KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 25 Ausgabe 4 / 2014

„Mit Karate kann jeder Sieger werden im Leben."
Interview mit Nika Tsurtsumia

Deutsche Meisterschaften
Medaillenregen für den KDNW

Okinawa-Reise – Teil II
Das ostasiatische Paradies

Aus den Stilrichtungen
Goju-Ryu, Shotokan & SOK

42 Geheimnisse – Teil II
Was ich vom weltbesten Kata-Trainer gelernt habe

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

Titelbild: Karate auf Okinawa (Foto: Gans)

Bild oben: Beim Interviewtermin mit Nika Tsurtsumia am 24. September 2014 bin ich in Gummersbach sehr herzlich und offen empfangen worden. In der Trainingseinheit, die ich mit der Kamera begleiten durfte, gab es Karate auf beeindruckendem Niveau und ganz fokussiertes Wettkampftraining zu sehen. Nika fungierte nicht nur als Trainer, sondern machte alle Übungen aktiv mit. Außerdem mit dabei: Max Bauer (Europameister und WM-Bronze Jugend) sowie prominente Trainingsgäste aus der Ukraine: Iryna Zaretska (Welt- und zweifache Europameisterin Junioren) mit ihrem Coach Denys Morozov. Aber auch die jungen Gummersbacher Nachwuchstalente schwitzten einvernehmlich Seite an Seite mit ihren großen Vorbildern – alle getragen von großer persönlicher Einsatzbereitschaft und einem sehr respektvollen und höflichen Umgang miteinander und mit den Besuchern. Beim anschließenden Interview erhielt ich viele spannende und persönliche Einblicke – vor allem von Nika, aber auch von seinem Freund und Mentor Friedhelm Meisen (der mit seinem Restaurant „Holsteiner Fährhaus" zudem eine sehr nette Location zur Verfügung stellte) und den ukrainischen Gästen. Mit vielen Eindrücken und sehr viel Foto- und Videomaterial im Gepäck machte ich mich erst spät auf den Heimweg. So macht Pressearbeit Spaß! Herzlichen Dank für den so herzlichen Empfang, die Gastfreundschaft und die Offenheit! Das Interview gibt es ab Seite 24, mehr Fotos und einige Videoclips findet ihr online (Facebook & YouTube).

Editorial

Liebe Leser/innen!

The final Countdown is on – in knapp einem Monat werden Karate-Begeisterte aus allen Zipfeln der Welt in Heerscharen nach Deutschland pilgern. Anlässlich von Millenniumslehrgang und Weltmeisterschaft wird Bremen für neun Tage zur internationalen Karate-Hauptstadt. Natürlich gibt es auch in dieser Ausgabe daher wieder ein WM-Special (ab S. 24), in dem wir euch diesmal den Gummersbacher Nika Tsurtsumia vorstellen. Er wird bei der WM mit dem deutschen Kumite-Team und vielleicht auch im Einzel -84 kg an den Start gehen (hier war die Qualifikationsphase zum Redaktionsschluss noch nicht beendet) und gab im Interview sehr persönliche Einblicke in sein Leben und sein Karate-Do.

Tolle KDNW-Erfolge auf Bundesebene: Platz 1 im Medaillenspiegel bei der DM Schüler/innen, Jugend und Junioren/innen (ab S. 18) und Platz 2 im Ranking bei der DM Masterclass (ab S. 16). Auch beim EGKF-Cup (S. 12) waren Sportler/innen aus NRW ganz vorn mit dabei. Artikel der Landestrainer Susanne Nitschmann und Tim Milner über den Lions-Cup in Luxemburg (S. 22) und Impressionen vom Fair-Play-Pokal (S. 14) runden die Berichterstattung im Wettkampfbereich ab.

Praktische Trainingstipps finden sich im zweiten Teil von „42 Geheimnisse, die ich vom weltbesten Kata-Trainer gelernt habe" (S. 22) aus unserer KARATEbyJesse-Reihe.

Stefanie Gans' Reisereportage über Okinawa (S. 28) kommt in dieser Ausgabe zum Abschluss. Weitere Beiträge aus den Dojos tummeln sich ab Seite 30.

Ein internationales EGKF-Seminar in Dortmund (S. 10), der 3. KDNW-Shotokan-Tag (S. 8), ein Goju-Ryu-Lehrgang (S. 10) sowie die veränderte Verfahrensordnung im SOK (S. 10) sind die Themen im Bereich „Stilrichtungen".

Die A-Trainer-Weiterbildung in Siegburg (S. 6) ist bereits abgeschlossen, das KDNW-Jugendevent im Herbst in Duisburg (S. 5) steht erst noch bevor, ebenso wie der Mastercup (S. 6), das neue KDNW-Einsteigerturnier für die Altersklassen ü30 bis ü60.

Natürlich sind auch neue Dan-Grade (S. 7) und Vereine (S. 5) sowie die KDNW-Termine (S.4) wie gewohnt für euch zusammengefasst.

In der Karate Aktuell 1/2015 (Redaktionsschluss: 15.12.2014) ist natürlich wie immer Platz für eure Beiträge* (an: e.m.altmann@kdnw.de) und ihr werdet dort dann nachlesen können, wie das so gewesen sein wird in Bremen bei der WM. Aber besser noch: Ihr macht euch vorher live vor Ort ein Bild! Karate goes Bremen!

Eva Mona Altmann

* Kein Anspruch auf Veröffentlichung. Redaktionelle Kürzungen und Ergänzungen vorbehalten.

Sei dabei, wenn es im November heißt: Karate-WM 2014 in Deutschland...

22nd KARATE WORLD CHAMPIONSHIPS BREMEN 2014

WWW.KARATE2014.DE
WWW.MILLENNIUMS-LEHRGANG.COM

WM-Büro: Fahrenheitstr. 1, 28359 Bremen, Tel.: 0421/2208215, Email: office@karate2014.de

Inhalt

4 **Termine** KDNW-Lehrgänge und Ausbildung, Dan-Prüfungen, Wettkampftermine
5 **Interessensabfrage für Trainer/innen** Karatespezifisches Lizenz-Update möglich
5 **Neue Vereine im KDNW**
5 **„Freiräume für jeden! Freiräume für dich?“** Das KDNW-Jugendevent im Herbst – jetzt anmelden!
6 **A-Trainer-Weiterbildung** am 20. Juli 2014 in Siegburg
6 **Mastercup** Das neue KDNW-Einsteigerturnier für die Altersklassen ü30 bis ü60
7 **Neue Dan-Grade** im KDNW
8 **3. KDNW-Shotokan-Tag** am 23. August 2014 in Bochum
10 **SOK:** Erläuternde Informationen zu veränderten Verfahrensordnung für A-Prüfer/innen SOK
10 **Goju-Ryu:** Stilrichtungslehrgang des KDNW
10 **Internationales EGKF-Seminar** am 28. Juni 2014 in Dortmund
12 **Sportliche Erfolge für KDNW-Karateka beim EGKF-Cup** Starke Mädchen aus dem Münsterland
14 **Fair-Play-Pokal** Das traditionelle KDNW-Nachwuchsturnier
16 **Deutsche Meisterschaft der Masterclass** „Wir gehören nicht zum alten Eisen!“
18 **Deutsche Meisterschaft der Schüler/innen, Jugend und Junioren/innen 2014** KDNW führt Länderranking an!
22 **Lions-Cup** in Luxemburg
22 **Karate by Jesse** 42 Geheimnisse, die ich vom weltbesten Kata-Trainer gelernt habe – Teil II
24 **„Mit Karate kann jeder Sieger werden im Leben.“** Interview mit Nika Tsurtsumia
26 **Steckbrief** Nika Tsurtsumia
27 **„Nika ist stark.“** Friedhelm Meisen über Nika Tsurtsumia
28 **Okinawa** Eine beeindruckende Reise in das ostasiatische Paradies – Teil II
30 **Ehrung** im Budokan Marl
30 **Hara Köln** Lehrgang und Prüfung
30 **Kobudo** beim GKD Dortmund
30 **Lehrgänge** beim SKD Bad Salzuflen
30 **WM 2014** Malwettbewerb in Köln
30 **Sochin** Spezial-Lehrgang
31 **Lefevre** zu Gast in St. Tönis
31 **Benefiz** Lehrgang in Gelsenkirchen
31 **KC Bonn I** 17. Kata-/Bunkai-Lehrgang
31 **Kamen** Sommertraining
31 **35 Jahre** Taisho Siegburg
32 **4. Ruhrpott-Kata-Marathon** in Bochum
32 **Helgoland** BSC Oberhausen reif für die Insel
32 **Mallorca** SKD Bad Salzuflen auf Reisen
33 **Sankt Augustin** 2. Rhein-Sieg-Kreis-Karate-Lehrgang
33 **NRW-Tag** Karate-Show in Bielefeld
33 **Termine der Dojos**
35 **Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner/innen**
35 **Impressum**

Vierseitiges WM-Special! S. 24-27

Termine Termine Termine Termine Termine

KDNW-Ausbildung

Anmeldungen über das Seminarmodul online.

18.10.	Turniersport - aber wie? III	Kempen
25.10.	Prüfer-LG Shotokan	Bochum
26.10.	Prüfer-Ausbildung Shotokan	Bochum
14.-16.11.	FoBi Karate und Meditation	Radevormwald
28.-30.11.	Kampfrichter-FoBi	Hennef
29.11.	Prüfer-LG Wado-Ryu	Düsseldorf
07.12.	Prüfer-Ausbildung Shotokan	Bochum

Anfang 2015 finden das Basismodul Trainer-C Breitensport und der C-Trainer-Leistungssport statt. Anmeldefrist beachten! Außerdem: Winterserie Kumite für Frauen.

KDNW-Stilrichtungslehrgänge

	SHOTOKAN		
12.10.	Gojushiho-Sho	Karras	Bonn
	GOJU-RYU		
04.10.	Jukuren	Nöpel	Waltrop
15.11.	Kata entdecken	Nöpel, Beuerlein	Bergkamen
23.11.	Trainingsmeth.	Winkler	Kamen

Wettkampftermine

	KDNW-WETTKAMPFTERMINE	
07.12.	Master-Cup	Kempen
	NATIONAL & INTERNATIONAL	
11.10.	Shotokan-Cup	Mendig (Rheinland-Pfalz)
11.-12.10.	Austrian Open	Salzburg (Österreich)
05.-09.11.	WM Senioren	Bremen
	VORSCHAU 2015	
06.-08.02.15	EM Jugend, Junioren	Zürich (Schweiz)
07.02.15	BZM Arnsberg	
14.-15.02.15	Dutch Open	Rotterdam (Niederlande)
28.02.15	BZM Düsseldorf, Köln	
14.03.15	BZM Westfalen	
19.-22.03.15	EM Senioren	
21.03.15	LM Leistungsklasse	
28.03.15	Westerwald-Cup	Puderbach (Rheinland-Pfalz)
11.04.15	Krokoyama-Cup	Koblenz (Rheinland-Pfalz)
25.-26.04.15	DM Leistungsklasse, DM Menschen m. Behind.	Aschaffenburg (Bayern)
30.05.15	LM Jugend, Junioren	
31.05.-01.06.15	EM Regionen	Paris (Frankreich)
13.06.15.	GKD-Cup	
13.-14.06.15	European Games	Baku (Aserbaidschan)
27.-28.06.15	DM Jugend, Junioren	Erfurt (Thüringen)
19.09.15	LM Kinder, Schüler, Masterclass	
26.-27.09.15	German Open	
07.-08.11.15	DM Schüler, Masterclass, Länder	Ludwigsburg (Baden-Württ.)
12.-15.11.15	WM Jugend, Junioren	Indonesien
26.-29.11.15	WGKF-Cup	Neuseeland
28.11.15	Fair-Play-Pokal	

Ausrichter gesucht!

Für verschiedene KDNW-Wettkämpfe im Jahr 2015 werden noch Ausrichter gesucht. Weitere Informationen erhaltet ihr bei Interesse von Simo Tolo (Wettkampfleitung):

E-Mail: s.tolo@kdnw.de

KDNW-Trainermeeting

10.01.15 Dortmund

Dan-Prüfungen im KDNW

Zulassung und Anmeldung über den DKV.

	SHOTOKAN	
15.11.	Milner, Krause	Bünde
22.11.	Milner, Ratschke	Dortmund
30.11.	Milner, Herbst	Bochum
06.12.	Karamitsos, Karras	Bonn
	GOJU-RYU	
29.11.	Nöpel, Beeking, Kipke-Osterbrink	Rheine
30.11.	Nöpel, H.Keßling, Krämer	Neuss
06.12.	Portugall, E.Keßling, Winkler	Bochum
	SOK	
04.10.	Binder, Kerschek	Dorsten
05.10.	Krause, Hüging	Neuenkirchen
25.10.	Prast, n.n.	Wuppertal
25.10.	Binder, Zschammer, Merzbach	Bonn
15.11.	Mrotzek, Lohe, Keller	Bottrop
29.11.	Behnke, T. Nitschmann	Duisburg
06.12.	Laszczyk, Volkmann	Minden/Hille
13.12.	Binder, Wedewardt, Tolo	Neuss
13.12.	Reichelt, Kleysteuber	Köln
13.12.	Tolksdorf, Oussar, Powill	Oberhausen
	SHOTO-RYU	
07.12.	Trapski, Peisert	Essen

Lehrgangs- und Bildungsplan 2015

Kommt in gedruckter Version im Herbst in die KDNW-Mitgliedsvereine und wird auch online verfügbar gemacht!

KDNW-Verbandstag & -jugendtag

15.03.15 Duisburg

Trotz aller Sorgfalt ohne Gewähr.
Fehler und Änderungen möglich.

Interessensabfrage für Trainer/innen

Karatespezifisches Lizenz-Update möglich

von Thomas Behnke

Aufgrund mehrerer Anfragen beabsichtigt das Ausbildungsreferat ein Update für Fachübungsleiter/innen-C / Trainer/inne-C anzubieten, die ihre Lizenz beim Landessportbund oder Stadtsportbund erworben haben und diese nun in eine karatespezifische Lizenz umwandeln wollen.

Es wird sich dabei um ein Wochenende mit 15 Lerneinheiten handeln, in denen die fehlenden fachbezogenen Inhalte vermittelt werden.

Um einen Überblick über den tatsächlichen Bedarf zu bekommen, bitten wir alle Interessierten, sich bis zum 15. November 2014 bei der KDNW-Geschäftsstelle zu melden.

Im Anschluss an die Bedarfserhebung wird über die Durchführung der Maßnahme und die Terminierung entschieden.

Neue Vereine im KDNW

Karate-Dojo Shu-Ha-Ri Hochdahl e.V.
Marco Kappler
Schimmelbuschstr. 14, 40699 Erkrath
Tel.: 02104/952270
E-Mail: shuhari.Hochdahl@aol.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5260

Karate Do Schule Yin Yang e.V.
Guiseppe Davì
Kölnerstr. 134, 51379 Leverkusen
Tel.: 0172/2174743
E-Mail: gd7@web.de
Stilrichtung: SOK
DKV-Nr. 5261

„Freiräume für jeden! Freiräume für Dich?“

Das KDNW-Jugendevent im Herbst 2014 – jetzt anmelden!

von Susanne Nitschmann

So lautet dieses Jahr unser Motto – doch was steckt dahinter? Jugendliche brauchen mehr Freiräume, in denen sie sich frei entfalten und weiterentwickeln können. Gibt es davon noch genug in Zeichen von G8, Bachelor und Master? Brauchen wir mehr Freiräume für unser Sporttreiben oder für unser Engagement im Sport? All diese Fragen und eure Meinungen tragen wir zusammen. Das Jugendevent des KDNW bietet dir aber auch den Freiraum, um selbst Sport zu treiben, dich auszutauschen und Gleichgesinnten zu begegnen. **Teilnahme:** Angesprochen sind alle Jugendlichen im Alter von 14 – 25 Jahren, Jugendvertreter der Vereine, Gruppenhelfer/innen, Sporthelfer/innen, Jugendsprecher/innen, Trainerassistenten/innen, FSJler/innen und alle, die sich im Sport engagieren. **Inhalt:** Wir bieten eine Übernachtung in der Sportschule Wedau in Duisburg, viele Möglichkeiten für Eure Kicks (Kletterpark usw.), Sportangebote, Abendprogramm und Wissenswertes. **Termin, Ort:** Sportpark Wedau in Duisburg, 15. bis 16. November 2014 **Leitung:** Susanne Nitschmann, Michael Bolder und KDNW-Vizepräsident Rainer Katteluhn **Kosten:** 60 Euro (inkl. Übernachtung, Vollverpflegung und Klettern) **Anmeldeschluss:** 20. Oktober 2014. Melde Dich an, indem Du eine E-Mail an die Geschäftsstelle des KDNW schickst.

Begleiten das KDNW-Jugendevent (v.l.): Rainer Katteluhn, Susanne Nitschmann und Michael Bolder.

budokonzept
Alles aus einer Hand:
www.budokonzept.de
Karateanzüge, Gürtel
Bestickungen, Aufnäher
Zubehör, Matten
Fachbücher, DVD
Poster, Geschenke
budokonzept
Ausrüstung und Medien
www.budokonzept.de
Grönenberger Str. 7
D-49324 Melle
Tel. 05422 41340
Kundenservice / Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 8 - 20 Uhr
Samstags 10 - 16 Uhr

A-Trainer-Weiterbildung

Rund 30 A-Trainer/innen aus dem ganzen Bundesgebiet reisten am 20. Juli 2014 zur Weiterbildung bei Dr. Jürgen Fritzsche nach Siegburg. Der Lehrreferent des Deutschen Karateverbandes hatte zu dem Thema „Training und Planung WM 2014“ in die Räume des Sportcenters Taisho Siegburg eingeladen. Das gastgebende Team von KDNW-Landestrainer und -Leistungssportreferent Thomas Prediger sorgte engagiert für den organisatorischen Rahmen des Lehrgangs.

von Detlef Hans Serowy

„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten“, zitierte Fritzsche eingangs Albert Einstein und spielte damit auf die Periodisierung im Wettkampftraining an. Es sei kritisch zu hinterfragen, ob die traditionelle Periodisierung mit wenigen Phasen von höchster Leistung für das Karate überhaupt zielführend sei, so Fritzsche.

„Der A- oder B-Kader-Athlet im DKV bestreitet etwa zehn Turniere im Jahr. Da ist ein Trainingsaufbau mit wenigen Leistungsgipfeln nur möglich, wenn die Nominierung zu den Top-Turnieren gesichert ist“, erklärte der DKV-Lehrwart. Anderenfalls bestehe die Gefahr, dass die Qualifizierung zur WM oder EM durch Niederlagen in Phasen weniger hoher Leistungsfähigkeit verspielt werde.

Laut Fritzsche könne die klassische Periodisierung nicht als ein wissenschaftlich gesichertes System betrachtet werden. Auf Anordnung des Diktators Stalin war im Russland der 50er Jahre durch Befragung von erfolgreichen Trainern ermittelt worden, welche Methoden sie anwendeten. „Aus den Ergebnissen wurde dann ein System entwickelt, denn Russland sollte erfolgreicher im internationalen Sport werden.“

„Werden – wie in der klassischen Periodisierung – alle Fähigkeiten gleichzeitig trainiert, dann senkt das den Trainingserfolg und die Effektivität“, erklärte der Lehrwart. Der Körper könne sich nicht gleichzeitig an unterschiedliche Reize adaptieren, fügte er hinzu und stellte die Blockperiodisierung des Trainings als mögliche Lösung vor.

Dabei geht es um minimale Trainingsziele pro Mesozyklus (vier bis zwölf Wochen). Die Fähigkeiten der Sportler werden getrennt voneinander entwickelt und es gibt eine geringe Anzahl von Trainingsblöcken, die zwei bis vier Wochen dauern und aufeinander aufbauen. Reihen von Ausbildungsstufen formen dann den Jahreszyklus der Athleten.

Nach der theoretischen Einführung verdeutlichte Jürgen Fritzsche dann im Praxisteil an verschiedenen Beispielübungen, wie er sich einen optimalen Trainingsaufbau für Wettkämpfer vorstellt. Insbesondere mit Übungen zur Stabilisierung der Muskulatur zeigte er mancher Teilnehmerin und manchem Teilnehmer, wo es womöglich noch persönlichen Handlungsbedarf gibt.

Abschließend forderte Fritzsche von den A-Trainern/innen eine Optimierung der individuellen Trainingsplanung unter Berücksichtigung modernster Periodisierungsmöglichkeiten und den Kenntnissen der athletischen Anforderungsprofile ihrer Athleten. „Ich bin immer noch verwirrt, aber auf einem höheren Niveau“, zitierte er am Ende den Kernphysiker Enrico Fermi und hatte die Lacher einmal mehr auf seiner Seite.

Mastercup

Neues KDNW-Einsteigerturnier für die Altersklassen ü30 bis ü60 wird erstmals am 7. Dezember 2014 in Kempen ausgetragen.

NEU!

von Susanne Nitschmann

Der KDNW bietet diese Maßnahme als Partner des LSB im Projekt „Bewegt Älter werden“ an.

Es handelt sich beim Mastercup um ein Einsteigerturnier für die Altersklassen ü30 bis ü60.

Insbesondere in den Kata-Disziplinen wird hier nach Gürtelgraden unterteilt. Dan-Grade sind in allen Klassen nicht zugelassen. Somit hat jede/r eine faire Vergleichsmöglichkeit und muss sich nicht mit Leuten messen, die zum Teil Jahrzehnte lang Karate machen.

Der Wettkampfmodus „Jeder-gegen -jeden“ garantiert den Teilnehmern/innen mindestens drei Starts.

Ein genauer Zeitplan wird nach Meldeschluss veröffentlicht, so dass keine langen Wartezeiten entstehen.

Es werden vom KDNW nur erfahrene Kampfrichter/innen eingesetzt.

In den Kumite-Disziplinen werden Timing und Technik auch in größerer Distanz belohnt, Kontakt ist hierbei nicht erwünscht und wird früh geahndet.

Wir möchten alle Trainer/innen und Sportler/innen auf diese Gelegenheit aufmerksam machen und hoffen, dass wir mit Eurer Unterstützung eine tolle Meisterschaft in gemütlicher Atmosphäre erleben werden.

Ausschreibung online!

Neue Dan-Grade im KDNW

1 Dan-Prüfung in Geldern mit R. Katteluhn und R. Froeschke (Foto: Froeschke) *2 Dan-Prüfung in Detmold* (Foto: Strolo) *3 5. Dan für C. Wedewardt (l.) und P. Simons* (Foto: Wedewardt)

5. Dan

Peter Simons	SOK
Christian Wedewardt	SOK
Timothy Winkelhag	SOK

4. Dan

Frank Debecker	Shotokan
Andreas Fichte	SOK
Liesel Hedderich	Shotokan
Barbara Remer	Goju-Ryu
Stephan Roje	SOK
Helmut Strzelecki	Goju-Ryu

3. Dan

Ismail Atici	SOK
Sadik Baydemir	Shotokan
Norbert Cziommer	Goju-Ryu
Dominika Czogala	SOK
Alexander Eith	Shotokan
Mustafa Girgin	SOK
Siefried Günther	SOK
Wolfgang Herwig	SOK
Matthias Klabunde	Shotokan
Arup Kumar Majumder	SOK
Burkhard Obergöker	SOK
Michael Ottenburger	SOK
Dieter Hans Paul	SOK
Gerd Stenmans	Shotokan
Norbert Tollas	SOK
Michael Voigt	Goju-Ryu
Benedikt Zeisner	Goju-Ryu

2. Dan

Axel Breuer	SOK
Frank Dabringhausen	SOK
Feix Gehrke	SOK
Thomas Hartmann	Shotokan
Christian Hoffmann	Shotokan
Caroline Irlenbusch	SOK
Dietmar Koch	Shotokan
Nicholas Kirilof	Goju-Ryu
Erika Krah	SOK
Marco Krugmann	Goju-Ryu
Uwe Lanwehr	Wado-Ryu
Michael Lehnert	SOK
Anke Möller	SOK
Annette Multhaupt	SOK
Armin Nolte	SOK
Matthäus Odoj	SOK
Nora Petersen	SOK
Ursula Reichel	SOK
Marc Roje	SOK
Adrian Sarhan	Yoshukai
Alexei Shapovalov	Shotokan
Anastasia Steinhüser	Goju-Ryu
Mike Süllwold	SOK
Sylvia Thun	SOK
Manfred Uckermann	Shotokan
Sybilla Urban	SOK
Martin Weißberg	Goju-Ryu
Martin Wittek	SOK

1. Dan

Arantxa Baldsiefen	Shotokan
Vanessa Blaszyk	Goju-Ryu
Luis Bornheim	Shotokan
Dilara Cihan	Shotokan
Yahya Demirbuga	Shotokan
Ogul-Can Dogan	Shotokan
Katrin Engel	SOK
Gerd Ewert	Yoshukai
Bettina Frensing	SOK
Bernd Galinski	Goju-Ryu
Sven Gawlik	Shotokan
Sven Gerber	Shotokan
Dominik Gromadzki	SOK
Gabriele Hauke-Broich	SOK
Eckhard Hoffmann	SOK
Manfred Hönicke	SOK
Stephan Jansen	Shotokan
Abdulsamed Karaduman	SOK
Burak Karakelle	Shotokan
Özlem Kilic	Shotokan
Olivia Kittel	Shotokan
Hauke Klevinghaus	Shotokan
Jürgen Krah	SOK
Monika Kraemer	SOK
Alexander Kürsten	SOK
Andrea Lauermann	Goju-Ryu
Daria Launert	SOK
Wilhelm Lensing	Shotokan
Henry Mackowiak	Goju-Ryu
Tobias Mai	SOK
Dominik Matiasczyk	Shotokan
Nickita Mirsajapov	Yoshukai
Frank Möhlenbeck	SOK
Hauke Müller	SOK
Ulrike Müller	SOK
Leon Neff	Shotokan
Angelika Pautsch	Shotokan
Jürgen Renner	Goju-Ryu
Wiebke Schlegel	SOK
Daniela Schmidt-Odenthal	Shotokan
Matthias Schomberg	Yoshukai
Uwe Schrödter	Goju-Ryu
Peter Singhof	Yoshukai
Heiko Specht	Shotokan
Alexander Thiebes	SOK
Dieter Walrand	SOK
Monika Walrand-Mahlberg	SOK
Germaine Wiemers	Shotokan
U. v. Wilamowitz-Moellend	SOK
Andre Wischniewski	Shotokan
Daniela Wißemann	Goju-Ryu

Junior-Dan

Tamina Schmidt	Shotokan
Fabia Siegberg	Shotokan

Herzlichen Glückwunsch!

Keine Gewähr, kein Anspruch auf Vollständigkeit.

2

3

4

5

6

7

8

3. KDNW-Shotokan-Tag

Bereits zum dritten Mal fand nun der KDNW-Shotokan-Tag statt. Austragungsort war Bochum, wohin am 23. August 2014 rund 170 Karateka der Stilrichtung Shotokan ab Grüngurt pilgerten. Der Shotokan-Tag 2014, das hieß: Acht Trainer/innen, drei Hallen, eine Diskussionrunde und insgesamt 15 interessante Trainingseinheiten à 45 Minuten zu ganz unterschiedlichen Themen.

von Eva Mona Altmann

An der Spitze der Trainerriege stand natürlich niemand anderes als Bernd Milner, Stilrichtungsreferent Shotokan im KDNW und als 9. Dan der höchstgraduierte Shotokan-Karateka Deutschlands, außerdem mit dem Budokan Bochum Gastgeber der Veranstaltung. Er unterrichtete in zwei Einheiten die Kata Chinte und Wankan.

Ibrahim Altinova (7. Dan) aus Köln vermittelte in zwei Trainings Kihon- und Kumite-Techniken.

Wolfgang Henkel (6. Dan) aus Essen zeigte, wie man sich mit Shotokan-Techniken gegen Messer- und Schlaggegenstandangriffe verteidigen kann (zwei Einheiten).

Rainer Katteluhn (6. Dan), seines Zeichens Vizepräsident des KDNW, schulte die Karateka in Empi-Techniken in Kihon und am Partner sowie im Reaktionstraining Kumite (zwei Einheiten).

Georg Karras (6. Dan) aus Bonn widmete zwei Einheiten der Kata Bassai Dai und daraus entlehnten Kombinationen.

Stefan Krause (6. Dan), Sportdirektor des KDNW, führte Interessierte ins Kumite mit Faustschützern ein.

Kata-Landestrainer Tim Milner (4. Dan) zeigte in zwei Einheiten, wie man Stände stabilisieren kann und wie das Taktiktraining fürs Kumite aussehen kann.

Swetlana Wall (3. Dan) unterrichtete die Kata Jion in Variation sowie in einer zweiten Einheit Koordination und Dynamik im Kihon.

Die Teilnehmer/innen zeigten sich sehr begeistert von Konzept und Durchführung der Veranstaltung. Im kommenden Jahr wird sie voraussichtlich im Köln-Bonner Raum stattfinden.

1 Referent Bernd Milner erläutert Bunkai. 2 Ibrahim Altinova demonstriert Kumite. 3 Messerabwehr mit Wolfgang Henkel 4 Bassai Dai mit Georg Karras 5 Kumite mit Sportdirektor Stefan Krause 6 Vizepräsident Rainer Katteluhn im Gespräch mit den Karateka 7 Landestrainer Tim Milner zeigt Yoko-Geri. 8 Swetlana Wall erläutert eine Übung. **Restliche Fotos:** *Impressionen* Alle Fotos: Altmann

SOK

Erläuternde Informationen zur veränderten Verfahrensordnung für A-Prüfer/innen SOK

von Ludwig Binder

Zum 23. November 2013 hat der DKV die Verfahrensordnung für die A-Prüfer/innen des SOK geändert. Hierzu hat es im KDNW wiederholt Fragen an das SOK-Team gegeben. Da es wohl allgemeine Unklarheiten gibt, einige Antworten:

Alle erteilten Prüferlizenzen (A-, B- und C-Lizenzen) sind zwei Jahre gültig.

Die Verlängerung aller Lizenzen um weitere zwei Jahre erfolgt, wenn ihr an mindestens einem Prüferlehrgang des SOK in diesen zwei Jahren aktiv teilgenommen habt.

Voraussetzung zur Erteilung einer A-Prüfer-Lizenz ist, dass der Verein mindestens 50% seiner Mitglieder im SOK gemeldet hat und dies mindestens 50 Mitglieder sind.

Dem DKV obliegt es, die A-Prüfer-Lizenz zu erteilen und zu verlängern. Achtet also bitte in eurem Interesse darauf, dass ihr diese Voraussetzungen des DKV erfüllt.

Weitere Infos entnehmt ihr bitte der Verfahrensordnung, die auf der Webseite des Deutschen Karate Verbandes abrufbar ist.

Goju-Ryu

Stilrichtungslehrgang des KDNW

von Heike Buck

Am 31. August 2014 fand unter der Leitung von Christian Winkler (6. Dan) und Jürgen Beuerlein (4. Dan) ein KDNW-Stilrichtungslehrgang in Kamen statt. Thema des Lehrganges war die Kata Sepai: Mit einem aufbauenden Konzept verstanden es Christian und Jürgen, die Teilnehmer/innen sukzessiv an die komplexen Bewegungsmuster heranzuführen und ihnen ein fundiertes Verständnis der speziellen Charakteristika dieser sehr anspruchsvollen Kata zu vermitteln. Wieder einmal ein gelungener Lehrgang mit sehr motivierten Teilnehmern/innen.

Eröffnung des internationalen EGKF-Seminars in Dortmund

Auch für Farbgurte wurde Programm geboten.

Henk Gerrits erläutert eine Übung mit Michael Gans.

Internationales EGKF-Seminar

Uwe Portugall demonstriert eine Kata-Passage.

Ulrich Heckhuis beim Kata-Training.

Fritz Nöpel erklärt wichtige Aspekte der Selbstverteidigung.

Fotos: Gans

Am 28. Juni 2014 fand ein internationales Seminar der European Goju-Ryu Karate Federation und des Goju-Ryu Karate-Bund Deutschland in Dortmund statt.

von Eva Mona Altmann

Als Trainer fungierten Fritz Nöpel (9. Dan, Deutschland), Henk Gerrits (8. Dan, Niederlande), Uli Heckhuis (7. Dan, Deutschland), Harry Theuwen (7. Dan, Belgien), Uwe Portugall (6. Dan, Deutschland) und Franz Katzlberger (5. Dan, Österreich).

Sportliche Erfolge für KDNW-Kara

Starke Mädels aus dem Münsterland sichern sich europäisches Edelmetall.

Mehr Fotos online!

Alina Krämer auf dem Weg zu Gold

Foto: Chikai Karate-Do Wettringen

Coach Christian Krämer mit seinen Wettringer Erfolgsmädels

Andreas Mulder holte sein achtes EGKF-Gold.

Laura Dreyer strahlt (Kata Bronze).

von Judith Niemann und Rüdiger Schulz

Der Europacup der EGKF (European Goju-Ryu Karate Federation) war eigentlich für Odessa geplant, doch die schöne Stadt am Schwarzen Meer liegt in der Ukraine, einem Land, in dem zurzeit Krieg herrscht. Im Frühjahr 2014 wurde daher umgeplant. Der deutsche Verband konnte als Ausrichter die Vereine SPVGG Frankenbach und Kime Budosport Binswangen gewinnen. Mit dem GKD als starkem Partner im Rücken wurde das große Event in Heilbronn sehr gut organisiert durchgeführt.

Aus dem KDNW waren Alina Krämer, Sandra Wiegers und Anna Woltering vom Verein Chikai Karate-Do Wettringen im Kumite, sowie Laura Dreyer und Artur Oborovski vom TuS St. Arnold in Kata mit dabei. In der Masterklasse startete Andreas Mulder im Kumite (auch TuS St. Arnold). Begleitet wurden sie von Ludger Niemann (Trainerteam des Goju-Ryu Teams, DKV) sowie von Christian Krämer (Coach). Es wurde ein immens erfolgreiches Wochenende. Doch was war geschehen?

Am Freitag, dem ersten Wettkampftag, ging Alina Krämer, mit elf Jahren Jüngste in ihrer Altersklasse, an den Start im Kumite. Sie konnte die Vorkämpfe gegen Kämpferinnen aus der Tschechischen Republik, Ungarn und Rumänien gewinnen. Ihr variantenreicher Stil zahlte sich aus, sie konnte quasi ungehindert ins Finale einziehen.

Alinas Vereinskollegin Sandra Wiegers startete bei den Juniorinnen +59 kg. Sie setzte sich klar in den Vorkämpfen durch, im Poolfinale traf sie auf eine richtige Herausforderung – Valeriia Avdieieva aus der Ukraine. Doch Sandra besiegt sie mit 2:1 und setzt sich damit ins Finale durch.

Am Abend, in der Finalveranstaltung, mussten die Mädchen starke Nerven zeigen. In der Halle war eine intensiv aufgeladene Stimmung, die unterschiedlichen Nationen feuerten ihre Sportler lautstark an, doch die Wettringerinnen zeigten sich unbeeindruckt.

Alina traf in einem rein deutschen Finale auf Tina Neumann (Thüringen). Es war nicht ihre erste Begegnung und schließlich lief die Kampfzeit ohne Punktevergabe ab. Der notwendige Kampfrichterentscheid sorgte für bange Sekunden, die sich mit dem klaren Votum für Alina entluden. Alina Krämer erkämpfte sich die Goldmedaille der EGKF auf Schüler-Ebene!

Sandra Wiegers traf auf die Tschechin Tereza Postova. Nach der ersten Minute schaffte es Postova, einen Ippon zu landen, nun war Sandra unter Druck. Sie versuchte vieles, doch die notwendigen Punkte wollten nicht gelingen. In der letzten Sekunde schaffte sie noch einen Yuko, leider hat es nicht gereicht, doch Sandra errang eine hervorragende Silbermedaille des Europacups.

Am Samstag startete Laura Dreyer aus St. Arnold in der Jugendklasse Kata für das deutsche Team. Sie hatte immenses Pech mit der Auslosung, traf sie in der ersten Runde doch gleich auf die Österreicherin Laura Verschnig. Diese zeigte Kururunfa, und obwohl Laura mit einer starken Superimpei konterte, gewann Verschnig mit 3:2. Glücklicherweise marschierte diese bis ins Finale durch, sodass Laura in der Trostrunde zeigen konnte, was in ihr steckt. Sie besiegte die Russin Sokolova und die Italienerin Alessia Marchetti mit jeweils 5:0 Flaggen und gewann hochverdient die Bronzemedaille.

Vereinskollege Artur Oborovski hatte einen schlechten Tag erwischt und konnte sein Potenzial auf der internationalen Bühne nicht abrufen. Leider schied er in der ersten Runde aus.

Anna Woltering (Kumite Jugend), musste in den Vorkämpfen unter anderem einen schwierigen Kampf gegen eine Italienerin bestehen. Lange lag sie 0:3 hinten, doch gegen Ende der Kampf-

ATEKA BEIM EGKF-CUP

Sandra Wiegers mit vollem Einsatz zum EGKF-Silber

Anna Woltering bringt eine Fußtechnik ins Ziel (Bronze).

zeit gelang es ihr, den Kampf zu drehen und in den letzten Sekunden mit 6:5 für sich zu entscheiden. Im Poolfinale traf sie auf die Tschechin Monika Bürgerrova, an der Anna schließlich nicht vorbei kam. Doch mit diesem Kampf hatte sie sich die Bronzemedaille gesichert.

Für die Athletinnen und ihre Angehörigen und Betreuer aus Wettringen war die Kombination im Einzel aus Gold-, Silber- und Bronzemedaille bereits eine Sensation, mit der man nicht gerechnet hatte. Doch der Sonntag brachte noch mehr: Das Schülerinnen-Team mit Alina Krämer kämpfte sich souverän bis ins Finale, auch die Jugendlichen mit Anna Woltering schafften den Finaleinzug. Schließlich zeigte sich Sandra Wiegers im Team-Kampf mit den Juniorinnen in Top-Form und ermöglichte auch hier die Finalteilnahme.

Durch ihr konzentriertes, aufmerksames und konsequentes Kämpfen schafften es die drei Mädchen in den unterschiedlichen Klassen: Sie gewannen all ihre Kämpfe und mit ihnen ihre Teams, sodass gleich dreimal Teamgold gefeiert werden konnte.

Andreas Mulder ist ein alter Hase auf der Bühne der EGKF. Bereits in den 1980er Jahren fuhr er große Erfolge ein, bis in die späten 1990er gehörte er stets zum Goju-Ryu Team im DKV. In diesem Jahr trat er in der Klasse +45 Jahre im Kumite an. Er dominierte seinen ersten Kampf gegen Igor Bykov aus der Ukraine, gegen Teamkollegen Andreas Schneider verlief der Kampf unentschieden. Doch die Punktedifferenz reichte für Andreas Mulder: er holte sich zum achten Mal das Gold der EKGF.

3x Teamgold, 2x Einzelgold, 1x Silber und 2x Bronze. Eine hervorragende Ausbeute für die Goju-Ryu Athleten/innen aus dem Münsterland!

Kommentar Ludger Niemann

(GKD-Teamtrainer, Landestrainer Kata KDNW)

„Unsere NRW-Karateka haben sich super geschlagen, gerade im Hinblick auf die Jüngeren werden wir sicher auch in Zukunft noch viel Freude an ihnen haben."

Kommentar Horst Nehm

(Vizepräsident EGKF und GKD, Geschäftsführer KDNW)

„Ein Turnier auf internationalem Niveau mit Spitzenleistungen in Kata und Kumite. Dazu überraschen immer wieder Athletinnen und Athleten, die genau fokussiert ihre Leistungen abrufen können und erfolgreich sind. Das deutsche Team glänzte durch hervorragende Einzelleistungen und durch einen Teamspirit, der diese Erfolge erst möglich macht. Da besteht die durchaus berechtigte Hoffnung, dass die gezeigten Leistungen konserviert und weitere nationale und internationale Erfolge erreicht werden können."

Kommentar Uwe Portugall

(Vorsitzender Kampfrichterkommission EGKF und WGKF, Kampfrichterreferent KDNW)

„Kampfrichter/innen aus elf verschiedenen Nationen haben dafür gesorgt, dass die WKF-Regeln auf der Matte hervorragend umgesetzt wurden."

Ergebnisse

Das deutsche Goju-Ryu-Team holt insgesamt **18 Mal Gold**, **15 Mal Silber** und **16 Mal Bronze** und führt damit den **Medaillenspiegel** klar an. Die **Karateka aus NRW** haben ihren großen Teil dazu beigetragen mit **drei Mal Teamgold**, **zwei Mal Einzelgold**, **ein Mal Silber** und **zwei Mal Bronze**. Herzlichen Glückwunsch!

Wenn nicht anders angegeben, alle Fotos auf dieser Doppelseite: Wolbers

Fair-Play-Pokal Das traditionelle KDNW-Nachwuchsturnier

Mehr Fotos online!

Bild links: Briefing der Kampfrichter/innen durch Ralf Vogt (stellvertretender Referent), Bild rechts: Fachsimpeln unter Kollegen

Viele Teilnehmer/innen, aber nicht so viele wie sonst

von links: Stefan Krause (KDNW-Sportdirektion), Andreas Kossiski (NRW-Landtagsabgeordneter, Vorsitzender DGB Köln), Atila Yurtmann (Integrative Sportgemeinschaft Köln), Adem Günes (Zanchin Köln), Kasim Keles (Hara Köln), Davut Günes (Zanchin Köln).

Alle Fotos Fair-Play-Pokal: Schaub

von Eva Mona Altmann

Am 06. September 2014 wurde der diesjährige Fair-Play-Pokal in Köln ausgetragen. Ausrichtender Verein war das Karate Dojo Zanchin Köln, das gewohnt gute Arbeit leistete. Bei dem traditionsreichen Nachwuchsturnier des Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen e.V. gehen junge Karateka der Altersklassen Kinder, Schüler, Jugend und Junioren an den Start. In diesem Jahr waren es – eventuell auf Grund des veränderten Termins im Herbst statt im Frühjahr, der zudem kurz nach Sommerferien lag – deutlich weniger als sonst, so dass die Veranstaltung bereits gegen 15 Uhr am frühen Nachmittag beendet war.

Ergebnisse online!

Foto: Nitschmann

Die Karateka des USC Duisburg, die bei der DM Masterclass 2014 sehr erfolgreich waren (3x Gold, 1x Silber, 1x Platz 5, 1x Platz 7), mit ihren Coaches Thomas Nitschmann (Bundestrainer, 2.v.r.) und Thomas Behnke (Referent Ausbildung und Breitensport im KDNW, r.) sowie Rainer Katteluhn (Vizepräsident des KDNW, l.).

Fotos: Grüner, DKV

Die Deutschen Meister aus dem KDNW (von links nach rechts): Das Kata-Team mixed ü30 (Spilker, Völkner, Völkner), Murat Uysal (Kumite Herren ü40 -80 kg) und Manfred Völner (Kata Herren ü60), alle vom USC Duisburg.

Fotos: Grüner, DKV

Von links nach rechts: Turan (rot) kontert mit einem Wurf, im NRW-Duell setzt sich Davut Günes (blau, Bronze) gegen Ralf Lindstädt durch, Christiane Vogel (blau) und Laszlo Acs (blau) gelang jeweils Rang fünf.

KDNW-Mastercup

Das Einsteiger-Turnier für die Altersklassen ü30-ü60

am 7. Dezember 2014 in Kempen

> siehe Seite 6

Fotos: Grüner, DKV

Von links nach rechts: Hasan Gürgen (siebter Platz), Sascha Maihöfer (Vizemeister), Orhan Yilmaz (Bundeskampfrichter).

Fotos: Grüner, DKV

Von oben nach unten: Vizemeister Phong Nguyen-Huy, Fair-Play und Kameradschaft unter Kontrahenten, Vizemeisterin Elena Fichtel, Wolfgang Kritzler ist inzwischen Routinier auf der Tatami, Vizemeisterin Kerstin Serowy gab ihr Masterclass-Debüt.

Deutsche Meisterschaft der Masterclass

„Wir gehören nicht zum alten Eisen!", das stellten die etwas älteren Karateka hier eindrucksvoll unter Beweis. Auch wer die 30 schon länger überschritten hat, muss deshab nicht auf Wettkampfsport verzichten.

von Eva Mona Altmann

Bei der Deutschen Meisterschaft der Masterclass, die am 13. September 2014 in Kaiserslautern (Rheinland-Pfalz) ausgetragen wurde, gingen die Karateka über 30, 40, 50 und 60 Jahre an den Start. Der Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. konnte zahlreiche Medaillen und den zweiten Platz im Ranking der Landesverbände für sich verbuchen. Eine fantastische Leistung!

Medaillen NRW

GOLD
Manfred Völkner (USC Duisburg), Kata Herren ü60
USC Duisburg (Spillker, Völkner, Völkner), Kata-Team mixed ü30
Murat Uysal (USC Duisburg), Kumite Herren ü40 -80 kg

SILBER
Elena Fichtel (PSV Ennepe RuhrKreis), Kata Damen ü30
Phong Nguyen-Huy (SKD Dortmund), Kata Herren ü50
Kerstin Serowy (Mushin Halle), Kumite Damen ü30
Deniz Turan (Hara Köln), Kumite Herren ü30 +80 kg
Sascha Maihöfer (SKD Dortmund), Kumite Herren ü30 -80 kg
Kasim Zymeri (USC Duisburg), Kumite Herren ü40 -80 kg

BRONZE
Magida Küpper (Okinawa Düren), Kata Damen ü30
Sascha Maihöfer (SKD Dortmund), Kata Herren ü30
Gabriele Walhöfer (KD Gelsenkirchen-Buer), Kumite Damen ü40 +60 kg
Yvonne Hellwig (Mushin Halle), Kumite Damen ü50
Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe), Kumite Damen ü50
Davut Günes (KD Zanchin), Kumite Herren ü40 +80 kg
Frank Neugebauer (Brühler TV), Kumite Herren ü40 -80 kg

Darüber hinaus belegten **fünfte Plätze**: Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe, Kata Damen ü50), Marcel Spillker (USC Duisburg, Kata Herren ü30), Peter Mügge (SKD Bornheim, Kata Herren ü60), Christiane Vogel (KD Gelsenkirchen-Buer, Kumite Damen ü40 -60 kg), Barbara Höfer (KD Gelsenkirchen-Buer, Kumite Damen ü50), Oleg Schumann (Rhein Berg Karate, Kumite Herren ü30 +80 kg), Laszlo Acs (Brühler TV, Kumite Herren ü40 +80 kg), Ingo Tepel (Budokan Bochum, Kumite Herren ü40 +80 kg), Horst Winter (Rhein Berg Karate, Kumite Herren ü40 -80 kg). **Siebte Plätze** erzielten: Marc Völkner (USC Duisburg, Kata Herren ü30), Hasan Gürgen (SKD Dortmund, Kata Herren ü40), Martin Köstler (Karate Zanshin Bergisch Gladbach, Kumite Herren ü40 +80 kg), Martin Matheis (KC Bushido Bonn, Kumite Herren ü40 -80 kg), Kai Bader (PSV Essen, Kumite Herren ü50 +80 kg).

Herzlichen Glückwunsch!

Deutsche Meisterschaft der Schüler/in

Fotos: Wolbers

Unsere Deutschen Meister/innen (von li.o. nach re.u.): Stelios Tsitsilas (rot, Rhein Berg Karate, Kumite Jugend männlich -63 kg), Shara Hubrich (rot, TV Borgeln, Kumite Juniorinnen -48 kg), Jacqueline Hagendorf (blau, Budokan Bochum, Kumite Jugend weiblich -47 kg), Julian Vering (blau, JC Borken, Kumite Junioren -61 kg), Max Bauer (rot, Oberberg Karate, Kumite Junioren -76 kg), Sophia Herari (PSV Ennepe-Ruhr-Kreis, Kumite Schülerinnen -35 kg), Michael Mertin (blau, Oberberg Karate, Kumite Schüler -48 kg)

innen, Jugend und Junioren/innen 2014

Ein Teil des erfolgreichen KDNW-Teams bei der Deutschen Meisterschaft in Erfurt
Foto: Wolbers

Mit insgesamt 27 Medaillen war der Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V. der erfolgreichste Landesverband bei dieser Veranstaltung. Die jungen NRW-Karateka errangen sieben Mal Gold, acht Mal Silber und zwölf Mal Bronze. Außerdem 13 Mal Platz fünf und elf Mal Platz sieben.

von Eva Mona Altmann

Nahezu 1.000 Teilnehmer/innen – damit stellte der Deutsche Karate Verband in Sachen Deutsche Meisterschaft einen neuen Rekord auf.

Aufgrund der durch die im November diesen Jahres in Bremen stattfindende Karate-Weltmeisterschaft notwendigen Umstrukturierungen im Terminkalender wurden erstmals alle drei Altersklassen der unter-18-jährigen Karateka en bloc ausgetragen.

Vor dicht besetzten Zuschauerrängen am 28. und 29. Juni 2014 in Erfurt (Thüringen) liefen die jungen Karate-Talente aus Nordrhein-Westfalen zur Bestform auf. Ein regelrechter Medaillenregen prasselte auf sie nieder, so dass es neben den vielen einzelnen Erfolgen zu guter Letzt auch ein überragendes Gesamtergebnis für die KDNW-Equipe zu feiern gab: Platz eins im Medaillenspiegel.

Bereits im Vorjahr war dies bei der DM Jugend und Junioren gelungen, das Ranking nun bei diesem um die Schülerklasse erweiterten Großevent verteidigen zu können, ist ein eindeutier Beleg für die ausgzeichnete Nachwuchsarbeit im Land und erlaubt einen hoffnungsfrohen Ausblick auf zukünftige Meisterschaften auch in der Leistungklasse.

Wir im KDNW sind sehr stolz auf unsere erfolgreichen Atheleten/innen und sehr glücklich über die fantastische Bilanz!

An dem Erfolg haben neben den Karateka selbst natürlich auch die Heim- und Landestrainer/innen Anteil, ebenso wie die Familien, ohne deren Rückhalt eine solche Nachwuchsarbeit gar nicht möglich wäre, und natürlich der Verband, der die entsprechenden Strukturen schafft und umsetzt.

KDNW-Vizepräsident Rainer Katteluhn verfolgte die Wettkämpfe an beiden Wettkampftagen hautnah vom Mattenrand aus und zog ein begeistertes Fazit: „So viele erfreuliche Ergebnisse und wir stehen an der Spitze des Medaillenspiegels – was für eine herausragende Leistung! Ich möchte allen Beteiligten ein ganz besonderes Lob aussprechen, nicht nur den Aktiven, sondern ausdrücklich auch den Eltern und Heimtrainern/innen!“

Herzlichen Glückwunsch also an das ganze Team!

Ergebnisse und weitere Fotos auf der nächsten Seite >

Begehrte Trophäen

Bronze für Jan Kemmet (blau)

Alle Fotos: Wolbers

KDNW-Vizepräsident Rainer Katteluhn mit den Bronze-Mädels der KG Westfalen

Rabea Srang (Bronze)

Marvin Finchel (5. Platz)

Vizemeisterin Umay Demirkan

Silber für Dany Nkelani Tandu (rot)

Vizemeister Arnold Bol

Team TuS St. Arnold (Bronze)

Vizemeister Alexander Bäcker (rot)

Große Emotionen bei der DM: Die Beziehung zwischen Trainer/in und Schützling ist oft besonders. Von oben nach unten: Jacqueline Schweichert mit Heimtrainerin Kerstin Serowy und mit Landestrainerin Susanne Nitschmann; Michael Mertin mit Heimtrainer Nika Tsurtsumia; Jacqueline Hagendorf mit Heimtrainer Tim Milner und Landestrainerin Susanne Nitschmann; Sophia Herari mit Landestrainerin Susanne Nitschmann.

Fotos: Wolbers

Medaillen NRW

GOLD

Stelios Tsitsilas (Rhein Berg Karate), Kumite Jugend männlich -63 kg
Jacqueline Hagendorf (Budokan Bochum), Kumite Jugend weiblich -47 kg
Julian Vering (JC Borken), Kumite Junioren -61 kg
Max Bauer (Oberberg Karate), Kumite Junioren -76 kg
Shara Hubrich (TV Borgeln), Kumite Juniorinnen -48 kg
Michael Mertin (Oberberg Karate), Kumite Schüler -48 kg
Sophia Herari (PSV Ennepe-Ruhr-Kreis), Kumite Schülerinnen -35 kg

SILBER

Umay Demirkan (TuS Ost Bielefeld), Kata Jugend weiblich
Dany Nkelani Tandu (USC Duisburg), Kumite Jugend männlich -57 kg
Roman Lux (Satori Hilden), Kata Junioren
Alexander Bäcker (JC Borken), Kumite Junioren +76 kg
Arnold Bol (Taisho Siegburg), Kumite Junioren -61 kg
Jacqueline Schweichert (Mushin Halle), Kumite Juniorinnen -53 kg
KG Borken-Siegburg (Bäcker, Bol, Groß,Shergill, Vering), Kumite-Tea Junioren
Jan-Luca Schmeink (Budokan Bochum)

BRONZE

Budokan Bochum (Drescher, Kirov, Se), Kata-Team Junioren
Lukas Sobel (Taiko Dojo), Kumite Junioren +76 kg
Ewald Klan (Oberberg Karate), Kumite Junioren -55 kg
Marian Dreier (USC Duisburg), Kumite Junioren -61 kg
Emre Varli (Budokan Bochum), Kumite Junioren -76 kg
KG Westfalen (Hubrich, Schweichert, Wiegert), Kumite-Team Juniorinnen
Andreina Knoke (Dojo Lemgo-Lippe), Kata Schülerinnen
Rabea Stang (Kaiten Bedburg-Hau), Kata Schülerinnen
Amir Plava (Rhein Berg Karate), Kumite Schüler -33 kg
Jan Kemmet (Oberberg Karate), Kumite Schüler -38 kg
Ugur Akpinar (Hara Köln), Kumite Schüler -53 kg
Lara Werdehausen (Budokan Bochum), Kumite Schülerinnen +50 kg

Darüber hinaus belegten **fünfte Plätze**: Yannick Drescher (Zanshin Bergisch Gladbach, Kata Jugend männlich), Cedric Horstmeyer (Taiko Dojo, Kumite Jugend männlich +70 kg), Meike Drexhage (SKD Bad Salzuflen, Kumite Jugend weiblich -54 kg), Marvin Finchel (Satori Hilden, Kata Junioren), Hannah Körner (SC Taisho, Kata Juniorinnen), TuS St. Arnold (Dreyer, Gehling, Kastner, Kata-Team Juniorinnen), Kevin Luzenko (Oberberg Karate, Kumite Junioren +76 kg), Mustafa Semih Kircali (KC Sennestadt, Kumite Junioren -55 kg), Alexander Schimme (KC Sennestadt, Kumite Junioren -76 kg), KC Bergisch Gladbach (Belhadj, Cihan, Demirburga, Kilic, Kumite-Team Juniorinnen), Dennis Troubilenko (Budokan Bochum, Kata Schüler), Aras Kelef (SKD Bad Salzuflen, Kumite Schüler -43 kg), Jana Hellwig (Mushin Halle, Kumite Schülerinnen -50 kg). **Siebte Plätze** erzielten: Endrit Salihi (Bushido Köln, Kumite Jugend männlich +70 kg), Denis Lind (KC Sennestadt, Kumite Jugend männlich -63 kg), Jonas Wippersteg (KD Hüllhorst, Kumite Jugend männlich -70 kg), Mathieu Melsa (PSV Ennepe-Ruhr-Kreis, Kumite Jugend männlich -70 kg), Ardonika Plava (Rhein Berg Karate, Kumite Jugend weiblich +54 kg), Sabrina Sistig (Rhein Berg Karate, Kumite Jugend weiblich +54 kg), Rebecca Pries (Takeda Karate, Kumite Juniorinnen -59 kg), TSV Vorhalle (Da Vinha-Oleiro, Gnther, Pianu, Kata-Team Schülerinnen), Luca Dellmans (KD Kempen, Kumite Schüler -48 kg), Katharina Sohn (Taiko Dojo, Kumite Schülerinnen +50 kg), Leya Ülgen (Dojo Lemgo-Lippe, Kumite Schülerinnen -45 kg).

Herzlichen Glückwunsch!

Lions Cup
in Luxemburg

Foto: Drexhage

von Susanne Nitschmann

Kumite:

Nachdem das NRW-Kader zwei Jahre nicht in Luxemburg war, ist eine kleine Delegation in diesem Jahr wieder zum Lions Cup angereist. Mit 13 teilnehmenden Nationen war dieses Turnier stark besetzt. Die Organisation hatte leider nicht die gleiche hohe Qualität wie die Kämpfer. Der erste Höhepunkt war am Mittag die Klasse U12 der Mädchen. Am Start in der leichten Gewichtsklasse: Natalie Jürgensmann und die Deutsche Meisterin Sofia Herari. Sofia konnte bei ihrem ersten internationalen Turnier zwei Runden gewinnen und verlor dann gegen die starke Schottin. Leider ging auch der Kampf um Platz drei knapp verloren. Platz fünf in diesem Teilnehmerfeld ist jedoch aller Ehren wert. Natalie war gut aufgelegt und siegte zuerst mit 9:0 gegen Luxemburg, Runde zwei und drei gegen Belgien und England gingen mit 7:2 an die Sportlerin aus Bielefeld Sennestadt. Im Finale siegte sie mit viel Kampfgeist und guter Taktik gegen die Schottin. Damit war der Sieg für NRW perfekt. In der Gewichtsklasse bis 45 kg war Jasim Königs am Start. Die hochmotivierte Duisburgerin siegte 3:0 (Niederlande), 5:0 (Belgien), 1:0 (Niederlande) und stand im Finale einer Dänin gegenüber. Ein hart geführter Kampf endete mit dem 2:1-Sieg für die Dänin. Somit ein toller zweiter Platz für NRW. Ebenfalls einen Kämpfer der dänischen Nationalmannschaft im Finale hatte Noah Tönnis, dieser wurde jedoch von zwei eigenwilligen Fußtritten überrascht, so dass auch hier Platz zwei für NRW zu Buche stand. In der gleichen Gruppe holte Jan Kemmet Platz drei. Amir Plava belegte Platz drei in der Altersklasse U12. Jaqueline Hagendorf konnte nach drei Vorrunden-Siegen ebenfalls das Finale in der Klasse +50 kg erreichen, dieses leider nicht für sich entscheiden. Platz zwei war auch für Jaqueline ein tolles Ergebnis. Ardonika Plava und Dany Nkleani konnten Landestrainerin Susanne Nitschmann mit starker Leistung überzeugen, leider hatten beide Pech in der Bewertung. Ein langer ereignisreicher Tag, der ohne die Mithilfe der Eltern nicht möglich gewesen wäre. Vielen Dank dafür. Fazit: 1 x Platz 1, 3 x Platz 2, 2 x Platz 3, 2 x Platz 5!

Foto: Milner

von Tim Milner

Kata:

Auch in der Disziplin Kata hat der KDNW Erfolge erzielen können: Yannik Drescher erlangte Silber, Julian Wieser Bronze.

KARATEbyJesse

42 Geheimnisse, die ich vom weltbesten Kata-Trainer gelernt habe – Teil II

Ich hatte die einmalige Gelegenheit hatte, privat mit dem weltbesten lebenden Kata-Trainer zu trainieren. Soke Inoue Yoshimi. Die Liste seiner berühmten Schüler liest sich wie ein Epos: Rika Usami, Atsuko Wakai, Antonio Diaz… Er ist eine regelrechte Kata-Champion-Maschine. Also… Was ist sein "Geheimnis"? Hallo? Machst du Witze? Er hat so um die tausend davon! Und einige muss ich einfach mit euch teilen. Klingt das gut? Prima. Also hier kommt meine Liste mit 42 Dingen, die ich im Training bei Soke Inoue Yoshimi, dem weltbesten Kata-Trainer, gelernt habe.

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

25. 0,2 Sekunden. So schnell sollte deine Technik sein. Das ist ein Blinzeln. 0,3 Sekunden, wenn du ein langsamer Blinzler bist.

26. Es ist okay, den Ablauf/die Abfolge einer Kata vom Video zu lernen. Aber nur ein Sensei kann dir beibringen, wie man sie ausführt.

27. „In meinem Dojo fangen wir mit dem Training um 9 Uhr morgens an und hören um 11 Uhr abends auf. Manchmal vergessen wir sogar zu essen." (Moment…warte. Ihr vergesst WAS?!)

28. Die Leute denken, Kata sei eine Aneinanderreihung von Positionen. Aber das ist falsch. Kata ist nicht A, B, C oder D – es geht darum, wie du von A nach B nach C nach D kommst. Daher sollte ein guter Sensei, Trainer oder Kampfrichter immer auf die Bewegungen zwischen den Techniken achten und nicht nur auf die Endpositionen. Das unterscheidet eine gute von einer schlechten Kata.

29. Entfaltung. Schnüre niemals deine Techniken ab, quetsche sie nicht. Lustigerweise machen die meisten Leute genau das und nennen es dann "Kime". Aber nach Inoue solltest du genau das Gegenteil tun. Stelle dir vor, du trittst einen Fußball. Du spannst dich im Moment des Auftreffens nicht an, oder? Natürlich nicht. Der Ball würde dann gar nicht fliegen. Das gleiche gilt für einen Baseball oder Golfball. Am Ende deiner

Bewegung dehnst du dich richtig aus, damit der Ball fliegt, nicht wahr? Also mach das gleiche bei deinen Karate-Techniken. Statt dich zu sperren und deinen Körper im Endpunkt zu verkrampfen, entfalte dich und lass es weiter fließen. Keine Anspannung. Nur Ausdehnung.

30. Bei Seitwärtstritten (Yoko Geri), halte deinen Fuß wie beim Vorwärtstritt (Mae Geri). Deine Zehen sollte nach oben angezogen sein und die Trefferfläche ist nicht die Fußkante, sondern die Seite der Ferse.

31. Wenn du gehst/gleitest und schlägst, stoppe eine Millisekunde vor deinem Schlag. Das ermöglicht es, die Bewegungsenergie in deinen Arm zu übertragen. Das ist wie bei einem fahrenden Auto, das crasht: Das Auto stoppt abrupt (dein Körper), aber der Insasse fliegt durch das Fenster (dein Arm). Also schlage nicht gleichzeitig mit der Bewegung. Aber schlage auch nicht zu spät. Das richtige Timing ist sehr wichtig und schwierig.

32. Es gibt drei Drehpunkte. Ferse, Mittelfuß und Fußballen. Welchen Teil solltest du benutzen? Meistens die Ferse (siehe Punkt 5).

33. Wenn du in der Katzenfußstellung vorwärts gehst (Neko Ashi Dachi), drehe auf deinem Mittelfuß. Nicht auf der Ferse. Nicht auf den Zehen. Sondern auf deinem Mittelfuß. So ist es richtig im Neko Ashi Dachi. (Es sind solche sonderbaren Fakten, die wir zweimal werden erklären müssen, wenn die Aliens landen.)

34. Das Ein-Bein-Prinzip. Du benutzt nie beide Beine gleich. Ein Bein ist immer das "Kraft-Bein". Wenn du herausfindest, welches Bein jeweils bei einer bestimmten Technik das Kraft-Bein ist, wird deine Kraft explodieren. Das ist großartig. Zum Beispiel, wenn du rechts einen tiefen Block (Gedan Uke/Barai) in Shiko Dachi/Kiba Dachi machst, ist das linke Bein dein Kraft-Bein. Da sollte alle Kraft sein. Dein rechtes Bein dient nur der Unterstützung.

35. Die Stände sind für Westländer schwierig, weil unsere Beine so lang sind. Deshalb ist Kata für japanische Menschen einfacher. Aber Kumite ist einfacher für Westländer, weil „Japaner nicht so hoch treten können".

36. Entspanne das Schulterblatt = knallige Technik. Dein Schulterblatt ist die Basis deines Arms und muss locker sein. Bei steifen Schultern empfiehlt Sensei Inoue Übungen für die Beweglichkeit der Schulter nach hinten und nicht nur nach vorne/oben/seitlich.

37. „Die Kampfkunst unterstützt die Schwerkraft. Sie sind Freunde." Um dich schneller zu bewegen, arbeite mit der Schwerkraft zusammen. Lass sie dich buchstäblich in jeden Stand ziehen.

38. Beim Drehen senkst du dich um 4-5 cm. Wenn dein Körper sich senkt, drehe dich und fange ihn im nächsten Stand. Das wichtigste ist das schnelle Öffnen und Sperren deiner Gelenke.

39. Du fühlst dich lustlos? Gib deinem Sensei die Schuld. Wenn ein Sensei mit müder Stimme zählt („ichi, ni, san…"), ist es schwierig, deine beste Technik zu zeigen. Ein Sensei sollte mit großer Leidenschaft zählen („ICHI, NI, SAN!"), um dich zu inspirieren und alle zu ermutigen, das Beste zu geben. Zufälligerweise hat mir Luca Valdesi einmal das gleiche gesagt.

40. Anfänger schlagen mit der Hand. Experten schlagen mit dem Schulterblatt. Meister schlagen mit dem Kern.

41. Du kannst dich entschuldigen oder du kannst besser werden. Du kannst nicht beides.

42. Öffne deinen Mund. Wieder.

Ende.

Haftungsablehnung des Autors:
Die Informationen in diesem Artikel basieren lediglich auf meiner eigenen Interpretation des Training mit Sensei Inoue und sollten nicht als offizielle Repräsentation der Japan Karate-Do Inoue-Ha Shito-Ryu Keishin-Kai oder Inoue Yoshimi betrachtet werden.

Teil 1 verpasst? Jetzt online nachlesen!

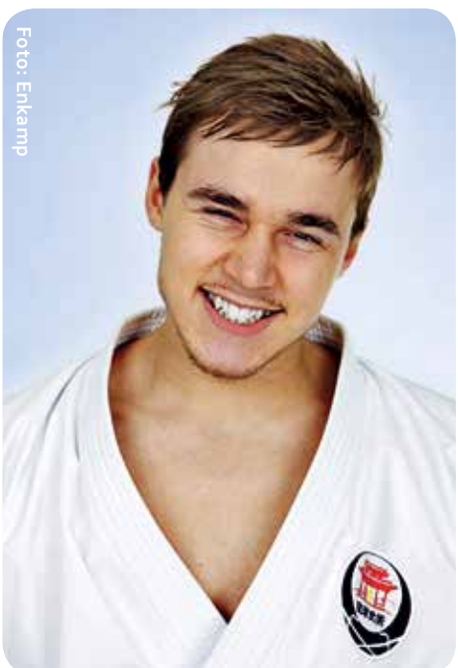
Foto: Enkamp

Über den Autor:
KARATEbyJesse ist vielen Karateka ein Begriff. Dahinter verbirgt sich der Schwede Jesse Enkamp, Mitglied der Kata-Nationalmannschaft und Inhaber eines eigenen Dojos, der sich mit interessanten und gut recherchierten Artikeln zum Karate und angrenzenden Themenbereichen sowie mit ansprechenden Videos von Turnieren und Lehrgängen im Internet einen Namen gemacht hat. Neben der Webseite www.KARATEbyJesse.com betreibt er auch einen YouTube-Kanal und ist bei facebook, twitter & Co. vertreten. Bisher waren seine Beiträge nur mit genügend Englischkenntnisse zugänglich. Dies ändert sich nun: Mit freundlicher Genehmigung des Autors erscheinen ausgewählte Artikel in deutscher Übersetzung beim KDNW. Als Diplom-Übersetzerin ist es mir eine besondere Freude, Jesse Enkamp für diese grenz- und sprachübergreifende Kooperation gewonnen zu haben.

Die KARATEbyJesse-Reihe wird in der nächsten Ausgabe fortgesetzt.

Foto: Altmann

...am Start bei der

22nd KARATE WORLD CHAMPIONSHIPS BREMEN 2014

Nika Tsurtsumia

Kumite-Team Herren

„Mit Karate kann jeder Sieger werden im Leben.“

Interview mit Nika Tsurtsumia

Videoclips online!

Großes Bild linke Seite: Seine Gummersbacher Karateka stehen wie eine Wand hinter Nika. Bildzeile auf dieser Seite (v.l.): Nika demonstriert seine Spezialtechnik Mawashi-Geri Jodan. Nika mit Freund und Mentor Friedhelm Meisen. Hohe Leistungsdichte im Training: Nika mit (v.l.) Max Bauer (Europameister, WM-Bronze Jugend), Iryna Zaretska (Ukraine, Welt- und zweifache Europameisterin Junioren) und Zaretskas Coach Denys Morozov (Ukraine). Fotos: Altmann

Interview Eva Mona Altmann

Nika, du wirst bei der Karate-WM im November 2014 in Bremen an den Start gehen – in welcher Disziplin?

Kata *(lacht)*. Nein, aber ich habe auch schon Kata gemacht. Kata-Training ist gut fürs Kumite, es schult die saubere Technik. Aber ich starte bei der WM im Kumite. Im Kumite-Team bin ich schon gesetzt. In meiner Gewichtsklasse -84 kg ist die Qualifikation noch nicht abgeschlossen.

Wir drücken dir die Daumen! Was bedeutet es für dich, dass die WM in Deutschland stattfindet?

Das ist auf jeden Fall eine super Motivation und etwas Besonderes. Ich lebe jetzt schon seit zwölf Jahren in Deutschland, das ist meine Heimat – fast *(lächelt)*. Ich fühle mich hier sehr zu Hause. Und jetzt in der WM-Vorbereitung spüre ich die positive Energie der Leute und ich hoffe, dass ich ihnen auch etwas zurückgeben kann. Ich versuche, mich optimal vorzubereiten und werde mein Bestes geben für die WM.

Du stammst nicht gebürtig aus Deutschland – kannst du uns etwas über deine Wurzeln erzählen?

Ich bin in Kaukasien, in Ossetien geboren. Ich habe auch drei Jahre in der Ukraine gelebt und war dort Mitglied der Nationalmannschaft. Als kleiner Junge habe ich immer davon geträumt, in einem starken Land zu leben und dort in die Nationalmannschaft zu kommen. Ich wollte kämpfen, Leistung bringen. Die Leute haben mir gesagt: „Träum weiter!“ Aber zum Glück ist tatsächlich fast alles so gekommen. Das hat mir bewiesen: Wenn man nur den Willen hat, kann man alles schaffen. Man muss nur die Chancen realistisch einschätzen: Was kann ich am besten? Welche Möglichkeiten bieten sich mir?

Das heißt, du bist wegen des Karate nach Deutschland gekommen?

Genau so ist es. Viele meiner Freunde haben damals gesagt: „Wie kannst du nach Deutschland gehen, du kennst da doch niemanden.“ Dazu kam noch, dass ich damals eigentlich gar nicht die finanziellen Mittel hatte und nicht mal die Sprache konnte. Aber ich habe mir gesagt, für das, was ich kann, was ich machen möchte, brauche ich gar keine Sprache und auch kein Geld. Ich muss nur zeigen, was ich kann. Ich wusste immer, Deutschland kann das akzeptieren. Mit meinem Trainer, Friedhelm Meisen, hatte ich dann sehr viel Glück. Er stand 120-prozentig hinter mir und hat für mich gekämpft, damit ich hier bleiben konnte. Dank ihm führe ich heute ein gutes Leben in Deutschland.

Wie alt warst du, als du nach Deutschland gekommen bist?

17.

Und du bist ganz alleine hergekommen?

Ganz alleine *(nickt)*. Keine Freunde, keine Bekannten. Ich hatte nur den lieben Gott *(lächelt)*.

Wenn du dafür sogar ausgewandert bist, was bedeutet Karate für dich?

Es gibt viele Möglichkeiten, wie man Karate verstehen kann: Als Sport, als Leben... *(überlegt)* ...als Atmen, Gesundheit, Balance usw. Karate ist eine sehr reiche Sportart. Vor allen Sportarten habe ich Respekt, aber Karate ist etwas Besonderes. Karate stammt von armen Leuten, die sich verteidigen musste. Karate ist keine Aggressivität, sondern Verteidigung. Es geht darum, sich zu beruhigen. Wenn meine Schüler oder Freunde mich fragen: „Was ist Karate? Was ist das für dich?“, dann sage ich: „Karate ist wie das Leben.“ Das sieht man besonders auch im Kumite: Du musst ein super Kime zeigen, eine klasse Technik, gute Reaktionen, viel Kraft und Schnelligkeit – und trotzdem musst du kontrolliert sein. Das ist genauso wie im Leben. Da musst du auch eine super Qualität zeigen, wenn du weiterkommen willst – aber auch Kontrolle. Und schlägt das Schicksal zu, musst du dich trotzdem kontrollieren. Wenn im Kumite etwas Unkontrolliertes passiert, dann bekommst du sogar noch eine sportliche Strafe. Das hat viel Ähnlichkeit mit dem Leben. Ganz egal, ob jemand reich ist oder arm, ob er einen schwarzen Gürtel hat oder eine andere Farbe trägt, alle kommen ins Dojo und machen die Begrüßung, sie verbeugen sich. Da fängt der Respekt an. Karate ist eine super Sportart. Und mit Karate kann jeder Sieger werden im Leben. Im Leistungssport spielen dagegen viele Fakto-

Foto: Altmann

Steckbrief

Name:
Nika Tsurtsumia

Disziplin:
Kumite & Kumite-Team

Gewichtsklasse:
-84 kg

Größe:
178 cm

Geburtsdatum:
30. Dezember 1985

Karate seit:
1991

Spezialtechnik:
Mawashi-Geri Jodan

Kampfstil:
Aggressivität & Cleverness

Motto:
„Emotion, Stärke und Ehre!“

Größte Erfolge bisher:
Europameister Kumite-Team 2012, EM-Bronze Kumite-Team 2013 und 2014, 5. Platz WM Kumite-Team 2012

ren eine Rolle: Geduld, Wille, Talent und auch der Trainer.

Wieviel Zeit verbringst du mit Karate?
Wenn man als Profikämpfer langsam älter wird, versteht man: Sehr viel Zeit. Mindestens der halbe Tag gehört dem Karate. Wenn dann Freunde anrufen, muss man ganz offen sagen: „Ich habe keine Zeit. Ich mache Leistungssport. Ich muss trainieren. Ich muss mich gesund ernähren.“ Sehr viel Zeit gehört dem Karate. Aber dafür hat man auch ein super Gefühl, sportliches Adrenalin... all das kan man sich nicht kaufen. Das kann man nur durch Leistung und Disziplin erreichen. Es ist also ein Geben und Nehmen.

Wie sieht deine WM-Vorbereitung aus?
Die ist für mich sehr wichtig. Ich mache mehr Trainingseinheiten: Neben Karate auch Kondition, Schnellkraft, Maximalkraft, Koordination. Genauso wichtig ist bei der hohen Belastung aber auch ausreichend Magnesium und Vitamine. Und Dehnübungen, manchmal muss man sich stundenlang einfach nur dehnen. Sonst ist die Gefahr zu groß, sich zu verletzen. Dass der Körper fit ist, ist das eine, aber das andere ist, auch im Kopf und im Herz fit zu sein.

Hast du dir ein Ziel gesetzt für die WM?
Ich bin Realist. Als Kämpfer kann ich alles erreichen und alles ist möglich. Ich kann gewinnen, ich kann verlieren. Aber egal, was passiert, schämen werde ich mich nicht. Mit dem Team sind wir 2012 Europameister geworden und 2013 und 2014 haben wir EM-Bronze geholt, bei der WM in Paris waren wir Fünfte. Als Team haben wir also sehr gute Chancen – und die wollen wir uns in unserer Heimat von niemandem nehmen lassen! Darauf freue ich mich schon. Im Einzel will natürlich jeder antreten und das ist noch nicht entschieden. Aber was auch kommt, wir sind alle zu 100 Prozent bereit.

Ein paar hast du gerade schon aufgezählt, was waren deine größten Erfolge bisher?
Team-Europameister 2012 in Teneriffa. Das war das schönste Gefühl. Wir haben das nicht geschenkt bekommen, sondern uns hart erkämpft. Auch unser Finalgegner, die Türkei, war sehr stark und wir haben uns den Sieg mit Ehre erkämpft. Daran ist natürlich auch das DKV-Präsidium beteiligt und besonderer Dank gebührt Bundestrainer Thomas Nitschmann, der hinter uns gestanden und richtig mit uns gekämpft hat. Auch bei den anderen Jungs aus dem Team möchte ich mich bedanken, es war so ein super Gefühl wie ich mit ihnen und sie mit mir gekämpft haben. Wir haben ein sehr gutes Verhältnis, eine richtige Karate-Familie. Dieser EM-Titelgewinn ist ein unvergesslicher Moment, der schönste Moment bisher in meiner Karate-Geschichte.

Wie würdest du deinen Kampfstil beschreiben?
Ich bin ein aggressiver Kämpfer. Zum Kämpfen gehört natürlich Aggressivität – zum Klavierspielen oder Tanzen nicht. Aber neben der Motivation, Schnelligkeit und Explosivität ist auch die Taktik sehr wichtig, Cleverness.

Welches ist deine Spezialtechnik?
(Grinst breit.) Mawashi Geri Jodan. 2012 hatte ich den wohl etwas zu viel trainiert, denn bei der WM ist mir dann ein Kontakt passiert. Zum Glück war mit meinem Gegner nichts Schlimmeres, er ist nur kurz etwas... *(lacht)* ...träumen gegangen. Beintechniken machen mir einfach Spaß, egal ob rechts oder links. Schon als Kind hat mich das in Filmen begeistert. Aber ich weiß auch: Nur mit den Beinen alleine kann man nichts erreichen. Die Hände sind mittlerweile auch sehr wichtig. Momentan passt alles – Hände und Beine.

Hast du Vorbilder im Karate oder im Leben allgemein?
Für mich kann ein unbekannter Mann zum Vorbild werden, jemand ohne Namen. Ich versuche, in jedem seine Qualitäten zu sehen, die Persönlichkeit ist wichtig. Ich schaue nicht auf und nicht hinab. Wenn jemand Olympiasieger ist, aber der Charakter stimmt nicht, dann taugt er nicht zum Vorbild. Der Mensch zählt.

Welche Menschen haben dich im Karate besonders beeindruckt?
Ich habe viele internationale Kontakte und Karate-Freunde überall auf der Welt, bin oft in Trainingslagern, z.B. in der Ukraine, in Russland, in Aserbaidschan und zuletzt in der Türkei, wo ich Haldun Alagas kennengelernt habe. Er ist der jüngste Weltmeister aus der Türkei. Im Leben hat er schon alles erreicht und ist ein wahnsinnig netter Mensch. Aber auch mit meinen Schülern kann ich sehr stark trainieren, das konntest du ja heute sehen. Die Motivation ist wichtig. Dann kann man auch alleine trainieren. Aber besser ist es natürlich mit mehreren.

Du sprichst von deinen Schülern. Was bedeutet es dir, ihr Lehrer zu sein? Welchen Ratschlag gibst du ihnen?

Der Charakter ist das Wichtigste. Sie sollen sich vernünftige Freunde suchen, eine gute Familie gründen, einen guten Job haben. Welt- oder Europameister kann nicht jeder werden. Aber man kann ein Sieger im Leben werden. Jeder hat Chancen. Seit über zehn Jahren bin ich jetzt hier und 80 oder 90 Prozent meiner Schüler sind bei mir geblieben, obwohl viele Zeitprobleme haben mit Ausbildung, Arbeit usw. Dass sie trotzdem versuchen, zu mir zu kommen, Leistung zu zeigen, Wettkämpfe zu gewinnen, zur Karate-Familie zu gehören, das macht mir sehr viel Spaß. Sie sind alle für mich wie meine kleinen Brüder.

Erzähl uns noch etwas über euren Verein hier in Gummersbach.

Wir haben etwa 100 Mitglieder, obwohl wir nie groß Reklame gemacht habe, sondern es nur Mund-zu-Mund-Propaganda gab. Als Mitglied der Nationalmannschaft habe ich nicht immer genug Zeit, da ich selbst trainieren muss und möchte mich bei meinen Karate-Freunden bedanken, die dann das Training für mich übernehmen und mich unterstützen. Wir arbeiten auch mit dem Dojo von Alexander Heimann in Bergisch Gladbach zusammen, das macht viel Spaß. Alleine ist vieles schwierig, aber zusammen wird man immer stärker.

Nika, vorhin hast du das Schicksal erwähnt, das im Leben manchmal grausam zuschlägt. Dir selbst ist in diesem Jahr etwas sehr Schreckliches widerfahren und auch darüber möchtest du heute sprechen.

Die meisten wissen von meinem schweren Schicksalschlag: Ich habe meine Frau durch eine sehr plötzliche Krankheit verloren. Wir waren darauf überhaupt nicht vorbereitet. Es war so, als würde plötzlich das Licht ausgehen. Wir waren so glücklich miteinander. Man sagt ja manchmal so: „Wenn es einem zu gut geht, dann passiert etwas Schlimmes." Darüber zu sprechen, ist die eine Sache, aber es ist etwas völlig anderes, das selbst zu erleben, mit eigenen Augen zu sehen, es selbst zu spüren. Das ist kaum zu ertragen. Nur mein Glaube und meine Freunde geben mir die Kraft, weiterzuleben und meine Sache weiterzumachen. Irgendwann müssen wir alle gehen und ich bin zu 100 Prozent davon überzeugt, dass ich meine Frau dann wiedertreffen werde. Und auch jetzt und hier ist sie bei mir.. Ich kann sie nicht sehen, aber ich spüre sie und sie gibt mir Kraft. Eines weiß ich sicher: Ich werde sie nie vergessen. Sie wird immer bei mir bleiben. Ich bin dadurch ein ganz anderer Mensch geworden: Nie wieder wird es mir so gut gehen, wie es mir mit meiner Frau ging und nie wieder wird es mir so schlecht gehen, denn mit ihrem Tod ist mir schon das Schlimmste widerfahren. *(Schweigt einen Moment.)* Ich bin ein ganz anderer Mensch geworden. Das Leben verstehe ich jetzt ganz anders als andere Menschen und ich wünsche wirklich niemandem dieses Gefühl, das ich hatte, habe und immer haben werde. Du kannst nichts anderes machen als einfach durchzuhalten.

Welche Rolle haben dabei Karate und die Menschen in deinem Umfeld gespielt?

In dieser schweren Zeit habe ich jede Energie gebraucht, sogar die Wärme von einem Stein. Menschen, die früher eifersüchtig waren auf mein glückliches Leben, kann ich heute nicht mehr in meiner Nähe ertragen. Ich bin immer noch überwältigt von der Unterstützung und der Liebe, die ich von der deutschen Nationalmannschaft, vom gesamten DKV und von meinen Karate-Freunden erfahren durfte. Sie haben mich getragen und haben einen großen Anteil daran, wer ich heute bin. Ihre Energie habe ich im Herzen, im Geist und im Körper. Ich möchte allen herzlich dafür danken. Dieser Rückhalt hat mir auch gezeigt, dass ich nicht verkehrt gelebt habe, denn solchen Respekt muss man sich verdienen. Ich kann also gar nicht am Boden liegen bleiben, ich muss auf den Beinen stehen und darf nicht aufgeben. Alle meine Freunde leiden mit mir, ich bin nicht der einzige, dem es schlecht geht. Meine Freunde in der Ukraine haben z.B. sogar ein offizielles Turnier zum Gedenken an Nino veranstaltet.

Wie soll man sich an deine Frau erinnern?

Durch mich. In guten und in schlechten Zeiten wird sie durch mich weiterleben und dann kann sie auch nicht vergessen werden. Ich werde sie nie vergessen. Nie. Meine Frau Nino war in ihrem Bereich viel, viel stärker und besser als ich in meinem. Sie war eine sehr erfolgreiche georgische Folklore-Tänzerin mit sehr großem Talent. Sie und ich, wir hatten ein ganz ähnliches Leben und deshalb haben wir super zusammen gepasst *(lächelt)*. Sie ist für mich die Nummer eins *(lächelt wieder)*.

Nika, herzlichen Dank für dieses sehr persönliche Gespräch – alles Gute für dich und selbstverständlich viel Erfolg für die Karate-Weltmeisterschaft 2014!

„Nika ist stark."

Friedhelm Meisen über Nika Tsurtsumia

Interview Eva Mona Altmann

Nika ist stark. Er weiß was er will. Er kennt seinen Weg und er geht ihn, er packt das. Trotzdem ist der Verlust von Nino natürlich sehr schwer. Das hat uns alle getroffen. Jeder, der Nino kannte, hat sie geliebt. Sie war eine tolle Persönlichkeit, immer gut gelaunt, manchmal ist sie einfach über die Straße getanzt. Wenn ich Streit mit Nika hatte, hat sie das ausgeglichen. Eine faszinierende Frau. Wie Nika mit seinem Verlust und seinen Gefühlen umgeht, welche Ziele er sich noch gesteckt hat, das zeigt seinen Charakter. Der war auch schon deutlich zu erkennen, als er damals vor elf Jahren, da war er 17, in mein Dojo kam. Ein Bekannter hatte ihn mitgebracht. Auf Englisch sagte ich ihm, er solle sich Faustschützer anziehen. Hat er wohl etwas falsch verstanden, weil sein Englisch ungefähr so schlecht war wie das meinige. Mit Faustschützern und noch in Jeans grüßte er den damaligen Trainer Afrim Latifi an und attackierte ihn sofort. Der war verdutzt, verteidigte sich aber sofort und ein wilder Kampf entbrannte. Ich musste die beiden trennen. Sie wurde auch später nie richtig warm miteinander. Die Disziplin, die Nika damals gezeigt hat, lebt er noch heute. Seine ethischen und moralischen Werte – das mag hochtrabend klingen – von denen ist er nie abgegangen. Er lebt so und legt diese Werte auch seinen Schülern ans Herz. Das heißt natürlich nicht, dass er keine Fehler hat. Fehler haben wir ja alle. Aber er prägt seine Schüler durch sein Vorbild. Und sie lieben ihn, lieben ihn wie jemanden, zu dem man aufschaut und sieht: „Der steht zu mir." Und das ist auch das Fundament der Freundschaft, die uns verbindet. Auch ich hatte schwere Zeiten und da hat er zu mir gestanden, so wie ich zu ihm stehe in seinen schweren Zeiten. Ich bin glücklich, dass Nika zu mir gekommen ist und möchte ihm danken.

Alle Fotos Okinawa: Gans

Okinawa: Eine beeindruckende Reise in das ostasiatische Paradies – Teil II

von Stefanie Gans

Ein weiteres für uns ganz besonderes Erlebnis war das Training bei Tetsuhiro Hokama Hanshi, Träger des zehnten Dan im Goju-Ryu Karate-Do sowie im Kobudo und Begründer des einzigen Karate-Museums überhaupt sowie Präsident der Okinawa Gojuryu Kenshi Kai Karatedo Kobudo Association. Er lernte aus der direkten Schülerlinie von Miyagi Chojun und Higaonna Kanryo. Hokamas Meister waren Seiko Higa und Chiyokutani Irashi, die von Miyagi lernten, sowie Seiken Tokuyama, der sein persönlicher / direkter Meister war. Und nun lud er uns zu einer Trainingsstunde ein!

Vorher hatten wir uns an das Okinawa Karate Bureau gewendet und Miguel Da Luz, Supervisor der Organisation, hatte den Kontakt zu Hokama Hanshi vermittelt.

Als wir auf Okinawa eintrafen, erhielten wir eine persönliche telefonische Einladung des Meisters. Michael und ich – beide Träger des zweiten Dan im Goju-Ryu Karate-Do – machten uns also neugierig auf den Weg zum Dojo in Nishihara, 25 Autominuten von Naha entfernt.

Da uns zuvor in Deutschland berichtet worden war, wie streng das Training in Japan sei, betraten wir das Dojo voller Ehrfurcht. Doch alles kam anders! Ein lachender 70 Jahre alter Meister begrüßte uns fröhlich in gebrochenem Englisch in seinem mühevoll aufgebauten Dojo. Er gab uns – ganz im europäischen Stil – die Hand und zeigte uns, wie sehr er sich über unseren Besuch freute. Hokama Hanshi, der jedes Jahr in viele Länder reist, um sein Wissen zu vermitteln, gab sich also ganz anders als erwartet. Zunächst lud er uns zu einer Teezeremonie ein, bei der wir traditionellen japanischen Tee tranken sowie – für uns seltsam schmeckenden – getrockneten Fisch aßen. Dabei stellte er uns einige Fragen über unser Training und unsere Herkunft und erzählte uns dann von sich. Ein weiterer Gast aus den Niederlanden stieß dazu und unser privates Training konnte beginnen.

Hokama Hanshis tägliches Training morgens um 10 Uhr und fast jeden Abend um 20 Uhr vollzieht er auch, wenn keine Gäste oder eigene Schüler dabei sind.

Das Aufwärmtraining bestand aus Dehnübungen und Lockerungen sowie Übungen mit einem Nunchaku und war ausgiebig.

Danach – und das war unser persönliches Highlight – fragte Hokama Hanshi nach unseren Wünschen. Und dann zeigte er uns tatsächlich versteckte Bunkai mehrerer Kata sowie effektive Partnerformen.

Zuvor zeigte er uns seine Sammlung von Tierbildern, die über der Eingangstür hingen. Er erwähnte, dass es für ihn das Wichtigste sei, sich in die Tiere hineinzuversetzen und deren Verhalten auf das Menschliche zu übertragen. Dabei demonstrierte er uns u.a. an einem Holzstamm im Dojo, wie er diese Art verinnerlicht und lebt, indem er sich wie eine Schlange um den dicken Stamm schlang. Anschließend führte er uns diese Formen am Partner vor. Er wendete effektive und schockartige Techniken an, die wir nie zuvor gesehen hatten. Mit den Vitalpunkte arbeitete er kurz und prägnant. Wir beide – als seine Übungspartner – ahnten regelrecht den Schmerz, der damit zugefügt werden kann. Aber – und dies ist besonders beeindruckend gewesen: Wir spürten die Effektivität, wurden aber nicht verletzt! An dieser Stelle wurde uns wieder mal bewusst: Karate beginnt und endet mit Respekt.

Seine natürliche Art, sich zu bewegen – ab von den traditionellen Ständen in der Kata – war zudem äußerst beeindruckend.

Sein lebenslanges Training brachte ihm noch andere Erkenntnisse, wie er uns verriet. Das wichtigste sei, und dies gelte stellvertretend auch für das Goju-Ryu (frei nach seinen Ausführungen übersetzt): „Gegensätze ziehen sich an. Sofern dein Gegner mit harten, starken Techniken angreift, entgegne ihm weich und sanft. Nutze die Schnelligkeit und die richtige Atmung, um den Gegner mühelos außer Gefecht zu setzen."

Die Stunde endete mit Kobudo-Training.

Eine zweite Einheit folgte zwei Tage später und wir konnten noch mehr lernen und erfahren.

Über das Training mit einem Meisters auf Okinawa, der das traditionelle Karate-Do lebt, könnte ich natürlich noch viel mehr berichten – ebenso wie über die faszinierende Insel.

Das traditionelle Okinawa offenbart Geheimnisse, die für uns im westlichen Europa aus Erzählungen überhaupt nicht zu erahnen sind. Neue gewaltige Eindrücke aus Natur, Tradition und Kampfkunst erwarten einen dort. Beeindruckend war für uns auch die Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft und Offenheit der Japaner.

Wer selbst eine Reise nach Okinawa plant, darf gerne mit uns Kontakt aufnehmen, Fragen stellen und Adressen erhalten. Die besten Reisemonate für Okinawa sind März und April sowie der September. Dann ist die Erdbeben- und Taifungefahr am geringsten und das Klima angenehm. Abzuraten ist von einer Reise im Sommer.

Jedem Karateka können wir Okinawa nur empfehlen – für uns war es definitiv nicht die letzte Reise in dieses Paradies!

Teil I verpasst? Jetzt online nachlesen!

Ehrung
im Budokan Marl

Foto: Bugsel

von Jürgen Bugsel

Anfang Juli holte der Budokan Marl e.V. seine Feier zum 15-jährigen Bestehen des Vereins nach (ursprünglich für 2013 geplant). Anlässlich dieses Events erhielten Jürgen Bugsel (3. Dan, 1. Vors.) und Ralf Kossmann (2. Dan, 2. Vors.) die Ehrenmedaille des KDNW in Gold. Beide sind 30 Jahre und länger dem Karate-Do verbunden und Gründungsmitglieder des Budokan Marl. Der Vizepräsident des KDNW Rainer Katteluhn ließ es sich nicht nehmen, die Ehrung persönlich durchzuführen.

Hara Köln
Lehrgang und Prüfung

Foto: Winkelhag

von Tim Winkelhag

Am 14. Juni 2014 wurde im Sportcenter Hara in Köln wieder ein Lehrgang der besonderen Art ausgerichtet.

Akay Özdemir (7. Dan) und Kasim Keles (8. Dan) stellten den 50 Teilnehmern/innen in kompakter und effektiver Weise sowohl Techniken und Taktiken für das Kumite-Turnier als auch besondere Selbstverteidigungstechniken als wichtige Ergänzung zum typischen Turnier-Karate vor.

Es wurde geschlagen, getreten, geklammert, geworfen, gehebelt und nicht zuletzt abgeklopft. Willi Richmann (6. Dan Ju-Jutsu, 6. Dan Judo, 3. Dan Karate) stellte als Gast zum Schluss noch ein paar faszinierende Bodentechniken vor, die bei den Karateka sofort den Drang zum Nachmachen weckten.

Im Anschluss an den Lehrgang fanden Dan-Prüfungen des SOK vom 1. bis zum 5. Dan statt. Wir gratulieren den Prüflingen!

Kobudo
beim GKD Dortmund

Foto: Oste

von Björn Oste

Die Kobudo Gruppe des GKD Dortmund trainiert seit inzwischen zwei Jahren: Der Schwerpunkt liegt auf dem Hanbo. Die Karate-Dan-Träger/innen trainieren die Grundschul- und Partnerformen sowie Kata für den Hanbo. Sensei Uwe Portugall (6. Dan Karate, 1. Dan Kobudo) erläutert dabei auch immer wieder interessante Gemeinsamkeiten und Unterschiede zum Karate-Do.

Lehrgänge
beim SKD Bad Salzuflen

Foto: Hakenhold

von Michael Hakenhold

Im Wonnemonat Mai gastierten gleich zwei hochrangige Dan-Träger im Shotokan Karate Dojo Bad Salzuflen.

Am 10. Mai hielt Volker Schwinn (7. Dan) im Best Western Hotel als Qi Gong-Lehrer einen „Tag der Entspannung" ab. Nicht nur Vereinsmitglieder, sondern auch zahlreiche Gäste nahmen teil. Da Volker Schwinn bereits einen Tag vorher anreiste, ließ er sich nicht lange bitten, für erwachsene Mitglieder und geladene Gäste ein vereinsinternes Training (Kihon/Kata) anzubieten und am Abreisetag eine Trainingsstunde für das Dan-Projekt (ein Zusammenschluss der regionalen Dan-Träger und –anwärter).

Am 31. Mai reiste dann der bekannte Kata-Buch-Autor Fiore Tartaglia (6. Dan) zu einem vereinsinternen Lehrgang an. In sechs schweißtreibenden Trainingseinheiten bot er intensives Kihon- und Bunkai-Training.

Das KD Bad Salzuflen organisiert jährlich mehrere Lehrgänge mit unterschiedlichen Meistern, um den Mitgliedern so ein breites Spektrum des Karate und persönlichen Kontakt zu den Trainern zu bieten.

WM 2014
Malwettbewerb in Köln

Bild: Becker

von Eva Mona Altmann

Bei der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. gibt es jedes Jahr einen Malwettbewerb. In diesem Jahr lautete das Motto: „Karate-WM 2014 in Bremen".

Sochin
Spezial-Lehrgang

Bild: Boehnke

von Daniela Boehnke

Am 1. Juni fanden sich fast 50 Karateka in der Lohringhalle in Bochum ein, um an vier ausführlichen Einheiten von Bernd Milner und Wolfgang Henkel zum Thema Sochin teilzunehmen.

Bernd vermittelte die korrekte Ausführung der Kata mit Augenmerk auf die Besonderheiten. Die tiefe Stellung Sochin-Dachi steht für Stärke und Stabilität, während mit dem Rhythmus sowohl Stärke (gleichzeitiger Block/Konter) als auch Ruhe (große, langsame Bewegungen) ausgestrahlt wird.

Wolfgang nahm diese von Bernd herausgearbeiteten Aspekte auf und vermittelte anhand von realitätsnahen Angriffen (Schwinger, Fassen von vorn, aber auch Angriff mit Stock und Messer) die passende Bunkai und gut funktionierende Selbstverteidigung mit den Techniken der Kata.

Wir waren überrascht, welche Möglichkeiten innerhalb einer Kata zu finden sind. Bernd und Wolfgang machten deutlich, dass Selbstverteidigung im Karate enthalten ist und dass das Ablauftraining einer Kata und die realistischen Trainingsweise ihrer Prinzipien eine untrennbare Einheit darstellen.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Lehrgang.

Lefevre
zu Gast in St. Tönis

Foto: Roumeliotis

von Georgos Roumeliotis

Der mehrfache Welt- und Europameister Junior Lefevre (6. Dan) konnte als Trainer für einen Lehrgang in Deutschland gewonnen werden. Nach Seminaren in England, Irland, Italien, Spanien, Belgien, den USA, Brasilien und Mexiko war Sensei Lefevre vom 20. bis zum 21. Juni in der niederrheinischen Apfelstadt St. Tönis zu Gast. Mit knapp 50 Aktiven waren unerwartet wenige Karateka anwesend, doch diese konnten dadurch näher am belgischen Karatetrainer sein. Dieser bot beiden Trainingsgruppen ein didaktisch und methodisch sinnvoll und äußerst motivierend aufgebautes Training an. Ausgangspunkt bildete in der Unter- und Mittelstufe die Kata Heian Yondan und in der Oberstufe die Kata Sochin. Zunächst wurden kataspezifische Techniken in der jeweiligen Kihon-Einheit geübt. In der zweiten Einheit wurden die Abläufe der beiden Kata vertieft und Auszüge in der Bunkai am Partner praktiziert. In der letzten Einheit wurden die Faustschoner angelegt, und Kumite-Kombinationen mit wechselnden Partnern durchgeführt. Am anschließenden Sommerfest des Ausrichters SKD Yorokobi St. Tönis nahm auch die Familie Lefevre teil. Vor der WM-Begegnung Deutschland vs. Ghana ließ es sich Junior nicht nehmen, mit fußballbegeisterten Karateka barfuß zu „kicken". Auch dabei merkte man Sensei Lefevre den Drang nach vorne an: Er war Torschützenkönig und Matchwinner.

Benefiz
Lehrgang in Gelsenkirchen

Foto: Meulenberg

von Olaf Meulenberg

Rund 60 Karateka nahmen am 14. Juni 2014 am Benefizlehrgang der Karateabteilung des Turnerclubs Gelsenkirchen und des Karate Dojo Gelsenkirchen teil.

KC Bonn I
17. Kata-/Bunkai-Lehrgang

Foto: Schulz

von Wilfried Schulz

Neben KDNW-Landestrainierin Seoung-Sook Park (3. Dan) und Christian Wedewardt (5. Dan) vom karatepraxis-Team, stand erstmals Sigi Wolf (8. Dan) als Trainer zur Verfügung. Mehr als 60 Karateka fanden am 5. Juli 2014, trotz derSchulferien, den Weg nach Bonn.

Sigi verstand es, die Nutzung der Karatetechniken in der SV auch denjenigen zu vermitteln, die sich bisher mit dem Thema nicht ausgiebig befassen konnten. Für die SOK-Danprüflinge war es die perfekte Vorbereitung. Auf Zielorientiertheit, Schnelligkeit und vor allen Dingen aber auch Unkompliziertheit in den Techniken legte Sigi besonderen Wert. Wirkungsvoll muss das Ergebnis sein.

Bei Seoung-Sook stand in der Unterstufe die Kata Heian Godan auf dem Programm, bei der Oberstufe die Gojushiho-Dai. Präzision, das Verständnis der einzelnen Techniken und deren Zusammenwirken im Gesamtablauf der Kata waren ständiger Inhalt ihres Trainings. Dabei forderte sie von allen Karateka Konzentration und Kondition.

Wie Gut-befreundet-Sein hilft, zeigte sich beim plötzlichen und unerwarteten Ausfall von Ludwig Binder. Volles Verständnis für die Gründe hatte der Vorstand um Harald Zschammer. Auf seine Empfehlung wurde mit Christian Wedewardt schnell ein neuer Referent gefunden. Dieser verstand es hervorragend, den Ausfall zu kompensieren und mit interessanten SV- Techniken alle zu begeistern.

Komplettiert wurde das Trainerteam durch den technischen Leiter des KC Bonn I Thomas Merzbach (4. Dan), der sich rührend den Karate-Kids widmete und diese durch eine kindgerechte Interpretation der Heian Kata in Anwendung begeisterte.

Einen breiten Rahmen nahm die Trainerausbildung ein. Die Fähigkeit, eigenes Wissen und Können qualifiziert an anvertraute Schüler/innen weiterzugeben, war eine der Aufgabenstellung an die Trainer.

Kamen
Sommertraining

Foto: Buck

von Heike Buck

Mit Christian Winkler (6. Dan), Jürgen Beuerlein (4. Dan) und Felix Lehmann (3. Dan) standen drei Top-Trainer zur Verfügung für Dan-Träger und -Anwärter.

35 Jahre
Taisho Siegburg

Foto: Skarpil

von Marion Skarpil

Am Samstag, den 30. August 2014 veranstaltete der SC Taisho e.V. zu seinem 35-jährigen Bestehen einen großen Lehrgang in Siegburg: 80 Karateka kamen.

Neben dem Gastgeber Thomas Prediger (5. Dan) und seiner Frau Seoung-Sook Park (3. Dan) konnten Shuzo Imai (8. Dan) und Kasim Keles (8. Dan) gewonnen werden.

Durch das vielschichtige Trainingsangebot konnten die Karateka in entsprechenden Neigungsgruppen trainieren. Die einzelnen Trainer gaben Einblicke in ihre Spezialgebiete. Seoung-Sook Park vertiefte die Katas Gojushiho-Sho und Nijushiho, Thomas Prediger erarbeitete Kumite -Kombinationen für den Wettkampf. Kasim Keles verknotete in der SV-Einheit Arme und Beine. Shuzo Imai brachte auch etwas Theorie mit nach Siegburg und erläuterte seine Schnelligkeitstheorie, in der Praxis wurden Keri-Waza und in der SV Tanto-Tori (Abwehr gegen Messerangriff) gelehrt. Brazilian Jiu Jitsu mit Peter Schira und Capoeira mit Daniel Hideki Katayama aus Brasilien rundeten das Programm ab.

Nachmittags gab es außerdem Dan-Prüfungen bei Kasim Keles und Thomas Prediger. Alle 15 Karateka freuten sich, die intensiven Trainingsmonate mit einer erfolgreichen Prüfung aschließen zu können.

Der gesamte Lehrgang war ein schöner Erfolg dank qualifizierter Trainer und eines guten Konzeptes, abgerundet durch ein Büfett und ausgiebiges Kanpai im Vereinslokal Kubana.

4. Ruhrpott-Kata-Marathon
in Bochum

Foto: Milner

von Tim Milner

Circa 200 Karatebegeisterte aus vielen Teilen Deutschlands trafen sich in der Lohringhalle zu einem sechsstündiges Intensivtraining im Bereich Kata. Mit Bernhard Milner (9. Dan), Volker Schwinn (7. Dan), Tim Milner (4. Dan), Christian Bonsiep (4. Dan) und Sascha Marth (3. Dan) war ein kompetentes Trainerteam vor Ort, welches die Lehrgangsteilnehmer/innen begeisterte. Jeder Karateka konnte sechs Einheiten absolvieren und die verschiedenen Kata entweder neun erlernen oder wieder auffrischen. Auch die Cafeteria war gut sortiert und die vielen Helfer /innendes Budokan Bochum sorgten für einen reibungslosen Ablauf. Gesamt gesehen war der Lehrgang ein voller Erfolg und Trainer sowie Teilnehmer/innen freuen sich schon auf den 5. Ruhrpott Kata-Marathon im Jahr 2015.

Helgoland
BSC Oberhausen reif für die Insel

Foto: Feemer

von Frank Feemer

Erstmalig machte sich BSC-Cheftrainer Haydar Aksünger, unterstützt von Dieter Kießwetter und Frank Feemer, zusammen mit zehn Aktiven des BSC auf den Weg zur Nordsee-Insel Helgoland. Los ging es für die Karateka am frühen Freitagmorgen, denn die Fähre von Cuxhaven nach Helgoland musste rechtzeitig erreicht werden. Dank relativ viel Wind, leichten Wolken und Sonnenschein während der Überfahrt erreichte die Gruppe „gut durchgepustet“ den Anleger von Helgoland gegen 12.30 Uhr. Erst musste ein kleiner Fußmarsch zu Unterkunft der JGH Helgoland bei angenehmen 20°C zurückgelegt werden, bevor die Zimmer dort bezogen werden konnten. Angetan von der traumhaften Kulisse der Insel machten sich die Aktiven nach einer kleinen Stärkung gemeinsam auf, die Insel zu erkunden. Der erste Tag klang beim Fußball-Schauen aus. Der Samstag begann mit viel Sonnenschein, der für die frühe Anreise am Vortag mehr als entschädigte. Das erste leichte Training begann bereits vor dem Frühstück am Strand, denn das Motto hieß ja „Karate- und Jugendfreizeit auf Deutschlands einziger Hochseeinsel“. Frisch gestärkt machte sich die Truppe nach dem Frühstück auf zur leicht vorgelagerten Badeinsel. Allein die Überfahrt dorthin ist schon ein Erlebnis. Seehunde zum Greifen nahe schreckten die BSC-ler nicht ab, ein ausgiebiges Bad in der Nordsee zu nehmen. Am Nachmittag ging es dann zum auf der Insel ansässigen Karateverein unter der Leitung von Carsten Voigt („Vfl Fosite Helgoland“). Auch Sonntagmorgen gab es zwei gemeinsame Einheiten. BSC-Cheftrainer Haydar Aksünger zeigte dabei allen wie vielseitig Karate sein kann, wenn man mit Herz bei der Sache ist. Im Gepäck die Erkenntnis „Karate ist grenzenlos“ und dem Versprechen wieder zu kommen, ging es dann heimwärts.

Mallorca
SKD Bad Salzuflen auf Reisen

Foto: Hakenhold

von Michael Hakenhold

Vom 7. bis zum 11. Juli 2014 organisierte der Vereinsvorsitzende Frank Herholt (3. Dan) bereits zum sechsten Mal einen Karate-Lehrgang auf Mallorca. Zum ersten Mal jedoch mit Volker Schwinn (7. Dan) und Jakob Tymczak (2. Dan). Volker Schwinn, Qi Gong- und Karate-Lehrer sowie Experte für den Bereich der Selbstverteidigung hat die Themen Kihon, Kata, Bunkai und Selbstverteidigung übernommen. Somit begann das tägliche Training schon um 7.30 Uhr im hoteleigenen Dojo mit einer entspannenden Einheit Qi Gong. Danach ließen dann in den folgenden Trainingseinheiten seine außergewöhnlichen Kihon-Kombinationen so manche Köpfe rauchen. Aber auch seine Bunkai, welche auf reine Selbstverteidigung ausgelegt war und zusätzliche Einheiten, welche nur Messerangriffe behandelten, begeisterten die Teilnehmer/innen. Jakob Tymczak, das ehemalige Bundeskadermitglied, brachte mit modernen Methoden und seiner sympathischen Art jedem das Kumite näher. So gelang es ihm sehr gut, sich auf die unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen und Altersgruppen einzustellen. Jens Müller (1. Dan), bekannt aus den letzten Jahren, übernahm wieder einmal sowohl das Flexi-Bar-Training als auch das Amt der Stimmungskanone. So konnten die Karateka jeden Tag mit verschiedenen Übungen versuchen, die Fiberglasstange in Vibration zu halten. Für das Kara-T-Robic zum täglichen Ausklang sorgte dann wieder Frank Herholt selbst und brachte so das kleine Hotel zum Rocken und alle zum Schwitzen. Zudem hatten die Teilnehmer/innen zwei Mal die Möglichkeit, unter Frank ein Prüfungsvorbereitungstraining für die nächste Prüfung wahrzunehmen. Außerdem dabei: Fußball-WM, Welcome-und Sayonara-Party, Ballermann-Tour und vieles mehr.

Sankt Augustin
2. Rhein-Sieg-Kreis-Karate-Lehrgang

Fotos:Schaub

von Michael Korsmeier

Über 100 Karateka aus Nah und Fern nahmen am 2. Rhein-Sieg-Kreis-Karate-Lehrgang des Karate-Sportvereins Yujo aus Sankt Augustin teil. Die hohe Beteiligung am Lehrgang ist sicherlich Verdienst der drei Trainer. Der Verein konnte mit der Auswahl ein breites Spektrum anbieten.

Schahrzad Mansouri überzeugte und faszinierte die Teilnehmer/innen wie erwartet im Bereich Kata. Rainer Katteluhn begeisterte sie im Bereich Kumite. Und Jörg Kopka konnte durch seine langjährigen Erfahrungen im Bereich Selbsverteidigung und -behauptung aufwarten.

Insgesamt war die Konstellation und die Durchführung des Lehrgangs eine runde Sache. Ein wichtiger Punkt für den Veranstalter war, dass sich die Karateka neben dem Spaß und Lernen auch wie zu Hause auf dem Lehrgang fühlten, quasi wie im eigenen Dojo. Der Lehrgang wurde durch die angebotenen Prüfungen abgerundet. Zu einem wurden Kyu-Prüfungen und zum anderen Dan-Prüfungen abgenommen. Der 3. Lehrgang ist bereits in Planung.

Weitere Lehrgangsbilder sind auf der Homepage des Vereins zu finden. **WWW.DOJO-YUJO.DE**

NRW-Tag
Karate-Show in Bielefeld

Fotos:Dux

von Stefan Krause

Am 28. und 29. Juni 2014 fand der Nordrhein-Westfalen-Tag in Bielefeld statt. Über hunderttausend Besucher, zahlreiche Ehrengäste aus Politik, Wirtschaft und der Region frequentierten diese Großveranstaltung in Ostwestfalen.

Im Rahmen von „Deutschland bewegt sich“, der bekannten Initiative der Barmer Ersatzkasse, dem Zweiten Deutschen Fernsehen und der Bildzeitumg, fanden hier gleich mehrere hochklassige Karate-Aktionen statt.

Der Deutsche Karateverband war unter der Führung von Matthias Tausch ebenso wie der KC Sennestadt mit Informatiomsständen vertreten.

Außerdem gab es auf der Bühne der Barmer GEK auf dem Oberntorwall mitten im Zentrum von Bielefeld verschiedene Vorführungen mit Sportlern des KC Sennestadt unter Leitung von Bernd Kuhlmann und Bernd Stelzner und des Dojo Lemgo-Lippe, das von Sportlern des SC Grün-Weiß Paderborn unterstützt wurde, unter der Leitung von Dennis Dreimann. Die Vorführungem wurden von Matthias Tausch und der Moderatorin der Barmer GEK fachgerecht kommentiert. Die zahlreichen Zuschauer/innen spendeten jede Menge begeisterten Applaus.

Termine der Dojos

1. & 2. November 2014

Jubiläumslehrgang
30 Jahre Karate Dojo Halle Westfalen e.V.
mit Ian Abernathy
in Halle (Westf.) bzw. Hilter-Wellendorf

Lehrgangsinhalte:
Samstag: Naihanchi Bunkai (Sa&So), Karate-Hebel-Drills (Sa), Fragen und Antworten zu beliebigen Kata-/Bunkai-Sequenzen (Sa&So), Würfe und Take-Downs (So). Der Lehrgang wird auf Englisch abgehalten.

Zeiten und Gruppen:
Sa, 10 – 18 Uhr; So, 10 – 14 Uhr (mit Pausen). Es wird in einer Gruppe trainiert zur Veriefung der Inhalte.

Gebühr:
Erwachsene: 40,00 Euro (zwei Tage) / 30,00 Euro (ein Tag)
bis 14 Jahre: 15,00 Euro (zwei Tage) / 10,00 Euro (ein Tag)

Ort (Achtung, Sa. und So. unterschiedlich!):
Sa: TH Wellendorf, Hermannschacht, 49176 Hilter-Wellendorf; So: SH Masch Halle II, Wasserwerkst. 1, 33790 Halle

Sonstiges: Am Sonntag Shotokan-Prüfungen bis 1. Kyu. Verpflegung vor Ort erhältlich. Ausrichter und Trainer übernehmen keine Haftung. **www.karate-dojo-halle.de**

8. November 2014

13. Ryu-Shukai in Dortmund

Voraussichtlich mit folgenden Referenten/innen:
Christian Winkler (6. Dan), Martin Nienhaus (5. Dan), Xenia (Yoga), Horst Kallinowski oder Markus Reichl (HK Ryu/SV), Nguyen Phong (5. Dan), Cornelia Heinz (2. Dan), Wolfgang Stramka (5. Dan), weitere aus Aikido, Yoga, Kalari, Modern Arnis, Kendo, Luta Livre

Beispiele für Inhalte:
Gruppen: 9.-7.Kyu, 6.-4.Kyu, 3.Kyu-Dan; Zeiten: 9.00 – 17.45 Uhr; Themen: Kobudo, Selbstverteidigung, Hebeltechniken, Chinesische Medizin, Gesundes Karate, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Functional Training u.v.m.

Gebühr: 18,00 Euro Erw. / 10,00 Euro unter 15 J.
bei Voranmeldung bis 02.11.14:
16,00 Euro Erw. / 9,00 Euro unter 15 J.
Fete (ab 20.00 Uhr): 5,00 Euro

Hinweis: Veranstalter, Ausrichter und Trainer lehnen Haftung ab.

Ausrichter: TSC Eintracht Dortmund, Abtl. Karate
www.ryushukai.de, w.stramka@web.de,
Tel: 0231/7546055, cornelia-heinz@web.de, Tel: 0231/5464580

22. November 2014

Lehrgang 5. Katahalbmarathon in Paderborn

Trainer/innen: Sandra Brenscheid (3. Dan, Zertifikat Tanzmedizin), Stefan Krause (6. Dan), Elvira Kraft (3. Dan), Swetlana Wall (3. Dan), Wolfgang Wedekind (3. Dan).

Inhalte (Aufteilung in vier Gruppen):

Alle:	Vorübungen für Fußtechniken, Drehungen und Sprünge, Yoko-Geri
Unterstufe:	Heian Nidan u. Yondan, Tekki Shodan
Mittelstufe:	Kanku Dai, Jion, Hangetsu
Oberstufe:	Nijushiho, Jiin, Kanku Sho

Gebühr: 15,00 Euro
Ausrichter: SC Grün-Weiß Paderborn

Ort: SC Grün-Weiß Paderborn
Schützenplatz 3, Paderborn

Hinweis:
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sach- oder Personenschäden.

Anmeldung/Organisation:
lehrgang@karate-paderborn.de

Wegbeschreibung und Infos:
www.karate-paderborn.de

22. & 23. November 2014

Shotokan Karate-Do: Kihon, Kata, Bunkai, Kumite mit Bernd Milner (9. Dan) und Lothar Ratschke (6. Dan) in Dortmund

Zeiten:
Sa:
10 – 11.30 Uhr: bis 7.Kyu (Ratschke), 3.-1.Kyu (Milner)
11.40 – 13.10 Uhr: 6.-4.Kyu (Milner), Dan (Ratschke)
14.15 – 15.45 Uhr: bis 7.Kyu (Milner), 3.-1.Kyu (Ratschke)
15.45 – 17.15 Uhr: 6.-4.Kyu (Ratschke), Dan (Milner)
Dan-Prüfungen ab 17.30, Clubraum/Gaststätte ab 19.30
So:
10 – 11.15 Uhr: bis 4.Kyu (Ratschke), 3.Kyu-Dan (Milner)
11.30 – 12.45 Uhr: 3.Kyu-Dan (Ratschke), Shiatsu (Milner)
Kyu-Prüfungen am Sonntag nach Ankündigung

Gebühr: 25,00 Euro gesamter Lehrgang
22,00 Euro mit Voranm. bis 14.11.14

Hinweis: Veranstalter, Ausrichter und Trainer lehnen Haftung ab.

Ausrichter: TSC Eintracht Dortmund, Abtl. Karate
w.stramka@web.de, Tel: 0231/7546055
cornelia-heinz@web.de,Tel: 0231/5464580

14. Februar 2015

Lehrgang Kata & Selbstverteidigung mit Bernd Milnder (9. Dan) und Jürgen Kestner (6. Dan)

Trainingszeiten:
10.00 – 17.00 Uhr; In der Mittagspause bieten wir Getränke und Würstchen an!

Inhalte:
Kata: Untestufe: Heian Godan, Empi; Oberstufe: Tekki Nidan, Bassai Sho; Selbstverteidigung: Unterstufe: Abwehr von Clinchangriffen, Umklammerungen, Würgeangriffen usw., SV-Bewegungsdrills; Oberstufe: Abwehr von Schlägen und Tritten, Abwehr von meheren Angreifern. Im Anschuss an den Lehrgang finden Dan-Prüfungen statt!

Gebühr: 20,00 Euro

Ort: Sporthalle Niesenteich
An den Lothwiesen 6-8, 33100 Paderborn

Ausrichter: SC Grün-Weiß Paderborn

Hinweis: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sach- oder Personenschäden.

Anmeldung/Organisation: schulz-hagen@gmx.net

Webseite: www.karate-dojo-bergneustadt.de

Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner/innen

Geschäftsstelle des KDNW

Tel. (0203) 99 72 10	Fax (0203) 99 72 09	info@kdnw.de
Postfach 100 750	47007 Duisburg	
Geschäftszeiten	Mo, Mi, Fr 08:15-12:15 h	Di, Do 08:15-15:00 h
Elisabeth Bork	Tel. (0 26 84) 97 76 94	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	Thomas Behnke	t.behnke@kdnw.de
Frauen	Barbara Höfer	b.hoefer@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
Öffentlichkeitsa.	Andreas Sturm	a.sturm@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) 49 82 72 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	Stefan Frank	stefan.frank-karate@t-online.de
Yoshukai	Otto Rumann	yoshukan.dortmund@arcor.de

Aktivensprecher/innen

Kata	Olivia Kittel	o.kittel@kdnw.de
Kata	Felix Leicher	f.leicher@kdnw.de
Kumite	Ezgi Kaya	e.kaya@kdnw.de
Kumite	Ilias El Azzouzi	i.el_azzouzi@kdnw.de

Redaktion/ Layout Karate Aktuell

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

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden sich auf http://www.kdnw.de

Bankverbindung:

Sparkasse Hamm IBAN DE02 4105 0095 0000 1585 35
BIC WELADED1HAM

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., 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 - Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr

Redakionsschluss: s. unten

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

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

Textautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Thomas Behnke, Ludwig Binder, Daniela Boehnke, Jürgen Bugsel, Heike Buck, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Stefanie Gans, Michael Hakenhold, Michael Korsmeier, Stefan Krause, Olaf Meulenberg, Tim Milner, Judith Niemann, Susanne Nitschmann, Björn Oste, Georgos Roumeliotis, Rüdiger Schulz, Wilfried Schulz, Detlef Hans Serowy, Marion Skarpil, Tim Winkelhag.

Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Matthias Bauer, Isabella Becker, Daniela Boehnke, Jürgen Bugsel, Jörn Drexhage, Inger Dux, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Richard Froeschke, Stefanie Gans, Christian Grüner (DKV), Michael Hakenhold, Olaf Meulenberg, Tim Milner, Thomas Nitschmann, Björn Oste, Georgos Roumeliotis, Dr. Hans-Peter Schaub, Wilfried Schulz, Marion Skarpil, Lothar Strolo, Christian Wedewardt, Chikai Karate-Do Wettringen, Tim Winkelhag, Ralf Wolbers.

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

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

Die Veröffentlichung von Lehrgangs- und Wettkampfausschreibungen sowie Werbeanzeigen ist kostenpflichtig.

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

Redaktionsschluss für die Karate Aktuell 1/2015 ist am 15.12.2014.

GAIDA MÄDCHE & JÜRGENS

5. BIS 9.
NOVEMBER
2014

22nd KARATE WORLD CHAMPIONSHIPS BREMEN 2014

WWW.KARATE2014.DE

DKV

WKF

Bremen erleben!