalls ein Begrüßungswort an die Teilnehmer/innen. Ein großes Dankeschön wurde dann an das Ausrichter-Team ausgesprochen. Anschließend wurde Präsident Rainer Katteluhn durch seine Vorstandskollegen Horst Nehm (KDNW-Geschäftsführer) und Peter Schlüter (Schatzmeister) anlässlich seines 40-jährigen Karate-Jubiläums unter Beifall geehrt. Vizepräsident Stefan Krause konnte auf Grund einer zeitgleichen Veranstaltung des Landessportbundes nicht teilnehmen.

Beim diesjährigen Trainermeeting stand noch mehr als sonst der Austausch und die Wissensvermittlung im Vordergrund. Hier ging es also nicht in erster Linie darum, zu schwitzen, sondern darum, Neues zu erlernen und zu probieren.

In insgesamt vier Einheiten stellten die Landestrainer Susanne Nitschmann, Tim Milner, Nika Tsurtsumia, Alexander Heimann, Christian Krämer, Stefan Thole und Detlef Herbst sowie Leistungssportreferent Detlef Tolksdorf neue Entwicklungen und passende Trainingsansätze vor. Sie arbeiteten dabei sehr stimmig in Teams zusammen.

Ergänzt wurde die Praxis um zwei inhaltsgleiche Vorträge zum Thema „Differenzielles Lernen“ unter der Leitung von Dennis Dreimann (in Vertretung für den aus beruflichen Gründen verhinderten Ausbildungsreferenten Thomas Behnke).

Das Event wurde durch die gemeinsame Kaffeepause und viele persönliche Gespräche abgerundet. Das Feedback der Teilnehmer/innen war positiv.

Gegen 19.00 Uhr verabschiedete der KDNW-Präsident die Karateka, bedankte sich für ihr Engagement und wünschte eine sichere Heimreise.

Auch in 2017 soll das Trainermeeting wieder zu Beginn des Jahres beim TSC Eintracht Dortmund stattfinden. Man wird sich um eine zusätzliche Halle bemühen, so dass alle Karateka auch bei großer Teilnehmerzahl immer ausreichend Bewegungsfreiheit haben.

KDNW-Trainermeeting 2016: Impressionen

Alle Fotos Trainermeeting: Altmann

Team
NRW

01. - 03. Juli
2016

YU-WA-KAI

in der Sportschule Radevormwald

Der KDNW und seine Stile
was sie unterscheidet,
was sie verbindet.

Referenten:

Andreas Dziadek	Ludger Niemann
Bernd Milner	Ludwig Binder
Daniel Wassenberg	Michael Stenke
Hans Wecks	Mohamed Oussar
Heribert Rojek	Peter Meuren
Horst Nehm	Rainer Katteluhn
Jacky & Otto Rumann	Dr. Rene Peisert
Jens Wölke	Stefan Frank

Veranstaltungsort

Sportschule Radevormwald
Jahnstraße 29
42477 Radevormwald

Anmeldung:

Bitte schriftlich dojoweise oder einzeln an den

KDNW-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Postfach 10 07 50
47007 Duisburg

Fax: 0203 / 99 72 09
Email: info@kdnw.de

Anmeldefrist:

17. Mai 2016
(aus organisatorischen Gründen bitte einhalten)

Kosten

Teilnahme vom 01.-03.07.2016 inkl. Übernachtung und Verpflegung	120,00 €
Tageskarte: 02.07.2016 inkl. Mittag- und Abendessen	55,00 €
Tageskarte: 02.07.2016 ohne Verpflegung	30,00 €

Die Teilnahmegebühr bitte unter dem Stichwort: „YU-WA-KAI+Name" auf das Konto des KDNW

Sparkasse Hamm
IBAN: DE02 4105 0095 0000 1585 35
BIC: WELADED1HAM

Bitte kein Bargeld mit der Anmeldung schicken!

Achtung: Erst nach Eingang der Überweisung wird die Anmeldung bearbeitet.

Mit der Anmeldung wird zur Kenntnis genommen, dass ein Rücktritt von der Teilnahme nach dem 17. Mai 2016 mit Storno-Gebühren verbunden ist.

Der Lehrgang ist zur Lizenzverlängerung anerkannt. Bei Teilnahme an einer Theorieeinheit und mindestens drei Praxiseinheiten wird die entsprechende Anzahl an LE anerkannt.

Ein Lehrgang für alle Trainer/innen & Interessierte, die die Vielfalt der Stilichtungen im KDNW kennenlernen möchten.

YU=Freund **WA**=Harmonie, Frieden, Ketten **KAI**=Treffen, Gruppe

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Vortrag Raum 1	Vortrag Raum 2	Vortrag Raum 3
Freitag						
18.00-19.00 Uhr	Abendessen					
19.00-19.15 Uhr	Begrüßung durch den KDNW Präsidenten Rainer Katteluhn					
19.15-20.30 Uhr	Goju-Kan Andreas Dziadek Stiltypische Kata und Kihon	Goju-Ryu Horst Nehm Stiltypische Partnerformen	Shito-Ryu Michael Stenke Stiltypische Kata u. Kihon			
Samstag						
08.00-09.00 Uhr	Frühstück					
09.00-10.15 Uhr	Goju-Kan Andreas Dziadek Stiltypische Partnerformen	SOK Ludwig Binder Stiltypische Partnerformen	Tang-Soo-Do Stefan Frank Stiltypische Kata u. Kihon	Sportverletzungen im Trainingsalltag Daniel Wassenberg	Goju-Ryu Ludger Niemann	Shito-Ryu Michael Stenke
10.30-11.45 Uhr	Tang-Soo-Do Stefan Frank Stiltypische Parnerformen	JKD Dentokai Mohamed Oussar Stiltypische Partnerformen	Wado Ryu Peter Meuren Stiltypische Kata und Kihon	Koshinkan Hans Wecks	SOK Ludwig Binder	Goju-Kan Andreas Dziadek
11.45-14.00 Uhr	Mittagsbuffet					
14.00-15.15 Uhr	Koshinkan Hans Wecks Stiltypische Kata und Kihon	Shotokan Bernd Milner Stiltypische Kata und Kihon	Shito-Ryu Michael Stenke Stiltypische Partnerformen	Trainingsplanung mit Excel Heribert Rojek	Wado Ryu Peter Meuren	Shoto-Ryu Dr. Rene Peisert
15.15-16.15 Uhr	Kaffee und Kuchen					
16.15-17.30 Uhr	Shoto-Ryu Dr. Rene Peisert Stiltypische Partnerformen	Wado Ryu Shuzo Imai/Peter Meuren Stiltypische Partnerformen	Goju-Ryu Ludger Niemann Stiltypische Kata und Kihon	Sportverletzungen im Trainingsalltag Daniel Wassenberg	Kempo Jens Wölke	Tang-Soo-Do Stefan Frank
18.00-19.00 Uhr	Abendessen					
19.00-20.15 Uhr	Koshinkan Hans Wecks Stiltypische Partnerformen	Shoto-Ryu Dr. Rene Peisert Stiltypische Kata und Kihon	Kempo Jens Wölke Stiltypische Partnerformen	Yoshukai Otto Rumann	JKD Dentokai Mohamed Oussar	Shotokan Bernd Milner
20.15-21.30 Uhr	JKD Dentokai Mohamed Oussar Stiltypische Kata und Kihon	SOK Ludwig Binder Kata und Kihon	Yoshukai Jacky & Otto Rumann Stiltypische Kata und Kihon			
Sonntag						
08.00-09.00 Uhr	Frühstück					
09.00-10.15 Uhr	Kempo Jens Wölke Stiltypische Kata und Kihon	Shotokan Rainer Katteluhn Stiltypische Partnerformen	Yoshukai Otto & Jacky Rumann Stiltypische Partnerformen → Bitte Bo mitbringen!			
10.30-11.30 Uhr	Gemeinsames Abschlußtraining					
11.30-12.30 Uhr	Mittagsbuffet					

Deutsche Meisterschaft

Leistungsklasse & Menschen mit Behinderung

Foto: Schaub

Foto: Schaub

Foto: Schaub

Bericht, Ergebnisse und weitere Bilder auf der nächsten Doppelseite >

Foto: Schaub

Foto: Wolbers

Foto: Wolbers

Foto: Schaub

Foto: Wolbers

Foto: Wolbers

Obere Bildzeile (v.l.):
Große Freude bei Trainer Nika Tsurtsumia über die Bronzemedaille von Dennis Schewtschenko. Ebenfalls Bronze sicherte sich das Kata-Team der Herren von der KG Bochum/St. Arnold. Philipp Tepel (rot) musste sich nur im Finale Noah Bitsch geschlagen geben.
Untere Bildzeile (v.l.):
Auch Shara Hubrich unterlag nur im Finale – Silber. Sergej Mezich machte im letzten Team-Kampf den Sieg für den Budokan Bochum perfekt, im Einzel gab es Bronze. Katharina Kemmet (hier mit DKV-Präsident Wolfgang Weigert) freute sich ebenfalls über Rang drei.

DM Leistungsklasse & Menschen mit Behinderung

Die Karateka des Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen e.V. waren beim „Heimspiel" in Bergisch Gladbach bei der Deutschen Meisterschaft der Leistungsklasse und der Menschen mit Behinderung sehr erfolgreich: Mit drei goldenen, zwei silbernen und vier bronzenen Medaillen sowie je fünf Mal Platz fünf und sieben belegte unser Landesverband Rang drei im Medaillenspiegel hinter Baden-Württemberg und Hessen.

von Eva Mona Altmann

Am 12. und 13. März 2016 gingen insgesamt 442 Sportler/innen der Leistungsklasse (also ab 18 Jahre) in Bergisch Gladbach an den Start. Hinzu kamen etliche Karateka mit Behinderung, deren Wettbewerbe erstmals voll integrativ innerhalb des regulären Programms der DM ausgetragen wurden.

Ebenfalls ein Novum: Die Finals am Samstag Abend und am Sonntag Nachmittag wurden von einem professionellen TV-Team aufgezeichnet und stehen nun bei www.ranfighting.de zum Abruf bereit. Die gelungene Ausrichtung des Events lag in den Händen des Vereins Rhein Berg Karate rund um Alexander und Georg Heimann.

Besonders große Emotionen gab es am Samstag Abend, als Alexander Heimann nach seinem zehnten DM-Titelgewinn durch DKV-Sportdirektor Ralph Masella offiziell aus der Nationalmannschaft verabschiedetet wurde. Zu musikalischen „kölschen Tön'" überreichten die Karate Kids des Rhein Berg Karate ihrem Trainer je eine Rose und Alex' Vater Georg Heimann richtete auch einige Worte an seinen Sohn, der sich schließlich sichtlich bewegt bei Weggefährten und Freunden bedankte - Standing Ovations und nicht wenige feuchte Augen. Zum Beispiel in seiner Funktion als KDNW-Landestrainer wird Alexander Heimann dem Wettkampfsport aber auch zukünftig verbunden bleiben.

Ein weiteres besonderes Hightlight dieser DM war sicherlich der Sieg des Kumite-Teams der Herren.

Fotogalerie online: www.karate.nrw

Foto: Schaub

Foto: Schaub

Große Emotionen bei der Verabschiedung von Alexander Heimann aus der Nationalmannschaft. Der Lokalmatador krönte seine aktive Karriere vor heimischem Publikum mit dem zehnten DM-Titelgewinn.

Foto: Schaub

Foto: Schaub

GOLD:
Budokan Bochum (Emre Varli/Philipp Tepel/Fabian Sobel/Sergej Mezich/Artur Hanser/Ilias El Azzouzi/Max Bauer, Kumite-Team Herren)
Elena Chatziliadou (KC Bushido Bonn, Kumite Damen +68 kg)
Alexander Heimann (Rhein Berg Karate, Kumite Herren -60 kg)

SILBER:
Shara Hubrich (TV Borgeln, Kumite Damen -50 kg)
Philipp Tepel (Budokan Bochum, Kumite Herren -84 kg)

BRONZE:
Katharina Kemmet(Oberberg Karate, Kumite Damen +68 kg)
KG Bochum/St.Arnold (Christian Brühl/Lucas Maurer/Florian Schumann, Kata Team Herren)
Sergej Mezich (Budokan Bochum, Kumite Herren +84 kg)
Dennis Schewtschenko (Oberberg Karate, Kumite Herren -60 kg)

5.PLATZ: Julian Wieser (KD Kempen, Kata Herren Einzel), Julia Becker (USC Duisburg, Kumite Damen -50 kg), Marian Dreier (USC Duisburg, Kumite Herren -67 kg), Arnold Bol (Hara Köln, Kumite Herren -67 kg), Kadircan Kaya (USC Duisburg, Kumite Herren -84 kg)

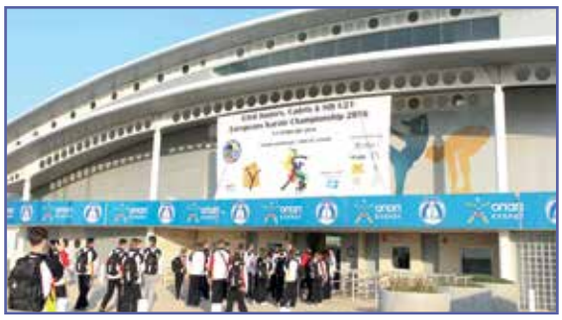
7.PLATZ: Lara Neumann (USC Duisburg, Kumite Damen -55 kg), Artur Hanser (Budokan Bochum, Kumite Herren +84 kg), Massaoud Zelmat (Kaiten Hamm, Kumite Herren -60 kg), USC Duisburg (Julia Becker/Davina Berthele/Kerstin Dolejsi/Caroline Rusch/Alina Underberg, Kumite-Team Damen), Maxim Arutunya (Dojo Lemgo-Lippe, Kumite Herren -84 kg)

Herzlichen Glückwunsch, Team NRW!

Anzeige

1. Karate AG Kölner Schulen 1971 e.V.
Mitglied im DKV und KDNW

LEHRGANG
MIT
ALEXANDER
HEIMANN
Landestrainer NRW
10x Deutscher Meister
Silber & Bronze EM
IN
KÖLN
AM
23.APRIL
2016
AUSSCHREIBUNG:
WWW.KARATE.KOELN



BT Nitschmann

Folklore bei der Eröffnung

Philipp Tepel im Kampf

EM-Fazit Max Bauer:

„Nach der WM im November in Jakarta ging es fast nahtlos weiter mit dem Vorbereitungstraining für die EM in Limassol (Zypern): Etliche intensive Trainingseinheiten sowie ein Vorbereitungsturnier in Hard (Österreich), bei dem ich die erarbeiteten Techniken und Taktiken testen konnte.

Die direkte Vorbereitung für die EM erfolgte im Bundesleistungszentrum in Duisburg. Diese war für mich und das ganze Team noch einmal die Möglichkeit, sich mental auf den bevorstehenden Wettkampf einzustimmen sowie die letzten Feinheiten zu trainieren.

Am Wettkampftag selbst hatte ich ein gutes Gefühl und war mir sicher, dass ich optimal vorbereitet war.

Der erste Kampf gegen Israel war direkt ein schwerer Kampf. Ich kam etwas schlecht rein und lag schnell mit zwei Punkten zurück. Aber ich konnte mich wieder fangen und den Kampf mit einem Endstand von 9:2 für mich entscheiden.

In der zweiten Runde traf ich auf einen mir bekannten Gegner aus Serbien. Gegen ihn bestritt ich 2013 mein EM-Finale in Konya (Türkei) sowie das Viertelfinale 2014 in Lissabon (Portugal). Ich siegte 6:1.

In Runde drei konnte ich gegen einen Kämpfer aus Moldawien 4:0 gewinnen und somit ins Viertelfinale einziehen.

In Runde vier musste ich gegen Aserbaidschan kämpfen. Zunächst ging ich 1:0 gegen meinen Kontrahenten in Führung, doch drei Sekunden vor Ende der Kampfzeit setzte der Gegner einen gezielten Fußtritt an meinen Hinterkopf und ging somit mit 3:1 in Führung. Durch die geringe verbleibende Kampfzeit war es für mich so gut wie unmöglich, einen Ausgleich zu erzielen.

Da mein Gegner im Halbfinale verlor, hatte ich leider keine Chance auf die Trostrunde.

Mit meinen Kämpfen an sich bin ich größtenteils zufrieden. Ich hatte insgesamt vier Kämpfe, wovon drei zu meinen Gunsten ausgingen.“

EM-Fazit Shara Hubrich:

„Die EM-Vorbereitung hat richtig viel Spaß gemacht. Wir hatten ein tolles Team, das auch beim Kämpfen sehr toll hinter einem stand.

Mein erster Kampf war wie immer bisschen unorganisiert. Also nicht wirklich gut und vom Kopf her nicht frei. Trotzdem siegte ich mit 3:0 über die Kosovarin.

Der zweite Kampf gegen Spanien war eigentlich deutlich besser, auch wenn ich den mit 0:3 verloren habe. Meine Kontrahentin setzte sich bis ins Finale durch, d.h. für mich Trostrunde.

Dort bezwang ich die Griechin mit 5:0. Im Bronze-Match traf ich auf eine Russin, die viel klammerte und zunächst mit Yuko in Führung ging. Ich konnte aber ausgleichen, so dass der Kampf unentschieden mit 1:1 endete – im Pflichtentscheid stimmten dann alle fünf Kampfrichter für mich: Bronze!

Insgesamt bin ich zufrieden. Wir waren gut vorbereitet und das, was ich mir vorgenommen hatte, konnte ich zum größten Teil auch erreichen.“

Deutsche Erfolgsbilanz:

Insgesamt holte Team Germany sieben Medaillen auf Zypern: 1 x Gold, 2 x Silber, 4 x Bronze. Außerdem gelang 7 x Platz 5 und 1 x Platz 7. Insgesamt Rang 9 im Medaillenspiegel der Nationen.

Europameisterschaft

Jugend, Junioren & u21 auf Zypern

Vom 5. bis zum 7. Februar 2016 fanden die diesjährigen Europameisterschaften der drei Altersklassen Jugend, Junioren und u21 in Limassol auf Zypern statt. Das Teilnehmerfeld bestand aus fast 1.000 Karateka aus beinahe 50 Nationen. Darunter auch 34 Sportler/innen des Deutschen Karate Verbandes, fünf von ihnen aus dem Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen.

von Eva Mona Altmann

Shara Hubrich (TV Borgeln) erkämpfte Bronze in der Kategorie Kumite Damen u21 -50 kg.

Philipp Tepel (Budokan Bochum) belegte Rang fünf in der Klasse Kumite Herren u21 -84 kg.

Herzlichen Glückwunsch!

Maximilian Bauer (Oberberg Karate Gummersbach, Kumite Junioren -76 kg), Ezgi Kaya (USC Duisburg, Kumite Damen u21 -55 kg) und Andreas Schwetschenko (Oberberg Karate Gummersbach, Kumite Herren u21 -67 kg) gelang diesmal leider keine Platzierung.

Aus dem KDNW für den DKV in Zypern waren außerdem Bundestrainer Thomas Nitschmann, WKF-Kampfrichter Uwe Portugall und EKF-Kampfrichterin Eva Mona Altmann.

Alle Fotos EM: Grüner, DKV

Shara Hubrich auf dem Weg zu EM-Bronze

Fotos auf dieser Seite: Schaub

Landesmeisterschaften

Leistungsklasse & Masterklassen

von Eva Mona Altmann

Am 13. Februar 2016 wurden die diesjährigen Landesmeisterschaften der Leistungsklasse zusammen mit denen der Masterklassen (ü30 bis ü60) in Hagen ausgetragen.

Insgesamt gingen 160 Karateka in den Kata- und Kumite-Wettbewerben an den Start. Diese begannen morgens um 10.15 Uhr und waren gegen 16.30 Uhr beendet. Sie wurden auf insgesamt sechs Kampfflächen ausgetragen: Auf zwei Tatami trat die Masterklasse an und auf vieren die Leistungsklasse – hier wurden die begehrten Tickets zur Deutschen Meisterschaft im März in Bergisch Gladbach ausgekämpft.

Chefkampfrichter des Turnieres war Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall. Die Ausrichtung hatte dankenswerterweise

Fotos auf dieser Seite: Wolbers

Online:
Fotogalerie
& Ergebnislisten!

der Verein Karate Hagen e.V. übernommen.

Die Wettkämpfe verliefen sportlich fair und die Wettkampfärzte hatten erfreulich wenig zu tun. Mit Präsident Rainer Katteluhn, Vizepräsident Stefan Krause und Geschäftsführer Horst Nehm machten sich gleich drei Mitglieder des KDNW-Vorstandes vor Ort ein Bild davon.

LANDESMEISTER

DAMEN LEISTUNGSKLASSE

Kata: Olivia Kittel (Kensho Neukirchen-Vluyn)
-50 kg: Jacqueline Schweichert (KD Mushin Halle)
-55 kg: Damla Dogan (1. KC Bergisch Gladbach)
-61 kg: Davina Berthele (USC Duisburg)
-68 kg: Aneet Kahlon (Ruhr Dojo)
+68 kg: Kristina Sidlovski (1. KC Bergisch Gladbach)
Kumite-Team: KG Halle-Wettringen

HERREN LEISTUNGSKLASSE

Kata: Felix Leicher (Kensho Neukirchen-Vluyn)
-60 kg: Dennis Schewtschenko (Oberberg Karate)
-67 kg: Arnold Bol (Hara Köln)
-75 kg: Denis Laschitzky (Oberberg Karate)
-84 kg: Ilias El Azzouzi (Budokan Bochum)
+84 kg: Sergej Mezich (Budokan Bochum)
Kata-Team: KG Bochum-St.Arnold
Kumite-Team: Budokan Bochum

Ü30 WEIBLICH

Kata: Magida Küpper (Okinawa Düren)

Ü30 MÄNNLICH

Kata: Marc Völkner (USC Duisburg)
+80 kg: Jochen Krämer (KC Bushido Bonn)
-80 kg: Dennis Pakker (BSC Oberhausen)

Ü40 WEIBLICH

Kata: Magida Küpper (KC Bushido Bonn)
Kumite: Bettina Dammann (KD Gelsenkirchen-Buer)

Ü40 MÄNNLICH

Kata: Dirk Schuhmann (PSV Bochum)
+80 kg: Norbert Diesing (BSC Oberhausen)
-80 kg: Martin Matheis (KC Bushido Bonn)

Ü50 WEIBLICH

Kata: Martina Karras (KC Bushido Bonn)

Ü50 MÄNNLICH

Kata: Phong Nguyen (Shotokan KD Dortmund)
+80 kg: Sandra Barbato (1. JJJC Dortmund)
-80 kg: Kasim Zymeri (USC Duisburg)

Ü60 MÄNNLICH

Kata: Manfred Völkner (USC Duisburg)

KATA-TEAM MIXED

USC Duisburg (Spilker/Völner/Völkner)

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Anzeige

Doppel-Lehrgang in Köln!

Karatepraxis
SV-BASIS-LG 3
Verteidigung gegen Schläge, Würger, Stockangriffe
Ludwig Binder, 6. Dan
Christian Wedewardt, 5. Dan
Geeignet für Anfänger und fortgeschrittene Kampfkünstler.

Parallel dazu:

Kumite mit
Nika Tsurtsumia 4. Dan
Vizeweltmeister und Europameister Kumite-Team

am Samstag, 18. Juni 2016 in Köln

Trainingszeiten:
9:45 - 17:00 Uhr (Karatepraxis)
11:00 - 14:45 Uhr (Kumite)

Gebühr:
20,- € (Karatepraxis) / 15,- € (Kumite)

Ort:
Turnhalle Heinrich-Heine-Gymnasium
Hardtgenbuscher Kirchweg 100
51107 Köln

Kyu-Prüfungen Shotokan/SOK
Weitere Infos auf unserer Webseite.

1. Kölner Karateclub
Bushido 1961 e.V.

www.bushido-koeln.de

Teilnehmer Thomas Sturzenhecker zeigt sich begeistert vom KDNW-Master-Cup.
Foto: Altmann

Teilnehmer Thomas Sturzenhecker:

„Nun habe ich nach 51 Lebens- und fast 30 Karatejahren zum ersten Mal an einem Turnier teilgenommen, dem NRW-Master-Cup 2015. Auch wenn ich wirklich aufgeregt vor meinem ersten Kumite-Start war, hat das Mitmachen großen Spaß gemacht und war ein echtes Erlebnis. Die freundliche und familiäre Atmosphäre, die unverbissenen Gegner und die klare und ruhige Leitung durch die Kampfrichter haben das möglich gemacht. Kurz und gut: Alles war genau passend für einen Turniereinstieg. Für diese klasse Veranstaltung möchte ich mich bei Susanne Nitschmann, den Organisatoren, den Gastgebern, den Kampfrichtern und meinen Mitkämpfern bedanken. Großartig, was ihr da auf die Beine stellt!“

2. KDNW-Master-Cup

Das neue Turnier für ältere Wettkampfeinsteiger/innen ging in die zweite Runde.

von Susanne Nitschmann

Im Jahr 2015 fand der Master-Cup des KDNW zum zweiten Mal statt – und zwar nun im Dojo des Budokan Bochum, welches wegen der zentralen Lage und dem zusätzlichen zweiten Dojo zum Aufwärmen hervorragend geeignet ist.

Die außergewöhnliche Atmosphäre packte dann auch schnell alle Beteiligten. Die Stimmung war hervorragend. Freundschaftlich, fair und trotzdem mit viel Ehrgeiz gingen die Sportler/innen aus 20 (!) NRW-Vereinen zu Werke.

Besonders hervorzuheben ist hier die Leistung eines Karateka aus Geldern, welcher sich als Orangegurt in der Gruppe Kata ü60 nur Braungurten gegenüber sah. Doch er schmetterte so begeisternd die Heian Nidan auf die Matte, dass sich alle Kampfrichter einig waren: Unter großem Jubel in der Halle gewann Raymund Rath. Er war für seine mitgereisten Vereinskollegen der Gewinner des Tages.

Einziger Wermutstropfen der Veranstaltung war, dass in den Kumite-Disziplinen der Frauen diesmal nur eine Gruppe zusammen kam. Diese gewann Birgit Buddendiek vom KD Gelsenkirchen-Buer.

Vorankündigung: KDNW-Master-Cup 2016

Im Jahr 2016 wird der Master-Cup wieder in Bochum ausgetragen werden. Geplant ist in diesem Jahr auch eine Gruppe für Träger des ersten Dan. Wichtig ist, das sich alle Vereine daran halten, ausschließlich Karateka mit wenig bis gar keiner Wettkampferfahrung zu melden. Teilnehmer der letzten beiden Jahre dürfen auch in diesem Jahr noch mitmachen, wenn sie nicht bei der DM Masterclass gestartet sind. Außerdem findet der Master Cup 2016 bereits im Oktober statt. Die neue Ausschreibung gibt es demnächst zum Download.

Alle Fotos auf dieser Seite: Höfer

Großes Bild: In der Klasse Kata Herren über 60 Jahre siegte Orangegurt Raymund Rath unter Jubel über die Braungurt-Konkurrenz.

Bildzeile oben: Die Kata-Medaillengewinner der Klassen ü40 Herren (l) und ü40 Damen (M.) sowie ü50 Herren (r.).

Bildzeile unten: Die besten drei im Kumite der Klassen ü30 Herren (l.), ü40 Herren (M.) und ü40 Damen (r.)

Ländervergleichskampf

Türkei – Deutschland

Großes Bild: Aneet Kahlon (l.) im Kampf. Kleine Bilder im Uhrzeigersinn (v.o.r.): Der Bundeskanzleramtsminister überreicht den Siegerpokal an die Türkei; Gruppenfoto: Karate verbindet; NRW-Karateka für Team Germany am Start; KDNW-Kampfrichter beim Länderkampf zusammen mit P.Altmaier und RKV-Kampfrichter L.Becker (Foto: Privat). *Bild unten: R.Katteluhn und K.Keles beim Shake Hands mit P.Altmaier* (Foto: Privat).

Fotos, wenn nicht anders angegeben: Wolbers, DKV

von Eva Mona Altmann

Am 23. Januar 2016 wurde in Dillingen (Saarland) ein internationaler Vergleichskampf zwischen der Türkei und Deutschland ausgetragen.

Es handelte sich um den Gegenbesuch der türkischen Mannschaft, nachdem das deutsche Team im vergangenen Jahr zu Gast in Galata (Türkei) gewesen war.

Die beiden Nationalverbände pflegen ein langjähriges freundschaftliches Verhältnis.

Rund 800 Zuschauer/innen verfolgten in der ausverkauften Halle die Kata- und Kumite-Wettkämpfe.

Diese wurden von türkischen und deutschen Kampfrichtern sportlich-fair im Team geleitet. Darunter auch zwei Offizielle aus Nordrhein-Westfalen: Landeskampfrichterreferent und Weltkampfrichter Uwe Portugall fungierte als Chefkampfrichter und wurde von Bundeskampfrichter Orhan Yilmaz nach Dillingen begleitet.

Für die deutsche Auswahl traten auch KDNW-Athleten/innen an: Aneet und Amrit Kahlon sowie Kadircan Kaya.

Das Event wurde durch ein ansprechendes Rahmenprogramm abgerundet. Schirmherr Peter Altmaier (Bundeskanzleramtsminister) nahm eingangs zusammen mit DKV-Präsident Wolfgang Weigert, dem in Köln ansässigen Karate-Trainer Kasim Keles und anderen Gästen aus Politik und Sport an einer Talk-Runde zum Thema „Integration“ teil. Das bereits von der WM 2014 in Bremen bekannte Kinder-Show-Team sorgte in der Pause zwischen den Wettkämpfen für Begeisterung.

Am Folgetag berichtete der Saarländische Rundfunk in der Sendung „Sportarena“ über die Veranstaltung, deren sportlicher Sieger Türkei hieß.

Dessen ungeachtet war das Event für das Karate in Deutschland ein klasse Erfolg und eine schöne Werbung.

„Eine tolle Sache – eine solch breite politische und mediale Aufmerksamkeit erfahren wir nicht täglich“, so auch KDNW-Präsident Rainer Katteluhn, der das Event persönlich besucht hatte.

Champions-Cup

KDNW-Karateka erfolgreich in Österreich

Foto: Milner

Kata: Sechs Starts, drei Mal Podium.

von Detlef Herbst

Sechs Kata-Athleten vertraten den KDNW beim diesjährigen Champions-Cup in Hard/Österreich, der traditionell von etlichen Nationen zur Vorbereitung zur Europameisterschaft der Jugend und Junioren im Februar genutzt wird und daher international stark besetzt ist.

Mit drei Podiumsplätzen bei sechs Startern kann das Abschneiden als hervorragend bezeichnet werden!

Die Ergebnisse im Einzelnen: Natalia Kerlin holte Gold in der Jugend und Umay Demirkan und Yannick Drescher Silber bei den Junioren.

Laura Dreyer (Junioren) und Roman Lux (u21) schaffte es jeweils bis in die dritte Runde, Denise Rottewert (u21) schied in der ersten Runde aus – leider hatten diese drei auch keine zweite Chance in der Trostrunde.

Alle Starter präsentierten ein gute Wettkampfleistung und zeigten, dass noch reichlich Platz nach oben besteht.

Kumite: Tolle Leistungen, Rang vier im Medaillenspiegel.

von Susanne Nitschmann

Lara Neumann vom USC Duisburg siegte in der Klasse u21 -55 kg.

Für das Bundeskader siegten: Max Bauer und Shara Hubrich. Max zeigte sich in einer herausragenden Verfassung und beeindruckte uns alle.

Dany Nkelani verlor sein Halbfinale denkbar knapp im Pflichtentscheid, zeigte aber im Bronzematch sein ganzes Können: 8:0!

Noah Tönnis gewann seine ersten beiden Runden und musste in der dritten Runde mit guten Siegchancen leider aufgeben. Er hatte sich ohne Gegnereinwirkung am Knie verletzt und somit sein Halbfinale nicht zu Ende bringen können, schade. Nächstes Mal, Noah!

Gute Leistungen zeigte auch Marian Dreier und Monika Feygin, beide belegten Platz fünf. Monika verlor ihre dritte Runde gegen die amtierende Europameisterin aus Estland und unterlag im Bronzekampf nur im Pflichtentscheid mit 3:2 Stimmen – knapper geht es nicht! Marian verlor nach einer tollen taktischen Leistung gegen den Bundeskader-Athleten aus Berlin mit 3:4.

Alle nominierten Kämpfer/innen unterlagen erst in Kämpfen gegen die aktuelle Spitze aus Europa. Wir sind ganz nah dran – dies zeigt sich auch im Medaillenspiegel: Platz vier hinter Nationalteam Frankreich, DKV-Team (mit Shara und Max) und Dänemark!

DKV: Ranking 2015

Vier erfolgreiche NRW-Vereine in der bundesweiten Top 20 gelistet.

von Eva Mona Altmann

Der Deutsche Karate Verband hat die Dojo-Rangliste für 2015 veröffentlicht. Anhand des Abschneidens bei den Wettkämpfen DM Schüler, Jugend, Junioren, u21, Leistungsklasse sowie German Open wurden hier die erfolgreichsten Vereine des vergangenen Jahres ermittelt.

Von den Dojos aus Nordrhein-Westfalen präsentierte sich der Budokan Bochum auf Rang sechs am erfolgreichsten, gefolgt vom USC Duisburg, der es mit Rang acht ebenfalls in die Top Ten schaffte.

In der Top 20 außerdem auf Rang zwölf der Verein Rhein Berg Karate und auf Rang 19 der Verein Oberberg Karate.

Wir gratulieren und wünschen für das laufende Wettkampfjahr 2016 viel Erfolg!

Die komplette Rankingliste kann online auf der DKV-Webseite eingesehen werden: **WWW.KARATE.DE**

Foto: Frömmel

Happy Birthday!

Hanshi Fritz Nöpel feierte 80. Geburtstag.

von Sonja Frömmel

Normalerweise fällt der Name Fritz Nöpel im Zusammenhang mit einem der zahlreichen Lehrgänge, die er im gesamten Bundesgebiet unaufhörlich gibt. In der Berichterstattung schwingt stets Bewunderung mit und das nicht nur, weil er als neunter Dan Goju Ryu einer der höchsten Dan-Träger Deutschlands ist. Seine Art Karate zu vermitteln und die persönlich erlebten Erfahrungen machen einen Lehrgang bei ihm zu einer Kulturreise und etwas Besonderem. Dabei bleibt er immer bodenständig und lebt das Do vor. Dieser Mann, der im Karate und seiner Stilrichtung so viel bewirkt hat, wurde am 3. November 2015 80 Jahre alt und hat dies im Kreis seiner Familie, mit den Dan-Trägern des Kamener Yuishinkan Dojos und einigen langjährigen Weggefährten gefeiert. Dabei war der Gastgeber sehr gut aufgelegt und betonte, dass er noch viel unternehmen und auch weiterhin auf Lehrgängen sein Wissen vermitteln möchte. Das wünschen wir ihm und uns!

Nika Tsurtsumia & Tim Milner

Weihnachtslehrgang 2015 bei der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

Impressionen vom Lehrgang in Köln Fotos: Altmann, Lex

von Eva Mona Altmann

Am 19. Dezember 2015 waren der amtierende Kumite-Team-Vizewelt- und Europameister Nika Tsurtsumia und der mehrfache Deutsche Meister Kata und Kumite Tim Milner für einen Weihnachtslehrgang zu Gast bei der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. Beide sind ab 2016 zudem neu berufene Kumite-Landestrainer im Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Den über 100 Teilnehmern/innen, die so kurz vor den Feiertagen der Lehrgangseinladung gefolgt waren, standen somit zwei Trainer der Extraklasse zur Verfügung.

Trotz etwas widriger Umstände – wir hatten in eine nicht ganz so schöne, nicht ganz so große Turnhalle ausweichen müssen (auf Grund der Notunterbringung von Flüchtlingen) – schwitzten alle Karateka hochkonzentriert und mit Feuereifer.

Nach einem gemeinsamen Warm-Up trainierte zunächst die Unterstufe bei Nika Kumite und die Oberstufe (ab Braungurt) bei Tim die Kata Sochin in Ausführung und Anwendung am Partner.

Im Anschluss an eine kurze Pause wechselten die Trainer die Gruppen und während die Oberstufe sich im freien Kampf bei Nika übte, befasste sich die Unterstufe bei Tim mit der Kata Jion. Der Lehrgang endete mit einer Spezialeinheit für Karate-Kids unter 10 Jahre mit beiden Trainern, die zum Schluss noch in einer kleinen Fragerunde dem Nachwuchs Rede und Antwort standen und ihren jungen Fans fleißig Autogramme gaben.

Parallel begannen bereits die ersten der rund 50 Gürtelprüfungen bei Dojoleiterin Eva Mona Altmann und den Gastprüfern Jörg Kopka und Steffen Balzer, bevor der Tag seinen geselligen Abschluss bei einer Weihnachtsfeier und X-Mas-Party fand.

Paderborn

Sechste Auflage des Kata-Halbmarathons

von Reinhard Schulz-Hagen

Am 14. November fand der Paderborner Kata-Halbmarathon bereits zum sechsten Mal in Folge statt. Als Trainer begrüßten dieses Jahr Sandra Brenscheid (3. Dan, Zertifikat Tanzmedizin), Sonja Klose (3. Dan) und Wolfgang Wedekind (3. Dan) die Teilnehmer/innen.

Im Mittelpunkt des Lehrgangs im Sportzentrum des SC Grün-Weiß in Paderborn stand der Fußtritt Mae-Geri. Sandra Brenscheid, Karatetrainerin mit Tanzausbildung, zerlegte die Technik in ihre einzelnen Teile, erläuterte die (wenigen) eingesetzten Muskeln und zeigte Kräftigungsübungen für den Musculus iliopsoas (Darmbein-Rippen-Muskel) im Stehen mit geradem Rücken vor einer Wand, im Liegen, auf

Sandra Brenscheid beaufsichtigt die korrekte Ausführung der liegenden Kraftübung mit Partner. Foto: Schulz-Hagen

den Knien sowie im normalen Stand mit und ohne Partner. Bei allen Übungen stand die Qualität der Haltearbeit des Rumpfes im Vordergrund.

Die folgenden drei Trainingseinheiten brachten den Karateka jede Menge Feinschliff für die Techniken der Kata: Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan, Gojushiho Dai, Kanku Dai und Jion. Dabei legten Sonja Klose, Wolfgang Wedekind und Sandra Brenscheid besonderen Wert auf die Wendungen, die kurzen Wege der Techniken und den Druck aus dem hinteren Bein. Die letzte Trainingseinheit entfaltete noch einmal die Vielfalt der Kata, deren konsequente Umsetzung jetzt am Schluss des Kata-Halbmarathons oft bis an die Grenzen forderte. Zufriedene Karateka aller Altersgruppen – besonders viele Jugendliche waren dabei – verließen nach vier Trainingseinheiten um 19 Uhr das Sportzentrum.

Foto: Froeschke

Frühjahrslehrgang

Okinawa-te Geldern

von Richard Froeschke

Nach zweijähriger Pause fand wieder ein Breitensportlehrgang beim Okinawa-te Geldern e.V. statt. Der erste Vorsitzende und Cheftrainer Richard Froeschke (5. Dan) und sein Stellvertreter Frank Debecker (4.Dan) waren als Leiter eingesetzt. Nur vier Tage vor dem Lehrgang erfolgte aus Sicherheitsgründen die Sperrung der gebuchten Turnhalle durch die Stadt. Somit war einiges organisatorisches Geschick gefragt, um den Lehrgang dennoch (in anderen Räumlichkeiten) durchführen zu können. Die rund 100 Teilnehmer/innen kamen aus elf Vereinen. Der Schwerpunkt war die Energieübertragung in der Endphase (Kime). Beide Trainer unterrichteten jeweils einmal die Unter- (Weiß- bis Grüngurt) und Oberstufe (Blau- bis Schwarzgurt). Sie konnten die theoretischen Elemente gut in der Praxis demonstrieren und alle begeistern. Im Vorraum der Halle gab es belegte Brötchen, Kuchen, Kaffee, Eistee und Wasser. Die Kinder und Jugendlichen bekamen eine Teilnehmerurkunde und einen Schoko-Osterhasen. Über 30 Karateka trafen sich noch bei Richard und Roswitha Froeschke zur Lehrgangsfete. Super!

Ehrungen

Vier Mitglieder des BSC Oberhausen erhalten goldene KDNW-Ehrenmedaille.

von Frank Feemer

Am 12. Dezember 2015 wurden in Oberhausen gleich vier Mitglieder des Budo-Sport-Center 1977 Oberhausen e.V. für ihr langjähriges Engagement im Landesverband und ihrem Verein durch KDNW-Präsident Rainer Katteluhn mit der goldenen Ehrenmedaille ausgezeichnet. Wir gratulieren Iris Buttenborg, Haydar Aksünger (l.), Wolfgang Lambert-Langensiepe (2.v.l.) und Dieter Kieswetter (r.). **Foto: Feemer**

Shotokan-Speziallehrgang
Goju shi ho sho
Kata und Selbstverteidigung/Bunkai

Bernd Milner, 9. Dan Shotokan, Stilrichtungsreferent KDNW
Wolfgang Henkel, 6. Dan Shotokan, SV-Ausbilder DKV

Termin: Samstag, 30.04.2016

Ort: Lohringhalle
Lohring 20, 44789 Bochum

Zeiten:
11:00 – 12:00 Uhr Kata
12:15 – 13:30 Uhr SV/Bunkai
14:00 – 15:00 Uhr Kata
15:15 – 16:30 Uhr SV/Bunkai

Inhalte: Die Kata-Einheiten vermitteln die korrekte shotokantypische Ausführung in Theorie und Praxis. Das Bunkai wird unter Berücksichtigung von Selbstverteidigungssituationen vermittelt.

Kosten: 30,- Euro, zu zahlen am Lehrgangstag

Zielgruppe: Offen für alle Kyu- und Dan-Grade

Voranmeldung: Per Email unter: budokan-bochum@t-online.de
ruhrdojo@t-online.de

SV Lizenz im Deutschen Karate Verband e.V.

50 Jahre Karate
in Hattingen

JUBILÄUMSLEHRGANG
SHOTOKAN

mit

Rainer Katteluhn 7. DAN Präsident des KDNW
Stefan Krause 6. DAN Vizepräsident des KDNW

Samstag, 28. Mai 2016
10:00 - ca. 16:00 Uhr
Schulzentrum Holthausen · 45527 Hattingen · Lindstockstraße 2

Zeitplan

10:00 - 10:15	Begrüssung	
10:15 - 11:30	Rainer: "Angstfreies Kämpfen"	(8.- 5. Kyu)
	Stefan: Kumite - Schwerpunkt Verteidigerverhalten	(ab 4. Kyu)
11:45 - 13:00	Stefan: Okuri-Kumite	(8.- 5. Kyu)
	Rainer: Kata Ji-in	(ab 4. Kyu)
13:00 - 14:00	Pause	
14:00 - 15:15	Rainer: Grundtechniken in Anwendung	(8.- 5. Kyu)
	Stefan: Kata Meikyo oder Gangaku	(ab 4. Kyu)
Anschließend	DAN-Prüfung	

Lehrgangsgebühren: bis 14 Jahre = 10 €, ab 15 Jahre = 15 €

Nähere Informationen zum Lehrgang unter:
www.karate-hattingen.de

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung!

Für Verpflegung ist gesorgt.

KARATE
unlimited

Das Selbstverteidigungsprogramm für Karateka aller Stile

Zielgruppe: Für alle Karateka, die Karate auch als Selbstverteidigung ausüben wollen und ggf. in ihren Vereinen unterrichten möchten. Die Lehrgänge sind in sich thematisch abgeschlossene Veranstaltungen und einzeln buchbar.

Für die ÜL-Lizenzen werden 8 LE für jeden Lehrgang angerechnet.

Referent: Wolfgang Henkel, 6. Dan Shotokan, SV-Ausbilder im DKV

Kosten: je 40,- Euro (Autoseminar: zzgl. Schrottautoumlage)

Ort : Karateverein RuhrDojo e. V.
Hubertstraße 264, 45307 Essen

Anmeldung: Per Email unter: ruhrdojo@t-online.de; T: 0177/6 55 77 99
(Teilnehmerzahl begrenzt – Voranmeldung erforderlich)

Karate ist Selbstverteidigung. Lerne Deine effektiven Karate-Techniken richtig zu nutzen, um gegen Übergriffe gerüstet zu sein. Die Lösung liegt innerhalb Deiner Kampfkunst – im Karate.

1) **19.03.2016** Verteidigung gegen: Griffe, Würger, Schlagangriffe; Bodenkampf; Selbstbehauptung; Notwehrrecht (11:00 – 18:00 Uhr)

2) **04.06.2016** Verteidigung gegen: Umklammerungen, Handgelenkgriffe, Ringerangriffe, mehrere Gegner; Selbstbehauptung; Notwehrrecht (11:00 – 18:00 Uhr)

3) **02.07.2016** Abwehr gegen bewaffnete Angriffe (11:00 – 18:00 Uhr)

4) **27.08.2016** Selbstverteidigung im und am Auto: Schrottautos werden zur Verfügung gestellt (11:00 – 18:00 Uhr)

5) **19.11.2016** Selbstverteidigung in Diskotheken-Atmosphäre (ab 18:00 Uhr, Ende offen) (Mit Jürgen Kestner und Wolfgang Henkel)

Über die strukturierte Vermittlung hinaus, werden Trainingsmethoden gelehrt, um das Gelernte als Multiplikator im Verein weitergeben zu können.

SV Lizenz im Deutschen Karate Verband e.V. www.ruhrdojo.de KARATESCHULE RuhrDojo

Kata/Bunkai Lehrgang
+ Lizenzverlängerung in Mönchengladbach
mit Schahrzad Mansouri(5. DAN) Sigi Hartl(5. DAN)

Samstag, den 25. Juni 2016

Ort: Sporthalle Krahnendonk
Gatherskamp 75
41066 Mönchengladbach (Neuwerk)

Lizenzverlängerung: Anerkennung mit 5 LE zur Lizenzverlängerung bei Teilnahme an drei Praxis- und der Theorieeinheit.
Voranmeldung für die Lizenzverlängerung max. 30 Tn.

Thema: Karate/Kyusho-Jitsu

Ref.: H. Schroers

Trainingszeiten:
11:00 - 12:00 Uhr 9 Kyu - 5 Kyu/4 Kyu - Dan
13:00 - 14:00 Uhr 9 Kyu - 5 Kyu/4 Kyu - Dan
15:00 - 16:00 Uhr 9 Kyu - 5 Kyu/4 Kyu - Dan
Theoretischer Teil: 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 25 Euro

Kontakt: Dojo-Leiter: Rainer Wenzel
E-Mail: rainer@sho-dai.de
Telefon: 0.21.61 / 54.07.97

Ausrichter: Sho-Dai Karate Post & Telekom Mönchengladbach e.V.

Sonstiges: Für Kyu-Prüfungen, Prüfungsmarken, Urkunden bitte mitbringen!

SHO DAI KARATE STUDIO 52 DKV

Ausrichter übernimmt keine Haftung! / Änderungen sind vorbehalten!

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, Heike Buck, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Richard Froeschke, Sonja Frömmel, geschäftsführendes KDNW-Präsidium, Detlef Herbst, Shara Hubrich, Marc Janott, KDNW-Landestrainer, Stefan Krause, Susanne Nitschmann, Wolfgang Reich, Klaus Reichelt, André Schneider, Reinhard Schulz-Hagen, Thomas Sturzenhecker.

Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Marco Baronick, Frank Beeking, Heike Buck, Denise Bülbring, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Richard Froeschke, Sonja Frömmel, Christian Grüner (DKV), Barbara Höfer, Marc Janott, Stefan Krause, Laura Lex, Tim Milner, Judith Niemann, pixabay.com, Ünal Sahin, Dr. Hans-Peter Schaub, André Schneider, Reinhard Schulz-Hagen, Lothar Strolo, 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 3/2016 ist am 05.06.2016.

STARK sein

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

KDNW

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN