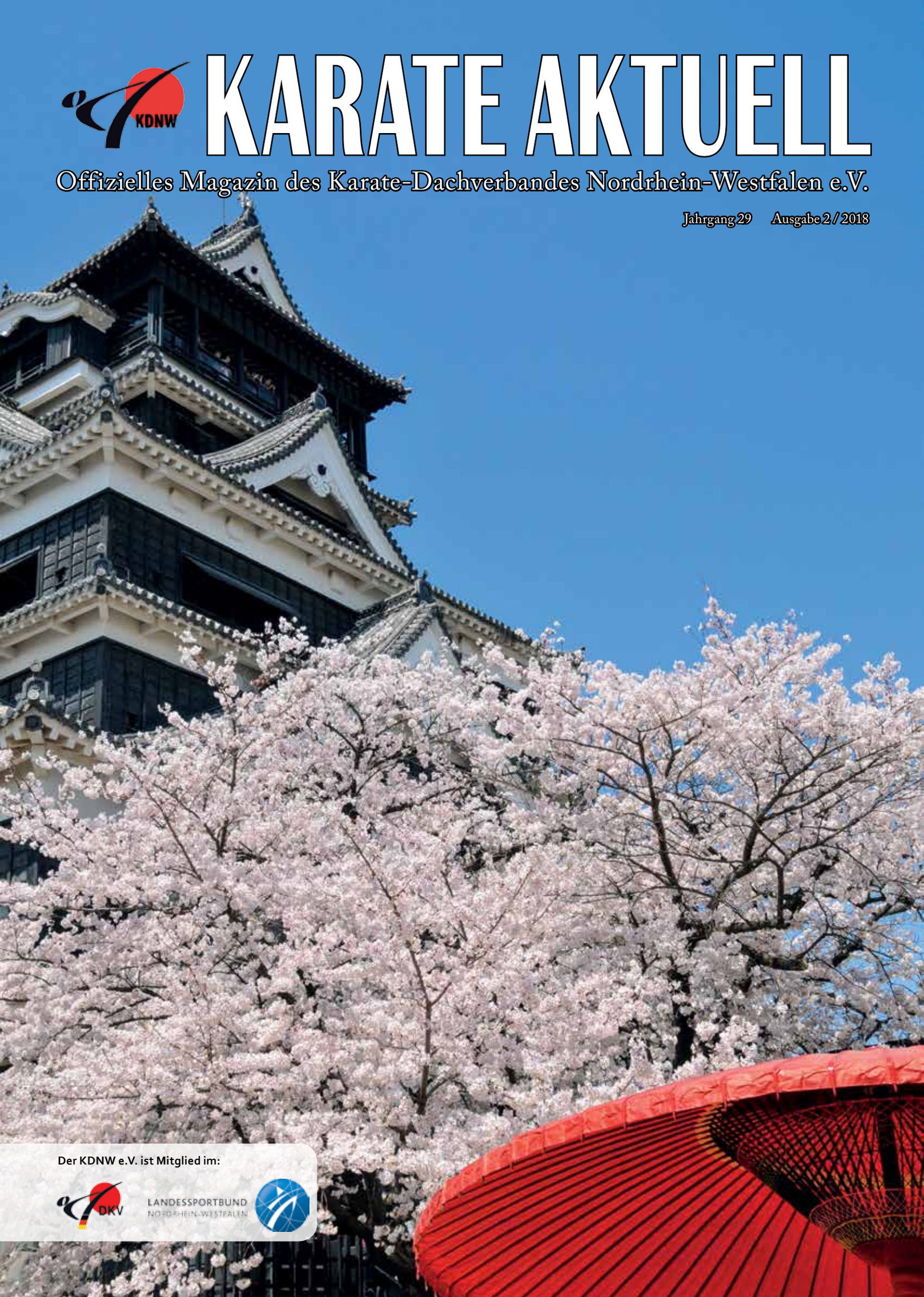
KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 29 Ausgabe 2 / 2018



Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Das Selbstverteidigungsprogramm für Karateka aller Stile

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

Kosten: je 45,- Euro

Ort/Zeit: Karateverein RuhrDojo e. V.
Hubertstraße 264, 45307 Essen
Alle Veranstaltungen von 11-18 Uhr

Anmeldung: Per Email unter: info@ruhrdojo.de oder T: 0177/8 55 77 99
(Teilnehmerzahl begrenzt – Voranmeldung erforderlich)

1) 02.06.2018 — **2. SV-Gasshuku im DKV mit dem DKV-SV-Lehrer Ausbildungsteam in der Rundsporthalle am Stadionring 44791 Bochum (siehe Ausschreibung)**

2) 07.07.2018 — Selbstverteidigung im und am Auto. Es werden Schrottautos zur Verfügung gestellt (Schrottautopauschale 20€)

3) 22.09.2018 — Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mittleres Level. Schwerpunkt Gelenkmanipulationen (incl. Hebeltechniken-Kata to go)

4) 24.11.2018 — Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Discothekenatmosphäre

Für die ÜL-Lizenzen werden 8 LE für jeden Lehrgang angerechnet.
Die SV-Lehrer-Lizenzen werden durch die Teilnahme verlängert.

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

KARATESCHULE RuhrDojo.de

2. GASSHUKU für Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

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

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

2. Juni 2018

Einen ganzen Tag Training der Spitzenklasse, alle Levels vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen
mit Praxiseinheiten & Vorträgen
Einzigartige Kombination von Parkourtraining und Selbstverteidigung
Für Kinder ab 8 Jahre geeignet
Verpflegung inclusive

Jürgen Kestner

Willm & Annett Wöllgens

Wolfgang Henkel

Sven Burkard

Tim Jahn

Kosten: 65,- Euro bei Anmeldung & Zahlung bis 30.04.2018
75,- Euro bei Anmeldung & Zahlung ab 01.05.2018
80,- Euro Tageskasse

Ort/Zeit: Bochumer Rundsporthalle am Stadionring,
44791 Bochum, Am Stadion 9
von11:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Stundenpläne vor Ort und einen Monat vorher online unter
www.ruhrdojo.de

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

KARATESCHULE RuhrDojo.de

Anzeige

Titelseite:
„Hanami" bezeichnet das Bestaunen der kurzlebigen Pracht der Kirschblüte („Sakura") im Frühling, wie hier an der Burg von Osaka.

Editorial

Liebe Leserinnen & Leser!

Endlich Frühling! Was gibt es Schöneres als die ersten Sonnenstrahlen, die auch wirklich wärmen, Schmetterlinge und Bienen, die sich übermütig aus ihrem Unterschlupf wagen oder einen prachtvoll in Blüte stehenden Baum? In Japan zelebriert man die so vergängliche Kirschblüte („Sakura") jedes Jahr ehrfurchtsvoll und es gibt sogar ein eigenes Wort für das Bestaunen dieses so selbstvergessenen Naturspektakels: „Hanami".

Einfach mal innehalten, zur Ruhe kommen, sich auf sich selbst besinnen und an etwas Schönem erfreuen... gestatten wir uns das nicht oft in unserem hektischen Alltag viel zu selten?

Neben beruflichen und familiären Verpflichtungen ist auch die Karate-Agenda ja stets zum Bersten vollgepackt.

So gibt es aus dem ersten Quartal 2018 vieles zu berichten!

Im KDNW haben bereits etliche Lehrgänge stattgefunden: Vorneweg das große Trainermeeting zum Jahresauftakt (S. 6), die Winterserie für Mädchen und Frauen (S. 12), SOK-Fortbildungen (S. 23), Trainingseinheiten im Shotokan und Shito-Ryu (S. 24) und vieles mehr.

Zahlreiche Karateka können sich über neue Dan-Grade freuen (S. 10). Ein besonderes Highlight dabei: Gleich zweimal wurde der siebte Dan verliehen!

Der Leistungssport schläft natürlich ebenso wenig: Karateka des KDNW haben sich beispielsweise bereits auf der Europameisterschaft Jugend, Junioren & u21 (S. 22), dem Champions Cup (S. 22) oder der Landesmeisterschaft Leistungsklasse & Masterklassen (ab S. 18) präsentiert.

Auch in den Dojos des KDNW ist in den letzten drei Monaten schon eine Menge passiert: Ob Benefizlehrgang, Sportlerehrung oder Wintertraining – unsere Basis steckt voller fantastischer Ideen (ab S. 30)!

Ihr wollt euch darüber hinaus mit eurem Verein auch im Verband engagieren?

Prima, wir suchen laufend Ausrichter für KDNW-Turniere! Das kann euch nicht nur als Team noch enger zusammenschweißen, sondern bessert nebenbei auch eure Vereinskasse auf (S. 16)!

Außerdem wirft der „große" Verbandstag seine Schatten voraus: Am 22. April entscheiden die Vereinsvertreter in Duisburg nicht nur über die Besetzung der Präsidiumsposten für die nächsten drei Jahre, sondern z.B. auch über eine mögliche neue Satzung. Seid dabei und entscheidet mit (S. 29)!

Wisst ihr eigentlich, welches die mitgliedsstärksten Vereine in NRW sind (S. 16), wann man bei den Landestrainern trainieren kann (S. 15) oder welche KDNW-Sportler im Kader sind (S. 14)?

Apropos Kader: Sportlicher Ehrgeiz kennt kein Alter – in Kürze bietet der KDNW daher eine Wettkampfvorbereitung und -betreuung auch für die Karateka der so genannten „ü-Klassen" an (S. 17).

Du würdest gerne mal bei einem Wettkampf starten oder den nächsten Gürtelgrad erreichen, stehst dir aber mit deiner Nervosität dabei selbst im Wege? Vielleicht helfen dir die Tipps von KARATEbyJesse (S. 26) ja weiter!

Und während ihr durchs zweite Quartal jagt, denkt daran, zwischendurch hin und wieder Rast zu machen, sonst verpasst ihr nachher das Schönste!

Der Redaktions- und Anzeigenschluss für die Karate Aktuell 3/2018 ist am 10. Juni!*

Aber jetzt erstmal viel Spaß beim Blättern, Schauen und Lesen!

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 3/2018:

DM Leistungsklasse
—
DM Jugend, Junioren & u21
—
KARATEbyJesse
—
Rückblick KDNW-Verbandstag
—
EM Leistungsklasse

6 **KDNW-Trainermeeting**
2018

10 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

12 **KDNW-Winterserie**
Angstfrei kämpfen

13 **Neue Weltkampfrichterin**
aus dem KDNW

14 **Kader**
2018

15 **Stützpunkttraining**
Die Geschäftsstelle informiert.

Leistungszentren im KDNW
Urkundenverleihung im Rahmen der Landesmeisterschaft

16 **KDNW-Dojoranking**
Welches sind die mitgliedsstärksten Vereine?

Ausrichter gesucht!
Unterstützt den KDNW!

17 **Willkommen im KDNW-Master-Kader!**
Sportlicher Ehrgeiz kennt kein Alter!

18 **Landesmeisterschaften**
Leistungsklasse & Masterklassen

20 **Köln & Düsseldorf**
Bezirksmeisterschaften

Bezirkskampfrichter
Prüfung bestanden

Gold & Bronze in Portugal
NRW-Athleten siegreich beim ESKA-Cup

Wettkampftermine
im KDNW

21 **Medaillenregen**
Internationaler Westerwald-Cup

Rhein Shiai
KDNW-Karateka erfolgreich

22 **EM**
Jugend, Junioren & u21 in Sochi

Champions Cup
Internationale Klasse in Österreich

23 **SOK**
Fortbildung zum Thema „Distanz“

SOK
Prüferlehrgang mit Heckhuis & Fichtel

Inhalt

24 **Anan**
KDNW-Lehrgang
Shito-Ryu

Auftakt Shotokan-Reihe 2018
Bunkai mit Bernd Milner & Hebeltechniken aus den Heian-Kata

25 **Goju-Ryu**
Wechsel im Prüfervorstand

26 **KARATEbyJesse**
Fünf Tipps, wie man Nervosität im Karate in den Griff kriegt

29 **Dabeisein & Mitbestimmen**
Mitgliederversammlung & Landesjugendtag des KDNW am 22. April 2018 in der Sportschule Duisburg-Wedau

30 **KC Bonn I**
38. Hans-Günther-Bläser-Gedächtnispokal

Kangeiko
Wintertraining beim SKD Yorokobi St. Tönis

Kids Spezial
Lehrgang in Bad Salzuflen

31 **Gasshuku**
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Budokan Bochum
Oberbürgermeister ehrt Karateka.

32 **Benefiz**
für die Familie Beu

Christian Wedewardt
zu Gast in Bad Salzuflen

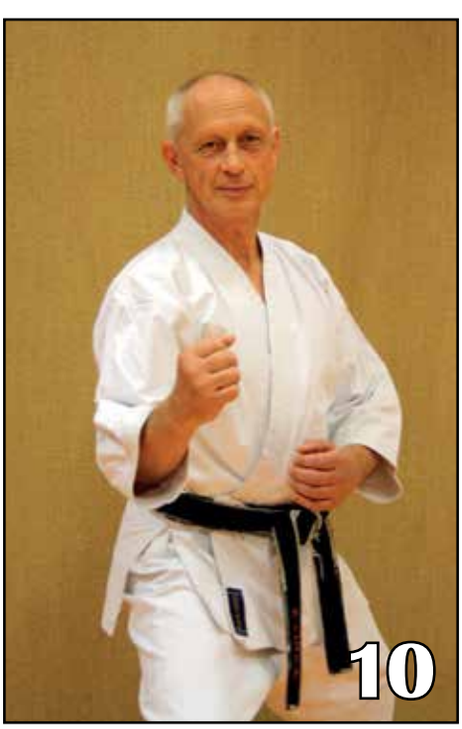
33 **Karate integrativ**
Seit 20 Jahren in Lemgo!

Karate Unlimited
Kata-SV-Bunkai in Essen

34 **Termine der Dojos**

35 **Kontaktmöglichkeiten**
und Ansprechpartner/innen

Impressum



Landestrainer Christian Krämer demonstriert eine Übungsaufgabe zum Thema „Angriffsverhalten aus der Defensive" mit Sportdirektor Ludger Niemann.
Foto: Altmann

KDNW-Trainermeeting 2018

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

von Eva Mona Altmann

Der TSC Eintracht unter Regie von Wolfgang Stramka leistete einmal mehr fantastische Arbeit bei der Ausrichtung dieses Events.

Der Tag startete mit Training und Sichtung der KDNW-Kader Kata und Kumite unter Leitung der verantwortlichen Landestrainer, NADA-Workshops für Aktive und Coaches sowie einem Dananwärter/innen-Lehrgang mit Ralf Vogt und Eva Mona Altmann, bevor das Trainermeeting um 13.30 Uhr dann offiziell von KDNW-Präsident Rainer Katteluhn eröffnet wurde.

Er dankte dem Ausrichter sowie den angereisten Teilnehmer/innen und stellte alle anwesenden Trainer/innen und Präsidiumsmitglieder vor.

Anschließend nahm Landestrainer Tim Milner die Ehrung von Sergej Mezich mit der bronzenen KDNW-Medaille vor und würdigte die Verdienste des engagierten Karateka, der sich verletzungsbedingt leider aus dem aktiven Wettkampfsport zurückziehen muss.

Es folgten sechs Trainingseinheiten mit den Landestrainern. Die erste leitete Christian Krämer zum Thema „Angriffsverhalten aus der Defensive“. Detlef Herbst erläuterte die Themen „Speed und Rhythmik am Beispiel der Kata Enpi und Unsu“. Mit dem „Höhenwechsel im Kumite“ befasste sich dann Alexander Heimann.

Nach der Kaffeepause übernahm Susanne Nitschmann unter dem Motto „Flexibel agieren“. Dann konnten die Teilnehmer/innen aus zwei zeitgleichen Einheiten wählen: „Kururunfa – Atmung und Impulsgebung“ bei Stefan Thole oder „Oi-Zuki – nur in Zenkutsu-Dachi?“ bei Christian Karras. Die letzte Einheit des Tages übernahm Tim Milner zum Thema „Distanzverhalten“.

Gegen 19.00 Uhr traten die Karateka mit neuen Eindrücken und mitunter auch einer verlängerten Trainerlizenz oder Bescheinigung zur Vorlage bei der Danprüfung die Heimreise an.

Online: Videoclip

Mehr Fotos auf der nächsten Seite >

KDNW-Trainermeeting 2018: Impressionen

Fotos Trainermeeting (wenn nicht anders angegeben): Altmann

Foto: Hoffmann

Foto: Hoffmann

Foto: Hoffmann

Glückliche Gesichter im Karate-Dojo Mushin Halle. Eine besondere Auszeichnung wurde Detlef-Hans Serowy (5.v.l.) mit der Verleihung des 7. Dan zuteil.
Foto: KD Mushin Halle

Verleihung: 7. Dan für Klaus Reichelt
Foto: Privat

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

7. Dan

Klaus Reichelt	SOK
Detlef-Hans Serowy	SOK

5. Dan

Petra Krautwald	Goju-Ryu
Konrad Lechenich	Tang Soo Do

4. Dan

Tobias Gesing	Goju-Ryu
Diny Langendijk	Shotokan
Jörg Malinka	Tang Soo Do

3. Dan

Stephan Brinkmann	Shotokan
Ralf Buschmann	Goju-Ryu
Jan Marius Krüger	Shotokan
Daniel Leinweber	SOK
Markus Lim	SOK
Karl Meurer	Shotokan
Daniel Pianu	Shotokan
Ursula Reichel	SOK
Uwe Ritzmann	Shotokan
Anastasia Steinhüser	Goju-Ryu
Christina Tillmanns	Shotokan
Finja Wehmeier	SOK
Uwe Weissbrodt	SOK
Norbert Wolff	Goju-Ryu

2. Dan

Khaled Akouz	Shotokan
Okan Faruk Aybek	Goju-Ryu
Michael Berger	SOK
Karin Bürkel	SOK
Jochen Elting	Shotokan
Thomas Göhring	SOK
Richard Harlandt	Goju-Ryu
Siegfried Hirt	Goju-Ryu
Wilfried Horstmann	Goju-Ryu
Thorsten Ickert	SOK
Beatrice Kraatz	SOK
Marc-Oliver Luther	SOK
Ingo Maier	SOK
Steffen Müller	Shotokan
Elke Noppeney	SOK
Ruth Noska	SOK
Wasilios Ntallis	SOK
Franz Peiffer	SOK
Maria Püschel	Goju-Ryu
Frank Rohde	SOK
Peter Schubert	SOK
Sabine Skubicki	Shotokan
Agis Soultanidis	JKD
Thomas Sparenberg	Shotokan
Markus Stapper	Tang Soo Do
Lothar Strolo	SOK
Nils Tönnis	Shotokan
Cordula Voß	SOK
Abu Abed Wassim	Shotokan
Uwe Wetzel	Goju-Ryu
Frank Weyers	Shotokan
Nils Wienke	SOK

Neue Dan-Grade im KDNW

Foto: Altmann

1. Dan

Fayas Adel	Shotokan
Arthur Alberg	Shotokan
Iris Bachmann	Goju-Ryu
Zeljko Bekcic	Goju-Ryu
Alisa Beverungen	Shotokan
Silke Biermann	SOK
Burkhard Boderke	SOK
Lara Boeddinghaus	Goju-Ryu
Lena Budzinski	JKD
Maksim Cepelkin	Shotokan
Daniel Dietzel	Goju-Ryu
Stefan Ehlerding	SOK
Martin Ehm	Shotokan
Uwe Eschner	SOK
Dennis Fink	SOK
Vivien Frank	Tang Soo Do
Norbert Gerling	SOK
Ariana Görgl-Knapp	Shoto-Ryu
Ute Harbrink-Müller	SOK
Helmut Hassel	Goju-Ryu
Klaus Henscheid	Shoto-Ryu
Anja Honnef	Shotokan
Holger Jacobs	Shotokan
Jean-Pierre Jebing	Goju-Ryu
Carmen Kadereyt	Goju-Ryu
Gabriele Kasper	SOK
Ulrich Kattner	Goju-Ryu
Mohamed Khemiri	JKD
Thomas Kirberger	Shoto-Ryu
Andreina Knoke	Shotokan
Carola Koch	Shotokan
Jonas Kröger	Shotokan
André Kunze	JKD
Andy Laser	Shotokan
Michael Lersch	SOK

KDNW-Präsident Rainer Katteluhn und Vizepräsident Stefan Krause prüften am 17. Februar 2018 in Gelsenkirchen-Buer zahlreiche Karateka.

Foto: Buddendiek

Yannick Löbbe	JKD
Dave Marsden	Goju-Ryu
Katharina Matheisen	SOK
Jens Mecke	Shoto-Ryu
Deniz Merve	Goju-Ryu
Maurice Michalik	SOK
Andreas Müller	SOK
Natalie Müller	Shotokan
Abdulaziz-Yasin Musa	Shotokan
Sebastian Nowak	Goju-Ryu
Sabrina Panne	Shotokan
Heinz Romberg	SOK
Maria Serwe	Shotokan
Kai Sobotta	Goju-Ryu
Maren Sonnenschein	Shoto-Ryu
Martin Tannhof	Shoto-Ryu
Marcus-André Targan	JKD
Patrick Tebarth	Shotokan
Tristan Terhaag	Shotokan

Dominik Trapski	Shoto-Ryu
Angelika Walkenhorst	SOK
Margit Weber	Goju-Ryu
Katja Weingarten	Shotokan
Robert Zawlocki	Shotokan
Alexandra Zimmermann	SOK

Junior-Dan

Antonius Staniewski	Shotokan

Herzlichen Glückwunsch!

Keine Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Fotos: Vogel

KDNW-Winterserie

Angstfreies Kämpfen für Mädchen und Frauen

von Birgit Buddendiek

Der erste Teil der diesjährigen Winterserie fand unter der Leitung von Landestrainerin Susanne Nitschmann statt und stand unter dem Motto „Welche Möglichkeiten habe ich im Wettkampf, zu agieren? Oder: Wer die Wahl hat, hat die Qual!“

Die Qual der Wahl

Und wir „wählten gequält“ – denn Überforderung hemmt, und das ist nicht wirklich das Mittel der Wahl... wie Susanne nicht müde wurde, zu betonen und uns auch zu demonstrieren.

Um der „Reaktionshemmung“ auf die Spur zu kommen, baute sie im Training (im wahrsten Sinne des Wortes) „Step by Step“ unser Bewusstsein für Reaktionsmöglichkeiten aus.

Vom „einfachen“ Ausweichen über den indirekten Konter (erst Zurückgehen, dann Angreifen) und den direkten Konter (den Angriff im Ansatz erkennen und mit einer Technik reagieren) bis hin dazu, dem gegnerischen Angriff mit einer eigenen Aktion zuvorzukommen, führte sie uns zum bewussteren Kampfaufbau.

Basis für jede Technik, egal ob Faust oder Fuß, die den Gegner ja wirklich erreichen soll (kein Treffer – keine Wertung), ist natürlich die Fußarbeit, das Steppen, und daraus die Bewegung nach vorn oder zurück. Susanne erinnerte uns noch einmal daran, dass wir zwei Füße haben.

Im gesamten Training sparte sie nicht mir persönlichen Tipps für jede, sodass wir alle reichlich Anregung erhalten haben, die wir in unser Training einfließen lassen können. Übungen mit dem Thera-Band am Schluss sorgten dafür, dass wirklich alles trainiert wurde: Kondition, Reaktion, Aufmerksamkeit, Geschwindigkeit und Muskulatur – einschließlich der Lachmuskeln, denn wie jedes Mal hatten wir jede Menge Spaß miteinander!

Den zweiten und dritten Teil der Winterserie 2018 leitete Kerstin Rosendahl.

Einfach rein!

„Einfach rein“ – diese knappe und prägnante Aussage von Kerstin wurde schnell das Motto des Tages.

Gleich nach dem Aufwärmen stellte sich nämlich die Frage: „Wie komm ich denn dahin, wenn meine Gegnerin...?“ Die Pünktchen standen im Prinzip für „stört in jeder Beziehung“, denn – die jeweilige Gegnerin ist ja ein Ziel, das sich bewegt.

Also erarbeitet Kerstin mit uns Verhaltensweisen, um die Gegnerin, oder eigentlich uns selbst, zu überwinden. In verschiedenen Situationen trainierten wir, die Distanz zu verändern, einen guten Ausgangspunkt für unsere Angriffstechnik zu erzielen. Auch das „Ziehen“ der Gegnerin wurde anschaulich thematisiert, ebenso wie der richtige Moment, um anzugreifen.

Dabei demonstrierte sie uns praxisbezogen, welche Technik (nicht) sinnvoll ist, abhängig von der Distanz, der Stellung zueinander und auch vom Kampfverhalten des Gegners. Kerstin gab uns Aufgaben, die jeweils zwischen Konter- oder Angriffskämpfer unterschieden, um die verschiedenen Reaktionen zu trainieren. Im Zuge dessen konnten wir viele Denk- und auch Verhaltensfehler identifizieren, die so unbewusst ablaufen, dass wir wirklich nur staunen konnten, als sie sie uns anschaulich und mit viel Humor darauf aufmerksam machte. So näherten wir uns immer wieder der Quintessenz jeden Kumitetrainings: „Und jetzt einfach rein!“

Nachsetzen!

„Nachsetzen“ war das Thema des Abschlusstrainings. Dazu erarbeitete Kerstin erst einmal die dafür notwendige Basis – die richtige Distanz im richtigen Moment.

Anschaulich vermittelte sie uns anfangs unsere Interpretation von Distanzverhalten beim Kumite: Entweder „kleben“ wir am Gegner oder aber wir „laufen weg“. Beides hat jedoch Nachteile: Wir sind in Gefahr, selbst getroffen zu werden oder sind viel zu weit weg, um selbst zu punkten.

Schrittweise führt Kerstin uns über verschiedene Übungen dahin, nach einem Angriff die Distanz zu suchen und dann noch einen Angriff auszuführen. Denn das war ja schlussendlich das Ziel: Nachsetzen.

Während der gesamten Trainingseinheit hielt sie uns mit Partnerübungen „auf Trab“, sodass wir alle viel Gelegenheit hatten, ihre Tipps umzusetzen – ganz unabhängig von der jeweiligen Gürtelfarbe. Dazwischen war sie immer präsent und gab jedem persönliche Hilfestellung und Hinweise.

Im Anschluss an das Training wurde der Landesfrauentag abgehalten.

Schade – dies war der letzte Teil der diesjährigen Winterserie. Umso mehr freuen wir uns schon jetzt auf die drei Termine im nächsten Jahr! Die Daten werden frühzeitig bekanntgegeben.

5. Ferienfreizeit

Der KDNW Jugend in Kroatien

Fun, Action & Karate

für Karateka
von 12 - 17 Jahren

Termin:
17. Juli bis 25. Juli 2018

Betreuer Team: Kerstin Rosendahl, Dennis Dreimann, Michael Bolder

Wir freuen uns auf Euch!

Wann
17. Juli bis 25. Juli 2018
Abfahrt Nachmittags in Duisburg

Wohin
Campingplatz „Camp Kažela", Meulin, Kroatien

Kosten
337,00 €

Inklusive
Busfahrt, Vollverpflegung, 6 Übernachtungen & Programm
Sun-Set Tour, Mountain Bike, Schnorcheltour, Strandolympiade
und natürlich Karatetraining

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

Neue Weltkampfrichterin

aus dem KDNW

von Uwe Portugall und Ralf Vogt

Es ist eine besonders große Freude, euch mitteilen zu können, dass Eva Mona Altmann ihre Prüfung zur Weltkampfrichterin bestanden hat.

Im Rahmen des WKF Premier League Turnieres im Februar 2018 in Dubai fanden im Vorfeld an drei Tagen die schwierigen Prüfungen zur WKF-Lizenz statt.

Eva Mona konnte, wie schon in den Jahren zuvor auf Europa-Ebene, nun auch im ersten Versuch ihre WKF-Kumite-Judge-B-Lizenz bestehen und glänzte in der Theorieprüfung mit null Fehlern sowie auch in der Praxis mit einem hervorragendem Ergebnis.

Wir freuen uns sehr, dass wir im KDNW nun eine neue Weltkampfrichterin haben und gratulieren ganz herzlich zu dieser hervorragenden Leistung!

Foto: Dinger

Bundeskadermitglieder aus NRW 2018

Status	Name	Vorname	Disziplin
EK (B)	Drescher	Yannick	Kata u21
EK (B)	Lux	Roman	Kata LEistungsklasse
NK1 (C)	Knoke	Andreina	Kata u18
PK (B)	Bauer	Maximilian	Kumite u21
PK (B	Hubrich	Shara	Kumite Leistungsklasse
EK (B)	Dreier	Marian	Kumite u21
EK (B)	Kahlon	Amrit	Kumite Leistungsklasse
EK (B)	Nkelani	Dany	Kumite u21
EK (B)	Tönnis	Nils	Kumite u21
EK (B)	Woltering	Anna	Kumite u21
NK1 (C)	Tönnis	Noah	Kumite u18
NK2 (D/C)	Hüser	Jana	Kumite u16
NK2 (D/C)	Königs	Jasim	Kumite u16
NK2 (D/C)	Rouchdi	Ayman	Kumite u16

Kader 2018

Die Geschäftsstelle informiert.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

KDNW-Kader

Name	Vorname	Disz.	Verein	Name	Vorname	Disz.	Verein
Alastal	Hannalena	Kumite	Budokan Bochum	Kettler	Kyomi	Kata	Bushido Bonn
Alastal	Rami	Kumite	Budokan Bochum	Knoke	Andreina	Kata	KD Lemgo Lippe
Bauer	Maxililian	Kumite	USC Duisburg	Königs	Jasmin	Kumite	USC Duisburg
Baumgardt	Marie	Kumite	KD Kempen	Königs	Melissa	Kumite	USC Duisburg
Becker	Julia	Kata	USC Duisburg	Korsten	Viviana	Kumite	Rhein Berg Karate
Bertram	Ben	Kumite	USC Duisburg	Krämer	Alina	Kumite	Wettringen
Bettinger	Karsten	Kumite	Kanazawa M.gl.	Krause	Samantha	Kata	USC Duisburg
Boeddinghaus	Lara	Kata	PSV Bochum	Laitenberger	Emely	Kumite	KD Kempen
Bol	Arnold	Kumite	Shorinkan SC Köln	Laitenberger	Evelin	Kumite	KD Kempen
Dellmanns	Luca	Kumite	Kd Kempen	Leicher	Felix	Kata	Kensho N.-Vlyun
Demirkan	Umay	Kata	KOB	Lindtstädt	Marlene	Kumite	USC Duisburg
Dreier	Marian	Kumite	USC Duisburg	Lux	Roman	Kata	USC Duisburg
Drescher	Yannik	Kata	Zanshin Berg.Gl.	Maas	Marie	Kumite	KD Kempen
Drexhage	Meike	Kumite	Bad. Salzuflen	Marija	Djordjevic	Kata	USC Duisburg
Dreyer	Laura	Kata	St. Arnold	Maurer	Lucas	Kata	St. Arnold
Engel	David	Kumite	Budokan Bochum	Michejlis	Kevin	Kumite	Kd Kempen
Feygin	Monika	Kumite	Budokan Bochum	Möhring	Jan	Kumite	Grün Weiß Paderborn
Haxhimusa	Denat	Kumite	Rhein Berg Karate	Nkelani Tandu	Dany	Kumite	USC Duisburg
Heinrich	Ardian	Kumite	Düsseldorf Garath	Nonejad	Behrad	Kumite	USC Duisburg
Heinrich	Ardian	Kata	Düsseldorf Garath	Pankratov	Angelika	Kata	TV Emsdetten
Heinrich	Alina	Kumite	Düsseldorf Garath	Plava	Amir	Kumite	Rhein Berg Karate
Henselmann	Lara	Kumite	Rhein Berg Karate	Plava	Amina	Kumite	Rhein Berg Karate
Herari	Roma	Kumite	SZ Bochum	Ponzetta	Chiara	Kumite	Rhein Berg Karate
Herari	Elisabeth	Kumite	SZ Bochum	Rabhi	Douaa	Kumite	Budokan Bochum
Herari	Sofia	Kumite	SZ Bochum	Rabhi	Umina	Kumite	Budokan Bochum
Höffer	Lina	Kumite	Wettringen	Rouchdi	Aymann	Kumite	Budokan Bochum
Hubrich	Shara	Kumite	TV Borgeln	Salihi	Endrit	Kumite	Bushido Köln
Hüser	Lara	Kumite	Wettringen	Schiffmann	Sonja	Kata	Bushido Bonn
Hüser	Jana	Kumite	Wettringen	Schille	Marcel	Kumite	Budokan Bochum
Ibrahim	Balen	Kumite	Budokan Bochum	Schirger	Alex	Kumite	Oberberg Karate
Jahn	Louisa	Kata	Bushido Köln	Schmitz	Timo	Kumite	Rhein Berg Karate
Jahnke	Emelie	Kumite	Oberberg Karate	Schmitz	Simon	Kumite	KD Kempen
Jay	Shirley	Kata	Satori Hilden	Stand	Rabea	Kata	Kensho N.-Vlyun
Jenniches	Brianna	Kata	Bushido Bonn	Stückel	Thomas	Kumite	SC Taisho Siegburg
Jürgensmann	Natalie	Kata	Kensho N.-Vlyun	Tepel	Philipp	Kumite	Budokan Bochum
Jürgensmann	Annika	Kumite	KC Sennestadt	Thiel	Zoe	Kumite	Taiko Oberhausen
Jürgensmann	Natalie	Kumite	KC Sennest.	Tolksdorf	Maya	Kumite	Taiko Oberhausen
Kahlon	Amrit	Kumite	Rhuhr Dojo Essen	Tönnis	Nils	Kumite	KD Kempen
Kahlon	Aneet	Kumite	Ruhr Dojo Essen	Tönnis	Noah	Kumite	KD Kempen
Kaya	Kadircan	Kumite	USC Duisburg	Wieser	Julian	Kata	KD Kempen
Kemmet	Jan	Kumite	Oberberg Karate	Woltering	Anna	Kumite	Wettringen

Stützpunkttraining

Die Geschäftsstelle informiert. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Budokan Bochum
Halbachstr. 3-5
44793 Bochum
Kata: Tim Milner
Montags 18.00 bis 19.30
Kumite: Tim Milner
Mittwochs 18.30 bis 20.00 Uhr
04.07. entfällt.

Bushido Bonn
Clara-Schumann-Gymnasium
Bonner Talweg
53111 Bonn
Kata: Christian Karras
Freitags 17.15 bis 18.45 Uhr
Vor Turnieren kein Training (Anreisetag).

Chikai Wettringen
Händelstr. 2
48493 Wettringen
Kumite: Christian Krämer
Mittwochs 18.00 bis 19.30 Uhr

KD Kempen
Verbindungsstr. 7
47906 Kempen
Kata: Frawi Tönnis
Mittwochs 18.00 bis 19.00 Uhr
Freitags 18.15 bis 19.15 Uhr
Kumite: Susanne Nitschmann
Freitags 17.00 bis 18.15 Uhr
Vor Turnieren kein Training (Anreisetag).

KD Lemgo-Lippe
Vogelsang 31
32657 Lemgo
Kata: Stefan Krause, Swetlana Wall
Mittwochs 19.30 bis 21.30 Uhr
Freitags 19.30 bis 21.30 Uhr
Kumite, Athletik:
Stefan Krause,Dennis Dreimann
Dienstags 17.00 bis 18.00 Uhr (u14)
Dienstags 18.00 bis 19.10 Uhr (ab 15)
Freitags 17.30 - 18.45 Uhr

Rhein Berg Karate
Britanniahütte 10
51469 Bergisch Gladbach
Kumite: Alexander Heimann
Mittwochs 19.00 bis 20.15 Uhr

TuS Sankt Arnold
Josef-Schule
Sepp-Herbergerstr. 11
Neuenkirchen-St. Arnold
Kata: Stefan Thole
Montags 18.30 bis 20.30 Uhr

Taiko Oberhausen
Mülheimer Str. 128
46045 Oberhausen
Kumite: Detlef Tolksdorf
Dienstags 18.30 bis 19.30 Uhr
Freitags 16.30 bis 18.00 Uhr
Auch Sichtung.

USC Duisburg
Mülheimer Str. 140
47057 Duisburg
Kata: Sharzad Mansouri
Donnerstags 19.30 bis 21.00 Uhr
Teilnahme nur nach Rücksprache, nur D-Kader!
Kumite: Thomas Nitschmann
Donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr
Teilnahme nur nach Rücksprache!

Leistungszentren im KDNW

Urkundenverleihung im Rahmen der Landesmeisterschaft

von Susanne Nitschmann

Im Rahmen der Landesmeisterschaften am 10. März 2018 fand die Verleihung der Urkunden des Landessportbundes NRW für die Landesleistungszentren Karate in NRW statt. Dies sind (im Bild von links): Dojo Lemgo-Lippe (KDNW-Vizepräsident Stefan Krause) für Kata/Kumite, USC Duisburg (BT Thomas Nitschmann) für Kata/Kumite (auch BLZ), Chikai Wettringen/TuS St. Arnold (LT Christian Krämer/LT Stefan Tohle, nicht im Bild) für Kata/Kumite, Bushido Bonn (LT Christian Karras) für Kata, Rhein Berg Karate (BT Ass./LT Alexander Heimann) für Kumite, KD Kempen (LT Susanne Nitschmann) für Kumite, Budokan Bochum (BT Ass./LT Tim Milner) für Kata/Kumite. KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (Bildmitte) freute sich mit den KDNW-Erfolgstrainern.

Foto: Sahin

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 zum zweiten Mal veröffentlichte:

Verein (Dojoleiter/in)	Mitgliederzahl DKV 2017
1. PSV Essen 1922 e.V. Abt. Karate (Claudia Trapski)	565
2. SKD Bad Salzuflen (Frank Herholt)	303
2. Uni-Dojo Wuppertal e. V. (Thomas Prast)	303
3. Budokan Bochum e.V. (Bernd Milner)	300
4. USC Duisburg (Thomas Nitschmann)	253
5. Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach e.V. (Georg Heimann)	246
6. Karate-Club Bonn 1 e.V. (Harald Zschammer)	245
7. BSC Oberhausen 1977 e.V. (Hans Wecks)	240
8. 1. Kölner Karate-Club Bushido e.V. (Ralf Vogt)	216
9. Gymnastikverein Waltrop 1961 e.V., Abtl. Karate (Helmut Strzelecki)	212
10. SC Grün-Weiß Paderborn Abt. Karate (Johannes Bracke)	206
10. Ruhr Dojo e.V. (Wolfgang Henkel)	206
11. Dojo Lemgo-Lippe e.V. (Stefan Krause)	203
12. Asahi Rheda-Wiedenbrück e. V. (Richard Bara)	185
13. KSK Konkordia 1924 Neuss e.V. (Ludwig Binder)	178
14. Sportgemeinschaft Langenfeld (Mustafa Kamel)	177
15. Genbu-Kai Karate-Do Hamm (Michael Stenke)	165
15. Karate Dojo Kempen e.V. (Frawi Tönnis, Susanne Nitschmann)	165
15. Karate-Do Overath e.V. (Jutta Zanders)	165
16. Karate Dojo Bochum e.V. (Andreas Welz)	163
17. Turngemeinde Witten von 1848 e.V. (Ralf Budde)	161
18. Sport Club Tai Sho Karate (Jürgen Hoffmann)	153
19. 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. (Eva Mona Altmann)	151
20. Karate-Dojo Ren Shi Kan Minden e.V. (Michael Schönbeck)	150

Die Vereine, die 2017 mehr Mitglieder gemeldet haben als im Vorjahr, werden beim KDNW-Verbandstag am 22. April 2018 in Duisburg geehrt.

Das vollständige Ranking gibt es online:

http://bit.ly/2EepYYx

Ausrichter gesucht!

Damit wir als Landesverband weiter so erfolgreich sein können, wie wir es in den letzten Jahren waren, brauchen wir die Unterstützung der engagierten Vereine in unserem Verband!

Wir suchen laufend Ausrichter für unsere Verbandsturniere!

Wenn ihr grundsätzlich Interesse daran habt, den Verband und seine Sportler/innen zu unterstützen, meldet euch bitte einfach in der Geschäftsstelle!

Zunächst wird dann geklärt, für welche Turniere im laufenden oder nächsten Jahr noch ein Ausrichter gesucht wird.

Der Verein übernimmt folgende Aufgaben:

- Buchung der Halle
- Bereitstellung Tischbesatzung (evtl. in Kooperation mit befreundeten Vereinen)
- Bereitstellung Helfer/innen für den Mattenaufbau am Vorabend der Meisterschaft
- Caféteria am Wettkampftag (Erlös verbleibt komplett beim ausrichtenden Verein!)

Der KDNW kümmert sich um:

- Bereitstellung & Lieferung von Matten und Equipment
- Einladung der Wettkampfärzte und Kampfrichter
- Anmeldung und Wettkampfleitung
- Bereitstellung der Pokale & Medaillen

Der ausrichtende Verein erhält zusätzlich eine Ausrichterpauschale in Höhe von 400,- Euro!

Jetzt Kontakt aufnehmen:
Tel.: 0203 / 99 72 10
Geschäftszeiten:
Mo, Mi, Fr 8.15-12.15 Uhr
Di, Do 8.15-15.00 Uhr
Oder per Mail:
s.nitschmann@kdnw.de
info@kdnw.de

Willkommen im KDNW-Master-Kader!

Sportlicher Ehrgeiz – auch im Karate – kennt bekanntlich keine Altersgrenze.

der KDNW informiert

Sowohl Karateka, die bereits Dan-Träger und „lange dabei" sind, als auch Einsteiger, die im „Master"-Alter (ab 30 Jahren) mit Karate beginnen, entwickeln oftmals großes Interesse, von Talent ganz abgesehen, für den Wettkampfsport. Je nach Vereinsgröße und -struktur kann jedoch wettkampforientiertes Training nicht grundsätzlich und generell Teil des Trainingsplans sowie -alltages sein, und so auch nicht landesweit vereinsdeckend angeboten werden. Manch einer steht mit seinem Interesse an weiterführendem Kumite-Training im Dojo vielleicht „allein auf weiter Flur", andere haben möglicherweise Interesse, jedoch keine genaue Vorstellung. Viele Varianten, ein Ergebnis: theoretisches Interesse „ja", praktische Durchführung oder Umsetzung „nein".

Genau hier setzt das gemeinsame Projekt von Leistungssportreferent Detlef Tolksdorf und KDNW-Präsident Rainer Katteluhn an. Der geplante KDNW-Master-Kader wird wettkampforientiertes Technik- wie Taktiktraining bieten und lädt interessierte Karateka im Master-Alter aus den KDNW-Dojos ein, um gemeinsam all die Aspekte zu teilen, die zum Wettkampfsport gehören. An erster Stelle steht das gemeinsame Training, das jeweils abwechselnd in den Dojos der beiden Initiatoren stattfinden wird. Auf diese Weise erhalten die Wettkampfinteressierten die Gelegenheit, sich im Team mit Gleichgesinnten gleicher Altersstruktur unter professioneller Leitung auf Turniere und Meisterschaften vorzubereiten. Weiterführend werden dann Turniere gemeinsam als Team besucht. Neben den sportlichen Vorteilen, die sich für die Mitglieder des Master-Kaders ergeben, steht zusätzlich bzw. vor allem Teamgeist, der sich aus den gemeinsam verbrachten Trainingseinheiten entwickelt, im Vordergrund. Gemeinsam macht alles noch mehr Spaß, und die Gemeinsamkeit wiederum fördert die Leistung. Sich zusammen vorbereiten, trainieren, verbessern, entwickeln, unterstützen, anfeuern, sich miteinander freuen, zusammen feiern – das wird der Master-Kader des KDNW!

Beide Initiatoren vereinen in sich alles, was für ein solches Projekt notwendig ist.

Der Leistungssportreferent des KDNW Detlef Tolksdorf (7. Dan) betreibt sein 1977 aktiv Karate und ist Gründer und Cheftrainer des Taiko Dojos und des TAIKOSPORT Gesundheitsparks Tolksdorf. Der Inhaber der A-Prüfer Lizenz erkämpft in seiner aktiven Karatelaufbahn u. a. Deutsche Meister-, Deutsche Vizemeister- und mehrfache Landesmeistertitel. Seine Aktivität als Wettkämpfer hatte damit jedoch kein Ende: seit 2008 nimmt er wieder an Meisterschaften im Kumite teil und wurde bei den European Masters Games 2008 in Malmö/Schweden Dritter, beim Internationalen Shotokan-Cup 2009 Erster und 2010 Dritter bei den Deutsche Meisterschaften der Masterklassen. Ganz Aktuell in 2017 errang er beim JKS-Continental Cup den zweiten Platz ü50.

KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (7. Dan, A-Trainer), Cheftrainer des Karate-Dojo Gelsenkirchen-Buer, trainiert seit seinem 17. Lebensjahr Karate und blickt auf eine erfolgreiche Wettkampfkarriere mit vielen Erfolgen – einzeln und im Team u. a. mit dem jetzigen Bundestrainer Kumite Thomas Nitschmann sowie Wolfgang Henkel – zurück. Er kämpfte jahrelang in der Bundesliga und gehörte dem Landeskader an; als „Master" trat er 2008 wieder an und erkämpfte sich direkt den Titel des Deutschen Meisters.

Die besten Voraussetzungen also, um interessierte und engagierte Master-Karateka mit Erfahrung, Können, Kompetenz und Verständnis in einem Kader-Team zusammen und nach vorne zu bringen.

Die Trainingstermine werden bald über den KDNW bekanntgegeben.

Leistungssportreferent Detlef Tolksdorf (r.) und KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (l.) rufen Master-Kader ins Leben.

Foto: Altmann

Landesmeisterschaften

Leistungsklasse & Masterklassen

Landesmeister

DAMEN LEISTUNGSKLASSE

Kata:	Umay Demirkan (Karate Origins Bielefeld)
-50 kg:	Sadaf Sadeghi (USC Duisburg)
-55 kg:	Monika Feygin (Budokan Bochum)
-61 kg:	Anna-Marie Woltering (Chikai Wettringen)
-68 kg:	Evelin Laitenberger (KD Kempen)
+68 kg:	Ardonika Plava (Rhein Berg Karate)
Kumite-Team:	LV NRW Team 2
	(Feygin, Hubrich, Kahlon, Königs, Laitenberger)

HERREN LEISTUNGSKLASSE

Kata:	Yannick Drescher (Zanshin Bergisch-Gladbach)
-60 kg:	Nils Tönnis (KD Kempen)
-67 kg:	Ibrahim Balen (Budokan Bochum)
-75 kg:	Dany Nkelani (USC Duisburg)
-84 kg:	Behrad Nonejad (USC Duisburg)
+84 kg:	Fabian Sobel (Taiko Oberhausen)
Kata-Team:	Bushido Bonn
	(Alberg, Cepelkin, Nachtigall)
Kumite-Team:	USC Duisburg
	(Kahlon, Bauer, Nkelani, Nonejad, Weingötz)

Ü30 MÄNNLICH

Kata:	Maxim Arutunyan (1. JJJC Dortmund)
-80 kg:	Christian Beike (TV Emsdetten)
+80 kg:	Maxim Arutunyan (1. JJJC Dortmund)

Ü35 WEIBLICH

Kata:	Sara Steverding (KC Bushido Bonn)
-60 kg:	Marie-Luise Rieck (KD Gelsenkirchen-Buer)
+60 kg:	Maike Schwanenberg (KC Bushido Bonn)

Ü35 MÄNNLICH

Kata:	Patrick Ilic (KD Kempen)
-80 kg:	Unursal Kurtulus (Budokan Bochum)
+80 kg:	Parvis Kaviani (Budokan Bochum)

Ü45 WEIBLICH

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

Ü45 MÄNNLICH

Kata:	Georgos Roumeliotis (SKD Yorokobi Sankt Tönis)
-80 kg:	Kasim Zymeri (USC Duisburg)
+80 kg:	Jürgen Lemmen (Kanazawa Mönchengladbach)

Ü55 WEIBLICH

Kata:	Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe)
+60 kg:	Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe)

Ü55 MÄNNLICH

Kata:	Phong Nguyen (TSC Eintracht Dortmund)
Kumite:	Hans-Peter Claessen (KD Kempen)

Ü65 WEIBLICH

Kata:	Karola Haase (1. JJJC Dortmund)

Ü65 MÄNNLICH

Kata:	Peter Mügge (SKD Bornheim)
Kumite:	Peter Mügge (SKD Bornheim)

KATA-TEAM MIXED MASTERCLASS

1. JJJC Dortmund
(Artista, Barbato, Jarecki, Joseph, Werner)

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Am Samstag, den 10. März 2018 fand mit der Landesmeisterschaft der Leistungsklasse das Top-Turnier des KDNW statt.

von Eva Mona Altmann

Rund 160 Sportler/innen aus 44 Vereinen gingen in Kempen an den Start und kämpften um die begehrten Tickets zur Deutschen Meisterschaft Mitte April in Coburg.

Neben der Leistungsklasse (Athleten ab 18 Jahre) traten auch Karateka der Masterklasse (ü-Klassen) an.

Die Wettkämpfe in Kata und Kumite (Einzel und Team) wurden im sportlich-fairen Rahmen von 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr auf vier Kampfflächen ausgetragen.

Chefkampfrichter waren Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall und sein Stellvertreter Ralf Vogt.

Ausrichtender Verein war der KD Kempen rund um Frawi Tönnis und Susanne Nitschmann.

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

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

Fotogalerie & Ergebnisse online:
http://bit.ly/2GuYT9N

Alle Fotos LM: Sahin

Köln & Düsseldorf

Bezirksmeisterschaften

von Eva Mona Altmann

Die Bezirksmeisterschaften Köln und Düsseldorf wurden am 3. März 2018 in Köln ausgerichtet. Ausrichtender Verein war der 1. Karate Club Bushido Köln rund um Dojoleiter Ralf Vogt. Unterstützung gab es vom befreundeten Verein Budokan Köln. Die Wettkämpfe fanden auf insgesamt sechs Kampfflächen statt und dauerten von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr. Als Chefkampfrichter fungierte die KDNW-Kampfrichter-Doppelspitze Uwe Portugall und Ralf Vogt. Die Wettkampfleitung lag bei Martina Schmutzler-Jahn und Paul Naliwajko.

Fotos & Ergebnisse online:
http://bit.ly/2q5uCUL

Foto: 1. KC Bushido Köln

Foto: DKV

Gold & Bronze in Portugal

NRW-Athleten siegreich beim ESKA-Cup

von Felix Leicher

Für den Ende November 2017 im portugiesischen Matosinhos stattgefundenen ESKA-Cup der Stilrichtung Shotokan hatte Bundestrainer Karamitsos auch drei Karateka aus NRW nominiert. Auf Kampfrichterseite war Frank Debecker aus dem KDNW angereist.

Olivia Kittel vom Kensho Neukirchen-Vluyn startete zusammen mit Daniela Woelke und Sophia Graf (beide Hessen) im Kata-Team der Damen. Bereits in der Vorrunde konnten sich die drei mit der Kata Jion mit der höchsten Punktzahl an die Spitze der sieben angetretenen Teams setzen. In der anschließenden Finalrunde setzte sich das deutsche Team mit Gojushiho Sho ebenso unangefochten durch und gewann Gold vor Russland und Schweden.

Felix Leicher (ebenfalls vom Kensho Neukirchen-Vluyn) startete zusammen mit Yannick Drescher (Zanshin Bergisch Gladbach) und Paul Baum (Hessen) als Kata-Team der Herren in einem Feld von zehn europäischen Teams. Auch sie konnten sich in der Vorrunde mit der Kata Gojushiho Sho als punkthöchstes Team für die Finalrunde qualifizieren. Dort erreichten die Deutschen mit Kanku Sho nach Ungarn und England sowie vor Österreich den dritten Platz und konnten mit der Bronzemedaille nach Hause zurückkehren.

Damit leisteten die KDNW-Athleten einen wichtigen Beitrag für die deutsche Mannschaft, die im Medaillenspiegel hinter Russland und England den dritten Platz belegte.

Neue Bezirkskampfrichter

von Uwe Portugall und Ralf Vogt

Im Rahmen der Bezirksmeisterschaft Köln & Düsseldorf am 3. März 2018 bestanden Mirza Alajbegovic, Daniel Brebaum, Andreas Koppers und Tobias Zöllner die Bezirkskampfrichterprüfung Kata & Kumite.

Herzlichen Glückwunsch und willkommen im Team! Auf möglichst viele richtige Entscheidungen!

KDNW: Wettkampftermine

- **Landesmeisterschaft Jugend, Junioren & u21**
  am 28. April 2018 in Bünde
- **Bezirksmeisterschaften Westfalen/Detmold/Arnsberg**
  am 16. Juni 2018 in Emsdetten
- **Landesmeisterschaft Kinder und Schüler**
  am 22. September 2018 in Gelden

Ausschreibung und Anmeldung über:
WWW.SPORTDATA.ORG

Außerdem im KDNW:
Budokan-Cup (Veranst.: Budokan Bochum e.V.) am 27. Oktober 2018 in Bochum

Medaillenregen

Internationaler Westerwald-Cup

von Alexander Heimann und Christian Karras

Am 24. März 2018 fanden sich mehr als 800 Starter/innen aus zehn Nationen in Puderbach (Rheinland-Pfalz) ein, um sich beim Internationalen Westerwald-Cup zu messen.

Auch der KDNW nominierte wieder einige Karateka für die Disziplinen Kata und Kumite. Dieses Turnier wird als Vorbereitung der u12 bis u16 genutzt. Unsere Sportler/innen waren alle top motiviert und gut vorbereitet. Dadurch konnte der Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. in fast jeder Kategorie eine Medaille erkämpfen!

Aber auch Karateka, die nicht über den Landesverband gemeldet waren, zeigten klasse Leistungen! Da ist sehr viel Potenzial vorhanden!

Dies zusammen hieß Platz eins im Medaillenspiegel – wie auch schon in den vergangen Jahren!

Die Platzierungen lauten:

1. Platz:
Amina Plava, u12 -30 kg
Timo Schmitz, u14 -38 kg
Amir Plava, u16 -63 kg
Ayman Rouchdi, u16 -70 kg
Kumite-Team Jungs u14
Shirley, Kata u12

2. Platz:
Kevin Michejlis, u12 +38 kg
Denat Haxhimusa, u14 +50 kg
Marlene Lindstädt, u14 -38 kg
Douaa Rabhi, u14 -43 kg
Brianna Jenniches, Kata u14

3. Platz:
Umina Rabhi, u12 +36 kg
David Engel, u14 -50 kg
Rami Alastal, u14-50 kg
Kumite-Team Mädchen u14
Talia Gürsoy, Kata u12
Kyomi Kettler, Kata u14
Soraja Dos Santos, Kata u14
Angelika Pankratov, Kata u16

5. Platz:
Douaa Rahbi, Kata u14
Natalie Jürgensmann, Kata u16

Rhein Shiai 2018

KDNW-Karateka erfolgreich

Der KDNW konnte sich beim Rhein Shiai 2018 einmal mehr über ein gutes Abschneiden seiner Sportler/innen freuen.
Bild: Wolbers

von Eva Mona Altmann

Am 24. Januar 2018 gingen zahlreiche Karateka aus NRW beim Rhein Shiai in Mayen (Rheinland-Pfalz) an den Start.

Mit 3x Gold und 2x Silber belegt der Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. den fünften Rang im Medaillenspiegel.

Daneben waren aber auch viele NRW-Karateka über ihre Heimatvereine gemeldet und konnten weitere tolle Platzierungen erzielen.

Fotogalerie, Ergebnisse & Medaillenspiegel online:

EM

Jugend, Junioren & u21 in Sochi

Ayman Rouchdi (blau) belegte Rang sieben bei der EM.
Foto: Grüner, DKV

Bei den Europameisterschaften Jugend, Junioren und u21 in Sochi (Russland), die vom 2. bis zum 4. Februar 2018 ausgetragen wurden, waren auch Karateka aus dem KDNW für Team Germany mit dabei.

von Eva Mona Altmann

Ayman Rouchdi (Jugend männlich -70 kg, Budokan Bochum) traf bereits im ersten Kampf auf den späteren Sieger aus der Türkei. In der Trostrunde konnte er dann einen Sieg gegen Portugal verzeichnen, bevor er gegen Bulgarien ausschied. Herzlichen Glückwunsch zu Rang sieben!

Noah Tönnis (Jugend männlich -63 kg, KD Kempen) siegte in Runde eins über den weißrussischen Kontrahenten und unterlag dann dem späteren Europameister aus Aserbaidschan. In der Trostrunde unterlag Noah leider dem Karateka aus Ungarn. Herzlichen Glückwunsch zu Rang neun!

Max Bauer (u21 Herren -75 kg, USC Duisburg) wurde nach einem Sieg über die Slovakei von Weißrussland gestoppt – da sich sein Gegner nicht ins Finale durchsetzte, gab es auch keine Trostrunde für Max.

Die nominierte Jasmin Königs (Jugend weiblich -54 kg, USC Duisburg) musste ihre Turnierteilnahme leider krankheitsbedingt absagen.

Mit nahezu 1.000 Sportlern/innen aus fast 50 Nationen war das Turnier stark besetzt. Der deutschen Nationalmannschaft blieb mit einer Bronzemedaille leider nur Rang 28 im Medaillenspiegel.

Aus dem KDNW für den DKV im Olympia-Ort Sochi waren außerdem Bundestrainer Thomas Nitschmann, Assistenztrainer Tim Milner sowie die internationalen Kampfrichter Uwe Portugall und Eva Mona Altmann.

Champions Cup

Internationale Klasse in Österreich

von Susanne Nitschmann

Zum letzten EM-Check schickten viele Nationen ihre Starter am 20. Januar 2018 zum Champions Cup nach Österreich.

Unsere EM-Starter Max Bauer und Noah Tönnis waren mit dem Bundeskader ebenfalls vor Ort. Jasmin Königs war verletzungsbedingt nicht mit dabei.

Max Bauer erreichte mit souveränen Vorrunden Kämpfen das Finale in der Klasse u21 -75 kg. Ein packender Schlagabtausch, bis zur letzten Sekunde, mit dem besseren Ende für den Schweizer Nationalkämpfer. Max gewinnt Silber und scheint gut gerüstet für Sochi.

Gut gerüstet ist auch Noah Tönnis. Einzig dem italienischen Halbfinalisten unterlag er im Pflichtentscheid. Vier Siege und der beherzten Kampf um Bronze sicherten Noah die Bronzemedaille.

Ebenfalls Bronze ging an den älteren Bruder Nils in der Klasse u21 -60 kg. Nils zeigte konzentrierte und hart geführte Kämpfe und ist nach dem Sieg eine Woche zuvor in Thüringen für die bevorstehenden internationalen Aufgaben bereit.

In der Kata Klasse u18 belegte Andreina Knoke Bronze. Bereits in Lissabon überzeugte sie die internationalen Kampfrichter.

So kann es gerne weitergehen!

Mit guten Leistungen und mit Platz fünf knapp an der Medaille vorbei: Amir Plava u16 -57 kg, Samantha Krause u16 Kata, Marija Djordjevic u21 Kata, Dany Nkelani u21 -75 kg, Ardonika Plava u21 + 68 kg, Monika Feygin u21 -55 kg.

Bronze für Andreina Knoke.
Foto: Schäfer

SOK

Fortbildung zum Thema „Distanz“

Ludwig Binder (l.) demonstriert eine Kontertechnik.
Foto: Bathen

von Stephan Bathen

In der Reihe der freiwilligen Trainer–Fortbildungen im Stiloffenen Karate fand die erste der monatlichen Trainingseinheiten am 20. Januar 2018 von 11.00 bis 14.00 Uhr im Dojo Takezo-Cologne in Köln-Höhenhaus statt – unter Leitung von Ludwig Binder (6. Dan, SOK-Koordinator im KDNW).

„Distanz“ war das zentrale Thema des Trainings, zu dem 25 Karateka aus ganz NRW erschienen waren. Das intensive Pratzentraining hatte allen schon nach kurzer Zeit die Schweißtropfen auf die Stirn gezaubert. In der Nahdistanz wurden Lücken in der Deckung des Partners gesucht und mit kurzen Techniken gefüllt.

Nach der Devise „weniger ist mehr“ stellte Ludwig „nur“ zwei Kombinationen vor, diese wurden aber umso intensiver geübt. Zuerst mit einem, dann in schnellem Wechsel mit zwei Partnern.

Der Größe oder Gewichtsklasse entsprechend wurden Konter vorgestellt.

SOK

Prüferlehrgang mit Heckhuis & Fichtel

Foto: Schwarz

von Klaus Reichelt

Das Sportzentrum Bochum mit Andreas Fichtel war Gastgeber des ersten Prüferlehrganges in 2018. Rund 30 Prüfer/innen waren angereist, um sich mit den Themen „Die Kraftentwicklung bei Älteren“ (Referent Ulrich Heckhuis) und „Schnellkraftaspekte“ (Referent Andreas Fichtel) auseinanderzusetzen.

Ulrich startete allerdings mit einer Überraschung. Mit einem Grußwort des DKV-Präsidenten Wolfgang Weigert wurde Klaus Reichelt in Anerkennung seines hohen sportlichen und sozialen Einsatzes für das Karate und seiner vielfältigen Aktivitäten in den Verbänden der siebte Dan verliehen.

Mit seinem Thema „Die Kraftentwicklung bei Älteren“ verdeutlichte Ulrich anschließend anhand einfacher Grafiken die Entwicklung körperlicher Kraft mit wachsendem Lebensalter und stellte dem gegenüber die Möglichkeiten der Entwicklung und Umsetzung des Kime mit Beispielen aus Karate und Tai Chi.

Im praktischen Teil gab er Anleitungen zur altersunabhängigen Verbesserung schnellkräftiger Bewegungen, u.a. durch stufenweise erhöhten Anfangswiderstand. Einfache Regel: erhöhter Anfangswiderstand forciert erhöhte Startgeschwindigkeit, macht schneller. Paarweise wurden anschließend Kombinationen aus unterschiedlichen Kata auf Anwendungsmöglichkeiten erprobt und mit der Gruppe besprochen.

Andreas ging in seinem Praxisteil ebenfalls auf Geschwindigkeitsentwicklung ein. Wichtig war ihm, dass authentisch trainiert werden sollte, jede/r nach eigenem Alter und persönlicher Konstitution. Intensiv ging er auf eine gezielte Fußarbeit ein – Nutzung der Abdruckkräfte – sowie auf Körperrhythmik, Richtung und Distanzarbeit.

Bei beiden Referenten wurde deutlich, dass auch kleine Aspekte ausreichen, um eine persönliche Weiterentwicklung zu erzielen.

Anan
KDNW-Lehrgang Shito-Ryu

Foto: Baronick

von Marco Baronick

Am 10. März 2018 fand in Hamm, unter Leitung von Michael Stenke (5. Dan), ein Lehrgang in der Stilrichtung Shito-Ryu statt.

Neben den zahlreichen Teilnehmern des Dojos konnten weitere Gäste aus NRW begrüßt werden.

Das Thema des Lehrganges war die Kata Anan. Jeder bekam hierzu ein Handout. Zu Beginn ging es auf eine Zeitreise in die Geschichte der Kata Anan. Da die Kata aus der Stilrichtung Ryu-ei-Ryu stammt, erfuhren die Teilnehmer auch einiges über diesen Stil und ihre Meister, die maßgeblich an der Entwicklung und Weitergabe beteiligt waren. Übrigens bedeutet Anan übersetzt „Frieden im Süden“ .

Im praktischen Teil ging um das Erlernen der Kata. Schnell bemerkten die Teilnehmer, was diese Kata auszeichnet: Geschwindigkeit sowie der Einsatz von Kime. Fast alle Techniken werden schnell und kraftvoll ausgeführt.

Alle Karateka waren sich einig, dass sie auf dem Lehrgang viel gelernt haben und kommen zu einer Fortsetzung der Seminar-Reihe gerne wieder.

Auftakt Shotokan-Reihe 2018

Foto: Kirchof

Bunkai mit Bernd Milner

von Dietmar Kirchof

Zum ersten Lehrgang 2018 der Shotokanreihe trafen sich fast 40 Karateka im Budokan Bochum, um unter der Leitung von Bernd Milner die „Bunkai der Shotokan-Kata“ zu erarbeiten. Nach einer kurzen Aufwärmphase übte die Gruppe Anwendungen aus den Kata Bassai-Dai und Kanku-Dai. Schnell wurde klar, wie vielfältig die Bunkai allein zu einer einzigen Technik sein kann. Von „normalen“ Blocks mit Konter über Hebel und Würfe war alles dabei. Viel zu schnell vergingen zwei intensive Trainingsstunden.

Foto: Krause

Hebeltechniken aus den Heian-Kata

von Stefan Krause

Im Rahmen der Shotokan-Reihe des KDNW führte Andre Dawson aus Paderborn eine interessante Trainingsstunde im Dojo Lemgo durch. Zahlreiche Karateka aus Ostwestfalen nahmen die Gelegenheit wahr, Hebeltechniken aus den Heian Kata zu erlernen und zu perfektionieren. Der Referent (4. Dan) verstand es hervorragend, die Sportler in lockerer Form systematisch durch den koordinativ anspruchsvollen Anwendungskomplex zu lenken, so dass hinterher alle Trainierenden lehrreiche Trainingseinheiten in angenehmer Gesellschaft und Umgebung absolviert hatten.

Goju-Ryu

Wechsel im Prüfervorstand

Fritz Nöpel (l.) zusammen mit Ulrich Heckhuis.
Foto: Niemann

von Stefan Thole und Judith Niemann

Im Rahmen eines Lehrganges der Karateabteilung des TuS St. Arnold am 17. Februar 2018 erwartete den Dojoleiter Ulrich Heckhuis (8.Dan) eine große Überraschung: Hanshi Fritz Nöpel (82 Jahre alt) überreichte ihm eine Ehrenurkunde und erklärte den anwesenden Karateka, dass er Uli Heckhuis zu seinem Nachfolger im Prüfervorstand des Goju-Ryu in Deutschland bestimmt habe. Er sei nun berechtigt, Dan-Grade bis zum siebten Dan sowie die Titel „Renshi" und „Kyoshi" zu vergeben. Dies ist nicht nur die Anerkennung seiner zahlreichen Verdienste in den vielen Jahren als Dojoleiter, Trainer, Kampfrichter und Funktionär in verschiedenen Aufgaben auf Landes- und Bundesebene, sondern auch die Verpflichtung, das Yuishinkan Goju-Ryu-Karate-Do im Sinne und Geiste von Großmeister Fritz Nöpel weiter zu führen und zu verbreiten.

Die Nachfolge im Yuishinkan tritt Renshi Christian Winkler (6. Dan) an. Ihm obliegt die Verpflichtung, die guten Kontakte und die Vernetzung mit den Yuishinkan-Karateka in Japan zu pflegen und beizubehalten.

Ulrich Heckhuis und Christian Winkler sehen sich nicht als Konkurrenten. Vielmehr ergänzen sich die Karatelebenswege, sodass einerseits die intensiven Beziehungen zu den japanischen Wurzeln gepflegt werden, andererseits die Integration des Goju-Ryu vorangetrieben wird. So wird weitere Entwicklung gefördert und Traditionelles bewahrt.

Ulrich Heckhuis:
„Intensives Training, sich am Trainingspartner behaupten und durchsetzen, und sich bewusst machen, welche verheerenden Wirkungen unsere Techniken entfalten können, das sind wichtige Aspekte im Yuishinkan. Ich muss so trainieren, dass die Techniken auch funktionieren können."

Zur Person Ulrich Heckhuis:

Ulrich „Uli" Heckhuis ist 63 Jahre alt. Er wohnt in Rheine (Münsterland) und trägt den 8. Dan. Gemeinsam mit Günter Woltering (heute 7. Dan) gründete er 1979 die Karateabteilung im TuS St. Arnold. Aus diesem Dojo sind mehr als 200 Dan-Graduierungen hervorgegangen. Das Dojoleiterteam konnte große sportliche Erfolge erreichen, internationale und nationale Titel in Kata und Kumite erzielen, die Sportförderung und parallel die Ausbildung der Meistergrade sind erklärtes Ziel.

Auf sportpolitischer Ebene war Uli Heckhuis bereits im Rahmen der Fusion der Sportbünde zum DKV beteiligt. Er war Landes- und Bundesstilrichtungsreferent und leitete 18 Jahre lang als KDNW-Präsident die Geschicke des nordrhein-westfälischen Landesverbandes. Bis 2016 war er Vizepräsident des DKV, derzeit ist er im GKD Vizepräsident und Landesstilrichtungsreferent. Im Goju-Ryu hat er eine wichtige Position innerhalb der Bundesprüfungskommission, die A-Lizenzen vergibt und das Prüfungsprogramm beeinflusst. Auch in der Deutschen Dan-Akademie sowie im SOK war bzw. ist er als Funktionär aktiv.

Ulis aktiver Schwerpunkt liegt im Dojo. Mit analytischem Blick hat er stets die Entwicklungen im deutschen und im internationalen Karate beobachtet, sowohl auf Wettkampfebene wie im traditionellen Karate-Do. Er ist Schüler von Hanshi Fritz Nöpel und Frank Beeking. Er hat sein Verständnis des traditionellen Karate stets eng mit Fritz Nöpel abgestimmt.

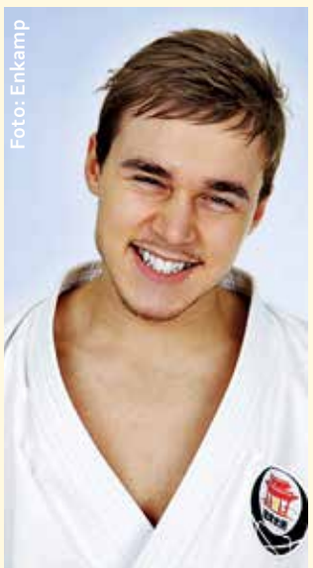


Foto: Enkamp

Fünf Tipps, wie man Nervosität im Karate in den Griff kriegt

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

Bist du jemals vor einer Karate-Veranstaltung nervös gewesen? Damit bist du nicht allein! Schlaflose Nächste, Extra-Trainings und negative Selbstkommunikation kennt jeder, der vor einem Wettkampf oder einer Prüfung steht. Solche Ereignisse setzen Stresshormone frei und lösen Angst aus. Aber das Problem ist nicht, dass du nervös bist. Das Problem ist, wie du damit umgehst!

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!

Heute will ich dir beibringen, wie du deine Nervosität im Karate besiegen kannst.

Das ist aus verschiedenen Gründen wichtig.

Zum Beispiel...

Angst ist ein häufiges Problem, wenn man vor einer Gürtelprüfung steht. So ähnlich, wie wenn man öffentlich eine Rede halten soll. Neben der Furcht, zu versagen, hast du auch Angst davor, deinen Sensei zu enttäuschen und von den Zuschauern negativ beurteilt zu werden.

Die Schmetterlinge in deinem Bauch können dich zum Übertraining verleiten, nur damit du dich besser vorbereitet fühlst.

Leider verletzen sich viele Kampfsportler auf Grund dieses paranoiden Übertrainings.

Das ist ein Grund, warum du dein Nervenkostüm unter Kontrolle behalten solltest.

Ein weiterer Grund ist, dass Angst nachweislich negative Auswirkungen auf die Aufmerksamkeitsspanne und das Kurzzeitgedächtnis hat.

Anders gesagt: Deine Nervosität kann deine Leistung untergraben.

Zum Glück gibt es Abhilfe...

Wie man Nervosität im Karate in den Griff kriegt

Bevor wir uns mit den spezifischen Methoden befassen, musst du dir eingestehen, dass du nervös bist.

Versuche nicht, dass zu ignorieren oder abzutun.

Du musst verstehen, dass es normal ist, so zu fühlen!

Wenn du das erst einmal akzeptiert hast, ist der nächste Schritt, sich mit den spezifischen Faktoren auseinanderzusetzen, die deine Nervosität verursachen (oder verschlimmern).

Hier kommen meine fünf Tipps, um Nervosität zu verringern oder zu besiegen.

#1 Positive Verstärkung („Ich gehöre hierher.“)

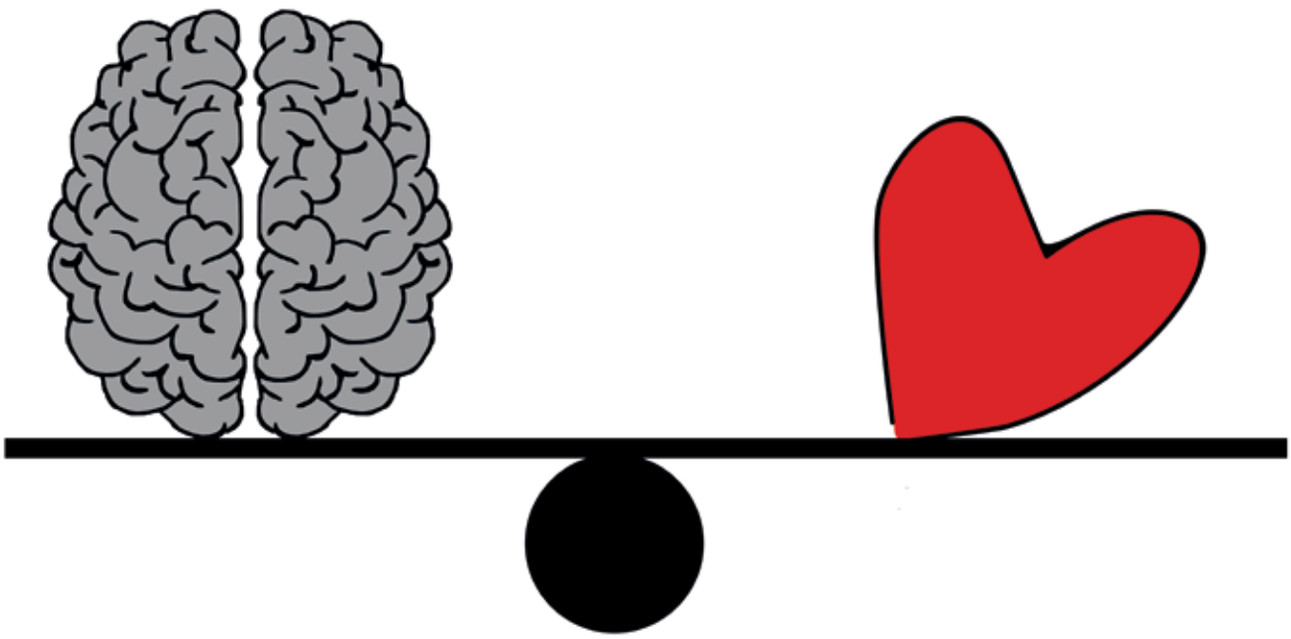
Du startest aus einem guten Grund bei einem Wettkampf oder legst eine Prüfung ab. Weil du dorthin gehörst!

Dein Sensei oder Coach denkt, dass du bereit dafür bist. Wenn du also deinen eigenen Fähigkeiten schon nicht traust, solltest du zumindest auf das Urteil desjenigen vertrauen, der dich hergeschickt hat.

Sag dir selbst: „Ich gehöre hierher!“

So verfolgen fast alle Trainer die Strategie, ihre Schüler nur dann zur Prüfung zu schicken, wenn sie so weit sind, auch zu bestehen. Das heißt, sie haben die Leistun des Schülers im Training beobachtet und für gut genug für den nächsten Gürtelgrad befunden. Wenn du also eine Prüfung ablegen sollst, bist du bereit dafür. Die Prüfung selbst ist oft nur eine Formalität.

Das gleiche gilt für Turniere. Dein Sensei würde dich nicht



einfach in den Ring schicken, wenn du das nicht könntest. Karate-Lehrer sind sehr vorsichtig damit, denn sie wissen, dass du im Falle einer negativen Erfahrung vielleicht das Karate-Training ganz hinschmeißt.

Also sag dir selbst: „Ich bin aus gutem Grund hier. Ich gehöre hierher!"

#2 Negative Selbstkommunikation mit Humor überschreiben

Negative Selbstkommunikation verstärkt deine Angst.

Aber in neun von zehn Fällen ist deine negative Selbstkommunikation dumm!

Trotzdem fängt dein Gehirn an, das zu glauben, weil deine innere Stimme einfach nicht schweigt. Du verinnerlichst die Botschaft.

Deshalb musst du deiner innere Stimme gut zuhören. Was sagt sie dir?

Mach eine Liste dieser Ängste. Dann sprich sie laut aus, und zwar mit einer albernen Stimme.

Hier sind ein paar Beispiele:

„Ich verliere beim Treten das Gleichgewicht. Mein Kiai wird bescheuert klingen. Und alle werden mich auslachen!"

„Ich vergesse sicher, mich zu verbeugen. Dann verfängt sich mein Fuß in meiner Hose, weil sie zu lang ist und ich falle auf den Hintern!"

„Ich vergesse den kompletten Kata-Ablauf. Und dann tut mein Sensei so, als würde er mich nicht kennen."

Merkst du, wie lächerlich das alles klingt, besonders mit dieser albernen Betonung? (Vielleicht hast du sogar etwas lachen müssen.)

Das Ziel dieser Übung ist es, deine negativen Gedanken psychologisch neu mit Humor zu rahmen.

Das distanziert dich von deiner Angst, denn wenn du über dich selbst lachen kannst, haben die negativen Selbstaussagen weniger Macht.

Und so kannst du eine bessere Leistung erbringen!

#3 Nutze die Inokulationstheorie!

Die Inokulationstheorie funktioniert in drei Schritten:

1. Warne dich selbst vor, dass bestimmte Umstände zu gewissen Empfindungen führen.

2. Dann hebst du die konkreten Sorgen hervor, die du haben könntest.

3. Anschließend gibst du dir selbst Informationen, wie du damit positiv umgehen kannst.

Im Falle von Prüfungsangst könnte das zum Beispiel so aussehen:

1. Du wirst extrem nervös sein am Prüfungstag (Vorwarnung).

2. Vielleicht machst du dir darüber Sorgen, das Gleichgewicht zu verlieren und bei der Fußtechnik hinzufallen (spezifische Sorge).

3. Aber in den letzten zwei Monaten hast du im Training nicht einmal die Balance verloren. Es ist also sehr unwahrscheinlich, dass das passiert (Bewältigungsinformation).

Indem du dich selbst vorwarnst, kann dein Gehirn sich auf die Nervosität vorbereiten.

Und mit den konkreten Lösungen kann es psychologischen Stress und Unsicherheit minimieren.

Deshalb funktioniert die Inokulationstheorie besser als wenn du dir einfach nur sagst, dass du nicht nervös sein sollst.

Probier es mal aus!

#4 Nervös oder positiv aufgeregt? Du entscheidest.

Okay, dein Sensei denkt also, dass du fit für die nächste Prüfung oder das Turnier bist.

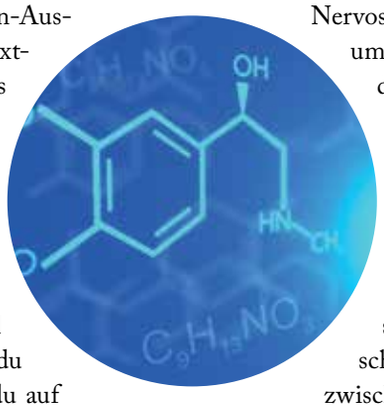
Aber... trotzdem bist du nervös.

Natürlich!

Das ist ein Teil der Prüfung – Karate unter Stress!

Im Kern ist Karate doch eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Es soll dich darauf vorbereiten, mit Angreifern fertig zu werden.

Angegriffen zu werden, kurbelt aber unglücklicherweise die Adrenalin-Ausschüttung extrem an. Was die Gürtelprüfung oder der Wettkampf in dir auslösen, ist nur ein Bruchteil dessen, was du fühlst, wenn du auf der Straße wirklich angegriffen wirst.



Was ist also der Schlüssel? Wie bewahrt man in Stress-Situationen einen kühlen Kopf?

Versuche, ein Spaßmoment dabei zu entdecken! Wenn du Nervosität zu „Spaß“ umdeutest, wirst du dich automatisch entspannen.

Weißt du, der menschliche Körper tut sich nämlich schwer damit, zwischen positiver Aufregung und negativer Nervosität zu unterscheiden.

Der Adrenalinrausch fühlt sich sehr ähnlich an.

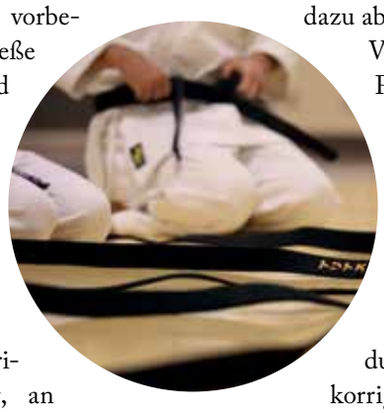
Den Unterschied macht nur die Geschichte, die du dir selbst erzählst.

Es ist schwierig, nervös zu sein, wenn du positiv aufgeregt bist.

#5 Fokussier dich ganz auf das Hier und Jetzt

Und zum Schluss: Praktiziere dein Karate mit ein bißchen Zen.

Wenn du dich auf deine Darbietung vorbereitest, schließe die Augen und konzentriere dich darauf, die Technik mit einem leeren Geist auszuführen.



Wenn dein innerer Kritiker anfängt, an deinen Bewegungen herumzunörgeln, ist das ein Warnsignal.

Das Ziel ist es, sich auf die Bewegung zu konzentrieren – ohne zu beurteilen, was du tust!

Du kannst nicht gleichzeitig eine Technik machen und sie bewerten!

Du musst „eins“ werden mit deinem Karate.

Aber... was, wenn du dich selbst bei einem Fehler ertappst?

Gestehe dir selbst den Fehler ein und dann korrigiere ihn. Aber gebe keine Wertung dazu ab.

Vergiss nicht, Prüfung oder Wettkampf lösen ähnliche Instinkte aus wie ein tatsächlicher Angriff. Wirst du angegriffen, korrigierst du dich einfach und machst weiter. Hier geht es ums Überleben.

Dich selbst während eines Angriffs zu tadeln, bringt dir mindestens eine Verletzung ein und kann dich sogar das Leben kosten.

Wende diesen Gedankenprozess an, wenn du eine falsche Bewegung machst.

Das war‘s schon!

Diese fünf Tipps werden dir helfen, deinen nächsten Karate-Wettkampf oder die Prüfung zu rocken!

Viel Erfolg!

Dabeisein & Mitbestimmen

KDNW-Mitgliederversammlung & Landesjugendtag am 22. April 2018 in der Sportschule Duisburg-Wedau

von Eva Mona Altmann

Die offiziellen bevollmächtigten Vertreter/innen der mehr als 300 KDNW-Mitgliedsvereine sind am Sonntag, den 22. April 2018 herzlich nach Duisburg in die Sportschule Wedau zur Mitgliederversammlung und zum Landesjugendtag eingeladen.

Es handelt sich um den so genannten „großen" Verbandstag, das heißt, die Mitglieder des geschäftsführenden und des erweiterten Präsidiums sowie des Jugendvorstandes werden für eine Amtszeit von drei Jahren neu gewählt.

Neben den Wahlen stehen weitere interessante und wichtige Punkte auf der Tagesordnung: Berichte der Präsidiumsmitglieder, Haushaltsplanung sowie die Abstimmung über eine Neufassung der Satzung.

Eine rege Beteiligung möglichst vieler Dojos ist dabei ausdrücklich erwünscht. Das Stimmrecht ist nicht (mehr) auf Vertreter anderer Vereine übertragbar! Wenn ihr mitentscheiden wollt, ist euer persönliches Erscheinen also erforderlich. Die Anzahl eurer Stimmen richtet sich nach der Anzahl der gemeldeten Mitglieder.

Detailinfos könnt ihr dem Einladungsschreiben entnehmen, das allen Mitgliedsvereinen auf dem Postweg zugestellt wurde. Weiter Informationen findet ihr natürlich auch in der aktuell gültigen KDNW-Satzung (verfügbar im Download-Bereich auf der KDNW-Webseite).

Wir sehen uns ins Duisburg!

Foto: Altmann

Das amtierende geschäftsführende Präsidium des KDNW stellt sich am 22. April 2018 zur Wiederwahl: Präsident Rainer Katteluhn (2.v.r.), Vizepräsident Stefan Krause (r.), Geschäftsführer Horst Nehm (l.) und Schatzmeister Peter Schlüter (2.v.l.) würden ihre Teamarbeit gerne fortsetzen.

KC Bonn I

38. Hans-Günther-Bläser-Gedächtnispokal

von Wilfried Schulz

Ein Jahr nach dem tragischen Unfalltod von Hans-Günther Bläser, einem Ausnahmesportler und -menschen, wurde dieser Wettbewerb beim KC Bonn I ins Leben gerufen und fand nun zum 38. Mal statt. 32 Kinder, aufgeteilt in fünf Gruppen, stellten sich den strengen und trotzdem wohlwollenden Augen der Kampfrichter und zeigten hervorragende Leistungen. Besonders erfreulich, dass selbst Kinder, die erst vor Kurzem eingestiegen sind, unbedingt teilnehmen wollten.

Foto: Schulz

Kangeiko

Wintertraining beim SKD Yorokobi St. Tönis

von Georgos Roumeliotis

„Trainieren in der kalten Jahreszeit" – so lautet eine Übersetzung des Begriffs „Kangeiko". 13 Mitglieder des Shotokan Karate Dojo Yorokobi St. Tönis trafen sich am 6. Januar 2018, um genau dies zu tun.

Die erste Einheit fand „outdoor" statt – um, am und auf dem Hülser Berg. Neben Lauf-, Sprint- und Querfeldeinsequenzen lag der Schwerpunkt auf Abwehr- und Kontertechniken mit offenen Händen. Natürlich wurden zwischendurch auch immer wieder Einzeltechniken in hoher Anzahl wiederholt.

Im Dojo folgte die Kihon-Einheit. Darin wurden die Techniken aufgegriffen und weiter vertieft. In der sich anschließenden Kumite-Einheit war die Steigerung der Schnellkraft der Schwerpunkt. Kizami und Gyaku Tzuki wurden in zwei Leistungsgruppen bei motivierender Musik am Partner geübt. Die Oberstufe befasste sich mit der Kata Gojushiho Dai. Diese anspruchsvolle Kata wurde im Detail und kleinschrittig erlernt bzw. vertiefend geübt. Die Unter- und Mittelstufenmitglieder haben eine Bunkai- Zusammenstellung der Kata Hein Nidan erarbeitet.

Die letzte Einheit des Tages trug den bezeichnenden Titel „Immer 100!". Zu zweit wurde der Trainingsplan abgearbeitet. Gyaku Tzukis, Mawashi- und Mae-Geris (gegen den Sandsack oder das Makiwara), Sit Ups, Liegestütze, Kniebeugen, und andere Übungen wurden gemacht!

Dann kam die verdiente heiße Dusche, bevor eigene Sushi-Kreationen hergestellt wurden und (natürlich im Dojo) die Tafel aufgebaut. Dann begann der gemütliche Teil des Abends in Form eines japanischen Fondue, einem Sukiyaki. Wie auch in den Jahren zuvor wurde besonderer Wert auf die Höflichkeit beim Genießen des Sake gelegt. Hinterher gab es noch einen Martial-Arts-Klassiker beim Kangeiko-Kino.

Am nächsten Morgen wurde noch einmal ums Dojo herum und im Schwimmbad trainiert. Nach einem wohlverdienten und üppigen Frühstück packten alle Teilnehmer/innen mit an, um das Dojo wieder sauber zu verlassen.

Foto: Roumeliotis

Foto: Herholt

Kids Spezial

Lehrgang in Bad Salzuflen

von Frank Herholt

Am 16. Dezember 2017 fand unter der Leitung von Frank Herholt (4. Dan) und Jakob Tymczak (3. Dan) das vierte Mal der Lehrgang „Kids Spezial" mit anschließenden Kyu-Prüfungen statt. Auch dieses Mal war der Lehrgang mit rund 80 Kindern aus den eigenen Reihen aber auch aus anderen Vereinen sehr gut besucht. Das Feedback der Teilnehmer, Eltern und Trainer war sehr positiv, so dass wir diese Serie im kommenden Jahr fortsetzen möchten.

Jakob Tymczak übernahm dabei den klassischen Kumite-Teil und vermittelte allgemeine Stellungshaltungen, Bewegung und Koordination mehrerer Angriffskombinationen für Anfänger beim Kämpfen. Bei den erfahreneren Kämpfern stand dabei im Fokus, die richtige Distanz zu wählen, um im richtigen Moment die richtige Kombination aus Faust- und Fußangriffen anzuwenden.

Frank Herholt spezialisierte sich in der Unterstufe auf Übungen zur Reaktion und Koordination und trainierte die Körperspannung in Kihon und Kata. In der Oberstufe lag sein Augenmerk auf der Selbstverteidigung bei alterstypischen Angriffen, wie z. B. das Befreien aus Handgelenksumklammerungen, Schwitzkasten oder aus der Bodenlage. Auch wurden Katas kämpferisch präsentiert und die Bunkai aus Teilen der Heian Nidan und Heian Sandan vorgestellt.

Nach den erfolgreich abgeschlossenen Kyu-Prüfungen fand im Anschluss für die Kids und Jugendlichen als Jahresabschluss eine DVD-Nacht mit anschließender Übernachtung im Dojo statt. Auch dieses Event hat allen Beteiligten sehr viel Freude bereitet. Dank geht an alle fleißigen Helfer für die Unterstützung und für die Organisation an das Team.

Foto: Müntnich

Gasshuku

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

von Nadine Müntnich

Am 2. Juni 2017 fand das erste Gasshuku für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung statt. Der Veranstaltungsort war die Rundsporthalle in Bochum.

Die Tatsache, dass das Selbstverteidigungs-Ausbildungsteam vom DKV anwesend war, hat mich enorm motiviert. Ich hatte bisher noch nicht bei einem von ihnen trainiert. Tim Jahn ist mir bestens bekannt als SV-und Parkour-Trainer. Ich hatte keine richtige Vorstellung von dem, was mich erwartet. Bekannt sind mir Lehrgänge, bei denen geordnet Karate trainiert wird. So hatte ich auch das typische Bild eines Gasshuku vor Augen: Viele Karateka in Reih und Glied übend. Doch was dort geliefert wurde, war unglaublich.

Es gab drei Hallen, in denen Nonstop-Programm lief. Eine Halle war die Parkours-Halle. Dort wurde SV und Parkour in Kombination unterrichtet. Es war unglaublich praxisbezogen und lehrreich: Wie überwinde ich einen Tisch, wie klettere ich über eine Mauer. Wann kämpfe ich noch, wann flüchte ich, und wie geht das technisch. Mehrere Gegner, Messerangriffe, Selbstbehauptung, Bunkai, Vorträge zum Notwehrrecht. Kämpfen in allen Distanzen.

Die Referenten haben uns allesamt sehr geflasht mit ihren Fähigkeiten und ihrem Wissen und der Art der Vermittlung. Ich konnte auf einen gepanzerten Angreifer einschlagen, was eine Erfahrung!

Auch Kinder ab acht Jahre kamen voll auf ihre Kosten. Sie konnten in der Parkourhalle alles direkt ausprobieren.

Wolfgang Henkel, der Initiator dieser Veranstaltung, erklärte in seinem Begrüßungswort, das diese Veranstaltung zu einem großen Treffen aller selbstverteidigungsbegeisterten Karateka werden soll. Wir freuen uns schon riesig auf den 2. Juni 2018, da wird das zweite Gasshuku stattfinden.

Budokan Bochum

Oberbürgermeister ehrt Karateka

Foto: Milner

von Tim Milner

Auch in diesem Jahr wurden viele Karateka von der Stadt Bochum für ihre hervorragenden Leistungen im Jahr 2017 im tollen Ambiente des „Varieté et cetera“ durch Oberbürgermeister Thomas Eiskirch geehrt: Jabar Mohammed, Hawkar Sharif, Balen Ibrahim, Emre Varli, Fabian Sobel, Sergej Mezich, Artur Hanser, Monika Feygin, Ilias El Azzouzi und Alarich Kalthoff.

Alle Athleten/innen des Budokan Bochum konnten Platzierungen auf dem Podium der jeweiligen Deutschen Meisterschaften erringen. Jabar Mohammed konnte sogar Deutscher Meister werden. Den größten Erfolg erzielte im letzten Jahr aber Artur Hanser, der sich bei der Studenten-Europameisterschaft einen tollen zweiten Platz erkämpfte.

Trotz einiger Ausfälle in diesem Jahr, wird der Budokan Bochum auch 2018 ein konkurrenzfähiges Team auf die Wettkämpfe schicken, das hoffentlich genauso oder noch erfolgreicher sein wird.

Benefiz
für die Familie Beu

Foto: Shirai Dormagen

von Rego Preisendörfer

Es hat sich wieder mal gezeigt, dass Karate viel mehr ist als nur Sport und man sich in einer tragenden Community befindet. Anlass des Benefiz-Lehrgangs war die Unterstützung der Familie Beu, die im Herbst letzten Jahres durch einen Brand ihr Zuhause sowie den größten Teil an Hab und Gut verloren hat und den Folgen bis heute ausgesetzt ist.

Viel wichtiger und bewegender als der finanzielle Aspekt dieses Lehrgangs war die sehr große Resonanz und die Anteilnahme aus der Karate-Familie: Knapp 90 Teilnehmer/innen aus ganz NRW und sechs Trainer, die ganz unkompliziert und kurzfristig zur Verfügung standen.

Im Angebot war ein buntes und breites Trainingsprogramm: Die Ex-NRW-Landestrainer Seoung-Sook Park und Thomas Prediger referierten zu ihren jeweiligen Spezialthemen Kata und Kumite. Keigo Shimizu verdeutlichte JKA-spezifische Ideen anhand von Kihon, Kata und Kumite. Dino DiGirolamo unterrichtet traditionelle Schwerpunkte anhand von Kihon und Partnerübungen. Wolfgang Wedekind widmete sich dem Thema ‚Details im Kihon' und Rego Preisendörfer stellte Ki-Aspekte im Karate vor.

Thomas Beu selbst konnte an diesem Lehrgang nicht teilnehmen, da er zwei Tage zuvor seine Reha antreten durfte. Nach seiner Wiederkehr konnten ihm und seiner Frau Nadine die Erlöse dieses Lehrgangs überreicht werden. Der Familie Beu geht es inzwischen wieder recht gut und alles ist auf einem guten Weg, wobei dieser Lehrgang sicherlich ein sehr schönes Ereignis war. Vielen Dank an alle Teilnehmer und das Organisationsteam unter Leitung von Sven Wätzold und Ruth Haustein.

Christian Wedewardt
zu Gast in Bad Salzuflen

von Christian Wedewardt

Sonntag, 10. Dezember 2017, 7.00 Uhr. Aufbruch nach Bad Salzuflen und das trotz des Schneesturms des Vortags.

Ich hatte große Lust, das von mir in den vergangenen zwei Jahren entwickelte Heian-Kata-System-Bunkai in diesem tollen Dojo vorzustellen. Nach knapp dreistündiger Fahrt kam ich an und staunte über die schiere Größe und gleichzeitiger Gemütlichkeit des vereinseigenen Dojos. Wer hätte nicht auch gerne so etwas Tolles!? Aufgrund der Wetterumstände waren von den über 40 vorangemeldeten Teilnehmern 24 angereist.

Foto: Wedewardt

Nachdem mich Frank Herholt, der Dojoleiter, mit einem Kaffee begrüßte, begann pünktlich um 10.00 Uhr das Training. Ich stellte den Teilnehmern zuerst die Aufgabe, ungeachtet ihrer tatsächlichen Graduierung nun als „Anfänger" mit weißem Gürtel zu agieren und sich dann über den Tag durch die Katas zu „entwickeln".

Wir erarbeiteten uns in ca. einer Stunde grob die Lerninhalte der Heian Shodan. Nein, nicht die Techniken, sondern deren Lerninhalt und -system. Ich stellte viele Fragen, die meist mit „warum" begannen und wir fanden die Antworten dann gemeinsam. Der eine oder andere Aha-Effekt blieb nicht aus und die Gruppe freute sich auf die Inhalte der Heian Nidan.

Warum werden in dieser Kata Abläufe aus der Heian Shodan wiederholt? Wie positioniere ich mich richtig zum Angreifer? Aus welcher Richtung greift dieser mich eigentlich an? Wozu dient der Nukite wirklich? Warum ist die Heian Nidan derartig offensiv aufgestellt? Was ist das eigentlich mit dem Age-Uke am Ende der Kata?

Nach Einheit zwei hatten wir gemeinsam drei Stunden Partnertraining hinter uns. Die Köpfe waren voll und die Körper schwer geworden. Dennoch wollten alle Anwesenden noch sehen, was die Katas Heian Sandan und auch Yondan an systematischen Lerninformationen transportieren können. Dies in kurze Worte zu fassen, ist ähnlich kompliziert wie die Erklärung der Abseitsregel im Fußball, also ging es wieder an den Partner. Die Zeit verflog, so dass ich die Inhalte der Heian Yondan teilweise nur demonstrieren konnte.

Ungeachtet der Tatsache, dass es über den ganzen Tag schneite und ich für die 230 km Rückreise dann fast sechs Stunden benötigte, war es ein wunderbarer Tag mit tollen Leuten in einen traumhaften Dojo! Danke, dass ich mit euch trainieren durfte!

Foto: Krause

Karate integrativ

Seit 20 Jahren in Lemgo!

von Stefan Krause

Schon über 20 Jahre gibt es in Lemgo eine integrative Karategruppe für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Anlässlich dieses Jubiläums fand eine kleine Feierstunde mit Karate-Vorführung der aktuellen Trainingsgruppe statt.

Ein Großteil der Trainierenden hatte eine Woche vorher ihre nächsten Karate-Prüfungen absolviert und führte nun stolz die neuen Gürtelfarben den zahlreichen Zuschauern in einer beeindruckenden Präsentation vor.

Mit tollen Leistungen hatten die Karateka auch schon die beiden Prüfer Annika Druffel und Stefan Krause voll überzeugt. Hervorzuheben ist hier besonders der 3. Kyu von Lothar Mörtenhuber – unser Rollstuhlfahrer, der ein Mann der ersten Stunde des integrativen Karates in Lemgo ist, ist nun stolzer Braungurt-Träger. Lothar bestand seine Prüfung, die in jahrelanger Vorbereitung individuell auf sein Handicap abgestimmt wurde, mit einer sehr guten Leistung.

Unter den geladenen Gästen der Jubiläumsfeier waren auch die beiden Initiatoren des integrativen Projektes, Josch Mahler und Erich Busch, sowie die ehemaligen und aktuellen Trainer.

Die Mitglieder freuten sich ganz besonders, ihren ersten Karate-Lehrer Josch Mahler wiederzusehen, der in den neunziger Jahren die Gruppe mit höchstem persönlichen Engagement durchgesetzt hatte.

Und so wurde im Anschluss an die Vorführung so manche Anekdote und Geschichte aus zwanzig Jahren zum Besten gegeben.

Karate Unlimited

Kata-SV-Bunkai in Essen

von Wolfgang Steilen

Am 25. November 2017 fand ein Lehrgang der Reihe „Karate unlimited“ im Ruhrdojo in Essen zum Thema „Karate-SV-Bunkai – Anwendung der Grundtechniken in der Selbstverteidigung“ statt. Didaktisch gut aufgebaut, führte Seminarleiter Wolfgang Henkel die Teilnehmer/innen von einfachen zu komplexeren Bewegungsabläufen – immer im Wechsel zwischen Grundschulbahn und praktischer Anwendung. Dabei gelang es ihm in gewohnter Manier, den Motivationsfunken überspringen zu lassen. Mit der Schaffung des Bewusstseins für einen realistischen Anwendungszweck werden die Grundtechniken sauberer und sicherer ausgeführt. Dank der guten Ausstattung im Ruhrdojo konnte zu allen praktischen Übungen auf geeignete Hilfsmittel zurückgegriffen werden. Auch für das leibliche Wohl wurde bestens gesorgt – vielen Dank dafür an Olga! Nach sieben Stunden praktischer Übung und viel theoretischem Input konnten wir – geschafft, aber zufrieden – den Heimweg antreten. Vielen Dank, Wolfgang!

Foto: Steilen

1. Shotokan Karate Dojo Porz e. V.

Kata und Kata-Bunkai Lehrgang
Mit
Harald Zschammer 5. Dan
Und
Regina Neidhardt 4. Dan

In **Köln-Porz**

Am Samstag, den 26. Mai 2018

Mit spezieller DAN- Prüfungsvorbereitung SOK und Shotokan sowie folgenden Themen:

Oberstufe Kata Meikyo und Unterstufe Kata Heian Yondan

Ort und Wegbeschreibung:

Turnhalle der Don-Bosco-Grundschule, Humboldstraße 81, 51149 Köln-Porz. Eine detaillierte Wegbeschreibung ist zu finden unter: www.karate-porz.de

Trainingszeiten:	9. bis 5. Kyu	4. Kyu bis Dan
1. Trainingseinheit	14:00 – 15:00 Uhr	14:00 – 15:00 Uhr
2. Trainingseinheit	15:00 – 16:00 Uhr	15:00 – 16:00 Uhr
Pause	16:00 – 16:30 Uhr	16:00 – 16:30 Uhr
3. Trainingseinheit	16:30 – 17:15 Uhr	16:30 – 17:15 Uhr
4. Trainingseinheit	17:15 – 18:00 Uhr	17:15 – 18:00 Uhr

Lehrgangsgebühr:
17 Euro für alle ab 15 Jahre und 14 Euro für Kinder bis einschließlich 14 Jahre

Prüfungen: Kyu-Prüfungen bis 1. Kyu nach 18 Uhr nach stilloffenem und Shotokan-Prüfungsprogramm möglich. Prüfungsmarken sind bitte mitzubringen incl. Urkunde

Hinweise: Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung! Eine kleine Speisenauswahl und Getränkeauswahl wird angeboten. **Mit Teilnahme am Lehrgang wird das Einverständnis für Foto- und Videoaufnahmen erteilt!**

Informationen:
Regina Neidhardt, Mobil: 0160 – 97 96 59 62
E-Mail: regina@karate-porz.de

1. Shotokan Karate Dojo Porz e. V.

INTERNATIONAL BUDO KARATE SEMINAR

ANDRE BERTEL (6. DAN)

Samstag 30. JUNI 2018 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag 01. JULI 2018 09.00 - 15.00 Uhr

Sporthalle: Masch 2
Wasserwerkstraße 1
33790 Halle (Westfalen)

Limitierte Teilnehmerzahl – Reihenfolge der Anmeldung !
Überweisung der Lehrgangsgebühr gilt als Anmeldung !
Vorkasse: 55,- Euro für beide Tage. 35,- Euro für einen Tag.
Am Lehrgangstag 60,- bzw. 35,- Euro.

Volksbank Halle/Westf. e.G
IBAN: DE58 4806 2051 0100 4011 00 - BIC: GENODEM1HLW
HotelTipps auf unserer Homepage www.karate-dojo-halle.de
Kontakt: Peter Lampe

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Inkl. Kyu/Dan Prüfung

Lehrgang mit Bundestrainer

Efthimios Karamitsos

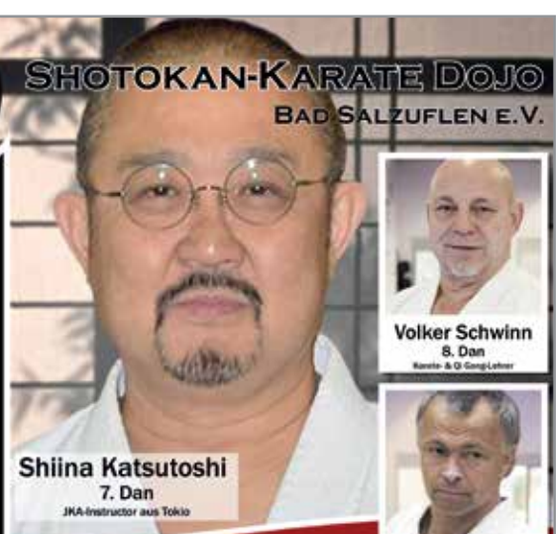
25. August 2018 in Köln
Weitere Infos auf unserer Webseite.
Für das leibliche Wohl ist mit einem Buffet gesorgt.

1. Kölner Karateclub
Bushido 1961 e.V.

www.bushido-koeln.de

SHOTOKAN-KARATE DOJO
BAD SALZUFLEN E.V.

LEHRGANG



Shiina Katsutoshi
7. Dan
JKA-Instructor aus Tokio

Volker Schwinn
8. Dan
Karate- & Qi-Gong-Lehrer

Marijan Glad
6. Dan
Vize-Welt-, Europa- & Deutscher Meister

Timo Gißler
5. Dan
Deutscher Kata-Rekordmeister

JUBILÄUMSLEHRGANG

40 JAHRE 1978 – 2018

SKD BAD SALZUFLEN

22. SEPTEMBER 2018

INFOS UNTER TEL.: FRANK HERHOLT 0173 27 66944
WWW.KARATE-SALZUFLEN.DE KARATE-SALZUFLEN@WEB.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.	Werner Höner-Girnstein (kommissarisch)	w.hoener-girnstein@kdnw.de
Frauen	Christiane Vogel	c.vogel@kdnw.de
Jugend	Dennis Dreimann	d.dreimann@kdnw.de
Kampfrichterwesen	Uwe Portugall	u.portugall@kdnw.de
Leistungssport	Detlef Tolksdorf	d.tolksdorf@kdnw.de
Sportdirektor	Ludger Niemann	l.niemann@kdnw.de
Öffentlichkeitsarbeit	Steffen Voigtländer	s.voigtlaender@kdnw.de
Presse	Eva Mona Altmann	e.m.altmann@kdnw.de
Schulsport	Kerstin Wiek	k.wiek@kdnw.de
Stilr. Shotokan	Bernhard Milner	b.milner@kdnw.de
Stilr. Goju-Ryu	Ulrich Heckhuis	u.heckhuis@kdnw.de
Prüferref. Goju-Ryu	Holger Keßling	h.kessling@kdnw.de
Stilr. Wado-Ryu	Peter Meuren	p.meuren@kdnw.de

Stilrichtungsreferenten

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

Aktivensprecher/innen

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

Wettkampfleitung

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

Landestrainer/innen

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

Redaktion & Layout Karate Aktuell

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

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden sich auf: www.karate.nrw

Bankverbindung:

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

Impressum

Herausgeber und Verleger: Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V., Postfach 100750, 47007 Duisburg, Mitglied des Deutschen Karate Verbandes e.V. und des Landessportbundes NRW e.V., Tel.: 0203/997210, Fax: 0203/997209, Email: info@kdnw.de

Redaktion, Satz und Layout: Eva Mona Altmann

V.i.S.d.P.:
Eva Mona Altmann, Amselstr. 23, 51069 Köln

Auflage: 4000 Exemplare

Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr

Redakionsschluss: s. unten

Druck: PRINTEC OFFSET medienhaus, Ochshäuser Str. 45, 34123 Kassel

Verteilung an die Mitgliedsvereine nach Stärkemeldung. Der Bezugspreis ist im Mitgliedspreis enthalten. Privates Einzelabonnement möglich (2 Euro/Heft).

Textautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Marco Baronick, Stephan Bathen, Birgit Buddendiek, Jesse Enkamp, Alexander Heimann, Frank Herholt, Christian Karras, KDNW, Dietmar Kirchof, Stefan Krause, Felix Leicher, Tim Milner, Nadine Müntnich, Judith Niemann, Susanne Nitschmann, Uwe Portugall, Rego Preisendörfer, Klaus Reichelt, Georgos Roumeliotis, Susanne Schäfer, Wilfried Schulz, Wolfgang Steilen, Stefan Thole, Ralf Vogt, Christian Wedewardt.

Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: 1. KC Bushido Köln, Eva Mona Altmann, Marco Baronick, Stephan Bathen, Birgit Buddendiek, Friederike Dinger, DKV, Jesse Enkamp, Christian Grüner (DKV), KD Mushin Halle, Frank Herholt, Dietmar Kirchof, Lars Hoffmann, Stefan Krause, Tim Milner, Nadine Müntnich, Judith Niemann, pixabay.com, Georgos Roumeliotis, Ünal Sahin, Susanne Schäfer, Wilfried Schulz, Horst Schwarz, Shirai Dormagen, Wolfgang Steilen, Christiane Vogel, Christian Wedewardt, 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 3/2018 ist am 10.06.2018.

KDNW-TAG

am 17. November 2018

Großer Verbandslehrgang
für alle Gürtelfarben
& Altersklassen
inkl. Yu-Wa-Kai
in der Sportschule
Duisburg-Wedau