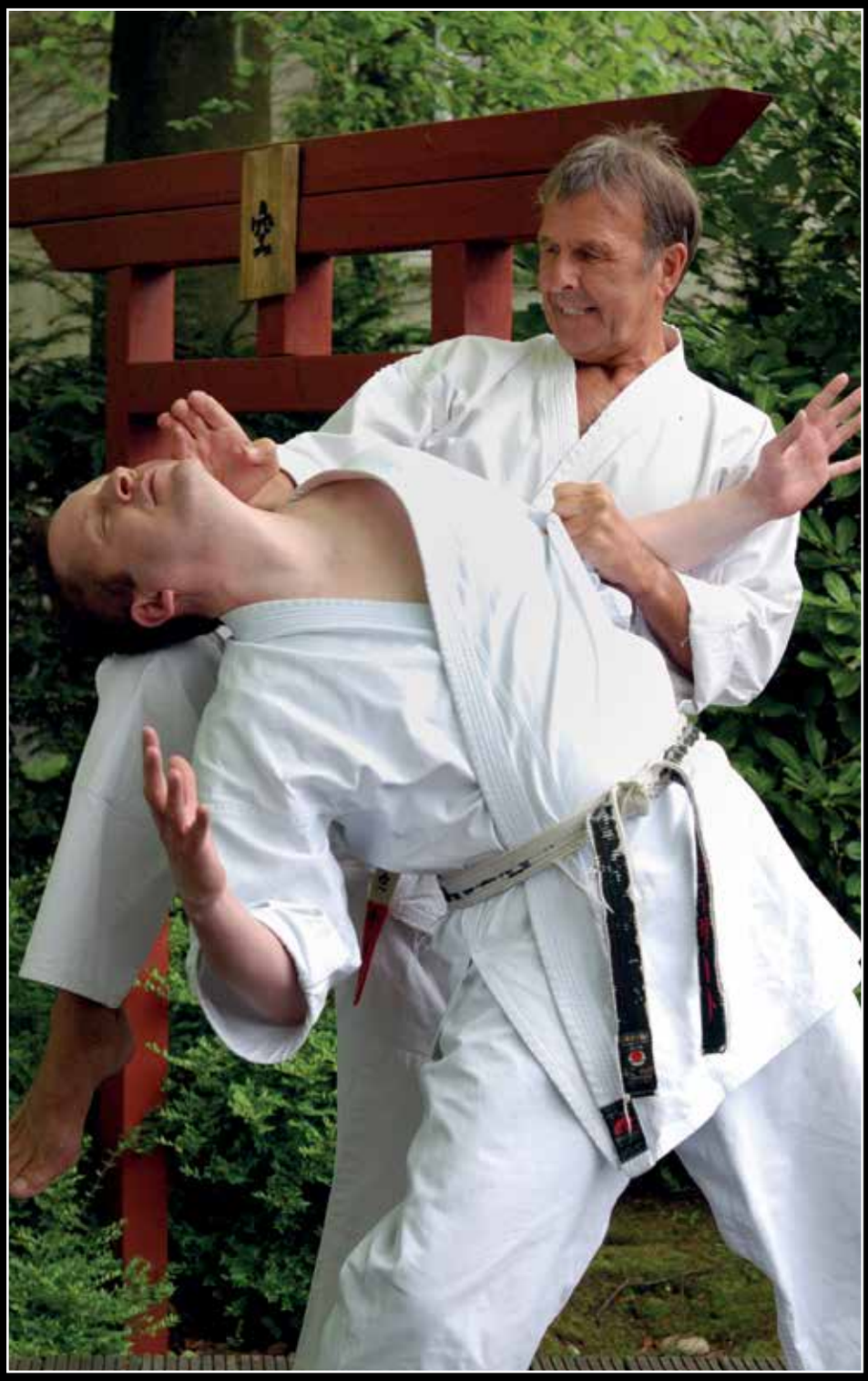
# KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 31 Ausgabe 2 / 2020



Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

*Titelseite:*

*Großes Bild:*
*Peter Trapski (r.) in Aktion – ein Interview anlässlich der Verleihung des 9. Dan findet sich ab Seite 16.*
Foto: Hellmann

*Kleine Bilder:*
*Karate in Zeiten von Corona. Die KDNW-Karateka werden kreativ, um auch während der Pandemie weiter trainieren zu können – mehr dazu ab Seite 31.*
Fotos (von oben nach unten):
Szymanski, Kerschek, Höner, Schomberg

## Ausrichter gesucht!

**Für das Jahr 2021 suchen wir noch Ausrichter!**

Und zwar für die Bezirksmeisterschaften Westfalen & Arnsberg, die Bezirksmeisterschaften Köln & Düsseldorf sowie die Landesmeisterschaften der Kinder & Schüler*innen.

Bei Interesse bitte bei Susanne Nitschmann in der Geschäftsstelle melden!

## Neue Vereine im KDNW

**Turngemeinde Ückendorf 1882/11 e.V.**
**Abteilung Karate**
Willi Mischke
Bulmkerstr. 3
45888 Gelsenkirchen
Telefon: 0209/144096
E-Mail: willi.mischke@web.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5044

**Black Lion Shotokan Karate Köln e.V.**
Sohiel Elkaiem
Niehler Gürtel 104
50733 Köln
Telefon: 0176/21636791
E-Mail: blacklion.karate@yahoo.com
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5080

# Editorial

## Liebe Leserinnen + Leser!

In welch verrückten Zeiten wir doch leben, das bekommt man dieser Tage oft zu hören.

Social Distancing, Maskenpflicht, Reproduktionszahl, Homeoffice, Online-Training... Begriffe, die wir inzwischen hochfrequent verwenden und die unseren Alltag wohl auch noch länger prägen werden.

Schmerzlich vermissen wir dagegen, was uns vor Kurzem noch selbstverständlich erschien: Umarmungen, Reisen, Bars, Discotheken, Dojos, Turnhallen, Kumite, Sportwettkämpfe...

Stattdessen herrschen vielerorts Existenzängste und Sorgen. Die Welt, wie wir sie kannten, ist ins Wanken geraten.

Das betrifft auch die KDNW-Karateka und die Karate-Vereine in NRW – einige von ihnen berichten in dieser Ausgabe, wie sie der Krise begegnet sind (ab Seite 30). Es sind Geschichten von der Digitalisierung der Dojos, vom virtuellen Zusammenrücken und solidarischen Zusammenstehen, vom Ringen darum, stark zu bleiben, durchzuhalten, vom Anspruch, Vorbild für andere zu sein und den äußeren Umständen zum Trotz die persönliche Entwicklung voranzutreiben. Es sind Geschichten, die Mut machen und Trost spenden. Am Ende aber steht immer die Sehnsucht, der Wunsch nach einer Rückkehr zur Normalität.

Das braucht sicherlich noch Zeit, aber die Beschlüsse zur schrittweisen Wiederaufnahme des Sportbetriebes in NRW sind ein hoffnungsvolles Licht am Ende des Tunnels (mehr dazu und alle anderen Corona-News ab Seite 6).

Nicht nur für den Breiten- sondern auch für den Leistungssport sind die Einschnitte durch die Pandemie ernorm: Mitten in der heißen Schlussphase der Olympia-Qualifikation wurde ein Event nach dem anderen gecancelt oder auf unbestimmte Zeit verschoben (siehe auch Seite 7), die Spiele selbst um ein Jahr verschoben. Plötzlich heißt es nun: Tokyo 2021. Die Top-Athleten*innen und ihre Trainer*innen stellt das vor große Herausforderungen: Trainingsplanerisch, körperlich, mental. Für Jana Messerschmidt, die beim letzten noch ausgetragenen WKF-Turnier in Salzburg Silber holen konnte (Seite 24), bleibt nun erstmal ungewiss, ob sie ihr Ticket nach Japan wird lösen können.

Auch die Karate Aktuell konnte sich dem Einfluss von Covid-19 insofern nicht entziehen, als dass das Virus das vorliegende Heft inhaltlich umgestaltete. Viele Events, über die berichtet worden wäre, haben nicht stattfinden können. Der Dank dafür, dass diese Ausgabe alle Leser*innen dennoch pünktlich und in gewohntem Umfang erreicht, gebührt nicht zuletzt den Dojos für ihre Beiträge, meinem Interviewpartner Peter Trapski (ab Seite 16) sowie den Gastautoren Dieter Kießwetter („Kampfkunst der Inneren Schule“ ab Seite 12), Collin F. Kaemmer („Trainingslehre“ ab Seite 25) und Jesse Enkamp („How to: Die perfekte Kata“ ab Seite 28) für ihre kompetente Fachartikel, aber natürlich auch allen anderen Autoren*innen und Fotografen*innen!

Somit hoffe ich, dass ihr – der Pandemie zum Trotz und dank kostenlosem Einzelversand-Service – ein ansprechendes Heft in Händen haltet!

Für die nächste Ausgabe freue ich mich auf eure Einsendungen bis spätestens zum 26. Juli 2020.*

Bis dahin: Bleibt gesund und dem Karate treu!

Mit sportlichen Grüssen
Eva Mona Altmann

* Einsendungen aus den Mitgliedsvereinen und von Anzeigenkunden bitte an e.m.altmann@kdnw.de. Kein Anspruch auf Veröffentlichung. Redaktionelle Kürzungen und Ergänzungen vorbehalten.

**Themenvorschau Karate Aktuell 3/2020:**

Die Kampfkunst der Inneren Schule (Teil 2 von 2)
—
KARATEbyJesse
—
Trainingslehre (Teil 2 von 2)

**6** **Brief des KDNW-Präsidenten**
Stellungnahme zu den aktuellen Lockerungen

**7** **Licht am Ende des Tunnels**
Schrittweise Wiederaufnahme des Sportbetriebes

**#kdnwathome bei YouTube**
Workout mit den Landestrainern

**Olympische Spiele verschoben**
~~Tokyo 2020~~
Tokyo 2021

**Veranstaltungsabsagen**
Zahlreiche Events gecancelt

**KDNW jetzt auch bei Instagram**
#kdnwathome

**8** **Die Winterserie für Mädchen & Frauen**
Eine echte Institution im KDNW

**9** **Relaunch der Webseite**
www.karate.nrw

**10** **Klaus Wiegand**
Nachruf

**1000 x 1000**
Jetzt Förderung beantragen!

**Neue Dan-Grade**
im KDNW

**11** **Goju-Ryu**
Stilrichtungslehrgang mit Frank Beeking in Rheine

**12** **Die Kampfkunst der Inneren Schule**
Nicht-Handeln im Einklang mit der Natur (Teil 1 von 2)

**15** **Jukuren-Lehrgang**
Ältere Karateka lernen und trainieren mit Fritz Nöpel in Kamen

**16** **„Karate ist eine Schule fürs Leben!“**
Interview mit Peter Trapski (9. Dan)

**18** **Deutsche Meisterschaft Leistungsklasse & Para-Karate**
Zehn Medaillen für NRW in Hamburg

# Inhalt


**22** **Bundesliga is back!**
NRW-Teams auf Rang vier nach Hinrunde in Hamburg

**24** **Silber für Jana in Salzburg**
WKF Karate1 Premier League

**25** **Trainingslehre**
Über die Schwierigkeit, das rechte Maß zu finden (Teil 1 von 2)

**28** **KARATEbyJesse**
How to:
Die perfekte Kata

**30** **Amsterdam**
Budokan Bochum erfolgreich

**SV mit Jörg Kopka**
Lehrgang im Schatten des Shutdowns

**31** **SKD Bornheim**
Startschuss per WhatsApp

**32** **Hakuda Karate Dojo**
Das Wasser in Krisenzeiten warmhalten

**33** **Jetzt Vorbild sein**
Karate Club Sennestadt

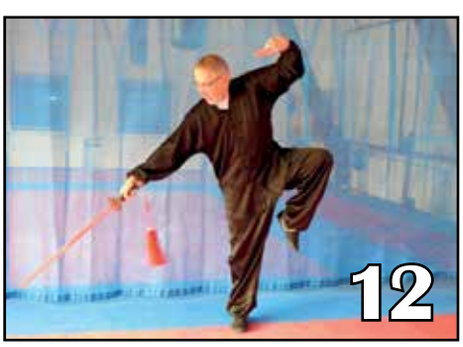
**Renshin Marl**
Erste Online-Prüfung

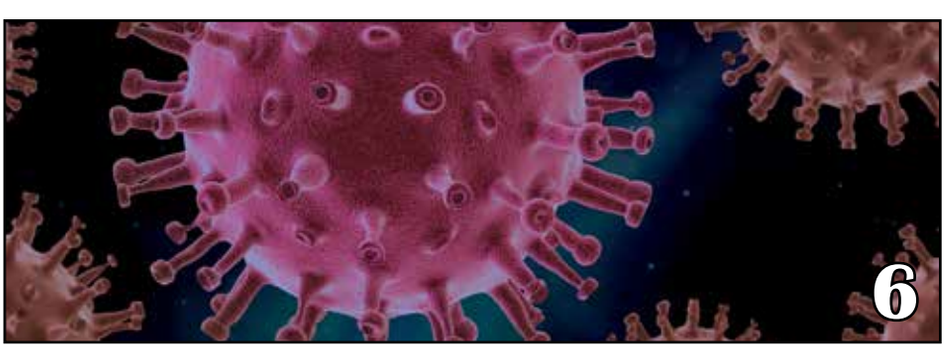
**34** **Virtuelles Dojo**
Mer stonn zesamme: 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

**35** **Kontaktmöglichkeiten**
& Ansprechpartner/innen

**Impressum**

**Redaktionsschluss**



# Brief des KDNW-Präsidenten

## Stellungnahme zu den aktuellen Lockerungen

**Liebe Karatesportler*innen in NRW!**

Acht lange Wochen konnten wir wegen der Corona-Pandemie unseren Sport nicht mehr gemeinsam in den Dojos ausüben. Die Ungeduld war und ist sehr groß, wann es endlich wieder losgeht. Jetzt haben die Landesregierungen mit der Bundesregierung – für mich etwas überraschend – sehr weitreichende Lockerungen der vorherigen Einschränkungen beschlossen und das Training soll ab dem 11. Mai in NRW auch in den Turnhallen wieder möglich sein.

**Kann ich jetzt ab dem 11. Mai einfach wieder in die Halle?**

Ein ganz klares Nein von meiner Seite! Natürlich habe ich für die Ungeduld als aktiver Karateka das größte Verständnis. Jetzt müssen die Vereins- und Dojoleiter*innen aber besonnen und verantwortlich handeln. Die Landesregierung hat die Öffnung der Hallen grundsätzlich erlaubt. Zuständig sind aber die Städte und die werden das ganz unterschiedlich handhaben. Es gilt zwingend nur das, was die einzelnen Städte entscheiden!

**Wer gibt mir verlässliche Informationen darüber, was für mich gilt?**

Das werden die Stadtsportverbände als Bindeglied zwischen den Städten und den Vereinen tun. Wer unsicher ist, kann sich auch direkt an das Sportamt seiner Stadt wenden. Die Hallen sollten erst wieder betreten werden, wenn schriftliche Infos, Genehmigungen und Handlungsanweisungen der Städte vorliegen!

**Können wir wieder ganz normal trainieren, wenn die Hallen wieder geöffnet sind?**

Nochmals ein klares Nein von mir! Beim Training sind strenge Regeln zu beachten und es wird zunächst und auf längere Sicht nur Kata und Grundschule auf Abstand und ohne jeden Körperkontakt möglich sein. Unter dem folgenden Link findet Ihr die Empfehlungen des Deutschen Karateverbandes und die sollten unbedingt peinlichst genau befolgt werden.

**bit.ly/3cfEC3D**

**Was muss ich zur Vorbereitung des Trainings als Vereinsvorstand tun?**

Unter den beiden folgenden Links findet Ihr die aktuellen Empfehlungen des Landessportbundes NRW und ich bitte Euch sehr eindringlich darum: Lest alles gründlich durch und haltet Euch daran. Es kann auch sein, dass die einzelnen Städte zusätzliche Bestimmungen erlassen.

**bit.ly/3dwn5Vl bit.ly/3ci8tbE**

**Das ist mir viel zu viel Bürokratie. Ist das nicht alles total übertrieben?**

Absolut nicht! Im Gegenteil! Wir haben die Corona-Pandemie noch lange nicht überstanden. Es gibt noch keinen Impfstoff und kein wirksames Medikament. Ein Blick in unsere Nachbarländer und in die USA zeigt, wozu das Virus fähig ist. In Deutschland läuft es nur deshalb vergleichsweise gut, weil wir uns hier ganz überwiegend an die Kontaktsperren gehalten haben.

**Ich habe private Trainingsräume. Gilt das alles für mich auch?**

Natürlich! Das Virus unterscheidet nicht zwischen öffentlichen und privaten Trainingsräumen und entsprechend müssen wir überall sehr vorsichtig sein.

**Was kann denn schon passieren?**

Die Folgen von leichtsinnigem und fahrlässigem Verhalten können dramatisch sein. Wenn in einzelnen Landkreisen die Infektionszahlen auf über 50 pro 100.000 Bewohner ansteigen, dann kommt es zu neuen Beschränkungen und wenn ein Infektionsherd beim organisierten Sport ausgemacht wird, dann können die Hallen ganz schnell wieder geschlossen sein. Abgesehen davon geht es bei der Ausbreitung des Corona-Virus nach wie vor um Menschenleben und das wird sich auch so schnell nicht ändern.

**Welche Verantwortung tragen jetzt die Vereinsleiter*innen?**

So schön die Öffnung für uns alle auch ist, die Last der Verantwortung für das Umsetzen der vielen Empfehlungen und Regeln liegt bei den Vereinsvorständen. Die haften am Ende auch dafür und sollten sich darüber sehr klar sein. Deshalb warne ich nochmals eindringlich vor jedem Leichtsinn! Es geht um die Gesundheit und am Ende um das Leben von Menschen. Wird einem Vereinsvorstand womöglich grob fahrlässiges Verhalten nachgewiesen, dann kann das im schlimmsten Fall auch bittere strafrechtliche Konsequenzen haben, mit denen sonst niemand rechnet.

**Wie sieht es vor diesem Hintergrund mit dem Kindertraining aus?**

Jeder Vereinsvorstand muss selbst entscheiden, ob die Regeln zum Abstand etc. in den Kindergruppen des Vereins überhaupt umzusetzen sind. Das wird vom Alter der Kinder abhängen und davon, wie lange sie schon Karate machen und entsprechend auch Anweisungen der Übungsleiter/-innen folgen. Im Zweifel werde ich in meinem Verein beispielsweise das Kindertraining bis nach den Sommerferien aussetzen, weil mir das Risiko aktuell einfach zu groß ist.

**Wie sieht es mit Prüfungen aus?**

Bei Prüfungen werden die einzelnen Stilrichtungen auf Bundesebene entscheiden, ob das jeweilige Programm um die Anteile gekürzt wird, die Körperkontakt vorsehen. Liegen solche Entscheidungen vor, dann werden sie vom DKV kommuniziert. Prüfungen können dann gegebenenfalls unter Beachtung aller Regeln, die sowieso für das Training gelten, auch stattfinden. Über Dan-Prüfungen entscheidet weiter der DKV und der ist in der Sache auch Ansprechpartner und gibt Auskunft.

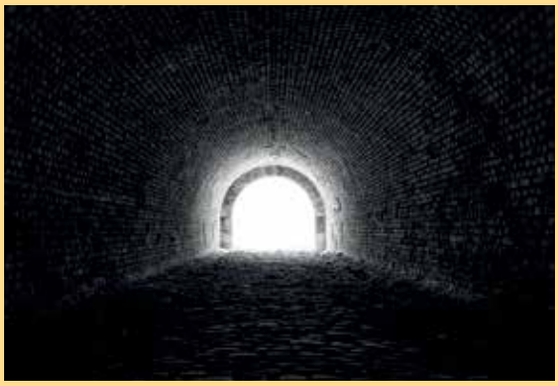
**Ich habe noch Fragen, an wen kann ich mich wenden?**

Ansprechpartner sind die jeweiligen Städte (Sportamt, Bürgerbüro), die Gesundheitsämter der Städte und Landkreise, die Stadt-und Kreissportverbände, der Landessportbund NRW, der DKV und natürlich auch der KDNW. Wir sind weiter für Euch da!

Bleibt alle gesund!

Viele Grüße

*gez. Rainer Katteluhn*



## Licht am Ende des Tunnels

Schrittweise Wiederaufnahme des Sportbetriebs

*von Eva Mona Altmann*

**Am 6. Mai 2020 haben die Bundesregierung und die Ministerpräsidenten der Länder richtungsweisende Beschlüsse gefasst.**

Für NRW hat Ministerpräsident Armin Laschet auch einen Fahrplan für die schrittweise Wiederaufnahme des Sportbetriebes ab dem 7. Mai 2020 veröffentlicht. Tagesaktuelle Informationen dazu gibt es beim Landessportbund NRW online sowie bei den Städten und Gemeinden. WWW.LSB.NRW

## #kdnwathome bei YouTube

Workout mit den KDNW-Landestrainer

*von Eva Mona Altmann*

**Auf dem KDNW-YouTube-Kanal stehen zwei Video-Tutorials bereit, die die NRW-Karateka bei ihrem Heimtraining unterstützen sollen.**

Landestrainer Tim Milner gibt Tipps zur Hüftbewegung und Landestrainer Alexander Heimann stellt Kumite-Übungen ohne Partner*in vor.

## Olympische Spiele verschoben

~~Tokyo 2020~~ Tokyo 2021

*von Eva Mona Altmann*

**Ende März traf das IOC die Entscheidung, die Olympischen Sommerspiele aufgrund der Corona-Pandemie um ein Jahr zu verschieben.**

Das Sport-Event soll nun vom 23. Juli bis zum 8. August 2021 in Japan ausgetragen werden. Auch für die Paralympics finden später statt, nämlich von 24. August bis zum 5. September 2021.

Für die Trainingsplanung der schon oder noch nicht qualifizierten Sportler*innen bedeutet dies natürlich einen großen Einschnitt.

Aktuelle Infos zum Thema bei der WKF und beim DKV.

WWW.WKF.NET WWW.KARATE.DE

## Veranstaltungsabsagen

Zahlreiche Events gecancelt

*von Eva Mona Altmann*

**Aufgrund der Pandemie wurden in der Zwischenzeit zahlreiche Karate-Events gecancelt oder auf (teils unbestimmte) Zeit verschoben.**

Darunter die EM Senioren in Baku (Aserbaidschan, 25.-29-03.), die WKF Premier League in Madrid (Spanien, 17.-19.04.), der NRW-Kids-Cup des KDNW (Oberhausen, 18.04.), die WKF Youth League in Limassol (Zypern, 01.-03.05.), das Olympia-Qualifikationsturnier in Paris (Frankreich, 08.-10.05.), die KDNW-Bezirksmeisterschaften Arnsberg und Westfalen (Rheda-Wiedenbrück, 23.05.), die DM Jugend, Junioren und u21 (Erfurt, 06.-07.06.), die WKF Series A in Instanbul (Türkei, 19.-21.06.) und die WKF Youth League und Youth Camp in Porec (Kroatien, 03.-05.07.).

Da weitere Absagen und Verschiebungen möglich sind, bitte die tagesaktuellen Infos auf den jeweiligen Webseiten beachten.

## KDNW jetzt auch bei Instagram

#kdnwathome

*von Eva Mona Altmann*

**Der KDNW ist jetzt auch bei Instagram!**

Wir freuen uns über Einblicke in Euer Corona-Workout.

Markiert uns doch einfach in Euren Beiträgen mit @KARATE.NRW und verwendet zusätzlich den Hashtag: #KDNWATHOME.

# Die Winterserie für Mädchen & Frauen

## Eine echte Institution im KDNW

*von Christiane Vogel*

**Bereits seit 20 Jahren gibt es die KDNW Winterserie für Mädchen und Frauen, eben eine echte Institution! Ich selbst betreue die Lehrgangsreihe als Landesfrauenreferentin seit 2016, als ich in das Amt gewählt wurde. Aber auch vorher war ich jahrelang als Teilnehmerin dabei, weil es mir schon immer richtig viel Spaß gemacht hat.**

Und das unabhängig davon, ob ich gerade in einer Phase war, in der ich selbst im Kumite gestartet bin, mich auf eine Prüfung vorbereitet habe oder eben selbst „nur" trainiert oder Training gegeben habe. Es ist eine Bereicherung und ich war und bin immer noch begeistert, Frauen und Mädchen kennenzulernen, andere wiederzutreffen und mit ihnen gemeinsam zu trainieren.

### Angstfrei kämpfen

Hier haben alle die Chance, angstfrei zu kämpfen und sich auszuprobieren, wenn sie in ihren Heim-Dojos keine großen Berührungspunkte zum Kumite haben, weil es dort vielleicht weniger trainiert wird.

### Starke Trainerinnen

Beindruckend finde ich ebenso die Trainerinnen der Lehrgangsreihe, Susanne Nitschmann (6. Dan, ehemaliges Mitglied der Nationalmannschaft Kumite, neunfache Deutsche Meisterin, Siegerin Shotokan World Cup usw.) und Kerstin Rosendahl (4. Dan, seit 1998 Wettkampfsport, Deutsche Meisterin und Vizemeisterin mit dem NRW-Team, Deutsche Meisterin in der Masterklasse ü30 usw.), die mit uns ihre große Erfahrung und ihr Wissen teilen.

### Winterserie 2020

Und so haben sich auch in diesem Jahr im Januar und Februar Frauen und Mädchen im Alter zwischen zwölf und 63 Jahren im gut besuchten Dojo im Kempen getroffen und gemeinsam trainiert.

### Techniktraining: Nochmal langsam!

Aufgewärmt begaben wir uns ins Techniktraining, bei dem Susanne Stück für Stück den Aufbau von Technikabfolgen trainieren und üben ließ. Da wird ein Kizami-Zuki aus einer ganz nahen Distanz zu einer richtigen Herausforderung. Passte die Technik oben doch gerade so schön, war es mit dem Step zu holprig. Aber genau das ist in unserer Reihe kein Problem, dann sagt man der Partnerin halt, wir machen es noch einmal und zwar langsam.

Im zweiten Teil des Trainings hatten wir die Gelegenheit, das Techniktraining beim Randori mit stetig wechselnden Partnerinnen in wechselnden Gruppen anzuwenden.

### Randori mit vielen Wechseln

Oberstes Ziel war es, niemanden zu verletzen und dann ging es für Kopf und Kondition 60 Minuten ganz schön „zur Sache".

Abschließend waren wir wieder alle, gemeinsam sozusagen, „am Ball". Mit kleinen gefüllten Bällen in der Hand standen wir in einer Reihe. Es ging um Schnelligkeit und Kondition mit kurzen Faustschlägen und schnellen Fußbewegungen auf der Stelle… noch einmal alles geben! Aber auch ein Boule-Spiel im großen Kreis zum Cool Down machte richtig Spaß, weil es eben gemeinsam gemacht wurde.

### Gemeinsam stark

Und ich glaube genau das ist es, was wir heute aufgrund der aktuellen Corona-Situation so sehr vermissen!

### Wir sehen uns wieder!

So, ich hoffe, ich habe neue Teilnehmerinnen neugierig gemacht und lade alle herzlich ein, dabei zu sein, wenn wir wieder loslegen dürfen. Bis dahin: Bleibt gesund!

Foto: Vogel

# Relaunch der Webseite

**www.karate.nrw**

*von Steffen Voigtländer*

**Wir haben eine neue Webseite, die Ihr ab sofort unter karate.nrw und kdnw.de erreichen könnt. Unser Ziel für den Relaunch war, eine moderne Seite zu schaffen, die unsere vielen Inhalte übersichtlicher verknüpft, aktuellen Anforderungen an Nutzerverhalten und Endgeräten entgegenkommt und mit der Marke „karate.nrw" mehr Reichweite schafft.**

Da der Großteil der Seitenbesuche inzwischen von mobilen Endgeräten erfolgt, haben wir viel Wert darauf gelegt, dass alle Inhalte übersichtlich und schnell auf Mobilgeräten dargestellt werden können und eine einfache Navigation möglich ist.

## Viele Inhalte & mobiloptimiert

Die über 2000 Inhalte der alten Seite haben wir migriert und aufbereitet, um weiterhin ein reichhaltiges Archiv vorzuhalten. Gleichzeitig wollen wir künftige Beiträge langfristig mit einer Vielzahl von Medientypen wie sprechenden Bildern, Giphys, Galerien, Videos, Podcasts, etc. unterfüttern, um dem Anspruch des modernen Besuchers gerecht zu werden. Über die Kategorieübersicht auf der Startseite sowie der Suche findet Ihr schnell passende Inhalte zu Euren Interessen.

## Informativ & dynamisch

Statische Seiten wie Referats- oder Stilrichtungsbereiche sind nun aufgeräumter und übersichtlicher und werden dynamisch mit Inhalten aus den News, Terminen und weiteren Dokumenten ergänzt. Der Kalender ist übersichtlicher und funktionaler geworden, hat kürzere Ladezeiten und gute Filtermöglichkeiten.

Zahlreiche Features sollen das Nutzungsverhalten und die Navigation erleichtern. PDF-Dateien können beispielsweise direkt auf der Seite durchgeblättert werden, Lazy Loading sorgt für schnelle Ladezeiten, ein kleines Inhaltsverzeichnis und ein Fortschrittsbalken unten helfen bei der Navigation innerhalb von Seiten und ein kleiner Servicebot beantwortet Eure Fragen. Der Bot ist aber noch etwas unerfahren und muss noch viel lernen. Insgesamt ist die Seite nun deutlich optimierter für Suchmaschinen, was die Reichweite des KDNW noch weiter verbessern soll.

Wir verzichten auf eine eigene Vereinssuche und greifen künftig auf das globale Vereinsverzeichnis des DKV zurück. Auch eine Nutzeranmeldung gibt es künftig nicht mehr.

Die Webseite wurde erstmal als Minimalversion veröffentlich und wird konstant weiter ausgebaut und verbessert. Wenn Ihr Feedback und Vorschläge habt, schreibt uns gerne. Liefert uns auch jederzeit gerne gute Inhalte, angereichert mit den genannten Medientypen.

# Klaus Wiegand

## Nachruf

**Uns erreichte eine traurige Nachricht. Nach langer schwerer Krankheit ist Klaus Wiegand aus Wattenscheid verstorben.**

Klaus war am Aufbau des Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen und seiner Vorgängerverbände maßgeblich beteiligt. Er hat sich unermüdlich um das Karate verdient gemacht. Zuletzt bekleidete er bis 1992 den Posten des Sportdirektors im KDNW.

Vielen Sportlerinnen und Sportlern bleibt er in bester Erinnerung.

Wir trauern mit seiner Familie!

*gez. das Präsidium des KDNW*

# 1000 x 1000

## Jetzt Förderung beantragen!

*von Eva Mona Altmann*

**Auch in diesem Jahr können Vereine wieder eine Förderung in Höhe von 1.000 Euro aus dem Landesprogramm beim Landessportbund NRW beantragen. Insgesamt werden zwei Millionen Euro bereitgestellt.**

2020 gibt es folgende Förderschwerpunkte: Kooperation Sportverein mit Schulen, Kooperation Sportverein mit Kindertageseinrichtungen, Integration, Inklusion, Gesundheitssport, Sport der Älteren, Mädchen und Frauen im Sport.

Die förderfähigen Maßnahmen müssen zwischen dem 1. Januar und 31. Dezember 2020 durchgeführt werden und die Kosten dürfen 1.000 Euro nicht unterschreiten.

Pro Verein darf diesmal nur ein Antrag gestellt werden. Antragsberechtigt sind alle als gemeinnützig anerkannten Sportvereine, die Mitglied in einem dem Landessportbund NRW angeschlossenen Fachverband sowie dem zuständigen Stadt- bzw. Kreissportbund sind.

Die Anträge werden in Eingangsreihenfolge bearbeitet und bewilligt und sind online über das Förderportal des Landessportbundes NRW zu stellen.

**HTTPS://FOERDERPORTAL.LSB-NRW.DE/STARTSEITE**

Foto: Altmann

# Neue Dan-Grade

## im KDNW

### 1.Dan

| | |
|---|---|
| Itta Wilkens | Shotokan |
| Joachim Wilkens | Shotokan |

Foto: Kappler

## Hinweis: Veröffentlichung neue Dan-Grade

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

**Formular anfordern:**
**e.m.altmann@kdnw.de**

# Goju-Ryu

## Stilrichtungslehrgang mit Frank Beeking in Rheine

*von Frank Beeking*

**Im Rahmen eines Stilrichtungslehrgangs des KDNW trafen sich am Sonntag, 23. Februar 2020 Karateka der Stilrichtung Goju-Ryu in der Kampfsporthalle Tokio im SportPark des TV Jahn Rheine, um die Prinzipien der Stilrichtung gemeinsam zu vertiefen.**

Zu Beginn wurde nach einem intensiven Aufwärmtraining das seitliche Ausweichen geübt. Neben der Stärkung der Abdruckkraft kam es dabei auf sichere Orientierung im Raum und Distanzgefühl an.

Daran schlossen sich Lernformen (Kumite Ura und Nage) an, bei denen einfache standardisierte Angriffe durch Ausweichen, Abwehren und Kontern erwidert werden.

Durch anfänglich langsames Ausführen der Techniken wird ein Gefühl für das Üben mit Partner*in ohne Verletzungsangst geschult. Distanzgefühl, Koordination und Körperspannung werden verbessert. Mit zunehmender Sicherheit werden Tempo und Variantenreichtum erhöht bis hin zum freien sportlichen Kampf oder realistischer Selbstverteidigung.

Frank Beeking legte Wert darauf, die Ausführung der Techniken so effektive wie möglich zu gestalten und zugleich partnerschonend zu üben.

Karateka müssen ein gutes Gespür für Körperschwerpunkt und Hebelwirkung entwickeln und die Wirkung ihrer Techniken auf empfindliche Körperstellen kennen. Sie müssen in der Lage sein, das Erlernte spontan abzurufen und auf neue Situationen zu übertragen.

Eine gute Übungsform dafür ist Selbstverteidigung im Kreis. Dabei stehen je nach Teilnehmerzahl zwei bis vier Karateka auf einem festgelegten Platz und alle anderen gehen im Kreis von einem zum anderen. Sobald sie in die Nahkampfdistanz kommen, greifen sie frei an. Je nach Ausbildungsstand wird die Wahl des Angriffs reglementiert und schließlich völlig freigestellt. Der Verteidiger muss nun den Angreifer unter Kontrolle bringen und dabei die Techniken so sicher beherrschen, dass es nicht zu Verletzungen kommt. Diese Übungsform forderte zum Abschluss des Lehrgangs noch einmal volle Aufmerksamkeit von allen Teilnehmern*innen.

***Frank Beeking demonstriert den Block für einen Fußangriff.***
Foto: Beeking

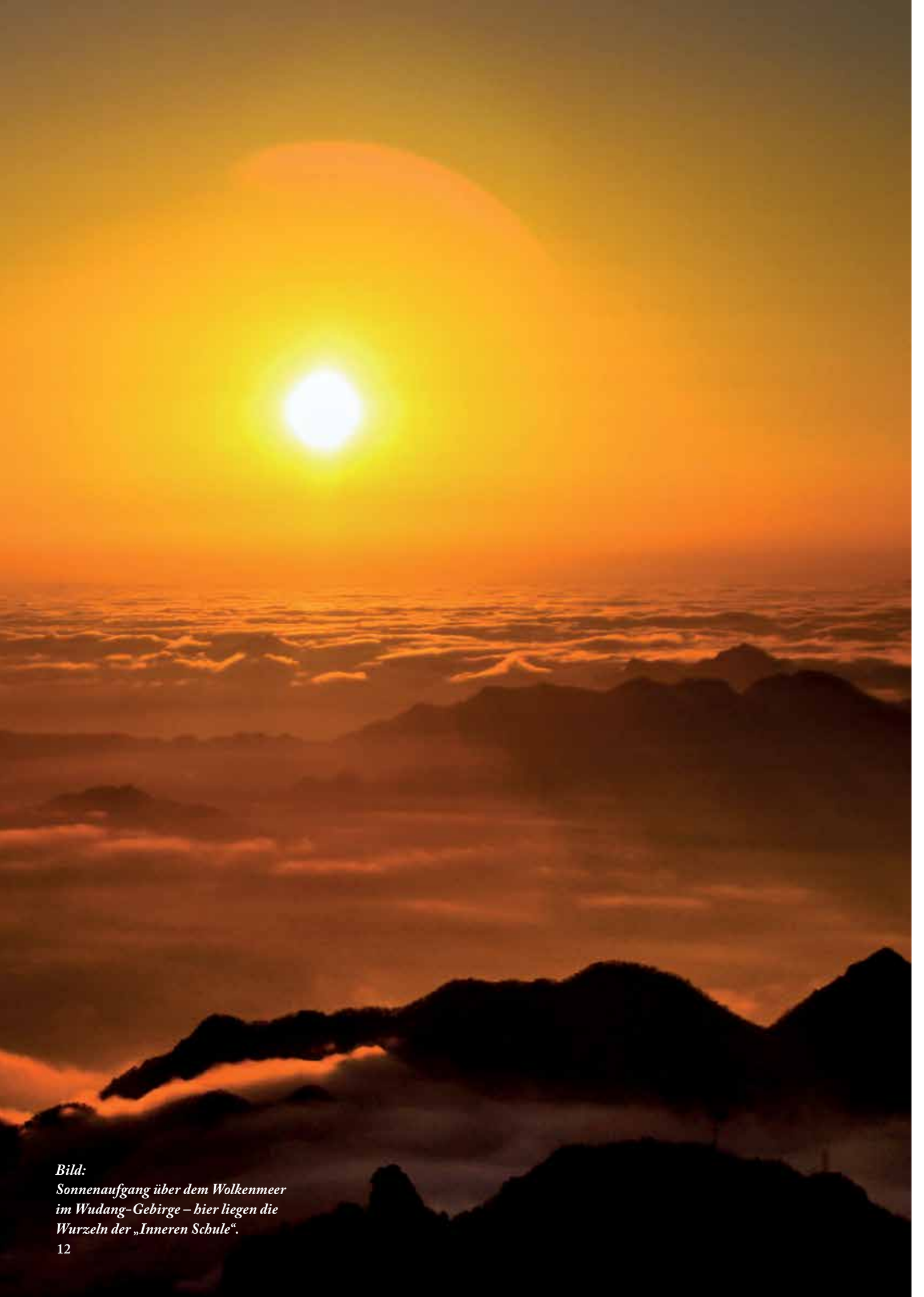


***Bild:***
***Sonnenaufgang über dem Wolkenmeer im Wudang-Gebirge – hier liegen die Wurzeln der „Inneren Schule“.***

# Die Kampfkunst der Inneren Schule

## Nicht-Handeln im Einklang mit der Natur (Teil 1 von 2)

**Sucht man nach den Wurzeln des Karate-Do, so wird man unweigerlich auf das Shaolin-Kloster am Berg Shaoshi treffen. Hier soll der legendäre indische Mönche Bodhidarma (jap.: Daruma) Anfang des 6. Jahrhunderts den Chan-Buddhismus und den Shaolin-Kampfstil begründet haben. Auf ihn werden u. a. die fünf Tierstile (Wuquan: Drache, Schlange, Leopard, Tiger und Kranich) zurückgeführt. Die Techniken wurden permanent weiterentwickelt, und es entstand ein hochkomplexes Kampfsystem aus athletischen, harten und schnellen Techniken mit und ohne Waffen. Das buddhistische Kloster und seine kämpfenden Mönche genossen in China hohes Ansehen und wurden ab Mitte des 14. Jahrhunderts von der regierenden Ming-Dynastie stark gefördert.**

*von Dieter Kießwetter*

**Zu dieser Zeit bildete sich im Wudang-Gebirge ein zweiter großer Brennpunkt der Kampfkünste. Verbunden ist er mit dem Namen Zhang Sanfeng, einem daoistischen Gelehrten, der als Eremit in den Bergen lebte. Der Legende zufolge soll er den Kampf einer Schlange mit einem Kranich beobachtet haben. Durch Flexibilität und runde Bewegungen gelang es der Schlange, sich der Attacken des Vogels erfolgreich zu erwehren, was Zhang Sanfeng zur Schaffung eines Kampfstils mit weichen und fließenden Aktionen inspirierte. Er wurde zum Protagonisten der „Inneren Schule" des Faustkampfes (Neijiaquan); vielleicht als Gegenpol zu Bodhidharma, der als Begründer der „Äußeren Schule" (Waijiaquan) mit ihren harten und geraden Techniken gilt.**

Was aber ist das Spezifische der Kampfkunst der Inneren Schule? Was ist das Prinzip, das allen Bewegungen, Techniken und Anwendungen zugrunde liegt?

### Innere vs. Äussere Schule

Einige Autoren bezeichnen es als intuitives Handeln, das einsetzt, bevor der Gegner seine Absicht in die Tat umsetzen und seine Kraft/Energie sich entfalten kann. Zum Einsatz kommt dabei die „innere" Kraft, die sich von der rein muskulären unterscheidet. Es ist ein Nicht-Handeln im Einklang mit der Natur (chin.: Wuwei), das sich durch Weichheit und Elastizität auszeichnet und durch das Zusammenwirken von Muskeln, Qi und Geist entsteht. Das Gleiche könnten aber auch Vertreter der Äußeren Schule für sich beanspruchen! Oftmals wird die Innere Schule auch dahingehend definiert, dass ihre Bewegungen langsam, meditativ und friedlich sind. Doch wo bleibt da die Kampfkunst? Vielleicht hilft uns ein Blick in die Geschichte, um dieses Dilemma zu lösen!

### Zeit des Wandels: Kampfkunst wird öffentlich

Jahrhundertelang wurden die Kampftechniken zumeist nur innerhalb der Familie oder eines begrenzten Kreises weitergegeben. Dies änderte sich, als nach Ende des Boxerkrieges (1901) und des chinesischen Kaiserreiches (1912) die Bedeutung der traditionellen Kampftechniken gegenüber den modernen westlichen Waffen stark sank. Viele Kampfkünstler, die als Soldaten, Polizisten und Leibwächter arbeiteten, verloren ihre Arbeitgeber und eröffneten eigene Kampfkunstschulen. Die bisher geheim gehaltenen Formen und Partnerübungen wurden einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Um die Attraktivität zu erhöhen und einen großen Verbreitungsgrad zu erreichen, wurden oftmals schwierige Passagen durch einfache und schnelle Techniken durch langsame ersetzt.

### Die Nachfolger des Zhang Sanfeng

Am Pekinger Forschungsinstitut für Körperertüchtigung untersuchte ab 1914 eine Gruppe bekannter Kampfkunstlehrer die Geschichte der Kampfkünste als chinesisches Kulturgut. Taijiquan, Baguazhang und Xingyiquan wurden als die legitimen Nachfolger des legendären Kampfstils von Zhang Sanfeng identifiziert. Gemeinsam ist ihnen, dass sie sowohl über Handformen und Partnerübungen als auch über Waffenformen mit Schwert, Säbel und Speer (Stock) verfügen.

### Schwert und Säbel

Das Schwert (Jian) war die Waffe der Offiziere. Es hat eine gerade, beidseitig geschliffene Klinge, die zur Spitze hin dünner und schärfer wird. Dabei sollte es nicht leicht zerbrechen, was

Foto: Kießwetter

*Stich zum Knie*

die Herstellung teuer machte. Die Handhabung ist nicht mit der von europäischen Schwertern vergleichbar, wie wir das aus Ritterfilmen kennen. Der Schwerpunkt des chinesischen Schwertes liegt in Richtung des Griffes, sodass die Techniken mit einer Hand ausgeführt werden können. Zwar nimmt dies Schlägen die

Fotos: Kießwetter

*Abwehr mit Säbel*

*Schnitt von unten*

*Speer auf lange Distanz*

*Speer auf kurze Distanz*

Wucht, doch wurde es eher wie ein großes Skalpell geführt, um Angriffe abzulenken sowie Schnitte und Stiche zu setzen. Ziele waren die Gelenkstellen der Rüstungen: Fuß, Knie, Leiste, Handgelenk, Ellbogen, Achsel und Hals. Die Schwertformen heute werden zumeist langsam ausgeführt.

Der Umgang mit dem Säbel (Dao) ist da etwas dynamischer. Dieser ist leicht gebogen und wird als Hieb- und Stichwaffe genutzt. Er hat nur eine Schneide, was den Vorteil hat, dass er nahe am Körper geführt und bei Abwehren mit der anderen Hand gestützt werden kann.

Seine Herkunft geht auf die mongolischen Reitersäbel zurück. In China wurde er von Fußsoldaten, meist in Verbindung mit einem Rundschild, gegen andere Infanteristen eingesetzt. Die Säbelformen zeichnen sich hauptsächlich durch runde Bewegungen aus.

Schwert und Säbel sind heute am Knauf zumeist mit farbigen Quasten oder Tüchern versehen, was einen schönen optischen Effekt darstellt. In den kriegerischen Zeiten waren an dieser Stelle Lederriemen, mit denen die Waffe am Handgelenk festgebunden war, damit sie nicht zu Boden fiel, wenn sie aus der Hand geschlagen wurde.

## Speer und Stock

Der Speer (Jiang) ist auch heute noch eine Waffe, die schnell geführt wird. Sie ist leicht und kostengünstig herzustellen und kann je nach Anwendungszweck in der Länge variieren. Infanteristen kämpften mit langen Speeren gegen die Kavallerie, mit kurzen gegen andere Fußsoldaten. Diese Waffe lässt sich für Stiche auf Distanz und für Schläge/Stöße mit dem Schaft im Nahkampf einsetzen.

Außerdem kann man mit dem Speer die Beine des Angreifers wegschlagen oder auch mit der Spitze Dreck in die Augen des Gegners werfen, um danach sofort zuzustechen. Unterhalb der Spitze findet sich meist ein rotes Büschel von Haaren. Hier wurde früher ein Stück Pferdeschweif angebracht, um zu verhindern, dass das Blut der Gegner den Schaft herablief und diesen verklebte.

Warum anstelle des Speeres in den Kampfkünsten auch häufig der Stock (Gun) eingesetzt wird, erläutert diese kleine Anekdote: Die Frau von Yang Luchan, dem Begründer des Yang-Stils des Taijiquan, ärgerte sich fürchterlich darüber, dass sie immer wieder die Kleidung ihres Mannes und ihrer Söhne flicken musste, da diese mit Speeren gegeneinander kämpften. Eines Tages wurde es ihr zu viel: Sie montierte die Spitzen ab und versteckte diese, sodass die Herren gezwungen waren, mit Stöcken zu kämpfen.

## Die Stile – des Rätsels Lösung?

Der stilübergreifende Blick auf die bekanntesten Waffen gibt uns noch keine Antwort, was das Spezifische der Inneren Schule ist. Um sich zur Wehr zu setzen, musste schnell agiert werden. Die Kämpfer der Äußeren Schule übten aber auch langsam, um Bewegungen in Feinstform einzuüben.

Vielleicht hilft uns die Betrachtung der einzelnen Stile, dem „Geheimnis“ der Inneren Kampfkunst auf die Spur zu kommen.

**Fortsetzung folgt in der Karate Aktuell 3/2020...**

Foto: Buck

# Jukuren-Lehrgang

## Ältere Karateka lernen und trainieren mit Fritz Nöpel in Kamen

*von Heike Buck*
*und Martina Dorka*

**Ein Jukuren-Lehrgang mit Fritz Nöpel (10. Dan) und Martina Dorka (3. Dan) fand am Sonntag, den 1. März 2020 in Kamen statt. Da viele der rund 20 Teilnehmer*innen aus dem Shotokan kamen, nahm diese Stilrichtung einen guten Teil des Mondos zu Beginn des Lehrgangs ein.**

Schwerpunkt der Ausführungen war die Kata. Fritz Nöpel ordnete die Shotokan-Katas in ihren historischen Kontext ein, d.h. nach ihren Ursprüngen in China, Okinawa und Japan.

In der Geschichte der Kampfkünste gab es zunächst nur den Nordstil und den Südstil, aus denen alle anderen Stile entstanden sind. Symbolisiert wird der Nordstil und damit das Shotokan durch den Tiger und der Südstil und somit das Goju-Ryu durch den Drachen.

Fritz stellte heraus, dass es einen Unterschied macht, ob man eine Kata nur laufen kann oder ob man sie verstanden hat. Für letzteres ist eine jahrelange ernsthafte Auseinandersetzung mit der Bunkai notwendig, wobei auch erforscht werden soll, welches in der Kata die Shingi-Technik ist.

Sowohl im Goju-Ryu als auch im Shotokan spielen die Dojokun und die Charakterschulung eine große Rolle. In diesem Zusammenhang wurde der Begriff „Kamiza“ erklärt.

Fritz Nöpel ging weiterhin auf den Unterschied zwischen Jukuren und Koushi ein und verdeutlichte, was es mit dem Begriff „Sen no sen“ auf sich hat. Außerdem demonstrierte er die zwölf Fäuste.

Das Happo, auch als Fa bezeichnet, und seine Wichtigkeit für eine korrekte Ausführung der Kata, bildete ebenfalls einen Teil der Erläuterungen sowie die Frage, warum man sich am Ende der Kata verbeugt.

Als älterer Mensch, so Fritz Nöpel, sollte man eine Kata wählen, die einem entgegenkommt, da man manche Techniken nicht mehr so ausführen kann wie in jungen Jahren. Für Jukuren bzw. Koushi vorteilhaft ist die vierte und oft vernachlässigte Zone der Trefferregionen am Körper, das Hiza Shita, das sich besonders für niedrige Tritte eignet.

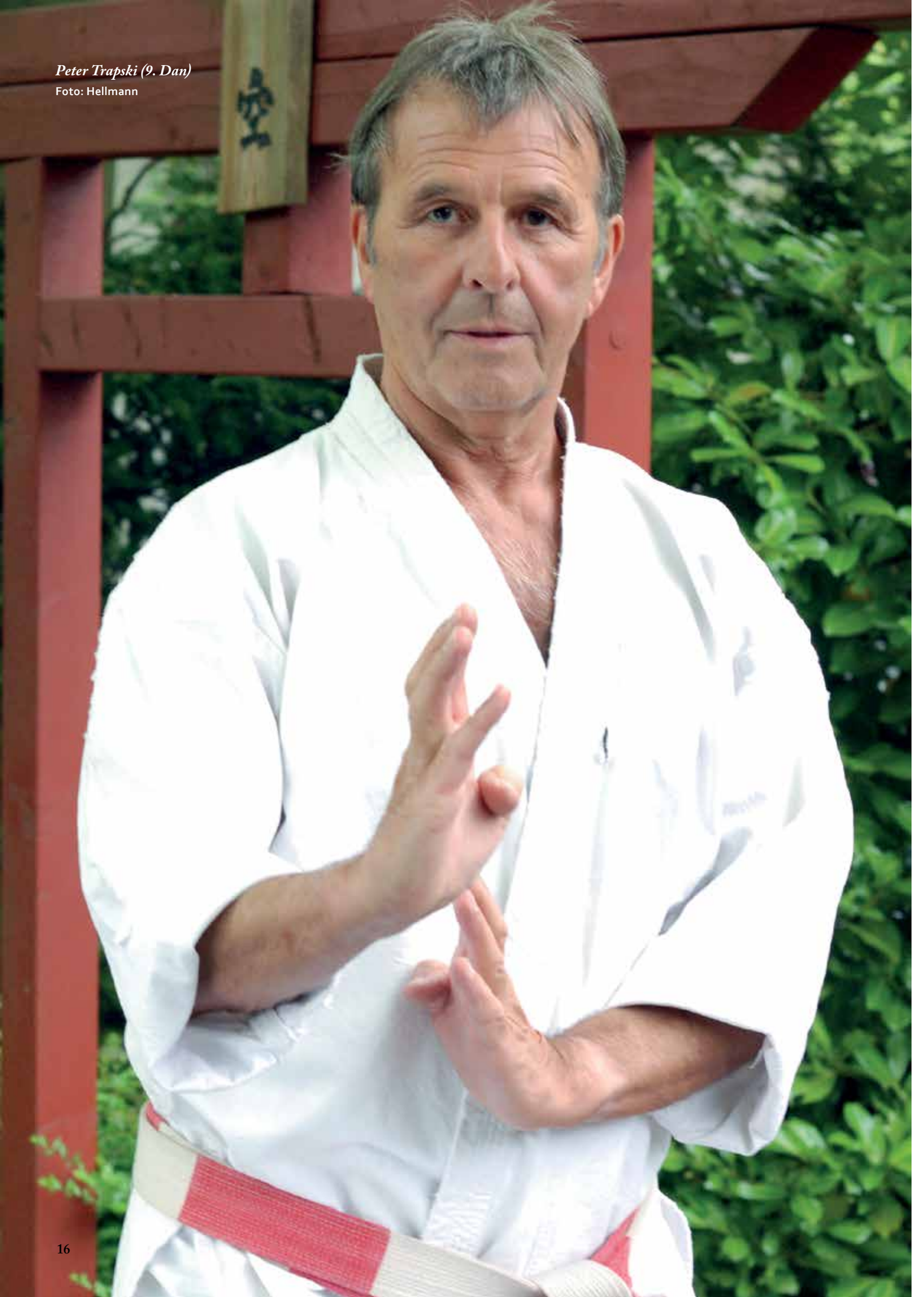
Fritz ging auch noch auf das chinesische Horoskop der Tiere ein. Er betonte, dass in China eine ganz andere Sicht auf die Tiere herrscht als bei uns im Westen. So hat jedes Tier seine positiven und negativen Eigenschaften. Dies verdeutlichte er am Beispiel von Ratte, Tigers, Drache, Schwein und Schlange.

Zum Thema Prüfungen wurde betont, dass die Bunkai eine Analyse der Kata zeigen soll und die Techniken somit nicht zu schnell gemacht werden dürfen.

Als Überleitung zum praktischen Teil des Lehrgangs wurden zwölf verschiedene Angriffsformen vorgestellt, die mit dem Partner ausprobiert werden sollten. Hier kommt es auf die genaue Ausführung, etwa beim Stand, bei der Abwehr und bei der richtigen Wahl der Waffe für den Konter an.

Nach einer kurzen Pause wärmten sich die Teilnehmer*innen auf und führten mit Partner*in verschiedene Angriffe aus. Die anderen machten selbst gewählte Abwehr- und Kontertechniken. Fritz Nöpel stand mit Rat und Tat zur Seite. Er betonte, dass die richtige Distanz sehr wichtig sei. Dabei muss die Technik passend zur Distanz gewählt werden.

Im Anschluss wurde die Jukuren No Kata trainiert. Die Kata kann zunächst als gymnastische Übung ausgeführt werden. Dies kommt insbesondere lebenserfahrenen Karateka zugute, da die Beweglichkeit bei regelmäßigem Training erhalten bleibt. Die Bewegungen selbst sehen zunächst eher unscheinbar aus. Der wahre Wert der Kata ergibt sich aus der Bunkai. Durch die Änderung der Handhaltung werden aus den gymnastischen Bewegungen Waffen. „Macht man sich diese Techniken zu eigen und trainiert sie intensiv, kann man sich damit verteidigen“, so Fritz Nöpel.



*Peter Trapski (9. Dan)*
Foto: Hellmann

# „Karate ist eine Schule fürs Leben!“

**Interview mit Peter Trapski (9. Dan)**

Nach einstimmigem Beschluss der Bundesversammlung wurde Peter Trapski (PSV Essen) im Dezember 2019 der neunte Dan verliehen. Ein schöner Anlass für ein (Online-) Interview mit ihm!

*Interview Eva Mona Altmann*

**Lieber Peter, herzlichen Glückwunsch zum neunten Dan! Was bedeutet diese Graduierung für dich? Wie hast du die Verleihung empfunden? Und hättest du lieber eine praktische Prüfung abgelegt?**

Praktische Prüfungen auf diesem Level halte ich für überflüssig – eine neue Entwicklung in Deutschland. 70- bis 80-jährige Prüflinge werden von gleichaltrigen Prüfern geprüft? Das ist weder in Japan noch anderswo üblich! Die technische Reife eines Meisters, der über so lange Zeit Karate-Do praktiziert, sollte da schon abgeschlossen sein. Auf diesem Abschnitt des Do steht die Lehre im Mittelpunkt seines Schaffens. Ich habe nie den neunten Dan angestrebt. Im Gegenteil: Mein Team hatte ich ausdrücklich gebeten, einen solchen Antrag nie zu stellen! Diese Auszeichnung sollte einigen wenigen vorbehalten bleiben. Unser KDNW-Präsident Rainer Katteluhn überraschte mich dann doch, als er während meines Trainings zusammen mit alten Weggefährten die Auszeichnung des DKV überbrachte. Natürlich habe ich mich sehr gefreut, besonders, weil es wirklich eine Überraschung war! Stolz bin ich darauf, dass die Bundesversammlung einstimmig die Verleihung beschlossen hat. Ja, diesen DKV habe ich mitgegründet und mitgestaltet. Zuletzt und aktuell mit dem Wertekonzept, welches mir sehr am Herzen liegt.

**Wie lange machst du schon Karate? Und wie bist du dazu gekommen?**

Als Jugendlicher habe ich einige Jahre geboxt. Karate war in den 1960ern noch nicht so bekannt. Gerade hatte ich mich beim PSV im Judo angemeldet, als ein japanischer Karate-Meister im Auftrag des Deutschen Judo Bundes in den Judo-Vereinen Karate vorstellte. Der Funke sprang gleich über und wenig später habe ich dann schon die Karate-Abteilung im PSV Essen gegründet.

**Was bedeutet dir Karate?**

Karate gehört zu meinem Leben – wie meine Familie, mein Beruf und andere Dinge, die meine Begeisterung wecken.

**Wie oft trainierst und unterrichtest du heutzutage?**

Ich unterrichte montags die Trainer*innen, Leistungsträger*innen und Fortgeschrittenen. Die restliche Woche benötige ich, um meinen Freund, den Körper, auf dem Level zu halten, der es mir erlaubt, den nächsten Montag wieder zufriedenstellend zu absolvieren. Leider war das Karate-Training in den frühen Jahren nicht immer gesundheitsförderlich.

**Karate ist….**

...eine Schule fürs Leben!

**Welche Stilrichtung trainierst du?**

Ich habe 30 Jahre Shotokan unter verschiedenen Meistern trainiert. Im Jahr 1999 gründete ich als erster eine sogenannte „kleine Stilrichtung“ im DKV: Shoto Ryu. „Shoto“ steht für die mittlere und kurze Distanz. Diese Schule legt den Fokus auf die Selbstverteidigung im klassischen Sinn. Meine Erfahrung über die Jahre war immer, dass dies die Einstiegsmotivation der Menschen war, die Karate lernen wollten.

**Erzähl uns etwas über deinen Verein!**

Wir haben circa 600 Mitglieder. Die Zahl der Schwarzgurte beträgt etwa 25. Unser Honbu-Dojo liegt wunderschön im Essener Stadtwald, eingebettet in einen japanischen Garten, den wir selbst angelegt haben. In den Außenbezirken und in Mülheim unterrichten wir in Turnhallen und Privaträumen.

**So viele Mitglieder – was ist euer Erfolgsgeheimnis?**

Zu unserem Erfolgsgeheimnis gehört sicherlich, dass wir den Grundsatz der Motivation in jeder Stunde anwenden: „Wie bringe ich meine Schüler*innen dazu, dass sie das, was sie tun sollen, auch gerne tun?“ Von Herz zu Herz – „Ishin Denshin“. Wenn das gelingt, hat man glückliche und dankbare Karateka!

**Welches waren deine schönsten Karate-Momente?**

Es waren nicht die Siege bei Meisterschaften, denn der Applaus verklingt, die Trophäen verstauben und die Sieger sind bald vergessen. Die wirklichen Höhepunkte sind die Menschen, denen ich begegnet bin, die bei mir Karate gelernt haben. Einige von ihnen kommen seit 20, 30 oder 40 Jahren. Angefangen als Kinder oder Jugendliche zeigen sie heute ein exzellentes Karate und trainieren immer noch zwei bis drei Mal pro Woche. Mittlerweile sind sie selbst Meister auf dem Do des Karate geworden. Im Beruf sind sie in verantwortlicher Position. Wenn sie dann sagen, dass Karate ihnen oft geholfen hat, dann meine ich, mehr kann man nicht erreichen. Karate ist dann ein Teil von dir!

**Welche Lehrer und Weggefährten haben dich besonders beeindruckt?**

Gilbert Gruss hat mich sehr geprägt. Er war lange Bundestrainer bei uns und hat das europäische Karate für großgewachsene Menschen wie kein anderer neu gestaltet. Mike Foster aus den USA konnte mich immer wieder mit seiner klaren und bestechenden Technik begeistern. Hiroshige Taguchi hat mich in Japan die versteckten Rafinessen des Karate gelehrt. Unsere gemeinsamen Trainingsstunden waren ein großes Erlebnis.

**Welchen Ratschlag würdest du einem Anfänger mit auf den Weg geben?**

Hinterfrage dich ständig! Warum machst du Karate? Geht es dir um Selbstdarstellung oder Selbsterfahrung? In einer Welt der Selbstdarsteller, komme hin zur Selbsterfahrung! Das gilt auch für fortgeschrittene Karateka!

**Welche Ziele hast du dir für die Zukunft noch gesteckt?**

Ab und zu bitte ich meinen Freund, den Körper, um Verzeihung für manches Mal, da ich es übertrieben habe mit der Schinderei. Ich erfreue mich an jeder Karate-Stunde mit ihm!

**Möchtest du sonst noch etwas sagen?**

Zur Zeit erleben wir gemeinsam eine Krise, die auch unseren Karate-Alltag auf den Kopf stellt. Dieser Virus verändert so manches auf unserem Planeten! Deshalb denkt daran: „Die alten Meister lassen die Dinge ruhig geschehen. Sie formen die Ereignisse, während sie auftreten.“

**Danke dir für das Interview und alles Gute!**

# Deutsche Meisterschaft Leistungsklasse & Para-Karate

## Zehn Medaillen für NRW in Hamburg

*von Eva Mona Altmann*

**Die KDNW-Karateka haben zehn Medaillen aus Hamburg heimgebracht, wo am 7. März 2020 die Deutschen Meisterschaften der Leistungsklasse und die Deutschen Meisterschaften im Para-Karate ausgetragen wurden.**

Insgesamt belegt der KDNW damit Rang fünf im Medaillenspiegel hinter Hessen, Thüringen, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz (Vorjahr: Rang vier).

Die KDNW-Platzierungen im Einzelnen:

### 1 x GOLD

- Shara Hubrich (TV Borgeln), Kumite Damen -50 kg

### 1 x SILBER

- Mehdi Gholami (Rhein Berg Karate), Kumite Herren -60 kg

### 8 x BRONZE

- Umay Demirkan (Sportfreunde Sennestadt/Karate Origins Bielefeld), Kata Einzel Damen
- TuS St. Arnold (Denise Rottewert, Vanessa Schlegel, Jana Feltkamp), Kata-Team Damen
- KG Kempen-Duisburg (Roman Lux, Julian Wieser, Philipp Müller), Kata-Team Herren
- Denise Rottewert (TuS St. Arnold), Kumite Damen +68 kg
- Sadaf Sadeghi (USC Duisburg), Kumite Damen -50 kg
- Monika Feygin (Budokan Bochum), Kumite Damen -55 kg
- Dany Nkelani Tandu (USC Duisburg), Kumite Herren -75 kg
- Behrad Nonejad (USC Duisburg), Kumite Herren -84 kg

**5. PLATZ:**

Andreina Knoke (Dojo Lemgo-Lippe, Kata Einzel Damen), Yannick Drescher (Zanshin Bergisch Gladbach, Kata Einzel Herren), Julia Becker (USC Duisburg, Kumite Damen -50 kg), Sophia Herari (USC Duisburg, Kumite Damen -55 kg), Maksim Harutyunyan (Dojo Lemgo-Lippe, Kumite Herren +84 kg).

**7. PLATZ:**

Roman Lux (USC Duisburg, Kata Einzel Herren), Maike Schwanenberg (Bushido Bonn, Kumite Damen +68 kg), Celina Feemer (USC Duisburg, Kumite Damen -61 kg), Sascha Kraiczy (SC Taisho Siegburg, Kumite Herren -60 kg).

**Herzliche Gratulation!**

*Shara Hubrich (blau) verteidigte erfolgreich ihren DM-Titel.*
Foto: Kröger

**Mehr Fotos >**

BSV19-K

Fotos auf dieser Doppelseite: Kröger

*QR-Code scannen für Videorückblick*

*QR-Code scannen für Videorückblick*

*Starke Kämpfe und große Emotionen beim Bundesliga-Auftakt in Hamburg.*
Foto: Kröger

# Bundesliga is back!

## NRW-Teams auf Rang vier nach Hinrunde in Hamburg

*von Eva Mona Altmann*

**Am 8. März 2020 feierte die Karate-Bundesliga in Hamburg nach langer Zeit ihr Comeback.**

Auf vier Tatami wurde in toller Atmosphäre die Hinrunde zwischen den Teams der Länder ausgetragen. Den Anfang machten die Herren, gefolgt von den Damen.

Nach der Hinrunde stehen die NRW-Teams in ihren Gruppen jeweils auf Rang vier: Bei den Damen USC Duisburg in Gruppe eins, bei den Herren Ostwestfalen-Lippe in Gruppe eins und USC Duisburg in Gruppe drei.

Die Rückrunde soll am 27. September 2020 in Berlin ausgetragen werden.

In die Play-Offs ziehen anschließend die jeweils zwei besten Teams pro Gruppe ein; sie sind für Ende Oktober in Hagen (NRW) angesetzt.

**Nachbericht beim DKV: bit.ly/2xVMdpi**

Fotos: Kröger

# Silber für Jana in Salzburg

## WKF Karate1 Premier League

*von Eva Mona Altmann*

**Bei der WKF Karate1 Premier League, die vom 28. Februar bis zum 1. März in Salzburg (Österreich) ausgetragen wurde, konnte sich Jana Messerschmidt (geb. Bitsch) mit starken Leistungen bis ins Finale der Damen -55 kg durchkämpfen.**

Nach einem Freilos siegte Jana (USC Duisburg) über ihre Gegnerinnen aus Indonesien (4:0), Ägypten (1:1), Iran (2:0) und Taipeh (2:1) und zog ins Finale ein.

„Ich hab mich riesig gefreut, das Finale zu erreichen", so Jana. „Auf dem Weg dahin habe ich gegen drei meiner größten Konkurrenten gewonnen: Zum ersten Mal habe ich endlich die Iranerin besiegt, die Ägypterin ist im Moment eine der besten der Kategorie und meine Gegnerin im Halbfinale aus Chinese Taipei ist beziehungsweise war meine direkte Konkurrentin um das Olympia-Ticket. Deshalb war ich natürlich überglücklich, dass ich gegen sie alle gewinnen konnte!"

Im Finale am Sonntag unterlag Jana dann Sara Cardin aus Italien mit 2:3.

„Wir haben glaub ich schon über zehnmal gegeneinander gekämpft und es ist immer wieder spannend für mich, wie der Kampf verläuft", erklärt Jana. „Da wir uns ja wirklich auswendig kennen inzwischen, müssen wir beide die Taktik immer wieder ändern. Leider war sie in Salzburg die Glücklichere. Ich freue mich aber schon auf unser nächstes Duell!"

Mit der Silbermedaille fuhr Jana das beste deutsche Ergebnis in Österreich ein. Gratulation!

Die zweite KDNW-Starterin in den deutschen Reihen war Shara Hubrich (-50 kg). Nach einem Freilos siegte sie zunächst mit 4:1 gegen die niederländische Kontrahentin, unterlag dann aber Usbekistan mit 3:4.

Aus dem KDNW ebenfalls für den DKV in Salzburg: Bundestrainer Thomas Nitschmann und Kampfrichterin Eva Mona Altmann.

Die letzten beiden Stationen der ersten Runde der Olympia-Qualifikation wären eigentlich die Premier League in Rabat sowie die Europameisterschaft in Baku gewesen. Das für Mai angesetzte Qualifikationsturnier in Paris wäre dann die letzte Option gewesen. Aufgrund der Corona-Pandemie sind jedoch alle diese Veranstaltungen abgesagt bzw. auf unbestimmte Zeit verschoben worden. Und somit ist weiter ungewiss, ob Jana oder Shara ihr Ticket nach Tokyo werden lösen können. Als einziger deutscher Karateka bislang sicher qualifiziert ist der amtierende Weltmeister Jonathan Horne (+84 kg).

Die Verschiebung der Olympischen Spiele auf 2021, die Aussetzung des Wettkampfbetriebes und die Einschränkungen im Trainingsbetrieb stellen für die Leistungssportler*innen eine große körperliche und mentale Herausforderung dar. Toi, toi, toi!

**Nachbericht beim DKV: bit.ly/2zAntTK**

*QR-Code scannen für Video: Kumite-Action in Salzburg*

Foto: DKV

# Trainingslehre

## Über die Schwierigkeit, das rechte Maß zu finden (Teil 1 von 2)

*von Collin F. Kaemmer*

**„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis machts, daß ein Ding kein Gift sei."[1]**

Diese Weisheit des Paracelsus ist mitteweile 500 Jahre alt. Das Ringen um das rechte Maß begleitet die Menschen, solange sie denken können. Auch in den Kampfkünsten ist das rechte Maß immer wieder ein zentrales Thema: Ist der Arm zu gestreckt, kann man ihn leicht hebeln, ist er zu weit gebeugt, kann man ihn leicht blockieren. Steht man zu schmal, kann man leicht gefegt werden, steht man zu breit, bietet man zu viel Angriffsfläche. Auch im philosophischen Sinne gibt es Harmonie nur, wenn man die Extreme vermeidet. Die Liste der möglichen Beispiele wäre endlos…

### Was ist zu viel? Was ist zu wenig? Und was ist genau richtig?

Das rechte Maß spielt auch bei der Gestaltung des Trainings hinsichtlich Umfang und Intensität eine bedeutende Rolle. Ob ein Training fachgerecht ist und Erfolge zeitigt, hängt wesentlich davon ab, dass die Belastung für den einzelnen Athleten richtig gestaltet wurde. Doch wann ist diese Konstellation „richtig"?

Ich habe mittlerweile als Sportler und als Trainer 35 Jahre Karate hinter mir – und ich war fleißig; Shotokan, Wado-Ryu, Shukokai, Uechi-Ryu, Kyokushinkai, Kyokushin-Budokai, Ashihara, Koshiki, Kudo, nebenher noch ein bisschen Boxen, Muay Thai, Systema, Judo, BJJ, Luta Livre, Arnis, Fechten, Bogenschießen… Man könnte sagen, ich habe eine grobe Vorstellung davon, was im Bereich Kampfsport so abgeht. 25 Jahre stand ich – mit wechselndem Erfolg – selbst aktiv auf der Kampffläche; regional, national und international habe ich von den Hochschulmeisterschaften bis zur Masterklasse alles durch. Und ich war immer daran interessiert, wie mein Körper auf die Belastung reagiert. Ich habe über Jahrzehnte jedes Training fein säuberlich dokumentiert.

Inzwischen bin ich in einem Alter, in dem man anfängt, sich von unnützem Ballast zu befreien. Bevor ich die ganzen Aufzeichnungen jedoch ins Altpapier gebe, habe ich nochmal einen Blick hinein geworfen. Was war die Essenz des Ganzen – sportwissenschaftlich betrachtet? So einen Haufen unterschiedlichster Daten statistisch auszuwerten, ist ein Ding der Unmöglichkeit. Relativ einfach war es jedoch, persönliche Bestleistungen, z.B. im Krafttraining, mit Turniererfolgen in Bezug zu setzen. Da ich immer beides parallel gemacht habe, wäre zu erwarten gewesen, dass die Medaillen und Pokale geholt werden, wenn auch die Werte an der Hantel „stimmen".

### Die fünf Phasen der Hyperkompensation

Das klassische Modell der Hyperkompensation ist bekanntlich in fünf Phasen unterteilt:

1. Ausgangszustand ist die Homöostase, die Systeme des Körpers befinden sich in einem Gleichgewicht, das zur Bewältigung der Alltagsbelastung ausreicht.

2. Durch einen Trainingsreiz wird diese Homöostase gestört. Im Training kommt es zu Einbußen der Leistungsfähigkeit - wir werden müde. Der Körper registriert eine Überforderung.

[1] **Paracelsus: „Die dritte Defension wegen des Schreibens der neuen Rezepte." In:** *Septem Defensiones 1538*. **Werke Bd. 2, Darmstadt, 1965, S. 519.**

3. Der Körper ist bestrebt, die Homöostase wieder herzustellen. In der Erholungsphase nach dem Training erreicht der Körper zunächst wieder sein Ausgangsniveau, der Körper hat die Belastung verdaut.

4. Der Körper versucht jedoch, sich vor einer erneuten Überforderung zu schützen. Im weiteren Verlauf kommt es daher zu einer überschießenden Wiederherstellung, d.h. wir werden fitter! Das passiert im Gegensatz zur gängigen Meinung aber nicht im Training, sondern in der Erholungsphase danach – ausreichend Schlaf und angemessene Ernährung vorausgesetzt.

5. Diese im Sport erwünschten Anpassungen sind leider reversibel, d.h. wenn kein weiterer Trainingsreiz gesetzt wird, nimmt die Leistungsfähigkeit nach Erreichen des Maximums auch wieder ab.

Soweit, so gut. Leider taugt dieses Modell für die konkrete Trainingsplanung herzlich wenig. Es ist so gut wie unmöglich, den optimalen Zeitpunkt für die nächste Trainingseinheit zu ermitteln. Trainiert man zu früh, also noch in der ersten Phase der unvollständigen Erholung, wird man auf Dauer schwächer und rutscht ins Übertraining. Trainiert man zu spät, also nach dem Maximum der überschießenden Erholung, verpufft der Effekt und wir erreichen nichts.

## Feste Trainingszeiten, heterogene Gruppen

Im modernen Karate ist zudem das Gruppentraining im Vereinssport die Regel. Dieser ist an feste Trainingszeiten gebunden. Also selbst wenn die Athleten wüssten, wann sie ihr individuelles Maximum der überschießenden Erholung und damit die besten Voraussetzungen für den nächsten Trainingsreiz erreicht haben, würde das wenig nutzen. Die lokale Fußballmannschaft und der Hallenwart würden vermutlich wenig Verständnis zeigen. Der Trainer muss also einen anderen Weg gehen. Er muss die Belastung so gestalten, dass die Regenerationsphase der Athleten zumindest näherungsweise den Vereinstrainingszeiten entspricht.

Ein weiteres Problem sind die meist heterogenen Gruppen, in denen das Karate-Training stattfindet. Leider herrscht im Karate ein Geist vor, der es für die Übenden für essentiell hält, sich der Kunst zu „unterwerfen". Es gilt unter allen Umständen mit der Gruppe zu trainieren; man darf auf keinen Fall aufgeben, wenn man selbst schwächelt (Junioren im Erwachsenentraining, Mittelstufe in der Oberstufe, Kadertraining) und man darf auf keinen Fall zu hart mit seinem Partner umgehen, wenn das Niveau der

Gruppe geringer als das der Leistungsträger ist (Heimtraining der Kaderathleten, Wettkampfmannschaft im „normalen" Vereinstraining). Der Buddhist würde sagen, das Ego wird überwunden, man geht in der Gemeinschaft auf. Philosophisch betrachtet ist das für die Harmonie im Dojo sicher ein gutes Konzept. Für den Leistungssport ist das denkbar ungeeignet. Buddhisten gewinnen keine Turniere. Wer sein Potential voll ausschöpfen will, muss egoistischer trainieren.

Damit man mich nicht falsch versteht: der äußere (Sport) und der innere (Zen) Weg haben beide ihre Berechtigung und beide haben ihre Zeit. Die deutsche Sprache ist wunderbar präzise; in dem Wort „Kampfkunst" kommt der Kampf vor der Kunst und vielleicht sollte man das auf seinem Weg auch so halten.

Wer kämpfen will, muss spezifisch trainieren. Ich habe dieses Problem mit meinem damaligen Trainingspartner so gelöst, dass wir uns abends im Gruppentraining das „Kime" abgeholt haben und im Partnertraining aus Rücksicht auf die Breitensportler einen Gang runter geschaltet haben. Das kann man so machen, dass das Gegenüber das gar nicht merkt; man gibt sich selber ein Handicap und simuliert eine verletzte Extremität, wählt bewusst die weniger trainierte Auslage oder beschränkt sich auf bestimmte Techniken, die noch nicht wettkampfstabil sind. Die kämpferischen Inhalte haben wir dann vormittags im freien Training „erarbeitet". Da ging es dann auch schon mal etwas gröber zur Sache… (Wenn keiner zuguckt!)

## Heterochronismus der Wiederherstellung

Doch selbst wenn der Trainer einen Weg zu interner Differenzierung findet, bleibt es schwierig. Jedes Training spricht verschiedenen Funktionssysteme des Körpers an, die ungünstigerweise aber sehr unterschiedliche Zeitspannen zur Wiederherstellung beanspruchen – dies wird als „Heterochronismus der Wiederherstellung" bezeichnet. In der Biomechanik geht man von unterschiedlichen Aufgabenklassen aus, die miteinander verwandt sind und ähnliche Anforderungen haben. Der Tsuki im Karate gehört zur Gruppe Absprung, Abdruck, Abwurf, Abstoß vom starren Widerlager (bei der Verwendung von Tatami in recht begrenztem Maße auch Abdruck vom elastischen Widerlager) mit dem Ziel minimaler Ausführungszeit. Die Leichtathletischen Wurfdisziplinen sind damit verwandt, haben jedoch das Ziel maximaler Endgeschwindigkeit.

Von den Werfern ist bekannt, dass sie in der Trainingsplanung

Schwierigkeiten bei der optimalen Gestaltung ihres Krafttrainings haben, da sowohl Kraftbelastungen im Maximalbereich als auch maximal schnelle Bewegungen (Wurf) das Nervenkostüm erheblich belasten und sich die Erholungsphasen entsprechend verlängern. Und das schon zu einem Zeitpunkt, an dem die Muskulatur noch nicht ermüdet ist.

Zur Lösung dieses Problems analysierte der sowjetische Physiologe Lew Matwejew das Training und die Ergebnisse der Sowjetischen Olympiamannschaften 1952 und 1956 in den quantifizierbaren Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Gewichtheben. Ihn interessierte, welche Trainingspläne dazu geführt hatten, dass manche Sportler ihre besten Leistungen bei den Olympischen Spielen erbracht hatten und andere nicht. Hieraus wurden die Trainingspläne für die Olympischen Spiele 1960 entwickelt. Für biologische Systeme sind wellenförmige Prozesse typisch. Matwejew legte das Training daher sowohl langfristig (mehrjährige Trainingsplanung, in der Regel bis zur nächsten Olympiade) als auch im Jahreszyklus und bis in die einzelne Trainingswoche zyklisch an. Im Jahr wurden ein bis zwei Höhepunkte festgelegt; in der Regel die nationale Meisterschaft (als Qualifikation) und eine internationale Meisterschaft (EM oder WM). Natürlich gibt es weitere Turniere, schließlich ist Wettkampf das beste Training, aber das sind nur Aufbauwettkämpfe. Niemand kann die gesamte Saison über auf höchstem Niveau fit bleiben. (Kleine Anmerkung für die WADA: selbst Fußballer nicht!)

Umfang und Intensität verhalten sich dabei gegensätzlich: In der Vorbereitungsphase wird zunächst der Umfang erhöht und dann die Intensität. Vor den Wettkämpfen wird der Umfang dann zurück gefahren und die höchste Intensität erreicht.

## Ergebnis- vs. verlaufsorientiert

Im Gegensatz zu einem ausschließlich ergebnisorientierten Wettbewerb im Kugelstoßen ist ein Karate-Wettkampf jedoch verlaufsorientiert. Im Shiai geht es nirgendwo um objektiv messbare Größen wie Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer in Reinform. Kräfte erkennt man bekanntlich an ihren Wirkungen. Wenn es aber keine Wirkung gibt, wo ist dann die Kraft? Da Trefferwirkung am Gegner verboten ist, entfalten die Techniken keine echte Wirkung. Es reicht, wenn sie gefährlich aussehen. Die „Leistung“ wird von Kampfrichtern subjektiv, dem Augenschein nach, „bewertet“. Sieger ist, wer am Ende die meisten Punkte hat, nicht wer am härtesten Schlagen kann. Natürlich ist es zum Pünktchen

sammeln hilfreich, schnell zu sein. Und mit absoluter Sicherheit kann man davon ausgehen, dass jemand der regelmäßig Turniere gewinnt, zur Not auch so hauen kann, dass es weh tut. Aber im Shiai ist das schlicht und ergreifend nicht sein Job! Es wird immer Kämpfer geben, die wesentlich härter schlagen können – und trotzdem nie etwas gewinnen, z.B. weil sie wegen Kontakt disqualifiziert werden oder weil sie kein Gefühl für Timing und die richtige Distanz haben. Glaubt es mir, ich weiß wovon ich rede!

## Sportartspezifische Intelligenz

Im Karate-Training kann es daher nicht nur um biologische Prozesse nach dem Hyperkompensationsprinzip im Sinne eines schneller, weiter, höher gehen, sondern auch um Prozesse des Lernens. Man benötigt also auch eine sportartspezifische Intelligenz. Diese entwickelt sich mit der Erfahrung. Kämpfen lernt man durch kämpfen. Deswegen können ältere Kämpfer körperlich überlegenen Youngsters auch dann noch gefährlich werden, wenn sie den Zenit ihrer Leistungsfähigkeit bereits überschritten haben. Die „alten Hasen“ kämpfen nämlich bisweilen ökonomischer und taktisch schlicht cleverer. Und auch da könnte ich das ein oder andere Beispiel beisteuern…

**Fortsetzung folgt in der Karate Aktuell 3/2020…**

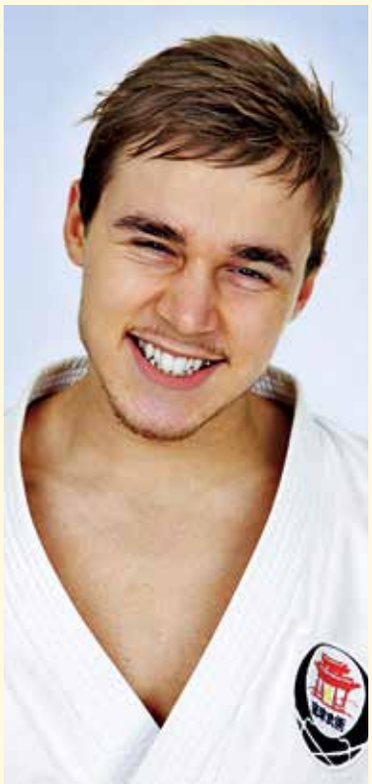


Foto: Enkamp

*Über den Autor:*
*KARATEbyJesse ist vielen Karateka ein Begriff. Dahinter verbirgt sich der Schwede Jesse Enkamp, Kata-Wettkampfathlet und Inhaber eines eigenen Dojos und einer eigenen Karate-Gi-Marke, der sich mit interessanten und gut recherchierten Artikeln zum Karate und angrenzenden Themenbereichen sowie mit ansprechenden Videos von Turnieren, Lehrgängen und Reisen sowie Trainingstutorials im Internet einen Namen gemacht hat. Neben der Webseite www.KARATEbyJesse.com betreibt er auch einen YouTube-Kanal und ist in den sozialen Medien vertreten. In der Vergangenheit waren seine Texte nur mit genügend Englischkenntnisse zugänglich. Aber mit freundlicher Genehmigung des Autors erscheinen seit Mitte 2014 ausgewählte Artikel in der deutschen Übersetzung von Eva Mona Altmann (Dipl.-Übers.) beim KDNW. Wir freuen uns sehr über diese grenz- und sprachübergreifende Kooperation mit Jesse Enkamp!*

# How to: Die perfekte Kata

**„Kata ist die Seele des Karate", so lautet eine Redensart auf Okinawa, der Wiege des Karate. Unglücklicherweise fehlt vielen Leuten das Verständnis dafür. Ihnen dient Kata lediglich zur Körperertüchtigung. Das ist in Ordnung – aber es bricht mir gleichzeitig das Herz. Denn Kata ist so viel mehr als das!**

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

**Meiner Meinung nach gibt es keinen besseren Brückenschlag zwischen Selbstschutz und Selbstoptimierung als Kata. Kata ist ein unglaubliches Werkzeug, um sich als Mensch zu entwickeln. Aber natürlich nur, wenn man weiß, wie.**

Lass es mich erklären...

## Innere vs. äussere Realität

Zuallererst musst du wissen, dass jeder Mensch zwei Realitäten hat:

1. Deine innere Realität.
2. Deine äußere Realität.

Deine innere Realität besteht aus deinen Gedanken, Erwartungen und Gefühlen. Also das, was in deinem Kopf stattfindet,

Deine äußere Realität besteht aus äußeren Ereignissen, wie beispielsweise Personen, Handlungen und Dinge. Also das, was um dich herum passiert.

In unserem Alltag sind diese beiden Realitäten selten deckungsgleich.

Zum Beispiel:

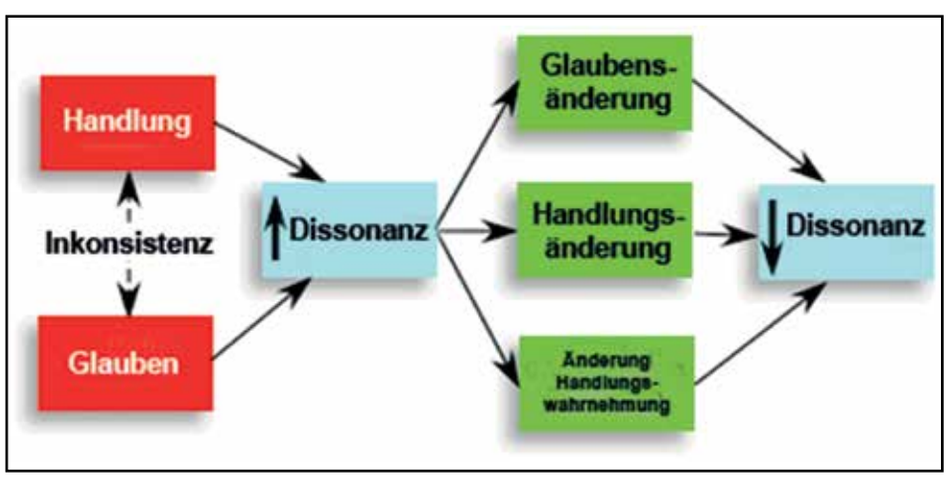
- Du erwartest Sonnenschein, aber es regnet.
- Du hoffst auf eine Gehaltserhöhung, aber du bekommst sie nicht.
- Du denkst, sie mag dich, aber sie ruft dich nie zurück.

Und so weiter.

## Kognitive Dissonanz

Deine innere und äußere Welt befinden sich in einem ständigen Mikro-Konflikt miteinander.

Wissenschaftler nennen das „kognitive




***Modell: Kognitive Dissonanz***
**Grafik: Enkamp, Übersetzung: Altmann**

Dissonanz“ – wenn Erwartungen nicht mit der Realität übereinstimmen.

Jetzt kommt der spannende Teil...

Deine Reaktionen auf diese Konflikte bestimmen deinen Charakter.

Und, wie du weißt, die Vervollkommnung des Charakters ist das Ziel des Karate.

Bietet Karate uns also vielleicht eine Möglichkeit, die innere und die äußere Realität miteinander in Einklang zu bringen?

Natürlich tut es das!

Tatsächlich steckt die Antwort in der „Seele des Karate“.

Kata.

## Harmonie durch Kata

Versuch mal Folgendes:

Visualisiere in deinem Geiste, wie du selbst eine Kata ausführst.

Egal, welche Kata. Wichtig ist nur, dass du dir vorstellst, wie du die ganz Kata machst. Und zwar perfekt.

Du hast mich verstanden. Stell dir vor, wie du selbst die perfekte Kata machst!

P-E-R-F-E-K-T.

Fertig?

Prima.

Der nächste Schritt ist nun, sie zu machen.

Ganz recht.

Du sollst das, was du dir vorgestellt hast, EXAKT körperlich reproduzieren.

Bereit? Los!

„Aber... Jesse-san, das ist unmöglich! Ich kann keine perfekte Kata machen!“

Stimmt.

## Erwartungen vs. Realität

Die Kata wird NIE so perfekt sein wie in deinem Kopf.

Also...

Warum erwartest du, dass alles andere es ist?

Hm?

Das Leben ist nicht perfekt, Amigo.

Und wird es NIEMALS sein.

Auf diese Art Kata zu üben, hilft dir dabei, damit umzugehen.

Weißt du, wir erschaffen in unseren Köpfen so oft unrealistische Erwartungen und Szenarien, indem wir uns eine äußere Realität wünschen, die mit unserer inneren Realität kaum zusammenpasst.

Deshalb bewerten wir andere Leute auf der Grundlage ihrer Handlungen, aber uns selbst auf der Grundlage unserer Absichten.

Denk mal darüber nach.

## Kata als Brückenschlag

Kata kann eine Brücke schlagen über die Schlucht zwischen deiner inneren und äußeren Welt.

Kata kann dir dabei helfen, mit der Realität klarzukommen.

Indem du dir die perfekte Kata vorstellst und dann versuchst, dieses Ideal zu erreichen, gleichst du schrittweise deine Erwartungen mit der Realität ab und bringst deine Absichten in Einklang mit deinen Handlungen.

So wird Kata von der bloßen Körperertüchtigung zu einer metaphysischen Übung.

Je öfter du das trainierst, desto besser wirst du darin.

Eines Tages kannst du dann vielleicht sogar die perfekte Kata ausführen!

Aber wahrscheinlich nicht.

Und darum geht es.

## Nobody is perfect: Der Weg als Ziel

So etwas wie „die perfekte Kata“ gibt es gar nicht.

Genau wie im Leben.

Paradoxerweise ist der Tag, an dem du das verstehst, vielleicht auch der Tag an dem du die perfekte Kata ausführen könntest.

Aber an diesem Punkt würde es dir nichts mehr bedeuten – denn Perfektion ist nicht mehr länger das Ziel...

...sondern das Streben danach ist das eigentlich Ziel.

Der Weg wird zum Ziel.

# Amsterdam

## Budokan Bochum erfolgreich

*von Tim Milner*

**Anfang März machten sich neun Athleten*innen des Budokan Bochum auf in die Niederlande zu den Benelux Open.**

Edgar Beirit, Mika Mojsovski und Sam Altkemper starteten in der Klasse u12 -40 kg. Hier konnten sich Mika und Sam bis ins Finale vorkämpfen, welches Mika knapp für sich entschied. Lukas Homann startete in der u12 +40 kg und verpasste den Einzug ins Finale nur knapp. In der Trostrunde erkämpfte er sich einen guten dritten Platz.

David Engel konnte bei den Cadets -57 kg souverän seinen Pool gewinnen und ließ seinen Gegner im Finale keine Chance. Mit 7:3 sicherte er sich Gold. David startete zudem bei den Junioren -61 kg, wo er einen guten zweiten Platz erzielte.

In zwei Kategorien ging auch Douaa Rabhi an den Start und konnte Silber und Bronze für sich verbuchen.

Bei den Juniorinnen -53 kg standen sich im Finale Salma Rabhi und Hannah Paulsen gegenüber, welches erstere für sich entschied. Umnia Rabhi platzierte sich leider nicht.

Mit dreimal Gold, viermal Silber und zweimal Bronze eine sehr gute Bilanz!

Foto: Milner

Foto: Schneider

# SV mit Jörg Kopka

## Lehrgang im Schatten des Shutdowns

*von Eva Mona Altmann*

**Wie fühlt sich das an – zusammen zu trainieren in dem Wissen, dass es das letzte Mal für unbestimmte Zeit sein wird? Unmittelbar vor dem drohenden Shutdown trafen sich die Mitglieder der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. zu einem Lehrgang zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Jörg Kopka (5. Dan).**

Der Frühjahrslehrgang nebst Gürtelprüfungen am 14. März 2020 war schon lange geplant gewesen und nach reiflicher Überlegung entschieden sich die Verantwortlichen, ihn als letzte Präsenzveranstaltung im Schatten der heraufziehenden Pandemie noch durchzuführen. Und nur wenige blieben zu Hause. Sicherheitshalber wurde eine Kontaktliste aller Anwesenden angelegt.

Jörg Kopka vermittelte den Teilnehmern*innen kompetent und unterhaltsam seine Ansichten und Ideen zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Die Karateka trainierten in zwei Altersgruppen (unter und ab 14 Jahre) und konnten dabei noch einmal ihre Sorgen und Zukunftsängste vergessen und gemeinsam schwitzen.

Spätestens beim Abschied war die Wehmut dann regelrecht greifbar. Wann würde man sich wiedersehen? Wieder zusammen trainieren? Dann jedoch besannen sich alle auf die mentalen Stärken der Karateka und gaben sich kämpferisch-optimistisch: „Bleibt gesund! Wir sehen uns online! Wir schaffen das!“

Foto: Mügge

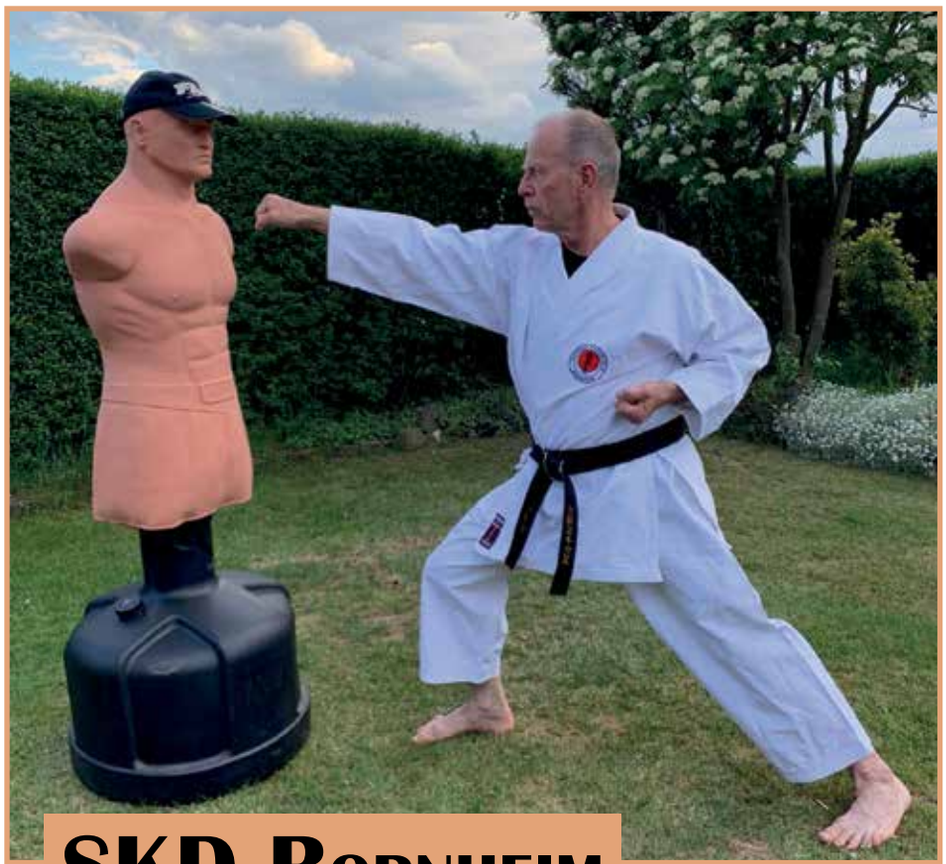
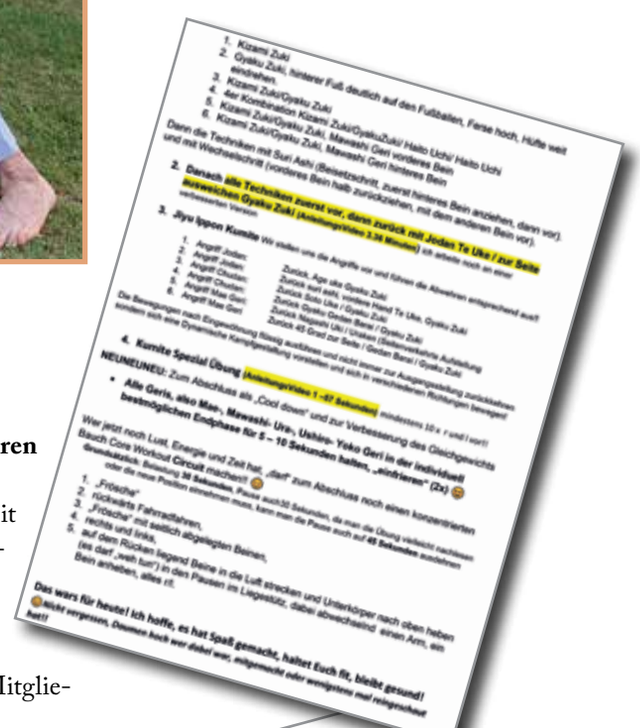


*Bild links:*
*Auf sein Kommando hin starten die Bornheimer Karateka zeitgleich das Training –Peter Mügge im heimischen Garten.*

*Unten:*
*Beispiel für einen Trainingsplan, den die Karateka vorab per WhatApp erhalten.*



1. Kizami Zuki
2. Gyaku Zuki, hinterer Fuß deutlich auf den Fußballen, Ferse hoch, Hüfte weit eindrehen
3. Kizami Zuki/Gyaku Zuki
4. der Kombination Kizami Zuki/Gyaku Zuki/ Haito Uchi/ Haito Uchi
5. Kizami Zuki/Gyaku Zuki, Mawashi Geri vorderes Bein
6. Kizami Zuki/Gyaku Zuki, Mawashi Geri hinteres Bein

Dann die Techniken mit Suri Ashi (Beisatzschritt, zuerst hinteres Bein anziehen, dann vor) und mit Wechselschritt (vorderes Bein halb zurückziehen, mit dem anderen Bein vor).

2. **Danach alle Techniken zuerst vor, dann zurück mit Jodan Te Uke / zur Seite ausweichen Gyaku Zuki (Ausführungsdauer 3:34 Minuten)** ich arbeite noch an einer verbesserten Version

3. **Jiyu Ippon Kumite** Wir stellen uns die Angriffe vor und führen die Abwehren entsprechend aus!

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Angriff Jodan: | Zurück, Age uke Gyaku Zuki |
| 2. | Angriff Jodan: | Zurück nach links, vordere Hand Te Uke, Gyaku Zuki |
| 3. | Angriff Chudan: | Zurück Gyaku Uke / Gyaku Zuki |
| 4. | Angriff Chudan: | Zurück Nagashi Dachi Barai / Gyaku Zuki |
| 5. | Angriff Mae Geri: | Zurück 45 Grad Uke / Gleiten (Seitenkantenkehre Aufstellung |
| 6. | Angriff Mae Geri: | Zurück Gyaku Zuki |

Die Bewegungen nach Eingewöhnung flüssig ausführen und nicht immer zur Ausgangsstellung zurückkehren sondern sich eine Dynamische Kampfgestellung vorstellen und sich in verschiedenen Richtungen bewegen!

4. **Kumite Spezial Übung (Ausführungsdauer 1 –47 Sekunden)** mindestens 10 x rund / sort!

**NEUNEUNEU:** Zum Abschluss als „Cool down" und zur Verbesserung des Gleichgewichts

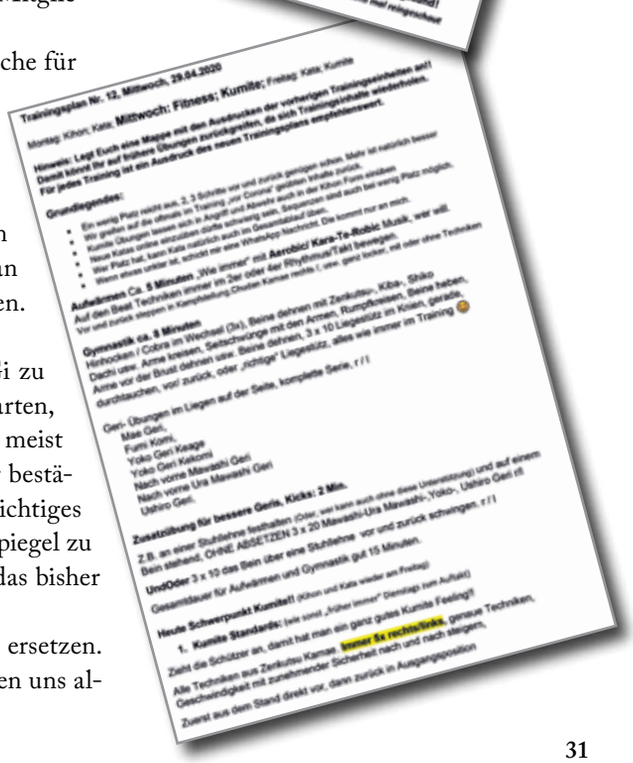
- **Alle Geri's, also Mae-, Mawashi- Ura-, Ushiro- Yoko Geri in der individuell bestmöglichen Endphase für 5 – 10 Sekunden halten, „einfrieren" (2x)**

Wer jetzt noch Lust, Energie und Zeit hat, „darf" zum Abschluss noch einen konzentrierten Bauch Core Workout **Circuit** machen!

Grundsätzlich: Beginnt **30 Sekunden**, Pause auch 30 Sekunden, die man die Übung vielleicht nachlassen oder die neue Position einnehmen muss, kann man die Pause auch auf **45 Sekunden** ausdehnen

1. „Fridolin"
2. rückwärts Fahrradfahren,
3. „Fridolin" mit seitlich abgelegten Beinen,
4. rechts und links,
5. auf dem Rücken liegend Beine in die Luft strecken und Unterkörper nach oben heben (ist darf „weh tun") in den Pausen im Liegestütz, dabei abwechselnd einen Arm, ein Bein anheben, alles ist

**Das wars für heute! Ich hoffe, es hat Spaß gemacht, haltet Euch fit, bleibt gesund!**
**Nicht vergessen, Daumen hoch wer dabei war, enlgegenstreckt oder wenigstens mal reingeschaut**
**Aua!!!**



**Trainingsplan Nr. 12, Mittwoch, 29.04.2020**

Montag: Kihon; Kata: **Mittwoch: Fitness; Kumite;** Freitag: Kata; Kumite

**Hinweis: Legt Euch eine Mappe mit den Ausdrucken der vorherigen Trainingsinhalten an!**
**Damit könnt Ihr auf frühere Übungen zurückgreifen, da sich Trainingsinhalte wiederholen.**
**Für jedes Training ist ein Ausdruck des neuen Trainingsplans empfehlenswert.**

**Grundlegendes:**

- Ein wenig Platz reicht aus, 2-3 Schritte vor und zurück genügen schon. Mehr ist natürlich besser
- Wir gehen auf die ultimate im Training und Corona geistlich Inhalte zurück.
- Neue Kata online einstudiert, diese schreibe ich auch in die Gruppe rein.
- Wer Platz hat, kann Kata natürlich auch in Gruppenstärke üben. Sequenzen sind auch bei wenig Platz möglich.
- Wenn etwas unklar ist, schreibt mir eine WhatsApp Nachricht. Die kommt nur an mich.

**Aufwärmen** Ca. **5 Minuten** „Wie immer" mit **Aerobic/ Kara-To-Robic** Musik, wer will.
Auf den Beat Techniken immer im Zer oder der Rhythmus/Takt bewegen.
Vor und zurück steppen in Kampfstellung Chudan Kamae rechts (, wie, ganz lieber, mit oder ohne Techniken

**Gymnastik** ca. **5 Minuten**
Hinhocken / Cobra im Wechsel (2x), Beine dehnen mit Zenkutsu-, Kiba-, Shiko
Dachi usw. Arme kreisen, Seitschwünge mit den Armen, Rumpfkreisen, Beine heben,
Arme vor der Brust dehnen usw. Beine dehnen, 3 x 10 Liegestütz im Knien, gerade,
durchtauchen, vor/ zurück, oder „richtiger" Liegestütz, alles wie immer im Training

Geri- Übungen im Liegen auf der Seite, komplette Serie, r / l

Mae Geri,
Furri Kiri,
Yoko Geri Keage
Yoko Geri Kekomi
Nach vorne Mawashi Geri
Nach vorne Ura Mawashi Geri
Ushiro Geri.

**Zusatzübung für bessere Geris, Kicks: 2 Min.**
Z.B. an einer Stuhlehne festhalten (Oder, wer kann auch ohne diese Unterstützung) und auf einem Bein stehend, OHNE ABSETZEN 3 x 20 Mawashi-Ura Mawashi-, Yoko-, Ushiro Geri rl

**Und/Oder** 3 x 10 das Bein über eine Stuhlehne vor und zurück schwingen, r / l

Gesamtdauer für Aufwärmen und Gymnastik gut 15 Minuten.

**Heute Schwerpunkt Kumite!!** (Kihon und Kata wieder am Freitag)

1. **Kumite Standards:** (wie sonst „Kihon immer" Dienstags zum Aufwärmen)

Zieht die Schützer an, damit hat man ein ganz gutes Kumite Feeling!
Alle Techniken aus Zenkutsu Kamae, **immer 5x rechts/links**, genaue Techniken, Geschwindigkeit mit zunehmender Sicherheit nach und nach steigern.
Zuerst aus dem Stand direkt vor, dann zurück in Ausgangsposition

# SKD Bornheim

## Startschuss per WhatApp

*von Peter Mügge*

**Das Shotokan-Karate-Dojo Bornheim führt das Training in dieser schweren Zeit fort. Wie, das möchte ich euch hier beschreiben.**

Ich habe eine WhatsApp-Broadcastgruppe (57 Mitglieder) eingerichtet, damit kann ich alle unsere erwachsenen und jugendlichen Mitglieder mit einer einzigen Nachricht erreichen. Der Unterschied zu einer „normalen" WhatsApp-Gruppe ist, dass die Mitglieder nur mir antworten können. Die anderen sehen die Antwort nicht. Damit entfällt in einer großen Gruppe das dauernde Geklimper, wenn ein jeder jede Nachricht von jedem bekommt. Anregungen von Mitgliedern versuche ich in die Trainingspläne aufzunehmen.

Zur technischen Gestaltung des Trainings: Wir haben drei Tage in der Woche für das Training ausgesucht – Montag, Mittwoch und Freitag. Jeweils um 19.00 Uhr starten wir auf eine WhatsApp-Nachricht von mir hin gemeinsam das Training nach einem genauen Trainingsplan, den ich zuvor bereits an alle verschickt habe. Zusätzlich habe ich inzwischen ein paar Anleitungsvideos bei mir daheim im Garten (mit tatkräftiger Hilfe meiner Frau) erstellt, um schwierige Abläufe auch für die Anfänger*innen zu visualisieren. Dieser Plan hat genaue Trainingsinhalte, die wir dann gemeinsam und zeitgleich ausführen. Inzwischen habe ich zehn unterschiedliche Trainingspläne zusammengestellt.

Ich für mich kann sagen, dass ich das sehr konsequent umsetze und im Gi zu Hause, je nach Platz in verschiedenen Räumen oder auf dem Rasen im Garten, das Programm minutiös abarbeite. Von anderen Mitgliedern der Gruppe – meist machen so um die 25 mit (wird durch Daumen hoch signalisiert) – wird mir bestätigt, dass dadurch, zur gleichen Zeit das gleiche Programm auszuführen, ein richtiges Gemeinschaftsgefühl entsteht. Durch die Möglichkeit, zu Hause vor einem Spiegel zu trainieren, kann man zudem seine Technik verbessern. Bei uns funktioniert das bisher toll. Ich bekomme zahlreiche sehr positive Nachrichten.

Natürlich kann ein solches Training das Training im Dojo nicht wirklich ersetzen. Vor allem der unmittelbare persönliche Kontakt und das Partnertraining fehlen uns allen. Es ist aber eine gute Möglichkeit, aktiv zu bleiben.

Foto: Höner

# Hakuda Karate Dojo

## Das Wasser in Krisenzeiten warmhalten

*Steffen Behnke*

**Funakoshi Gichin (der Begründer des modernen Karates) hat einmal gesagt: „Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst." Doch wie hält man das „Wasser" in Krisenzeiten warm, in welchen der persönliche Kontakt nur noch sehr eingeschränkt möglich ist und alle Sportstätten gesperrt sind?**

Es sind ja, neben dem individuellen Training, auch die gemeinsamen Trainingseinheiten, in denen der Lehrer Tipps und Hilfestellungen gibt, die den Karate-Schüler auf seinem Karate-Do voranbringen. Für Alexandra Höner (6. Dan und Leiterin des Hakuda Karate Dojos im HTB e.V.) stellten sich genau diese Fragen zu Beginn der sogenannten Corona-Krise.

Wie wahrscheinlich fast jede soziale Gruppe in der heutigen Zeit organisiert sich auch das Hakuda Dojo mit Hilfe einer WhatsApp-Gruppe. In dieser Gruppe gibt es z. B. traditionsgemäß in den Sommerferien eine kleine Challenge, in welcher sich die Mitglieder Karate-Übungen in möglichst spektakulärer Urlaubskulisse stellen und dies dann fotografisch festhalten. Aber auch Trainingstipps wurden dort schon ab und an mal veröffentlicht.

Jetzt stellt Alexandra Höner im Abstand von zwei Tagen neue Trainingsvideos in die Gruppe, die sie speziell für das Dojo in ihrem heimischen Trainingsraum erstellt. Diese Videos beinhalten allgemeine Übungsabläufe, welche sich in das bisherige Training einfügen. Und sie kommen bei der Gruppe gut an.

Marc Lausberg und seine Tochter Lynn machen jeden Tag Sport. „Mindestens dreimal pro Woche kommt dann noch Karate nach den Anleitungsvideos von Alex dazu", so Marc Lausberg. „Kata oder Technik ist beides gut machbar. So versuchen wir, uns auch in schwierigen Zeiten fit und auf gleichen Leistungslevel zu halten."

Auch die mittlerweile komplett Karate trainierende Familie Marcus Kaczmarek, Silvia Thesing und Sohn Adrian finden das WhatsApp-Angebot gut. „Wir konnten gestern das erste Mal unseren Garten für Sport nutzen. Vorher war das Wetter nicht so gut. Wenn wir jetzt öfter im Garten trainieren, dienen die Videos sowohl als Vorlage als auch als Motivation."

### Video-Tutorials via WhatsApp

Bei all dem Zuspruch bleibt Alexandra Höner natürlich realistisch: „So eine Ansprache über Videosequenzen ist sicher nicht das Richtige, um die Trainierenden dazu zu bewegen, eine nach der anderen Bahn mit Vollgas, wie in der Trainingshalle, zu schwitzen", stellt sie klar. „Aber diese kleinen Video-Tutorials sollen dazu beitragen, dass wir weiter alle Spaß haben an dem Verfeinern der Karate-Übungen. Das Trainieren von Details der Techniken bringt uns alle weiter und sorgt dafür, dass wir alle trotzdem an Qualität nach dieser Heimtrainings-Phase gewonnen haben werden. Über diese Trainingsvideos können wir uns bei Bedarf auch schnell und unkompliziert austauschen sowie gegenseitig weiterhelfen, falls Fragen auftauchen."

Doch da dem Hakuda Karate Dojo auch stets der Austausch mit anderen Karateka am Herzen liegt, war die nächste Idee schnell geboren: Eine zusätzliche WhatsApp Gruppe unter dem Namen „Spirit of Karate Do" vernetzt befreundete Karateka aus ganz NRW. Sie bildet eine Art spirituellen Raum für Geschichten über die facettenreiche Historie sowie über den spirituellen Weg des Karate.

Abschließend resümiert Alexandra Höner: „Ich hoffe, dass wir alle gestärkt aus dieser Situation herausgehen werden und wir bald wieder Spaß beim gemeinsamen Training in der Sporthalle haben können."

# Jetzt Vorbild sein

## Karate Club Sennestadt

*von Dennis Schomberg*

**Das Corona-Virus stellt uns alle vor eine Herausforderung – jeden Menschen, egal ob jung oder alt. So sind auch wir Karateka betroffen. In unserem Verein, dem Karate Club Sennestadt, planten wir bereits die Feierlichkeiten anlässlich des 50-jährigen Jubiläums. Ich selbst bereitete mich gerade auf meine nächste Dan-Prüfung vor und erarbeitete die Trainingsinhalte der von mir geleiteten Einheiten sowie der Lehrgänge, die wir im Verein dieses Jahr ausrichten wollten.**

All das ist mit einem Mal gestoppt worden und wir wissen nicht, wann und wie es weitergeht. Das stellt für jeden einen persönlichen Rückschlag dar.

Auch wenn der Kontakt zu unseren Vereinskameraden und anderen Karateka dank der Technik nicht komplett abreißt und wir trotzdem mit unseren Schülern*innen, Mittrainierenden, Freunden*innen in Verbindung bleiben können – es fehlt dennoch eine wichtige Komponente.

Als Karateka sollten wir weiterhin versuchen, Vorbild zu sein, anderen Leuten Mut zu machen und zu helfen, diese Krise zu meistern. Es ist auch eine Chance, neue Wege zu gehen und das Karate-Training auf andere Weise fortzuführen.

Die nächste Zeit wird für uns gewiss weiter mit Einschränkungen verbunden sein. Trotzdem müssen wir das Beste aus der Situation machen und nach vorne schauen. Ich für meinen Teil freue mich wahnsinnig auf das nächste Mal, wenn ich risikolos mit meiner Karate-Familie kämpfen kann!

Foto: Schomberg

# Renshin Marl

## Erste Online-Prüfung

*von Jörg Kerschek*

**Die Corona-Krise führt auch im KD Renshin Marl zu erheblichen Einschränkungen und Änderungen im Trainingsbetrieb. Auch die angesetzte Frühjahrsprüfung stand auf der Kippe. Auf diese Prüfung hatten sich die Marler Karateka bereits seit Ende 2019 intensiv vorbereitet.**

Um die Mitglieder auch in diesen schweren Zeiten auf dem aktuellen Stand zu halten, wurden bereits zu Beginn der Krise Trainingspläne mit Übungen für die Kraft, Kraft-Schnelligkeit, Kondition und Koordination versandt.

In der zweiten Woche nach der Schließung des Dojos wurde mit der Durchführung der Prüfung begonnen. Die Frage, die sich uns stellte, war: Wie kann eine Online-Prüfung überhaupt durchgeführt werden?

Der Bereich Kumite konnte ausgeklammert werden, da dieser Teil bereits im Januar und Februar im Dojo intensiv und sehr gut bewältigt worden war. Weil sämtliche Kinder, Jugendliche sowie viele Jukuren zu Hause ausharren mussten, war ein tägliches Online-Training mit Ganzkörper-Workout und Technik-Training möglich. Die Prüflingen reichten Videos mit dem Kihon und der jeweiligen Kata ein. Diese wurden von den Trainern ausgewertet und anschließend in einer Videokonferenz mit den Prüflingen im Detail besprochen. Fehler wurden in Zeitlupe und in Einzelbildern gezeigt. Anschließend wurden die Prüflingen aufgefordert, die Fehler zu korrigieren und ein neues Video einzusenden.

Hierzu Trainer Jörg Kerschek (6. Dan): „Prüfungen sollten immer objektiv durchgeführt werden. Durch unsere Vorgehensweise wurde nicht nur ein intensiver Trainingsablauf in der Krise aufrechterhalten, sondern auch die Objektivität der Prüfung deutlich erhöht. Durch die Auswertungen und Rücksprachen mit jedem einzelnen Sportler konnten Techniken, und insbesondere auch das Timing in der Kata, perfektioniert werden. Zum Schluss konnten – nach 6 Wochen Prüfung – alle angetretenen Sportler die Prüfung zum nächsten Kyu-Grad erfolgreich bestehen.“

Foto: Szymanski

# Virtuelles Dojo

## Mer stonn zesamme: 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

*von Sonja Nees*

**Wir sind Ärzte, Juristinnen und Architekten, Beamtinnen, Angestellte und Selbstständige, Studierende und Schüler. Wir alle haben ganz unterschiedliche Leben, Familienverhältnisse, Vorlieben, Sorgen. Doch beim gemeinsamen Training mehrmals wöchentlich sind wir vor allem eines: Begeisterte Karateka.**

Wir teilen einen Sport, der mehr ist als nur ein Hobby. Wir feiern zusammen Feste, planen Unternehmungen, haben Freunde im Verein gefunden. Für uns ist Karate ein wichtiger Bestandteil des Alltags. Einige engagieren sich seit vielen Jahren über das eigentliche Training hinaus im Verein oder sogar im internationalen Karate.

Daran hat sich nichts geändert und doch ist gerade alles ganz anders!

Ein winziger Virus sorgt dafür, dass wir uns zur Zeit nicht zum Klatsch in der Umkleidekabine treffen können. Es gibt kein schweißtreibend-rüdes Basketballtraining zum Aufwärmen, keinen Körperkontakt.

Stattdessen werden seit Mitte März in den Wohn- und Schlafzimmern übers ganze Stadtgebiet hinweg Tische, Teppiche und Stühle beiseitegeschoben. Der Weg ins „Dojo“ und danach in die Dusche ist deutlich kürzer geworden. Einen Laptop oder ein Smartphone und Platz für einen Schritt zu jeder Seite – mehr braucht es nicht, um mittrainieren zu können.

Es wird gemeinsam an- und abgegrüßt – Pünktlichkeit ist auch im virtuellen Dojo das Credo! Wir wärmen uns zusammen auf, es gibt Kihon, Kata und sogar Kumite mit Partner*in! Geschummelt wird nicht, der Sensei hat alle Karateka fest im Blick, gibt Hinweise, korrigiert. Wer mag, bleibt nach Trainingsende noch ein paar Minuten online für einen kleinen Plausch.

Natürlich ersetzt das Home-Training für niemanden von uns eine Einheit in der Halle. Wir betreiben einen Kontakt-Sport, den wir gerade ohne Partner*in ausüben müssen. Die Schläge und Kicks zielen ins Leere. Partnertraining ist gar nicht so einfach, wenn das Gehirn die durch den Kamerablickwinkel oder eine ruckelnde Internetleitung verzerrte Technik des Trainingspartners erstmal transkribieren muss. War der Tsuki jodan oder chudan? War das ein Mae-Geri oder ein verkorkster Mawashi-Geri? Und Kata auf zwei Quadratmetern? Eine neue und lehrreiche Erfahrung (Grüße an die alten Meister!) für uns Gewohnheitstiere, aber natürlich keine Dauerlösung.

### Zusammen ist man weniger allein

Und trotzdem ist dieses Training für uns eine unbezahlbare Bereicherung!

Wir erhalten uns unsere Techniken so gut es geht, bleiben beweglich und fit.

Es schenkt uns Struktur in einer Zeit, in der man oft nicht weiß, ob Montag oder doch schon Freitag ist und in der man Feiertage nur daran erkennt, dass man vor verschlossenen Supermärkten steht.

Soziale Kontakte beschränken sich auf Telefonate oder Videochats. Doch wir sehen uns, wir reden miteinander, wir trainieren gemeinsam! Und das sogar öfter als normalerweise – wer möchte, kann viermal wöchentlich ins virtuelle Dojo kommen. Wir erleben gemeinsame Momente in der Zeit der Isolation. Wir lernen unseren Verein besser kennen, denn plötzlich trainieren alle Gürtelfarben gemeinsam.

Auch wenn wir gerade viele außeralltägliche, ganz individuelle Sorgen haben, erhält uns das gemeinsame Karate-Training ein Stück Normalität und schenkt und Abewechslung.

Ja, es ist alles nicht schön! Wir sehnen und nach unserem richtigen Dojo und unseren Freunden! Wer hätte gedacht, dass es uns einmal fehlen wird, beim Kumite in die verschwitzen Gis der anderen zugreifen? Wir können die Zeit „danach“ kaum erwarten. Aber… wir können doch wirklich froh sein, dass wir kein Schwimmverein sind!

## Kontaktmöglichkeiten und Ansprechpartner/innen

### Geschäftsstelle des KDNW

| | | |
|---|---|---|
| Tel. 0203 99 72 10 | Fax 0203 99 72 09 | info@kdnw.de |
| Postfach 100 750 | 47007 Duisburg | |
| Geschäftszeiten | Mo, Mi, Fr 8.15-12.15 Uhr | Di, Do 8.15-15.00 Uhr |
| Koord. Breitensport | Susanne Nitschmann | s.nitschmann@kdnw.de |

### Geschäftsführendes Präsidium

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

### Erweitertes Präsidium

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

### Stilrichtungsreferenten

| | | |
|---|---|---|
| Goju-Kan | Kiyoshi Ogawa | Tel. 0211 49 82 72 9 |
| Jishinkan | Detlef Tolksdorf | taiko@hotmail.de |
| Kempo | Andreas Grassel | a.grassel@kdnw.de |
| Koshinkan | Peter Falk | p.falk@kdnw.de |
| Shito-Ryu | Michael Stenke | m.stenke@helimail.de |
| Shoto-Ryu | Dr. René Peisert | ct.psv.karate@t-online.de |
| Stiloffenes Karate | Ludwig Binder | l.binder@kdnw.de |
| Tang-Soo-Do | Stefan Frank | stefan.frank-karate@t-online.de |
| Yoshukai | Otto Rumann | yoshukan.dortmund@arcor.de |

### Aktivensprecher/innen

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

### Wettkampfleitung

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

### Landestrainer/innen

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

### Redaktion & Layout Karate Aktuell

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

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden sich auf: www.karate.nrw

### Bankverbindung:

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

## Impressum

Herausgeber und Verleger: Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V., Postfach 100750, 47007 Duisburg, Mitglied des Deutschen Karate Verbandes e.V. und des Landessportbundes NRW e.V., Tel.: 0203/997210, Fax: 0203/997209, Email: info@kdnw.de
Redaktion, Satz und Layout: Eva Mona Altmann
V.i.S.d.P.:
Eva Mona Altmann, Amselstr. 23, 51069 Köln
Auflage: 4000 Exemplare
Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr
Redakionsschluss: s. unten
Druck:
PRINTEC OFFSET medienhaus
Ochshäuser Str. 45, 34123 Kassel
Verteilung an die Mitgliedsvereine nach Stärkemeldung. Der Bezugspreis ist im Mitgliedspreis enthalten. Privates Einzelabonnement möglich (2 Euro/Heft).
Textautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Frank Beeking, Steffen Behnke, Heike Buck, Martina Dorka, Jesse Enkamp, Collin F. Kaemmer, Rainer Katteluhn, KDNW-Präsidium, Jörg Kerschek, Dieter Kießwetter, Tim Milner, Peter Mügge, Sonja Nees, Dennis Schomberg, Christiane Vogel, Steffen Voigtländer.
Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Frank Beeking, Heike Buck, Deutscher Karate Verband, Jesse Enkamp, Anne Hellmann, Alexandra Höner, Silke Kappler, Jörg Kerschek, Dieter Kießwetter, Alexander Kröger, Tim Milner, Peter Mügge, pixabay.de, Jochen Schneider, Dennis Schomberg, Simone Szymanski, Christiane Vogel.
Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen, CD-Roms usw. wird nicht gehaftet. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge und Ausschreibungen. Die Redaktion behält sich die Kürzung und die Ergänzung von Beiträgen vor. Die einsendende Person versichert, dass das Einverständnis aller genannten und/oder abgebildeten Personen sowie des Text- und/oder Bildautors des jeweiligen Beitrages mit der Veröffentlichung vorliegt.
Die Veröffentlichung von Lehrgangs- und Wettkampfausschreibungen sowie Werbeanzeigen ist kostenpflichtig.
Trotz aller Sorgfalt keine Gewähr für die Richtigkeit der veröffentlichten Termine, Ergebnisse und Texte. Keine Haftung auch für die Inhalte von hier aufgeführten Webseiten.

**Redaktionsschluss für die Karate Aktuell 3/2020 ist am 26.07.2020**

# TOYOTA Karate BUNDESLIGA

# 2020

| Hinrunde | Rückrunde | PlayOffs |
|---|---|---|
| **Hamburg** | **Berlin** | **Hagen** |
| 8. März | 27. September | 24. Oktober |

Weitere Infos unter: **www.karate.de**

**Veranstalter:** Deutscher Karate Verband e. V.

DKV

TOYOTA

Hayashi