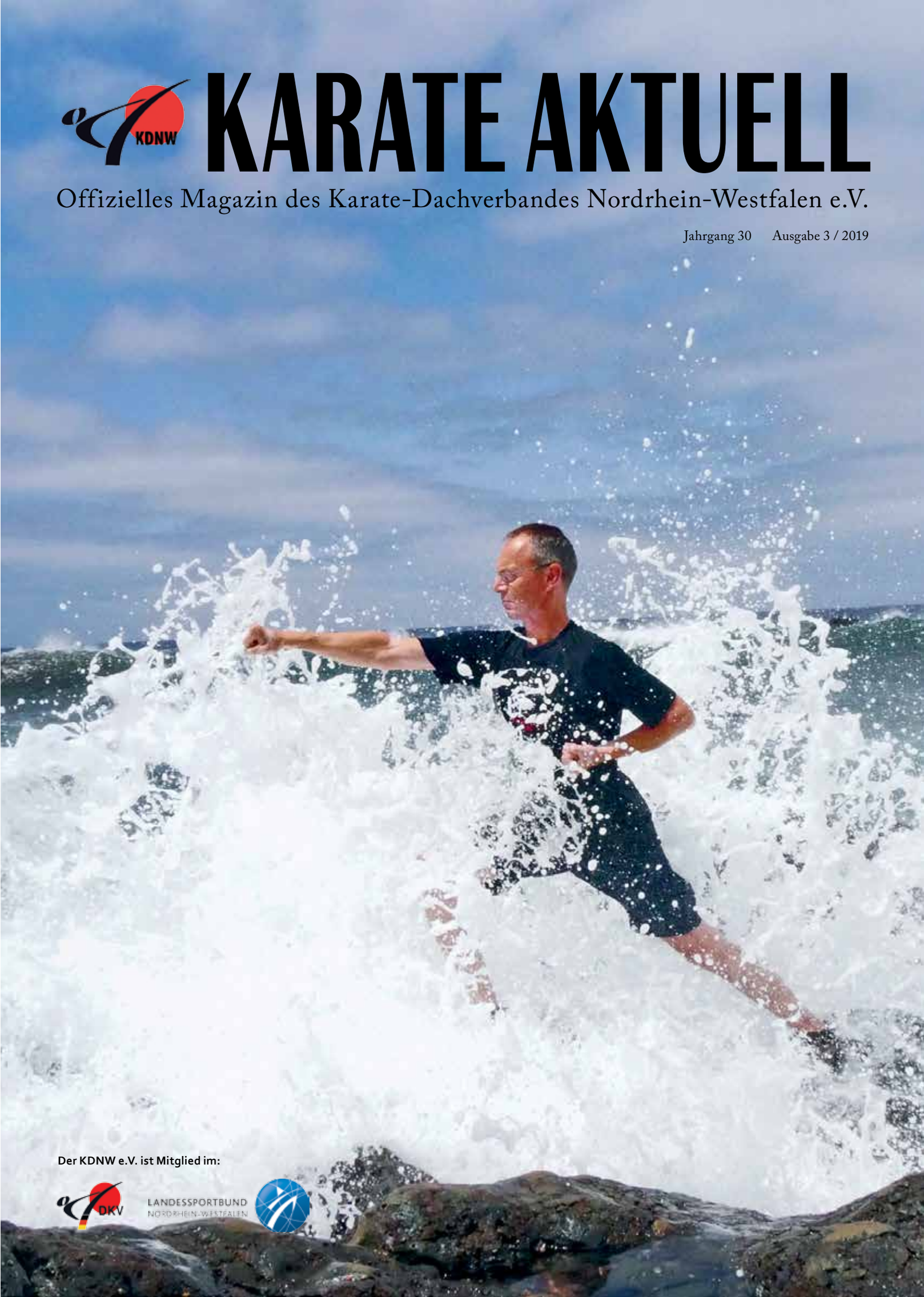
KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 30 Ausgabe 3 / 2019



Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

DKV

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Titelseite:
Für die Überbrückung der Sommerpause hat sich beim Hakuda Karate Dojo aus Haan eine schöne Tradition etabliert: Die Mitglieder lichten sich in Karatestellung vor möglichst spektakulärer Urlaubskulisse ab. Fotograf und Model wurden bei diesem Bild klitschnass, aber der perfekte Moment wurde für die Ewigkeit eingefangen.
Foto: Jommersbach

Neuer Verein im KDNW

Turnverein Hösel e.V., Abtl. Karate
Frank Thomsen
Postfach 106231, 40860 Ratingen
Telefon: 02102/129777
E-Mail: frank.thomsen@web.de
DKV-Nr.: 5089

Editorial

Liebe Leserinnen + Leser!

Neulich unterhielt ich mich am Rande eines Lehrganges mit einem Teilnehmer. Er zeigte sich ganz erstaunt, dass ich für die Karate Aktuell verantwortlich zeichne. Ihm erscheine dies alles so weit weg, als habe all dies nichts mit ihm zu tun. Mich hat das verwundert und es hat mich auch etwas betrübt. Daher möchte ich an dieser Stelle noch einmal besonders herausstellen, dass die Karate Aktuell ein Verbandsmagazin für alle Karateka im KDNW sein möchte und versucht, interessante und relevante Aktivitäten und Informationen aller Bereiche abzubilden.

Dabei lebt das Heft natürlich auch von eurer Mitarbeit: Ihr habt Spannendes aus eurem Dojo zu berichten? Schreibt mir und schickt mir Fotos von euren Vereinsaktivitäten für die Rubrik „Aus den Dojos“ (in dieser Ausgabe ab Seite 30). Dann seid ihr auf einmal ganz nah dran! Der Redaktions- und Anzeigenannahmeschluss für die Ausgabe 4/2019 ist übrigens am 31. Oktober 2019!*

Ermutigen möchte ich euch aber außerdem zum aufgeschlossenen „Blick über den Tellerrand“. Dein Herz schlägt für den Breitensport? Oder interessiert dich vor allem die aktuelle Olympiarangliste? SV ist dein Steckenpferd? Shotokan magst du am liebsten? Das ist ok, aber versuche bitte, tolerant und offen zu sein gegenüber den vielen Facetten und Spielarten des Karate! Im KDNW trainieren und leben so viele verschiedene Menschen auf ganz unterschiedliche Art und Weise – und das ist doch einfach wundervoll! Wer die Scheuklappen absetzt und sich mit wohlwollendem Interesse umschaut, hat viel mehr Freude und entdeckt vielleicht sogar mit eigenen Augen die oft beschworene „Einheit in der Vielfalt“ in unserem Landesverband...

Vielfältig sind auf jeden Fall auch die Beiträge in dieser Ausgabe!

Unsere Leistungssportler*innen haben wieder etliche tolle Leistungen erbracht, die große Beachtung verdienen: Ob Jana Bitschs Bronzemedaille bei den European Games (Seite 8), der Reise- und Turniermarathon der Top-Athletinnen (Seite 26), das unschlagbare Abschneiden der Jugend, Junioren und u21 bei der DM (ab Seite 6) oder die Nominierung von gleich drei hoffnungsvollen KDNW-Nachwuchstalenten für die Weltmeisterschaften in Chile im Oktober (Seite 9), um nur einige Highlights aus diesem Heft zu nennen.

Habt ihr euch vielleicht schon mal gefragt: Wer sind eigentlich die Landestrainer und was machen sie so? Nun könnt ihr sie alle ein wenig kennenlernen (ab Seite 20)!

Mehr über sich verrät auch Ulrich Heckhuis (ab Seite 18), der jüngst mit dem 9. Dan ausgezeichnet wurde und nicht nur auf fast fünf Jahrzehnte Karate-Training zurückblickt, sondern auch auf viele verschiedene Ämter und Funktionen in den Verbänden. Sein großer Wunsch: „Wenn möglich, möchte ich noch viele Jahre Karate-Do machen.“

Wir alle wünschen uns ein langes und gesundes Leben – hilfreich dabei könnte die „Karate-Diät“ sein (ab Seite 28). Jesse Enkamp verrät im neuesten KARATEbyJesse-Beitrag, welche Ernährungsgewohnheiten wir uns aus Okinawa abschauen sollten.

Außerdem in diesem Heft: Neue Dan-Grade (Seite 15), Berichte aus dem Ausbildungswesen und der Jugend (Seite 10-13), Neues von unseren Master-Athleten*innen (Seite 24-27) und vieles mehr.

Also: Viel Vergnügen beim Blättern und Lesen!
Bleibt gesund und dem Karate treu!

Mit sportlichen Grüssen
Eva Mona Altmann

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

Themenvorschau Karate Aktuell 4/2019:

LM Kinder & Schüler*innen
—
KARATEbyJesse
Die Karate-Diät (Teil 2)
—
Beiträge aus den Dojos

6 **Deutsche Meisterschaft Jugend, Junioren & u21**
KDNW dominiert Nachwuchsturnier

8 **European Games**
Jana Bitsch holt Bronze in Minsk

9 **Auf nach Chile!**
Drei KDNW-Karateka für die WM nominiert

10 **Sommer in Spanien**
KDNW-Jugend on tour bei der Ferienfreizeit 2019

KDNW-Ausbildung für Jugendliche
23 neue Trainer-assistenten*innen

11 **Kara Games 2019**
Spenden für die Aktion Lichtblicke

12 **Wenn der Vater mit dem Sohne…**
KDNW-Erlebnisfreizeit für Väter mit Kindern und Großväter mit Enkeln

13 **Trainer*in-C Breitensport**
Erste KDNW-Ausbildung nach dem neuen System erfolgreich abgeschlossen

14 **Heiner Hüging**
Goldene KDNW-Ehrenmedaille

Ilias El Azzouzi
Abschied vom Wettkampfsport

Olympia 2024
Kein Karate in Paris

15 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

16 **Medaillen in allen Altersklassen**
KDNW-Karateka erfolgreich beim Internationalen Deutschen Goju-Ryu Cup 2019

17 **Sochin**
Shotokan-Reihe

Shisoshin
Kata & Bunkai

Sepai
Kleben, drehen, reißen

18 **„Wenn möglich, möchte ich noch viele Jahre Karate-Do machen.“**
Interview mit Ulrich Heckhuis (9. Dan)

Inhalt

20 **Unsere KDNW-Landestrainer*innen stellen sich vor**

24 **Doppel-Bezirksmeisterschaft**
Arnsberg und Westfalen in Borken

25 **2. Bundes-Master-Lehrgang**
Training mit Katteluhn, Tolksdorf und Herbst

DKV-Rangliste 2018
Zwei NRW-Dojos in der Top 10

Klartext Spitzensport
Shara Hubrich steht beim LSB-Event Rede und Antwort

26 **K1-Turniere der WKF**
Turnier- und Reisemarathon

27 **European Masters Games**
Karateka aus NRW erfolgreich in Turin

28 **KARATEbyJesse**
Die Karate-Diät (Teil 1): Acht Okinawa-Geheimnisse für ein gesünderes Leben

30 **Premiere**
1. Neusser Godogeiko

TV Jahn Rheine
Fünfter Fronleichnamslehrgang

31 **Dormagen**
Little Gasshuku

Trainer gesucht
ASV Köln

BSC-Ferien
Ab in die Eifel!

32 **Yuishinkan**
Sommerlehrgang 2019

Kata-Nacht
im Hangetsu-Dojo

33 **20 Jahre**
Budokan Bochum

Karate-Festival
30 Jahre Karate im BTW Bünde

34 **Kobudo-Lehrgang**
Hidemi Tamayose zu Gast in Ennepetal

Termine der Dojos

35 **Kontaktmöglichkeiten**
& Ansprechpartner/innen

Impressum

Redaktionsschluss

Deutsche Meisterschaft Jugend, Junioren & u21

KDNW dominiert Nachwuchsturnier

von Eva Mona Altmann

Mit acht goldenen, vier silbernen und zehn bronzenen Medaillen sowie elf fünften und neun siebten Plätzen ließ der Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. alle anderen Landesverbände hinter sich und setzte sich souverän an die Spitze des Medaillenspiegels der Deutschen Meisterschaften der Altersklassen Jugend, Junioren und u21. Chapeau!

955 Karateka aus 234 Vereinen gingen am 18. und 19. Mai 2019 auf acht Tatami in Erfurt an den Start – ein Mammut-Event!

Das Lob für die tollen Erfolge gebührt den Nachwuchsportlern*innen selbst, aber auch den Heim- und Landestrainern*innen sowie den Familien, ohne die diese Leistungen nicht möglich wären. Herzlichen Glückwunsch!

Die KDNW-Platzierungen im Detail:

8 x GOLD

Timo Schmitz (Rhein Berg Karate), Kumite Jugend männlich-45 kg
Mustafa Rami Alastal (Budokan Bochum), Kumite Jugend männlich -57 kg
Dojet Haxhimusa (Rhein Berg Karate), Kumite Jugend männlich -63 kg
Noah Tönnis (KD Kempen), Kumite Junioren -61 kg
Amir Plava (Rhein Berg Karate), Kumite Junioren -68 kg
Umay Demirkan (Sportfreunde Sennestadt), Kata u21 Damen
Ardonika Plava (Rhein Berg Karate), Kumite u21 Damen, +68 kg
Dany Nkelani Tandu (USC Duisburg), Kumite u21 Herren -75 kg

4 x SILBER

Ayman Rouchdi (Budokan Bochum), Kumite Junioren -76 kg
Andreina Knoke (Dojo Lemgo Lippe), Kata u21 Damen
Meike Drexhage (SKD Bad Salzuflen), Kumite u21 Damen -55 kg
Anna-Marie Woltering (Chikai Wettringen), Kumite u21 Damen -61 kg

10 x BRONZE

David Engel (Budokan Bochum), Kumite Jugend männlich -57 kg
Denat Haxhimusa (Rhein Berg Karate), Kumite Jugend männlich -63 kg
Emelie Janke (Oberberg Karate), Kumite Jugend weiblich -54 kg
Natalie Jürgensmann (Kensho Neukirchen-Vluyn), Kata Juniorinnen
Angelina Krüger (Dojo Lemgo Lippe), Kumite Juniorinnen -48 kg
Salma Rabhi (Budokan Bochum), Kumite Juniorinnen -53 kg
KD Kempen (Tönnis, Dellmans, Sand, Mesters, Bertram), Kumite-Team Junioren
Yannick Drescher (Zanshin Bergisch Gladbach), Kata u21 Herren
Evelin Laitenberger (KD Kempen), Kumite u21 Damen -68 kg
KG NRW (Laitenberger, Drexhage, Feygin, Plava, Woltering), Kumite-Team u21 Damen

5.PLATZ: Niko-Gabriel Kostyushen (KD Kempen , Kumite Jugend männlich -52 kg), Emil Aliyev (Satori Solingen, Kumite Jugend männlich- 52 kg), Armin Drexhage (SKD Bad Salzuflen, Kumite Jugend männlich -57 kg), Douaa Rabhi (Budokan Bochum, Kumite Jugend weiblich -54 kg), Jan Kemmet (Oberberg Karate, Kumite Junioren -68 kg), Angelika Pankratov (TV Emsdetten, Kumite Juniorinnen +59 kg), Marija Djordevic (USC Duisburg, Kata Damen u21), Samantha Krause (USC Duisburg, Kata Damen u21), Setfanija Maneva (Yoshukan Dortmund, Kumite u21 Damen +68 kg), Endrit Salihi (Bushido Köln, Kumite Herren u21 +84 kg), KG NRW (Salihi, Salihi, Balem, Gareev), Kumite-Team Herren u21).

7.PLATZ: Soraia Santos (KD Kempen, Kata Jugend weiblich), Brianna Jenniches (KC Bushido Bonn, Kata Jugend weiblich), Isabelle Duck (Rhein Berg Karate, Kumite Jugend weiblich +54 kg), Angelika Pankratov (TV Emsdetten, Kata Juniorinnen), KG NRW (Laitenberger, Krämer, Rabhi, Pankratov, Krüger, Kumite-Team Juniorinnen), Uranik Salihi (Bushido Köln, Kumite Herren u21 +84 kg), Jonas Kröger (BTW Bünde, Kumite Herren u21 -67 kg), Eddy Nachtigall (Bushido Bonn, Kumite Herren u21 -67 kg), Frank Gareev (Bushido Köln, Kumite Herren u21 -75 kg).

Mehr Fotos online:
https://bit.ly/2kzWVLC

Deutsche Meisterin Kata Damen u21:
Umay Demirkan von den Sportfreunden Sennestadt

Deutscher Meister Herren u21 -75 kg:
Dany Nkelani Tandu vom USC Duisburg

Fotos: Kröger

Deutscher Meister Junioren -61 kg:
Noah Tönnis vom KD Kempen

Deutscher Meister Jugend männlich -45 kg:
Timo Schmitz vom Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach

European Games

Jana Bitsch holt Bronze in Minsk

Team Germany in Minsk
Foto: Grüner (DKV)

von Eva Mona Altmann

Zwei Bronzemedaillen brachte das deutsche Team von den European Games in Minsk mit – eine davon erkämpfte Jana Bitsch, seit Anfang 2019 offiziell Mitglied im USC Duisburg und KDNW.

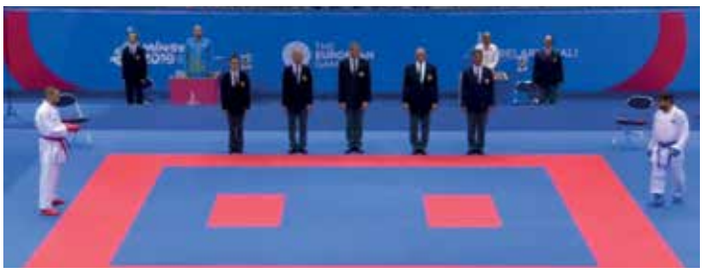
In den Vorrunden, die bei den European Games im Round-Robin-Modus („jeder gegen jeden") ausgetragen werden, traf sie in der Klasse -55 kg auf Luxemburg (0:0), Weißrussland (5:2) und Polen (0:0) und beschloss den Pool als Beste. Im Halbfinale musste sie sich ihrer ukrainischen Gegnerin geschlagen geben – Bronze und gemischte Gefühle bei Jana, die sich den Finaleinzug als Ziel gesetzt hatte, sich aber doch über die Medaille freute.

Die zweite Bronzemedaille holte Welt- und Europameister Jobathan Horne (+84 kg). Die deutsche Bilanz wurde durch Platz fünf von Ilja Smorguner (Kata) abgerundet.

Für Shara Hubrich, die zweite Starterin aus dem KDNW lief es unglücklich: Sie erzielte bei den Damen -50 kg in ihrem Pool zwei Siege (2:1 gegen Azerbaidschan, 1:0 gegen die Türkei) bei einer Niederlage (0:3 gegen Weißrussland) und verpasste nur in der Unterbewertung das Halbfinale.

Mit Bundestrainer Thomas Nitschmann und Weltkampfrichter Uwe Portugall waren zwei weitere NRW-Karateka in Minsk eingesetzt. Uwe Portugall leitete viele hochklassige Begegnungen, u.a. das Finale -75 kg zwischen Aghayev (Azerbaidschan) und Horuna (Ukraine).

Jana Bitsch mit BT Thomas Nitschmann (r.), DKV-Präsident Wolfgang Weigert (2.v.l.), SportdirektorChristian Grüner (l.).
Foto: Grüner (DKV)



Uwe Portugall (Mitte) als Referee im Finale Horuna (UKR, rot) vs. Aghayev (AZE, blau).
Foto: Privat

Auf nach Chile!

Drei KDNW-Karateka für die WM nominiert

von Eva Mona Altmann

Die Nachwuchsarbeit des KDNW und seiner Mitgliedsvereine trägt Früchte: Gleich drei junge Karateka aus NRW wurden jetzt vom Deutschen Karate Verband für die Weltmeisterschaft der Altersklassen Jugend, Junioren und u21 nominiert, die vom 23. bis zum 27. Oktober 2019 in Santiago de Chile ausgetragen wird.

Aber wer sind diese drei Sportler? Aus welchen Dojos kommen sie und wer sind ihre Vorbilder? Was treibt sie an, wie bereiten sie sich auf ihren großen Wettkampf vor und welches Ziel haben sie sich gesetzt? Bevor Dojet, Noah und Dany die weite Reise nach Südamerika antreten, stellen sie sich hier kurz vor.

Mit Bundestrainer Thomas Nitschmann und den Weltkampfrichtern Uwe Portugall und Eva Mona Altmann sind drei weitere KDNW-Karateka im DKV-Auftrag bei der WM im Einsatz.

Dojet Haxhimusa
Kumite Jugend - 63 kg

Alter:
15
Karate seit:
2014
Heimatverein:
Rhein Berg Karate
Bergisch Gladbach
Meine größten Erfolge bisher:
1. Platz DM 2019
1. Platz LM 2019
1. Platz Rhein Shiai
Meine Spezialtechnik:
Chudan Mawashi Geri
Meine Vorbilder:
Alexander Heimann
Jonathan Horne
Mein Trainingsmotto:
Jeden Tag die Miete zahlen!
So bereite ich mich auf die WM vor:
Training, Training, Training!
Mein Ziel für die WM:
Eine Medaille!

Noah Tönnis
Kumite Junioren -61 kg

Alter:
17
Karate seit:
12 Jahren
Heimatverein:
KD Kempen
Meine größten Erfolge bisher:
3 x Deutscher Meister
9. Platz EM 2018
Mein Vorbild:
Max Bauer
Mein Trainingsmotto:
Immer fokussiert sein!
So bereite ich mich auf die WM vor:
3 x wöchentlich Karate,
2 x wöchentlich Athletik/Laufen.
Mein Ziel für die WM:
Platz eins bis sieben

Dany Nkelani
Kumite u21 -75 kg

Alter:
20
Heimatverein:
USC Duisburg
Meine größten Erfolge bisher:
Deutscher Meister Einzel u21 -75kg
Deutscher Meister Team Senioren
Deutscher Meister Team u21
EM-Teilnahme Einzel u18
EM-Teilnahme Team Senioren
Mein Vorbild:
Jonathan Horne
Mein Trainingsmotto:
Hard work pays off!
So bereite ich mich auf die WM vor:
Zielstrebig, mit viel Selbstvertrauen
und viel Fleiß.
Mein Ziel für die WM:
Weltmeister werden!

Sportlerfotos von links nach rechts: Heimann, Tönnis, Hayashi

Sommer in Spanien

KDNW-Jugend on tour bei der Ferienfreizeit 2019

Fotos Ferienfreizeit: Bolder

Foto: Nitschmann

KDNW-Ausbildung für Jugendliche

23 neue Trainerassistenten*innen

von Susanne Nitschmann

Unter der Leitung von Dennis Dreimann, Michael Bolder und Susanne Nitschmann wurden im August 2019 in der Sportschule des Landessportbundes in Hachen Theorie und Praxis unterrichtet.

Die Teilnehmer*innen konnten nicht nur viel Neues erlernen, sondern hatten auch ein sehr schönes Gruppenerlebnis.

Nächster Termin Ausbildung Trainerassistent*in:
30. Juli bis 2. August 2020
Info & Anmeldung: info@kdnw.de

Kara Games 2019

Spenden für die Aktion Lichtblicke

Foto: KD Gelsenkirchen-Buer

Ergebnisse

Gesamtsieger 6-8 Jahre
Sabrin Akhal (KD Gelsenkirchen-Buer)

Gesamtsieger 9-11 Jahre
Aland Maho (KD Gelsenkirchen-Buer)

Parcours 6-8 Jahre
1.: Sabrin Akhal (KD Gelsenkirchen-Buer)
2.: Elias Krakau (SKD Yorokobi St. Tönis)
3.: Marie Konietzny (KD Gelsenkirchen-Buer)

Parcours 9-11 Jahre
1.: Amelie Steliso (KD Gelsenkirchen-Buer)
2.: Justine Diekmann (KD Gelsenkirchen-Buer)
3.: Aland Maho (KD Gelsenkirchen-Buer)

Kumite am Ball 6-8 Jahre
1.: Lindsay Fiedler (Budokan Wuppertal)
2.: Marie Konietzny (KD Gelsenkirchen-Buer)
3.: Elias Krakau (KD Gelsenkirchen-Buer)

Kumite am Ball 9-11 Jahre
1.: Mahmoud Alkhatib (Budokan Wuppertal)
2.: Aland Maho (KD Gelsenkirchen-Buer)
3.: Salam Alkhatib (Budokan Wuppertal)

Viererblöcke 6-8 Jahre
1.: Sabrin Akhal (KD Gelsenkirchen-Buer)
2.: Elias Krakau (KD Gelsenkirchen-Buer)
3.: Marie Konietzny (KD Gelsenkirchen-Buer)

Viererblöcke 9-11 Jahre
1.: Jonathan Gramsch (KD Gelsenkirchen-Buer)
2.: Aland Maho (KD Gelsenkirchen-Buer)
3.: Ceylinaz Celebi (KD Gelsenkirchen-Buer)

von Birgit Buddendiek

Am Samstag, den 15. Juni 2019, waren die Kinder des Karate-Dojo Ge-Buer gemeinsam mit Kindern aus anderen NRW-Dojos im Einsteiger-Wettkampfmodus. Sie bestritten die Kara Games.

Veranstalter des Einsteiger-Wettkampfes war der Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen, Ausrichter war das Karate-Dojo Gelsenkirchen-Buer rund um Rainer Katteluhn, der gleichzeitig auch KDNW-Präsident ist.

Die gesamte Organisation lag in den Händen der zweiten Vorsitzenden des KD Gelsenkirchen-Buer, Christiane Vogel, die auch das Amt der Frauenreferentin im KDNW innehat. Gemeinsam mit Rainer Katteluhn freute sie sich über den erfolgreichen Wettkampftag, und ganz besonders über die Spenden für die Aktion Lichtblicke. Die Aktion Lichtblicke unterstützt in ganz NRW Kinder, Jugendliche und Familien, die materiell, finanziell oder seelisch in Not geraten sind. Alle Tageseinnahmen aus der Cafeteria sowie die zusätzlichen Spenden aus der aufgestellten Spendenbox wurden an den wohltätigen Verein weitergeleitet: Insgesamt 250 Euro.

Direkt von Anfang an war ordentlich Stimmung in der „Bude“. Die Zuschauer feuerten jeden kleinen Starter an, und auch die anderen Kinder waren ganz bei der Sache und unterstützten sich gegenseitig.

Das KDNW-Kampfrichterteam schiedste die Kinder mit viel verständnisvoller Zuwendung und guter Laune.

In insgesamt vier Kategorien wurden bei den Kara Games Pokale und Medaillen vergeben, jeweils in den Altersklassen sechs bis acht und neun bis elf Jahre.

Die erste Wettkampfeinheit „Parcours“ forderte allgemeine motorische Fähigkeiten, Geschicklichkeit, Ausdauer und Kondition. Es galt z.B. einen Slalom-Lauf und Hockwenden über eine Bank zu absolvieren, zu sprinten und zu balancieren – und das auf Zeit.

In der zweiten Kategorie mit dem Titel „Kumite am Ball“ hatten die Kinder die Aufgabe, Karate-Techniken mit einem Ball als Ziel auszuführen. Der Ball wird auf die Größe des Kindes eingestellt, und es treten zwei Kinder mit jeweils eigenem Ball gegeneinander an.

Die dritte und letzte Disziplin forderte dann Karate-Grundtechniken in Kombination, wobei die Kinder musikalisch in ihrem Rhythmusgefühl unterstützt wurden.

Abschließend wurde noch der Pokal für den jeweiligen Gesamtsieger in beiden Altersklassen vergeben. Für alle Teilnehmer gab es außerdem natürlich eine Urkunde.

Foto: Antkowiak

Wenn der Vater mit dem Sohne...

KDNW-Erlebnisfreizeit für Väter mit Kindern und Großväter mit Enkeln

von Reinhard Antkowiak

Es lohnt sich doch schon mal in den Bildungsplan des KDNW zu schauen. Da fiel mir einen Eintrag auf, den ich vor über 20 Jahren schon einmal gesehen hatte: Erlebnisfreizeit für Väter mit Kindern im Feriendorf Hachen (größte Sportschule in NRW).

Damals bin ich mit meinen Kindern dort gewesen – von meiner Frau geschickt! Es hatte mir aber so gut gefallen, dass ich die nächsten zwei Jahre wieder teilnahm. (Heinz und Bernd werden sich noch erinnern.) Vor über 20 Jahren war es noch etwas Besonderes, wenn Kinder und Väter ein ganzes Wochenende ohne die hilfreiche Unterstützung der Mütter verbracht haben. Als dann die Kinder groß waren, war es mit der Erlebnisfreizeit zu Ende.

Dann sah ich kürzlich im KDNW. Bildungsplan die Erweiterung „Erlebnisfreizeit für Väter/Großväter mit Kindern/Enkeln". Ich habe nicht herausbekommen, warum die Erweiterung eingeführt wurde: Sind es die fehlenden Väter und Kinder oder werden die Karateka immer älter? Aber es ist schon erstaunlich, dass der KDNW eine Veranstaltung so lange fortführt. Das nenne ich Tradition.

Ich brauchte nicht lange zu überlegen, um Lina und mich anzumelden. Beim zweiten Hinsehen stellte ich zu meiner Überraschung fest, dass die Leitung – wie damals schon – Michael Bolder hatte.

Bei schönem sonnigem Wetter traten wir unsere Anreise an. Die zwei Stunden Fahrt bis nach Hachen sollten sich lohnen!

Als Michael Bolder mit den Schlüssel für die Häuser kam, spielten die Kinder schon auf der riesigen Wiese im Erlebnisdorf. Eine kurze Einweisung, die Bekanntgabe der Aktionen und schon stand das Abendessen an.

Erste Aktion „Zirkus": Anne, die Betreuerin vom Feriendorf, holte gefühlt hundert Gerätschaften aus dem Lager. Jeder – und damit meine ich auch die Erwachsenen – konnte sich etwas aussuchen, um damit ein Kunststück einzuüben. Nach einer Stunde war die Zirkusvorstellung perfekt. Danach waren noch die Fakire gefragt. Jeder sollte mit nackten Füßen über Glasscherben laufen und auf einem Nagelbrett liegen. Alles funktionierte ohne Blutvergießen.

Die Nacht war für manchen dann recht kurz. Das hielt uns aber nicht davon ab beim Bogenschießen am nächsten Tag ins Schwarze zu treffen.

Der Nachmittag war Erholung für die Väter. Die Kinder durften durch die Höhle: Eine riesengroße Kiste mit engen dunklen Gängen. Fast wären ein oder zwei Kinder verloren gegangen, aber Michael hatte immer noch ein Hintertürchen offen. Am Nachmittag beim Schwimmen wurde dann noch über das Wasser gelaufen oder mit den vielen Schaumstoffteilen experimentiert. Verluste waren dabei keine zu verzeichnen und alle waren danach sauber.

Nach dem Abendessen ging es in die (Abenteuer-) Halle – schon meine Kinder vor 20 Jahren hatten dort Spaß: Die Chinesische Mauer, die große Schaukel, das Netz über dem Meer, der Balken an der Wand und vieles mehr. Eine Mutprobe nach der anderen. Von solchen Bedingungen können wir im Verein nur träumen.

Der krönende Abschluss war die Kanu-Fahrt auf dem Sorpesee. Mit zwei Kanus à elf Mann Besatzung galt es den Rhythmus zu halten, um ans Ziel zu kommen.

Vielen Dank an Anne für die Betreuung und an Michael für die perfekte Organisation. Wenn mein Enkelkind nächstes Jahr Lust hat, bin ich wieder dabei!

Nächste Erlebnisfreizeit:
5. bis 7. Juni 2020
Info & Anmeldung: info@kdnw.de

Trainer*in-C Breitensport

Erste KDNW-Ausbildung nach dem neuen System erfolgreich abgeschlossen

von Kira Lagmöller

Dieses Jahr fand erstmalig die Trainer*innen-C-Ausbildung im Karate-Dachverband NRW nach dem neuen Ausbildungskonzept statt.

Was heißt das ganz konkret?

Vorweg können sich die Teilnehmer*innen entscheiden, ob sie ihre Ausbildung im Bereich des Leistungs- und/oder des Breitensports absolvieren möchten. Dadurch können die Inhalte ihrer späteren Tätigkeit entsprechend angepasst werden.

Insgesamt 17 Teilnehmer*innen im Alter zwischen 17 und 58 Jahren entschieden sich dieses Jahr für die Ausbildung im Bereich des Breitensports.

Die Ausbildung fand anstatt an sechs Wochenenden dieses Jahr erstmals an nur vier Wochenenden statt und wurde durch entsprechende Lernphasen zu Hause ergänzt.

Außerdem reisten die Karateka erst am Samstagmorgen an, dadurch können u.a. überfüllte Autobahnen am Freitagnachmittag in NRW umgangen werden.

Die gesamte Ausbildung und die Lernphasen werden außerdem von der neuen wissenschaftlichen Beraterin des KDNW betreut, um die Qualität zu gewährleisten.

Ferner finden allgemeine sportwissenschaftliche Erkenntnisse Berücksichtigung, die die Ausbildung neben dem traditionellen Karate abrunden sollen. So setzten sich die Teilnehmer*innen neben den grundlegenden Inhalten aus Pädagogik, Sportwissenschaft und Karate dieses Jahr ganz besonders mit dem Themenfeld der Gesundheitsförderung durch Karate auseinander.

Viele erfahrene Karate-Trainer*innen unterstützten die Ausbildung, so dass es nicht langweilig wurde und eine Vielzahl verschiedener Kompetenzen zusammengetragen werden konnte. Dadurch kamen spannende Diskussionen zustande und es gab neue Einblicke in und für den Trainings-Alltag.

Insgesamt bewerteten die neuen C-Trainer*innen die Ausbildung als rundum gelungen, abwechslungsreich und spaßig, aber durchaus auch als anstrengend durch die nun knappere Zeit.

Neben vielen thematischen Eindrücken sind insbesondere immer auch die neuen Kontakte, die man bei solchen Ausbildungen knüpft, ein Mehrwert für die angehenden Übungsleiter*innen. Der Austausch untereinander macht die Ausbildung lebendig und zu dem, was sie ist. Man kann hier und da über den Tellerrand schauen, von den anderen lernen und Freundschaften schließen.

Foto: Klein

Foto: Hüging

Heiner Hüging

Goldene KDNW-Ehrenmedaille

von Stefan Krause

Heiner Hüging wurde in Neuenkirchen mit der Goldenen Ehrenmedaille des Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet.

Die Verleihung führte KDNW-Vizepräsident Stefan Krause (l.) in Neuenkirchen durch.

Über viele Jahre hinweg bekleidete Heiner Hüging unzählige Ehrenämter im KDNW und seinen Vereinen. Er war u.a. als KDNW-Vizepräsident, Kampfrichterreferent, Landes- und Bundeskampfrichter mit großem Erfolg tätig.

Seinen Rücktritt vom Amt als Bundeskampfrichter hatte er 2018 bekannt gegeben.

Dem Sport bleibt Heiner aber natürlich verbunden: Als DKV-A-Trainer führt er weiterhin seinen Club Kyokai Neuenkirchen, leitet den Verein wie das Training und in seinem zweiten Sport, dem Tischtennis, steht er ebenfalls regelmäßig jede Woche an der Platte.

Ilias el Azzouzi

Abschied vom Wettkampfsport

von Stefan Krause

Im Rahmen der LM Jugend, Junioren und u21 wurde Ilias El Azzouzi aus Hamm aus dem KDNW-Kader verabschiedet.

Ilias war über mehr als zehn Jahre Mitglieder des Landes- und Bundeskaders. Unzählige Titel und Medaillen konnte er gewinnen und war ein Eckpfeiler unseres Kaders. Unter anderem wurde er mehrfach Deutscher Meister.

Sein hohes Ansehen zeigte sich in der Wahl zum Kumite-Aktivensprecher durch seine Kaderkameraden.

Bedingt durch seine neue berufliche Tätigkeit und den damit verbundenen Umzug beendet der junge Akademiker nun leider seine sportliche Wettkampf-Karriere. Er bleibt dem Sport aber verbunden und möchte, falls es sein Zeitbudget erlaubt, als Kampfrichter den Karate-Weg weiter gehen.

Foto: Krause

Olympia 2024 in Paris ohne Karate

von Eva Mona Altmann

Die IOC-Session Ende Juni 2019 hat die vier vorgeschlagenen Sportarten für die Olympischen Spiele 2024 in Paris bestätigt und ausgeschlossen, noch weitere Sportarten hinzuzufügen.

Damit kann Karate nach seinem bevorstehenden olympischen Debüt 2020 in Tokyo frühestens 2028 wieder in das Programm der Spiele aufgenommen werden. Die Entscheidung darüber fällt Ende 2021.

Foto: Altmann

7. Dan für KDNW-Vizepräsident Stefan Krause (r.) und KDNW-Mastertrainer Georg Karras (l.), hier im Bild mit KDNW-Präsident Rainer Katteluhn
Foto: Katteluhn

Glückliche Gesichter in Neuenkirchen
Foto: Hüging

Herzlichen Glückwunsch!

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

7. Dan

Georg Karras	Shotokan
Stefan Krause	Shotokan

5. Dan

Fredy Gastager	Shotokan
Helmut Strzelecki	Goju-Ryu

4. Dan

Dominik Blasi	Shotokan

3. Dan

Ulf Biewusch	Shotokan
Petra Konetzny	Goju-Ryu

2. Dan

Heiko Brand	Shotokan
David Bücksteeg	SOK
Hans-Peter Claessen	Shotokan
Günter Konior	Shotokan
Philipp Loyek	Shotokan
Olaf Merkel	Shotokan
Henrik Poll	SOK
Corinna Strzelecki	Goju-Ryu
Jana Willner	SOK

1. Dan

Lukas Bersch	Goju-Ryu
Fabian Bersch	Goju-Ryu
Wolfgang Blauza	Goju-Ryu
Michael Göke	Shotokan
Laura Hüging	SOK
Corinna Loyek	Shotokan
Christoph Möskes	Shotokan
Jannis Otto	Goju-Ryu
Moritz Pastuch	Goju-Ryu
Ardonika Plawa	Shotokan
Aurona Plawa	Shotokan
Agnes Schöndorfer	Goju-Ryu

Bitte beachten: Veröffentlichung neue Dan-Grade

Wird eine Veröffentlichung gewünscht, müssen die neuen Dan-Grade mittels des dafür bestimmten Formulars an das KDNW-Pressereferat übermittelt werden. Der Einsender (Prüfer, Ausrichter, Prüfling o.ä.) muss sicherstellen, dass die genannten Personen mit der Veröffentlichung ihrer Daten (und ggf. Abbildung) einverstanden sind. Die Mitteilung sollte möglichst zeitnah zur Prüfung, spätestens aber innerhalb von drei Monaten erfolgen und am besten gruppenweise pro Prüfungstermin. Bitte nur neue Dane aus NRW melden! Danke für euer Verständnis! **Formular per Mail anfordern: e.m.altmann@kdnw.de**

Foto: Steinbach

Medaillen in allen Altersklassen

KDNW-Karateka erfolgreich beim Internationalen Deutschen Goju-Ryu Cup 2019

von Laura Dreyer

Bereits Anfang Mai dieses Jahres fand der Deutsche Internationale Goju-Ryu Cup in Walldürn statt. Auch dieses Mal waren die Goju-Ryu Vereine aus dem KDNW zahlreich vertreten und stellten sich in Baden-Württemberg der Konkurrenz.

Los ging es am Morgen auf vier Tatami mit den Kata-Wettkämpfen, direkt im Anschluss starteten die Kämpfe um die Podiumsplätze beim Kumite.

Gleich die Jüngsten machten dem Landesverband NRW alle Ehre und holten bei den Schülern einige Platzierungen: In Kata konnten sich Theo Beike und David Pankratov aus Emsdetten, Viola Wölfel und Anna-Maria Bader von der SG Langenfeld den dritten Platz sichern. Alina Heinrich (KV Garath) gelang sogar der Sprung ins Finale, sie musste sich dort aber leider geschlagen geben und konnte sich über einen sehr guten zweiten Platz freuen. Auch im Kumite erreichte Alina das Finale. Hier setzte sie sich durch und holte sich den verdienten ersten Platz. Noah Bareither vom TV Emsdetten schaffte es ins Finale und holte sich den Vizemeister-Titel. David Pankratov konnte seine Leistungen vom Vormittag ebenfalls erneut abrufen und stand am Ende des Tages auf dem dritten Platz der Jungen -32 kg, auf dem auch Elisabeth Löckner vom Chikai Wettringen ihre Medaille am Abend entgegennehmen durfte.

Auch die Leistungen der etwas älteren Athleten konnten sich sehen lassen. In der Kategorie Jugend Jungen Kata sicherte sich Tobias Schälte vom SG Langenfeld den Pokal und Leif Dreyer vom TuS St. Arnold gewann den dritten Platz. Bei den Juniorinnen gelangte Angelika Pankratov (TV Emsdetten) bis auf den zweiten Platz und nahm sowohl in Kata als auch in Kumite die Silbermedaille entgegen. Für Robin Bianco aus Wettringen endete der Tag, genau wie für seine Teamkollegin Anna-Marie Woltering, ganz oben auf dem Kumite-Podest. Weiterhin wurde aus Wettringen Michelle Süss Vizemeisterin und Alina Krämer Drittplatzierte.

Die Leistungsklasse Damen ging in Kata komplett an Karateka aus NRW: Lara Boeddinghaus vom PSV Bochum holte sich den dritten Platz, Vanessa Schlegel den zweiten und Laura Dreyer (beide TuS St. Arnold) den ersten Platz.

Im KDNW gibt es eine Reihe Masterclass-Athleten, die in Walldürn erfolgreich kämpften: In Kata belegte Dirk Schuhmann vom PSV Bochum den ersten Platz und Martin Nienaber aus Emsdetten den zweiten Platz. Christian Beike, ebenfalls aus Emsdetten, holte sich in Kata den Pokal bei den Herren über 30 und die Silbermedaille im Kumite. In der gleichen Kategorie startete auch Thomas Lamm für den TuS St. Arnold und erkämpfte sich den dritten Platz.

In Vertretung von GKD-Kampfrichterreferent Uwe Portugall, der auf Grund seines Einsatzes bei der zeitgleich ausgetragenen Youth League in Zypern nicht vor Ort sein konnte, fungierte mit Bundes- und WGKF-Kampfrichter Adriatik Shabani ein weiterer KDNW-Karateka als Chefkampfrichter.

Alle Ergebnisse und Fotos online:
www.karate-gkd.de

Sochin

Shotokan-Reihe

von Klaus Philipp

Im Rahmen der Shotokan Stilrichtungsreihe des KDNW fand am 11. Mai 2019 ein Lehrgang mit dem Thema „Sochin – Kata und Bunkai“ im Karate-Dojo Gelsenkirchen-Buer statt.

Unter der Leitung von KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (7. Dan) wurde in lockerer Atmosphäre nicht nur der Ablauf der Kata Sochin gelehrt, sondern auch die Feinheiten und schwierigen Passagen herausgearbeitet.

Rainer wies insbesondere auf mögliche Fehlerquellen hin und gab Tipps, mit welchen Übungen sich die Ausführung der schwierigen Stellen verbessern lässt.

Im Kapitel Bunkai wurde auch der eine oder andere erfahrene Karateka durch innovative Kombinationen überrascht und erhielt neue Impulse für das eigene Training zu Hause.

Insbesondere die Praxistauglichkeit der diversen Anwendungen begeisterte die Teilnehmer*innen, die daher sehr konzentriert bei der Sache waren und durch ihr Engagement aktiv zum Gelingen der Veranstaltung beitrugen.

Wie immer war der Zeitrahmen von zwei Stunden natürlich zu kurz bemessen, um alle Aspekte der Kata Sochin und ihrer Bunkai zu behandeln, dennoch konnte jeder Karateka sein Wissen bei dieser Veranstaltung erweitern – unabhängig von der Graduierung.

Foto: Philipp

Foto: Buck

Shisoshin

Kata & Bunkai

von Heike Buck

Trotz der hohen Temperaturen von über 30 Grad hatten sich die unentwegten Karateka aus Kamen und befreundeten Vereinen am 30. Juni 2019 zum Lehrgang mit Felix Lehman (4. Dan) zur Kata Shisoshin eingefunden.

Felix ließ nach dem Warm-Up, bei dem man auch die „Waffen“ abhärtete, die Kata über die Bunkai erarbeiten. Einzelne Techniken oder Seqenzen wurden zunächst mit dem Partner und an der Pratze geübt.

Felix betonte, es sei wichtig, dass man Techniken sowohl mit links als auch mit rechts gut ausführen könne.

Geübt wurden am Schlagpolster zum Beispiel die Techniken Gyaku Zuki, Mawashi Empi Uchi, Hiraken, Gyaku Hiji Ate, Teisho Uchi Mae Geri, Jodan Empi Uchi, Ude bzw. Haito Uchi, Ushiro Jodan Zuki und Empi Uchi nach hinten.

Felix stellte einige interessante Bunkai-Varianten vor, bei denen vor allem mit Angriffen zum Kopf oder Hals gearbeitet wurde. Mit der Anwendung im Hinterkopf wurde dann die Kata trainiert.

Den Abschluss des Lehrgangs bildete ein Gespräch über die Kata. Hier ging es unter anderem um die Unterschiede zur Sepai und um die Geschichte der vier großen Stilrichtungen.

Foto: Buck

Sepai

Kleben, drehen, reißen

von Heike Buck

Felix Lehmann (4. Dan) bot am Sonntag, den 9. Juni 2019 einen Kata-Lehrgang zum Thema „Sepai“ an.

Felix ließ nicht zuerst die Kata laufen und dann die Bunkai üben, sondern ging denn umgekehrten Weg: Er fing mit den Partnerübungen an. Die Einzeltechniken aus der Kata wurden zunächst jeweils an der Pratze und dann in der Bunkai ausprobiert. Dies war eine ausgezeichnete Rückmeldung zur korrekten Ausführung und Effektivität der Techniken. Felix demonstrierte insgesamt sechs Bunkai-Formen.

Die Kata Sepai gibt Anweisungen für das Kampfverhalten. Zu nennen sind hier insbesondere das Prinzip des Klebenbleibens am Gegner bis zum Ende des Kampfes sowie das Drehen und Reißen.

Bei der Ausführung der Kata lag das Augenmark auf den Füßen. Dreht man auf den Ballen, den Fersen oder dreht ein Fuß auf dem Ballen und der andere auf der Ferse? Die unterschiedlichen Ansichten hierzu wurden in der Gruppe diskutiert. Letztendlich kommt es darauf an, wie der Gegner angreift, wie die Größenverhältnisse zwischen Angreifer und Verteidiger sind und welche Absichten ich als Verteidiger verfolge.

Abschließend wurde über die Bedeutung des Kata-Namens („18“) gesprochen.

Foto: Höner

„Wenn möglich, möchte ich noch viele Jahre Karate-Do machen.“

Interview mit Ulrich Heckhuis (9. Dan)

Ulrich Heckhuis ist ein Karate-Urgestein. Schon 47 Jahre lang begleitet ihn die Kampfkunst auf seinem Lebensweg. Sein Engagement beschränkt sich dabei nicht bloß auf das eigene Training – als Funktionär in verschiedenen Ämtern auf Bundes-, Landes- und Stilrichtungsebene hat „Uli“ über Jahrzehnte die hiesige Karate-Landschaft aktiv mitgestaltet und geprägt: Ob als DKV-Vizepräsident, KDNW-Präsident, Stilrichtungsreferent und Teamchef Goju-Ryu, Kampfrichter, Dojo-Gründer oder Präsidiumsmitglied der Deutschen Dan-Akademie, stets war er unermüdlich im Einsatz für das Karate-Do und ein gelungenes Miteinander der Karateka in Deutschland und in NRW. Für seine besonderen Verdienste zeichnete ihn die Bundesversammlung kürzlich mit dem 9. Dan aus.

Interview Eva Mona Altmann

Lieber Uli, herzlichen Glückwunsch zum neunten Dan! Was bedeutet diese Verleihung für dich?

Die Verleihung des 9. Dan-Grades ist für mich eine große Ehre und kam auch überraschend. Ich hatte schon mal darüber nachgedacht, ob es nach dem 8. Dan-Grad noch mal weiter gehen würde. Aber diese Gedanken kamen eher punktuell und selten. Natürlich hatte es mich sehr gefreut, dass der Antrag auf Verleihung zur Bundesversammlung des DKV gestellt wurde und auch so eindeutig beschlossen wurde.

Wie lange liegt deine Prüfung zum 1. Dan zurück? Erinnerst du dich noch gut an diesen Tag? Wie hat sich dein Karate seitdem verändert?

Meine Prüfung zum 1. Dan habe ich im November 1975 abgelegt. Seinerzeit war der Schwarzgurt im Karate schon eine Ausnahme und etwas Besonderes. Über die Prüfung selber hatte ich mir keine Gedanken gemacht. Früher habe ich jeden Tag mehrere Stunden trainiert und meine Einstellung zur Prüfung war ganz einfach: geh dahin und mach sie, fertig – und so war es auch.

Seit wann machst du Karate und wie bist du überhaupt dazu gekommen?

Ich bin seit 1972 dabei und im Vordergrund stand damals zunächst der Selbstverteidigungsgedanke. Das Karate-Do hat mich dann fasziniert. Die körperliche Fitness und Stärke, die Anspannung und Entspannung in den Techniken haben den Selbstverteidigungsaspekt in den Hintergrund gerückt.

Wie oft trainierst und unterrichtest du denn eigentlich heute?

In der Woche gehe ich derzeit viermal regelmäßig zum Training. Wobei die Position des Trainers im Vordergrund steht. Daneben gebe ich schon mal Einzeltraining oder auch schon mal einen Lehrgang.

2015/2016 hast du deine Ämter als KDNW-Präsident, DKV-Vizepräsident, Stilrichtungsreferent und Präsidiumsmitglied der Dan-Akademie niedergelegt – bist du glücklich damit oder hast du die Entscheidung inzwischen vielleicht bereut?

Nach 20 Jahren Präsidiumsarbeit habe ich mir zu dieser Zeit die Frage gestellt, wie lange ich das noch machen will. Ich wollte auch wieder zurück ins Dojo. Wir sind in St. Arnold ein super Trainer-Team. Durch meine Verbandsarbeit hatte ich natürlich viele bundesweite Termine. Hierdurch hatte meine Dojo-Arbeit gelitten. Mir macht es heute Spaß, regelmäßig im Dojo zu sein. Aus diesem Grunde bereue ich nicht, dass ich die Ämter niedergelegt habe. Wenn ich heute in der Karate-Szene unterwegs bin, treffe ich viele Karateka. Diese Kontakte sind sehr positiv und auch darüber freue ich mich.

Wie hat sich dein Leben seitdem noch verändert?

Im Jahr 2018 bin ich in den beruflichen Ruhestand gegangen. Insofern hat sich insgesamt vieles verändert. Um es kurz zu beschreiben: Die tägliche Taktung ist anders geworden und ich beschäftige mich heute mit anderen Dingen. Bislang gefällt mir das gut.

Inzwischen bist du auf Landesebene wieder als Stilrichtungsreferent aktiv – wie kam es dazu?

Die Antwort auf diese Frage ist eigentlich einfach: Ich bin aus der Stilrichtung Goju-Ryu gefragt worden, ob ich nicht dieses Amt übernehmen will. Da die Aufgabenstellung überschaubar ist, habe ich dann zugesagt.

Welche Pläne und Wünsche hast du für die Zukunft?

Der oberste Wunsch ist, dass meine Frau und ich gesund bleiben. Ich bin jetzt 64 Jahre alt. Das ist aus meiner Sicht nicht so alt, aber im Bekannten- und Verwandtenkreis hat es schon den einen oder anderen Todesfall gegeben, so dass man schon mal über solche Dinge nachdenkt. Wenn es möglich ist, möchte ich natürlich noch viele Jahre Karate-Do machen. Durch die Karate-Szene habe ich viele tolle Menschen kennengelernt und mit ihnen arbeiten dürfen. Auch hier wünsche ich mir, dass die Kontakte nicht abreißen.

Vielen Dank für das Interview und alles Gute für die Zukunft!

Foto: Voigtländer

Schahrzad Mansouri

Landestrainerin Kata ab u16

Karate seit: 1983
Mein Heimatverein: USC Duisburg
Meine Stilrichtung: Shotokan
Meine größten Erfolge als Wettkämpferin:
9 x Deutsche Meisterin, 6 x Gold beim Shotokan World Cup, EM-Bronze 1994 und 2001, EM-Silber 1995, WM-Bronze 1996, 4. Platz WM 2000.
Meine größten Erfolge als Trainerin:
Gold, Silber und Bronze bei DMs im Kata Einzel und Team in allen Altersklassen, EM-Silber Kata Einzel und Team Jugend/Junioren, WM-Silber Kata-Team Jugend/Junioren.
Meine nächsten Ziele als Landestrainerin:
Weiterhin das Landeskader in allen Altersklassen national an die Spitze bringen und die Zusammenarbeit mit den Heimtrainern forcieren.
Meine langfristigen Ziele als Landestrainerin:
Das Verständnis für den Leistungssport stärken. Der Anschluss zur nationalen Spitze ist hart und nur durch außerordentliche Bereitschaft, zeitlichen Aufwand und persönlichem Einsatz zu schaffen. Wöchentliches Stützpunkttraining und Kadermaßnahmen an den Wochenenden sind dabei unerlässlich. Ich glaube, dass noch viel mehr Potenzial ausgeschöpft werden kann!
Mein Trainingsstil:
Intensiv und fordernd, aber fair und respektvoll. Ich lege Wert auf eine gute Vertrauensbasis, verlange aber auch, dass jede/r das Maximum im Training gibt. Im Training bin ich sehr „nah am Sportler", versuche zu motivieren und Tipps zu geben. Da ich viele Jahre Leistungssport betrieben habe und auch heute noch viel trainiere, weiß ich, was ich verlangen kann und was gut ist.
Mein Leitsatz: Dein Erfolg hängt von deinen Bemühungen ab!
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Dieser Moment bedarf in der Regel keine vielen Worte!
Und im Moment der Niederlage:
Jeder ist unterschiedlich und ich kenne meine Schützlinge gut genug, um die richtigen Worte zu finden. Nach einem gewissen Abstand sollte eine klare Fehleranalyse stattfinden. Nie würde ich die Niederlage persönlich nehmen.
Karate ist für mich… die wichtigste Konstante in meinem Leben!
Mein Stützpunkttraining: Donnerstags 19:30-21:00 Uhr im USC Duisburg
Kontakt:
s.mansouri@kdnw.de

Foto: Schaub

Christian Karras

Junior-Landestrainer Kata

Mein Heimatverein:
Karate Club Bushido Bonn
Meine größten Erfolge als Trainer:
Silber DM Kata-Team, 5. Platz DM Kata Einzel Schüler, 7. Platz DM Kata Einzel Jugend, LM-Titel.
Meine Ziele als Landestrainer:
Mit den Heimtrainern eine optimale Entwicklung erzielen, Karateka in den Bundeskader führen, Platzierungen auf den DMs, Nominierung von Kata-Athleten aus NRW für EMs und WMs.
Mein Trainingsstil:
...wird durch akribische und strukturierte Vor- und Nachbearbeitung geprägt. Ich unterstütze mit Hartnäckigkeit die gesteckten Ziele durch individuelle Trainingsimpulse.
Mein Leitsatz:
Es geht immer noch besser.
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Dass der Sieg ein netter Bonus dafür ist, dass man eine gute Leistung gezeigt hat.
Und im Moment der Niederlage:
Man kann nicht immer gewinnen. Wichtig ist, dass man die eigenen Etappen-Ziele erfolgreich umsetzt.
Karate ist für mich…
...als Schüler, Trainer und Coach eine ständige Herausforderung.
Kontakt:
c.karras@kdnw.de

Foto: Krämer

Christian Krämer

Landestrainer Kumite weiblich u12 bis u14

Karate seit:
1983
Mein Heimatverein:
Chikai Karate Do Wettringen e.V.
Meine Stilrichtung:
Goju-Ryu
Meine größten Erfolge als Wettkämpfer:
Zwischen 1989 und 2003 Gold-, Silber- und Bronzemedaillen bei Deutschen Meisterschaften, Goju-Ryu World und Europa Cups und anderen Turnieren wie Dutch Open, Scandinavian Open etc.
Meine größten Erfolge als Trainer:
Erste, zweite und dritte Plätze bei den Deutschen Meisterschaften sowie beim Goju-Ryu World und Europa Cup.
Meine langfristigen Ziele als Landestrainer:
Den KDNW mit meiner Kraft und der Unterstützung der anderen Kadertrainer zum erfolgreichsten Landesverband zu machen.
Mein Trainingsstil:
Ich habe viel Spaß am Umgang mit jungen Sportler, dabei bin ich hart aber fair.
Mein Leitsatz:
Ohne Fleiß kein Preis!
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Ich bin stolz auf dich, weiter so!
Und im Moment der Niederlage:
Beim nächsten mal läuft es besser, nach dem Kampf ist vor dem Kampf.
Karate ist für mich…
…mein Leben.
Mein Stützpunkttraining:
Mittwochs, 18.00-19.30 Uhr, Chikai Karate-Do Wettringen.
Kontakt:
c.kraemer@kdnw.de

Foto: Schaub

Tim Milner

Landestrainer Kumite männlich u10 bis u16

Karate seit:
1988
Mein Heimatverein:
Budokan Bochum e. V.
Meine Stilrichtung:
Shotokan
Meine größten Erfolge als Wettkämpfer:
Mehrfacher Deutscher Meister Kata und Kumite, EM-Silber, WM-Bronze, Platzierungen bei Shotokan World Cups, Gold beim Shotokan Europa Cup.
Meine größten Erfolge als Trainer:
Bronze Shotokan World Cup, mehrere Deutsche Meister, Bronze bei der EM der Regionen, Gold beim Shotokan Europa Cup, Bronze und Platz fünf bei EM und WM.
Meine nächsten Ziele als Landestrainer:
Mit dem neuen Kader mindestens genauso erfolgreich zu sein und den Spaß am Sport zu fördern.
Meine langfristigen Ziele als Landestrainer:
Den Athleten einen reibungslosen Übergang vom Landes- ins Bundeskader und die optimalen Voraussetzungen für (inter)nationale Erfolge zu ermöglichen.
Mein Trainingsstil:
Ich versuche immer 100 Prozent zu geben, der Spaß darf aber nicht fehlen.
Mein Trainingsmotto:
Du musst nicht perfekt sein, um zu gewinnen!
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Behandle jeden weiter mit Respekt!
Und im Moment der Niederlage:
Ich bin bei dir.
Karate ist für mich…
…eine Lebenseinstellung
Mein Stützpunkttraining:
Mittwochs 18:30-20:00 Uhr, Budokan Bochum.
Kontakt:
t.milner@kdnw.de

Foto: Schaub

Susanne Nitschmann

Landestrainerin Kumite weiblich ab u16

Karate seit:
1984
Mein Heimatverein:
Karate Dojo Kempen
Meine Stilrichtung:
SOK
Meine größten Erfolge als Wettkämpferin:
9 x Deutsche Meisterin, Gold und Silber beim Shotokan World Cup, Gold Europa Cup, Finish Open u.a.
Meine größten Erfolge als Trainerin:
Das habe ich nicht für mich aufgelistet, es waren aber einige Erfolge, auf die ich persönlich stolz bin.
Meine nächsten Ziele als Landestrainerin:
Shara und Jana beim Ziel Tokyo 2020 unterstützen – dass die beiden eine echte Chance haben, ist großartig! Das Heranführen der u16/u18 an die internationale Spitze.
Meine langfristigen Ziele als Landestrainerin:
Das Niveau der jugendlichen Mädchen ist sehr hoch, hier mitzuhalten oder sogar zu dominieren bedeutet viel Arbeit. Ich bin der Überzeugung, dass eine gute Stimmung im Kader der Schlüssel zu hoher Leistungsbereitschaft ist.
So bin ich als Trainerin:
Ansprechbar und fair.
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Es kommt darauf an, was der Karateka für diesen Sieg investiert hat, dann hat er/sie meinen Respekt.
Und im Moment der Niederlage:
Geht er/sie konstruktiv mit der Niederlage um, ist eine Niederlage ein Gewinn. Es gab aber schon Niederlagen, da war ich einfach nur mit traurig….
Karate ist für mich…
...das, was ich tue.
Mein Stützpunkttraining:
Im KD Kempen.
Kontakt:
s.nitschmann@kdnw.de

Foto: Altmann

Alexander Heimann

Landestrainer Kumite männlich ab u18

Karate seit:
1994
Mein Heimatverein:
Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach e.V.
Meine Stilrichtung:
Shotokan
Meine größten Erfolge als Wettkämpfer:
Vize-Europameister, 3 x Bronze EM, 5. Platz WM, 4. Platz World Games, 10 x Deutscher Meister.
Meine größten Erfolge als Trainer:
Zwölf DM-Titel und mehr als 30 x Silber und Bronze bei der DM mit dem eigenen Verein.
Meine nächsten Ziele als Landestrainer:
Einen stabilen Kader formen.
Meine langfristigen Ziele als Landestrainer:
Erfolgreichster Landesverband bleiben. Möglichst viele Bundeskaderathleten und internationale sowie nationale Medaillen stellen.
So bin ich als Trainer:
Strukturiert, energisch, manchmal emotional.
Mein Leitsatz:
Jeder ist seines eigenes Glückes Schmied – wenn jemand 100 Prozent gibt im Training, hat er sich auch niemals etwas vorzuwerfen!
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Situationsbedingt – da lasse ich einfach meine Emotionen sprechen.
Und im Moment der Niederlage:
Auch situationsbedingt.
Karate ist für mich…
...meine Leidenschaft und ein Großteil meines Lebens.
Mein Stützpunkttraining:
Mittwochs um 19:00 Uhr, Rhein Berg Karate.
Kontakt:
a.heimann@kdnw.de

Detlef Tolksdorf

Landestrainer Kumite Scouting

Karate seit: 1977
Mein Heimatverein:
Taiko Dojo Oberhausen
Meine Stilrichtung: Jishinkan Karate-Do
Meine größten Erfolge als Wettkämpfer:
In der Masterclass: Silber JKS Europa Cup, Bronze DM, Gold Internationaler Shotokan Cup, Bronze European Masters Games. Früher: Gold und Silber DM, internationale Erfolge.
Meine größten Erfolge als Trainer:
Mit dem Verein 16 DM-Titel (darunter der erste von Max Bauer), Gold Europa und World Cup.
Meine Ziele als Landestrainer:
Dass unsere KDNW-Karateka bei den DMs vorne mitmischen. Und den Nachwuchs für den Wettkampf zu begeistern.
Mein Trainingsstil: Hart aber herzlich.
Mein Leitsatz:
Trainiere wie du kämpfst und kämpfe wie du trainierst!
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Sag ich doch! Geht doch!
Und im Moment der Niederlage:
Kommt drauf an: Mal bin ich ruhig und verzieh mich kurz oder ich versuche, den Schützling aufzubauen. Niederlagen sind auch ein Gewinn an Erfahrungen.
Karate ist für mich…
…meine Leidenschaft, mein Lebenselixier.
Mein Stützpunkttraining:
Im Taiko Dojo Oberhausen.
Kontakt:
d.tolksdorf@kdnw.de

KDNW-Master-Team

Kata: Georg Karras

(Bildmitte)

Karate seit:
1978
Mein Heimatverein:
Bushido Bonn
Meine Stilrichtung:
Shotokan
Meine größten Erfolge als Wettkämpfer:
Gold und Silber beim Internationalen Shotokan Cup.
Und als Trainer:
Mehrfach Landesmeister und Silber DM Kata-Team.
Meine Ziele als KDNW-Master-Trainer:
Das KDNW-Masterkader an die Spitze bringen und das KDNW-Team erfolgreich begleiten.
So bin ich als Trainer:
Perfektionist.
Mein Leitsatz:
Ohne Fleiß kein Preis.
Was ich einem Schützling im Moment des Sieges sage:
Bin stolz auf dich!
Und im Moment der Niederlage:
Bin stolz auf dich!
Karate ist für mich…
…eine Lebensphilosophie.
Mein Stützpunkttraining:
Im Bushido Bonn, nach Absprache auch in anderen Dojos.
Kontakt:
g.karras@kdnw.de

Kumite: Rainer Katteluhn

(rechts)

Karate seit:
1975
Mein Heimatverein:
Karate Dojo Gelsenkirchen-Buer
Meine Stilrichtung:
Shotokan
Meine größten Erfolge als Wettkämpfer:
Gold DM und Shotokan-Cup Team
Und als Trainer:
Silber DM, Gold LM
Meine Ziele als KDNW-Master-Trainer:
Noch mehr aktive Master für den Wettkampf begeistern. Weiterhin Platz eins im Medaillenspiegel.
Mein Leitsatz:
Einmal mehr aufstehen als hinfallen!
Karate ist… mein Leben.
Kontakt:
r.katteluhn@kdnw.de

Kumite: Detlef Tolksdorf

(links)

Siehe Steckbrief linke Seite.

Doppel-Bezirksmeisterschaft

Arnsberg und Westfalen in Borken

von Stefan Krause

Der JC Borken richtete die Doppel-Meisterschaft der Bezirke Westfalen und Arnsberg aus.

In kurzer Vorbereitungszeit war es Maik Vering und seinem Team vom JC Borken gelungen, eine vortreffliche Meisterschaft auf die Beine zu stellen. Die großzügig angelegte Mergelsberg-Sporthalle präsentierte sich optimal hergerichtet als idealer Ausrichtungsort. Maik Vering hatte es sich nicht nehmen lassen, die Videowand persönlich mit Filmsequenzen zum Regelwerk zu programmieren, was von den zahlreich angereisten Zuschauern sehr gut angenommen wurde.

Und so konnte Frank Debecker als Chefkampfkampfrichter die Veranstaltung pünktlich mit dem Angrüßen in angenehmen Ambiente eröffnen. Anschließend starteten die überwiegend jungen und top motivierten Nachwuchskarateka mit großem Einsatz in den zahlreichen Wettkampfkategorien.

Martina Schmutzler-Jahn und Paul Naliwajko leiteten sympathisch und routiniert die Wettkämpfe und Siegerehrungen.

Zahlreiche sportliche Höchstleistungen wurden geboten und so konnten die Nachwuchskämpfer*innen und ihre Betreuer*innen jede Menge wertvolle Wettkampferfahrungen sammeln.

Und dann war noch Uschi Huwald aus der KDNW-Geschäftsstelle extra nach Borken gereist. Im Gepäck hatte sie die KDNW-Ehrenmedaille für die Karateabteilung des JC Borken, die Abteilungsleiter Maik Vering unter dem allgemeinen Applaus der Zuschauer entgegennahm.

Ergebnisse & Medaillenspiegel: https://bit.ly/2mlej7n

Foto: Krause

Foto: KDNW

2. Bundes-Master-Lehrgang

Training mit Katteluhn, Tolksdorf und Herbst

von Eva Mona Altmann

Am 13. April 2019 trafen sich Karateka der so genannten „ü-Klassen" aus dem ganzen Bundesgebiet im Karate Dojo Gelsenkirchen-Buer.

Bei Detlef Herbst (Kata), Detlef Tolksdorf und Rainer Katteluhn (beide Kumite) bereiteten sie sich im Kreise Gleichgesinnter auf die nächsten Masterclass-Turniere vor.

DKV-Rangliste 2018

Zwei NRW-Dojos in der Top 10

von Eva Mona Altmann

Im DKV-Ranking der erfolgreichsten Vereine 2018 konnten sich zwei NRW-Dojos unter den besten zehn platzieren.

Auf Rang drei (hinter dem Judokan Frankfurt und dem Bushido Waltershausen und punktgleich mit dem MTV Ludwigsburg) schaffte es der USC Duisburg mit Dojoleiter Thomas Nitschmann.

Rang neun belegte der Budokan Bochum rund um Familie Milner.

In das Ranking gingen die Plätze eins bis fünf der DMs Schüler, Jugend, Junioren, u21 und Leistungsklasse sowie der German Open ein.

Komplette Rangliste: https://bit.ly/2kfrhTc

Klartext Spitzensport

Shara Hubrich steht beim LSB-Event Rede und Antwort

von Susanne Nitschmann

Am 13. Juni 2019 war Shara bei der Veranstaltung „Klartext Spitzensport" des Landessportbundes NRW zum Thema „Querdenker oder Mitläufer? Was macht die Leistungssportreform aus unseren Athleten?" zu Gast.

Sie stand, ein wenig aufgeregt, Moderator Claus Lufen im Interview Rede und Antwort. Karate ist eine neue olympische Sportart, zum Thema Leistungssportreform konnte die 22 Jahre junge Shara nur den Ist-Stand beurteilen. Sie sieht die Entwicklung für die Sportler positiv und hofft auf eine Weiterentwicklung im Sinne der Athleten und des Sports.

Foto: Nitschmann

K1-Turniere der WKF

Turnier- und Reisemarathon

von Eva Mona Altmann

In den vergangenen Monaten fanden wieder etliche K1-Turniere der WKF rund um den Globus statt. Für die Sportler*innen bedeutete das teils ein sehr intensives und anstrengendes Wettkampf- und Reisepensum.

Im Rennen um die Olympia-Teilnahme sind aus KDNW-Sicht nun gleich zwei heiße Eisen im Feuer: Shara Hubrich vom TV Borgeln und Jana Bitsch, die seit Anfang 2019 offiziell zum USC Duisburg gehört, wie Bundestrainer Thomas Nitschmann kürzlich mitteilte.

Mit der deutschen Nationalmannschaft ging es für die beiden von Istanbul (Series A, Mitte Mai) über Shanghai (Premier League, Anfang Juni) nach Montreal (Series A, Mitte Juni).

Series A in Istanbul

In Istanbul, wo rund 1.800 Karateka an den Start gingen, erzielte Jana Bitsch in ihrer Wettkampfklasse Kumite Damen -55 kg mit Rang fünf das beste deutsche Ergebnis im Wettbewerb – nach der Halbfinalniederlage gegen Khaksar aus dem Iran musste sich im kleinen Finale der Japanerin Nakamura geschlagen geben. Shara siegte in der Vorrunde zunächst über Italen, Hongkong und Frankreich, bevor sie gegen Japan ausschied – leider keine Platzierung.

Premier League in Shanghai

Bei der Premier League in Shanghai war es erneut Nakamura, die Jana stoppte, diesmal in Runde drei. Shara schied nach einem Sieg über die Philippinin Tsukii in Runde zwei gegen die Spanierin Gomez aus. Weltmeister Jonathan Horne fuhr mit Rang fünf das beste deutsche Ergebnis ein.

Series A in Montreal

In Montreal ließ Jana auf dem Weg ins Finale die Gegnerinnen aus den USA, Japan, Südkorea und Kroatien hinter sich. Dort traf sie auf die KasachinZakharova, der sie knapp mit 1:2 unterlag – Silber! Shara scheiterte nach einem punktgleichen Kampf in Runde vier am Kampfrichtervotum.

Ranking: Shara und Jana in der Top Ten

Im WKF-Ranking steht Shara Hubrich bei den Damen -50 kg aktuell auf Position drei und Jana Bitsch bei den Damen -55 kg auf Position vier. In der Qualifikationsrangliste für die Olympischen Spiele 2020, bei denen ihre Gewichtsklassen zu einer einzigen (-55 kg) zusammengefasst werden, rangieren die Kämpferinnen aus dem KDNW dicht hintereinander auf Rang neun (Jana) und zehn (Shara).

Der Weg nach Olympia

Ihnen bleiben noch sieben Premier League-Turniere (in 2019: Tokyo, Moskau und Madrid; in 2020: Paris, Dubai, Salzburg und Rabat), zwei Series A-Turniere (Santiago 2019 und 2020) sowie die Europameisterschaft (2020 in Baku), um weitere Qualifikationspunkte zu sammeln. Eine zusätzliche Chance, das Ticket nach Olympia zu lösen, besteht bei einem direkten Qualifikationswettkampf, der im Mai 2020 in Paris ausgetragen werden wird.

Youth League in Limassol und Umag

Für den Karate-Nachwuchs standen zwei Youth League-Maßnahmen auf der Agenda.

1.500 Youngsters gingen Anfang Mai bei der Youth League auf Zypern in Limassol an den Start. Darunter auch etliche Talente aus dem KDNW, von denen sich allerdings niemand im starken Teilnehmerfeld auf die vorderen Ränge durchsetzen konnte.

Anfang Juli trafen im kroatischen Umag 2.600 Karateka zusammen. Das deutsche Team erzielte mit vier goldenen, drei silbernen und einer bronzenen Medaille ein tolles Eregebnis. Mit Noah Tönnis (Kumite Junioren -61 kg) und Rami Alastal (Kumite Jugend männlich -57 kg) waren auch zwei Karateka aus NRW im DKV-Aufgebot. Leider konnten sie sich nicht platzieren, aber wichtige internationele Erfahrungen sammeln.

Kampfrichter auf Reisen

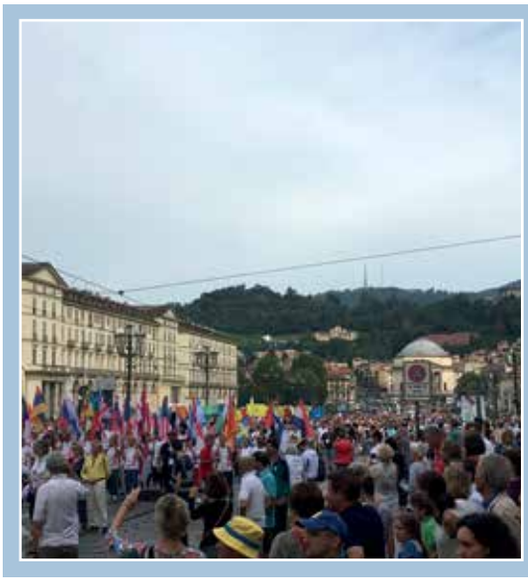
Nicht nur Aktive und Coaches waren viel auf Reisen. Um bei der Weltmeisterschaft schiedsen zu dürfen, ist es für die Weltkampfrichter erforderlich, zwei Premier League-, ein Series A- und ein Youth League-Turnier auf drei Kontinenten zu absolvieren. Für Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall waren Shanghai, Montreal und Limassol daher wichtige Stationen auf dem Weg zur WM nach Santiago de Chile im Oktober.

European Masters Games

Karateka aus NRW erfolgreich in Turin

von Dirk Schuhmann

Vom 27. Juli bis zum 4. August fanden in Turin die European Masters Games 2019 statt. Das Event wird alle vier Jahre von der International Masters Games Association (IMGA), einer Unterorganisation des IOC für Athleten*innen jenseits der 35 Jahre äußerst professionell durchgeführt.



Fotos: Schuhmann

Bei Europas größtem Mulitsport-Event starteten in Turin an neun Tagen circa 8.000 Sportler*innen aus fast allen europäischen Ländern in 30 Sportarten, wie z.B. Leichtathletik, Radfahren, Rudern, Handball und eben auch Karate.

Eröffnet wurden die Spiele mit einer Parade durch die Innenstadt von Turin bis zum Schloßplatz.

Dirk Schuhmann, begleitet und betreut durch seine Frau Kirsten, vertrat die Karateabteilung der PSV Bochum für die Kategorie Kata 51-55 Jahre.

In der sehr heißen Halle in Gionova, ca. 30 km außerhalb von Turin, durfte Dirk sich mit den Besten seiner Altersklasse aus Italien und Deutschland messen. Insgesamt zwölf Athleten traten an, darunter auch Karateka, die bereits nationale und internationale Titel gewonnen haben.

Die Kata-Wettkämpfe fanden im Flaggensystem statt.

Der geschickt gesetzte Turnierplan ergab, dass in der ersten Runde immer ein deutscher Athlet gegen einen italienischen antreten musste. Hier konnte sich Dirk mit Sanseru mit 3:2 gegen Mauro Posata durchsetzen.

In der zweiten Runde gelang es ihm, trotz eines kleinen Wacklers bei der Kata Kururunfa, die Kampfrichter von sich zu überzeugen.

Im Halbfinale schließlich setzte er sich mit Suparimpai klar mit 5:0 gegen seinen deutschen Konkurrenten Uwe Rehnert aus Baden-Württemberg durch.

Nun galt es die Form zu halten, da die Finalkämpfe erst am späten Nachmittag stattfinden sollten. Hier musste sich Dirk dann letztlich seinem deutschen Gegner Jörg Auffahrt aus Niedersachsen geschlagen geben.

Die deutschen Karateka aus den unterschiedlichen Landesverbänden und Vereinen zeigten sich als geschlossenes Team.

Turin präsentierte sich als sehr offener und wunderschöner Gastgeber und der Wettkampf war geprägt von gegenseitigem Respekt, sodass viele neue Kontakte geknüpft werden konnten.

Ergebnisse der European Masters Games aus KDNW-Sicht:

GOLD
Maike Schwanenberg (Bushido Bonn), Kumite Female +68 kg 35 bis 40 Jahre
Kasim Zymeri (USC Duisburg), Kumite Male -75 kg 51 bis 55 Jahre

SILBER
Dirk Schuhmann (PSV Bochum), Kata Male 51 bis 55 Jahre
Jürgen Lemmen (Kanazawa Mönchengladbach), Kumite Male -94 kg 51 bis 55 Jahre

BRONZE
Martin Matheis (Bushido Bonn), Kumite Male -75 kg 46 bis 50 Jahre
Uysal Murat (USC Duisburg), Kumite Male -75 kg 46 bis 50 Jahre

Mit insgesamt 40 Medaillen belegten die deutschen Karateka Platz zwei im Nationenranking.

Ergebnisse mit freundliche Unterstützung von Detlef Tolksdorf.
Keine Gewähr für die Richtigkeit oder Vollständigkeit.

DKV-Info zum Event:

„Die European Masters Games 2019 fanden ohne Beteiligung des Europa- und Weltverbandes statt. EKF und WKF bezogen damit Stellung gegen die ungewöhnlich hohen Startgebühren des Veranstalters für Aktive und Coaches. Deshalb schickte auch der DKV kein eigenes Team nach Turin, stattete jedoch die teilnehmenden DKV-Masters mit Jacken aus.“

Die Karate-Diät (Teil 1)

Acht Okinawa-Geheimnisse für ein gesünderes Leben

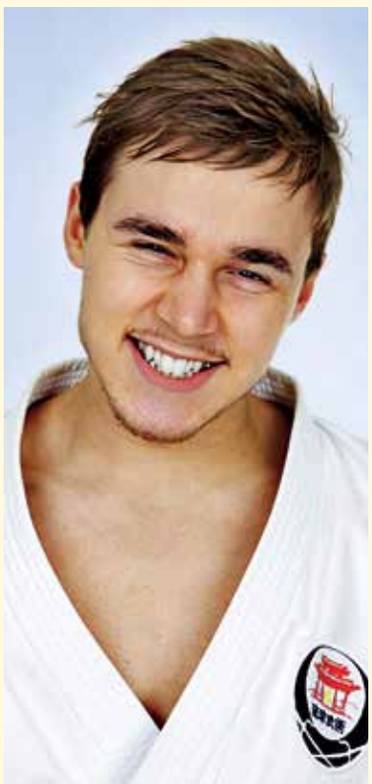


Foto: Enkamp

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

Frage: Kannst du dir ausmalen, noch mit 70 Jahren Karate zu machen? Und mit 80? Ein berühmter Karate-Meister, Seikichi Uehara, trainierte bis zu seinem 97. Lebensjahr. Und er war nicht der einzige...

Die Geschichtsbücher sind voll von Karate-Meistern, die die durchschnittliche Lebenserwartung weit übertrafen. Ein paar Beispiele: Itosu Anko wurde 83 (zu seiner Zeit lag die Lebenserwartung in Japan bei 40,9 Jahren), Gichin Funakoshi wurde 88 Jahre alt (Durchschnitt: 65,4 Jahre) und Motubu Choki wurde 74 (Durchschnitt: 30,5). Was war ihr Geheimnis? Okinawa!

Das Gesundheitsgeheimnis von Okinawa

Die Menschen auf Okinawa haben die höchste Lebenserwartung weltweit. Die Insel ist einer der fünf Orte auf dem Globus, die als „blaue Zone" gelten, das heißt, die Lebenserwartung ist dort ungewöhnlich hoch. Wie du sicher weißt, ist Okinawa auch die Wiege des Karate!

Forschungen haben ergeben, dass die alten Einwohner von Okinawa selten Herzleiden, Schlaganfälle, Diabetes, Krebs oder Arthrose bekommen. Sie haben außerdem sehr jugendliche Arterien und eine fantastische mentale Gesundheit. Wieso ist das so?

Anlage und Umwelt

Langlebigkeit ist eine Kombination aus Genen und Lebensführung (Anlage und Umwelt). Aber gute Gene machen dabei lediglich 20% aus. Der Hauptgrund, warum die Menschen auf Okinawa länger leben, ist also ihre Ernährung!

Woher wir wissen, dass sie nicht einfach „super Gene" haben? Gute Frage! Historisch betrachtet, haben sich alle auf Okinawa, die älter als hundert sind, gleich ernährt – trotz zunehmenden Reichtums und Wohlstandes. Weil sie aßen und lebten wie sie es immer getan hatten, wurden sie älter als 100. Die Lebenserwartung hat sich aber drastisch verändert für die Generation, die nach dem Zweiten Weltkrieg geboren wurde. Die jüngeren Einwohner Okinawas essen im Durchschnitt 200 Kalorien mehr als sie benötigen. Sie

Über den Autor:
KARATEbyJesse ist vielen Karateka ein Begriff. Dahinter verbirgt sich der Schwede Jesse Enkamp, Kata-Wettkampfathlet und Inhaber eines eigenen Dojos und einer eigenen Karate-Gi-Marke, der sich mit interessanten und gut recherchierten Artikeln zum Karate und angrenzenden Themenbereichen sowie mit ansprechenden Videos von Turnieren, Lehrgängen und Reisen sowie Trainingstutorials 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 Texte 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!

konsumieren außerdem mehr Reis, Brot, Milch und Fleisch. Die Einführung des Fast Foods hat alles noch schlimmer gemacht. Das Risiko für Fettleibigkeit und chronische Erkrankungen ist bei den jungen Leuten auf Okinawa gestiegen – allein durch ihre Ernährung!

Ernährung schlägt Gene

Noch nicht überzeugt? Da gab es eine interessante Studie mit 100.000 Okinawanern, die nach Brasilien ausgewandert sind. Dass dort nun Pizza und Fast Food auf ihrem Ernährungsplan standen, hat ihre Lebenserwartung verkürzt. Von Okinawa zu stammen, aber nicht so zu essen wie dort, führte zu vielen tödlichen Gesundheitsproblemen.

Schlechte Ernährung hat also einen größeren Effekt als gute Gene. Das sind gute Neuigkeiten für uns Karate Nerds – denn dies ist der Schlüssel dazu, unsere Lebensspanne zu verlängern. (Und, noch besser, jeden Tag Karate machen zu können!) Wir müssen einfach nur essen wie die alten Meister aus Okinawa. Doch wie geht das?

Die acht Regeln der Okinawa-Diät

Das Ernährungsgeheimnis von Okinawa ist einfach: Deine Mahlzeiten sollten wenig Kalorien haben, aber reich an Nährstoffen sein. Wenn du dir nur eins aus diesem Artikel merkst, dann bitte das!

Das ist eine wissenschaftliche Beobachtung der traditionellen Ernährung auf Okinawa. Dabei gibt es acht Leitsätze.

1. Wenn du zu 80% satt bist, höre auf zu essen!

Die alten Inselbewohner befolgen Konfuzius‘ Sprichwort „hara hachi bu“. Das heißt, man isst nur solange, bis man zu 80% satt ist. Warum?

Weil es den Körper stresst und Entzündungen verursacht, wenn man zu viel isst. Studien haben bewiesen, dass das für die Lebensdauer ein entscheidender Faktor ist. Außerdem: Wenn du in einen Straßenkampf verwickelt wirst, wird es dir helfen, wenn dein Magen nicht zu voll ist. Das hat mir ein alter Karate-Meister auf Okinawa gesagt.

2. Iss mehr Gemüse, Kräuter, Soja und Hülsenfrüchte!

Wie schon gesagt, die Okinawa-Diät ist reich an Nährstoffen bei wenig Kalorien.

Das erreicht man am besten mit viel Gemüse, Kräutern, Soja und Hülsenfrüchten. Es folgt eine Übersicht jener Sorten, die auf Okinawa besonders beliebt sind. Aber wenn du diese nicht in deinem Supermarkt bekommst, probier einfach regionale Alternativen!

Süßkartoffeln: Bei der traditionellen Ernährung (1949) machten sie 67% der täglichen Mahlzeiten aus und waren ein guter Ersatz für Reis (12%). Der glykemische Index (GI) von Süßkartoffeln liegt bei nur 55. Das heißt, sie setzen Energie langsam frei und man fühlt sich dadurch länger satt. *Nutzen:* Oft als Bauernmahlzeit abgetan, sind Süßkartoffeln reich an Antioxidantien, sie enthalten Vitamin A, C und E sowie Vitamin B6, welches das Risiko für Hererkrankungen senkt. *Zubereitungsempfehlung:* In Folie einwickeln und ab in den Ofen. Oder bei mittlerer Hitze kochen, um Süßkartoffelpüree zu machen. Schmeckt super mit etwas Seesalz garniert!

Lebensmittel auf Soja-Basis (Tofu & Miso-Suppe): Die Inselbewohner essen viele Lebensmittel auf Soja-Basis. Diese sind reich an Flavonoid und Protein. *Nutzen:* Okinawanisches Tofu enthält viel Isoflavin. Das senkt das Risiko für Brust- und Prostatakrebs. Studien haben außerdem ergeben, dass Sojabohnen den Cholesterinspiegel senken. *Zubereitungsempfehlung:* Natürlich Miso-Suppe (enthält auch Süßkartoffelblätter)! Aber auch gedämpftes Tofu mit Sojasoße. Verwende festeres Tofu (mit geringerem Wasseranteil), das verfügt über mehr Proteine und Isoflavin.

Bittermelone (Goya): Auf Okinawa verwendet man Goya (auch Bittergurke genannt) in verschiedenen Gerichten. Sie hat wenig Kalorien, aber viele Ballaststoffe und viel Vitamin C. Ich persönlich kann allerdings den Geschmack nicht leiden. Goya liebt man oder hasst man. *Nutzen:* Forschungen legen nahe, dass Bittermelone antivirale Eigenschaften hat und auch Krebs vorbeugen kann. *Zubereitungsempfelung:* Bevor du selbst damit kochst, probiere ein okinawanisches oder chinesisches Gericht damit. Wenn es dir schmeckt, lass dir das Rezept geben. Die Bitterstoffe sind vielleicht gewöhnungsbedürftig für dich.

Shitake Pilze: Dazu muss ich nicht viel sagen, oder? *Nutzen:* Shiitake Pilze wirken Wunder für das Immunsystem und positiv auf den Fettanteil. Shiitake enthalten auch eine Form von Lentinan, was in Japan gegen Krebs eingesetzt wird. Patienten, die sich einer Chemotherapie unterziehen, haben eine bessere Überlebenschance mit Lentinan. *Zubereitungsempfehlung:* Die getrockneten Pilze erst in Wasser einweichen. Dann kannst du sie in einer Brühe verwenden oder in Fleischsoße. Sie eignen sich für viele Okinawa-Rezepte!

Seegras: Was wir Seegras nennen, sind eigentlich verschiedene Algen. In Okinawa isst man vor allem Konbu, Mozuku, Suunaa, Hijiki, Wakame, Shinomata, Nori und Gain. Hier im Supermarkt bekommst du meist Wakame und Konbu. *Nutzen:* Seegras hilft, den Blutzucker zu reduzieren und reguliert den Insulinlevel. Enthält außerdem Jod. *Zubereitungsempfehlung:* Miso-Suppe, Seegras-Suppe oder getrocknete Seegras-Snacks. Ich persönlich streue es über Gerichte mit Fisch oder Meeresfrüchten.

Dann noch vier wichtige Okinawa-Kräuter:

Kurkuma (Ucchin): Kurkuma kam durch den Gewürzhandel von Indien nach Okinawa. Auf der Insel ist er wegen seines entzündungshemmenden Effektes beliebt. Forschungen legen nahe, dass er die Bildung von Krebszellen verhindern kann. Auch gegen Demenz hat er eine vorbeugende Wirkung. In vielen Restaurants wird Kurkuma-Tee angeboten.

Beifuß (Fuchiba): Beifuß kommt auf Okinawa oft zum Einsatz. Er ist reich an Karotin, wird gegen Schlaflosigkeit, Depressionen und Nervosität eingesetzt.

Okinawa-Pfeffer (Hihatsu): Oft getrocknet und gemahlen in scharfen Gerichten zu finden und kann den Stoffwechsel anregen.

Fenchel (Ichiba): Das aromatische Kraut aus der Petersilien-Familie wirkt entspannend auf den Darm. Toll zu Fisch!

Die Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe...

Premiere

1. Neusser Godogeiko

von Jochen Xenos

Großmeister Gogen Yamaguchi („die Katze“) war bereits zu Beginn der 60er-Jahre berühmt und weltweit bekannt. 1968 wurden, seinem Wunsch entsprechend, zwei Karate-Meister seiner Gojukai-Organisation nach Deutschland entsendet, um das Goju-Ryu Karate zu verbreiten.

Während es Tokio Funasako nach Heilbronn zog, entschied sich Kiyoshi Ogawa für Düsseldorf. Im Laufe der folgenden Jahre wurde in beiden Regionen eine Vielzahl von Dojos gegründet. Während Städte wie Kamen, München, Heilbronn und Schifferstadt heutzutage als Goju-Ryu-Zentren bekannt sind, blieb die Region rund um Düsseldorf völlig ungerechtfertigt unterhalb des Wahrnehmungsradars. Das 1. Neusser Godogeiko mit Jochen Xenos und Simo Tolo (beide 6. Dan) aus Neuss, Udo Püschel (5. Dan) aus Baumberg, Siggi Schork (4. Dan) aus Amorbach sollte zeigen, dass das Goju-Ryu hier mit über zehn Vereinen und sieben A-Prüfern eine starke Kraft ist. Der Begriff „Godogeiko“ stammt aus dem Kendo und bedeutet „gemeinsam trainieren“. Eingeladen waren alle interessierten Karateka.

Diesem Aufruf waren mehr als 70 Personen aus elf Dojos gefolgt, darunter viele Dan-Träger. Das vielfältige Lehrgangsangebot umfasste Kihon & Kiai, Pratzentraining, Tai-Chi, Kihon-Ido, Jukuren no Kata, Taikyoku-Kata, Saifa, Kururunfa (alle Kata mit Bunkai), Kote Kitae & Sanchin Kitae.

In der zwischengeschalteten Mittagspause war Zeit, um Kraft zu tanken, Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen. Dazu wurden leckere Schnittchen, Kuchen, Mineralwasser und Kaffee angeboten, spendiert von Jochen Xenos, der in diesem Jahr sein 45. Karate-Jahr feiert. Gegen 14:30 Uhr endete dann das 1. Neusser Godogeiko. Alle Teilnehmer waren sichtlich zufrieden und äußerten zudem den Wunsch einer Wiederholung.

Foto: Xenos

Foto: Beeking

TV Jahn Rheine

Fünfter Fronleichnamslehrgang

von Frank Beeking

Zum fünften Mal in Folge richteten die Karateka des TV Jahn Rheine einen Lehrgang zu Fronleichnam aus. Insgesamt nahmen 112 Karateka teil.

Sie waren aus NRW, Niedersachsen aber auch aus Hamburg und Vaihingen angereist. Einige Gäste haben schon eine gewisse Routine dafür entwickelt, bereits am Mittwochabend ihre Zelte aufzustellen. Das Tennis-Club-Haus mit den angrenzenden Grünanlagen bietet hervorragende Rahmenbedingungen um zwischen den Trainingseinheiten auch die nötige Ruhe zu finden und wieder Energie zu tanken.

Jeder Teilnehmer hatte die Möglichkeit, an bis zu fünf Trainingseinheiten pro Tag teilzunehmen, die nach Leistungsgruppen unterteilt in drei Sporthallen angeboten wurden. Namenhafte Gasttrainer verstärkten das Team.

Für den Blick über den Tellerrand war Jan Beißner (4. Dan) zu ständig. Er ist Landestrainer u21 und Senioren im nordrheinwestfälischen Jiu-Jitsu Verband. Mit seiner Tochter Biana, amtierende deutsche Meisterin und Vizeweltmeisterin, zeigte er eindrucksvoll, wie ein Angreifer mit Hebeln und Haltegriffen unter Kontrolle gebracht werden kann. Einige dieser Techniken kommen im Goju-Ryu Karate-Do auch vor. Unter dem Fachbegriff „Takedowns“ vermittelten sie ferner, wie man jemanden kontrolliert zu Boden bringen und von erneuten Angriffen abhalten kann und im „Situationstraining“ wurden Abwehrtechniken aus der Bodenlage und im Stand geübt.

Mit einer speziellen Art des „Kakie“ („klebende Hände“) vermittelte Prof. Dr. Reingard Zimmer (5. Dan) in zwei Trainingseinheiten eine Spezialität des Goju-Ryu. Sie ist auch Trägerin des 1. Dan Kyusho Jitsu und hat sich besonders intensiv mit den weichen Elementen des Goju-Ryu beschäftigt. In ihrer dritten Trainingseinheit ging es dann um Atmung und Ki (die innere Kraft) im Karate.

Klaus Mergel (5. Dan) aus Seelze unterrichtete Übungsreihen von der Grundschule bis zum sportlichen Kampf mit der besonderen Beachtung von Körperspannung und Atmung. In seiner zweiten Trainingseinheit zeigte er Anwendungsbeispiele aus der Kata Gekisai auf. Am dritten Lehrgangstag unterstützte ihn dann Barbara Remer (4. Dan) beim Unterricht eines besonderen Drills für die im Dan-Prüfungsprogramm enthaltene Kata „Kururunfa“.

Weitere Programmpunkte: Verschiedene Kata und deren Bunkai, Partnerformen, freier Kampf und Selbstverteidigung, Distanzübungen, Dreierkombis, Kurzstock, Fallschule und Sturzprophylaxe. Außerdem mit dabei: Poolnudeln, Hip Hop, Bogenschießen, Kindertraining, Gedankenaustausch und Yoga.

Das Wichtigste im Rückblick ist aber die Freude über eine gelungene Veranstaltung, ein hochmotiviertes Organisationsteam, Gäste, die wesentlich zu einem familiär-freundschaftlichen Verlauf beitrugen und die Vorfreude auf den Lehrgang im nächsten Jahr.

Dormagen

Little Gasshuku

Thomas Beu

Ein kreatives Wochenende liegt hinter den rund 50 Teilnehmern der sechsten Auflage des Dormagener „Little Gasshuku".

Wie bislang in jedem Jahr am Wochenende nach Pfingsten tummelte sich ein bunter Haufen Karateka aller Graduierungen, Ausrichtungen und Altersklassen im Dojo der Kampfkunstakademie Shirai Dormagen. Gäste aus dem Saarland, Baden Württemberg, Niedersachsen und aus Teilen NRWs trafen sich am Freitagabend, um bis Sonntagnachmittag ein strammes und vielseitiges Programm zu absolvieren.

Insgesamt 16 Trainingseinheiten mit wechselnden Trainern standen auf dem Programm, die sich die Teilnehmer je nach Bedarf und Vorliebe aussuchen konnten. Neben Größen wie Hans Ruff, Volker Schwinn, Marjan Glad und Detlef Krüger, fehlten auch die Trainer seit Geburtsstunde der Veranstaltung nicht: Rego Preisendörfer, Ferdinand Jeske, Dino Di Girolamo und Thomas Beu rundeten das Programm mit ihren Einheiten ab.

Der Ausrichterverein hat wieder alles gegeben, um den Teilnehmern ein im Lehrgangspreis enthaltenes „Rundum-Wohlfühlpaket" zu bieten: Getränke und diverse Leckereien, u.a. auch BBQ. Auch die Übernachtungsmöglichkeit im Dojo wurde von fernangereisten Teilnehmern wahrgenommen. Ein weiteres Highlight in diesem Jahr war der Sportartikelstand des Partners Saikosports, der sich spontan zum Besuch anmeldete.

Nach viel Schweiß, aber auch einer Menge Spaß haben es tatsächlich 10 Sportler geschafft, das geglaubt Unmögliche zu erreichen: Sie absolvierten alle 16 Trainingseinheiten und sicherten sich den Gasshuku-Pokal. Auch für weitere 14 Dormagener Karate war es ein erfolgreiches Ereignis: Sie bestanden beim „Little Gasshuku" ihre jeweils nächste Graduierung.

Trainer gesucht

ASV Köln

von Martin Hopp

Karate Shotokan-Trainer (w/m/d) gesucht!

Die Karate-Abteilung des ASV Köln e.V. mit 84 Mitgliedern sucht Trainer für das Kinder-, Jugend- und Erwachsenentraining.

Kontakt: Herr Maier
E-Mail: Reza.Maier@gmail.com

BSC-Ferien

Ab in die Eifel!

von Frank Feemer

Zum 28. Mal in Folge besuchten die Kinder und Jugendlichen des Budo-Sport-Center 1977 Oberhausen e.V. das Freizeit-Camp Prüm in der Eifel.

Angereist waren 31 Kinder und Jugendliche, unterstützt von sieben Betreuern und vier mitgereisten Trainern*innen, um ein paar Tage aus dem Alltagstrott zu fliehen und ein langes Wochenende unter ihresgleichen mit Spiel, Sport und Spaß zu verbringen.

Natürlich kam das Karate-Training nicht zu kurz. Nach dem Wecken um 7 Uhr stand Waldlauf auf dem Plan, danach gemeinsames Frühstück und ein anschließendes Training. Zudem wurden die unterschiedlichsten Aktivitäten durchgeführt wie diverse Ballspiele, Fußballturniere, Schatzsuche, Grillabende, Nachtwanderungen usw.

Yuishinkan
Sommerlehrgang 2019

Foto: Buck

von Heike Buck

Der traditionelle Yuishinkan Goju-Ryu-Karate-Do-Sommerlehrgang des Karate-Do Clubs Kamen/Bergkamen e.V. fand am Samstag, den 1. Juni in Kamen statt. 222 Karateka aus ganz Deutschland waren angereist.

Zum 30-jährigen Jubiläum des Lehrgangs hatte Hanshi Fritz Nöpel sich etwas Besonderes ausgedacht: Der Lehrgang stand ganz im Zeichen der Kata. Jeder der eingeladenen Karate-Lehrer ließ jeweils eine Kata aus unserer Stilrichtung üben. Hier ein Überblick: Zöllner – Gekisai 1 und 2; F. Lehmann – Saifa; Hiller – Seeinchin; A. Lehmann – Shisochin; Heckhuis – Suparinpai; Portugall – Sepai; Kipke-Osterbrink – Sanseru; Espeloer – Kururunfa; Nöpel/Nienhaus – Jukuren no Kata; Katzlberger – Sanchin; Koschorreck – Tensho.

Es wurden nicht nur die Kata gelaufen, sondern auch die dazugehörige Bunkai analysiert. Dabei gewichteten die Karate-Lehrer ihre Schwerpunkte jeweils unterschiedlich. Gemeinsam war aber allen die Vermittlung der „Botschaften", die in den Kata stecken. Die Kata sind wie ein Lehrbuch, anhand dessen grundlegende Bewegungsprinzipien sowie generelle Hinweise zum Kampfverhalten studiert werden können. Für die Arbeit mit den Kata ist die Bunkai von besonderer Bedeutung. Sie führt zu einem tieferen Verständnis und ermöglicht die Überprüfung der Genauigkeit und Effektivität der Techniken.

Beim traditionellen Sayonaratraining zum Abschluss zeigte Fritz Nöpel Selbstverteidigungstechniken aus den Kata Saifa, Seisan und Sepai.

Im Anschluss an den Lehrgang wurde noch eine Dan-Prüfung abgehalten.

Dank der guten Organisation und des schönen Wetters war der Lehrgang rundum gelungen.

Kata-Nacht im Hangetsu-Dojo

Foto: Helbig

von Michael Tran (13 Jahre alt)

Am 21. Juni 2019 veranstaltete das Hangetsu-Dojo eine jährliche Kata-Nacht. Dabei waren Gäste aus Bonn und Geldern. Mit insgesamt 13 Teilnehmern begann die Kata-Nacht mit einer 15-minütigen Meditation.

Nach der Meditation brachte der Sensei M. Ali Sahin uns die Kata „Heian Godan" bei. Als alle Teilnehmer die Kata konnten, lernten wir noch die verschiedenen Techniken, die in der Kata stecken. Am Ende brachte uns der Sensei Uli Helbig noch die Zen-Meditation bei, in der es um die Meditation im Sitzen geht. Nach der Meditation waren alle Teilnehmer müde und konnten drei Stunden ausruhen.

Als der Sensei Uli Helbig alle dann weckte, sah er bei den Kindern sehr müde Gesichter. Trotz der Müdigkeit setzten sich alle Teilnehmer durch und wiederholten die Techniken, die sie am vorherigen Tag gelernt hatten. Als die Teilnehmer alles wiederholt hatten, durften sie zusammen frühstücken. Durch die Führung von Uli Helbig und M. Ali Sahin konnte die Kata-Nacht erfolgreich beendet werden.

20 Jahre

Budokan Bochum

von Tim Milner

Als sich Bernhard Milner (heute 9.Dan) im Jahr 1999 entschloss, einen eigenen Verein zu gründen, war ihm sicherlich nicht bewusst, dass dieser in nur kurzer Zeit zu einem der mitgliedstärksten und sportlich erfolgreichsten Vereine im KDNW und im DKV werden würde.

Fast 35 Jahre hatte er maßgeblich im renommierten Verein Karate Dojo Bochum e. V. gewirkt. Nun war es aber an der Zeit, mit seiner Frau Angelika und seinem Sohn Tim etwas Eigenes aufzubauen. Der neue Verein sollte Budokan Bochum e. V. heißen. Schnell fand man die Räumlichkeiten an der Halbachstraße.

Durch seine lange Tätigkeit als Gesundheitstrainer im DKV, Stilrichtungsreferent im DKV sowie Stil- und Prüferreferent im KDNW fanden und finden regelmäßig Maßnahmen im Budokan statt.

Der Budokan ist ebenfalls Landesleistungsstützpunkt und wird durch Tim Milner, der aktuell Landeskadertrainer und Bundestrainerassistent ist, betreut.

Im Familienunternehmen verspürt man direkt eine familiäre Atmosphäre, die auch Bürgermeisterin Gaby Schäfer in ihrer Rede erwähnte, denn der runde Geburtstag wurde gebührend gefeiert.

Neben Gaby Schäfer waren dabei auch DKV-Präsident Wolfgang Weigert und KDNW-Präsident Rainer Katteluhn vor Ort und hielten ebenfalls eine Laudatio.

Bernhard Milner lobte seinerseits alle anderen Trainer und Mitwirkenden des Vereins und erwähnte das tolle Team rund um den Budokan.

Im Rahmen der Feierlichkeiten gab es tolle Vorführungen der Karategruppen, eine Fußball-Geschwindigkeits-Schussanlage, Kinderschminken, ein Zirkusprogramm zum Mitmachen und japanische Taiko-Trommler traten auf. Das leibliche Wohl kam mit einer gut sortierten Cafeteria, einem Grill- und einem Bierstand auch nicht zu kurz.

Wir hoffen, dass die tolle Arbeit rund um den Budokan Bochum e. V. noch viele Jahre weiter besteht und vielen Menschen Freude bereitet.

Der Budokan bedankt sich noch einmal recht herzlich bei allen Helfern und Spendern. Ohne euch hätten wir das nicht geschafft!

Karate-Festival

30 Jahre Karate im BTW Bünde

von Manuela Blomenkamp

Tagsüber kämpfen, abends feiern. Mehr als 140 Karatesportler aus Ostwestfalen-Lippe machten mit. Der BTW Bünde organisierte ein „Karatefestival“ und warb damit auch für eine partnerschaftliche Zusammenarbeit in der Region. An der Veranstaltung beteiligten sich 20 Trainerinnen und Trainer, unter anderem KDNW-Präsident Rainer Katteluhn.

„Wir sind sehr zufrieden, das war ein wirklich schönes gemeinsames Erlebnis“, berichtet Dojoleiter Alexander Kröger. Von 10 bis 18 Uhr hatte der BTW ein faszinierendes Programm auf die Beine gestellt. Parallel in drei Hallen gab es im stündlichen Wechsel Einblicke in die riesige Vielfalt des Karate – 24 unterschiedliche Angebote: von Kampfsportspiele und Sound-Karate für Kinder und Jugendliche über Kihon, Kata und Kumite bis zu Karate als Selbstverteidigung und Karate als Gesundheitssport.

Alle Teilnehmer konnten aus dem Programm ihre Favoriten wählen. Aktiv als Trainer mit dabei waren Wegbegleiter und Freude der Bünder Karateka, zum Beispiel KDNW-Präsident Rainer Katteluhn und Vizepräsident Stefan Krause sowie Jugendreferent Dennis Dreimann.

Außerdem kamen die Cheftrainer von befreundeten Vereinen: Detlef Hans Serowy aus Halle, Detlef Krüger aus Herford, Ulrich Weß-Wesner und Thomas Näther aus Detmold, Andreas Di Leva aus Bad Oeynhausen, Uwe Schröder aus Stukenbrock-Senne und Maksim Martens aus Bielefeld. „Uns ist die regionale Zusammenarbeit sehr wichtig. Wenn wir uns gegenseitig unterstützen, können wir sowohl bei der wettkampfsportlichen Talentförderung wie auch im Breitensport attraktive Trainingsangebote zum Vorteil aller Vereine machen“, sagt Kröger.

Deshalb freute er sich über die aktive Beteiligung von vielen jungen und älteren Sportlern aus der Region. Die Veranstaltung lockte sogar alte Bekannte von weit außerhalb an, beispielsweise aus Bayern Bernhard Vogel und Thilo Weinzierl. Mit dabei außerdem die BTW-Trainer Holger Boetzel, Domenico Palopoli, Sylke Kröger, Vinzenz Skrzypek, Laura Berensmeier, Jonas Kröger und Henriette Merkel. Nach dem umfangreichen Sportprogramm gab es noch eine gemeinsame Grillparty mit Trainern und Teilnehmern, bei der viele Gespräche geführt wurden – auch über die vergangenen 30 Jahre, denn die Karateabteilung im BTW Bünde feierte gleichzeitig mit dem Karatefestival ihren runden Geburtstag.

Kobudo-Lehrgang

Hidemi Tamayose zu Gast in Ennepetal

von Birte Porsch

Am 1. und 2. Dezember 2018 begrüßten die Sportler des Kampfkunstvereins Torakai e.V. den Großmeister Hidemi Tamayose (10.Dan Kobudo, 9.Dan Karate-Do) aus Okinawa, der südlichsten Präfektur Japans, zu einem Lehrgang in Ennepetal.

Darüber hinaus war Katherine Loukopoulos (8. Dan), eine international anerkannte Größe des Kobudo und ehemalige Weltmeisterin, zu Gast. Wegen des hohen Besuchs reisten Kampfsportler aus ganz Deutschland an, um gemeinsam Grundlagen und fortgeschrittenen Anwendungen des Ryukyu-Kobudo und Shorin-Ryu Karate-Do zu trainieren.

Am ersten Tag wurden im Kobudo nur mit dem Langstock (Bo) trainiert, am zweiten Lehrgangstag kamen dann die Sai-Gabeln zum Einsatz, wobei die Gruppen in Anfänger, Fortgeschrittene und Meistergruppen aufgeteilt wurden. Hier war der amtierende Weltmeister Dr. Hagen Walter in der Disziplin Sai ein wertvolle Unterstützung für die Trainierenden.

Am Ende des ersten Tages fanden im Anschluss an das Training Prüfungen im Kobudo statt. Dabei bestanden die Ennepetaler Teilnehmer Birte und Jürgen Porsch mit guten Leistungen die Schwarzgurt-Prüfung zum 1. Dan.

Samstagabend traf man sich im Restaurant zur Lehrgangsfete, um den anstrengenden aber erfolgreichen Tag ausklingen zu lassen, bevor am Sonntag wieder fünf Stunden anstrengendes aber lehrreiches Training anstanden.

Foto: Porsch

Termine der Dojos

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.	Michael Bolder	m.bolder@kdnw.de
Frauen	Christiane Vogel	c.vogel@kdnw.de
Jugend	Dennis Dreimann	d.dreimann@kdnw.de
Kampfrichterwesen	Uwe Portugall	u.portugall@kdnw.de
Leistungssport	Detlef Tolksdorf	d.tolksdorf@kdnw.de
Sportdirektor	Ludger Niemann	l.niemann@kdnw.de
Öffentlichkeitsarbeit	Steffen Voigtländer	s.voigtlaender@kdnw.de
Presse	Eva Mona Altmann	e.m.altmann@kdnw.de
Schulsport	Alexandra Höner	a.hoener@kdnw.de
Stilr. Shotokan	Bernhard Milner	b.milner@kdnw.de
Stilr. Goju-Ryu	Ulrich Heckhuis	u.heckhuis@kdnw.de
Prüferref. Goju-Ryu	Holger Keßling	h.kessling@kdnw.de
Stilr. Wado-Ryu	Peter Meuren	p.meuren@kdnw.de

Stilrichtungsreferenten

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

Aktivensprecher/innen

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

Wettkampfleitung

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

Landestrainer/innen

Schahrzad Mansouri	Kata ab u16	s.mansouri@kdnw.de
Christian Karras	Juniortrainer Kata	c.karras@kdnw.de
Susanne Nitschman	Kumite weibl. ab u16	s.nitschmann@kdnw.de
Tim Milner	Kumite männl. u10-u16	t.milner@kdnw.de
Christian Krämer	Kumite weibl. u12-u14	c.kraemer@kdnw.de
Alexander Heimann	Kumite männl. ab u18	a.heimann@kdnw.de
Detlef Tolksdorf	Scouting	d.tolksdorf@kdnw.de

Redaktion & Layout Karate Aktuell

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

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden sich auf: www.karate.nrw

Bankverbindung:

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

Impressum

Herausgeber und Verleger: Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V., Postfach 100750, 47007 Duisburg, Mitglied des Deutschen Karate Verbandes e.V. und des Landessportbundes NRW e.V., Tel.: 0203/997210, Fax: 0203/997209, Email: info@kdnw.de
Redaktion, Satz und Layout: Eva Mona Altmann
V.i.S.d.P.:
Eva Mona Altmann, Amselstr. 23, 51069 Köln
Auflage: 4000 Exemplare
Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr
Redakionsschluss: s. unten
Druck:
PRINTEC OFFSET medienhaus
Ochshäuser Str. 45, 34123 Kassel
Verteilung an die Mitgliedsvereine nach Stärkemeldung. Der Bezugspreis ist im Mitgliedspreis enthalten. Privates Einzelabonnement möglich (2 Euro/Heft).
Textautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Reinhard Antkowiak, Frank Beeking, Thomas Beu, Manuela Blomenkamp, Heike Buck, Birgit Buddendiek, DKV, Laura Dreyer, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Martin Hopp, Stefan Krause, Kira Lagmüller, Tim Milner, Susanne Nitschmann, Klaus Philipp, Birte Porsch, Dirk Schuhmann, Michael Tran, Jochen Xenos.
Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: AKPR, Eva Mona Altmann, Reinhard Antkowiak, Frank Beeking, Michael Bolder, Heike Buck, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Christian Grüner (DKV), Hayashi, Alexander Heimann, Uli Helbig, Alexandra Höner, L. Hüging, Rainer Katteluhn, KD Gelsenkirchen-Buer, KDNW, Lars Klein, Alina Krämer, Stefan Krause, Alexander Kröger, Peter Jommersbach, Tim Milner, Susanne Nitschmann, Klaus Philipp, pixabay.de, Birte Porsch, Dr. Hans-Peter Schaub, Dirk Schuhmann, Shirai Dormagen, Norbert Steinbach, Frawi Tönnis, Steffen Voigtländer, Jochen Xenos.
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 einsendende Person versichert, dass das Einverständnis aller genannten und/oder abgebildeten Personen sowie des Text- und/oder Bildautors des jeweiligen Beitrages mit der Veröffentlichung vorliegt.
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 4/2019 ist am 31.10.2019.

KDNW-TAG am 16. November 2019

Großer Verbandslehrgang für alle Gürtelfarben & Altersklassen in Duisburg

4. KDNW-Tag (inkl. Yu-Wa-Kai) am 16. November 2019 in Duisburg-Wedau

Veranstalter: Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. Tel. 0203/997210 Fax: 0203/997209 Postfach 10 07 50 47007 Duisburg E-Mail: Karate-Dachverband-NW@t-online.de www.karate.nrw www.facebook.de/KDNWkarate

Ort: Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg-Wedau (Navi: Wedau/PLZ eingeben, Straße doppelt in Duisburg!)

LG-Gebühren: Erwachsene 25,00 € Kinder bis 14 Jahre 15,00 € Bei Sammelanmeldung von 10 TN aus dem gleichen Verein gibt es eine Freikarte! Mitzugreifen in der Sportschule: 13,00 € (muss bis 31.10. über den KDNW gebucht werden) Kinder und Jugendliche dürfen am Lehrgang teilnehmen, wenn die gesetzliche Aufsichtspflicht durch Eltern oder Vereinsbetreuung gewährleistet ist.

Lizenzverlängerung: Bei Teilnahme an 1 Theorieeinheit und 3 Praxiseinheiten werden 5 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt. Wer mehr macht, bekommt auch mehr bescheinigt, bis max. 8 LE. Achtung: TN-Begrenzung Theorie, je max. 24 Personen (bitte vorannmelden bis zum 31.10.). „Bewegt Älter werden" kann leider nicht zur Lizenzverlängerung anerkannt werden.

Ablauf	Praxis / Trainingsprogramm (KDNW-Tag)			Hanshi (Yu-Wa-Kai)	
Uhrzeit	Judohalle	Halle 6	Gymnastikraum	Großer Seminarraum	Seminarraum
10.00 - 11.00	Kobudo (Bo bitte mitbringen!) *Michael Steeke*	Spiele mit und für Kids *Michael Bolder* Kids only	Karate 50+ *Herbert Rajek*		
11.15 - 12.15	Masterclass *Detlef Tollkiehr & Rainer Kattolohn*	Bunkai *André Dreesen*	Ideen fürs Kindertraining *Susanne Nitschmann*	Vereinsorganisation *Alexander Krüger*	Projekt „Bewegt Älter Werden" *Herbert Rajek*
12.15 - 13.15	Mittagspause: Um 12.45 findet eine Kata-Demo in der Judohalle statt.				
13.15 - 14.15	Kumite *Susanne Nitschmann*	Okinawa-Kata *Mohamed Omar*	Kata für Kids *Stefan Knaur* Kids only	Was ist ein Talent? *Dennis Dreimann*	Projekt „Bewegt Älter Werden" *Herbert Rajek*
14.30 - 15.30	Shotokan-Kata *Bernd Müller*	Kumite für Kids & Teens *Dennis Dreimann* Kids only	Selbstverteidigung *Ludwig Binder*	Ernährungsberatung *Kira Legmüller*	
15.45 - 16.45	Goju-Ryu *Ulrich Heckbati*	Krafttraining fürs Karate *Kira Legmüller*	Tai Sabaki *Peter Meeren*		
17.00 - 18.00	Selbstverteidigung *Ludwig Binder*	Geschwindigkeit aus der Entspannung *Peter Meeren*	Video-Analyse Wettkampf-Kata *Ulrich Heckbati*		
19.00	Verabschiedung				

Teilnehmer/innen willigen in die Aufnahme und Veröffentlichung von Fotos und Videos ihrer Person im Rahmen der Berichterstattung über die Veranstaltung ein.