KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 28 Ausgabe 4 / 2017

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

DKV

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Schon traditionell ist das KDNW-Treffen zum Jahresauftakt in Dortmund (hier 2017).
Foto: Altmann

Sei Dabei! Trainermeeting 2018

KDNW-Jahresauftakt am 6. Januar 2018 in Dortmund

von Eva Mona Altmann

Zum traditionellen Jahresauftakt trifft sich die KDNW-Karate-Szene am 6. Januar 2018 in Dortmund zum Trainermeeting.

Neben verschiedenen thematischen Trainingseinheiten mit den Landestrainern werden auch wieder ein Dan-Anwärter/innen-Lehrgang sowie NADA-Workshops, Kadertraining und -sichtung angeboten.

Für die Ausschreibung einfach den QR-Code rechts mit dem Handy scannen oder http://bit.ly/2gxxJDh in die Adresszeile deines Internetbrowsers eingeben!

Titelseite:
Wir haben die schönsten Karate-Sommer-Fotos aus dem KDNW gesucht und ihr habt fast 40 Bilder eingeschickt, die eindrucksvoll zeigen, dass Urlaub und Karate kein Widerspruch sind.
Mehr Fotos sowie die Bildnachweise findet ihr auf Seite 28-29 in diesem Heft!

Editorial

Liebe Leserinnen & Leser!

Mit großen Schritten geht es auf das Jahresende zu und ihr haltet die vierte und letzte Ausgabe der Karate Aktuell für 2017 in Händen.

Während wir uns noch an ein paar goldenen Herbsttagen erfreuen, ist der Sommer bereits nicht mehr als eine Erinnerung. Um diese noch einmal neu zu beleben, empfehle ich euch die Galerie mit euren Karate-Sommerfotos (Titelseite und Seite 28/29) – danke für die vielen schönen Einsendungen!

Apropos Einsendungen: Eigentlich war für diese Ausgabe ein doppelseitiges Vereinsporträt der Sieger der Dojo-Mitmachaktion geplant... aber leider gab es keine Beteiligung aus den Mitgliedsvereinen. Nach dem fulminant erfolgreichen Auftag in 2015, blieb in diesem, wie schon im letzten Jahr, eure Resonanz leider aus. Woran liegt dies? Wenn ihr mögt, schickt mir doch gerne eine E-Mail mit einem kurzen Feedback, warum ihr nicht migemacht habt – damit die Aktion im nächsten Jahr in modifizierter Form wieder ein Erfolg werden kann.

Überaus erfolgreich war Shara Hubrich: Das Ausnahmetalent aus dem KDNW ließ bei der German Open die gesamte internationale Konkurrenz hinter sich und platzierte sich mit gerade mal 20 Jahren an der absoluten Weltspitze (ab Seite 22).

In die weite Welt ging es für 22 junge KDNW-Karateka bei der diesjährigen Ferienfreizeit. An der spanischen Costa Brava wurde trainiert, geschnorchelt, gechillt und vieles mehr (Seite 7).

Es etwas ruhiger und gelassener angehen lassen müssen es auch alle Karateka, die von Arthrose (chronischer Gelenkentzündung) betroffen sind – wie man trotz dieses Handicaps dem Karate treu bleiben kann, damit beschäftigt sich Jesse Enkamp in der neuesten Episode von KARATEbyJesse (ab Seite 24).

Ganz etwas Neues hat der KDNW mit der ersten Teilnahme an den Ruhr Games, dem europäischen Sport- und Kulturfestival für junge Menschen, gewagt – eine spannende Erfahrung (ab Seite 18).

Den Schritt auf bisher unbekanntes Terrain könnt auch ihr wagen: Der KDNW sucht noch Vereine, die in 2018 einen Wettkampf ausrichten mögen (Seite 9).

Wettkampferfolge findet ihr in diesem Heft en masse: Egal ob bei den WGKF Championships in Rumänien (ab Seite 16), dem JKS Continental Cup in Belgien (Seite 14), der Studenten-EM in Portugal (Seite12) oder daheim bei den Bezirkmeisterschaften in Detmold (Seite 13) und dem Budokan Cup in Bochum (Seite 30) – überall waren Karateka aus NRW wieder erfolgreich unterwegs!

Natürlich gibt es auch aus dem Breitensport viel Interessantes zu berichten: 18 neue Trainer/innen-C-Breitensport wurden ausgebildet (Seite 6), zahlreiche Karateka freuen sich über neue Dan-Grade (Seite 11) und in den Stilrichtungen (ab Seite 10) und Dojos (ab Seite 31) ist wieder viel passiert.

Alle Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner/innen des KDNW stehen auf der letzten Seite.

Redaktions- und Anzeigenschluss für das nächste Heft ist am 10. Dezember 2017!*

Vielleicht sieht man sich ja aber auch beim KDNW-Tag am 11. November 2017 in Overath (Seite 15) oder am 6. Januar 2018 in Dortmund beim Trainermeeting (Infos siehe linke Seite)!

Bis dahin bleibt gesund und dem Karate treu!

Mit sportlichen Grüßen,
Eva Mona Altmann

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

Themenvorschau Karate Aktuell 1/2018:

LM Kinder & Schüler
—
DM Schüler & Masterclass
—
WM Jugend, Junioren & u21
—
Lehrgang der KDNW-Kampfrichter/innen
—
KARATEbyJesse
—
Termine der Dojos

6 **Trainer/in-C Breitensport**
KDNW vergibt
18 neue Lizenzen

7 **KDNW-Ferienfreizeit**
im Sommer 2017
an der Costa Brava

8 **Kata-Kader**
Die Altersklassen u12
und u14 trainierten mit
Christian Karras in Bonn.

Ayman Rouchdi
Erfolgreich für
den Nationalkader

Sommerabschluss-training
KDNW-Kata-Kader
traf sich in Köln.

9 **Werde Ausrichetr!**
Wettkämpfe 2018

WM 2017
Drei Karateka
aus NRW nominiert!

Doppelte Freude
Neue Bundestrainer-
Assistenten berufen

10 **Goju-Ryu**
Stilübergreifender
Jukuren-Lehrgang

Goju-Ryu
Dansha-Lehrgang

11 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

12 **Neue Vereine**
im KDNW

SOK
Kobudo, Kyusho-Jitsu
& Taijiquan im KDNW

Silber!
Artur Hanser im Finale
der Studenten-EM!

13 **Bezirksmeisterschaften**
Arnsberg, Detmold
& Westfalen

14 **JKD: Tolle Erfolge!**
Oberhausener Karateka
räumen ab beim
JKS Continental Cup
in Hasselt (Belgien).

Inhalt

15 **KDNW-Tag**
Aktualisierte Ausschreibung

16 **Kumite-Edelmetall in Bukarest**
4. WGKF Championships mit KDNW-Beteiligung

18 **Ruhr Games 17**
Premiere für den KDNW

22 **German Open**
Sieg für Shara!

24 **KARATEbyJesse**
Karate-Training trotz Gelenkschmerzen (Arthrose)

28 **Karate-Sommer 2017**
Die schönsten Fotos der Mitmach-Foto-Aktion

30 **Budokan-Cup**
2017

31 **Baumberg**
Dan-Vorbereitung

Rheine
Fronleichnam-Lehrgang

Gerolstein
Ein Karate-Erlebnis

32 **Okinawa**
Trainingsreise

Shito-Ryu
Lehrgangsbesuch in Berlin

Umbau beendet
Sportzentrum Bochum

33 **Mallorca**
SKD Bad Salzuflen auf Reisen

Little Gasshuku IV
in Dormagen

34 **Termine der Dojos**

35 **Kontaktmöglichkeiten**
und Ansprechpartner

Impressum

Trainer/in-C Breitensport

KDNW vergibt 18 neue Lizenzen

von Thomas Behnke

In der Zeit vom 17. März bis zum 2. Juli 2017 nahmen 18 Karateka aus verschiedenen Dojos des KDNW an der Ausbildung zum Trainer-C Breitensport teil.

An vier Wochenenden und in einer halben Kompaktwoche bildeten sie sich in Themen wie Trainingslehre, Trainingplanung und Kommunikation weiter.

Auch körperbezogene Themen wie Kihon, Kata und Kumite sowie funktionelles Dehnen, Kraft- und Schnelligkeitstraing wurden vermittelt.

Den Höhepunkt bildete das von den Teilnehmern/innen weitgehend selbst gestaltete Abschlussprojekt.

Interesse?

Die nächste KDNW-Ausbildung „Trainer/in-C Breitensport“ findet 2018 statt, der Termin wird demnächst veröffentlicht – die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bei Interesse gerne frühzeitig Kontakt mit der Geschäftsstelle aufnehmen. **www.karate.nrw**

Fotos auf dieser Seite: Nitschmann

KDNW-Ferienfreizeit

im Sommer 2017 an der Costa Brava

Fotos Ferienfreizeit: Rosendahl

von Elena Sophie Schiffers

Unser großes Sommerferienlager fand 2017 zum vierten Mal im wunderschönen Urlaubsland Spanien direkt am Meer statt.

22 Karateka aus verschiedenen Vereinen aus ganz NRW mit den Betreuern und Trainern Susanne Nitschmann, Kerstin Rosendahl und Dennis Dreimann machten sich auf dem Weg, um gemeinsam eine traumhaft schöne Zeit in Nautic Almata Camp zu erleben.

Wer Freundschaft und Gemeinschaft lebt, weiß: „Jeder Tag zählt!“ Deshalb haben wir unsere 18-stündigen Busfahrt dazu genutzt, alte Freunde wieder zu sehen, neue Kontakte zu knüpfen, Menschen kennen zu lernen und Freundschaften zu schließen.

Spanien 2017 hieß: Relaxen, chillen, sich sonnen, freuen und wohlfühlen! Das Meer rief, die Sonne brannte und der warme Sandstrand und natürlich der Pool luden immer wieder zum Relaxen ein!

Wir waren aber auch sehr aktiv: Neben der Mountainbike-Schnorchel Tour, die zwar sehr anstrengend war, aber trotz allem viel Spaß gemacht hat, waren wir noch Kanu fahren im Meer und wie jedes Jahr in den Bergen zur Watertrekking-Tour.

Gab es auch Training? Natürlich, ohne Training können wir doch nicht leben! Wir haben früh am Morgen dreimal am Strand und auf dem Sportplatz trainiert, Ringen im Sand, Kumite und die „geheime Kata“ (Insider kennen ihren Namen…).

Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!

Vormerken:
Auch 2018 plant der KDNW wieder eine Ferienfreizeit für Jugendliche!

Kata-Kader

Die Altersklassen u12 und u14 trainierten mit Christian Karras in Bonn.

von Christian Karras

Unmittelbar nach den Sommerferien am 3. September 2017 trafen sich die jüngsten Kadermitglieder in Bonn zur Vorbereitung für die letzten anstehenden Ereignisse des Jahres 2017.

Knapp einen Monat vor der Landesmeisterschaft Kinder/Schüler in Bünde und knapp zwei Monate vor der Deutschen Meisterschaft in Bielefeld präsentierten sich unsere KDNW-Athleten/innen in sehr guter Verfassung.

Nach kurzer Begrüßung folgte unmittelbar die erste Einheit, die durch Kihon-Techniken, die als Einzel-und Kombinationstechniken ausgeführt wurden, geprägt war.

In den folgenden zwei Einheiten, stand die Erläuterung und Umsetzung der Feinheiten spezieller Kata-Sequenzen im Vordergrund.

Den Abschluss des Kadertrainings bildete ein Spiel, welches die letzten Kraftreserven mobilisierte.

Alle Sportler trainierten mit der nötigen Ernsthaftigkeit und Engagement und hinterließen einen guten und zum Teil sogar sehr guten Eindruck.

An dieser Stelle geht mein Dank an die Heimtrainer für ihre ausgezeichnete Arbeit. Ohne euch hätten wir Landestrainer nicht die Möglichkeit mit so vielen guten Talenten zu arbeiten. Ein Dank geht auch an die Eltern, die ihre Kinder so tatkräftig unterstützen.

Nach einem anstrengenden und lehrreichen Tag wächst die Vorfreude auf das nächste Treffen.

Foto: Karras

Ayman Rouchdi für den Nationalkader erfolgreich

Beim internationalen SportsKARATECup in Aalborg (Dänemark) hatte Ayman Rouchdi vom Budokan Bochum seinen ersten Einsatz für die Nationalmannschaft. Der amtierende Deutsche Meister konnte sich gegen die starke internationale Konkurrenz behaupten und sicherte sich in einem starken Teilnehmerfeld den dritten Platz. Diese Platzierung ist ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zur Europameisterschaft in Sochi (Russland) im nächsten Jahr, an der Ayman teilnehmen wird.

Text und Foto: Tim Milner

Sommerabschlusstraining

KDNW-Kata-Kader trainierte mit den Landestrainern in Köln.

Foto: Herbst

von Detlef Herbst

Das Kata-Kader des KDNW traf sich zum Halbjahres-Abschlusslehrgang mit den Landestrainern am 8. Juli 2017 in Köln.

Gute Stimmung, heiße Temperaturen und eine gute Betreuung durch den ausrichtenden Verein Bushido Köln prägten den erfolgreichen Tag.

Werde ausrichter!

KDNW-Wettkämpfe 2018

von Eva Mona Altmann

Die Zeit flieht – hinter den Kulissen laufen längst die Planungen für das Wettkampfjahr 2018.

Folgende KDNW-Meisterschaften ist schon vergeben:

3. März
Bezirksmeisterschaft Köln & Düsseldorf (Bushido Köln)

10. März
Landesmeisterschaft Leistungs- & Masterklassen (KD Kempen)

Für folgende Events werden noch Ausrichter gesucht:

März/April
Bezirksmeisterschaft Arnsberg & Westfalen & Detmold

April/Mai
Landesmeisterschaft Jugend & Junioren & u21

September
Landesmeisterschaft Kinder & Schüler

November
Fair-Play-Pokal

Die Ausrichter-Pauschale beträgt **400,- €**. Bei Interesse und Fragen wendet euch bitte an Susanne Nitschmann in der KDNW-Geschäftsstelle:

Tel.: 0203 / 99 72 10
E-Mail: info@kdnw.de

WM 2017

Drei Karateka aus NRW nominiert!

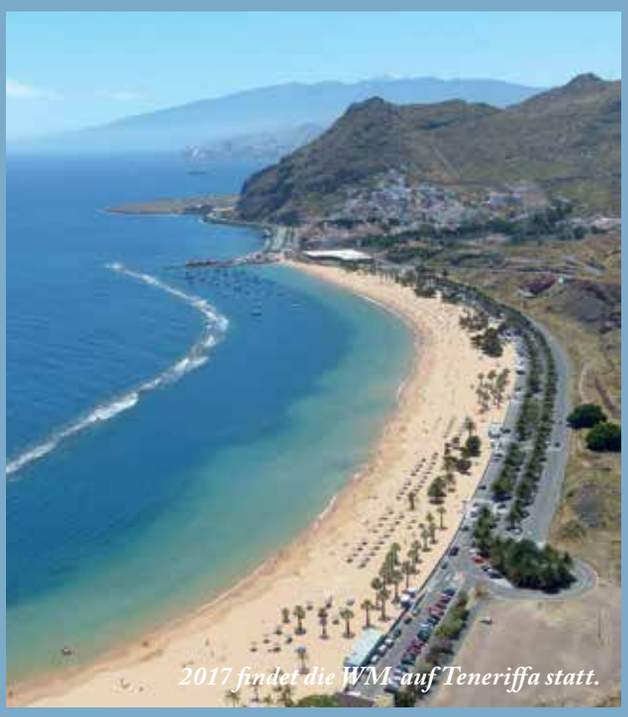
von Eva Mona Altmann

Der Deutsche Karate Verband hat für die Weltmeisterschaft Jugend, Junioren und u21 vom 25. bis zum 29. Oktober 2017 in Santa Cruz de Tenerife (Spanien) gleich drei Karateka aus NRW ins Team Germany berufen.

Erstmalig geht Jasmin Königs (USC Duisburg) auf dieser Ebene für Deutschland an den Start, während Shara Hubrich (TV Borgeln) und Max Bauer (USC Duisburg) bereits auf großartige Erfolge auf internationalem Parkett zurückblicken können.

Wir sind stolz auf euch und drücken euch und der ganzen deutschen Mannschaft die Daumen für eine fantastische WM!

Außerdem aus dem KDNW für den DKV im Einsatz auf Teneriffa: Bundestrainer Thomas Nitschmann und Weltkampfrichter Uwe Portugall.



2017 findet die WM auf Teneriffa statt.

Doppelte Freude

Neue Bundestrainer-Assistenten berufen

von Eva Mona Altmann

Der Deutsche Karate Verband hat die KDNW-Landestrainer Alexander Heimann und Tim Milner zu Assistenten der Bundestrainer berufen!

Tim Milner (im Bild rechts) wird den Bundestrainer Klaus Bitsch unterstützen und Alexander Heimann (im Bild links) den Bundestrainer Thomas Nitschmann.

Eine doppelte Ehre und Freude für den KDNW – wir wünschen den beiden viel Erfolg bei ihren neuen Aufgaben!

Foto: Altmann

Foto: Buck

Goju-Ryu

Stilübergreifender Jukuren-Lehrgang

von Heike Buck

Am Sonntag, den 9. Juli 2017 fand im Kamener Honbu-Dojo ein Jukuren-Lehrgang mit Fritz Nöpel (10. Dan), Dieter Kießwetter (6. Dan) und Martin Nienhaus (5. Dan) statt, an dem rund 20 Karateka teilnehmen.

In der theoretischen Einführung behandelte Fritz Nöpel verschiedene Themen: Die historischen Ursprünge der verschiedenen Stilrichtungen im Karate-Do sowie deren Unterschiede und Gemeinsamkeiten, die drei Formen der Selbstverteidigung, häufige Fehler bei Dan-Prüfungen und die Unterschiede zwischen den einzelnen Dan-Graden. Schließlich erörterte er auch die Frage, was für Späteinsteiger wichtig ist und wie sich das Karate entwickelt, wenn man älter wird.

Für den praktischen Teil hatte Fritz Nöpel ein mit Reisstroh umwickeltes Makiwara mitgebracht, an dem die Teilnehmer die Effektivität ihrer Techniken testen konnten. Anschließend wurden die zwölf Fäuste vorgestellt und geübt – alleine und als Konter gegen Packversuche. Die unterschiedlichen Formen der Mawashi-Uke waren ein weiteres Thema.

Dieter Kießwetter gab eine Einführung in das Tai Chi Chuan. Trainiert wurden Techniken, die sowohl als Gesundheits- bzw. Energieübungen wie auch als Kampfformen ausgeführt werden können. Wichtig waren ihm lockere und fließende Bewegungen. Außerdem ging er auf die geschichtliche Entwicklung des Tai Chi Chuan in China ein.

Den letzten Teil des Lehrgangs leitete Martin Nienhaus. Er stellte Partnerformen zu den Tai Chi Chuan-Bewegungen vor. Die Prinzipien der Schwerpunktverlagerung und der Rotation erwiesen sich als sehr wichtig, um die Kraft des Gegners zu brechen oder aufzunehmen.

Dieses Treffen der Stile demonstrierte den Facettenreichtum der Kampfkunst und lieferte viele neue Einsichten.

Goju-Ryu

Dansha-Lehrgang

von Frank Beeking

Im Rahmen eines Breitensportlehrgangs des KDNW trafen sich am 24. September 2017 Dan-Träger (Schwarzgurte) und Dan-Anwärter der Stilrichtung Goju-Ryu in Rheine. Thema waren Kata-Bunkai und Selbstverteidigungstechniken sowie die unterschiedlichen Bewertungskriterien bei Dan-Prüfungen.

Beim ersten Dan kommt es auf die saubere Ausführung der Standardübungsformen an.

Der zweite Dan wird auch als „Kraft-Dan“ bezeichnet, das heißt, die kraftvolle Ausführung steht im Fokus der Beurteilung.

Zum dritten Dan soll die souveräne Ausführung der Techniken deutlich werden – Ruhe und Übersicht sollen auch bei dynamischen Aktionen dominieren.

Zum vierten Dan, der dann auch als „technischer Meister“ bezeichnet wird, soll der Karateka die Vielfalt der technischen Varianten der Kampfkunst Karate-Do demonstrieren.

In Gruppenarbeiten wurden Merkmale ermittelt, an denen die Erfüllung der Beurteilungskriterien festgemacht werden kann. Die Karateka nutzten das Treffen zum regen Erfahrungausstausch.

Foto: Beeking

Foto: Altmann

6. Dan

Mustafa Dogan	Shotokan

5. Dan

Adem Günes	SOK
Davut Günes	SOK
Carsten Martling	Shotokan
Eyüp Olugi	SOK
Kurt Rhode	Shotokan

4. Dan

Albert Becker	SOK
Volker Dreyer	SOK
Ulrich Helbig	Shotokan
Ulrich Krell	SOK
Thomas Matiasczyk	Shotokan
Eveline von Gäßler	SOK
Thomas von Gäßler	SOK
Atila Yurtman	SOK
Jutta Zanders	SOK

3. Dan

Hamzeh Ali Alvandi	Shotokan
Alexander Heimann	SOK
Hans-Jürgen Hummel	SOK
Marcus Kazmierowski	Shotokan
Yasemin Keles	SOK
Andreas Koppers	Shotokan
Claudia Neufang	SOK
Dirk Pfotenhauer	SOK
Thomas Preuß	Shotokan
Udo Rehm	Shotokan
Burkhard Schild	SOK
Manfred Uckermann	Shotokan
Hans-Jürgen Wemmers	Shotokan

2. Dan

Frank Albrecht	SOK
Stephan Bathen	SOK
Ebru Baydemir	SOK
Michael Beck	SOK
Rafael Guttkowski	Shotokan
Violetta Hajmann-Honrath	SOK
Ursula Kleinheyer-Thomas	SOK
Daria Launert	SOK
Johanna Leistikow	SOK
Wilhelm Lensing	Shotokan
Sandra Rhode	Shotokan
Cornelia Ritterbach von Bonin	Shotokan
Jörg Schlatter	Shotokan
Holger Schroers	Shotokan
Peter Schulte	SOK
Heiko Specht	Shotokan
Tatsiana Thomas	Shotokan

Herzliche Gratulation an Mustafa Dogan (Bildmitte) zum 6. Dan!

Foto: 1. KC Bergisch Gladbach

1. Dan

Reiner Allzeit	Shotokan
Caner Baydemir	SOK
Bernd Eigenbrod	SOK
Katrin Fassin	SOK
Roma Herari	SOK
Angelika Hermanowski	SOK
Frank Hermanowski	SOK
Anja Irlenbusch	SOK
Nedeljko Jovanovic	SOK
Melitta Kaufhold	SOK
Gerd Knecht	SOK
Klaus Krois	SOK
Elmar Krücken	Shotokan
Eddy Nachtigall	Shotokan
Hermann Neumann	Shotokan
Michèle Julia Nix	Shotokan
Glen Richardson	SOK
Peter Weiland	Shotokan

Herzlichen Glückwunsch!

Keine Gewähr, kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Dan-Prüfungstermine

Die aktuell gemeldeten Dan-Prüfungen sind auf der DKV-Seite gelistet, über die auch die Anmeldung für den jeweiligen Termin erfolgt. Eine Sortierung nach Bundesland und/oder Stilrichtung ist dort möglich.

WWW.KARATE.DE

Neue Vereine im KDNW

Troisdorfer Turnverein von 1891 e.V.
Wolf Linden
Gartenstr. 78
53229 Bonn
Tel.: 02241/70989
E-Mail: wolf.linden@web.de
Stilrichtung: SOK
DKV-Nr.: 5120

Yuishinkan Dortmund e.V.
Horst Nehm
Am Stadtforst 9
44229 Dortmund
Tel.: 0171/8953739
E-Mail: Horst.Nehm@t-online.de
Stilrichtung: Goju-Ryu
DKV-Nr.: 5074

SOK

Kobudo, Kyusho-Jitsu & Taijiquan im KDNW

von Dieter Kießwetter

Vor den Sommerferien führten wir eine Fragebogenaktion durch, um zu ermitteln, in welchen Vereinen unseres Verbandes diese Kampfkünste bereits geübt werden.

Die Rückmeldungen findet ihr demnächst online beim KDNW in der Rubrik „Stiloffenes Karate"; bei Fragen zu Trainingsinhalten und Übungszeiten der aufgeführten Vereine geht bitte auf deren Internetseiten oder wendet euch an die Ansprechpartner.

Für das nächste Jahr planen wir, in den verschiedenen Regionen/Bezirken unseres Landes Lehrgänge für Kobudo, Kyusho-Jitsu und Taijiquan durchzuführen, um möglichst viele Interessenten zu erreichen.

Bei entsprechendem Bedarf sind in einem weiteren Schritt zertifizierte Aus- und Weiterbildungen angedacht.

Wer die drei „Neuen" an einem Tag kennenlernen möchte, hat dazu am 11. November in Overath Gelegenheit. Beim diesjährigen KDNW-Tag wird nicht nur Kobudo vorgestellt, sondern auch Taijiquan und Kyusho-Jitsu präsentiert.

Silber! Artur Hanser im Finale der Studenten-EM!

von Tim Milner

Studenten aus ganz Europa trafen sich in der portugiesischen Stadt Coimbra, um sich in den Sportarten Judo, Taekwondo und Karate messen zu können.

Aufgrund der guten Platzierungen bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften im Februar wurden die Karateka des Budokan Bochum, Ilias El Azzouzi und Artur Hanser, welcher für die Ruhr-Universität Bochum an den Start ging, zu der fünftägigen Studenten-Europameisterschaft nominiert.

Ilias konnte sich nach einer guten Vorstellung leider nicht durchsetzen.

Nach starken Kämpfen in der Vorrunde gegen Kontrahenten aus der Türkei (4:1), Großbritannien (8:1) und Montenegro (8:2) qualifizierte sich Artur für das Finale am nächsten Tag.

Jedoch konnte der RUB-Student aufgrund einer Verletzung seine Topform vom Vortag im Finale nicht aufrufen, sodass er seinen Kampf gegen einen taktisch gut aufgestellten Gegner aus Montenegro knapp mit 0:2 Punktwertungen verlor.

Mit der gewonnenen Silbermedaille bestätigte Artur seine gute Saison.

Bezirksmeisterschaften

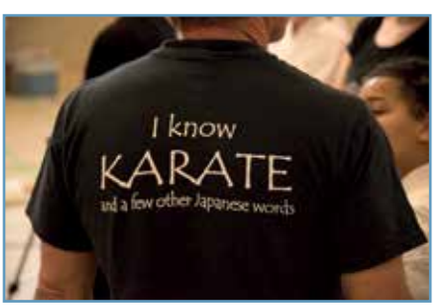
Arnsberg, Detmold & Westfalen

von Eva Mona Altmann

Am 24. Juni 2017 fanden die Bezirksmeisterschaften der Bezirke Arnsberg, Detmold und Westfalen in Detmold statt. Als Ausrichter fungierte der Sandokai Detmold rund um Thomas Näther. Chefkampfrichter war Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall. Die KDNW-Wettkampfleitung lag in den Händen von Pawel Naliwajko und Martina Schmutzler-Jahn.

Auf sechs Tatamis wurdem die Bezirksmeistertitel der verschiedenen Altersklassen von 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr ausgekämpft. Dabei gab es glücklicherweise sehr wenig Einsätze für das Ärzteteam.

Fotos: Sasse



JKD: Tolle Erfolge!

Oberhausener Karateka räumen ab beim JKS Continental Cup in Hasselt (Belgien).

von Detlef Tolksdorf

Fotos: Tolksdorf

Mit 20 Nationen aus ganz Europa fand der JKS Continental Cup vom 1. bis zum 3. September 2017 in Hasselt (Belgien) statt. Das JKD (Jishinkan Karate-Do)-Stilrichtungsteam des Deutschen Karate Verbands nahm mit 14 Athleten/innen an dieser Veranstaltung teil.

In den Kategorien Kata, Kumite und Para-Karate wurde die Vielseitigkeit dieses Sports gezeigt.

Für das deutsche Team gingen auch Karateka aus dem Taiko Dojo Oberhausen (NRW) an den Start. Die Nominierten waren Maya Tolksdorf, Zoe Thiel, Julian Thielen, Anna-Lena Sohn, Katharina Sohn und Cheftrainer Detlef Tolksdorf (7. Dan), der gleichzeitig auch als JKD-Teamcoach fungiert.

Nicht nur die Zuschauer, sondern auch die Sportler erlebten eine tolle Veranstaltung. Auf sechs Tatamis wurden spannende Kämpfe in den verschiedenen Alters-und Gewichtsklassen ausgetragen.

Folgende Erfolge konnten die Taiko-Karateka bei ihrem ersten Einsatz für das deutsche JKD-Team erkämpfen:

1. Platz: Maya Tolksdorf (Kumite Female 10-13 Jahre)
2. Platz: Detlef Tolksdorf (Kumite Male Masterclass 50+)
2. Platz: Zoe Thiel (Kumite Female 10-13 Jahre)
2. Platz: Anna-Lena Sohn (Kumite Female Team 10-13 Jahre)
3. Platz: Katharina Sohn (Kumite Female 14-15 Jahre)

Wir gratulieren allen frischgebackenen JKS Continental Cup-Siegern, Vizemeistern und Drittplatzierten!

Ganz besonders freut sich das Taiko Dojo Oberhausen für Sensei Detlef Tolksdorf! Der 52-Jährige startete nach fast sieben Jahren Pause und holte auf Anhieb die Silbermedaille. Herzlichen Glückwunsch!

Insgesamt belegte das deutsche Team im Medaillenspiegel der Nationen den sechsten Rang.

nicht vergessen:

KDNW-TAG

AM 11. NOVEMBER 2017

Großer Verbandslehrgang
für alle Gürtelfarben & Altersklassen
in Overath

Aktualisierte Ausschreibung

2. KDNW-Tag am 11. November 2017 in Overath

Veranstalter: Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. Tel. 0203/997210
www.karate.nrw www.kdnw.de www.facebook.de/KDNW.karate

Ausrichter Karate-Do Overath e.V. (bekannt vom Pfingst-Yu-Ai)
Schulzentrum Cyriax Overath, Pirenbiesstraße 1, 51491 Overath (Ort wie Yu-Ai früher)

Ort:

LG-Gebühren: Erwachsene 25,00 € Kinder bis 14 Jahren 15,00 €
Ermäßigung: Bei Sammelanmeldung von 10 Personen gibt es eine Freikarte extra!
Kinder und Jugendliche dürfen am Lehrgang teilnehmen, wenn die gesetzliche Aufsichtspflicht durch Eltern oder Vereinsbetreuung gewährleistet ist.

Lizenzverlängerung: Bei Teilnahme an einer Theorieeinheit und drei Praxiseinheiten werden 5 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt. Wer mehr macht, bekommt auch mehr bescheinigt, bis maximal 9 LE.
An den Theorieeinheiten können je max. 30 Personen teilnehmen – bitte Voranmeldung bis zum 04.11.

Anmeldung: Anmeldungen bitte schriftlich dejoweise oder einzeln an den Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V., Postfach 10 07 50, 47007 Duisburg
Fax: 0203-997209, E-Mail: Karate-Dachverband-NW@t-online.de
Die Teilnahmekarten werden vor Ort am KDNW-Infostand ausgegeben.
Teilnahme auch ohne Voranmeldung möglich (außer bei Lizenzverlängerung).
TN-Begrenzung in den Theorieeinheiten!).
via Verkehrsamt Overath, Tel. 02204/602103

Übernachtung: Im Foyer des Cyriax-Schulzentrums werden Mittagsgerichte, Salate, Kaffee und Kuchen angeboten.

Verpflegung:

Praxis / Trainingsprogramm:

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10.00 -11.00 Uhr	Kids only: Karate für Kinder *Susanne Nitschmann*		Kobudo *Michael Strenke*
11.15 - 12.15 Uhr	Bewegt Älter werden Karatefit schnuppern Atemübungsform *Heribert Rajek*	Goju-Ryu-Kata *Stefan Thole*	Training für Trainer von Kindergruppen *Susanne Nitschmann*
12.30 - 13.30 Uhr	Kids only: Kumite für Kids *Alexander Heimann*	Wado-Prinzipien anhand der Kata *Shuzo Imai / Peter Meurer*	Shotokan-Kata *Detlef Herbst*
13.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause und Demo eines Kata-Teams.		Shito-Ryu *Michael Strenke*
14.00 - 15.00 Uhr	Selbstverteidigung mit Anwendungen Kyusho-Punkte *Ludwig Binder / Dieter Kißwetter*		Kumite *Alexander Heimann*
15.15 - 16.15 Uhr	Goju-Ryu *Ulrich Heckbati*	Goju-Ryu *Ulrich Heckbati*	Kumite *Alexander Heimann*
16.30 - 17.30 Uhr	Goju-Ryu *Ulrich Heckbati*	Shotokan-Kata *Detlef Herbst*	Kumite *Alexander Heimann*
17.45 - 18.45 Uhr	Kata Bunkai Kombinkan *Christian Wiedenendt*	Tai Sabaki Entspanntes Ausweichen *Shuzo Imai / Peter Meurer*	Kids only: Karate für Kinder *Dennis Dreimann*
18.45 Uhr	Lehrgangsende		Goju-Ryu-Kata *Stefan Thole*

Theorie (in Raum 1):

12.30 - 13.30 Uhr	Kinder in ihrer Entwicklung - *Dennis Dreimann*
15.15 - 16.15 Uhr	Bewegt Älter werden - *Heribert Rajek*

Begrenzte TN-Zahl (je max. 30 Pers.)!
Voranmeldung zur Lizenzverlängerung bis 04.11.

„In Bukarest fanden nun die vierten WGKF Championships statt. Die Teilnehmerzahlen übertrafen die Erwartungen an diesen Wettbewerb doch deutlich. Ebenso zeigten die Leistungen vieler Sportler/innen, dass auch in Zukunft mit ihnen zu rechnen ist. Insbesondere im Kinder- und Jugendbereich zeigten viele Nationen, dass die Nachwuchsförderung ernst genommen wird, denn die Leistungen einiger Kinder und Jugendlicher waren schlichtweg überragend!

Aber auch unsere Karateka können wir dazu zählen, denn das deutsche Team zeigte sich überaus motiviert und konzentriert und konnte so überaus erfolgreich abschneiden.

Insgesamt war dieses Turnier für alle Karateka des Goju-Ryu eine herausragende Erfahrung, denn um sich auf einem Turnier mit internationalem Top-Niveau durchzusetzen, müssen herausragende Leistungen abgerufen werden.

Meine Gratulation an alle Aktiven und an unsere Trainer Michael Hoffmann und Christian Krämer für die gute Vorbereitung und die kompetente Betreuung während der Wettbewerbe!

Horst Nehm,
WGKF-Vizepräsident & KDNW-Geschäftsführer

Kampfstark: Sandra Wiegers (blau) in Aktion

Alina Krämer (2 v.r.) mit dem Jugend-Team der Mädchen

„Die Sportler/innen aus dem KDNW zeigten sehr gute Leistungen!

Im Kata-Bereich konnten wir leider keine Platzierung erreichen. Hier waren Lucas Maurer vom Tus St Arnold, und Lara Boedinghaus vom PSV Bochum vertreten. Die Leistungsdichte war schon sehr hoch.

Im Kumite konnten die Mädels vom Chikai Karate Do Wettringen sich alle ins Finale vor kämpfen. Auch hier war das Niveau sehr gut.

Die Meisterschaft ging über vier Tage und war gut organisiert. Für die Karateka war es eine Bereicherung und Erfahrungen hier anzutreten.

Christian Krämer,
Goju-Ryu-Teamtrainer & KDNW-Landestrainer

Platzierungen der Karateka aus NRW

GOLD:

Anna Woltering (Kumite Juniorinnen -59 kg)
Kumite-Team Juniorinnen (mit Anna Woltering)
Kumite-Team Leistungsklasse (mit Sandra Wiegers)

SILBER:

Sandra Wiegers (Kumite u21 Damen -68 kg)
Alina Krämer (Kumite Jugend weiblich -47 kg)
Kumite-Team Jugend weiblich (mit Alina Krämer)

BRONZE:

Sandra Wiegers (Kumite Leistungsklasse Damen -68 kg)

von Rüdiger Schulz
und Judith Niemann

1.200 Karateka der Stilrichtung Goju-Ryu reisten im September 2017 aus 37 Nationen in die rumänische Hauptstadt Bukarest, um sich bei den 4. WGKF Championships zu messen.

Teil des 22-köpfigen deutschen Teams waren fünf Karateka aus dem KDNW: Lucas Maurer (TuS St. Arnold), Lara Boeddinghaus (PSV Bochum), Sandra Wiegers, Anna Woltering und Alina Krämer (Chikai Karate-Do Wettringen). KDNW-Landestrainer Christian Krämer war als Teamtrainer mit dabei. Gemeinsam mit Michael Hoffmann (GKD-Vizepräsident) leitet er das Goju-Ryu-Team im DKV. Außerdem mit dabei waren Horst Nehm (WGKF-Vizepräsident und KDNW-Geschäftsführer) und Uwe Portugall (Vorsitzender der WGKF-Kampfrichterkommission und KDNW-Landeskampfrichterreferent) sowie Adriatik Shabani (WGKF-Kampfrichter aus dem KDNW).

Dem Team blieb vor dem Wettkampf ein wenig Zeit, sich an die Gegebenheiten vor Ort im Training zu gewöhnen.

Freitags startete der Wettkampf mit den Starts von Lara im Kata-Wettbewerb der Juniorinnen sowie von Sandra Wiegers im Kumite u21 -68 kg.

Lara gewann ihre erste Runde gegen eine Kämpferin aus der Ukraine. Sie kam in der zweiten Begegnung an ihrer italienischen Gegnerin nicht vorbei. Leider war ihr die Trostrunde versperrt.

Strahlende Gesichter in Bukarest: Team-Coach Christian Krämer mit Anna Woltering und den Siegertrophäen

Fotos: Schulz

Kumite-Edelmetall in Bukarest

4. WGKF Championships mit KDNW-Beteiligung

Sandra kämpfte sich souverän durch ihren Pool und konnte erst im Finale durch einen Kampfrichterentscheid nach 2:2 gestoppt werden. Sie sicherte sich die Silbermedaille.

Am Samstag startete Alina Krämer in der Klasse u16 -47 kg, hier setzte sie sich in starken Kämpfen in drei Runden durch. Im Finale lag sie lange in Führung, doch ihre belgische Gegnerin zog zehn Sekunden vor Schluss an ihr vorbei – auch Alina erreichte Platz zwei in ihrer Kategorie.

Lucas Maurer (Kata Senioren) hatte wenig Glück mit der Auslosung. In Runde eins scheiterte er an seinem tschechischen Kontrahenten, der seinerseits im Halbfinale verlor. Somit konnte auch Lucas nicht in die Trostrunde einziehen.

In der Klasse u18 -59 kg kämpfte anschließend Anna Woltering. Sie dominierte die Athletinnen aus Russland, Südafrika und Portugal bis der Halbfinalkampf mit 0:0 endete. Ihr aktiver Kampfstil zahlte sich aus, alle Kampfrichter entschieden den Kampf für sie.

Im Finale ließ sie einer Ungarin keine Möglichkeiten – sie erkämpfte das erste Gold für das deutsche Team mit einem klaren 6:1-Sieg.

Als letzte Kämpferin startete Sandra Wiegers in der Leistungsklasse -68 kg. Sie hatte im ersten Kampf kein Glück, konnte sich aber durch die Trostrunde bis zur Bronzemedaille hochkämpfen.

Mit diesen Erfolgen im Rücken gingen die Athleten/innen des deutschen Teams dann am dritten Tag in die Kumite-Mannschaftswettbewerbe.

Alina Krämer, Jasmin Walther, Michelle Süß und Nele Häuselmann kämpften als Team u16. Sie kämpften sich gegen starke Konkurrenz, unter anderem Gastgeber Rumänien, bis ins Finale gegen Ungarn durch. Hier verloren sie äußerst knapp, doch die Silbermedaille war ein sehr guter Lohn.

Anna Woltering trat gemeinsam mit Sara Djapa und Leontien Wieder an. Ohne einen verlorenen Kampf zogen die Mädels ins Finale. Auch das ukrainische Team fand keine Methode, die Athletinnen zu knacken – Christian Krämer freute sich mit den Kämpferinnen über den hoch verdienten ersten Platz.

Bereits vor zwei Jahren hatte Sandra Wiegers Team-Gold geholt und setzte nun alles daran, dies zu wiederholen. Es wurde spannend. In der ersten Runde verlor Lucia Prior Carvalho den ersten Kampf. Stella Holczer glich aus, und Sandra musste gewinnen. Sie setzte sich mit 8:0 durch und rettete das Team in die nächste Runde. Kampf um Kampf konnten die Athletinnen für sich gewinnen. Am Ende gelang ihnen die Titelverteidigung!

Für Teamtrainer Christian Krämer ein riesiger Erfolg mit drei Gold-, drei Silber- und einer Bronzemedaille zurückzukehren.

RUHR GAMES

Der Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. feierte in diesem Sommer sein Debüt bei den Ruhr Games. Das europäische Sport-Kultur-Event lockte an vier Tagen rund 60.000 Besucher nach Dortmund, Hagen und Hamm: Konzerte, Workshops, Sportwettkämpfe und mehr wurde den Jugendlichen angeboten. Ganz neu mit dabei: Karate!

Foto: Tscharn, Ruhr Games

Mehr auf der nächsten Doppelseite >

Die Ruhr Games-Sieger im Karate und Judo gemeinsam auf der Bühne mit Uwe Portugall und Horst Nehm
Foto: Altmann

RUHR GAMES 17

Die Sieger/innen

Kata Jugend männlich:	Luca Kettler (KC Bushido Bonn)
Kata Jugend weiblich:	Lara Boeddinghaus (PSV Bochum)
Kumite Jugend männlich +/-70 kg:	Ayman Rouchdi (KDNW)
Kumite Jugend männlich -45 kg:	Aleksander Myoserdnyi (Chikai Wettringen)
Kumite Jugend männlich -52 kg:	Amir Plava (KDNW)
Kumite Jugend männlich -57 kg:	Miguel Herder (KC Puderbach)
Kumite Jugend männlich -63 kg:	Noah Tönnis (KDNW)
Kumite Jugend weiblich +54 kg:	Samira Mujezinovic (KC Puderbach)
Kumite Jugend weiblich -54 kg:	Jasmin Königs (KDNW)
Kumite Jugend weiblich -47 kg:	Nadine Hollander (Karate Kenamju Haarlem)
Kata Junioren:	Alex Kirov (Budokan Bochum)
Kata Juniorinnen:	Andreina Knoke (Dojo Lemgo-Lippe)
Kumite Junioren +76 kg:	Andin Plava (KDNW)
Jumite Junioren -55/-61 kg:	Adlan Aloche (KD Lich)
Kumite Junioren -68 kg:	Ibrahim Balen (Budokan Bochum)
Kumite Junioren -76 kg:	Jan Bruist (Fudoshin Roermond)
Kumite Juniorinnen +59 kg:	Evenlin Laitenberger (KDNW)
Kumite Juniorinnen -48/-53 kg:	Priti Pelia (KC Puderbach)
Kumite Juniorinnen -59 kg:	Anna-Marie Woltering (KDNW)
Kumite Damen u21 -68/+68 kg:	Ardonika Plava (KDNW)
Kumite Damen u21 -55/-61 kg:	Lynn Snel (Karateschool Fighting Nabil)
Kumite Herren u21 -84/+84 kg:	Sharif Hawkar (Budokan Bochum)
Kata Damen u21:	Laura Dreyer (KDNW)
Kata Herren u21:	Roman Lux (USC Duisburg)
Kumite Herren u21 -60 kg:	Nils Tönnis (KDNW)
Kumite Herren u21 -67 kg:	Erik Klimov (KDNW)
Kumite Herren u21 -75 kg:	Dany Nkelani Tandu (KDNW)

Die vollständigen Ergebnislisten findet man auf Sportdata!

von Eva Mona Altmann

Am 17. Juni 2017 fanden im Rahmen der Ruhr Games erstmals auch Karate-Wettkämpfe statt.

„Der KDNW bewegte sich hier auf ganz neuem Terrain! Die Zusammenarbeit mit dem Regionalverband Ruhr und den anderen Sportverbänden war eine sehr spannende Erfahrung“, so Susanne Nitschmann, Landestrainerin und Mitarbeiterin unserer Geschäftsstelle in Duisburg.

Es ist vor allem ihr persönliches Verdienst, dass der KDNW Teil des großen europäischen Sport-Kultur-Events geworden ist.

In diesem Jahr fand es nach der Premiere 2015 zum zweiten Mal statt. Veranstalter ist der Regionalverband Ruhr, gefördert vom Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen und unterstützt durch den Landessportbund.

An vier Tagen und drei Standorten (Dortmund, Hagen und Hamm) wurde ein facettenreiches Programm für Jugendliche und junge Erwachsene geboten: 57 verschiedene Sport-Disziplinen, 300 Workshops, 14 Konzerte und ein Jugendcamp.

Die Karate-Wettkämpfe fanden am Samstagvormittag zunächst in der Sporthalle der Friedensschule in Hamm auf vier Kampfflächen statt. Eine ganz besondere Erfahrung war die Finalveranstaltung, welche zusammen mit anderen Sportarten am späten Nachmittag im Stadion unter freien Himmel stattfand.

„Besonders schön fand ich hier das Zusammenspiel mit den Judoka“, sagt Susanne Nitschmann, „so kam der Judo-Olympiasieger Frank Wieneke zum Zuschauen rüber!“

Team NRW bei den Ruhr Games
Foto: Tönnis

Die Karate-Sieger der Ruhr Games
Foto: Tönnis

Die Kampfrichter/innen der Finalbegegnungen
Foto: Altmann

Im Anschluss an die Wettkämpfe der Judoka betraten acht ausgewählte Karate-Finalisten vor großem Publikum und laufenden Kameras die Tatami. Nach der Begrüßung durch KDNW-Geschäftsführer Horst Nehm übernahm Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall es, im Dialog mit dem Moderator die Matches auf eine sympathische und fachmännische – aber auch für Karate-Laien gut verständliche – Art und Weise zu kommentieren.

Um dem überregionalen Charakter des Events Rechnung zu tragen, setzte sich das Kampfgericht nicht nur aus hiesigen Kampfrichtern zusammen. Vielmehr waren auch Kollegen aus anderen Bundesländern (Baden-Württemberg, Hamburg, Niedersachsen) der Einladung nach Hamm gefolgt.

Die jungen KDNW-Karateka der Altersklassen Jugend bis u21 präsentierten sich in – man darf schon fast sagen: gewohnt – guter Form und holten 20 der 27 Siegerurkunden nach Hause! Dies konnten sie anschließend noch gebührend auf der Aftershowparty feiern.

Mit Blick in die Zukunft zieht Susanne Nitschmann ein grundsätzlich positives Fazit: „Hier und da gibt es zwar Verbesserungsbedarf, aber alles in allem war es eine besondere und schöne Veranstaltung für den KDNW, so dass wir auch 2019 bei den nächsten Ruhr Games wieder dabei sein möchten!“

Aftermovie auf YouTube:
http://bit.ly/2y7ub06

Finale vor außergewöhnlicher Kulisse unter freiem Himmel
Foto: Tscharn, Ruhr Games

RUHR GAMES 17

Fakten & Zahlen

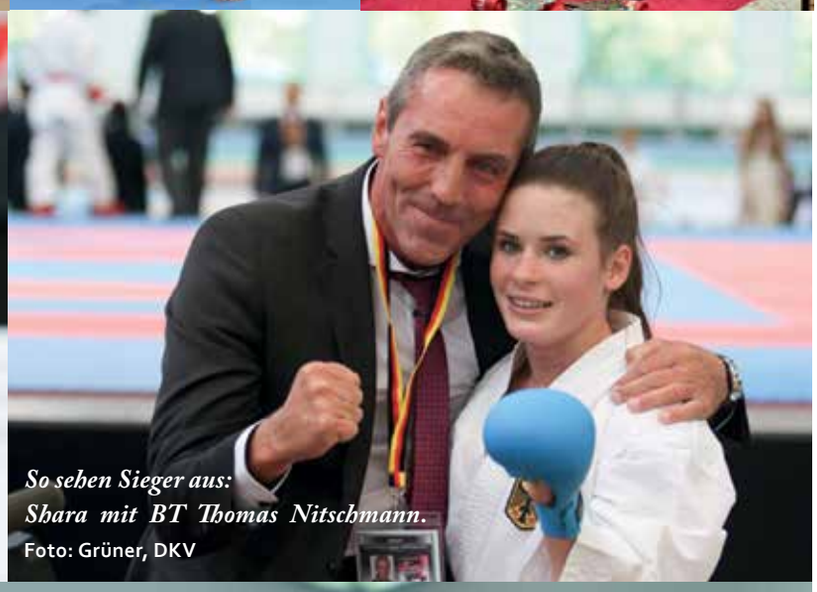
1 Sport- und Kulturfestival
3 Standorte
4 Tage
14 Bands
26 Nationen
57 Sport-Disziplinen
222 Sieger/innen
300 Mitmachaktionen
600 Jugendcamp-Teilnehmer/innen
2.000 internationale Gäste
6.500 jugendliche Sportler/innen
58.500 Besucher/innen

Quelle: www.ruhrgames.de

Rang elf für Roman Lux.
Foto: Wolbers

Internationale Stars wie Ryo Kyuna, amtierender Weltmeister, kämpften um die Pokale und Medaillen.
Fotos: Wolbers

Für den DKV in Halle/Leipzig: Die internationalen Kampfrichter Eva Mona Altmann und Uwe Portugall.
Fotos: Grüner, DKV



So sehen Sieger aus: Shara mit BT Thomas Nitschmann.
Foto: Grüner, DKV

QR scannen und Finale anschauen!

Shara Hubrich ließ Miho Miyahara im Finale kaum eine Chance.
Foto: Wolbers

German Open – Sieg für Shara!

Mit einer überragenden Leistung hat sich Shara Hubrich bei der German Open 2017 ins Finale gekämpft, wo sie auch ihre Gegnerin aus Japan klar besiegte und sich damit verdient an der absoluten Weltspitze platzierte. Shara, wir sind stolz auf dich!

von Eva Mona Altmann

Die Weltelite des Karate traf sich vom 8. bis zum 10. September 2017 in Halle (Saale)/Leipzig. Über 1.400 Athleten/innen aus fast 90 Nationen gingen hier an den Start.

Und das Event war nicht nur quantitativ stark besetzt, sondern auch qualitativ: Die internationalen Top-Stars drängten sich dicht an dicht in den einzelnen Kategorien.

1.400 Karateka 87 Nationen

Die German Open markierte das Saisonende als letztes von insgesamt fünf Turnieren der K1 Premier League, deren Gesamtjahressieger hier gekürt wurden. Neben Ruhm und Ehre standen für die Karateka auch Preisgelder und wertvolle Qualifikationspunkte für die Olympischen Spiele 2020 in Tokyo auf dem Spiel.

Die Pokale und Medaillen waren also mehr als hart umkämpft. Welt- und Kontinentalmeister trafen oft schon vor den eigentlichen Finals aufeinander und sorgten für die eine oder andere Überraschung. Die Tatami wurde zum Hexenkessel!

Um hier zu siegen, brauchte es einfach alles: Neben technischen und athletischen Qualitäten ist die mentale Einstellung wichtig – alles muss auf den Punkt stimmen.

Und genau so war es bei Shara Hubrich an diesem Tag. Die 20-jährige Sportlerin aus dem KDNW (Heimatverein: TV Borgeln) kann bereits auf eine beachtliche Erfolgsbilanz zurückblicken: So war sie – um nur einige Highlights zu nennen – Welt- und Europameisterin bei den Junioren und brachte erst in diesem Jahr in der Altersklasse u21 die Bronzemedaille von der EM mit.

Mit 20 an der Weltspitze

Diese starke Form unterstrich sie nun in Halle/Leipzig nachdrücklich und platzierte sich an der absoluten Weltspitze.

„Das klingt leichter als es war“, stellt Landestrainerin Susanne Nitschmann klar.

Shara startete mit einem klaren 6:0-Auftaktsieg gegen Frankreich in den Wettkampf und ließ auch die Slowakin in der nächsten Runde mit 2:0 hinter sich. In Runde drei konnte die japanische Gegnerin bei einem Punktestand von 1:0 Sharas Druck nicht länger standhalten und wurde wegen wiederholten Verlassens der Kampffläche disqualifiziert. In einem hart geführten Halbfinale siegte Shara letztlich klar über die Kontrahentin aus Weißrussland.

Die Finalgegnerin Miho Miyahara aus Japan war für unsere Athletin keine Unbekannte: Es war eine Neuauflage des WM-Titelkampfes von 2013. Miyahara hatte sich in Halle/Leipzig mit blitzschnellen Angriffen ihren Weg bis in die Endrunde gebahnt.

Was hier folgte, war ein spannungsgeladener Kampf, ein echtes Herzschlag-Finale. Weder Shara noch ihr Coach Bundestrainer Thomas Nitschmann ließen sich davon beirren, dass sie zunächst einen Punkt abgeben musste und in Rückstand geriet.

Herzschlag-Finale

„Shara hat sehr klug gekämpft“, sagt Landestrainerin Susanne Nitschmann. „Sie hat die Distanz groß gehalten, ist den Angriffen ausgewichen und hat indirekt gekontert.“

Mit einem sensationellen Ura-Mawashi-Geri, der scheinbar aus dem Nichts zu kommen schien, drehte sie dann das Blatt und ließ Miyahara keine Chance mehr. Mit einem Endstand von 4:1 sicherte sich Shara Hubrich die Goldmedaille bei der German Open. Herzliche Gratulation!

Ura-Mawashi aus dem Nichts

Erfreulich war auch die Leistung von KDNW-Kata-Athlet Roman Lux (USC Duisburg), der seine Gegner aus Slowenien, Italien und der Ukraine hinter sich ließ, bevor er gegen den späteren Silbermedaillen-Gewinner Issei Shimbaba aus Japan ausschied – in der Trostrunde unterlag er dann dem deutschen Kontrahenten Moritz Tellocke mit 1:4. Dies bedeutete Rang elf für Roman in der Gesamtwertung!

Die anderen Sportler/innen aus dem KDNW konnten sich leider nicht platzieren, aber unbezahlbare internationale Erfahrungen sammeln.

Auch auf Kampfrichterseite war der KDNW repräsentiert: Für den DKV waren Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall (WKF) und Eva Mona Altmann (EKF) im Einsatz.

Sechs Medaillen für Deutschland

Herzlichen Glückwunsche natürlich an das ganze DKV-Team, das mit einer goldenen, einer silbernen und vier bronzenen Medaillen einen beachtlichen dritten Platz im Nationen-Ranking für sich beanspruchen konnte! Weitere deutsche Athleten/innen zeigten sehr gute Leistungen und schieden gegen die starke Konkurrenz nur knapp aus.

Karate-Training trotz Knieschmerzen?

Karate-Training trotz Gelenkschmerzen (Arthrose)

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

Hast du Gelenkschmerzen beim Karate-Training? Vielleicht ist das Arthrose. Arthrose ist die wissenschaftliche Bezeichnung für eine „chronische Gelenkentzündung". Normalerweise sind davon Menschen über 50 betroffen. Aber man kann auch schon in den 20ern und 30ern darunter leiden, besonders als Kontaktsportler.

Über den Autor:
KARATEbyJesse ist vielen Karateka ein Begriff. Dahinter verbirgt sich der Schwede Jesse Enkamp, Mitglied der Kata-Nationalmannschaft und Inhaber eines eigenen Dojos, der sich mit interessanten und gut recherchierten Artikeln zum Karate und angrenzenden Themenbereichen sowie mit ansprechenden Videos von Turnieren und Lehrgängen im Internet einen Namen gemacht hat. Neben der Webseite www.KARATEbyJesse.com betreibt er auch einen YouTube-Kanal und ist bei facebook, twitter & Co. vertreten. In der Vergangenheit waren seine Beiträge nur mit genügend Englischkenntnisse zugänglich. Aber mit freundlicher Genehmigung des Autors erscheinen seit Mitte 2014 ausgewählte Artikel in der deutschen Übersetzung von Eva Mona Altmann (Dipl.-Übers.) beim KDNW. Wir freuen uns sehr über diese grenz- und sprachübergreifende Kooperation mit Jesse Enkamp!

Da bildet Karate keine Ausnahme.

Am meisten sind hier Knie und Hüfte von Arthrose betroffen.

Wenn deine Knie und Hüften von tiefen Ständen und hohen Fußtechniken schmerzen, hast du vielleicht Arthrose.

Aber keine Sorge – da bist du in guter Gesellschaft!

Masutatsu Oyama, der legendäre Begründer des Kyokushin Karate, hatte schlimme Athrose. Dennoch wurde er einer der berühmtesten Karate-Kämpfer.

Auch du kannst die Arthrose bekämpfen.

Ursachen für Arthrose

Also, was ist überhaupt die Ursache für Arthrose?

Auch wenn Arthrose vermehrt bei älteren Menschen auftitt, ist das Alter an sich kein großer Einflussfaktor.

Vielmehr sind starke Belastung und Rotationskräfte, die auf das Gelenk wirken, verantwortlich. Deshalb bekommen Leute, die Kontaktsportarten und Karate ausüben, häufiger Arthrose als andere.

Einfach gesagt – dein Gelenkknorpel wird schneller abgenutzt als er sich wieder aufbaut.

Über einen längeren Zeitraum summiert sich dieser Schaden.

Die Gründe hierfür sind:

- Hohe Belastungen und Torsionen der Knie und Hüften
- Wiederholte Bewegungen, die die Gelenke belasten
- Verletzungen der Gelenke in der Vergangenheit
- Schwache Muskelstabilisation um das Gelenk
- Hartes Training, das wenig Zeit zur Erholung lässt
- Genetische Abnormalitäten in der Gelenkstruktur
- Einseitige Belastung des Gelenkes auf Grund von muskulären Dysbalancen

Diese Ursachen geben gleichzeitig Hinweise darauf, wie man Karate trotz Arthrose trainieren kann.

Zehn Wege, trotz Arthrose Karate zu trainieren

Wenn du bis hierher gelesen hast, bedeutet das wahrscheinlich, dass du an Arthrose leidest (oder jemanden kennst, der es tut).

Lass uns deinen Karate-Körper zurückerobern!

Kurz gesagt, lautet der Handlungsplan so:

1. Die Gelenkstruktur stabilisieren
2. Die Abnutzung des Gelenks reduzieren
3. Intelligent Karate trainieren

Hier kommen zehn Punkte, die dir helfen werden.

#1 Stärke die Muskulatur, die dein Gelenk unterstützt

Wenn die Muskeln, die dein Gelenk umgeben, schwach sind, überlässt du es dem Gelenk, die ganze Last zu tragen. Das ist katastrophal für deinen Knorpel!

Stattdessen solltest du die Muskulatur stärken, die dein Gelenk unterstützt. Lass sie die Stabilisation übernehmen!

Es gibt viele Übungen, die du machen kannst!

Eine schnelle für Hüften und Knie ist zum Beispiel die Brücke: Leg dich mit gebeugten Knien auf den Rücken. Deine Füße stehen flach auf dem Boden. Dann heb den Po an – der Rücken muss dabei gerade

bleiben. Langsam wieder nach unten in die Ausgangsposition absenken. Mach vier bis sechs Wiederholungen (beim ersten Versuch), wenn sich das okay anfühlt, versuche noch einen Satz, dann nur auf einem Bein.

Für bestmögliche Ergebnisse zieh einen Physiotherapeuten oder Personal Trainer zu Rate und lass dir ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen.

#2 Mobilitäts-übungen

Es ist wichtig, das Gelenk zu bewegen.

Manche Leute denken, Stretching sei ausreichend, aber das stimmt nicht.

Denn weißt du, das wirkliche Problem ist nicht die Flexibilität.... es ist die MOBILITÄT!

Mobilität ist die Fähigkeit, das Gelenk im vollen Bewegungsumfang zu bewegen. Man könnte das auch „aktive" oder „dynamische" Flexibilität nennen.

Scannen für Beispielübung: „Karate Flexibility & Mobility"

#3 Unterstütze dein Gelenk

Es gibt verschiedene Hilfsmittel, die du verwenden kannst.

Elastische Binden oder Kompressionsbandagen eignen sich hervorragend zu diesem Zweck.

Warum? Weil sie den Muskeln helfen, die dein Gelenk schützen.

Außerdem unterstützt dich eine Bandage dabei, die richtige Gelenkstruktur und -position zu bewahren – auch wenn du schon erschöpft bist.

Aber trag sie nicht die ganze Zeit! Du musst deine Muskeln auch ohne Verstärkung trainieren!

#4 Bleib fit & aktiv

Übergewicht beschleunigt den Knorperabrieb, vor allem in Kombination mit Karate-Training.

Also, solange du nicht in Topform bist, schraub dein Karate-Training runter! Mach stattdessen eine Sportart mit geringer Belastung (wie Walking oder Schwimmen), um erstmal ein paar Pfunde zu verlieren.

Dann nimm schrittweise das Karate-Training wieder auf, während du einen aktiven Lebenswandel beibehältst.

Ein angenehmer Nebeneffekt: Vielleicht bekommst du ein Sixpack – und ich rede hier nicht von Bier....!

#5 Sprich mit deinem Sensei, Arzt & Physiotherapeuten

Artrhose erfordert einige Modifikationen gegenüber dem regulären Karate-Training.

Das heißt, du musst mit deinem Sensei sprechen und am besten auch mit einem Arzt oder Physiotherapeuten, damit alle am gleichen Strang ziehen.

Denn du darfst mir glauben – du MUSST dein Karate-Training verändern.

...oder die Konsequenzen tragen.

#6 Ändere (oder vermeide) gewisse Karate-Techniken

Wie genau musst du dein Karate-Training verändern?

Nun, das kommt darauf an, wie schwer deine Arthrose ist.

Für manche Leute reicht es vielleicht aus, die Intensität zu reduzieren.

Wenn dir bei tiefen Ständen die Knie weh tun, dann nimm einen weniger tiefen Stand ein. Zum Beispiel kannst du den „Zenkutsu Dachi" (Vorwärtsstellung) durch den „Han-Zenkutsu Dachi" (Halbvorwärtsstellung) ersetzen.

Für andere ist es vielleicht erforderlich, bestimmte Techniken gänzlich zu vermeiden.

Das ist von Fall zu Fall verschieden.

#7 Wärm dich länger auf vor dem Karate-Training

Wärme vor dem Karate-Training das von Arthrose betroffene Gelenk besonders gut auf.

Das reguläre Warm-Up vor dem Unterricht reicht nicht aus. Du brauchst mehr Zeit.

Konzentriere dich auf einfachere Versionen von Karate-Techniken, die bei dir normalerweise zu Unwohlsein fühlen.

Zum Beispiel: Wenn ein Tritt für dich unangenehm ist, versuche zunächst kleine Kreise mit deinem Fuß zu zeichnen. Die Rotation in deiner Hüftpfanne bereitet dich auf größere Bewegungen vor. Dann schwinge dein Bein in einem größeren Kreis. Dann mache einen leichten Kick. Und so arbeitest du dich hoch.

Der Schlüssel zum Erfolg sind „Baby-Schritte".

#8 Wahre die saubere Form & Haltung

Wahre immer die saubere Form bei Techniken!

Im Gegenteil zur landläu-

figen Meinung geht es bei der sauberen Form nicht um Ästhetik.

Sondern um Funktionalität!

Korrekte strukturelle Ausrichtung und Haltung stellen sicher, dass deine Gelenke unversehrt bleiben.

In dem Moment, wenn du aus der Form läufst, verursachst du unnötige Rotationsbelastungen, die die Gelenkschmerzen verschlimmern.

Wenn du zu müde bist, um die korrekte Form zu wahren, bitte um Erlaubnis, langsamer zu trainieren oder eine Pause zu machen.

Ein guter Lehrer wird das verstehen.

#9 Entzündungshemmende Medikamente & Behandlung

Auch wenn du die beschriebenen Schritte befolgst, kann sich dein Gelenk trotzdem entzünden.

Warum?

Weil das Leben eben nicht fair ist!

Dann musst du vielleicht entzündungshemmende Medikamente einnehmen.

Frag deinen Arzt, was für dich am besten ist.

Ich persönlich bevorzuge Mittel zur äußeren Anwendung, wie eine Creme oder ein Gel, gegenüber Tabletten oder Injektionen.

Versuch aber auf jeden Fall zu vermeiden, eine Abhängigkeit zu entwickeln!

#10 Wechsle die Stilrichtung

Ich muss ehrlich zu dir sein.

Auch wenn Studien belegen, dass Karate weniger Gelenkschäden verursacht als andere Kampfkünste, gibt es Stile, die kompromissloser sind als andere.

Besonders einige okinawanische Stile, wie Uechi-ryu, beanspruchen die Gelenke deutlich (!) weniger als moderne japanische Stile wie Shotokan.

Wenn dein aktueller Stil deine Arthrose verschlimmert, überleg dir, zu wechseln.

Was ist am wichtigsten – „dein Stil“ oder deine Gesundheit?

Für mich ist die Antwort ganz einfach...!

BONUS: #11 Bleib positiv

Arthrose im Training zu händeln, kann frustrierend sein.

Dein Training zu verändern, kann auch auf die Stimmung schlagen.

ABER BLEIB POSITIV!

Sieh nicht zurück auf die Zeiten, als du noch ohne Arthrose Karate trainiert hast.

Siehe dies als Chance für dein Karate, sich in etwas anderes, Ausgeklügelteres zu entwickeln.

Nutze deinen Schmerz als Quelle für Wachstum!

Das ist der Karate-Geist!

Viel Glück!

Wir haben die schönsten Karate-Sommer-Fotos aus dem KDNW gesucht und ihr habt uns fast 40 mit oder ohne Karate-Gi, vor eindrucksvoller Kulisse wurde auch den Sommer über trainiert. Dan hier das Best Of eurer Karate-Sommer-Fotos 2017...

Spalte 1: Die etwas andere Art von Familienfotos, Sommer 2017 auf Sardinien (eingesandt von Sara Steverding) / Celine Laura Maier (Sandokai Detmold) in der Bäre Lapp (Karate geht überall), Rhein-Berg-Karate (eingesandt von Nina Lapp) / Caitlin Rösen und Alarich Kalthoff auf Rhodos (eingesandt von Alarich Kalthoff) /// *Spal* gesperrten A40 (eingesandt von Frank Königs) / Celina Feemer Ende Mai 2017 auf Lanzarote: „Und ihr so?" (eingesandt von Frank R. Feemer) /// *Spalte 4:* Robin, 1. K sandt von Herbert Gerling) /// *Spalte 5:* Der Manji-Uke Brunnen in Krumau/Tschechien und auch im Bayerischen Wald lockt an jeder Ecke die Versuchung. Es geht hal Foto ist nach 3-stündigen Anstieg, ca. 1000 m Anstieg, und 6 km Entfernung auf der Schoberspitze (2400m) in Österreich/Steiermark im Juli 2017 entstanden (einge Stromberg) / Urlaubsgrüße aus Spanien! Stand Up Paddling und Karate (eingesandt von Marcel Schenk)

Karate-Sommer 2017

40 Bilder geschickt, die eindrucksvoll zeigen, dass Urlaub und Karate kein Widerspruch sind! Ob
anke für die vielen tollen Einsendungen! Für ein bisschen Sonnenfeeling im tristen grauen Herbst

r Bärenschlucht (eingesandt von Eliana Maier) /// *Spalte 2:* Urlaubsimpressionen von Brianna (eingesandt von Sylvia Jenniches) / Urlaubsgrüße von Norderney - Nina
Spalte 3: Karate am Strand (eingesandt von Daniel Sollbach) / Die für die WM in Teneriffa nominierte Jasmin Königs vom USC Duisburg auf der für den Autoverkehr
, 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V., vorm Kap Formentor auf Mallorca (eingesandt von Michaela Fischer) / Larissa Gerling, TSV Vorhalle 1879 e.V., in Tunesien (einge-
t halt nicht ohne Karate - sogar unser Vereinslogo (Bushido Köln) steht hier! (eingesandt von Michael Bieligk) / Karate auf Korfu (eingesandt von Anja Kazaklis) / Das
ingesandt von Manuela Gerke-Körting) /// *Spalte 6:* Sofia Herari (eigesendet von Irina Herari) / Karate am Strand in Scheveningen, Niederlande (eingesandt von Julia

Fotos: Sahin

Budokan-Cup

2017

von Tim Milner

Das internationale Privatturnier Budokan-Cup zählt seit Jahren zu den wichtigsten Turnieren im KDNW und ist Bestandteil der Jahresplanung für den Bochumer Leistungssport.

Das Organisationsteam um den ersten Vorsitzenden des Budokan Bochum e.V., Bernhard Milner (9. Dan), schaffte es auch am 16. September 2017 wieder, ein tolles Event auf die Beine zu stellen.

Insgesamt wurden 460 Nennungen aus dem In- und Ausland verzeichnet. 400 Sportler aus 64 Vereinen und acht Ländern gingen in Bochum an den Start. Außer der starken Konkurrenz aus Deutschland kämpften Karateka aus Belgien, Dänemark, dem Iran, Marokko, Nepal, den Niederlanden und Polen um die begehrten Medaillen und Pokale.

Das Kampfrichterteam um Ralf Vogt sorgte für einen reibungslosen Ablauf der spannende Begegnungen.

Im nächsten Jahr wird der Budokan-Cup wieder stattfinden, dann vielleicht mit einigen Änderungen, wie zum Beispiel fünf aktiven Kampfrichtern pro Matte.

Ergebnisse bei Sportdata!

Baumberg

Dan-Vorbereitung

von Jochen Xenos

Am 11. Juni kamen erstmals Braun- und Schwarzgurte der Sportfreunde Baumberg und des Gojukan Neuss e.V. zu einem gemeinsamen Dan-Vorbereitungslehrgang zusammen.

Vor dem Start des eigentlichen Prüfungsprogramms zum ersten und zweiten Dan wurden alle anderen Goju-Ryu Kata gelaufen, die bereits zu den erreichten Kyu-Graden erforderlich waren. Allen Teilnehmern wurde da bereits klar, dass es hier nicht nur um „warm werden" ging, sondern diese die Grundvorraussetzung zum Erreichen der Einstiegs-Dane sind.

Nach einer kleinen Pause richtete sich das Augenmerk auf die beiden prüfungsrelevanten Kata Sanseru und Shisochin. Auch die Braungurte, die in diesem Jahr noch nicht zur Dan-Prüfung anstehen, hatten dabei Gelegenheit, ihre ersten Kennnisse zum Ablauf der Sanseru zu vertiefen.

Dazu wurden die Lehrgangsteilnehmer in 3 Gruppen aufgeteilt.

Erfreulicherweise konnte aufgrund des Wahlrechts für alle über 50-Jährigen ein gemeinsames Kihon-Ido Programm geübt werden.

Nach schweißtreibenden drei Stunden hatten alle (auch die Trainer) Gelegenheit ihren Wasserhaushalt mit mehreren Litern Wasser auszugleichen.

Die beiden Lehrgangsleiter Udo Püschel und Jochen Xenos haben dann mit Hinweis auf den zweiten Termin zum Thema Nage-Waza und Selbstverteidigung die Karateka zufrieden verabschiedet.

Foto: Xenos

Rheine

Fronleichnam-Lehrgang

von Frank Beeking

Zum dritten Mal führten die Karateka des TV Jahn Rheine einen bundesweit ausgeschriebenen Lehrgang zu Fronleichnam durch. Neben bewährten Übungsleitern des TV Jahn konnten wieder erfahrene Karategrößen für den Lehrgang gewonnen werden.

Aus Bochum waren Elke und Holger Keßling (6. und 7. Dan) angereist. Elke setzte Schwerpunkte bei Fußtechniken und Partnerformen, während Holger die Anforderungen an das technische Können im Prüfungsbereich Selbstverteidigung thematisierte.

Klaus Mergel ist mit seinem Verein in Seelze Dojo-Leiter des größten Goju-Ryu-Vereins im niedersächsischen Landesverband, Träger des 5. Dan und ebenfalls A-Prüfer. Die Anwendung der Techniken aus den Kata verdeutlichte er eindrucksvoll und ließ sie drillmäßig üben.

Zum dritten Mal war Stephan Vogt (3. Dan) dabei. Viele Karateka freuten sich schon auf seine auch als „Flügelputzen" bekannten Shihatzu-Einheiten, die am Ende der Trainingstage für Entspannung sorgten. Weiterhin begeisterte er noch mit zwei Trainingseinheiten „Karate Creative", die er sehr abwechslungsreich gestaltete.

Das Team des TV Jahn hielt zur Freude der teilweise weit angereisten Teilnehmer ein weitgefächertes Lehrgangsangebot bereit.

Foto: Beeking

Gerolstein

Ein Karate-Erlebnis

von Sven Abels

Auch in diesem Jahr veranstaltete das 1. Karate Dojo Huchem-Stammeln mit dem Team von Karate-Praxis ein Karate-Erlebnis-Wochenende in Gerolstein, an dem mehr als 200 Karateka teilnahmen. Durch das fach- und sachkundige Trainerteam u.a. mit Ludwig Binder (6. Dan), Klaus Reichelt (6. Dan), Ulrich Weß-Wesner (6. Dan), Jürgen Höller (5. Dan), Peter Simons (5. Dan), Alcis Sabo-Reis (5. Dan), Christian Wedewardt (5. Dan), Hans Abels (4. Dan), Sonja Abels (3. Dan), Sven Abels (3. Dan), Angelo Klein (3. Dan), Carsten Neumann (3. Dan), Daniel Leinweber (2. Dan) und Martin Stett (1. Dan) gestaltete sich ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm.

Es wurde an Inhalten geboten von Kata, Bunkai, Rhythmisierung für Kumite und Kata, bis zur Selbstverteidigung für Anfänger, Kids und Fortgeschrittene, Tabata, Tanzen, Faszientraining/Blackroll-Übungen, Einführung in Schwertkampf, Kyusho, Würfe für Karateka, Spezialeinheiten zur Trainerlizenzverlängerung und Notwehrrecht mit Nothilfe.

Ludwig Binder zog ein positives Fazit: „Die Lockerheit und das familiäre Umfeld machen es hier für die Trainer so angenehm, dass man sich jedes Jahr wieder auf diesen Lehrgang freut. Es würde etwas fehlen, würde man nicht dabei sein!"

Und Christian Wedewardt fügte hinzu: „Uns allen gemeinsam ist mit dem Karatepraxis-Familien-Erlebnis-Wochenende in den letzten Jahren etwas wirklich Großes gelungen!"

Foto: Abels

Foto: Dawson

Okinawa

Trainingsreise

von André Dawson

André Dawson, langjähriger Kampfsportrainer des SC Grün-Weiß Paderborn, hat auf Einladung des Karate-Großmeisters Hokama am Training auf Okinawa teilgenommen.

Prof. Dr. Hokama Tetsuhiro, so sein voller Name, hält den 10. Dan im Karate.

Die Einladung fand während Dawsons Aufenthalt in Japan Ende Juli statt. Für das Training flog der engagierte Karateka am Ende seiner Reise extra noch von Tokio nach Okinawa.

Das Zusammentreffen fand im legendären Karate-Dojo des alten Meisters statt. Nach der Begrüßung, der standesgemäßen Übergabe eines Gastgeschenkes und einem regen persönlichen Austausch übernahm Dawson einen Teil des laufenden Kindertrainings. Danach reihte sich der Sportler zu den anderen Trainierenden in das zweistündige Training unter Großmeister Hokama ein. Hier wurde viel Wert gelegt auf Beweglichkeit, Schnellkraft und anaerobe Belastbarkeit. Die Abhärtung der Gliedmaßen u.a. mit dem Bruchtest (jap. Tameshiwari), also das Zerschlagen von Brettern oder Ziegeln, hierzulande eher wenig populär, wurde auch betrieben.

„Der Zusammenhalt der Schüler untereinander und vor allem die Disziplin und der Respekt hier im Training sind sehr beeindruckend. Der Budo-Gedanke, die wirkliche Kampfkunst ist hier in seinem Ursprung zutiefst spürbar“, so Dawsons begeistertes Resumée.

Shito-Ryu

Lehrgangsbesuch in Berlin

von Carina Wilde

Am ersten Septemberwochenende besuchten Mitglieder der Karateabteilung des PSV Bottrop und des Horan Shukokai Karate-Do e.V., Nicole Humkamp, Sascha Wallmann, José Pinto, Carina Wilde und Michael Lohe, den Jubiläumslehrgang des ShinGiTai Berlin e.V. anlässlich dessen 55-jährigen Bestehens. Gleichzeitig wurde dabei auch der 70. Geburtstag des Lehrers des Dojo, Carlos Molina (8. Dan), gefeiert. Carlos Molina Sensei hatte zu diesem Lehrgang Christina Gutz (6. Dan Wado Ryu) und Tobin Threadgill (Takamura ha Shindo Yoshin Kai) eingeladen. Tobin Sensei war eigens dazu aus den USA angereist. Das Wado Ryu Karate ist aus dem Shindo Yoshin Ryu hervorgegangen. Thema des Lehrgangs war Taisabaki, was sinngemäß übersetzt soviel wie „Körperbewegung“ im Sinne von Körperbeherrschung bedeutet. Zur großen Überraschung aller erschien während des Lehrgangs die Präsidentin des Berliner Karateverbandes, die im Namen des Deutschen Karateverbandes Carlos Molina Sensei mit der höchsten Ehrung auszeichnete, die der Deutsche Karateverband vergeben kann.

Foto: Wilde

Umbau beendet

Sportzentrum Bochum

von Horst Schwarz

Unter größtem Einsatz unserer Vereinsmitglieder ist unser „neues“ Dojo nun vollständig umgebaut.

Es wurde eine neun Meter lange tragende Wand abgerissen und die Decke mit Stahlträgern und Stützen abgefangen. Wir bekamen dadurch ca. 70 qm Raum hinzu.

Dieser Umbau war längst nötig, da unsere Mitgliederanzahl in den letzten Monaten rasant gestiegen ist und der „alte“ Raum zu klein wurde.

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die uns bei der tollen Aktion unterstützt haben.

Foto: Schwarz

Als Trainer fungierten Volker Schwinn (8. Dan), Frank Herholt (4. Dan), Jens Müller (1. Dan) und David Mulet.

Foto: Herholt

Mallorca

SKD Bad Salzuflen auf Reisen

von Frank Herholt

Zum achten Mal organisierte Frank Herholt vom Shotokan Karate Dojo Bad Salzuflen e.V. nunmehr den einwöchigen Karate- und Fitness-Lehrgang vom 12. bis 16. Juni 2017 in Can Picafort – wie immer mit einem vielfältigen Angebot.

Neben drei Karate-Einheiten täglich konnte man sich mit Kara-T-Robics oder Flexi-Bar zusätzlich auspowern und mit dem morgendlichen Qi Gong-Training in den Tag starten.

Durch die zahlreichen Fitnessangebote war es für die mitgereisten Familienmitglieder und Nichtkarateka eine ebenso sportliche Woche.

Im Laufe der Woche konnten die Teilnehmer wieder einmal viele interessante Gespräche führen und neue Freundschaften knüpfen, die abends in geselliger Runde gefestigt werden konnten. Für die traditionelle „Sayonara-Party“ am letzten Abend haben die Salzufler Trainer Frank Herholt und Jens Müller wieder viele Bilder und Videos der sportlichen Woche zusammengeschnitten zu einer eindrucksvollen und lustigen Präsentation.

Little Gasshuku IV

in Dormagen

Foto: Beu

von Nadine Beu

Zum vierten Mal in Folge rief das Dojo der Kampfkunstakademie Shirai Dormagen zum Little Gasshuku auf. Das Hauptaugenmerk der Veranstaltung liegt bis heute auf familiärer Atmosphäre und Gemeinschaftlichkeit. Es gibt keine Klassifizierungen in Gürtelgraden oder Alter. Beim little Gasshuku trainieren, lernen und harmonisieren alle miteinander. Die jüngsten Weißgurte treffen auf erfahrene Jukuren. Und das Beste ist: Es funktioniert! Die Basis hierfür liegt mitunter auch stets an der handverlesenen Auswahl der Trainer und Dozenten und dem stimmigen Konzept.

Geladene Trainer und Gäste waren in diesem Jahr: Der Kumite-Spezialist Detlef Krüger und Energietrainer Rego Preisendörfer, Karate-Veteran Dino Di Girolamo, Bewegungsgenie Ferdinand Jeske, Michael Ehrenreich, Buchautor und erfolgreicher Kumite-Kämpfer der 90er- Jahre, Thomas Beu und Keigo Shimizu.

Wie in jedem Jahr wurde am Ende des Little Gasshuku der Sieger des Contests gekürt. Der Teilnehmer, der es schafft, an allen angebotenen Einheiten des Wochenendes teil zu nehmen, dem gebührt der Gasshuku-Pokal!

Dieses Mal waren es acht begeisterte Karateka, die alle 15 (!) Einheiten erfolgreich absolvierten. Bemerkenswert ist hier wieder die Altersspanne von 10 bis 60+, was dafür spricht, dass alles möglich ist und das Konzept der Veranstaltung wieder stimmig war.

Das Dojo der Kampfkunstakademie Shirai ist sich einig, dass man im nächsten Jahr zur fünften Auflage nicht viel verbessern kann… Aber wir lassen uns überraschen!

Shotokan Karate-Do Lehrgang

am 25. - 26.11.2017

im TSC Dortmund

http://www.tsc-karate.de/

Karate Dojo TSC Eintracht Dortmund

Kihon, Kata, Kata-Bunkai, Kumite-Formen, Selbstverteidigung
DKV – Kyu- u. Dan-Prüfungen Shotokan & SOK

Lothar J. Ratschke Kyoshi

MILLENNIUMS-TRAINER

Shotokan Stilrichtungsreferent Thür. (TKV)
8. Dan Shotokan-Ryu SOK
6. Dan Kase Ha Shotokan-Ryu
5. Dan Shotokan-Ryu DKV
2.Dan Kyusho-Jitsu DKV
1.Dan Okinawan Kobudo & 1.Dan Kuklishin-Ryu
1.Dan Llai-Do & 1. Dan Ju-Jutsu
Ansprechpartner für Menschen mit Behinderung TKV
Ansprechpartner für Rollstuhl-Karate im Thür. BRSV

„Der Verein und der Meister sind Mitglied im Deutschen Karate Verband"

© & © by L.J. Ratschke

Samstag	Gym. West		Gym. Ost	
10:00 bis 11:30 Uhr	Anfänger – 6.Kyu	Lothar J. Ratschke		
11:30 bis 13:00 Uhr	5. Kyu - Dan	Lothar J. Ratschke		
Mittagspause				
14:15 bis 15:45 Uhr			9. - 6. Kyu	Lothar J. Ratschke
15:45 bis 17:15 Uhr			5. Kyu - Dan	Lothar J. Ratschke

Dan-Prüfung Shotokan: 17.30 Uhr in Gym. Ost Prüfer: L.J. Ratschke und Karsten Czarra
Dan-Prüfung Stiloffen: 18.30 Uhr in Gym. Ost Prüfer: L.J. Ratschke und Martin Nienhaus

Sonntag	Gym. Ost	
09:30 bis 10:45 Uhr	9.- 6. Kyu	Lothar J. Ratschke
10:45 bis 12:00 Uhr	5. Kyu - Dan	Lothar J. Ratschke
12:00 bis 13:00 Uhr	Dan - Einheit	Lothar J. Ratschke

Kyu-Prüfungen am Sonntag nach Ankündigung!
Einverständniserklärung des Heimtrainers muss vorliegen: regelmäßiges Training, Fortschritt in der Technik, Bemühungen in der charakterlichen Entwicklung – Dojo-Kun. Prüfungsmarken und – urkunden sind vorhanden!
Zu den Kyu- u. Dan-Prüfungen ist die Teilnahme am gesamten Lehrgang dringend empfohlen!

Ort und Wegbeschreibung:
Die TSC Eintracht Dortmund Hallen, befinden sich in der Victor-Toyka-Str. 6, 44139 Dortmund.
Per Bahn: U45 Richtung "Westfalenhallen/Westfalenstadion" bis zur Haltestelle "Remydamm".
Per PKW aus West / Ost / Nord: Von der B1: Abfahren auf die B54 in Richtung Hagen. die zweite Ausfahrt nach der Shell Tankstelle abfahren! (Ausfahrt TSC Eintracht) Rechts die Halle mit TSC Emblem!
Per PKW aus Süd: Von der A45: Auf die B54 Richtung Dortmund, dann Ausfahrt "Stadtkrone Ost". In entgegengesetzter Richtung wieder auf die B54 auffahren (Richtung Hagen) und sofort wieder abfahren! (Ausfahrt TSC Eintracht).

Übernachtung: Übernachtung in der Halle ist grundsätzlich möglich. Bitte hier allerdings auf jeden Fall um Voranmeldung! Hotels sind auch in der Nähe. Fragt einfach bei uns nach!
Samstagabend Bewirtung im Toykas oder wir gehen zusammen in einem gemütlichen Restaurant essen!

Teilnahmebeitrag: **Erwachsene 25,00 €** **Kinder/Jugendliche bis 14 Jahre 18,00 €**

Kontakte für Fragen, Infos u. Voranmeldungen: **Wolfgang Stramka** Tel.: 0231-716440 w.stramka@web.de

Haftungsausschluss:
Veranstalter, Ausrichter und Trainer lehnen die Haftung für Personen u. Vermögensschäden ab.

Fotografieren und/oder filmen beim Seminar nur durch den Ausrichter gestattet

Bei Teilnahme am Lehrgang, wird automatisch die Erlaubnis erteilt, dass Bilder u. Video-Aufnahmen des Vereines, auf dessen Homepage u. zu Werbezwecken für den Lehrgang, beim KDNW und beim DKV, sowie in den örtlichen Medien, Verwendung finden!

Andere Seminare von Lothar J. Ratschke unter www.hatamoto.de oder 0172-6801521

7. Benefiz - Lehrgang des SOK im KDNW

-- SOK-Dan-Prüfung bis 5. Dan --

in Neuss am 09.12.2017

ein Projekt im SOK stiloffenes Karate

Die Referenten:
6. Dan: Ludwig Binder / Klaus Reichelt,
5. Dan: Peter Simons / Alcis Szabo-Reiss / Christian Wedewardt,
4. Dan: Martin Kudzia / **3. Dan:** Carsten Neumann
2. Dan: Daniel Leinweber / Martin Stett

KATA EFFEKTIV BUNKAI (Heian-Kata-System-Bunkai)
KARATEPRAXIS-SV (Kombinationen und Drills)
MESSER/STOCK (Know-How, Checkpoints, Kombinationen)
BODENKAMPF (Sicher auf dem Boden und zurück in den Stand)

Zeiten & Stationen

Beginn: 10:00 Uhr. Alle weiteren Aufteilungen vor Ort.

Das Teilnehmerfeld wird geteilt und alle 4 Gruppen wechseln zu jeder Station. In Einheit 5 teilen wir in Trainer, Kyu- und Dan-Prüflingen auf.

Alle Einnahmen gehen zu Gunsten der „Aktion Luftballon" Kinderstation des Lukaskrankenhauses Neuss

Kosten: **25,- € - pro Person + freiwilliger Spenden**
Kyu-Prüfung: Ausweis, Prüfungsmarke und Urkunde mitbringen
Dan-Prüfung: Ausweis mitbringen, Anmeldung beim DKV unter www.karate.de (bitte Anmeldeschluss beachten)
Anschrift: Weberstraße 49, 41464 Neuss
Ausschluss: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.
Kontakt: Ludwig@karatepraxis.com oder 0163 / 607 44 83
Los-Glück: Spende zusätzlich 10,- EUR und gewinne eins von 5 Karatepraxis-Evolution-T-Shirts.

karatepraxis.com

KenKo Karate Euskirchen

Jubiläumslehrgang mit DAN-Prüfung

Shotokan: erlernen - vertiefen - anwenden

mit: **Klaus Bleser**
5. DAN Shotokan, Prüferreferent des Rheinland-Pfälzischen Karate Verbandes
Jörg Kopka
5. DAN Shotokan
Detlef Reichardt
4. DAN Shotokan, 1.Kyu Kyusho-Jitsu
Dirk Stoetzel
3. DAN Shotokan, 2. DAN Kyusho-Jitsu

Samstag, den 16. Juni 2018

Trainingsinhalte:	Klaus Bleser - Kihon zu Kata Jörg Kopka - Kihon zu Kumite Dirk Stoezel / Detlef Reichardt - Kata-Bunkai mit Kyusho
Trainingszeiten:	10:00 - 11:30 Uhr 11:30 - 13:00 Uhr 14:00 - 15:30 Uhr
Näheres unter	www.karate-euskirchen.de
anschließend:	DAN-Prüfung bis 4. DAN
Gebühren:	Keine, es wird um eine Spende gebeten!
Ausrichter:	**KenKo Karate Euskirchen e.V.**
Ort:	Turnhalle Jahnhalle Erftstraße 30, 53879 Euskirchen
Info:	Christian Hoffmann, Tel. 0176/57748071

Kata - Selbstverteidigung - Bunkai

Budo-Zentrum Meckenheim e.V.

Verbands- und stiloffener Karate-Lehrgang mit
Iain Abernethy
am 01.-02.**Sep 2018 in Meckenheim** (bei Bonn)

Iain Abernethy
- Iain Abernethy (6. **Dan) aus England vermittelt Kata als** ein vollständiges in sich geschlossenes Kampf**system. Besonderen Wert legt er auf das** Verständnis der Methoden und Prinzipien, die in **den Kata stecken. Seine Anwendungen sind** realitätsnah und beziehen verschiedenste Kampf**situationen und -distanzen ein.**
- Weitere Infos unter: **www.iainabernethy.co.uk**

Inhalt
- Realistische Anwendungen **aus verschiedenen Kata zur SV und** für Gürtelprüfungen
- Schlag-, Tritt-, Hebel-, **Würge-, Wurf- und Griftechniken**
- Pratzendrills für Schlä**ge, Tritte, Ellbogen- und Kniestöße**

Trainingszeiten
- Samstag, 01. Sep 2018
  10:00 – 12:00 Uhr
  13:00 – 15:00 Uhr
  15:30 – 17:15 Uhr
- Sonntag, 02. Sep 2018
  10:00 – 11:30 Uhr
  12:00 – 13:15 Uhr

Lehrgangsort (ACHTUNG: andere Halle als letztes Mal)
- Wettkampfhalle am **Schulcampus**
  Siebengebirgsring, 53**340 Meckenheim**

Lehrgangsgebühr
- 55 € für beide Tage (**40 € nur Samstag, 20 € nur Sonntag)**

Hinweis
- Mindestalter: 18 Jahre
- Lehrgangssprache ist **Englisch**
- Bitte eigene Pratzen **mitbringen**

Verpflegung
- Für das leibliche Wohl **ist gesorgt**

Anmeldung
- **Anmelden sichert den Seminarplatz. Verbindliche Anmeldung** mit Name, Graduierung und Stilrichtung per E-**Mail ist notwendig.**

Kontakt
- Thorsten Dörrer, E-Mail: karate@budo-zentrum-meckenheim.de, www.budo-zentrum-meckenheim.de

Veranstalter / Haftungshinweis
- Budo Zentrum Meckenheim e.V.
- Veranstalter und Referent lehnen jegliche Form der Haftung ab

Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner/innen

Geschäftsstelle des KDNW

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

Geschäftsführendes Präsidium

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

Erweitertes Präsidium

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

Stilrichtungsreferenten

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

Aktivensprecher/innen

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

Wettkampfleitung

n.n. (Kontakt über die Geschäftsstelle, Susanne Nitschmann)

Landestrainer/innen

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

Redaktion & Layout Karate Aktuell

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

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden sich auf: www.karate.nrw

Bankverbindung:

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

Impressum

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

Redaktion, Satz und Layout: Eva Mona Altmann

V.i.S.d.P.: Eva Mona Altmann, Amselstr. 23, 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: Sven Abels, Eva Mona Altmann, Frank Beeking, Thomas Behnke, Nadine Beu, Heike Buck, André Dawson, Jesse Enkamp, Detlef Herbst, Frank Herholt, Christian Karras, Dieter Kießwetter, Christian Krämer, Tim Milner, Horst Nehm, Judith Niemann, Susanne Nitschmann, Elena Sophie Schiffers, Rüdiger Schulz, Horst Schwarz, Detlef Tolksdorf, Carina Wilde, Jochen Xenos.

Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: 1. KC Bergisch Gladbach, Sven Abels, Eva Mona Altmann, Framk Beeking, Nadine Beu, Michael Bieligk, Heike Buck, André Dawson, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Michaela Fischer, Manuela Gerke-Körting, Herbert Gerling, Christian Grüner (DKV), Irina Herari, Detlef Herbst, Frank Herholt, Sylvia Jenniches, Alarich Kalthoff, Christian Karras, Anja Kazaklis, Frank Königs, Nina Lapp, Eliana Maier, Tim Milner, Susanne Nitschmann, pixabay.com, Kerstin Rosendahl, Ünal Sahin, Stephan Sasse, Marcel Schenk, Rüdiger Schulz, Horst Schwarz, Daniel Sollbach, Sara Steverding, Julia Stromberg, Detlef Tolksdorf, Frawi Tönnis, Helge Tscharn (Ruhr Games), Carina Wilde, Ralf Wolbers, 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 Veröffentlichung von Lehrgangs- und Wettkampfausschreibungen sowie Werbeanzeigen ist kostenpflichtig.

Trotz aller Sorgfalt keine Gewähr für die Richtigkeit der veröffentlichten Termine, Ergebnisse und Texte. Keine Haftung auch für die Inhalte von hier aufgeführten Webseiten.

Redaktionsschluss für die Karate Aktuell 1/2018 ist am 10.12.2017

SCHÖPFUNG respektieren
Das habe ich beim Sport gelernt
#beimSportgelernt
Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!
Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren in NRW jährlich rund 1,5 Millionen Kinder und Jugendliche sowie 3,5 Millionen Erwachsene. Dies macht unsere 19.000 Sportvereine zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.
www.beim-sport-gelernt.de
In Kooperation mit
WESTLOTTO
NATURSPORTVERBÄNDE NORDRHEIN-WESTFALEN
LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN