KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 26 Ausgabe 4 / 2015

Karate ist paralympisch!
Olympia 2020?

Das war die Mitmach-Aktion 2015

Interview mit Junior Lefevre

Wie man sich eine neue Kata merkt

Deutsche Meisterschaft
KDNW holt 30 Medaillen!

Gespräche mit Franz Bork
Aufgezeichnet 2003 – 2006

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

DKV LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Titelseite:
Karate ist auch mit Behinderung möglich, dies belegt eindrucksvoll die jüngst erfolgte Anerkennung als paralympische Sportart (siehe Seite 20). Das Foto zeigt Manuela Richter vom TCG Gelsenkirchen 1874 e.V. im inklusiven Training mit nicht-behinderten Karateka (Reportage ab Seite 22; Foto: Altmann).

Editorial

Liebe Leserinnen & Leser!

Karate im Rollstuhl – geht das überhaupt? Die Antwort lautet: JA! Wie so etwas sogar inklusiv funktionieren kann, erzählen uns die Karateka vom TCG Gelsenkirchen (ab Seite 22), die unsere große Mitmach-Aktion (Seite 21) gewonnen haben. Aber auch andere Behinderungen müssen kein unüberwindbares Hindernis für die Ausübung von Karate darstellen – dies belegt die jüngst erfolgte Anerkennung als paralympische Sportart, ein wichtiger Schritt auch auf dem Weg zu olympischen Weihen (Seite 20).

Für Breiten- und Leistungssport gilt gleichermaßen: „Karate braucht Beharrlichkeit." Dieses Zitat stammt von Franz Bork (8. Dan), dessen Todestag sich im November 2015 schon zum dritten Mal jährt. Von welchem Wert sind da die uns von Matthias Golinski zur Verfügung gestellten Gesprächsnotizen, die in den Jahren 2003 bis 2006 entstanden sind und hier nun zum ersten Mal auf Deutsch veröffentlicht werden (Teil I ab Seite 14, der zweite und letzte Teil folgt in der nächsten Ausgabe)!

Beharrlich trainiert haben auch die KDNW-Wettkämpfer/innen, die in den vergangenen Monaten wieder fantastische Erfolge erzielen konnten: So brachte der Nachwuchs 30 (!) Medaillen von der DM Jugend, Junioren & u21 mit nach Hause (ab Seite 18) und gleich drei NRW-Karateka fahren für den Deutschen Karate Verband zur WM nach Jakarta (Seite 9), während die älteren Karateka des Landes sich auf technisch hohem Niveau bei der LM Masterclass maßen (ab Seite 12). Auch die studentische Europameisterschaft und der Internationale Deutsche Goju-Ryu-Cup fanden nicht ohne den KDNW statt (Seite 10) und beim traditionsreichen Budokan-Cup gingen mehr als 500 Sportler/innen an den Start (Seite 11).

Training gemeinsam mit dem venezolanischen Kumite-Nationalkader, dies war Mitte Juli im Oberbergischen möglich. Team-Assessor Junior Lefevre war mit der Equipe der Einladung von Vizeweltmeister Nika Tsurtsumia gefolgt (Seite 26) und verriet mir im exklusiven Interview, was es heutzutage braucht, um ein großr Champion zu werden (Seite 27).

Kurz nach der Sommerpause fand die vierte Auflage des KDNW-Shotokan-Tages in Köln statt (ab Seite 8) und das bundesweite Pendant wird im Oktober in NRW (Bochum) abgehalten (Seite 7).

Weitere offizielle Termine (Seite 4) sowie Termine der Dojos (ab Seite 33) finden sich in dieser Ausgabe natürlich wieder ebenso wie die zwischenzeitlich im KDNW neu erworbenen Dan-Grade (Seite 6), News aus der Ausbildung (Seite 5) und die wichtigsten Ansprechpartner/innen im Land (Seite 35).

Auch die Dojos wissen aus den vergangenen Wochen einiges zu berichten: Jubiläen beim Karate Dojo Dortmund, dem

Foto: Iserloh

Unsui Dojo Neuss und dem Budokan Köln sowie Ehrungen im Kampfkunst Dojo Detmold und vieles mehr (ab Seite 28).

Und wem es manchmal schwer fällt, sich eine neue Kata auf Anhieb zu merken, sollte die neueste KARATEbyJesse-Episode nicht verpassen, in der Jesse Enkamp seine drei wirkungsvollsten Tricks zum Thema verrät.

Die nächste Ausgabe der Karate Aktuell erscheint Anfang 2016, der Redaktions- und Anzeigenschluss ist am 6. Dezember 2015.*

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

Mit sportlichen Grüßen,
Eva Mona Altmann

Inhalt

4 **Termine**
KDNW-Lehrgänge, Ausbildung, Dan-Prüfungen, Turniere

5 **Trainerassistent**
24 Jugendliche absolvieren KDNW-Ausbildung

6 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

7 **Goju-Ryu**
Hart und weich
Sochin
Stärke und Ruhe

8 **4. KDNW-Shotokan-Tag**
am 15. August in Köln

9 **WM 2015**
Nominierungen

10 **Internationaler Deutscher Goju-Ryu-Cup**
KDNW-Erfolge
Neuer Verein
im KDNW
Studentische EM
KDNW vertreten
Gesucht
Ausrichter für KDNW-Turniere

11 **Budokan-Cup 2015**
Mehr als 500 Starter

12 **LM Masterclass**
Gelungene Veranstaltung mit hohem Niveau

13 **2. KDNW-Master-Cup**
Wiederholungstäter erwünscht!

14 **„Karate braucht Beharrlichkeit."**
Gespräch mit Franz Bork, Teil I (II)

18 **DM Jugend, Junioren & u21**
30 Medaillen für NRW

20 **Olympia 2020?**
Shortlist-Nominierung für Tokyo
Anerkennung als paralympische Sportart
Karate hat es geschafft!

21 **Das war unsere Mitmach-Aktion**
Fantastische Resonanz

22 **„Wir sind ein großes Team!"**
Die Abteilung Karate des TCG 1874 e.V.

24 **KARATEbyJesse**
Wie man schnell eine neue Kata lernt

26 **Zu Gast bei Karate-Freunden**
Venezolanisches Team im Oberbergischen

27 **Was ein Champion heute braucht**
Interview mit Junior Lefevre

28 **„Das ist nicht pink, sondern momoiro!"**
Die „Karate Nerd Experience" ging in die zweite Runde.

29 **Jürgen Kestner**
Selbstverteidigungslehrgang in Leverkusen
Spendenübergabe
Karateka laufen für den guten Zweck.
Tim Milner
bei der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

30 **Helgoland**
BSC Oberhausen
Lindener Meile
Sportzentrum Bochum
Integration
durch Karate

31 **Ehrungen**
in Detmold

32 **35 Jahre**
Unsui Dojo Neuss
Budokan Köln
Doppeltes Jubiläum

33 **40 Jahre**
Karate Dojo Dortmund
Termine Dojos

35 **Kontaktliste**
Impressum

Termine Termine Termine Termine Termine

Dan-Prüfungen im KDNW

Infos und Anmeldung über den DKV unter www.karate.de

	SHOTOKAN	
21.11.	Milner, Ratschke	Dortmund
22.11.	Katteluhn, W. Henkel	Lemgo
29.11.	Milner, Herbst	Bochum
05.12.	Karamitsos, Karras	Bonn
19.12.	Krause, Tönnis	Kerpen
	GOJU-RYU	
14.11.	Diemand, Kipke-Osterbrink	Rheine
22.11.	Nöpel, Nehm, E.Keßling	Waltrop
12.12.	Nöpel, Fingerle, Heckhuis	Neuenkirchen
	SOK	
24.10.	Binder, n.n.	Gelsenkirchen
08.11.	Nöpel, Nienhaus	Bottrop
28.11.	Binder, Reichelt	Köln
06.12.	Nöpel, Binder	Marl
12.12.	Reichelt, Binder, Wedewardt	Neuss
	KOSHIKAN	
24.10.	Witte, Aksünger, Kuhlmann	Oberhausen
	JKD SHOTO-HA	
19.12.	Tolksdorf, Oussar	Oberhausen

1. KDNW-Tag & Fete

31.10.	Overath	Siehe Magazin-Rückseite

Wettkampftermine

	KDNW-TURNIERE	
??.??.	Fair-Play-Pokal	*Ausrichter gesucht!*
03.10.	Kara-Games	Gelsenkirchen
13.12.	2. KDNW-Master-Cup	Bochum
	PRIVATTURNIERE IM KDNW	
~~24.10.~~	~~Niederrhein-Cup~~	*Abgesagt!*
	NATIONAL & INTERNATIONAL	
07.-08.11.	DM Schüler, Mastercl., Lä.	Ludwigsburg (Baden-Wü.)
12.-15.11.	WM Jugend, Junioren	Jakarta (Indonesien)
26.-29.11.	WGKF-Cup	Neuseeland

KDNW-Ausbildung *Anmeldung: Seminarmodul online*

18.10.	SB/SV für Frauen, Gelsenkirchen
23.-25.10.	Trainer.-C Breitensport Teil 4, Radevormwald
13.-15.11.	Trainer.-C Leistungss. Teil 1, Radevormwald
20.- 22.11.	Trainer.-C Breitensport Teil 5, Hachen
22.11.	SB/SV für Frauen, Gelsenkirchen
22.11.	Jukuren: Ist der Shodan möglich?
04.-06.12.	Trainer.-C Breitensport Teil 6, Hachen
04.-06.12.	Kampfrichter/innen-Fortbildung, Hennef
04.-06.12.	Trainer-C Leistungssport Teil 2, Radevormwald
11.-13.12.	Fortbildung Karate-Do u. Meditation, Hachen

KDNW-Stilrichtungslehrgänge

	SHOTOKAN		
17.10.	Prüfer.-Neuausb. Teil 1	B. Milner	Bochum
08.11.	LG: Kata Sochin	G. Karras	Bonn
14.11.	Prüfer/innen Lehrg.	B. Milner	Bochum
15.11.	Prüfer.-Neuausb. Teil 2	B. Milner	Bochum
	GOJU-RYU		
25.10.	Prüferlehrg.	F. Beeking	Rheine
29.11.	LG: SB, SV	F. Nöpel	Kamen
	SOK		
14.11.	Prüfer/innen-LG	L. Binder	Köln
	WADO-RYU		
28.11.	Prüfer/innen Lehrg.	S. Imai	Düssel.

Vorschau 2016

09.01.	KDNW-Trainermeeting	Dortmund
05.-07.02.	EM Jugend, Junioren, u21	Limassol (Zypern)
12.-13.03.	DM Leistungsklasse	Bergisch Gladb. (NRW)
	DM Menschen m. Behind.	
05.-08.05.	EM Leistungsklasse	Montpellier (Frankreich)
Juni	EM der Regionen	Türkei
10.09.	DKV-Tag	Magdeburg (Sachsen-An.)
24.-25.09.	German Open	Hamburg (Hamburg)
08.10.	Shotokan-Cup	Bochum (NRW)
26.-30.10.	WM Leistungsklasse	Linz (Österreich)
05.-06.11.	DM Schüler, Masterclass	Ilsenburg (Sachsen-Anh.)

Termine & Infos auf www.karate.nrw

Trotz aller Sorgfalt ohne Gewähr. Fehler und Änderungen möglich.

Anzeige

budokonzept

Alles aus einer Hand:
www.budokonzept.de

Karateanzüge, Gürtel
Bestickungen, Aufnäher
Zubehör, Matten
Fachbücher, DVD
Poster, Geschenke

budokonzept
Ausrüstung und Medien
www.budokonzept.de

Grönenberger Str. 7
D-49324 Melle
Tel. 05422 41340

Kundenservice / Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 8 - 20 Uhr
Samstags 10 - 16 Uhr

24 neue Trainerassistenten/innen

Jugendliche absolvieren KDNW-Ausbildungvom 3. bis zum 7. Juni 2015

Foto: Bolder

von Susanne Nitschmann

24 Sportler/innen aus ganz NRW nahmen in diesem Jahr an der Jugendausbildung des KDNW teil. 14- bis 17-jährige Karateka, die von ihren Vereinen als Unterstützung im Training eingesetzt werden, wurden hier geschult und ausgebildet. In fünf Tagen im Feriendorf in Hinsbeck absolvierten sie nach LSB-Vorgaben das Basismodul. Im Ausbildungsteam: Dennis Dreimann (Sportwissenschaftler, Landeskadermitglied, 3. Dan), Michael Bolder (3. Dan, stellvertretender Jugendreferent) und Landestrainerin und Jugendreferentin Susanne Nitschmann. In Theorie und Praxis wurden die Grundlagen des Unterrichtens und der Trainingsplanung vermittelt. Die Gruppe war sehr engagiert und meisterte alle Übungen in freundschaftlicher Atmosphäre. Somit hat der KDNW 24 neue Trainerassistenten/innen – herzlichen Glückwunsch!

Auch für 2016 ist wieder eine entsprechende Ausbildung geplant.

Teilnehmer Nils Hornstein (1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.): „Die Ausbildung war gut, um mehr über Planung und Durchführung von Kinder-Training zu lernen. In der Theorie haben wir uns mit den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und in der Praxis mit Warm-Up und Cool-Down sowie Methoden der Kata-Vermittlung bei Kindern beschäftigt. Die Aufgaben waren spannend und abwechslungsreich. Die Ausbildung endete mit einer praktischen und mündlichen Prüfung in der Gruppe bzw. allein."

DKV

Karate für kids

Basisseminar und Lizenzverlängerung-
Trainer und Verein in Kerpen/NRW
mit dem DKV Soundkarate-Referenten Christian Grüner

Samstag, 14. November 2015

Sound-Karate 2.0 Basislizenz
umfassende Trainerausbildung
für Kinderkarate mit:

> komplettem Trainings- und Prüfungsprogramm
> vielseitigen neue Trainingsmethoden und Ideen
> Seminar: Trainingsgestaltung, Motivation, Kommunikation, Mitgliedergewinnung und Bindung, Vorstellung: Life Kinetik

> Ablauf: Theorie und Praxis 10.00-19.00 Uhr

umfassendes Material:
> Sound-Karate-Programm, DVD, Medien und neue Trainingskarten
> Zertifikat und Basis-Lizenz: Sound-Karate 2.0 Trainer und Verein

> Seminarbeitrag: 99,00 Euro

Ort:
Theorie: Vereinspavillon SCB Horrem
Theresa Von Wüllenweberstr. 28
50169 Kerpen Horrem
Praxis: Rathausschule Horrem
Rathausstr. 5
50169 Kerpen Horrem
Info: Kerstin Wiek,
KDNW Schulsportbeauftragte
Tel.: 02237/561756

Sound Karate 2.0 Update
vertiefende Fortbildung
und Möglichkeit zur Lizenzverlängerung DKV-Soundkarate

> Die Fortbildung findet im praktischen Teil der Basislizensierung statt.
> Thema: Neue Ideen, Übungsformen und Trainingsgeräte im Sound Karate, neue Elemente im Trainingsprogramm sowie praktischer Einsatz.

> Ablauf: Praxis 15.00-19.00 Uhr

Handout und Lizenz:
> für jedes Modul gibt es eine Seminarbescheinigung und ausführliche Unterlagen
> Lizenzverlängerung: bei bestätigter Teilnahme an vier Unterrichtseinheiten

> Seminarbeitrag Update/Lizenzverlängerung: 40,00 Euro.

Anmeldung:
Voraussetzung: gültige Jahressichtmarke, ab 5.Kyu.

Meldeschluss: 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn, beschränkte Teilnehmerzahl!

Life Kinetik DKV SoundKarate 2.0

Weitere Infos und Termine: http://dkv-soundkarate.de Verbindliche Anmeldungen an: Susanne.Miserre@karate.de oder unter: 02043-298812

Neue Dan-Grade im KDNW

Petra Schmidt (r.) nimmt anlässlich ihrer erfolgreichen Prüfung zum 5. Dan die Glückwuünsche von Kerstin Wiek (l., BSC Horrem) entgegen.

Jürgen Dohrmann (r.) vom Karate-Verein Nümbrecht bestand in Ravensburg bei Günter Mohr (l.) zum 5. Dan.

Glückliche Gesichter nach der Dan-Prüfung Shotokan am 20. Juni 2015 in Geldern. Der älteste Prüfling war 79 Jahre alt und bestand mit Bravour zum 4. Dan.

5. Dan

Jürgen Dohrmann	Shotokan
Andreas Monschau	Shotokan
Petra Schmidt	Shotokan

4. Dan

Gabriela Höner	SOK
Dieter Koch	Shotokan
Michael Milde	SOK
Claudia Moritz	SOK
Karl Szardien	Shotokan

3. Dan

Willi Esch	Shotokan
Manuela Gerke-Körting	Shotokan
Alexandre Hamon	SOK
Gerd Kuralus	Shotokan
Erich Schmitz	SOK

2. Dan

Hans-Jürgen Dirks	Shotokan
Jörg Haardt	SOK
Wolfgang Mainz	SOK
Dieter Prieß	SOK
Hermann-Josef Schorn	SOK

1. Dan

Heiner Borch	Shotokan
Jens Buddenbohm	SOK
Thomas Bunnenberg	SOK
Jochen Elting	Shotokan
André Jäntges	Shotokan
Johanna Kayser	Shotokan
Kerem Kondul	SOK
Christopher Krah	SOK
Johanna Leistikow	SOK
Ingo Maier	Shotokan
Olaf Okruszeit	SOK
Erwin Peters	Shotokan
René Restle	Goju-Ryu
Stephan Roth	SOK
Philipp Schmidt	Goju-Ryu
Wilfried Streit	Shotokan
Jan-Lukas Wielpütz	Shotokan
Bernhard Zelazny	Shotokan

Junior-Dan

Lena Reichard	Shotokan
Tobias Schmitz	Shotokan

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herzlichen Glückwunsch!

Goju-Ryu

Hart und weich

Foto: Beeking

von Frank Beeking

Im Rahmen eines KDNW-Breitensportlehrgangs trafen sich Karateka der Stilrichtung Goju-Ryu am 6. September 2015 in der Kampfsporthalle Tokio des TV Jahn Rheine.

„Go“ steht für Hart und „ju“ für weich. Die richtige Wahl harter und weicher Techniken ist das wesentliche Leitbild dieser Karate-Stilrichtung, wobei mit „weich“ das Ausweichen und Weiterleiten von Angriffen und mit „hart“ die Konter und der Gegenangriff gemeint ist.

Im Rahmen des Lehrgangs wurden Grundtechniken in Verbindung mit einer bewussten Atmung geübt und die für das Goju-Ryu typischen runden Techniken, die im Nahkampf oft mit Würfen oder Hebeln zum Abschluss gebracht werden.

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

Sochin – Stärke und Ruhe

KDNW-Shotokan-Reihe gastierte im August in Lemgo.

Foto: Krause

von Stefan Krause

Im Rahmen der KDNW-Shotokan-Reihe fand in Lemgo am 22. August 2015 eine gut besuchte Trainingseinheit statt. Zahlreiche Karateka aus Westfalen übten in Kata und Kumite fleißig Elemente der Sochin unter Leitung von KDNW-Vizepräsident Stefan Krause (6. Dan). Am 8. November findet in Bonn ein zweites Training zur Sochin mit Georg Karras statt.

Mehr Fotos online!

Alle Fotos Shotokan-Tag: Altmann

4. KDNW-Shotokan-Tag

Am Samstag, den 15. August 2015 fand der vierte KDNW-Shotokan-Tag in Köln statt.

von Eva Mona Altmann

Als Referenten fungierten KDNW-Stilrichtungs- und Prüferreferent Bernd Milner (9. Dan), KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (7. Dan), Ibrahim Altinova (7. Dan), Wolfgang Henkel (6. Dan), Georg Karras (6. Dan), KDNW-Vizepräsident Stefan Krause (6. Dan), Kata-Landestrainer Tim Milner (4. Dan) und Swetlana Wall (3. Dan).

Die Inhalte reichten von „Kata Jitte" über „Koordinationsschulung" und „SV aus der Shotokan-Kata" bis zu „Taktik-Training im Wettkampf-Kumite"; mittags fand zudem ein Treffen der A-Prüfer statt. Ausrichtender Verein war der Funakoshi Köln rund um Ibrahim Altinova; das Dojo Zanchin Köln mit Davut Günes hatte sich im Vorfeld um die Bereitstellung der Turnhalle gekümmert. Eine gelungene Veranstaltung und ein guter Auftakt nach der Sommerpause.

Gruppenfoto der Teilnehmer/innen

Die Trainerriege (v.l.): Georg Karras, Tim Milner, Swetlana Wall, Stefan Krause, Ibrahim Altinova, Rainer Katteluhn, Bernd Milner, Wolfgang Henkel.

WM 2015

Gleich drei Karateka aus NRW wurden für die Weltmeisterschaft Jugend & Junioren und den u21-World-Cup nominiert.

von Eva Mona Altmann

Vom 12. bis zum 15. November 2015 werden in Jakarta/Indonesien die Weltmeisterschaften der Altersklassen Jugend, Junioren/innen und u21 ausgetragen, welche im jährlichen Wechsel mit der WM Senioren (als nächstes 2016 in Linz/Österreich) stattfinden.

Für die weite Reise wurden aus unserem Landesverband drei Nachwuchsathleten durch den Deutschen Karate Verband nominiert: Max Bauer (Oberberg Karate Gummersbach) im Kumite Junioren -76 kg, Philipp Tepel (Budokan Bochum) im Kumite u21 Herren +84 kg und Shara Hubrich (TV Borgeln) im Kumite u21 Damen -50 kg.

Wir sind stolz auf euch und drücken euch feste die Daumen!

Internationaler Deutscher Goju-Ryu-Cup

KDNW-Karateka erfolgreich

Foto: Wolbers

von Eva Mona Altmann

Am 13. Juni 2015 wurde der diesjährige Internationale Deutsche Goju-Ryu-Cup in Schüttorf (Niedersachsen) ausgetragen.

Während die Kumite-Wettbewerbe offen für Karateka aller Stile sind, dürfen in den Kata-Begegnungen nur Kata der Stilrichtung Goju-Ryu gezeigt werden.

Die Goju-Ryu-Karateka aus NRW waren sehr erfolgreich bei dem Event. Gleich vier Dojos schafften es in die Top Ten der erfolgreichsten Vereine: So führte das Dojo Chikai Wettringen das Gesamtranking sogar an. Der TuS St. Arnold landete auf Rang fünf, gefolgt vom PSV Bochum auf Rang sieben und dem TV Jahn Rheine auf Rang neun.

Ergebnisse & viele Fotos online!

Studentische Europameisterschaft

Vom 23. bis zum 26. Juli 2015 fanden in Zabljak (Montenegro) die Karate-Europameisterschaften der Studenten statt. Mit dabei drei Karateka aus dem KDNW: Vanessa Schlegel (Kata), Felix Leicher (Kata) und Ilias El Azzouzi (Kumite). Sie hatten sich bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften im April in Halle (Saale) qualifiziert.

von Felix Leicher

Das Losglück war uns Startern aus Nordrhein-Westfalen nicht hold.

Kata-Athletin Vanessa Schlegel traf gleich in der ersten Runde auf ihre deutsche Kontrahentin Franziska Kurz, der sie leider unterlag. Da Franziska sich nicht bis ins Finale durchsetzen konnte, gab es auch keine Trostrunde für Vanessa.

Ilias El Azzouzi musste sich in einem harten Kampf dem Lokalmatador aus Montenegro geschlagen geben und konnte letztlich Platz fünf im internationalen Feld belegen.

Mir selbst gelang mit Rang sieben ebenfalls eine Platzierung in der Disziplin Kata.

Leider hat es für uns drei nicht zu einem Podest-Platz gereicht, aber wir haben unser Bestes gegeben!

Die deutsche Equipe in Montenegro.
Foto: Schlegel

Neuer Verein im KDNW

TB Burgsteinfurt 1862 e.V., Abteilung Karate
Hendrik Disselbeck
Lindesaystr. 69, 48565 Steinfurt
Tel.: 0172/9715810
E-Mail: disselbeck@gmx.net
Stilrichtung: Stiloffenes Karate
DKV-Nr.: 5109

Ausrichter gesucht!

Für KDNW-Turniere

von Eva Mona Altmann

Vereine, die sich vorstellen können, ein KDNW-Turnier (Beziks- oder Landesmeisterschaft, Fair-Play-Pokal, Master-Cup) auszurichten, nehmen für weitere Informationen bitte Kontakt mit Wettkampfleiter Simo Tolo auf (Tel. 0151/56081776, E-Mail: s.tolo@kdnw.de).

Das war der Budokan-Cup 2015....

Über 500 Teilnehmer/innen beim traditionsreichen Privatturnier in Bochum

1: Zahlreiche Pokale & Medaillen wollten vergeben werden. 2: Wenn die Wettkampfärzte Zeit finden, die Zeitung zu lesen, ist das ein gutes Zeichen. 3: Kata-Team 4: Ausländische Athleten in Bochum am Start (hier: Belgien) 5: Veranstalter & Ausrichter Bernd Milner (Budokan Bochum) hat alles im Blick. 6: Die frischgebackene Bundeskampfrichterin Katja Jansen im Einsatz 7: Martin Joschko im Kata-Shiai 8: Bundeskampfrichter Orhan Yilmaz 9: Glückliche Gesichter

Fotos 1-9: Gans

10: Der USC Duisburg mit BT Thomas Nitschmann am Start 11: Kampfstarke Mädels 12: Kumite 13: Landestrainerin Susanne Nitschmann mit Karate-Kid Sonja Schiffmann 14: Eine der Tischbesatzungen 15: Kumite 16: Glückliche Gesichter 17: Das Team Kaiten Hamm

Fotos 10-17: Sahin

18 und 19: Voller Einsatz schon bei den Jüngsten

Fotos 18-19: Schaub

von Eva Mona Altmann

Am Samstag, den 29. August 2015 fand der Budokan-Cup in Bochum statt.

Mehr als 500 Starter/innen fanden sich zu dem traditionsreichen Privatturnier ein.

Die Wettkämpfe begannen morgens auf fünf Matten und waren gegen 20.30 Uhr beendet.

Chefkampfrichter war der stellvertretende Landeskampfrichterreferent Ralf Vogt, Ausrichter und Veranstalter der Budokan Bochum rund um die Familie Milner.

Mehr Fotos online!

Wenn nicht anders angegeben, Fotos LM Masterclass: Jansen

Gabriele Walhöfer (rot) auf dem Weg zum Landesmeistertitel.

Das Kata-Team vom Kensho Neukirchen-Vluyn holte Gold.

Vize-Landesmeister Kata-Team: USC Duisburg

Mehmet Ezel (rot) dominierte bei den Herren Ü30 -80 kg.

LANDESMEISTER

Ü30 WEIBLICH

Kata: Magida Küpper (Okinawa Düren)
Kumite: Isabell Podehl (KD Gelsenkirchen-Buer)

Ü30 MÄNNLICH

Kata: Marc Völkner (USC Duisburg)
+80 kg: Waldemar Völker (Bushido Köln)
-80 kg: Mehmet Ezel (KD Kempen)

Ü40 WEIBLICH

Kata: Stefanie Beutling (BSC Oberhausen)
+60 kg: Gabriele Walhöfer (KD Gelsenkirchen-Buer)
-60 kg: Yvonne Hellwig (KD Mushin Halle)

Ü40 MÄNNLICH

Kata: Alcis Szabo-Reiss (Kensho Neukirchen-Vluyn)
+80 kg: Ralf Lindstädt (USC Duisburg)
-80 kg: Martin Matheis (KC Bushido Bonn)

Ü50 MÄNNLICH

Kata: Phong Nguyen (Shotokan KD Dortmund)
+80 kg: Klaus Schäfer (KD Gelsenkirchen-Buer)
-80 kg: Sandra Barbato (1. JJJC Dortmund)

Ü60 MÄNNLICH

Kata: Manfred Völkner (USC Duisburg)

KATA-TEAM MIXED

Kensho Neukirchen-Vluyn (Platzer/Prinz/Szabo-Reiss)

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Kampfrichter/innen der LM Masterclass gemeinsam mit der

Erfolgreichster Verein: KD Gelsenkirchen-Buer
Foto: KD Gelsenkirchen-Buer

Landesmeisterschaft der Masterclass

Rundum gelungene Veranstaltung mit hohem Leistungsniveau in Bedburg-Hau

von Eva Mona Altmann

Am 5. September fanden die diesjährigen Landesmeisterschaften der Altersklasse ü30 bis ü60 in Bedburg-Hau statt.

Dass für einige der Angereisten der Wettkampftag mit einem unfreiwilligen Abstecher zu einem örtlichen Bauer begann (die Adresse war nicht unzweideutig angegeben), blieb das einzige Manko der ansonsten sehr gelungenen Veranstaltung.

Die Wettkämpfe begannen morgens um 10.00 Uhr auf zwei Matten und waren gegen 14.30 Uhr beendet. Ausrichtender Verein war der Kaiten Bedburg-Hau um Dieter Koch. Chefkampfrichter der Veranstaltung war Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall.

Das Niveau der Kata- und Kumite-Begegnungen war ansprechend hoch, davon überzeugten sich auch KDNW-Präsident Rainer Katteluhn und KDNW-Vizepräsident Stefan Krause vor Ort.

Ein gutes Teamwork zwischen Kampfrichtern, Wettkampfleitung und Ausrichter sowie Sportlern und Coaches sorgte für einen reibungslosen Ablauf.

Im Kumite gab es so gut wie keine nennenswerten Verletzungen, die Wettkampfärzte hatten erfreulich wenig zu tun.

Glänzende Aussichten für die Deutsche Meisterschaft der Masterclass aus NRW-Sicht.

der Wettkampfleitung und KDNW-Präsident Rainer Katteluhn.

2. Master-Cup im KDNW

Wiederholungstäter erwünscht!

von Susanne Nitschmann

Die Teilnehmer/innen des 1. KDNW-Master-Cup, der 2014 ausgetragen wurde, sind auch in diesem Jahr herzlich eingeladen.

Das Einsteiger-Turnier soll Karatekas ab ü30 die Möglichkeit bieten, Wettkampferfahrungen zu sammeln.

Die Unterteilungen in Kyu-Graden bei Kata soll auch den Anfängern die Möglichkeit des Vergleiches geben.

Sportler/innen, die wenig Turniere mitgemacht haben, dürfen gerne teilnehmen, ehemalige Wettkämpfer aber nicht, so wird für alle die gleiche Ausgangssituation geschaffen.

In familiärer Dojo-Atmosphäre findet der KDNW-Master-Cup 2015 am 13. Dezember im Budokan Bochum statt.

Meldungen gehen bitte schriftlich (per Mail, nicht via Sportdata) an die Geschäftsstelle.

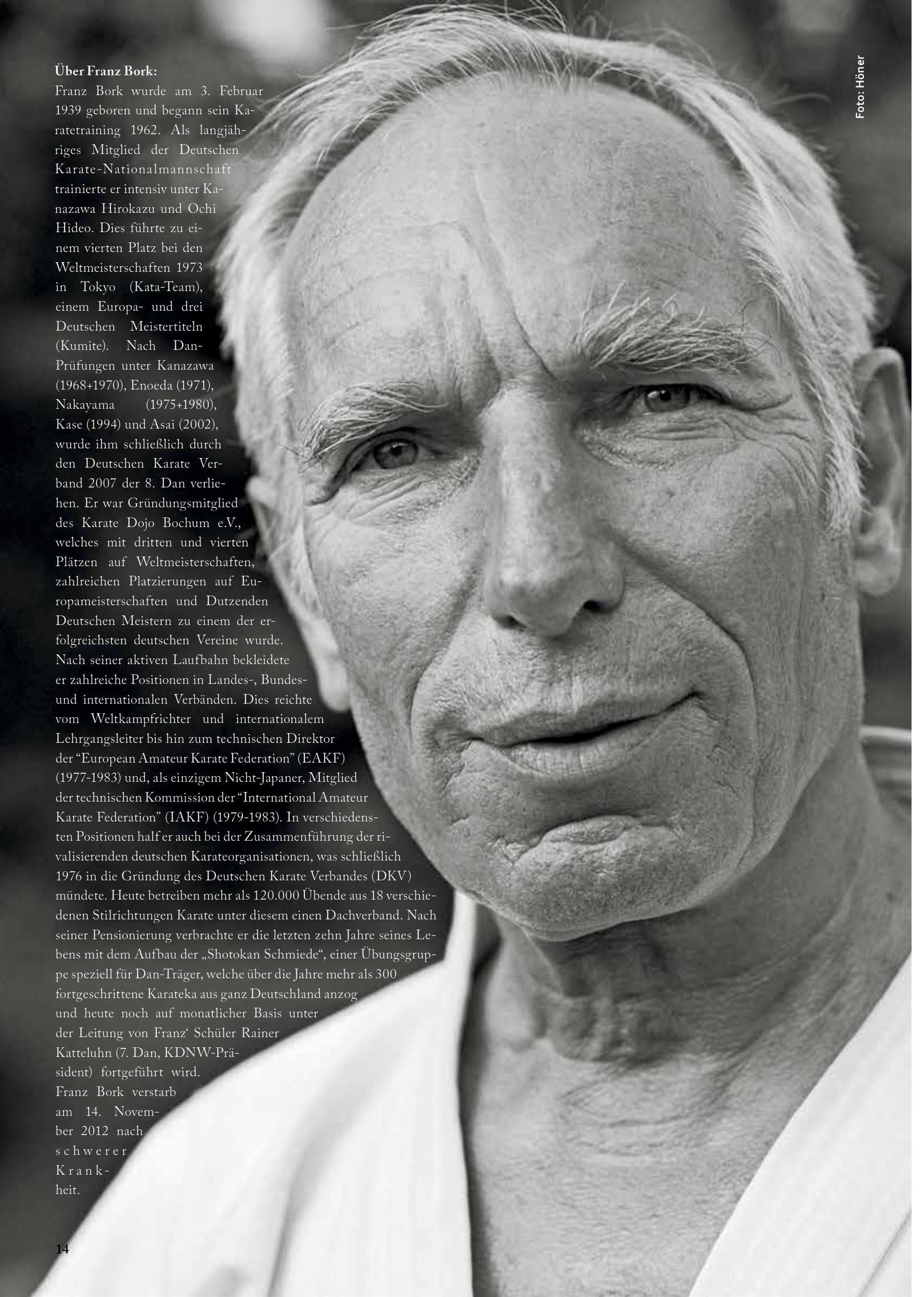


Foto: Höner

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

„Karate Braucht Beharrlichkeit.“

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

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

Interview Matthias Golinski

Wie und wann bist Du zum Karate gekommen?

Durch einen Freund, 1962.

Worin bestand anfänglich der Reiz, Karate zu trainieren?

Ich war schon mit zehn Jahren im Boxverein. Als ich 13 Jahre alt war, verbot mir mein damals 17–jähriger Bruder, der mit mir bis dahin immer gemeinsam zum Training gegangen war, wegen der gesundheitlichen Risiken das Boxen. Damals wurde noch nicht mit einem Kopfschutz gekämpft. Für mich war dieses Verbot sehr schmerzlich. Als ich mit 23 Jahren vom Karate hörte, war ich begeistert. Später reizte es mich, nur eine Technik so lange zu trainieren, bis ich diese präzise beherrschte. Z.B. Gyaku-Zuki so lange zu üben, bis er am Partner aus jeder Lage angewendet werden konnte. Das Gefühl, einen anstürmenden Partner mit dem Gyaku-Zuki am Kinn nur zu fühlen, ohne ihn zu treffen, ist unbeschreiblich. Dafür lohnte sich das harte Training.

Wie fand das Training seinerzeit statt?

Überraschenderweise war es sehr ähnlich wie heute. Wir haben viel Kihon geübt, auch weil wir damals noch nicht so viele Kata kannten. Die wenigen, die wir kannten, wurden aber umso eifriger trainiert. Kumite wurde damals in Dojo Bochum sehr realistisch trainiert, im Gegensatz zu anderen Vereinen, bei denen noch sehr große Distanzen beim Partnertraining üblich waren. Ich kam ja aus dem Boxlager und war realistische Distanzen gewöhnt.

Wie wurde Karate damals in der Öffentlichkeit wahrgenommen?

Karate hatte das Image des Bretterzerschlagens mit der bloßen Hand. Es war für die Öffentlichkeit noch alles sehr exotisch. Mit einem Schlag einen anderen zu töten oder allein gegen vier Gegner und das sehr erfolgreich, so stellte man es sich vor. Ich weiß nicht, wie viel wir dazu beitragen konnten, dass sich dieses Bild sehr schnell zum Positiven gewandelt hat.

Wie war das Training bei Kanazawa Hirokazu (*1931, 10. Dan)?

Herr Kanazawa hat meine Techniken und mein Karateverständnis entscheidend geprägt. Meine späteren biomechanischen Überlegungen der Technikausführung bestätigten die Richtigkeit seiner Lehre sowohl aus der Sicht der Energie als auch aus der Sicht einer gesunden Belastung unseres Körpers. Seine Art, Training im engsten Kreis zu geben, war pädagogisch wirklich sehr gut. Ich habe bei ihm viel lernen dürfen. Nicht nur Techniken, sondern besonders auch das Verstehen des Karate.

Du hast über die Jahre hinweg auch einige Funktionärsämter bekleidet. Was war hier für dich die wichtigste Aufgabe?

Ich möchte hier nicht eine der mir gestellten Aufgaben die wichtigste nennen, sondern möchte für mich wichtige Aufgaben aufzeigen, zu denen ich mich übrigens nie gedrängt habe, sondern immer von anderen gedrängt wurde. Damals hatten wir noch nicht so viele Mitglieder. Und es wurden immer enthusiastische Leute gesucht, die bereit waren, mitzuarbeiten. Daran hat sich übrigens bis heute nichts geändert. Eine wichtige Aufgabe war der Aufbau des Vereins (Karate Dojo Bochum e.V.). Letztlich wollten wir Karate in der Öffentlichkeit zu dem machen, was es verdient. Wir wollten stolz sein, sagen zu können: „Wir machen Karate“. Aus diesem Gedanken heraus entstand die Notwendigkeit, sich bundesweit, und später in Landesverbänden, vernünftig zu organisieren. Die gesamte Organisationstruktur musste aufgebaut werden. Kampfrichterwesen, Ausbildungswesen und Prüfungswesen musste auf den Weg gebracht werden. Unterlagen, Regeln und Prüfungsordnungen mussten erstellt werden. Die ersten Länderkämpfe fanden 1964 statt. Die erste Europameisterschaft der “European Amateur Karate Federation” (EAKF) wurde 1967 in Wien organisiert. Und parallel zu dieser Arbeit, die damals von uns im DKB (Deutscher Karate Bund) ausgeführt wurde, arbeiteten andere Sportler wie z.B. Peter Trapski (*1946, 8. Dan), Hans Wecks (*1944, 8. Dan) u.a. in der Sektion Karate des DJB (Deutscher Judo Bund). Es würde den Rahmen sprengen, wollte ich alle wichtigen Details aufführen. Es war immer die gleiche sehr engagierte Gruppe, die sich auf Bundesebene an den Wochenenden traf, um zu lernen und das Gelernte in die Landesverbände und Vereine weiterzutragen. Auf den heutigen DKV bezogen, war eine ganz wichtige Aufgabe die Zusammenführung der Wettkampfregeln, um die ersten gemeinsamen Meisterschaf-

ten mit dem DKB, dem Wado-Ryu, dem DJKV (Deutsch-japanischer Karate Verband), dem Goju-Ryu und der damaligen Sektion Karate des DJB (später DKU) zu ermöglichen. Der nächste wichtige Schritt zur Fusion zum DKV 1976 war die Zusammenführung der Kampfrichter aller Verbände. Nach der Fusion war die Erstellung der Prüfungsordnung mit den anhängenden Regelwerken sehr wichtig, um die Qualität zu sichern und so ein gemeinsames Arbeiten erst möglich zu machen. In jedem guten Karateverband müssen die Prüfungskriterien klar und verlässlich sein. Lange Zeit war auch meine Arbeit als Vorsitzender des Bundesprüfungsvorstandes für eine gemeinsame Arbeit aller Stilrichtungen im DKV wichtig. Tätigkeiten, die heute nicht mehr unbedingt erforderlich sind, damals aber für den Aufbau von existentieller Bedeutung waren. Alle diese Arbeiten haben mir Spaß gemacht, da durch diese etwas bewirkt und gestaltet werden konnte. Man sollte nicht den Einfluss unterschätzen, den ein Verband auf das Karate haben kann – sowohl positiv, als auch negativ.

Von 1979 bis 1983 warst du Mitglied der Technischen Kommission der IAKF. Wie war hier die Arbeit als einziger Nicht-Japaner?

Es bedurfte ein wenig Diplomatie, um die Dinge durchzusetzen, von denen man glaubte, dass sie wichtig wären. Im Grunde wurde innerhalb der IAKF von Herrn Nakayama Masatoshi (1913-1987, 10. Dan) schon alles im Vorfeld geregelt. Aus heutiger Sicht bin ich sehr froh, in dieser Kommission mitgearbeitet zu haben. Ich habe damals viel lernen dürfen, da ich bereit war, auch aus negativen Beispielen positive Erkenntnisse zu sammeln.

In deinem Training fällt auf, dass du einen starken Fokus auf korrekte Grundschultechniken (Kihon) setzt. Warum ist dies so?

Lass mich zunächst noch einmal betonen, dass Karate aus drei Säulen besteht: Kata (Form), Kumite (Kampf) und Kihon (Grundschule). Alle drei Teile bilden eine Einheit. Diese Einheit ist wichtig, um Karate als Ganzes perfekt zu erlernen und zu beherrschen. Ich habe leider feststellen müssen, dass einige Trainer diese wichtige Erkenntnis vergessen haben. Dabei vermittelt jede einzelne dieser Säulen verschiedene, eigene Elemente: Kihon bildet die Grundlage und ermöglicht die Konzentration auf die korrekte Ausführung in den einzelnen Bewegungsphasen (Einleitung, Ausführung und Abschluss). Durch ständige bewusste Wiederholungen werden die Techniken allmählich automatisiert. Nur wenn ich mit einem Stock immer dieselbe Linie in den Sand ziehe, wird diese tiefer.

„Tiefe Furchen ziehen", wie Funakoshi Gichin (1868-1957) gesagt hat, um seine Schüler zur Konzentration im Training anzuhalten.

Ja, Wiederholungen sind notwendig für den Körper, um die Bewegungen anzunehmen und zu automatisieren. Früher haben wir manchmal eine ganze Trainingeinheit lang nur eine einzige Technik geübt. Das kann man heutzutage so oft nicht mehr machen. Die meisten Schüler/innen wollen heute Abwechselung im Training. Aber Karate funktioniert nicht, wenn man jede Trainingseinheit etwas Neues ausprobiert. Die Herausforderung für den Lehrer ist also, verschiedene Kombinationen zu unterrichten, welche aber immer dieselbe Basis haben. Kihon-Training mit hohen Wiederholungen schult nicht nur die körperlichen Eigenschaften des Sports wie Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit, sondern auch wichtige geistigen Bestandteile des Karate wie Beständigkeit oder Beharrlichkeit. Kata ist eine Zusammenstellung aller im Karate vorkommenden Techniken. Man könnte es auch als Kihon in komplexer Form unter Einbeziehung von Rhythmus bezeichnen. Die Fähigkeiten, welche im Kihon durch einfache Techniken geübt wurden, werden in der Kata in komplexen Bewegungsabläufen benötigt. Innerhalb der Ausbildung steigern sich dabei die Anforderung von leicht zu schwer, von einfach zu komplex. Deshalb ist es nach meiner Auffassung auch Quatsch, wenn man Anfängern schon hohe Kata beibringt. Zunächst müssen die Grundlage gelegt werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Kata ist der bewusste Wechsel zwischen An- und Entspannung, zwischen Ruhe und Explosion. Das ist unerlässlich als Vorbereitung auf den Kampf. Dieser Zusammenhang (zwischen Kata und Kumite) wird leider oft nicht richtig verstanden. Vielleicht sei zum Verständnis hier ein Wort meines Lehrers Herrn Kanazawa angebracht: „Bei der Kata-Übung zielt man nicht darauf ab, sie vor Publikum auszuführen, sondern man beabsichtigt, seine Kampftüchtigkeit zu erhöhen und seine Techniken zu perfektionieren, so dass man sie in der Praxis anwenden kann. Man meint also, dass die schön ausgeführte Kata die Nutzlosigkeit eingeschränkter Funktionsschönheit darstellt, die durch das Streben nach Realität in den Kriegskünsten erreicht wurde." Wenn wir also voraussetzen, dass die Kata ein imaginärer Kampf ist, dann bestimmt der Ablauf, mit wem und wie ich kämpfe. Ein Aussetzer oder Fehler in der Kata und ich habe diesen Kampf verloren. Genau wie im Kumite gibt es auch in der Kata keine zweite Chance. Die letzte Säule ist schließlich das Kumite mit seinen verschiedensten Ausführungen. Aus den Sachzwängen des Miteinanderkämpfens ergibt sich eine Verbindung zwischen dem Beherrschen der Technik, der Selbstbeherrschung und dem sozialen Verhalten. Der Kampf verlangt höchste Konzentration, die möglichst perfekte Bewegungskontrolle, Verantwortungsbewusstsein und Einfühlungsvermögen, da sich ein gemeinsames Kampferlebnis nur durch den Verzicht auf exzessive Trefferwirkung realisieren lässt. Um auf deine Frage zurückzukommen, Kihon bildet immer die Basis. Mit schlechten oder fehlerhaften Techniken kann man keine imaginären oder re-

Foto: Schiffer

Zwei Pioniere des deutschen Karate: Franz Bork (r.) mit Jodan Mae Geri gegen Bernd Milner (1981).

alen Gegner besiegen. Die grundlegenden Techniken werden heute oft vernachlässigt, dabei sagen sie doch so viel über das Niveau eines Karateka aus. Wenn ich zum Beispiel Schwarzgurte in Einstufungstests habe, möchte ich zuerst ihren oder seinen Oi-Zuki sehen, nicht Kata oder Kumite. Das kommt später.

Ich kann mich erinnern, wie dir einmal ein sehr fortgeschrittener Schwarzgurt bei seiner Dan-Vorbereitung die Heian Shodan zeigen musste, was ihn offensichtlich sehr überrascht hat.

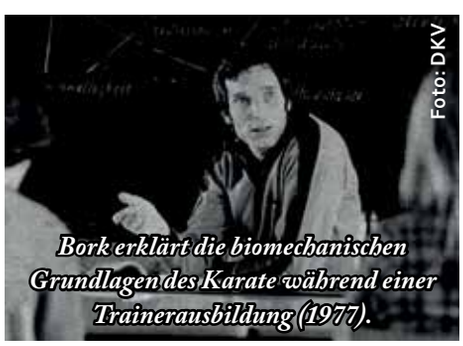
Ich versuche immer, die grundlegenden Prinzipien des Karate zu vermitteln, damit der Schüler oder die Schülerin sie danach selbstständig bei jeder Technik umsetzen kann. Um das so einfach wie möglich zu halten, nutze ich zur Verdeutlichung am liebsten Basistechniken. Der von dir angesprochene Schüler hatte ein kleines Problem mit seiner Gewichtsverlagerung. Also habe ich die Heian Shodan mit ihren langen und weiten Bewegungen benutzt, um ihm dies zu verdeutlichen. Ganz viele Prinzipien des Karate kann ich dir mit einem einfachen Fauststoß (Choku-Zuki) oder zum Beispiel einem fortgeschrittenen Fingerstich (zeigt Ippon Nukite aus Unsu/Gojushiho) erklären. Bei ersterem verstehen die Schüler/innen das oft als „Grundlagentraining", bei letzterem nennen es einige sogar „Meisterklasse" (lacht). Das gilt für Kihon, Kata und Kumite genauso. Ganz viele Schlüsselelemente des Karate kann man am besten durch Basistechniken vermitteln und verstehen. Ich habe das wahrscheinlich vorher schon gesagt, aber jeder Schwarzgurt kann mehr beim Anfängerunterricht lernen als anders herum.

Hast du eine Lieblings-Kata?

Als Wettkämpfer hatte ich große Erfolge mit Sochin, mochte aber auch immer Jion und Kanku-Dai sehr gerne. Die Vorlieben ändern sich etwas mit der Zeit. In jungen Jahren hat man noch viel Kraft. Heute finde ich die unterschiedlichen Schwerpunkte der einzelnen Kata und ihre unterschiedlichen Effekte auf den Körper sehr spannend. Ich habe gestern nach langer Zeit einmal wieder die Gojushiho-Dai geübt, dabei aber alle Bewegungen sehr langsam mit ganz bewusster Muskelspannung ausgeführt. (Ähnlich wie Hangetsu oder Sanchin aus dem Goju-Ryu). Du glaubst gar nicht, was ich heute für einen Muskelkater habe *(lacht)*!

Mabuni Kenwa (1889-1952) schrieb, dass man durch die Spezialisierung und das (intensive) Studium von lediglich ein paar ausgewählten Kata zu „einem ernsthaften Schüler des Karate-Jutsu wird". Wie denkst du über Spezialisierung im Karate?

Eine gewissen Spezialisierung ergibt sich über die Jahre ganz automatisch. Jeder von uns übt bestimmte Techniken oder Kata lieber als andere. Und was man gerne macht, tut man öfter. Das ist auch wichtig, denn jede Schülerin und jeder Schüler sollte über die Zeit Techniken entwickeln, in die sie oder er volles Vertrauen hat. Lieblings-Techniken (Tokui-waza) bei denen man weiß, dass man sie anwenden kann, wenn man muss. Egal ob im Wettkampf, bei einer Prüfung oder, im schlimmsten Fall, in der Selbstverteidigung. Gleichzeitig sollte man aber auch aufpassen, dass man sich nicht zu früh selbst einschränkt. Viele Dinge im Karate brauchen Zeit und Ehrgeiz. Jede Technik, die ich nicht auf Anhieb ausführen kann, gibt mir eine Chance, an ihr zu wachsen. Das ist eine wunderbare Seite des Karate und oft sind



Bork erklärt die biomechanischen Grundlagen des Karate während einer Trainerausbildung (1977).

gerade Techniken, die heute die meisten Probleme machen die Lieblingstechniken von morgen.

Du hast uns vorhin erzählt, dass du Karate auch intensiv aus biomechanischer Sicht untersucht hast. Kannst du uns hier vielleicht etwas zu deinen Ergebnissen erzählen?

Als gelernter Ingenieur habe ich immer auch versucht, Karate unter mechanischen und physikalischen Gesichtspunkten zu verstehen und zu erklären. Diese Forschungsergebnisse haben meine Techniken und mein Training stark beeinflusst. Ich will versuchen, ein einfaches Beispiel zu geben. Karate ist eine Kampfkunst, d.h. der Ausführende will eine möglichst große Energie erzeugen und auf den Gegner übertragen. Wie du weißt, gibt es vier wesentliche Kriterien des Karate, die „Ganzkörperbewegung", die „Ganzkörperspannung", die „Konzentration auf das Ziel" und den „Nutzen der Entspannung". Die Formel für kinetische Energie ist Wkin=½m*v2 mit m=Masse (kg) und v=Geschwindigkeit (m/s). Wenn wir uns nun vorstellen, dass der Körper aus ganz vielen Molekülen besteht und jedes Molekül eine Masse hat, ergibt sich die Gesamtenergie jedes Menschen grob gesagt aus der Summe der Energien von Kopf, Rumpf, Armen und Beinen. Berechnet man diesen Effekt, so sieht man, dass die erzeugte Energie der Technik deutlich ansteigt, je gleichzeitiger die einzelnen Masseteilchen auf das Ziel treffen. Damit die erzeugte Energie aber nicht durch Federungsarbeit im eigenen Körper wieder verloren geht, benötigen wir die Ganzkörperspannung. Diesen Effekt kann man sich gut erklären, wenn man sich vorstellt, wie eine Qualle und ein Stein auf einen festen Untergrund aufschlagen. Während der Stein nicht nachgibt und somit einen harten Aufprall erzeugt, dämpft die Qualle durch ihre weiche Oberfläche den Aufprall ab. Die Konzentration auf den Punkt unterstützt diesen Effekt zusätzlich, da dadurch unbewusst eine größere Anzahl der vorhandenen Muskulatur eingesetzt und damit die Technik verstärkt wird. Die Entspannung vor und nach der Technik ist schließlich wichtig, da nur aus der Entspannung heraus schnelle Techniken möglich sind.

Matthias Golinski (r.) im Training im Franz Bork (2002).

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

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

Fortsetzung in der nächsten Ausgabe:
Gespräch mit Franz Bork (1939 – 2012; 8. Dan), Teil II (II)

Mehr Fotos online!

Alle Fotos DM: Wolbers

Deutsche Meisterschaft

30 Medaillen für den KDNW bei der DM Jugend, Junioren/innen & u21

von Eva Mona Altmann

Mit sechs Mal Gold, sieben Mal Silber und 17 (!) Mal Bronze, sowie 13 Mal Platz fünf und elf Mal Platz sieben belegt das Team NRW bei den Deutschen Meisterschaften der Altersklassen Jugend, Junioren/innen & u21 den dritten Rang im Medaillenspiegel der Länder! Was für eine Bilanz!

Teils setzten sich sogar gleich zwei KDNW-Karateka bzw. Teams bis ins Finale durch, so dass dieses landesintern ausgetragen wurde. Neben den vielen Medaillen ist die hohe Dichte an fünften und siebten Plätzen bemerkenswert, die beweist, dass viele Sportler/innen aus NRW nur denkbar knapp am Treppchen scheiterten – und das in einem großen und starken Teilnehmerfeld. Denn in der Thüringischen Landeshauptstadt Erfurt traten am 27. und 28. Juni 2015 insgesamt 719 Athleten aus allen 16 Landesverbänden des Deutschen Karate Verbandes an, um die begehrten Titel untereinander auszukämpfen – die bislang größte Wettkampfveranstaltung des laufenden Sportjahres.

GOLD:

Stelios Tsitsilas (Rhein Berg Karate, Kumite Junioren -61 kg)
KG Rhein-Westfalen (D.Mertin/L.Groß/A.Bol/M.Bauer, Kumite-Team Junioren)
Shara Hubrich (TV Borgeln, Kumite Damen u21 -50 kg)
Ezgi Kaya (USC Duisburg, Kumite Damen u21 -55 kg)
Andreas Schewtschenko (Oberberg Karate, Kumite Herren u21 -67 kg)
Philipp Tepel (Budokan Bochum, Kumite Herren u21 -84 kg)

SILBER:

Natalia Kerlin (Sportfreunde Sennestadt), Kata Jugend weiblich)
Marian Dreier (USC Duisburg, Kumite Junioren -68 kg)
Meike Drexhage (SKD Bad Salzuflen, Kumite Juniorinnen -53 kg)
KG Duke (N.Tönnis/D.N.Tandu/M.Dreier/A.Arslan, Kumite-Team Junioren)
KG Westfalen (J.Schweichert/A.Plava/M.Feygin/M.Drexhage, Kumite-Team Juniorinnen)
Annabella Kickhäfer (Taiko Dojo Oberhausen, Kumite Damen u21 -50 kg)
Lara Neumann (USC Duisburg, Kumite Damen u21 -55 kg)

BRONZE:

Andin Pava (Rhein Berg Karate, Kumite Jugend männlich +70 kg)
Jonathan Schierhorn (USC Duisburg, Kumite Jugend männlich -63 kg)
Roma Herari (SZ Bochum, Kumite Jugend männlich -70 kg)
Natalia Kerlin (Sportfreunde Sennestadt, Kumite Jugend weiblich -47 kg)
Yannick Drescher (Zanshin Bergisch Gladbach, Kata Junioren)
Laura Dreyer (TuS St. Arnold, Kata Juniorinnen)
Budokan Bochum (R.Arias/A.Kirov/T.Schmitz, Kata-Team Junioren)
Dany Nkelani Tandu (USC Duisburg, Kumite Junioren -61 kg)
Matthias Depner (Rhein Berg Karate, Kumite Junioren -68 kg)
Max Bauer (Oberberg Karate, Kumite Junioren -76 kg)
Monika Feygin (Budokan Bochum, Kumite Juniorinnen -53 kg)
Ardonika Plava (Rhein Berg Karate, Kumite Juniorinnen -59 kg)
Denise Rottewert (TuS St. Arnold, Kata Damen u21)
Christian Brühl (PSV Bochum, Kata Herren u21)
Katharina Kemmet (Oberberg Karate, Kumite Damen u21 +68 kg)
Amrit Kahlon (Ruhr Dojo, Kumite Herren u21 +84 kg)
Denis Laschitzky (Oberberg Karate, Kumite Herren u21 -75 kg)

5.PLATZ: Alex Kirov (Budokan Bochum, Kata Jugend männlich), Nikolas Fahron (Rhein Berg Karate, Kumite Jugend männlich -45 kg), Julia Wirtz (Rhein Berg Karate, Kumite Jugend weiblich +54 kg), Lea Baczyk (USC Duisbrug, Kumite Jugend weiblich -54 kg), Jacqueline Hagendorf (Budokan Bochum, Kumite Jugend weiblich -54 kg), Erik Klimov (SC Grün-Weiß Paderborn, Kumite Junioren -68 kg), Marrya Kelef (SKD Bad Salzuflen, Kumite Juniorinnen -48 kg), Jacqueline Schweichert (Mushin Halle, Kumite Juniorinnen -48 kg), Rhein Berg Karate (B.Cetinkaya/P.Conrady/M. Depner/A.Plava/S.Tsitsilas, Kumite-Team Junioren), Jana Feltkamp (TuS St. Arnold, Kata Damen u21), Finja Wehmeier (Mushin Halle, Kumite Damen u21 -68 kg), Dilara Cihan (KC Bergisch Gladbach, Kumite Damen u21 -68 kg), Kerim Günes (Hara Köln, Kumite Herren u21 -84 kg),

7.PLATZ: Tamina Schmidt (Bushido Bonn, Kata Jugend weiblich), Kevin Wiens (BSC Oberhausen, Kumite Jugend männlich -45 kg), Tobias Schmitz (Rhein Berg Karate, Kumite Jugend männlich -45 kg), Denis Lind (Sportfreunde Sennestadt, Kumite Jugend männlich -70 kg), Hannah Körner (Taisho Siegburg, Kata Juniorinnen), TuS St. Arnold (L.Dreyer/L.Gehling/H.Kastner, Kata-Team Juniorinnen), Cedric Horstmeyer (Taiko Oberhausen, Kumite Junioren -76 kg), Özlem Kilic (KC Bergisch Gladbach, Kumite Juniorinnen -59 kg), Alina Underberg (USC Duisburg, Kumite Damen u21 -68 kg), Karsten Bettinger (Kanazawa Mönchengladbach, Kumite Herren u21 -67 kg), Arnold Bol (Taisho Siegburg, Kumite Herren u21 -67 kg)

Super gemacht, Team NRW!

Olympia 2020?

Shortlist-Nominierung für Tokyo

von Frank Miener

Der Deutsche Karate Verband e.V. begrüßt die Empfehlung, Karate auf die Shortlist für die Olympischen Spiele 2020 zu setzen. „Wir haben lange auf diesen Moment hingearbeitet und zuletzt mit der herausragenden Weltmeisterschaft 2014 in Bremen sowie den European Games bewiesen, dass Karate hervorragend in das olympische Programm gehört", sagt DKV-Präsident Wolfgang Weigert. Er ist zugleich Mitglied des Executive Commitees der World Karate Federation und in dieser Funktion für die Beziehungen zum Internationalen Olympischen Komitee (IOC) zuständig.

„Mit dieser Nominierung kommen wir unserem Traum, Karate als olympische Sportart zu installieren, sehr nahe", sagt Weigert. Das Organisationskomitee für Tokio 2020 hatte am 22. Juni seine Empfehlung ausgesprochen. Karate kann damit neben Baseball/Softball olympisch werden und konkurriert mit weiteren Sportarten. Im Rahmen der Agenda 2020 des IOC kann die Ausrichterstadt zwei neue Sportarten vorschlagen. Demnächst müssen die Weltverbände eine Präsentation halten, im September wird das japanische Organisationskomitee seine Empfehlung an das IOC weitergeben. Dieses wird bei der Session 2016 in Rio de Janeiro dann endgültig über eine Annahme oder Ablehnung des Vorschlags entscheiden, das Programm für 2020 wird 2017 in Lima festgelegt werden.

„Das bedeutet für uns also immer noch einen Langstreckenlauf. Das Ziel ist noch nicht erreicht", sagt Weigert. Große Teile des Marathons seien aber bereits absolviert. Bereits drei Mal in Folge stand die japanische Kampfkunst in der Tür zu Olympia: Zuletzt schied man 2013 vorzeitig aus dem Rennen, bei den beiden Runden zuvor konnte sich Karate immer bis auf die IOC-Shortlist vorarbeiten. „Das zeigt, dass das IOC uns auf dem Radar hat", sagt Weigert. Die Organisation und die Leistungsfähigkeit des Karatesports habe sich von den ersten Bewerbungen bis jetzt massiv professionalisiert. 100 Millionen Menschen auf allen Kontinenten, die elftgrößte Sportart der Welt und zahlreiche Facetten sowie eine systematisierte Nachwuchsarbeit sprächen eindeutig für Karate.

Für den DKV würde ein olympischer Status zudem eine deutliche Verbesserung im Rahmen der Sportförderung bedeuten. Bislang muss sich der Verband mit einem Zuschuss des Bundesinnenministeriums, Prüfungsgebühren und Mitgliedsbeiträgen finanzieren und knapp rechnen; die Nationalathleten sind alle Amateure, die bis auf einige Sportsoldaten neben dem Karatetraining noch ihren Lebensunterhalt bestreiten müssen. Dennoch ist der DKV in der Weltrangliste derzeit auf Platz fünf zu sehen und hat einige der erfolgreichsten Athleten der vergangenen Jahre in seinen Reihen. Als olympische Disziplin könne die Arbeit noch besser unterstützt werden, sagt der Präsident. „Wir hoffen, dass im kommenden Jahr in Rio jetzt das Pendel endlich für Karate ausschlägt", sagt Weigert. Das würde sowohl dem Leistungs- als auch dem Breitensport zugute kommen.

Für den 30. September wird die Entscheidung von Tokyo 2020 erwartet, ob Karate als eine von zwei Sportarten, die die Ausrichterstadt bestimmen darf, zusätzlich ins Programm aufgenommen wird.

Anerkennung als paralympische Sportart

Am 12. Juni 2015 konnte die World Karate Federation einen großartigen Erfolg feiern: Der Vorstand des Internationalen Paralympischen Komitees erkannte Karate als 30. Sportart in der paralympischen Familie an.

von Frank Miener

Die Kampfsportart Karate ist die 30. paralympische Sportart. Einen entsprechende Anerkennung hat das Exekutivkomitee des International Paralympic Committee IPC jetzt ausgesprochen; im November wird die Aufnahme des Weltverbandes World Karate Federation offiziell vollzogen werden. Als paralympische Programmsportart kann Karate dann ab den noch nicht vergebenen Spielen 2024 – möglicherweise in Hamburg – debütieren. Dem Deutschen Karate Verband e.V. (DKV) kommt bei der Anerkennung eine entscheidende Rolle zu.

„Wir sind stolz über diese Auszeichnung und sehen uns in unserer Arbeit bestätigt", sagt DKV-Präsident Wolfgang Weigert, der zugleich im Exekutivkomitee der WKF für die Beziehungen zu IOC und IPC zuständig ist. „Das ist ein Meilenstein und zugleich ein Schub für die Olympia-Bewerbung des Karatesports", sagt Weigert. Erst kürzlich hatte das Organisationsteam für Tokio 2020 Karate mit weiteren Sportarten auf eine Shortlist für seine IOC-Vorschläge genommen. Ende September wird dem IOC eine endgültige Auswahl unterbreitet. „Mit der IPC-Anerkennung rückt unser Traum damit näher", glaubt Weigert. Auch die WKF-Beauftragte für Menschen mit Behinderung, Stefanie Nagl – zugleich DKV-Referentin für dieses Ressort – ist hoch erfreut über die Entscheidung des IPC. „Damit wird deutlich, dass Behinderte in jeder Sportart Erfolge haben können und auch Karate für jeden Menschen geeignet ist", betont sie.

Die Geschichte von Behindertenkarate als Wettkampfsport hat vor neun Jahren in Bayern begonnen, damals starteten die ersten Bavarian Open mit den Disziplinen, die heute für Sehbehinderte/Blinde, mehrfach geistig Behinderte und Rollstuhlfahrer ausgetragen werden. Einige Jahre später gab es die erste DM, bei der 21. Karate-WM 2012 in Paris folgte ein Demo-Wettbewerb.

„Dass sich Karate im Leistungsbereich und Karate im Behindertensport ergänzen, haben wir dann bei der ersten offiziellen Weltmeisterschaft 2014 in Bremen gesehen", sagt Weigert. Die Wettkämpfe, bei denen Deutschland zwei Gold-, eine Silber- und zwei Bronze-Medaillen gewonnen hat, waren in die 22. WM der Leistungsklasse integriert. „Hier hat das Publikum die Sportler ebenso begeistert angefeuert und gefeiert wie später unsere Weltmeisterinnen der Leistungsklasse", so Weigert. Das habe die anwesenden Gäste aus den verschiedenen Sportgremien nachhaltig überzeugt, ist er sicher.

Das war unsere Mitmach-Aktion

Zu gewinnen gab es einen Pressebesuch mit Reportage in der Karate Aktuell. 14 sehr kreative Bewerbungen von ganz unterschiedlichen KDNW-Vereinen gingen ein. 2.310 Mal wurde via facebook abgestimmt, die Aktion 480 Mal geteilt und unsere Seite mit 90 neuen Gefällt-mir-Angaben versehen. Eine überwältigende Resonanz! Vielen Dank an alle, die mitgemacht und sich beteiligt haben! Ihr seid toll!

Beiträge v.l.o.n.r.u.: BSC Oberhausen (Foto: Beutling; 83 Stimmen), Rhein Berg Karate (Foto: Heimann/Schwann; 720 Stimmen), Ju Kengo Köln (Foto: Henning; 59 Stimmen), Shotokan Karate Dojo Bad Salzuflen (Foto: Herholt; 76 Stimmen), TCG 1874 (Foto: Cieplak; 865 Stimmen), Gymnastikverein Waltrop 1961 (Foto: Strzelecki; 15 Stimmen), Kampfkunstakademie Shirai Dormagen (Foto: Kampfkunstakademie Shirai; 22 Stimmen), Sport Zentrum Bochum (Foto: Schwarz; 30 Stimmen), Taiko Dojo Oberhausen (Foto: Trowski; 83 Stimmen), Okinawa Düren (Foto: Wolff; 20 Stimmen), SG DJK Dyckburg (Foto: Buick; 18 Stimmen), SV Vorhalle 1879 e.V. (Foto: Oleiro; 34 Stimmen), Okinawa-te Geldern (Foto: Froeschke; 145 Stimmen), Dojo Fachakademie für Karate und Tai Ji Wuppertal (Foto: Prast; 48 Stimmen).

Mehr über die Gewinner der Mitmach-Aktion auf der nächsten Doppelseite >

„Wir sind ein grosses Team!“

Die Abteilung Karate des TCG 1874 e.V.

von Eva Mona Altmann

Die Vereinslandschaft im Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. ist vielfältig – jedes der aktuell 302 angeschlossenen Dojos ist ein bißchen unterschiedlich, hat seinen eigenen Charakter, geprägt durch seine Menschen (Leitung und Mitglieder) und durch die Ziele, die diese verfolgen.

Mein erster Eindruck von der Abteilung Karate des TCG 1874 e.V.: Bunt. Eine bunte Truppe – von Jung bis Nicht-mehr-ganz-so-jung, vom Gelbgurt bis zum Dan-Träger haben sich alle für meinen Pressebesuch versammelt. Auch Karateka aus befreundeten Vereinen sind angereist. Und alle scheinen sich gleichermaßen zu freuen, dass ich da bin – Aufregung liegt in der Luft; ein herzlicher Empfang. Hier stört sich offenbar auch niemand daran, ob im traditionell weißen Karate-Anzug trainiert wird, im schwarzen oder auch mal im T-Shirt. Und mittendrin: Manuela Richter, Blaugurt, in ihrem Rollstuhl.

Der stellvertretende Abteilungsleiter Olaf Meulenberg (3. Dan, A-Trainer Breitensport) bestätigt meinen ersten Eindruck: „Bei uns hier ist alles ein bißchen anders. Wir sind nicht so hierarchisch wie viele andere Dojos.“ Im Gegenteil, oft würden gleich mehrere Trainer zusammen eine Trainingseinheit leiten, sich in ihren Ausführungen ergänzen und einander auch schon mal widersprechen. „Wir pflegen eine sehr offene Art und legen Wert auf eine familiäre Atmosphäre“, ergänzt Andreas Trox (2. Dan). Auch Vereinsbeschlüsse diskutiere man – mitunter kontrovers – im großen Plenum, um eine „goldene Lösung“ zu finden, so Olaf. Jemand habe sie mal als „herrlich chaotisch“ beschrieben und das sei im Grunde ganz zutreffend.

Rund 100 Mitglieder umfasst die 1998 gegründete Abteilung heute. Viele davon Jukuren (also „lebenserfahrene“ sprich ältere Karateka), aber auch eine Menge Kinder. Im Jugendbereich haben die TCGler mit der für diese Altersgruppe durchaus typischen Fluktuation zu kämpfen. „Da gibt es zu viele andere interessante Dinge. Aber manche kommen später wieder“, sagt Andreas.

Der Trainingsschwerpunkt liegt auf dem Breiten- und Gesundheitssport, Leistungssport und Wettkämpfe stehen nicht auf der Agenda. Dabei bedient man sich in Kihon und Kata bei der Stilrichtung Shotokan, aber vor allem im Selbstverteidigunsbereich fühlt man sich im SOK (stiloffenes Karate) heimisch. „Auch Crossover ist ein großes Thema bei uns – wir schauen oft über den Tellerrand zu anderen Kampfkünsten und profitieren vom gemeinsamen Training mit Judoka, Aikidoka und anderen“, erklärt mir Olaf.

Aber wie passt Manuela da hinein? Und: Karate im Rollstuhl – geht das überhaupt? Fragen, die man sich hier in Gelsenkirchen damals auch stellte. Willi Mischke, der Manuela in seinem Job als Arbeitstherapeut bei der Diakonie Essen kennenlernte, wollte sich nicht so schnell geschlagen geben: „Immerhin bin ich seit 25 Jahren Trainer, auch wenn ich nie die Schwarzgurtprüfung abgelegt habe.“ Also setzte er sich erstmal in seinen Bürostuhl – „der hat auch Räder“ – und entwickelte erste Ideen für das Training mit „Manu“, das von Selbstverteidigung über Tai Chi schließlich zum Karate führte. „Denn Karate ist grenzenlos“, so Willi.

Im Verein sei sie sofort gut aufgenommen worden, bestätigt Manuela: „Ich fühle mich hier sehr wohl, angekommen und akzeptiert.“ Dass sie Wertschätzung, Achtsamkeit und ehrliche Anerkennung erfahre, bedeute ihr sehr viel. Man nehme Rücksicht auf ihre gesundheitliche Situation, behandle sie aber gleichzeitig völlig normal.

Dinge, die für Manuela nicht selbstverständlich sind, denn sie leidet seit frühester Kindheit unter einer neurodegenarativen Erkrankung. Seit ihrem 25. Lebensjahr erfährt sie stetig den Verlust von motorischen Fähigkeiten. Das nennt man „spastische Spinalspinalparalyse mit kompliziertem Verlauf, insbesondere Ataxie“. Sie erklärt mir, dass Ataxie eine im weiteren Verlauf schwere Koordinationsstörung ist, zu der auch Dystonie (Verkrampfungen) und Tremor (Zittern) gehören. „Mit anderen Worten“, so Manuela, „ist das Kleinhirn nicht mehr wirklich in der Lage, zielgerichtete Bewegungen auszuführen.“

Wenn Manuela aber ihre Kata zeigt – sie führt mir Heian Nidan und Bassai Dai vor – sieht das allerdings gar nicht so aus. Und tatsächlich bestätigten ihr

Großes Bild: Auch Partnerformen gehören für Manuela zum Karate-Training dazu – Willi Mischke hilft. Kleines Bild oben: Abteilungsleiter Ingo Kalina (3. Dan) sieht genau hin. Mitte: Der stellvertretende Abteilungsleiter Olaf Meulenberg erklärt die SV-Übung. Unten: Trainingsgestaltung im Team mit mehreren Trainern ist beim TCG nichts Ungewöhnliches. **Alle Fotos Doppelseite: Altmann**

ihre Ärzte, dass es nun, mit 46 Jahren zu einem Stopp des Krankheitsverlaufes gekommen ist – zumindest in der oberen Körperhälfte. Woran das liegt, ist für sie klar: „Durch das Karate-Training sind meine Bewegungen ruhiger und gezielter geworden. Das gibt mir nicht nur Hoffnung und neue Lebensqualität, sondern auch neuen Lebensmut.“ Fortschritte, die sie sich hart erarbeitet hat, denn Manuela trainiert jeden Tag, nicht nur im Dojo, sondern auch zu Hause oder bei schönem Wetter draußen: „Karate hat mich in der Seele gepackt.“

Manuelas Training unterscheidet sich dabei nicht grundsätzlich von dem ihrer Vereinskameraden, auch wenn natürlich Anpassungen vorgenommen werden müssen. „Natürlich kann sie keine Beintechniken machen“, sagt Olaf. Und statt der Hikite-Bewegung (also das Zurückziehen der hinteren Faust zur Hüfte bzw. zum Rippenbogen) muss sie die Räder ihres Rollstuhls fixieren, damit sie nicht wegrollt. Die verschiedenen Stellungen spiegeln sich in der Position wider: Bei Kokutsu Dachi dreht sie ihren Rollstuhl um 45 Grad ab, bei Zenkutsu Dachi richtet sie ihn gerade nach vorne. Viele Ideen haben die TCG-Karateka autodidaktisch entwickelt, konnten sich aber auch wertvolle Anregungen bei Lothar Ratschke aus Erfurt holen, erzählt mir Olaf.

Auch Manuelas Prüfungen richten sich eng an der regulären Prüfungsordnung aus, berichtet er weiter: „Ein spezielles Prüfungsprogramm für Menschen mit Behinderung gibt es gar nicht.“ Wenn Olaf sagt, der schwarze Gürtel sei das langfristige Ziel, macht das Manuela verlegen: „Ach, schon die Gelbgurtprüfung damals war mehr, als ich mir je erhofft habe.“

Sie freut sich über die paralympische Anerkennung für Karate (s. Artikel auf Seite 20), kann sich selbst aber nicht vorstellen, dabei mitzumachen: „Da wäre ich viel zu aufgeregt.“

Für die Zukunft wünscht sich die Karateabteilung des TCG 1874 e.V., dass die Zusammenarbeit mit der Stadt und mit dem Hauptverein weiterhin so gut funktioniert und dass die Mitgliederzahlen weiter steigen. Ein Ausbau im Bereich Gesundheitssport und eine A-Prüferlizenz im SOK benennt der stellvertretende Abteilungsleiter als weitere Ziele.

Und Manuela? Sie wünscht sich, dass zukünftig mehr Vereine das Wagnis der gelebten Inklusion eingehen anstatt nur darüber zu reden: „Zu wenig Orte in NRW sind behindertengerecht. Auch unsere Halle hier ist nicht barrierefrei, aber wie selbstverständlich trägt mich immer jemand von den anderen rein. Also einfach machen!“

Und Willi sieht die Welt durch den Umgang mit Manuela aus anderen Augen: „Früher sind mir Treppen und andere Hindernisse gar nicht so aufgefallen.“ Vereinen, die an Karate Interessierten mit Handicap gegenüberstehen, rät er: „Einfach locker bleiben.“ Und Olaf ergänzt: „Man muss offen sein für jeden. Das bedeutet Respekt.“

Fotogalerie & Video online!

Foto: Voigtländer

Wie man schnell eine neue Kata lernt

Drei einfache Tricks, die funktionieren

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

Verwirrt. Unbeholfen. Das sind meine beiden Hauptgefühle, wenn ich eine neue Karate-Kata lerne. Versteh mich nicht falsch, ich LIEBE es, zu lernen. Aber manchmal… Da wünschte ich, es ginge schneller! Ging es DIR schonmal genauso? Das hoffe ich, denn heute verrate ich dir drei wirkungsvolle Tricks, mit deren Hilfe du eine neue Karate-Kata schneller lernen kannst, egal, wie kompliziert sie auch ist. Ich benutze diese Gedächtnishilfen selbst und sie funktionieren einwandfrei. Klingt gut? Also los!

Foto: Schaub

1. Licht, Kamera, Action! (Filme!)

Jeder besitzt ein Smartphone. Selbst Karate Nerds™ wie wir. Warum also nimmst du nicht auf, wie du die Kata machst?

(Oder noch besser: Du filmst deinen Lehrer. Aber vorher um Erlaubnis fragen!)

Versuch, deine Kata aus verschiedenen Blickwinkeln aufzunehmen und in verschiedenen Geschwindkeiten. Vergiss nicht, auch Hinweise einzusprechen für die schwererkennbaren Details und besonders wichtigen Stellen.

Ich kann dir gar nicht sagen, wie oft mein Smartphone mich gerettet hat.

Ich habe unendlich viel Karate-Kram gefilmt.

Wenn du während des Trainings nicht filmen darfst, mach es hinterher. Du kannst das sogar zu Hause machen, aber beeil dich, damit die Kata noch frisch in deinem Gedächtnis ist.

Jetzt kommt der Clue an der Sache…

Du kannst deinen selbstgedrehten Kata-Film überall und jederzeit anschauen!

Schau noch mal rein, während du auf den Bus wartest, beim Mittagessen, bevor du schlafen gehst, während du dir die Zähne putzt oder sogar, wenn du auf dem Klo sitzt… die Möglichkeiten sind grenzenlos!

Jedes Mal, wenn du dir die Kata anschaust, prägt sie sich besser in dein Gedächtnis ein.

Also pack dein Smartphone aus und fang an zu filmen!

Es ist so einfach! Und wirkungsvoll.

2. Stift, Papier & Geduld (Mach' notizen!)

Foto: pixabay.com

Sieh mal... Wenn du schon Zeit, Geld und Mühe investierst, um eine neue Kata zu lernen, ist das mindeste, was du tun kannst, dir ein paar Notizen zu machen.

Respektiere deine Hektik!

Das ist nicht mal so schwer. Alles, was du brauchst, ist diese moderne Technologie namens „Stift und Papier".

Kritzel einfach die Grundbewegungen der Kata hin.

Wenn du Zeit hast, fügst du ausführlichere Erklärungen von wichtigen Details hinzu.

Klar, sich Notizen zu machen, klingt für einige von euch zu offensichtlich, aber glaubt mir, ich kenne **Unmengen** von Leuten, die sich **nie** Notizen machen, wenn sie etwas Neues lernen. Die müssenja ein **unglaubliches** Gedächtnis haben! ;-)

Das Schöne daran, sich Notizen zu machen, ist: Selbst wenn du sie niemals wieder liest, das bloße Niederschreiben der Kata hilft dir dabei, dass du sie dir besser merken kannst. Das hält jahrelang!

Aber natürlich dauert Schreiben etwas länger als Filmen.

Aber das ist es wert! Und es kostet nichts!

3. Stärke deine neuromuskulären Verbindungen (Visualisiere!)

Bild: pixabay.com

Zu guter Letzt...

Visualisiere deine neue Kata.

Denn wir bleiben viel zu oft im logischen Denken und in der Routine verhaftet.

Das ist ok, wenn man sich Einkauflisten merken soll.

Aber wir wollen ja eine neue Kata lernen – da muss schon etwas mehr her.

Wir brauchen eine Visualisierung.

Die Sportpsychologie hat den Nutzen der Visualisierung (oder mentalen Vorstellungskraft) in unzähligen Studien belegt.

Die Resultate wirken fast wie Zauberei.

Jedes Mal, wenn du deine Kata visualisierst, werden die neuromuskulären Bahnen, die mit der Kata-Bewegung verknüpft sind, in Körper und Geist gestärkt.

Du schmierst so buchstäblich die Kata-Rädchen in deinem Gehirn-Getriebe.

Das ist wie Training ohne Training!

Hier zwei einfache Vorschläge zur Visualisierung:

a) Innere Perspektive – also stell dir vor, wie du die Kata aus deinem Blickwinkel siehst, wenn du sie machst.

b) Externe Perspektive – also stell dir vor, wie du die Kata von außerhalb deines Körpers siehst, als Zuschauer.

Welche Variante funktioniert besser? Das ist individuell sehr verschieden. Probier beides mal aus! (Ich persönlich mische beide Ansätze.) Visualisierung kann am Anfang schwer fallen, aber je mehr du übst, desto einfach wird es.

Und das war's schon.

Drei einfache Tricks, die funktionieren, um sich eine neue Kata schneller zu merken.

Filmen, Notizen machen und visualisieren.

Und dann: Üben, üben, üben.

Denn: Nichts, das sich zu haben lohnt, fällt einem in den Schoß, oder?

Viel Glück!

Foto: Enkamp

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!

Die KARATEbyJesse-Reihe wird in der nächsten Ausgabe fortgesetzt.

Freundschaftliche Atmosphäre...

...und hartes Training.

Alle Fotos: Altmann

Gastgeber Nika Tsurtsumia erklärt die nächste Trainingsaufgabe.

Zu Gast bei Karate-Freunden

Venezolanisches Nationalteam trainiert mit KDNW-Karateka beim Oberberg Karate

von Eva Mona Altmann

Auf Einladung von Nika Tsurtsumia, Europameister und Vizeweltmeister Kumite-Team, machte die venezolanische Kumite-Nationalmannschaft, welche sich in Vorbereitung auf die Panamerican Games (vergleichbar mit den European Games) auf Trainingsreise durch Europa befand, Station im Oberbergischen.

Am 15. Juli 2015 fand dort ein Training gemeinsam mit Sportlern/innen aus NRW unter Leitung von Assessor Junior Lefevre und Gastgeber Nika Tsurtsumia statt, begleitet von den venezolanischen Kumite-Nationaltrainern.

Ein ganz besonderes Event, wie Nika betonte: „Im Weltklasse-Karate kennt jeder Junior Lefevre.Und dann ist auch noch die Nationalmannschaft dabei. Eine solche Gelegenheit bietet sich nicht täglich."

Trotz Ferienzeit nahmen einige hiesige Karateka am Training teil oder schauten gespannt zu.

Tim Milner, der mit seinen Sportlern vom Budokan Bochum angereist war, zeigte sich begeistert: „Es war eine super Atmosphäre. Alle waren sehr motiviert. Wir sind froh, hier gewesen zu sein."

Und auch Gastgeber Nika zeigte sich zufrieden: „Ich bedanke mich bei allen, die gekommen sind, denn die Veranstaltung hat sich recht kurzfristig ergeben."

Wer diese Gelegenheit, mit internationalen Karateka zu trainieren, verpasst hat, darf optimistisch in die Zukunft blicken, denn Nika hat bestimmt nicht zum letzten Mal Besuch von Karate-Freunden empfangen.

Interview mit Junior Lefevre

„Ein Champion braucht heute mentale Stärke und gute Beinarbeit."

Interview Eva Mona Altmann

Junior, herzlich willkommen in Deutschland! Was hat dich hierher verschlagen – noch dazu mit der venezolanischen Nationalmannschaft?

Das Team bereitet sich gerade auf die Panamerican Games vor, vergleichbar mit den European Games. Sie finden nächste Woche in Toronto, Kanada statt. Für die Vorbereitung investiert das Land viel Geld und sie wollen alle Vorteile, die Europa bietet: Kurze Wege und verschiedene Athleten. Deutsche Kämpfer sind anders als belgische und die sind wieder anders als niederländische oder französische – also machen wir eine Art Trainingsreise durch Europa. Und da habe ich natürlich auch Nika angerufen, um zu fragen, ob wir ihn besuchen können.

Also bist du doch nicht der neue Nationaltrainer von Venezuela?

Wir nennen das „Assesor" oder „Berater". Ich arbeite für zwei Jahre mit ihnen zusammen. Dieses Jahr läuft es richtig gut, weil alle zehn Sportler für die panamerikanischen Spiele ausgewählt wurden und nicht nur fünf, wie sonst üblich. Venezuelas Athleten sind also – im panamerikanischen Vergleich – sehr gut. Mein Aufgabenbereich liegt ein bißchen zwischen dem eines technischen Direktors und dem eines Trainers. Ich unterstütze die Nationaltrainer bei ihrer Arbeit.

Aber du hilfst nur im Kumite-Bereich, nicht bei Kata, oder?

Ja, nur Kumite (*lacht*). Das ist genug Arbeit für mich.

Ich frage deshalb, weil du ja auch als Kata-Athlet sehr erfolgreich warst. Du trainierst beides intensiv, für dich gehört das zusammen.

Ja, das stimmt. Aber die venezolanische Kata-Mannschaft trainiert vor allem Shito-Ryu. Damit beschäftige ich mich zwar auch ein bißchen, aber ich bin kein Shito-Ryu-Spezialist. Sie haben da also andere Lehrer.

Eine andere Frage: Wieviele Sprachen sprichst du eigentlich? Im Training gerade habe ich gleich mehrere gehört.

Fließend spreche ich vier: Französisch, Niederländisch, Englisch und Spanisch. Und Deutsch verstehe ich ganz gut.

Warst du mal Kampfrichter? Am Schluss des Trainings eben hast du dich in diese Rolle begeben.

Ich war nationaler Kampfrichter in Belgien und wäre auch ganz gerne Europakampfrichter geworden, aber damals war ich noch zu jung dafür. Also habe ich mich dazu entschieden, Vollzeittrainer zu sein.

Aber ich denke, es ist für einen Coach genauso wichtig, die Regeln gut zu kennen wie für den Kampfrichter. Was denkst du?

Auf jeden Fall! Bei der WKF muss man ja eine Prüfung ablegen zum Kata-Coach bzw. zum Kumite-Coach. Und ich habe beides bestanden. Das ist eine theoretische Prüfung wie sie auch die Kampfrichter ablegen. Nur den praktischen Teil muss man als Coach nicht machen.

Welches ist die wichtigste Eigenschaft, über die ein Kumite-Athlet aktuell verfügen muss, um international erfolgreich zu sein? Auch in Bezug auf die neuesten Regeländerungen – in puncto „fassen des Gegners" hat es ja einschneidende Neuerungen gegeben.

Die neuesten Regeländerungen machen das Kämpfen wieder ein bißchen mehr so, wie es früher war, zu meiner Zeit. Es wird weniger gefasst, die Kämpfe sind härter. Auch dass das Übertreiben einer Verletzung härter bestraft wird, ist dem Karate sehr zuträglich. Eine Zeit lang war das alles sehr eingerissen und die Regeländerungen stellen diesbezüglich eine sehr gute Kehrtwende dar.

Die wichtigsten Fähigkeiten für einen Wettkämpfer heute sind: Beinarbeit und Schnelligkeit sowie mentale Stärke. Natürlich spielen auch Taktik und viele kleinere Dinge eine Rolle – und auch deren Summe kann dich zum Champion machen. Um ein richtig großer Champion zu werden, steht aber ein starker Geist an erster Stelle, gefolgt von der Bewegung auf der Matte. Letzteres ist sehr wichtig geworden. Früher waren die Kämpfe statischer. Jetzt gewinnt der, der seinen Gegner ins Leere laufen und schlagen lassen kann.

Möchtest du, dass Karate olympisch wird?

Natürlich. Aber ich denke auch, dass, wenn wir es jetzt in Japan nicht schaffen, wir es wahrscheinlich nie schaffen. Denn Japan ist das Geburtsland von Karate und wenn sie uns nicht reinbringen, dann doch niemand.

Hast du je bei einem Turnier gegen Nika gekämpft?

Nein, nie. Aber ich habe seinen Werdegang verfolgt. Ich wusste, dass er sich meine Videos anschaut für sein Training. Und ich erinnere mich, dass ich mal einen verrückten Kerl sah, der wie ein Pitbull kämpfte – das war er (*lacht und zeigt auf Nika*)! Er hat sich dann einen Ruf erarbeitet als guter Kämpfer, der vor allem mental stark ist. Das gefiel mir. Für mich ist das sehr wichtig im Karate.

Danke für das Gespräch!

Junior Lefevre (l.) folgte der Einladung von Nika Tsurtsumia (r.) und machte mit der venezolanischen Equipe Station im Oberbergischen. Foto: Altmann

„Das ist nicht PINK, sondern MOMOIRO!"

Die „Karate Nerd Experience" ging in die zweite Runde.

Fotos: Schippers/Golinski

von Matthias Golinski

Bereits zum zweiten Mal versammelten sich Anfang August 40 Karate-Begeisterte aus 18 Nationen in Frankfurt, um auf Einladung des schwedischen Karate-Bloggers und Kata-Champions Jesse Enkamp an einem Lehrgang der ganz besonderen Art teilzunehmen. Tatkräftig unterstützt wurde Enkamp dabei diesmal auch wieder von zwei Mitgliedern des Budokan Bochum.

KNX – Das „Karate Nerd Experience" ist in vielerlei Hinsicht anders als ein normaler Karate-Lehrgang: Bereits die Liste der Lehrer sucht wohl ihresgleichen: Dr. Hokama Tetsuhiko Hanshi (10. Dan Goju-Ryu), Jonathan Horne (Vize-Weltmeister Kumite), Waldo Zapata (Brasilian Ju-Jutsu und MMA Champion-Coach), Jesse Enkamp und (zur großen Überraschung aller Teilnehmer) YouTube-Star und weltweit einziger 11. Dan Ameri-Do-Te, Master Ken. Mit diesem Aufgebot ist es wohl wenig überraschend, dass die 40 Plätze innerhalb von 24 Stunden ausgebucht waren.

Eine weitere Besonderheit des KNX ist, dass alle Teilnehmer das gesamte Wochenende zusammen verbringen, essen, schlafen und trainieren. Hierzu hatten die Veranstalter mit der Sportschule des Landessportbundes Hessen, direkt im Herzen Frankfurts, eine hervorragende Location gewählt.

Auffälligstes Merkmal sind aber wohl die einheitlichen Gürtel in „Momoiro", der Farbe der japanischen Pfirsichblüte, welche von allen Teilnehmern und Lehrern unabhängig von ihrer jeweiligen Graduierung getragen werden. „Im Dojo ist kein Platz für Ego oder Status. Am Ende sind wir alle immer Übende auf dem gleichen Weg", erklärt Enkamp dazu.

Die Teilnehmer waren teilweise aus Brasilien oder Israel angereist, um hier mitmachen zu können. Entsprechend hoch war auch die Erwartungshaltung. Nach dem Check-In eröffnete Jesse Enkamp die Veranstaltung am Freitagnachmittag, indem er die Kata Niseishi aus dem Ryuei-Ryu auf traditionelle Art unterrichtete – nämlich mit ihrer Anwendung am Partner zuerst. Daran schloss sich das Training von Waldo Zapata an. Diese zeigte den Karateka auf sehr unterhaltsame Art wesentliche Prinzipien aus dem Brasilian Ju-Jutsu und Mixed Martial Arts, um den Bodenkampf zu vermeiden und, wenn dies nicht möglich ist, sich eine dominante Position am Boden zu erarbeiten. Der Abend gehörte Dr. Hokama für eine ausgiebige Fragerunde mit allen Teilnehmern.

Am Samstag zeigte Dr. Hokama dann sehr eindrucksvoll, dass er auch die praktischen Seiten des Karate bis ins kleinste Detail beherrscht. Er war extra mit zwei Assistenten aus Okinawa angereist und vermittelte traditionelles Kata-Bunkai mit Vitalpunktstimulation, Hebeln und Würfen sowie Selbstverteidigung, Partnerübungen und Abhärtungstechniken auf Basis der Kata Sanchin. Einen Kontrast, wie er wohl auf den ersten Blick größer nicht sein konnte, bildete hierzu das folgende Training von Jonathan Horne. Zur Überraschung vieler Teilnehmer knüpfte Jonathan in seinen Ausführungen aber fast nahtlos an Hokamas Training an und zeigte, wie sehr hochmodernes Sportkarate doch immer noch auf den biomechanischen Grundlagen einer traditionellen Karate-Bewegung aufbaut und das sauberes Kihon auch hier immer die Basis für den langfristigen Erfolg darstellt. Nach einem langen und schweißtreibenden Trainingstag mit okinawanischen Temperaturen von fast 35 Grad erhielten die Teilnehmer am Abend dann eine fachkundige Einführung in die Praxis des Zazen (Japanische Meditation) durch Frau Dr. Annemarie Roelofs, einer Zen-Nonne der Soto-Linie.

In seiner zweiten Trainingseinheit am Sonntagmorgen setze Jesse seine vormals einstudierten Partnerübungen dann zu der Solo-Form Niseishi zusammen, welche nicht nur die anwesenden Shotokan-Karateka sehr stark an die Kata Nijushiho erinnerte. Jesses Unterricht wurde allerdings durch einen Überraschungsgast jäh unterbrochen: Master Ken, der Star der YouTube-Sitcom „Enter the Dojo" und selbsterklärter Großmeister des fiktiven Ameri-Do-Te-Stils war extra aus den USA eingeflogen. In gewohnter Manier quittierte er die gesamte Veranstaltung mit einem anerkennenden „That's Bullshit!" und übernahm kurzerhand das Seminar. Die folgende Stunde war an Klamauk kaum zu überbieten und dürfte allen Teilnehmern noch lange in Erinnerung bleiben.

Freudig, erschöpft und etwas wehmütig machten sich daraufhin alle Teilnehmer auf ihre, zum Teil lange, Heimreise.

Jürgen Kestner

Selbstverteidigungslehrgang in Leverkusen

von Markus Niestroj

Am 15. August 2015 hat der Karate-Club-Leverkusen bereits zum vierten Mal einen Selbstverteidigungslehrgang mit Jürgen Kestner durchgeführt. Es waren fast 40 Teilnehmer in der Trainingshalle, sowohl Neueinsteiger als auch Fortgeschrittene aus verschiedenen Vereine und Kampfsportarten.

Jürgen ist ehemaliger Ausbilder beim SEK der Polizei, trägt den 6. Dan im Karate, hat Selbstverteidigungslehrgänge für den Deutschen Karate Verband durchgeführt, und wird im ganzen Land von Vereinen für eben jene gebucht. Aufgrund seiner Arbeit besitzt er ein großes praktisches Know-How auf diesem Gebiet, zudem hat er auch die richtige Methodik, Inhalte an Teilnehmer aller Altersklassen zu vermitteln.

Themen waren Verteidigung gegen Schlagangriffe, Befreiung aus (Würge-)Griffen, Bewegungsmuster und psychologische Aspekte in SV-Situationen. Zum Schluss wurden alle auf die Probe gestellt, da Angriffe von mehreren Personen auf begrenztem Raum simuliert wurden. Hierbei herrscht ein völlig anderer Stresslevel und es werden ganz andere Strategien benötigt als in Eins-gegen-eins-Situationen.

Nach gut sieben Stunden waren alle zwar erschöpft, aber auch zufrieden.

Spendenübergabe

Karateka laufen für den guten Zweck

von Wilfried Schulz Foto: Schulz

Ihre Teilnahme am Post-Marathon Bonn nutzten Mitglieder des Karate-Club Bonn I in diesem Jahr, um Gutes zu tun.

Sie hatten eine Idee von Radio-Bonn/Rhein-Sieg aufgegriffen und suchten Sponsoren, die je gelaufenem Kilometer mindestens fünf Euro spendeten.

Pro Teilnehmer ergab dies einen Mindestbetrag von 105 Euro, der dann an eine gemeinnützige Organisation weitergeleitet werden sollte.

Auf Vorschlag des Gründers des Vereins und Ehrenvorsitzenden Hans Olck wurde die Bonner Tafel ausgewählt.

Seit seiner Gründung vor 45 Jahren unterstützt der Verein neben seinen sportlichen und integrativen Aufgaben immer wieder soziale Projekte in Bonn.

So war die Freude beim Vorstand der Bonner Tafel groß, als man erfuhr, dass dank weiterer Spenden aus dem Karate-Club Bonn I insgesamt ein Betrag in Höhe von 1.000 Euro zusammengekommen war.

Anlässlich des 18. Sommer-Lehrganges wurde im Beisein der Lehrgangsteilnehmer/innen vom ersten Vorsitzenden Harald Zschammer dieser Betrag unter Beifall an das Vorstandsmitglied der Bonner Tafel e.V., Herrn Peter Lossow, übergeben.

Herr Lossow bedankte sich für die großzügige Unterstützung, da die Bonner Tafel nur durch derartige Hilfe in der Lage ist, die ehrenamtlichen Aufgaben zu erfüllen.

Tim Milner

1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

von Eva Mona Altmann Foto: Altmann

Am 13. September 2015 war KDNW-Kata-Landestrainer Tim Milner (4. Dan) zu Gast bei der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. – seines Zeichens mehrfacher Deutscher Meister sowohl in Kata als auch in Kumite und damit definitiv ein Ausnahme-Karateka. Außerdem ist Tim ein sehr erfahrener Trainer und begeisterte die Teilnehmer/innen jeden Alters gleichermaßen mit seiner geraden aber charmanten Art.

Seine Furchtlosigkeit stellte er im Spezialtraining für Karate-Kids unter zehn Jahre unter Beweis; mit ihnen absolvierte er ein buntes Training mit vielfältigen Aufgaben aus den Bereichen Koordination, Schnelligkeit, Heian-Kata und Bunkai-Elementen. In der besonders gut besuchten Gruppe der Weiß- bis Blaugurte (ab 10 Jahre) wurde die Kata Heian Godan thematisiert und in der Oberstufe die Kata Kanku Sho. Beide Kata haben einen bzw. mehrere Sprünge, für die Tim uns Kniffe und Tipps verriet. Außerdem wurde die Stabilisation von Rumpf und Unterbau trainiert sowie die Bunkai der Kata.

„Das war wirklich toll, der darf gerne noch mal wiederkommen“, so das einhellige Fazit. Ein schöner Lehrgang, der durch die erfolgreichen Gürtelprüfungen abgerundet wurde.

An dieser Stelle soll es nicht versäumt werden, neben den Teilnehmern besonders den Mitgliedern zu danken, die an diesem langen Tag mitgeholfen haben, denn ein Verein ist nur vereint stark!

Nicht vergessen:
31. Oktober 2015
1. KDNW-TAG
Großer Verbandslehrgang für alle Gürtelfarben mit Lehrgangsfete in Overath

Anmeldung via Geschäftsstelle bis zum 10. Oktober 2015!

Lindener Meile

Sportzentrum Bochum dabei

von Horst Schwarz **Foto: Schwarz**

Das Sportzentrum Bochum hat bei der Lindener Meile Karate zur Demonstration und zum Mitmachen angeboten.

Zwischen den Regenschauern stellten die kleinen und großen Karateka ihre Kampfkunst in beeindruckender Form dar. Die Zuschauer/innen waren begeistert und applaudierten lautstark.

Am Infostand herrschte großes Interesse und es konnten an diesem Tag bereits viele Termine für Probetrainings vereinbaren. Diese führten dann auch im Nachgang zu neuen Mitgliedern.

Pünktlich zur Karate-Vorführung auf dem Marktplatz strahlte die Sonne erstmals an diesem Tag und die Athleten /innen konnten begeistern. Von Kata über Kumite, Bunkai und Selbstverteidigung war alles dabei. Das Publikum war fasziniert.

Wir werden also im nächsten Jahr auch wieder dabei sein.

Helgoland

BSC Oberhausen unterwegs

von Frank Feemer **Foto: Feemer**

Nach der tollen Erfahrung im letzten Jahr machte sich BSC-Cheftrainer Haydar Aksünger, unterstützt durch Frank Feemer, zusammen mit 13 Aktiven des BSC auch 2015 auf den Weg zur Nordseeinsel Helgoland.

Los ging es am frühen Freitagmorgen, denn die Fähre von Cuxhaven nach Helgoland musste rechtzeitig erreicht werden. Dank relativ ruhiger See und viel Sonnenschein während der Überfahrt erreichte die Gruppe „voller Tatendrang" den Anleger von Helgoland gegen Mittag.

Dem tollen Wetter geschuldet, machte sich die Gruppe bereits am ersten Tag auf zur leicht vorgelagerten Badeinsel. Allein die Überfahrt dorthin ist schon ein Erlebnis für sich. Seehunde zum Greifen nahe, die sich dort am Strand sonnten, schreckten die BSC Aktiven nicht ab, ein ausgiebiges Bad in der 15 Grad kalten Nordsee zu nehmen.

Der Samstag hingegen begann mit leichten Wolken und Sonnenschein und man absolvierte das erste leichte Training bereits vor dem Frühstück an dem der Jugendherberge vorgelagerten Strand. Nach dem Frühstück galt es, einen Insel-Rundgang der besonderen Art zu bewerkstelligen, schließlich wollte der „Insel King 2015" gekrönt werden, was am Schluss auch 13 Mal gelang.

Am Nachmittag ging es dann ins Oberland der Insel, um der Einladung des auf der Insel ansässigen Karateverein unter der Leitung von Carsten Voigt („Vfl Fosite Helgoland") zu folgen. Nach fast drei Stunden Training ließen die Aktiven den Abend bei einem gemütlichem Beisammensein ausklingen. Mit neu gewonnen Freunden und neuen Eindrücken im Gepäck traten die BSC Aktiven nach einem tollen Wochenende mit viel Freizeit, Sonne und Karate dann am Sonntagnachmittag die Heimreise an.

Integration

durch Karate

von Daniel Pianu **Foto: Pianu**

Am 2. Juli 2015 fand im Rahmen des Projektes „Integration durch Sport" vom Stadtsportbund Hagen ein Schnuppertraining für Karate statt. Ziel des Projektes ist es, Kinder und Jugendliche verschiedener Nationen an Sportvereine heranzuführen und das Miteinander zu stärken.

Daniel Pianu vom TSV Vorhalle leitete mit Unterstützung von Sylvia Mügge vom Shotokan Karate Dojo Bornheim die Einheit, an der trotz großer Hitze 20 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen acht und 15 Jahren teilgenommen haben.

Mit spielerischen Aufgaben und Übungen gelang es sehr gut, das Kernthema der Integration Karate-spezifisch einzubringen. Alle Teilnehmer hatten viel Spaß und einige Kinder waren so begeistert, dass sie jetzt gerne Karate lernen wollen.

Goldene Ehrenmedaillen

Am Freitag den 21. August 2015 fand beim Detmolder Karate Verein „Kampfkunst Dojo Detmold“ im Rahmen des Trainings eine ganz besonderen Ehrung von zwei gestandenen Karate-Sportlern statt, die beide von ihrem Glück überhaupt nichts ahnten. Ulrich Weß-Wesner und Wolfgang Pelz wurden mit der goldenen KDNW-Ehrenmedaille ausgezeichnet, ersterer erhielt außerdem auch die goldene DKV-Ehrenmedaille.

Bild (v.l.): Herbert Richts, Ulrich Weß-Wesner, Wolfgang Pelz, Stefan Krause und Lothar Strolo

Foto: Strolo

von Lothar Stolo

Unserem Trainer und Vorstandsvorsitzender Ulrich Weß-Wesner (6. Dan) wurde anlässlich seines 60. Geburtstags vom KDNW und vom DKV mit der höchsten Auszeichnung bedacht: Der Ehrenmedaille in Gold. Ulrich hatte 1973 das Karate Dojo Detmold mitbegründet. Auch die Karateabteilung des TV 1860 und das Kampfkunst Dojo Detmold wurden von ihm gegründet und maßgeblich begleitet. Von 1978 bis 1990 war er Mitglied im Landeskader und hat aktiv an vielen Vergleichskämpfen teilgenommen, unter anderem gegen Ungarn, Frankreich, England und Japan. Er erzielte vordere Platzierungen bei verschiedenen Turnieren, wie Deutschlandpokal, Landesmeisterschaft, Bezirks- und Kreismeisterschaften sowie unterschiedlichen großen und kleineren Pokalturniere. Neben den persönlichen Erfolgen zeigte Herr Weß-Wesner schon früh die Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung. So ist er seit vielen Jahren eine wertvolle Stütze des Deutschen Karate Verbandes als Referent im Ausbildungswesen. Die heute modernen Begriffe wie „Kinder mit Migrationshintergrund“ und „Frauenquote“ hat er seit mehr als 40 Jahren ganz selbstverständlich erkannt, entsprechend berücksichtigt und umgesetzt. Das sportliche Karate, die damit verbundene Disziplin und vor allen Dingen das Bewahren der im Karate verankerten Tradition von Gelassenheit, Bescheidenheit und Rücksichtnahme gegenüber Schwächeren sind ihm sehr wichtig. Hauptberuflich arbeitet er als Ausbilder im SOS-Kinderdorf und unterrichtet benachteiligte Jugendliche.

Für die Zeremonie ist es uns gelungen, ein Urgestein des Karate in Lippe ausfindig zu machen. Er war der Gründer des Detmolder Karatevereins in 1972, Wolfgang Pelz aus Detmold-Heiligenkirchen. Wolfgang begann 1968 mit dem Karatesport in Dörentrup-Spor. Er war Mitbegründer des Karate Dojo Lemgo und 1972 des Dojos in Detmold. Er wurde 1976 Deutscher Meister und war Mitglied der Nationalmannschaft.

Beide Sportler sind seit langen Jahren auch persönlich gut befreundet und so entstand die Idee, für jeden eine Ehrenmedaille zu beantragen. Dies wurde vom KDNW befürwortet und der KDNW-Vizepräsident Stefan Krause übernahm gern die Aufgabe der Ehrung.

In dieser sonst so schnelllebigen Zeit liefern beide Geehrten über einen sehr langen Zeitraum eine beachtenswerte Leistung und erfüllen eine tolle Vorbildfunktion. Wir sind stolz, bei ihnen trainieren zu dürfen.

35 Jahre Unsui-Dojo

Benefizlehrgang mit Fritz Nöpel, Ludwig Binder, Thomas Prediger & Seoung-Sook Park

Foto: Tolo

von Simo Tolo

Seit 35 Jahren wird bei der TG Neuss Karate-Do praktiziert. Die Zeit ist wie im Fluge verstrichen. Wie kann man ein solches Jubiläum am besten feiern? Natürlich gemeinsam mit anderen Kampfsportlern und -künstlern in Form eines Lehrganges.

Und genau zu diesem lud Dojoleiter Simo Tolo am 20. Juni 2015 ein. Karateka aus allen Regionen Deutschlands und aus den Niederlanden kamen. Nach der Begrüßungsrede eröffnete Hanshi Fritz Nöpel (9.Dan) traditionell den Lehrgang, bevor sich die Karateka in die unterschiedlichen Hallenteile zu den verschiedenen Trainern begaben. Neben Fritz Nöpel waren das noch Ludwig Binder (6. Dan), Thomas Prediger (5. Dan) und Seoung-Sook Park (3. Dan).

Alles in allem kann dieses Ereignis im Nachhinein als gelungene Veranstaltung bezeichnet werden, welche durchaus eine Wiederholung verdient! Das eingenommene Geld wird an die Ambulanz für Kinderschutz Neuss e.V. mit dem Sitz im Lukas-Krankenhaus Neuss gespendet! Ein großes und herzliches Dankeschön gilt noch einmal allen Beteiligten, ob Teilnehmer, Trainer oder freiwillige Helfer, die es möglich machten, dass dieser Tag ein unvergesslicher für das Unsui-Dojo (Karateabteilung der TG Neuss) wurde.

Foto: Schmitt

Budokan Köln: doppeltes Jubiläum

30 Jahre Vereinsbestehen und 45 Jahre Karate für Vereinsgründer Ralf Weirauch

von Jan Leitinger

Auf den Tag genau 30 Jahre nach der Gründungsversammlung am 13. Juni 1985 feierte der Budokan Köln am 13. Juni 2015 sein 30-jähriges Vereinsjubiläum und das 45-jährige Karate-Jubiläum des Vereinsgründers Ralf Weirauch.

Etwa 100 Freunde und Ehemalige des Vereins kamen zum Lehrgang mit dem KDNW-Präsidenten Rainer Katteluhn (7. Dan) und der darauffolgenden Party nach Köln-Porz-Zündorf.

Im Anschluss an einen schweißtreibenden Lehrgang mit dem Schwerpunkt Kumite-Kombinationen ließ Rainer es sich nicht nehmen, Ralf für 45 Jahre Verbands- und Vereinstätigkeit im Karatesport mit der Ehrenmedaille des Deutschen Karateverbandes in Gold zu ehren.

Der Vorstand und die Mitglieder des Vereins bedankten sich bei Ralf sowie Budokan-Trainer Rudolf Müller-L. Ferreira für ihre langjährige Arbeit im und für den Verein darüber hinaus mit der Ehrenmitgliedschaft des Budokan Köln.

40 Jahre Karate Dojo Dortmund e.V.

Jubiläumslehrgang mit Ludwig Binder

Foto: Rabl

von Daniel A. Rabl

Es begab sich im Jahre 1975, dass ein paar Interessierte in einer kleinen Privatwohnung in Dortmund-Hörde eines der ersten Dojos der Region eröffneten. Karate war noch immer exotisch und so war es nur ein kleiner Kreis, der sich hier regelmäßig traf, um sich in Kihon, Kata und Kumite zu üben.

Grund genug, vierzig Jahre später das Vereinsjubiläum eines der ältesten Dortmunder Shotokan-Vereine mit einem kleinen aber feinen Lehrgang gebührend zu feiern. Am 13. Juni2015 trafen sich trotz starker Konkurrenz (der Kata-Marathon in Bochum fand zeitgleich statt) immerhin rund fünfzig interessierte Karateka aus dem Umland (u.a. auch aus Hattingen und sogar aus Bad Salzuflen), um gemeinsam zu trainieren. Niemand geringeres als Ludwig Binder (6. Dan Karate und SOK-Koordinator im KDNW) konnte verpflichtet werden, diesen bedeutenden Tag in seiner gewohnt lockeren, sympathischen Art kompetent zu begleiten und zu gestalten. Beim Thema „Kihontechniken in der SV“ kamen alle ordentlich ins Schwitzen, so dass eine Pause zur Regeneration und zum Austausch von Erinnerungen genutzt werden konnte. In der zweiten Einheit wurden schließlich verschiedene Techniken kombiniert und vertieft angewendet. Vom Weißgurt bis zum hohen Dan-Grad dürften ausreichend neue Denkanstöße gegeben worden sein. Auf die nächsten 40 Jahre Karate Dojo Dortmund e.V.!

Termine der Dojos

24. Oktober 2015

WWW.KAMPFKUNST
-VS-
KINDERLEUKAEMIE.DE

Infos:
Dortmunder Budolehrgang zugunsten des Elterntreffs leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V. Dortmund findet zum 13. Mal am Samstag, den 24. Oktober 2015 statt. Es werden jeweils einstündige Lehrgänge in verschiedenen Kampfsportarten und Kampfkünsten unterrichtet. Teilnehmen kann jeder, egal ob er Neueinsteiger, Anfänger, Fortgeschrittener oder bereits Meister einer Kampfkunst ist. Die Referenten unterrichten kostenlos, übernehmen selbst die Kosten der Anfahrt. Speisen und Getränke werden gesponsort. Die Helfer und der Veranstalter arbeiten kostenlos. Sämtliche Einnahmen gehen ohne Abzüge an den Elterntreff Dortmund.

Ort: Dortmund, Sporthalle Brackel 1

Schirmherr: Dortmunder Budo Sportverein e.V.

24. Oktober 2015

15 JAHRE GOJUKAN NEUSS JUBILÄUMSLEHRANG MIT KLAUS FINGERLE (7. DAN)

Zeitplan:
13.00 Uhr: Begrüßung; 13.10 – 14.30 Uhr: Techniken wirkungsvoller gestalten; 14.45 – 16.00 Uhr: Rophon Kumite; 16.15 – 17.45 Uhr: Kururunfa & Bunkai (Goju-Kai) ab 6. Kyu bei K.Fingerle; 16.15 – 17.45 Uhr: Kururunfa Kihon mit Partner 10. bis 7. Kyu bei U.Püschel (5. Dan) und J.Xenos (5. Dan)

Sonstiges:
Stilrichtungs- und verbandsoffen. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung. Verpflegung in den Pausen. Parkmöglichkeiten vorhanden.

Ort:
Sporthalle Quirinius Gymnasium, Sternstr. 62, 41460 Neuss

Kosten: 15 Euro / 10 Euro (unter 14 Jahre)

Info und Ausrichter: Gojukan Neuss e.V., Jochen Xenos, 02131/222595, gojuryu@ish.de

7. & 8. November 2015

KARA-T-ROBICS-AUSBILDUNG MIT CHARLES LONDON-HUGHES UND KEVIN GRAFEN

Zeiten: 10.00 – 18.00 Uhr

Infos:
Dies ist die Grundausbildung, die erforderlich ist, um Kara-T-Robics zu unterrichten. Ihr lernt das Zählen zur Musik (Rhythmusschulung), den Stundenaufbau, die Grundtechniken und wichtige Kombinationen. Nach dieser Ausbildung seid ihr fit, Kara-T-Robics zu unterrichten. Vorkenntnisse: Erfahrung im Unterrichten von Karategruppen oder Grundkenntnisse im Unterrichten von Groupfitnesskursen (Aerobic o.ä.) und entsprechende Anwendung unter Musik. Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Kosten:
295 Euro pro Person für zwei Tage Ausbildung

Anschrift:
Fitnessland Kensho, Weserstr. 23, 47506 Neukirchen-Vluyn

Kontakt und Anmeldung:
grafen@kensho.de, 02845/944284

14. November 2015

6. KATA-HALBMARATHON IN PADERBORN

Trainingszeiten: 14.00 – 20.00 Uhr

Trainer/innen:
Sandra Brenscheid (3. Dan, Zertifikat Tanzmedizin), Stefan Krause (6. Dan), Elvira Kraft (3. Dan), Swetlana Wall (3. Dan), Wolfgang Wedekind (3. Dan)

Inhalte:
Alle: Vorübungen für Fußtechniken, Hauptthema Mae-Geri; Unterstufe: Heian Sandan und Godan, Tekki Shodan; Mittelstufe: Kanku Sho, Jion, Hangetsu; Oberstufe: Gojushiho Sho, Nijushiho, Sochin. Aufteilung in vier Gruppen.

Kosten: 15 Euro

Ort: SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn, Schützenplatz 3

Hinweis: Keine Haftung für Sach- oder Personenschäden.

Ausrichter: SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn, www.karate-paderborn.de

28. November 2015

JUKUREN KATA & SELBSTVERTEIDIGUNG MIT FRITZ NÖPEL (9. DAN), SIMO TOLO (5. DAN) UND JÜRGEN PORSCH (4. DAN)

Zeitplan:
10.00 Uhr: Begrüßung & Warm-Up; 10.15 – 11.45 Uhr: Jukuren-no-Kata (Nöpel, Tolo); SV für die Nahdistanz (Porsch); 12.00 – 13.30 Uhr: Mondo (Nöpel); Prüfungsvorbereitung Dan und Kyu SOK, Shotokan, Goju (Porsch, Tolo); 14.30 – 16.00 Uhr: Jukuren-no-Kata Bunkai (Nöpel, Tolo); Brechen des Gleichgewichts (Porsch), ab 16.30 Uhr: Dan-Prüfungen SOK

Infos und Ausrichter:
Für Verpflegung ist gesorgt. Jegliche Haftung wird abgelehnt. Kyu-Prüfungen Shotokan, Goju-Ryu, SOK, Dan-Prüfungen SOK. Jürgen Porsch, email@shotokan-ennepetal.de, 015732366229, www.shotokan-ennepetal.de

Kosten: 15 Euro / 10 Euro (bis 14 Jahre)

Ort:
Dorma-Sportpark am Reichenbach-Gymnasium, Peddinghausstr. 17, 58256 Ennepetal

13. Februar 2016

KATA & SELBSTVERTEIDIGUNG MIT BERND MILNER (9. DAN) UND JÜRGEN KESTNER (6. DAN) IN PADERBORN

Trainingszeiten:
10.00 – 17.00 Uhr; in der Mittagspause gibt es Getränke & Würstchen

Inhalte:
Grundlegendes aus den Heian-Kata, Heian Yondan (Unterstufe), Bassai Dai, Gankaku (Oberstufe); SV: Die Vorkampfphase, Abwehr aus allen Richtungen, Reaktionsübungen, Verteidigung gegen viele Angreifer.

Ort:
Sporthalle Niesenteich
An den Lothenwiesen 6-8, 33100 Paderborn

Kosten: 20 Euro

Info und Ausrichter:
SC Grün-Weiß 1920 e.V. Paderborn, schulz-hagen@gmx.de, www.karate-paderborn.de, keine Haftung für Sach- und Personenschäden.

Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner/innen

Geschäftsstelle des KDNW

Tel. (0203) 99 72 10	Fax (0203) 99 72 09	info@kdnw.de
Postfach 100 750	47007 Duisburg	
Geschäftszeiten	Mo, Mi, Fr 8.15-12.15 Uhr	Di, Do 8.15-15.00 Uhr
Elisabeth Bork	Tel. (0 26 84) 97 76 94	e.bork@kdnw.de

Geschäftsführendes Präsidium

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

Erweitertes Präsidium

Ausbildung/Breit.sp.	Thomas Behnke	t.behnke@kdnw.de
Frauen	Barbara Höfer	b.hoefer@kdnw.de
Jugend	Susanne Nitschmann	s.nitschmann@kdnw.de
Kampfrichterwesen	Uwe Portugall	u.portugall@kdnw.de
Leistungssport	Detlef Tolksdorf	d.tolksdorf@kdnw.de
Sportdirektor	Ludger Niemann	l.niemann@kdnw.de
Öffentlichkeitsarbeit	Steffen Voigtländer	s.voigtlaender@kdnw.de
Presse	Eva Mona Altmann	e.m.altmann@kdnw.de
Schulsport	Kerstin Wiek	k.wiek@kdnw.de
Stilr. Shotokan	Bernhard Milner	b.milner@kdnw.de
Stilr. Goju-Ryu	Ludger Niemann	l.niemann@kdnw.de
Prüferref. Goju-Ryu	Holger Keßling	h.kessling@kdnw.de
Stilr. Wado-Ryu	Peter Meuren	p.meuren@kdnw.de

Stilrichtungsreferenten

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

Aktivensprecher/innen

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

Wettkampfleitung

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

Landestrainer/innen

Kata	Tim Milner	t.milner@kdnw.de
Kata	Seoung-Sook Park	via Geschäftsstelle
Kumite	Susanne Nitschmann	s.nitschmann@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 http://www.kdnw.de

Bankverbindung:

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

Impressum

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

Redaktion, Satz und Layout: Eva Mona Altmann

V.i.S.d.P.: Eva Mona Altmann, Merheimer Str. 247, 50733 Köln

Auflage: 4000 Exemplare - Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr

Redakionsschluss: s. unten

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

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

Textautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Frank Beeking, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Matthias Golinski, Nils Hornstein, Stefan Krause, Felix Leicher, Jan Leitinger, Frank Miener, Marcus Niestroj, Susanne Nitschmann, Daniel Pianu, Daniel A. Rabl, Wilfried Schulz, Horst Schwarz, Lothar Strolo, Simo Tolo.

Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Frank Beeking, Martin Beutling, Michael Bolder, Sven Buick, Patrycja Cieplak, Deutscher Karate Verband, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Richard Froeschke, Stefanie Gans, Matthias Golinski, Michael Henning, Georg Heimann, Frank Herholt, Alexandra Höner, Max Iserloh, Rita Jansen, Kampfkunstakademie Shirai, KD Gelsenkirchen-Buer, Stefan Krause, Toni Oleiro, Daniel Pianu, pixabay.com, Thomas Prast, Daniel A. Rabl, Ünal Sahin, Dr. Hans-Peter Schaub, Norbert Schiffer, Vanessa Schlegel, Johanna Schippers, Matt Schmitt, Helmut Strzelecki, Wilfried Schulz, Schwann, Horst Schwarz, Lothar Strolo, Simo Tolo, Marc Trowski, Steffen Voigtländer, Kerstin Wiek, Elke Wilewka, Ralf Wolbers, Willi Wolff.

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 1/2016 ist am 06.12.2015.

31. Oktober 2015

1. KDNW-Tag

Großer Verbandslehrgang für alle Gürtelfarben & Lehrgangsfete in Overath

Hier könnte Ihre Werbung stehen.