Karate Aktuell

KDNW Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V.

I 2012

23. Jahrgang
K 6466 F

Mitglied im
Deutschen Karate
Verband e.V.

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Titel:
Die jüngsten und jüngeren Karateka des Karate-Bezirks Westfalen maßen sich im Januar bei der Bezirksmeisterschaft in Halle.
Bild: Wolbers

Bis zur Einführung des Online-Portals für Kyugrade könnt ihr auch weiterhin die Kyu-Prüfungslisten beim Deutschen Karate Verband herunter laden:

http://www.karate.de/downloads/kyu-pruefungs-listen

Die KDNW-Geschäftsstelle hat keine Listen mehr vorrätig. Hier könnt ihr allerdings die Prüfungsmarken und -urkunden erhalten.

Redaktionsschluss

für die Ausgabe Karate Aktuell 02-2012 (Juni)

27.04.2012

Neuer Verein

SKD YOROKOBI St. Tönis
Abt. des SV 1911 St. Tönis e.V.

Georgos Roumeliotis
Feldburgweg 97
47918 Tönisvorst
Telefon-Nr. 02151-74 35 22
E-Mail: g.roumeliotis@gmx.de
www.sv-sttoenis1911.de
DKV-Nr. 5 175
Stilrichtung: Shotokan

Geschäftsstelle des KDNW

Tel. (0203) 99 72 10	Fax (0203) 99 72 09	info@kdnw.de
Geschäftszeiten	Mo-Fr 08:15-12:15 h, Do zusätzlich 15:00-19:00 h	
Postfach 100 750	47007 Duisburg	
Elisabeth Bork	Tel. (0 26 84) 97 76 94	e.bork@kdnw.de

Geschäftsführendes Präsidium

Präsident	Ulrich Heckhuis	u.heckhuis@kdnw.de
Vizepräsident	Ludwig Binder	via Geschäftsstelle
Geschäftsführer	Horst Nehm	h.nehm@kdnw.de
Schatzmeister	Dr. Fritz-Peter Schlüter	fp.schlueter@kdnw.de

Erweitertes Präsidium

Aus- und Fortbildung, Breitensport	Heribert Rojek	h.rojek@kdnw.de
Frauen	Susanne Nitschmann	s.nitschmann@kdnw.de
Jugend	Michael Bolder	m.bolder@kdnw.de
Kampfrichterwesen	Uwe Portugall	u.portugall@kdnw.de
Leistungssport	Thomas Prediger	t.prediger@kdnw.de
Internet	Carsjen van Schwartzenberg	c.v.schwartzenberg@kdnw.de
Presse	Carsjen van Schwartzenberg	c.v.schwartzenberg@kdnw.de
Schulsport	Sonja Edsen	s.edsen@kdnw.de
Stilr. Shotokan	Bernhard Milner	b.milner@kdnw.de
Stilr. GOJU-Ryu	**Christian Winkler**	**c.winkler@kdnw.de**
Prüferref. GOJU-Ryu	**Ludger Niemann**	**l.niemann@kdnw.de**
Stilr. Wado-Ryu	Peter Meuren	p.meuren@kdnw.de

Stilrichtungsreferenten

Goju-Kan	Kiyoshi Ogawa	Tel. (0211) 49 82 72 9
Kempo	Jens Wölke	Karate@vodafone.de
Koshinkan	Hans Wecks	Wecks@t-online.de
Shoto-Ryu	Dr. René Peisert	ct.psv.karate@t-online.de
Shito-Ryu	Michael Stenke	m.stenke@helimail.de
Stiloffenes Karate	Ludwig Binder	via Geschäftsstelle
Tang-Soo-Do	Ralf Seihler	Tel. (02 37 4) 91 46 71
Yoshukai	Otto Rumann	yoshukan.dortmund@arcor.de

Redaktion/ Layout *Karate Aktuell*

Judith Niemann	j.niemann@kdnw.de	Tel. (0251) 76 02 30 5

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden sich auf http://www.kdnw.de
Bankverbindung: Sparkasse Hamm, BLZ 410 500 95, Kto 158 535

Geschäftsstelle Deutscher Karate Verband
Am Wiesenbusch 15, 45966 Gladbeck
Tel. (0 20 43) 29 88 0, Fax (0 20 43) 298813
Geschäftszeiten:
Mo-Do 08:30-16:30 Uhr, Fr 08:30-13:30 Uhr
Mail: info@karate.de, http://www.karate.de

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., Telefon 0203 99 72 10, Fax 0203 997209, Email info@kdnw.de • V.i.S.d.P.: Judith Niemann (jn), Carl-Neuendorff-Weg 41, 48161 Münster • Auflage: 4000 Exemplare • Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr • Redaktionsschluss: siehe S. 2 • Druck: PRINTEC OFFSET medienhaus, Ochshäuser Str. 45, 34123 Kassel • Verteilung an die Mitgliedsvereine nach Stärkemeldung. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten • Autoren dieser Ausgabe: Eva Mona Altmann, Selina Blaschke, Dennis Dreimann, Christian Grellmann, Sonja Frömmel, Kora Knühmann, Christian Korge, Stefan Krause, Christian Laszczyk, Peter Mügge, Carsten Neumann, Judith Niemann, Uwe Portugall, Wilfried Schulz, Detlef Hans Serowy, Ralf Vogt, Andreas Welz • 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 Ergänzung von Beiträgen vor.

Aus dem Verband

Trainermeeting in Dortmund 4
Kerpen im Sound-Karate Fieber 5
Kara-Games 2 - Ausschreibung 5
Neue Dan-Graduierungen 6
Bericht der ersten Kara-Games 7
Generationswechsel im GOJU-Ryu 8
Dansha-Lehrgang mit Fritz Nöpel 8
KARATE-PRAXIS in Neuss 9
Yu Wa Kai 2012 - im Herbst ist es soweit 10
Karate-Do und Meditation 2011 10
Ausschreibungen aus dem Jugend-Bereich 11
1. SHOTOKAN-TAG im KDNW 30

Bild: Serowy

Leistungssport

EM Jugend / Junioren in Baku 12
Kata-Sichtungslehrgang 2012 13
Offenes Kadertraining Kumite 14
Schnellkraftdiagnostik im Karate 15
BM Westfalen in Halle /Westf. 18
Kampfrichter/innen Wochenende 2011 19
Uwe Portugall Chairman der EGKF 20
Frank Debecker int. KR bei der ESKA 20
Das neue WK-Reglement der WKF 21

Bild: Serowy

Aus den Dojos

50 Jahre Bushido Köln 22
Kumite mit Sonja Edsen in Bochum 23
Kata-Bunkai beim KC Bonn I 23
Dan-Prüfung in Hartum 24
Karate-Schnuppertraining in der Grundschule 24
Exkursion des SKD Bad Salzuflen 25
Karate-Pentathlon in Bornheim 25

Bild: SKD Bad Salzuflen

Termine

26

Trainermeeting des KDNW

Dortmund. Rund 90 Aktive trafen sich beim Trainiermeeting 2012 des Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen in Dortmund. KDNW-Geschäftsführer Horst Nehm begrüßte die Teilnehmer und bedankte sich bei Wolfgang Stramka von der Karateabteilung des TSC Eintracht Dortmund e. V. für die Ausrichtung. Die gute Beteiligung zeige, wie wichtig der jährliche Treffpunkt den Multiplikatoren im KDNW sei, so Nehm.

Landestrainerin Susanne Nitschmann stellte im Anschluss ihr Konzept der Talentförderung vor. Am Beispiel einiger Kämpfer aus dem Sichtungsjahrgang 2008 verdeutlichte sie den Zusammenhang mit den in der Sichtung erkannten Fähigkeiten und dem späteren Wettkampferfolg. „Wer beim Fangen schon nicht gewinnen will, der wird es beim Kämpfen auch nicht weit bringen", so Susanne Nitschmann.

„Kurz und knackig" erläuterte anschließend Ralf Vogt das neue WKF-Regelwerk, das seit Anfang des Jahres auch vom DKV umgesetzt wird. „Die Macht des Hauptkampfrichters ist gebrochen", betonte der stellvertretende Kampfrichterreferent des KDNW. Wenn zwei der Seitenkampfrichter eine Wertung anzeigen, dann muss der Hauptkampfrichter unterbrechen und die Wertung geben.

Landestrainer Thomas Prediger beschäftigte sich im Praxisteil mit Fausttechniken sowie Schritt- und Steppfolgen für den Karate-Wettkampf. Prediger forderte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit teils ungewohnten Bewegungsformen heraus. Gut konzentrieren mussten sich die Aktiven beispielsweise bei einem Konter gegen Kizami Zuki, bei dem vor dem Ausweichen in die Technik hineingegangen wurde.

Den Spaßfaktor steigerte Susanne Nitschmann bei ihrem Praxisteil zum Kinder- und Schülertraining. Hier ging es um spielerische Aufwärmübungen und um Aufgaben zur Steigerung der Koordination und Kondition. In Gruppen mussten die Aktiven dabei möglichst schnell Vorgaben der Landestrainerin wie „nur zwei Beine und vier Arme berühren den Boden", erfüllen.

In der Praxiseinheit Kata ging es den Landestrainern Dirk Schauenberg und Ludger Niemann um die Didaktik und Methodik im Kata-Training. Hierzu teilten sie die Gruppe in Shotokan- und GOJU-Ryu-Sportler und setzten ganz unterschiedliche Schwerpunkte. Während Ludger Niemann in seiner Gruppe eine höhere Kata „auseinander nahm", ging es Dirk Schauenberg um das Training in Sequenzen und in ungewöhnlichen Technikzusammenhängen.

Horst Nehm verabschiedete die Dojoleiter/-innen, Trainer/-innen, Übungsleiter/-innen, Danträger/-innen und Leistungssportler/-innen und betonte, dass das Trainermeeting weiter ein wichtiger Bestandteil des KDNW-Veranstaltungskalenders bleiben werde. Der Geschäftsfrührer wünschte sich eine noch stärkere Beteiligung. „Hier ist auch der Ort für den Austausch und das Gespräche mit den Landestrainern", so Nehm.

Text und Bilder
Detlef Hans Serowy

Kerpen im Sound-Karate Fieber

Vom 16. bis zum 17. Oktober fand die Basislizenzierung des neuen DKV Sound Karate 2.0-Konzepts in Kerpen statt. Auf dem Programm für die 20 Teilnehmer standen neben den neuen Themenschwerpunkten Management und Marketing die trainingspraktischen Inhalte, die das Programm bietet.

„Ich finde es total wichtig, dass sich die Teilnehmenden während solch eines Seminars vor allem praktisch mit den Inhalten auseinandersetzen", betonte Kerstin Wiek, stellvertretende KDNW-Jugendreferentin und neben Kora Knühmann die Lehrgangsleitung an diesem Wochenende. Mit viel Elan, Spaß und vollem Körpereinsatz erlebten die Karateka die Themen Spiele, Fitness und Parcours, Viererblöcke und Kumite am eigenen Leib. In ausgelassener Runde sprudelten die Ideen der Kindertrainer.

Zum Abschluss des zweiten Tages demonstrierten alle Teilnehmer in Gruppen ein jeweils ausgearbeitetes Thema zum Sound-Karate Programm. Hier spürte man bei jedem einzelnen die Leidenschaft für das Training mit Kindern.

In einer Abschlussrunde tauschte die Gruppe letzte Fragen und Anregungen aus. „Vor allem im Bereich Kumite sind einige Fragen aufgekommen. Ein paar Teilnehmer erzählten uns, das Kumite-Training mit den Kids zu meiden aus Angst, etwas ‚falsch' zu machen", resümierte Kora und ergänzte: „Die Basislizensierung dient dazu, die Teilnehmer an das kindgerechte Karate-Programm auf breiter Basis heranzuführen. Um sich einem Thema intensiv zu widmen, benötigt man zusätzlich einen kompletten Lehrgangstag".

Deshalb wird es neben den bereits angekündigten Intensiv-Workshops „Neue Ideen für abwechslungsreiches Kindertraining", „Floh-Karate: ab einem Jahr" und „Trainingsmittel im Sound-Karate für Teens und Erwachsene" ab diesem Jahr auch Vertiefungslehrgänge im Bereich Sound- Karate Kumite geben. Die Termine werden in der kommenden DKV-Zeitschrift ausgeschrieben.

Kora Knühmann

KARAGAMES – No. 2: am 23. Juni 2012 in Gelsenkirchen-Buer

Veranstalter: KDNW – Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Kontakt: Selina Blaschke, s.blaschke@kdnw.de

Ausrichter: Karate-Dojo Gelsenkirchen-Buer
Dojoleiter Rainer Katteluhn
Middelicher Str. 289, 45892 Gelsenkirchen

Termin: 23. Juni 2012, Beginn: 10:00 Uhr

Starter: Kinder und Schüler zwischen 6 und 12 Jahren

Kampfrichter: jeder teilnehmende Verein bringt eine ausreichende Zahl an Betreuern mit, offizielle Hauptkampfrichter werden zusätzlich eingesetzt.

Kategorien:
1.) Parcours
2.) Kumite am Ball
3.) 4er-Blöcke nach Musik

Startgebühren: 5 € pro Teilnehmer, zu entrichten auf das Konto des KDNW, Sparkasse Hamm
Kto-Nr. 158 535, BLZ 410 500 95

Preise: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde, jedes Team ebenfalls;
Pokale gibt es für die ersten drei Plätze in den jeweiligen Kategorien

Kleidung: Karate-Gi oder normale Sportkleidung

Neue Dan-Graduierungen

4. Dan		
Jürgen Beuerlein	GOJU-Ryu	Kamen / Bergkamen
Detlef Hartmann	Stiloffenes Karate	Duisburg
Erich Lipke	GOJU-Ryu	Bielefeld
Jürgen Porsch	Stiloffenes Karate	Ennepetal
Alcis Szabo-Reiss	Stiloffenes Karate	Neukirchen-Vluyn
Horst Volkmann	Stiloffenes Karate	Hille-Hartum
Georgos Roumeliotis	Shotokan	Krefeld

3. Dan		
Heinz Bark	Stiloffenes Karate	Neukirchen-Vluyn
Svenja Grundig	GOJU-Ryu	Bochum
Paul Kampling	Shotokan	Düsseldorf
Ralf Komosinski	GOJU-Ryu	Bochum
Jörg Krones	GOJU-Ryu	Bochum
Felix Lehmann	GOJU-Ryu	Kamen / Bergkamen
Dirk Passmann	Stiloffenes Karate	Essen
Alexander Ott	Stiloffenes Karate	St. Augustin
Ilka Sorge	GOJU-Ryu	Bochum

2. Dan		
Willi Esch	Stiloffenes Karate	Brühl
Andres Fernandez	Shotokan	Oesterweg
Roland Gerihsen	Stiloffenes Karate	Bonn
Sven Goebel	Stiloffenes Karate	Kall
Alexander Heimann	Stiloffenes Karate	Bergisch Gladbach
Michael Höstery	Shotokan	Beverungen
Andreas Kärting	GOJU-Ryu	Dortmund
Simone Körfer	GOJU-Ryu	Langenfeld
Konstantinos Koronakis	Shotokan	Bonn
Gerhard Kupschus	Shotokan	Homberg
Matthias Lange	Shotokan	Bielefeld
Jörg Sandek	Shotokan	Oesterweg
Vanessa Schlegel	GOJU-Ryu	St. Arnold
Markus Sobotta	GOJU-Ryu	Do-Asseln
Kai Spitzer	GOJU-Ryu	Dortmund
Barbara Zunker	GOJU-Ryu	Rheine

Aufgeführte Dan-Prüfungen
22.10.2011 - Leverkusen - Rojek / Riegauf
12.11.2011 - Hille - Nöpel / Laszczyk
26.11.2011 - Dortmund - Milner / Ratschke
27.11.2011 - Bad Waldsee - Mohr
03.12.2011 - München - Nöpel / Liaras
03.12.2011 - Bonn - Karamitsos / Karras
10.12.2011 - Neuss - Binder / Schauenberg
10.12.2011 - Bochum - Portugall / Krämer / H. Keßling
11.12.2011 - Duisburg - T. Nitschmann / Behnke
17.12.2011 - Senden - Nehm / Winkler
18.12.2011 - St. Arnold - Nöpel / Kipke-Osterbrink / Woltering
18.12.2011 - Essen - Trapski / Dr. Peisert

Richtigstellung: Ahmed El Farhani aus Bonn hat die Prüfung zum 3. Dan bestanden, nicht wie irrtümlich in der letzten Ausgabe erwähnt, den 2. Dan.

1. Dan		
Vera Adlon	GOJU-Ryu	Emsdetten
Dominik Becker	GOJU-Ryu	St. Arnold
David Berners	Stiloffenes Karate	Kall
Florian Berster	Stiloffenes Karate	Lindlar
Johannes Birkhan	GOJU-Ryu	St. Arnold
Rudolf Broich	Stiloffenes Karate	Neuss
Michael Butera	Stiloffenes Karate	Leverkusen
Jana Feltkamp	GOJU-Ryu	St. Arnold
Sebastian Denner	Shotokan	Gummersbach
Ellen Dautzenberg	Stiloffenes Karate	Neukirchen-Vluyn
Sascha Fuzul	Stiloffenes Karate	Hille-Hartum
Corinna Göhlich	GOJU-Ryu	St. Arnold
Dr. Falk-Christian Heck	Shoto-Ryu	Essen
Kristine Horst	Shotokan	Bonn
Holger Hülsmann	Shoto-Ryu	Essen
Ebru Isin	Stiloffenes Karate	Neuss
Bernhard Kalbass	Shotokan	Dormagen
Ugur Kamar	Stiloffenes Karate	Duisburg
Markus Königshaus	GOJU-Ryu	Bönen
Linda Kuhlmann	Shotokan	Köln
Lena Lentfort	GOJU-Ryu	Vreden
Marvin Meyer-Kahlen	Shotokan	Köln
Hans-Dieter Mosel	Stiloffenes Karate	Hille-Hartum
Christina Mosler-Zobel	GOJU-Ryu	Emsdetten
Wibke Mosler	GOJU-Ryu	Emsdetten
Frank Mügge	Shotokan	Brühl
Jette Nagel-Eith	Shotokan	Köln
Thomas Nawroth	Stiloffenes Karate	Hellenthal
Nils Norrman	GOJU-Ryu	Neuss
Klemens Ortmeier	GOJU-Ryu	Emsdetten
Tayhan Özer	Stiloffenes Karate	Neukirchen-Vluyn
Thileep Pathmanatan	Stiloffenes Karate	Neuss
Regina Peterschulte	Stiloffenes Karate	Duisburg
Long Quan Than	GOJU-Ryu	Neuss
Horst Reese	Stiloffenes Karate	Lichtenau
Sabrina Rose	Stiloffenes Karate	Hille-Hartum
Denise Rottewert	GOJU-Ryu	St. Arnold
Salman Sahin	Shotokan	Ennepetal
Thorsten Schlender	Stiloffenes Karate	Mönchengladbach
Heinrich Schneider	Shotokan	Bornheim
Ingo Schwaab	GOJU-Ryu	Dortmund
Uwe Simon	Stiloffenes Karate	Leverkusen
Martin Stappert	Stiloffenes Karate	Neukirchen-Vluyn
Thomas Stein	Stiloffenes Karate	Lindlar
Alina Underberg	Stiloffenes Karate	Oberhausen
Rebekka Wegmann	GOJU-Ryu	St. Arnold
Frank Weyers	Shotokan	Krefeld
Kasim Zymeri	Stiloffenes Karate	Duisburg

Junior-Dan		
Jannis Bartsch	GOJU-Ryu	Emsdetten
Laura Dreyer	GOJU-Ryu	St. Arnold
Artur Oborovski	GOJU-Ryu	St. Arnold

Erste Kara-Games im KDNW

Am Samstag, den 12.11.11, veranstaltete die Jugend des Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen (KDNWJugend) unter maßgeblicher Beteiligung von Selina Blaschke erstmals in Nordrhein-Westfalen die so genannten „Kara-Games".

Bei diesem Turnier für 6- bis 12-jährige Kinder werden neben Karatetechniken auch Fitness und spielerische Elemente bewertet. Die Kara-Games knüpfen an das „Sound-Karate" an und bieten jungen Karateka die Möglichkeit, erste Wettkampferfahrungen zu sammeln.

Als Ausrichter konnte das Karate-Dojo Gelsenkirchen-Buer um Dojoleiter Rainer Katteluhn gewonnen werden. Für die organisatorischen Hilfestellungen und tatkräftige Unterstützung des Vereins möchte ich mich noch einmal herzlich bedanken. Mein persönlicher Dank gilt vor allem Barbara Höfer, die in etlichen Gesprächen und unzähligen eMail-Nachrichten bedeutend zum Erfolg des Turniers beigesteuert hat. Für einen offiziellen Rahmen sorgte die Teilnahme von Kerstin Wiek, die in ihrem Amt als 2. Jugendvorstandsvorsitzende des KDNW u. a. einige Begrüßungsworte an die Starter richtete. Vielen Dank dafür! Insgesamt drei offizielle Kampfrichter, Bundeskampfrichter Dieter Koch, Landeskampfrichter Thomas Eichhöfer und Bezirkskampfrichter Marcus Kazmierowski konnten ebenfalls für das Projekt begeistert werden. Dies ist in diesen schwierigen Zeiten mit Kampfrichtermangel und etlichen bereits verplanten Wochenenden nicht selbstverständlich. Aber: die drei Offiziellen haben es wahr gemacht und ihr Interesse an der Förderung von Kindern und Jugendlichen im Wettkampfsport auch für Breitensport-Kinder bekundet. An dieser Stelle auch an euch herzlichen Dank!

Von den Autoritäten in den grauen Anzügen beeindruckt, gingen die jungen Wettkämpfer mit reichlich Herzklopfen an den Start. Durch das familiäre Ambiente und die aufschlussreichen Erklärungen zu Bewertungskriterien und getroffenen Entscheidungen konnten die Kinder ihre Aufregung aber recht schnell in den Griff bekommen. Nach Starts in den drei Disziplinen Parcours, Kumite am Ball und Kumite mit Partner gab es deshalb bei den vielen Aktiven am Ende strahlende Gesichter, die sich über Medaillen und Urkunden freuten.

In der Kategorie „Parcours" sind gemäß Soundkarate-Prüfungsordnung in vier Reihen bestimmte Abfolgen von Bewegungen z.B. Spinnengang oder Slalom durch aufgestellte Hindernisse zu durchlaufen. Das Ganze geht zwar auf Zeit, ist aber dennoch so angelegt, dass Regeln entsprechend eingehalten werden müssen. Die Technik kann damit nicht ins Hintertreffen geraten. So hat das Kind beispielsweise bei umgerissener Stange durch Hängenbleiben o.ä. an die letzte Wendemarke zurückzugehen und ab dort den Parcours erneut zu durchlaufen. Nur schnell zu sein, reicht also nicht aus. Dies hat zu fehlerfreiem Agieren angespornt, was auch in den meisten Fällen hervorragend funktioniert hat. In der zweiten Kategorie, dem „Kumite am Ball", mussten die Kinder im System „Jeder gegen Jeden" jeweils an zwei Bällen an einer Stange möglichst abwechslungsreiche Techniken zeigen. Wie Bundeskampfrichter Dieter Koch hervorgehoben hat, kommt es hier vor allem auf die Sauberkeit der Techniken an. Die Schnelligkeit der verschiedenen Abfolgen sollte vor allem bei der Unter- und Mittelstufe nicht so im Fokus stehen.

Die Kinder des KD Ge-Buer waren insgesamt die erfolgreichsten Teilnehmer und konnten sich am Ende über etliche Medaillen freuen. Als zweiterfolgreichster Verein konnte sich der 1. JJJC Hattingen mit seiner Karate-Abteilung durchsetzen.

Nach der gelungenen Auftaktveranstaltung soll im Sommer 2012 am gleichen Ort eine zweite Auflage folgen. Es ist geplant, die Disziplin „Kumite am Partner" durch die Disziplin „Viererblocks" zu ersetzen. Wir freuen uns für das kommende Jahr auf weitere Teilnehmer und auf zusätzliche glückliche und strahlende Kinder.

Vorgesehener Termin für die Kara-Games No. 2 in Gelsenkirchen-Buer ist der 23. Juni 2012. Bitte merkt euch den Termin bereits jetzt vor!

Selina Blaschke,
Vertreterin der weiblichen Jugend

Generationswechsel im GOJU-Ryu

Eine Ära im KDNW geht zu Ende: Hanshi Fritz Nöpel gibt nach 14 Jahren seine politischen Ämter im Landesverband ab.

Der 76-jährige Großmeister, der viele Karateka in Deutschland und im Ausland geprägt hat, möchte etwas kürzer treten. „Es ist an der Zeit, die Jüngeren ran zu lassen", so Nöpel. Die Dojos der Stilrichtung GOJU-Ryu wählten am 29.01.2012 **Christian Winkler** zum neuen Stilrichtungsreferenten. **Ludger Niemann** wurde neuer Prüferreferent. Beide Kandidaten wurden einstimmig und ohne Enthaltungen gewählt.

Christian Winkler ist 42 Jahre alt, Dojoleiter im Dojo Kamen/Bergkamen und ist seit 30 Jahren Karateka. Ludger Niemann ist 40 Jahre alt und seit 29 Jahren beim GOJU-Ryu Karate-Do Yuishinkan. Er ist Landestrainer Kata im KDNW und Dojoleiter des Vereins Kisaki Karate-Do Münster. Fritz Nöpel ist weiterhin Bundesprüferreferent GOJU-Ryu, der 1. Vorsitzende des GKNW sowie der Yuishinkan-Beauftragte für Europa. Mit diesen Ämtern und seinen vielen Lehrgängen wird er auch weiterhin keine Langeweile bekommen.

jn

Fritz Nöpel mit Ludger Niemann (li.) und Christian Winkler (re.)

Dansha-Lehrgang mit Fritz Nöpel und Alf Lehmann

Wie gewohnt war die Zahl der Dan-Träger und -Anwärter hoch, die sich zum ersten Dansha-Lehrgang des Jahres 2012 in Kamen trafen. Und wie zu erwarten, hat Sensei Nöpel die Teilnehmer für ihr Kommen auch belohnt. Natürlich nicht in Form von Barem oder Gratifikationen, sondern mit kleinen Appetit-Häppchen à la Karate.

Zunächst gab es Informationen zu Dan-Prüfungen. Ob nun die eigene Prüfung ansteht oder bei seinen Schülern, gibt es bei einigen Themen immer wieder Unklarheiten. So z.B. ob ein Kiai schon beim Kihon Ido erfolgen sollte. Er kann, aber wichtiger ist er an der richtigen Stelle in den Partnerformen. Auch möchten die Prüfer den Ablauf einer Bunkai erkennen können. Eine langsame Demonstration im Vorfeld ist hier oftmals sinnvoll. Es wurden noch weitere Punkte erörtert, bevor es daran ging, die Kata eines Partners auf grobe Fehler hin zu beurteilen.

Nach der Pause übernahm Alf mit dem Bereich der unterschiedlichen Distanzen. Den Einstieg bildeten die langen Distanzen, wie Gyaku Zuki mit Vorwärtsbewegung und Fußtechniken. Danach wurde auf Armlänge verkürzt. In diesem Bereich durfte dann auch ausprobiert werden, was funktioniert und was nicht. Danach wurde die Distanz noch weiter verkürzt. Jetzt durfte aber nicht mehr nach hinten ausgewichen werden, sondern nur noch zur Seite. Die Krönung stellte dann die gleichzeitige Abwehr mit Konter dar. Fritz Nöpel stellte dann noch einige versteckte Würfe aus den Kata vor, die natürlich mit dem Partner nachvollzogen werden mussten.

Zum Abschluss widmete sich Fritz Nöpel den Tricks, die in der Kata gezeigt werden, um den Gegner zu verwirren. Und er machte einen kleinen Ausflug zu den Gemeinheiten der Angreifer, die die Absicht haben uns zu überfallen. Zu erwarten, dass ein Angreifer fair ist, ist Leichtsinn.

Sonja Frömmel

Hanshi Fritz Nöpel mit seinem Lehrgangspartner Alf Lehmann bei einem der dynamischen Würfe aus den Katas des GOJU-Ryu.

KARATE PRAXIS in Neuss

„Das macht man nur beim Tango" meinte Dirk in seiner Trainingseinheit der Oberstufe, beim KARATE-PRAXIS Lehrgang Ende 2011 in Neuss. Aber dazu später mehr.

Ludwig und Dirk hatten zum traditionellen Jahresendlehrgang nach Neuss eingeladen. Der Lehrgang startete ein wenig verspätet, da die Schlange am Eingang sich nur zögerlich lichtete. Sehr viele Teilnehmer warteten gespannt auf die parallel stattfindenden Einheiten der Ober- und Unterstufe.

Nach gewohnt knappen Worten zur Begrüßung widmeten sich die beiden ihren Lieblingsthemen, Kata und Selbstverteidigung. Beiden Themen und Trainern gemein war der Ansatz, schnell und explosiv zu agieren.

Bei Ludwig ging es wie erwartet gut zur Sache. Es wurde mit Zukis, Geris oder dem Stock angegriffen. Die Teilnehmer kamen mit unterschiedlichen Erfahrungen in der Ausführung der Selbstverteidigungstechniken zum Lehrgang. Die Herausforderung am Ende der Einheit war die schnelle und effektive Anwendung gegen mehrere Gegner, ohne darüber nachdenken zu müssen. Jeder hatte sich darin verbessert und nahm Erfolgserlebnisse mit nach Hause.

In Dirks Einheiten ging es vor allem darum, das Wechselspiel zwischen schnellen und langsamen Sequenzen zu erlernen. Sei es in der Kata Heian Yondan in der Unterstufe oder in der Kata Kanku Dai in der Oberstufe. In beiden sollten die Karateka auf den Rhythmus und den richtigen Impuls für die Technik achteten. Über den gezielten Einsatz von Pausen und Geschwindigkeiten sollten wir unserer Kata einen eigenen Ausdruck verleihen. Das klang einfacher als es bei den ersten Malen war. Nach ein wenig bewusstem Üben klappte es wesentlich besser. Die Konzentration auf die eigene Ausführung war hierbei der Schlüssel zum Erfolg. Beim Uchi Uke darf die Hand eben nicht zu nah an die Schulter gezogen werden, damit die Kata nach Kampfkunst und nicht nach Tango aussieht.

Sehr schön fand ich in der anschließenden Einheit, dass viele Teilnehmer moralische Unterstützung lieferten, indem sie mit den Prüflingen zusammen trainierten. In den anschließenden Prüfungen zeigten alle sehr gute Leistungen. Vor allem die 17 Dan-Prüflinge die ganz am Ende exzellente Ergebnissen ablieferten.

Eine gute Tradition soll man pflegen, weshalb der nächste Dezemberlehrgang schon im Kopf vorbereitet und sicher wie zuletzt einen riesigen Anklang finden wird. Die neusten Infos dazu gibt's wie immer auf www.karate-praxis.de

Carsten Neumann

Links: Ludwig Binder demonstriert die SV-Handlungen, die es zu erlernen gilt. Rechts: Dirk Schauenberg.

Yu Wa Kai 2012 in Duisburg, Planungen fast fertig!

In diesem Jahr ist es wieder soweit: Zum zweiten Mal lädt der KDNW seine Dojoleitungen und Multiplikatoren, Trainer/innen und Übungsleiter/innen, Lizenzträger und Interessierte ein zum Yu Wa Kai!

Nachdem uns eine wichtige Terminüberschneidung aufgefallen war (primär lag der Termin des Yu Wa Kai auf dem selben Termin wie die Deutsche Meisterschaft der Jugend und Junioren), haben wir das Fortbildungswochenende in den Herbst verlegt. Zwar konnten wir für das Wochenende vom 19.-21. Oktober 2012 nicht mehr die Sportschule Hachen buchen, doch Elisabeth Bork ist es gelungen, sehr schöne Sporthallen und Seminarräume in der Sportschule Wedau in Duisburg zu reservieren. Es kann selbstverständlich auch in der Sportschule übernachtet werden.

Thematisch steht das Yu Wa Kai in diesem Jahr im Zeichen der Didaktik, wir gehen also den Fragen nach, WIE man was am besten vermitteln kann.

Die genaue Ausschreibung wird im Frühling zu euch kommen. Ganz wichtig auch in diesem Jahr ist uns, dass wir viel Zeit haben, miteinander ins Gespräch zu kommen und zusammen auch Karate-freie Zeit zu verbringen.

Wir freuen uns auf euch!

jn

Karate-Do und Meditation 2011

Wie in den Jahren zuvor fanden sich etwa 20 Teilnehmer in der beliebten Sportschule Hachen im Sauerland ein. Einige davon feierten ein schon fast gewohntes Wiedersehen, für andere war der Lehrgang eine abenteuerliche Reise ins unbekannte Ich.

Unter der Anleitung von Rudolf Riegauf und Heribert Rojek entspannten wir uns mit Meditation im Zazen und dann ging die Reise los. Wir schätzten uns selber als Mensch ein. Zur Auswahl standen, salopp gesagt, die Rampensau und der introvertierte, zurückhaltende Typ. Nach einer kurzen Einführung begannen wir danach mit einer Kundalinimeditation nach Osho („Die Kraft der Schlange freisetzen"). Einfach beschrieben sind wir folgendermaßen vorgegangen: Lockerung des gesamten Körpers, Tanzen, Zazen, Liegen. Das jeweils ca. ¼ Stunde ohne Pause in der genannten Reihenfolge hintereinander.

Vor dem Frühstück am Samstagmorgen folgte wieder die Meditation im Zazen (wie übrigens noch öfter und deshalb nicht mehr genannt). Nach Ausloten der eigenen Polarität folgte nun die Einordnung der Modalität. Es standen die 4 Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde zur Auswahl.

Nachmittags führten wir die Erkenntnisse zusammen und verglichen sie mit den Persönlichkeitsbeschreibungen der Sternzeichen, in deren Bereich jeder geboren wurde. Interessante Parallelen offenbarten sich. Anwesende Partner und/oder nahestehende Menschen bejahten diese Beschreibungen in der Regel.

Aufgelockert wurde diese Phase durch einen Spaziergang an frischer Luft. Abends ging es dann ans Eingemachte. Wir sangen Mantras und beschäftigen uns mit Atemübungen aus der Tradition der Sufi. Dies setzte in uns Energien, Erinnerungen, Träume oder Gefühle frei, die tief in uns verborgen waren. Für alle ein besonderes Erlebnis.

Nicht zu vergessen natürlich das Karate. Mir schien, dass der nicht genannte Schwerpunkt die Atmung war. In rund 12-monatiger Vorbereitung von Heribert entwickelte Kombinationen verbanden die verschiedensten Stände mit Techniken, die den Lauf und Einsatz des Atems spezifisch schulten. Nicht völlig anspruchslos und sehr fordernd.

Fleisch- und Alkoholabstinenz begünstigten dann den Lehrgangsausklang am Sonntag mit Meditation, Bettenabziehen und Mittagsbüffet.

Christian Korge

SoundKarate 2.0

Karate in den Schulsport!
- Aber wie???

Teilnahme
Dieser Workshop richtet sich an Lehrer-innen, F-Übungsleiter-innen und Trainer-innen, die Karate als Sportart in ihrer/einer Schule anbieten wollen.

Inhalte
- Wie kann ich Karate in den Schulsport und das Erfahrungs- und Lernfeld „Kämpfen" integrieren?
- Wie konzipiere ich eine Karate-AG?
- An welche Stellen muss ich mich wenden?
- Was muss ich vorher klären?
- Haftungsfragen

Termin, Ort
22.09.2012, Duisburg Wedau

Leitung
Kerstin Wiek und Alexander Hartmann
Bundesschulsportreferent

Kosten
20,- €, incl. Mittagessen

Hinweis:
Die Fortbildung wird im Umfang von 8 LE zur Lizenzverlängerung (im KDNW) anerkannt.

SoundKarate 2.0

ERWEITERUNGSMODUL I: "SOUND-KUMITE 2.0":
Kumite interessant, abwechslungsreich und kindgerecht vermitteln

DAS AUFBAUSEMINAR IM DKV-SOUNDKARATE 2.0 BIETET:

> Kumite für Einsteiger: modern und interessant lehren
> vielseitige neue Trainingsmethoden und -ideen
> altersgerechte, aufbauende und motivierende Übungen, auch zur Ergänzung des allgemeinen Trainings
> behutsames Heranführen vom Training zum Wettkampf

UMFASSENDES MATERIAL

> Handout: Theorie und Praxis, Musik-CD: „Sound-Kumite"
> Teilnehmerzertifikat

LEHRGANGSLEITUNG:

> Kora Knühmann
DKV-Soundkarate-Referentin
erfolgreiche DKV-Athletin
Diplom-Sportwissenschaftlerin

TERMIN:
> SAMSTAG, 02. JUNI 2012
09.00-18.00 Uhr

ORT:
> Sportschule Wedau
Friedrich Alfred Str. 15
47055 Duisburg

> Ansprechpartnerin: Kerstien Wiek:
k.wiek@kdnw.de
Tel.: 02237-561756

> Bei Interesse kann für jeden Teilnehmer ein Mittagessen in der Sportschule bestellt werden, bitte bei der Anmeldung angeben

ANMELDUNG:
> verbindliche Anmeldungen für das Seminar bitte an: Heinke.Eltze@karate.de oder Fax: 02043-298813 mit Anschrift, Tel., E-Mail-Adresse und Kyu/Dan
> Seminargebühr: 49,00 Euro

Fortbildung: Mutige Kids
- Zivilcourage lernen und lehren -

Teilnahme
Dieses Seminar richtet sich vor allem an Trainer/innen des Jugend- und Kinderbereiches!Trainer-Assistenten/innen, F-Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Interessierte ab 3. Kyu

Inhalte
Erkennen brenzliger Situationen, z.B. auf dem Schulhof, beim Bus- oder Bahnfahren
Handlungsmöglichkeiten kennen lernen und abwägen
Richtige Maßnahmen einleiten und ausführen
Rechtliche Grundlagen
Zivilcourage lernen und lehren

Termin, Ort
28.–30.09.2012, Sportschule Hachen

Leitung - Referenten
Lehrteam des KDNW

Kosten
70,- €

Anmeldeschluss
15.08.2012

Hinweis
Das Wochenendseminar wird gefördert mit Mitteln des Landesjugendplanes und wird zur Verlängerung der Übungsleiter/innen, Trainer/innen C/B-Lizenz anerkannt.

EM Jugend & Junioren in Baku

Can Güler vom Taiko Dojo Oberhausen

Gleich vier junge Talente aus dem KDNW durften im Februar 2012 mit der Nationalmannschaft des Deutschen Karate Verbandes nach Baku, in die Hauptstadt Azerbaijans.

Ezgi Kaya (Kum. Juniorinnen -53 kg, USC Duisburg), Olivia Kittel (Kata Juniorinnen, Kensho Neukirchen-Vluyn), Can Güler (Kum. Jugend -57 kg, Taiko Dojo Oberhausen) und Philipp Tepel (Kum. Jugend Budokan Bochum) waren von den Bundestrainern Thomas Nitschmann, Klaus Bitsch und Efthimios Karamitsos zur Teilnahme nominiert worden. Monatelang hatten sie sich auf ihren Start vorbereitet, es galt, diese Chance zu nutzen. Außedem mit dabei Weltkampfrichter Uwe Portugall aus Dortmund.

Freitag traten Can und Philipp in ihren Disziplinen an. Can gelang ein 3:0-Sieg gegen einen Mazedonier, bevor er in der zweiten Runde den Dreh nicht bekam und nach 0:0 im Pflichtentscheid gegen einen Slowaken unterlag. Philipp kämpfte beherzt, musste aber eine Jodan-Treffer zu Beginn des Kampfes einstecken. Den Punktevorsprung konnte er leider nicht mehr aufholen.

Samstag begann Olivia mit einem Freilos, besiegen dann eine Mazedonierin klar. Sie verlor jedoch im Viertelfinale gegen Bulgarien knapp mit 2:3. Ezgi stand nach Freilos der Tschechin Leheckowa gegenüber, gegen die sie kein Rezept fand und 0:3 unterlag.

Das DKV-Team konnte insgesamt eine Gold-, eine Silber- und eine Bronzemedaille mit nach Hause nehmen. Bundestrainer Thomas Nitschmann stellte klar, dass die KDNW-Athleten ihr Potenzial leider nicht nutzen konnten: „Sie waren von der Atmosphäre und den anderen Teilnehmern wie erschlagen. Es fehlten ganz klar die starken Nerven“, äußerte er sich kritisch am Rande der LM in Neuss. Wir hoffen, dass es weitere große Chancen für unsere Sportler geben wird.

jn

Fotos Christian Grüner

Bundestrainer Thomas Nitschmann vom USC Duisburg

Weltkampfrichter Uwe Portugall vom GKD Dortmund

Olivia Kittel mit Bundesjugendtrainerin S. Mansouri

Ezgi Kaya vom USC Duisburg

Philipp Tepel vom Budokan Bochum

Katakader-Sichtung 2012

Dortmund. Rund 70 Sportlerinnen und Sportler trafen sich jetzt in Dortmund beim Landeskadertraining. Ludger Niemann und Dirk Schauenberg hatten die Beobachtungs-, Leistungs- und Topkader eingeladen und führten im Vorfeld des Trainermeetings auch die Talentsichtung 2012 durch.

„Wir wollen herausfinden, wie der Leistungsstand der Sportlerinnen und Sportler ist und wer seinen Trainingsplan eingehalten hat", erklärte Ludger Niemann. Gemeinsam mit seinem Landestrainerkollegen Dirk Schauenberg freute er sich über eine „gute Beteiligung" an der Sichtung.

Die Sichtung lief als ein Kata-Shiai, in dem jeweils zwei Aktive gegeneinander antraten. „Wir ermitteln keine Sieger, sondern schauen uns die Aktiven unter Wettkampfbedingungen an", so Niemann. „In die Bewertung fließen natürlich auch die sportlichen Erfolge des Vorjahres ein", fügte er hinzu.

Im Kata-Top-Kader des KDNW sind in diesem Jahr Roman Lux, Marvin Finchel (beide Jugend), Daniele Nurra, Denise Rotterwert (beide Junioren) sowie Olivia Kittel, Felix Leicher, Veronika Kirchhoff, Swetlana Wall und Vanessa Schlegel (alle Leistungsklasse). Ihre Förderung entspricht dem Leistungskader, sie nehmen zusätzlich an einem Premiere-League-Turnier Ende des Jahres teil.

Dirk Schauenberg bedankte sich bei den Aktiven für ihre Leistungen und bescheinigte einigen von ihnen eine „sehr gute Entwicklung". Die Zusammensetzung der Kader wechsele von Jahr zu Jahr und der Aufstieg in den Leistungs- oder Topkader könne schnell gehen, betonte er.

Text und Bilder
Detlef Hans Serowy

Oben: Die Kata-Landestrainer Dirk Schauenberg und Ludger Niemann bei der Beurteilung der Athleten.

LInks: Felix Leicher aus Sennestadt gehört dem KDNW-Top-Kader an.

DKV-Kader 2012
A-Kader Kumite
Alexander Heimann

B-Kader Kumite
Nika Tsurtsumia
Dennis Schewtschenko

C-Kader Kumite
Ezgi Kaya
Alina Underberg
Can Güler
Denis Laschitzky
Philipp Tepel

Sichtungskader Kumite
Maximilian Bauer
Sinan Güler
Julian Vehring

B-Kader Kata
Olivia Kittel
Tobias Portugall

Sichtungskader Kata
Marvin Finchel
Roman Lux

KDNW-Kader (Kata)
Leistungskader 2012

Tobias Adlon	Jg. 1989	TV Emsdetten
Samira Ardabili	Jg. 1997	Budokan Bochum
Dominik Becker	Jg. 1995	TuS St. Arnold
Laura Dreyer	Jg. 1999	TuS St. Arnold
Nina di Sabatino	Jg. 1998	Budokan Bochum
Jana Feltkamp	Jg. 1995	TuS St. Arnold
Charlotte Hackert	Jg. 1997	Budokan Bochum
Viktor Heiduck	Jg. 1996	KC Sennestadt
Mirijam Huisken	Jg. 1993	Chikai Wettringen
Christoph Janßen	Jg. 1993	Kaiten Bedburg Hau
Svenja Kaczorowski	Jg. 1994	Budokan Bochum
Denis Lind	Jg. 2000	Asahi Rheda-Wiedenbrück
Lukas Maurer	Jg. 1996	TuS St. Arnold
Artur Oborovski	Jg. 1997	TuS St. Arnold
Jessica Röhrig	Jg. 1996	KD Kempen
Rabea Stang	Jg. 2001	Kaiten Bedburg Hau
Sina Weinland	Jg. 1997	Budokan Bochum
Julian Wieser	Jg. 1994	KD Kempen

Beobachtungskader 2012

Ramon Arias	Jg. 2000	Oberhausen
Ümit Bozduman	Jg. 1986	Asahi Rheda-Wiedenbrück
Umay Demirkan	Jg. 1999	KC Sennestadt
Veronika Druschkin	Jg. 1997	KC Sennestadt
Leona Gehling	Jg. 1999	TuS St. Arnold
Jan Henke	Jg. 1997	Oberhausen
Fabian Kammholz	Jg. 1997	Oberhausen
Natalia Kerlin	Jg. 2000	KC Sennestadt
Andreina Knoke	Jg. 2001	KC Sennestadt
Philipp Müller	Jg. 1995	KD Kempen
Alexander Rottewert	Jg. 1993	TuS St. Arnold
Vanessa Schnorrenberg	Jg. 1998	TuS St. Arnold
Lukas Tann	Jg. 1997	TV Jahn Rheine
Tristan Terhaag	Jg. 2001	KD Kempen
Fabian Tocaj	Jg. 1995	KD Kempen
Dennis Troubilenko	Jg. 2002	Budokan Bochum
Eliza Wietkamp	Jg. 1995	TV Emsdetten
Qi Zhao	Jg. 1987	KV Jülich

Offenes Kadertraining Kumite

Die beiden Kumite Landestrainer Thomas Prediger und Susanne Nitschmann des Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen hielten in Paderborn ein offenes Kadertraining ab. Ambitionierte Karateka aus Ostwestfalen und ganz NRW hatten die Möglichkeit, sich mit den arrivierten Spitzenkämpfern des Verbandes zu messen und sich den beiden Landestrainern durch gute Leistungen zu empfehlen. Über 100 Karateka nahmen die Möglichkeit zur Teilnahme an dieser Kadermaßnahme wahr.

In jeweils drei anstrengenden Trainingseinheiten wurden von Susanne Nitschmann und Thomas Prediger technische wie taktische Fertigkeiten erarbeitet, die Neuerungen im Wettkampfreglement diskutiert und nicht zuletzt ausgiebig die Kondition getestet. In einer Gesprächsrunde mit den anwesenden Heimtrainern wurden zudem trainingsorganisatorische Fragen konstruktiv besprochen.

Der NRW-Kader war in der Vergangenheit schon mehrfach zu Gast in der OWL-Peripherie. Das letzte Mal ist allerdings schon 22 Jahre her. Damals gab es unter der Regie von Kadertrainer Norbert Dalkmann und Erfolgscoach Horst Kollmorgen vom SC Grün-Weiß Paderborn neben den gemeinsamen Trainingseinheiten auch einen viel beachteten Vergleichskampf zu sehen.

Einen Tag vor dem Kadertraining fand am sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn unter Leitung von Prof. Dr. Michael Weiß, Reinhard Schnittker und Dennis Dreimann eine gesundheitliche und konditionelle Untersuchung des Kumite-Topkaders der Erwachsenen statt. Prof. Weiß und Leistungsdiagnostiker Schnittker, die sonst u.a. den körperlichen Fitnesszustand der Fußballer von Werder Bremen oder der Handballer vom TBV Lemgo überprüfen, testeten unsere Kämpferinnen und Kämpfer auf dem Fahrradergometer, in der Pegasus-Rumpfkraftmessmaschine, führten Laktatmessungen, Agility-Läufen und Shuttle-Run-Tests durch und ermittelten Abdruckzeiten bei verschiedenen Sprungformen. Flankiert wurde das Ganze durch einen umfangreichen gesundheitlichen Check-Up. Die Ergebnisse wurden dokumentiert und Hinweise zur Trainingsoptimierung an die Athleten gegeben.

Stefan Krause

Oben: Die Teilnehmer des Offenen Kadertrainings 2012 in Paderborn. Unten links: Nika Tsurtsumia in der Pegasus-Folter-Maschine zur Rumpfkraftmessung.
Unten Mitte: Susanne Nitschmann im Gespräch mit den Athleten.
Unten rechts: Thomas Prediger bei einer Technikdemonstration und -erläuterung

Schnellkraftdiagnostik im Karate

Dreimann D , Schnittker R , Weiß, M

Sportmedizinisches Institut, Universität Paderborn

Kontakt: d.dreimann@t-online.de

Einleitung

Bei der Sportart Karate handelt es sich um eine Sportart, welche bislang nur minimal in den Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen gerückt ist. Bei vielen Studien zum Thema Karate handelt es sich entweder um biomechanische Analysen oder um pädagogische bzw. soziologische Studien. Eine Betrachtung der wettkampfrelevanten Parameter findet zudem kaum und größtenteils im Hinblick auf die Ausdauerleistungsfähigkeit [1] [2] statt. So existiert weder ein fundiertes Anforderungsprofil noch eine Testbatterie, mit welcher wettkampfrelevante Einflussgrößen diagnostiziert werden können.

Die vorliegende Studie versucht in der Disziplin Kumite (vgl. Abb. 5) diese Lücke im Bereich Schnellkraft zu schließen und eine geeignete Testbatterie zu generieren.

Fragestellungen

1. Gibt es Unterschiede bezüglich ausgewählter Schnelligkeits- und Schnellkraftparameter zwischen unterschiedlichen Leistungsniveaus in der Disziplin Kumite der Sportart Karate?

2. Gibt es einen Zusammenhang zwischen verschiedenen Schnelligkeits- und Schnellkraftparametern und lassen sich daraus Reduzierungen der Tests ableiten?

Methodik

Es wurden insgesamt 15 Probanden untersucht, davon nehmen 8 Personen regelmäßig an Wettkämpfen teil, und 7 Personen entstammen dem Landeskader NRW.

	ohne Kaderzugehörigkeit n = 8	Landeskader NRW n = 7
Ø Alter [Jahre]	21,38 ± 2,88	24,57 ± 3,74
Ø Größe [cm]	177,13 ± 3,04	176,57 ± 5,13
Ø Gewicht [kg]	74,25 ± 9,51	75,57 ± 8,81
Ø BMI [kg/m²]	23,67 ± 3,15	24,24 ± 2,32

Es wurden verschiedene Tests (Squat Jump, Counter Movement Jump, Drop Jumps aus verschiedenen Fallhöhen, sowie weitere vertikale und horizontale Sprünge vom Boden) durchgeführt, Unterschiede aufgezeigt und auf Zusammenhänge geprüft.

Alle Tests wurden standardisiert und vom selben Tester durchgeführt. Zur Erwärmung der Probanden wurde ebenfalls ein standardisiertes Programm durchgeführt. Alle Tests wurden je fünf Mal durchgeführt. Die drei besten Ergebnisse je Test sind gemittelt in die Auswertung eingegangen.

Sämtliche Tests erfüllen die drei Hauptgütekriterien Objektivität, Validität und Reliabilität. [3]

Ergebnisse

1. Unterschiede der Gruppen:

Signifikante Differenzen ließen sich vor allem bezüglich der Sprunghöhen erkennen.

So beträgt die Differenz beim Squat Jump 5,1 cm (p=0.042) (Abb.1).

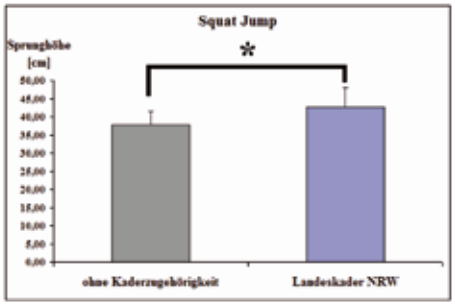

Abbildung 1

Die Sprunghöhe beim Counter Movement Jump differiert um 8,3 cm (p=0.007) (Abb. 2).

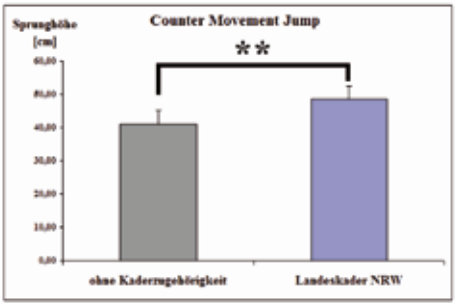

Abbildung 2

Die größte Differenz ergab sich beim Drop Jump aus 30 cm Fallhöhe mit 8,74 cm (p=0.043) (Abb. 3).

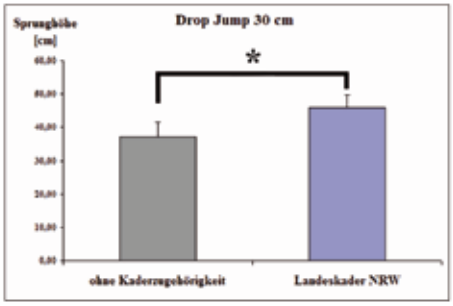

Abbildung 3

Ein tendenzieller Unterschied (p=0.077) zu Gunsten der Gruppe „Landeskader NRW" zeigt sich für die Stützzeit bei dem beidbeinigen horizontalen Sprung.

Da die vertikalen Sprünge vom Boden keine signifikanten Differenzen zeigten, finden sie keine Aufnahme in die Testbatterie.

2. Zusammenhänge verschiedener Parameter:

Nachdem im Rahmen der ersten Fragestellung geklärt wurde, dass die Gruppe „Landeskader NRW" vor allem bei den Sprunghöhen teilweise deutlich bessere Werte erzielt hat, gilt es nun im zweiten Schritt diejenigen Tests herauszufiltern, bei denen diese Unterschiede am deutlichsten herausstechen und die gleichzeitig mit den meisten anderen Testverfahren im Zusammenhang stehen.

Die anthropometrischen Daten zeigen allenfalls mittlere, nicht signifikante Zusammenhänge zu den Leistungsmerkmalen.

Sowohl SJ wie auch CMJ konnten signifikante Differenzen zwischen den Leistungsniveaus aufzeigen. Beide Tests weisen signifikante, hohe Korrelationen zu den Sprunghöhen der anderen Tests auf. Sie stehen in einer hohen Korrelation (r=0,928; p<0,01) zueinander. Es scheint daher sinnig, nur den CMJ in die Testbatterie aufzunehmen, da die Differenzen bei diesem Test größer waren.

Der horizontale Sprung vom Boden zeigte zwar nur tendenzielle Unterschiede (p<0,1), weist jedoch viele mittlere bis hohe Korrelationen zu den anderen nicht aufgenommenen Tests auf.

Bei den Drop Jumps zeigten sich die die größten Unterschiede und Korrelation vor allem bezüglich der Sprunghöhe, während die Stützzeit in etwa gleich war. Die höchsten Ausprägungen zeigten sich bei dem DJ aus 30 cm Fallhöhe.

Fazit

Nach Betrachtung der Differenzen und Korrelationsanalyse der Parameter lässt sich folgende Testbatterie als geeignet einstufen: Counter Movement Jump, horizontaler Sprung von 0 cm Absprunghöhe und der Drop Jump aus 30 cm Fallhöhe.

Ein zu über- bzw. unterschreitender „kritischer Wert", welcher einen Wettkampferfolg garantiert, konnte nicht festgelegt werden. Dies hängt zum Einen mit der sehr geringen Probandenzahl zusammen und zum Anderen spielen im Karate weitere wichtige Einflussgrößen eine Rolle, so dass es durchaus möglich ist, Schwächen in einem Bereich durch Stärken in einem anderen auszugleichen.

Diese Teilbetrachtung des sportartspezifischen Anforderungsprofils konnte somit einen wichtigen Beitrag für die Erstellung eines umfassenden physischen Anforderungsprofils liefern.

Zurzeit wird in der Uni Paderborn an der Erstellung einer komplexen Leistungsdiagnostik für die Disziplin Kumite gearbeitet.

Literatur

[1] Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., Hütler, M. (2004). Energetics of karate kumite. *European Journal of Applied Physiology, 92*, 518–523

[2] Lehmann, G., Jedliczka, G. (1998). Untersuchungen zur Bestimmung und Entwicklung eines sportartspezifischen konditionellen Anforderungsprofils im Hochleistungstraining der Sportart Karate (Investigations about the event specific profile of karate). *Leistungssport, 28(3)*, 56–61

[3] Markovic, G., Dizdar, D., Jukic, I.,Cardinale, M. (2004). Reliability and factorial validity of squat and counter movement jump tests. In *Journal of Strength and Conditioning Research, 18*, 551-555.

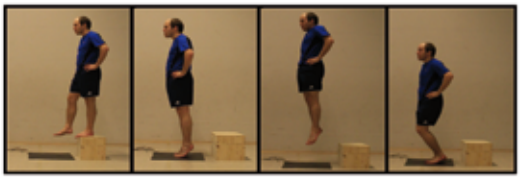

Abb. 4 Drop Jump

Abb. 5 Kumiteszene

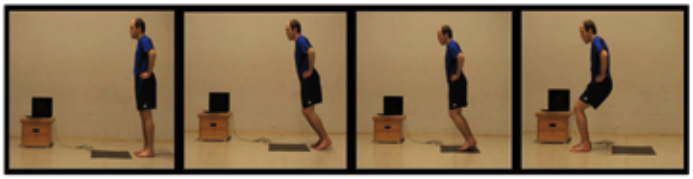

Abb. 6 horizontaler Sprung

Termine 2012

Diese Terminübersicht zeigt bereits eine Menge Veranstaltungen aus dem KDNW und den anderen Karate-Organisationen. Es werden kontinuierlich weitere Veranstaltungen hinzukommen, deren Termine zum Redaktionsschluss noch nicht feststanden.
Auf www.kdnw.de und auf unserer facebook-Seite erhaltet ihr stets aktuelle Informationen!

	März 2012		
03.	Stilrichtungslehrgang Wado-Ryu	Düsseldorf	Peter Meuren
04.	1. Jukurenlehrgang	Kamen	Fritz Nöpel, Axel Koschorrek
10.-11.	**Karate 1 Premier League Dutch Open**	**Dordrecht /NL**	**Karate Do Bond Nederland**
11.	Landesfrauentag und Winterserie Kumite Teil 3	Kempen	Susanne Nitschmann
24. !!!NEU!!!	1. Shotokan-Tag im KDNW mit Wahl des Stilrichtungs- und Prüferreferenten	BO-Westenfeld	F. Bork, B. Milner, R. Katteluhn, W. Henkel, S. Krause
24. !!!NEU!!!	Prüfer/innen-LG Shotokan	BO-Westenfeld	Bernhard Milner
31.	**Italian Open**	**Milano**	**WKF Premier League / FIJLKAM**
31.	**BM Köln, BM Düsseldorf**	**Köln**	
31.	Prüfer/innen-LG Wado-Ryu	Düsseldorf	Shuzo Imai
	April 2012		
14.	**Int. Krokoyama Cup**	**Koblenz**	**RKV**
15.	Stilrichtungslehrgang GOJU-Ryu	Kamen	Christian Winkler
21.	Kampfrichter-Lehrgang für Dan-Anwärter/innen	Kempen	Frawi Tönnis
22.	**Verbandstag und Jugendtag, Wahlen!**	**Duisburg**	**KDNW**
28.	**LM Jugend & Junioren**	**Neuenkirchen**	
29.	Stilrichtungslehrgang Shotokan	Bochum	Franz Bork
	Mai 2012		
11.-13.	Fortbildung: Atmung	Radevormwald	Werner Höner-Girnstein, Ulrich Schepp
11.-13.	**EM Senioren**	**Teneriffa**	**EKF**
12.	**Fair Play Pokal**	**Köln**	**KDNWJugend / WK-Komm.**
16.-20.	Trainerassistent/innen Ausbildung	Feriendorf Hachen	Susanne Nitschmann, Michael Bolder und Referententeam der KDNW-Jugend
17.-20.	Internationaler Sommerlehrgang GOJU-Ryu Yuishinkan	Kamen	Fritz Nöpel
17.-19.	**U21-Randori des DKV**	**Mörlenbach**	**DKV, BJT Klaus Bitsch**
19.	**Deutsche Hochschulmeisterschaft**	**Gießen**	**adh**
19.	**German Kata Cup**	**Maintal**	
	Juni 2012		
01.	**EM Regionen**	**Dänemark**	**EKF**
02.	Sound-Karate: Erweiterungsmodul I „Sound-Kumite 2.0“	Duisburg	Kora Knühmann / DKV
03.	2. Dansha-Lehrgang GOJU-Ryu	Kamen	Fritz Nöpel, Martin Nienhaus
09.	**2. Internationaler Deutscher GOJU-Ryu Cup**	**Binswangen /BW**	**GKD**
10.	Stilrichtungslehrgang Shotokan	Essen	Wolfgang Henkel
16.-17.	**DM Jugend & Junioren**	**Berlin**	**Deutscher Karate Verband**
22.	**Karagames No. 2**	**GE-Buer**	**KDNWJugend**
	Juli 2012		
08.	2. Jukurenlehrgang	Kamen	Fritz Nöpel
12.-15.	Studenten-EM	Wroclaw	
	August 2012		
31.08.-02.09.	Erlebnisfreizeit für Väter mit Kindern	Feriendorf Hachen	Michael Bolder
	September 2012		
02.	Prüfer/innen-Lehrgang GOJU-Ryu	Kamen	Ludger Niemann
07.-09.	Start Übungsleiter/innen P-Ausbildung „Haltung und Bewegung“ (4 Termine bis 02.12.2012)	Hachen	Bernd Edelmeyer, Tünde Kovacs
09.	3. Dansha-Lehrgang GOJU-Ryu	Kamen	Fritz Nöpel, Christian Winkler
15.	DKV-Tag	Neuss	Deutscher Karate Verband
22.	Prüfer/innen LG Shotokan	Bochum	Bernhard Milner
22.	Karate in den Schulsport! Aber wie?	Duisburg	Kerstin Wiek / Alexander Hartmann
23.	Prüfer/innen Neuausbildung Shotokan (1)	Bochum	Bernhard Milner
22.-23.	**German Open**	**Erfurt**	**WKF Premier League / DKV**
28.	Fortbildung: Mutige Kids	Hachen	KDNW-Lehrteam
29.	**LM Kinder & Schüler**	**Wettringen (?)**	**Wettkampfkommission**
29.	Stilrichtungslehrgang Shotokan	Gelsenkirchen	Rainer Katteluhn
30.	Kampfrichter-Lehrgang für Dan-Anwärter/innen	Köln	Ralf Vogt

	Oktober 2012		
06.	**Int. Shotokan Cup**	**Mendig**	**Deutscher Karate Verband**
14.	Prüfer/innen GOJU-Ryu	Rheine oder Münster	Frank Beeking oder Ludger Niemann
14.	3. Jukurenlehrgang	Waltrop	Fritz Nöpel, Helmut Strzelecki
27.	**LM Masterklassen**	**Bedburg Hau**	**Wettkampfkommission**
27.-28.	**Austrian Open**	**Salzburg**	**WKF Premier League /ÖKB**
27.	Stilrichtungslehrgang Wado-Ryu	Düsseldorf	bitte vorher informieren, ob der LG stattfindet!
27.	**DM Schüler**	**Coburg**	**Deutscher Karate Verband**
	November 2012		
02.-04.	Start Trainer/in B-Ausbildung Leistungssport (2. Termin 07.-08.12.2012, zwei weitere 2013)	Radevormwald	Referententeam des KDNW
03.	Stilrichtungslehrgang Shotokan	Lemgo	Stefan Krause
03.	**Int. Niederrhein Cup**	**Bedburg Hau**	**F. Tönnis / D. Koch**
04.	4. Jukurenlehrgang	Bergkamen	Fritz Nöpel, Martin Nienhaus
10.	Prüfer/innen LG SOK	NK-Vluyn	Ludwig Binder
17.	**DM Länder / Masterklasse**		**Deutscher Karate Verband**
18.	Prüfer/innen Neuausbildung Shotokan	Bochum	Bernhard Milner
16.-18. !!!NEU!!!	Wir in Nordrhein-Westfalen: Yu Wa Kai 2012	Duisburg	KDNW
21.-25.	**WM Senioren**	**Paris**	**WKF**
24.	Prüfer/innen-LG Wado-Ryu	Düsseldorf	Shuzo Imai
30.	Stilrichtungs-Lehrgang Shotokan (5)	Lemgo	Stefan Krause
30.11.-02.12.	Karate-Do und Meditation - ausgebucht -	Hachen	Rudolf Riegauf, Heribert Rojek
30.11.-02.12.	Kampfrichter/innen Fortbildung	Hennef	Uwe Portugall
30.11.-02.12.	Ausbildung zum/r Kampfrichter/in B	Hennef	Uwe Portugal

Vorschau auf 2013

01.02.13	EM Jugend / Junioren	Türkei	EKF
16.-17.03.13	**Deutsche Meisterschaft / DM f. Menschen mit Behinderung**		**DKV**
01.05.13	EM Senioren	Ungarn	EKF
01.06.13	EM der Regionen	Montenegro	EKF
15.-16.06.13	DM Jugend / Junioren	Chemnitz	DKV
21.-22.09.13	German Open		DKV
05.10.13	Int. Shotokan Cup	Mendig	
26.10.13	DM Länder / Masterkl.	Halle /Westf.	DKV
16.11.13	DM Schüler	Buchholz	DKV

Dan-Prüfungstermine im KDNW

Shotokan

11.02.2012	Gelsenkirchen	Bork, Katteluhn
05.05.2012	Bergisch-Gladbach	Altinova, Kilic
27.05.2012	Bonn	Weichert, Karras
30.06.2012	Geldern	Bork, Fröschke
13.10.2012	Korfu	Weichert, Karras
13.10.2012	Dortmund	Bork, Kritzler
24.11.2012	Dortmund	Milner, Ratschke
01.12.2012	Bonn	Karamitsos, Karras
02.12.2012	Bochum	Milner, Herbst
08.12.2012	Bad Salzuflen	Milner, Schwinn

GOJU-Ryu

31.03.2012	Rheine	Beeking, Woltering, N.N.
21.04.2012	Neuenkirchen	Heckhuis, Krämer, N.N.
19.05.2012	Kamen	Nöpel, Heckhuis, Hoffmann
02.06.2012	Dortmund-Asseln	Nöpel, Jordan, Dr. Lohmann
01.07.2012	Kamen	Winkler, Nehm, Niemann
11.11.2012	Rheine	Nöpel, Kipke-Osterbrink, Keßling
24.11.2012	Neuss	Nöpel, Nehm, Winkler
08.12.2012	Bochum	Heckhuis, Portugall, E. Keßling

Stiloffenes Karate

09.03.2012	Bottrop	Nöpel, Keller, Mrotzek
25.03.2012	Kerpen	Ratschke, Wehnert
08.06.2012	Grube Louise	Höner, Riegauf
10.06.2012	Köln	Keles, Özdemir
23.06.2012	Bonn	Binder, Schauenberg, Zschammer, Merzbach
02.09.2012	Bottrop	Nöpel, Molina, Mrotzek
15.12.2012	Neuss	Binder, Schauenberg

Kempo

29.06.2012	Petershagen	Rennwanz, Anton

Koshinkan

11.05.2012 (ab 5. Dan)	Oberhausen	Zwartjes, Pflüger, Wecks
12.05. 2012 (1.-4. Dan)	Oberhausen	Wecks, Witte, Kuhlmann
27.10.2012	Oberhausen	Wecks, Witte, Aksünger

Shito-Ryu

16.09.2012	Hamm	N.N.

BM Westfalen zu Gast bei Mushin Halle

Halle. Zu einem vollen Erfolg wurden die Meisterschaften des Karatebezirks Westfalen in Halle. „Die Deutschen Meisterschaften 2013 können kommen", stellte Detlef Hans Serowy (5. Dan) fest. Der Leiter des ausrichtenden Vereins Karate Dojo Mushin Halle von 1991 e. V. durfte sich über ein durchweg positives Echo freuen.

„Das ist eine vorbildlich organisierte Veranstaltung mit einer tollen Atmosphäre", sagte Uwe Portugall, Kampfrichterreferent des KDNW, zu Halles Bürgermeisterin Anne Rodenbrock-Wesselmann.

Die Schirmherrin der BM konnte im Schulzentrum Masch miterleben, dass die Meisterschaft auch aus sportlicher Sicht sehr erfolgreich für den Haller Verein verlief. Fünf erste, drei zweite, drei dritte, zwei vierte und ein fünfter Platz bedeuteten am Ende den dritten Platz im Medaillenspiegel des Regierungsbezirkes Detmold. „Den zweiten Platz haben wir nur um einen Punkt verpasst", so Mushin-Teamleiterin Kerstin Serowy (3. Dan).

Rund 200 Kinder, Schüler, Jugendliche und Junioren waren nach Halle gekommen, um sich für die Landesmeisterschaften der Jugend und Junioren am 28. April und die LM Kinder und Schüler am 29. September zu qualifizieren. Die Plätze eins bis drei berechtigen zum Start. „Elf unserer 21 Starterinnen und Starter haben sich qualifiziert", so Kerstin Serowy.

Für den Haller Verein ging es bei den Bezirksmeisterschaften darum, seine Eignung für die Ausrichtung einer Deutschen Meisterschaft unter Beweis zu stellen. „Das ist eine richtig runde Veranstaltung", lobte KDNW-Sportdirektor die Ausrichter. „Mit Euch mache ich jederzeit wieder eine Meisterschaft", erklärte Simo Tolo, Wettkampfleiter des KDNW.

„Man muss das wirklich gesehen haben", fasste Anne Rodenbrock-Wesselmann ihre Eindrücke zusammen. Weltkampfrichter Uwe Portugall erläuterte der Bürgermeisterin das Regelwerk und die Hintergründe des Wettkampfes. Auch Rainer Peters zeigte sich begeistert. Die Volksbank Halle ist Partnerin des Karate Dojo Mushin Halle bei den Deutschen Meisterschaften 2013 und deshalb machte sich der Vorstandsvorsitzende einen persönlichen Eindruck von der Generalprobe.

Peters nahm – gemeinsam mit Anne Rodenbrock-Wesselmann und dem Stadtsportverbandsvorsitzenden Reinhard Große-Wächter – die Siegerehrung Kata vor. Die Sieger im Kumite wurden von Kerstin Serowy, Sportdirektor Stefan Krause und Reinhard Große-Wächter geehrt. „Ihr habt heute eine großartige Leistung gezeigt", lobte Detlef Hans Serowy die Aktiven und das Vorbereitungsteam des Vereins nach dem Turnier.

Detlef Hans Serowy

oben rechts: Lucas Maurer gewinnt Kata-Gold bei den Junioren. Bild: Wolbers

unten:

Teamwork: Die erfolgreichen Aktiven und die Helferinnen und Helfer des Karate Dojo Mushin Halle von 1991 e. V. nach der Bezirksmeisterschaft.

Action: Der Blick auf den Teamkampf der Junioren bei den Bezirksmeisterschaften Westfalen im Karate im Schulzentrum Masch in Halle.

Kampfrichter/innen-Wochenende 2011 in Hennef

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kampfrichter-Wochenendes in Hennef nach dem GOJU-Ryu Kata-Training mit KDNW-Präsident Ulrich Heckhuis.

Vom 25.-27.11.2011 fand der jährliche Lehrgang der KDNW-Kampfrichter/innen in der Sportschule Hennef statt. Im Zentrum der Aus- und Fortbildung stand das neue Regelwerk, welches am 01.01.2012 in Kraft tritt und zahlreiche Veränderungen mit sich bringt.

Wahlen

Am Freitagabend fanden nach dem Abendessen und der Begrüßung zunächst die Referenten- und Kommissionswahlen statt. Im Team kümmern sich Uwe Portugall (Landeskampfrichterreferent) und sein Stellvertreter Ralf Vogt bereits seit 2003 erfolgreich um die Belange der KDNW-Kampfrichter/innen und wurden erneut in ihren Ämtern bestätigt. Beide freuten sich über die so zum Ausdruck gebrachte Anerkennung ihrer Arbeit. Für die Besetzung der Kommission fiel das Votum auf Orhan Yilmaz, Frawi Tönnis und Dieter Koch.

Theorieschulung

Anschließend fand eine Theorieschulung zum Regelwerk statt. Uwe Portugall zeigte hierzu eine detailliert ausgearbeitete Power-Point-Präsentation, die in Kooperation mit Eva Mona Altmann entstanden war, die vom DKV mit der Übersetzung des neuen WKF-Regelwerkes betraut ist. So gelang es, einen guten Überblick über die für 2012 beschlossenen Veränderungen zu geben, auch wenn einige Details noch mit einem Fragezeichen versehen bleiben mussten, da zu diesem Zeitpunkt die Veröffentlichung der endgültigen Fassung des neuen WKF-Regelwerks (und folglich auch des neuen DKV-Regelwerkes) noch ausstand.

Theorieprüfung

Am Samstag wurde zunächst eine Theorieprüfung zum neuen Regelwerk durchgeführt, an der nicht nur die Prüflinge, sondern alle Kollegen/innen teilnahmen, um ihre frisch erworbenen Kenntnisse zu testen. Uwe führte die Prüfung erstmalig – wie auf internationaler Ebene üblich – unter Einsatz von Power-Point durch.

Kata-Training GOJU-Ryu mit Bundesstilrichtungsreferent Ulrich Heckhuis

Das stilrichtungsübergreifende Kata-Training ist fester Bestandteil der Lehrgangswochenenden. Diesmal konnte hierfür der Bundesstilrichtungsreferent GOJU-Ryu, Kyoshi Ulrich Heckhuis (7. Dan), gewonnen werden. Selbst ehemaliger Kampfrichter, ließ er es sich nicht nehmen, alle persönlich zu begrüßen. Uli legte den Schwerpunkt auf die Aspekte Bewegungssymmetrien und Impulsgebung und erläuterte dies am Beispiel der Kata Kururunfa, wobei er auch Videoaufnahmen hinzuzog. Unterstützt wurde er außerdem von Kaderathletin Vanessa Schlegel.

Kumite-Praxis und praktische Prüfungen

Nach der Mittagspause ging es weiter mit Kumite-Praxis. Leider hatte Rheinland-Pfalz den inzwischen schon traditionellen Ländervergleichskampf mit NRW auf Grund von Terminüberschneidungen abgesagt. Aber dank Landestrainerin Susanne Nitschmann hatten sich dennoch zahlreiche Kinder und Schüler eingefunden. Auf einer Kampffläche nahmen Uwe Portugall, Ralf Vogt, Orhan Yilmaz, Frawi Tönnis und Dieter Koch die praktischen Kumite-Prüfungen ab. Auf der anderen Kampffläche setzte das restliche Team unter der Leitung von Eva Mona Altmann das veränderte Regelwerk in die Praxis um. Schließlich mussten sich die Prüflinge noch der Kata-Prüfung stellen und dabei der Kommission sowohl eine Kata präsentieren als auch weiterführende Fragen beantworten.

Neue Lizenzen

Wir freuen uns über Zuwachs im Team und begrüßen als frisch gebackene Bezirkskampfrichter/innen: Martin Beutling, Michael Wiesing, Eduard Reiswich, Kristina Sidlovski. Zur Landeskampfrichter-B-Lizenz gratulieren wir: Steffen Voigtländer, Andreas Schröder, Philippas Korras, Katja Jansen. Und zur Landeskampfrichter-A-Lizenz: Atila Yurtmann, Davut Günes und Cihan Celik. Herzlichen Glückwunsch!

Geselligkeit und Videoanalysen

Zum Abschluss des anstrengenden Lehrgangstages wurden nach dem Abendessen noch verschiedene Videoaufnahmen gezeigt und analysiert:

Nationale und internationale Kata- und Kumite-Begegnungen – aber auch Unterhaltsames, so dass der Abend schließlich in geselliger Runde ausklang.

Kata-Training Shotokan

Am Sonntagvormittag wurde in zwei Einheiten die Kata Kanku Dai unterrichtet. Die erste Einheit leitete Ralf Vogt und griff dabei einzelne Passagen der Kata zur Detailarbeit heraus. In der zweiten Einheit unterrichtete dann Stefan Krause den Gesamtablauf der Kata. Interessant war vor allem die Analyse der Unterschiede zwischen der Shitei-Version der Kata (wie sie in den ersten Runden der WMs und EMs verlangt wird) und anderer Variationen, wie wir sie im Land oft sehen.

Fazit

Wir schulen jedes Jahr Kata und Kumite in Theorie und Praxis. Für die gelungene Aus- und Fortbildung der Kampfrichter/innen sind neben dem ausgewogenen Konzept außerdem eine gute Teamarbeit und großer persönlicher Einsatz Einzelner ausschlaggebend. Hier profitieren wir vor allem von Uwe Portugalls internationaler Erfahrung, erst kürzlich wurde er zum Chairman der EGKF gewählt. Der verstärkte Einsatz neuer Medien zeigt zudem das Bestreben, das Ausbildungsniveau weiterhin zu verbessern und in der Entwicklung nicht stehenzubleiben. Dass wir immer wieder Gäste aus anderen Bundesländern bei unseren Lehrgängen begrüßen dürfen (in diesem Jahr Bundeskampfrichter Volker Bernady aus Rheinland-Pfalz), bestätigt uns darin. Aber bei uns kommt auch nie die Geselligkeit zu kurz – wer hart zusammen arbeitet, der feiert nach getaner Arbeit auch gut zusammen.

Interesse?

Wir freuen uns über neue engagierte Kolleginnen und Kollegen in unseren Reihen! Zugegeben, ein Wettkampftag kann hart und anstrengend sein, aber nie langweilig! Wer auf der Suche ist nach gleichgesinnten Karate-Begeisterten und gerne in einem guten Team arbeiten würde, ist in der Ausbildung jederzeit willkommen. Interessierte wenden sich am besten direkt an u.portugall@kdnw.de, um weitere Informationen zu erhalten.

Text und Fotos:
Eva Mona Altmann

Deutsche Kampfrichter beim Goju Ryu Europacup

Neben den deutschen Athleten waren auch drei Kampfrichter aus dem DKV beim Goju-Ryu Europacup aktiv.
Der seit vielen Jahren sehr etablierte Kampfrichter Wilfried Nickel wurde als Mattenchef eingesetzt.
Uwe Portugall, langjähriges Mitglied der Referee Commission wurde vom Executive Komitee zum neuen Chairman der EGKF Kampfrichter gewählt.
Andreas Hess konnte bei seiner ersten Teilnahme am Europacup seine Prüfungen zum EGKF Kampfrichter in Kumite und Kata bestehen.

Uwe Portugall

Frank Debecker internationaler KR

In Bielsko-Biala, Polen, hat Frank Debecker vom Okinawa-Te Geldern die Prüfung zum ESKA-Kampfrichter für Kata und Kumite bestanden.

Im Rahmen des Europa-Cups der European Shotokan Karate-Do Association [ESKA] legte Frank zunächst die theoretische und danach die praktische Prüfung mit Bravour ab. Mit Frawi Tönnis und Frank Debecker verfügt der KDNW nun zwei internationale Kampfrichter bei der ESKA.

Stefan Krause, Sportdirektor

Das Foto zeigt Frank bei der Arbeit!

Das neue Wettkampfreglement - wichtigste Änderungen

Zusammenfassung der Regeländerungen Kumite (abgefasst im September 2011, gültig ab 01.01.2012)

1. Das 4-SKR-System (4 SKR plus 1 HKR) wird eingeführt. Die SKR sitzen an den Ecken der Matte innerhalb der Sicherheitszone. Der HKR kann sich auf der gesamten Tatami und in der Sicherheitszone, wo die SKR sitzen, bewegen.

2. Die Betreuer sitzen außerhalb der Sicherheitszone, auf der dem Wettkampftisch gegenüberliegenden Seite der Kampffläche.

3. Der Körperschutz ist für alle Athleten vorgeschrieben und für weibliche Athleten zusätzlich zum Brustschutz zu tragen (Regel bereits verabschiedet).

4. Für die Vergabe von Punkten und Strafen sind die Flaggen von mindestens 2 SKR erforderlich. Der HKR hat nur dann eine eigene Stimme, wenn er ein unentschiedenes Votum auflösen muss (z.B. wenn das Signal von 2 SKR dem der anderen 2 SKR widerspricht) und im HANTEI nach einem unentschiedenen Kampf.

5. SKR dürfen Punkte und Strafen anzeigen, auch bevor der HKR den Kampf unterbricht. Der HKR muss den Kampf unterbrechen, wenn 2 oder mehr SKR eine Wertung, Verwarnung oder Strafe für den gleichen Kämpfer anzeigen.

6. Der HKR kann den Kampf unterbrechen, auch wenn die SKR noch nichts angezeigt haben, aber er wartet das Votum der SKR ab, bevor er Punkte, Verwarnungen oder Strafen erteilt.

7. Bei Kontakt kann der HKR die SKR dazu auffordern, zuvor angezeigte Punkte zu überdenken, wenn sich bei der Untersuchung des Kämpfers eine Verletzung zeigt.

8. Wenn beide Kämpfer je 2 Flaggen für eine Wertung erhalten, gibt der HKR beide Wertungen.

9. Wenn ein und derselbe Kämpfer 2 Flaggen für eine Wertung und 2 Flaggen für eine Strafe in Kategorie 1 erhält, fällt der HKR das Urteil, da er die beste Position hat, um zu entscheiden, ob ein Kontakt vorliegt oder nicht.

10. Wenn 2 Flaggen für den gleichen Kämpfer unterschiedliche Punktwertungen anzeigen, wird die niedrigere der beiden Wertungen erteilt. Das gleiche gilt auch für Verwarnungen und Strafen. Wenn es aber unter den SKR eine Mehrheit für ein bestimmtes Level gibt, dann gilt diese und nicht die niedrigste Wertung, Verwarnung oder Strafe.

11. Es gibt kein „Sai-Shiai" mehr. Bei einem Gleichstand nach Ablauf der regulären Kampfzeit, fällt die Entscheidung direkt durch HANTEI. Wenn bei einer Team-Begegnung der Sieger weder durch die Anzahl der Siege noch durch die Unterbewertung ermittelt werden kann, benennen beide Teams einen Kämpfer für einen zusätzlichen Kampf. Wenn dieser Kampf ebenfalls ergebnislos endet, fällt die Entscheidung durch HANTEI, womit zugleich auch das Ergebnis der gesamten Team-Begegnung entschieden wird.

12. Der KANSA/Obmann heißt ab sofort nicht mehr Arbitrator, sondern Match Supervisor (Kampfüberwacher). Die Bezeichnung Match Area Controller (Mattenchef) wird durch Tatami Manager ersetzt.

13. Der Match Supervisor (Obmann) nimmt nicht mehr an der Aufstellung und Grußzeremonie teil – sondern nur noch das ausführende Kampfgericht, bestehend aus HKR und SKR der jeweiligen Begegnung.

14. In den Erklärungen wird empfohlen, dass HKR und SKR bei Team-Begegnungen rotieren, wann immer dies möglich ist.

15. Verwarnungen und Strafen führen nicht zu einer Wertung für den Gegner, außer dass bei Team-Begegnungen ein Sieg durch Bestrafung des Gegners mit 8:0 notiert wird.

16. Die Mindeststrafe für Übertreiben ist Hansoku Chui in Kategorie 2.

17. „Weglaufen", Kampfvermeiden, Zeit schindendes Verhalten und Jogai bei weniger als 10 Sekunden Kampfzeit, werden direkt mit Hansoku Chui in Kategorie 2 bestraft.

18. „Passivität" wird in die Liste der verbotenen Verhaltensweise aufgenommen. Die neue Gestik für den HKR ist das Umeinander-Kreisen der Fäuste vor der Brust. Das Flaggensignal ist entsprechend ein Umeinander-Kreisen der einwärts gerichteten Flaggen.

19. Das erste JOGAI zieht mindestens eine Verwarnung (Chukoku) nach sich, auch wenn es zuvor noch kein Vergehen in Kategorie 2 gab.

20. Der Arzt untersucht einen verletzten Kämpfer grundsätzlich außerhalb der Matte, es sei denn, die Verletzung erfordert eine Untersuchung auf der Matte.

21. Umbenennung: Ippon wird durch YUKO (1 Punkt) ersetzt, Nihon wird durch WAZA-ARI (2 Punkte) ersetzt, Sanbon wird durch IPPON (3 Punkte) ersetzt.

22. Wenn ein Kämpfer vor YAME eine Kombination mehrerer Wertungstechniken macht, wird die Technik mit dem höchsten Punktebetrag gewertet (z.B. wenn eine Fußtechnik nach einer Schlagtechnik erfolgt und beide erfolgreich sind, wird die Wertung für die Fußtechnik erteilt, weil diese höher ist).

50 Jahre 1. Kölner Karate Club „Bushido“

Wir, der 1. Kölner Karate Club „Bushido“ e.V., gehören zu den ältesten Karatedojos in ganz Deutschland und Europa und zählen seit unserer Gründung 1961 zu den Pionieren und Wegbereitern dieser Sportart in Deutschland.

Der Vorstand des. Kölner Karate Club , v. links nach rechts Tahir Servan, Hanspeter Berghaus, Ralf Vogt, Ralf Kulakowski und Bruno van Erschel

Im Juli 1961 trafen sich die späteren Begründer des 1. Kölner Karatevereins in der Karate Sommerschule Bad Homburg. Hier beschlossen sie, sich nach Abschluss des Sommer-Lehrgangs weiterhin in Köln zum Training zu treffen. Die erste Zeit wurde im Saal einer Gaststätte trainiert. Die kleine Gruppe von ca. 10 Personen bekam 1962 die Sporthalle der Schule Kapitelstraße in Köln-Kalk zur Verfügung gestellt. Dort fand auch der erste Lehrgang mit japanischen Lehrmeistern statt. Unter ihnen Sensei Murakami. Berühmte Karatepioniere wie Bundestrainer Götz, Großmeister Kanazawa, Großmeister Nagai und Sugimura, der Nationaltrainer Italiens Carlo Fugazza, Europa- und Weltmeister Dario Marchini, der schottische National Coach Gerry Fleming, Weltmeister Pat MC Kay, Europa- und Weltmeister Gilbert Gruss, Bundestrainer Efthimios Karatmitsos und Bundesjugendtrainerin Schahrzad Mansouri, führten in den folgenden Jahren weitere Lehrgänge durch.

1971 gelang es dem Verein, den frischgebackenen Europameister Horst Handel als Vereinstrainer zu gewinnen. 1973 verließ er unseren Verein, um Verbandstätigkeiten zu übernehmen. Auch andere Trainer wie Peter Betz und Toni Dietl haben während ihrer Diplomtrainer-Ausbildung in Kalk das Training geleitet.

Sportliche Entwicklung

20 Jahre lang richteten wir mit großem Erfolg die Offenen Kölner Stadtmeisterschaften aus. Seither haben wir dem KDNW unsere Ausrichter-Erfahrung zur Verfügung gestellt und freuen uns sehr, dass unser kleiner traditionsreicher Verein zum 10. Mal den Fair-Play-Pokal für den KDNW ausrichten darf.

Von 1988-99 haben wir mit Joachim Häuser, Harry Neu, Dirk Mans, Walat Sulaymann und Dieter Romann 5 Deutsche Einzelmeister im Kumite gestellt. Von 1988-2007 haben wir in Kumite und Kata auf Landesebene nur alleine an 1. Plätzen 22 Einzeltitel errungen. 1980-1995 - 8mal Landesmeister Kumite-Mannschaft mit Hanspeter Berghaus, Harry Neu, Dirk Stegemann, Ralf Vogt, Atilla Serbetci, Thomas Merschky, Achim Greune, Dirk Mans, Michael Schaub, Sascha Budau, Saban Tekedereli, Damian Trzynski und Peter Schira

50 Jahre Dojoarbeit sind natürlich eine Menge Trainingseinheiten und so verwundert es nicht, dass das Dojo in dieser Zeit 32 Danträger hervorgebracht hat. 1975 wurde der heutige Ehrenpräsident Hanspeter Berghaus in den Vorstand gewählt. Auf sein Betreiben hin wurde 1977 die erste Kindergruppe eingeführt. Die Kindergruppen wurden bald zu einer tragenden Säule des Vereins. Des Weiteren wurden Leistungs- und Breitensportgruppen gebildet, um den Wünschen der Mitglieder gerecht zu werden. Mit Anna Borek, Ralf Kulakowski, Tahir Servan, Marcel Schenk, Bruno van Erschel, Ralf Vogt und Georg Karras leiten heute erfahrene Trainer das Training und wir freuen uns, dass mit Alexandra Blümel, Ali Avandi und Mario Bedrunka die nächste Generation an Trainern heranwächst.

Ausblick

Nach 50 Jahren Vereinsarbeit hat der Verein heute noch über 150 aktive und passive Mitglieder. Dies erscheint dem einen oder anderen nicht viel, doch ist zu bedenken, dass gerade der Kölner Raum von Karate-Vereinen und kommerziellen Studios überschwemmt ist.

Das Training findet immer noch in den gleichen Hallen statt und ein wesentlich größeres Expandieren ist nicht zu erwarten. Expandieren möchte man jedoch auf sportlicher Erfolgsebene, und hierfür stehen die Weichen nach den jüngsten Erfolgen mit unseren Kinder-, Schüler- und Jugendgruppen auf der Bezirks- und Landesmeisterschaften sehr gut. Nach einem langen Vorlauf haben wir im Erwachsenbereich eine Jukuren Gruppe ins Leben gerufen, die mit großem Eifer trainiert und kaum eine Trainingseinheit auslässt.

Unser soziales Engagement gilt den jüngeren Karatekas. Gerade im Jugendbereich betreuen wir die Kids intensiv. Unter Einbeziehung der Eltern und Geschwister versuchen wir, im Verein eine familiäre Atmosphäre zu schaffen. Der Vorort Kalk hat eine sehr hohe Arbeitslosenquote, so dass wir bei schwierigen finanziellen Verhältnissen Kinder und Jugendliche von der Beitragspflicht befreien und sogar den Karateanzug stellen.

Für die Zukunft wünsche ich mir eine neue moderne Trainingshalle und das viele alte Weggefährten den Weg zurück ins Dojo finden.

Ralf Vogt
1. Vorsitzender

Kumite für Alle in Bochum

Unter dem Motto „Kumite für alle" richtete Karate Dojo Bochum am 20.01.2012 in der großen Turnhalle der Don-Bosco-Schule (Friederikastr. 21, Bochum) eine vereinsinterne Trainingseinheit aus.

Das Kampf-Training war so konzipiert, dass sowohl Kinder, Jugendliche als auch Erwachsene jeder Graduierung teilnehmen konnten. Dieses Angebot wurde von ca. 30 Mitgliedern dankend angenommen, wobei eine gesunde Mischung zwischen Erwachsenen und Jugendlichen aller Graduierungen (Weiß- bis Schwarzgurt) entstand.

Als Trainerin für diese besondere Einheit konnte Sonja Edsen, 4. Dan gewonnen werden. Die ehemalige Deutsche Meisterin im Shotokan-Karatestil hat Bochumer Wurzeln und war Vereinsmitglied, bevor es sie nach Hamm zog, um sich dort beim „eigenen" Karate-Verein Kaiten Hamm e.V. sportlich zu betätigen.

Das Trainingskonzept vereinte Spaß und sportliche Anforderung und Sonja Edsen schaffte es bis zur letzten Minute, die Teilnehmer zu begeistern. So vermochte sie es, die Anforderungen für die höher graduierten Erwachsenen angemessen hoch zu halten, ohne die Jugendlichen und geringer graduierten Erwachsenen zu überfordern. So wurde diese Sondertrainingseinheit zum Erfolg für jedermann und überzeugte.

Für Sonja Edsen war dies auch ein Wiedersehen mit ihrem früheren Verein, in dem sie ihre erfolgreiche Karriere im Karate begann. In einer nahe gelegenen Pizzeria klang der Abend locker aus.

Andreas Welz

2. Kata-Bunkai Lehrgang des KC Bonn I

Über 50 Karatekas aus Nordrhein-Westfalen folgten der Einladung des Karate-Club Bonn I zum 2. Kata-Bunkai Lehrgang und bestätigten damit, dass der Verein mit der Ausrichtung derartiger Lehrgänge, die richtige Entscheidung getroffen hat.

Thomas Merzbach und Harald Zschammer hatten nach den Erfolgen 2011 wieder das richtige Gefühl bei der Auswahl der Katas und deren Umsetzung. Während in der Unterstufe die Katas Heian Godan und zur Überraschung der Teilnehmer die Kata Wankan auf dem Programm standen, konzentrierte sich die Oberstufe auf Gihon und Bassai-Dai. Hier traf man den Wunsch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer als ideale Prüfungsvorbereitung für bis zum Jahresende 2011 anstehende Kyu- bzw. Dan-Prüfungen.

Die besondere Aufmerksamkeit galt, die jeweilige Kata zu leben und zu erleben. Besonders erfreulich war die Teilnahme vieler Jugendlicher, die sich hervorragend in das Gesamtkonzept einbinden ließen.

Bei der Planung des Programmes hatten Thomas Merzbach als technischer Leiter und Harald Zschammer als 1. Vorsitzender des Vereines dem Vorstand die Ausrichtung eigener Lehrgänge vorgeschlagen, die Zustimmung erhalten und nun die Bestätigung der Richtigkeit dieses Konzeptes erfahren. Die Tatsache, dass am Ende des Lehrganges bereits nach den Terminen für das Jahr 2012 gefragt wurde, ist Auftrag an das Trainerteam, einfach auf diesem Weg weiterzugehen.

Wilfried Schulz

Dan-Prüfung bei ishiro-ryu karate-do TuS Hartum

Unter den kritischen Augen der Prüfer Fritz Nöpel, 9. Dan und Christian Laszczyk, 4. Dan haben am 12.11.2011 unsere Vereinsmitglieder Sascha Fuzul den 1. Dan, Sabrina Rose den 1. Dan und Horst Volkmann den 4. Dan mit herausragenden Leistungen bestanden.

Eine beachtliche Leistung erbrachte, unser Vereinsmitglied, der 74 jährige Dr. Hans-Dieter Mosel, der die Prüfung zum 1. Dan bestanden hat.

Weitere Prüflinge waren:
Dirk Passmann zum 3. Dan, Karate Dojo Renshin Marl e.V., Volker Brünger zum 2. Dan, 1. Shotokan Karate Dojo Rinteln e.V, Holger Meier zum 1. Dan, 1. Shotokan Karate Dojo Rinteln e.V., Thoralf Ahe zum 1. Dan, 1. Shotokan Karate Dojo Rinteln e.V. und Horst Reese zum 1. Dan, VFL Lichtenau

Christian Laszczyk

Die entspannten Karateka nach Absolvieren der Dan-Prüfung im SOK beim TuS Hartum in Ostwestfalen.

Karate-Schnuppertraining der 4c

Am Mittwoch den 11.01.2012 waren wir, die Klasse 4c, mit Karatelehrer Eduard Reiswich von der DJK Delbrück in der Turnhalle unserer Grundschule in Boke und haben mit dem Meister Karate gemacht.

Bevor wir in die Turnhalle gingen zogen wir unsere Turnsachen an und unsere Schuhe aus. Als erstes kam die Begrüßung: Wir verbeugten uns, setzten uns auf die Knie und machten die Augen zu.

Nach der Ruhe kam der Ausdauerteil. Eduard machte uns verschiedene Übungen vor, wie den Hampelmann in verschiedenen Ausführungen und in immer größerem Tempo. Die Liegestützen auf den Fingerspitzen brachten uns ganz schön ins Schwitzen. Das tiefe Atmen entspannte uns und die Energie war schnell wieder da. Der Aufwärmteil endete dann mit Dehnübungen.

Wir haben gelernt wie man Fußstöße (den mae geri), Handschläge (den oi zuki) und Kniestöße (den hiza geri) macht. Wir sollten uns später einen Partner suchen, um Selbstverteidigung zu üben. Den Befreiungsgriff lernten wir mit Karateschüler Andreas und dem Meister. Jetzt fanden zwei Katavorführungen statt. Andreas zeigte uns die heian godan, um sie zu lernen brauchte er zwei Jahre. Eduard zeigte uns die Kata kanku dai, dafür brauchte er etwa 8 Jahre Übung. Zum Schluss stellten wir uns in eine Reihe, knieten uns wieder hin und schlossen die Augen. Am Ende verabschiedeten wir uns mit einer Verbeugung. Wir bedankten uns mit einem kräftigen Applaus.

Die Kids der Klasse 4c und die Karatekas.

Ü25 Lehrgang auf der Proitzer Mühle

Chancen nutzen und brenzlige Situationen abwehren

Unter dieser Überschrift reisten die Salzufler Karatekas im letzten Jahr zum zweiten Mal zur Proitzer Mühle im Wendtland. Der interne Lehrgang stand in diesem Jahr unter Leitung von **Volker Schwinn** aus dem Saarland. Sensei Schwinn, der erst kürzlich seinen 7. Dan bestanden hatte, reiste mit seiner Ehefrau an und zeigte in den Räumlichkeiten des Seminarhofes effektive Selbstverteidigung. Nach einer anfänglichen Einführung in das Thema konnten die Teilnehmer vorher Gezeigtes unter den Augen des hochgraduierten Karatekas umsetzen.

Der Samstag stand ganz im Zeichen der Selbstverteidigung und der sympathische Saarländer zeigte den angereisten Karatekas effektive Selbstverteidigung und Strategien zur praktischen Anwendung. Einige Karatekas legten am Abend noch Kyu-Prüfungen ab. Die Prüflinge zeigten sehr gute und ordentliche Leistungen und alle konnten am späten Abend ihre neue Graduierung feiern. Am Samstagabend sorgte der „Vereins-Zauberer" für ein kurzweiliges Vergnügen und erstaunte auch dieses Jahr aufs Neue.

Sonntagvormittag vermittelte der Sensei den Sportlern Eindrücke und Philosophie des Qi-Gong. Besonders angetan waren die Schüler von den gezeigten Vitalpunkten und deren starker Wirkung. Auch in 2012 wird es wieder einen Lehrgang in der Proitzer Mühle geben, der sich dann im Nebenprogramm ganz der Dan-Vorbereitung verschreiben wird, um den im Dezember stattfindenden Dan-Prüfungen im Salzufler Dojo den Weg zu bereiten.

Volker Schwinn (li.) hat Jakob Tymczak fest im Griff.

Abschließend zeigten sich Volker Schwinn, der Vorsitzende Frank Herholt und die angereisten Karatekas begeistert von der Unterbringung in der alten Mühle, der gut bürgerlichen Vollverpflegung und den schönen und gepflegten Räumlichkeiten des Seminarhofes, die allen einen perfekten Rahmen boten und diesen Lehrgang wieder zu einem vollen Erfolg werden ließen. Mit Freude wird der dritte Lehrgang geplant, der vom 14.-16. September 2012 stattfinden und auch in diesem Jahr von Volker geleitet wird.

Fotos und weitere Impressionen unter: www.karate-salzuflen.de

Christian Grellmann

Karate Pentathlon im SKD Bornheim

Ein besonderer sportlicher Wettkampf wurde im Shotokan-Karate-Dojo durchgeführt. Vorbild war der griechische Fünfkampf, auch Pentathlon genannt.

Über allem steht der Gedanke, dass nur ein vielseitiger Sportler auch ein guter Karateka sein kann. Somit bestand der Wettkampf aus den Bereichen Fitness, Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Kampftechnik und Kata).

Ende November ging es in diversen Altersklassen, eingeteilt in männlich und weiblich, los. Folgende Disziplinen waren zu absolvieren (für jede Wiederholung wurden Punkte vergeben):

- Disziplin „Circuit" – Training (Fitness): Laufen (Runden um Wendemarken laufen, die im Abstand von 8 m aufgestellt waren), 1 min., Bankliegestütz, Bauchübung, Rückenübung, je 30 Sek., in der Kniebeuge mit dem Rücken an der Wand angelehnt verharren solange wie möglich. Es wurde für jede Wiederholung eine bestimmte Anzahl von Punkten vergeben, bei der Disziplin Kniebeuge halten zählte jede Sekunde bis zur Aufgabe als 1 Punkt

- Disziplin Geschicklichkeit:
Torschuss oder Korbwurf: 10 Versuche, pro Treffer 20 Punkte

- Disziplin Schnelligkeit:
Ball in 60 Sek. so oft wie möglich gegen die Wand prellen, 1 Punkt pro Wiederholung

- Disziplin Kampftechnik „Kumite":
In 30 sek. so viele Gyaku zuki und Mae geri im Wechsel aus dem Zenkutsu Dachi re/li gegen Weichmatte3 Punkte je Wiederholung

- Disziplin Kata:
Es mussten 2 Katas gezeigt werden,1 Pflichtkata nach Wahl des HKR aus der Heian Reihe und Tekki 1 (je nach Gürtelgrad); 1 Kürkata
Hierfür wurden in einer Bandbreite von 100 bis 300 die Punkte vergeben.

Einige Sportler sind im Wettkampf über sich hinausgewachsen und haben tolle Leistungen gezeigt.

Folgende Höchstleistungen seien genannt:

- Beim Laufen: 8 Runden;
- Wiederholungen Bankliegestütz: 50; Bauchübung 58; Rückenübung: 63;
- Kniebeuge halten: Sensationelle 638 Sekunden!!
- Balltreffer: 10!!,
- Ballwiederholung: 66;
- Tsuki Treffer: 48;
- Mae Geri Treffer: 34;
- Kata: 280 Wertungspunkte.

Alle Teilnehmer erhielten Urkunden mit der erreichten Platzierung. Das Konzept wird für das nächste Pentathlon im

Frühjahr2012 noch etwas überarbeitet. Vor allem die Gewichtung in der Bewertung der Leistungen untereinander wird dann noch etwas verbessert und der sportartspezifische Bereich Kata und Kampftechniken höher bewertet.

Peter Mügge

Aus dem Lehrgangs- und Bildungsplan 2012

Prüfer/innen-Lehrgänge Shotokan

Teilnahme
lizenzierte Prüfer/innen des KDNW

Inhalte
Prüfungsordnung in Theorie und Praxis

Termine, Ort
Samstag, 17.03.2012, 10.00-18.00 Uhr
Sportzentrum Westenfeld,
Lohackerstr. 7d, 44867 Bochum
oder
Samstag, 22.09.2012, 10.00-18.00 Uhr

Budokan Bochum e. V., Halbachstr. 3 – 5, 44793 Bochum
Leitung:
Bernd Milner Tel. (0 23 27) 77 87 9
Kosten: keine

Anmeldeschluss: 02.03.2012 bzw. 07.09.2012

Wegbeschreibung Budokan Bochum
A 40 aus Richtung Essen: Abfahrt Bochum Stahlhausen, dann rechts, 7. Ampel links (Alleestr.), 2. Straße rechts (Jakob Mayer Str.), nächste links (Baarestr.), ca. 200 m rechts Halbachstr. (hinter der Kirche).
A 40 aus Richtung Dortmund: Abfahrt Bochum Stahlhausen, dann links, 8. Ampel links (Alleestr.), siehe oben

Prüfer/innen-Lehrgänge Wado-Ryu

Teilnahme
lizenzierte Prüfer/innen und Anwärter/innen des KDNW

1. Lehrgang, Inhalte
Bewertungskriterien (Theorie und Praxis), Kihon, Kata und Partner-Übung

Termin, Ort
31.03.2012, 09.00 Uhr - 13.00 Uhr
Turnhalle Brehmschule, Karl-Müller-Straße,
40237 Düsseldorf

Leitung: Shuzo Imai (Prüferreferent Wado-Ryu),
40667 Meerbusch, Kantstr. 35, Tel: 02132/769797

Hinweise
Mitzubringen: Gi, Schreibmaterial. Die Lehrgänge werden für Wado - Ryu – Prüfer/-innen zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Übungsleiter/-innen P Ausbildung „Haltung und Bewegung“

Teilnahme
F-Übungsleiter/innen bzw. Trainer/innen C Breitensport mit gültiger Lizenz
Eine mindestens einjährige, selbstständige Trainingsleitung wird vorausgesetzt.

Inhalte
Hexenschuss, Ischias, Kreuzschmerzen – fast 20 Millionen Bürger/innen können täglich ein Lied davon singen. Auch andere Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates sind heute nicht gerade selten. Soweit muss und sollte es nicht kommen! Damit kommt der (Karate-) Sport ins Spiel, und zwar ein gesunder, präventiver Sport, der hilft: einseitige Belastung auszugleichen, schonend die Muskulatur zu trainieren und Bewegung (Karate) als Gesundheitsressource in Alltag und Freizeit zu erfahren.

Termine / Orte
07. – 09.09.2012, Hachen
05. - 07.10.2012, Radevormwald
02. - 04.11.2012, Hachen
30.11. – 02.12.2012, Radevormwald

Leitung
Bernd Edelmeyer, Tünde Kovacs

Kosten
420,- € Eigenleistung für Übernachtung und Verpflegung

Anmeldeschluss: 20.07.2012

Hinweis
Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung wird mit der DOSB-Lizenz Übungsleiter/innen P „Haltung und Bewegung“ dokumentiert. Diese Lizenz ist ein Kriterium für das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT.

Trainerassistent/innen Ausbildung

Teilnahme
zwischen 14 und 16 Jahren, ab 6. Kyu

Ziele
Die Teilnehmer/innen sollen befähigt wer-den, in ihrem Verein die Trainer/innen bei der Organisation und Durchführung des Trai-nings zu unterstützen. Sie sollen den Vereinssport mit gestalten und mitbestimmen können.

Inhalte
- Spielformen im Karate-Training,
- Richtiges Auf- und Abwärmen,
- Funktionsgymnastik,
- Anatomie/Physiologie,
- Belastungs- und Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter,
- Methodik der Technikvermittlung und Fehleranalyse,
- Methodik des Kihon-, Kata- und Kumite-Trainings

Termin, Ort
16.-20.05.12, Feriendorf Hachen
(Teil 1 & 2)

Leitung
Susanne Nitschmann, Michael Bolder und Referententeam der KDNW Jugend

Kosten
140,- € Eigenleistung für Übernachtung und Verpflegung

Anmeldeschluss: 30.03.2012

Hinweis
Die Ausbildung wird wie das Basismodul für die Trainer/innen-C-Ausbildung anerkannt und als Lizenz in den DKV-Ausweis eingetragen. Die Teilnehmer/innen erhalten nur nach aktiver Teilnahme an allen Lerneinheiten eine Teilnahmebescheinigung.

Trainer/in -B-Leistungssport Ausbildung

Die Tätigkeit des/der Trainer/in-B-Leistungssport umfasst die Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des systematischen Karate-Leistungstrainings in den Vereinen und den Landesverbänden des DKV. Sie beinhaltet die Weiterführung der leistungsorientierten Grundausbildung ins Aufbautraining bis hin zum Anschlusstraining im Wettkampfkarate. Ein weiterer Schwerpunkt ist die disziplinspezifische Talentsichtung, -auswahl und -förderung auf Vereins- und Landesverbandsebene.

Teilnahme:
Trainer/innen-C Leistungssport, Anmeldung über einen DKV-Verein

Inhalte
- Kata und Kumite im Aufbautraining
- Trainingsplanung im Leistungssport
- Talentsichtung und -auswahl
- Kata- und Kumite-Wettkampftaktik
- Training der motorischen Grundeigenschaften
- Biomechanische Grundlagen im Karate
- Maßnahmen zur Regulation psychischer Beanspruchung
- Psychologische und pädagogische Betreuung in Kinder-/Jugendtraining
- Ethische und medizinische Fragen des Dopings

Termine, Orte:
02.-04.11.2012, Radevormwald
07.-09.12.2012, Hachen
Die letzten beiden Termine sind Anfang 2013.

Leitung: Referententeam des KDNW
Kosten: 420,- € Eigenleistung für Übernachtung und Verpflegung

Anmeldeschluss: 21.09.2012

Stilrichtungslehrgänge Shotokan

2. Lehrgang, Inhalte
Vorbereitung auf die Dan - Prüfung vom 1. - 4. Dan

Termin, Ort
29.04.2012, 10.30 -12.30 Uhr
Friederika-Schule, Friederikastr. 18
44789 Bochum (Nähe Schauspielhaus)

Leitung: Franz Bork

3. Lehrgang, Inhalte
Bunkai der Shotokan Kata, effektive Verteidi-gung gegen realitätsnahe Angriffe

Termin, Ort
10.06.2012, 11.00 - 13.00 Uhr
Ruhr- Dojo, Hubertusstr. 264, 45307 Essen

Leitung: Wolfgang Henkel

4. Lehrgang, Inhalte
Angstfreies Kämpfen

Termin, Ort
29.09.2012, 11.00 - 13.00 Uhr
Middelicher Str. 289, 45892 Gelsenkirchen (über Gisela Weg)

Leitung: Rainer Katteluhn

5. Lehrgang, Inhalte
vom Kaeshi- und Jiyu-Ippon Kumite zum Jiyu Kumite

Termin, Ort
03.11.2012, 14.00 - 16.00 Uhr
Sporthalle der Karla-Raveh Gesamtschule Vogelsang 31, 32657Lemgo

Leitung: Stefan Krause

Stilrichtungslehrgänge GOJU-Ryu

2. Lehrgang, Inhalte
SV aus der Kata, Prüfungsvorbereitung

Termin, Ort
15.04.2012, 10.00 Uhr - 15.30 Uhr mit Pause
Turnhalle am Gymnasium, Hammer Str. 19, 59174 Kamen

Leitung: Christian Winkler

Dansha-Lehrgänge GOJU-Ryu

Teilnahme
Goju-Ryu Karateka, Dojoleiter/innen, Übungsleiter/innen, Danträger/innen, Funktions- und Leistungsträger/innen

2. Lehrgang, Inhalte
vom 1. Dan zum 5. Dan, China, Okinawa und Japan, Stilunterschiede

Termin, Ort
03.06.2012, 10.00 Uhr - 15.30 Uhr mit Pause
Turnhalle am Gymnasium, Hammer Str. 19, 59174 Kamen

Leitung: Fritz Nöpel, Tel. (02307)72 388 und Martin Nienhaus

3. Lehrgang, Inhalte
Kinder-Erwachsene-Senioren-Frauen im Karate-Do

Termin, Ort
09.09.2012, 10.00 Uhr – 15.30 Uhr
Turnhalle am Gymnasium, Hammer Str. 19, 59174 Kamen

Leitung: Fritz Nöpel und Christian Winkler

Kampfrichterlehrgänge für Dan-Anwärter/innen

Teilnahme
3. Lehrgangstermin, Ort
Samstag, 21.04.2012, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr
Karate Dojo Kempen e.V., Verbindungsstr. 7
(300 m vom Bahnhof), 47906 Kempen

Frawi Tönnis Tel: 0170-27 30 326,
e-Mail: Frawi.Toennis@gmx.de

Leitung: Frawi Tönnis

4. Lehrgangstermin, Ort
30.09.2012, 11.00 – 17.00 Uhr
Gesamtschule Ostheim
Hardtgenbuscher Kirchweg 100, 51107 Köln

Ansprechpartner und Leitung: Ralf Vogt

Kosten: je Lehrgang 10,- €

Anmeldeschluss
2 Wochen vor dem jeweiligen Lehrgangsbeginn an die Geschäftsstelle

Hinweis:
Die Lehrgänge enden mit einer schriftli-chen Überprüfung. Eine Bescheinigung zur Vorlage bei der Danprüfung wird ausgehändigt.

Mitzubringen sind zu allen vier Terminen Karate-Gi, Schreibzeug und DKV-Pass.

Fortbildung: Atmung

Teilnahme
F-Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Interessierte ab 3. Kyu

Inhalte
Atmung ist die Grundlage jeglicher physiologischer und biologischer Aktivität. Eine geschulte und bewusste Atmung ist somit zwangsläufig auch zentraler Ausgangspunkt jeglicher Leistungssteigerung im Sport mit Bezug auf Kraft, Ausdauer und Koordination. Das Karate nimmt für sich das Wissen um die Atmung und das daraus resultierende „Mehr" an Energie in Anspruch (vgl. Prüfungsordnungen GOJU-Ryu, Shotokan, etc.; aber auch Stichwort „Zen-Atmung", Kiai oder Ibuki-Atmung). Leider fehlen oft praktische und didaktische Methoden der Wissensvermittlung um die Bedeutung der Atmung und der Atemschulung. Hier wollen wir – aufbauend auf tradierte Methoden des Karate und aktu-elle sportphysiologische Erkenntnisse – ansetzen und die technikbegleitende, gesunde und physiologisch richtige Atmung vermitteln.

Termin, Ort
11.-13.05.2012, Radevormwald

Leitung
Werner Höner-Girnstein, Ulrich Schepp

Kosten: 105,- €

Anmeldeschluss: 26.03.2012

Hinweis
Das Wochenendseminar wird zur Verlängerung der Übungsleiter/innen, Trainer/innen C/B-Lizenz anerkannt.

Ausbildung zum/r Landeskampfrichter/in B

Teilnahme
lizenzierte Bezirkskampfrichter/innen

Ziele/Inhalte
Zentraler Lehrgang mit Prüfung für Bezirks-kampfrichter/in, die die Landeskampfrichterlizenz B erwerben wollen.

Kosten: keine

Termin, Ort
Freitag, 30.11.2012 17.45 Uhr bis
Sonntag, 02.12.2012 13.00 Uhr
Sportschule Hennef

Leitung: Uwe Portugall

Anmeldeschluss: 15.10.2012

Kampfrichter/innen-Fortbildung

Teilnahme
lizenzierte Kampfrichter/innen

Termin, Ort
Freitag, 30.11.2012 17.45 Uhr bis
Sonntag, 02.12.2012 13.00 Uhr
Sportschule Hennef

Leitung: Uwe Portugall

Anmeldeschluss: 15.10.2012

Bemerkungen
Dieser Lehrgang ist für die Verlängerung der Landeskampfrichter-Lizenz A und B notwendig. Den Bundeskampfrichtern wird der Lehrgangsbesuch freigestellt.

Wir laden die Vertreterinnen und Vertreter der Dojos des KDNW herzlich ein zum

25. ordentlichen Verbandstag und Landesjugendtag

am 22. April 2012 in der Sportschule Wedau in Duisburg!

In diesem Jahr stehen wieder Präsidiumswahlen auf dem Programm. Einige Posten werden in diesem Jahr neu besetzt. Zudem müssen einige Satzungsänderungen in Bezug auf die Anti-Doping-Regeln beschlossen werden.

Euch erwartet ein Überblick über die aktuellen Projekte, die im KDNW in Kooperation mit dem LandesSportBund NRW bearbeitet werden sowie ein Ausblick über die angestrebten Events im Leistungssport.

Wir freuen uns auf rege Diskussionen und den Austausch mit euch. Gern stehen wir auch während der Pause für persönliche Gespräche mit euch bereit.

Die offiziellen Einladungen werden im März 2012 an die Vereine im KDNW verschickt.

1. Shotokan-Tag im KDNW am 24.03.2012

Sportzentrum Westenfeld, Lohackerstr. 7d, 44867 Bochum

Trainer:

Franz Bork, 8. Dan
Bernhard Milner, 8. Dan
Rainer Katteluhn, 6. Dan
Wolfgang Henkel, 5. Dan
Stefan Krause, 5. Dan

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10.00-11.15 Uhr	Kihon	SV im Shotokan	Kumite Formen
11.30-12.45 Uhr	Bunkai aus verschiedenen Kata	Kata Jiin	Kumite Formen
13.30-15.30 Uhr	Prüfer-Lehrgang		
13.30-14.30Uhr		Bunkai aus verschiedenen Kata	SV im Shotokan
15.45-16.00 Uhr	Wahl des Stilrichtungs- und Prüferreferenten Shotokan		
16.15-17.15 Uhr	Diskussion von Zielen der Shotokan Stilrichtung im KDNW		

Teilnehmer: ab Grüngurt Shotokan

Kosten: keine

Hiermit lade ich alle Vertreter/innen der Shotokan-Vereine im KDNW herzlich ein zum
Shotokan-Tag und zur Wahl des Stilrichtungs- und Prüferreferenten am 24.03.2012, Sportzentrum Westenfeld, Lohackerstr. 7d , 44867 Bochum
Die Wahl ist um 15.45 Uhr

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Wahl von Protokollführer/in und Versammlungsleiter/in
3. Bericht 2011
4. Wahl des Stilrichtungs- und Prüferreferenten
5. Aktivitäten und Ziele in 2012
6. Vertretung des Shotokan im KDNW
7. Anträge
8. Verschiedenes

Hinweis

Anträge zur Tagesordnung bis spätestens 10.03.2012 an
Bernd Milner
c/o KDNW-Geschäftsstelle
Postfach 100750
47007 Duisburg

1.Karate-Club Bergisch Gladbach 1975 e.V.

Shotokan Karate Lehrgang in Bergisch Gladbach am 05.05.2012 mit Shotokan Dan-, und Kyu-Prüfung

Shihan IHSAN KILIC (6.Dan) *Shotokan Karate Lehrer Trainer von Welt-, Europa- und mehrfachen Deutschen Meistern. A-Prüfer-Lizenz Shotokan Karate.*

Shihan IBRAHIM ALTINOVA (7.Dan) Kyoshi *Shotokan Karate Lehrer, Trainer von Europa- und Deutschen Meistern. Bundeskampfrichter EKF (Türkei), A-Prüfer Lizenz Shotokan-Karate und SOK.*

Info
Dogan Mustafa Mobil: (0163) 20 88 56 6
Ihsan Kilic Mobil: (0172) 87 23 17 5

Veranstalter
1. Karate Club Bergisch Gladbach 1975 e.V.

Trainingsort
Marie-Curie-Realschule. 51469 Bergisch Gladbach, Ahornweg 70

Lehrgangsgebühr: 15 €

Trainingszeiten
Samstag, 5.Mai 2012
9.-6. Kyu: 10:00-11:30 und 14:00-15:30
5.Kyu-Dan: 11:30-13:00 und 15:30-17:00

Prüfungen
Samstag nach dem letzten Training Beginn
9.-6 Kyu 16:00 Uhr
5.-1.Kyu um 17:30 Uhr und Dan Prüfungen bis 5.Dan ab 18:00 Uhr
Prüfungsmarken und Urkunden bitte selbst mitbringen!
Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung

1. Kumite – Marathon in Bochum 21.04.2012
Schulzentrum Bochum-Gerthe, Heinrichstr. 2
Vom traditionellen bis zum Wettkampf-Kumite

Trainer
Bernhard Milner, 8. Dan Shotokan-Karate
Susanne Nitschmann, 5. Dan Landestrainerin Kumite
Tim Milner, 4. Dan und amtierender Deutscher Meister

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10.00-11.15 h	Basis Fausttechniken	Basis Fußtechniken	Traditionelle Kumiteform Gohon u. Sanbon
11.30 - 12.45 Uhr	direkter und indirekter Konter	Kader-Training	Traditionelle Kumiteform Okuri-Kumite
13.45 - 15.00 Uhr	Feger und Würfe	Taktik-Training	Traditionelle Kumiteform Happo Kumite
15.15 - 16.30 Uhr	Kombinationen	Schnelligkeitstraining fürs Kumite	Traditionelle Kumiteform Jiyu-Ippon Kumite

Bemerkung: Die traditionellen Kumite-Formen werden kurz in ihrer klassischen Form trainiert, danach werden sie in flexibleren und anspruchsvolleren Ausführungen gelernt.

Lehrgangsgebühr
mit Voranmeldung 18,- €
ohne Voranmeldung 20,- €
Kadertraining ist kostenlos, für alle anderen TE zahlen Kadermitglieder 10,- €

Voranmeldung bis einschl. 15.04.2012

Anmeldung
per Email an: budokan-bochum@t-online.de

15. Kata – Kata-Bunkai und Selbstverteidigungslehrgang mit stiloffener DAN-Prüfung und Trainerlizenzverlängerung

am Samstag, den 23. Juni 2012 mit

Ludwig Binder 6. DAN, Dirk Schauenberg 4. DAN, Thomas Merzbach 4. DAN, Harald Zschammer 4. DAN

Ort & Wegbeschreibung
Sportpark-Pennefeld, Bonn Mallwitzstraße Detaillierte Wegbeschreibung ist auf unserer Homepage www.Karate-Club-Bonn.de zu finden! Achtung Straßen- Tunnel B9 in Bonn-Bad Godesberg 2 Blitzautomaten!

Trainingszeiten siehe komplette Ausschreibung auf www.kdnw.de

Beginn 11.00 h, ab 16.30 h Kyu- und DAN-Prüfung

Lehrgangsgebühr
20 € (Kinder bis einschl. 14 Jahre 15 €)

Hinweise
Für Trainerassistenten, Fachübungsleiter, C- & B-Trainer wird die Teilnahme als Lizenzverlängerung anerkannt.
(Referenten L. Binder & D. Schauenberg)
Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung! Für Verpflegung wird gesorgt.

Informationen
Harald Zschammer - Mobil 0171 / 83 49 007,
E-Mail: harald@karate-club-bonn.de

KARATE unlimited

Das Selbstverteidigungsprogramm für Karateka aller Stile
Zielgruppe
Für alle Karateka, die Karate auch als Selbstverteidigung ausüben wollen und ggf. in ihren Vereinen unterrichten möchten

Referent
Wolfgang Henkel, 5. Dan Shotokan, 30 Jahre SV-Praktiker, 25 Jahre Karate-Kämpfer, Offizieller SV-Lehrer Stufe II im DKV

Kosten
je Lehrgang 40,- €

Ort
Karateverein RuhrDojo e. V.
Hubertstraße 264, 45307 Essen

Anmeldung
Per Email unter: ruhrdojo@t-online.de
Tel. (0177) 85 57 79 9
(Teilnehmerzahl begrenzt – Voranmeldung erforderlich)

Karate ist Selbstverteidigung. Lerne Deine effektiven Karate-Techniken richtig zu nutzen, um gegen Übergriffe gerüstet zu sein. Die Lösung liegt innerhalb Deiner Kampfkunst – im Karate.

1) 21.04.2012 - Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe, Selbstbehauptung, Notwehrrecht Teil 1

2) 02.06.2012 - Abwehr gegen bewaffnete Angriffe

3) 08.09.2012 - Selbstverteidigung aus und in der Bodenlage, Notwehrrecht Teil 2

4) 17.11.2012 - Selbstverteidigung in Discotheken-Atmosphäre

Die Seminare sind einzeln buchbar.
Über die strukturierte Vermittlung hinaus, werden Trainingsmethoden gelehrt, um ggf. das Gelernte als Multiplikator im Verein weitergeben zu können.

Jubiläumslehrgang 5 Jahre Karate in Wettringen

am 21. April 2012

mit
Fritz Nöpel, Hanshi, 9. Dan
höchstgraduierter Karateka, Karatepionier
Gründer des Goju-Ryu in Deutschland

Ulrich Heckhuis, Kyoshi, 7. Dan
Präsident KDNW, Vize-Präsident DKV
Erfolgreicher Trainer des Deutschen Goju-Ryu Teams(1989-2007)

Austragungsort
Sporthalle der Ludgerusschule
Friedhofstraße, 48493 Wettringen

	Halle 1	Halle 2
10.00 – 11.30 Uhr	8 – 14 Jahre Ulrich Heckhuis	ab 15 Jahre Fritz Nöpel
12.00 – 13.30 Uhr	ab 15 Jahre Ulrich Heckhuis	8 – 14 Jahre Fritz Nöpel

Veranstalter: ***GKD***

Ausrichter: ***FC Vorwärts Wettringen***
Abt. Chikai Karate-Do Wettringen
Christian Krämer (cb.kraemer@web.de)

Teilnehmer
ab 7. Kyu und ab 8 Jahre

Lehrgangsgebühr
entfällt für GKD-Mitglieder
(Nichtmitglieder 10,- Euro)

Haftung
Lehrgangsleitung sowie der ausrichtende Verein lehnen Haftungsansprüche jeglicher Art ab.

Dan-Prüfung
Im Anschluss an den Lehrgang findet ab 14.30 Uhr eine Dan-Prüfung statt.

Prüfer
Fritz Nöpel, 9. Dan
Ulrich Heckhuis, 7. Dan
Christian Krämer, 5. Dan

Infos
über DKV, GKD oder einen der drei Prüfer
Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung.

KDNW im Internet: *http://www.kdnw.de* *http://www.facebook.com/KDNW.karate*