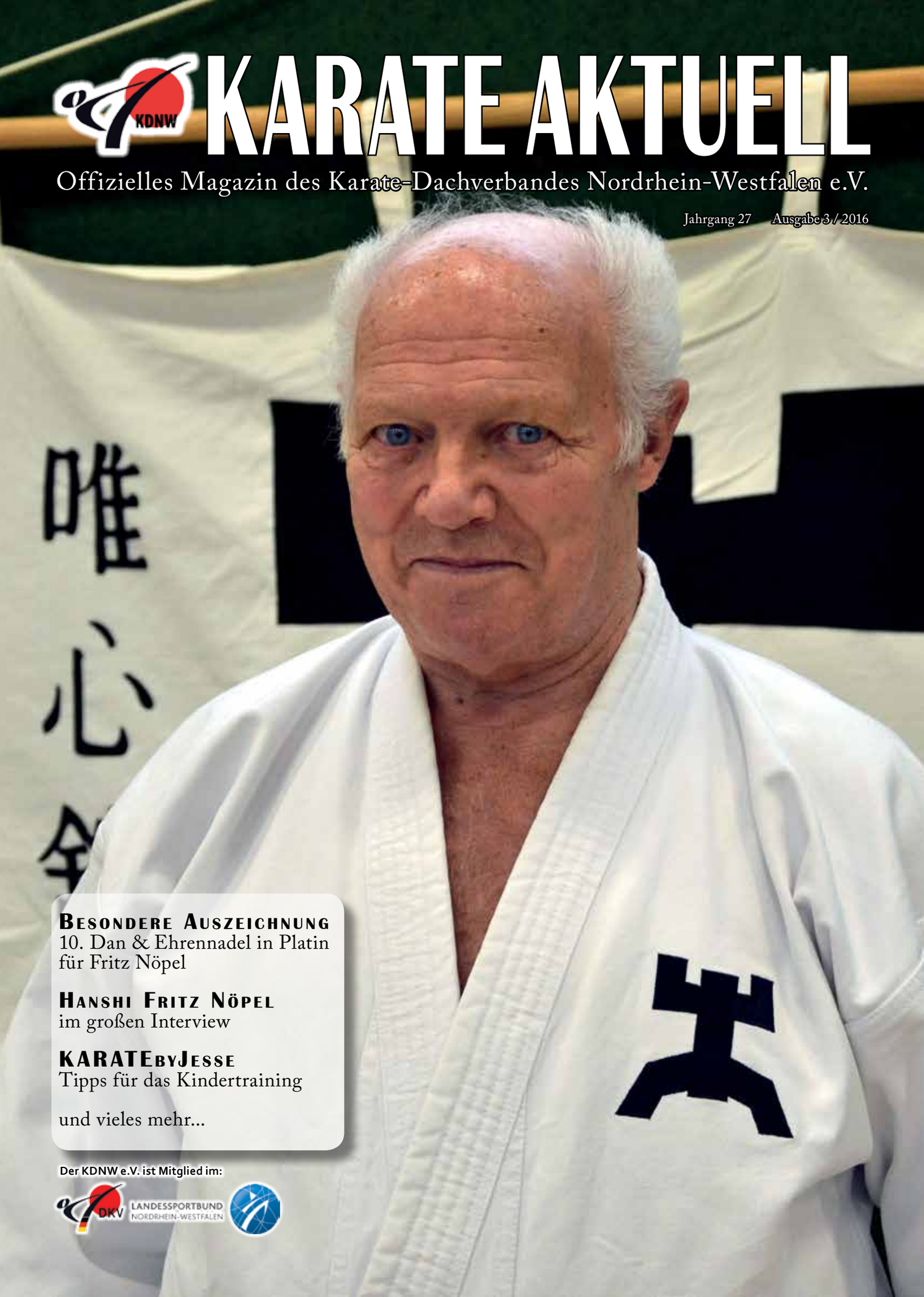
KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 27 Ausgabe 3 / 2016



Besondere Auszeichnung
10. Dan & Ehrennadel in Platin für Fritz Nöpel

Hanshi Fritz Nöpel
im großen Interview

KARATEbyJesse
Tipps für das Kindertraining

und vieles mehr...

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

DKV LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Vorschau: NRW unschlagbar!

Bei der DM Jugend, Junioren & u21 Ende Juni in Erfurt belegten die Sportler/innen des KDNW mit acht goldenen, acht silbernen und zehn Bronzemedaillen sowie zwölf Mal Platz fünf und 14 Mal Platz sieben insgesamt einen fantastischen Rang eins im Medaillenspiegel! Artikel, Ergebnisse und Fotos im nächsten Heft!

Editorial

Liebe Leserinnen & Leser!

Der Schock über den völlig unerwarteten Tod unserer KDNW-Frauenreferentin Barbara Höfer sitzt tief. Verbandspräsident Rainer Katteluhn, in dessen Dojo Barbara Höfer außerdem beheimatet war, versucht im Nachruf (Seite 5) passende Worte im Angesicht des plötzlichen Verlustes eines lieben und engagierten Menschen zu finden.

Auf ingesamt zehn Seiten (Seite 6-7; 18-23; 29; 33) dieser Ausgabe kann man über Fritz Nöpel lesen. Der heute 80-Jährige, der als junger Mann einst mit dem Fahrrad nach Australien aufbrach und schließlich in Japan landete, wurde jüngst mit dem zehnten Dan und der DKV-Ehrennadel in Platin ausgezeichnet. Diese herausragende Würdigung eines hochverdienten Karatka bot eine willkomene Gelegenheit für ein ausführliches Interview mit ihm (ab Seite 18), in dem er über den Wert der Kampfkünste und sein bewegtes Leben erzählt.

Weitere neue Dan-Graduierungen (Seite 6) finden sich ebenso wie die Links zu aktuellen Terminübersichten (Seite 5) – unter anderem werfen der Master-Cup und der bundesweite Shotokan-Tag (Seite 8), beide in Bochum, ihre Schatten voraus.

Auch aus den Stilen Shito-Ryu, Koshinkan und Goju-Ryu gibt es Neues zu berichten (Seite 9).

Mehr über den Personalwechsel im Jugendreferat, die neu gewählten Aktivensprecher, die DM-Quali sowie unsere erfolgreiche Beteiligung an der LSB-Kampagne „Beim Sport gelernt“ findet sich auf Seite 10.

Das Kampfrichterwesen präsentiert die neuesten Entwicklungen ab Seite 11.

Auch im zweiten Quartal fanden viele Wettkämpfe in NRW oder mit NRW-Beteiligung statt: Vom German Kata Cup (Seite 12) über die Europameisterschaft (Seite 13), das u21-Randori (Seite 15), die Landes- (Seite 16) und Bezirksmeisterschaften (Seite 14), aber auch beim Krokoyama-Cup und Golden Belt in Serbien (Seite 26) sowie der Dutch Open (Seite 14): Überall mischten die KDNW-Karateka – und dies wie immer unterm Strich sehr erfolgreich – mit!

Tricks für ein gelungenes Training auch mit großen Kindergruppen verrät Jesse Enkamp in der Rubrik „KARATEbyJesse“ (ab Seite 24).

Das Referat Ausbildung des KDNW vermeldet 21 neue Trainerassistenten/innen und hat noch freie Plätze in der Ausbildung zum Trainer-C Breitensport zu offerieren (Seite 4).

In den KDNW-Dojos gab es gleich mehrere Jubiläen und Ehrungen zu feiern sowie von Lehrgängen und Events zu berichten (ab Seite 28).

Abschließend bleibt mir noch der nachdrückliche Hinweis auf die diesjährige Mitmach-Aktion für unsere Vereine: Schickt mir eure aussagekräftige Bewerbung zu – via Abstimmung im Netz wird dann ermittelt, welches Dojo eine mindestens zweiseitige Reportage in der Karate Aktuell 4/2016 gewinnt. Alle Infos auf Seite 34 – ich freue mich schon auf eure Einsendungen! Redaktions- und Anzeigenschluss für das nächste Heft ist am 11. September 2016!* Bis dahin bleibt gesund und dem Karate treu!

Mit sportlichen Grüßen,
Eva Mona Altmann

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

Titelseite:
Hanshi Fritz Nöpel (10. Dan) feiert in diesem Jahr sein 60-jähriges Karate-Do-Jubiläum. Im Interview ab Seite 18 spricht er über die Kampfkünste und über sein abenteuerliches Leben.
Foto: Altmann

Inhalt

4 **Assistenten-Ausbildung**
für Jugendliche
Neue Vereine
im KDNW
Noch Plätze frei!
Trainer/in-C Breitensport

5 **Termine**
Aktuelle Übersicht online
Master-Cup
am 18. September 2016
Nachruf
Trauer um Barbara Höfer

6 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

7 **Besondere Auszeichnungen**
für Fritz Nöpel
Olympia 2020
IOC-Exekutivkomitee stimmt zu!

8 **Bundesweiter Shotokan-Tag**
am 27. August 2016 in Bochum

9 **Shito-Ryu**
KDNW-Stilrichtungslehrgang
Koshinkan
Treffen der Landesreferenten
Goju-Ryu
Christian Krämer neuer Team-Trainer

10 **DM-Quali**
Info des Sportdirektors
Neuer Jugendreferent
Dennis Dreimann
Beim Sport gelernt: Stark sein
KDNW erfolgreich
Wahl
Neue Aktivensprecher

11 **Lehrgang**
für Dan-Anwärter/innen im April in Kempen
EKF-Prüfung
Altmann besteht zum Referee-B
Auszeichnung
für Landeskampfrichter

12 **Kata-Training**
der KDNW-Kampfrichter/innen
German Kata Cup
Letzter Test vor der DM
Kata-Kader
Erstes Training in Bonn

13 **EM Senioren**
in Montpellier

14 **Köln & Düsseldorf**
Bezirksmeisterschaften
Dutch Open 2016
aus NRW-Sicht

15 **u21-Randori**
15 Finals für den KDNW!

16 **Landes-meisterschaften**
Jugend, Junioren, u21

18 **„Die Charakter-schulung ist das Wichtigste im Karate-Do.“**
Interview mit Hanshi Fritz Nöpel (10. Dan)

24 **KARATEbyJesse**
Wie ich 100 Kindern zwei Stunden lang Karate-Unterricht gab (ohne durchzudrehen)

26 **Krokoyama-Cup**
NRW-Erfolge
Golden Belt
KDNW-Delegation für den DKV in Serbien

28 **Karate Unlimited**
Selbstverteidigungs-seminar
Vereinsjubiläum
50 Jahre 1. JJJC Hattingen

29 **25 Jahre Mushin Halle**
Ehrengast Fritz Nöpel

30 **Little Gasshuku**
in Dormagen
Alex Heimann
Lehrgang in Köln

31 **Sportlerehrung**
Rheinisch-bergischer Kreis
Auszeichnung
für Hilchenbacher Karate-Frau

32 **Renshin-Cup**
Nachwuchs-Turnier
Gojushiho-Sho
Spezial-Lehrgang

33 **Kamen**
Internationales Karate-Do Sommerlager

34 **Lehrgang**
beim TV Jahn Rheine
Mitmach-Aktion !
Gewinnt eine Reporta-ge über euer Dojo!
Termine
der Dojos

35 **Kontakt-möglichkeiten**
Impressum

Foto: KDNW

KDNW-Ausbildung für Jugendliche

21 neue Trainerassistenten/innen

von Michelle Miedtank

Vom 25. bis zum 29. Mai 2016 fand die diesjährige Trainerassistenten/innen-Ausbildung des KDNW für Jugendliche in Hinsbeck statt.

Während der insgesamt 30 Lerneinheiten lernten wir in den fünf Tagen von Susanne Nitschmann, Michael Bolder und Dennis Dreimann die Grundlagen des Karatetrainings.

Nach zahlreichen Theorie- und Praxisstunden, in denen uns unter anderem der Aufbau von Trainingseinheiten und das Anleiten von Gruppen vermittelt wurde, stand uns am Sonntag vor der Abreise noch eine mündliche Prüfung bevor, in der das erlernte Wissen abgefragt wurde.

Trotz der anspruchsvollen Unterrichtsstunden hatten wir immer sehr viel Spaß zusammen und freuen uns, dass alle 21 Teilnehmer bestanden haben und wir nun in der Lage sind, unsere Trainer zu Hause zu unterstützen und unsere erworbenen Kenntnisse und Kompetenzen an die Kinder weitergeben können.

Neue Vereine im KDNW

Turnerschaft Mönchengladbach-Neuwerk 1898 e.V., Abt. Karate
Günter Haase, Ferdinand-Behr-Weg 7, 47877 Willich
Tel.: 02156/40403
E-Mail: guenter-haase@online.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5019

Ten Kyo Ryu –Neuss e.V.
Ludwig Binder, Frankenstr. 60, 41460 Neuss
Tel.: 02131/7427004, Mobil: 0163/6074483
E-Mail: l.binder@kdnw.de
Stilrichtung: Koshinkan
DKV-Nr.: 5023

Noch Plätze frei!

Ausbildung Trainer/in-C Breitensport

von Susanne Nitschmann

Wer Interesse hat, diese Ausbildung in der zweiten Jahreshälfte 2016 zu absolvieren, meldet sich bitte bis zum 15. Juli in der KDNW-Geschäftsstelle (Tel. 0203 / 99 72 09, E-Mail: info@kdnw.de). Dort erfahrt ihr alles Wichtige. Alle Termine und Inhalte findet ihr auch im Lehrgangs- und Bildungsplan 2016.

Termine online bei KDNW & DKV

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

WWW.KARATE.NRW

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

WWW.KARATE.DE

am 18. September in Bochum

Das Wettkampfevent für Turnier-Neulinge der Altersgruppen ü30 bis ü60 geht in die dritte Runde.

Ausschreibung jetzt online! Einfach den QR-Code rechts mit dem Handy einscannen.

Nachruf

Wir trauern um Barbara Höfer.

Foto: Privat

Mit großer Bestürzung und Fassungslosigkeit wurden wir völlig unvermittelt über den Tod von Barbara Höfer am 6. Mai 2016 in Kenntnis gesetzt, ihr waren nur 55 Lebensjahre vergönnt. Da, wo gerade noch ein lieber, wertgeschätzter Mensch aktiv am Vereinsleben teilnahm, klafft jetzt eine unbegreifliche Lücke!

Nach über 23 Jahren Mitgliedschaft im Karate-Dojo Gelsenkirchen-Buer und zehn Jahren beständiger Funktion als Vorstandsmitglied gehörte Barbara für viele fast schon zum unverzichtbaren Inventar des Dojos und war der unermüdliche gute Geist, der im Hintergrund seinen Einsatz im Dienste des Karates erbrachte.

Ihre allzeitige Präsenz war bemerkenswert: Sei es auf Wettkämpfen, bei der Lehrgangsorganisation, als Kassenwartin, im Kinderkaratetraining, auf Vereinsfeiern oder im Fortbildungsgeschehen – Barbara stand ihre Frau. Dabei durften wir sie als verlässliche Ansprechpartnerin in sowohl zwischenmenschlichen wie auch karatespezifischen Anliegen schätzen lernen, die mit eigenen Vorstellungen und zielgerichteten Anregungen unser Vereinsleben bereicherte.

Alles Eigenschaften, die es ihr auch ermöglichten, die Funktion der Frauenreferentin im Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen mit neuen Impulsen zu beleben... ein dritter Dan eben, der diesen Gürtelgrad ehrenhaft tragen konnte.

So können wir den unermesslichen Verlust für die Familie nachempfinden, der wir an dieser Stelle tröstend bei Seite stehen wollen.

Lange noch werden wir in Gedanken, Bildern und unerwarteten Augenblicken an Barbara erinnert werden, die uns gleichermaßen glücklich und traurig machen werden.

Wir schließen uns dem kindlich verschriftlichten Wunsch einer im Schatten des Ereignisses entstanden Kinderzeichnung an: „Liebe Barbara, komm doch einfach zurück!“

– gez. Rainer Katteluhn
Dojoleiter Karate-Dojo Gelsenkirchen-Buer
Präsident KDNW

Neue Dan-Grade im KDNW

Mustafa Kamel (linkes Bild, r.) von der SG Langenfeld und Brigitte Kipke-Osterbrink (rechtes Bild) vom TV Jahn-Rheine bestanden im Mai 2016 in Kamen den 7. Dan.

Glückliche Gesichter nach der Shotokan-Dan-Prüfung im Februar 2016 in Gelsenkirchen-Buer.

Zum 5. Dan bestanden in Kamen Corinna Jansen (l.) und Silvia Hinz (2.v.r.), hier mit den Prüfern (v.l.) Uwe Portugall, Fritz Nöpel und Ulrich Heckhuis.

10. Dan

Fritz Nöpel	Goju-Ryu

7. Dan

Sahin Ince	Koshinkan
Mustafa Kamel	Goju-Ryu
Holger Keßling	Goju-Ryu
Brigitte Kipke-Osterbrink	Goju-Ryu

6. Dan

Franz Katzlberger	Goju-Ryu

5. Dan

Walter Baier	Goju-Ryu
Silvia Hinz	Goju-Ryu
Thomas Hofmann	Shotokan
Corinna Jansen	Goju-Ryu
Alfred Lehmann	Goju-Ryu
Thomas Wallek	Goju-Ryu
André Wehnert	SOK

4. Dan

Dalios Dionysios	Goju-Ryu
Christof Kandora	SOK
Thomas König	Goju-Ryu
Martin Kudzia	SOK
Felix Johann Lehmann	Goju-Ryu

2. Dan

Bettina Dammann	Shotokan
Roland Hahn	Shotokan
Ralf Huber	Shotokan
Max Iserloh	Shotokan
Steffen Kipping	Shotokan
Martin Müller	SOK
Martin Schmidtmann	Shotokan

1. Dan

Mirza Alajbegovic	Shotokan
Francesca Assunto	Shotokan
Jonas Bredel	Shotokan
Leon Haase	Goju-Ryu
Jana Kaspar	SOK
Jenny Kaspar	SOK
Hans Knoke	Shotokan
Michael Lohmann	Shotokan
Wilfried Mischke	SOK
Christian Spahr	Shotokan
Thomas Sturzenhecker	Shotokan
Leyan Uslu	SOK

Herzlichen Glückwunsch!

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Pieter Harms (r.) nimmt die Verleihung des 10. Dan an Hanshi Fritz Nöpel (l.) im Beisein von Horst Nehm (Bildhintergrund) beim Sommerlehrgang in Kamen vor.

Besondere Auszeichnung für Hanshi Fritz Nöpel

10. Dan und Ehrennadel in Platin

von Eva Mona Altmann

Auf dem Yuishinkan-Sommerlehrgang am 7. Mai 2016 in Kamen feierte Hanshi Fritz Nöpel (80) ein besonderes Jubiläum: 60 Jahre Karate-Do!

Dem Wegbereiter des Goju-Ryu in Deutschland wurde an diesem Tag durch die European Goju Ryu Karate Federation (EGKF) der 10. Dan verliehen – eine sehr hohe und extrem seltene Auszeichnung!

Die Urkunde überreichte Pieter Harms (Schatzmeister EGKF) im Beisein von Horst Nehm (Vizepräsident EGKF).

Fritz wurde außerdem mit der Ehrennadel des Deutschen Karate Verbandes in Platin geehrt.

Wir gratulieren Fritz sehr, sehr herzlich und wünschen ihm und uns noch viele weitere gemeinsame aktive und gesunde Karate-Jahre!

Wir sind unsagbar stolz und froh, einen so herausragenden und verdienten Karateka im KDNW beheimatet zu wissen! Wir verneigen uns voller Respekt.

Mehr über Fritz Nöpel in dieser Ausgabe: Interview ab Seite 18, bericht Lehrgang und Ehrung in halle auf Seite 29, Yuishinkan-Sommerlager auf Seite 33.

Olympia 2020

IOC-Exekutivkomitee stimmt zu!

von Frank Miener

Der Deutsche Karate Verband e.V. begrüßt die Entscheidung des IOC-Exekutivkomitees, Karate neben vier anderen Sportarten für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio in das Programm auf zunehmen.

Mit der Empfehlung, die das Leitungsgremium des IOC am Mittwoch, 1. Juni 2016 an die Vollversammlung ausgesprochen hat, kommt die Karate-Welt einem lang gehegten Traum näher.

Für den DKV bedeutet diese Anerkennung und die mögliche Aufnahme für Tokio 2020 sowohl Auszeichnung als auch Anstrengung zugleich.

„Das ist eine gute Nachricht, auch wenn unser Weg noch nicht beendet ist“, sagt DKV-Präsident Wolfgang Weigert. Er ist zugleich Mitglied im Exekutivkomitee der World Karate Federation (WKF) und zuständig für die Kontakte zu IOC und Paralympischem Komitee. Zugleich gratuliert er auch den anderen vier Sportarten, die nach einer Empfehlung des Tokioter Organisationsteams ebenfalls integriert werden sollen.

Zunächst muss noch die IOC-Session während der Spiele in Rio de Janeiro zustimmen, 2017 wird dann eine Programmentscheidung des Komitees für die folgenden Spiele erwartet. Paralympisch ist Karate bereits seit 2015 als Sportart anerkannt und hat einen Beobachterstatus.

Für die Entwicklung des Karate als Sport, aber auch als traditionelle Kampfkunst bedeute der olympische Status einen großen Schritt nach vorne, so Weigert.

Der DKV ist fest in der Weltspitze verankert und gehört seit Jahren in die Top 5 der WKF. Bei der anstehenden WM in Linz/Österreich rechnen sich die Verantwortlichen mehrere Medaillen aus; dass es auch für ganz oben auf dem Podest reicht, haben die Kata-Damen im Jahr 2014 eindrucksvoll belegt, begleitet durch drei Silber- und drei Bronzemedaillen. Auch bei der zeitgleich ausgetragenen ersten WM für Menschen mit Behinderung war Deutschland sehr erfolgreich. Mit jüngsten EM-Erfolgen sowie den guten Ergebnissen der ersten European Games 2015 seien die Chancen sehr gut.

Zugleich ist Olympia eine Herausforderung für den Karate-Breitensport. „Das Ziel des DKV ist es, der soziale Gesundheitssport Nummer 1 in Deutschland zu werden“, betont Weigert. Das sei im Sinne der gesamten Karate-Familie. „Auch der Breitensport wird von dieser Entscheidung profitieren, da die Attraktivität des Karate und all seiner Facetten steigt und auch die Aufmerksamkeit größer werden kann.“

Die Kampfkunst umfasse mit ihrem ganzheitlichen Ansatz auch gesundheitliche Aspekte, fördert das Selbstvertrauen, dient der Selbstverteidigung und ist geeignet für Jung und Alt. „Damit erfüllen auch die Idee der Agenda 2020 des IOC mit Leben und sind damit bestens für die Bewerbung für das olympische Programm 2024 in knapp einem Jahr gerüstet“, glaubt Weigert.

Bundesweiter Shotokan-Tag erneut in NRW

Shito-Ryu

KDNW-Stilrichtungslehrgang

von Marco Baronick **Foto: Baronick**

Am Sonntag den 13. März 2016 fand in Hamm unter der Leitung von Michael Stenke (4. Dan Shito-Ryu) ein KDNW-Lehrgang in der Stilrichtung Shito-Ryu statt. Das Thema lautete: „Von der Koshiki no Naifanchin zur Naifanchin Shodan".

Das Seminar begann mit einem theoretischen Teil. Gemeinsam ging es auf eine Zeitreise in die Geschichte der Kata und ihrer Meister. Jeder erhielt für einen besseren Überblick ein Handout.

Im praktischen Teil wurde zunächst die Kata erlernt. Dann wurde die Bunkai erarbeitet, u.a. Verteidigung gegen Griffe und Umklammerungen.

Auf Grund der verständlichen Vermittlung und Umsetzung durch Trainer Michael Stenke konnten alle Teilnehmer viel lernen und freuen sich schon auf eine Fortsetzung im September, dann zur Kata Nipaipo.

Koshinkan

Treffen der Landesreferenten in NRW

von Frank Feemer **Foto: Feemer**

Am Freitag den 16. April 2016 empfing der BSC-Gründer und Bundesstilrichtungsreferent Hans Wecks die aus allen Teilen Deutschlands angereisten Koshinkan-Referenten zur jährlich stattfindenden Tagung im Haus Union Oberhausen. Jedes Jahr bietet die Stilrichtung Koshinkan im DKV ihren aktiven Referenten ein Wochenende zur eigenen Fortbildung an. Für eine erfolgreiche Wissensvermittlung benötigen Dozenten, laut Stilrichtungsmitbegründer Hans Wecks, neben ihren Expertenkenntnissen auch ein umfangreiches Basiswissen. Dies wird in intensiven Trainingseinheiten vorgestellt, erprobt und vermittelt.

Goju-ryu

Christian Krämer neuer Team-Trainer

von Judith Niemann

Im KDNW ist das Goju-Ryu Karate-Do eine recht starke Stilrichtung. Die meisten ihrer Dojos trainieren breitensportlich, SV-orientiert, doch sie bringen auch sehr erfolgreiche Wettkämpfer/innen hervor. Die besten können sich für die großen, internationalen Wettkämpfe empfehlen und Teil des Goju-Ryu Teams im DKV werden.

Bild: **Foto: Niemann**
Christian als (Heim-)Trainer beim WGKF-Cup in Südafrika mit seinen erfolgreichen Schülerinnen.

Seit dem Frühjahr dieses Jahres sind hier die Verantwortlichkeiten neu verteilt. Ludger Niemann (TuS St. Arnold, Kisaki Karate-Do Münster) hat sein Trainer-Amt niedergelegt und wirkt nun im KDNW als Sportdirektor und Stilrichtungsreferent. Auch Thomas Richter (Sachsen) hat sich aus der Trainerposition zurückgezogen. Als neue Team-Trainer neben Michael Hoffmann (Rheinland-Pfalz) wurden Monique Puscher (Baden-Württemberg) und Christian Krämer (NRW) berufen. Sowohl Monique als auch Christian waren lange Zeit Athleten des Teams und sind gut vernetzt.

Christian Krämer (44) erlernte bereits als Kind die Kampfkunst im münsterländischen St. Arnold. Inzwischen ist er Landeskadertrainer Kumite im KDNW und Dojoleiter in einem zwar jungen aber bereits sehr erfolgreichen Verein, dem Chikai Karate-Do Wettringen. Er hat viele junge Talente auf ihrem Weg unterstützt, hat sie bei Landesmeistertiteln, nationalen und sogar internationalen Platzierungen gecoacht.

Als aktiver Sportler erkämpfte er auf EGKF-Wettkämpfen je fünf Gold- und Silber- sowie acht Bronzemedaillen, war ein Jahrzehnt lang Bundesliga-Kämpfer und erreichte zwölf Platzierungen auf Deutschen Meisterschaften des DKV. Mit dem Landeskader des KDNW holte er Top-Platzierungen auf den großen Open in Europa, viele davon mit dem Kata-Team des TuS St. Arnold (gemeinsam mit Ludger Niemann und Danyel Rohling).

„Meine Erfahrungen mit dem Goju-Ryu Team beschränken sich nicht nur auf den aktiven Sport. Ich habe es inzwischen mehrfach als Heimtrainer bzw. als Starter in der Masterklasse begleitet und kenne viele internationale Trainerkollegen noch aus unserer gemeinsamen Zeit als Kämpfer. Von 1989 bis heute war ich stets mit dabei. Das verbindet sehr." Die Frage nach seinen Zielen als Team-Trainer beantwortet er so: „Jeder sportliche Erfolg meiner aktiven Zeit war ein besonderes, eigenes Erlebnis. Das Bewusstsein für diese fantastischen Momente möchte ich meinen Sportlern mitgeben – und ihnen helfen, ihre eigenen Ziele zu erreichen", erklärt Christian.

Wir wünschen dem neu formierten Trainerteam eine gute Zusammenarbeit und dem Goju-Ryu Team im DKV viel Erfolg!

DM-Quali

Info des Sportdirektors

von Ludger Niemann

Aus gegebenem Anlass möchten wir zur Qualifizierung für Deutsche Meisterschaften nochmal klar stellen:

NRW hat vier Startplätze für DMs.

Auf den LM qualifizieren sich jeweils die ersten zwei direkt für die DM. Die weiteren beiden Plätze werden durch den Landestrainer gesetzt.

Diese Regelung erlaubt es dem Landestrainer auch entgegen der sportlichen Entscheidung am LM-Wettkampftag Athleten zu setzen, die bei den DM größere Chancen oder langfristig mehr Perspektive haben.

Um Missverständnisse zu vermeiden werden die Landestrainer ihre Entscheidungen – wenn nötig ggf. unter Vorbehalt – auf der entsprechenden LM bekannt geben.

Jeder Athlet, der auf der DM starten will, muss den Kontakt zum Landestrainer selbstständig suchen. Der Landestrainer ist natürlich verpflichtet, seine Entscheidung zu begründen.

Neuer Jugendreferent

Dennis Dreimann übernimmt das Amt.

von Stefan Krause

Dennis Dreimann ist vom Jugendtag des KDNW im April in Duisburg einstimmig zum Jugendreferenten gewählt worden.

Die vorherige Jugendreferentin Susanne Nitschmann war aus dem Amt ausgeschieden, weil sie eine andere Aufgabe im Verband übernommen hat.

Dennis Dreimann ist bisher als Landeskadermitglied und Wettkämpfer in Erscheinung getreten. So konnte er 2007 mit der deutschen Studentenauswahl die Studenteneuropameisterschaft in Montenegro gewinnen.

Nun stellen sich ihm als Jugendreferenten neue Herausforderungen – als Vorsitzender der Karatejugend ist er für ca. 10.000 Jugendliche und junge Erwachsene Hauptansprechpartner in allen die Jugendarbeit betreffenden Bereichen.

E-Mail an Dennis:
d.dreimann@kdnw.de

Foto: Privat

#beimsportgelernt

KDNW-Motiv „STARK sein“ erfolgreich in der Kampagne

von Eva Mona Altmann

Unser Motiv „STARK sein“ werde sehr gut angenommen, teilte uns der Landessportbund NRW e.V. kürzlich mit.

So findet es sich z.B. als Anzeige in der Zeitschrift „Glück“, als Logo in YouTube-Clips sowie als Branding auf dem offiziellen Tourbus der LSB-Kampagne „Beim Sport gelernt“.

Interessierten steht unser Motiv in verschiedenen Formaten für die eigene Presse- und Öffentlichkeitsarbeit unentgeltlich zur Verfügung.

www.beim-sport-gelernt.de
www.karate.nrw

Bild: LSB NRW

Wahl

Neue Aktivensprecher

von Ludger Niemann

Die Aktiven des KDNW haben neue Sprecher/innen gewählt:

Kata:

Laura Dreyer
E-Mail: l.dreyer@kdnw.de

Julian Wieser
E-Mail: j.wieser@kdnw.de

Kumite:

Ezgi Kaya
E-Mail: e.kaya@kdnw.de

Philipp Tepel
E-Mail: p.tepel@kdnw.de

Viel Erfolg bei eurer neuen Aufgabe!

Lehrgang

für Dan-Anwärter/innen im April 2016

von Frawi Tönnis

Im April 2016 fand in den Räumlichkeiten des Karate Dojo Kempen e.V. ein Kampfrichterlehrgang für Dan-Anwärter/innen mit Frawi Tönnis (5. Dan Shotokan) statt. Frawi, selbst Inhaber der Bundeskampfrichter- und WSKA-Lizenz, unterrichtete die 45 Lehrgangsteilnehmer/innen aus NRW, Rheinlandpfalz und sogar der Schweiz in den Wettkampfregeln des DKV. Vielen Dank an die Sportler/innen des KD Kempen, die durch ihre Kata-Demonstration den Teilnehmern die Wertungskriterien näher bringen konnten. Durch die zusätzliche Schulung der Kampfrichtergestik sollten die Teilnehmer/innen nun in der Lage sein, bei Trainingskämpfen als Kampfrichter zu fungieren.

Foto: Tönnis

EKF-Prüfung

Altmann besteht zum Referee-B

Foto: Koch

von Uwe Portugall

Es ist mir eine sehr große Freude, mitteilen zu dürfen, dass unsere Kampfrichterin Eva Mona Altmann bei der EKF-Prüfung Anfang Juni 2016 in der Türkei die Lizenz zur Europakampfrichterin Referee-B bestanden hat.

Es ist eine besondere Ehre für den DKV und den KDNW, dass Eva Mona nicht nur die Theorieprüfung mit 0 Fehlern sondern auch die praktische Prüfung so gut absolviert hat, dass sie das beste Ergebnis aller Teilnehmer erzielte!

Wir gratulieren Eva Mona ganz herzlich zu der bestandenen Prüfung und wünschen viel Glück für die Zukunft!

Landeskampfrichter ausgezeichnet

Ehrung beim Verbandstag 2016 für Ibrahim Altinova und Ali Erdemsziz

von Eva Mona Altmann

Beim Verbandstag am 17. April 2016 in Duisburg wurden zwei verdiente Karateka geehrt. KDNW-Präsident Rainer Katteluhn verlieh die goldene Ehrenmedaille an Ibrahim Altinova und die silberne an Ali Erdemsiz, unter anderem für ihren langjährigen Einsatz als Kampfrichter im KDNW. Herzlichen Glückwunsch!

Bilder:
Freude bei Ibrahim Altinova (r.) und Ali Erdemsiz (l.) über ihre verdiente Ehrung.

Fotos: Altmann

Foto: KDNW

Kata-Training

der KDNW-Kampfrichter/innen

von Eva Mona Altmann

Zusätzlich zum Landeskampfrichterlehrgang im November treffen sich die KDNW-Kampfrichter/innen seit einigen Jahren auf freiwilliger Basis im Frühjahr zu einem Kata-Lehrgang in Dortmund.

Diese Initiative ist der Wichtigkeit des stilübergreifenden Kata-Trainings für die korrekte Bewertung bei Wettkämpfen geschuldet.

Diesmal lehrte Landeskampfrichterreferent und Weltkampfrichter Uwe Portugall (7. Dan, Kyoshi) die Kata Annan aus dem Ryu-ei-Ryu sowie die Kata Suparinpei in der traditionellen Yuishikan-Ausführung.

Das Techniktraining lockerte Uwe dabei immer wieder durch Anekdoten aus seinem großen Wissens- und Erfahrungsschatz auf und zeigte Elemente der Bunkai mit seinem Partner Ralf Vogt (stellvertretender Landeskampfrichterreferent, 5. Dan). Auch war es ihm wichtig, auf unterschiedliche Ausführungsvarianten bestimmter Passagen hinzuweisen, die nicht als „richtig" oder „falsch" zu bewerten sind, und diese von tatsächlichen Fehlern und Defiziten abzugrenzen.

Alles in allem ein sehr lehrreicher Vormittag, an dem auch Kata-Landestrainer Stefan Thole teilnahm.

German Kata Cup

Letzter Test vor der DM

von Detlef Herbst

Als Vorbereitung und Standortbestimmung für die vier Wochen später stattfindende Deutsche Meisterschaft starteten am 14. Mai 2016 etliche KDNW-Kata-Athleten/innen auf dem German Kata Cup in Maintal.

Sämtliche möglichen Finalkandidaten für die kommende DM waren am Start und es war in jeder Runde volle Konzentration und Einsatz erforderlich, um sich im stark besetzten Starterfeld zu behaupten. Es gab durchaus einige Überraschungen, für einige auch negative.

Insgesamt kann der KDNW auf sechs Podestplätze verweisen. In der Kategorie Jugend weiblich machten die Bundeskaderathleten des KDNW, Rabea Stang und Andreina Knoke, das Finale unter sich aus. Die Platzierungen im Einzelnen:

Gold:
Rabea Stang (u16 weiblich)

Silber:
Andreina Knoke (u16 weiblich)

Bronze:
Laura Dreyer (u18 weiblich), Yannick Drescher (u18 männlich), Roman Lux (u21 männlich) und Luca Maurer (u21 männlich)

Ein sehr gutes Ergebnis für den Kata-Kader des KDNW, vor allem Umay Demirkan, Natalia Kerlin und Natalie Jürgensmann hätten aufgrund der gezeigten Leistungen durchaus eine Platzierung verdient gehabt.

Vielen Dank an Seoung-Sook Park und Stefan Krause für die hervorragende Betreuung ihrer Athleten.

Foto: Beutling

Kata-Kader

Erstes Training in Bonn

von Martin Beutling

Am 9. April 2016 fand in Bonn das erste Training des KDNW-Kata-Kaders statt. Geleitet von den Landestrainern Detlef Herbst, Stefan Thole und Christian Karras, wurden die Athleten dabei ordentlich zum Schwitzen gebracht. In jeweils drei Trainingseinheiten, getrennt nach Altersklasse und Stilrichtung, wurden spezielle Techniken-Kombinationen verfeinert und die Athletik trainiert. Trotz leichter Schwierigkeiten bei der Anfahrt (Stichwort: Stau) war es ein gelungener Tag und die Stimmung im Team sehr gut.

Team Germany in Montpellier

Max (blau) in Aktion

Shara (rot) mit Ura Mawashi Geri Jodan

BT Nitschmann

Europameisterschaft in Montpellier

Shara Hubrich und Max Bauer debütieren in der Leistungsklasse

von Eva Mona Altmann

Vom 5. bis zum 8. Mai 2016 hieß Europas Karate-Hauptstadt Montpellier. Über 500 Topathleten/innen aus 46 Nationen trafen sich in Südfrankreich und kämpften insgesamt 16 EM-Titel aus.

Gleich zwei Karateka aus NRW hatten sich für die 13-köpfige deutsche Auswahl empfehlen können: Maximilian Bauer (Kumite männlich -75kg, Kumite-Team Herren, Oberberg Karate Gummersbach) und Shara Hubrich (Kumite weiblich -50kg, TV Borgeln). Nach großen internationalen Erfolgen in den Altersklassen Jugend, Junioren und u21 feierten beide nun ihr Debüt in der Leistungsklasse. Außerdem aus dem KDNW für den DKV in Frankreich: Bundestrainer Thomas Nitschmann.

Shara unterlag in ihrem ersten Kampf der Serbin mit 1:4, die wiederum im Halbfinale gegen die Französin ausschied, so dass Shara leider auch keine Chance auf die Trostrunde bekam.

Max unterlag ebenfalls im ersten Kampf – sein armenischer Gegner siegte knapp mit 1:0. Leider auch keine Trostrunde für Max.

Mit dem Team der Herren ging Max ein weiteres Mal an den Start. Die deutsche Mannschaft musste sich hier Kroatien geschlagen geben – und ebenfalls leider keine Trostrunde.

Auch wenn sie diesmal keine Medaille mitgebracht haben – wir sind natürlich stolz auf Shara und Max, die den schwierigen Einstand in der internationalen Top-Leistungsklasse geschafft haben!

Insgesamt belegte Team Germany im Medaillenspiegel Rang sechs mit einmal Gold (Jonathan Horne, +84 kg), einmal Silber (Kata-Team der Damen) und zweimal Bronze (Noah Bitsch, -84 kg; Johanna Kneer, -68 kg) sowie einmal Platz fünf (Ilja Smorguner, Kata Herren) und zweimal Platz sieben (Silvia Sperner, -61 kg; Jasmin Bleul, Kata Damen).

Die Finals gibt es in Deutschland via ranfighting online zu sehen.

Fotos EM: Grüner, DKV

Köln und Düsseldorf

Bezirksmeisterschaften

von Eva Mona Altmann

Am Samstag, den 30. April 2016 fand in Düsseldorf die Bezirksmeisterschaft der Bezirke Köln und Düsseldorf statt.

Die Wettkämpfe begannen morgens um 10.00 Uhr auf sechs Kampfflächen und waren gegen 17.00 Uhr beendet.

Insgesamt gab es rund 380 Starts aus knapp 30 Vereinen.

Durch den Ausschluss von Kadermitgliedern und die feinmaschige Gruppeneinteilung gerade im Einsteigerbereich waren erfreulich viele Nachwuchsportler/innen gemeldet.

Ausrichtender Verein war der Goju-Ryu Karate Verein Garath e.V. rund um Vitalie Heinrich.

Als Chefkampfrichter der Veranstaltung fungierte der stellvertretende Landeskampfrichterreferent Ralf Vogt.

Die Zusammenarbeit zwischen Aktiven, Offiziellen, Coaches, Ausrichter und Wettkampfleitung funktionierte insgesamt gut.

Ergebnisse online: www.karate.nrw

Dutch Open 2016

Das „WKF Karate1 Premier League"-Turnier aus NRW-Sicht

von Detlef Herbst

Ein Karate-Event der Superlative mit 778 Startern aus 59 (!) Nationen fand vom 18. bis zum 20. März 2016 in Rotterdam (Niederlande) statt.

Gleich eine Woche nach den Deutschen Meisterschaften schickte der KDNW etliche Kaderathleten zu den „Karate1 Premier League"-Veranstaltung „Dutch Open 2016", um sich mit den Besten der Welt zu messen.

In der Disziplin Kata Einzel starteten Laura Dreyer, Olivia Kittel, Veronika Kirchhoff, Lucas Maurer, Christian Brühl, Julian Wieser, Roman Lux und Felix Leicher. Denise Rottewert und Jana Feldkamp mussten leider krankheitsbedingt absagen.

Alle Kata-Sportler zeigten gute bis sehr gute Leistungen, zum Teil deutlich besser als noch bei der DM. Bei dem mit Weltklasse gespickten Starterfeld war für alle spätestens in der zweiten Runde Schluss, nur Veronika erreichte die Trostrunde und wurde mit Platz 13 des 85-köpfigen Tableau notiert.

Die Kumite-Starter waren: Shara Hubrich, Ezgi und Kadircan Kaya, Artur Hanser, Ilias El Azzouzi, Denis Laschitzki, Sergej Merzich und Fabian Sobel.

Auch für die Kumiteathleten hingen die Trauben äußerst hoch und am Ende konnte ein elfter Platz durch Fabian und ein siebter Platz durch Ezgi erzielt werden.

Die betreuenden Landestrainer Tim Milner, Stefan Thole und Christian Karras erwarben am Freitag die offizielle WKF-Coachlizenz und verbuchten nach einem wahren Betreuungsmarathon das Wochenende als wichtige Erfahrung für das Landeskader des KDNW.

von Eva Mona Altmann

Auf Kampfrichterseite war der KDNW ebenfalls vertreten durch Uwe Portugall, Orhan Yilmaz, Eva Mona Altmann (jeweils zwei Tage) sowie Dieter Koch (ein Tag). Die Offiziellen waren am Samstag 16 (!) Stunden in der Halle.

Foto: Wolbers

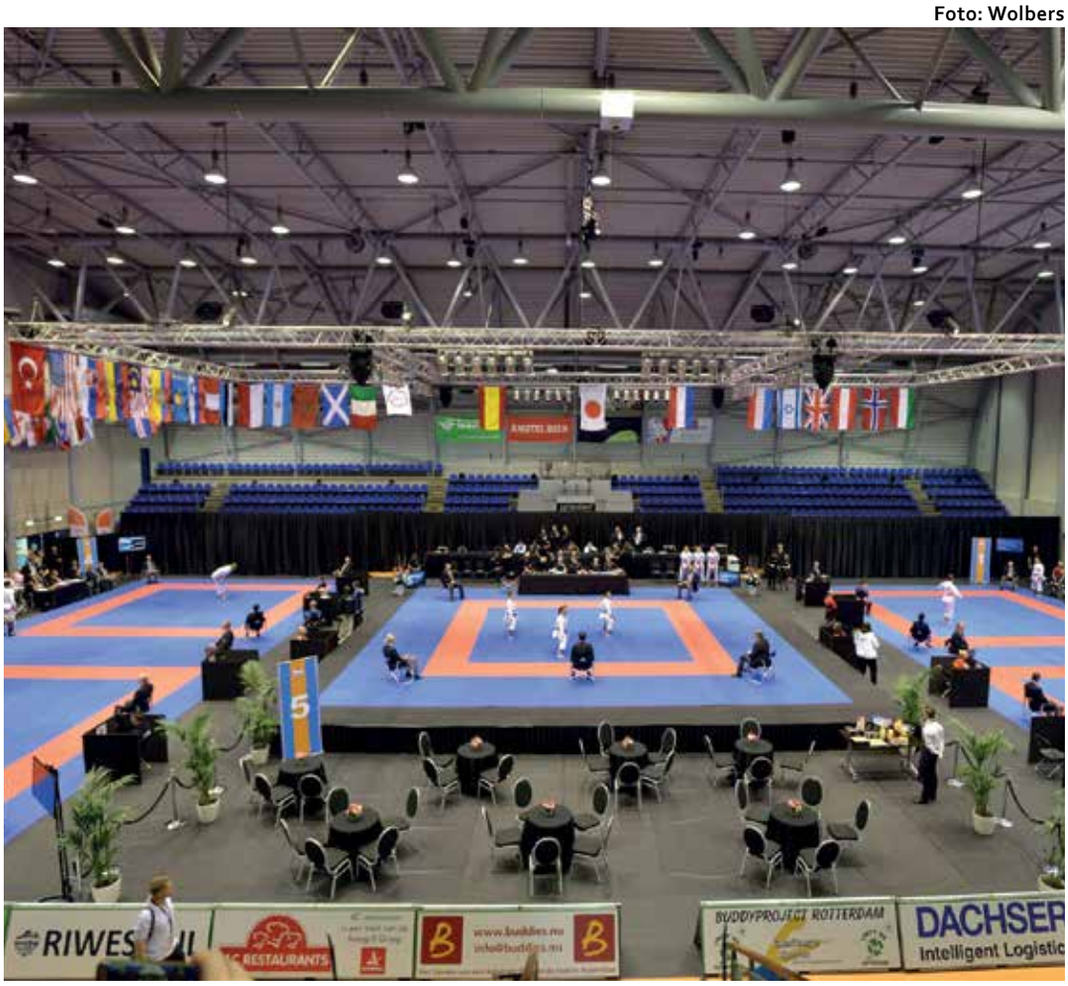


Foto: Wolbers

KDNW sehr stark beim u21-Randori

15 Finals mit NRW-Beteiligung!

von Susanne Nitschmann

Die Aufzählung allein liest sich wie eine Teilnehmerliste, es sind jedoch alles Finalisten des KDNW.

Zwei Wettkampftage auf acht Matten in Gruppenkämpfen „Jeder gegen Jeden" bringen den KDNW an die Spitze des Rankings. Tolle Leistungen und eine super Stimmung trugen zum Gesamterfolg bei. Die Finalveranstaltung fest in NRW-Hand, lautstark unterstützten Trainer und Sportler ihre Teammitglieder. Es kamen noch elf mal Bronze dazu (ich hoffe, dass ich niemanden vergessen habe).

Einzelne Leistungen herauszuheben fällt schwer, jedoch Jasmin Königs, Ardonika Plava, Dany Nkelani und Aleksander Myloserdnyi dominierten ihre starken Gegner und überzeugten auf ganzer Linie. Shara besiegte ihre Finalgegnerin mit 8:0 Punkten, Marian Dreier war jederzeit der Chef auf der Matte und Andin Plava schlug Fausttechniken, die so lang sind, dass den Trainer nur Staunen übrig blieb.

Das Trainerteam bedankt sich bei allen Sportlern und Eltern für das Gute Zusammenhalten.

KDNW-Ergebnisse u21-Randori

Gold:

Amina Plava, Jasmin Königs, Dany Nkelani, Marian Dreier, Ardonika Plava, Shara Hubrich, Andin Plava, Aleksander Myloserdnyi

Silber:

Isabell Ducke, Marlene Lindstädt, Amir Plava, Melissa Königs, Max Bauer, Ezgi Kaya, Sandra Wiegers

Bronze:

Albian Plava, Kevin Michelijs, Emely Laitenberger, Marcel Schille, Ayman Rouchdi, Monika Feygin, Jaqueline Hagendorf, Jaqueline Schweichert, Roma Herari, Maja Tolksdorf, Stelios Tsitsilas

Herzlichen Glückwunsch!

Landesmeisterschaften

Jugend, Junioren & u21

von Eva Mona Altmann

Am 21. Mai 2016 wurden in Monheim a. R. die diesjährigen Landesmeisterschaften der Altersklassen Jugend, Junioren und u21 ausgetragen. Ausrichter war der Goju Ryu Karate Baumberg e.V., Chefkampfrichter war Ralf Vogt. Koordiniert von der Wettkampfleitung rund um Simo Tolo fanden die Matches auf insgesamt vier Kampfflächen statt und dauerten von 10.00 Uhr morgens bis ca. 18.00 Uhr.

LANDESMEISTER

JUGEND WEIBLICH

Kata: Lara Boeddinghaus (PSv Bochum)
-47 kg: Sofia Herari (Sprtzentrum Bochum)
-54 kg: Alina Conrady (Rhein Berg Karate)
+54 kg: Lilia Heutzenröder (Oberberg Karate)
Kumite-Team: KG Bochum/Kempen

JUGEND MÄNNLICH

Kata: Michael Pantelatos (Kaiten Bedburg Hau)
-45 kg: Aleksander Myloserdnyi (Chikai Wettringen)
-52 kg: Noah Tönnis (KD Kempen)
-57 kg: Frank Gareev (Rhein Berg Karata)
-63 kg: Cedric Treptow (Budokan Bochum)
-70 kg: Roma Herari (Sportzentrum Bochum)
+70 kg: Timur Gür (Budokan Bochum)
Kumite-Team: Budokan Bochum 1

JUNIORINNEN

Kata: Umay Demirkan (Sportfreunde Sennestadt)
-53 kg: Jacqueline Hagendorf (Budokan Bochum)
-59 kg: Meike Drexhage (SKD Bad Salzuflen)
+59 kg: Ardonika Plava (Rhein Berg Karate)
Kumite-Team: KG Rheinland
Kata-Team: Bushido Bonn

JUNIOREN

Kata: Yannick Drescher (Zahnshin Bergisch Gladbach)
-55 kg: Selman Faruk Aris (KC Sennestadt)
-61 kg: Stelios Tsitsilas (Rhein Berg Karate)
-68 kg: Dany Nkelani (USC Duisburg)
-76 kg: Ramon Arias (BSC Oberhausen)
+76 kg: Andin Plava (Rhein Berg Karate)
Kumite-Team: KG Duke
Kata-Team: Okinawa Düren

U21 WEIBLICH

Kata: Hannah Körner (SC Taisho)
-50 kg: Jacqueline Schweichert (Mushin Halle)
-55 kg: Ezgi Kaya (USC Duisburg)
-61 kg: Gentijana Preteni (Ruhr Dojo)
-68 kg: Ebru Baydemir (Kaiten Hamm)

U21 MÄNNLICH

Kata: Roman Lux (Satori Hilden)
-60 kg: Semih Kircali (KC Sennestadt)
-67 kg: Julian Vering (JC Borken)
-75 kg: Maximilian Seidel (Mushin Halle)
-84 kg: Maximilian Spisla (Hara Köln)
+84 kg: Amrit Kahlon (Ruhr Dojo)

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Alle Fotos LM: Schaub

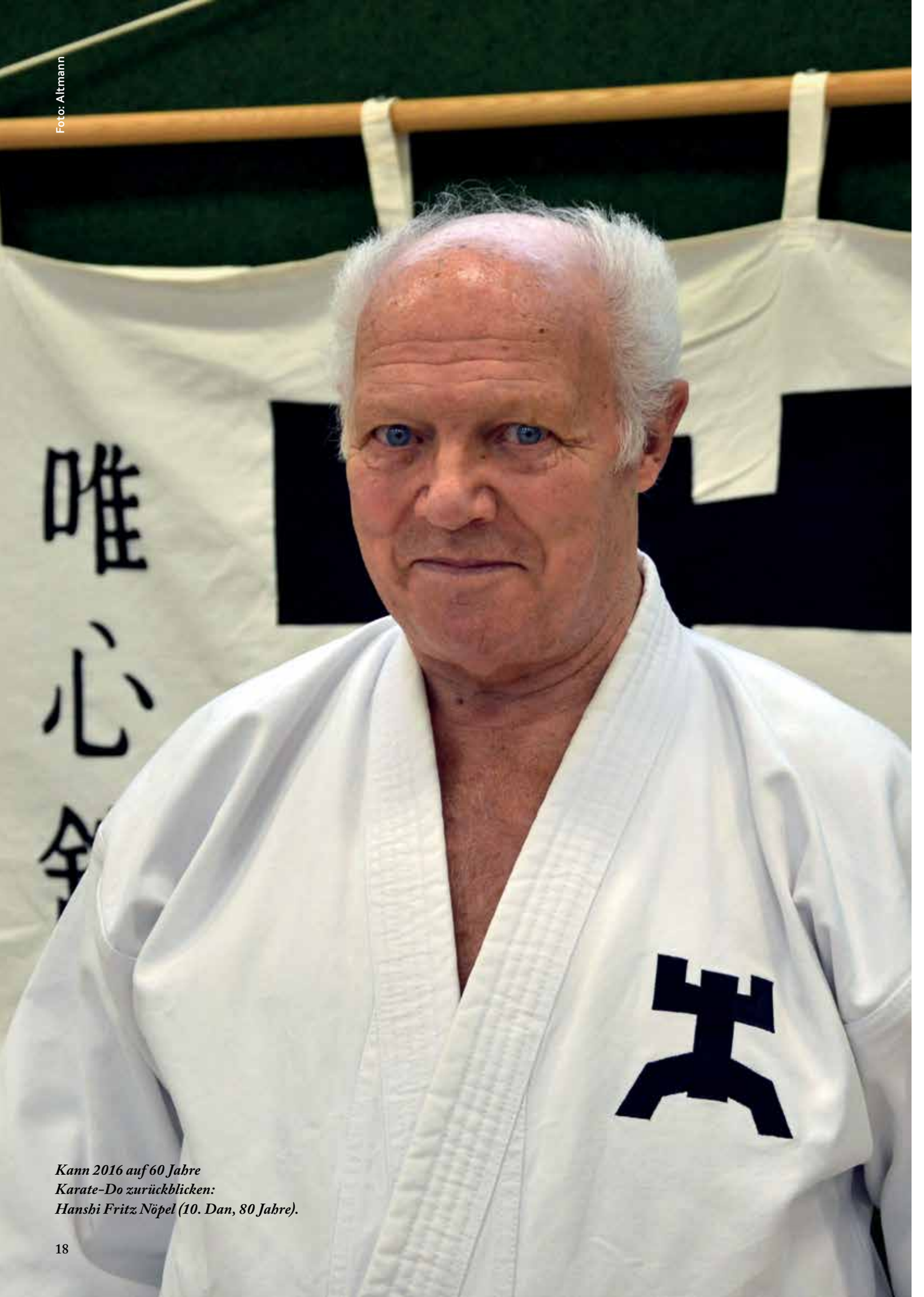


Foto: Altmann

Kann 2016 auf 60 Jahre Karate-Do zurückblicken: Hanshi Fritz Nöpel (10. Dan, 80 Jahre).

„Die Charakterschulung ist das wichtigste im Karate-Do.“

Hanshi Fritz Nöpel (10. Dan) im Interview

Fritz Nöpels abenteuerliche Lebensgeschichte böte den idealen Stoff für einen abendfüllenden Spielfilm. Man kann nur staunend lauschen, wenn der heute 80-Jährige von dem jungen Mann erzählt, der er einst war und der auszog – mit dem Fahrrad –, um die Olympischen Spiele in Melbourne zu sehen, 26 Länder bereiste, eine Privataudienz bei Chiang Kai Shek hatte und schließlich zehn Jahre lang Karate-Do in Japan lernte, bevor er mit Frau und Kind nach Deutschland zurückkehrte und das Yuishinkan-Goju-Ryu mitbrachte. Die Kampfkunst habe ihm zu einer positiven und furchtlosen Lebenseinstellung verholfen, verrät er mir. Seit nunmehr 60 Jahren hat er sich dem Karate-Do verschrieben und wurde jüngst mit dem 10. Dan und der DKV-Ehrennadel in Platin ausgezeichnet. Eine willkommener Anlass für ein Interview, bei dem man unversehens selbst auch mal zur Interviewten werden kann.

Interview Eva Mona Altmann

Lieber Fritz, noch einmal persönlich ganz herzlichen Glückwunsch zum zehnten Dan und zur DKV-Ehrennadel in Platin! Wie hast du diese besondere Ehrung erlebt und empfunden?

Danke dir! Ja, also das war wirklich eine völlige Überraschung! Gut – wer macht schon 60 Jahre Karate? Und ich habe natürlich auch etwas bewirkt und verfüge über ein großes Wissen. Trotzdem habe ich das nicht erwartet. Erstaunlich finde ich, dass diese Urkunde tatsächlich aus Okinawa stammt. Sie wurde mir dann von der EGKF durch Pieter Harms verliehen. Das war schon eine tolle Ehre für mich, muss ich sagen. Ich wusste gar nicht, was ich sagen soll. Das ist eine Anerkennung für mich und die akzeptiere ich. Aber ich hebe jetzt nicht ab, sondern bin nach wie vor der, der ich bin.

Du blickst inzwischen auf sagenhafte 60 Jahre Karate-Do zurück. Du hast das sicherlich schon sehr, sehr oft erzählt – aber wie bist du überhaupt zu dieser Kampfkunst gekommen?

Als ich das erste Mal die Kampfkunst, die wir Karate-Do nennen, sah, war ich tief beeindruckt und zugleich fasziniert. Das war im Juni 1956, mein Kamerad und Reisegefährte Alfred und ich waren im YMCA Hotel in Colombo, Ceylon, heute Sri Lanka, abgestiegen. Ein junger Japaner lehrte dort in einem Seminarraum auf ein paar Matten Judo und wir durften am Training teilnehmen. Anschließend zeigte uns der Japaner Karate-Do. Natürlich machten wir sofort mit. Seit dieser Zeit ist Karate-Do für mich eine Lebensphilosophie.

Deine Geschichte ist so abenteuerlich, dass du sie uns bitte noch einmal erzählen musst: Wie hatte es dich überhaupt im Jahr 1956 nach Colombo verschlagen?

Unser Ziel war es, mit dem Fahrrad zur Olympiade nach Melbourne, Australien zu fahren. Nach fünf Wochen Wartezeit in Colombo bekamen wir endlich das Visum für Australien, da wir aber noch genügend Zeit hatten, reisten wir wieder nach Indien zurück und wollten nun über Indonesien nach Australien. Einmal von der Kampfkunst gepackt, suchten wir in jeder Stadt, in der wir uns länger aufhielten, nach Gelegenheiten, Karate oder etwas in der Art zu trainieren. So fanden wir z.B. in Madras, Indien eine Kampfkunst, die man Kalarippayat und Mushti-Yuddha nannte – natürlich durften wir mitmachen, aber es war ganz anders. Auch in Kuala Lumpur und in Singapur fanden wir Kampfkunst – und zwar das chinesische Pakuan Chuan, was dem Karate-Do sehr ähnlich ist. Diese Kampfkunst sahen wir auch in Hongkong und Taipeh in verschiedenen Formen wieder. Und überall durften wir teilnehmen. In Taiwan trainierten wir mit der Armee. Der Höhepunkt war die Audienz mit dem Generalissimus und Staatsführer Taiwans, Chiang Kai Shek und dessen Sohn Wego Chiang. Auch in Indonesien wurde uns eine große Ehre zuteil: Wir wurden zweimal von Präsident Sukarno eingeladen.

Und dann bist du schließlich nach Japan gekommen…

Im Winter 1957 trafen wir mit dem Schiff in Kobe, Japan ein. Meine Erwartungen waren sehr groß – ich hoffte, nun endlich Karate-Do zu sehen und zu lernen. Bei unserer Ankunft warteten viele Reporter auf uns und befragten uns über unsere Reise. Welch Glück für mich – unter ihnen war ein Karate-Do-Kenner, der mich zu einem Treffen mit einem bekannten Meister einlud. Er führte mich zu einem großen alten japanischen Haus mit einer hohen Mauer und einem imposanten Tor. Die Tür schob ein freundlicher Herr von etwa 35 Jahren auf und bat mich herein. Das war meine erste Begegnung mit Tomoharu Kisaki.

…dein Sensei, der dich fast 40 Jahre begleiten sollte und dessen Yuishinkan du bis nach Deutschland gebracht hast – eine schicksalhafte Begegnung! Wie ging es weiter?

Zunächst hörte er sich aufmerksam meine Reisegeschichten an und war besonders beeindruckt von meiner Suche nach den Kampfkünsten in den verschiedenen Ländern. Auf meine Bitte hin zeigte mir der Meister das Dojo, welches sich ein Stück von seinem Wohnhaus entfernt befand. An die schönen und schmuckvollen Übungshallen der chinesischen Kampfkünste ge-

wöhnt, die sich oft in einer Tempelanlage befanden, war ich etwas enttäuscht – das Dojo war sehr schlicht und einfach. Es bestand ganz aus Holz, war etwa 25 Meter lang und vielleicht zwölf bis 14 Meter breit. Es gab eine kleine Umkleide und ein Office für den Meister. Keine Duschen, sondern nur zwei Tonnen, in denen das Regenwasser gesammelt wurde. Vor dem Dojo standen vier Makiwara, an denen einmal pro Woche unter der Anleitung eines Dan-Trägers trainiert wurde. Auf der Kamiza-Seite des Dojos stand ein Shinto-Schrein mit dem Bild des Goju-Ryu-Meisters Myagi Chojun, bei dem Meister Kisaki gelernt hatte. Auf einer Hallenseite war ein langer Spiegel angebracht und in einer Ecke lagen verschiedene Gerätschaften für Konditionsübungen. Auf beiden Seiten gab es kleine Fenster, die man aufschieben konnte. Es gab keine Heizung und in den Wintermonaten konnte es sehr kalt werden. Deswegen gab es ein spezielles Wintertraining und ein Sommertraining. Über dem Eingang hing ein Schild mit einer Art schwarzem Männchen. Auf meine Frage hin erklärte man mir, dass Meister Myagi jedem Meister der ersten Stunden – das waren die Meister Yamaguchi, Yushita, Ushiage, Kimura, Zusuki und eben Kisaki – den Auftrag erteilt hatte, ein Dojo zu gründen und dafür ein eigenes Zeichen und einen eigenen Namen zu wählen. Meister Kisaki hatte eben dieses Männchen mit gespreizten Armen und Beinen gewählt und den Namen >Yuishinkan< – >die Halle des tapferen Herzen<. Ich spürte Freude und ein wenig Stolz bei Meister Kisaki, als er davon erzählte. Der Weg des Yuishinkan sollte sich später in der ganzen Welt verbreiten.

Wie müssen wir uns das Training bei Meister Kisaki in Japan vorstellen?

In diesem Dojo, das ich gerade beschrieben habe, sollte ich in den nächsten Jahren sehr viel Schweiß lassen. Die ersten Tage dort werde ich nie vergessen: Meister Kisaki hatte mich so freundlich aufgenommen, zeigte nun aber beim Training wenig Interesse für mich. Später erfuhr ich, dass er dies mit allen Neueinsteigern so machte. Er testete ihren Durchhaltewillen für circa sechs Wochen. Hielt man durch, war der Bann gebrochen und man wurde ein Karate-Do-Ka, von allen angenommen und freundlich behandelt. Das Training war manchmal die reinste Hölle, aber es machte mir mehr und mehr Spaß. Kondition und Ausdauer wurden besser und ich konnte bei allen Übungen mithalten. Nun verstand ich auch, was mit >Dojokun< gemeint war. Die Etikette im Dojo, das Verhalten untereinander und die Höflichkeit haben mich bis heute stark geprägt. Nach dem Training wurde das Dojo stets von uns gereinigt. Die dafür benutzten Lappen mussten danach ausgewaschen und zum Trocknen auf Bambusstangen gehängt werden. Hierfür waren drei Personen erforderlich. Sie wurden nicht einfach benannt, sondern über eine Ausdauerübung bestimmt. Die ersten drei, die beim Handstand an der Wand aufgaben, waren die Lappenwäscher. Übungen zur Kondition und Abhärtung waren überhaupt ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Dabei ging es aber nicht in erster Linie darum, den Körper zu stärken, sondern vielmehr auch den Willen und die Entschlossenheit. Als mein Freund und Reisegefährte Alfred 1960 tödlich bei einem Tauchgang verunglückte, war ich darüber natürlich sehr traurig, denn wir hatten viel zusammen erlebt und gesehen und hatten noch sehr viele Pläne gehabt. Ich stürzte mich damals regelrecht in das Karate-Training. Ich arbeitete zu dieser Zeit in Japan, ebenfalls als Taucher. Für alle Orte, an denen ich arbeitete, gab mir Meister Kisaki Empfehlungsschreiben mit, damit ich auch dort Karate-Do trainieren konnte.

Wie würdest du Meister Kisaki und eure Beziehung zueinander beschreiben?

Meister Kisaki war ein großartiger Kampfkunstexperte, Lehrer und Mensch. Er kannte die Geschichte der Kampfkunst, war China- und Okinawa-Experte und auch Meister im Judo. Er hatte viele Länder bereist, z.B. Australien, Brasilien, China, Taiwan, Indonesien, Latein-Amerika, die USA und Europa. Bis zu seinem Tod im Jahr 1996 war er 19 Mal in Deutschland und ich habe ihn ebenso oft in Japan besucht. Trotz seiner großen Erfahrung war er immer bereit, zu lernen. Er war ein Optimist und sah stets das Gute im Menschen. Er war und ist mein Vorbild und ich habe sehr viel von ihm gelernt. Ich war sein Soto Deshi, sein >äußerer Schüler<. Dass wir uns begegnet sind, war ein Glücksfall. Als Ausländer war ich in gewisser Hinsicht der optimale Schüler für Meister Kisaki. Japaner wie er, die etwas Positives mit China verbanden, konnten das anderen Japanern gegenüber nicht so zeigen wegen der Vorbehalte. Ich aber habe das alles regelrecht in mich aufgesogen und dadurch sehr viel zusätzliches Wissen erworben. In China ist es z.B. so, dass hinter jeder Kata eine Geschichte steht. Hinter der Kata Seisan sogar dreizehn Geschichten, die alle einen Bezug zur Kata haben, bei ihrem Verständnis helfen. Das wurde in Japan aber nicht so gut angenommen, weil es eben chinesische Geschichten waren.

Die Beziehung zwischen Meister und Schüler sollte sich also nicht auf das Vermitteln und Erlernen der reinen Technik beschränken, oder?

Nein. Der Weg ist immer die Menschwerdung. Das Wichtigste im Karate-Do ist die Charakterschulung. Ich habe so viele Menschen kennen gerlernt, die sind sehr gut im Sport, aber eine Charakterschulung haben sie nicht genossen. Das ist eine Aufgabe, die der jeweilige Sensei wahrnehmen sollte. Deswegen bist du in Japan erst ein Sensei, wenn du den vierten Dan hast. Vorher dürftest du dort niemals ein Dojo gründen. Erst mit dem vierten Dan traut man jemanden zu, einen anderen zu führen. Und diese Verbindung bleibt dann auch ein Leben lang – trotzdem der Schüler den Meister technisch überflügeln kann. Ich habe viele Schüler, die haben ganz andere Voraussetzungen als ich, die sind schneller und besser. Aber es geht ja auch um das Innere und um das Wissen. Wie verbindet man das? Du musst immer ein Vorbild sein. Nicht im Technischen, nein – in deinem Verhalten. Die Chinesen sagen nicht umsonst: >Durch Karate wirst du zum Mensch.< Du wirst einfach angenehm, jemand, den jeder mag wegen seiner Art; der in seinem Verhalten und darin, wie er sein Leben führt, beispielhaft ist. Das ist etwas sehr Wichtiges im Karate: Die Dojokun. Wie ist die Dojo-Etikette, wie muss ich mich in einem Dojo verhalten? Da sind unsere schlechten Eigenschaften, die wir im Einklang halten müssen mit den guten. Das ist eine große Herausforderung und eine große Verantwortung. Und für uns ist die chinesische Philosophie nicht immer leicht zu verstehen, weil sie so ganz anders ist. Ich will dir ein Beispiel geben: Wenn du zu Hause im Wohnzimmer eine Kata machst, warum verbeugst du dich dann danach?

(*Überlege.*) Um die Kata für mich zu einem richtigen Abschluss zu bringen? Karate-Do beginnt und endet mit Respekt.

(*Schmunzelt.*) Wenn du zwei Jahre in China gelebt hättest, würdest du das vielleicht noch besser verstehen. Das hat etwas mit den Dojokun zu tun. Respekt ist

Das Foto zeigt Meister Kisaki (r.) mit seinem Schüler Fritz Nöpel Anfang 1958.

Foto: Privat, freundlicherweise digital bereitgestellt von Christian Winkler.

immer dabei. Und Demut. Warum macht man überhaupt eine Kata? Sie ist unser Lehrbuch. Wir sind aufgefordert, aus ihr zu lernen, unseren individuellen Weg zu gehen. Bei allen chinesischen Kata ist das gleich, wir visualisieren einen Kampf. Wir verteidigen uns erfolgreich gegen einen Gegner, kontern und schließen das ab. Das machen wir acht oder zehn oder zwölf Mal. Dabei kann es uns dann passieren, dass wir arrogant werden. Dass du stolz wirst, unerträglich für andere, weil du den Kampf bestanden hast. Man kann das manchmal bei Sportlern beobachten. Und durch die Verbeugung am Ende der Kata machst du dich wieder klein, wieder zu dem, der du vorher warst. Hast du das verstanden?

Danke, ja, das habe ich verstanden.

Weißt du, das ist das Wichtige, dass man immer wieder gegen die schlechten Eigenschaften angeht. Du hast nämlich 108 schlechte Eigenschaften...

...und 108 gute...

(*Lächelt.*) Ganz genau. Das ist ja das Gute! Yin und Yang: Das Gute im Schlechten, das Schlechte im Guten. Deshalb macht es doch alles Spaß! Was meinst du, warum ich nach so langer Zeit noch Karate mache? Ich lerne ja auch noch! Das ist doch das Faszinierende an unserer Kampfkunst – dass wir immer noch weiter lernen können. Wo gibt es so etwas denn sonst? Dass du mit so viel Erfahrung und 81 Jahren immer noch lernen kannst? Das macht Karate-Do zu einer Kunst. Der Sport hat natürlich eigene Gesetze und auch einen hohen Wert für junge Menschen, gerade in der heutigen Zeit. Meine Kinder waren auch alle Deutsche Goju-Ryu Meister. Aber Karate-Do ist eben viel mehr als nur Technik. Wenn du Karate verstehen willst, musst du immer wieder zu den Wurzeln der Kampfkunst gehen. Und du musst wissen, wer du bist. Du musst über die Charakterschulung auf die Suche gehen nach dir selbst. Du musst dir immer wieder die Fragen stellen: >Wer bist du eigentlich?< und >Wohin will ich denn?<

Fritz Nöpel (80) ist nach wie vor viel unterwegs, um die Lehren des Yuishinkan zu vermitteln, so wie hier im Juni 2016 beim GKD Dortmund.

Karate-Do ist also mehr als nur ein Sport. Karate-Do ist eine Lebensschule...

Ganz genau. Durch jahrelanges Training baust du Selbstvertrauen auf und dies verhilft dir zu einer positiven Einstellung. Und dadurch ist die Lebensqualität... super! (*Lächelt*). Bald werd‘ ich 81 – aber wirklich: Ich bin ein ganz glücklicher Mensch! Ich hab‘ vor gar nichts Angst! Weder vor dem Tod, noch vor Krankheit... wirklich vor gar nichts. Wenn du heute ältere Menschen siehst, ich treffe ja viele, das ist der blanke Horror – die haben alle Angst! Vor irgendwas! Und wenn es nur die Rentenkürzung ist... Die versauen sich ihre Lebensqualität. Das darf man nicht machen – ich bin für eine positive Einstellung! Du musst nach vorne schauen und an dich glauben. Früher haben sie mir schon gesagt: >Fritz, du kannst doch nicht mit dem Fahrrad nach Australien fahren – du musst an deine Rente denken!< (*Lacht.*) Weißt du, dann hätte ich ja nie etwas geschafft....

Du hast so viel erlebt und so viel erreicht. Kannst du da für die Zukunft überhaupt noch neue Ziele formulieren?

Na klar! Ich – oder ich muss sagen >wir<, denn meine Frau und ich sind jetzt seit 55 Jahren verheiratet und bilden daher eine Einheit – wir reisen so gerne und da haben wir dieses Jahr und auch das nächste schon verplant. Zwar werde ich demnächst 81, aber wir haben eine sehr positive Einstellung. Man muss doch Pläne machen, sich für irgendwas entscheiden! Viele Leute können das leider nicht. Überhaupt bin ich sehr interessiert, beschäftige mich auch mit dem Computer, erstelle Unterlagen für all meine Lehrgänge usw.

Wie verändert sich das Karate-Do mit dem Alter?

Im Karate fängt man ganz breit an und beschäftigt sich mit vielem, aber dabei ist man immer auf der Suche nach den für einen persönlich passenden Techniken. Welche Verteidigung traust du dir zu? Welchen Konter setzt du ein? Welche Waffe? Wir haben ja zwölf Fäuste, 48 Waffen tragen wir in uns! Mit dieser Vielfalt setzt du dich auseinander, bist aber immer auf der Suche nach deinen Möglichkeiten. Da die Leute heute viel älter werden, verändern sich die Dinge natürlich. Als ich noch 40 war, habe ich viel mehr mit der Kraft gearbeitet. Mit 50, 60 kommt die Erfahrung, die Abgeklärtheit und innere Ruhe. Du bist dann aber viel besser, viel genauer – auf den Zentimeter genau! Wenn man noch älter wird, fehlt irgendwann die Beweglichkeit, die Schnelligkeit, also brauchst du dann Techniken, die dir über die Kunst helfen, den Gegener zu besiegen. Wir machen natürlich nicht Karate, um uns zu >kloppen<. Aber der Mensch trägt das in sich, weil wir auch immer in einer Gefahr schweben. Das gilt natürlich besonders für Ältere und für Frauen. Wir beide haben da sozusagen das gleiche Schicksal: Wir sind schneller mal Opfer. Und da hilft uns Karate. Auch dabei, unsere Angst zu bewältigen. Wie kann der Kleine den Großen besiegen, der Alte den Jungen, die Frau den Mann – darum geht es in unserer Kunst!

Hast du eine Lieblings-Kata oder eine Lieblingstechnik?

Natürlich habe ich das. Ich mag die Drachentechnik. Kake Uke ist auch gut. Damit kann ich gerade jetzt in meinem Alter etwas anfangen.

Solche Vorlieben verändern sich bestimmt auch mit der Zeit, oder?

Ja, das tun sie. Als junger Mensch arbeitest du immer mehr mit deiner Kraft, ob du willst oder nicht. Wirst du dann älter oder machst einen höheren, einen technischen Dan-Grad, dann muss auch die gute Technik zu sehen sein. Der vierte Dan bildet da einen Abschluss. Der fünfte Dan ist dann ein Dan-Grad des Wissens, da musst du wirklich erklären können, was du zeigst und das können nicht viele. Das ist eine Gabe, die hat nicht jeder. Du musst dann auch ein Lehrer sein und es den Leuten so erklären können, dass sie es verstehen. Und ich meine nicht dem Besten in deiner Gruppe, nein! Sondern dem Kleinsten. Du solltest dir wirklich mal eine Dan-Prüfung im Goju-Ryu ansehen... Teilweise sind 200 Zuschauer dabei und es ist mucksmäuschenstill. Ich verstehe nicht, warum die Dan-Prüfungen bei euch im Shotokan nicht öffentlich sind. Wir haben im Karate doch keine Geheimnisse. Es gibt nur schwierige Wege, aber keine Geheimnisse.

Keine Geheimnisse? Aber doch schon Dinge, die man sich erarbeiten und verdienen muss, oder? Welches die Shin-Gi-Technik in einer Kata ist, das verrätst du doch zum Beispiel nicht einfach so...

Nein, da musst du selbst dahinter kom-

men. Und wenn du neugierig bist, dann schaffst du das auch. Die Voraussetzungen für eine Shin-Gi-Technik sind doch ganz einfach: Du kannst sie mit einer Hand machen, mit der Faust, mit der offenen Hand, mit beiden Händen, die eine kann offen und die andere geschlossen sein, du kannst sie nach Jodan, Chudan und Gedan ausführen. Damit ist eigentlich schon alles erklärt und du musst es nur anwenden. Es gibt keine Geheimnisse, es ist nur nicht alles sofort sichtbar. Wenn der Lehrer alles sofort verrät, dann ist der Schüler nicht mehr neugierig. Shin-Gi-Techniken habt ihr im Shotokan übrigens auch. In den chinesischen Chung-Wo-Kata zumindest – davon habt ihr zehn. Aber viele Karateka der ersten Generation konnten sich damit nicht befassen, weil sie von Japanern gelernt haben, für die der Sport im Vordergrund stand. Die zweite und dritte Generation ist da aber schon viel neugieriger.

Olympia 2020?

Wenn Kata auch dabei ist, bin ich schon dafür. Wir müssen mit der Zeit gehen. Früher war gar nicht alles besser. Im Gegenteil. Aber es gibt da natürlich einen Unterschied zwischen dem Sport und Karate-Do. In Japan sagt man auch „Karate no assubo“ – das heißt so viel wie „Karate spielen“ oder „Geschicklichkeit beweisen“. Du darfst ja beim Sport keinen treffen. Und im Ernstfall, da gehe ich doch immer eine halbe Faust weit durchs Ziel hindurch. Die Distanz ist also z.B. eine ganz andere.

Früher war nicht alles besser… wie wichtig ist aber die Tradition?

Wichtig. Viele Vereine haben gar kein Kamiza. Die sagen: >Was soll ich die Götter anbeten?< Diese Meister sind doch aber meine Vorbilder, die haben uns etwas hinterlassen und das respektiere ich. Wir beten da doch keine Götter an! Ich bin sowieso Atheist. Aber ich habe einen Glauben und ich habe Hoffnung. Ich bin ja auch schon krank gewesen, musste operiert werden. Da hofft man natürlich. Aber ich habe auch da nie gemotzt – das würde doch gar nicht zu mir passen, oder?

Nein. Was wünschst du dir für das Karate in Deutschland für die Zukunft?

Noch mehr Förderung für den Breitensport, für das Karate-Do. Noch mehr Schulungen für die Trainer, gerade außerhalb des sportlichen Bereichs. Insgesamt läuft es aber doch wirklich gut!

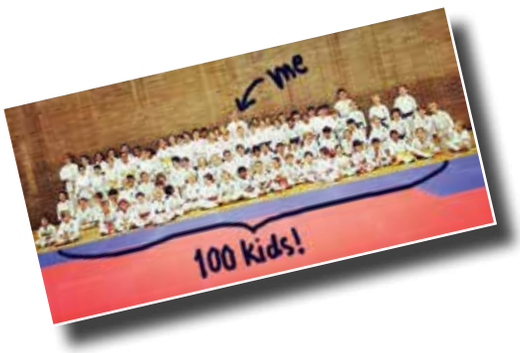
Ganz herzlichen Dank für das Gespräch!

Vita Fritz Nöpel:

03.11.1935	geb. in Breslau
1945	Flucht nach Bayern
1949 - 1952	Bergmannslehre, Dortmund
1953 - 1954	Studium Bergbautechnik, Schweden
1954 - 1957	mit dem Fahrrad Richtung Australien/Japan durch 26 Länder
1956	erstes Mal Karate-Do in Sri-Lanka/Colombo bei Meister Suzuki (4. Dan)
1956-1957	Pakuan Chuan in Jakarta, Singapur, Hongkong, Taiwan
1957-1966	Goju-Ryu Karate-Do bei Meister Tomuharu Kisaki (9. Dan, Hanshi) in Osaka im Yuishinkan Dojo. Kisaki blieb bis zu seinem Tod 1996 Fritz‘ Meister. Sie besuchten sich je 19 Mal in Japan bzw. Deutschland.
1962	Dan des Ninju Jutsu Nakabayahi Stil
1958-1966	Beschäftigung als Tiefseetaucher
1967	Rückkehr nach Deutschland als 4. Dan mit Ehefrau Eiko und Tochter Jacqueline
1967	Gründung des ersten Goju-Ryu Dojos in Dortmund, Deutschland (Abteilung ist bis heute aktiv)
1972	Gründung GKD Deutschland, 24 Jahre lang dessen Präsident, jetzt Ehrenpräsident
1976	5. Dan Renshi von Tomuharu Kisaki
1979	Gründung GKNW, heute 1. Vorsitzender
1984	Gründung Shinai-Kumite (Bambusschwert)
seit 1986	Besuche in Japan alle zwei Jahre mit Gruppen à 25-50 Personen nach Nara/Osaka zum Kata-Seminar
1986	Gründung Jukuren-Bewegung, erste Lehrgänge in DKV und KDNW unter Fritz‘ Leitung; 6. Dan Renshi von Tomuharu Kisaki; Gründung der EGKF in Kamen mit Harms (Belgien), de Spa (Niederlander) und Nöpel (Deutschland); jährliche Meisterschaft, 15 Jahre lang Präsident, jetzt Ehrenpräsident
1994	7. Dan Kyoshi von Tomuharu Kisaki
1996	Tod Tomuharu Kisaki
seit 1999	Internationale Karate-Do-Seminare in Kamen, Deutschland, Österreich, Spanien, Norwegen, Schweiz, USA mit deutschen Karate-Do-Schülern
2007	9. Dan Hanshi vom DKV (bestätigt in Japan)
2015	Dan-Beauftragter für Yuishinkan-Karate-Do in Europa
2016	60 Jahre Karate-Do; 10. Dan durch die Okinawa Goju Ryu Association (Rioishi Sasagawa, Pieter Harms); Ehrennadel in Platin des DKV

Fritz hat viele weitere Ehrungen erhalten, nimmt nach wie vor verschiedene Ämter auf nationaler und internationaler Ebene wahr und trägt die Lehren des Yuishinkan-Karate-Do in die Dojos.

KARATEbyJesse



Kannst du dir vorstellen, 100 Kindern auf einmal Karate-Unterricht zu geben? Ich konnte es nicht... Bis zu meinem Seminar in London. Zwei Stunden am Stück unterrichtete ich 100 Kinder – sie haben sich benommen wie in der Kirche! Diszipliniert, konzentriert und bemerkenswert leise. Um ehrlich zu sein, ich hatte mir das eigentlich eher so verrückt ausgemalt wie im Wilden Westen. Aber es war genau das Gegenteil. Dieser Gruppe zu unterrichten, war traumhaft!

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

Tatsächlich war ich so beeindruckt, dass ich den Cheftrainer, Sensei Alex Horsfall, darum bat, einen Gastbeitrag auf meinem Blog zu schreiben und sein Geheimnis zu verraten. Er stimmte zu.

Sensei Alex macht seit 31 Jahren Karate und hat 17 Jahre Vollzeit in London Karate unterrichtet. Gemeinsam mit seinem Vater, einem ehemaligen SAS-Fallschirmjäger, hat er einen meisterhaften Ansatz für den Karate-Unterricht mit Kindern entwickelt.

Er besteht aus fünf Grundprinzipien.

Aufgepasst:

Fünf Schlüssel für den erfolgreichen Karate-Unterricht mit Kindern

#1: Struktur & Routine

Junge Kinder lieben Struktur und Wiederholung. Hab‘ daher keine Angst davor, die gleichen Übungen jede Woche zu wiederholen, bis alle Schüler sie richtig machen.

Kinder lieben es auch, zu wissen, was sie tun werden, bevor sie es tun. Deshalb ist Kommunikation so wichtig. Ich verwende gerne Sätze in der Form „jetzt – dann – danach“ („Jetzt machen wir X, dann machen wir Y und danach Z.“).

Zusätzlich beginnen alle unsere Stunden mit „Senseis Karate-Regeln“. Dies bietet eine verlässliche Struktur für jeden Unterricht.

Dann trainieren wir Karate und beenden das Training jedes Mal mit Spielen. Spiele sollen Spaß machen, aber auch Fähigkeiten fördern, die zuvor trainiert wurden.

Wenn die Schüler besser werden, wird das Karate-Training anspruchsvoller – aber der Aufbau bleibt der gleiche! Das erleichtert es auch für Vertretungstrainer, die aushelfen, weil ihnen die Struktur des Trainings geläufig ist.

Schüler, die die Trainingsgruppe innerhalb unseres Clubs wechseln, müssen sich auch nicht umstellen, da die Struktur überall die gleiche ist.

#2: Klare Grenzen & Disziplin

Kinder sollen verstehen, welches Verhalten im Dojo akzeptiert wird.

Strafen und Zurechtweisungen müssen knapp gehalten werden und dürfen niemals isolieren, erniedrigen oder einschüchtern. Sogar die Bestrafung sollte Spaß machen.

Zehn Liegestütze und eine schnelle Erklärung reichen aus.

Ich persönlich bin ein großer Fan davon, dass die Schüler mit überkreuzten Beinen und verschränkten Armen vor mir sitzen, wenn ich rede. So bleiben sie konzentriert.

Wenn ein Schüler nicht richtig sitzt oder nicht zuhört, höre ich auf zu reden, bis er sein Verhalten bemerkt. Dann frage ich höflich, ob er bereit ist, zuzuhören.

Wenn sich das wiederholt, machen sie Liegestütze (nicht mehr als zehn), so dass sie die Grenze kennen und die Konsequenzen ihres Handelns verstehen.

Die Kinder sollen verstehen, dass das Dojo ein Ort des Respektes ist.

Ob ihr es glaubt oder nicht: Kinder lieben Disziplin, wenn sie richtig eingesetzt wird.

#3: Lehre Verantwortungsbewusstsein

Lernen sollte organisch sein.

Wenn Kinder etwas gelernt haben, sollten sie es mit Partnern üben. Das ist natürlich und erlaubt es erfahreneren Kindern, ihr Wissen weiterzugeben und Verantwortung für die Hilfe neuer Schüler zu übernehmen.

Du solltest auch jedes Kinder ermutigen, sich vor die Gruppe zu stellen und den anderen zu sagen und zu zeigen, was sie machen sollen.

Beispielsweise lasse ich unsere fünf basis-Abwehrtechniken ein paar Mal üben und frage dann die Gruppe, wer jetzt gerne Sensei sein möchte. Ein Freiwilliger wird ausgewählt, kommt nach vorne und führt die Übung durch. Ich stehe hinter der Gruppe mit dem Gesicht zu dem Freiwilligen, der allen sagt, was sie tun sollen.

Das verstärkt den Lerneffekt und baut Selbstvertrauen auf.

Wie ich 100 Kindern zwei Stunden lang Karate-Unterricht gab (ohne durchzudrehen)

#4: Beziehungsarbeit

Es ist wichtig, jedes Kind beim Namen zu kennen.

Wenn ein Kind mit dem Lehrer über etwas reden möchte vor oder nach dem Unterricht, muss es sich dafür sicher sein, dass der Lehrer es persönlich kennt und respektiert.

Der Lehrer sollte immer zu gutem Verhalten anleiten, und zwar dadurch, dass er über einen langen Zeitraum ein gutes Beispiel abgibt.

Deshalb muss ein Sensei in seinen Worten und Taten beständig sein, so dass jeder Schüler weiß, wie und wann er mit einem Problem zu ihm kommen kann.

Ich persönlich mag es, mit Schülern über ihr Leben zu sprechen. Kinder lieben es, zu erzählen, was sie gemacht haben und was sie in der nächsten Woche machen werden und wie toll ihr Leben ist.

Einer meiner Schüler redet zum Beispiel immer über Rugby und wie sehr er es mag.

Zu meinem Glück haben wir das gemeinsam!

#5: Spass & Spiele

Lasst uns zu guter Letzt über Spiele reden.

Dass der Unterricht Spaß macht, ist ein wichtiger Bestandteil der Kindertrainings. Daher endet mein Unterricht immer mit Spielen (höchstens fünf Minuten). Auf diese Art bleibt den Kindern in Erinnerung, dass sie Spaß im Unterricht hatten und sie wollen wiederkommen.

Hier drei Spiele, die ich häufig am Ende des Unterrichts mache, die sicher sind und Spaß machen.

1. Das Yoi-Spiel

Die Schüler stehen ganz still wie Statuen, in Yoi (Bereitschaftsstellung). Der Übungsleiter geht zwischen ihnen umher und versucht, sie zum lachen oder aus der Konzentration zu bringen. Wenn nur noch zwei von ihnen übrig sind, duellieren sie sich vor der Gruppe: Wer zuerst blinzelt, verliert.

2. Der Sensei sagt

Die Kinder dürfen nur den Kommandos folgen, die mit „Der Sensei sagt..." beginnen und man kann dabei natürlich Karate-Übungen einstreuen.

3. Das Ninja-Spiel

Alle stellen sich auf einer Seite des Raumes auf, der Übungsleiter auf der anderen, mit dem Rücken zu den Kindern. Ziel ist es, sich in der Katzenfuß-Stellung bis zum Trainer zu schleichen. Der Trainer kann sich aber jederzeit rumdrehen – und wenn er jemanden sieht, der sich bewegt, scheidet die Person aus. Gewonnen hat, wer den Gürtel des Senseis zuerst berührt.

Diese Spiele sind strukturiert, schnell und sicher. Und das Wichtigste: Sie machen Spaß.

Viel Erfolg!

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!

Krokoyama Cup

NRW-Erfolge

von Eva Mona Altmann

Zahlreiche Karateka aus NRW pilgerten am 2. April 2016 nach Koblenz zum traditionsreichen Krokoyama-Cup. Über 600 Starter zwischen 14 und 20 Jahren aus sieben Nationen und knapp 150 verschiedenen Vereinen gingen in Rheinland-Pfalz an den Start.

Folgende Platzierungen konnten dabei nach NRW geholt werden:

1. Platz: Laura Dreyer (Kata female E), Jacqueline Hagendorf (Kumite female E -53 kg).

2. Platz: Umay Demirkan (Kata female E), Jacqueline Schweichert (Kumite female E -48 kg).

3. Platz: Yannick Drescher (Kata male E), Roman Lux (Kata male F), Aleksander Myloserdnyi (Kumite male D - 45 kg), Karsten Bettinger (Kumite male F -67 kg).

5. Platz: Denise Rottewert (Kata female F), Lucas Maurer (Kata male F), Monika Feygin (Kumite female E - 53 kg), Evelin Laitenberger (Kumite female D +54 kg), Finja Wehmeier (Kumite female F -61 kg), Marcel Schille (Kumite male D -45 kg), Luca Groß (Kumite male E -68 kg), Adrian Pietsch (Kumite male F -84 kg).

7. Platz: Jana Feltkamp (Kata female F), Aurona Plava (Kumite female D +54 kg), Melissa Königs (Kumite female D +54 kg), Meike Drexhage (Kumite female E -59 kg), Anna-Marie Woltering (Kumite female E -59 kg), Nikolas Fahron (Kumite male D -45 kg), Erik Klimov (Kumite male E -68 kg).

9. Platz: Fabia Siegberg (Kata female E), Matthias Depner (Kumite male E -68 kg).

Herzlichen Glückwunsch!

Kein Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit, Quelle: Sportdata.

Golden Belt

Nordrhein-westfälische DKV-Delegation erfolgreich in Serbien

von Eva Mona Altmann

Vom 1. bis zum 3. April 2016 reiste eine Delegation nordrhein-westfälischer Karateka im Auftrag des Deutschen Karate Verbandes nach Čačak in Serbien, um an der 45. Auflage des „Golden Belt"-Turnieres teilzunehmen:

Sandra Wiegers (-68 kg Leistungsklasse und u21), Alina Underberg (-68 kg Leistungsklasse und u21), Max Bauer (-75 kg Leistungsklasse und u21, Team), Denis Laschitzky (-75 kg Leistungsklasse und u21, Team), Kadircan Kaya (-84 kg Leistungsklasse, Team), Ilias El Azzouzi (-84 kg Leistungsklasse, Team), Fabian Sobel (+84 kg Leistungsklasse, Team), Tim Milner (Coach) und Eva Mona Altmann (Kampfrichterin).

Im Kumite Einzel erkämpften sich Fabian Sobel (Leistungsklasse +84 kg), Max Bauer und Denis Laschitzky (beide u21 -75 kg) jeweils eine Bronzemedaille.

Alina Underberg (Leistungsklasse -68 kg) erreichte Rang sieben.

Eine weitere Bronze-Medaille errang das Kumite-Team der Herren im Ländervergleichskampf.

Coach Tim Milner zeigte sich insgesamt sehr zufrieden mit seinen Schützlingen und freute sich über die errungenen Medaillen.

DKV-Präsident Wolfgang Weigert machte sich vor Ort selbst ein Bild und lobte die guten Leistungen der deutschen Auswahl. Er unterstrich außerdem, dass die internationalen Erfahrungen auch jenseits von offiziellen Welt- oder Europameisterschaften für alle von großem Wert seien.

Herzlichen Glückwunsch, Team DKV/KDNW!

Großes Bild:
Das Kumite-Team der Herren (v.l.: Fabian Sobel, Ilias El Azzouzi, Kadircan Kaya, Max Bauer, Denis Laschitzky) zusammen mit (v.l.) Coach Tim Milner, Kampfrichterin Eva Mona Altmann und DKV-Präsident Wolfgang Weigert in Serbien.

Foto: El Azzouzi

Foto: KDNW

Bild rechts: Team NRW für den DKV in Čačak.

Über 400 Karateka trafen sich zum Budokan-Cup in Bochum.
Foto: Sahin

Budokan-Cup 2016

Bochumer Privat-Turnier ging in die 14. Runde

von Tim Milner

Rund 400 Karateka aus mehreren Ländern und Bundesländern fanden sich am 4. Juni 2016 in der Lohringhalle in Bochum zusammen, um sich im sportlichen Wettkampf zu messen.

Das Team des Budokan Bochum gewährleistete einen reibungslosen Ablauf und eine gut sortiere Cafeteria sorgte für das leibliche Wohl.

Das traditionsreiche Bochumer Turnier feierte in diesem Jahr seine 14. Auflage und genießt weiterhin große Beliebtheit bei vielen Karateka.

GKD-Cup

2016

von Eva Mona Altmann

Am 28. Mai 2016 wurde der diesjährige Internationale Deutsche Goju-Ryu-Cup in Erlenbach (Baden-Württemberg) ausgetragen.

Natürlich waren auch Athleten/innen aus NRW dabei. Erfolgreichstes KDNW-Dojo war der Chikai Wettringen (Rang 7), gefolgt vom TuS St. Arnold (Rang 15).

Alle Ergebnisse sowie den Medaillenspiegel gibt es online beim Goju-Ryu Karate-Bund Deutschland:

WWW.KARATE-GKD.DE

DHM

Erfolgreiche Studenten

Foto: El Azzouzi

von Eva Mona Altmann

Bei der Deutschen Hochschulmeisterschaft am 21. Mai 2016 in Halle (Saale) waren Karateka aus NRW erfolgreich.

Gold sicherten sich Ilias El Azzouzi im Kumite -84 kg (Fachhochschule Südwestfalen) und Artur Hanser im Kumite Allkategorie (Uni Bochum).

Silber errangen Julia Becker im Kumite -50 kg (Uni Düsseldorf) und Thomas Stückel im Kumite -60 kg (FHDW NRW).

Bronze sicherte sich Artur Hanser im Kumite +84 kg (Uni Bochum).

Herzlichen Glückwunsch!

Karate Unlimited

Selbstverteidigungsseminar

von Sebastian Gilly

Im März richtete das RuhrDojo Essen das erste „Karate Unlimited"-Seminar in 2016 aus. 24 Karate-Begeisterte aus dem gesamten Bundesgebiet folgten der Einladung von Referent Wolfgang Henkel (6. Dan Shotokan und SV-Ausbilder im DKV). Der Tag stand ganz im Zeichen der Verteidigung gegen Griffe, Würger, Schlagangriffe, Bodenkampf, Selbstbehauptung und Notwehrrecht.

Nach kurzer Begrüßung stiegen die Karateka direkt ins Training ein. Als erstes übten sie, in welcher Ausgangsposition sie bedrohlichen Situationen am besten begegnen. Nahtlos folgten Übungen zur Griffverhinderung, Würge- und Schlagabwehr. „Wechseln! Immer neue Gesichter!", forderte der Referent. Zudem gab er praktische Tipps und ging auf Ideen und Anregungen der Teilnehmer/innen ein.

Nachdem der Stärkung am Mittagsbuffet stand im Theorieteil Notwehrrecht und Nothilfe auf dem Plan. Die Begriffe „Notwehr" und „Nothilfe" wurden im rechtlichen Rahmen betrachtet und analysiert. Henkel gestaltete den Block mit vielen Praxisbeispielen sehr lebhaft. Die Teilnehmer dankten es ihm mit zahlreichen Fragen und eigenen Ideen.

Im Anschluss ging es zurück auf die Matten. Es folgte eine intensive Trainingseinheit, welche die Abwehr von Angriffen um Konter und Takedowns, wie etwa durch die Wurftechnik O-Soto-Gari, erweiterte. Grundlage hierfür war die Einführung in die Fallschule, was für einige Teilnehmer ein neues Erlebnis darstellte. Henkel ging detailliert auf die verschiedenen Falltechniken ein und nahm den unerfahrenen Teilnehmern so ihre Angst.

Das anschließende Bodenkampftraining rundete den Nachmittag ab. Das komplett mit Matten ausgestattete RuhrDojo bot dafür besonders gute Rahmenbedingungen. „Sowas machen wir im alltäglichen Training nie", sagte einer der Sportler erfreut.

Foto: Gilly

Zum krönenden Abschluss konnten die Seminarteilnehmer /innen in einem Trainingsparcours ihr ganzes Können beweisen. Die Übung bestand aus zwei Stationen, an denen gleich mehrere Angreifer warteten. Die Karateka waren nun gefordert, das neu Erlernte spontan abzurufen, um sich aus der Situation zu befreien.

Das Seminar bot nicht nur eine willkommene Abwechslung zum Trainingsalltag, es machte auch mächtig Spaß.

Foto: Stilke

Vereinsjubiläum

50 Jahre 1. JJJC Hattingen e.V.

von Martin Wulf

Am 28. Mai 2016 feierte die Karate-Abteilung des 1. JJJC Hattingen ihr 50-jähriges Vereinsjubiläum.

Aus diesem Anlass richtete der Verein einen Lehrgang aus, bei dem der Präsident des KDNW, Rainer Katteluhn (7. Dan), sowie der Vizepräsident des KDNW, Stefan Krause (6. Dan), jeweils drei lehrreiche Trainingseinheiten leiteten.

Über 60 Sportler/innen aus Karate-Vereinen aus ganz NRW nahmen daran teil.

Bei der Begrüßungszeremonie war auch der Hattinger Bürgermeister Dirk Glaser zuegen und lobte den Verein für seine Leistungen.

Der Vorsitzende der Karate-Abteilung, Klaus Muschick, nahm dann die Jubiläumsauszeichnung entgegen und erhielt zudem die goldene Ehrenmedaille für 40 Jahre ehrenamtliche und aufopferungsvolle Vereinsarbeit.

Der sportliche Teil startete mit einem gemeinsamen Aufwärmtraining.

Danach hatten die Karateka die Wahl zwischen Rainers Einheiten zum „Angstfreien Kämpfen", der Kata Jiin und Grundtechniken in Anwendung sowie Stefans Einheiten zum „Kumite-Schwerpunkt Verteidigungsverhalten", dem Okuri-Kumite und der Kata Kata Gankaku.

Im Rahmen des Jubiläumslehrganges fand auch noch eine Dan-Prüfung statt, bei der u.a. der Vereinsvorsitzende Klaus Muschick im Alter von 68 Jahren erfolgreich den dritten Dan erreichte.

Fotos: KD Mushin Halle

25 Jahre Mushin Halle

Vereinsjubiläum und Ehrung für Fritz Nöpel

von Finja Wehmeier

Mit einem hochkarätig besetzten Karate-Lehrgang und einer Feierstunde beging der Verein Karate Dojo Mushin Halle von 1991 e. V. jetzt sein 25-jähriges Bestehen. Vereinsleiter und Gründer Detlef Hans Serowy (6. Dan) hatte Fritz Nöpel als Referenten eingeladen. Eine besondere Bedeutung bekam der Besuch des 80-Jährigen, weil er kurz zuvor als erster Karateka im Deutschen Karate Verband den 10. Dan verliehen bekommen hatte.

„Wir hatten das große Glück, dass die Karatelegende Fritz unseren Verein als einen der ersten als Träger des 10. Dan besuchte“, erklärte Detlef Hans Serowy. Seit 26 Jahren sind Nöpel und Serowy miteinander bekannt und befreundet. Der Haller Dojo-Leiter reagierte auf die Verleihung und arrangierte eine Ehrung für Fritz Nöpel im Rahmen der Vereinsfeierstunde.

Mit Rainer Katteluhn (7. Dan) war der Präsident des Karate-Dachverbandes NRW nach Halle gekommen. Er nutzte die erste Begegnung mit Nöpel nach der Verleihung für eine Würdigung. „Du hast eine ganz einmalige Geschichte im Karate und dir herausragende Verdienste um unseren Sport erworben“, betonte er.

Als Stilgründer, Mitbegründer des DKV und als Meister und Vorbild für sehr viele Karateka sei Fritz Nöpel in Deutschland und in der ganzen Welt bekannt, betonte der KDNW-Präsident. Auch Halles Bürgermeisterin Anne Rodenbrock-Wesselmann nutzte die Gelegenheit zu einer Gratulation für die „herausragende Ehrung durch den 10. Dan“.

Sie überreichte Fritz Nöpel ein Präsent der Stadt Halle und bat ihn um einen Eintrag in das Goldene Buch der Stadt. Mit Fritz Nöpel trugen sich auch Rainer Katteluhn und Detlef Hans Serowy in das Goldene Buch ein. Serowy überreichte Fritz Nöpel außerdem ein Präsent und ein Grußwort des Gütersloher Landrates Seven-Georg Adenauer.

„Du bist ein würdiger Botschafter für das Karate, den KDNW und den DKV. Deshalb ist diese hohe Ehrung aus meiner Sicht auch angemessen und sehr verdient“, sagte Rainer Katteluhn. Hanshi Fritz Nöpel zeigte sich durch die für ihn völlig überraschende Ehrung tief gerührt. „Das ist ja unglaublich, ich danke euch herzlich“, sagte er.

Im Anschluss wandten sich die Ehrengäste dem Karate Dojo Mushin Halle zu. „Du hast hier aus kleinsten Anfängen einen Verein geformt, der für seine gute Arbeit über die Grenzen von NRW hinaus bekannt ist“, bescheinigte Rainer Katteluhn dem Vereinsleiter. „Eure Wettkampferfolge sprechen für sich, im Training habe ich Euch als eine tolle Gemeinschaft kennengelernt“, so der Präsident.

Anne Rodenbrock-Wesselmann bestätigte die „hervorragende Jugendarbeit“ des Vereins und erinnerte daran, dass das Dojo Mushin in 2013 eine tolle Deutsche Meisterschaft in Halle ausgerichtet habe. Reinhard Große-Wächter überbrachte in seiner Eigenschaft als Vorsitzender des Stadtsportverbandes die „herzlichen Grüße“ der Haller Vereinsgemeinschaft.

Nach seiner Fachübungsleiterausbildung trainierte Detlef Hans Serowy ab 1989 Kinder an der Grundschule Künsebeck. Die damalige Leiterin Giesela Volkmann-Drexhage wurde zum Gründungsmitglied des Vereins. „Das Karate hat damals meiner Schule gutgetan“, erklärte sie. Mit viel Freude beobachte sie seitdem die erfolgreiche Entwicklung des Vereins.

An die bescheidenen Anfänge wollte Detlef Hans Serowy mit dem Konzept des Jubiläumslehrgangs erinnern. Eingeladen waren nur Vereinsmitglieder sowie Weggefährten und Freunde des Vereins. Trotzdem fand sich eine stattliche Zahl von Karateka, darunter zahlreiche höhere Dan-Träger, in der neuen Turnhalle der Grundschule Gartnisch ein, um von Hanshi (Großmeister) Fritz Nöpel zu lernen.

„Es geht am Ende darum, ein Mensch zu werden“, beschrieb der 80-Jährige den Sinn des Karate-Weges. Durch die fortgesetzt Arbeit an den eigenen Schwächen solle der Budosportler seinen Charakter zu einer vorbildlichen Persönlichkeit formen. „Natürlich wollen wir uns auch verteidigen können“, betonte Fritz Nöpel und begeisterte die Teilnehmer mit seinen effektiven Abwehr- und Kontertechniken.

Foto: Vogt

Little Gasshuku

in Dormagen

von Rego Preisendörfer

So verschieden die Trainer und Dozenten an diesem sonnigen Wochenende im Mai in der Zeit vom Freitagabend bis Sonntagabend waren, so vielseitig waren auch die angebotenen Themen. Zum bewährten „little Gasshuku" der Kampfkunstakademie Shirai Dormagen e.V. werden keine großen Namen angepriesen, keine Meister aus Japan eingeflogen oder Bundestrainer bemüht. Dieser Lehrgang findet in einem familiären Rahmen in einem schönen Dojo auf der Grenze zwischen Dormagen und dem Kölner Norden statt und glänzt mit hochwertigen Inhalten, die sich sehen lassen können. Jeder der angereisten Trainer hat seine Herzensthemen mit im Gepäck. Somit ist das Programm erstaunlich vielseitig, wenn man die Größe der Veranstaltung mit einem Durchlauf von ca 40 Teilnehmern berücksichtigt.

Auf dem Trainingsplan standen Themen wie die neusten japanischen Standards des JKA-Karate mit Keigo Shimizu, Kata-Training mit der ehemaligen Landestrainerin Seoung-Sook Park und dem Bonner Jochen Krämer sowie Grundlagentraining mit dem vereinseigenen Trainer Dino Di Girolamo. Wettkampforientiertes Kumite-Training bot der ehemalige Landestrainer Thomas Prediger und Akrobatik für Karate-Vorführungen gab es mit dem hessischen Bewegungsgenie Ferdinand Jeske – seines Zeichens Physiotherapeut, hielt er zudem den Vortrag „Faszien-Training zur Prävention". Karate-Training in Anlehnung an Life Kinetik und Plyometrie anhand von Sprungtechniken gab es mit Buchautorin Sandra Brenscheid („Karate ist Tanz"). Ki-Aspekte im Karate und die außergewöhnlichen, aber einleuchtenden Analogien zwischen Bonsai- und Karate-Kunst wurden von Vereinstrainer Rego Preisendörfer näher beleuchtet. Das Finale der Veranstaltung war die Dan-Prüfung am Sonntag mit Thomas Prediger und Manfred Henkel.

Das war bereits die dritte Auflage des „little Gasshuku" und die Reaktionen der Besucher aus Hessen, dem Siegerland, Baden-Würtemberg, dem Rheinland und dem Ruhrgebiet, die teilweise auch im Dojo nächtigten, waren durchweg positiv. Sie erfreuten sich an der gelungenen Organisation und der Gastfreundschaft seitens des Shirai Dormagen, der freundlichen und hellen Atmosphäre und an dem in der Lehrgangsgebühr enthaltenen reichhaltigen Buffet inkl. Getränke. Nach den teils schweißtreibenden Trainingseinheiten wurde jeweils abends noch bei einem gemütlichen Kanpai gemeinsam DVD geschaut und gefachsimpelt.

Trainer und Teilnehmer freuen sich jetzt schon auf die Fortsetzung im nächsten Jahr.

Foto: Altmann

Alex Heimann

Lehrgang in Köln

von Eva Mona Altmann

Am 23. April 2016 war Alexander Heimann für einen Lehrgang zu Gast bei der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

Erst vier Wochen zuvor hatte der Bergisch Gladbacher seine aktive Wettkampfkarriere beendet. Er kann auf zehn Deutsche-Meister-Titel sowie auf EM-Silber und -Bronze zurückblicken, um nur einige Highlights zu nennen. Seit Anfang diesen Jahres ist Alex zudem Landestrainer Kumite im KDNW (für die Jungs bis 15 Jahre). Es stand also einmal mehr ein Top-Trainer für die Lehrgangsteilnehmer/innen parat.

Im Spezialtraining für Karate-Kids unter 10 Jahre verstand es Alex, die Jüngsten zu fesseln. Mit spielerischen Übungen führte er ans Kumite heran und förderte Koordination und Kondition der Kleinen. Ein besonderes Augenmerk legte er auf den richtigen Kiai (= Kampfschrei), dessen Bedeutung und Funktion er verständlich und eindringlich erklärte: „Der Kiai hilft euch nicht nur bei Kraft und Körperspannung, er ist auch die goldene Geschenkschleife auf einer guten Technik und zeigt, dass ihr die Wertung und den Sieg wirklich wollt."

Hier knüpfte er auch in den beiden Trainingsgruppen der älteren Karateka an. Die Weiß- bis Grüngurte hatten ebenso viel Spaß dabei wie die Gruppe ab Blaugurt. Das Training stand hier unter dem Motto „Chancen nutzen". Wie gut man in Matchsituationen reagiert, die nicht optimal verlaufen sind, sei oft kampfentscheidend, betonte Alex und stellte hierzu einige Übungen vor.

Wir haben nicht nur Neues erfahren, sondern hatten auch viel Spaß beim Training – ein Dankeschön an Alexander Heimann dafür! Danke außerdem an alle Lehrgangsteilnehmer/innen fürs Kommen!

Sportlerehrung

Rheinisch-bergischer Kreis

von Georg Heimann

Noch am Dienstag hatte es Tom Bartels als ARD-Kommentator mit den Fußball-Profis von Bayern und Werder im DFB-Pokal zu tun.

Am Donnerstag stand er dann auf der großen Bühne des Bergischen Löwen in Bergisch Gladbach und moderierte durch die Gala-Veranstaltung zur Ehrung der erfolgreichsten Sportler des Rheinisch Bergischen Kreis.

Der Kreissportbund hatte zum sechsten Mal geladen und zum sechsten Mal konnten die Leser des Kölner Stadtanzeiger, der Bergischen Landeszeitung, Radio Berg und anderer lokaler Medien ihren sportlichen Favoriten wählen.

Alexander Heimann, dem die Presse nachsagt, dass er den Karate-Sport im Rheinischen erst richtig populär gemacht hat, ist zum sechsten Mal als einer der Favoriten dabei und gewinnt 2015 zum vierten Mal den Titel „Einzelsportler des Jahres".

Nicht nur Alexander, erstmalig auch Ardonika Plava und Stelios Tsitsilas von Rhein-Berg-Karate waren unter den zwanzig Nominierten.

Stelios musste unglücklich in der Kategorie „Sportler des Jahres" gegen Alexander antreten. Trotzdem gelang ihm noch der elfte Platz.

Ardonika Plava setzte sich gegen alle Teilnehmerinnen souverän durch, scheiterte dann aber an der Badmintonspielerin Runa Plützer und wurde so Vize-Sportlerin des Jahres 2015.

Ein Super-Erfolg für das Team von Rhein-Berg-Karate und ein großartiger Erfolg für den Karatesport in unserer Region, der sich bei dieser Wahl gegen alle etablierten Sportarten wie Fußball, Leichtathletik oder auch Tennis durchsetzen konnte.

Foto: Heimann

Foto: Bowinkelmann, LSB

Auszeichnung

für Hilchenbacher Karate-Frau

von Oliver Lütz

Unter dem bewährten Motto „Ohne SIE gäbe es weniger SIEge" wurden am Samstag, den 9. April 2016 die vielfältigen Aktivitäten und Leistungen von Mädchen und Frauen in den unterschiedlichen Feldern des Sports gewürdigt.

Eine siebenköpfige Jury, darunter Dr. Jessica Süßenbach (Universität Essen) und Anke Feller (frühere Vorsitzende der Sportstiftung NRW), wählte aus über 40 ansprechenden Bewerbungen in den Kategorien SOZIAL, INNOVATIV, ENGAGIERT, GEWALTFREI und EMANZIPIERT die besten Bewerbungen aus.

Die insgesamt acht Preisträgerinnen wurden von NRW-Sportministerin Christina Kampmann, LSB-Präsident Walter Schneeloch sowie LSB-Vizepräsidentin Mona Küppers gemeinsam geehrt. Journalistin Gisela Steinhauer (WDR) moderierte die zweistündige Veranstaltung in den vollbesetzten Räumlichkeiten der Philharmonie Essen.

Zu den Preisträgerinnen gehörte auch Melanie Dömer vom Kenko-Karate Verein aus Hilchenbach. Für ihren jahrelangen Einsatz in der Vereinsführung und als Trainerin mehrerer Übungsgruppen war sie von ihren Vereinsmitgliedern für der Kategorie „Engagiert" vorgeschlagen worden. Diese Auszeichnung teilte sie sich mit Rebecca Wintermeyer, Volleyball-Vertrauensfrau aus Paderborn.

Zur Preisverleihung begleitet wurde sie von Vereinsmitglied Oliver Lütz und Barbara Höfer, der inzwischen leider verstorbenen Frauenreferentin des KDNW.

Der NRW-Preis für Mädchen und Frauen ist Teil des Landesprogramms „Mehr Chancen für Mädchen und Frauen im Sport" und wird in Kooperation mit dem Sportministerium des Landes Nordrhein-Westfalen im zweijährigen Rhythmus verliehen. Bewerben können sich Sportorganisationen aus ganz NRW mit Einzelpersonen oder Teams. Dabei ist es sowohl möglich, andere Personen und Teams vorzuschlagen oder aber sich selbst zu bewerben.

Foto: Tolksdorf

Renshin-Cup

Kleines Nachwuchs-Turnier

von Detlef Tolksdorf

Am 24. April 2016 fand der dritte Renshin-Cup in Marl statt. Bereits in 2014 und 2015 wurde dieses Turnier als reine Vereinsmeisterschaft ausgetragen. In den letzten beiden Jahren waren 20 bzw. 35 Kinder aus dem Karate Dojo Renshin Marl e.V. beteiligt. In diesem Jahr haben allerdings schon 65 Kinder an diesem Einstiegsturnier für Mädchen und Jungen im Alter von 7 - 16 Jahren teilgenommen.

Ursprünglich war der Renshin-Cup als reines Kata-Turnier geplant, das für Kinder veranstaltet wurde, die erst kürzlich die ersten Karate-Schritte unternommen hatten. In diesem Jahr wurde erstmalig auch Kumite mit aufgenommen. Zudem wurde aus dem reinen Vereinsturnier durch Beteiligung weiterer Vereine ein Drei-Städte-Turnier. Mit dabei waren das Taiko Dojo Oberhausen (mit Detlef Tolksdorf, 7. Dan) sowie das Karate Dojo Rheydt (mit Ralf Benken, 4. Dan).

Trotz zahlreicher Teilnehmer stand der Spaß wieder im Vordergrund, so dass der Erfolgsdruck für die kleinen Kämpfer nicht zu groß wurde. Das Ziel der Veranstaltung konnte umgesetzt werden. So waren die Kinder hochmotiviert dabei, setzten voller Stolz Gelerntes um und konnten am Ende ihre Urkunden und Medaillen in Empfang nehmen.

Insgesamt wurde in je drei Kategorien der Kata- und Kumite-Shiai durchgeführt. Die Wahl der Kata war in jeder Runde frei. Im Kumite wurde in den Gruppen jeder gegen jeden gekämpft. Dass Trainer und Kampfrichter während des Kampfes auch Tipps geben konnten, wurde von allen Beteiligten als sehr positiv bewertet.

Weitere gemeinsame Aktionen der drei Vereine sind in Zukunft geplant.

Foto: Boehnke

Gojushiho-Sho

Spezial-Lehrgang mit Milner & Henkel

von Daniela Boehnke

Am 30. April 2016 trafen sich Karateka aus ganz Deutschland in Bochum, um sich während vier Trainingseinheiten, geleitet von Bernd Milner und Wolfgang Henkel, mit der exakten Form (Kata) und der Selbstverteidigung in der Anwendung (Bunkai) der Gojushiho-Sho auseinanderzusetzen.

Nach der Begrüßung befasste sich Bernd in seiner ersten Kata-Einheit mit dem Thema „Stände“ in der Gojushiho-Sho und beschrieb detailliert den Übergang von einem Stand in den nächsten. Dabei legte er den Fokus auf die Schwerpunktverlagerung, um zentriert und somit kontrolliert die Drehung ausführen zu können und sicher im nächsten Stand anzukommen. Zusätzlich veranschaulichte er dies mit Hinweisen zur Fußarbeit (z.B. Vordrehen des Fußes, drehen über den Fußballen oder z.B. über die Hacke, um das Gewicht und somit die Technik nach vorne zu bringen).

Nach der ersten Pause übernahm Wolfgang die zweite Einheit zum Thema Bunkai, die er wie gewohnt mit realitätsnahen Angriffen und Selbstverteidigungen füllte. Er ermunterte uns immer wieder, die einzelnen Bewegungen der Kata zu analysieren, um die Abwehr- und Konterbewegungen, die in den einzelnen Sequenzen enthalten sind, in der Selbstverteidigungs-Situation wirksam anwenden zu können.

In der dritten Einheit befasste sich Bernd mit dem Rythmus der Kata (mehrere Wechsel von langsam zu schnell), worin der Charakter der Kata ausgedrückt wird. Die langsamen, ruhigen Sequenzen der Kata vermitteln das Gefühl, überlegen zu sein. Auch ging Bernd hier auf die exakte Armarbeit ein.

Anschließend nahm Wolfgang die von Bernd herausgearbeiteten charakteristischen Elemente der Kata wie Chudan Gyaku Shuto Uke, Gedan Shuto Uke, Chudan Osae Uke und Chudan Gohon Nukite auf. Er verdeutlichte uns den Charakter der Kata nochmals durch gleichzeitige Abwehr- und Konterbewegungen, Heranziehen des Gegners in die eigene Kontertechnik und den stabilen Stand.

Bernd und Wolfgang machten deutlich, dass das Trainieren des Ablaufes einer Kata und ihrer realistischen Anwendung eine untrennbare Einheit darstellen.

Es war ein intensiver Tag. Wir freuen uns schon auf die nächste Kata mit dem Trainerteam Bernd und Wolfgang.

Internationales Karate-Do Sommerlager

von Heike Buck

Bei strahlendem Sonnenschein und hochsommerlichen Temperaturen fand der diesjährige Internationale Karate-Do Sommerlehrgang des KKB e.V. statt. Rund 300 Karateka aus dem In- und Ausland waren angereist.

Fritz Nöpel hatte wieder hochgraduierte Karate-Lehrer eingeladen, die von 10.00 bis 17.00 Uhr ein abwechslungsreiches Programm anboten, bei dem für jeden, vom Weißgurt bis zum Danträger, etwas dabei war.

Hier seien nur einige Beispiele aus dem Trainingsprogramm genannt: Meister Nöpel zeigte seine bevorzugten Techniken und ließ diese als Selbstverteidigungsformen üben. In einer anderen Einheit stellte er die Jukuren No Kata vor. Bei Ulrich Heckhuis gab es Kihon Ido für den ersten Dan sowie Kumite Ura. Manuela Schäfer unterrichtete Kihon und Partnerformen. Alf Lehmann ließ die Kata Sanchin laufen. Tobias Zöllner führte die Teilnehmer stufenweise an die Selbstverteidigung heran und bei Felix Lehman wurden Kihon und Kumite Ura geübt.

In den Pausen konnten sich die Teilnehmer bei Kaffee, Kuchen und Würstchen vom Grill stärken.

Der Hellweger Anzeiger hatte zwei Mitarbeiter geschickt, die den Meister, der in diesem Jahr auf 60 Jahre aktives Karate-Do zurückblicken kann, interviewten.

Im Anschluss an die Trainingseinheiten fand eine Dan-Prüfung statt. Zuvor gab es aber noch eine Überraschung: Für sein Lebenswerk bekam Fritz Nöpel den zehnten Dan verliehen und zwar von der European Goju Ryu Karate Do Federation. Diesen Verband hat er seinerzeit mitgegründet und ist heute Honorary President. In seiner bescheidenen Art ging Fritz nur beiläufig auf die Verleihung ein, so dass dieses Ereignis fast unterging. Der DKV überreichte dem Meister für seine Verdienste die Platinnadel (*Anmerkung der Redaktion: siehe S. 7 sowie S. 18 ff.*).

Die Dan-Prüfung fand auf hohem Niveau statt: Ein Großteil der 17 Teilnehmer trat zum sechsten, siebten oder achten Dan an. Alle bestanden die Prüfung. Herzlichen Glückwunsch! (*Anmerkung der Redaktion: Neue Dan-Grade siehe S. 6*).

Vielen Dank an die fleißigen Helfer vom KKB e.V., die wieder für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgten.

Foto: Buck

Hanshi Fritz Nöpel führt die Kata Tensho beim Sommerlager vor.

Foto: Beeking

Lehrgang

beim TV Jahn Rheine

von Frank Beeking

Zum zweiten Mal richteten die Karateka des TV Jahn Rheine zu Fronleichnam einen überregionalen Lehrgang aus. Mit über 70 angereisten Gästen und etwa 30 Karateka des TV Jahn war der Lehrgang gut besucht. Die Teilnehmer kamen aus dem Nahbereich, waren teilweise aber auch weit angereist. Sie konnten hinter dem Tennis-Club-Haus des TV Jahn zelten oder in einer Tennishalle des Sportparks übernachten. Nach Ausbildungsstand waren die Teilnehmer in drei Gruppen eingeteilt und konnten jeweils gleichzeitig in den Hallen München, Sydney und Tokio bis zu sechs Trainingseinheiten pro Tag besuchen.

Als Gasttrainer konnten diesmal Silvio Korte, Türk Kiziltoprak und Stephan Vogt gewonnen werden.

Vom Trainerteam des TV Jahn waren Frank Beeking, Brigitte Kipke-Osterbrink, Christian Becker, Jörg Mieske, Konrad Scholten, Jens Evers, Christopher Löchte, Rainer Klönne und Christoph Blasius im Einsatz.

Wie im vergangenen Jahr fand das Angebot, an allen drei Tagen auch einmal unter Anleitung das Bogenschießen zu üben, sehr guten Anklang. Die Übungsleiter der Bogenschießabteilung verstanden es, die Karateka zu begeistern.

Der Sportpark des TV Jahn bot gute Rahmenbedingungen für diesen Lehrgang. Viele Helfer sorgten für einen reibungslosen Ablauf und eine gute Betreuung der Lehrgangsteilnehmer. Diese Teamarbeit war die Grundlage für eine gute Stimmung und das gute Feedback aller Gäste, die bei der Verabschiedung die tolle Vereinsanlage, die gut strukturierten Trainingseinheiten und die familiäre Atmosphäre lobten.

Mitmach-Aktion

Gewinnt eine Reportage über euer Dojo!

von Eva Mona Altmann

Was gibt es zu gewinnen?

Einen Vor-Ort-Pressetermin mit der KDNW-Pressereferentin und eine mind. 2-seitige Reportage in Wort und Bild über euch in der Karate Aktuell 4/2016 (inkl. Online-Veröffentlichung auf www.kdnw.de und bei facebook).

Wer kann mitmachen?

Alle KDNW-Mitgliedsvereine, außer dem Vorjahressieger.

Wie können wir mitmachen?

Schickt ein (1) aussagekräftiges Foto (Bildautor bitte angeben) zusammen mit einer prägnanten Begründung, warum ihr gewinnen solltet (max. 340 Zeichen inkl. Leerzeichen) unter Angabe eures Vereinsnamens bis spätestens zum 19. August 2016 per E-Mail mit dem Betreff „Mitmach-Aktion“ an e.m.altmann@kdnw.de.

Wer gewinnt?

Ihr entscheidet! Es gewinnt das Dojo, dessen Einsendung im Abstimmungszeitraum (24. bis 31. August 2016) auf der KDNW-facebook-Seite die meisten „Gefällt-mir-Angaben“ bekommt.

Was müssen wir sonst noch wissen?

Der Vor-Ort-Pressetermin wird nach Vereinbarung zwischen dem 5. und 8. September 2016 bei euch durchgeführt. Und: Der Rechtsweg ist natürlich ausgeschlossen!

Termine der Dojos

BUSHINKAI
SHOTOKAN - KARATE - BAD OEYNHAUSEN

Über 40 Jahre Karate - Jubiläumslehrgang– Sonntags-Warm up in OWL

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

Sonntag, 4. September 2016
10:00 bis 12:30 Uhr
Schulzentrum Süd, Dreifach Halle, Grüner Weg 28 – > Eingang/Parken
> Bessinger Str., 32547 Bad Oeynhausen

Zeitplan

9:45		Begrüßung	
10:00 – 11:15	Rainer	„Angstfreies Kämpfen“	(9.-5. Kyu)
	Stefan	Kumite – Angriffskonzepte	(ab 4. Kyu)
11:15 – 12:30	Stefan	Kumite - Kombinationen	(9.-5. Kyu)
	Rainer	Kata Ji-in	(ab 4. Kyu)
13:00 – 13:30	Ehrung	Bushinkai (40 Jahre 2014) Mitglieder 20 und 25 Jahre	von den Dojos OWL gemeldet

Lehrgangsgebühr: € 10,00 **Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung!**

Anschließend Tag der offenen Tür • **Gesundheitssport Karate** • mit vielen **Mitmach-Aktionen**, Cafeteria, Infostand der Barmer GEK und vieles mehr ... (separater Flyer in Kürze)
Über eure Teilnahme würden wir uns sehr freuen! Oss.

Weitere Infos demnächst unter Facebook: Buchinkai Karate Dojo Bad Oeynhausen oder
Mail to: koenig.gesundheit@gmail.com Tel.: 05731 866 373 Birgit König

Mitglied im

Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner/innen

Geschäftsstelle des KDNW

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

Geschäftsführendes Präsidium

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

Erweitertes Präsidium

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

Stilrichtungsreferenten

Goju-Kan	Kiyoshi Ogawa	Tel. (0211) 49 82 72 9
JKD Dentokai	Detlef Tolksdorf	taiko@hotmail.de
Kempo	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	l.binder@kdnw.de
Tang-Soo-Do	Stefan Frank	stefan.frank-karate@t-online.de
Yoshukai	Otto Rumann	yoshukan.dortmund@arcor.de

Aktivensprecher/innen

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

Wettkampfleitung

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

Landestrainer/innen

Detlef Herbst	Kata Shotokan	d.herbst@kdnw.de
Stefan Thole	Kata Goju/Shito-Ryu	s.thole@kdnw.de
Christian Karras	Juniortrainer Kata	c.karras@kdnw.de
Susanne Nitschman	Kumite weibl. ab 14 Jahre	s.nitschmann@kdnw.de
Tim Milner	Kumite männl. ab 16Jahre	t.milner@kdnw.de
Christian Krämer	Kumite weibl. bis 14 Jahre	c.kraemer@kdnw.de
Alexander Heimann	Kumite männl. bis 15 Jahre	a.heimann@kdnw.de
Nika Tsurtsumia	Kumite Scouting	n.tsurtsumia@kdnw.de

Redaktion & Layout Karate Aktuell

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

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden sich auf: www.karate.nrw

Bankverbindung:

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

Impressum

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

Redaktion, Satz und Layout: Eva Mona Altmann

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

Auflage: 4000 Exemplare - Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr

Redakionsschluss: s. unten

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

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

Textautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Marco Baronick, Frank Beeking, Martin Beutling, Daniela Boehnke, Heike Buck, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Sebastian Gilly, Georg Heimann, Detlef Herbst, Rainer Katteluhn, Stefan Krause, Oliver Lütz, Michelle Miedtank, Frank Miener, Tim Milner, Judith Niemann, Ludger Niemann, Susanne Nitschmann, Uwe Portugall, Rego Preisendörfer, Detlef Tolksdorf, Frawi Tönnis, Finja Wehmeier, Martin Wulf.

Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Marco Baronick, Frank Beeking, Martin Beutling, Daniela Boehnke, Andrea Bowinkelmann (LSB), Heike Buck, DKV, El Azzouzi, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Klaus Fransbach, Sebastian Gilly, Christian Grüner (DKV), Georg Heimann, KD Mushin Halle, KDNW, Stephan Koch, LSB NRW, Judith Niemann, Björn Oste, pixabay.com, Ünal Sahin, Dr. Hans-Peter Schaub, SG Langenfeld, Christoph Stilke, Detlef Tolksdorf, Frawi Tönnis, Thomas Vogt, Ralf Wolbers, Yuishinkan.

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 4/2016 ist am 11.09.2016.

STARK sein

Das habe ich beim Sport gelernt

#beimSportgelernt

Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!

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

www.beim-sport-gelernt.de

In Kooperation mit

WESTLOTTO

KDNW

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN