KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 24 Ausgabe 1 / 2013

DM der Länder 2012 Der KDNW wird zum wiederholten Male Deutscher Meister
Kata-Regelwerk Die wichtigsten Veränderungen ab dem 1. Januar 2013 in der Zusammenfassung
Ferse oder Ballen Über die Anatomie des Fußes und was wir von Tänzern lernen können
Alle Jahre wieder Landeskampfrichter/innen-Lehrgang und Prüfungen in Hennef
Weltmeister zum anfassen Lehrgang mit Luca Valdesi (Italien) in Köln
14 neue B-Trainer/innen-Leistungssport Intensives Training und umfangreiche Theorie

Fotos Titelseite: Christian Grüner, DKV-Medienreferent

Editorial

Endlich: Die Karate Aktuell 1 / 2013 ist da! Durch den personellen Wechsel in der Redaktion hat das neue Heft etwas auf sich warten lassen. Nachdem Judith Niemann Ende 2012 ihre langjährige verdienstvolle Tätigkeit niedergelegt hatte, mussten die Weichen erstmal neu gestellt werden. Umso mehr freue ich mich, euch nun die erste Ausgabe im neuen Gewand präsentieren zu können und mich euch als neue Redakteurin des KDNW-Verbandsmagazines vorstellen zu dürfen. Um meine Person möchte ich nicht mehr viele Worte machen: Seit inzwischen einem Jahr kennt ihr mich als Pressereferentin. Stattdessen wünsche ich euch einfach viel Spaß bei der Lektüre! Diese Ausgabe ist randvoll mit Texten und Fotos - auch und vor allem dank euch! An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön für eure vielen Beiträge und Zusendungen! Ich möchte euch aber auch um Verständnis bitten, dass nicht alles immer (vollständig) veröffentlicht werden kann - der Platz ist einfach begrenzt, auch wenn wir mit der Karate Aktuell, dem DKV-Magazin, der Webseite und der Facebookseite inzwischen medial gut aufgestellt sind. Für die Zukunft hoffe ich weiterin auf eine gute und produktive Zusammenarbeit - denn nur gemeinsam sind wir stark und können das Karateleben im KDNW facettenreich abbilden.

Eva Mona Altmann

Inhalt

4 **Danksagung** vonElisabeth Bork
4 **Karate-Do und Meditation** für Einsteiger
4 **Neue Vereine im KDNW**
5 **Winterserie 2013 Kumite** für Mädchen und Frauen, Teil 1
5 **14 neue B-Trainer/innen Leistungssport**
6 **7. KDNW-Trainermeeting** am 12. Januar 2013 in Dortmund
7 **Vereinsrecht**
7 **Schulsport** Ausschreibung DKV-Schulsportsymposium
8 **Neue Dan-Graduierungen im KDNW**
9 **Tradition und Neubeginn** 7. Dan-Prüfung im KD Gelsenkirchen-Buer
10 **Shotokan-Speziallehrgang** mit Bernd Milner und Wolfgang Henkel
10 **Shito-Ryu Bundeslehrgang** in Hamm
11 **Alle Jahre wieder...** Landeskampfrichter/innen-Lehrgang in der Sportschule Hennef
12 **Kata-Regeln 2013** Zusammenfassung der Veränderungen
13 **Bezirksmeisterchaften 2013**
14 **Nika Tsurtsumia holt Bronze in Paris**
14 **Deutsche Meisterschaft der Länder** KDNW wird zum wiederholten Male Deutscher Meister
15 **Landesmeisterschaft der Leistungsklasse** am 16. Februar 2013 in Köln
16 **Europameisterschaft Jugend und Junioren** und U21-Europacup
17 **Jugend-Europameister Max Bauer** im Interview und Interview mit Max' Heimtrainer Detlef Tolksdorf
18 **DM Leistungsklasse** 16. und 17. März 2013 in Erfurt
20 **Termine** KDNW-Lehrgänge und Ausbildung, Danprüfungen, Wettkampftermine
22 **Sound-Karate** Seminartermine
23 **Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen** im Karate-Do Club Kamen / Bergkamen
23 **Karate-Flöhe** im Budokan Bochum
23 **Rückenschmerzen** Studie an der Uni Bochum
23 **Kata und Bunkai** Lehrgang beim KC Bonn I
24 **Luca Valdesi zu Gast in Köln**
24 **Lehrgang zur Kata Sanseru** mit Alf und Felix Lehmann in Kamen
25 **Sportlerwahl** Starke Mädchen und Frauen beim Mushin Halle
25 **Dan-Projekt in Bad Salzuflen gelungen** „Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt."
26 **Ferse oder Ballen?** Auf welchem Teil des Fußes soll man drehen?
27 **Fritz Nöpel beim GKD Dortmund**
28 **Jukuren: Karate für ältere Menschen** Für Karate-Do ist es nie zu spät.
28 **Karate 50+** Neue Trainingsgruppe im Ruhr Dojo Essen
28 **Termine der Dojos**
31 **Kontakt / Ansprechpartner(innen)**
31 **Impressum**

Bildserie unten: Jugend-Europameister Max Bauer im Training

Fotos: Altmann

Danksagung von Elisabeth Bork

Liebe Karateka,
eure Solidarität und Anteilnahme haben mich berührt. Besonders bedanken möchte ich mich für eure Zurückhaltung während der Krankheitszeit von Franz. Die Bitte, von persönlichen Anfragen abzusehen, habt ihr respektiert und das war wichtig für uns. Aber ihr habt uns auch zur Seite gestanden, wenn Unterstützung benötigt wurde. Für mich war es sehr bewegend, wieviele Karateka trotz aller äußerer Umstände die Trauerfeier besucht und von Franz dort Abschied genommen haben. Mich hat in den letzten Wochen außerdem eine Vielzahl, teils sehr persönlicher, Kondolenzschreiben erreicht. Auch hierfür möchte ich mich bei euch bedanken. Vielen Dank außerdem für eure Spenden, die auf dem Konto des Hospizvereins eingegangen sind. *E. Bork*

Karate-Do und Meditation

für Einsteiger

Foto: Korge

von Christian Korge
Zum ersten Mal seit einigen Jahren fand vom 1. bis zum 3. März 2013 in der beliebten Sportschule Hachen im Sauerland ein KDNW-Lehrgang in Meditation und Karate-Do für Einsteiger statt.

Unter der souveränen Anleitung von Rudolf Riegauf und Heribert Rojek lernten wir uns erst einmal etwas kennen und bauten das nötige Vertrauen auf. Einige schon etwas geübte Lehrgangsteilnehmer halfen durch ihre unaufgeregte Art bei der Schaffung der entsprechenden Atmosphäre. Besonders Christine trug mit entsprechender Deko dazu bei.

Ziel des Lehrganges war die Einführung in verschiedene Meditationsformen und der mögliche Weg dahin. Stichworte waren: Hindernisse, Entspannung, Konzentration, essentielle Qualitäten und die Nicht-Dualität.

Kurz gesagt: Meditation ist durchaus mit Mühen (Arbeit) verbunden. Das Sitzen und Träumen oder Nachdenken ist nicht Gegenstand von Meditation.

Karate kam natürlich auch nicht zu kurz. Schwerpunkte waren die Atmung und der Atemstrom, Spannung und Entspannung sowie Sanchin.

Während mehrerer Einheiten übten wir das mittels verschiedener Kombinationen, die entsprechende Schwerpunkte beinhalteten. In gemischten wechselnden Gruppen entwickelten wir Kata, die diese Schwerpunkte herausarbeiteten und zeigten sie den anderen Lehrgangsteilnehmern.

Leider wurde die Umsetzung des Geübten am späten Abend durch die nicht immer glückliche Musikauswahl von „Willy" etwas gehemmt.

Umso leichter war es, am Sonntagvormittag Konzentration ohne nachzudenken zu üben. Inwieweit jeder von uns diese Übung erfolgreich (was immer das in dieser Beziehung ist) bewältigte, bleibt aber natürlich im Verborgenen.

Ich bin mir sicher, dass es durch diesen erfolgreichen Lehrgang in Zukunft sicherlich nicht leichter wird, einen Platz in den zukünftigen Lehrgängen zu ergattern.

Neue Vereine im KDNW

Integrative Sportgemeinschaft Köln e.V.
Atila Yurtmann
Weilerweg 35
50765 Köln
Tel: 01520-9071175
E-Mail: atila.yurtmann@me.com
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr. 5039

Sportfreunde Loxten e.V., Abtl. Karate
Jörg Sandek
Veilchenstr. 3
33775 Versmold
Tel: 05423-2505
e-mail-Adresse: jsandek@t-online.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr. 5043

Winterserie 2013

Kumite für Mädchen und Frauen, Teil 1

Foto: Fox

von Barbara Höfer
Rund 30 Teilnehmerinnen waren aus allen Teilen NRWs angereist, um an der ersten Trainingseinheit der Winterserie 2013 teilzunehmen. Zum ersten Mal fungierte das KD Ge-Buer als Ausrichter dieser KDNW-Veranstaltungsreihe mit langjähriger Tradition.

NRW Frauenreferentin Petra Pelkowski hatte alles gut organisiert und hielt zunächst eine Überraschung für die Teilnehmerinnen bereit: Da Landestrainerin Susanne Nitschmann mit dem Kader in Hard, Österreich, bei der Austrian Open unterwegs und deshalb verhindert war, übernahm Rainer Katteluhn, KDNW-Vizepräsident und Dojoleiter des KD Ge-Buer ihre Vertretung. Er bot den Mädchen und Frauen von Weiß- bis Schwarzgurt eine ausgewogene Kumite-Einheit, in der es in immer komplexeren Übungen um die Schulung der Reaktionsgeschwindigkeit ging.

„Ich bin nicht Susanne" hatte Rainer Katteluhn bei der Begrüßung betont und dabei die Lacher auf seiner Seite – trotzdem waren am Ende alle sehr zufrieden mit seiner Trainingseinheit.

14 neue B-Trainer/innen Leistungssport

Foto: Gans

von Stefanie Gans
Über vier Wochenenden verteilt erarbeiteten sich 14 Karateka aus dem KDNW ihre B-Trainer-Leistungssport-Lizenz. Nach intensivem Training, umfangreichen Theorieeinheiten und einem abschließenden Prüfungswochenende wurde die Ausbildung im März 2013 abgeschlossen.

Bereits im November 2012 versammelten sich die damaligen C-Trainer/innen mit dem Ziel, durch die KDNW-Ausbildung ihre Lizenz auszuweiten. Die erfahrenen Leistungssporttrainer Thomas und Seoung-Sook Park leiteten die vier obligatorischen Lehrwochenenden und vermittelten sportwissenschaftliche und praxisnahe Inhalte. Die vom Deutschen Olympischen Sportbund unterstützte Ausbildung hatte somit nicht nur die Vermittlung spezifischer Karatetechniken zum Ziel, sondern ebenso das Intensivieren von leistungssportorientieren sportwissenschaftlichen Grundlagen und Qualifikationen. Die Darstellung von physiotherapeutischen Grundlagen wurde zudem an mehreren Wochenenden durch Stefan Körting, Physiotherapeut und Karateka aus Königswinter, unterstützt und angeleitet. Hierbei lag der Schwerpunkt insbesondere auf der Typisierung und Charakterisierung von sportmedizinischen Belastungen und Konsequenzen für Athleten im Leistungssport.

Klassifiziert wurde die Ausbildung zudem in die differenzierte Betrachtung von Kata und Kumite im Leistungssport. Thomas Prediger vermittelte hierbei die spezifischen Bedingungen für ein optimales Kumite-Training für (angehende) Leistungssportler. Dabei lag der Fokus auf der Optimierung von den sportmotorischen Grundlagen, welche die vortreffliche Basis für das Training im Leistungssport bilden. Auch die Verbesserung von Methode und Taktik sowie der karatespezifischen Techniken wurden dabei intensiv durchleuchtet.

Seoung-Sook Park stellte oppositionell die Leitlinien und Erfordernisse für ein leistungssportorientiertes Kata-Training dar. Untergliedert in Feinheiten und die Gesamtheit eines idealen Trainings wurden hierbei vorwiegend Maßnahmen zur Verbesserung von den im Wettkampf erforderlichen Merkmalen besprochen, die folglich ein optimales Training für Athleten im Leistungssport bilden sollen.
Die langfristige Ausbildung von Athleten im Leistungssport Karate stand dabei grundsätzlich im Vordergrund.
Thomas Prediger und Seoung-Sook Park prüften am letzten Wochenende gemeinsam mit dem Referenten Werner Höner-Girnstein, welcher ebenso Inhalte des Entspannungstrainings vermittelt hatte, die 14 Absolventen. Alle Teilnehmer/innen erfüllten nach den intensiven Vorbereitungen, zahlreichen schriftlichen Ausarbeitungen und Nachbereitungen und der letztlich erfolgreichen praktischen Prüfung die Vorgaben und dürfen sich nun nach den offiziellen Richtlinien als B-Trainer/in-Leistungssport bezeichnen.

Neben den inhaltlichen Werten dieser Ausbildung eröffneten sich zudem neue Möglichkeiten für die angehenden B-Trainer hinsichtlich der Kooperation mit den Landestrainern. Eine enge Zusammenarbeit von wettkampforientierten Vereinen / Trainern und den Landestrainern Kata und Kumite ist vom KDNW sehr gewünscht und soll durch Aus- und Fortbildungen wie diese bestärkt und intensiviert werden.

7. KDNW-Trainermeeting

am 12. Januar 2013 in Dortmund

von Eva Mona Altmann

Zum Auftakt des neuen Karate-Jahres lud der Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. seine Dojoleiter/innen, Trainer/innen, Übungsleiter/innen, Danträger/innen sowie Leistungssportler/innen am 12. Januar 2013 nach Dortmund ein. Bereits zum siebten Mal fand das KDNW-Trainermeeting statt. Das Ausrichter-Team vom TSC Eintracht Dortmund rund um Abteilungsleiter Wolfgang Stramka sorgte einmal mit einer sehr guten Organisation für einen reibungslosen Ablauf des Events.

Vormittags wurde im Vorfeld des Trainermeetings zunächst eine Trainings- und Sichtungsmaßnahme des Kata-Kaders durchgeführt. Die Landestrainer Ludger Niemann und Dirk Schauenberg ermittelten die diesjährigen Mitglieder des Top-, Leistungs- und Beobachtungskader und nutzten die Gelegenheit zum Dialog mit den Sportlern/innen und Heimtrainern/innen.

Um 13.00 Uhr wurde das Trainermeeting dann offiziell eröffnet. Da KDNW-Präsident Ulrich Heckhuis auf Grund eines familiären Trauerfalles nicht zugegen sein konnte, richtete Vizepräsident Rainer Katteluhn einige Begrüßungsworte an die Teilnehmer/innen und stellte das Programm sowie die Trainer/Referenten vor.

Das Programm startete mit einem Vortrag von Thomas Prediger (Landestrainer, Leistungssportreferent) zum Thema „Komplextraining im Leistungssport“. Die gezeigte Power-Point-Präsentation ging dabei der Leitfrage nach: „Kann man Konditions-, Koordinations-, Technik- und Taktiktraining miteinander verbinden?“

Diese Frage zog sich auch wie ein roter Faden durch die sich anschließende Praxis-Einheit von Thomas Prediger. Er zeigte hier verschiedene Trainingsvarianten und Anregungen für die Arbeit im eigenen Dojo. Dabei appelierte er immer wieder an die Teilnehmer/innen, offen für Neues zu sein und Ungewohntes nicht von vorneherein abzulehnen. Die Karateka durften viel ausprobieren und kamen ordentlich ins Schwitzen.

Landestrainerin und Jugendreferentin Susanne Nitschmann ging in der nächsten Praxis-Einheit speziell auf die Anforderungen im Kinder- und Schülertraining ein. Auch hier lautete das Motto: „Probieren geht über Studieren!“

In der anschließenden Pause hatten die Teilnehmer/innen Gelegenheit, die Blasen unter ihren Füßen zu versorgen und sich mit Kaffee, Kuchen und kalten Getränken zu stärken - eine ideale Gelegenheit, sich mit den Trainern/innen der anderen Vereine auszutauschen.

Die dritte und letzte Praxiseinheit wurde von den Landestrainern Kata, Dirk Schauenberg und Ludger Niemann, geleitet. Im

Fokus stand die Unterscheidung zwischen Geschwindigkeit (im positiven Sinne) und Hektik (negativ) bei der Darbietung einer Kata. Zur Erläuterung wurden einzelne Kata-Passage herausgegriffen und mit unterschiedlichem Timing trainiert.

KDNW-Vizepräsident Rainer Katteluhn bedankte sich abschließend herzlich bei den Referenten und (Landes-) Trainern für ihren Einsatz und verabschiedete die rund 80 Teilnehmer/innen des diesjährigen Trainermeetings, die mit vielen neuen Impulsen im Gepäck gegen 19.00 Uhr die Heimreise antraten.

Alle Fotos Trainermeeting: Altmann

Grosse Bildergalerie & Videoclip online
www.kdnw.de
www.facebook.com/koelnkarate
www.youtube.de

Vereinsrecht

von Eva Mona Altmann

Am 1. März 2013 hat der Bundesrat wichtige Veränderungen für gemeinnützige Vereine beschlossen. Einige Neuerungen gelten rückwirkend ab dem 1. Januar 2013, andere werden erst zum 1. Januar 2014 wirksam.

Der Übungsleiterfreibetrag sowie die Zweckbetriebsgrenze sind angehoben worden.

Einen Übersicht zu der neuen Gesetzeslage bietet der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. auf seiner Webseite.

www.vibss.de
www.lsb-nrw.de

THE K IS ON THE WAY
KARATE 2020

Schulsport

Für Lehrer/innen + Trainer/innen:

20. DKV - Schulsportsymposium

vom 27. - 28.4.2013 in Hennef/NRW

Die einzige bundesweite Fortbildungsveranstaltung für Schulkarate im Jahr 2013 mit den Schwerpunkten:

Jungen & Mädchen im Karate – (K)Eine Frage des Geschlechts, Motivierende Karate-Spiele, Karate im Lern- und Erfahrungsfeld „Kämpfen“, DKV-Sound-Karate

Veranstalter	Deutscher Karate Verband e.V., Schulsportreferat Am Wiesenbusch 15, 45966 Gladbeck, Tel. 02043/2988-30, Fax 02043/2988-91
Leitung	Alexander Hartmann, DKV Schulsportreferent
Teilnehmer	Lehrer/innen, Trainer/innen, ÜL/innen, die Karate an einer Schule unterrichten (wollen), Schulsportreferenten/innen der LV, deren Vertreter, alle sonstig Interessierten
Teilnehmerzahl	20 Personen, in Reihenfolge der Anmeldung
Ort	Sportschule Hennef, Sovener Straße 60, 53773 Hennef, Tel. 02242/886-0
Termin	Samstag, 27.4.2013, 9.00 Uhr, bis Sonntag, 28.4.2013, 13.00 Uhr
Themenbereiche	- Informationen + Erfahrungsaustausch, rechtliche Vorgaben für Schulkarate - Neues vom Karate-Do / Sound-Karate für die Schule - Workshop für „Alte Hasen“ - **Schwerpunktthemen** (geplant): **1. Jungen & Mädchen im Karate – (K)Eine Frage des Geschlechts** **2. Karate im Lern- und Erfahrungsfeld „Kämpfen“** **3. Motivierende Karate-Spiele für Kinder** **4. Elemente des DKV-Sound-Karate** **5 Kihon-Training unter dem Aspekt der Vielfaltigkeit**
Übernachtungskosten	**140 €** für Übernachtung im Doppelzimmer und Vollverpflegung **von Fr.-So.** **170 €** für Übernachtung im Einzelzimmer und Vollverpflegung **von Fr.-So** **82 €** für Übernachtung im Doppelzimmer und Vollverpflegung **von Sa.-So.** **97 €** für Übernachtung im Einzelzimmer und Vollverpflegung **von Sa.-So.** Sämtliche Getränke und zusätzlichen Speisen in der Sportschule müssen von jedem selber bezahlt werden. Nach Eingang der Anmeldebestätigung Einzahlung des Betrages auf das DKV-Konto 4024022, BLZ 42070024, Deutsche Bank Gladbeck, Stichwort „Schulsport-Symposium 2013 **Bitte bei der Anmeldung unbedingt die Übernachtungswünsche angeben.**
Mitbringen	DKV-Ausweis (gültige Sichtmarke), Karate-Gi, Schreibzeug, persönliche Ausrüstung
ÜL-Lizenz	Der Lehrgang kann mit 15 UE zur Lizenzverlängerung anerkannt weden.
Anmeldung	**Die verbindliche schriftliche Anmeldung ist bis zum 11.3.2013** an Frau Eltze / DKV-Geschäftsstelle (Heinke.Eltze@karate.de) zu richten. Absagen müssen schriftlich spätestens 4 Wochen vor Beginn des Symposiums erfolgen, sonst behält sich der DKV eine Ausfallgebühr in Höhe der gebuchten Übernachtungen vor. Stellvertreter können entsandt werden. Alle angemeldeten Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung sowie das Programm.
Haftung	Veranstalter und Leiter übernehmen keine Haftung

Neue Dan-Graduierungen im KDNW

5. DAN

Johannes Bracke	Shotokan
Jörg Lammich	Shotokan
Frawi Tönnis	Shotokan
Tobias Zöllner	Goju-Ryu

4. DAN

Hans-Uwe Hilger	Shotokan
Petra Krautwald	Goju-Ryu
Konrad Lechenich	Tang Soo Do
Heribert Pesch	Shotokan

3. DAN

Holger Averes	Goju-Ryu	Jennifer Koß	Shotokan
Carsten Bönnen	Goju-Ryu	Werner Krause	Shotokan
Bern Bruckhaus	SOK	Wolfgang Krenz	Shotokan
Herbert Büsing	Shotokan	Ralf Lindstädt	SOK
Bernd Doppleb	Shotokan	Jörg Malinka	Tang Soo Do
Sonja Frömmel	Goju-Ryu	Olaf Meulenberg	SOK
Bernd Funke	Shotokan	Elias Perdicoulis	SOK
Stefan Gebauer	Goju-Ryu	Michael Pottgieser	Shotokan
Carsten Gilberg	SOK	Petra Roesges	Shotokan
Ingo Gude	Goju-Ryu	Vinzenz Skrzypek	Shotokan
Frank Herholt	Shotokan	Peter Steinbach	Koshinkan
Bernd Kaczmarek	Shotokan	Rita Wedel	Goju-Ryu
Ingo Kalina	SOK	Peter Tebroke	Koshinkan
Michael Kaschny	Koshinkan		

2. DAN

Anja Adler	Shotokan	Veronika Kirchhof	Shotokan	Alexei Shapovalov	Shotokan
Nazim Benghomrani	SOK	Thomas Kohler	Goju-Ryu	Rainer Socran	Koshinkan
Ulf Biewusch	Shotokan	Bernd Kopp	SOK	Christian Stüssel	Shotokan
Joachim Döhne	Goju-Ryu	Klaus Lang	Shotokan	Sandra Trinkner	Shotokan
Renate Eckers	Shotokan	Norbert Lang	Shotokan	Jakob Tymczak	Shotokan
Gerhard Efken-Germies	Shotokan	Sigrid Löbbe	JKD	Laszlo Varga	Shotokan
Michael Gans	Goju-Ryu	Iris Luhle	Goju-Ryu	Gabriele Walhöfer	Shotokan
Johann Goj	Shotokan	Cornelia Otto	Shotokan	Edelgard Weber	JKD
Monika Gräber	Shotokan	Thomas Preuß	Shotokan	Ralf Wefers	Goju-Ryu
Lucas Gröning	Goju-Ryu	Liane Radtke	Shotokan	Stefan Wiegers	Goju-Ryu
Herbert Hartung	Shotokan	Ute Rauße	Goju-Ryu	Clara Wüller	Goju-Ryu
Otto Holik-Dünn	Shotokan	Alexandre Roland	Goju-Ryu	Hanna Wüller	Goju-Ryu
Marvin Kamp	Shotokan	Paul Schmitz	Goju-Ryu	Klaus Wünsche	Goju-Ryu
Bernd Karras	Shotokan	Nathalie Schwemke	Shotokan	Raubin Yetim	SOK
Kirsten Kirchhof	Shotokan	Rainer Sdrojek	Shotokan		

1. DAN

Sabrina Allersmeier	Shotokan	Björn Flaig	Shotokan	Dennis Huckestein	SOK	Alexander Morasch	Shotokan	Denise Stüssel	Shotokan
Marco Altkemper	SOK	Sascha Frinker	Shotokan	Daniel Kammholz	Koshinkan	Adin Mulic	SOK	Inan Tezgel	Shotokan
Arno Annen	Shotokan	Manuel Gedicke	Goju-Ryu	Manfred Kammholz	Koshinkan	Jens Müller	Shotokan	Tanja Thomas	Shotokan
Sven Becker	Goju-Ryu	Vera Geling	Goju-Ryu	Gudula Kanzmeier	Shotokan	Philipp Müller	Shotokan	Voncent Thorban	Shotokan
David Berfeld	Goju-Ryu	Marlin Grotensohn	Goju-Ryu	Katharina Kemmet	SOK	Stefan Muschner	Shotokan	Fabian Tocaj	Shotokan
Maria Berlekamp	Goju-Ryu	Richard Große Coosman	Goju-Ryu	Thomas Kerrinnes	Shotokan	Pawel Naliwajko	Shotokan	Andreas Voß	SOK
Christoph Blasius	Goju-Ryu	Jörg Grzymski	Goju-Ryu	Stefan Kessenich	SOK	Verena Nick	Goju-Ryu	Hans-Peter Weiß	Shotokan
Dirk Boenki	Goju-Ryu	Christoph Gurk	SOK	Nina Klarzynski	Goju-Ryu	Joachim Oeding	Shotokan	Lorena Weyers	SOK
Christian Brühl	Goju-Ryu	Matthias Gurk	SOK	Marion Klein	Goju-Ryu	Jens Pölder	Goju-Ryu	Julian Wieser	Shotokan
Ralf Buschmann	Goju-Ryu	Steffen Haase	Goju-Ryu	Ramona Kochsiek	Shotokan	Dieter Roscher	Goju-Ryu	Michael Wiesing	Shotokan
Stefan Buss	Goju-Ryu	Roland Hahn	Shotokan	Michéle Koschnitzke	JKD	Stephan Ruhnke	Tang Soo Do	Ralf Wolbers	Goju-Ryu
Lukas Claes	Shotokan	Michael Hakenhold	Shotokan	Cordula Kremser	Goju-Ryu	Charly Schaaf	SOK	Timo Wolbers	Goju-Ryu
Bettina Dammann	Shotokan	Artur Haner	Shotokan	Denis Laschitzky	SOK	Carina Schlegel	Goju-Ryu	Norbert Wolff	Goju-Ryu
Gianluca Della Libera	Goju-Ryu	Marko Harazim	Shotokan	Davin Lettau	Shotokan	Florian Schuhmann	Goju-Ryu Dani-		
Arben Dernjani	Shotokan	Bianca Hassa	Shotokan	Stefanie Lindackers	Shotokan	el Schmidt	Shotokan		
Sandro Di Sabatino	Shotokan	Uwe Helmke	Goju-Ryu	Kathrin Löbbe	JKD	Klaus-Peter Schneid	JKD		
Rojda Dogan	JKD	Erich Hempt	Shotokan	Ingeborg Lüke	Goju-Ryu	Samuel Seibel	Shotokan		
Jörn Drexhage	Shotokan	Jürgen Hese	Shotokan	Oliver Lütz	Shotokan	Günter Severin	Goju-Ryu		
Christoph Duprez	SOK	Marcus Hoffman	Shotokan	Lucas Maurer	Goju-Ryu	Horst Slembek	SOK		
Andreas Esau	SOK	Tobias Holzendorf	Goju-Ryu	Alexandra Medvedeva	Goju-Ryu	Markus Stapper	Tang Soo Do		
Michael Fischer	Goju-Ryu	Wilfried Horstmann	Goju-Ryu	René Merks	Shotokan	Karl-Heinz Stoll	Shotokan		

Bild links:
hinten v.l.: Roland Hahn (1. Dan), Vincent Thorban (1. Dan), Michael Wiesing (1. Dan), Jürgen Hese (1. Dan), Arben Dernjani (1. Dan), Gerhard Efken Germies (2.Dan),
vorne v.l.: Otmar Schramm (1. Dan), Bettina Dammann (1. Dan), Clarissa Jung (2. Dan), Nina Geier (1. Dan), Gabriele Walhöfer (2. Dan), Monika Gräber (2. Dan), Stefan Kempf (4. Dan)
– und die Prüfer Stefan Krause (li.) und Rainer Katteluhn (re).

Tradition und Neubeginn

7. Dan-Prüfung im KD Gelsenkirchen-Buer

von Barbare Höfer

In den Jahren 2007 – 2012 war Franz Bork (8. Dan) einmal im Jahr als Dan-Prüfer ins Karate Dojo Gelsenkirchen-Buer gekommen, um an der Seite von Vereinsleiter Rainer Katteluhn insgesamt 74 Schwarzgurtprüfungen abzunehmen. Diese Tradition konnte wegen Franz' frühzeitigem Tod leider nicht fortgesetzt werden.

Am 23.02.2013 übernahm also Stefan Krause zum ersten Mal diese Rolle, sodass das neue Prüfungsgremium aus gleich zwei Mitgliedern des KDNW-Präsidiums, dem Sportdirektor und dem Vizepräsidenten, beide Träger des 6. Dans, bestand. – 13 Prüflinge waren angetreten, teilweise waren sie von weither angereist. Sie alle waren angetan von diesem neuen Gremium, das sehr ruhig und souverän durch die Prüfungen führte.

Schließlich stand diese Prüfung der Zahlenmagie nach unter keinem besonders günstigen Stern: die (verflixte) 7. Prüfung im Jahr 2013 mit 13 Prüflingen – nicht eben Glückszahlen.

Aber bei der Feier danach waren sich alle 13, nachdem sie die Prüfungen bestanden hatten, mit den Toten Hosen einig, dass es „Tage wie diese" sind, an denen „man sich Unendlichkeit wünscht" – denn eben diese gehen in die persönliche Geschichte ein. Und die (neue) Dan-Urkunde dokumentiert nicht nur, dass in der Prüfung gute Leistungen gezeigt wurden, sondern auch, dass der große Einsatz und die vielen Entbehrungen der Vorbereitungszeit erfolgreich waren.

Herzlichen Glückwunsch an die Mitglieder des KD Ge-Buer und der Shotokan-Schmiede!

JUNIOR-DAN

Leyan Uslu-Cetin SOK

Herzlichen Glückwunsch!

Kein Anspruch auf Vollständigkeit!

Foto: Milner

Shotokan-Speziallehrgang

mit Bernd Milner (8. Dan), Stilrichtungsreferent KDNW und Wolfgang Henkel (5. Dan), SV-Ausbilder DKV

von Dirk Preuß

Die Themen des Tages: Liebe und Schatten, die Festung erstürmen. Bernd Milner vermittelte in der ersten Trainingseinheit die Form der Jiin. Insbesondere ging er auf die Fußführungen bei den Stellungswechseln ein. Er zeigte genau auf, wann und wie ein Vordrehen der Füße erfolgen muss, um einen sicheren Stand zu erlangen und um die Gelenke optimal zu belasten. Bei der Bassai Dai achtete Bernd Milner auch auf das genaue Fußsetzen und auf starke Hüftdrehungen, um optimales Kime zu entwickeln.

SV-Ausbilder Wolfgang Henkel vermittelte die Bunkai der Kata in der sich jeweils anschließenden Trainingseinheit. Er zeige Anwendungen, die auf Angriffssituationen im Alltag passen. Ob Atemitechniken, Hebeltechniken, Take-Downs oder Ausweichbewegungen. Die inhaltliche Dichte der Möglichkeiten ließ einen erahnen, wie tief man in eine Kata schürfen kann.

Wolfgang beeindruckte insbesondere durch sein Detailwissen bezüglich der Selbstverteidigung und durch die genaue Analyse der Kata-Techniken. Er arbeitete mit uns die Prinzipien von Bewegungen heraus, die sich sehr gut im Echtkampf einsetzen lassen.

Mit vier Trainingseinheiten (2 x Form und 2 x Bunkai) war es ein sehr lehrreicher Tag. Das Lehrgangskonzept von Formenvermittlung durch Großmeister Bernd Milner und Bunkai durch SV-Praktiker Wolfgang Henkel trifft ins Schwarze. Ein gutes Duo! Danke.

Foto: Baronick

Shito-Ryu Bundeslehrgang

in Hamm

von Marco Baronick

Vom 14. - 16.09.2012 fand ein ganz besonderer Lehrgang für die Stilrichtung Shito-Ryu in der Genbukai Ryu-Ha von Demura Shihan (9.Dan) statt. Aus Deutschland sowie aus Polen, England, der Schweiz, Österreich und Spanien konnten wir Gäste begrüßen. Der Schwerpunkt des Lehrgangs lag darin, nahezu alle Kata des Shito-Ryu vorzuführen, um anschließend auf Fehler im Ablauf und Timing einzugehen. Man kann sich vorstellen, dass dieses Unterfangen nicht leicht zu bewältigen war in Anbetracht der Vielzahl von Katas im Shito-Ryu. Angefangen von Pinan 1-5 bis hin zur Unshu war alles dabei. Hier trennte sich die Spreu vom Weizen und am Ende stand nur noch eine Handvoll Karateka in der Reihe.

Auf die Anwendungen der Kata wurde auch eingegangen und Demura Sensei sowie sein Schüler Suzuki Sensei (5.Dan) wiesen darauf hin, dass man sich in vielen Bewegungsabläufen durch die Tierwelt inspirieren lassen sollte.

Im Kobudo-Training wurden ebenfalls die Standards in Kihon und Kata wiederholt. Neu war für einige Teilnehmer das Erlernen der Bo Kata Sushi No Kon Sho (Dirk Kather aus Lübeck). In der Sai Gruppe wurde die Kata Tawada No Sai unterrichtet. Dr. Roman Westfehling leitete mit Bravour die Kobudo Kumite Einheit.

Als Höhepunkt wurden am Samstag Kobudo- und DAN-Prüfungen abgehalten. Danach stand ein ganz besonderer Abend an, denn Demura Sensei feierte an diesem Tag seinen Geburtstag fern der Heimat, was von uns als große Ehre empfunden wurde. Viele Schüler beschenkten Demura Sensei, der sich sichtlich gerührt zeigte. An dieser Stelle möchten wir uns bei Sensei Kando Shibamori (8. Dan Wado-Ryu), Carlos Molina (8. Dan Shito-Ryu) und Athlua Minithanthri (7.Dan vom Seiko Kai Shito-Ryu) bedanken, die eigens aneisten, um Demura Sensei zu gratulieren. Am Sonntag kam auch Fritz Nöpel Hanshi (9. Dan Goju-Ryu Yuishinkan). Mit dem diesjährigen Motto möchte ich nun schließen, das da heißt: „Kizuna - Bond of Friendship“.

Alle Jahre wieder...

Landeskampfrichter/innen-Lehrgang in der Sportschule Hennef

von Eva Mona Altmann

Wie in jedem Jahr trafen sich auch diesmal wieder die NRW-Kampfrichter/innen zum Schulungswochenende in der Sportschule Hennef. Vom 30.11. bis zum 02.12.2012 wurde zusammen gelernt und trainiert – und natürlich kamen auch Spaß, Unterhaltung und Geselligkeit nicht zu kurz.

Zu Beginn der Veranstaltung wurde Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall für seinen Einsatz als Referee im entscheidenden Kampf des Kumite-Team-Finales der Herren bei der WM in Paris geehrt. Im Namen aller NRW-Kollegen/innen überreichte Bundeskampfrichterin Eva Mona Altmann eine Fotocollage zur Erinnerung an diese ganz besonderen Momente in Uwe Portugalls Kampfrichterlaufbahn.

Der stellvertretende Kampfrichterreferent Ralf Vogt versäumte es nicht, auch auf die besonderen Leistungen anderer Kollegen hinzuweisen. So wurde Landeskampfrichter Davut Günes kürzlich – zwei gebrochener Rippen zum Trotz – Deutscher Meister im Kumite Herren Ü40 +80 kg und Bundeskampfrichter Frawi Tönnis holte DM-Bronze in der Disziplin Kata Herren Ü40. Außerdem legte Bundeskampfrichter Stefan Krause die Prüfung zum 6. Dan ab.

Die anschließende Theorieprüfung bildete den Abschluss des offiziellen Teils des ersten Lehrgangstages. In Connys Bistro gab es dann noch ausreichend Gelegenheit, sich im informellen Rahmen miteinander auszutauschen.

Nach dem gemeinsamen Frühstück stand am Samstagmorgen zunächst eine Theorie-Einheit auf dem Programm, in der Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall anhand von Material der WKF Details des Regelwerks erläuterte.

Im Karate-Gi wurde anschließend eine Schulung der Gestik durchgeführt – Kime und Timing sind für den Referee hier ebenso wichtig wie für die Kämpfer. Danach leitete Uwe Portugall (6. Dan Goju-Ryu) eine intensive und schweißtreibende Trainingseinheit zur Kata Suparimpei. Die Kampfrichter/innen hatten dabei stets die Gelegenheit zu Rückfragen und erhielten so die Gelegenheit, ihr stilübergreifendes Kata-Verständnis zu verbessern.

Nach der Mittagspause trafen rund 20 junge Karateka der Altersklassen Kinder und Schüler zum Vergleichskampf ein. Im Modus „Jeder-gegen-Jeden“ wurden die Kämpfe in verschiedenen Kleingruppen auf zwei Kampfflächen ausgetragen. Auf der einen Matte fanden die praktischen Kumite-Prüfungen (Einsatz als Judge/Referee) statt, auf der anderen Matte eine Schulung der übrigen Kollegen durch die Bundeskampfrichter Frank Debecker und Eva Mona Altmann. Herzlichen Dank an die jungen Karateka sowie ihre Coaches (Bushido Köln, Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach, Budokan Bochum) und an Landestrainerin Susanne Nitschmann für die Unterstützung!

Im Anschluss an den Vergleichskampf traten die Prüflinge noch zur praktischen Kata-Prüfung an und zeigten jeweils eine Kata, zu der sie einige weiterführende Fragen zu beantworten hatten.

Nach eingehender Beratung verkündete die Landeskampfrichterkommission, bestehend aus Referent Uwe Portugall, Stellvertreter Ralf Vogt sowie den Bundeskampfrichtern Orhan Yilmaz, Frawi Tönnis und Dieter Koch, die Ergebnisse: Katja Jansen, Philippas Korras und Steffen Voigtländer haben ihre Prüfung zum Landeskampfrichter/in A bestanden. Die Prüfung zum Landeskampfrichter/in B schafften Martin Beutling, Markus Kazmierowski, Kristina Sidlovski und Michael Wiesing. Als frisch geprüfte Bezirkskampfrichter/innen neu im Team begrüßen wir Maksim Martens, Rita Nagel, Christian Niehues, Jennifer Orth, Dirk Pfotenhauer, Adrian Sarhan und Bernd Stelzner. Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung und weiterhin viel Erfolg als Kampfrichter/in!

Der Samstagabend stand dann ganz im Zeichen der Karate-Weltmeisterschaft 2012. Bundeskampfrichterin Eva Mona Altmann hatte eine Auswahl der Finalbegegnungen zusammengestellt und führte durch die Videopräsentation. Weltkampfrichter Uwe Portugall konnten die fachlichen Diskussionen und die Filmanalyse immer wieder durch persönliche Eindrücke aus Paris anregen und bereichern. Wie es so Tradition ist, stellten die neu lizensierten Kollegen/innen sicher, dass für das leibliche Wohl aller gesorgt war, so dass der Abend in geselliger Runde ausklang.

Zum Abschluss der Fortbildung leitete der stellvertretende Kampfrichterreferent Ralf Vogt (4. Dan Shotokan) am Sonntagvormittag noch eine vertiefende Trainingseinheit zur Kata Gojushiho-Sho. Dabei ging er insbesondere auf die Stände und Wendungen ein und wies auf Fehlerquellen hin. Nach dem gemeinsamen Mittagessen traten die NRW-Kampfrichter/innen schließlich – mit vielen neuen Eindrücken im Gepäck und voller Vorfreude auf die neue Wettkampfsaison 2013 – die Heimreise an.

Auch im kommenden Jahre wird es wieder ein solches Schulungswochenende geben.

Foto: Sidlovski

Interesse an der Kampfrichterei?

Info und Anmeldung zur Neuausbildung bei Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall: uwe.portugall@t-online.de

Kata-Regeln 2013

Zusammenfassung der Veränderungen

von Uwe Portugall (Landeskampfrichterreferent)

1. Jede traditionelle Kata darf gezeigt werden, außer Waffen-Kata (Kobudo).
- Variationen der Karate-Schule des jeweiligen Wettkämpfers sind gestattet.
- Es sind keine Shitei-Kata mehr erforderlich.
- Die Einschränkung „Katas aus den vier großen Stilen Shotokan, Shito-Ryu, Goju-Ryu und Wado-Ryu“ wurde gestrichen.
- Es gibt im Regelwerk keine WKF-Kata-Liste mehr.

2. Verbeugungen
- Die Wettkämpfer stehen zu Beginn und am Ende des Wettkampfes am Rande der Kampffläche, mit Blick zum Hauptkampfrichter.
- Erst verbeugen sich die Wettkämpfer zum Kampfgericht und danach zueinander.
- Nach dem Urteil des Kampfgerichtes verbeugen sich die Wettkämpfer erst zueinander und danach zum Kampfgericht.
- Es werden also nur noch vier Verbeugungen gemacht!
- *Ausnahme:* Kata-Team bei Medaillenkämpfen
- Zusätzlich zu den vier o.g. Verbeugungen, verbeugt sich das Team jeweils vor dem Betreten der Kampffläche und nach der Bunkai-Demonstration zum Kampfgericht.

3. In den Medaillenkämpfen der Teams stehen für Kata und Bunkai zusammen sechs Minuten Zeit zur Verfügung.
- Der offizielle Zeitnehmer startet die Zeit, wenn sich das Team vor Betreten der Kampffläche am Mattenrand verbeugt und stoppt sie bei der Verbeugung nach der Bunkai-Darbietung.
- Der Bunkai ist ebenso viel Bedeutung beizumessen wie der Kata selbst.

(Diese Regel gilt 2013 bei EKF, WKF und internationalen Turnieren.)

4. Die Kampfrichter bewerten die Darbietung anhand von vier Hauptkriterien:
a. Konformität mit der Form selbst und den Standards der jeweiligen Schule
(Bunkai: Anwendung der tatsächlich in der Kata ausgeführten Bewegungen)
b. Technische Ausführung
Stände / Techniken / Bewegungsübergänge / Timing, Synchronisation / Kime / Korrekte Atmung / Bunkai zusätzlich: Kontrolle
c. Athletische Ausführung
Kraft / Schnelligkeit / Balance / Rhythmus (Bunkai: Timing)
d. Technischer Schwierigkeitsgrad
der Kata (Bunkai: der ausgeführten Techniken)

5. Disqualifikation
Ein Wettkämpfer kann u.a. aus folgenden Gründen disqualifiziert werden:
a. Darbietung der falschen Kata oder Ansage der falschen Kata
b. Eine deutliche Unterbrechung in der Kata-Darbietung für einige Sekunden
c. Beeinträchtigung der Kampfrichtertätigkeit (z.B. Kampfrichter muss aus Sicherheitsgründen ausweichen oder Körperkontakt mit einem Kampfrichter)
d. Herunterfallen des Gürtels während der Kata-Darbietung
e. Überschreiten der Gesamtzeit von 6 Minuten für Bunkai und Kata bei Team-Begegnungen
(2013 gilt im DKV noch: 5 Minuten Zeit für die Bunkai)
f. Fehlende Verbeugung nach der Bunkai bei Team-Begegnungen
g. Missachten der Anweisungen des Hauptkampfrichters oder anderes Fehlverhalten

6. Fouls
Die folgenden Fouls müssen bei der Bewertung berücksichtigt werden:
a. Geringfügiger Gleichgewichtsverlust
b. Falsche oder unvollständige Ausführung einer Bewegung
c. Asynchrone Bewegung, schlechtes Timing bei einer Bewegung oder im Team das Fehlen von Synchronisation bei einer Bewegung
d. Verwendung akustischer Signale oder theatralischer Elemente, wie z.B. Aufstampfen, Schlagen gegen den Gi, die Arme oder die Brust sowie unangemessene Atmung
e. Zeitverschwenden, einschließlich ausgedehntes Einmarschieren, übertriebene Verbeugungen oder ausgedehnte Pausen vor Beginn der Darbietung
f. Verursachen von Verletzungen durch mangelnde Kontrolle bei der Bunkai

Bezirksmeisterschaften 2013

Ergebnisse online: www.kdnw.de

Auch in diesem Jahr hat der KDNW an insgesamt dreiTurniertagen wieder die besten Nachwuchssportler/innen der Bezirke Arnsberg, Düsseldorf, Köln und Westfalen ermittelt.

Alle Fotos auf dieser Seite hat Hans-Peter Schaub bei der Bezirksmeisterschaft Arnsberg in Dortmund geschossen.

Nika Tsurtsumia holt Bronze in Paris

Foto: Krause

von Stefan Krause

Nika Tsurtsumia ging in der Disziplin -84 kg an den Start. In der ersten Runde deklassierte er seinen russischen Kontrahenten Nikolay Antonow klar mit 8:0. Dann besiegte er den Mexikaner Gerardo Enciso Mariscal in einem spannenden Kampf mit 3:0 und den Belgier Jeroen Quets mit 7:0. In der vierten Runde wartete mit Filipe Reis aus Portugal ein richtig schwerer Brocken.

Nach wechselndem Kampfverlauf führte der Belgier kurz vor Schluss mit 2:1. Nika gelang jedoch mit großem Siegeswillen in der letzten Sekunde noch der Ausgleich, so dass per Kampfrichterentscheid der Sieger bestimmt werden musste. Der Portugiese hatte das Glück auf seiner Seite und gewann denkbar knapp mit 3:2 im Hantei.

Da Reis auch das folgende Halbfinale für sich entschied, hatte Nika in der Hoffnungsrunde noch die Chance auf Platz 3. Zunächst besiegte Nika dort den Russen Gabelia Zurab nach hartem Fight durch eine Wertung kurz vor Schluss mit 2:1 und dann den starken Algerier Hacene Guir, der zuvor unter anderem T.Petersen aus dem Turnier geworfen hatte, im Kampf um den dritten Platz unangefochten mit 3:0.

Für Nika war der Gewinn der Bronzemedaille ein sehr guter Saisonauftakt, der Aufbau der sportlichem Form stimmt.

Bild links:
Nika Tsurtsumia im State de Coubertin in Paris.

Deutsche Meisterschaft der Länder

KDNW wird 2012 zum wiederholten Male Deutscher Meister

von Thomas Prediger

Erfolg ist berechenbar. Wie Henry Ford sagte: „Ob du denkst, du kannst es oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten!“

Nach einem recht erfolgreichen Jahr konnte der Senioren-Kader mit Unterstützung der Junioren bei der DM der Länder in Haren zum Jahresende ein Highlight setzen. Beide Kumite-Teams aus NRW, sowohl die Damen als auch die Herren, errangen den Deutschen Meistertitel.

Herrenteam: Artur Hanser, Fabian Sobel, Dennis Dreimann, Tim Koenemann, Ilias El Azzuzi, Philip Tepel, Dennis Laschinski

Damenteam: Aneet Kahlon, Kerstin Serowy, Katharina Kemmet, Ezgi Kaya, Caroline Müller

Auch die beiden Kata-Teams konnten sich platzieren: Der Karate Club Bushido Bonn 1990 e.V. mit Leonard Germic, Valentin Germic, Thomas Schmitz belegte den zweiten Platz und das Dojo Kensho mit Willi Dohmen, Daniel Prinz und Oliver Platzer den dritten Platz.

Die DM der Länder ist das einzige nationale Turnier, auf dem sich die Landesverbände direkt vergleichen können und über das man sich für eine Europameisterschaft (EM der Regionen) qualifizieren kann, ohne direkt Mitglied der Nationalmannschaft zu sein. Unter diesem Gesichtspunkt sollte jeder Landesverband ein oder mehrere Teams entsenden. Für den Landeskadertrainer NRW, Thomas Prediger, ist dies keine Frage, der KDNW hat sich bei dieser Meisterschaft immer wieder in die Medaillenränge gekämpft. Seit 2003 stellte der Kader des KDNW unter seiner Leitung sechsmal den Deutschen Meister, zweimal den Vizemeister und fünfmal belegte er den dritten Platz.

„Wer langfristig denkt, kann auch langfristig Erfolg haben. Nur über qualitativ hochwertige Turniere, auf denen nicht der Einzelkämpfer dominiert, sondern ein schlagkräftiges Team antreten muss, können sich entschlossene Sportler entwickeln. Die Arbeit des Landeskaders muss dies zum Ziel haben, durch die DM der Länder wird die Funktion des Landeskaders aufgewertet und man kann sehr gut die eigene Arbeit beurteilen! Als nächste Hürde wird die 11. Europameisterschaft 2013 in Podgorica, Montenegro, in Angriff genommen. Mal sehen, was sich machen lässt!“, stellt Thomas Prediger fest.

Foto: Prediger

Das erfolgreiche KDNW-Team mit Landestrainer Thomas Prediger (r.) und Vizepräsident Rainer Katteluhn (l.) sowie Sportdirektor Stefan Krause (3.v.r.)

Landesmeisterschaft Leistungsklasse 16. Februar 2013 in Köln

Foto: Ackmann

Foto: Tönnis

Foto: Tönnis

Fotos: Tönnis

Ergebnisse

DAMEN

Kata Einzel 12 Teilnehmer

1. Platz	Olivia Kittel	Kensho Neukirchen-Vluyn
2. Platz	Veronika Kirchhoff	Kensho Neukirchen-Vluyn
3. Platz	Swetlana Wall	Dojo-Lemgo Lippe
4. Platz	Katja Jansen	Kaiten Bedburg Hau

-50 kg 1 Teilnehmer

1. Platz	Suzan Yilmaz	Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach

-55 kg 2 Teilnehmer

1. Platz	Damla Dogan	1.KC Bergisch Gladbach
2. Platz	Juliane Turzynski	SC Taisho

-61 kg 8 Teilnehmer

1. Platz	Alina Underberg	Taiko Dojo Oberhausen
2. Platz	Mandy Baczyk	Karate Dojo Kempen
3. Platz	Aneet Kahlon	RuhrDojo
4. Platz	Finja Wehmeier	KD Mushin Halle

-68 kg 5 Teilnehmer

1. Platz	Kristina Sidlovski	1.KC Bergisch Gladbach
2. Platz	Kerstin Serowy	KD Mushin Halle
3. Platz	Caroline Müller	Oberberg Karate
4. Platz	Nora Peterson	Hara Köln

+68 kg 10 Teilnehmer

1. Platz	Katharina Kemmet	Oberberg Karate
2. Platz	Yasmin Ruh	Taiko Dojo Oberhausen
3. Platz	Sarah Luther	Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach
4. Platz	Denise Rottewert	TuS St Arnold

Kata Team 2 Teilnehmer

1. Platz	Team	TuS St. Arnold
2. Platz	Mosler,Wietkamp,Wüller	TV Emsdetten

Kumite Team 5 Teilnehmer

1. Platz	Kux,Kahlon	RuhrDojo
2. Platz	Team	KD Mushin Halle
3. Platz	Dogan,Cihan,Sidlovski	1.KC Bergisch Gladbach
4. Platz	Bodewig,Mosler,Rottewert	TV Emsdetten

HERREN

Kata Einzel 17 Teilnehmer

1. Platz	Dominik Becker	TuS St Arnold
2. Platz	Julian Wieser	Karate Dojo Kempen
3. Platz	Felix Leicher	Kensho Neukirchen-Vluyn
4. Platz	Fabian Tocaj	Karate Dojo Kempen

-60 kg 3 Teilnehmer

1. Platz	Thomas Stückel	SC Taisho
2. Platz	Karsten Bettinger	Kanazawa Mönchengladbach
3. Platz	Caner Baydemir	Kaiten Hamm

-67 kg 15 Teilnehmer

1. Platz	Murat Uysal	USC Duisburg
2. Platz	Denis Laschitzky	Oberberg Karate
3. Platz	Marvin Underberg	Taiko Dojo Oberhausen
4. Platz	Albert Bernhardt	Oberberg Karate

-75 kg 16 Teilnehmer

1. Platz	Ümüt Demir	Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach
2. Platz	Kamar Ugur	USC Duisburg
3. Platz	Kasim Zymeri	USC Duisburg
4. Platz	David Berg	SC Grün Weiß Paderborn

-84 kg 14 Teilnehmer

1. Platz	Kadircan Kaya	USC Duisburg
2. Platz	Sergej Mezich	Budokan Bochum
3. Platz	Ilias El Azzouzi	Kaiten Hamm
4. Platz	Paul Naliwajko	Budokan Bochum

+84 kg 14 Teilnehmer

1. Platz	Vadim Becker	SC Taisho
2. Platz	Nils Wienke	KD Mushin Halle
3. Platz	Tim Koenemann	Budokan Bochum
4. Platz	Fabian Sobel	Taiko Dojo Oberhausen

Kata Team 2 Teilnehmer

1. Platz	Wieser,Tocaj,Ilic	KD Kempen
2. Platz	Schmitz,Germic,Germic,	KC Bushido Bonn

Kumite Team 6 Teilnehmer

1. Platz	Team	Budokan Bochum
2. Platz	Team	SC Taisho
3. Platz	Team	KG Hamm-Lemgo-Paderborn
4. Platz	Uysal,Ugur,Kaya,Bengh., Zymeri	USC Duisburg

Grosse Online-Bildergalerie
www.kdnw.de
www.facebook.com/kdnw.karate

Europameisterschaft Jugend und Junioren

und U 21-Europacup

Vom 8. bis zum 10. Februar 2013 fanden in Konya (Türkei) die Europameisterschaften der Altersklassen Jugend und Junioren sowie der U21-Europacup statt.

Mit am Start auch Sportler/innen aus dem KDNW, die wirklich fantastische Erfolge erzielen konnten.

Max Bauer mit Gyaku-Zuki

Max Bauer (Taiko Dojo Oberhausen, Kumite Jugend -63 kg) ist frisch gebackener **Europameister**!

Shara Hubrich (BV Bad Sassendorf, Kumite Jugend -47 kg) ist **Vize-Europameisterin**!

Katharina Kemmet (Oberberg Karate Gummersbach, Kumite Junioren +59 kg) konnte die **Bronzemedaille** erringen!

Ganz herzlichen Glückwunsch zu diesen tollen Leistungen!

*Ezgi Kaya (*USC Duisburg, Kumite Junioren -53 kg), *Roman Lux* (Satori Hilden, Kata Jugend) und *Artur Hanser* (Budokan Bochum, Kumite U21 +78 kg) konnten zwar keine Medaille erringen, aber wichtige internationale Erfahrung sammeln.

Die Fotos auf dieser Seite stammen von DKV-Medienreferent Christian Grüner.

Shara Hubrich mit Mawashi-Geri

Katharina Kemmet bereit zum Kampf

Jugend-Europameister Max Bauer

im Interview

Interview Eva Mona Altmann

Max, wie fühlt man sich als Europameister? Hast du das erwartet?
Ich begreife das jetzt langsam. Am Anfang war das kaum zu verstehen. Aber jetzt kommt das Gefühl, etwas erreicht zu haben. Ich habe nicht damit gerechnet, den Titel zu gewinnen, aber es war natürlich mein Traum und mein Ziel.

War es anders, bei der EM zu kämpfen?
Es war nicht unbedingt anders. Das Niveau war anders. Und man musste taktischer kämpfen.

Welches war dein schwierigster Kampf?
Das war das Halbfinale gegen die Türkei. Ich lag 1:0 vorn, dann glich mein Gegner zuerst aus und ging in den letzten zehn Sekunden mit 2:1 in Führung. Ich bin weiter nach vorne gegangen und damit konnte er nicht so gut umgehen. Er wurde dann mit Hansoku disqualifiziert.

Wie würdest du das Gefühl beschreiben, in dem Moment, als du das Finale gewonnen hattest? Freude? Erleichterung?
Leere. Es geschieht so viel um einen herum. Man bekommt das alles kaum mit.

Wie hat dein Umfeld reagiert, deine Freunde, die Familie?
Die haben sich alle sehr gefreut.

Wie hast du dich speziell auf die EM vorbereitet?
Ich hab 3 Mal die Woche trainiert, wie sonst auch. Aber das Training sah etwas anders an. Durch die DM war ich schon gut im Saft und es musste nur noch an Feinheiten gearbeitet werden.

Wie lange machst du überhaupt schon Karate?
Ungefähr seit acht Jahren.

Welche Ziele hast du dir noch für die Zukunft gesetzt?
Weltmeister zu werden. Also mich erstmal für die WM qualifizieren, im Jahr darauf nochmal Europameister werden und vorher nochmal Deutscher Meister.

Könntest du dir ein Leben ohne Karate vorstellen?
Nein. Momentan nicht.

Hast du eigentlich eine Spezialtechnik?
Mein Gyaku-Zuki. Auch wenn ich viele Techniken aufgebaut habe, seit ich im Taiko Dojo Oberhausen trainiere, ist der immer noch am stärksten.

Hast du im Wettkampfbereich ein Vorbild?

Große Emotionen: Max mit Bundestrainer Thomas Nitschmann bei der EM

Ja, Aghayev ist zwar mittlerweile etwas übertieben - aber schon ein toller Kämpfer! Da ich für mein Alter auch relativ groß bin, gefällt mir Jonathan Horne sehr gut. Der hat eine lange Distanz und ist schnell in der Vorwärtsbewegung.

Gibt es noch etwas, das du sagen möchtest?
Ja, ich möchte mich gerne bedanken. Bei meinem Trainer und allen Personen, die mir geholfen haben. Das war ein Spitzentraining. Danke nochmal.

Interview mit Max' Heimtrainer Detlef Tolksdorf

Detlef Tolksdorf mit seinem Schützling

Interview Eva Mona Altmann

Max Bauer ist Europameister - wie war das für dich als Trainer?
Das Gefühl ist kaum zu beschreiben. Ich habe mich wahnsinnig gefreut. Gleichzeitig war ich auch traurig, weil ich nicht dabei sein konnte, da ich in der Reha war. Aber als ich gehört habe, dass er ins Finale geschafft hat, war die Freude schon groß. Es sind sogar ein paar Freudentränen geflossen, gebe ich zu.

Als Max damals zu dir ins Dojo kam, hast du da gleich erkannt, was für ein Talent in ihm steckt?
Talent schon, aber bis zur Europameisterschaft, so weit habe ich natürlich nicht so schnell gedacht. Was mir große Freude macht, ist sein Einsatzwille - wenn man ihm sagt „spring hoch!", springt er, wenn man sagt „leg dich hin!", legt er sich. Wenn ich ihm im Wettkampf etwas zurufe, dann setzt er das um. Wir sind ein eingespieltes Team. Er hat großen Ehrgeiz und viel Kontinuität. Alles Dinge, die einen hervorragenden Leistungssportler auszeichnen.

Was zeichnet Max daneben noch aus?
Ich finde, er ist ein feiner Junge. Er ist immer lustig, ich habe ihn noch nie schlecht gelaunt erlebt. Er strahlt Freude aus und ist keine „Zicke" im Training. Er hat ein großes Herz. Das alles zeichnet ihn menschlich aus.

Welche sportlichen Ziele habt ihr für die nahe Zukunft?
Max ist zweimal in Folge Deutscher Meister geworden - bei den Schülern und dann direkt im ersten Jahr bei der Jugend. Und jetzt Europameister. Das zu bestätigen ist vor allem das Ziel. Und es ist auch legitim, zu sagen: Bei der WM starten und das Beste geben.

Wie wichtig ist die Unterstützung aus dem Umfeld von Max für seinen Erfolg?
Das ist ein Gesamtpaket. Ohne die Unterstützung der Eltern beispielsweise, die ihn zum Training und zu Wettkämpfen fahren, wäre dies alles so nicht zu bewerkstelligen. Max ist zudem gut von Klaus Bitsch eingestellt worden. Die Kunst im Karate ist es, die Leistungen am Tag X auf den Punkt abrufen zu können. Dafür muss alles stimmen.

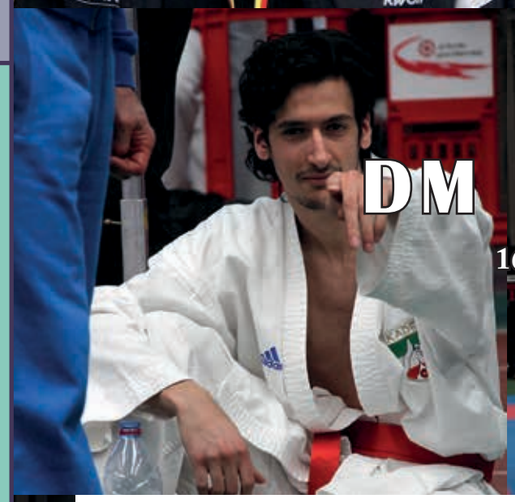
Max mit seinen Eltern. Die beiden fahren ihren Sohn mehrmals wöchentlich von Köln, wo die Familie wohnt, ins Ruhrgebiet zum Training und waren auch bei der EM in Konya (Türkei) dabei.

Mehr Interviews und Trainingszenen im Video online

DM Leistungsklassen 2013: Medaillen NRW

GOLD		
Kumite Einzel Herren -60 kg	Alexander Heimann	Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach
Kumite Einzel Herren -84 kg	Nika-Wolk Tsurtsumia	Oberberg Karate Gummersbach
SILBER		
Kumite Einzel Herren +84 kg	Vadim Becker	SC Taisho Siegburg
BRONZE		
Kata-Team Herren	R. Lux, F. Tocaj, J. Wieser	KG Kempen
Kumite Einzel Damen -68 kg	Katharina Kemmet	Oberberg Karate Gummersbach
Kumite Einzel Herren -84 kg	Sergej Mezich	Budokan Bochum
Kumite Team Herren	T. Milner, D. Laschitzky, T. Koenemann, P. Naliwajko, S. Mezich, N. Benhomrani	KG Rhein/Ruhr

Alle Fotos auf dieser Doppelseite: F. Tönnis



DM Leistungsklasse

16. und 17. März 2013 in Erfurt

von Eva Mona Altmann

Zu den Deutschen Meisterschaften der Leistungsklasse entsandte der Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. - wie auch die anderen Bundesländer - seine Top-Athleten/innen, die sich in dem starken Teilnehmerfeld gut behaupten konnten und Titel, Medaillen und Platzierungen mit nach Hause brachten.

Ganz besonders freuen wir uns natürlich über die DM-Titel, die Alexander Heimann (Kumite Herren -60 kg, Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach) und Nika-Wolk Tsurtsumia (Kumite Herren -84 kg, Oberberg Karate Gummersbach) erkämpfen konnten.

Bis ins Finale hatte sich auch Vadim Becker (Kumite Herren +84 kg, SC Taisho Siegburg) gekämpft. Hier musste er sich im Titelkampf dann Jonathan Horne (Rheinland-Pfalz) geschlagen geben - somit ist Vadim deutscher Vizemeister. Bronzemedaillen sicherten sich das Kata-Team der Herren mit Roman Lux, Fabian Tocaj und Julian Wieser (KG Kempen), Katharina Kemmet (Kumite Damen +68 kg, Oberberg Karate Gummersbach), Sergej Mezich (Kumite Herren -84 kg, Budokan Bochum) sowie das Kumite-Team der Herren mit Tim Milner, Denis Laschitzky, Tim Koenemann, Pawel Naliwajko, Sergej Mezich, Artur Hanser und Nazim Benhomrani (KG Rhein/Ruhr).

Fünfte Plätze gingen an Thomas Schmitz, Valentin und Leonard Germic (Kata-Team Herren, KC Bushido Bonn) sowie an Mandy Baczyk (Kumite Damen -61 kg, Karate Dojo Kempen) und Kerstin Serowy (Kumite Damen -68 kg, Mushin Halle Karate Dojo).

Siebte Plätze belegten Monika Bodewig (TV Emsdetten) und Denise Rottewert (TuS St. Arnold) im Kumite Damen +68 kg sowie das Kumite-Team Damen mit Finja Wehmeier, Kerstin Serowy, Yasmin Ruh, Denise Rotterwert und Monika Bodewig (KG Westfalen).

Herzlichen Glückwunsch zu diesen guten Leistungen auf Bundesebene und weiterhin viel Erfolg für das Wettkampfjahr 2013!

Fazit Rainer Katteluhn (KDNW-Vizepräsident)

„Wir konnten bei dieser Deutschen Meisterschaft einmal mehr zeigen, dass NRW starke Wettkämpfer hat. Die Zusammenarbeit zwischen Sportlern, Trainern und Verband funktioniert sehr gut, das war für mich vor Ort sehr gut zu spüren. Es passte einfach alles ineinander - der KDNW hat ein gutes Team. Darauf können wir stolz sein.“

Grosse Online-Bildergalerie: www.kdnw.de & www.facebook.com/kdnw.karate

Trainer/innen- C – Ausbildung, Breitensport

ZIELE: Die Tätigkeit des/der Trainer/in-C Breitensport umfasst die Anregung zur Betätigung im Karate als Freizeit- / Breitensport sowie die Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung des breitensportlichen Karate-Übungsbetriebes in den Vereinen des Deutschen Karate-Verbandes. Der/die Trainer/in-C Breitensport soll in der Lage sein, die Mitgliedergewinnung, -förderung und -bindung auf der Basis breitensportlich orientierter Übungs- und Trainingsangebote auf der unteren Ebene zu gewährleisten.Aufbauend auf den bei den Teilnehmenden bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen wird eine Weiterentwicklung der folgenden Kompetenzen angestrebt: Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz, Fachkompetenz, Methoden- und Vermittlungskompetenz

TERMINE AUSBILDUNG II:
Beginn: 27.09.213, 17:00 Uhr (Frei.-Son.), Ende: 29.09.2013, 13:00 Uhr
Beginn: 02.10.2013, 17:00 Uhr (Mitt.-Son.), Ende: 06.10.2013, 13:00 Uhr
Beginn: 18.10.2013, 17:00 Uhr (Frei.-Son.), Ende: 20.10.2013, 13:00 Uhr
Beginn: 15.11.2013, 17:00 Uhr (Frei.-Son.), Ende: 17.11.2013, 13:00 Uhr
Beginn: 29.11.2013, 17:00 Uhr (Frei.-Son.), Ende: 02.12.2013, 13:00 Uhr

ANMELDESCHLUSS: Ausbildung II - 16.08.2013

LEITUNG: Referententeam des KDNW

TEILNAHME: Basismodul, Gruppenhelfer/innen oder Trainerassistent/innen ab 17. Jahre, 4. Kyu. Die Lizenzen werden erst mit dem 18. Lebensjahr ausgehändigt. Bitte eine gültige Erste Hilfe Bescheinigung (16 Stunden) mitbringen! Anmeldung über einen DKV-Verein.

GEBÜHREN: 535,- €, Eigenleistung für Übernachtung und Verpflegung pro Ausbildung

KDNW- Lehrgänge und Ausbildung

19. - 21.04.	Trainer-C Breitensport I,1	Sportschule
28.04.	Stilrichtungs-LG Shotokan	Gelsenkirchen
06. - 12.05.	Trainer-C Breitensport I,2	Sportschule
24. - 26.05.	Trainer-C Breitensport I,3	Sportschule
29.05. - 02.06.	Trainerassistent/in	Hachen
02.06.	Dansha-LG Goju-Ryu	Kamen
07. - 09.06.	Erlebnisfreizeit Väter & Kinder	Hachen ausgebucht!
16.06.	Dansha-LG Goju-Ryu	Rheine
28. - 30.06.	Yu-Wa-Kai	Hachen
30.06.	Jukuren-LG Goju-Ryu	Kamen
18.08.	Goju-Ryu: Breitensport-LG	Rheine
08.09.	Dananwärter-Lehrgang	Köln
08.09.	Prüfer-LG Goju-Ryu	Kamen
15.09.	Stilrichtungs-LG Shotokan	Bochum
15.09.	Kata-LG Goju-Ryu	Kamen
20. - 22.09.	Jukuren-Training im Verein	Duisburg
27. - 29.09.	Trainer-C Breitensport II,1	Sportschule
29.09.	Jukuren-LG Goju-Ryu	Walltrop
02. - 06.10.	Trainer-C Breitensport II,2	Sportschule
06.10.	Prüfer-LG Goju-Ryu	Rheine
13.10.	Stilrichtungs-LG Shotokan	Lemgo
19.10.	Prüfer-LG Shotokan	Bochum
20.10.	Prüfer-Ausbildung Shotokan, 1	Bochum
18. - 20.10.	Trainer-C Breitensport II,3	Sportschule
10.11.	Dansha-LG Goju-Ryu	Bergkamen
10.11.	Stilrichtungs-LG Shotokan	Bochum
15. - 17.11.	Trainer-C Breitensport II,4	Sportschule
17.11.	Stilrichtungs-LG Goju-Ryu	Kamen
17.11.	Prüfer-Ausbildung Shotokan, 2	Bochum
29.11. - 02.12.	Trainer-C Breitensport II,5	Sportschule

Jukurentraining im Karateverein

Projektvorbereitung für interessierte Vereine

TEILNAHME: Interessierte Karateka ab 3.Kyu, F-Übungsleiter/innen, Trainer/innen ab 30 Jahre

INHALT: Wie können ältere Menschen für den Karatesport begeistert werden oder ehemalige Karateka als Mitglieder zurück gewonnen werden? Das Seminar dient als Vorbereitung für Vereine, die ein Angebot für Späteinsteiger oder ehemalige Karateka neu aufbauen oder die Arbeit mit diesen Zielgruppen intensivieren möchten. Angebote für Jukuren erfordern engagierte und gut qualifizierte Mitarbeiter/innen. Das Seminar greift die Thematik insbesondere unter Berücksichtigung gesundheitsfördernder Aspekte auf.

TERMIN, ORT: 20. bis 22. September 2013, Duisburg

LEITUNG: Susanne Nitschmann, Tünde Kovacs und Thomas Behnke

KOSTEN: 105,- € für Übernachtung und Verpflegung. Seminar und Materialien werden vom Verband getragen.

ANMELDESCHLUSS: 05.08.2013

HINWEIS: Das Wochenendseminar wird zur Verlängerung der Übungsleiter/innen und Trainer/innen C/B-Lizenz anerkannt. Das Seminar wird im Rahmen des LSB-Projektes „Bewegt Älter werden in NRW“ durchgeführt.

Dan-Prüfungen im KDNW

SHOTOKAN

04.05.	Altinova, Kilic	Bergisch-Gladbach
10.05.	Weichert, Karras	Korfu, Griechenland
19.05.	Weichert, Karras	Bonn
01.06.	Milner, Rebmann	Viersen
22.06.	Milner, Schwinn	Bad Salzuflen
22.06.	Karras, Weichert	Köln
28.06.	Milner, Katteluhn	Hachen
13.07.	Froeschke, Katteluhn	Geldern
19.10.	Katteluhn, Kritzler	Dortmund
23.11.	Milner, Ratschke	Dortmund
24.11.	Katteluhn, Henkel, Krause	Lemgo
30.11.	Karamitsos, Karras	Bonn
01.12.	Milner, Herbst	Bochum

GOJU-RYU

11.05.	Nöpel, Heckhuis, Beeking	Kamen
29.06.	Nöpel, E. Keßling, Lohmann	Witten
23.11.	Nöpel, Woltering, Jordan	Ochtrup
07.12.	Keßling, Portugall, Nehm	Bochum

SOK

23.03.	Ratschke, Wehnert, n.n.	Kerpen
20.04.	Nöpel, Imai, Heckhuis, Binder	Rheda-Wiedenbrück
04.05.	Riegauf, Prast	Wuppertal
08.06.	Keles, Özdemir, n.n.	Köln
06.07.	Binder, Merzbach	Bonn
13.07.	Porsch, Binder	Ennepetal
14.12.	Merzbach, Zschammer	Bonn
14.12.	Keller, Kerschek	Marl

KOSHINKAN

26.04.	Zwartjes, Pflüger, Wecks, Hagge	Oberhausen
28.04.	Wecks, Witte, Aksünger	Oberhausen
09.11.	Wecks, Witte, Aksünger	Oberhausen

GOJU-KAN

22.09.	Ogawa, Funasako	Düsseldorf

SHOTO-RYU

08.12.	Trapski, Peisert	Essen

Yu-Wa-Kai

28. - 30. Juni 2013

Anmeldeschluss:
20. Mai 2013

Hinweis

Die Seminare „Erlebnisfreizeit für Väter mit Kindern“ und „Meditation für Einsteiger“ sind bereits ausgebucht.

Vorankündigung

Seminar:
„Kreatives Kindertraining im Karate“

Datum: 18. - 20.10. 2013

Ort: Sportschule Hachen

Wettkampftermine

KDNW-WETTKAMPFTERMINE

27.04.	LM Jugend / Junioren	Düren
25.05.	Fair-Play-Pokal	Köln
07.09.	LM Masterclass	n.n.
28.09.	LM Kinder / Schüler	Köln

PRIVAT-TURNIERE IM KDNW

08.06.	Budokan-Cup	Bochum
12.10.	Niederrhein-Cup	Bedburg-Hau

NATIONALE UND INTERNATIONALE WETTKÄMPFE

04.05.	Deutsche Hochschulmeisterschaft	Paderborn, NRW
09. - 12.05.	EM Senioren	Budapest, Ungarn
17. - 20.05.	U21-Randori	Rimbach, Hessen
18.05.	German Kata Cup	Maintal, Hessen
25. - 26.05.	EGKF-Cup	Fürstenfeld, Österreich
01.06.	GKD-Cup	Schüttorf, Niedersachsen
08. - 09.06.	EM der Regionen	Podgorica, Montenegro
25.-16.06.	DM Jugend / Junioren	Chemnitz, Sachsen
29.06.	Neko-Cup	Hanau, Hessen
26. - 27.06.	World Games	Cali, Columbien
09. - 15.09.	WGKF-Cup	Südafrika
21. - 22.09.	German Open	Hanau, Hessen
05.10.	Shotokan-Cup	Mendig, Rheinland-Pfalz
26.10.	DM Länder / Masterclass	Halle, NRW
07. - 10.11.	WM Jugend / Junioren	Guadelajara, Spanien
16.11.	DM Schüler	Buchholz, Niedersachsen

Sound-Karate

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

im Karate-Do Club Kamen / Bergkamen

Foto: Buck

von Heike Buck

Die erste Trainingseinheit des Kurses „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen“ des Karate-Do Club Kamen/Bergkamen fand großen Anklang.

17 Teilnehmerinnen hatten sich am Samstagnachmittag in der Turnhalle eingefunden.

Kursleiterin Manuela Schäfer (4. Dan) führte die Teilnehmerinnen zunächst theoretisch in das Thema ein. Sie erläuterte den Notwehrparagraphen ebenso wie typische Gefahrensituationen und die klassische Täter-Opfer-Rollenverteilung.

Selbstverteidigung fängt damit an, dass Frauen oder Mädchen durch ihr eigenes Auftreten und Verhalten gar nicht erst in die Opferrolle geraten. Hierzu wurden dann erste Übungen für ein selbstbewussteres Auftreten gemacht, teilweise auch schon mit Techniken aus dem Karate.

Manuela Schäfer wies mehrfach darauf hin, dass Selbstverteidigung eine ernste Angelegenheit und der Angreifer in der Regel körperlich überlegen ist. Wenn eine Frau überfallen wird, ist daher die sprichwörtliche weibliche Zurückhaltung nicht angebracht.

Durch einfache Schlagtechniken gegen eine Matte konnten die Teilnehmerinnen erfahren, wieviel Power eigentlich in ihnen steckt.

Karate-Flöhe

im Budokan Bochum

Foto: Milner

von Tim Milner

Seit Ende 2012 hat der Budokan Bochum einen Kurs für 1-3 jährige Kinder ins Leben gerufen, um auch schon die kleinsten Karatebegeisterten koordinativ auf ihre Zukunft vorzubereiten.

Auf spielerische Art und Weise werden Grundübungen und Bewegungen des Karate behutsam vermittelt.

Mit guter Laune und viel Geduld gestaltet Trainer Tim Milner die Einheiten und findet mit den Eltern, die den Kindern bei vielen Übungen helfen, in jeder Einheit neue Inhalte, um die Karate-Flöhe zu begeistern.

Mit Musik und Spaß gehen Kinder, Eltern und Trainer so gemeinsam die ersten Schritte im Karate und öffnen dem Nachwuchs die Tür für einen weiteren erfolgreichen Weg im Sport und im Leben.

Rücken-schmerzen

Studie an der Uni Bochum

Fotos: Kaya

von Ezgi Kaya

Einige KDNW-Sportler/innen haben an einer Studie der Uni Bochum über Rückenschmerzen teilgenommen.

Es wurden unterschiedliche Messungen in verschiedenen Sportarten durchgeführt, um so Vergleichswerte zu erhalten, welche Sportart besonders gut für das Training der Rückenmuskultuar und zur Verbesserung der Schnelligkeit geeignet ist.

Kata und Bunkai

Lehrgang beim KC Bonn I

Foto: Schulz

von Wilfried Schulz

Zum nunmehr 4. Mal hatte der Karate-Club Bonn I einen Kata- und Bunkai-Lehrgang ausgeschrieben und es folgten über 50 Teilnehmer/innen der Einladung.

Besonders erfreulich für die Verantwortlichen um Harald Zschammer und Thomas Merzbach (beide 4. Dan), dass viele neue Gesichter dabei waren. Es bestätigt den Bedarf an Lehrgängen, die die Möglichkeit bieten, sich individuell um den einzelnen Teilnehmer zu kümmern.

Die Tatsache, dass alle Lehrgänge zugleich der Vorbereitung auf die stiloffene DAN-Prüfung dienen, spricht viele Karatekas besonders an.

Luca Valdesi zu Gast in Köln

3-facher Weltmeister und 13-facher Europameister im Kata Einzel, außerdem 3-facher Weltmeister und 9-facher Europameister mit dem Kata-Team: Der Italiener Luca Valdesi ist ein echter Karate-Superstar. Zum krönenden Abschluss des Karate-Jahres richtete die 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. am 15. Dezember 2012 einen Lehrgang mit ihm aus.

Unerschrocken: Luca Valdesi beim Kindertraining

Luca Valdesi demonstriert die richtige Bunkai mit dem stellvertretenden Kampfrichterreferenten Ralf Vogt.

von Eva Mona Altmann

Rund 130 Karateka aus Köln und der Region, aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland reisten zu dem Event an, um auf Tuchfühlung mit dem Spitzenathlet zu gehen. Dass er außerdem ein hervorragender Trainer ist, davon konnten sich die Teilnehmer/innen selbst überzeugen.

Seine besondere Furchtlosigkeit stellte Luca in der ersten Trainingseinheit unter Beweis: Mit viel Einfühlungsvermögen und der nötigen Durchsetzungskraft bändigte er die Karate-Kids unter zwölf Jahre. Für sie gestaltete er eine abwechslungsreiche und spannende Stunde, die mit einer Fragerunde beschlossen wurde. Stolz präsentierten die Kinder dabei bereits erworbene Englischkenntnisse, wo nötig, wurde von mir gedolmetscht. Als wichtige Botschaft gab Valdesi dem Nachwuchs mit, ihrem jeweiligen Sensei gegenüber stets aufmerksam zu sein – und: „Wenn ihr hart genug daran arbeitet, könnt ihr alles erreichen!“

Nachdem er unzählige Autogrammwünsche geduldig erfüllt hatte, widmete sich Luca in der nächsten Stunde der Unterstufe bis einschließlich Blaugurt. Sein Augenmerk galt hier nicht dem Erlernen einer neuen Kata, sondern den essenziellen Karate-Grundlagen. Vielseitige Übungen und Erläuterungen zu den Ständen, zum Hüfteinsatz, zu den Fußtechniken und zum richtigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung forderten die Teilnehmer/innen ebenso geistig wie körperlich. Diese Aspekte zogen sich wie ein roter Faden auch durch das zweistündige Oberstufentraining, natürlich mit komplexeren Aufgabenstellungen und bereits mit Blick auf die Kata Gankaku, welche Hauptthema war. Neben dem Kata-Training und Detailerklärungen verriet der Weltmeister hier und da auch einen „Kniff“ für besonders schwierige Passagen und zeigte Bunkai. Seite an Seite mit Luca zu trainieren und im direkten Vergleich am eigenen Körper zu spüren, über welches Maß an Perfektion er verfügt und welch harte Arbeit dafür erforderlich sein muss, hinterließ bei allen einen bleibenden Eindruck.

Die Bitte, die Kata vorzuführen, hätte er ohne weiteres abschlagen können. Aber er setzte mit seiner spontanen Darbietung – ohne spezielles Warm-Up und auf rutschigem Hallenboden – das Sahnehäubchen auf den Lehrgang. Tief beeindruckend waren nicht allein seine technische Präzision und sein Kime, sondern vor allem das sicht- und spürbare Chakugan des Weltmeisters, welches so kein Video einfangen kann – absolutes Gänsehautgefühl bei allen Anwesenden!

Fotogalerie und Video online: www.koeln-karate.de & www.facebook.com/koelnkarate

Sportlerwahl

Starke Mädchen und Frauen beim Mushin Halle

von Detlef Serowy

Kerstin Serowy (3. Dan) vom Karate Dojo Mushin Halle 1991. e. V. belegte bei der Wahl zur Sportlerin des Jahres im Altkreis Halle einen hervorragenden 2. Platz. Im vergangenen Jahr war die 28-jährige A-Trainerin noch auf den 5. Platz gekommen. „Ich bedanke mich bei allen, die im Internet für mich gestimmt haben“, sagte sie nach der Ehrung durch den Landtagsabgeordneten und Moderator Hans Feuß.

Jacqueline Schweichert (14) war vom Mushin Halle als weibliches Nachwuchstalent des Jahres vorgeschlagen worden und hatte sich bei der Jury – bestehend aus allen Stadtsportverbänden und den Sponsoren der Wahl – durchsetzen können. Im Jahr zuvor war der Verein mit seinem Vorschlag noch nicht erfolgreich gewesen. Die Deutsche Meisterschaft von Jacky gab jetzt den Ausschlag.

„Karate ist hier heute ganz weit vorn“, freute sich Detlef Hans Serowy (5. Dan). Der Vereinsleiter wies darauf hin, dass seine Ehefrau nur von der Turnerin Nadine Jarosch geschlagen worden war. „Nadine ist bei den Olympischen Spielen in London gestartet und hat verdient gewonnen“, erklärte Kerstin Serowy. Der zweite Platz fühle sich deshalb für sie wie ein Sieg an, so die Deutsche Meisterin 2012 mit dem KDNW-Team.

Jacqueline Schweichert nutzte die Gelegenheit ihrer Ehrung, um sich bei der Mushin-Oberstufe, ihren Eltern und Trainern für die Unterstützung zu bedanken. „Wir sind hier nicht beim Oscar“, meinte Hans Feuß dazu. Jacky konterte kurz mit „egal“ und setzte ihre Dankesrede unbeirrt fort. Zur Freude des Publikums demonstrierte sie anschließend am Moderator – auf dessen ausdrücklichen Wunsch hin – ihre Spezialtechnik Ura Mawashi Geri.

Dan-Projekt in Bad Salzuflen gelungen

„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“

von Michael Hakenhold

In seinem fast 35-jährigen Bestehen sind bereits etliche Dan-Träger aus dem Shotokan Karate Dojo Bad Salzuflen hervorgegangen. Jedoch fand bisher nie eine Dan-Prüfung im eigenen Dojo statt. Der erste Vorsitzende Frank Herholt (3. Dan) rief daher nun Anfang des Jahres 2012 ein eigenes „Dan-Projekt“ ins Leben mit dem Ziel, sowohl den höchsten Kyu-Graden als auch den Dan-Trägern des eigenen Vereines mit einem gezielten Training die bestmögliche Vorbereitung für eine Dan-Prüfung zu geben, welche im eigenen Dojo stattfinden sollte. Auch aus den umliegenden Vereinen (Herford, Detmold, Bielefeld, Osterweg, Bad Oeynhausen) schlossen sich Karateka an.

Als Prüfer konnten Bernd Milner (8. Dan) und Volker Schwinn (7. Dan) gewonnen werden. Das Training gestaltetete Bernd Kaczmarek (3. Dan) zusammen mit Frank Herholt. Dazu wurden Sonja Crnjak (3. Dan), langjähriges Landeskadermitglied, Fiore Tartaglia (5. Dan), erfolgreicher Buchautor, und Volker Schwinn (7. Dan) eingeladen.

Am 08.12.2012 war es dann so weit. Aber dann der Schock: Aus gesundheitlichen Gründen fiel Volker Schwinn kurfristig aus. Dankenswerterweise erklärte sich KDNW-Vizepräsident Rainer Katteluhn (6. Dan) auf Anfrage von Bernd Milner sofort bereit, einzuspringen.

Elf der 24 Dan-Prüflinge stammten aus Bad Salzuflen. Neben dem Erreichen von 4 jeweils nächst höheren Dan-Graden gingen 7 neue Dan-Träger aus diesem hervor. Alle Teilnehmer des „Dan-Projektes“ erhielten ein T-Shirt mit der bewusst gewählten Weisheit: „Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt!“.

Auf Grund des großen Erfolges und der positiven Resonanz, wird das „Dan-Projekt“ des Karate Dojo Bad Salzuflen bereits im Frühjahr 2013 fortgesetzt werden, kündigte Frank Herholt an.

www.skd-salzuflen.de

Lehrgang zur Kata Sanseru mit Alf und Felix Lehmann in Kamen

von Heike Buck

Am 17.02.2013 fand im Kamener Dojo unter der Leitung von Alf und Felix Lehmann ein Lehrgang zur Kata Sanseru statt.

Im ersten Teil wurden einfache Abwehr- und Konterformen mit dem Partner geübt, wobei es hier schon galt, grundsätzliche Bewegungsprinzipien zu beachten. die dann schrittweise in eine Sequenz aus der Kata übergingen.

Danach wurde die Kata geübt. Alf verdeutlichte verschiedene Passagen, in denen häufig Fehler gemacht werden und erläuterte, worauf es hier ankommt.

Weiter ging es in Kleingruppen: Sequenzen der Kata wurden erst als Omote-Form ausgeführt. Dann wurden Alternativen erarbeitet, die möglichst nah an der Kata bleiben sollten. Die Ideen der einzelnen Gruppen wurden dann vorgestellt und wiederum geübt. Es kamen dabei einige gute und praktikable Ansätze heraus.

Mit rund 40 Teilnehmern war der Lehrgang sehr gut besucht. Auch nahmen etliche Karateka aus dem Blau- und Braungurtbereich teil, die die Kata Sanseru ja auf ihren nächsten Prüfungen zeigen müssen. Insgesamt also eine gelungene Veranstaltung.

Ferse oder ballen?

Auf welchem Teil des Fußes soll man drehen? Vorderfuß oder Ferse? Diese Frage scheint eine große Bedeutung für die europäischen Karateka zu haben.

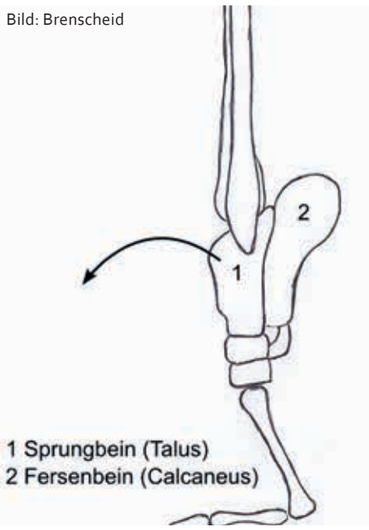
von Sandra Brenscheid

Sie wird mir bei jedem meiner Lehrgänge gestellt. Meine Antwort lautet jedes Mal: „Weder - noch!“ Damit möchte ich nicht missionieren oder neue Theorien aufstellen, sondern eher, unter Einbeziehung anatomischer Aspekte, die Wahl erleichtern.

Im Ballett wird auf dem Vorderfuß gewendet. Dies ist dem Umstand geschuldet, dass die Tänzer auf der Bühne hauptsächlich auf gestrecktem Fuß stehen - entweder auf dem Fußballen oder sogar auf der Spitze der Großzehe (lat. hallux) im Spitzenschuh. Bei den männlichen Tänzern kommt es öfter vor, dass sie auf der ganzen Fußfläche stehen - bei Hebungen und als Unterstützung der Tanzpartnerin beim Pas-de-deux. Vor allem wegen des Spitzentanzes kommt dem Fuß im Ballett eine besondere Bedeutung zu. Bei dieser Tanztechnik ist der Fuß einer enormen Belastung ausgesetzt, der er nur standhalten kann, wenn er im Rahmen seiner anatomischen Möglichkeiten eingesetzt wird. Und die Tanzmedizin hat genau dies hinreichend untersucht.

Foto: Brenscheid

Bild: Brenscheid



Grob beschrieben besteht der Fuß aus dem Vorfuß, dem Mittelfuß und dem Rückfuß. Der Rückfuß besteht aus Sprungbein (lat. talus) und dem Fersenbein (lat. calcaneus). Das Sprungbein ist in seiner Form vorne (Richtung Fußspann) breiter als hinten (Richtung Fußsohle). Stellt man sich auf den Vorfuß, wie bei Neko-Ashi-Dachi, so gleitet das Sprungbein nach vorn. Schien- und Wadenbein sitzen nun auf dem hinteren, schmaleren Teil des Sprungbeins. Darunter leidet die Stabilität, dies gilt es durch eine gut trainierte Muskulatur auszugleichen. Wird der Fuß stattdessen gebeugt, wie es im hinteren Fuß beim Zenkutsu-Dachi der Fall ist, gleitet das Sprungbein nach hinten. Schien- und Wadenbein sitzen nun auf dem vorderen, breiterenn Teil des Sprungbeins. In Folge erhöht sich die Stabilität, aber auch das Bewegungsausmaß nimmt zu, da Waden- und Schienbein vom breiteren Teil des Sprungbeins leicht aufgedehnt werden.

Tänzer wissen also, will ich auf Spitze tanzen, brauche ich eine gut trainierte Muskulatur, um das Fußgelenk im gestreckten Zustand zu stabilisieren. Karateka sollten sich merken, jede Veränderung des Beugegrades im Fußgelenk verändert die Stabilität des selbigen.

Angenommen, ich möchte im Zenkutsu-Dachi stehend, 90° zur Seite wenden (ZK) und drehe dabei den hinteren Fuß auf dem Vorfuß, so muss ich dazu die Ferse bewusst anheben – der Fuß wird im Gelenk etwas gestreckt, die Stabilität nimmt ab. In der Folge verändert sich durch diese Bewegung jedoch auch der Körperschwerpunkt nach vorne, obwohl die Bewegung vorsieht, dass ich den vorderen Fuß lösen muss, um ihn versetzen zu können. Im Ergebnis wird die Bewegung instabiler und unsicherer je mehr ich die Ferse anhebe.

Drehe ich den hinteren Fuß auf der Ferse, muss ich dazu den Vorfuß bewusst anheben. Dadurch wird die Beugung des Fußgelenks verstärkt. Damit der Po bei dieser Bewegung nicht nach hinten ausweicht, muss das hintere Kniegelenk gebeugt werden. Durch die Beugung des Kniegelenks wird die Beugung im Fußgelenk zusätzlich erhöht. Spätestens jetzt wird der Bewegungsablauf reichlich unbequem, nicht zuletzt dadurch, dass die Beugesehne des Fußgelenks enorm unter Spannung steht und durch das stetige Erhöhen der Beugung im Fußgelenk regelrecht eingequetscht wird. Man spricht auch von einem Impingement, dass zu entzündlichen Reizzuständen der Sehne führen kann.

Der Fuß ist ein komplexes Gebilde. Dass wir Menschen Meister des aufrechten Ganges sind, ist nicht zuletzt dem Fuß zu verdanken. Er kann halten, nachgeben, sich dehnen und kontrahieren. Das Fußgelenk wird durch ein Bandsystem gestützt und stabilisiert. In diesem Bandsystem befinden sich zahlreiche Rezeptoren, die zu jeder Zeit Informationen über die Lage des Körpers im Raum (Propriorezeption) aufnehmen und an das Gehirn weitergeben, welches entsprechende Impulse zurückgibt, was sich auf Balance und Stabilität auswirkt.

Ich gebe immer den Tipp, sich bei der Wendung nicht zu sehr auf den Fuß zu konzentrieren. Der Fuß kennt seine Aufgaben. Wenn man ihn seine Arbeit machen lässt, macht er sie in der Regel ziemlich gut. Wenn man versucht, den Kontakt der Fußfläche mit dem Boden beizubehalten, gibt das nicht nur ein Gefühl der Sicherheit, sondern erhöht auch die Fläche, auf der sich der Fuß regulieren und ausbalancieren kann.

Ich denke dabei immer an den Vergleich mit Autoreifen. Je mehr Grip man am Boden hat, desto sicherer ist man unterwegs.

Foto: Lex

Foto: Altmann

Zur Person

„Meinen Namen kennt in der Karate-Szene kaum jemand. Möglicherweise hat mich der eine oder andere in den letzten 27 Jahren schon auf Lehrgängen oder Turnieren gesehen – schwierig genug, da ich mit 163 cm Körpergröße nicht gerade ein Blickfang bin. Also wer maßt sich hier an, anderen erklären zu wollen, wie Karate funktioniert?

Seit 8 Jahren ist das klassische Ballett ein wichtiger Teil meines Lebens. Ich müsste lügen, würde ich behaupten, dass ich mich mittlerweile wie ein graziler, weißer Schwan über „die Bretter, die die Welt bedeuten“, bewegen könnte. Was ich aber gewonnen habe, ist viel mehr: Es ist das Geschenk, meine Karatetechnik so unvoreingenommen betrachten zu können wie in meiner allerersten Karate-Stunde.

Ballett und Karate haben mehr gemein, als man vermutet. Ich habe viel gelernt über Körperbalance und Haltung. Auch habe ich eine Art „Agreement“ mit der Schwerkraft getroffen.

Vieles wird einfacher, wenn man versteht, warum der Körper mit manchen Bewegungen so seine Schwierigkeiten hat. Wenn Balletttänzer das scheinbar Unmögliche auf der Bühne vollbringen, scheinen sie einen Weg gefunden zu haben, mit körperlichen Widrigkeiten umzugehen. Warum sollten wir uns dieses Wissen nicht zu Nutze machen? Wie können z.B. Balletttänzer das Bein um 180° heben und dennoch aufrecht stehen? Was und wieviel können wir davon für unseren Yoko-geri umsetzen?

Und genau das möchte ich vermitteln. Der Entschluss, meine Erfahrungen aus der Verknüpfung von Tanz und Karate mit anderen teilen zu wollen, fiel nach meinem 2-jährigen Studium zum Zertifikat Tanzmedizin bei tanmed Deutschland e.V.“

„Karate ist Tanz“

„Wer einen meiner „Karate ist Tanz“-Lehrgänge besucht, die ich seit nunmehr einem Jahr anbiete, lässt sich auf ein kleines Abenteuer ein. Was genau es mit dem ungewöhnlichen Thema auf sich hat, erfährt man nur durchs Mitmachen. So viel sei verraten: Es geht darum, einen neuen oder vergessenen Blick auf die eigene Technik zu ermöglichen.

Denn durch das fleißige Wiederholen und Üben erarbeiten wir uns zwar Sicherheit und Routine. Dies nimmt uns aber auch die Möglichkeit, unsere Technik unvoreingenommen und kritisch zu überprüfen. Der sogenannte „Tunnelblick“ hindert uns daran. Nur wer die Fehler sieht, kann sich weiterentwickeln.

Und so blicke ich bei meinen Lehrgängen manchmal in erstaunte Gesichter, die zu fragen scheinen: „Warum hat uns das nie jemand erklärt?“ Dies sind für mich wunderbare Momente.“

WWW.KARATE-IST-TANZ.DE

Fritz Nöpel beim GKD Dortmund

Foto: Oste

Foto: Oste

von Björn Oste

Am 19. Februar 2013 besuchte Hanshi Fritz Nöpel (9. Dan Goju-Ryu Karate-Do), den GKD Dortmund für einen Lehrgang. Meister Nöpel erläuterte unter anderem Techniken zur Verteidigung gegen Angriffe von hinten. Natürlich sollte man solche Attacken am besten im Vorhinein vermeiden. Da dies aber nicht immer geht, demonstrierte Meister Nöpel zusammen mit Dojoleiter Uwe Portugall (6. Dan Goju-Ryu) verschiedene Abwehrtechniken. Hierbei zeigte er viele Bezüge zu den Kata des Goju-Ryu auf und betonte insbesondere die Wichtigkeit, die Angriffe des Gegners sowie die Abwehrtechniken und Konter in den Kata genau zu studieren und zu verstehen. Nur so kann in einer Dan-Prüfung eine überzeugende Bunkai gezeigt werden. Die verschiedenen Techniken wurden gemeinsam eingeübt, alle Karateka waren mit vollem Elan und ganzem Herzen dabei. Der Lehrgang war leider viel zu schnell vorbei, aber das Gelernte wird uns noch lange beschäftigen. Die Teilnehmer/innen danken Meister Nöpel für die lehrreichen Stunden!

WWW.GOJO-RYU-KARATE-DORTMUND.DE

Jukuren: Karate für ältere Menschen

Für Karate-Do ist es nie zu spät.

Foto: DKV

von Wolfgang Hübel

Die Projektidee „Jukuren: Karate für ältere Menschen“ trifft aus meiner Sicht genau die Interessenlage meiner Altersgruppe 70 plus.

Für Karate-Do ist es nie zu spät: Der TUS Dortmund-Wellinghofen bietet schon seit Jahren einen speziellen Kursus für Späteinsteiger mit großem Erfolg an.

Jeden Mittwochabend treffen sich im „40 plus-Team“ Männer und Frauen unter Leitung von Horst Nehm.

In dieser Sportart gehen Gymnastik sowie Technik und Krafttraining einher mit Atmen- und Konzentrationsübungen.

Wir alle können bestätigen, dass diese Sportart das Wohlbefinden steigert und Körper und Geist fit halten.

Karate 50+

Neue Trainingsgruppe im Ruhr Dojo Essen

Foto: Henkel

von Wolfgang Henkel

Zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte haben wir einen Karate-Schnupperkurs 50+ mit zehn Trainingseinheiten angeboten.

Es meldeten sich dreizehn Teilnehmer an. Die Teilnehmer/innen sind mit viel Begeisterung dabei gewesen und begrüßten die Tatsache, unter sich trainieren zu können.

Nach dem Kurs ist geplant, eine feste Jukuren-Gruppe ins Vereinsleben zu integrieren.

WWW.RUHRDOJO.DE

Termine der Dojos

28. September 2013

Karate-Do-Herbstlehrgang mit Fritz Oblinger (7. Dan) in Erkrath

Ausrichter: Karate-Do Erkrath im TuS-Erkrath

Trainingszeiten:
9.-5. Kyu: 10.00 - 11.30 Uhr und 14.00 - 15.30 Uhr
4. Kyu-Dan: 11.30 - 13.00 Uhr und 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Johannes-Schule
Hölderlinstr. 2
40699 Erkrath

Lehrgangsgebühr: 10 Euro (bis 14 Jahre)
15,00 Euro (Erwachsene)

Hinweise: Speisen und Getränke zum kleinen Preis erhältlich. Ausrichter und Lehrgangsleiter übernehmen keine Haftung. Alle Teilnehmer erklären sich mit der Veröffentlichung von Lehrgangsfotos einverstanden.

Info: www.karatedo-erkrath.de
Peter Schubert (Mobil: 0172/2458196)

7.-8. September 2013

Kata-Nationaltrainer Silvio Campari (6. Dan) in Bergneustadt

Ausrichter: Karate Dojo Bergneustadt e.V., Karate Dojo SSV Germania Wuppertal

Trainingszeiten:
Samstag:
9.-4. Kyu: 9.30 - 11.00 Uhr und 14.30 - 16.00 Uhr
3. Kyu-Dan: 11.00 - 12.30 Uhr und 16.00 - 17.30 Uhr
Sonntag:
9.-4.Kyu: 9.30 - 11.00 Uhr
3.Kyu-Dan: 11.00 - 12.30 Uhr

Ort: 3-fach-Turnhalle auf dem Hackenberg
Löhstr. 20, 51702 Bergneustadt

Lehrgangsgebühr: 15 Euro (bis 14 Jahre)
20,00 Euro (Erwachsene)

Prüfungen: bis 1. Kyu Shotokan (Marken mitbringen)

Info: www.karate-dojo-bergneustadt.de
www.ssvgermania-karate.de

13. Juli 2013

3. Ruhrpott-Kata-Marathon in Bochum

Ausrichter: Budokan Bochum e.V.

Ort: Lohringhalle, Lohring 20, 4789 Bochum

Trainingszeiten:
9.00 - 18.00 Uhr
Ausschreibung mit Programm unter www.budokan-bochum.de.

Lehrgangsgebühr:
mit Voranmeldung: 15,00 Euro (bis 14 Jahre)
20,00 Euro (Erwachsene)
ohne Voranmeldung: 18,00 Euro (bis 14 Jahre)
23,00 Euro (Erwachsene)
Voranmeldungen möglich bis einschl. 7. Juni 2013. Bei zehn Voranmeldungen aus dem gleichen Verein gibt es eine Freikarte.

Hinweise:
Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.
Speisen und Getränke sind vor Ort erhältlich.

8. Juni 2013

Budokan-Cup 2013 ...das internationale Turnier in Bochum

Ausrichter: Budokan Bochum e.V.

Ort: Lohringhalle
Lohring 20
4789 Bochum

Beginn der Wettkämpfe: 9.00 Uhr

Startgebühr: 14,00 Euro Einzeldisziplin
30,00 Euro Mannschaftsdisziplin

Meldeschluss:
2. Juni 2013 um 24.00 Uhr
Meldungen ausschließlich über www.sportdata.org.

Weitere Informationen und Ausschreibung mit Gruppeneinteilung:
Ebenfalls über www.sportdata.org oder beim Budokan Bochum (www.budokan-bochum.de).

8. Juni 2013 und 9. November 2013

Karate Unlimited Das SV-Programm für Karate Aller Stile mit Wolfgang Henkel (5. Dan, SV-Ausbilder im DKV) in Essen

Ausrichter: Karateschule Ruhrdojo e.V.

Ort: Hubertstr. 264, 45307 Essen

Trainingszeiten:
8. Juni 2013:
Abwehr gegen bewaffnete Angriffe, Selbstbehauptung, Notwehrrecht Teil 1 (11.00 - 17.00 Uhr)
9. November 2013:
Selbstverteidigung in Discotheken-Atmosphäre (ab 18.00 Uhr - Ende offen)

Kosten: Je 40,00 Euro

Hinweise: Die Seminare sind einzeln buchbar. Voranmeldung erforderlich, da TN-Zahl begrenzt. Der Lehrgang ist zur Lizenzverlängerung des SV-Lehrers (DKV) anerkannt.

Information und Anmeldung: Email: ruhrdojo@t-online.de, Mobil: 0177/8557799

22. Juni 2013

Kata-Bunkai / Kumite-Lehrgang und Danprüfung mit Gunar Weichert (6. Dan, A-Trainer) und Georg Karras (6. Dan, A-Trainer) in Köln

Ausrichter: 1.Kölner Karate Club Bushido 1961 e.V.

Ablauf:
10.00 - 11.15 Uhr: 9.-6. Kyu bei Georg Kata,Bunkai
11.15 - 12.30 Uhr: 5. Kyu-Dan bei Gunar Kumite
ab 12.30: Kyuprüfungen bis 1. Kyu
13.30 - 14.45 Uhr: 9.-6. Kyu bei Gunar Kumite
14.45 - 16.00 Uhr: 5. Kyu-Dan bei Georg Kata,Bunkai
16.15 - 17.15 Uhr: Danvorbereitung bei Gunar
16.15 - 17.15 Uhr: Training für Trainer bei Georg
ab 17.30: Danprüfungen bis einschl. 5. Dan

Ort: Sporthalle „Burgwiesenstraße" , Köln-Holweide

Lehrgangsgebühr: 18,00 Euro

Info: Ralf Vogt, Tel.: 02236-380617, E-Mail: ralf.vogt@bushido-koeln.de

Haftung: Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

4. Mai 2013

Karate-Lehrgang mit Schahrzad Mansouri (5. Dan) in Sankt Augustin

Ausrichter: Shotokan Karate Dojo Yujo e.V.

Ort: Schulzentrum Niederpleis, Alte Marktstr. 7, 53757 Sankt Augustin

Trainingszeiten:
9.-5. Kyu: 10.00 - 11.30 Uhr und 14.30 - 15.45 Uhr
4. Kyu-Dan: 11.30 - 13.00 Uhr und 15.45 - 17.00 Uhr

Kyuprüfungen:
bis 1. Kyu (Shotokan), nur nach TN am Lehrgang (Marken vorhanden)

Lehrgangsgebühr:
18,00 Euro / 16,00 Euro (bis 14 Jahre)

Informationen:
www.dojo-yujo.de, Email: info@dojo-yujo.de

Hinweise: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab. Während des Lehrganges werden Foto- und Videoaufnahmen gemacht.

27. April 2013

5. Kata-Bunkai-Lehrgang mit Thomas Merzbach (4. Dan) und Harald Zschammer (4. Dan) Spezielle Danprüfungsvorbereitung SOK in Bonn

Ausrichter: Karate Club Bonn I 1970 e.V.

Ort: Sporthalle Till-Eulenspiegel-Grundschule
Renoisstr. 1a, 53129 Bonn-Poppelsdorf

Trainingszeiten:
14.00 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr
16.30 - 17.15 Uhr 17.15 - 18.00 Uhr

Je in zwei Gruppen (9.-6. Kyu / 5. Kyu-Dan).

Lehrgangsgebühr: 15,00 Euro

Prüfungen (Shotokan u. SOK):
Kyuprüfungen bis einschl. 1. Kyu ab 18.00 Uhr (Marken vorhanden)

Hinweise: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung. Für Verpflegung und Getränke bitte selbst sorgen!

Informationen: Harald Zschammer, Mobil: 0171/8349007, Email: harald@karate-club-bonn.de

20.-21. April 2013

Jubiläumslehrgang 140 Jahre Turnerschaft 1872 Krefeld e.V. mit Bernd Milner (8. Dan) Stilrichtungs-, Prüferreferent, Gesundheitstrainer, Shiatsu-Therapeut in Krefeld

Ausrichter: Hangetsu Karate-Dojo Krefeld, Abt. der Turnerschaft 1873 Krefeld e.V.

Ort: Arndt-Gymnasium Halle, St.-Anton-Str. 124-132

Trainingszeiten:
Sa.: 9.-5. Kyu: 10.30 - 11.30 Uhr u. 15.00 - 16.30 Uhr
4. Kyu-Dan: 11.30 - 13.00 Uhr u. 16.30 - 18.00 Uhr
Danvorbereitung: 18.15 - 19.15 Uhr
So.: 9.-5. Kyu: 10.00 - 11.30 Uhr
4. Kyu-Dan: 11.30 - 13.00 Uhr

Prüfungen: bis 1. Kyu am Sonntag, nach TN am Training (Marken selbst mitbringen)

Lehrgangsgebühr: 13,00 Euro (bis 14 Jahre) / 18,00 Euro (Erwachsene)

Informationen: Uli Helbig (Tel.: 02151/804778), M.Ali Sahin (Mobil: 0172/2443709), www. hangetsu-dojo.de
Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Kontakt/Ansprechpartner(innen)

Geschäftsstelle des KDNW

Tel. (0203) 997210 Fax (0203) 997209 info@kdnw.de
Postfach 100750 47007 Duisburg
Geschäftszeiten Mo-Fr 08:15-12:15 h Do auch 15:00-19:00 h
Elisabeth Bork Tel. (02684) 977694 e.bork@kdnw.de

Geschäftsführendes Präsidium

Präsident	Ulrich Heckhuis	u.heckhuis@kdnw.de
Vizepräsident	Rainer Katteluhn	r.katteluhn@kdnw.de
Geschäftsführer	Horst Nehm	h.nehm@kdnw.de
Schatzmeister	Dr. Fritz-Peter Schlüter	fp.schlueter@kdnw.de

Erweitertes Präsidium

Aus- u. Fortbildung, Breitensport	Heribert Rojek	h.rojek@kdnw.de
Frauen	Petra Pelkowski	p.pelkowski@kdnw.de
Jugend	Susanne Nitschmann	s.nitschmann@kdnw.de
Kampfrichterwesen	Uwe Portugall	u.portugall@kdnw.de
Leistungssport	Thomas Prediger	t.prediger@kdnw.de
Sportdirektor	Stefan Krause	s.krause@kdnw.de
Internet	Carsjen van Schwartzenberg	c.v.schwartzenberg@kdnw.de
Presse	Eva Mona Altmann	e.m.altmann@kdnw.de
Schulsport	Kerstin Wiek	k.wiek@kdnw.de
Stilr. Shotokan	Bernhard Milner	b.milner@kdnw.de
Stilr. GOJU-Ryu	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) 498272 9
JKD Dentokai	Detlef Tolksdorf	taiko@hotmail.de
Kempo	Jens Wölke	Karate@vodafone.de
Koshinkan	Hans Wecks	Wecks@t-online.de
Shito-Ryu	Michael Stenke	m.stenke@helimail.de
Shoto-Ryu	Dr. René Peisert	ct.psv.karate@t-online.de
Stiloffenes Karate	Ludwig Binder	via Geschäftsstelle
Tang-Soo-Do	Ralf Seihler	Tel. (02374) 914671
Yoshukai	Otto Rumann	yoshukan.dortmund@arcor.de

Redaktion/ Layout Karate Aktuell

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

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. (02043) 29880, Fax (02043) 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., Tel.: 0203/997210, Fax: 0203/997209, Email: info@kdnw.de

Redaktion, Satz und Layout: Eva Mona Altmann

V.i.S.d.P.: Eva Mona Altmann, Merheimer Str. 247, 50733 Köln

Auflage: 4000 Exemplare - Erscheinungsweie: 4 Ausgaben pro Jahr

Redakionsschluss: s. unten

Druck: PRINTEC OFFSET medienhaus, Ochshäuser Str. 45, 34123 Kassel

Verteilung an die Mitgliedsvereine nach Stärkemeldung. Der Bezugspreis ist im Mitgliedspreis enthalten.

Autoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Marco Baronick, Elisabeth Bork, Sandra Brenscheid, Heike Buck, Stefanie Gans, Michael Hakenhold, Wolfgang Henkel, Barbara Höfer, Wolfgang Hübel, Ezgi Kaya, Christian Korge, Stefan Krause, Tim Milner, Björn Oste, Uwe Portugall, Dirk Preuß, Thomas Prediger, Wilfried Schulz, Detlef Serowy.

Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Marco Baronick, Elisabeth Bork, Heike Buck, Sandra Brenscheid, DKV, Ulrike Fox, Stefanie Gans, Christian Grüner, Wolfgang Henkel, Ezgi Kaya, Christian Korge, Stefan Krause, Laura Lex , Tim Milner, Björn Oste, Klaus Philipp, Thomas Prediger, Hans-Peter Schaub, Wilfried Schulz, Detlef Serowy, Kristina Sidlovski, Simone Szymanski, H. und F. Tönnis.

Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen, CD-Roms usw. wird nicht gehaftet.

Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge und Ausschreibungen. Die Redaktion behält sich die Kürzung und die Ergänzung von Beiträgen vor.

Die Veröffentlichung von Lehrgangs- und Wettkampfausschreibungen ist kostenpflichtig.

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

Redaktionsschluss für die Karate Aktuell 2/2013 ist am 17.06.2013.

GARDA MADCHE & JUNGENS

5. BIS 9.
NOVEMBER
2014

22nd KARATE WORLD CHAMPIONSHIPS BREMEN 2014

WWW.KARATE2014.DE

DKV

WKF

Bremen erleben!