





2020: Das Jahr der Metall-Ratte

von Eva Mona Altmann

Nach dem chinesischen Horoskop beginnt am 25. Januar 2020 das Jahr der Ratte im Element Metall.

Im Zeichen der Ratte Geborene gelten als die Perfektionisten. Sie neigen zu Eitelkeit, sind aber sehr ehrliche und aufmerksame Charaktere und zudem unkompliziert und geradeheraus.

Wer hart und fleißig arbeitet, wird sich im Jahr der Ratte über Erfolge freuen können; auch Partnersuche und Ehe stehen nun unter einem besonderes guten Stern. Es ist eine Zeit der neuen Möglichkeiten!

Unterstrichen werden die Ratten-Eigenschaften noch durch das Element Metall, welches für Festigkeit und Standhaftigkeit, Schlagfertigkeit und Mut, steht.

EDITORIAL

LIEBE LESERINNEN + LESER!

Die Tage werden immer kürzer und dunkler, die Temperaturen fallen... ein weiteres (Karate-) Jahr neigt sich langsam aber sich dem Ende zu. Die letzten Wochen des Jahres sind traditionell eine Zeit des Innehaltens und Sichbesinnens: Welche eurer Vorsätze konntet ihr 2019 realisieren? Welche übertragt ihr unerledigt nach 2020? Was sind eure nächsten Ziele? Wie zufrieden seid ihr mit euch und eurer Lebensführung? Gerade der Dezember lädt aber auch zum Zusammenkommen ein mit aktuellen Weggefährten, aber auch jenen, zu denen der Kontakt in eurem Alltagstrott zuletzt auf der Strecke geblieben ist. Also lasst euch von der bevorstehenden Feiertags- und Jahresabschlusshektik nicht gänzlich vereinnahmen, sondern nehmt euch Zeit - für eure Lieben, aber auch für euch

selbst und das, was euch am Herzen liegt. Da gehen ausnahmsweise auch paar trainingsfreie Abende in Ordnung - schließlich liegt ein prall gefülltes und aufregendes Karate-Jahr hinter uns.

Aufregung kaum zu toppen war die dies-Weltmeisterschaft jährige Altersklassen Jugend, Junioren*innen und u21 (ab Seite 7). Ohnehin ein spannendes Event, sorgten die

politischen Entwicklungen am Austragungsort Santiago de Chile für zusätzlichen Nervenkitzel, auf den auch die aus dem KDNW angereisten Karateka gerne verzichtet hätten.

Wieviel sicherer und wohler fühlten sich da die Teilnehmer*innen, Coaches, Kampfrichter*innen und Zuschauer*innen in Bielefeld, wo im September die Deutschen Meisterschaften der Schüler*innen (ab Seite 16) und Masterklassen (ab Seite 18) ausgetragen wurden. Bei diesem Heimspiel lieferten unsere NRW-Karateka fantastische Leistungen ab, die mit Rang eins und zwei im Medaillenspiegel belohnt wurden.

Auf der Wettkampfagenda der letzten Monate

standen außerdem K1-Turniere der WKF (Seite 11), Turniere in Dänemark und Berlin (Seite 14), der WGKF-Cup in Malaysia (Seite 27) und die Landesmeisterschaft der Kinder und Schüler*innen (Seite 12). Kommende Wettkämpfe werfen ihre Schatten voraus (Seite 14) - 2020 wird auch die Bundesliga ihr Comeback im DKV feiern (Seite 10).

Die KDNW-Masters waren nicht nur bei der DM aktiv, sondern haben auch ein Kadertraining absolviert; ältere Wettkampfneulinge wird die Einladung zum KDNW Master Cup interessieren (Seite 20).

Im Bereich Ausbildung richtet sich der Blick zurück auf das Trainer*innen-C Update und nach vorne auf das KDNW-Trainer*innen-Meeting im Januar 2020, das baldige Erscheinen des neuen

LuB sowie die Umstellung auf das neue

Lizenzverwaltungssystem (ab Seite 21).

Aus den Stilrichtungen gibt es nicht nur neue Dan-Grade zu vermelden (Seite 23), sondern auch von interessanten Lehrgängen zu berichten (ab Seite 24).

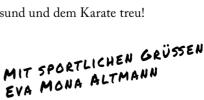
Auch in den Mitgliedsdojos des KDNW ist viel passiert: Jubiläen, Seminare und Wettkämpfe stehen im Fokus der Beiträge aus den Vereinen (ab Seite 28).

Aus eurem Dojo gibt es auch etwas Spannendes zu berichten? Dann schickt mir doch einen Artikel mit

Foto (mehr dazu auf Seite 28) und vielleicht seid ihr schon in der nächsten Ausgabe mit dabei.*

Jetzt erstmal: Viel Vergnügen beim Blättern und Lesen!

Bleibt gesund und dem Karate treu!



* 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 1/2020:

KDNW-Tag 2019

KARATEbyJesse

Artikel aus den Dojos

Youth League Venedig 2019

- **6** KARATEbyJesse Die Karate-Diät (Teil 2): Acht Okinawa-Geheimnisse für ein gesünderes Leben
- **7** Trotz Tränengas Eva Mona Altmann besteht WKF-Prüfung
- 8 Ausnahmezustand Alles andere als gewöhnlich: WM Jugend, Junioren*innen & u21 in Santiago de Chile
- **10** Bundesliga is back Im Olympia-Jahr 2020 führt der DKV die Bundesliga wieder ein
- **11** K1-Turnier der WKF
 Die OlympiaQualifikation geht weiter
- **12** Landesmeisterschaft Kinder & Schüler*innen

- **14** Banzai Cup KDNW erfolgreich in Berlin
 - Gold in Dänemark für Rami Alastal
 - **Terminvorschau** Wettkämpfe 2020
- **15** Jugend-Ferienfreizeit in Spanien 2020
- **16** Zwölf Medaillen KDNW-Schüler*innen erfolgreich bei Heim-DM
- 18 KDNW-Masters triumphieren bei DM Erfolgreiches Heimspiel in Bielefeld
- 20 Motivierte
 KDNW-Masters
 Zweiter Kaderlehrgang im
 KD Gelsenkirchen-Buer

Wettkampfluft schnuppern KDNW Master Cup am 7. Dezember 2019

- **21** Trainer*innen-C Update Lizenzaktualisierung oder -umschreibung
 - Come together KDNW-Trainer*innen-Meeting 2020
- **22** Lizenzverlängerung Neuerungen durch Umstellung auf LiMS
 - Vorankündigung Lehrgangs- & Bildungsplan 2020 erscheint in Kürze
 - **Datenschutz**Gesetzesänderung
 bringt Vereinfachungen
 für Sportvereine
- 23 Neue Dan-Grade im KDNW







INHALT

24 Goju-Ryu Prüfer*innen-Lehrgang in Neuss

> **Goju-Ryu** Prüfer*innen-Lehrgang mit Heckhuis und Keßling in St. Arnold

> **Goju-Ryu** Wechsel in der Bundesprüfungskommission

25 Goju-Ryu Stilrichtungslehrgang zur Wegschule

> **Kata Meikyo** Shotokan-Reihe mit Swetlana Wall

Shotokan Neue Prüfungsordnung ab 1. Januar 2020

Wie liest man eine Kata?

Jukuren-Lehrgang
mit Fritz Nöpel
und Martin Nienhaus

27 WGKF-Cup in Malaysia Tolle Erfolge für Karateka aus NRW

28 Sommertraining KC Bonn I

Binder in Bonn Lehrgang im KC Bonn I

Euer Beitrag in der Karate Aktuell

29 Bad Salzuflen Ausbildung Gewaltschutztrainer*in

> **Kara-T-Robics** Seminar mit Charles Longdon-Hughes

30 Budokan Cup Trend steigend

> **Ryu-ei-Ryu** Festakt auf Okinawa

31 25 Jahre Oberberg Karate Gummersbach **32** BSC Oberhausen Lehrgang und Vergleichskampf

Kumite-MarathonLandestrainer in Bochum

40 Jahre Taisho Siegburg

33 Nachruf Christian Rohde

> **25 Jahre** Karate Verein Nümbrecht

Tadashi Ishikawa auf Deutschlandtournee

34 Bodenkampf mit Stefan Larisch in Köln

Termine der Dojos

35 Kontaktmöglichkeiten & Ansprechpartner/innen

Impressum

Redaktionsschluss

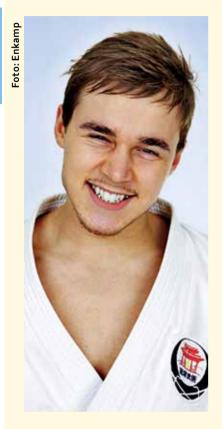








KARATEby Jesse



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 grenzund sprachübergreifende Kooperation mit Jesse Enkamp!

DIE KARATE-DIÄT (TEIL 2)

Acht Okinawa-Geheimnisse für ein gesünderes Leben



von Jesse Enkamp, aus dem Englischen übersetzt von Eva Mona Altmann Frage: Kannst du dir ausmalen, noch mit 70 Jahren Karate zu machen? Und mit 80? Ein berühmter Karate-Meister, Seikichi Uehara, trainierte bis zu seinem 97. Lebensjahr. Und er war nicht der einzige... Was war ihr Geheimnis? Die Okinawa-Diät mit ihren acht Leitsätzen!

3. Iss mehr Fisch und weniger Fleisch!

Okinawaner essen dreimal pro Woche Fisch.

Das verschafft ihnen einen schönen Omega-3-Level.

Achte aber darauf, deinen Fisch auf gesunde Weise zuzubereiten. Dämpfe oder grille ihn, anstatt ihn zu frittieren.

Okinawaner essen außerdem kleine Portionen geschmorten Schweins.

Erst gingen die Forscher davon aus, dass Schweinefleisch bei der Okinawa-Diät ungewöhnlich sei. Sie ignorierten es, weil sie glaubten, Schweinefleisch könne nicht zu der hohen Lebenserwartung beitragen.

Denn schließlich ist Schweinefleisch doch voller ungesundem Fett, oder nicht?

Dann fanden die Wissenschaftler heraus, dass man das Schweinefleisch auf Okinawa tagelang schmort und das Fett entfernt. Übrig bleibt also eigentlich nur Kollagen mit einem hohen Eiweißgehalt.

Glaub es oder nicht, aber Kollagen hilft bei der Gelenkregeneration.



Wenn du also Schweinefleisch nach Okinawa-Art essen möchtest, entferne einfach so viel Fett wie möglich und schmore das Fleisch tagelang.

Wenn dir das zu viel Arbeit ist, wähle lieber magere Fleischsorten oder setze auf Kollagen-Nahrungsergänzungsmittel.

4. HÖHERER ANTEIL VON LEBENSMITTELN MIT NIEDRIGEM GI!

Okinawanisches Essen ist reich an Kohlenhydraten (typisch für asiatische Ernäh-

rung), hat aber einen niedrigen glykämischen Index (GI).

Deshalb führt eine traditionelle okinawanische Mahlzeit, obwohl Kohlenhydrate 85% der Kalorien ausmachen, nicht zu einer massiven Gewichtszunahmen.

Nur so zum Spaß, schau dir mal die Tabelle rechts an mit den Vergleichswerten der Okinawa-Diät und der Ernährungsweise der neuen Generation!



PS: Rate mal, in welcher Form Kohlenhydrate am häufigsten konsumiert werden? Süßkartoffeln! Vergiss nicht, das Meersalz drüber zu streuen!

5. BAUE OMEGA-3 IN DEINE ERNÄHRUNG EIN!

Das Thema haben wir schon kurz beim Fisch angeschnitten eben.

Soja und Fisch sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese unterstützen nicht nur die Gehirnfunktion, sondern reduzieren auch das Risiko für Herzkrankheiten.

Baue also Omega-3 in deine Ernährung ein, um dich noch im hohen Alter an alle Kata zu erinnern und sie auch ausführen zu können!

Wenn Fisch nicht so dein Ding ist, kannst du ihn durch O3-Tabletten ersetzen.

Aber die natürliche Form ist am besten (weil besser bioverfügbar)!

6. MEHR VITAMIN D UND KALZIUM!

Okinawas Einwohner erhalten sich ihre Knochendichte durch den Konsum von Kalzium.

Tatsächlich hat ihr Wasser von Natur aus mehr Kalzium. In Kombination mit viel Vitamin D (durch die tägliche Sonneneinstrahlung) verzögert das Osteoporose.

Dies könnte einer der Gründe sein, warum es auf Okinawa weniger Hüftfrakturen gibt als anderswo.



	Traditionelle Okinawa-Ernährung	Ernährung der neuen Generation
Kohlenhydrate (% kcal)	85	58
Proteine (% kcal)	9	15
Fett (% kcal)	6	27
Gesättigtes Fett(% kcal)	2	7

Vitamin D unterstützt außerdem die Testosteronproduktion, was gut für körperliche Leistungsfähigkeit ist.

Mit anderen Worten: Gönn dir ordentlich Sonne und Kalzium!

7. Weniger Milchprodukte!

Es gibt "blaue Zonen", in denen Milchprodukte auf dem Langlebigkeits-Ernährungsplan stehen.

Die Asiaten jedoch haben eine andere Ernährungskultur und oft eine Laktoseintoleranz. Das erklärt, warum alte Okinawaner keine Milchprodukte zu sich nehmen. Diese verursachen bei ihnen "geri" (Durchfall).

Vielleicht verträgst du Milchprodukte besser als Okinawaner. Es handelt sich hier um eine Art Grauzone. Wenn du Milch konsumieren möchtest, solltest du die Nährwertangaben kritisch prüfen – versuche zuckrige Milchshakes zu meiden!

8. Moderater Alkoholgenuss!

Du willst dir einen trinken? Aber bitte in Maßen (nicht in Massen)! Zu viel Alkohol kann die Effekte der Okinawa-Diät zunichte machen.

Der Hauptzweck von Alkoholkonsum ist sozialer Natur, was auch zu einem glücklicheren Leben beitragen kann.



Also, trink ruhig mit deinen Freunden, aber nur moderat. Und erwarte nicht, dass davon direkt dein Karate oder deine Gesundheit besser werden.

Ich persönlich trinke ab und zu ein Glas Rotwein.

9. Bonus: Hör nicht auf mit Karate!

Okay, jetzt haben wir die Hauptaspekte der "Karate-Diät" abgehandelt.

Was aber ist mit der Ausdauer, Beweglichkeit und mentalen Stärke, um auch im hohen Alter noch Karate trainieren zu können?

Neben der richtigen Ernährung ist es vor allem wichtig, weiter Karate zu trainieren! Denn, wenn du dein Können nicht pflegst, wirst du es mit der Zeit verlieren. Funakoshi Gichin, der Begründer des Shotokan, hat das sehr gut in Worte gefasst: "Karate ist wie heißes Wasser, wenn du es nicht ständig erhitzt, kühlt es ab."



Trainiere also weiter Karate, denn der Moment, in dem du nachlässt, wird dir zum Verhängnis werden.

Studien haben gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität Stress reduziert und die kardiovaskuläre Gesundheit fördert.

Karate sollte also auch im Alter deine Gewohnheit bleiben.

Das ist der Schlüssel zu einem langen Leben!

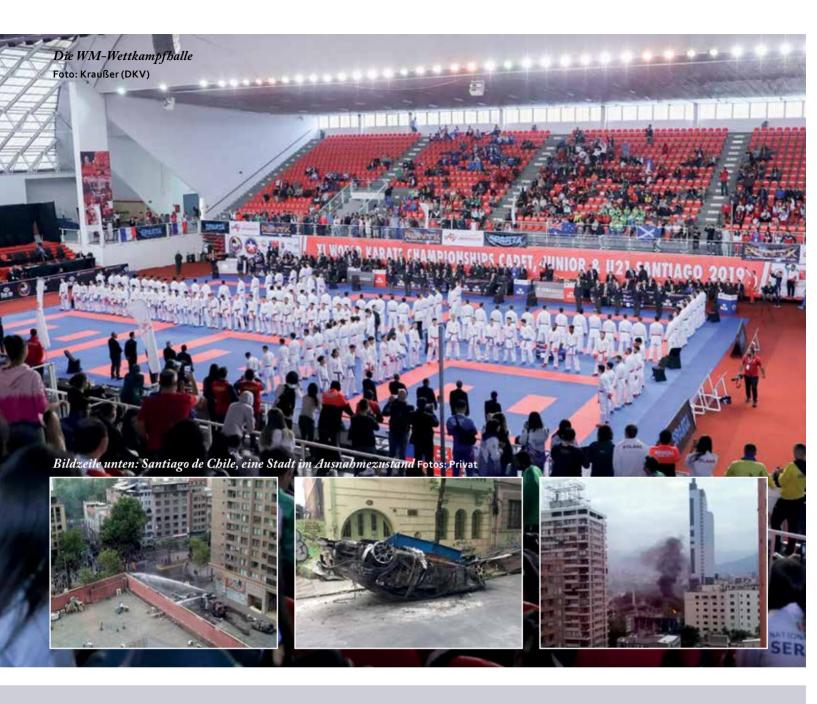
ZUSAMMENFASSUNG

Als ein begeisterter Karate Nerd brauchst du Folgendes, um ein langes und glückliches Leben zu leben: Iss wie ein Okinawaner (die Karate-Diät)! Und häng' deinen Gi nicht an den Nagel, solange du lebet!

Das war's schon. Befolge einfach die neun Regeln.

Viel Glück und ein langes Leben!

Anfang verpasst? Teil 1 online nachlesen: bit.ly/33YgjmW



Trotz Tränengas: Eva Mona Altmann besteht WKF-Prüfung



von Ralf Vogt und Uwe Portugall

Die KDNW-Weltkampfrichterin Eva Mona Altmann konnte während der Karate-Weltmeisterschaft in Chile ihre nächste Lizenz zum Kumite Judge A bestehen.

Die ohnehin schon sehr aufwendige Prüfung wurde durch die äußeren Umstände extrem erschwert, da ab Freitag, den 18. Oktober 2019 in Santiago de Chile der Ausnahmezustand mit nächtlicher Ausgangssperre verhängt wurde.

Bereits am ersten Wochenende gab es in Chile 18 Tote und Brandanschläge auf Busse, die Metro, Supermärkte und mehrere Hotels.

Wir sind sehr glücklich, dass Eva Mona Altmann gesund und ohne Verletzung nach vollendeter WM wieder in Deutschland gelandet ist und zudem noch die Prüfung souverän bestanden hat und gratulieren unserer Top-Kampfrichterin ganz herzlich zu dieser hervorragenden Leistung!

Wir wünschen Eva Mona auch in Zukunft das richtige Fingerspitzengefühl bei allen Kämpfen und weiterhin eine große Karriere als Kampfrichterin und Funktionärin des KDNW und DKV.

AUSNAHMEZUSTAND

Alles andere als gewöhnlich: WM Jugend, Junioren*innen & u21 2019 in Santiago de Chile

von Eva Mona Altmann

Die Weltmeisterschaft der Altersklassen Jugend, Junioren*innen und u21, die vom 23. bis zum 27. Oktober 2019 in Santiago de Chile ausgetragen wurde, war alles andere als gewöhnlich. Das sportliche Großereignis, für das ursprünglich mehr als 1.500 Nachwuchsportler*innen aus 96 Nationen und je circa 260 Coaches und Offizielle sowie rund 200 Kampfrichter*innen registriert waren, wurde von den politischen Ereignissen im Gastgeberland und seiner Hauptstadt überschattet.

Die friedlichen Massendemonstrationen, begleitet von gewaltsamen Ausschreitungen und Plünderungen, die Verletzte und Tote forderten und eine Vielzahl von Verhaftungen, den Ausnahmezustand und eine nächtliche Ausgangssperre nach sich zogen, machten weltweit Schlagzeilen und veranlassten manche Nationalteams und Einzelpersonen dazu, ab- oder gar nicht erst anzureisen.

Während beispielsweise Japan, die Schweiz oder Luxemburg auf ihre WM-Teilnahme verzichteten, schickte der Deutsche Karate Verband seine Athleten*innen wie geplant ins Rennen. Für die jungen Karateka bedeuteten die äußeren Umstände natürlich eine zusätzliche psychische Belastung neben der ohnehin mit einem solche Turnier verbundenen Aufregung.

Die WKF nahm Modifikationen am Zeitplan vor, so dass jede*r Athlet*in nur an einem Tag in die Wettkampfhalle musste und durfte; auch für das Publikum gab es zahlmäßige Beschränkungen und Auflagen. Der DKV organisierte die vorgezogene Abreise jener Karateka, die bereits ihren Wettkampf absolviert hatten und verkleinerte so sukzessive den Personenkreis vor Ort. Aus Sicherheitsgründen wechselte der Großteil der deutschen Mannschaft außerdem das Hotel, raus aus dem Zentrum in eine ruhigere Zone am Stadtrand von Santiago. Im Headquarter verblieben neben DKV-Präsident Wolfgang Weigert (als Mitglied des WKF-Exekutivkomitees) nur Fotografin Brigitte Kraußer und die deutschen Kampfrichter*innen.

Aus sportlicher Sicht ist die Silbermedaille von Muhammed Özdemir (Kumite Jugend männlich -52 kg) der größte Erfolg für die deutsche Equipe. Die drei KDNW-Karateka konnten leider keine Platzierung erzielen. Dojet Haxhismusa (Kumite Jugend männlich -63 kg, Rhein Berg Karate Bergisch-Gladbach) unterlag in der ersten Runde mit 0:1 gegen Benjamin Mansilla aus Chile. Noah Tönnis (Kumite Junioren -61 kg, KD Kempen) konnte sein erstes Match gegen Juan Galeano aus Kolumbien mit 3:0 für sich entscheiden, verlor dann aber knapp gegen Botond Beres aus Ungarn (1:1). Dany Nkelani (Kumite Herren u21 -75 kg, USC Duisburg) bezwang den Serben Anrija Maric mit 2:0, musste sich dann aber dem Kanadier Jeremy Lahaie mit 0:1 geschlagen geben.

Dojet resümiert: "Ein unfassbares Gefühl, bei der WM starten zu dürfen! Ich war sehr stolz, den Adler auf der Brust zu tragen und Deutschland zu repräsentieren. Die Umstände in Santiago de Chile waren äußerst schwierig für mich und uns alle! Wir haben viel Außergewöhnliches erlebt und gesehen. Leider konnte ich zwar keine Platzierung holen, aber Erfahrungen sammeln. Trotz der gefährlichen Situation vor Ort war es eine gute neue Erfahrung."

Und Dany meint rückblickend: "Meine erste WM war sehr aufregend für mich. Aus sportlicher Sicht lief es leider nicht so, wie ich es erwartet hatte, was mich sehr enttäuscht hat. Dennoch bin ich sehr froh, dass ich die Chance hatte, Deutschland bei dem größtem Karate-Event überhaupt zu vertreten und hoffe auf weitere internationale Einsätze! Jetzt heißt es, wieder Kraft tanken und nach vorne schauen!"

Mit Bundestrainer Thomas Nitschmann und Weltkampfrichterin Eva Mona Altmann waren zwei weitere Karateka aus dem KDNW im offiziellen DKV-Auftrag bei der WM in Chile.

Was aber viel wichtiger ist: Alle Mitglieder der deutschen Delegation sind wieder wohlbehalten nach Hause zurückgekehrt. Chile 2019 - eine WM, die sicherlich nicht so schnell in Vergessenheit geraten wird!











BUNDESLIGA IS BACK

Im Olympia-Jahr 2020 führt der DKV die Bundesliga wieder ein

von Steffen Voigtländer

Im Olympia-Jahr 2020 kommt die Karate-Bundesliga zurück. In einem Mannschaftswettbewerb der Kumite-Leistungsklasse treten jeweils 16 Frauen- und Herrenteams gegeneinander an.

Die Qualifikation für KDNW-Karateka findet über die Landesmeisterschaft der Leistungsklasse am 8. Februar 2020 in

Bergisch Gladbach statt. Dabei sind die Teams, welche Landesmeister werden, sicher qualifiziert. Sollte NRW einen zweiten Startplatz zugeteilt bekommen, darf auch der Vize-Landesmeister an der Bundesliga 2020 teilnehmen.

Erste Details zur Bundesliga hat der DKV bereits bekanntgegeben (siehe Kasten unten). Weitere Informationen folgen.

KARATE-BUNDESLIGA 2020: DER DKV INFORMIERT

von Tervel Zwjatkow (DKV-Bundesliga)

Liebe Mitglieder, Die Karate Bundesliga kommt – im olympischen Jahr 2020 startet der DKV das neue Wettkampfhighlight im deutschen Karate - für jedermann! Doch was ist die Karate Bundesliga genau?

WAS IST DIE KARATE BUNDESLIGA?

Ein Mannschaftswettkampf für die Leistungsklasse im Ligasystem, mit jeweils 16 Frauen- und Herrenteams. Gekämpft wird in zwei Gruppen zu je acht Mannschaften im Modus "Jeder gegen Jeden", an zwei Terminen, der Hin-und Rückrunde. Die besten zwei Mannschaften aus jeder Gruppe kämpfen zudem im großen Finale, den Play-Offs, im KO-Modus um die Meisterschaft. Da um Punkte für die Liga gekämpft wird, zählt jeder einzelne Sieg. Daher werden alle Begegnungen komplett ausgekämpft.

Was hebt die Bundesliga von anderen Turnieren ab?

- Hohe Anzahl an "sicheren" Kämpfen für jeden Athleten (min. 3 je Hin u- Rückrunde)
- Hohe Motivation für jedes Mannschaftsmitglied, da jeder einzelne Kampf zählt
- Preisgelder für jeden gewonnen Mannschaftskampf
- Chance auf Teilnahme an den Play-Offs mit Fernsehübertragung und Preisgeldern für die ersten drei Teams
- moderne und stimmungsvolle Arenen und Kämpfe auf vier Matten (wie bei Karate1)
- Organisation auf höchstem Niveau
- wertvolle Wettkampferfahrung für jedermann vom Breiten- bis zum Leistungssportler

WANN FINDET DIE BUNDESLIGA STATT?

Hinrunde: 08.03.2020 Hamburg (07.03.20 DM LK Hamburg), Edel optics Arena

Rückrunde: 27.09.2020 Berlin (26.09. DM Schüler Berlin), Horst-Korber Sportzentrum

Play-Offs: 24.10.2020 Hagen (im Anschluss der DM Masterklasse)

WER KANN TEILNEHMEN?

Jeder Landesverband kann jeweils ein Damen- und Herrenteam stellen. Sollte ein LV kein Team stellen, besteht die Möglichkeit, nach festem Schlüssel ein zweites Team zu registrieren.

Für die Herrenteams gilt: 5+2; mind. zwei Athleten müssen aus dem LV des gemeldeten Vereins stammen / max. zwei ausländische Athleten (fester Wohnsitz im Ausland), max. einer pro Runde / max. zwei Junioren (17. Lebensjahr im Wettkampfjahr vollendet) / zur Rückrunde bzw. Playoffs können zwei Athleten ausgetauscht werden / alle Teammitglieder mit gültiger DKV-Jahressichtmarke.

Für die Damenteams gilt: 3+1; mind. zwei Athletinnen müssen aus dem LV des gemeldeten Vereins stammen / max. eine ausländische Athletin (fester Wohnsitz im Ausland) / max. eine Juniorin (17. Lebensjahr im Wettkampfjahr vollendet) / zur Rückrunde bzw. Playoffs können zwei Athletinnen ausgetauscht werden / alle Teammitglieder mit gültiger DKV-Jahressichtmarke.

AN WEN MUSS ICH MICH WENDEN?

Informiert euch noch heute bei euren Leistungssportreferenten! Die Meldephase für die Hinrunde beginnt am 1. Januar 2020 auf Sportdata.

WO ERHALTE ICH AKTUELLE INFORMATIONEN?

Ab dem 1. November 2019 findet ihr aktuelle Informationen auf allen Kanälen:

FACEBOOK INSTAGRAM SPORTDATA.ORG KARATE.DE EMAIL: BUNDESLIGA@KARATE.DE

K1-Turniere der WKF

Die Olympia-Qualifikation geht weiter

von Eva Mona Altmann

In den vergangenen Monaten fanden vier K1-Turniere der WKF statt. Im internationalen Teilnehmer*innenfeld auch Karateka aus NRW.

Mit Shara Hubrich (TV Borgeln) und Jana Bitsch (USC Duisburg) dürfen sich gleich zwei hiesige Athletinnen Chancen auf eine Olympia-Teilnahme ausrechnen.

Für sie ging es mit der deutschen Nationalmannschaft von der Premier League in Tokyo (Anfang September) über die Series A in Santiago (Mitte September) weiter zur Premier League nach Moskau (Anfang Oktober).

Premier League in Tokyo

In Tokyo gelang leider weder Shara noch Jana eine Platzierung.

Für Shara kam nach einem Freilos das Aus in Runde zwei, wo sie knapp ihrer kasachischen Gegnerin unterlag.

Jana siegte nach einem Freilos über eine Estin und wurde in Runde drei von Frankreich gestoppt.

Das beste deutsche Ergebnis in Japan erzielte Jonathan Horne (Gold +84 kg). Noah Bitsch (-75 kg) belegte Rang fünf.

SERIES A IN SANTIAGO DE CHILE

Bei der Series A in Santiago de Chile gingen rund 800 Karateka aus 72 Nationen an den Start.

Nach einem Freilos und Siegen über Brasilien (3:0), Schottland (3:3) und die amtierenden Weltmeisterin aus Polen (4:1) stand Jana im Halbfinale. Hier unterlag sie Terliuga aus der Ukraine (3:6) und musste sich im Bronzematch leider der chilenischen Lokalmatadorin knapp (2:3) geschlagen geben – Platz fünf für Jana!

Shara siegte nach einem Freilos über Kanada (3:0) und verlor im zweiten Kampf gegen die Philippinin Tsukii (1:2).

Das beste deutsche Ergebnis in Chile erzielte Johanna Kneer mit Silber (+68 kg).

Premier League in Moskau

Bei der Premier League in Moskau sicherte sich Shara Hubrich Silber – die beste deutsche Leistung im Wettbewerb. Die 22-Jährige musste sich lediglich im Finale knapp mit 0:1 der Iranerin Sara Bahmanyar geschlagen geben. Zuvor hatte sie nach einem Freilos mit Siegen über Guam (6:0), Aserbaidschan (1:1), Frankreich (3:1) und Japan (4:3) ihre Topform eindrücklich unter Beweis gestellt.

Jana unterlag nach einem Freilos ihrer indonesischen Gegnerin mit 2:3.

RANKING: SHARA UND JANA WEITER IN DER TOP TEN

Im WKF-Ranking stehen beide in ihren jeweiligen Gewichtsklassen (-50 kg / -55 kg) auf Position vier.

In der Qualifikationsrangliste für Olympia 2020, wo ihre Gewichtsklassen zu einer einzigen (-55 kg) zusammengefasst werden, rangieren sie nach wie vor dicht hintereinander auf Rang acht (Shara Hubrich) und zehn (Jana Bitsch).

Zehn Karateka werden letztlich an den Start gehen dürfen – allerdings greifen bei der Platzvergabe auch noch einige Sonderregeln (z.B. in Bezug auf die vertretenen Kontinente oder Beteiligung des Gastgeberlandes), so dass es für Jana und Shara weiter spannend bleibt, ob sie ihr Ticket nach Tokyo letztlich lösen können.

ENDSPURT AUF DEM WEG NACH OLYMPIA

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

YOUTH LEAGUE IN MEXIKO

Für den Karate-Nachwuchs stand eine Youth League-Maßnahmen auf der Agenda, allerdings ohne KDNW-Beteiligung. 570 junge Karateka aus 34 Nationen gingen Ende September in Monterrey an den Start. Die deutschen Athleten*innen brachten eine goldene, eine silberne und drei bronze Medaillen sowie einen fünften Platz heim.

Die nächste Station für Youngsters ist die Youth League in Venedig-Jesolo Mitte Dezember. Bereits jetzt haben sich über 1.000 Karateka aus mehr als 50 Nationen gemeldet – und die Nennfrist ist noch nicht abgelaufen. Auch Karateka aus dem KDNW werden in diesem großen Teilnehmer*innen-Feld vertreten sein.

Bild: Shara Hubrich (blau) siegte in Moskau u.a. 3:1 über Frankreich und musste sich nur im Finale knapp geschlagen geben – Silber!

Foto: Privat



LANDESMEISTERSCHAFT

Kinder & Schüler*innen

LANDESMEISTER*INNEN 2019

KINDER U8

Kata m.: Sepehr Alvandi (Bushido Köln) Kata w: Ela Karadal (Satori Hilden)

KINDER U10 WEIBLICH

Kata: Vanessa Tank (BSC Oberhausen)
-30 kg: Alexia Tracicaru (Bushido Köln)
-35 kg: Aya Hakimi (Bushido Köln)
+35 kg: Lina Ahrend (Rhein Berg Karate)

KINDER U10 MÄNNLICH

Kata: Mohamed Elkaiem (KC Bushido Bonn)
-30 kg: Cezary Pietrzak (Budokan Bochum)
-35 kg: Nikita Janke (Oberberg Karate)
-40 kg: Yusha Bouiba (Budokan Bochum)

SCHÜLERINNEN B U12

Kata: Malin Rips (Kaiten Bedburg-Hau)
-30 kg: Leandra Vogel (Ruhr Dojo Essen)
-36 kg: Leana Riedel (Ruhr Dojo Essen)
+36 kg: Hannalena Alastal (Budokan Bochum)

SCHÜLER B U12

Kata: Jonas Sutanto (Goju Ryu Garath)
-32 kg: Adam Amzil (KC Bushido Köln)
-38 kg: Sam Altkemper (Budokan Bochum)
+38 kg: Lukas Homann (Budokan Bochum)

SCHÜLERINNEN A U14

Kata: Jay Shirley (Satori Hilden)
-38 kg: Zoe Thiel (Taiko Oberhausen)
-44 kg: Alper Yagmur (SKD Bad Salzuflen)
-49 kg: Marlene Lindstädt (USC Duisburg)
+49 kg: Cecile Konczak (USC Duisburg)

SCHÜLER A U14

Kata: Adrian Heinrich (Goju Ryu Garath)

-38 kg: Noah Barnstijn (Satori Solingen)

-44 kg: Etienne Hennig (Budokan Bochum)

-49 kg: Liam Schlüter (Taiko Oberhausen)

+49 kg: Kevin Michejlis (KD Kempen)

KATA-TEAM

Kinder BSC Oberhausen
Schüler KD Kempen
Schülerinnen BSC Oberhausen II

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.



von Eva Mona Altmann

Am Samstag, den 31. August 2019 wurde die diesjährige Landesmeisterschaft der Altersklassen Kinder und Schüler*innen in Hamm ausgetragen.

Ausrichtender Verein war der TuS Germania Lohauserholz Daberg rund um Sadik Baydemir. Chefkampfrichter war Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall. Die Wettkampfleitung lag bei Martina Schmutzler-Jahn.

Die Wettkämpfe wurden auf fünf Tatami von 10.00 bis ca. 17.00 Uhr ausgetragen. Insgesamt gingen knapp 300 Nachwuchssportler aus fast 40 Vereinen an den Start. Für die Schüler*innen ging es auch um die begehrten Tickets zur Deutschen Meisterschaft Ende September in Bielefeld.

Am Rande des sonst sportlich-fairen Wettkampfes mussten leider zwei Shik-kakus wegen unsportlichen Verhaltens ausgesprochen werden: Maximilian Martin (Goju-Ryu Karate Verein Garath) wurde von der restlichen Veranstaltung ausgeschlossen, Ardonika Plava (Rhein-Berg-Karate Bergisch Gladbach) wurde mit einer Sperre für alle KDNW-Maßnahmen bis zum 31. Dezember 2019 belegt.

Erfreulich dagegen war, dass die Wettkampfärzte in den Kumite-Wettbewerben nur selten zum Einsatz kamen und keine nennenswerten Verletzungen zu verzeichnen waren.

Erfolgreichster Verein war der Budokan Bochum, gefolgt vom Bushido Köln und BSC Oberhausen.

HR FOTOS UND ERGEBNISSE: BIT.LY/20GTNN7















BANZAI CUP

KDNW erfolgreich in Berlin



von Susanne Nitschmann

Eine echte Mammut-Veranstaltung die Veysel Bugur auf die Beine stellte. 1.450 Sportler trugen auf neun Tatami sämtliche Kategorien aus.

Mit fünf mal Gold belegte das KDNW-Landeskader den dritten Platz im Medaillenspiegel. Ein tolles Ergebnis mit insgesamt 16 Medaillen in Kata und Kumite.

Hervorzuheben sind natürlich die Erstplatzierten: Erik Klimov u21 -67 kg, Dojet Haxhimusa u16 -63 kg, Zoe Thiel u14 -40 kg, Yagmur Alper u14 -45 kg und das Jungs-Team u16 mit Rami, David, Denat und Dojet.

Aber auch die Kata-Sportler*innen waren mit zweimal Silber und dreimal Gold dekoriert.

Alle Ergebnisse findet man auf Sportdata.

GOLD IN DÄNEMARK

für Rami Alastal

von Tim Milner

Anfang September ging es für drei Karateka des Budokan Bochum nach Aalborg in Dänemark. Für David Engel, Rami Alastal und Bundestrainer-Assistent Tim Milner hieß es drei Tage trainieren, kämpfen und coachen.

Rami Alastal wurde über den DKV nominiert und Tim Milner war die rechte Hand von Bundestrainer Klaus Bitsch.

In den drei Tagen gab es viele interessante Einheiten, die vom dänischen Nationaltrainer Allan Busk geleitet wurden. Mit viel Spaß und taktischem Verständnis wurden die Einheiten aufgebaut, sodass Groß und Klein gleichermaßen von den Trainings profitierten.

Am zweiten Tag fand ein Turnier im Modus Jeder-gegen-Jeden statt, bei dem sich die deutschen Karateka mit der internationalen Konkurrenz messen konnten. David Engel präsentierte sich gut, konnte aber nicht in den Kampf um die Medaillen eingreifen. Besser lief es für Rami Alastal, der sich in Topform präsentierte und alle Kämpfe gewann. Mit seinem ersten Platz bei diesem Turnier zeigte Bundes-Rami Klaus trainer Bitsch, dass auf ihn Verlass ist und er im richtigen Moment seine Leistung abrufen kann. Foto: Milner

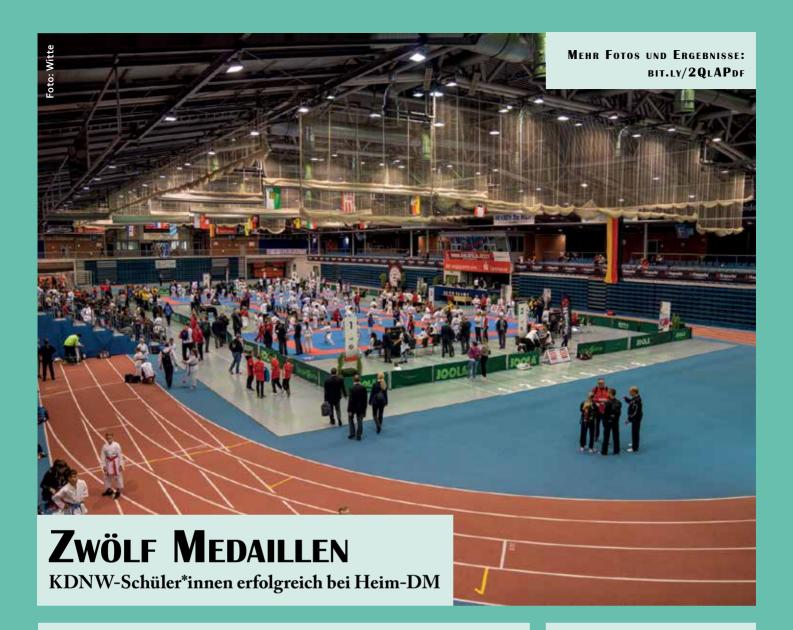
TERMINVORSCHAU WETTKÄMPFE 2020

10.-12.01. WKF Series A Santiago (Chile) / 24.-26.01. WKF Premier League Paris (Frankreich) / 07.-09.02. EKF EM Jugend, Junioren, u21 Budapest (Ungarn) / 08.02. KDNW LM Jugend, Junioren, u21, Leistungs- und Masterklassen Bergisch Gladbach / 14.-16.02. WKF Premier League Dubai (VAE)/28.2.-1.3. WKF Premier League Salzburg (Österreich)/07.-08.03. DKV DM Leistungsklasse, Para-Karate Hamburg / 13.-15.3. WKF Premier League Rabat (Marokko) / 21.03. KDNW BZM Köln, Düsseldorf Köln / 25.-29.03. EKF EM Senioren Baku (Azerbaidschan) / 17.-19.04. WKF Premier League Madrid (Spanien) / 18.04. KDNW NRW-Kids-Cup Oberhausen / 01.-03.05. WKF Youth League Limossol (Zypern) / 08.-10.05. WKF Olympia Qualifikationsturnier Paris (Frankreich) / 06.-07.06. DKV DM Jugend, Junioren, u21 Erfurt / 19.-21.06. WKF Series A Istanbul (Türkei) / 03.-05.07. WKF Youth League Porec (Kroatien) / 06.-08.08. Olympische Spiele Karate-Wettbewerb Tokyo (Japan) / 05.09. KDNW LM Kinder, Schüler Kempen / 11.-13.09. WKF Series A Durban (Südafrika) / 25.-27.09. WKF Youth League Monterrey (Mexiko) / 26.09. DKV DM Schüler Berlin / 09.-11.10. WKF Premier League Moskau (Russland) / 24.10. DKV DM Masterclass Hagen / 05.-08.11. FISU Studierenden WM Brasilia (Brasilien) / 17.-22.11. WKF WM Senioren Dubai (VAE) / 04.-06.12. WKF Youth League Venedig (Italien) Ohne Gewähr. Fehler und Änderungen vorbehalten.



INFOS UND ANMELDUNG: GESCHÄFTSSTELLE DES KDNW: INFO@KONW.DE

STRAND OLYMPIADE UND NATÜRLICH KARATETRAINING



Kommentar Susanne Nitschmann (Landestrainerin):

"Zum zweiten Mal hat der ausrichtende Verein Mushin Halle ein tolles Umfeld für die Austragung der DM Schüler und Master geschaffen. Besonders die Kleinen waren sehr beeindruckt von der Seidensickterhalle – hier zu starten ist schon etwas Besonderes! Viele Eltern konnten nah dran sein und wirklich tolle Kämpfe sehen.

Viermal Gold für NRW und Rang zwei im Ländervergleich: Hannalena Alastal vom Budokan Bochum siegte in der Klasse u12. Technisch variabel und taktisch klug kämpfte die kleine Schwester von Nationalkämpfer Rami Alastal. Shirley Ann Jay vom Shotokan Karate Dojo Satori Hilden wird Deutsche Meisterin in Kata der Klasse u14. Seit einigen Jahren ist Shirley nun schon erfolgreich, dieser Titel bildet jedoch den vorläufigen Höhepunkt. Marlene Lindstädt vom USC Duisburg gewann die Klasse u14 -49 kg. Motivation pur – die ehrgeizige Kämpferin ließ zu keiner Zeit Zweifel an ihrem Ziel aufkommen. Kevin Micheljis vom Karate Dojo Kempen konnte die Schwergewichtsklasse u14 für sich entscheiden. Kevin beeindruckte seine Gegner nicht nur durch seine körperliche Präsenz, technisch vielseitig und hoch konzentriert siegte er ohne Gegenpunkt.

Tolle Leistungen boten auch Sam Altkemper (Budokan Bochum) und Loukman El Karroucj (Tus Erkrath), beide konnten den Vize-Titel sichern.

Sechs dritte Plätze rundeten den tollen Erfolg ab.

Einige Sportler*innen aus NRW hatten jedoch ein wenig Pech, knappe Halbfinalniederlagen brachten manche Tränen. Wer dann nicht schnell wieder fokussiert war, verlor sogar noch die sicher geglaubte Bronzemedaille. Diese Niederlagen tun natürlich weh... Jedoch haben wir uns die Leistungen hinter den Medaillen genau angesehen und werden diese Karateka weiterhin fördern und unterstützen." von Eva Mona Altmann

Die Deutsche Meisterschaft der Altersklassen Schüler*innen A und B wurde am 28. September 2019 in Bielefeld ausgetragen. 540 junge Karateka aus 181 Vereinen gingen auf sechs Tatami an den Start.

Die Ausrichtung der DKV-Veranstaltung oblag dem Mushin Halle rund um Dojoleiter Detlef Hans Serowy und war rundum gelungen.

Die Nachwuchstalente aus NRW konnten insgesamt zwölf Medaillen erringen: Vier goldene, zwei silberne und sechs bronzene. Hinzu kamen drei fünfte sowie acht siebte Plätze. Damit setzte sich der KDNW auf Rang zwei des Medaillenspiegels (hinter Rheinland-Pfalz).

Herzlichen Glückwunsch an die Sportler*innen und ihre Trainer*innen!









GOLD8

Jay Shirley Ann Lesley (Satori Hilden), Kata Einzel Schülerinnen A Kevin Michejlis (KD Kempen), Kumite Schüler A +49kg Marlene Lindstädt (USC Duisburg), Kumite Schülerinnen A -49kg Hannalena Alastal (Budokan Bochum), Kumite Schülerinnen B +36kg

SILBER8

Loukman El Karrouch (Turn- und Sportverein Erkrath), Kumite Schüler B +38 kg Sam Altkemper (Budokan Bochum), Kumite Schüler B -38 kg

BRONZE8

Adrian Heinrich (Goju-Ryu Karate Verein Garath), Kata Schüler A
BSC Oberhausen (Elisa Spiering, Gürsoy Talia, Kestane Talia), Kata-Team Schülerinnen A
Amy-Lee Grace Schnober (SKD Bad Salzuflen), Kumite Schülerinnen A -38 kg
Liam Schlüter (Taiko Dojo Oberhausen), Kumite Schüler A -49 kg
Cécile Konczak (USC Duisburg), Kumite Schülerinnen A +49 kg
Yagmur Apler (SKD Bad Salzuflen), Kumite Schülerinnen A -44 kg

5.PLATZ: Zoe Thiel (Taiko Dojo Oberhausen, Kumite Schülerinnen A -38 kg), Noah Barnstijn (Satori Solingen, Kumite Schüler A -38 kg), Mika Mojsovski (Budokan Bochum, Kumite Schüler B -38 kg.

7.PLATZ: Jawad Kiret (Bushido Köln, Kumite Schüler A +49 kg), Tristan Stader (Satori Solingen, Kumite Schüler A -38 kg), Frida Küster (Turn- und Sportverein Erkrath, Kata Schülerinnen B), Max Bederman (USC Duisburg, Kumite Schüler B -32 kg), Elisabeth Herari (USC Duisburg, Kumite Schülerinnen B +36 kg), Leandra Vogel (Ruhrdojo Essen, Kumite Schülerinnen B -30 kg), Marlene Hoppmann (Satori Solingen, Kumite Schülerinnen B -30 kg), Yasmin Renner (Dojo Lemgo-Lippe, Kumite Schülerinnen A -44 kg).

KDNW-Masters triumphieren bei DM

Erfolgreiches Heimspiel in Bielefeld

COLD8

Bushido Bonn (Leonard Germic, Valentin Germic, Thomas Schmitz), Kata-Team mixed ü30 Nicole Brüggemann (SKD Bad Salzuflen), Kumite Damen ü35 Frauke Reichard (Bushido Bonn), Kumite Damen ü55 Maxim Aruntunyan (Dojo Lemgo-Lippe), Kumite Herren ü30 +80 kg Mustfa Mohammed Jabar (Budokan Bochum), Kumite Herren ü45 -80 kg

SILBER:

Maxim Arutunyan (Dojo Lemgo-Lippe), Kata Herren ü30 Maike Schwanenberg (Bushido Bonn), Kumite Damen ü35 Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe), Kumite Damen ü55 Jochen Krämer (Bushido Bonn), Kumite Herren ü30 +80 kg Ralf Lindstädt (USC Duisburg), Kumite Herren ü45 +80 kg Alarich Kalthoff (Budokan Bochum), Kata Herren ü55

BRONZE8

Martina Karras (Bushido Bonn), Kata Damen ü55
Karola Haase (1. JJJC Dortmund), Kata Damen ü65
Jochen Krämer (Bushido Bonn), Kata Herren ü30
Thomas Schmitz (Bushido Bonn), Kata Herren ü30
Marc Völkner (USC Duisburg), Kata Herren ü35
Michael Mügge (Budokan Bochum), Kata Herren ü45
Icaro Marques (Mushin Halle), Kumite Herren ü30 +80 kg
Parvis Kaviani (Budokan Bochum), Kumite Herren ü35 +80 kg
Jürgen Lemmen (Kanazawa Mönchengladbach), Kumite Herren ü35 -80 kg
Kasim Zymeri (USC Duisburg), Kumite Herren ü45 -80 kg
Peter Mügge (SKD Bornheim), Kumite Herren ü65

5.PLATZ: Ines Wollert (Bushinkai Dojo, Kata Damen ü35), Magida Küpper (Bushido Bonn, Kata Damen ü35), Alexandra Höner (TuS St. Arnold, Kata Damen ü45), Patrick Ilic (KD Kempen, Kata Herren ü35), Dirk Schuhmann (PSV Bochum, Kata Herren ü45), Budokan Bochum (Alarich Kalthoff, Michael Mügge, Sasikaran Ramanathan, Kata-Team ü30 mixed), Jana Cuvrk (Bushinkai Dojo, Kumite Damen ü35), Birgit Buddendiek (KD Gelsenkirchen-Buer, Kumite Damen ü45), Manuela Gerke-Körting (Bushido Bonn, Kumite Damen ü45), Frank Neugebauer (Shotokan Frechen, Kumite Herren ü45 -80 kg), Thomas Hess (SKD Bad Salzuflen, Kumite Herren ü55 -80 kg), Christian Rathge (Dojo Lemgo-Lippe, Kumite Herren ü30 +80 kg).

7.PLATZ: Sara Steverding (Bushido Bonn, Kata Damen ü35), Frauke Reichard (Bushido Bonn, Kata Damen ü55), Valentin Germic (Bushido Bonn, Kata Herren ü30), Martin Joschko (Bushido Bonn, Kata Herren ü45), Manfred Völkner (USC Duisburg, Kata Herren ü65).

von Eva Mona Altmann

232 Karateka aus 134 Vereinen gingen bei der Deutschen Meisterschaft der Masterklassen (ü30 und älter) in der Bielefelder Seidensticker-Halle an den Start.

Mit fünf goldenen, sechs silbernen und elf bronzenen Medaillen sowie zwölf fünften und fünf siebten Plätzen setzten die Masters aus NRW sich im Ländervergleich klar an die Spitze.

Herzlichen Glückwunsch zu diesen tollen Leistungen!

KDNW-Leistungssportreferent und Master-Trainer Detlef Tolksdorf kündigte vor den Finalbegegnungen an, im nächsten Jahr werde die DM der Masterklassen von der Schüler*innen-DM losgekoppelt und als eigenständiges Event auf einen Samstag gelegt, um der Veranstaltung mit ihren wachsenden Teilnehmerzahlen gerecht zu werden.

"Man merkt: Die Masters haben sich akribisch auf den Wettkampf vorbereitet", bilanzierte er. Ihn freue vor allem, dass neben ehemals in der Leistungsklasse Aktiven auch viele Späteinsteiger*innen den Weg auf die Tatami fänden.

Die diesjährige Ausrichtung der Doppelmeisterschaft wurde professionell von Detlef Hans Serowy und seinem Team des Mushin Halle durchgeführt.

Alles in allem war diese Heim-DM ein voller Erfolg!

MEHR FOTOS UND ERGEBNISSE: BIT.LY/2CFCJXK























MOTIVIERTE KDNW-MASTERS

Zweiter Kaderlehrgang im KD Gelsenkirchen-Buer

von Birgit Buddendiek

"Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf" – getreu diesen Mottos fand der KDNW-Masterkaderlehrgang am 22. September 2019 statt: Nur einen Tag nach dem Budokan-Cup und eine Woche vor der Deutschen Meisterschaft der Masterclass in Bielefeld.

KDNW-Präsident Rainer Katteluhn empfing in seinem Dojo mit seinen beiden Trainerkollegen Georg Karras (Bonn) und Detlef Tolksdorf (Oberhausen) mehr als 20 engagierte Masters. Das Dreierteam hatte die im Wechsel stattfindenden Kumite- sowie Kata-Trainingseinheiten gezielt auf die DM-Vorbereitung abgestimmt.

Die beiden Kumite-Spezialisten bauten in den Einheiten Technik und Taktik für das Wettkampfgeschehen auf dem Tatami auf. Abwechslungsreiches Partnertraining und kreative Reaktionsübungen standen im Fokus der konditionell sehr fordernden Einheiten.

Georg Karras, verantwortlich für Kata, hatte es sich ebenfalls ganz gezielt zur Aufgabe gestellt, jede*n Starter*in der DM noch einmal zu unterstützen. So arbeitete er intensiv an den jeweiligen Katas.

Darüber hinaus ergänzten die drei Verantwortlichen das Trainingsprogramm des Lehrgangs, indem sie Zusatzeinheiten für diejenigen Lehrgangsteilnehmer*innen anboten, die ausschließlich Kata bwz. Kumite trainieren wollten. Während z.B. die großen Kumite-Einheiten stattfanden, bot Georg Karras in der zweiten Halle Kata-Training an, dann konnte umgekehrt zeitgleich zu den großen Kata-Trainingsheinheiten bei Rainer Katteluhn und Detlef Tolksdorf auch Kumite trainiert werden.

Viele der Teilnehmer*innen allerdings nahmen an allen vier Einheiten teil, egal ob Wettkämpfer oder nicht. Auch diejenigen, die einen Tag vorher beim Budokan-Cup (erfolgreich) ihren "Master" gestanden hatten, setzten nach einem anstrengenden Wettkampftag für einen anstrengenden Lehrgangstag alle Kräfte ein – "von nix kommt nix"....

Auch bei diesem zweiten NRW-Masterkaderlehrgang fanden sich wieder neue Teilnehmer*innen ein und integrierten sich motiviert in das sportliche Miteinander. Alle profitierten insbesondere beim Kumite von der Möglichkeit, mit wechselnden Partnern*innen zu trainieren. Aus beiden Bereichen nahmen die Masters viel für sich und ihr persönliches Training mit.

Das Trainerteam zeigte sich sehr angetan und äußerst zufrieden von der Motivation und auch dem Durchhaltevermögen der Master.

Geprägt war der Tag nicht nur vom Sportlichen, sondern auch vom Spaß am Miteinander, gegenseitiger Motivation und viel Austausch – untereinander wie auch mit den Trainern, die viele Details herausarbeiteten und allen mit Rat und Tat zur Seite standen.

WETTKAMPFLUFT SCHNUPPERN: KDNW MASTER CUP AM 7. DEZEMBER 2019 IN BOCHUM

von Steffen Voigtländer

Der 6. Master Cup des KDNW wurde für den 7. Dezember 2019 in Bochum angesetzt.

Wie jedes Jahr richtet sich der Master Cup ganz speziell an Jukuren der Altersklassen ü30, ü40, ü50, ü60 und hier an Einsteiger*innen in den Wettkampfsport. In einer stimmungsvollen Atmosphäre findet das Turnier in den Vereinsräumen des Budokan Bochum statt. Meldeschluss ist am 30. Novemver 2019.

Ausschreibung: https://bit.ly/2PDbQSm Anmeldung: info@kdnw.de



TRAINER*INNEN-C UPDATE

Lizenzaktualisierung oder -umschreibung für 16 Karateka geglückt

von Susanne Nitschmann

Das Trainer*innen-C Update des KDNW bietet allen Trainern*innen, die eine C-Ausbildung beim KSB oder SSB erworben haben, die Möglichkeit, diese in eine Fachlizenz umschreiben zu lassen.

Ebenfalls war dieses Update die Gelegenheit für die C-Trainer*innen,welche ihre Lizenz nicht rechtzeitig verlängert haben, diese wieder zu aktualisieren.

16 Trainer*innen folgten der Einladung nach Radevormwald.

Hier wurden sie von Kira Lagmöller empfangen. Die Sportwissenschaftlerin übernimmt den theoretischen Teil der Ausbildung.

Unterstützt wurde sie am Samstag von Susanne Nitschmann und am Sonntag von Michael Bolder.

Nach zwei komplexen Tagen waren alle auch ein wenig erschöpft aber zufrieden auf dem Heimweg.

O-Töne der Teilnehmer*innen:

Das Seminar wurde locker und lustig präsentiert... Hat Spaß gemacht! Neben den vielen Informationen war der Erfahrungsaustausch zum Training innerhalb der Gruppe besonders spannend!

Super Ideen für ein abwechslungsreiches Kata-Training!

COME TOGETHER: KDNW-TRAINER*INNEN-MEETING AM 25. JANUAR 2020 IN DORTMUND

von Eva Mona Altmann

Save the Date: Das nächste Trainer*innen-Meeting des KDNW findet am Samstag, den 25. Januar 2020 in Dortmund statt.

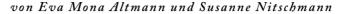
Das Event soll den Austausch fördern und dient der Wissensvermittlung. Gekoppelt wird es mit Kadertraining und -sichtung sowie einem Dananwärter*innen-Lehrgang. Die detaillierte Ausschreibung mit dem Zeitplan und allen Infos wird demnächst online veröffentlicht und auch per Rundbrief an die Dojos verschickt.

WEBSEITE: KARATE.NRW

INFO UND ANMELDUNG: INFO@KDNW.DE

Lizenzverlängerung

Neuerungen durch Umstellung auf LiMS



Durch die Anbindung an das Lizenzmanagementsystem (LiMS) des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) legt der Landessportbund Nordrhein-Westfalen die Lizenzgültigkeiten auf maximal vier Jahre fest.

Ausgenommen hiervon sind lediglich die Bereiche "Sport in Herzgruppen" und "Innere Medizin".

Für alle anderen im KDNW bedeutet die Umstellung, dass die Lizenz durch entsprechende Fortbildung(en) um vier Jahre verlängert wird – und zwar jeweils bis zum Ende des Quartals, in dem die letzte Fortbildung erfolgt ist (z. B. Lizenzverlängerung beim DKV-Tag im September 2019 = Lizenz gültig bis 30. September 2023).

Erforderlich sind nach wie vor 15 Lerneinheiten. Wer die rechtzeitige Verlängerung versäumt und die Lizenz ablaufen lässt, benötigt zur Wiedererlangung eine anerkannte Fortbildung im Umfang von 30 Lerneinheiten.

Grundlage für das Verfahren sind die aktuell gültigen Rahmenrichtlinien des DOSB.

Die Berücksichtigung der neuen Berechnung erfolgt für alle Teilnehmer*innen von Aus- und Fortbildungen, die nach dem 11. Oktober 2019 enden.

In der Karate Aktuell 1/2020 soll es noch einmal eine umfassende Informationen zum Thema Lizenzverlängerung geben.

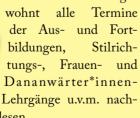
Vorankündigung

Lehrgangs- & Bildungsplan 2020 erscheint in Kürze

von Eva Mona Altmann

Auch für 2020 soll es wieder einen Lehrgangs- und Bildungsplan im handlichen Papierformat geben.

Dort könnt ihr dann wie ge-



Die Heftchen werden spätestens zum Jahresende 2019 in euren Vereinen eintreffen.

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

KARATE.NRW

DATENSCHUTZ

Gesetzesänderung bringt Vereinfachungen für Sportvereine

von Eva Mona Altmann

Der Landessportbund NRW informierte in seinem aktuellen Newsletter über aktuelle Gesetzes-

änderungen im Bereich Datenschutz, die für die Sportvereine eine Vereinfachung bedeuten können.



Erstens greift zukünftig die Pflicht, einen betrieblichen Datenschutzbeauftragten zu benennen, erst ab einer Personenzahl von 20

(bislang: zehn).

Zweitens genügt für die schriftliche Einwilligung in die Datenverarbeitung im Rahmen von Beschäftigungsverhältnissen nunmehr die elektronische Form.

AKTUELLE INFOS ZUM THEMA DATENSCHUTZ
BEIM LSB ONLINE:
BIT.LY/2QTPICJ







Zufriedene Gesichter bei Prüflingen und Prüfern in Düsseldorf Ende September. Foto: Simon

8. Dan für Günter Woltering (r.)
Foto: Niemann

8. Dan Günter Woltering	Goju-Ryu	2. Dan Paul Kremel	Goju-Ryu	
5. Dan		1. Dan		
Andreas Dziadek	Goju-Ryu	Luciano Golia	Goju-Ryu	
Michael Leister	Goju-Ryu	Andreas Findeisen	Goju-Ryu	
Heinz Niesing	Goju-Ryu	Miyuki Simon	Goju-Ryu	HERZLIC

HERZLICHEN GLÜCKWUN5CH!

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Bitte beachten: Veröffentlichung neue Dan-Grade

Goju-Ryu

Leonardo Zangara

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



von Stefanie Arrondeau

Kime, Kihon, Ki-Ai und weitere Stichpunkte waren Inhalt des intensiven Austauschs im Rahmen des Prüfer*innenlehrganges am 20. September unter der Leitung von Simo Tolo.

Erstmals fand ein solches Zusammenkommen in Neuss statt und stieß unmittelbar auf großen Anklang. Insgesamt nahmen 35 Karateka aus verschiedenen Dojos teil, darunter alle fünf A-Prüfer der Region.

Simo Tolo erläuterte diverse Aspekte der Prüfungsordnung und vertiefte einzelne davon, die von der Gruppe hinterfragt wurden. Auch brachte Simo aktuelle Themenschwerpunkte des kurz zuvor stattgefundenen GKD-Tages mit.

Begeistert waren die Vertreter*innen der Dojos von der Verknüpfung von Theorie und Praxis. Der dojoübergreifende Austausch soll in Zukunft fortgesetzt werden.



Prüfer*innen-Lehrgang mit Heckhuis und Keßling in St. Arnold

von Judith Niemann

Der Karate-Dachverband NRW hat Anfang November 2019 einen landesweiten Prüferlehrgang für Schwarzgurte im TuS St. Arnold angeboten.

Insgesamt waren 20 Vereine aus ganz NRW gekommen.

Holger Keßling als Prüfer-

referent für Goju-Ryu Karate aus Bochum und Ulrich Heckhuis als Stilrichtungsreferent für Goju Karate leiteten den mehrstündigen Lehrgang.

Thema des Lehrganges war die Definition von Kriterien für Gürtelprüfungen.

Mit einem kurzen Impuls-

vortrag stimmte Holger Keßling die Teilnehmer*innen ein. In der anschließenden Diskussion ging es um Ausprägungsfaktoren, Beurteilungsfehler, Differenzierungen für die Unter-, Mittel- und Oberstufe.

Im praktischen Teil wurden

Partnerübungen analysiert und die entwickelten Kriterien in der Anwendung hervorgehoben.

Neben der fachlichen Diskussion war der Lehrgang auch geprägt von einem starken Miteinander und einer guten Stimmung.

Bundesprüfungskommission Goju-Ryu: Uli Heckhuis tritt Nachfolge Fritz Nöpels an

von Judith Niemann

Fritz Nöpel (10. Dan) ist als Vorsitzender der geschäftsführenden Bundesprüfungskommission Goju-Ryu zurückgetreten. Als Nachfolger wurde von den Kommissionsmitgliedern Uli Heckhuis (9. Dan) gewählt.



Stilrichtungslehrgang zur Wegschule

von Heike Buck

Unter der Leitung von Felix Lehmann (4. Dan) fand am Sonntag, den 20. Oktober 2019 ein Stilrichtungslehrgang im Kamener Dojo statt. Thema war die Wegschule.

In der theoretischen Einführung tauschten sich die Teilnehmer*innen über folgende Fragen aus: Warum hast du mit dem Karate angefangen? Wie lange machst du schon Karate? Was hat sich verändert im Laufe deines Karatelebens?

Felix erläuterte, was unter Wegschule zu verstehen ist: Als letzter Part der Dreiteilung des Shu – Ha – Ri erfolgt eine Individualisierung – man erkennt seinen eigenen Weg im Karate. Verschiedene Aspekte können hier im Vordergrund stehen: z.B. Selbstverteidigung, sportlicher Wettkampf, Gesundheit, Meditation oder Philosophie.

Gemäß dem Motto "denke selbst, sonst tun es andere für dich" muss auf der Stufe der Wegschule eine skeptische Grundhaltung entwickelt werden. Wenn man sich ständig nur an seinem Lehrer orientiert, besteht die Gefahr, dass man vergisst, sich das Karate selbst zu erarbeiten. Wegschule bedeutet, zurück zum Anfang zu gehen und alles aus der Grund- und Formschule kritisch zu betrachten. Hier ergibt sich die Frage, ab wann man seinen eigenen Weg gehen kann bzw. ab wann der Anfänger den Meister in Frage stellen darf.

Am besten geeignet, so Felix, ist dabei die experimentelle Methode. Durch ständiges Üben und Ausprobieren findet man heraus, welche Techniken und Bewegungsmuster für einen geeignet sind und gelangt auf diesem Weg zu immer mehr Eigenverantwortlichkeit.

Im praktischen Teil wurde anhand der Kata Bunkai sowie einzelner Nage Waza und Kumite Ura gezeigt, wie dieser Weg verlaufen kann.

Nur durch beständiges Üben und kritisches Hinterfragen gelangt man zu einer Entwicklungsstufe, auf der man seine eigenen Techniken gefunden hat, von denen man auch überzeugt ist. Dies lässt sich mit dem Durchlaufen des Schulsystems vergleichen, bei dem von der Grundschule über die weiterführende Schule bis hin zum Studium immer mehr Selbständigkeit entwickelt wird.

KATA MEIKYO

Shotokan-Reihe mit Swetlana Wall

von Stefan Krause

Im Dojo des SC Grün-Weiß Paderborn am Inselbadstadion leitete Swetlana Wall zwei interessante Trainingseinheiten zum Thema Kata Meikyo und stilrichtungskonforme Kihon-Basics.

Die zahlreich angereisten Karateka nahmen begeistert neben einem leichten Muskelkater auch wertvolle Trainingsimpulse und ein umfangreiches Hintergrundwissen mit nach Hause.

Foto: Krause



SHOTOKAN

Neue Prüfungsordnung ab 1. Januar 2020

von Eva Mona Altmann

Mit dem Jahreswechsel tritt die eine neue Prüfungsordnung für die Stilrichtung Shotokan in Kraft.

KDNW-Stilrichtungsreferent Bernhard Milner stellte diese an zwei Terminen (Mitte Oktober in Bochum und im Rahmen des KDNW-Tages Mitte November) vor.

Die neue Prüfungsordnung kann über die DKV-Seite heruntergeladen werden: BIT.LY/33EZTzw



WIE LIEST MAN EINE KATA?

Jukuren-Lehrgang mit Fritz Nöpel und Martin Nienhaus am 29. September 2019

von Heike Buck

Mit 24 Karateka gut besucht war der Jukuren-Lehrgang, der am Sonntag, den 29. September 2019 im Kamener Dojo stattfand. Die Leitung hatten Fritz Nöpel und Martin Nienhaus. Das Thema lautete: "Wie liest man eine Kata?"

Zu Beginn hielt Fritz Nöpel ein Mondo ab. Nach einigen Hinweisen zur Ausführung der Kata und der Bunkai erläuterte er detailliert die Unterschiede zwischen den einzelnen Kata. Dabei ging es zunächst um die geschichtliche Entwicklung in drei Stufen von China über Okinawa nach Japan. In diesem Zusammenhang wies er noch einmal auf den großen Einfluss Chinas hin. Anschließend wurde die Einteilung der Kata in folgende Kategorien erläutert: Fukyu Kata, Tensho und Sanchin, Hakuzuru no Kata, Baiburen no Kata und Jukuren no Kata. Die Charakteristika dieser Gruppen wurden ebenso besprochen wie ihre Entstehungsgeschichte.

Was das richtige Lesen der Kata angeht, so gilt es folgende Aspekte zu beachten: Das Schrittdiagramm, die fünf Elemente und die fünf Tiere mit ihren jeweiligen Ausprägungen, die Shingi, die Geschichten zu den Kata, die Zuordnung der Farben gelb und grün zu den Kata.

Ein weiterer Punkt des Mondos waren Hinweise für Jukuren. Fritz Nöpel besprach ausführlich, wie aus dem korrekten Zusammenspiel von Stand, Verteidigung, Konter Zielrichtung, Distanz und Abschluss eine effektive Selbstverteidigung entsteht. Zu diesem Punkt gehörten auch die rechtliche Seite der Selbstverteidigung sowie die eigenen Erfahrungen des Meisters mit Selbstverteidigungssituationen im Ausland. In einer Verteidigungssituation muss jede Technik überzeugend sein und man darf sich keine Fehler leisten. Das Wissen um die hochempfindlichen Körperstellen ebenso wie Schnelligkeit, Genauigkeit und Gemeinheit sind entscheidend. Wichtig ist außerdem, dass man Kontrolle hat, das heißt, man darf nicht mit Ärger oder Wut kämpfen, sondern muss einen leeren Kopf haben, so wie es die Tiere machen.

Im Anschluss an das Mondo über-



nahm Martin Nienhaus. Nach anfänglichen Übungen zur Lockerung stellte er verschiedene Atemübungen aus dem Qi Gong vor. Mit ihren typisch chinesischen bildhaften Namen, so zum Beispiel "auf einem Boot in der Mitte eines Sees paddeln", "mit einem Ball am Strand spielen" oder "den Mond anschauen", wirken die Übungen nicht nur auf der körperlichen sondern auch auf der mentalen Ebene. Martin demonstrierte, wie die Übungen zur Lockerung, zur Kontrolle des Atems aber auch zur Kräftigung genutzt werden können.

Nach der Mittagspause behandelte Martin Ablauf und Bunkai der Jukuren No Kata. Martin demonstrierte den Ablauf der Kata in einzelnen Sequenzen, die auch alle in der Bunkai erarbeitet wurden, so dass zu jeder Bewegung eine Vorstellung davon entstand, wie das gezeigte Prinzip anzuwenden ist. Wie schon am Vormittag wies er noch einmal darauf hin, dass der kämpferische Aspekt im Vordergrund steht, aber es ebenso wichtig ist, sich die Bewegungen auch körperlich und energetisch zu erarbeiten. Hierzu stellte er auf der einen Seite die gezielte Kräftigung mit Hilfe der Übungen vor und zeigte noch einmal, wie sich die Übungen durch die Herausnahme der Kraft andererseits auch als Energieübung ausführen lassen. Hierbei sollten sich die Karateka zum leichteren Einstieg in die Materie zunächst an

der Atmung orientieren. Gerade die Jukuren erhalten als "Erfahrene in der Kampfkunst" durch die Kata eine Übungsform, die den Übenden in seiner Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützt.

Fritz Nöpel zeigte im Verlauf des Nachmittags noch einige für ihn wichtige Punkte bei den einzelnen Bewegungsformen auf. Die Teilnehmer*innen bekamen dadurch an diesem Tag einen besonderen Einblick in die Ideen der beiden Meister, wie sie die Kata und ihre tiefen Inhalte für sich selbst kämpferisch und gesundheitlich nutzen können.

Zum Abschluss des Nachmittags machte Fritz Nöpel noch einmal darauf aufmerksam, wie wichtig die korrekte Selbstverteidigung ist, und ließ dazu häufige Angriffe üben und abwehren. Dabei legte er großen Wert auf den Unterschied zwischen Bunkai und SV und erklärte, dass die Analyse einer Bewegungssequenz etwas anderes ist als deren Umsetzung in die realistische Selbstverteidigung: Das eine schafft Wissen und Verständnis, das andere klärt eine bedrohliche Auseinandersetzung.

Für viele Karateka ging dieser spannende Lehrgang zu schnell vorüber und sie hätten gerne noch weitergemacht. Aber auch so rauchten ihnen die Köpfe und sie hatten einiges neu einordnen können und genug Input, den es zu trainieren und umzusetzen gilt.



Tolle Erfolge für Karateka aus NRW

von Laura Dreyer

Vom 19. bis 22. September fanden die diesjährigen World Goju Ryu Karate Championships in Kuala Lumpur (Malaysia) statt.

Auch vom KDNW waren dieses Jahr wieder einige Sportler dort vertreten. Zudem waren auch Horst Nehm als Vizepräsident des Weltverbandes und Uwe Portugall und Adriatik Shabani als Kampfrichter sowie Christian Krämer als Teamtrainer mit dabei.

Am Freitag begann das Turnier mit den Katawettkämpfen. Hierbei traten aus dem KDNW Lara Böddinghaus (PSV Bochum) und Laura Dreyer (TuS St. Arnold) jeweils in den Kategorien U21 und Leistungsklasse an. Bei den unter 21-jährigen gelang es Lara, sich auf den dritten Platz zu kämpfen und Laura erreichte das Finale, wo sie sich aber einer Tschechin geschlagen geben musste. Gleich danach ging es auf der nächsten Matte mit der Leistungsklasse los. Hier erreichte Lara einen sehr guten fünften Platz.

Am späten Abend ging es auch für Thomas Lamm (TuS St. Arnold) darum, sein Können unter Beweis zu stellen. Er behauptete sich in dem starken Teilnehmerfeld der Kumite Masterklasse, konnte sich aber leider keinen Podiumsplatz sichern.

Der Samstag begann für die deutschen Athleten mit den Kumitedisziplinen der Juniorinnen. Mit Angelika Pankratov (TV Emsdetten) , Alina Krämer und Michelle Süß (beide Chikai

Wettringen) gingen drei vielversprechende Kandidatinnen an den Start, die souverän ihre Leistungen abrufen konnten. Angelika platzierte sich in der Gewichtsklasse +59 kg als Dritte und ihre Teamkollegin Alina als Zweite. Michelle trat in der Gewichtsklasse (-48 u. -53 kg) an und holte sich den verdienten Titel.

Etwas später ging Anna-Marie Woltering (Chikai Wettringen) zunächst in der Kategorie U21 (-61, -68 u. +68) kg an den Start und zog nach gewonnenen Vorrundenkämpfen ins Finale ein. Dort traf sie auf eine Kontrahentin aus Rumänien. Am Ende hielt sie stolz die silberne Medaille in der Hand. In der Leistungsklasse gelang es ihr sich bis auf den fünften Platz vorzukämpfen.

Am Abend traten alle Kumitekämpfer des Tages noch einmal in den jeweiligen Teamdisziplinen an.

Für das Juniorenteam kämpften unter anderem Michelle, Angelika und Alina. Sie kämpften sich bis ins Finale vor und sicherten sich den zweiten Platz.

Das Seniorenteam mit Anna erlangte einen sehr guten dritten Platz.

Am Ende des Turniers kann sich die Bilanz wirklich sehen lassen und macht Mut für den EGKF-Cup in Belgien im nächsten Jahr.

MEHR INFOS: KARATE-GKD.DE



von Wilfried Schulz

"Wer rastet, der rostet", ist seit vielen Jahren das Motto des Sommertrainings beim KC Bonn I.

Einmal als Idee geboren, die Sommerferien nicht einfach trainingsfrei verstreichen zu lassen, ist dieses Training zum festen Bestandteil im Vereinsleben geworden und lockte auch dieses Jahr wieder 45 Karateka aus NRW nach Bonn.

Immer dazu gehören zwei Trainingseinheiten mit dem SOK-Beauftragten Ludwig Binder. Die Tatsache, dass Ludwig sein Training fordernd gestaltet zugleich aber auch Einsteigern*innen die Möglichkeiten bietet, ohne Komplikation mitmachen zu können, zeichnet ihn aus.

Analog zu der in diesem Jahr beim KC Bonn I erstmals ausgerichteten Lehrgangsreihe "Shotokan versus SOK" wurden die Unterschiede und Besonderheiten herausgearbeitet und intensiv trainiert.

Mit Prüfungen und einem

sich anschließenden Sommerfest fand das Ferientraining 2019 ein begeisterndes Ende. Für das kommende Jahr 2020 bereitet der Vorstand besondere Angebote anlässlich der 50-jährigen Vereinsbestehens vor.

Foto: Schulz

BINDER IN BONN

Lehrgang beim KC Bonn I

von Wilfried Schulz

Es ist schon eine besondere Verbindung zwischen dem KC Bonn I und dem SOK-Beauftragten Ludwig Binder: Eine echte Freundschaft.

So war es für Ludwig selbstverständlich, sich an der Lehrgangsreihe "SOK versus Shotokan" zu beteiligen. Ziel dieser Reihe ist es, die jeweiligen Prüfungsinhalte auf- und aus-



zuarbeiten, zu vergleichen und einzelnen Schwerpunkte festzustellen.

Die Trainer und Prüfer des Vereins werden immer wieder auf die Unterschiede in der Prüfung angesprochen. Mit Ludwig Binder wurden natürlich die Schwerpunkte der SV-Prüfungsanforderungen erarbeitet und die Nahtstelle zu den Bunkai-Anforderungen aufgezeigt.

Wieder einmal gingen alle Karateka zufrieden und mit vielen neuen Erkenntnissen nach Hause und für Ludwig sowie den KC Bonn I steht fest, wir setzen dies mit weiteren Trainingseinheiten fort.

Foto: Schulz

EUER BEITRAG

in der Karate Aktuell

von Eva Mona Altmann

In eurem Dojo ist etwas Besonderes passiert? Ihr habt einen spannenden Lehrgang ausgerichtet, eine Karate-Reise unternommen oder ein Mitglied hat etwas Außergewöhnliches geleistet? Das könnte Karateka anderer Vereine interessieren? Dann berichtet doch darüber!

Alle KDNW-Mitgliedsvereine sind herzlich eingeladen, dem Pressereferat Beiträge zur Veröffentlichung in den Verbandsmedien (Webseite, Facebook, Magazin) vorzuschlagen.

Den Text solltet ihr als offenes, möglichst unformatiertes Textdokument (z.B. Word, nicht PDF) einreichen, eine Länge von einer halben bis maximal einer Seite sollte nicht überschritten werden. Schickt außerdem ein bis zwei schöne und ausreichend große Fotos mit (JPEG) – besonders gut eignen sich Actionbilder; Gruppenaufnahmen bitte nur notfalls. Nicht vergessen, Bild- und Textautor zu nennen.

Eure Einsendung richtet ihr einfach per E-Mail an e.m.altmann@kdnw.de (der Posteingang wird in der Regel nicht bestätigt).

Bitte beachtet: Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung. Redaktionelle Kürzungen und Ergänzungen sind stets vorbehalten. Alle Genannten und/oder Abgebildeten müssen mit der Veröffentlichung einverstanden sein.



von Stephan Sasse

In diesem Jahr fand erstmalig die Ausbildung zum*r Gewaltschutztrainer*in in Ostwestfalen-Lippe statt, genauer gesagt im Shotokan Dojo Bad Salzuflen.

Frank Herholt und sein Team hatten die Idee, die Ausbildung in die Region zu holen, wofür sich das hauseigene Dojo natürlich bestens eignete.

Die beiden Referenten Rudi Heimann und Chris Hörnberger waren Mitte September 2019 guter Laune angereist.

Vor uns lagen drei spannende und intensive Tage, nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es direkt los.

In einem ersten interaktiven Training mussten wir aus der Rolle eines Trainers heraus ein Akquise-Gespräch führen. Wer nun an einen netten Plausch denkt, liegt völlig falsch, denn Rudi und Chris sind wahre Meister darin, sich in absolut unangenehme Persönlichkeiten zu verwandeln, die gnadenlos den Finger in die Wunde legen, getreu dem Motto "raus aus der Komfortzone". Dies war zwar hart, aber sinnvoll, denn jede erdenkliche Wissens- oder Kompetenzlücke wurde uns schnell vor Augen geführt, so dass man die Eigenpräsentation grundlegend hinterfragen konnte. So viel Selbsterfahrung wie an diesem Wochenende hat man selten! Bei der Nachbesprechung wurde uns Methodik an die Hand gegeben, um solche Rollenspiele selbst durchführen zu können.

Rudi und Chris gingen stets konstruktiv und wertschätzend mit Fehlern um, es wurde viel gemeinsam gelacht und es gab viel echte Lernzeit.

An den nächsten Tagen folgte weiteres individuelles Training, so dass sich niemand entziehen konnte.

Wir erarbeiteten in Gruppen selbst interaktive Trainingsszenarien für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche und Rudi zeigte eindrucksvoll mit ein paar Kindern aus dem Dojo Salzuflen eine Trainingseinheit. Diese wurde ausführlich transparent gemacht und nachbesprochen, der komplette Aufbau eines möglichen Selbstbehauptungskurses für Kinder wurde ebenso vorgestellt.

Trotz der immens vollgepackten Agenda kam nie Langeweile auf und wir wurden mit Fachwissen überschüttet.

Am Ende hielten wir dann alle unsere Zertifikate in der Hand. Wir freuen uns auf Teil zwei im November!

Foto: Sasse

KARA-T-ROBICS

Seminar mit Charles Longdon-Huges

von Frank Herholt

Charles Longdon-Hughes, Fitness- und Karatetrainer sowie ehemaliger Karate-Weltmeister, vielen noch bekannt durch seine aktive Zeit auf den Pfingst-Yu-Ai-Lehrgängen und durch die Ausbildungen im KDNW, ist leider zuletzt in unseren Karate-Vereinen in Vergessenheit geraten. Nicht so im Dojo Bad Salzuflen und Holzminden.

Er entwickelte mit Kara-T-Robic (KTR) ein neues und vielseitiges aerobes Trainingssystem, das Elemente aus Karate und Aerobic verbindet. Karate-Techniken wie Kicks, Punches und Abwehrtechniken werden zu Musikrhythmen synchronisiert. Das Ergebnis überrascht: Totale Anfänger ohne jegliche Erfahrung in Karate und/oder Aerobic sind in der Lage, in nur einer Unterrichtsstunde komplexe Karate-Techniken sicher genug auszuführen für ein effektives Fitnesstraining.

KTR benutzt dynamische Low Impact-Bewegungen, die sicher und für jeden nachvollziehbar sind – und viel Spaß machen. Es ist ein "Total Fitness"-Konzept, das Kraft, Flexibilität, Kondition und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Diese Trainingsidee fand Frank Herholt (4. Dan) nicht nur interessant. Er besuchte zwischen 1998 und 1999 die Ausbildung zum KTR-Instructor bei Charles in Neuenkirchen-Vluyn und leitet seitdem zweimal wöchentlich den Kurs in den Räumlichkeiten des SKD Bad Salzuflen. Mittlerweile trainieren ca. 50 Teilnehmer*innen.

Vor den Sommerferien wurde Charles nach Bad Salzuflen eingeladen, um eine Neuausbildung zum KTR-Instructor sowie eine Advance-Ausbildung anzubieten.

Für nächstes Jahr ist eine weitere Neuausbildung mit Charles und ein Kurs für Fortgeschrittene geplant. Charles und Frank werden die Zusammenarbeit in Deutschland und über die Grenzen hinaus festigen, um Kara-T-Robic wieder interessant für unsere Karate-Vereine zu gestalten. Wer, wenn nicht wir Karateka könnten dafür am besten in Frage kommen?

Foto: Herholt





BUDOKAN CUP

Trend steigend

von Tim Milner

Die Ausrichter des internationalen Budokan-Cups, Bernd und Tim Milner mit ihrem Budokan-Team, sind jedes Jahr bemüht, ein sportlich hochwertiges Event mit familiärem Charakter auf die Beine zu stellen.

Die Beteiligung der Vereine stieg im Vergleich zum letzten Jahr von 62 auf 67, die Nennungen insgesamt stiegen von 474 auf 560 und es nahmen statt drei Nationen sechs teil.

Als einziges verbliebendes privat organisiertes Turnier im KDNW ist der Budokan-Cup auf Unterstützung angewiesen und neben den vielen Helfern*innen und Spendern*innen bedankt sich der Budokan Bochum e.V. bei der Sparkasse Bochum und beim KDNW für ihre Unterstützung.

Auch der Bundestrainer des DKV Thomas Nitschmann, der Sportdirektor des DKV Christian Grüner, der Präsident des KDNW Rainer Katteluhn und alle Landestrainer des KDNW sowie anderer Länder waren anwesend.

Kurz vor der DM der Schüler und der Masterklassen nutzten viele Karateka dieses Turnier für einen letzten Test.

Der Budokan selbst konnte sich achtmal Gold, dreimal Silber, neunmal Bronze und weitere Platzierungen im vorderen Bereich erkämpfen.

Der Budokan-Cup garantiert pro Kampfläche fünf Kampfrichter*innen. Außerdem findet die Siegerehrung direkt nach den Begegnungen an der Kampffläche statt, damit alle zeitig die Heimreise antreten können.

Alles in allem war der Budokan-Cup 2019 eine runde Sache und wird im nächsten Jahr erneut stattfinden.

Foto: Sahin

RYU-EI-RYU

Festakt auf Okinawa

von Judith Weiter

Im Rahmen eines großen Seminars und Festaktes auf Okinawa erhielt der Verein Karate Gronau/Ahaus die Berechtigung, das Logo des Ryu-ei-Ryu Karate zu tragen als sichtbares Zeichen der Aufnahme in die Ryu-ei-Ryu-Familie. Er ist damit der erste deutsche Verein (und der zweite in Europa), der diesen besonders ursprünglichen Stil pflegt.

Vor zehn Jahren initiierte Haki Celikkol (7. Dan) ein Mammut-Projekt: Er führte das Ryu-ei-Ryu Karate in den Gronauer Karate Verein ein. Um dies zu ermöglichen, reiste er diverse Male nach San Diego und lernte dort authentische Prinzipien, Techniken und Kata von Kiyoshi Tomohiro Arashiro (8. Dan). Auf Einladung des derzeitigen Oberhaupts, Sensei Tsuguo Sakumoto, reiste nun eine vierköpfige Delegation aus Gronau nach Naha (Okinawa) zu den Feierlichkeiten zum 200. Geburtstag des Stilbegründers Norisato Nakaima.

Die Festwoche begann mit einem fünftägigen Seminar, bei dem Judith Weiter, Werner Kottig, Lou Eckel und Nils Fränkert drei weitere hohe Kata erlernten, die bisher nicht öffentlich gelehrt worden waren: Anan Dai, Ohan und Ohan Dai gehören nun ebenfalls zum Repertoire des Karate Gronau/Ahaus. Sakumoto Sensei leitete die Veranstaltung, die Trainingseinheiten wurden von seinen Schülern gehalten, darunter amtierende bzw. ehemalige Weltmeister: Ryo Kiyuna, Arate Kinjo, Takuya Uemura, Yoshie Kadena, Azusa Tomishiro, Kaori Sawada und Yuka Shimizu.

Schöne und bewegende Ereignisse am Rande der Matten: Gespräche mit dem Ururenkel des Stilgründers, Soke Kenji Nakaima, der in seiner Jugend ein Jahr in Bielefeld studierte und immer noch ein erstaunlich akzentfreies Deutsch spricht. Auch der Festakt selbst ist zu nennen, bei dem Judith Weiter als Fahnenträgerin Deutschland repräsentieren konnte.

Foto: Weiter





Oberberg Karate Gummersbach

von Friedhelm Meisen

Das 25-jährige Vereinsjubiläum des Oberberg Karate Gummesbach wurde am 1. Juni 2019 mit einem Lehrgang gefeiert, bei dem rund 60 Karate-Kids eine Gürtelprüfung ablegten. Außerdem waren zahlreiche Ehrengäste geladen: Darunter der stellvertretende Landrat Prof. Dr. Friedrich Wilke, Gummersbachs stellvertretender Bürgermeister Jürgen Marquardt, der Vorsitzende des Kreissportbundes Hagen Jobi, Thorsten Konzelmann als Vorsitzender des Sportausschusses der Stadt Gummersbach sowie Friedhelm Julius Beucher, der Vorsitzende des Kreissportausschusses und Präsident des Deutschen Behindertensportverbandes. NRW-Ministerpräsident Armin Laschet hatte seine Grüße zum Jubiläum per Brief übermittelt.

1967 begann ich mit Karate in Bad Godesberg. Ich war damals Bundesgrenzschutzbeamter auf der Polizeihauptfunkstelle in Bonn. Mein erster Trainer war Günter Sick. 1968 lernte ich im Bushido Köln Horst Handel kennen und schätzen. Damals gab es den DKV noch nicht, sondern den DKB. 1973 legte ich die Prüfung zum 1. Dan bei Kanazawa ab. Vorher, 1971, hatte ich einen schweren Unfall, dessen Folgen sich noch heute bemerkbar machen, ohne mich jedoch stark zu belasten. 1978 zog ich nach Gummersbach um, trainierte aber zunächst weiter in Köln,

später in Bergneustadt, bis ich 1994 mein eigenes Dojo direkt gegenüber meines Restaurants eröffnete, unter Mitwirkung von Klaus Reichelt, den ich noch heute sehr schätze.

Auf die letzten 25 Jahre zurückblickend kann ich mit Stolz sagen, dass sich alle Mühen gelohnt haben: Über 20 nationale und internationale Titel, zahlreiche World- und Europacup-Siege; legendär der Erfolg Nika Tsurtsumias, der mit dem deutschen Herren-Team 2012 die erste EM-Goldmedaille holte. Mein erster Deutscher Meister war 1999 Fabian Weber-Heck. Er war mein allererster Schüler im neuen Dojo. Andre Schwarz folgte dann 2000 in der Jugendklasse. War das eine spannende Zeit! 1999 begann die Ära von Afrim Latifi. Wie viele DMs hat er gewonnen!

2003 taucht dann ein damals 16 Jahre junger Mann aus Georgien bei mir im Dojo auf – Nika Tsurtsumia. Ich ließ ihn Faustschützer anziehen; Afrim leitete gerade die Oberstufe. Anstatt einfach nur mitzutrainieren, grüßte er Afrim kurz an, um ihn direkt anzugreifen. Ich konnte beide nicht mit "Yame" stoppen und musste ein Bambus-Katana hinzunehmen. Ich erkannte sofort Nikas Talent und bemühte mich mit Hilfe vom DKV, DOSB und KDNW um seine Einbürgerung, die schließlich glückte.

Zu der Historie unseres Dojos gehört auch Nikas Verlust durch den Tod seiner Ehefrau Nino 2014. Bei der Aufbahrung von Nino in der orthodoxen Kapelle in Düsseldorf erschien die gesamt Nationalmannschaft mit allen 34 Athleten*innen nebst Bundestrainern in schwarzer Trauerkleidung – auf ihrer linken Brustseite das Nationalwappen. Das hinterließ bei allen Besuchern Gänsehautgefühl und tiefen Respekt vor so viel Kameradschaft. Deshalb kämpfte Nika auch nur acht Monate später bei der WM in Bremen – die deutschen Herren wurden Vizeweltmeister.

Bei unserer Jubiläumsfeier trugen Nika und ich eine Kippa, weil es der Tag der Kippa war, um gegen Intoleranz, Fremdenhass und Antisemitismus zu demonstrieren.

Zum Ende kam ein kleines Mädchen zu mir und fragte mich: "Sensei, bist du Jude?" "Nein", antwortet ich ihr, "aber ich mag Juden wie dich, deinen Papa und Mama, aber auch die Eltern von Mehmet und den anderen Kindern." Erst verbeugte sie sich, dann umarmte sie meine Beine.

Auch mein erste Schüler Fabian Weber-Heck war gekommen und sagte: "Wenn der Schüler besser geworden ist als der Meister, hat der Meister seine Arbeit gut gemacht."

Foto: Kleinjung

BSC OBERHAUSEN

Lehrgang und Vergleichskampf

von Frank Feemer

Das Budo-Sport-Center Oberhausen 1977 e. V. veranstaltete einen Karate-Lehrgang mit deutsch-dänischem Vergleichskampf.

Beim Lehrgang gaben Hans Wecks (9. Dan), Rudi Witte (8. Dan) und Kasim Keles (8. Dan) Einblicke in Kihon und Kumite, Selbstverteidigung und Prüfungswesen dae Koshinkan-Karate.

Anschließend gab es in der Diszip-

lin Kumite für die Altersklassen Kinder. Schüler und Jugend einen Vergleichskampf zwischen dem Koshinkan-NRW und dänischen Karateka des Viborg Karate Skole.

Zahlreiche Zuschauer*innen, darunter der Präsident des SSB Oberhausen Manfred Gregorius, der Stilrichtungsmitbegründer Hans Wecks sowie weitere Ehrengäste aus Sport und Lokalpolitik sahen spannende Zweikämpfe.

Nach einem knappen Unentschieden in der Hinrunde konnten die dänischen Karateka denkbar knapp mit 11:10 Siegen - und nur einem Punkt mehr - den Vergleichskampf für sich entscheiden.

Das Budo-Sport-Center Oberhausen 1977 e.V. blickt auf eine tolle und nicht alltägliche Veranstaltung in Oberhausen zurück.

Foto: Feemer



Landestrainer unterrichten in Bochum

von Tim Milner

Am Samstag, den 9. November 2019 fanden, wie auch im Vorjahr, viele kumitebegeisterte Karateka in den Räumlichkeiten des Budokan Bochum an der Halbachstraße zusammen, um mit Gleichgesinnten zu trainieren und zu lernen.

Unter den Augen der Landestrainer Alexander Heimann und Tim Milner nutzten viele wettkampforientierte Athleten*innen den Lehrgang, um sich auf die bevorstehenden Turniere vorzubereiten. Besonders freuten sich die Trainer, dass auch viele Jukuren am Lehrgang teilnahmen. Über 60 Karateka kamen nach Bochum, darunter viele Topathleten*innen aus dem Landes- und Bundeskader.

Alexander und Tim bauten die Einheiten spielerisch aber zielorientiert auf und vermittelten technisches sowie taktisches Wissen. Natürlich bekamen die Teilnehmer*innen auch die Möglichkeit, miteinander zu kämpfen und so manch einer stand letztendlich seinem Idol gegenüber. Am Ende traten die Karateka um einige Erfahrungen reicher die Heimreise an und die Trainer schauten glücklich auf einen gelungen Lehrgang zurück.

Foto: Milner



40 JAHRE

Taisho Siegburg

von Thomas Prediger In diesem Jahr feierte der SC Taisho sein 40-jähriges Jubiläum.

Gegründet wurde der Verein 1979 von Jürgen Hoffmann und stellte in der Folge einige erfolgreiche Nationalkämpfer*innen. Legendär sind auch die Jahre in der Karate-Bundesliga.

Jürgen Hoffmann konnte als Bundestrainer des DKV das Kumite-Juniorinnen-Team zum Weltmeistertitel führen. Unter seiner Leitung erkämpfte in Marseille das DKV-Team erstmals den Weltmeistertitel.

Anlässlich des 40-jährigen Jubiläums richtete der SC Taisho einen Lehrgang aus, bei dem auch alte Weggefährten wie Risto Kiiskilä unterrichteten. Weitere Instruktoren*innen waren: Shuzo Imai, Kasim Keles, Manfred Henkel, Rolf Kringe, Jörg Reuß, Michael Hoshino, Keigo Shimizu, Erkan Kemir, Peter Schira, Seoung-Sook Park und Thomas Prediger.

Foto: Prediger

NACHRUF

Christian Rohde

von Bernd Milner

Der Budokan Bochum trauert um einen guten Freund und Trainingspartner Christian Rohde (2. Dan).

Im Training war er absolut ruhig und kontrolliert, seine positive Ausstrahlung verbunden mit manchem Scherz auf den Lippen wird uns immer im Gedächtnis bleiben.

Wir werden ihn sehr vermissen.



25 Jahre

Karate Verein Nümbrecht

von Elke und Jürgen Dohrmann Am 6. Juli 2019 lud der Karate Verein Nümbrecht e.V. zur 25-jährigen Jubiläumsfeier ein. Jürgen Dohrmann, der seit 35 Jahren mit Leidenschaft Karate lebt, empfing dazu den KDNW-Präsidenten Rainer Katteluhn (7. Dan).

Auch ein befreundeter Karate Verein aus Heidelberg reiste zu diesem Jubiläum an und trainierte mit.

Anschließend wurden zwei Karateka durch Jürgen Dohrmann ausgezeichnet. Einer für die längste aktuelle Mitgliedschaft und einer für Treue und Unterstützung.

Danach wurde Jürgen Dohrmann zu seiner Überraschung selbst von seinen Mitgliedern mit einem Ehren-Pokal ausgezeichnet.

Nach dem gemeinsamen Schwitzen im Dojo wurden bei gemütlichem Beisammensein Grillgut, Salate und ein kühles Blondes oder andere Getränke bei netten Gesprächen genossen.

Foto: Dohrmann

TADASHI ISHIKAWA

auf Deutschlandtournee

von Dieter Kießwetter

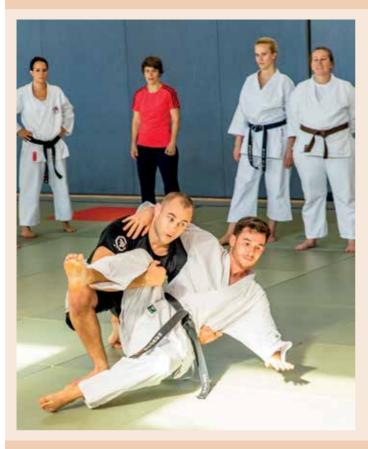
Tadashi Ishikawa, ein Studien- und Trainingskamerad von Hideo Ochi, bereiste auch in diesem Jahr wieder Deutschland. Der international bekannte Großmeister war zehn Jahre lang verantwortlich für das Karate-Training an der Takushoku-Universität in Tokio, einer Kaderschmiede des Shotokan-Karate, die zahlreiche national und international erfolgreiche Sportler*innen hervorbrachte. Heute noch gibt er sein Wissen und Können weltweit auf Seminaren weiter, wobei eines seiner Spezialgebiete das Karate für Rollstuhlfahrer ist.

Die ersten Stationen seiner Deutschlandtournee waren in Norddeutschland Kiel und Delmenhorst, danach ging es in NRW zu den Karateabteilungen der Vereine PSV Aachen, SV St. Tönis 1911, TC Gelsenkirchen 1874 und Turnerbund Burgsteinfurt 1862. Den Abschluss bildete ein Trainingsabend in Sindelfingen (Baden-Württemberg), bevor Ishikawa die Heimreise antrat.

Ishikawa Sensei, der immer noch beeindruckend schnell und beweglich ist, legt bei seinem Training großen Wert auf das Kihon. Um starke Techniken ausführen zu können, sind die korrekte Fuß- und Hüftstellung sowie die Flexibilität des gesamten Körpers notwendig. So standen am Anfang Dehnungsgymnastik und Kräftigungsübungen der Beine im Vordergrund. Im Kihon wurden überflüssige Bewegungen korrigiert: die Füße müssen den Kontakt zum Boden halten, der gesamte Körper soll sich als Einheit bewegen, die Techniken sollen ohne Umwege ins Ziel gebracht werden, alle Aktionen müssen fließend und locker sein! Diese Flexibilität muss sich auch in Kata und Kumite wiederfinden, denn je starrer eine Technik, desto langsamer ist sie auch. Tadashi Ishikawa lässt Tritttechniken auch aus der Bodenlage üben, damit man sich ohne Gleichgewichtsprobleme besser auf die korrekte Ausführung konzentrieren kann (siehe Bild).

Ungewöhnlich für einen asiatischen Trainer, forderte Tadashi Ishikawa die Teilnehmer*innen auf, Fragen zu stellen. Als sich niemand meldete, lachte er: "Ihr seid ja japanischer als die Japaner!" Lächelnd fragte er dann, ob die Karateka interessiert seien, schnellere Fausttechniken zu bekommen. Und er lüftete das Geheimnis: Alle mussten in den Liegestütz, und dann fing der ältere Herr an zu pumpen, wobei er gleichzeitig noch auf Japanisch bis 100 zählte!





BODENKAMPF

mit Stefan Larisch in Köln

von Eva Mona Altmann

Schweißgebadet, Struwelfrisur und erschöpft... so sahen die Teilnehmer*innen nach dem Spezial-Lehrgang der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. zum Thema Bodenkampf mit Stefan Larisch aus.

Zunächst durften die Karate-Kids eine Stunde lang raufen und ringen, anschließend gingen die jugendlichen und erwachsenen Karateka für drei intensive Stunden auf die Tatami.

Dabei wurden ungewohnte und neue Bewegungen erlernt und erprobt, aber auch Vertrautes aus der Kata-Bunkai wieder entdeckt.

Stefan, dessen Kampfkunst-Weg beim Karate begann und ihn dann Richtung Luta Livre, Grappling und MMA führte, verstand es, allen freundlich und kompetent die Basics des Bodenkampfes sehr verständlich zu vermitteln.

Mit vielen neuen Eindrücken und einem ordentlichen Muskelkater traten die Teilnehmer*innen schließlich den Heimweg an.

Foto: Schneider

BUDOKAN BOCHUM

Kids lüften Geheimnis des Tempels

von Tim Milner

Mitte September fand im Budokan Bochum ein japanische Wochenende mit Übernachtung für Kinder statt.

Die Kinder trainierten und lernten auch etwas über Japan, über Sagen und Legenden und über Entspannung. Nach einem köstlichen Abendessen gab es einen Film mit Snacks – also echtes Kinofeeling. Da war es auch fast nicht mehr schlimm, dass



im Anschluss schon die Nachtruhe anstand. Diese wurde, zur Freude der Trainer, schnell und beständig eingehalten, so dass sich alle nach dem anstrengenden Tag gut erholen konnten.

Nach dem Frühstück sollte mit echter Schatzkarte nun endlich das "Geheimnis des Tempels" gelüftet werden. Die Kinder machten sich auf Schatzsuche und wurden fündig. Danach ging es wieder ins Training. Ob neue Techniken, Partnerübungen oder Anwendungen, das Programm war sehr vielfältig. Damit die Kinder auch noch ein Andenken an dieses tolle Wochenende mitnehmen konnte, durften alle ein Holzbild eines japanischen Tempels basteln und am Sonntag stolz den Eltern beim Abholen präsentieren.

TERMINE DER DOJOS

Die 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. lädt ein zum

LEHRGANG MIT TIM MILNER

Mehrfacher Deutscher Meister in Kata und Kumite • 5, Dan • Landestrainer • Bundestrainerassistent

am Samstag, den 7. Dezember 2019 in Köln

ocation:

Turnhalle Grundschule Nesselrodestr. Nesselrodestr. 15, 50735 Kaln (Niehl) Zugang zur Halle über das Tor auf der Allensteiner Str.

Trainingsplan

10.30 bis 11.30 Uhr
11.45 bis 13.15 Uhr
13.30 bis 15.00 Uhr

Lehrgangsgebühr:

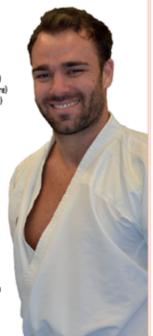
Mitglieder I. Karate Ag Kölner Schulen e.V. 0 € Gäste aus anderen Dojos 10 € Gäste aus anderen Dojos unter 10 Jahre 5 €

Hinweise:

Veranstalter & Ausrichter übernehmen keine Haftung. Teilnehmer/innen willigen in die Aufnahme & Veröffentlichung von Fotos & Videos ein.



nfos B Kontakt:
Karate Ag Kölner Schulen e.V.
Insprechpartnerin: E. M. Altmann
fel: 10221 / 4 69 57 ID
-Mail: infoEkoeln-karate.de
www.karate.koeln
Wie eind wuch bei facebookl



KONTAKTMÖGLICHKEITEN UND ANSPRECHPARTNER/INNEN

Geschäftsstelle des KDNW

Tel. (0203) 997210 Fax (0203) 997209 info@kdnw.de

Postfach 100750 47007 Duisburg

Geschäftszeiten Mo, Mi, Fr 8.15-12.15 Uhr Di, Do 8.15-15.00 Uhr Koord. Breitensport Susanne Nitschmann s.nitschmann@kdnw.de

Geschäftsführendes Präsidium

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

Erweitertes Präsidium

Ausbildung/Breit.sp. Michael Bolder m.bolder@kdnw.de Christiane Vogel Frauen c.vogel@kdnw.de d.dreimann@kdnw.de Dennis Dreimann **Jugend** Kampfrichterwesen Uwe Portugall u.portugall@kdnw.de Leistungssport Detlef Tolksdorf d.tolksdorf@kdnw.de Sportdirektor Ludger Niemann 1.niemann@kdnw.de Öffentlichkeitsarbeit Steffen Voigtländer s.voigtlaender@kdnw.de e.m.altmann@kdnw.de Presse Eva Mona Altmann Alexandra Höner a.hoener@kdnw.de Schulsport Stilr. Shotokan Bernhard Milner b.milner@kdnw.de Ulrich Heckhuis u.heckhuis@kdnw.de Stilr. Goju-Ryu Prüferref. Goju-Ryu Holger Keßling h.kessling@kdnw.de Stilr. Wado-Ryu Peter Meuren p.meuren@kdnw.de

Stilrichtungsreferenten

Tel. (0211) 49 82 72 9 Goju-Kan Kiyoshi Ogawa Detlef Tolksdorf Jishinkan taiko@hotmail.de Kempo Andreas Grassel a.grassel@kdnw.de Koshinkan Hans Wecks Wecks@t-online.de Shito-Rvu Michael Stenke m.stenke@helimail.de Shoto-Ryu Dr. René Peisert ct.psv.karate@t-online.de Stiloffenes Karate Ludwig Binder 1.binder@kdnw.de

Tang-Soo-Do Stefan Frank stefan.frank-karate@t-online.de
Yoshukai Otto Rumann yoshukan.dortmund@arcor.de

Aktivensprecher/innen

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

Wettkampfleitung

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

Landestrainer/innen

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

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, Stefanie Arrondeau, Heike Buck, Birgit Buddendiek, Elke und Jürgen Dohrmann, Laura Dreyer, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Frank Herholt, Dieter Kießwetter, Stefan Krause, Friedhelm Meisen, Bernd Milner, Tim Milner, Judith Niemann, Susanne Nitschmann, Uwe Portugall, Thomas Prediger, Stephan Sasse, Wilfried Schulz, Ralf Vogt, Steffen Voigtländer, Judith Weiter, Tervel Zwjatkow (DKV-Bundesliga).

Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Stefanie Arrondeau, Manuela Bardoux, Heike Buck, Elke und Jürgen Dohrmann, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Frank Herholt, KD Gelsenkirchen-Buer, Dieter Kießwetter, Michael Kleinjung, Stefan Krause, Brigitte Kraußer (DKV), Alexander Kröger, Tim Milner, Judith Niemann, pixabay.com, Thomas Prediger, Ünal Sahin, Stephan Sasse, Dr. Hans-Peter Schaub, Jochen Schneider, Wilfried Schulz, Ingolf Simon, Judith Weiter, Christian Witte.

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.

