KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 28 Ausgabe 2 / 2017

EM-Bronze für Shara!

Landesmeisterschaften
Leistungsklasse & Masterklassen

KDNW-Trainermeeting
Jahresauftakt in Dortmund

Zurück zum Karate
Warum es sich lohnt.

Vier kraftvolle Geisteshaltungen
des traditionellen Karate

Rhein-Shiai
KDNW unschlagbar!

Ranking
Welches sind die mitgliedsstärksten Vereine im Land?

Kader
Listen 2017

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

DKV LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

1. GASSHUKU für Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

mit dem gesamten SV-Ausbildungsteam des Deutschen Karate Verbandes
Add-on: Parkour + SV mit Tim Jahn

KARATE unlimited

27. Mai 2017

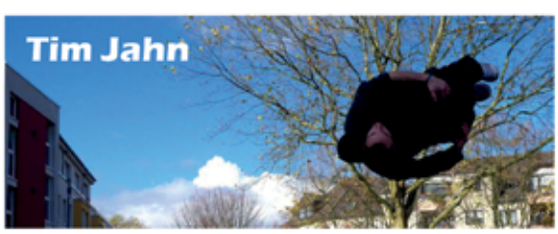
EINEN GANZEN TAG TRAINING
DER SPITZENKLASSE, ALLE LEVELS
VOM EINSTEIGER BIS ZUM FORTGESCHRITTENEN
MIT PRAXISEINHEITEN & VORTRÄGEN

SV Lizenz im Deutschen Karate Verband e.V.

Kosten: 40,- Euro bei Anmeldung bis 31.03.2017
50,- Euro bei Anmeldung bis 30.04.2017
65,- Euro bei Anmeldung ab 01.05.2017 oder Tageskasse

Ort/Zeit: Bochumer Rundsporthalle am Stadionring, 44791 Bochum
von11:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Stundenpläne vor Ort und eine Woche vorher online unter www.ruhrdojo.de

Kontakt: info@ruhrdojo.de oder T: 0177/8 55 77 99



Erlebe Konfliktbewältigung in einer großen Bandbreite und profitiere von den erfahrenen Referenten.

Jürgen Kestner

Willm Wöllgens

Wolfgang Henkel

Sven Burkard

Ulrike Maaß

空手道

KARATESCHULE RuhrDojo.de

Anzeige

Editorial

Liebe Leserinnen & Leser!

Titelseite: Shara Hubrich erkämpfte sich bei der Europameisterschaft Bronze. Artikel, Fotos und O-Töne ab Seite 16.
Foto: Grüner, DKV

Shoshin, Mushin, Fudoshin und Zanshin – schon mal gehört? Die vier Begriffe bezeichnen kraftvolle Geisteshaltungen des traditionellen Karate. Mehr verrät Jesse Enkamp allen Wissbegierigen in dem neuen Artikel der KARATEbyJesse-Reihe (ab Seite 28).

Die richtige Einstellung ist nicht nur im Training, in der Selbstverteidigung und bei alltäglichen persönlichen Herausforderungen und inneren Kämpfen von Bedeutung, sondern auch in Wettkampfsituationen mitunter entscheidend.

Das wissen auch unser Teilnehmer/innen an der Europameisterschaft Jugend, Junioren und u21 zu berichten. Acht (!) Athleten/innen aus dem KDNW reisten im Februar für Team Germany nach Sofia (Bulgarien) und berichten in dieser Ausgabe von ihren Erfahrungen auf dem internationalen Parkett (EM-Berichterstattung ab Seite 16). Shara Hubrich konnte Bronze mit nach Hause bringen – wir gratulieren herzlich!

Man lernt nie aus – und so ließ es sich Weltkampfrichter Uwe Portugall nach seinem Einsatz bei der Swedish Kata Trophy natürlich nicht nehmen, am World Class Kata Seminar mit Antonio Diaz und Ryoki Abe (beide Weltmeister und Sieger der World Games) teilzunehmen (Seite 21).

Ebenso getrieben von Wissensdurst waren die vielen Teilnehmer/innen des KDNW-Trainermeetings, welches Anfang Januar in Dortmund abgehalten wurde (ab Seite 6).

Ihr Ziel hartnäckig verfolgt und erreicht hat Bundeskampfrichterin Katja Jansen – mit der bestandenen Kumite-A-Prüfung hat sie nun alle nationalen Kampfrichter-Lizenzen inne. Gratulation!

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg: Zugegeben, abhängig von den persönlichen Lebensumständen ist es manchmal nicht leicht, das Karate-Training immer fest in den Alltag zu integrieren. Warum sich der Versuch aber lohnt und wie eine Rückkehr zum Lieblingssport auch nach jahrelangen Auszeit glücken kann, davon erzählt uns jemand, der es getan hat (Seite 31).

Zielstrebigkeit hat in den letzten Monaten auch viele Karateka zu ihrem (nächsten) Dan geführt (ab Seite 12).

Kampfgeist bewiesen haben die KDNW-Karateka außerdem bei den Landesmeisterschaften der Leistungsklasse und Masterklassen (Seite 22), beim Rhein-Shiai (Seite 24) und dem Champions-Cup (S. 26). Wer von ihnen hat es mit konstant guten Leistungen in die aktuellen Kader geschafft (Seite 20 und 27)?

Und welches sind eigentlich die erfolgreichsten (Seite 27) bzw. mitgliedsstärksten Dojos (Seite 25)?

Weitere spannende Beiträge aus den Dojos (ab Seite 30) – vom Kumite-Marathon über den Hanbo-Lehrgang bis hin zur Selbstverteidigung (z.B. in der Disco) und Dojo-Eröffnung – runden mit Berichten aus den Stilrichtungen (ab Seite 30) und Meldungen aus dem Verband diese Ausgabe ab.

Die Themen sind so vielfältig wie die Karate-Landschaft in NRW!

Mit dem World Karate Day und den Ruhr Games am 17. Juni 2017 werfen zwei Top-Events ihre Schatten voraus (Seite 11 und Heftrückseite). Vor der Sommerpause erwarten uns außerdem noch eine ganze Reihe Wettkämpfe.

Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner/innen findet ihr auf der letzten Seite.

Redaktions- und Anzeigenschluss für das nächste Heft ist am 11. Juni 2017!*

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.

Themenvorschau Karate Aktuell 3/2017:

DM Leistungsklasse & Menschen m. Beh.
—
KARATEbyJesse
—
Ankündigung KDNW-Tag
—
EM Leistungsklasse
—
EM der Regionen
—
DM Jugend, Junioren & u21
—
GKD-Cup

6 **Trainermeeting**
des KDNW

10 **KDNW-Winterserie**
für Mädchen & Frauen

11 **Rücktritt Simo Tolo**
Information
des Sportdirektors

Neuer Verein
im KDNW

World Karate Day
Die Karate-Welt
trifft sich in München

12 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

14 **Shotokan**
Lehrgang mit
Rainer Katteluhn

Koshinkan
70 Karateka beim
Stilrichtungslehrgang

Goju-Ryu
Dansha-Lehrgang

15 **Goju-Ryu**
KDNW-Lehrgang

Shotokan
Blick über den Tellerrand

Fritz Nöpel
10. Dan vom
DKV bestätigt

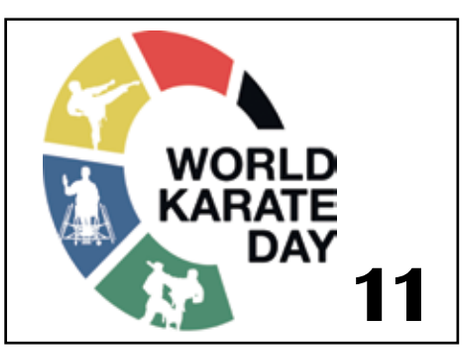
16 **Europameisterschaft**
Jugend, Junioren & u21
in Bulgarien

20 **KDNW-Kader 2017**
Die Landestrainer
informieren.

21 **Kata der Extraklasse**
Uwe Portugall besucht
Swedish Kata Trophy &
World Class Seminar.

A-Lizenz für
Katja Jansen
Bundeskampfrichter-
Prüfung

22 **Landesmeisterschaften**
Leistungsklasse
& Masterklassen



Inhalt

24 **Rhein-Shiai**
KDNW unschlagbar!

25 **KDNW-Dojo-Ranking**
Welches sind die mitgliedsstärksten Vereine im Land?

KDNW-Termine
Wettkämpfe & Ausbildungen

26 **Tolle Ausbeute!**
Letzter EM-Test beim Champions-Cup in Österreich

27 **Bundeskader Kata**
Sichtung & Training im Januar in Frankfurt

DKV-Ranking
Budokan Bochum und USC Duisburg in der Top Ten

28 **KARATEbyJesse**
Vier kraftvolle Geisteshaltungen des traditionellen Karate

30 **Selbstverteidigung**
in Münster

Theorie & Praxis
Selbstverteidigungslehrgang in Kamen

31 **Über den Schatten gesprungen**
Der Weg zurück zum Lieblingssport

32 **Wettringen**
Tag der offenen Tür

Karate unlimited: Disco
Wie verteidige ich mich?

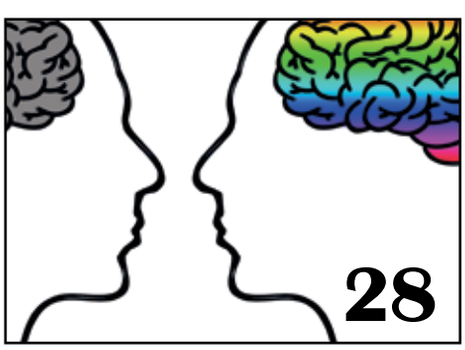
Hanbo-Lehrgang
beim GKD Dortmund

33 **Kumite-Marathon**
zum fünften Mal in Bochum

Termine
der Dojos

35 **Kontaktmöglichkeiten**
und Ansprechpartner

Impressum



Landestrainer Tim Milner war einer der Referenten beim diesjährigen Meeting der KDNW-Trainer/innen am 7. Januar in Dortmund.
Foto: Altmann

KDNW-Trainermeeting

Zum Kick-Off des Karate-Jahres 2017 versammelten sich am 7. Januar in Dortmund rund 180 Karateka des KDNW zum inzwischen schon traditionellen Trainermeeting.

von Eva Mona Altmann

Das vielfältige Programm bot Training und Sichtung im Bereich der Kader Kata und Kumite mit den zuständigen Landestrainern und dem Leistungssportreferenten, einen Dan-Anwärter/innen-Lehrgang mit dem Kampfrichter-Referenten und NADA-Workshops für Athleten/innen und Coaches.

Nach der offiziellen Eröffnung um 13 Uhr durch KDNW-Präsident Rainer Katteluhn gab es weitere Trainingseinheiten mit den Landestrainern sowie eine Kaffeepause mit Zeit für Gespräche.

Gemäß der Zielgruppe der Veranstaltung stand dabei stets im Vordergrund, konkrete Handreichungen und Lösungsansätze sowie neue Ideen für die Trainingsgestaltung in den Dojos anzubieten.

Ausrichtender Verein war einmal mehr der TSC Eintracht Dortmund.

Dojoleiter Wolfgang Stramka freute sich über die tatkräftige Unterstützung der anwesenden Karateka beim Mattenauf- und -abbau.

Um 19 Uhr wurde die Veranstaltung beendet und die Trainer/innen traten mit viel neuem Input und teils mit verlängerter Lizenz die Heimreise an.

Online: Videoclip

Mehr Fotos auf der nächsten Seite >

KDNW-Trainermeeting 2017: Impressionen

Alle Fotos Trainermeeting: Altmann

Fotos Winterserie: Buddendiek

KDNW-Winterserie

Angstfreies Kämpfen für Mädchen und Frauen

Teil 1: Gezielt überfordert

von Christiane Vogel

Im ersten Teil der Winterserie für Mädchen und Frauen wurden die Teilnehmerinnen dieses Mal gezielt „überfordert“.

Im wahrsten Sinne des Wortes, denn trainiert wurde Randori mit zusätzlichen Reizen – nicht „nur“ die Gegnerin und die eigenen Techniken.

Aufmerksam sollten die Kämpferinnen auf das achten, was Susanne während des Randoris tat. So stellte sie z. B. eine Rechenaufgabe, deren Lösung nach der Runde abgefragt wurde, nannte verschiedene Begriffe oder ging zwischen den kämpfenden Paaren umher und machte z. B. einen Hampelmann.

All dies sollte bemerkt und gemerkt werden – keine leichte Aufgabe!

Außerdem gab es Randori mit bestimmten Vorgaben; beispielsweise ausschließlich Punkte mit der rechten Faust und dem linken Fuß (oder umgekehrt) zu erzielen. Dies erforderte Konzentration und Koordination, irgendwie wollte doch immer die „falsche“ Faust nach vorne.

Susanne allerdings war gerade mit der Lösung dieser Aufgabe sehr zufrieden – eine tolle Motivation für alle!

Zwei Stunden Training vergingen wie im Flug und alle freuten sich schon auf die nächsten Herausforderungen.

Teil 2: Richtiges Distanzverhalten

von Birgit Buddendiek

Chefin auf der Tatami beim zweiten Teil der Winterserie war Kerstin Rosendahl.

Die A-Trainerin und Trägerin des 4. Dans betreibt seit 1998 Wettkampfsport, war Deutsche Meisterin und Vizemeisterin mit dem NRW-Team und wurde 2015 Deutsche Meisterin in der Masterklasse (ü30).

Ihr Thema für diese Trainingseinheit war das richtige Distanzverhalten im Kumite.

Gleich beim Aufwärmen griff sie diesen Schwerpunkt auf und wir fanden uns in Partnerübungen wieder, bei denen wir – konzentriert auf unseres jeweiliges Gegenüber – eine vorgegebene Distanz („normale Sicht“ versus „gespiegelte Sicht“) halten und dabei die beobachteten Bewegungsmuster mitmachen mussten.

In der Haupteinheit dann stellte Kerstin uns Aufgaben, in denen es am Beispiel des Kizami-Zukis darum ging, die passende Distanz zu finden und in ihr zu agieren. Darauf aufbauend erweiterte sie die Aufgabe dann um die Reaktion der Partnerin als nächste Schwierigkeit.

Ein großer Vorteil der Winterserie ist es ja, dass man die Möglichkeit hat, mit Partnerinnen aus anderen Vereinen gemeinsam zu trainieren, sodass man sich wirklich immer auf einen neuen Partner und andere, ungewohnte Bewegungsmuster und Reaktionen einstellen muss; gemeinsames Lernen in optimaler Form!

Offensichtlich lernten wir ganz gut, denn Kerstin zeigte sich sehr zufrieden und stellte uns als nächste Aufgabe das Bewegungs- bzw. Angriffsmuster des Folgeangriffs (nicht der Doppeltechnik!).

Anschaulich demonstrierte sie immer wieder mit schauspielerischem Talent und in ansprechend lockerer Art die „Dont‘s“, die wir während der Übungen „anboten“ – so wurden auch unser aller Lachmuskeln beansprucht.

Sie vermittelte ihre Botschaft sehr gut und und für uns praktikabel sowie umsetzbar, was sich auch am Grad der Gesichtsrötung und des Schweißaufkommens zeigte.

Bild:
KDNW-Frauenreferentin Christiane Vogel (r.) mit Kerstin Rosendahl

Teil 3: Mawashi-Geri

von Birgit Buddendiek

Im dritten Teil übernahm Susanne Nitschmann wieder. Gleich zu Beginn forderte sie uns mit einer interessanten Partnerübung: eine umrundete die andere, welche Mawash-Geri Chudan trat, egal wie die Äußere vorwärts oder rückwärts ging, Seite oder Tempo wechselte.

Der Mawashi-Geri blieb im Fokus: Trainiert als Folgetechnik nach z. B. Kizami-Zuki.

Später hatten wir Gelegenheit, ihn beim Randori mit stetig wechselnden Partnerinnen anzuwenden, wobei wir leider oft wieder in altbekannte Bewegungsmuster verfielen.

So ermahnte uns Susanne in ihrem Resümee eindringlich, uns zu zwingen, aus der persönlichen Komfortzone herauszutreten. Ein wertvoller Hinweis, den wir uns zu Herzen nehmen werden!

Sie hielt aber auch Lob parat: technisch hatten wir zu ihrer Zufriedenheit trainiert! Darüberhinaus gab sie viele persönliche Tipps während des Randoris.

Im Anschluss an das letzte Training der Reihe für 2017 wurde der Landesfrauentag abgehalten.

Rücktritt Simo Tolo

Information des Sportdirektors

von Ludger Niemann

Simo Tolo hat sich nach jahrelanger Tätigkeit als Leiter der Wettkampfkommission im Januar dazu entschlossen, dieses Amt nicht weiter auszufüllen.

Wir bedanken uns ausdrücklich für Simos aufopferungsvolles Engagement rund um den Sportbetrieb des KDNW.

Zu einem späteren Zeitpunkt werden wir uns für seine Arbeit auch noch formal und in würdigem Rahmen bedanken.

Aufgrund der Kurzfristigkeit der Ereignisse um Simos Rücktritt wird bis auf Weiteres die Geschäftsstelle unter Leitung von Susanne Nitschmann die Aufgaben der Wettkampfkommission übernehmen. Wir informieren euch, sobald wir eine neue Struktur erarbeitet haben.

Foto: Schaub

Simo Tolo (r.) hat sich mehrere Jahre gemeinsam mit Ehefrau Brigitte (M.) und Sadik Baydemir (l.) um die Wettkampfleitung im KDNW gekümmert. Nun gibt es einen Wechsel. Das Foto entstand bei der BM Arnsberg 2016.

Neuer Verein im KDNW

Karate Team Lippe e.V.
Andreas Graßl
Buchenweg 7
32694 Dörentrup
Tel.: 0170/7757968
E-Mail: info@karate-lippe.de
Stilrichtung: Kempo
DKV-Nr.: 5054

World Karate Day

Die Karate-Welt trifft sich am 17. Juni 2017 in München.

von Frank Miener

Die bayerische Landeshauptstadt München wird am 17. Juni 2017 zum Nabel der Karate-Welt: Dann wird dort in der Werner-von-Linde-Halle auf dem Olympiagelände der International World Karate Day gefeiert. Gemeinsam empfehlen sich die World Karate Federation und der Deutsche Karate Verband e.V. dort für eine dauerhafte Aufnahme in das Programm der Olympischen Spiele ab 2024.

Zunächst ist die Kampfkunst lediglich in Tokio 2020 dabei, für dieses Jahr steht eine Entscheidung über den weiteren Verbleib im Programm auf der Agenda des IOC.

„Mit dem World Karate Day werden wir unterstreichen, dass unser Sport ein verdienter Partner ist und die Athleten großartige Leistungen vollbringen“, sagt DKV-Präsident Wolfgang Weigert, der zugleich dem Bayerischen Karate Bund e.V. vorsteht und im Exekutivkomitee der WKF für die Beziehungen zum IOC zuständig ist.

Deshalb wird mit dem WKD eine Kombination präsentiert, die die gesamte Bandbreite des Karate beinhaltet. Bayerische, deutsche und internationale Spitzentrainer aus Breiten- und Leistungssport sowie aktive Weltmeister/-innen geben den ganzen Tag über Unterricht für bis zu 1.500 Karateka. In der Mittagspause zeigen dann deutsche Top-Athleten ihr Können, wenn die Nationalmannschaft – das Team Deutschland – gegen eine Weltauswahl antritt. Dieser Länderkampf ist mit diversen Showeinlagen garniert. Als Ehrengäste sind führende Vertreter aus Politik und Sport eingeladen.

Der Ticketverkauf für die Sportler/-innen hat bereits Mitte März begonnen. Unterstützt wird der World Karate Day 2017 u.a. von Budoland Hayashi, S.B.J. Sportland und der Aktion Mensch.

Infos zum Event auf
www.world-karate-day.com
und bei facebbok & Twitter

Terminüberschneidung:
Am 17. Juni 2017 finden im KDNW die Karate-Wettkämpfe im Rahmen der Ruhr Games statt – eine leider unabänderbare Terminüberschneidung. **www.ruhrgames.de**

Foto: Altmann

6. Dan

Frank Nöske	Shotokan

5. Dan

Andreas Bock	Shotokan
Olaf Edsen	Shotokan
Sonja Edsen	Shotokan
Alexander Kröger	Shotokan
Jörgen Porsch	SOK
Alcis Szabo-Reiss	SOK

4. Dan

Heinz Bark	SOK
Murat Cicek	SOK
Ingo Kalina	SOK
Wolfgang Krenz	Shotokan
Olaf Meulenberg	SOK
Andreas Noll	Shotokan
Bernd Nordhorn	Shotokan
Steven Okechukwu	Shotokan
Elias Perdicoulis	SOK
Michael Quiske	SOK
Michael Reker	Shotokan
Jürgen Täuber	SOK
Thomas Wängler	SOK

3. Dan

Anja Bohnenkämper	Goju-Ryu
Iris Buttenborg	Koshinkan
Ralf Dahmen	Shotokan
Marcel Fieber	Shotokan
Jürgen Görtz	JKD
Kai Gust	Goju-Ryu
Jörg Heidelberg	Koshinkan
Uwe Kobusinski	Goju-Ryu
Dawid Kruschnya	SOK
Felix Leicher	Koshinkan
Martina Mainz	Goju-Ryu
Mark Meyer	Shotokan
Rita Nagel	SOK
Jutta Portugall	Goju-Ryu
Daniel Prinz	Shotokan
Josef Roche-Kennedy	Shotokan
Tansung Sahin	Shotokan
Ingo Schwaab	Goju-Ryu
Rainer Sorcan	Koshinkan
Matthias Strötges	SOK
Martin Urra	Goju-Ryu
Ralf Wefers	Goju-Ryu
Detlev Weidenbrück	SOK
Olaf Werner	Shotokan

2. Dan

Ralph Bouvry	Shotokan
Petra Brabänder	Koshinkan
Franziska Brühl	Goju-Ryu
Oliver Dankschat	Goju-Ryu
Adam Goletz	SOK
Kevin Grafen	SOK
Marlin Grotensohn	Goju-Ryu
Jörg Grzymski	Goju-Ryu
Alexander Heckner	SOK
Andreas Hoeren	Shoto-Ryu
Kevin Holtermann	Shotokan
Ilyass Ifrassen	SOK
Ercan Ince	Koshinkan
Stephan Jansen	Shotokan
Juri Kalembach	Shotokan
Coskun Kircali	Koshinkan
David Knispel	Shotokan
Joachim Kochsiek	Shotokan
Ramona Kochsiek	Shotokan
Stephan Kösters	SOK
Matthias Kramer	Shotokan
Jens Kreter	SOK
Dieter Liehnen	Shotokan
Sven Maciejowski	Shoto-Ryu
Angelo Mansfeld	SOK
Alexandra Medvedeva	Goju-Ryu
Katja Medvedeva	Goju-Ryu
Sylvia Mügge	Shotokan
Frank Neugebauer	SOK
Norbert Nussbaumer	Shotokan
Ken-Norman Rippegather	Shotokan
Günter Severin	Goju-Ryu
Bernd Stelzner	Koshinkan
Edith Suttorp	Goju-Ryu
Philipp Szuczies	Shoto-Ryu
Ralf Thiede	Shotokan
Barbara Wallmann	SOK

Prüfung Ende 2016 in Kempen mit Stefan Krause, Frank Nöske und Frawi Tönnis.

Foto: Tönnis

Dan-Prüfung Goju-Ryu Ende 2016 in Berlin mit NRW-Beteiligung.
Foto: Oste

1. Dan

Shahbaz Arab	Shotokan	Julian Martin	SOK
Richard Bellon	Shotokan	Laura Micus	Shotokan
Laura Bertram	Shotokan	Steffen Müller	Goju-Ryu
Anna Blauza	Goju-Ryu	Svenja Müller	Shotokan
Celine Bökemeyer	Shotokan	Merten Nagel	SOK
Saskia Boppenhäger	JKD	Matthias Nagler	SOK
Hanna Maria Burkow	Shotokan	Jan-Philipp Nitschke	SOK
Hans-Peter Claessen	Shotokan	Manuel Olmedo-Gil	Goju-Ryu
Hubert Daft	SOK	Hartmut Pätz	SOK
Laura Drost	SOK	Santina Pianu	Shotokan
Marco Duchetti	JKD	Henning Potten	Shotokan
Markus Feldbrügge	Koshinkan	Rebecca Pries	Shotokan
Dominik Gellhaus	SOK	Arthur Pyka	Goju-Ryu
Martin Gerbes	SOK	Jochen Scheffler	SOK
Nadine Gischler	Shotokan	Jacqueline Schweichert	Shotokan
Stefan Helmkamp	Goju-Ryu	Olaf Seifert	SOK
Shara Hubrich	Shotokan	Jürgen Szczawinski	Goju-Ryu
Tobias Jöstel	Shotokan	Haydee Tschacher	SOK
Heike Kalhofer-Gerbes	SOK	Barbara Tusky	Goju-Ryu
Kevin Kiwus	Shotokan	Gundolf Tusky	Goju-Ryu
Erik Klimov	Shotokan	Michael Wiemann	Shotokan
Raimund Kolodziej	SOK	Svenja Wichmann	Shotokan
Otto Kühl	Koshinkan	Jannik Zahlten	Koshinkan
Carlo Kühnast	Shotokan	Frank Zielfeldt	Shotokan
Cordula Leusch	SOK	Rebecca Zimmer	Koshinkan
Hubert Loch	Shotokan	Benedikt Zumbring	Shotokan

Dan-Prüfungstermine

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.

WWW.KARATE.DE

Junior-Dan

Leon Baronick	Shito-Ryu
Lavinia Da Vinha Oleiro	Shotokan
Celine Dux	Shotokan
Angelina Krüger	Shotokan
Christin Lang	Goju-Ryu
Weng-Fung Phung	Shito-Ryu
Wang-Wa Phung	Shito-Ryu
Chiara Pianu	Shotokan
Leyla Ülgen	Shotokan

Herzlichen Glückwunsch!

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Ausbildung Trainer/in-C Leistungssport

Beschreibung:
Die Tätigkeit des/der Trainers/in-C Leistungssport umfasst die Hinführung zur leistungs- und wettkampforientierten Betätigung in den Disziplinen Kata und Kumite sowie die Organisation, Durchführung und Steuerung des wettkampforientierten Grundlagentrainings im Verein. Weitere Schwerpunkte sind die Talentsichtung, -förderung und -bindung auf der Vereinsebene.

Inhalte:
- Kata im Grundlagentraining
- Kumite im Grundlagentraining
- Talentsichtung und -förderung
- Trainingsplanung Leistungssport
- Wettkampfkarate mit Kindern und Jugendlichen
- Wettkampfreglement des DKV
- Antidopingrichtlinien / DOSB-Ehrenkodex

Termine:
09.09.2017, 10:00 Uhr bis
10.09.2017, 15:00 Uhr und
14.10.2017, 10:00 Uhr bis
15.10.2017, 15:00 Uhr

Anmeldeschluss:
01.08.2017, Anmeldung bei der Geschäftsstelle oder über das Seminarmodul auf der Webseite

Leitung:
Sonja Klose und Dennis Dreimann

Teilnahme:
Fachübungsleiter/in-C oder Trainer/in-C Breitensport, Anmeldung über einen DKV-Verein

Ort:
Sportschule Wedau
Friedrich-Alfred-Str. 15
47055 Duisburg

Gebühren:
185,00 Euro Eigenleistung für Übernachtung und Verpflegung

Shotokan

Lehrgang mit Rainer Katteluhn

von Birgit Buddendiek

Beim ersten KDNW-Stilrichtungslehrgang Shotokan im Jahr 2017 unter der Leitung von Rainer Katteluhn (7. Dan) schwitzten die angereisten Karateka bei anspruchvollen Kihon-Kombinationen mit dem Fokus Hüfteinsatz, -rotation und -flexibilität. Auch eher ungewohnte Richtungsänderungen im Kihon, z.B. im 45-Grad-Winkel, forderten Koordination und Konzentration. Gerade während der Vorbereitung auf eine Dan-Prüfung stellen sich dem Trainierenden besonders viele Fragen, die Rainer im Anschluss des Trainings beantwortete.

Koshinkan

70 Karateka beim Stilrichtungslehrgang in Oberhausen

von Frank Feemer

Was für ein Start in das Karate-Jahr 2017 in Oberhausen: Karateka aus ganz Deutschland waren – teils über 300 km weit – angereist, um den ersten Koshinkan Lehrgang 2017 am 21. Januar im Budo-Sport-Center 1977 Oberhausen e.V. zu erleben.

NRW-Stilrichtungsreferent Christian Wedewardt leitete durch den Tag. „Praxisorientiertes Karate“ war der Titel des Lehrganges. Christian erläuterte in einem Kurzvortrag die Begriffe „Erfolg“ und „Motivation“, deren Wichtigkeit und wie sich beide Bereiche bedingen und gegenseitig verstärken.

Dann startete das Training. Kumite mal anders, und zwar zielgruppenorientiert. Es wurde in 90 Minuten in verschiedenen Weisen frei gekämpft. Dabei wurde herausgearbeitet, welche Zielgruppe welches Regelwerk im Kampf beachten sollte. Zu diesem Themengebiet wird es sicherlich einen Folgelehrgang geben.

Nach einer Pause hielt Christian einen Vortrag zum Thema „Benchmark Martial-Arts“ und erläuterte Stärken, Schwächen und notwendige Änderungen, um im Umfeld der Kampfkünste nicht an Bedeutung zu verlieren.

In der zweiten Trainingseinheit wurden Kombinationen in Kihon, Partner- und Pratzenarbeit trainiert. „Lasst uns Karate wieder cool machen und jeden Teilnehmer mit leuchtenden Augen nach dem Training nach Hause schicken!“ Das war eine der emotionalen Kernbotschaften des Tages.

Gemeinsam erlebten die Teilnehmer/innen im BSC Oberhausen einen großartigen Koshinkan-Lehrgang.

Goju-Ryu

Dansha-Lehrgang

von Heike Buck

Der erste Dansha-Lehrgang Goju-Ryu des KDNW in 2017 fand am 22. Januar mit Fritz Nöpel und Alf Lehmann in Kamen statt.

Rund 30 Karateka waren erschienen.

Im theoretischen Teil besprach Fritz Nöpel folgende Themen:

- Abwehr und Konter mit dem gleichen Arm
- Wie liest man eine Kata?
- Was bedeutet der Satz „Angriff ist die beste Verteidigung“ in der Kampfkunst?
- Worin besteht der Unterschied zwischen Sen no Sen und Sen Ken?
- Welche Techniken eignen sich zum Erstangriff?

Im praktischen Teil wurde dann mit dem Partner geübt, mit nur einem Arm, einer Hand oder einer Faust abzuwehren und zu kontern. Der Meister gab einige Beispiele aus den Kata Tensho und Sesan vor. Dies ist eine ungewohnte Übung, die gar nicht so einfach umzusetzen ist. Des Weiteren wurden noch Würfe mit den gleichen Einschränkungen geübt.

Nach der Pause übernahm Alf. Den Anfang machten die „klebenden Hände“. Danach ging es an die Selbstverteidigung für die Prüfung. Es wurden Verteidigungsmöglichkeiten gegen verschiedene Fassversuche trainiert. Wichtig hierbei ist eine minimale Reaktionszeit, die Einhaltung der korrekten Distanz, die Wahl der richtigen Waffe für das richtige Ziel und die konsequente Ausführung des Angriffs.

Abschließend gab es noch einige Erläuterungen von Fritz Nöpel. Er wünschte sich, dass bei der Selbstverteidigung mehr Techniken aus den Kata gezeigt werden.

Foto: Buck

Goju-Ryu

KDNW-Lehrgang

von Heike Buck

Ein KDNW-Stilrichtungslehrgang Goju-Ryu unter der Leitung von Alf Lehmann (5. Dan) fand am 19. Februar 2017 in Kamen statt. 20 Karateka waren erschienen. Thema war die Formschule.

Als Einstieg wurde zunächst der Begriff „Shu-Ha-Ri“ besprochen. Alf stellte hierzu auch den entsprechenden chinesischen Begriff „Di-Ren-Tian“ vor.

Die Teilnehmer wurden dann in vier Gruppen eingeteilt, die jeweils eine der folgenden Fragen bearbeiteten: Welche Kihon-Ido-Techniken kommen in der Formschule vor? Welche Partnerformen sollen in der Formschule trainiert werden? Welche Kata können der Formschule zugeordnet werden? Was ist das Bewegungsprinzip im Budo? Die Ergebnisse wurden anschließend im Plenum diskutiert. Zur vierten Frage ging Alf zusätzlich auch auf den Begriff „Ki-Ken-Tai-Ichi“ ein.

Beim Warm-Up mit dem Partner ließ Alf einige interessante neue Übungen machen. Danach wurde Kihon Ido aus der Formschule gelaufen. Dann wurden die Kata Umpo und die Geki Sai Dai Ichi geübt und anschließend verschiedene Flow-Drills mit geschlossenen und offenen Händen.

Beispielhaft für das Kihon Ido der Formschule wurden die kleine Kata Nr. 2 und die kleine Kata Nr. 4 geübt. Hierbei wurden verschiedene Anwendungsmöglichkeiten mit dem Partner gemacht. Der Empi und die Kumite Ura Nr. 2 wurde zusätzlich an der Pratze probiert. Zum Abschluss gab es noch Kakie-Übungen.

Wieder mal ein gelungener KDNW-Goju-Ryu-Lehrgang!

Foto: Dawson

Shotokan

Blick über den Tellerrand

von André Dawson

Hebel, Würfe, Reißen und Schmeißen innerhalb des klassischen Shotokan-Karate? Hört sich nach einem spannenden Ansatz an, den André Dawson vom SC Grün-Weiß Paderborn in Lemgo präsentierte.

Dawson (4. Dan) war am 15. Januar 2017 zum zweiten Mal als Gastreferent der KDNW-Shotokan-Reihe in Lemgo bei Stefan Krause geladen. Thema waren Grundschulblöcke in ihrer Anwendung.

Nach einem Aufwärm- und Einführungstraining kamen zunächst klassische Kobudo-Waffen wie das Tonfa zum Einsatz, bevor Dawson dann anschaulich die Übertragbarkeit auf alltägliche Gegenstände wie Wasserflaschen oder Schuhe demonstrierte. Erst etwas misstrauisch von den Teilnehmern beäugt, fand dieser Ansatz dann interessierten Anklang.

Weiter übertrug der Referent bekannte Techniken wie Gedan-Barai, Age-Uke und Sote-Uke in Situationen der Selbstverteidigung und zeigte, wie Kihon-Elemente in Elemente wie Hebel, Würfe, Reißen, Schmeißen und Vitalpunktstimulation daraus generiert werden können.

Foto: Dreyer

Fritz Nöpel

10. Dan vom DKV bestätigt

von Judith Niemann

Horst Nehm, Vizepräsident in GKD und EGKF sowie Geschäftsführer im KDNW, überreichte für den Deutschen Karate Verband die Urkunde des zehnten Dan an Hanshi Fritz Nöpel.

Bereits im vergangenen Jahr war Nöpel durch die EGKF und die Belgian Okinawa Goju-Ryu Karate Federation ausgezeichnet worden.

Einzige Unterschrift nun auf der Dan-Urkunde war die des DKV-Präsidenten Wolfang Wolfgang Weigert.

Wir gratulieren sehr herzlich!

Jubel über EM-Bronze: Shara Hubrich mit BT Thomas Nitschmann

Foto: Grüner, DKV

Europameisterschaft

Jugend, Junioren & u21 in Bulgarien

Vom 17. bis zum 19. Februar 2017 wurden die Europameisterschaften der Altersklassen Jugend, Junioren und u21 in Sofia (Bulgarien) ausgetragen. Acht (!) Karateka aus Nordrhein-Westfalen gingen dort für Team Germany an den Start. Das Teilnehmerfeld war mit 1.000 Nennungen aus 50 Nationen sowohl quantitativ als auch qualitativ sehr stark besetzt. Shara Hubrich brachte die Bronzemedaille mit nach Hause!

von Eva Mona Altmann

Shara Hubrich bringt die Bronzemedaille in der Kategorie Kumite Damen u21 -50 kg aus Bulgarien mit nach Hause! Nach einem Freilos und einem 3:0-Sieg über die Kroatin musste sich Shara nach einem spannenden, aber punktlosen Match der Türkin und späteren Europameisterin im Pflichtentscheid geschlagen geben. In der Trostrunde siegte Shara mit 4:0 über die Serbin und mit 7:0 über die Tchechin – Bronze! Herzlichen Glückwunsch!

Insgesamt waren ganze acht Karateka aus NRW für Team Germany bei der Europameisterschaft der Altersklassen Jugend, Junioren und u21, die vom 17. bis 19. Februar 2017 in Sofia ausgetragen wurden.

Dany Nkelani (Kumite Junioren -68 kg) unterlag nach einem Freilos ebenfalls im Hantei dem späteren Erstplatzierten aus Frankreich. In der Trostrunde siegte er 1:0 gegen den Bulgaren und unterlag dann leider 0:1 seinem Gegner aus Russland – Gratulation zu Platz sieben!

Jaqueline Hagendorf (Juniorinnen -53 kg) unterlag nach einem Freilos der Serbin mit 0:5.

Andin Plava (Junioren +76 kg) musste sich dem schwedischen Kontrahentin mit 0:4 geschlagen geben.

Marian Dreier (Herren u21 -67 kg) besiegte seinen serbischen Gegner mit 2:1, verlor in Runde zwei aber mit 0:6 gegen England.

Max Bauer (Herren u21 -75 kg) unterlag in der ersten Runde dem französischen Kämpfer mit 0:1.

Amrit Kahlon (Herren u21 +84 kg) musste sich in der ersten Runde mit 0:4 dem Russen geschlagen geben.

Andreina Knoke (Kata Jugend weiblich) gelangen zunächst zwei klare 5:0-Siege über Holland und Dänemark, bevor die Italienierin sie stoppte (0:5).

Für sie alle leider keine Trostrunde.

Mit 1.200 Nennungen aus 50 Nationen war das Turnier quantitativ, aber auch qualitativ sehr stark besetzt. Team Germany erzielte insgesamt fünf Bronzemedaillen und belegt damit leider nur Rang 22 im Medaillenspiegel.

Aus NRW waren außerdem für den DKV vor Ort: Bundestrainer Thomas Nitschmann, WKF-Kampfrichter Uwe Portugall und EKF-Kampfrichterin Eva Mona Altmann.

Uwe Portugall (l.) und Eva Mona Altmann (2.v.r.) aus NRW als Kampfrichter in Sofia.
Foto: Grüner, DKV

Deutsche Erfolgsbilanz:

Insgesamt holte Team Germany bei diesen Europameisterschaften fünf Bronzemedaillen und belegte leider nur Rang 22 im Medaillenspiegel der Nationen.

Kommentare zur EM von unseren Startern/innen aus NRW auf der nächsten Doppelseite >

Shara Hubrich

Kumite Damen u21 -50 kg

Bronze

„Die Vorbereitung auf die EM in Sofia war sehr gut. Das Team war super und es hat zusammen sehr viel Spaß gemacht. Beim Aufwärmen am Wettkampftag hab ich mich ziemlich gut gefühlt. Leider verliefen die ersten beiden Kämpfe nicht so, wie ich es mir gewünscht hatte. Ich hatte keinen freien Kopf und hab verkrampft gekämpft. Auch wenn ich die Lücken gesehen habe, konnte ich nicht meine gewünschte Leistung bringen. Nach dem zweiten Kampf gegen die Türkin war ich ziemlich fertig, da mein Traum, im Finale zu stehen, dahin war, obwohl ich es an diesem Tag hätte schaffen können. Vor der Trostrunde habe ich mich jedoch wieder gefangen und die folgenden Kämpfe waren für mich super. Ich war vom Kopf her frei und habe seit langem mal wieder so gekämpft, wie ich es mir selbst wünsche. Ich habe in den Situationen einfach reagiert und konnte vieles umsetzen. Das Team hat bei diesen Kämpfen gut angefeuert und die Trostrunde war an diesem Tag für mich genau so viel wert wie ein Finale. Ich bedanke mich bei meinen Trainern Thomas Nitschmann, Roy Hubrich und Alexander Heimann für ihre Unterstützung!“

Dany Nkelani

Kumite Junioren -68 kg

7. Platz

„Für mich war es eine sehr tolle Erfahrung, die ich machen durfte, zumal es meine erste EM war. Ich war natürlich sehr aufgeregt. Dennoch habe ich mein Ziel nicht aus den Augen verloren und mich nicht einschüchtern lassen. Leider hat es aber nicht zu einer Medaille gereicht. Für mich heißt das: Aus den Fehlern lernen und weiter nach vorne schauen, härter trainieren, stärker und besser werden!“

Andreina Knoke

Kata Jugend weiblich

Teilnahme

„Meine erste EM-Teilnahme war schon sehr beeindruckend! Ich freue mich, dass ich die ersten Kämpfe mit 5:0 gewinnen konnte und es bis ins Viertelfinale geschafft habe. Bei der Stimmung und Atmosphäre in der Halle hatte ich pure Gänsehaut! Die EM-Vorbereitung mit dem deutschen Team war absolut toll. Es hat mir viel Spaß gemacht und es ist eine richtige Teamgemeinschaft zwischen uns Athleten entstanden. Die Betreuung und Unterstützung der Trainer und des Teams waren super. Ich habe ein tolles Gefühl und viel Motivation, härter zu trainieren und mich zu verbessern, mitgenommen. Mal gucken, wo die Reise hinführt...“

Marian Dreier

Kumite Herren u21 -67 kg

Teilnahme

„Die EM in Sofia war sehr spannend. Angefangen von der super Vorbereitung, für die unser Bundestrainer Thomas Nitschmann ein großes Lob verdient, bis hin zu spannenden Kämpfen und Finals. Da ich 2014 schon mal in Lissabon dabei war, war dies für mich meine zweite EM und ich wusste somit auch, was in etwa auf mich zukommen würde. Ich war am letzen Tag dran und konnte mir vorher noch die spannenden Kämpfe von der Jugend und den Junioren. anschauen. In meinem ersten Kampf konnte ich Serbien mit 2:1 bezwingen. Jedoch musste ich mich dann in der zweiten Runde dem Engländer 6:0 geschlagen geben, der dann schließlich im Halbfinale leider verlor und ich somit ausgeschieden war. Zudem muss ich hinzufügen, dass die neue Regelung, den ersten Punkt zu machen, um bei einem Unendschieden zu gewinnen, für alle eine große Umstellung war. Jedoch bin ich ganz zufrieden mit diesem Tunier, auch wenn das Gesamtresultat nicht ganz erfreulich war. Aber ich konnte sehr viel neue Erfahrung sammeln, die mir helfen werden, mich in Zukunft zu verbessern.“

Fotos: Grüner, DKV

Maximilian Bauer

Kumite Herren u21 -75 kg

Teilnahme

„Bei den Europameisterschaften 2017 in Sofia bin ich das erste Mal in der Altersklasse u21 an den Start gegangen. Im Vorhinein haben wir uns in einer trainingsintensiven Woche im Bundesleistungszentrum in Duisburg vorbereitet. Für mich persönlich war dies eine gute Möglichkeit, um mich mental auf den Wettkampf vorzubereiten und um ein paar Feinheiten noch abzustimmen. Dennoch lief diese EM nicht wirklich optimal für mich. Direkt in meiner ersten Runde traf ich auf einen starken Gegner aus Frankreich, welcher sich auch denkbar knapp mit einer 1:0-Führung durchsetzen konnte. Ab da musste ich darauf hoffen, dass mein Kontrahent ins Finale einzieht, damit ich noch die Chance hätte, um den dritten Platz zu kämpfen. Allerdings verlor der Franzose gegen den Italiener im Halbfinale. Somit war die EM traurigerweise auch für mich gelaufen.“

Amrit Kahlon

Kumite Herren u21 +84 kg

Teilnahme

„Ich hab sehr viel Erfahrung sammeln dürfen bei meiner ersten EM in meiner Alters- und Gewichtsklasse, da das Niveau dort ganz anders ist. Ich habe sehr viel und hart dafür trainiert. Trotz allem hat es leider nicht zur einer Medaille gereicht, was mich auch sehr demotiviert hat. Ich bin sehr stolz gewesen, für Team Deutschland an den Start zu gehen und ich hoffe, es wird sehr viel besser in der Zukunft. Ich werde noch härter trainieren und mein Ziel, große internationale Meisterschaften zu gewinnen, nicht aus den Augen verlieren.“

Jacqueline Hagendorf

Kumite Juniorinnen -53 kg

Teilnahme

„Das erste Mal für eine EM nominiert zu sein, ist natürlich ein großartiges Gefühl! Der Lohn jahrelanger harter Arbeit mit meinen Heim- und Landestrainern. Im Vorfeld gab es dann eine Menge Vorbereitung beim Bundestrainer in Duisburg und auch bei Wettkämpfen. Für mich begann diese Reise schon sehr aufregend, da es mein erster Flug war. Ich war außerdem beeindruckt, wie viele Nationen dort starten. Natürlich hatten wir vor Ort noch Training. Das Gemeinschaftsgefühl im Team ist wirklich toll durch die EM-Vorbereitung. Dann irgendwann beginnt das Kribbeln im Bauch, vor allem wenn man das erste Mal in der Halle steht und alles auf sich wirken lässt. Vor meinem eigenen Start war ich dann erstaunlicherweise sehr ruhig. Leider war ich nicht in Bestform, da ich mir kurz zuvor eine Zerrung des Innenbandes am Knie zugezogen hatte. Meinen ersten Kampf habe ich leider direkt verloren und mir auch noch eine Nasenbeinfraktur zugezogen. Aber auch wenn es dieses Mal nicht so gut für mich lief, werde ich meine erste EM als eine ganz besondere Erfahrung in meiner Karate-Laufbahn in Erinnerung behalten.“

Andin Plava

Kumite Junioren +76 kg

Teilnahme

„Für mich war es meine erste EM. Es war ein ganz anderes Gefühl im Gegensatz zu anderen Turnieren. Die große Kulisse und die Anzahl der verschiedenen Nationen auf einem Blick zu sehen, war echt erstaunlich. Für mich lief es leider nicht so gut und ich schied in der ersten Runde gegen Schweden aus. Dennoch konnte ich viel Erfahrung und viele positive Eindrücke aus Sofia mitnehmen. Am Anfang war die Niederlage in der ersten Runde natürlich enttäuschend, doch im Nachhinein ist es für mich ein noch größerer Ansporn für die Zukunft. Ich bleibe am Ball und arbeite an meinen Fehlern!“

KDNW-Kader 2017

Die Landestrainer informieren.

B-Kader

Name	Disz.	LT	Verein
Bauer, Max	Kumite	T. Milner	USC Duisburg
Demirkan, Umay	Kata	D. Herbst	SfS Sennestadt
Dreier, Marian	Kumite	T. Milner	USC Duisburg
Drescher, Yannick	Kata	D. Herbst	Zanshin Bergisch Gl.
Hubrich, Shara	Kumite	S. Nitschmann	TV Borgeln
Kahlon, Amrit	Kumite	T. Milner	RuhrDojo
Kaya, Ezgi	Kumite	S. Nitschmann	USC Duisburg
Lux, Roman	Kata	D. Herbst	USC Duisburg
Maurer, Lucas	Kata	St. Thole	TuS St.Arnold
Nkelani, Dany	Kumite	T. Milner	USC Duisburg
Schweichert, Jaqueline	Kumite	S. Nitschmann	Mushin Halle
Plava, Andin	Kumite	T. Milner	Rhein Berg Karate

C-Kader

Name	Disz.	LT	Verein
Hagendorf, Jaqueline	Kumite	S. Nitschmann	Budokan Bochum
Kerlin, Natalia	Kata	D. Herbst	SfS Sennestadt
Knoke, Andreina	Kata	D. Herbst	KD Lemgo-Lippe
Rouchdi, Ayman	Kumite	A. Heimann	Budokan Bochum
Stang, Rabea	Kata	D. Herbst	Kaiten Bedburg-Hau
Woltering, Anna	Kumite	S. Nitschmann	Chikai Wettringen

D-Kader

Name	Disz.	LT	Verein
Alastal, Hannalena	Kumite	C. Krämer	Budokan Bochum
Alastal, Rami	Kumite	A. Heimann	Budokan Bochum
Baumgardt, Marie	Kumite	S.Nitschmann	KD Kempen
Bol, Arnold	Kumite	T. Milner	Hara Köln
Demir, Umut Devrin	Kumite	A. Heimann	KC Bergisch Gladbach
Dohmen, Veronika	Kata	D. Herbst	ART Düsseldorf
Drexhage, Meike	Kumite	S. Nitschmann	SKD Bad Salzuflen
Dreyer, Laura	Kata	St. Thole	TuS St.Arnold
Ducke, Isabelle	Kumite	C. Krämer	Rhein Berg Karate
El Azzouzi, Ilias	Kumite	T. Milner	Budokan Bochum
Engel, David	Kumite	A. Heimann	Budokan Bochum
Feemer, Celina	Kata	D. Herbst	BSC Oberhausen
Feygin, Monika	Kumite	S. Nitschmann	Budokan Bochum
Haximhusa, Denat	Kumite	A. Heimann	Rhein Berg Karate
Herari, Sofia	Kumite	S. Nitschmann	SZ Bochum
Hoffmann, Jill Julie	Kumite	C. Krämer	Rhein Berg Karate
Hüser, Jana	Kumite	C. Krämer	Chikai Wettringen
Janke, Emilie	Kumite	C. Krämer	Oberberg Karate
Jenniches, Brianna	Kata	C. Karras	KC Bushido Bonn
Jürgensmann, Annika	Kumite	C. Krämer	KC Sennestadt
Jürgensmann, Natalie	Kata	D. Herbst	KC Sennestadt
Jürgensmann, Natalie	Kumite	S. Nitschmann	KC Sennestadt
Kahlon, Aneet	Kumite	S. Nitschmann	RuhrDojo
Kaya, Kardircan	Kumite	T. Milner	USC Duisburg
Kemmet, Jan-Sven	Kumite	A. Heimann	Oberberg Karate
Kettler, Alina	Kata	C. Karras	KC Bushido Bonn
Kittel, Olivia	Kata	D. Herbst	Kensho Neukirch.-Vl.
Klimov, Eric	Kumite	T. Milner	SC Grün Weiß Paderb.
Königs, Jasmin	Kumite	S. Nitschmann	USC Duisburg
Königs, Melissa	Kumite	S. Nitschmann	USC Duisburg
Köppe, Ramani	Kumite	C. Krämer	Mushin Halle
Kostuysen, Niko	Kumite	A. Heimann	KD Kempen
Krämer, Alina	Kumite	S. Nitschmann	Chikai Wettringen
Laitenberger, Emily	Kumite	S. Nitschmann	KD Kempen
Laitenberger, Evelin	Kumite	S. Nitschmann	KD Kempen
Lindstädt, Marlene	Kumite	C. Krämer	USC Duisburg
Maas, Marie	Kumite	S. Nitschmann	KD Kempen
Mesters, Magnus	Kumite	A. Heimann	KD Kempen
Mezich, Sergej	Kumite	T. Milner	Budokan Bochum
Michejlis, Kevin	Kumite	A. Heimann	KD Kempen
Plava, Albian	Kumite	A. Heimann	Rhein Berg Karate
Plava, Amina	Kumite	C. Krämer	Rhein Berg Karate
Plava, Ardonika	Kumite	S. Nitschmann	Rhein Berg Karate
Ponzetta, Chiara	Kumite	C. Krämer	Rhein Berg Karate
Rabhi, Umnia	Kumite	C. Krämer	Budokan Bochum
Rottewert, Denise	Kata	St. Thole	TuS St.Arnold
Schille, Marcel	Kumite	A. Heimann	Budokan Bochum
Schirger, Alexander	Kumite	A. Heimann	Oberberg Karate
Schmidt, Tamina	Kata	D. Herbst	SC Taisho Siegburg
Schmitz, Simon	Kumite	A. Heimann	KD Kempen
Schmitz, Timo	Kumite	A. Heimann	Rhein Berg Karate
Schuhmann, Florian	Kata	St. Thole	PSV Bochum
Sobel, Fabian	Kumite	T. Milner	Taiko Dojo Oberh.
Tepel, Philip	Kumite	T. Milner	Budokan Bochum
Thiel, Zoe	Kumite	C. Krämer	Taiko Dojo Oberh.
Tolksdorf, Maya	Kumite	C. Krämer	Taiko Dojo Oberh.
Tönnis, Nils	Kumite	T. Milner	KD Kempen
Tönnis, Noah	Kumite	A. Heimann	KD Kempen
Tsitsilas, Stelios	Kumite	T. Milner	Rhein Berg Karate
Wiegers, Sandra	Kumite	S. Nitschmann	Chikai Wettringen
Wieser, Julian	Kata	D. Herbst	KD Kempen

E-Kader

Name	Disz.	LT	Verein
Alberg, Arthur	Kata	D. Herbst	Bushido Bonn
Anis, John	Kata	D. Herbst	TSV Vorhalle
Anis, Rami	Kata	C. Karras	TSV Vorhalle
Beutling, Hannah	Kata	D. Herbst	BSC Oberhausen
Boeddinghaus, Lara	Kata	St. Thole	PSV Bochum
Cepelkin, Maksim	Kata	D. Herbst	Bushido Bonn
Da Vinha, Lavinia	Kata	D. Herbst	TSV Vorhalle
Dos Santos, Soraia	Kata	C. Karras	KD Kempen
Dreyer, Leif	Kata	St. Thole	St. Arnold
Eser, Latif	Kata	C. Karras	SfS Sennestadt
Gürsoy, Talia	Kata	C. Karras	BSC Oberhausen
Jahn, Louisa	Kata	C. Karras	Bushido Köln
Jürgensmann, Annika	Kata	C. Karras	KC-Sennestadt
Kasubski, Alexa	Kata	D. Herbst	Bushido Bonn
Kestane, Talia	Kata	C. Karras	BSC Oberhausen
Kettler, Luca	Kata	D. Herbst	Bushido Bonn
Kircali, Melkan	Kata	D. Herbst	KC-Sennestadt
Kirov, Alex	Kata	D. Herbst	Budokan Bochum
Klusekemper, Pia	Kata	St. Thole	St. Arnold
Knispel, David	Kata	D. Herbst	TSV Vorhalle
Knoke, Anna	Kata	D. Herbst	Dojo Lemgo-Lippe
Minter, Max	Kata	C. Karras	BSC Oberhausen
Nachtigall,Eddy	Kata	D. Herbst	Bushido Bonn
Nosow, Xenia	Kata	C. Karras	BSC Oberhausen
Pankratov, Angelika	Kata	St. Thole	TV Emsdetten
Pantelatos, Michael	Kata	D. Herbst	Bedburg Hau
Pellmann, Finja	Kata	C. Karras	KD Kempen
Pianu, Chiara	Kata	D. Herbst	TSV Vorhalle
Rabhi, Douaa	Kata	C. Karras	Budokan Bochum
Rabhi, Salma	Kata	D. Herbst	Budokan Bochum
Rabhi. Umnia	Kata	C. Karras	Budokan Bochum
Schälte, Tobias	Kata	St. Thole	SGL Langenfeld
Schiffmann, Sonja	Kata	C. Karras	Bushido Bonn
Schlegel, Vanessa	Kata	St. Thole	St. Arnold
Schmitz, Timo	Kata	C. Karras	Zanshin Bergisch Gl.
Schmitz, Tobias	Kata	D. Herbst	Zanshin Bergisch Gl.
Spiering, Elisa R.	Kata	C. Karras	BSC Oberhausen
Terhaag, Tristan	Kata	D. Herbst	KD Kempen
Treptow, Josina	Kata	D. Herbst	Budokan Bochum
Wermes, Mercedes	Kata	D. Herbst	Bushido Köln
Zahlten, Jannik	Kata	D. Herbst	KC-Sennestadt
Zaza, Eliah	Kata	C. Karras	KD Kempen

T-Kader

Name	Disz.	LT	Verein
Bertram, Ben	Kumite	A. Heimann	USC Kempen
Plava, Amir	Kumite	A. Heimann	Rhein Berg Karate

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Tipp:

QR-Code scannen und erfahren, welche KDNW-Sportler/innen in den DKV-Kadern sind!

Bild: KDNW-Kampfrichterreferent Uwe Portugall (3.v.l.) beim World Class Kata Seminar in Stockholm mit den Kata-Legenden Ryoki Abe (3.v.r.) und Antonio Diaz (2.v.r.) zusammen mit seinen schwedischen Kampfrichterkollegen Peter Sahlberg (l.), Fredrik Alander (2.v.l.) und Emilio Merayo (r.).

Foto: Privat

Kata der Extraklasse

Uwe Portugall besucht Swedish Kata Trophy und World Class Kata Seminar in Stockholm.

von Eva Mona Altmann

Die Swedish Kata Trophy fand am 25. Feburar 2017 zum 30. Mal statt. KDNW-Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall folgte auch in diesem Jahr wieder der Einladung seines schwedischen Weltkampfrichterkollegen Fredrik Alander und reiste nach Stockholm. Er nahm nicht nur als Kampfrichter an dem internationalen Kata-Wettkampf teil, sondern besuchte auch das tags darauf stattfindende World Class Kata Seminar mit Antonio Diaz (Kata-Weltmeister 2010 und 2012, Sieger World Games 2005, 2009 und 2013) und Ryoki Abe (Kata-Weltmeister 1998, Sieger World Games 1993, 1997 und 2001). Im Fokus des sechstündigen Lehrganges standen die Aspekte Timing und Geschwindigkeit, Kincho (Spannung/Entspannung), Kime, Bewegungsübergänge, Balance und Stände. Unter anderem wurde dies auch an der Kata Annan Dai vermittelt.

A-Lizenz für Katja Jansen

Bundeskampfrichter-Prüfung

von Uwe Portugall

Im Rahmen der am 11. Februar 2017 ausgetragenen East Open in Halle (Saale) fanden die Bundeskampfrichter-Prüfungen des DKV statt. Zwölf Kandidaten/innen aus verschiedenen Bundesländern traten an.

Aus Nordrhein-Westfalen war unsere Bundeskampfrichterin Katja Jansen angereist. Seit 2015 hat sie bereits die Kata- sowie die Kumite-B-Lizenz auf Bundesebene. Nach der erforderlichen Wartezeit von zwei Jahren stellte sie sich nun der Prüfung zur Kumite-A-Lizenz, welche sie auch erfolgreich bestand. Jetzt darf sie bei Deutschen Meisterschaften auch als Referee eingesetzt werden. Wir gratulieren Katja sehr herzlich zu diesem schönen Erfolg!

Bild: Katja Jansen hat ihre nationalen Lizenzen komplettiert.

Foto: Krause

Landesmeisterschaften

Leistungsklasse & Masterklassen

Die Landesmeisterschaften der Leistungsklasse und der Masterklassen wurden dieses Jahr am 11. März 2017 in Kempen am Niederrhein ausgetragen.

von Eva Mona Altmann

Knapp 200 Karateka aus rund 40 Vereinen gingen auf vier Kampfflächen in Kata und Kumite, im Einzel und Team an den Start.

Die Wettkämpfe begannen um 10.00 Uhr und waren gegen 17.00 Uhr beendet. Chefkampfrichter waren Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall und sein Stellvertreter Ralf Vogt.

Die Wettkampfleitung lag bei Pawel Naliwajko und Martina Schmutzler-Jahn.

Das Event wurde vom KD Kempen rund um Susanne Nitschmann und Frawi Tönnis ausgerichtet.

LANDESMEISTER

DAMEN LEISTUNGSKLASSE

Kata:	Olivia Kittel (Kensho Neukirchen-Vluyn)
-50 kg:	Sadaf Sadeghi (USC Duisburg)
-55 kg:	Meike Drexhage (SKD Bad Salzuflen)
-61 kg:	Findaous Hebbal (USC Duisburg)
-68 kg:	Ardonika Plava (Rhein Berg Karate)
+68 kg:	Denise Rottewert (TuS St. Arnold)
Kumite-Team:	KG Nordrhein-Westfalen (Feygin, Chatziliadou, Plava, Drexhage, Wiegers)

HERREN LEISTUNGSKLASSE

Kata:	Roman Lux (USC Duisburg)
-60 kg:	Nils Tönnis (KD Kempen)
-67 kg:	Ibrahim Balen (Budokan Bochum)
-75 kg:	Maximilian Bauer (USC Duisburg)
-84 kg:	Ilias El Azzouzi (Budokan Bochum)
+84 kg:	Amrit Kahlon (USC Duisburg)
Kata-Team:	KD Kempen (Holtermann, Ilic, Müller, Tocaj, Wieser)
Kumite-Team:	USC Duisburg (Kahlon, Bauer, Dreier, Kaya, Nkelani, Nonejad, Tönnis)

Ü30 WEIBLICH

Kata:	Sandra Winter (TV Emsdetten)

Ü30 MÄNNLICH

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

Ü35 WEIBLICH

Kata:	Magida Küpper (KC Bushido Bonn)

Ü35 MÄNNLICH

Kata:	Marc Völkner (USC Duisburg)
-80 kg:	Jabar Mohammed (Budokan Bochum)
+80 kg:	Thomas Lamm (TuS St. Arnold)

Ü45 WEIBLICH

Kata:	Manuela Gerke-Körting (KC Bushido Bonn)
-60 kg:	Birgit Buddendiek (KD Gelsenkirchen-Buer)
+60 kg:	Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe)

Ü45 MÄNNLICH

Kata:	Thomas Bieling (1. KC Bergisch Gladbach)
-80 kg:	Kasim Zymeri (USC Duisburg)
+80 kg:	Jürgen Lemmen (Kanazawa Mönchengladbach)

Ü55 WEIBLICH

Kata:	Martina Karras (KC Bushido Bonn)

Ü55 MÄNNLICH

Kata:	Alarich Kalthoff (Budokan Bochum)
+80 kg:	Hans-Peter Claessen (KD Kempen)

Ü65 WEIBLICH

Kata:	Karola Haase (1. JJJC Dortmund)

Ü65 MÄNNLICH

Kata:	Dieter Kießwetter (BSC Oberhausen)
-80 kg:	Peter Mügge (SKD Bornheim)

KATA-TEAM MIXED MASTERCLASS

Bushido Bonn (Schmitz, Germic, Germic)

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Alle Fotos LM: Schaub

Rhein-Shiai

KDNW unschlagbar!

von Eva Mona Altmann

Mit über 720 Nennungen beim 5. Internationalen Rhein Shiai war der Wettkampf am 28. Januar 2017 im rheinland-pfälzischen Mayen sehr gut besucht.

In zwei Hallen auf zehn Tatami traten die Athleten im Modus „jeder-gegen-jeden" von 9.00 bis 21.30 Uhr an.

Sowohl auf Seiten der Aktiven und Coaches als auch auf Seiten der Kampfrichter war der KDNW sehr stark vertreten – und konnte sich schließlich im Medaillenranking mit 26 Medaillen ganz vorne platzieren.

„Ein toller Jahresauftakt für viele Altersklassen", resümierte Landestrainer Alexander Heimann. „Der ständige Wechsel zwischen den zwei Hallen – bei Eis und Schnee – stellte aber für die Betreuer in diesem Jahr eine große zusätzliche Herausforderung dar."

Der besondere Wettkampfmodus erlaubte einen Doppelstart in zwei Altersklassen. Aus der Vielzahl der Erfolge, so Alexander Heimann weiter, seien hier vor allem Amir Plava und Ayman Rouchdi hervorzuheben: „Amir holte sowohl in der u14 als auch in der u16 Gold, Ayman jeweils Gold und Bronze. Eine tolle Leistung!"

Fotogalerie online:
www.karate.nrw

Fotos: Wolbers

Medaillen KDNW-Karateka

GOLD:
Annika Jürgensmann, Amina Plava, Timo Schmitz, Kevin Michejlis, Jasmin Königs, Rami Alastal, Amir Plava, Ayman Rouchdi, Jacqueline Hagendorf, Ardonika Plava, Hawkar Sharif, Amir Plava

SILBER:
Emelie Janke, Jill Julie Hoffmann, Emely Laitenberger, Alina Conrady, Dany Nkelani

BRONZE:
Aleksander Myloserdnyi, Ayman Rouchdi, Melissa Königs, Stelios Tsitsilas, Sandra Wiegers, Jabar Mohammed, Marlene Lindstädt, David Engel, Alex Kirov

Nr. 1 im Medaillenspiegel!
Herzlichen Glückwunsch!

KDNW-Dojo-Ranking

Welches sind eigentlich die mitgliedsstärksten Vereine in unserem Landesverband?

Dies verrät ein Blick in das Ranking der KDNW-Vereine nach Mitgliederzahl, welches die Geschäftsstelle nun erstmalig veröffentlichte:

Verein (Dojoleiter/in)	Mitgliederzahl DKV 2016
1. PSV Essen 1922 e.V. Abt. Karate (Claudia Trapski)	548
2. Budokan Bochum e.V. (Bernd Milner)	311
3. Uni-Dojo Wuppertal e. V. (Thomas Prast)	300
4. SKD Bad Salzuflen (Frank Herholt)	253
5. BSC Oberhausen 1977 e.V. (Hans Wecks)	251
6. USC Duisburg (Thomas Nitschmann)	232
7. Karate-Club Bonn 1 e.V. (Harald Zschammer)	218
8. SC Grün-Weiß Paderborn Abt. Karate (Johannes Bracke)	215
9. Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach e.V. (Georg Heimann)	207
10. Gymnastikverein Waltrop 1961 e.V., Abtl. Karate (Helmut Strzelecki)	193
11. Ruhr Dojo e.V. (Wolfgang Henkel)	188
12. Asahi Rheda-Wiedenbrück e. V. (Richard Bara)	185
13. Dojo Lemgo-Lippe e.V. (Stefan Krause)	183
13. 1. Kölner Karate-Club Bushido e.V. (Ralf Vogt)	183
13. Sportgemeinschaft Langenfeld (Mustafa Kamel)	183
14. Karate-Do Overath e.V. (Jutta Zanders)	171
15. KSK Konkordia 1924 Neuss e.V. (Ludwig Binder)	169
16. Karate Dojo Kempen e.V. (Frawi Tönnis, Susanne Nitschmann)	163
17. Turngemeinde Witten von 1848 e.V. (Ralf Budde)	162
18. 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. (Eva Mona Altmann)	161
19. Shotokan Karate-Do Kall (Udo Koch)	156
20. Karate Dojo Bochum e.V. (Andreas Welz)	153
20. Sport Club Tai Sho Karate (Jürgen Hoffmann)	153
20. Karate-Dojo Ren Shi Kan Minden e.V. (Michael Schönbeck)	153

Die drei größten Vereine werden beim KDNW-Verbandstag am 2. April 2017 in Duisburg geehrt.

Das vollständige Ranking aller KDNW-Mitgliedvereine kann online eingesehen werden:

http://bit.ly/2n9LLd7

KDNW: Wettkampftermine

6. Mai 2017
LM Jugend, Junioren & u21
Ausrichter:
Zanshin Bergisch Gladbach

3. Juni 2017
BM Köln & Düsseldorf
Ausrichter:
Budo- u. Sportverein Düsseldorf

17. Juni 2017
Ruhr Games
in Hamm

24. Juni 2017
BM Detmold, Westfalen & Arnsberg
Ausrichter:
Sandokai Detmold

30. September 2017
LM Kinder & Schüler
Ausrichter:
BTW Bünde

18. November 2017
Fair Play Pokal
Ausrichter:
Okinawa Düren

Außerdem im KDNW:
16. September 2017
Budokan-Cup
Veranstalter & Ausrichter:
Budokan Bochum

Weitere Termine online:
www.karate.nrw
www.karate.de
www.wkf.net
www.sportdata.org

KDNW-Ausbildung: Freie Plätze

24. bis 28. Mai 2017
Trainerassistenten-Ausbildung
Anmeldeschluss: 10. April 2017

23. bis 25. Juni 2017
Erlebnisfreizeit Väter mit Kindern
Anmeldeschluss: 8. Mai 2017

15. bis 17. Juli 2017
Jugend-Ferienfreizeit in Spanien
Anmeldeschluss: 29. Juni 2017

Information & Anmeldung:
www.karate.nrw

Foto: Karras

Tolle Ausbeute!

Letzter Test vor der EM beim Champions-Cup in Österreich

Foto: Laitenberger

von Susanne Nitschmann

Italien, Schweiz, Österreich, Tschechien, Russland waren neben der Deutschen Nationalmannschaft mit ihren A-Teams vor Ort. Für unser Landeskader bedeutete das, dass die Gruppen voll und sehr stark besetzt waren. Umso erfreulicher sind die wirklich guten Ergebnisse.

Für das KDNW-Team erreichten Evelin Laitenberger und Ardonika Plava sogar das Finale. Die starke Leistung wurde mit Platz zwei belohnt.

Den dritten Platz erkämpften sich in Kata: Laura Dreyer, Yannick Drescher und Andreina Knocke. Im Kumite erkämpften Monika Feygin, Meike Drexhage und Jasmin Königs Bronze. Jasmin war in ihrem ersten u16-Jahr beherzt und wie immer mit großer Motivation am Start.

Der fünfte Platz ist bekanntlich undankbar, jedoch waren die Leistungen dahinter stark, deshalb waren die mitgereisten Kadertrainer auch mit diesen Platzierungen sehr zufrieden: Rabea Stang, Noah Tönnis, Erik Klimov, Jacqueline Hagendorf und Anna Woltering.

Für das DKV-Team gewann Amrit Kahlon Gold. Shara Hubrich erkämpfte sich Bronze und Max Bauer den fünften Platz.

4. Ferienfreizeit

der KDNW Jugend in Spanien

KDNW

Fun, Action & Karate

für Karateka

von 12 - 17 Jahren

Termin:

15. Juli bis 23. Juli 2017

Betreuer Team: Susanne Nitschmann, Kerstin Serowy, Dennis Dreimann

Bundeskader Kata

Sichtung & Training im Januar in Frankfurt

von Christian Karras

Am ersten Wochenende des Jahres 2017 traf sich der Kata-Bundeskader in Frankfurt. Andreina Knoke, als Teilnehmerin bei der EM Jugend, Junioren und u21 in Bulgarien, sowie Natalie Jürgensmann, Olivia Kittel, Yannick Drescher und Roman Lux waren von unserem Landesverband vor Ort vertreten.

Gleichzeitig wurde der Kata-Talentkader des DKV für 2017 und 2018 gesichtet.

Circa 40 Athleten/innen aus ganz Deutschland sind zum Landessportbund nach Hessen gereist, um einen der begehrten Plätze im Talentkader zu ergattern.

Nach anstrengenden und sehr lehrreichen Trainingseinheiten am Samstag, wurde am Sonntag nach einer kleinen Einheit die Sichtung unter den aufmerksamen Augen von Christine Heinrich und Efthimios Karamitsos durchgeführt.

Der Landesverband NRW ist mit Louisa Jahn (Bushido Köln), Brianna Jenniches, Kyomi Kettler (beide Bushido Bonn), Annika Jürgensmann (Karate Club Sennestadt) und Timo Schmitz (Karate Zanshin Bergisch Gladbach) vertreten gewesen (im Bild von rechts nach links).

Foto: Karras

DKV-Ranking

Budokan Bochum und USC Duisburg in der Top Ten

von Eva Mona Altmann

Der Deutsche Karate Verband hat die Rangliste der Dojos für 2016, basierend auf den Wettkampferfolgen auf Bundesebene, veröffentlicht.

Der erfolgreichste NRW-Verein ist der Budokan Bochum auf Rang sechs. Ebenfalls ins die Top Ten schafft es der USC Duisburg (Rang zehn), dicht gefolgt vom Rhein Berg Karate auf Rang elf. Oberberg Karate verpasste mit Rang 23 knapp die Top 20.

Tipp:

QR-Code scannen und komplettes Ranking anschauen!

Wir freuen uns auf Euch!

Wann:
15. Juli bis 23. Juli 2017
Abfahrt Nachmittags in Duisburg

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

Kosten:
337,00 €

Inklusive:
Busfahrt, Vollverpflegung, 6 Übernachtungen, T-Shirts & Programm:
Water-Trekking-Tour,
Mountain Bike & Schnorcheltour,
Strandolympiade,
Karatetraining.

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

Foto: Enkamp

Vier kraftvolle Geisteshaltungen des traditionellen Karate

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

Alles beginnt im Kopf. Mit einer sehr schlechten Geisteshaltung kommst du morgens nicht einmal aus dem Bett. Beim Karate ist das nicht anders. Die Kunst des Karate kennt verschiedene Geisteshaltungen. Heute möchte ich dir vier davon vorstellen: Shoshin, Mushin, Fudoshin und Zanshin. Aufgepasst!

#1: Shoshin – Geist des Anfängers

Wenn ich ein neues Dojo besuche, ziehe ich einen weißen Gürtel an. Warum? Weil ich damit Shoshin zeige.

„Shoshin" ist Japanisch für „Geist des Anfängers".

Also eine aufgeschlossene und lernbereite Einstellung, ohne vorgefasste Meinungen, Urteile und Voreingenommenheit.

Shoshin ist wesentlich fürs Karate, weil dein Geist wie ein Fallschirm ist – er funktioniert nicht, wenn er geschlossen ist.

Die Herausforderung besteht darin, sich Shoshin zu bewahren, wenn man mit seinen Graduierungen weiter fortschreitet.

Manche Leute halten sich für „allwissend", sobald sie den Schwarzgurt erreicht haben.

Was sie wahrscheinlich nicht wissen, ist, dass der erste schwarze Gürtel auf Japanisch „Shodan" heißt, wörtlich „erster Grad".

Der schwarze Gürtel ist nicht das Ende. Sondern der Anfang. Bewahre dir diese Geistenhaltung.

„Der Geist des Anfängers hat viele Möglichkeiten, der des Experten nur wenige."

– Shunryu Suzuki (1904-1971)

#2: Mushin – Nicht-Geist

Als nächstes beschäftigen wir uns mit Mushin.

„Mushin" bedeutet auf Japanisch „Nicht-Geist".

Das klingt ein bißchen paradox, oder? Wie kann man einen Geist des Nicht-Geistes haben?

Nun, sogar das Nichts ist ein Etwas.

Mushin bezieht sich auf den leeren Geist, den du vielleicht schon mal erfahren hast, wenn du dich voll und ganz auf eine Aktivität fokussiert hast.

Im Wesentlichen bist du dann ganz in der Gegenwart, wenn dein Gehirn sich mit nichts anderem beschäftigt als der anstehenden Aufgabe.

Das ist gemeint, wenn Sportler oder Sportwissenschaftliche von der „Zone" oder dem „Flow" sprechen.

Die Schwierigkeit besteht darin, Mushin zu finden. Manche Leute gelangen ganz allein dorthin, andere brauchen einen besonderen Stimulus (optimalen Stress), um Mushin zu erreichen.

Ein Weg zu Mushin führt über Meditation.

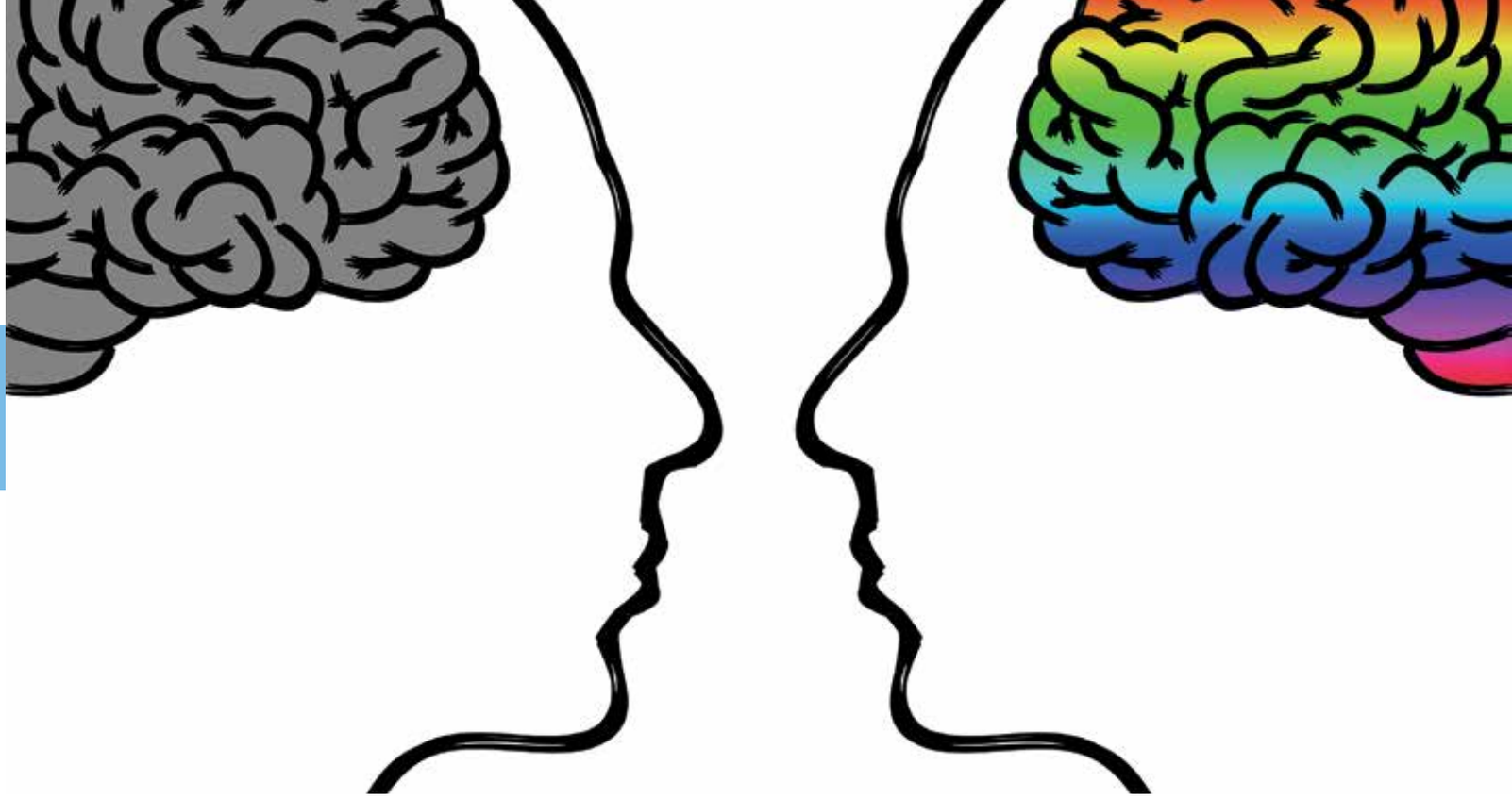
An nichts denken...ohne daran zu denken, an nichts zu denken.

„Leere deinen Geist. Sei formlos, gestaltlos, wie Wasser."

– Bruce Lee (1940-1973)

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!



#3: Fudoshin – Unerschütterlicher Geist

Wenn ich einen Karottenkuchen sehe, esse ich ihn. Nichts kann sich mir in den Weg stellen. Dieser unerschütterliche Entschluss ist Fudoshin.

Auf Japanisch bedeutet das „unerschütterlicher Geist“.

Einfach gesagt: Nichts kann von außen Einfluss auf deinen Geist nehmen.

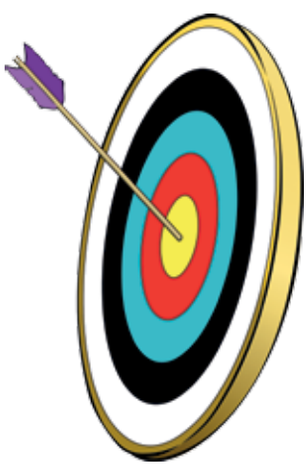
So wie in einer uneinnehmbare Festung oder im Auge eines Sturms.

Fudoshin ist besonders wichtig, wenn der Einsatz hoch ist – wenn du kämpfst, bei einer Meisterschaft oder Prüfung. Da ist kein Raum für Zweifel oder Zögern, die sich in deinen Geist schleichen könnten, da sie eine Negativspirale in Gang setzen und du die Kontrolle verlieren würdest.

Ich persönlich nutze Fudoshin für meine Zielsetzung.

Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, lasse nicht zu, dass irgendetwas meinen Glauben daran, dass ich es erreichen werde, erschüttern kann.

Sei fest und unverbrüchlich.



**„Nur wer sein Ziel kennt,
findet den Weg.“
– Laotse**

#4: Zanshin – der verharrende Geist

Zum Schluss noch ein Klassiker.

Zanshin bedeutet auf Japanisch „verharrender Geist“.

Hierbei handelt es sich tatsächlich auch um eines der Wertungskriteriem im Kumite-Wettkampf.

Nach deinem Angriff muss die Aufmerksamkeit auf den Gegner fokussiert bleiben – auch wenn deine Technik bereits gepunktet hat. Wenn du herumhüpfst wie ein Hundewelpe oder deine Wertung feierst, gilt sie nicht.

Warum?

Weil: „Es ist erst vorbei, wenn es vorbei ist.“

Zanshin heißt, dein Fokus verweilt, um sicher zu gehen, dass alle potentiellen Gefahren neutralisiert sind.

Dies ist natürlich auch besonders wichtig für die Selbstverteidigung.

Gelassene Wachsamkeit.

**“Sei immer bereit,
damit du dich nicht erst bereit machen musst.“
– Conor McGregor**

Das war‘s!

Diese vier Geisteshaltungen sind wichtig im Karate.

Welche gefällt dir am besten?

Selbstverteidigung

in Münster

Fotos: Junker

von Christoph Valentin und Judith Niemann

Zwei großartige Trainer waren Ende Januar 2017 Gastgeber eines Lehrgangs für Selbstverteidigung in Münster. Exil-Dojoleiter Kay Frey, der seit mehreren Jahren in der Schweiz lebt und Igor Talochka gaben den Teilnehmern viele spannende, Ernst zu nehmende Tipps, die intensiv geübt werden konnten.

Gerechnet hatte das Orga-Team mit ca. 30-40 Teilnehmern. Letztlich wurde der Lehrgang bei 70 Voranmeldungen „geschlossen". Gäste aus acht Vereinen waren gekommen, sogar aus dem ca. 200 km entfernten Seelze. Sie wurden nicht enttäuscht.

Kay Frey, der seit 30 Jahren Karate betreibt und den 4. Dan der Stilrichtung Goju-Ryu trägt, begann mit deeskalativen Strategien.

„In vielen brenzligen Situationen genügt eine klare verbale Ansage", betonte er. „Eine eindeutige Gestik und ein lautes ‚Stop!' zeigen dem Gegenüber die Grenze auf und machen die Umstehenden auf die eigene Lage aufmerksam."

Auch für den Fall, dass dies nicht ausreicht, vermittelte er einfache Techniken bzw. Technikfolgen, die in Selbstverteidigungssituationen zur Anwendung kommen können. Er konzentrierte sich dabei insbesondere auf die Reaktion auf Schubsen, Schieben und Greifen. Aber auch die Abwehr von Faustschlägen wurde von Kay Frey thematisiert.

An dieser Stelle knüpfte Igor Talochka, der verschiedene Kampfkünste und Selbstverteidigungssysteme trainiert hat und den 2. Dan im Goju-Ryu trägt, an.

Zunächst ging es darum, sich gegen einen aggressiven Gegner zu verteidigen, der darauf aus ist, Gewalt anzuwenden. Gegen einen solchen Angreifer ist entschlossene Gegenwehr von Nöten und Igor Talochka vermittelte entsprechende Abwehrtechniken.

Im „Finale" ging er darauf ein, wie man sich gegenüber einer Gruppe von Angreifern verhalten muss. Er zeigte nicht nur Wege auf, allein einer solchen Umzingelung zu entkommen, sondern auch, wie man einer weiteren, verletzten Person hilft.

Es wurde intensiv trainiert und ordentlich geschwitzt – am Ende des langen Trainingstages blickte das Orga-Team in zufriedene, oft grinsende Gesichter.

Igor Talochka brachte den Inhalt des Tages auf den Punkt: „Es ist immer das Beste, körperlichen Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen und wenn möglich die Flucht zu ergreifen. Aber wenn ein Kampf unvermeidbar ist, muss man sich ihm entschlossen stellen."

Theorie & Praxis

Selbstverteidigungslehrgang in Kamen

von Heike Buck

Manuela Schäfer (5. Dan) und Tobias Zöllner (5. Dan) boten am Sonntag, den 27. November 2016 einen Selbstverteidigungslehrgang in Kamen an. Rund 20 Teilnehmer/innen aller Graduierungen waren erschienen.

Den theoretischen Teil übernahm Tobi. Zunächst wurde der Paragraph 32 des StGB , also der Notwehrparagraph, erläutert.

Weiter ging es darum, welche Personen potentiell gefährdet sind. Tobi stellte dann die zwei Phasen der Selbstverteidigung vor und besprach anschließend die geeigneten Angriffsziele für den Verteidiger.

Die verschiedenen Angriffspositionen sowie Tipps zur Selbstverteidigung waren außerdem Thema.

Den praktischen Teil leitete dann Manuela mit Übungen zu den möglichen Angriffen. Den Anfang machten verschiedene Arten des Packens. Soweit möglich sollte immer Mann gegen Frau geübt werden.

Nach der Pause ging es weiter mit unterschiedlichen Formen der Umklammerung, etwa unter den Armen, über den Armen oder von hinten. Als Vorbereitung auf den Bodenkampf gab es einen Packversuch von vorn. In der Bodenlage schließlich ging es um das Würgen, seitlich und von oben. Zu diesen Angriffen stellte Manuela jeweils verschiedene Möglichkeiten der Verteidigung vor und ließ diese üben.

Abschließend zeigte Manuela, wie man sich mit Alltagsgegenständen, z.B. einem Schirm oder einem Schlüsselbund, verteidigen kann.

Das gut durchdachte Konzept von Manuela und Tobi sorgte für einen aufschlussreichen Lehrgang.

Foto: Buck

Foto: Budokan Bochum

Über den Schatten gesprungen – der Weg zurück zum Lieblingssport

Vor langer Zeit war ich ein junger Karate-Kämpfer. Jung und kraftvoll trainierte ich regelmäßig mit meinen Sportkollegen und wusste nicht, wie wichtig das Karate für mein inneres Glück eigentlich war. Irgendwann nahmen andere Dinge mehr Raum im Leben ein – es gab berufliche Ziele zu erreichen, ich gründete eine Familie und kümmerte mich abends um Kinder und Frau. Und schließlich merkte ich, dass ich aufgehört hatte, zum Training zu gehen. Erst schleichend, dann endgültig. Das Leben hatte anscheinend andere Pläne für mich.

von Judith Niemann bearbeitet, Verfasser/in anonym

Als die Kleinen größer wurden, stellten wir uns die Frage, welchen Sport sie wählen sollten. Selbstverständlich brachte ich sie zum Karate. Und damit fing es an.

Ein nagendes Gefühl, eine Erinnerung an intensives, bereicherndes Karate-Training. An das lebendige Gefühl meiner Jugend.

Doch – wie passt ein Endvierziger in eine Gruppe von 15- bis 30-jährigen Sportlern, die doch so ganz energiegeladen trainieren können? Die sich auf ihren Sport fokussieren können, wie es neben Familie und Job kaum möglich ist?

Nach einigen Gesprächen mit ehemaligen Sport-Gefährten wurde deutlich, dass ich nicht allein mit diesen Gedanken war. Ob es wohl möglich wäre, das Karate unter gleichgesinnten Menschen zu trainieren, die in einer ähnlichen Lebensphase sind?

Unser Karate-Meister trug sich zu der Zeit bereits länger mit der Idee, eine Karate-Gruppe für „Jukuren“ zu gründen. So nennt man in Japan lebenserfahrene Karateka, die älter sind und bereits seit langer Zeit die Kampfkunst trainieren. Es dauerte nicht lang und wir hatten eine Reihe alter Trainingskollegen zusammen getrommelt und konnten wieder unter Unseresgleichen Karate trainieren. Es sieht anders aus als früher, es fühlt sich auch anders an. Doch es ist eine so positive Erfahrung, wieder „drin“ zu sein, dass sich die Frage eigentlich gar nicht mehr stellt, ob ich am Trainingsabend zur Halle, zum Dojo, fahre oder zu Hause auf dem Sofa entspanne.

Diese tolle Erfahrung kann man aber nicht nur im Karate machen. Ob „Alt-Herren-Fußball“, Damen-Turn-Gymnastik, Pilates oder gemischtes Beach-Volleyball, es gibt inzwischen in der Vereinslandschaft so viele Angebote für Menschen, die das Leistungssportalter deutlich hinter sich gelassen haben, dass es eigentlich keine Entschuldigung mehr gibt. Wer rastet, der rostet! Gerade das Karate hat gesundheitsfördernde Wirkungen – es stärkt die Muskeln im gesamten Körper, fördert Koordination und Stabilität im Rumpf. Durch das dauernde Wechselspiel von Anspannen und Loslassen während der Trainingseinheiten zieht auf Dauer eine Grund-Entspannung in den Alltag ein.

Unbeschreiblich wertvoll ist außerdem der bereichernde soziale Zusammenhalt, der aus dem jahrelangen gemeinsamen Training in unserer Gruppe erwachsen ist. Also für alle unter euch, die noch fündig werden wollen, heißt es nun: Raus aus der Trägheit und gebt euch einen Ruck, guckt euch um und ergreift die Initiative für eure zukünftige Lebens-Gesundheit.

Es lohnt sich – über den Schatten zu springen zum Sport der eigenen Jugend.

Wettringen

Tag der offenen Tür

von Rüdiger Schulz

Zum „Tag der offenen Tür“ am 27. November 2016 hatte der Karatesportverein Chikai Karate-Do Wettringen e.V. Mitglieder und die Öffentlichkeit eingeladen, um seine neuen Räumlichkeiten vorzustellen.

Extra zu diesem großen Tag für den Verein war der Präsident des KDNW Rainer Katteluhn angereist, der sichtlich beeindruckt die neue Trainingsstätte besichtigte und die große Leistung der Mitglieder des Vereins lobte, in so kurzer Zeit optimale Bedingungen für alle Karateka geschaffen zu haben.

Diesem Tenor schloss sich Wettringens Bürgermeister Berthold Bültgerds an und überbrachte noch ein kleines Geschenk der Gemeinde.

Im Laufe des Nachmittags füllten sich die Räume, so dass alle Gänge des neuen Dojos brechend voll waren. Auch von den Besuchern war sehr viel Lob zu hören, alles sei zweckmäßig und sehr gut disponiert, vom Empfang an der Theke über die großzügigen neuen Umkleiden, bis zum 200 qm großen Trainingsraum mit Schwingboden.

Sehr viele Gäste bekundeten auch ihr großes Interesse an einem Schnuppertraining. Einen kleinen Eindruck gaben die Demonstrations- und Mitmachübungen, die stundenweise angeboten wurden.

„Ein sehr gelungener Tag, der mit der Anzahl der Besucher und dem absolut positiven Feedback der Gäste mehr als positiv überrascht hat“, so Dojoleiter Christian Krämer. „Wir konnten der Öffentlichkeit deutlich zeigen, dass wir eine feste Größe im sportlichen Leben der Gemeinde und Region sein werden und unseren Weg der konsequenten Fortentwicklung im Kinder-, Jungend und Gesundheitssport zielstrebig angehen.“

Karate unlimited: Disco

Wie verteidige ich mich?

von Hartmut Pätz

Ein Teilnehmer fragte mich, weshalb ich gekommen sei. Meine Jahresringe sagten ihm, dass ich nicht mehr ganz frisch war und nicht mehr in die Disko gehe. Ich erwiderte, dass die Situation vergleichbar wäre mit der auf Märkten, in der Stadt und anderswo.

Trainiert wurde in Straßenkleidung. Das Dojo war zu einer Tanzfläche mit Stehtischen, Sitzgelegenheiten, Musik und Beleuchtung umgestaltet worden.

Begonnen wurde mit Selbstbehauptung, um die Wahrnehmung zu schärfen und Stimmungen einzufangen. Dann wurde die Distanz unterschritten und das Gegenüber durch Anschreien und Ausweichen aufgefordert, Abstand zu halten.

Wie kann ich einen angetrunkenen aggresiven Typen davon abhalten, tätlich zu werden? Und wie verteidige ich mich gegen Angriffe bei lauter Musik und schlechter Sicht? Was, wenn ich den Angriff zu spät bemerke und in den Schwitzkasten gerate? Wir erlernten Strategien gegen mehre Gegner und Rückzugsmöglichkeiten. Besonders der Kopf ist zu schützen. Und wie kann man sich am Boden liegend schützen bzw. sich aus dieser Situation befreien?

Das Seminar endete mit einer Wiederholung und Zusammenfassung.

Hanbo-Lehrgang

beim GKD Dortmund e.V.

von Björn Oste

Ein Hanbo-Lehrgang mit Thomas Gall (2. Dan Kobudo, 2. Dan Hanbo) fand am Samstag den 10. Dezember 2016 beim GKD Dortmund e.V. statt.

Dojo-Leiter Uwe Portugall (7. Dan Goju-Ryu und 1. Dan Kobudo) hat vor 16 Jahren bei Thomas Gall in Duisburg mit dem Kobudo Training begonnen und freute sich, dass Thomas der Einladung zum Lehrgang wie in jedem Jahr gefolgt ist.

Das Thema war Handling mit dem Hanbo sowie die Kata „Hate no Dai“.

Thomas Gall verstand es, der kleinen Gruppe mit Goju-Ryu-Schwarzgurten, diese sehr schwierige Hanbo-Kata mit einem gut durchdachten Trainingsaufbau hervorragend zu vermitteln und versprach, in 2017 zu einem neuen Lehrgang zum Thema „Partnerformen mit dem Hanbo“ zurückzukehren.

Bild: Thomas Gall (3.v.l.) beim Hanbo-Lehrgang in Dortmund

Foto: Milner

Kumite-Marathon

Zum fünften Mal in Bochum

von Tim Milner

Auch in diesem Jahr war der Kumite-Marathon wieder gut besucht und diente den verschiedenen Altersklassen als Vorbereitung für die Wettkampfsaison 2017.

Als Trainer fungierten auch in diesem Jahr wieder die beiden Landestrainer des KDNW Susanne Nitschmann (6. Dan) und Tim Milner (4. Dan).

Zu Beginn wurde ein schweißtreibendes offenes Kadertraining abgehalten und im Anschluss fand das gemeinsame Aufwärmen für alle Lehrgangsteilnehmer/innen statt.

Danach wurde in die verschiedenen Gruppen aufgeteilt.

Unter anderem wurden mehrere Taktiktrainingseinheiten, Basics, Kombinationen und Feger und Würfe trainiert.

Außerdem gab es eine Einheit zu dem Thema „Jukurengerechtes Kumitetraining".

Während der Pause konnten sich die Karateka in der gut sortierten Cafeteria stärken und auf die nächsten Einheiten vorbereiten.

Beim „Randori mit Vorgaben" konnten am Schluss individuelle Stärken trainiert und Schwächen verbessert werden.

Termine der Dojos

NKSU
Nippon-Karate-Sport Unna e.V.

Karate-Dojo Dortmund e.V.

Großer stiloffener Lehrgang am 29.4.17
mit
Ludwig Binder (6. Dan)
Koordinator für das stiloffene Karate im KDNW

Selbstverteidigung aus Kihontechniken
Festhalten, Würgen, Klammern, Stockattacken und Folgeangriffe

10:00 – 11:00	1.Einheit
11:15 – 12:15	2.Einheit
12:15 – 13:00	Pause
13:00 – 14:00	3.Einheit
14:15 – 15:15	4.Einheit

Ort: Hellwegsporthalle II, Palaiseaustraße 1, 59423 Unna
Beginn 10 Uhr, Ende 15:15 Uhr
Kosten: 15 Euro (Erwachsene), Kinder/Jugendliche bis 14 Jahre 10 Euro

In der Pause ist für das leibliche Wohl in Form eines Buffets zu kleinen Preisen gesorgt.

Im Anschluß an den Lehrgang finden Kyuprüfungen SOK und Shotokan bis 1. Kyu statt. (Bitte Einverständniserklärung des Trainers mitbringen)

Kontakt:
Ingo Keil (NKSU): ingo.keil@gmx.de
Daniel A. Rabl (Karate Dojo Dortmund): 0176 325 00 961, daniel.a.rabl@gmx.de

Haftungsausschluß: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung

KREFELDER KATA-NACHT
26.Mai 2017

M.Ali Sahin 3.Dan — Uli Helbig 3.Dan

Ausrichter: HANGETSU Karate-Dojo Krefeld
Abt. der Turnerschaft 1872 Krefeld e.V.
Halle: Gartenstr. 79 / 47798 Krefeld - Zentrum

Heian Kata 1-3 / Meditation / Bunkai
Training: 19.30 - 23.30 / 4.00 - 6.30 Uhr
(24.00 - 4.00 Uhr Ruhepause / Frühstück 7.00 Uhr)

Kosten: 15,00 EURO
Anmeldung bis 24.5.2017 an www.hangetsu-dojo.de
0172 244 3709 / / 02151 - 804778

Teilnehmerzahl begrenzt !

Übernachtung in der Halle, bitte Schlafsack mitbringen.
Minderjährige nur mit schriftl. Erlaubnis der Eltern.
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung !

Karate Club BUSHIDO Bonn 1990 e.V.

Kata & Bunkai – Pfingstlehrgang
mit zentraler DAN-Prüfung vom
03. & 04. Juni 2017 mit Georg und Christian Karras

Ausrichter	Karate Club BUSHIDO Bonn 1990 e.V.
Ort	Turnhalle des Clara-Schumann-Gymnasiums Bonner Talweg/Ecke Loestraße
Trainingszeiten	Samstag, den 03.06.17 und Sonntag 04.06.17 11.00 – 12.00 Uhr 9. Kyu – 6. Kyu 12.00 – 13.00 Uhr 5. Kyu – Dan 14.00 – 15.00 Uhr 9. Kyu – 6.Kyu 15.00 – 16.00 Uhr 5. Kyu – Dan

Genauer Zeitablauf der Kyu- und Danprüfungen wird beim Lehrgang bekanntgegeben !

Lehrgangsgebühr	30,00 €
Wegbeschreibung	**aus Richtung Köln** von der A 59 bis ABK Bonn-Beuel, hier auf die A 565 über die Rheinbrücke in Richtung Koblenz, Ausfahrt Bonn-Bad Godesberg, Poppelsdorf **aus Richtung Koblenz** von der A 61 bis ABK Meckenheim auf die A 565, Ausfahrt Bonn-Bad Godesberg, Poppelsdorf siehe auch Link Routenplaner auf unserer Homepage
Weitere Info's	Martina u. Georg Karras, Telefon 02228 – 7548 oder 01511 576 0990
Übernachtung	In der Halle leider nicht möglich. Bitte beim Fremdenverkehrsamt Bonn Telefon 0228 – 773466 erfragen.

Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung
Mit der Teilnahme erklärt sich der Teilnehmer mit der Veröffentlichung seiner Bild- und Videoaufnahmen im Rahmen der Berichterstattung einverstanden

Vereinsanschrift : Georg Karras, Am Kasselbach 3 in 53424 Remagen-Rolandseck
Eingetragen im Vereinsregister 20 VR 6103 Amtsgericht Bonn
Mitglied im DKV Nr. 05299 und LSB Nr. 2002309

Karate Dojo Kazoku e.V.

Kata & Bunkai Lehrgang mit zentraler Dan-Prüfung

mit Georg Karras 6. Dan
Samstag, 1. Juli 2017 in Frechen

Ausrichter	Karate Dojo Kazoku Königsdorf e.V.
Ort	Dreifachhalle Herbertskaul Burgstraße 63, 50226 Frechen
Trainingszeiten	10:00 – 11:30 Uhr 9.-6. Kyu 11:30 – 13:00 Uhr ab 5. Kyu 13:00 - 14:00 Uhr Kyu-Prüfungen (Shotokan) (Prüfungsmarken und Urkunden bitte mitbringen) 14:00 – 15:00 Uhr 9.-6. Kyu 15:00 – 16:00 Uhr ab 5. Kyu ab 16:30 Uhr Prüfungen bis 5. Dan (Shotokan)
Lehrgangsgebühr	15,- €
Verpflegung	kleine Speisen und Getränke zu fairen Preisen
Infos	Kurt Rhode 02234 - 435 69 81 oder 0172 - 926 36 71 *kurt@kazoku-karate.de*
Haftung	Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung
Bild und Video	Mit Erwerb der Eintrittskarte erklärt sich der Teilnehmer mit der Veröffentlichung seiner Bild- und Videoaufnahmen im Rahmen der Berichterstattung einverstanden.
Dan-Vorbereitungstraining	Termine unter **www.kazoku-karate.de**

KAZOKU 家族 KARATE

Samstag, den 01.07.2017 Jubiläumslehrgang
5 Jahre Shotokan Karate Dojo Yorokobi St. Tönis

Sporthalle des Schulzentrums Cornelius feld
Cornelusstr. 25, 47918 Tönisvorst

Sensei Thorsten Steiner
Kata

Sensei George Tzanos
Kumite

10.00-10.45	Kinder bis 9 Jahre	Thorsten Kata Heian Hidan
10.50-11.40	Kinder bis 9 Jahre	George Kumite Grundlagen
11.40-11.50	Fotos & Autogramme	Thorsten & George
Ab 11.50	Begrüßung	
12-13 Uhr	9.-6. Kyu	Thorsten Heian Hidan
12-13 Uhr	5. Kyu – Dan	George Tsuki Waza
13-14 Uhr	9.-6. Kyu	George Tsuki Waza
13-14 Uhr	5. Kyu- Dan	Thorsten Unsu Teil 1
14-15 Uhr	Pause/ Prüfungen	Thorsten / Georgos
15-16 Uhr	9.-6. Kyu	Thorsten Heian Sandan
15-16 Uhr	5. Kyu- Dan	George Keri Waza
16-17 Uhr	9.-6. Kyu	Thorsten Unsu Teil 2
16-17 Uhr	5. Kyu-Dan	George Keri Waza

Gebühren:

Kinder bis 9 Jahren: 15 €, ab 10 Jahren: 25 €

Ab 19 Uhr findet ein Abendessen statt! Interessenten melden sich bitte an der Lehrgangskasse an!

Ausrichter: SKD Yorokobi St. Tönis, Georgos Roumeliotis

Infos unter: Tel. 0173 2553137 oder www.karate-toenisvorst.de

Haftung: Der Veranstalter lehnt Haftung jeglicher Art ab

Karate Club Bonn I 1970 e.V.

20. Kata-Bunkai-Kumite- und Selbstverteidigungs-Lehrgang in Bonn

am **Samstag den 8. Juli 2017** mit

Sigi Wolf 8. DAN Präsident des Karateverbandes Baden-Württemberg
Rainer Katteluhn 7. DAN Präsident des Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen Ludwig Binder 6. DAN SOK Koordinator KDNW
Thomas Merzbach 5. DAN Technischer Leiter des KC Bonn I
und Harald Zschammer 5. DAN 1. Vorsitzender des KC Bonn I
mit
Kyu- und DAN-Prüfungen nach der SOK oder Shotokan-Prüfungsordnung

Ort & Wegbeschreibung

Sportpark - Pennefeld Bonn Mallwitzstraße
Detaillierte Wegbeschreibung ist auf unserer Homepage www.Karate-Club-Bonn.de zu finden! Achtung Straßentunnel B9 in Bonn-Bad Godesberg 2 Blitzautomaten!

Trainingszeiten

		Kinder 7. – 1. Kyu	Erwachsene 9. – 6. Kyu	Erwachsene 5. Kyu – DAN
1. TE	11.00 bis 12.15 Uhr	Selbstverteidigung	Kata-Bunkai	Kata-Bunkai
2. TE	12.15 bis 13.15 Uhr	Selbstverteidigung	Selbstverteidigung	Kihon-Kumite
	13.15 bis 14.15 Uhr	Pause	Pause	Pause
3. TE	14.15 bis 15.15 Uhr	Kata / Bunkai	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
4. TE	15.15 bis 16.15 Uhr	Kyu-Prüfungen	Selbstverteidigung	Kihon-Kumite
5. TE	16.15 bis 17.00 Uhr		Kihon-Kumite	Selbstverteidigung
	ab 17.15 Uhr		Kyu-Prüfungen	Kyu- u. DAN-Prüfungen SOK oder Shotokan

Lehrgangsgebühr **25 €** (Kinder bis einschl. 14 Jahre **15 €**)

Hinweise **Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung! Mit Lehrgangsteilnahme wird Einverständnis zur Bild- und Videoveröffentlichung erklärt. Für Verpflegung wird gesorgt.**

Informationen Harald Zschammer - Mobil 0171 / 83 46 007
E-Mail: harald@karate-club-bonn.de

www.Karate-Club-Bonn.de

Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner/innen

Geschäftsstelle des KDNW

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

Geschäftsführendes Präsidium

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

Erweitertes Präsidium

Ausbildung/Breit.sp.	Thomas Behnke	t.behnke@kdnw.de
Frauen	Christiane Vogel (komm.)	c.vogel@kdnw.de
Jugend	Dennis Dreimann	d.dreimann@kdnw.de
Kampfrichterwesen	Uwe Portugall	u.portugall@kdnw.de
Leistungssport	Detlef Tolksdorf	d.tolksdorf@kdnw.de
Sportdirektor	Ludger Niemann	l.niemann@kdnw.de
Öffentlichkeitsarbeit	Steffen Voigtländer	s.voigtlaender@kdnw.de
Presse	Eva Mona Altmann	e.m.altmann@kdnw.de
Schulsport	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	n.n.	n.n.
Koshinkan	Hans Wecks	Wecks@t-online.de
Shito-Ryu	Michael Stenke	m.stenke@helimail.de
Shoto-Ryu	Dr. René Peisert	ct.psv.karate@t-online.de
Stiloffenes Karate	Ludwig Binder	l.binder@kdnw.de
Tang-Soo-Do	Stefan Frank	stefan.frank-karate@t-online.de
Yoshukai	Otto Rumann	yoshukan.dortmund@arcor.de

Aktivensprecher/innen

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

Wettkampfleitung

n.n.	n.n.	n.n.

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, Amselstr. 23, 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, Heike Buck, Birgit Buddendiek, André Dawson, Marian Dreier, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Jacqueline Hagendorf, Shara Hubrich, Amrit Kahlon, Christian Karras, Andreina Knoke, Frank Miener, Tim Milner, Judith Niemann, Ludger Niemann, Susanne Nitschmann, Dany Nkelani, Björn Oste, Hartmut Pätz, Andin Plava, Uwe Portugall, Rüdiger Schulz, Christoph Valentin, Christiane Vogel.

Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Heike Buck, Birgit Buddendiek, Budokan Bochum, André Dawson, Anke Dreyer, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Christian Grüner (DKV), Stephan Junker, Christian Karras, Stefan Krause, Rudolf Laitenberger, Tim Milner, Björn Oste, pixabay.com, Dr. Hans-Peter Schaub, Rüdiger Schulz, Frawi Tönnis, 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 3/2017 ist am 11.06.2017.

15.-18. JUNI 2017 DORTMUND / HAGEN / HAMM

RUHR GAMES 17

JETZT ANMELDEN UND TEILNEHMEN:

WWW.RUHRGAMES.DE/SPORT

Fördern:
Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen

Strategischer Partner:
LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

metropolenruhr
Regionalverband Ruhr