KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 29 Ausgabe 4 / 2018

„Wir sind eine große Karate-Familie!“

DKV-Tag 2018 in Neuss

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Titelseite:
Der Bildausschnitt zeigt zufriedene Karateka beim diesjährigen DKV-Tag in Neuss. Das ganze Bild und den ausführlichen Artikel gibt es ab Seite 6.
Foto: Kraußer (DKV)

Neue Vereine im KDNW

Karate Akademie Düren e.V.
Klaus-Dieter Schomann
Schafweg 19, 52349 Düren
Telefon: 02421/51475
E-Mail: Klaus.Dieter.Schomann@t-online.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5181

Willicher Turnverein 1892 e.V., Abtl. Karate
Dirk Töller
Mergenhofweg 11, 47877 Willich
Telefon: 02154/40340
E-Mail: info@willicher-turnverein.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5222

Empty Hands e.V.
Frank Pfennig
Rheindahlener Str. 55
41189 Mönchengladbach
E-Mail: info@emtpy-hands.de
Stilrichtung: Kenpo Karate
DKV-Nr.: 5233

Editorial

Liebe Leserinnen & Leser!

Ihr haltet die vierte und letzte Ausgabe der Karate Aktuell des Jahres 2018 in Händen.

Jüngst hat sich ein historischer Moment für das Karate ereignet: Im Rahmen der Jugendspiele in Buenos Aires gab es das olympische Wettkampf-Debüt unseres Kampfsports – wenn auch leider ohne deutsche Beteiligung (Seite 21).

Aber Team Germany konnte im letzten Quartal andere internationale Erfolge verbuchen – mit tatkräftiger Unterstützung aus dem KDNW. So brachte unsere Topathletin Shara Hubrich Bronze von der Series A aus Chile und einen fünften Platz von der German Open in Berlin mit (Seite 23). Und das Goju-Ryu-Team kehrte mit einem ganzen Koffer voll Medaillen von den EGKF Championships in Portugal (Seite 27) zurück.

Beim quantitativ und qualitativ stark besetzten Internationalen Banzai Cup verwiesen die KDNW-Karateka die anderen Delegationen auf die Ränge und setzten sich an die Spitze des Erfolgstabelle (Seite 20).

Bei den Bezirksmeisterschaften (Seite 22) und den Landesmeisterschaften der Kinder und Schüler/innen (Seite 12) zeigte der Nachwuchs aus NRW ansprechende Leistungen.

Da müssen sich die KDNW-Kampfrichter/innen ständig weiterbilden, um am Puls des Wettkampfgeschehens zu bleiben – dazu gehört auch stilübergreifendes Kata-Training (Seite 9).

Apropos Kata-Training: Damit das nicht langweilig wird, hat Jesse Enkamp 51 abwechslungsreiche Übungsvarianten parat, die ihr in dieser und der nächsten Ausgabe in der Rubrik KARATEbyJesse nachlesen könnt (Seite 15).

Einen regelrechten Kata-Marathon gab es in Bochum (Seite 30) und in Bünde wurde gar 24 Stunden nonstop trainiert (Seite 33). In unseren Dojos lässt man sich eben immer etwas Tolles einfallen: Ob Benefizlehrgang für Straßenkinder in Manila (Seite 32), hochrangiger Besuch aus Japan (Seite 29), ein Erlebnis-Wochenende (Seite 32) oder vieles mehr (ab Seite 29).

Nicht wenige Karateka aus NRW haben in der letzten Zeit erfolgreich eine Dan-Prüfung abgelegen können – da gratulieren wir recht herzlich! Bitte beachtet den Hinweis zur zukünftigen Veröffentlichung von Prüfungsergebnissen (Seite 10).

Auch in den Stilrichtungen des KDNW war die Agenda in den letzten Monaten prall gefüllt: Shotokan, Shito-, Wado- und Goju-Ryu sowie SOK haben verschiedene spannende Lehrgänge für ihre Mitglieder angeboten, bei denen auch mal über den Tellerrand geblickt wurde (ab Seite 24).

Auf großer Reise war die KDNW-Jugend bei ihrer Ferienfreizeit in Kroatien – Ziel und Termin für 2019 stehen auch schon fest (Seite 8)!

Kaum ist mit dem DKV-Tag das große Bundestreffen aller Karateka bei uns in NRW vorbei (ab Seite 6), steht schon bald der KDNW-Tag ins Haus – eine aktualisierte Ausschreibung findet ihr im Mittelteil des Heftes. Wir freuen uns darauf, euch alle in Duisburg zu treffen!

In den Dojos werden bis zum Jahresende noch einige Veranstaltungen angeboten (Seite 34).

Für die letzten Trainingswochen des Jahres wünsche ich euch reichlich Erfolg und Freude!

Aber nun zuerst einmal: Viel Spaß mit diesem Heft!

Übrigens: Der Redaktions- und Anzeigenannahmeschluss für die erste Ausgabe 2019 ist am 23. Dezember 2018!*

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 1/2019:

DM Schüler/innen & Masters
—
KDNW-Tag
—
KARATEbyJesse
—
Artikel aus den Dojos

6 **DKV-Tag 2018 in NRW**
„Wir sind eine große Karate-Familie!“

8 **Ausrichter gesucht!**
Für Turniere des KDNW in 2019

Sommer in Kroatien
KDNW-Jugendfreizeit

Save the date!
Jugendferienfreizeit 2019

9 **Viele Stile, ein gemeinsamer Weg**
Stilübergreifendes Kata-Training der KDNW-Kampfrichter/innen

10 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

Zukünftig
Veröffentlichung Dan-Grade

11 **Trainingsauftakt gelungen**
Erstes Training KDNW-Master-Kader Kumite

KDNW-Master-Cup
am 8. Dezember 2018

12 **Landesmeisterschaft**
Kinder und Schüler/innen

14 **Ruhr Games 2019**
Jasmin Königs neues Karate-Gesicht

Vorankündigung
Lehrgangs- & Bildungsplan 2019 in Vorbereitung

15 **KARATEbyJesse**
51 ungewöhnliche Arten, Kata zu trainieren (Teil 1)

18 **KDNW-Tag 2018**
Update Ausschreibung

20 **KDNW dominiert Banzai Cup**
Rang eins im Medaillenspiegel

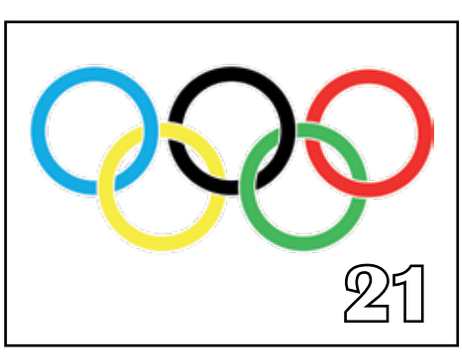
21 **Olympische Jugendspiele**
Zwei fünfte Plätze für den KDNW beim Qualifikationsturnier

Olympisches Karate-Debüt
Historischer Moment bei den Jugendspielen in Buenos Aires

22 **Bezirksmeisterschaften**
Arnsberg & Westfalen in Emsdetten

23 **German Open**
Fünfter Platz für Shara

Bronze für Shara
WKF Series A in Santiago de Chile



Inhalt

24 **Stilrichtung Shotokan**
Wechsel im Prüferreferat

Goju-Ryu
Jukuren-Tag in Kamen

25 **Wado-Ryu**
Prüferlehrgang
mit Shuzo Imai

Shito-Ryu
Der weiße Kranich
mal anders

SOK
Taijiquan für Karateka

26 **SOK in Overath**
„Improvisations-Karate“
mit Ludwig Binder

Kyusho-Jitsu
KDNW-Lehrgang
im SOK

Goju-Ryu
Dansha-Lehrgang
in Kamen

27 **XIX. EGK Championship**
Goju-Ryu-Karateka
aus NRW erfolgreich
in Portugal

29 **Hoher Besuch**
Koshiro Tanaka
in Bad Salzuflen

30 **Kata-Marathon**
200 Teilnehmer
in Bochum

Black Belt Projekt
Nr. 15

31 **Fritz Nöpel**
zu Gast in Hamm

Taisho Siegburg
Kata Intensive
& Sparring Day

KC Bonn I
21. Lehrgangsauflage
ein voller Erfolg

32 **Benefiz**
für Straßenkinder
in Manila

Erlebnis-Wochenende
in Gerolstein

33 **24 Stunden**
Karate nonstop in Bünde

34 **Das Kumite-Team Bonn**
stellt sich vor

Termine der Dojos

35 **Kontaktmöglichkeiten**
& Ansprechpartner/innen

Impressum

Redaktionsschluss

Alle Fotos auf dieser Doppelseite: Kraußer, DKV

Großes Bild: Verschwitzt, aber zufrieden – die Masterklasse nach dem Kumite-Training mit Rainer und Detlef.
Kleine Bilder: (1) Para-Karate war einer der diesjährigen Themenschwerpunkte. (2) Strahlende Gesichter beim „Familientreffen" des Karate. (3) Ausgerichtet wurde das Event vom Unsui Dojo Neuss. (4) KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (l.) und Leistungssportreferent Detlef Tolksdorf gehörten zum Trainer-Team. (5) Auch für das leibliche Wohl war gesorgt. (6) DKV-Präsident Wolfgang Weigert (Mitte) und Geschäftsführerin Gundi Günther mit Sadik Baydemir vom Ausrichter-Team.

von Christiane Vogel

Am 8. September 2018 trafen sich rund 200 Karateka in NRW zum DKV Tag in Neuss. Der prallgefüllte Trainingsplan bezog sich in diesem Jahr auf die Themen Spitzensport, Breitensport, Para-Karate und Karate für die Masterklasse.

„Wir sind eine große Karate-Familie", so begrüßte Wolfgang Weigert feierlich die Teilnehmer/innen, die aus dem gesamten Bundesgebiet nach Neuss angereist waren.

„Wir sind eine Karate-Familie!"

Zum zweiten Mal fand der DKV-Tag in Neuss statt, was auch den stellvertretenden Bürgermeister von Neuss, Sven Schühmann, sehr freute.

Er bedankte sich im Rahmen der Eröffnung bei Simo Tolo und dem SV Unsui Dojo Neuss für das Engagement rund um die Ausrichtung dieses erstklassigen Karate-Events.

Deutsche Karate-Szene traf sich in NRW.

Im hochkarätigen Trainer-Team des DKV-Tages war der KDNW durch Präsident Rainer Katteluhn und Leistungssportreferent Detlef Tolksdorf vertreten. Ihr Thema lautete „Masters Kumite ü30". In vier sehr gut besuchten Trainingseinheiten vermittelten sie den hochmotivierten Teilnehmern/innen wettkampforientiertes Technik- und Taktiktraining.

Master-Kumite mit Katteluhn & Tolksdorf

Das Interesse für den Master-Kader 2019 wurde durch die

DKV-Tag 2018 in NRW

„Wir sind eine große Karate-Familie!“

(4)

(5)

(6)

abwechslungs- und temporeichen Trainingseinheiten der beiden bei vielen Karateka geweckt. Rainer und Detlef waren von der Resonanz und dem hohen Trainingseinsatz in den Einheiten begeistert.

Rund um die insgesamt 15 Trainingseinheiten, bei denen natürlich auch Kata-Begeisterte voll auf ihr Kosten kamen, rankten sich Sitzungen.

Bereits am Freitag tagten die Landesleistungssportreferenten und Stilrichtungsreferenten Shotokan.

Kata, Kumite & Tagungen

Am Samstag fanden zudem der Bundesfrauentag, der Bundesjugendtag sowie eine Tagung für die Ansprechpartner und Referenten für den Bereich Gesundheit/Budomotion statt.

Am Samstagabend endete eine trainings- und lehrreiche Veranstaltung.

Im Vordergrund stand der Spaß am gemeinsamen Training, der Austausch, das Wiedertreffen alter und Kennenlernen neuer Karate-Freunde.

Wie formulierte es der DKV-Präsident Wolfgang Weigert doch eingangs so treffend: „Wir sind eine große Karate-Familie!“

Mehr Fotos online beim DKV (QR-Code scannen)

Ausrichter gesucht!

Der KDNW sucht Ausrichter für folgende Turniere:

- LM Jugend, Junioren & u21 (Mitte April 2019)
- KDNW-Jugendturnier (erstes Halbjahr 2019)
- BZM Arnsberg/Westfalen

Es gilt aber: Wir suchen laufend Ausrichter für unsere Verbandsturniere! Wenn ihr grundsätzlich Interesse daran habt, den Verband und seine Sportler/innen zu unterstützen, meldet euch bitte einfach in der Geschäftsstelle!

Der ausrichtende Verein übernimmt folgende Aufgaben:

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

Der KDNW kümmert sich um:

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

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

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

Sommer in Kroatien

KDNW-Jugend on tour bei der Ferienfreizeit 2018

Foto: Bolder

Foto: Bolder

Der nächste Sommer ruft!

3. bis 16. August 2019: 13 Tage nach Spanien auf den 5-Sterne-Campingplatz „Nautic Almata“ für Jugendliche von 12 bis 17 Jahre. Anmeldung über die Geschäftsstelle.

Viele Stile, ein gemeinsamer Weg

Stilübergreifendes Kata-Training der KDNW-Kampfrichter/innen

Bild (v.l.): Uwe Portugall, Roshanak Nasserani, Katja Jansen, Dirk Pfotenhauer, Maksim Martens, Ralf Vogt, Eva Mona Altmann, Merlin Wehmeier, Berthold Jansen, Martin Beutling. Nicht im Bild: Adriatik Shabani. Foto: Altmann

von Eva Mona Altmann

Am Samstag, den 23. Juni 2018 lud das KDNW-Kampfrichterreferat zum stilübergreifenden Kata-Training ein. Neben dem traditionellen Fortbildungswochenende Ende November hat sich diese zweite jährliche Veranstaltung inzwischen fest etabliert. Diesmal trafen sich drei Kampfrichterinnen und acht Kampfrichter aus NRW in Dortmund, um ihr Detailverständnis für die Kata-Bewertung aktiv zu schulen.

In diesem Jahr wurde dabei keine neue Kata vermittelt, sondern die Inhalte der vergangenen Jahre wiederholt und vertieft. Nach einem leichten Warm-Up führte Landeskampfrichterreferent und Weltkampfrichter Uwe Portugall zunächst durch die Kata Anan, übergab dann für die Kata Enpi an seine Kollegin Eva Mona Altmann, bevor er die Kata Nipaipo behandelte, gefolgt vom stellvertretenden Kampfrichterreferenten Ralf Vogt, der die Kata Gojushiho-Sho durchnahm.

Für die Bewertung relevante Spezifika der jeweiligen Kata wurden thematisiert, Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Stile herausgestellt, Fragen geklärt und Erfahrungen ausgetauscht.

Im zweiten Teil des Lehrganges befassten sich die Kampfrichter/innen unter der Leitung von Uwe Portugall dann eingehend mit der Kata Suparinpei.

Das stilübergreifende Kata-Training ist nicht nur essenziell für eine korrekte Kata-Bewertung, sondern darüber hinaus auch eine Bereicherung für den persönlichen Karate-Weg jedes Einzelnen.

Du als Kampfrichter/in?!

Als Kampfrichter/in bist du stets am Puls des aktuellen Wettkampfgeschehens und arbeitest für unseren Sport mit Gleichgesinnten im Team. Dafür solltest du neben dem entsprechenden Interesse auch über etwas eigene Wettkampferfahrung (Kata und/oder Kumite) verfügen. Außerdem ist die Bereitschaft zum Einsatz an mehreren Wochenenden pro Jahr erforderlich. Über die Ausbildungsmöglichkeiten informieren dich Kampfrichterreferent Uwe Portugall und sein Stellvertreter Ralf Vogt.

U.PORTUGALL@KDNW.DE
R.VOGT@KDNW.DE

Bildzeile: Vielfältige Tätigkeiten – KDNW-Kampfrichter im Einsatz bei der LM Kinder & Schüler 2018 Fotos: Schaub

Frawi Tönnis (im Gi Mitte) und Sandro Barbato (im Gi rechts) bestanden die Prüfung zum 6. Dan.
Foto: Tönnis

6. Dan

Sandro Barbato	Shotokan
Frawi Tönnis	Shotokan

5. Dan

Hans Abels	SOK
Willi Kleysteuber	SOK

3. Dan

Wilfried Schulz	SOK

1. Dan

Martin Bangard	SOK
Long Tang Chieu	SOK
Serge Schwetz	SOK
Kaan Soytas	SOK

Herzlichen Glückwunsch!

Keine Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Glückliche Gesichter nach den Dan-Prüfungen in Bonn.
Foto: Schulz

Zukünftig: Veröffentlichung neue Dan-Grade

Wird eine Veröffentlichung gewünscht, müssen die neuen Dan-Grade ab sofort 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. Danke für euer Verständnis!

Formular per Mail anfordern:
e.m.altmann@kdnw.de

Foto: KDNW

Trainingsauftakt gelungen

Erstes Training KDNW-Master-Kader Kumite

der KDNW informiert

Der von KDNW-Präsident Rainer Katteluhn und KDNW-Leistungssportreferent Detlef Tolksdorf ins Leben gerufene NRW-Masterkader hat sich erstmals zum gemeinsamen Training getroffen.

Am 10. Juli 2018 leiteten die beiden Gründer im Taiko Sports in Oberhausen die Auftaktveranstaltung. Sie diente vor allem der Orientierung aller Beteiligten. Die Trainer hatten hier die Möglichkeit, die Akzeptanz und Resonanz ihres Angebotes zu beurteilen, und die interessierten Karateka, die Kadermitglieder der ersten Stunde, konnten die grundlegenden Parameter, die Pläne und die praktische Umsetzung kennenlernen.

Ein gegenseitiges Kennenlernen konnte fast entfallen, es stellte sich nämlich heraus, dass sich eigentlich bereits alle kannten – bei Lehrgängen gemeinsam trainiert oder sich bei Wettkämpfen schon mal (mitunter im Wortsinn) getroffen hatten. Ein besonders schöner Anfang, der die Trainingsatmosphäre direkt positiv prägte!

Rainer Katteluhn und Detlef Tolksdorf wechselten sich mit verschiedenen Einheiten des Techniktrainings ab, und abschließend sorgte ein lockeres Randori für Spaß. Außerdem ging es an die Kraft- und Konditionsreserven. Dieses Engagement wurde von beiden Trainern besonders positiv und somit als perfekter Start des Masterkader-Trainings gewertet.

Eine kurze Gesprächsrunde am Ende wurde dafür genutzt, einige Formalitäten zu erläutern.

Die Trainingseinheiten finden im Wechsel im Dojo von Rainer Katteluhn in Gelsenkirchen-Buer sowie im Dojo von Detlef Tolksdorf in Oberhausen statt.

Interessierte Karateka aus NRW im „Master-Alter“ (ab ü30, mindestens 6. Kyu) können gerne dazustoßen und das Team verstärken.

KDNW-Master-Cup am 8. Dezember 2018 für Wettkampfneulinge ab ü30

Der Master Cup ist das Breitensport-Turnier des KDNW für die Altersklassen ab ü30. In stimmungsvoller Atmosphäre findet das Turnier in den Vereinsräumen des Budokan Bochum statt. Die Meldung wird per Mail an die KDNW-Geschäftsstelle gesendet – ihr benötigt also keinen Sportdata-Zugang. Wir freuen uns auf neue Gesichter!

Infos & Meldungen per Mail: info@kdnw.de

Anzeige

Alle Fotos LM: Schaub

Mehr Fotos & Ergebnisse online:
https://bit.ly/2SgbkIT

Landesmeisterschaft

Kinder & Schüler/innen

von Eva Mona Altmann

Am 22. September 2018 fand die Landesmeisterschaft der Altersklassen Kinder und Schüler in Issum am Niederrhein statt.

Ausrichtender Verein war der Okinawa-Te Geldern e.V.

Als Chefkampfrichter fungierte der stellvertretende Landeskampfrichterreferent Ralf Vogt.

Die Kata- und Kumite-Matches wurden auf fünf Kampfflächen ausgetragen und dauerten von 10.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr.

Für die Schüler/innen ging es um die Tickets zur kommenden Deutschen Meisterschaft.

Erfolgreichster Verein wurde der Budokan Bochum, gefolgt vom Taiko Dojo Oberhausen an zweiter Stelle und dem Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach auf Rang drei.

O-Ton Detlef Tolskdorf
(Landestrainer Scouting, Leistungssportreferent)

„Ich fand es toll, dass in diesem Jahr mehr Vereine ihre jungen Karateka gemeldet haben. Viele von ihnen haben sehr gute Leistungen gezeigt, auch wenn nicht jeder gleich eine Medaille bekommen konnte. Die Vereine und Trainer leisten wirklich gute Arbeit! Es wäre schön, wenn mehr Vereine die Sichtungsmaßnahmen für Kumite und Kata wahrnehmen würden, um ihren Nachwuchstalenten eine frühe leistungssportorientierte Aufbauarbeit zu ermöglichen. Wir haben viel Potenzial im Land – auf Seiten von Athleten wie Trainern!

Landesmeister/innen 2018

KINDER U8

Kata m.: Ioannis Nikolaidis (SKD Satori Hilden)
Kata w: Ceyda Isik (Budokan Bochum)

KINDER U10 WEIBLICH

Kata: Mailin Rips (KD Kaiten Bedburg Hau)
-30 kg: Amelie Drüke (SZ Bochum)
-35 kg: Alina Heinrich (Goju Ryu Karate Garath)

KINDER U10 MÄNNLICH

Kata: Mohamed Elkaiem (KC Bushido Bonn)
-30 kg: Adam Amzil (KC Bushido Köln)
-35 kg: Bleron Isufi (Budokan Bochum)
-40 kg: Marc Adrian Krausch (Taiko Oberhausen)
+40 kg: Timo Dietz (Taiko Oberhausen)

SCHÜLERINNEN B U12

Kata: Shirley Jay (SKD Satori Hilden)
-30 kg: Amina Plava (Rhein Berg Karate)
-36 kg: Maya-Lynn Tolksdorf (Taiko Oberhausen)
+36 kg: Hannalena Alastal (Budokan Bochum)

SCHÜLER B U12

Kata: Ben Berscheid (Zanshin Bergisch Gladbach)
-32 kg: Daniel Chernin (KC Bushido Köln)
-38 kg: Omar Souli (KC Bushido Köln)
+38 kg: Lukas Homann (Budokan Bochum)

SCHÜLERINNEN A U14

Kata: Kyomi Kettler (KC Bushido Bonn)
-38 kg: Zoe Thiel (Taiko Oberhausen)
-44 kg: Marlene Lindstädt (USC Duisburg)
-49 kg: Cecile Konszak (USC Duisburg)
+49 kg: Emilie Janke (Oberberg Karate)

SCHÜLER A U14

Kata: Adrian Heinrich (Goju Ryu Karate Garath)
-38 kg: Philippe Flemming (Satori Solingen)
-44 kg: Timo Schmitz (Rhein Berg Karate)
-49 kg: Niko Kostyushen (KD Kempen)
+49 kg: Denat Haxhimusa (Rhein Berg Karate)

KATA-TEAM

Kinder GRK Erkrath
Schüler Zanshin Bergisch Gladbach
Schülerinnen BSC Oberhausen

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Foto: Nitschmann

Ruhr Games 2019

Jasmin Königs neues Karate-Gesicht

von Susanne Nitschmann & Eva Mona Altmann

Der Regionalverband Ruhr hat das Gesicht der Sportart gewählt. Die Duisburgerin Jasmin Königs ist Mitglied im Bundeskader u16 und im Landeskader.

Zusammen mit ihrer Landeskader-Kollegin Emely Laitenberger fand am 4. Juli 2018 das Fotoshooting und ein Videodreh zu den Ruhrgames 2019 im Duisburger Landschaftspark statt.

Bei den Ruhr Games handelt es sich um Europas größtes Sportfestival für Jugendliche. Geboten wird ein viertägiger Mix aus Sport-Wettkämpfen, Shows, Konzerten, Street-Art, Virtual Reality, Workshops, internationaler Jugendbegegnung u.v.m.

Das Event findet alle zwei Jahre statt und geht nun bald in die dritte Runde.

Der KDNW war erstmals 2017 mit von der Partie (siehe *Karate Aktuell* 4/2017) und wird auch bei den kommenden Ruhr Games wieder dabei sein. Diese sind für die Zeit vom 20. bis zum 23. Juni 2019 im Landschaftspark Duisburg Nord angesetzt.

Alle Infos hierzu veröffentlichen wir natürlich rechtzeitig.

Fertiges Foto anschauen:
https://bit.ly/2zOfNq2

Mehr über die Ruhr Games erfahren:
https://www.ruhrgames.de

Vorankündigung

Lehrgangs- & Bildungsplan 2019 in Vorbereitung

von Eva Mona Altmann

Auch für 2019 soll es wieder einen Lehrgangs- und Bildungsplan im handlichen Papierformat geben.

Dort könnt ihr dann wie gewohnt alle Termine der Aus- und Fortbildungen, Stilrichtungs-, Frauen- und Dananwärter-Lehrgänge u.v.m. nachlesen.

Die Heftchen werden spätestens zum Jahresende 2018 in euren Vereinen eintreffen.

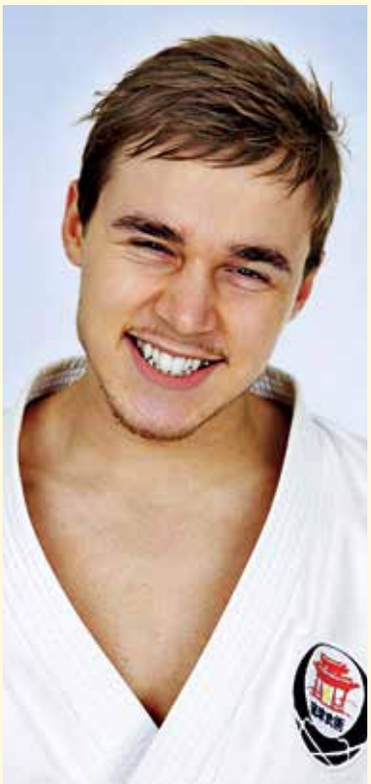
Natürlich pflegen wir auch wieder alle Termine in den Online-Kalender auf unserer Webseite ein.

www.Karate.nrw

Anzeige

KARATEbyJesse

Foto: Enkamp



51 ungewöhnliche Arten, Kata zu trainieren (Teil 1)

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

Magst du Kumite? Du Glücklicher! Online findest du blitzschnell tausend verschiedene Vorschläge für dein Training. Aber wie schaut es mit Kata aus? Was ist mit den Millionen Karateka weltweit, die Tipps fürs Kata-Training suchen? Nichts. Selbst lange verzweifelt auf der Suche, entschied ich mich, die Sache in die Hand zu nehmen. Hier kommen meine 51 Lieblingsübungen fürs Kata-Training – ganz unabhäging von der Stilrichtung. Denn in Kata steckt so viel mehr als man auf den ersten Blick sieht. Los geht's!

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!

1. Mach die Kata spiegelverkehrt.
Studien zeigen, dass es auch die Ausführung auf der „normalen" Seite verbessert, wenn man etwas auf der entgegengesetzten Seite macht, da dabei die Nervenbahnen in deinem Gehirn, die mit dem Bewegungsmuster der Kata verbunden sind, sozusagen „geschmiert" werden. Dies ist auch als „kontralateraler Trainingseffekt" bekannt. Also, dreh alles rum!

2. Mach die Kata rückwärts.
Fang mit der letzten Bewegung an und hör mit der ersten Bewegung auf. Das ist ähnlich, wie die Kata spiegelverkehrt zu machen, nur etwas schwieriger.

3. Mach die Kata rückwärts und spiegelverkehrt.
Das ist der ultimative Garant für Gehirnsalat. Natürlich lautet das Ziel dabei, alle Techniken mit voller Kraft und Geschwindigkeit zu machen. Viel Glück!

4. Mach die Kata mit geschlossenen (oder verbundenen) Augen.
Indem du einen deiner Sinne ausschaltest (hier das Sehen), verbesserst du den Fokus und die Aufnahmefähigkeit deiner anderen Sinne, also z.B. Gleichgewicht und Hören.

5. Mach alle schnellen Bewegungen langsam.
Dein Körper und Geist sind darauf ausgelegt, immer den Weg des geringsten Widerstandes zu wählen. So funktioniert der Mensch nunmal. Leider führt das oft zu automatisiertem „Schummeln" bei den schwierigen Sequenzen der Kata, wo du dann den Schwung aus den schnellen Bewegungen ausnutzt. Dieses Problem kannst du hier angehen.

6. Mach alle langsamen Bewegungen schnell.
Auch die langsamen Bewegungen sollten eine korrekte Kraftübertragung und ein gutes Timing in der Bewegungsabfolge haben – und genau das überprüfst und lernst du, wenn du sie mal schnell ausführst.

7. Mach alle schnellen Bewegungen langsam und alle langsamen Bewegungen schnell.
Das ist die Kombinationen aus den beiden vorangegangenen Übungen. Gleichgewicht und der Gegensatz zwischen hart und weich („go" und „ju" auf Japanisch) sind die wichtigsten potenziellen Lerneffekt hieraus. Oh, und habe ich vergessen

zu erwähnen, dass der dreifache Kata-Weltmeister Luca Valdesi sich mit dieser Übung immer auf die Finals vorbereitet hat?

8. Mach die Kata nur mit dem Oberkörper.
Denn erst wenn du deinen Unterbau immobilisierst, lernst du zu schätzen, wo die Kraft wirklich herkommt.

9. Mach die Kata nur mit dem Unterkörper.
Jeder kann diese Übung ausführen. Aber nur wenige können das richtig gut, also mit Kime, Geschwindigkeit und Kraft. Schenk der Muskulatur auf deiner Körperrückseite dabei besondere Beachtung.

10. Mach die Kata in deinem Kopf (Visualisierung).
Unser Gehirn ist überraschend schlecht darin, zu unterscheiden, was im realen Leben passiert oder „nur" in unserer Fantasie. Nutze dies zu deinem Vorteil, indem du die Kata im Bus, beim Einkaufen, unter der Dusche, auf der Arbeit, im Bett etc. mental trainierst. Forschungen belegen, dass die Ich-Perspektive dabei besser funktioniert als die Außensicht.

11. Visualisiere die Kata und stoppe die Zeit. Danach mach die Kata real und stoppe ebenfalls die Zeit.
Die Zeiten sollten identisch sein. Dann sind Körper und Geist in Hamonie.

12. Mach die Kata in deiner Alltagskleidung.
Und mit Schuhen. Fühlen sich deine Bewegungen plötzlich unpraktisch an? Warum? Das ist verrückt. Mach sie praktisch.

13. Mach die Kata draußen.
Im Wald. Am Strand. In den Bergen. In der Wüste. Such dir einen ansprechenden Ort und tanke die kosmische Energie von Mutter Natur. (Schon klar, ich klinge gerade wie ein Hippie...)

14. Mach die Kata so schnell wie möglich.
Von vorne bis hinten, ohne zu schummeln. Jede Technik ganz ausführen, bevor du die nächste beginnst. Volle Geschwindigkeit. Dafür brauchst du einen laserscharfen Fokus und Disziplin. Kraft ist egal. Hier geht es jetzt nur um die Geschwindigkeit.

15. Mach die Kata so langsam wie möglich.
Das wiederum ist jetzt 100% mentale Folter. Du kannst gegen einen Freund antreten. Die langsamste Kata gewinnt. Mentale Schwäche bedeutet, dass du verlierst.

16. Lass dich von deinen Freunden mit Pratzen und Schlagpolstern einkreisen.
Während du die Kata machst, schlägst,

trittst und blockst du mit voller Kraft gegen die Schlagpolster, um deine Waffen fit für den Kampf zu machen.

17. Mach die Bunkai.
Weil genau dafür ist die Kata gedacht!

18. Trage eine Gewichtsweste.
Diese erhöht den Widerstand für die meisten der Bewegungen, Richtungswechsel und Sprünge. Versuche dabei, deine Standhöhe beizubehalten (auch wenn du jetzt lieber höher stehen würdest).

19. Trage Gewichtsmanschetten an den Handgelenken/Knöcheln.
Das erhöht den Widerstand für deine Gliedmaße bei allen Bewegungen. Aber um deine Gelenke gesund zu erhalten: Keine schnellen Bewegungen!

20. Übe kleine Sequenzen der Kata.
Befasse dich intensiv mit kurzen Abschnitten, um deine Kata so im Ganzen zu verbessern.

21. Übe Einzelbewegungen der Kata.
Setz den Rahmen noch enger und greife dir einzelne Techniken fürs intensive Training heraus.

22. Mach die Kata 100 Mal hintereinander.
Einfach so zum Spaß.

23. Würfle.
Mach die Kata so oft, wie der Würfel es dir vorgibt. Wähle dann eine andere Kata. Würfle wieder. Undsoweiter. Wiederhole dies über einen festgelegten Zeitraum.

24. Mach die ganze Kata in nur einem einzigen Stand.
Zum Beispiel Neko-Ashi Dachi (Katzenfußstellung), Zenkutsu Dachi oder Kiba Dachi. Die gleichen Richtungen und Techniken wie gewohnt, aber eben mit verändertem Stand.

25. Mach die Kata mit einem Arm hinter dem Rücken.
Du weißt die Bedeutung des „Hikite“ (Rückzubewegung der hinteren Hand) nicht richtig zu schätzen, bevor du das nicht ausprobiert hast.

26. Mach die Kata im Wasser.
Aber nicht tiefer als Schulterhöhe. Wasser stellt einen einzigartigen Widerstand dar und bietet eine anregende Herausforderung für das Kata-Training. Großartig auch während einer Reha, da der Druck auf die Gelenke hier reduziert ist.

Die Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe...

KDNW-TAG

am 17. November 2018

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

3. KDNW-Tag (inkl. Yu-Wa-Kai) am 17. November 2018 in Duisburg-Wedau

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

Ort: Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg

LG-Gebühren: bei Voranmeldung beim KDNW bis 31.10.: Erwachsene 25,00 € Kinder bis 14 Jahre 15,00 €
an der Tageskasse / bei späterer Anmeldung: Erwachsene 30,00 € Kinder bis 14 Jahre 18,00 €
Mittagessen in der Sportschule: 13,00 € (muss bis 26.10. 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. 9 LE. Achtung: TN-Begrenzung Theorie, je max. 24 Personen (bitte voranmelden bis zum 31.10.). Der Workshop „Bewegt Älter werden" kann leider nicht zur Lizenzverlängerung anerkannt werden.

Ablauf	Praxis / Trainingsprogramm (KDNW-Tag)			Theorie (Yu-Wa-Kai)	
Uhrzeit	**Judohalle**	**Halle 6**	**Gymnastikraum**	**Seminarraum**	**Gruppenraum**
10.00 - 11.00	Kids only Karate für Kids *Susanne Nitschmann*	Taijiquan für Karateka UPDATE *Dieter Kießwetter*	Wado-Ryu: Geschwindigkeit kommt aus der Entspannung *Peter Meuren*	Versicherungsrecht für ÜL & Trainer: Verantwortung, Risko, Haftung *Michael Bolder*	Workshop Projekt „Bewegt Älter Werden" Teil I: Generationentraining im Karate *Heribert Rojek*
11.15 - 12.15	Kumite: Angriffskombinationen *Dennis Dreimann*	Kobudo *Michael Stenke*	Kids only Kata für Kids *Tim Milner*	UPDATE Sportpsychologie, Teil I (nur für den Kumite-Kader) *Sebastian Altfeld*	Workshop Projekt „Bewegt Älter Werden" Teil II: Generationentraining im Karate *Heribert Rojek*
12.15 - 13.45	Mittagspause. Um 13.15 findet eine Karate-Demo in der Judohalle statt.				
13.45 - 14.45	Kata (ab 5. Kyu) *Schahrzad Mansouri*	Selbstverteidigung *Ludwig Binder*	Tai Sabaki *Peter Meuren*	Karate ni sente nashi: Real oder Fake News? *Alcis Szabo-Reiss*	Trainingsgestaltung mit Jukuren-Gruppen *Heribert Rojek*
15.00 - 16.00	Dynamik in der Kata *Ulrich Heckhuis*	Masterclass Kumite *Rainer Katteluhn* *Detlef Tolksdorf*	Kids only Kumite für Kids *Christian Krämer*	Motivation fürs Kindertraining (Trainer) *Susanne Nitschmann*	Als „Älterer" im Karate-Training *Heribert Rojek*
16.15 - 17.15	Selbstverteidigung *Ludwig Binder*	Dynamik in der Kata *Ulrich Heckhuis*	Bewegt Älter Werden *Heribert Rojek*	Training im Jugendleistungssport *Dennis Dreimann*	UPDATE Sportpsychologie, Teil II (nur für den Kumite-Kader) *Sebastian Altfeld*
17.30 - 18.30	Kumite: Taktik-Training *Alexander Heimann*	Shotokan-Kata (bis 5. Kyu) *Tim Milner*	Karate-Do: Reale SV oder Fake News? *Alcis Szabo-Reiss*		
18.30	Lehrgangsende				
19.00 - 20.30	Kumite: Gesamtkadertraining				

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

KDNW dominiert Banzai Cup

Rang eins im Medaillenspiegel

Fotos: Feemer, Herbst, Jenniches, Milner

von Eva Mona Altmann, Tim Milner & Detlef Herbst

Der Landesverband NRW konnte sich Platz eins im Medaillenspiegel beim Internationalen Banzai Cup erkämpfen, der am 29. und 30. September 2018 in Berlin ausgetragen wurde.

„Angesichts der hohen Teilnehmerzahl und der starken internationalen Beteiligung ein fantastischer Erfolg!“, so Kumite-Landestrainer Tim Milner.

Und er betont: „Auch die Heimdojos hatten starke Athleten am Start, die ebenfalls tolle Erfolge für NRW erkämpften.“

Ihn hat besonders der Teamgeist beeindruckt: „Der Kader ist in den drei Tagen noch enger zusammengerückt und man hat sich gegenseitig unterstützt.“

Kata-Landestrainer Detlef Herbst gelangt zu einer ganz ähnlichen Einschätzung: „Auch der Kata-Kader des KDNW hinterließ einen sehr starken und geschlossenen Eindruck.“

Einige Leistungen beeindruckten ihn ganz besonders: „Umays zweiter und Lauras fünfter Platz in der international stark besetzten Leistungsklasse, Shirleys Sieg in der u12, die sich damit vor dem T-Kader platzieren konnte, Brianna, die nach einer unglücklichen Niederlage die Trostrunde dominierte und Bronze holte, ebenso wie Angelika in der u16 und Roman, der mit dem fünften Platz als bester Deutscher in der Leistungsklasse abschnitt und das Podest nur knapp verpasste.“

Bei neun Wettkampfflächen und vielen zeitgleichen Starts gestaltete sich das Coaching für die Landestrainer sehr anstrengend und sie freuten sich über die Unterstützung der Sportlerin Marija Djordjevic, die auf Grund einer Verletzung nicht an den Start gehen konnte.

Ergebnisse, Medaillenspiegel und Fotos online: https://bit.ly/2q8NCBa

Foto: Milner

Olympische Jugendspiele

Zwei fünfte Plätze für den KDNW beim Qualifikationsturnier

von Tim Milner

Mit fast 2000 Karateka aus über 450 Vereinen und 74 Ländern war das zweite Qualifikationsturnier für die Olympischen Jugend-Sommerspielen wieder sehr gut besetzt und gab den jungen Sportlern aus NRW die Gelegenheit, sich mit den besten Karateka der Welt zu messen.

Vom KDNW waren Andreina Knoke, Marcel Schille, David Engel, Rami Alastal und Ayman Rouchdi nach Umag (Kroatien) angereist.

Marcel und David verloren leider die erste Runde knapp und hatten auch keine Chance auf die Trostrunde.

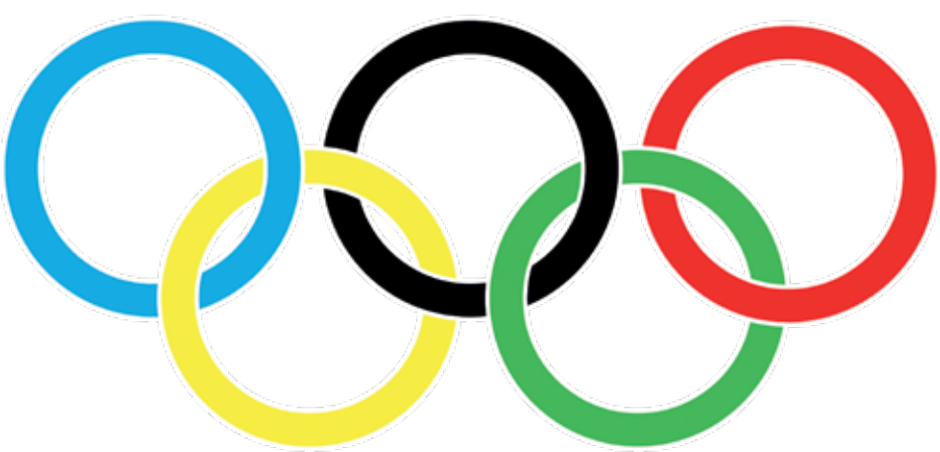
Ayman fand sich in der vierten Runde im Viertelfinale wieder und führte 30 Sekunden vor Schluss mit 1:0 Punkten. Zwei Unachtsamkeiten änderten das Ergebnis in ein 1:2. Auch mit einem Uramawashi-Geri konnte er leider nicht mehr punkten. Sein Kontrahent konnte sich später Bronze sichern, was Aymans gute Leistung unterstreicht.

Im Bereich Kata konnte sich Andreina nach ihrem fünften Platz in Bulgarien wieder gut präsentieren und erreichte auch hier einen sehr guten fünften Platz.

Rami kämpfte beherzt und mit Köpfchen und musste sich mit nur 0:1 Punkten dem späteren Sieger geschlagen geben. In der Trostrunde kämpfte er sich bis zum Kampf um Platz drei vor, musste sich hier aber knapp im Kampfrichterentscheid geschlagen geben, was ebenfalls einen tollen fünften Platz bedeutete.

Olympisches Karate-Debüt

Historischer Moment bei den Jugendspielen in Buenos Aires



von Eva Mona Altmann

Am 17. und 18. Oktober 2018 wurde in Buenos Aires (Argentinien) ein Stück Karate-Geschichte geschrieben. Im Rahmen der Jugendspiele fanden die ersten Olympischen Karate-Wettkämpfe überhaupt statt.

Deutsche Athleten/innen waren leider nicht im Starterfeld vertreten, aber unsere Top-Karateka kämpfen bereits jetzt um wichtige Qualifikationspunkte, damit dies 2020 in Tokyo bei den Olympischen Spielen anders sein wird.

Fotos: Schaub

Bezirksmeisterschaften

Arnsberg & Westfalen in Emsdetten

von Eva Mona Altmann

Am 16. Juni 2018 wurden in Emsdetten die Bezirksmeisterschaften Arnsberg und Westfalen ausgetragen.

Der ausrichtende Verein TV Emsdetten schaffte einen tollen Rahmen für diese Veranstaltung. Das Publikum würdigte die Einzelleistungen der Karateka mit Applaus und Jubel.

Rund 270 Sportler/innen gingen auf fünf Wettkampfflächen zwischen 10.00 und 16.00 Uhr an den Start. Dabei gab es erfreulich wenig Arbeit für die Wettkampfärzte.

Die KDNW-Wettkampfleitung in Person von Martina Schmutzler-Jahn und Pawel Naliwajko trugen Sorge für den reibungslosen Ablauf und die Einhaltung des Zeitplanes.

Die faire Beurteilung der Leistungen stellte das Kampfrichter-Team unter der Leitung von Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall sicher.

Shara (blau) im Angriff
(Foto: Kraußer, DKV)

German Open

Fünfter Platz für Shara Hubrich

von Eva Mona Altmann

Die Crème de la Crème des internationalen Karate traf sich vom 14. bis zum 16. September 2018 in Berlin anlässlich der German Open, einem WKF Karate1 Premier League-Turnier.

Shara Hubrich aus NRW konnte sich in der Kategorie Kumite Damen -50 kg bis ins Halbfinale vorkämpfen, wo sie nach stark en Vorrundenkämpfen ihrer Kontrahentin aus Japan unterlag. Damit hatte sie sich für das so genannte „kleine Finale" qualifiziert. Leider musste sie sich im Kampf um Platz drei der ägyptischen Gegnerin knapp geschlagen geben und verpasste das Podium.

Wie ihr ging es auch anderen Deutschen, die sich trotz guter Leistungen im Top-Teilnehmerfeld letztlich kein Edelmetall sichern konnten – so blieb das Gastgeberland leider ohne Medaille.

Mit Bundestrainer Thomas Nitschmann, Assistenzbundestrainer Alexander Heimann und den Weltkampfrichtern Uwe Portugall und Eva Mona Altmann waren weitere Karateka aus dem KDNW für den DKV in Berlin im Einsatz.

Bronze für Shara

WKF Series A in Santiago de Chile

von Eva Mona Altmann

Bereits am Tag nach der German Open ging es ohne Pause für die deutsche Nationalmannschaft weiter zum nächsten internationalen Wettkampf. Vom 21. bis zum 23. September 2018 wurde die WKF Series A in Santiago de Chile ausgetragen.

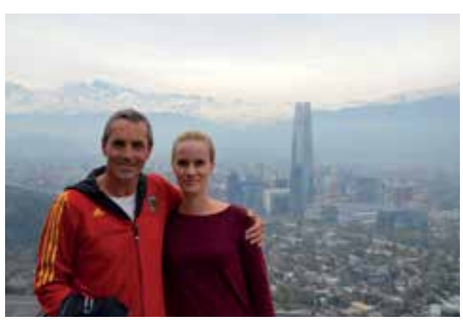
Auf der Jagd nach den nächsten wertvollen Qualifikationspunkten für Olympia 2020 mussten zunächst rund 12.000 Kilometer von Frankfurt via Madrid nach Südamerika zurückgelegt werden. Mit im Flieger auch Karateka aus dem KDNW.

Für Shara Hubrich (Kumite Damen -50 kg) hat sich die lange Reise auf jeden Fall gelohnt: Nachdem sie bei der German Open am Wochenende zuvor (siehe Artikel oben) denkbar knapp das Treppchen verpasst hatte, gelang ihr nun der Griff nach der Bronzemedaille – herzlichen Glückwunsch zum dritten Platz!

Außerdem aus NRW im Auftrag des Deutschen Karate Verbandes in Chile: Bundestrainer Thomas Nitschmann und Weltkampfrichterin Eva Mona Altmann.

Insgesamt konnte Team Germany zwei Medaillen erkämpfen, sowie zwei fünfte, einen siebten und einen neunten Platz.

Bilder (v.l.): Shara Hubrich auf dem Cerre San Cristobal und mit ihrer Bronzemedaille, das deutsche Team vor der Skyline von „Sanhattan" und BT Thomas Nitschmann mit Kampfrichterin Eva Mona Altmann.
Fotos: Altmann, Grüner (DKV), privat



Anzeige

Stilrichtung Shotokan

Wechsel im Prüferreferat

von Bernhard Milner

Ab 2019 gibt Bernhard Milner aus privaten und persönlichen Gründen den Prüfungsbereich kommissarisch bis zur nächsten Wahl an Wilfried Rebmann ab.

Die Prüferlehrgänge und die Prüfer-neuausbildung finden aber weiterhin im Budokan Bochum e.V. statt.

Und Bernhard Milner bleibt weiterhin Stilrichtungsreferent Shotokan im KDNW.

Goju-Ryu

Jukuren-Tag in Kamen

von Heike Buck

Von 10.00 bis 18.00 Uhr fand am 3. Juni 2018 ein Jukuren-Tag im Kamener Dojo statt. Fritz Nöpel (Hanshi, 10. Dan) und Sensei Martin Nienhaus (Renshi, 5. Dan) leiteten den Lehrgang.

In der theoretischen Einführung erklärte Fritz Nöpel zunächst den Unterschied zwischen Jukuren und Kyoshi. Bei der Interpretation eines Bildes aus dem Bubishi wurden dessen historische Aspekte angesprochen. Er erläuterte auch die Bedeutung der Dojo Kun nicht nur für die Ausübung des Karate sondern für die Charakterschulung. Omote und Okuden waren ebenso Thema wie das Verhalten der Tiere als Vorbild in der Kampfkunst. Schließlich behandelte Fritz noch die Frage: „Was ist realistische Selbstverteidigung?“

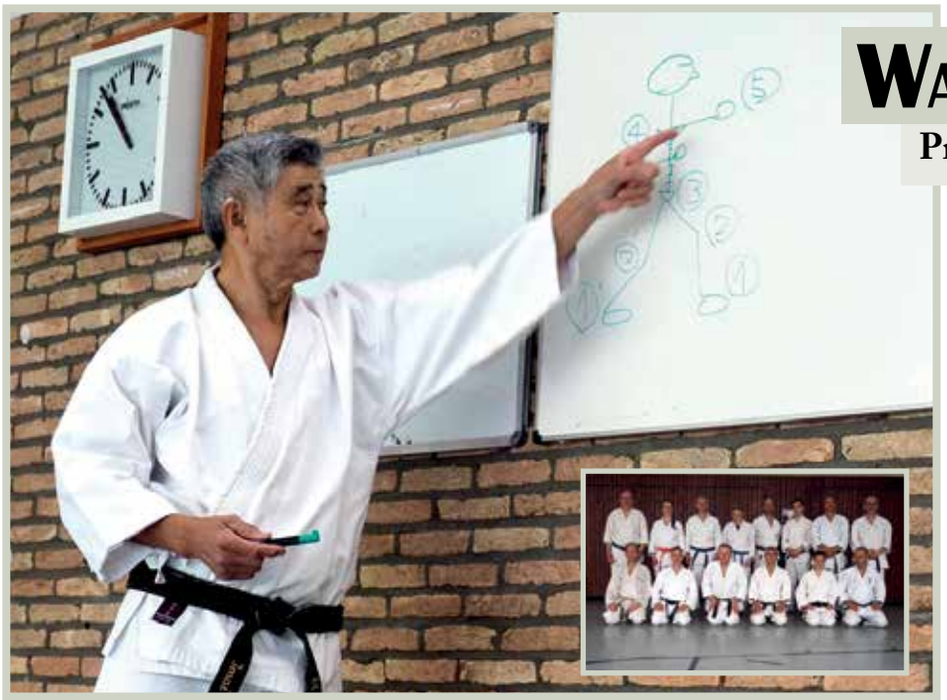
Im ersten Praxisteil ging es um Sicherheit in den Ständen und Genauigkeit in der Technikausführung. Mit dem Partner wurden Angriff und Abwehr zu Jodan, Chudan und Gedan trainiert, wobei zuerst mit Age Uke, Joko Uke und Haraiotoshi Uke, danach mit Haishu Uke, Ura Kake Uke und Shuto Uke und schließlich mit Mae Mawashi Uke, Mawashi Uke und Otoshi Mawashi Uke abgewehrt wurde. Hierbei wurde der Unterschied zwischen Grundschule und Formschule deutlich.

Im zweiten Teil ließ Martin Nienhaus Gleichgewichtsübungen zur Achtsamkeit ausführen. Es wurde versucht, durch Beinhakeln den Stand des Partners zu brechen. Die Mawashi Uke wurde mit geschlossenen Augen vertieft. Außerdem ließ Martin Kata-Passagen üben. Hierbei ging es um die Neutralisierung des Angriffs mit freier Weiterführung, je nach Gegner und dessen Verhalten.

Der dritte Teil, den ebenfalls Martin übernahm, stand ganz im Zeichen der Edlen Übungen der Alten aus der Jukuren No Kata. Wichtig war es ihm, dass die Teilnehmer ein Verständnis für die zugrundeliegenden Prinzipien und für den Umgang mit der Kraft des Angreifers entwickeln.

Den vierten Teil leitete dann wieder Fritz Nöpel. Thema war die realistische Selbstverteidigung. Entscheidend ist dabei die Wahl der richtigen Waffe zum richtigen Ziel und die Bewusstheit darüber, was in einer Selbstverteidigungssituation gerade passiert.

Den Abschluss des Jukuren-Tages bildete ein Mondo. Eine gelungene Veranstaltung, bei der die rund 20 Teilnehmer zahlreiche Erkenntnisse gewannen!



Wado-Ryu

Prüferlehrgang mit Shuzo Imai

von Stephan Hettstedt

Am 29. April 2018 fand wieder ein Prüferlehrgang mit Shuzo Imai in Düsseldorf statt.

Im Dojo des Düsseldorfer Turnvereins 1847 zeigte der 8. Dan den Karateka aus Düsseldorf, Gerolstein, Münster und Berlin Aspekte der Kontrolle und Bewertung von Kihon, Kata und Kumite. Hierbei wurde besonders die Schnelligkeits-Theorie beachtet. Der nächste Prüferlehrgang dieser Art wird am 24. November 2018 stattfinden. **Foto: Hettstedt**

Shito-Ryu

Der weiße Kranich mal anders

von Marco Baronick

Am 10. Juni 2018 fand der zweite KDNW-Stilrichtungslehrgang des Jahres beim Genbu-Kai Karate-Do Hamm e.V. statt. Dieses Mal widmete sich der Lehrgang inhaltlich dem weißen Kranich unter Einbeziehung der Kata Papuren.

Im Vordergrund stand nicht die kämpferische Anwendung der Kata mit den Techniken des weißen Kranichs, sondern ein Blick auf den Nutzen für die Gesunderhaltung. Michael Stenke war es wichtig, gerade auch die Älteren auf die vielen Vitalpunkte (Dianxue) hinzuweisen, die mit der Kata Papuren positiv beeinflusst werden.

Zum Ende wurde Shiatsu, eine japanische Fingerdruckmassage, passend eingebunden. Hierbei wurden vorwiegend Rücken und Beine beachtet.

Auch hieran ist zu erkennen, dass der Lehrgang vor allem für die „reiferen" Jahrgänge konzipiert war, um Möglichkeiten aufzuzeigen, was gegen die alltäglichen Verspannungen und Verschleißerscheinungen hilfreich ist. Aber auch die Jüngeren waren hoch motiviert und interessiert bei der Sache.

SOK

Taijiquan für Karateka

von Olaf Meulenberg

Am 16. Juni 2018 fand beim TC Gelsenkirchen ein Taijiquan-Lehrgang im Rahmen der KDNW-SOK-Reihe statt, wo Dieter Kießwetter Eindrücke in diese Kampfkunst gab. Die Bewegungen wurden ohne und mit Partner geübt. So erweitert man wieder seinen Kampfkunst-Horizont! **Foto: Meulenberg**

SOK in Overath

„Improvisations-Karate“ mit Ludwig Binder

von Dirk Bartetzko

Am 15. September gastierte Ludwig Binder in seiner Funktion als SOK-Koordinator des KDNW im Anfang des Jahres neu gegründeten Kumakan-Dojo in Overath.

Ludwig begann mit einem kurzen theoretischen Rückblick zur Entwicklung des Karate. Dabei waren unter anderem die Entwicklung des Sport- & Wettkampfkarate Thema, genauso wie die Herkunft des traditionellen, ursprünglichen Karate – Karate als Kunst.

Ziel des Lehrgangs sollte sein, Kombinationen zu erarbeiten, die unabhängig von Größe, Statur und Kraft funktionieren. Fokus der ersten Übungen war das Ableiten von Angriffen sowie das Verlassen der Angriffslinie. Nach einer kurzen Pause gab es dann das Experiment, aus dem Plenum zugerufene Techniken mit ihren jeweiligen Kontern spontan zu Kombinationen zu kombinieren – quasi Improvisations-Karate.

Die Begeisterung der Trainierenden, die aus vielen befreundeten Dojos angereist waren, hallte lange nach. Nicht zuletzt aufgrund der überaus unterhaltenden Art von Ludwig, sein Wissen und seine Erfahrung weiterzugeben. Vom absoluten Rookie bis zum hochgraduierten Dan-Träger war alles vertreten. Es war die perfekte Lehrgangspremiere des Kumakan-Dojos.

Foto: Bartetzko

Kyusho-Jitsu

KDNW-Lehrgang im SOK

von Daniel A. Rabl

Rund dreißig interessierte Karateka fanden am 15. September 2018 den Weg zum TCG Gelsenkirchen, um sich in den für viele immer noch neuen und geheimnisvollen Bereich des Kyusho Jitsu einführen zu lassen.

Dieter Kießwetter (6. Dan) aus Oberhausen machte den Anfang und führte grundlegend in den Themenkomplex „Kyusho im Karate“ ein, indem er die Geschichte referierte und Kuatsu-Maßnahmen (also Erste Hilfe) im Falle des Falles einüben ließ. Jens Kreter (3. Dan) führte die Thematik weiter und zeigte Anwendungen aus der Kata Heian Shodan. Murat Cicek (5. Dan) machte mit den hochkomplexen Zusammenhängen der Elementenlehre und Yin/Yang vertraut. Dirk Passmann (5. Dan), der die mögliche Verbindung von realistischer Selbstverteidigung und Kyusho aufzeigte, bildete den Abschluss.

Eine Menge Input, neue Perspektiven und dabei nicht zuletzt jede Menge Spaß. Eine Fortsetzung zum Thema ist geplant.

Goju-Ryu

Dansha-Lehrgang Kamen

von Heike Buck

Am Sonntag, den 10. Juni 2018 fand im Dojo des Karate Do Clubs Kamen/Bergkamen e. V. ein Dansha-Lehrgang des KDNW statt. Schwerpunkt war die Kata Sepai. 21 Karateka nahmen teil.

Zu Beginn wurde ein Text zum Thema Heishu Kata und Kaishu Kata gelesen und besprochen. Hierbei wurde auch auf den Zusammenhang mit den Prinzipien des Shu-Ha-Ri eingegangen.

Nach einer individuellen Aufwärmphase ging es direkt an die Arbeit mit dem Partner. Einzelne Techniken aus der Kata wurden an der Pratze erprobt.

Wesentlich war dabei das Erkennen und Umsetzen der zugrundeliegenden Bewegungsprinzipien. Die Rotation der Hüfte und das Führen des Körperschwerpunktes stellten sich als Kernbewegungen heraus, die in der Kata immer wieder vorkommen. Auch die Position der Technik im Verhältnis zur Körperachse spielt eine wichtige Rolle.

Nach der Pause wurde die Kata gelaufen, wobei es zahlreiche Hinweise zur korrekten Ausführung der einzelnen Sequenzen gab.

Ein bedeutsamer Aspekt ist zum Beispiel, dass der ganze Körper die Technik abgibt und nicht nur der Arm.

Ebenso gilt es zu beachten, an welchen Stellen Körperspannung aufzubauen ist. Bei zu großer Spannung vor und nach der Abgabe der Technik ist ein fließender Übergang von einer Sequenz zur anderen nicht mehr möglich. In diesem Kontext wurden die Herkunft und Bedeutung des Begriffs „Kime“ erläutert. Teilweise wurden die Sequenzen wieder mit dem Partner geübt.

Nach dem Lehrgang konnten die Teilnehmer noch individuelle Fragen zur Sepai oder zu anderen Inhalten stellen.

Am Schluss waren sich wohl alle darüber einig, dass die Sepai eine sehr anspruchsvolle Kata ist.

Foto: Krämer

XIX. EGKF Championship

Goju-Ryu-Karateka aus NRW erfolgreich in Portugal

von Christian Krämer

Vom 19. bis zum 23. September fand die EGKF Championship im portugiesischen Maia, nahe Porto, statt. Aus deutscher und aus KDNW-Sicht war es ein sehr erfolgreiches Turnier.

Die Kumite-Kämpfer konnten super Ergebnisse erkämpfen. Anna-Marie Woltering (Wettringen) stand gleich dreimal ganz oben auf dem Siegerpodest: In der Leistungsklasse -61 kg, mit dem Team u21 und zusammen mit Sandra Wiegers (Wettringen) mit dem Team der Leistungsklasse. In der u21 Damen -61 kg erreichte Anna-Marie den zweiten Platz. Das Jugend-Team der Mädchen mit Alina Krämer und Jana Hüser (beide Wettringen) erreichte zusammen mit Jasmin Walther (Seelze) den ersten Platz. Dritte Plätze erkämpften folgende Sportler: Jana Hüser (Wettringen) im Kumite u16 +54 kg, Sandra Wiegers (Wettringen) im Kumite Leistungsklasse -68 kg, Michelle Süß (Wettringen) im Kumite u18 -53 kg und Denise Rottewert (St Arnold) im Kumite + 68 kg.

Im Kata-Bereich konnte Laura Deyer (Sankt Arnold) den u21-Wettbewerb für sich entscheiden. Florian Schumann erreichte in der Leistungsklasse den fünften Platz.

Insgesamt erzielte das deutsche Goju-Ryu-Team 12 Goldmedaillen, sechs Silber- und 16 Bronzemedaillen, acht fünfte und ein siebter Platz. Die Meisterschaft war mit über 1.000 Teilnehmern aus 22 Nationen sehr gut besetzt.

Neben den Aktiven waren aus NRW auch Offizielle nach Portugal gereist: KDNW-Geschäftsführer Horst Nehm in seiner Funktion als EGKF-Vizepräsident, Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall, der Vorsitzender der Kampfrichterkommission der EGKF und WGKF ist sowie Adriatik Shabani, Bundeskampfrichter aus dem KDNW mit WGKF- und EGKF-Lizenz.

Mehr dazu auf www.karate-gkd.de

Anzeige

Momoko-Frauenkarate.de – Jetzt Online!

Der Karateanzug für Frauen hat einen Namen: Yuki-Gi

von Maxima Roth

München, 13.09.2018. Das Angebot für Karateanzüge verändert sich grundlegend. Am 1.09.2018 hat der 1. Online-Shop für Frauenkarateanzüge eröffnet. Für Frauen gibt es nun ein ausgewähltes Angebot von Karateanzügen (Yuki-Gi), patentiert und designt nur für Sie. Diese Innovation im Karate ist uns einen Artikel wert.

Längst sind die Frauen im Karate keine Minderheit mehr. Ganz im Gegenteil steigt die Frauenquote Jahr für Jahr an.

Durch die immer lauter werdenden Rufe ist 2018 das Unternehmen Momoko gegründet worden. Ziel war und ist es, etwas für die Frauen in der Kampfkunst Karate zu schaffen.

Entstanden ist das Angebot durch die zwei verschiedenen Körperformen von Mann und Frau.

Jeder kennt den Unterschied zwischen einem Hemd und einer Bluse. Dieser Unterschied existiert nun auch bei den Karateanzügen für den Mann (Gi) und den Frauenkarateanzügen für die Frau (Yuki-Gi).

Ganz klar: nur mit der passenden Kleidung hat man, egal ob Mann oder Frau, das bestmögliche Körpergefühl. Ein entscheidender Faktor für das Karatetraining.

Betrachten wir das Ganze mal von der Seite: Hast Du Dir schon einmal Deine Joggingschuhe drei Nummern zu groß gekauft? Das Laufen damit wäre sehr beschwerlich, oder?

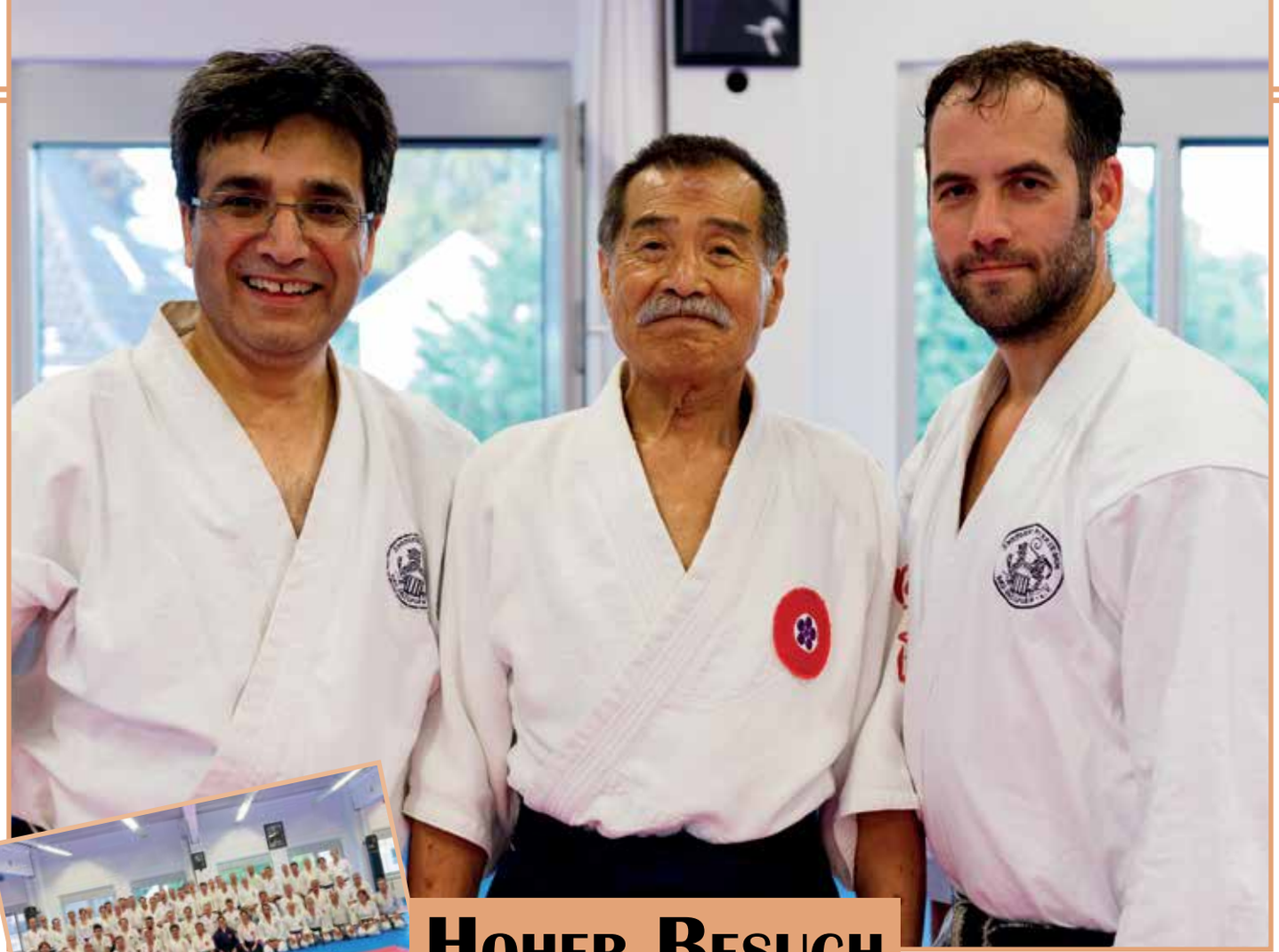
So scheint es logisch, dass die speziellen Schnitte der Yuki-Gi, an die weiblichen Formen der Frauen angepasst, optimale Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit im Training oder beim Wettkampf garantieren.

Vorher

Nachher

Fotos: Dahnk

Unter www.momoko-frauenkarate.de findest Du eine Auswahl der Yuki-Gis, einen Blog mit Themen rund um Karate und etliche Meinungen von Karateka, die bereits im Yuki-Gi trainieren.



Hoher Besuch

Koshiro Tanaka in Bad Salzuflen

Fotos: Herholt

von Frank Herholt

Anfang Juni 2018 besuchte Koshiro Tanaka aus Japan das SKD Bad Salzuflen.

Koshiro Tanaka wurde 1940 in der Präfektur Fukuoka geboren und trainierte Judo, Jukendo, Schwertkampf, Karate (Wado Ryu, Kyokushin) und chinesisches Kung Fu. Mit all diesen Erfahrungen in den verschiedenen Kampfkünsten entwickelte er seinen eigenen Stil, der jetzt als Hiko Ryu Taijutsu bekannt ist. Dieser Stil basiert auf japanischen Jiu Jitsu- und Selbstverteidigungstechniken und beinhaltet auch Schwert-, Langstock- und japanische Messertechniken.

Naim Barakzai (Vereinsmitglied) lernte den Meister vor über 30 Jahren in Afghanistan und Pakistan kennen.

Zum ersten Mal besuchte Koshiro Tanaka ein Dojo in Deutschland und reiste neben Bad Salzuflen noch nach Prag, Budapest, Myanmar, Thailand, Vietnam, Philippines, Kuwait, Tibet und in die USA, um dort Spezial-Einsatzkommandos und Sicherheitsdienste zu unterrichten.

An drei Abenden trainierten wir unterschiedliche Angriffs- und Abwehrtechniken mit dem Tanto und dem Kodachi. Das Tanto ist ein typisch japanisches Kampfmesser. Das Kodachi ist eine Art Kurzschwert der Samurai.

Am letzten Morgen durfte sich ein kleiner Kreis über eine besondere Einheit freuen. Trainiert wurde mit beiden Waffen aus der Seiza-Position. Ob im Sitzen oder Stehen, für eine effektive Abwehr benötigt man nur 20 cm Abstand, Regeln gibt es hier keine, so Sensei Tanaka.

Trainiert wurde in zwei Leistungsgruppen, welche mit 50-70 Karateka sehr gut gefüllt waren. Sie waren begeistert von der Aura, Freundlichkeit und Bescheidenheit Tanakas

Ihm wiederum gefiel das Dojo und die Gastfreundschaft der Salzufler Karateka. Dojo-Leiter Frank Herholt, Naim Barakzai und Bernd Kopp hatten sich extra für die Woche die Zeit genommen, um den Gast rundum betreuen zu können.

Geschmückt mit einem breiten Rahmenprogramm, z.B. dem Besuch der Externsteine, des LWL-Freilichtmuseums Detmold, der Gradierwerke, des Kurparks und diversen Restaurants in Bad Salzuflen, hat auch Koshiro Tanaka seinen Besuch sehr genossen.

Als Dankeschön überreichte Frank Herholt im Namen des Vereins eine Glastrophäe und der Bad Salzufler Künstler Redzep Memisevic (ebenfalls Mitglied) ein handgemaltes Portrait.

Der Besuch von Sensei Tanaka war uns eine große Ehre mit vielen neuen Eindrücken.

Wir bedanken uns bei allen Beteiligten und ganz besonders bei Naim Barakzai, ohne den der Kontakt gar nicht zustande gekommen wäre, und bei Bernd Kopp und Frank Herholt für die abwechslungsreiche und liebevolle Betreuung. Sehr gefreut haben wir uns auch über die zahlreichen Teilnehmer/innen aus den umliegenden Dojos, unseren eigenen Reihen und aus Emden und Budapest.

Foto: Milner

Foto: Antkowiak

Kata-Marathon

200 Teilnehmer in Bochum

von Tim Milner

Über 200 Teilnehmer kamen am 30. Juni 2018 zum achten Ruhrpott Kata-Marathon nach Bochum.

Als Trainer konnte man, wie auch die Jahre davor, Detlef Herbst (7. Dan und Landestrainer im KDNW), Christian Bonsiep (5. Dan und Leistungssportreferent HFK) für den Lehrgang gewinnen. Neu im Team war Christian Karras (4. Dan und Landestrainer im KDNW). Natürlich waren auch Bernhard Milner (9. Dan und Stilrichtungsreferent im KDNW) und Tim Milner (5. Dan und Bundesassistenztrainer) aus Bochum mit von der Partie.

18 Kata konnten erlernt, gefestigt und vertieft werden.

Einige Kniffe konnten die erfahrenen Trainer den Lehrgangsteilnehmern mit auf den Weg geben.

Der KDNW-Kata-Kader (kleines Bild) war auch anwesend und man konnte mit den beiden Landestrainern trainieren und die laufende Saison besprechen.

Am Ende waren sich alle einig, dass der neunten Ruhrpott Kata-Marathon stattfinden wird.

Black Belt Projekt

Nr. 15

Foto: Riegauf

von Rudolf Riegauf

Seit 17 Jahren treffen sich nun schon Dan-Träger und ambitionierte Braungurte um sich im BlackBelt Projekt des Karate-Do Overath e.V. auf ihre nächste Dan-Prüfung vorzubreiten.

Jährlich finden vier verbindliche Trainingseinheiten statt. Verbindlich ist auch die kontinuierliche Teilnahme über Jahre hinaus um sich für höhere Dan-Prüfungen zu qualifizieren. Im letzten Projekt mündete dies in einen vorläufigen Höhepunkt von vier Prüfungen zum sechsten Dan.

Am 8. September 2018 ist jetzt das BlackBelt Projekt in sein 15. Projekt gestartet. Mit ca. 60 Teilnehmern war das Training gut besucht und 19 von ihnen haben sich für die nächste Prüfung im Juni 2019 angemeldet.

Ein wesentlicher Aspekt des Projekt ist der offene und freundschaftliche Austausch zwischen den erfahrenen Karateka aus verschiedenen Dojos (ca. 15 Teilnehmer ab vierter Dan) – gemeinsam lernen und sich weiterentwicklen.

In diesem Sinne hat auch das Thema Goju-Ryu in das vom Shotokan geprägte Projekt Einzug gehalten, was sich in der vermehrten Teilnahme von Goju-Ryu Karateka zeigt. Der Blick über den Tellerrand ist gewünscht, wird gefördert und ist eine Bereicherung.

Fritz Nöpel

zu Gast in Hamm

von Marco Baronick

Vom 7. bis 8. Juli 2018 fand beim Karateverein Genbu-Kai Karate-Do Hamm e.V. ein Lehrgang mit Hanshi Fritz Nöpel (10. Dan) statt. Das Thema des Lehrganges war: „Wie liest man eine Kata?“

Da die Kata sozusagen das Herzstück jeden Karate-Stils ist, war das Interesse an dem Lehrgang sehr groß.

Wichtig ist uns im Umgang mit den Kata, neben dem Erlernen des Ablaufes auch die vielen Anwendungsmöglichkeiten richtig zu verstehen.

Nach jahrhundertealter Tradition können viele Techniken Tieren zugeordnet werden, was Hanshi Fritz Nöpel, mit seinem unschätzbaren Wissen, welches er sich in über 60 Jahren angeeignet hat, den Karateka hervorragend übermitteln und in die heutige Zeit transportieren konnte.

Neben den praktischen Übungen konnte auch im anschließenden Mondo (Lehrgespräch) Fritz Nöpel Jung und Alt begeistern. Durch seine vertrauenserweckende und offene Art war es allen eine Freude, seinen Erzählungen zuzuhören. Vor allem seine Erlebnisse während seiner langen Reise, als er als 19-Jähriger mit dem Fahrrad von Deutschland nach Asien reiste, fesselten alle.

Foto: Baronick

Taisho Siegburg

Kata Intensive & Sparring Day

von Thomas Prediger

Die Themen beim Lehrgang am 22. Juli 2018 im Taisho Siegburg lautete Tekki Shodan, Nidan und Sandan sowie direkter/indirekter Konter.

Circa 40 Karateka fanden sich bei Seoung-Sook Park und Thomas Prediger ein. Sie wurden in zwei Gruppen aufgeteilt.

Mit viel Leidenschaft und Liebe zum Detail vermittelten Seoung-Sook und Thomas ihre Lehrgangsinhalte. Beide waren bestrebt, ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiterzugeben. Trotz hochsommerlichen Temperaturen wurde intensiv geübt und geschwitzt.

Zum Ende gab es viel positives Feedback. Auch die Lehrgangsleiter konnten ein sehr positives Resümee ziehen.

Die Lehrgangsreihe Kata Intensive & Sparring Day läuft jetzt schon einige Jahre und wird fast monatlich in verschiedenen Dojos abgehalten.

Foto: Prediger

KC Bonn I

21. Lehrgangsauflage ein voller Erfolg

von Wilfried Schulz

Zum bereits 21. Mal hatte der KC Bonn I zu seinem Kata-/Bunkai- und SV-Lehrgang eingeladen und trotz hochsommerlicher Temperaturen und weiterer Lehrgänge in der Umgebung kamen über 60 Karateka nach Bornheim.

Für die Unterstufe und die Kids stand die Kata Meikyo auf dem Programm sowie eine Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungseinheit.

Erstmalig als Trainerin dabei: Elke Noppeney. Sowohl bei den Kindern als auch bei den Erwachsenen setzte sie neue Akzente und bereicherte den Lehrgang.

Harald Zschammer und Thomas Merzbach hatten mit Blick auf die zum Abschluss des Lehrganges anstehenden Dan-Prüfungen die Kata Jion samt Bunkai in den Lehrgangsplan aufgenommen.

Ein Highlight ist immer wieder die vom SOK-Beauftragten Ludwig Binder durchgeführte SV-Einheit. Ohne großen Schnickschnack direkt zum Ziel und einem positiven Ergebnis zu kommen, ist seine Devise und den Karateka bereitet es Spass und Freude.

Ein insgesamt anspruchsvolles Programm, das alle begeisterte.

Foto: Schulz

Benefiz
für Straßenkinder in Manila

Foto: Steffen

von M. Steffen

Am Samstag, 7. Juli 2018, veranstaltete die Karate-Abteilung des TuB Bocholt einen Beneifz-Lehrgang mit Rainer Katteluhn (7. Dan, KDNW-Präsident).

Auch wenn das herrliche Sommerwetter eher zum Baden als zum Trainieren in der Halle einlud, kamen mehr als 50 Karateka zusammen, um sich bei einer gut gewählten Mischung aus Kihon, Kumite und Kata viele neue Eindrücke und Anregungen für das Training zu holen.

Zunächst beschäftigte sich die Unterstufe mit dem Gedan Barai. Erst als Grundschultechnik geübt, zerlegte Rainer beim Partnertraining den Bewegungsablauf der Technik in einzelne Phasen. So wurde die Ausholbewegung zum Gedan Barai bereits zum Block und der Gedan Barai selbst zum Konter. Dieses Prinzip wurde noch mit weiteren Grundschultechniken praktiziert und in verschiedenen Variationen mit dem Partner geübt.

In der ersten Oberstufeneinheit erläuterte Rainer, dass im Prüfungswesen einige Entwicklungen zu erwarten sind. Statt wie bisher die Grundschultechniken nur vorwärts und rückwärts zu laufen, wird das Prüfungsprogramm künftig Richtungsänderungen in den Kombinationen beinhalten, insbesondere um zu lernen, bei Abwehrtechniken durch Ausweichbewegungen nach hinten oder zur Seite flexibel reagieren zu können. Geübt wurde das mit verschiedenen Kombinationen. Lag es am Wetter oder an der Hallenluft? So einfach wie es sich zunächst anhörte, war es dann doch nicht und es erforderte Konzentration, die Kombinationen nicht nur langsam, sondern später flüssig und kraftvoll umzusetzen.

Nach einer kurzen Mittagspause wurde in der zweiten Unterstufeneinheit Prüfungsprogramm geübt. Mehr als 30 Karateka hatten sich zur Prüfung angemeldet und so konnte Rainer noch wertvolle Tipps geben.

Die letzte Einheit der Oberstufe stand im Zeichen der Sochin. Rainer schaffte es in der Kürze der Zeit, allen Teilnehmern eine nachvollziehbare und solide Bunkai näherzubringen. Einfache Techniken, nah an der Kata, wirkungsvoll.

Im Anschluss an das Training fanden die Kyu-Prüfungen statt, 31 Prüflinge, vom 9. bis zum 1. Kyu. Alle Prüflinge konnten Rainer Katteluhn und Dojoleiter Christian Walke mit ihren Leistungen überzeugen, so dass sie am Ende des Tages glücklich ihre Urkunden in den Händen hielten.

Der Erlös des Lehrgangs war für den Bocholter Verein „Straßenkinderhilfe KAIBIGAN Phillipinen e.V." bestimmt, der sich seit über 20 Jahren für Straßenkinder in Manila einsetzt. Von diesem Vorhaben beeindruckt, verzichtete Rainer auf sein gesamtes Honorar und die Erstattung sämtlicher Unkosten. Für dieses Geschenk und diese großartige Geste möchten wir uns an dieser Stelle noch einmal herzlich bedanken!

Es kam ein Erlös von über 900 Euro zusammen. Dieser wurde mithilfe der Vereinskasse aufgerundet und so konnte eine Spende in Höhe von 1.000 Euro für den guten Zweck übergeben werden.

Erlebnis-Wochenende
in Gerolstein

von Sven Abels

Zum achten Mal organisierte das 1. Karate Dojo Huchem-Stammeln e.V. zusammen mit dem Karate Praxis Team und weiteren Freunden ein Erlebnis-Wochenende in Gerolstein. Vom 31. August bis zum 2. September kamen 14 Trainer zum Einsatz (zusammengerechnet 59 Meistergrade).

Das Organisationsteam leistete erneut hervorragende Arbeit, galt es doch kurzfristig im Juni des Jahres nach einem Hallendecken-Teileinsturz schnellstmöglich einen Ersatz zu finden. Dies gelang bei den Berufsbildenden Schulen Gerolstein: Eine Halle gleicher Größe mit sehr zuvorkommendem Schulleiter und Hausmeister-Ehepaar.

Von Freitag an wurden den Teilnehmern insgesamt 41 Trainingsmöglichkeiten in den Bereich Kihon, Kata und Bunkai, Selbstverteidigung, Waffentraining, Faszientraining, Notwehr und Nothilfe, großer SV-Parcours u.v.m. geboten.

Im Rahmen des Lehrganges gab es dann auch Gürtelprüfungen, nicht nur im Kyu-, sondern diesmal auch im Dan-Bereich.

Fotos: AKPR

24 Stunden

Karate nonstop in Bünde

von Manuela Blomenkamp

Beim BTW Bünde haben 18 Karate-Trainer aus Ostwestfalen-Lippe einen 24-stündigen Lehrgang auf die Beine gestellt. Mitte September ging es an einem Samstagmittag los, Sonntagmittag war die letzte Einheit. Insgesamt beteiligten sich daran 136 Karateka aus NRW, Niedersachsen und Hessen.

Sportveranstaltungen, die 24 Stunden dauern, gibt es seit einigen Jahren unter anderem beim Laufen und Schwimmen. Im Kampfsport sind sie sehr selten, obwohl es auch im Karate schon einzelne Veranstaltungen gab.

„Jeder Trainer unterrichtete in einer Stunde ein bestimmtes Thema, man hatte also immer etwas Neues im Programm. Somit standen in 24 Stunden 40 unterschiedliche Angebote im Trainingsplan“, berichtet Dojoleiter Alexander Kröger. Beispielsweise gab Swetlana Wall aus Lemgo Tipps für bessere Techniken, Detlef Hans Serowy aus Halle in Westfalen lehrte methodisches Karate-Training und André Dawson aus Paderborn zeigte Abwehrtechniken gegen Angriffe mit Stöcken und stumpfen Gegenständen.

Die meisten Teilnehmer bevorzugten die Einheiten tagsüber, aber auch nachts waren immer einige Karateka auf den Beinen. Kröger: „Es ist ein besonderes Erlebnis, nachts zu trainieren, anschließend kurz zu ruhen, dann den inneren Schweinehund zu überwinden, aufzustehen und weiterzumachen.“

Mehrere Katas unterrichteten Andreas Di Leva aus Bad Oeynhausen, Ulrich Weß aus Detmold und Richard Bara aus Rheda-Wiedenbrück. Speziell für Kinder zeigte Uwe Schröder aus Stukenbrock-Senne altersgemäße Karate-Techniken. Wie man gegen Angreifer agiert, wie man es am besten gar nicht erst zu einer Notwehr-Situation kommen lässt, zeigten Sylke und Alexander Kröger aus Bünde.

Auch für Kumite-Wettkämpfe wurde trainiert. KDNW-Vizepräsident Stefan Krause und Hochschul-Europameister Dennis Dreimann aus Lemgo sowie Domenico Palopoli und Jonas Kröger aus Bünde gaben unter anderem Kindern und Schülern wertvolle Tipps und Tricks mit auf den Weg.

Einen Blick über den Tellerrand gewährte der Detmolder Judo- und Karatelehrer Thomas Näther, indem er Werfen, Festhalten und Bodenkampf unterrichtete. Mit Laura Berensmeier und Henriette Merkel konnten Mädchen und Jungen sich beim Sound-Karate austoben. „Das vom Deutschen Karate Verband speziell für Kinder entwickelte Programm mit Musik und altersgerechten Trainingsmaterialien kommt sehr gut an bei den Kids“, erklärt Merkel, die das regelmäßig beim BTW Bünde unter anderem für 4- bis 6-Jährige unterrichtet.

Als am frühen Sonntagmorgen die Sonne aufging, übten knapp zwei Dutzend Männer und Frauen mit BTW-Trainer Holger Boetzel das chinesische Qigong, das Kampfkunst, Meditation und Konzentrationsformen kombiniert. Jüngere und „ältere Semester“ konnten auch beim Training mit Vinzenz Skrzypek gut mithalten, denn der BTW-Trainer legte unter dem Motto „Mit Karate fit und alt werden“ seinen Schwerpunkt auf den Gesundheitssport.

Alle volljährigen Karatesportler konnten selbst entscheiden, wann sie trainierten, ob mindestens eine Einheit oder bis zu 24 Einheiten – also zum Beispiel auch in der Nacht. Für Kinder gibt es spezielle Trainingszeiten am Samstagnachmittag und Sonntagmorgen. Kröger: „Auch von den Erwachsenen hat niemand nonstop 24 Stunden durchtrainiert, aber darum ging es auch nicht, sondern um ein gemeinsames, außergewöhnliches Wochenende. Und das haben wir zweifellos erleben dürfen.“

Das Kumite-Team Bonn

stellt sich vor.

von Michael Rupp

Vor einigen Jahren kombinierte das Oberkasseler Shotokan Karate Dojo seine Kapazität an Hallenzeit mit dem Trainingswunsch von Martin Matheis und richtete eine Einheit für Kumite-Wettkampf ein. Aus einer losen Interessengemeinschaft wurde eine überregionale Trainingsgelegenheit für alle Wettkampf-Interessierten im Großraum Bonn.

Vielen von ihnen geht es so wie Martin Matheis anfangs auch: In den Vereinen wird selten wettkampforientiertes Kumite-Training nach WKF-Regeln trainiert und oft scheint es nur wenige Gleichgesinnte zu geben. So entstand das unabhängige Trainingsangebot, das inzwischen nahezu jeden Sonntag stattfindet. Der Oberkasseler Verein hat für ausreichend Wettkampfmatten gesorgt, so dass das Training gelenkschonend und realitätsnah stattfinden kann.

Aus der Gruppe sind inzwischen viele erfolgreich auf Turnieren gestartet, z.B. der amtierende deutsche Meister ü30 +80 kg, sowie Silber- und Bronzemedaillienträger von der DM. Die Karateka starten für ihre jeweiligen Vereine, denn um Lorbeeren geht es dem Kumite-Team nicht. Es soll ein überregionales Trainingsangebot mit geringer Zugangsbeschränkung sein – und mit wenig Zwang, dafür mit umso mehr Freude an der sportlichen Herausforderung. Das Training steht jedem ab 13 Jahre und 6. Kyu offen, auch wenn wir gerade viele Masters haben. Es empfiehlt sich, die vollständige Schutzausrüstung zu tragen, was aber nicht die Sorge vor harten Treffern schüren soll.

Das Training leitet Martin Matheis und den Athletikteil im Anschluss Jochen Krämer. Unsere Inhalte gestalten wir nach Eindrücken von Turnieren. Wir freuen uns über jeden engagierten Teilnehmer und integrieren auch gerne neue Einflüsse.

Termine der Dojos

Kumite-Team Bonn

Kumite-Interessierte können ab sofort regelmäßig sonntags von **10:30 - 12:00 Uhr** im Bonn-Beueler Shotokan Karate Dojo e.V. ein intensives **Kumite-Training** wahrnehmen. Jeder der daran teilnehmen möchte, sollte ein gewisses Maß an Fertigkeiten und Freude am Randori vorweisen. **Teilnahme ab 5. Kyu.**
Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein **Gastbeitrag von 7,- €/Monat** zahlbar quartalsweise im Voraus fällig.

Wer erstmal nur schnuppern möchte kann dies kostenlos an jedem **4. Sonntag im Monat** zur selben Zeit.

Wir empfehlen jegliche Art von Schützern (Zahnschutz, Faust, Fuß- und Schienbein, Brustschutz bei Frauen, Tiefschutz bei Männern). Grundsätzlich geht es jedoch so zu, dass kontrolliert trainiert wird und möglichst niemand verletzt wird.

Die Leitung der Trainingseinheit übernimmt Martin Matheis.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und intensiven Austausch.

Adresse der Schule: Kastellstr. 31, 53227 Bonn
Parkplätze für Autos: Am Magdalenenkreuz 8, 53227 Bonn-Beuel Halle ist auf dem Gelände der Gottfried-Kinkel-Grundschule Oberkassel, Untere Halle

Kontakt: Karate-Bonn-Beuel@gmx.de ; www.Karate-Bonn-Beuel.de
Tel.: 0175 / 513 40 68

Ryûkyû Kobudô Tesshinkan-Ryu

bei Torakai e.V. in Ennepetal mit

Tamayose Hanshi, 10.Dan

und Sempai des Ryukyu Kobudo Tesshinkan Kyôkai Germany

am 01. – 02.12.2018 in Ennepetal

Ort: Dreifach-Turnhalle des Berufskollegs Ennepetal
Wilhelmshöher Str. 12-22, 58256 Ennepetal

Zeiten:

Samstag, 01.Dezember:

11:00 – 12:00	**Begrüßung**	
	Shorin-Ryu-Karate	
	Grundlagen + Kata (Sempai)	Fortgeschrittene: Kata (Sensei)
12:15 – 14:00	Kobudo: Bo	
	Kihon und Kata (alle)	
14:00 – 14:30	Pause	
14:30 – 16:15	Kobudo: Bo	
	Einsteiger: Wiederholung (Sempai)	Fortgeschrittene: Kata (Sensei)
ab 16:30	Tesshinkan-Dan-Prüfungen	
Ab 18:30	Lehrgangsfete im „Haus Grebe", Ennepetal	

Sonntag, 02.Dezember:

10:00 – 11:00	Shorin-Ryu-Karate	
	Warm-Up und Kihon (alle)	
	Einsteiger: Kata (Sensei)	Fortgeschrittene: Kata (Sempai)
11:15 – 13:00	Kobudo: Sai	
	Aufwärmen, Handling und Kata: alle	
13:00 – 13:30	Pause	
13:30 – 15:15	Kobudo: Sai	
	Einsteiger: Wiederholung (Sempai)	Fortgeschrittene: Kata (Sensei)
15:30h	Verabschiedung	

Kosten: 40,-€; Schüler/Studenten /TN bis 18 Jahre: 30,-€
nur Samstag oder nur Sonntag jeweils die Hälfte.
Um Anmeldung wird gebeten.
Übernachtungen: Hotels https://www.kluterthoehle.de/unterkuenfte/hotels
Ferienwohnungen: https://www.kluterthoehle.de/unterkuenfte
Waffen bitte selbst mitbringen, eine begrenzte Anzahl von Waffen ist leihweise verfügbar.
Ein Buffet zur Verpflegung ist vorhanden.
Ausrichter: Torakai e.V. c/o Jörgen Porsch, Kontakt: email@torakai.de
Der Veranstalter/Ausrichter lehnt jegliche 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.	Michael Bolder (komm.)	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

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

Redaktion & Layout Karate Aktuell

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

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden sich auf: www.karate.nrw

Bankverbindung:

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

Impressum

Herausgeber und Verleger: Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V., Postfach 100750, 47007 Duisburg, Mitglied des Deutschen Karate Verbandes e.V. und des Landessportbundes NRW e.V., Tel.: 0203/997210, Fax: 0203/997209, Email: info@kdnw.de
Redaktion, Satz und Layout: Eva Mona Altmann
V.i.S.d.P.:
Eva Mona Altmann, Amselstr. 23, 51069 Köln
Auflage: 4000 Exemplare
Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr
Redakionsschluss: s. unten
Druck:
PRINTEC OFFSET medienhaus
Ochshäuser Str. 45, 34123 Kassel
Verteilung an die Mitgliedsvereine nach Stärkemeldung. Der Bezugspreis ist im Mitgliedspreis enthalten. Privates Einzelabonnement möglich (2 Euro/Heft).
Textautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Marco Baronick, Dirk Bartetzko, Manuela Blomenkamp, Heike Buck, Jesse Enkamp, Detlef Herbst, Frank Herholt, Stephan Hettstedt, KDNW, Christian Krämer, Olaf Meulenberg, Bernhard Milner, Tim Milner, Susanne Nitschmann, Thomas Prediger, Daniel A. Rabl, Rudolf Riegauf, Maxima Roth, Wilfried Schulz, Michael Rupp, M. Steffen, Detlef Tolksdorf, Christiane Vogel.
Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: AKPR, Eva Mona Altmann, Reinhard Antkowiak, Marco Baronick, Dirk Bartetzko, Michael Bolder, Sven Dahnk, Jesse Enkamp, Celina Feemer, Christian Grüner (DKV), Detlef Herbst, Frank Herholt, Stephan Hettstedt, Sylvia Jenniches, KDNW, Christian Krämer, Gitti Kraußer (DKV), Olaf Meulenberg, Tim Milner, Susanne Nitschmann, pixabay.com, Thomas Prediger, Rudolf Riegauf, Dr. Hans-Peter Schaub, Wilfried Schulz, M. Steffen, Frawi Tönnis.
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 1/2019 ist am 23.12.2018.

桃子
Momoko
Steckst Du noch im Sack, oder trainierst Du schon im Yuki-Gi?
姫
Hime
女王
Joo
女性的
Joseiteki
美
Utukushii
Die neuen Frauenkarateanzüge von Momoko!
Hol' Dir hier den aktuellen Momoko Prospekt!
Gratis!
momoko-frauenkarate.de