KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 31 Ausgabe 3 / 2020

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

DKV

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Titelseite:
Super Techniken und viel Freude bei der LM Kinder und Schüler*innen, dem ersten KDNW-Turnier nach der Corona-Pause (Bericht ab Seite 21).
Foto: Schaub

Jana & Shara:
A3-Poster in der Heftmitte!

Neue Vereine im KDNW

Sho-Dai-Karate e.V.
Rainer Wenzel
Aachener Str. 709
41069 Mönchengladbach
Telefon: 02161/54 07 97
E-Mail: angelwenzel@t-online.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5086

GKPR e.V. (Abt. 3, Gruppe 32, Referat 322, Dojo Köln)
Stefan Süß
Postfach 140 130
28088 Bremen
E-Mail: karate@gkpr.org
Telefon: 0152/59101986
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5123

Editorial

Liebe Leserinnen + Leser!

Ein bisschen fühlte es sich an, als hätte jemand die Pause-Taste gedrückt und unser Leben, wie wir es kannten, von einem Tag auf den anderen angehalten. Homeoffice statt Großraumbüro, Schreibtisch statt Klassenzimmer, eigene Küche statt Restaurant, Plattensammlung statt Disco und virtuelles statt richtiges Dojo.

Mit Worten kann man das Glücksgefühl kaum beschreiben, das die Karateka in den letzten Wochen empfanden, als aus Online- wieder Präsenztraining wurde, aus Hygieneabstand Partnerformen und aus Wiese oder Asphalt unter den Füßen wieder Turnhallenboden oder Tatami. Jedes zaghaft und vorsichtig zurückeroberte Stück Normalität ein emotionaler Höhenflug!

Die Corona-Pandemie hat uns nicht nur schmerzhaft gelehrt, wie zerbrechlich unser Alltag und unser Miteinander sind, sondern auch unseren Erfindergeist und Ideenreichtum gefördert, neue Kompetenzen bei uns ausgebildet und unsere Wertschätzung für das (doch gar nicht so) Selbstverständliche geschürt.

Beim ersten KDNW-Turnier nach der Zwangspause blickte man überall in glückliche Gesichter. Die Leistungen der Kinder und Schüler*innen bei der LM zeugten außerdem von einem intensiven Training, auch im Lockdown (ab Seite 21).

Die KDNW-Vereine haben nicht resigniert, sondern sich bemüht, das Beste aus der Situation zu machen und gehen, allen Probleme und Rückschlägen zum Trotz, im Kern gestärkt aus der Krise hervor (ab Seite 30). Trotz Social Distancing ist man allerorts näher zusammengerückt.

Wie wichtig das Gemeinschaftsgefühl nicht nur für den Erfolg eines Dojos ist, sondern auch für ein glückliches Leben, das erklärt Jesse Enkamp im neuesten KARATEbyJesse-Artikel (ab Seite 24).

Auch unsere Top-Athletinnen Shara Hubrich (Seite 17) und Jana Messerschmidt (Seite 20), die kurz vor Ende der Olympia-Qualifikation aus ihrem Trainings- und Wettkampfalltag gerissen wurden, geben sich im Interview optimistisch und kämpferisch.

Ebenfalls unbeirrt von den äußeren Umständen erreichten in den vergangenen Monaten einige NRW-Karateka Besonderes: Susanne Nitschmann wurde zur neuen Bundesfrauenreferentin gewählt (Seite 26), Ibrahim Altinova bestand die Prüfung zum achten Dan (ab Seite 10), Ulrich Weß wurde mit dem Bundestverdienstkreuz ausgezeichnet (Seite 34) sowie verschiedene KDNW-Karateka und Dojos mit Ehrennadeln und -plaketten des DKV (Seite 33).

Trotz der inzwischen vollzogenen Lockerungen beim Coronaschutz (Seite 6) bestimmt das Virus nach wie vor viele unserer Lebensbereiche – auch beim Training ist weiterhin Vorsicht geboten, wie unser KDNW-Präsident Rainer Katteluhn erneut mahnt (Seite 7).

Verantwortungsbewusstsein und Optimismus – das passende Credo für die nächsten Wochen und Monate!

Für die nächste Ausgabe freue ich mich auf eure Einsendungen bis spätestens zum 29. November 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 4/2020:

KARATEbyJesse
—
KDNW erfolgreich beim Banzai-Cup
—
Neue Dan-Grade
—
C-Trainer*in

6 **Vereinssport in NRW & Coronaschutz**
Fast normaler Trainingsbetrieb möglich

Veranstaltungsabsagen
Weitere Ausfälle wegen Covid-19

7 **Brief des KDNW-Präsidenten**
Stellungnahme zur aktuellen Situation

8 **Soforthilfe verlängert**
Anträge noch bis 15. November möglich

Qualifikationen dokumentieren
Engagementsnachweis NRW

KDNW-Hausanschrift ändert sich
Straßenname war doppelt vergeben

Prüfer*innen-Lehrgang Shotokan
Neuer Termin

Vorschau: Ausbildung 2021
Zwei Lehrgänge für die B-Lizenz

9 **22 neue Trainerassistent*innen**
Jugendliche absolvieren erfolgreich KDNW-Ausbildung

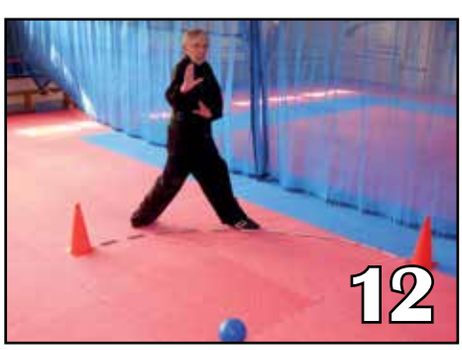
10 **„Ein Tag ohne Karate ist ein verlorener Tag."**
Interview mit Ibrahim Altinova (8. Dan)

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

15 **Neue Dan-Grade** im KDNW

16 **Kader**
Sichtungen und Training

Dan-Anwärter*innen-Lehrgang
KDNW-Kampfrichter-referent Uwe Portugall zu Gast in Spenge



Inhalt

17 **„Es gibt immer Wege, zu trainieren.“**
Interview mit Shara Hubrich

18 **Poster (A3)**
Unsere Top-Athletinnen: Jana Messerschmidt und Shara Hubrich

20 **„Das Wohl aller hat oberste Priorität.“**
Interview mit Jana Messerschmidt

21 **Alles andere als gewöhnlich**
LM Kinder & Schüler*innen 2020

24 **KARATEbyJesse**
Fünf Geheimnisse für einen erfolgreichen Club (und ein längeres Leben?)

26 **„Wenn man etwas bewegen möchte, muss man es auch angehen.“**
Susanne Nitschmann ist neue Bundesfrauenreferentin

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

30 **Karate-Club Bonn I**
Das etwas andere Jubiläumsjahr

Torakai
Aktiv trotz Corona

Heide Fighters
Bushido Köln trainiert im Grünen

31 **Zurück im Dojo – stärker als zuvor!**
1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

32 **Shaolin Kempo Karate**
Shaolin Kempo Wesel-Büderich erstellt Lehrvideos

33 **Renshin Marl**
Online erfolgreich

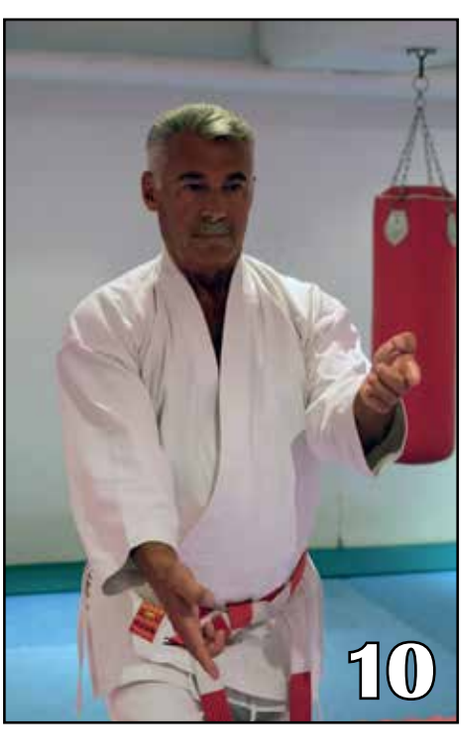
DKV-Ehrungen
in Oberhausen

34 **Bundesverdienstkreuz**
Besondere Auszeichnung für Ulrich Weß (7. Dan)

35 **Kontaktmöglichkeiten**
& Ansprechpartner/innen

Impressum

Redaktionsschluss



Vereinssport in NRW & Coronaschutz

Fast normaler Trainingsbetrieb möglich

von Eva Mona Altmann

Die stufenweise Wiederaufnahme des Sportbetriebs in NRW ist inzwischen so weit vorangeschritten, dass in den meisten Vereinen wieder fast reguläres Training stattfinden kann.

Nachdem Mitte Mai zunächst kontaktloser Sport im Freien wieder gestattet wurde, folgte zwei Wochen später die Freigabe für den Kontaktsport draußen (zunächst mit zehn Personen), wiederum zwei Wochen später auch drinnen und seit Mitte Juli ist die Anzahl der erlaubten Kontaktpersonen auf 30 angehoben.

Viele KDNW-Dojos haben ihren zuständigen Städten und Gemeinden inzwischen Hygienekonzepte vorgelegt und trainieren in ihren Räumlichkeiten verantwortungsvoll mit speziellen Schutzmaßnahmen, andere weiterhin draußen, solange das Wetter mitspielt.

Wir appellieren an alle Mitgliedsvereine, auch weiterhin Sorgfalt beim Coronaschutz walten zu lassen und wünschen allen KDNW-Karateka viel Spaß beim Training!

Veranstaltungsabsagen

Weitere Ausfälle wegen Covid-19

von Eva Mona Altmann

In den letzten Wochen und Monaten sind leider aufgrund der Corona-Pandemie weitere Events abgesagt oder verschoben worden.

Darunter auf Bundesebene die DM Schüler*innen sowie die Rückrunde der Bundesliga, die am 26./27. September in Berlin stattfinden sollten sowie die DM Masterclass und die Playoffs der Bundesliga, die für den 24./25. Oktober in Hagen geplant waren.

Die World Karate Federation gab Ende Juni bekannt, dass es 2020 keine Karate-WM geben wird. Das internationale Gipfeltreffen der Karateka hätte vom 17. bis 22. November 2020 in Dubai (Vereinigte Arabische Emirate) stattfinden sollen. Die nächste Karate-WM der Leistungsklasse soll nun fast auf den Tag genau ein Jahr später ausgetragen werden: Nämlich vom 16. bis zum 21. November 2021. Austragungsort bleibt Dubai. Durch diese Maßnahme verzögert sich auch die nächste WM der Altersklassen Jugend, Junioren und u21 um ein Jahr auf 2022.

Das KDNW-Frauenreferat hat sich in Abstimmung mit der Lehrgangsleitung dazu entschlossen, die Herbstserie für Mädchen und Frauen 2020 abzusagen. Auch der KDNW-Tag wird nicht stattfinden.

Die meisten anderen KDNW-Maßnahmen (Ausbildungen, Prüfer*innen-Lehrgänge etc.) finden statt – natürlich unter bestimmten Hygieneauflagen und mit begrenzter Teilnehmerzahl, was eine verbindliche Voranmeldung bei der Geschäftsstelle erforderlich macht.

Brief des KDNW-Präsidenten

Stellungnahme zur aktuellen Situation

Liebe Karatesportler*innen in NRW!

Die Corona-Pandemie ist zwar noch lange nicht überwunden, aber Schritt für Schritt konnten die Dojos in NRW nach den Sommerferien ihr Training wieder aufnehmen und zu einer neuen Normalität im Karatesport finden. Darüber freue ich mich als Präsident sehr! Die neue Normalität wird bestimmt davon, dass beim Training in öffentlichen Turnhallen Hygieneregeln eingehalten werden müssen und auch in privaten Dojos weiter mit großer Disziplin darauf geachtet werden muss, dass sich das tückische Virus nicht weiter verbreiten kann. Darum bitte ich alle Verantwortlichen sehr herzlich!

Hat die Corona-Pandemie negative Auswirkungen auf das Verbandsleben?

Leider ja. Schweren Herzens habe ich – in Abstimmung mit dem geschäftsführenden Präsidium – entschieden, den KDNW-Tag im November abzusagen. Unter den gegenwärtigen Bedingungen scheint es mir nicht verantwortbar zu sein, eine solche Großveranstaltung durchzuführen. Aus meiner Sicht war es auch keine Option, die Teilnehmerzahl zu begrenzen. Ein KDNW-Tag muss allen Interessierten offen stehen, sonst verfehlt die Veranstaltung ihren Sinn. Hier sollen sich möglichst viele KDNW-Mitglieder treffen und zwanglos austauschen können und das kann in diesem Jahr leider nicht gefahrlos geschehen.

Gibt es weitere Auswirkungen dieser Art?

Womöglich. Aktuell lasse ich rechtlich prüfen, ob und unter welchen Bedingungen in diesem Jahr noch ein Verbandstag durchgeführt werden kann. Der Landessportbund hat dazu Empfehlungen ausgesprochen, die mich bereits pessimistisch stimmen. Berichte soll es nur schriftlich geben. Reden sollen möglichst nicht gehalten, Diskussionen auf ein Minimum reduziert werden. Die Länge der Veranstaltung soll ebenfalls stark eingeschränkt werden. Das wäre kein Verbandstag, wie wir ihn kennen und wie ich ihn mir vorstelle. Abgesehen davon müsste die Teilnehmerzahl womöglich begrenzt werden und das halte ich schon aus rechtlichen Gründen für nicht machbar. Wenn mir alle erforderlichen Informationen vorliegen, wird es eine Entscheidung des geschäftsführenden Präsidiums und einen Newsletter zu diesem Thema geben.

Gibt es denn keine positiven Nachrichten?

Doch! Am 5. September sind die Landesmeisterschaften der Kinder und Schüler*innen in Kempen durchgeführt worden. Ich war vor Ort und bin sehr begeistert darüber, wie konsequent das Hygienekonzept umgesetzt wurde und es trotzdem zu spannenden Wettkämpfen kommen konnte. Den Ausrichtern vom KD Kempen, Susanne Nitschmann und Frawi Tönnis, möchte ich ein großes Kompliment für ihre ausgezeichnete Arbeit machen. Mein Dank gilt auch der Stadt Kempen für die Kooperation. Außerdem bedanke ich mich herzlich bei allen Eltern, Betreuer*innen und Aktiven dafür, dass sie sich an die Regeln gehalten und so das Turnier möglich gemacht haben. Ein besonderer Dank geht weiter an unsere Kampfrichter*innen, die in zwei Schichten für einen geordneten Ablauf des Turniers gesorgt haben.

Muss ich sonst noch etwas wissen?

Ja! Die Corona-Pandemie ist leider immer noch Realität. Es gibt immer noch keinen Impfstoff und kein wirksames Medikament. Ein Blick in unsere Nachbarländer und in die USA zeigt unverändert, wozu das Virus fähig ist. Experten sagen voraus, dass die Fallzahlen im Herbst und Winter allein deshalb steigen werden, weil sich das Virus bei kälterer Witterung – wie auch das Grippevirus – wohler fühlt und leichter ausbreitet. Außerdem sind die Infektionen bereits mit den Urlaubsrückkehrern nach den Sommerferien angestiegen. Es ist deshalb von größter Wichtigkeit, dass wir uns im Karate möglichst genau an die Hygieneregeln halten.

„Ich bin von Corona echt genervt und habe keine Lust mehr auf die Einschränkungen!“

Kann sein. Sprüche wie diesen höre ich immer wieder und kann nur vor Leichtsinn warnen. Übungsleiter*innen und Vereinsvorstände müssten am Ende dafür haften, wenn Menschen durch eine Infektion zu Schaden kommen und grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen wird. Es geht unverändert um die Gesundheit und am Ende um das Leben von Menschen!

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!

gez. Rainer Katteluhn

Soforthilfe verlängert

Anträge bis zum 15. November möglich

Die „Soforthilfe Sport“ können alle in Not geratenen Sportvereine und Mitgliedsorganisationen des LSB NRW bis zum 15. November 2020 online über das Förderportal des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen online beantragen. Bedingung für die Gewährung der Soforthilfe (Fördersumme insgesamt 10 Mio. Euro) ist ein durch die Covid-19-Pandemie verursachter Liquiditätsengpass, durch den eine Zahlungsunfähigkeit und Existenzgefährdung droht.

WWW.LSB.NRW

Qualifikationen dokumentieren

Engagementsnachweis NRW

Bürgerschaftlich engagierte Menschen, die beispielsweise ehrenamtlich in einem Sportverein tätig sind, können sich einen Engagementsnachweis ausstellen lassen, um ihre erwrobenen Kompetenzen gegenüber Dritten (z.B. im Jobinterview) belegen zu können. Vereine, die zukünftig gerne solche Nachweise ausstellen wollen, nehmen Kontakt mit der Staatskanzlei auf; sie können außerdem an einer Ehrenamtsberatung teilnehmen.

WWW.SPORTEHRENAMT.NRW

KDNW-Hausanschrift ändert sich

Straßenname war doppelt vergeben

Neue Adresse ohne Umzug? Das geht so: Der KDNW hat eine neue Hausanschrift, da es die Friedrich-Alfred-Str. zweimal in Duisburg gab und nun eine davon umbenannt wurde. Die neue Hausanschrift lautet: KDNW, Haus der Verbände, Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg. Die Postadresse bleibt unverändert: KDNW, Postfach 100 750, 47007 Duisburg.

WWW.KARATE.NRW

Prüfer*innen-Lehrgang Shotokan

Neuer Termin

Der ursprünglich für den 31. Oktober 2020 terminierte Prüfer*innen-Lehrgang Shotokan wird auf den 8. November 2020 verschoben. Veranstaltungsort bleibt der Budokan Bochum, Halbachstraße 3-5, 44793 Bochum.

WWW.KARATE.NRW

Vorschau: Ausbildung 2021

Zwei Lehrgänge für die B-Lizenz

von Michael Bolder und Susanne Nitschmann

Ein besonderes Ausbildungsjahr liegt vor uns. Der KDNW bietet zum ersten Mal zwei B-Trainer*innen-Ausbildungen an: Breitensport (Schwerpunkt Kinder und Jugendliche) und Leistungssport.

Erstmalig findet im DKV der Lehrgang B-Trainer*in Breitensport mit Schwerpunkt Kinder und Jugendliche statt. Die Konzeption des Ausbildungsteams des KDNW ist in Abstimmung mit dem DKV und seiner Ausbildungsordnung erfolgt. Die drei Wochenenden (Samstag und Sonntag) Präsenzphasen werden durch eine Heimlernphase mit der LSB-Lernplattform Moodle ergänzt. Dieses Angebot richtet sich an alle Trainer*innen im DKV, welche eine C-Lizenz Breitensport haben und sich in diesem mitgliederstarken Bereich auf den neuesten Stand bringen lassen wollen. Neue Kontakte, vielseitige Trainingsideen und das aktuelle Wissen aus den Bereichen Trainingslehre und Pädagogik werden mit viel Kompetenz vermittelt. Die Ausbildung wird von Kira Lagmöller (Diplom-Sportwissenschaftlerin) geleitet und vom Referent*innen-Team des KDNW unterstützt. Die Termine der Präsenzphase sind: 9.-10. Oktober 2021, 6.-7. November 2021 und 27.-28. November 2021.

Die Ausbildung zum*r B-Trainer*in Leistungssport findet im gleichen Modus statt. Drei Wochenenden (Samstag bis Sonntag) zzgl. ca. 15 Lerneinheiten mit der Lernplattform Moodle. Auch hier hat der KDNW ein kompetentes Ausbildungsteam zusammengestellt. Diplom-Sportwissenschaftler Dennis Dreimann wird von den Landestrainer*innen (Kata und Kumite) und Kampfrichter*innen des KDNW unterstützt. Neueste Entwicklung im Wettkampfsport, innovative Trainingsmethoden und Abwechslung sollen allen Teilnehmer*innen neue Ideen bieten. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine C-Lizenz Leistungssport. Die Termine der Präsenzphase sind: 16. Januar 2021, 27.-28. Februar 2021, 27-28. März 2021 sowie 17. April 2021 (Prüfung).

Die Anmeldung für beide Ausbildungen erfolgt per E-Mail an die KDNW-Geschäftsstelle (Kontaktdaten siehe Umschlaginnenseite hinten). Bitte beachtet die begrenzte Teilnehmer*innenzahl von je maximal 20 Personen.

Zusatzhinweise: Die Ausbildung zum*r C-Trainer*in Breitensport ist für 2021 bereits ausgebucht! Der vollständige Lehrgangs- und Bildungsplan für das nächste Jahr erscheint im Herbst und wird auf dem Postweg an alle Vereine verschickt.

Foto: Nitschmann

22 neue Trainerassistent*innen

Jugendliche absolvieren erfolgreich KDNW-Ausbildung

Zurück in der Sportschule

von Susanne Nitschmann

Das erst Mal seit Corona war das Ausbildungsteam des KDNW anlässlich der Ausbildung zum*r Trainerassistenten*in wieder in der Sportschule.

Man fragte sich schon ein bisschen, wie das wohl alles klappen würde.

Aber kaum angekommen, war dann doch fast alles so wie immer. Da nur zwei Gruppen im Haus waren, stellte das Abstandhalten kein Problem dar.

Die Jugendlichen legten diesbezüglich eine vorbildliche Disziplin an den Tag – wohl auch, weil die Hygienevorschriften inzwischen jedem*r hinlänglich bekannt sind.

Sowohl das Ausbildungsteam des KDNW als auch die Teilnehmenden waren froh, dass diese Ausbildung stattfinden konnte.

Wir freuen uns über 22 neue Trainerassistent*innen im KDNW!

Erfahrungsbericht

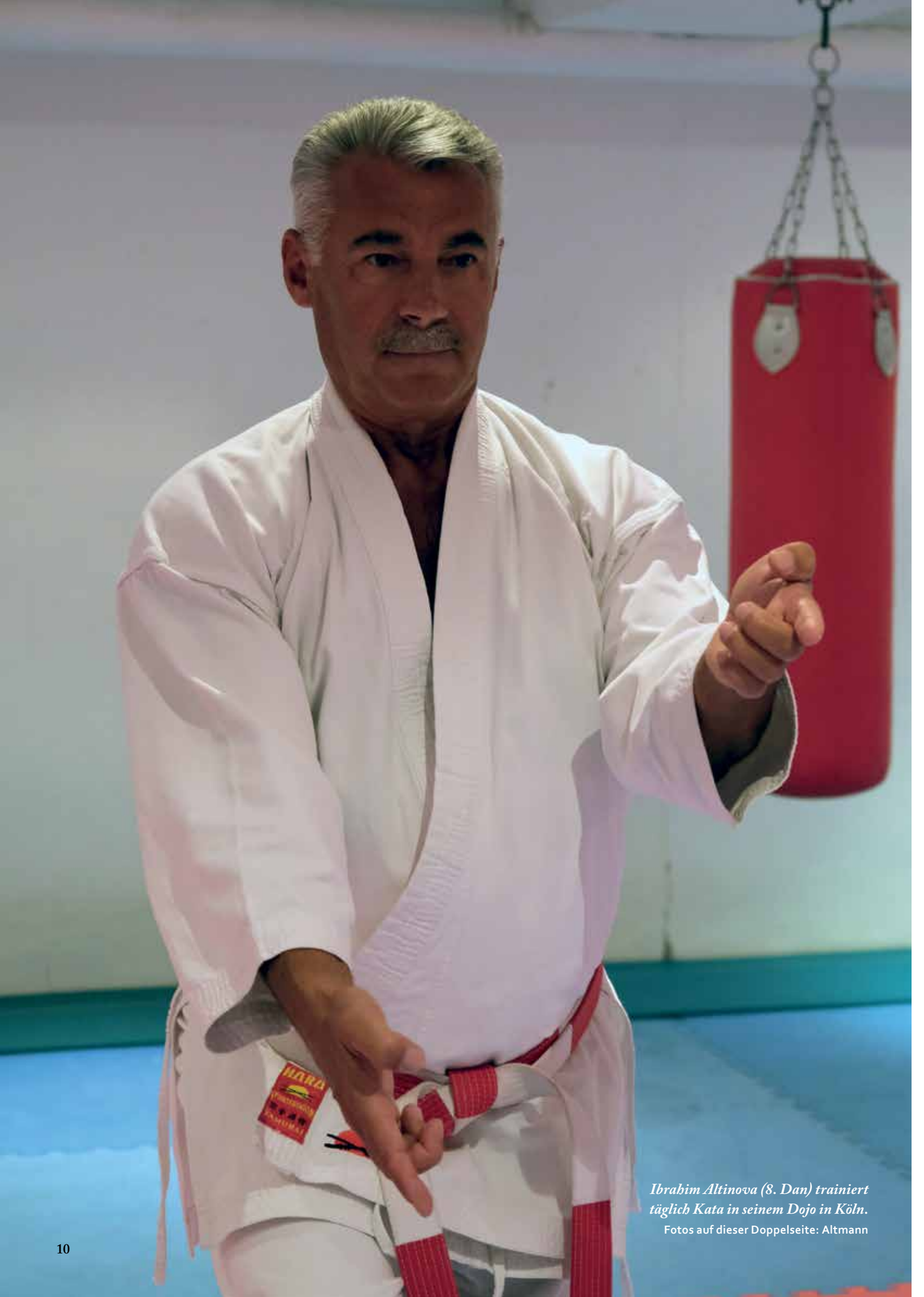
von Gero Schneider (1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.)

Am 30. Juli 2020 trafen 22 Karateka zwischen 14 und 16 Jahren aus verschiedenen Dojos im Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck (Nettetal) ein. Unter der Leitung von Dennis Dreimann (Jugendreferent), Susanne Nitschmann (Landestrainerin, Leistungssportkoordinatorin) und Michael Bolder (Ausbildungs-/Breitensport-, stellvertretender Jugendreferent) machten wir die Ausbildung zum Trainerassistenten.

In der viertägigen Ausbildung haben wir gelernt, wie wir die Trainer*innen in den Übungsstunden durch selbstständige Organisation und Durchführung unterstützen können.

An den Vormittagen wurden uns in einem theoretischen Teil sowohl Inhalte zu den Themen Gefahren im Sport, richtiges Auf- und Abwärmen, angemessenes Verhalten der Trainer*innen gegenüber den Karateka und Aufbau des Trainings vermittelt als auch Inhalte zu den Themen Motorik und Grundeigenschaften, Gesundheitsverständnis, Zielgruppen und Motive im Sport.

Nach jeder Mittagspause erfolgte stets eine ausgiebige Praxiseinheit. Hier mussten wir zum Beispiel in Teams eine 20-minütige Trainingseinheit zu einem speziellen uns zugeteilten Thema aus dem Theorieteil vorbereiten. Anschließend wurde das vorbereitete Training mit dem Rest der Gruppe durchgeführt. Darüber hinaus haben wir die Aufgaben für das Sportabzeichen des „Kleinen Samurais“ absolviert. Aus den verschiedenen Bereichen wurde die Aufgabenkombination zusammengestellt. Es gab zum Beispiel Übungen zu den motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Gedacht ist dieses Abzeichen für Kinder von sechs bis 14 Jahren. Wir konnten also die Übungen ausprobieren, um sie gegebenenfalls im späteren Vereinstraining als mögliche Einheit einzusetzen. Während der Ausbildung habe ich viele neue Leute kennengelernt und konnte zusätzliches Wissen mit nach Hause nehmen.



Ibrahim Altinova (8. Dan) trainiert täglich Kata in seinem Dojo in Köln.

Fotos auf dieser Doppelseite: Altmann

„Ein Tag ohne Karate ist ein verlorener Tag.“

Interview mit Ibrahim Altinova (8. Dan)

Der 27. Juni 2020 war ein großer Tag für Ibrahim Altinova: Er bestand die Prüfung zum achten Dan, wurde mit der goldenen DKV-Ehrennadel für 45 Jahre Karate ausgezeichnet und nahm für sein Dojo Funakoshi Köln zum 40-jährigen Bestehen die goldene DKV-Ehrenplakette entgegen.

Interview Eva Mona Altmann

Lieber Ibrahim, herzlichen Glückwunsch zum achten Dan! Wie fühlt sich das an?

Dieses Jahr ist mein Glücksjahr! Ich bin 65 geworden, mein Verein feiert 40-jähriges Bestehen und dann kam auch noch der achte Dan dazu – das war natürlich schön!

Wie hast du dich auf deine Prüfung vorbereitet?

Ich habe jeden Tag Karate trainiert. Wir mussten unser Kihon selbst zusammenstellen und außerdem zwei Katas vorführen. Da habe ich mir Wankan und Nijushiho ausgesucht. Eigentlich war ich vorher schon gut vorbereitet, aber die letzten vier bis fünf Wochen habe ich wirklich jeden Tag trainiert und mich richtig gut gefühlt. Und dann ist es auch gut gelaufen.

Wie oft trainierst du, wenn du nicht gerade in Prüfungsvorbereitung bist?

Auch jeden Tag. Ich lebe nach dem Motto: Wer einen Tag ohne Karate verbringt, der hat einen Tag umsonst gelebt. Ich bin quasi im Karate-Anzug in der Halle aufgewachsen. Seit 1996 mache ich außerdem dreimal wöchentlich Fitnesstraining, um in Form zu bleiben.

Erinnerst du dich noch daran, wie du mit Karate angefangen hast?

Natürlich, daran erinnere ich mich wie heute (*lacht*). 1972 habe ich mit Kampfsport begonnen, zuerst habe ich rumgeschnuppert: Taekwondo, Judo, Kung-Fu. Aber dann habe ich mich – man kann es wirklich nicht anders sagen – verliebt: Ins Shotokan-Karate! Das war 1975 bei Horst Handel. Dort habe ich bis zum ersten Dan trainiert. 1980 habe ich meinen eigenen Verein gegründet.

Erzähl uns ein bisschen von deinem Verein!

Ich war damals vielleicht der erste Trainer überhaupt, der Karate für Kinder angeboten hat – zuvor konnte man erst ab 16 Jahre mit dem Karate beginnen. Meine eigenen Kinder haben mit fünf angefangen und auf Landesebene 15 Jahre lang die vorderen Plätze belegt. Meine Tochter war Deutsche Meisterin in Kata und Kumite. Afrim Latifi kam aus dem Kosovo zu mir ins Dojo, wurde Deutscher Meister in seiner Gewichtsklasse und in der Allkategorie, bevor er später für Albanien den EM-Titel holte. 20 Jahre lang zählte Funakoshi Köln zu den erfolgreichsten Dojos in NRW – und war eines der wenigen, die Erfolge sowohl in Kata als auch in Kumite erzielten.

Hast du eine Lieblingskata?

24 Katas mache ich jedes Mal, wenn ich Kata trainiere: Von der ersten Kata bis zur Unsu. Mindestens einmal in der Woche. Ich liebe das einfach (*lächelt*)! Heian Shodan ist für mich genauso schön wie Gojushiho-Sho oder Unsu.

Du warst ja auch sehr lange als Kampfrichter aktiv…

Fast 30 Jahre lang, von 1987 bis 2016.

Hast du jetzt, als achter Dan, noch Ziele oder Wünsche für deinen weiteren Karate-Weg?

Ich habe vor, den zehnten Dan zu machen, bevor ich sterbe. Dieses Ziel gebe ich nicht auf. Wenn ich jeden Tag trainiere – warum nicht? Das ist dann eine Anerkennung, eine Respektsbekundung. Und die gönne ich jedem, der sie verdient. Prüfungen waren mir nie so wichtig, aber man muss immer prüfungsbereit sein. Auch mit meinen Schülern habe ich mich nie auf die Prüfungen fokussiert, sondern ihnen Bescheid gesagt, wenn sie so weit waren.

Welche Karateka aus deiner 45-jährigen Laufbahn sind dir besonders in Erinnerung geblieben?

Ich mag alle meine Karate-Kameraden und hatte nie mit jemandem Probleme. Wenn es früher mal Ärger gab – mit den Trainern anderer Mannschaften zum Beispiel –, lagen wir uns zum Schluss wieder in den Armen und haben uns nie im Bösen getrennt. Auch meinen Schülern habe ich immer gesagt: Ihr könnt wie Feinde kämpfen, aber ihr müsst als Freunde durch die Tür gehen. Oft haben sich die Eltern bei mir bedankt, was für anständige Menschen dank Karate aus ihren Kindern geworden sind. An alle meine Schüler – und ich hatte viele – erinnere ich mich gerne zurück. Und ganz allgemein, so finde ich, hat sich die Stimmung im KDNW im Laufe der Jahrzehnte immer mehr verbessert – wir arbeiten nicht gegeneinander, sondern zusammen. Wir ziehen an einem Strang und davon profitiert unser ganzer Landesverband. Das sieht man nicht zuletzt am guten Abschneiden bei den Deutschen Meisterschaften.

Und zum Schluss, vervollständige bitte den Satz: Karate ist…

…mein Leben! Und Karate ist einfach schön! Ich bin sehr froh, dass ich zum Karate gefunden habe und will bis zu meinem Tod damit weitermachen.

Dafür alles Gute! Danke für das Gespräch!

Die Kampfkunst der Inneren Schule

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

Taijiquan (Tai Chi Chuan) – schon der Name deutet auf ein Kampfsystem hin: Quan (Chuan) bedeutet „Faust" oder „Faustkampfsystem" und steht für das Kämpfen mit der bloßen Hand (jap.: Karate). Als Übersetzung für Taiji (Tai Chi) bietet sich das „sehr große Äußerste" an. Es ist der Ursprung von Yin und Yang. Diese stellen ein Gegensatzpaar dar, dessen Elemente sich gegenseitig bedingen wie der zyklische Wechsel von Tag und Nacht. Ist ein Extremum erreicht, beginnt der Wandel hin zum diametralen Gegensatz. Grafisch dargestellt wird dies durch das runde Taiji-Symbol, dessen Elemente Yin (schwarz) und Yang (weiß) ihr Gegenüber jeweils in einem kleinen Kreis beinhalten.

von Dieter Kießwetter

Die historisch belegten Wurzeln des Taiji-Faustkampfes finden sich im Dorf Chenjiagou, wohin sich Chen Wanting, ein General der Ming-Dynastie, nach deren Sturz Mitte des 17. Jahrhunderts zurückzog. Er studierte Daoyin (Qigong-Übungen), Tuna (daoistische Atemschulung) und die daoistischen Lehren; verknüpfte sie mit der Kampfkunst. Aus dem Taijiquan der Chen-Familie entwickelten sich bis heute viele andere Stile, die bekanntesten sind Yang, Wu, Wu (Hao) und Sun.

Mit der Machtübernahme der Kommunisten auf dem chinesischen Festland 1949 flohen viele Kampfkunstmeister nach Taiwan oder in andere Länder.

Von China in die Welt hinaus

Im China Mao Zedongs (Mao Tsetungs) wurden in den 1950er Jahren zahlreiche Maßnahmen ergriffen, um die „Volksgesundheit" zu verbessern. Dazu gehörte auch, dass das Nationale Komitee für körperliche Erziehung 1956 eine 24-er Form auf der Basis des Yang-Stils veröffentlichte. Als Mao 1960 neben Schwimmen, Bergsteigen u. a. auch Taijiquan zur Körperertüchtigung empfahl, wurden verstärkt Lehrmaterialien erstellt, Lehrer ausgebildet und Übungsmöglichkeiten in der Öffentlichkeit geschaffen. Außerdem wurden Partnerübungen und der Umgang mit Waffen gefördert. Dies aber immer unter dem Gesichtspunkt der Gesundheit.

Die weltweite Verbreitung des Taijiquan begann in den 1960er Jahren. Durch Exilchinesen, Chinareisende und Austauschstudenten kam Taijiquan in den Westen und wurde als ganzheitliche Gesundheitsübung zum festen Bestandteil des Angebotes von kommerziellen Schulen, Bildungseinrichtungen und Vereinen. Betont wurden die positiven Einflüsse auf Nerven-, Atmungs-, Kreislauf- und Verdauungssystem sowie auf den gesamten Bewegungsapparat. Die Kraft des Taijiquan hat ihre Wurzeln in den Füßen, wird über die Beine ausgestoßen, durch Hüfte/Taille gelenkt, durch die Wirbelsäule abgegeben und tritt durch die Hände aus.

Genauso kann man aber auch den Tsuki eines Karatekas beschreiben! Der Weg zum Erlernen und Beherrschen der Kampfkunst Taijiquan führt aber nicht über Schnellkraftübungen, sondern im Gegenteil über langsame, bewusst geführte Bewegungen.

Grundledgende Bewegungen

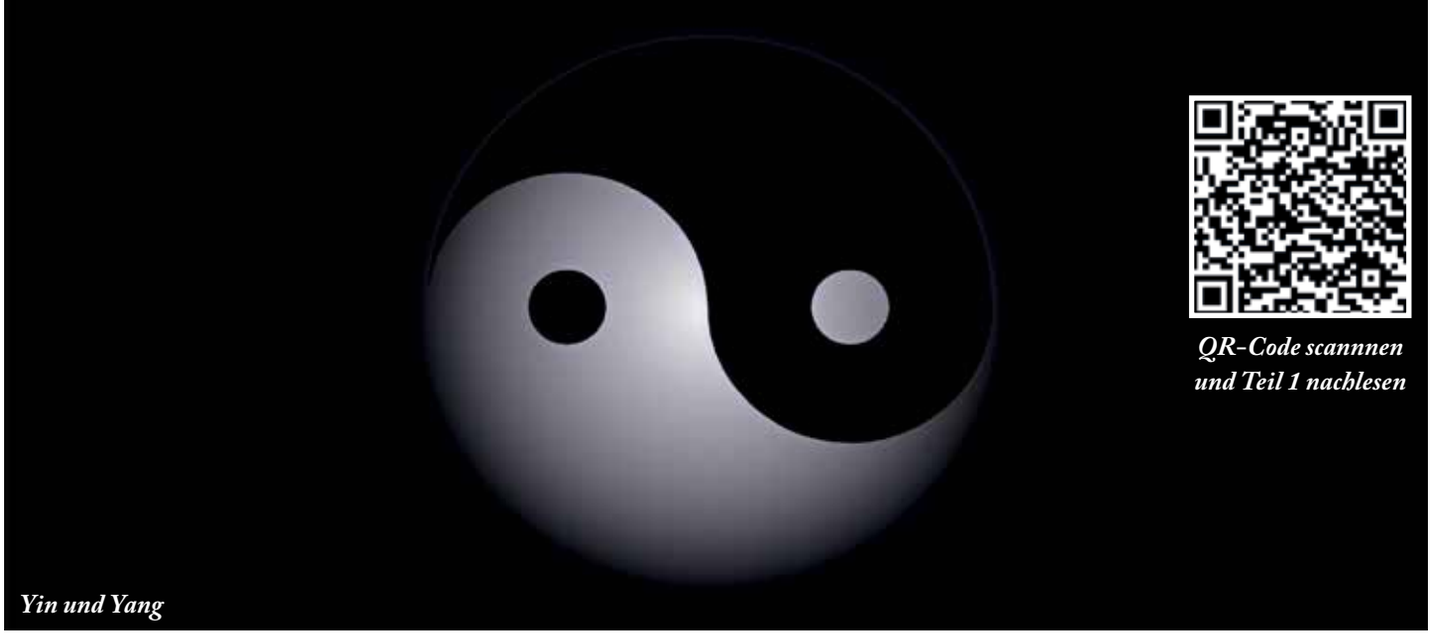
Es gibt acht grundlegende Handtechniken, die mit den vier Haupt- und den vier Nebenhimmelsrichtungen korrespondieren. Zu den Bewegungsformen der Arme kommen die fünf Schrittarten der Beine (Zentrieren, Vordringen, Zurückweichen, sich nach links und rechts wenden) hinzu, die der Idee der fünf Wandlungsphasen (Elemente) folgen (nähere Erläuterung siehe bei Xingyiquan). Mit den „Dreizehn Bewegungsformen" (Shisanshi), deren Ursprung auf Zhang Sanfeng zurückgehen soll, hat der Übende die grundlegenden Möglichkeiten des Taijiquan erlernt. Sind diese vorhanden, kann man zu den Partnerübungen übergehen. Auf der Grundstufe stehen sich die beiden Partner gegenüber, bringen die Arme in Kontakt und versuchen, die Kraft des Gegenübers zu fühlen, zu verstehen und darauf zu reagieren. Dies geschieht im festen Stand, später auch mit Schritten bis hin zum freien Kämpfen.

Die Soloformen und die Partnerübungen, die heute als „Schiebende Hände" (Tui Shou, ähnlich dem Kakie des Goju-Ryu) be-

Fotos und Grafik: Kießwetter

Die Peitsche

Die Peitsche in Anwendung



QR-Code scannnen und Teil 1 nachlesen

Yin und Yang

zeichnet werden, sind die Grundlagen, um das Taijiquan zu einer Kampfkunst zu entwickeln. Viele der Techniken dienen dazu, den Gegner zu entwurzeln, wegzuschleudern oder niederzuwerfen. Häufig kommt auch ein Stoß mit Handballen oder Faust zum Kopf oder Körper zum Einsatz.

Das Üben der Form(en) entwickelt die körperliche Weichheit und Elastizität, das Üben mit Partnern die Feinfühligkeit, um die Kraft und Intention des Angreifers zu spüren, zu verstehen und umzuleiten. Gelingt es dann noch, die eigene Energie hinzuzufügen, spricht man von „Fali“, der explodierenden Kraft. Noch gefährlicher wird es, wenn diese Energie zielgerichtet auf Vitalpunkte trifft. Durch den Angriff darauf kann der Energiefluss des Gegners gestört werden. In den chinesischen Kampfkünsten geht man von 108 Vitalpunkten aus, deren negative Stimulation unterschiedliche Folgen bis hin zum Tode haben kann.

Baguazhang (Pakua Chang)

Der Name bedeutet „Hand der acht Trigramme“; diese finden sich im Yiqing, dem „Buch der Wandlungen“, dem ältesten chinesischen Weisheitsbuch, das auch für Orakel benutzt wird. Die Trigramme bestehen aus drei entweder durchgezogenen (Yang) oder unterbrochenen (Yin) Linien. Sie lassen sich mit einer Vielzahl von Bedeutungen interpretieren, z. B. Naturaspekte, Wesensart, Tiere etc.

Die Acht (Ba) ist für Chinesen eine Glückszahl. Möglicherweise liegt das daran, dass sie lautlich dem Bao ähnelt, was Kostbarkeit bedeutet. (Vielleicht habt ihr im Chinalokal schon einmal „Acht Kostbarkeiten“ – Ba Bao – bestellt!) Die Glückszahl Acht findet sich sogar in Sport und Politik wieder: So begannen die Olympischen Spiele in Peking am 08.08.08 um 08:08 Uhr abends! Schon im Taijiquan fanden wir die Acht bei den acht grundlegenden Handtechniken und den acht Himmelsrichtungen. Beim Baguazhang finden wir die Acht sogar im Namen und bei den acht „Händen“, den grundlegenden Technikkombinationen.

Verlässlich kann man die Geschichte ins 19. Jahrhundert auf einen Kampfkünstler mit dem Namen Dong Haichuan zurückverfolgen, der seine Schüler entsprechend ihrer individuellen Stärken und Körperstatur ausgebildet haben soll. Ziel des Baguazhang ist die Entwicklung der inneren Kraft (Chi); Wege hierzu sind die Schulung der Beweglichkeit und der Fähigkeit, das Chi über spiralförmige Bewegungen des Körpers bis in die Hände zu führen. Man beginnt mit Schritt- und Haltungstraining. Hierbei gehen die Übenden mit einer festgelegten Handhaltung erst langsam, später schnell auf einer gedachten Kreislinie.

Das Bagua

Nach den Grundlagen werden die acht „Hände“ (Formen) mit ihren verschiedenen Techniken in der Reihenfolge 1-8 gelernt. Auf der nächsten Stufe wird diese Reihenfolge aufgebrochen, und die „Hände“ werden in freier Folge kombiniert. Auf der dritten Stufe verbindet man Techniken aus den verschiedenen „Händen“ willkürlich und spontan miteinander. Dies soll helfen, flexibel auf die verschiedensten Angriffsmöglichkeiten zu reagieren.

Auch im Baguazhang gibt es wie im Taijiquan Partnerübungen Die wichtigste ist die „Gehende Säule“. Hierbei haben die Übenden Kontakt an den Handgelenken, gehen im Kreis und versuchen, sich aus dem Gleichgewicht zu bringen, Hebel anzusetzen, zu werfen und zu schlagen.

Zu den gebräuchlichsten Waffen des Baguazhang gehören Stock, Speer, Säbel und Doppelsäbel. Ein weiteres Waffenpaar, das man in den anderen Stilen nicht findet, sind die Mandarinentenmesser. Sie haben ihren Namen daher, dass ihre Form in der Senkrechten einer Ente ähnelt. Diese Waffen werden paarig gebraucht: eine wehrt Angriffe ab, die andere kontert mit Stichen und Schnitten.

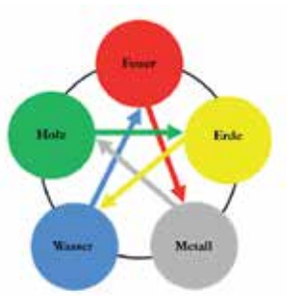
Xingyiquan (Hsing I Chuan)

Xing lässt sich mit „Form“ oder „Bewegung“ übersetzen, Yi

Den Kreis laufen

steht für „Geist, Intention“ und Quan wieder für „Faustkampfsystem“. Anstelle von Faust-Geist-Boxen wird Xingyiquan auch oft als „Fünf-Elemente-Boxen“ bezeichnet, weil die lediglich fünf Kampftechniken sich an der daoistischen Theorie der fünf Elemente (Wandlungsphasen) ausrichten. Nach der traditionellen chinesischen Philosophie kann man alle Dinge der Natur auf fünf Elemente zurückführen, die aber nicht statisch, sondern in einem dynamischen Wechsel sind. Feuer erzeugt Erde (Asche), aus der Erde kommt das Metall, an dem Wasser kondensiert, Wasser nährt Holz (Pflanzen), das man für das Feuer braucht. Dies ist der Erschaffungszyklus; dem steht der Zerstörungszyklus gegenüber: Feuer schmelzt Metall, Metall (Axt) spaltet Holz, Holz (Pflug) bricht die Erde auf, Erde (Damm) hält Wasser zurück, Wasser löscht das Feuer. Beide Zyklen kommen im Xingyiquan zum Einsatz.

Xingyiquan ist von den drei Inneren Kampfkünsten die am wenigsten bekannte; vielleicht, weil sie wenig spektakulär ist. Sie soll aus dem Speerkampf heraus für den Nahkampf der Infanteristen entwickelt worden sein. Es geht nicht um die Ästhetik der Bewegung, sondern um Effektivität. Die Techniken werden explosiv und kraftvoll entlang einer gedachten Linie direkt auf den Gegner zu ausgeführt, Schritte zurück gibt es kaum. Eine Hand blockt, die andere schlägt, dies oftmals gleichzeitig. Die Faustöße gleichen dem Ura- und Tate-Tsuki, mit ihnen wird der Gegner überrollt.



Der Zerstörungszyklus

Schüler des Xingyiquan lernen zuerst intensiv Santishi, die „Dreifache Stellung“, die Ausgangs- und Endposition aller Techniken ist. Gemeint sind mit der Zahl Drei Kopf, Rumpf mit Armen und die Beine, die entsprechend der daoistischen Philosophie für Himmel, Mensch und Erde stehen. Nasenspitze, Zeigefinger und Fußspitze zeigen in dieselbe Richtung; der Rücken soll gerade, die Brust leicht nach innen gewölbt sein, der Oberkörper ist 45 Grad abgedreht. Das Gewicht liegt mehr auf dem hinteren Bein. Aus dieser Stellung werden die fünf Fausttechniken ausgeführt. Im Anschluss werden zehn oder zwölf Tierformen geübt, wobei es nicht darum geht, deren Bewegungen zu imitieren, sondern deren Charakteristika („Geist“) in die Techniken einfließen zu lassen: „Er kämpft wie ein Tiger.“

Die Partnerübungen des Xingyiquan ähneln dem Jiyu-Ippon-Kumite des Karate. Auch wird der Umgang mit Waffen geübt, meist mit Speer und Langstock, es wurden aber auch Übungen für das Bajonett entwickelt.

Ähnlichkeiten der Stile & Künste

Betrachtet ein Karateka die drei Stile der Inneren Schule, so wird er im Xingyiquan viele Ähnlichkeiten mit dem Karate finden. Ein Aikidoka wird die Gemeinsamkeiten mit Baguazhang erkennen. (Wahrscheinlich kam Morihei Ueshiba, der Begründer des Aikido, bei seinem Aufenthalt in der Mandschurei damit in Kontakt.) Im Taijiquan finden sich Elemente beider Kampfkünste wieder. Veranschaulichen kann man die Charakteristika am Yin-Yang-Symbol. Im Xingyiquan erfolgt die Kraftanwendung kurz und direkt (Symbol: Blitz) auf einer gedachten Linie zwischen dem weißen und dem schwarzen Kreis; dabei ist der Körper kompakt „wie aus einem Guss“. Im Baguazhang erfolgt die Anwendung auf dem äußeren Kreis. Der eigene Körper ist wie ein Ball, und der Angriff wird durch Gehen und Drehen (Symbol: Wirbelwind) neutralisiert. Beim Taijiquan wird viel mit Hüftdrehungen gearbeitet; man lädt den Gegner zum Angriff ein, lässt ihn dann ins Leere laufen und kontert. Symbolisiert wird dies durch die innere Linie (Welle) des Yin-Yang-Symbols.

Fazit: Innere vs. Äussere Schule

Was aber ist denn nun das Spezifische der Kampfkunst der Inneren Schule? Woher kommt ihre Kraft? Es ist nicht die „grobe“ Muskelkraft, sondern eine Kraft, die aus Flexibilität und Entspannung sowie einer optimierten Harmonie des ganzen Körpers resultiert. Dabei sollen alle Bewegungen „ganz natürlich“ sein und sich „von selbst“ (Wuwei: geschehen lassen) entwickeln.

Diese „Natürlichkeit“ kann man aber auch an Karatetechniken verdeutlichen. Beim Otoshi Uke z. B. wird der abwehrende Arm zuerst nach oben geführt. Energiesparend kann man jetzt die Erdanziehung (Natur) auf ihn wirken und ihn fallen lassen. Gibt man dabei noch etwas Energie hinzu, erhält man eine sehr starke Abwehrtechnik. Flexibilität, Entspannung und das Zusammenspiel aller Körperteile sind wichtig für jede schnelle und effektive Karatetechnik. Die optimale Körperspannung braucht man nur im Moment des Treffens (Punktzentrierung), um sofort danach wieder in eine entspannte, aber aktionsbereite Haltung zu gelangen. Also nicht starr wie ein Bo, sondern wie ein Rattanstock oder eine Peitsche agieren, wie das z. B. beim Uraken sowie beim Mae und Yoko Geri Keage deutlich wird.

Für mich ist es schwierig, eindeutige Trennlinien zwischen der Inneren und der Äußeren Schule und auch dem Karate zu ziehen. Eher fallen mir Gemeinsamkeiten auf: Man übt diese Kampfkünste, um gesund zu bleiben!

Fotos und Grafik: Kießwetter

Ein paar Mandarinenten

Pa Chuan – die Feuerfaust

Foto: Altmann

Neue Dan-Grade und Junior-Dane im Jishinkan in Oberhausen
Foto: Tolksdorf

8. Dan

Ibrahim Altinova	Koshinkan

5. Dan

Martin Beutling	Koshinkan
Peter Falk	Koshinkan

3. Dan

Norbert Diesing	Koshinkan
Bernd Stelzner	Koshinkan

2. Dan

Dennis Schomberg	Koshinkan
Manfred Schulz	Jishinkan

1. Dan

Andrea Conforti	Jishinkan
Natalie Jürgensmann	Koshinkan
Melkan Kircali	Koshinkan
Mustafa Semith Kircali	Koshinkan
Sabine Tolksdorf	Jishinkan

Junior-Dan

Zoe Thiel	Jishinkan
Maya Tolksdorf	Jishinkan

Herzlichen Glückwunsch!

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Koshinkan-Dan-Prüfung in Oberhausen
Foto: Wecks

Veröffentlichung neue Dan-Grade
Bitte die neuen Dan-Grade mittels des dafür bestimmten Formulars zeitnah und am besten gruppenweise pro Prüfungstermin an das KDNW-Pressereferat übermitteln. Der Einsender (Prüfer, Ausrichter, Prüfling o.ä.) muss sicherstellen, dass die genannten Personen mit der Veröffentlichung der Daten (und ggf. Abbildung) einverstanden sind. Bitte nur neue Dane aus NRW melden!

Kader

Sichtungen und Training

von Eva Mona Altmann,
Infos von Susanne Nitschmann

Nach den ersten Lockerungen der Coronaschutzmaßnahmen war vom 19. bis 21. Juni 2020 endlich wieder Betrieb im Bundesleistungszentrum Duisburg. Das Kata-Kader um Landestrainerin Schahrzad Mansouri traf sich zum Training sowie die Kumite-Kader der Landestrainer Susanne Nitschmann und Alexander Heimann.

Eine Woche später trainierte das Bundeskader Kumite gleicherorts mit Bundestrainer Thomas Nitschmann, ferner fand eine Sichtung des Kumite-Landeskaders statt. Detlef Tolksdorf (Leistungssportreferent und Landestrainer Scouting) hatte alle Sichtungskinder des letzten Jahres erneut eingeladen. Die Karateka u12 bis u16 trainierten mit Landestrainer Tim Milner.

Eine weitere Sichtung fand Mitte August in Oberhausen statt. 23 hochmotivierte Kinder aus NRW trainierten zwei Stunden lang mit Detlef Tolksdorf. Zunächst bauten sie mit Aufwärmspielen ihre Hemmungen ab, bevor sie ins Techniktraining gingen. Für viele war es das erste Training außerhalb des eigenen Vereins, da standen Spaß und Neugier an erster Stelle.

Im November werden alle Kinder erneut eingeladen. Der KDNW legt großen Wert darauf, dass in dieser Altersklasse ein begleitender Prozess stattfindet und kein einzelner Entscheidungstermin.

Sichtung im August in Oberhausen
Foto: Nitschmann

Kadertraining im Juni in Duisburg
Foto: Nitschmann

Dan-Anwärter*innen-Lehrgang

KDNW-Kampfrichterreferent Uwe Portugall zu Gast in Spenge

Foto: Biermann

von Petra Biermann

Am letzten Juni-Sonntag begrüßten Tobias Jöstel (Vize-Vorsitzender des TV Lenzinghausen) und Petra Biermann (Dojoleiterin) den KDNW-Kampfrichterreferenten Uwe Portugall und 14 Dan-Anwärter*innen, darunter auch ein Sportler aus der Schweiz.

Erfreulicherweise hatte die Stadt Spenge den Raum für die Veranstaltung freigegeben. Unter Einhaltung aller Hygienevorschriften konnten die Anwesenden den Ausführungen von Uwe Portugall gebannt lauschen. Neben den wichtigen Vorgaben, die ein Kampfrichter zu wissen und umzusetzen hat, konnte Uwe die Anwesenden mit seinen Berichten und Anekdoten rund um den Karatesport und das Kampfrichterwesen fesseln.

Zum Abschluss des theoretischen Teils wurden die Anwärter*innen auch noch in Bewegung gebracht – natürlich weiter unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsvorschriften!

Ein gelungener Lehrgang! Vielen Dank an alle Beteiligten für die disziplinierte und aufmerksame Teilnahme.

Nächster Dan-Anwärter*innen-Lehrgang am 27. September 2020 in Köln!

„Es gibt immer Wege, zu trainieren.“

Interview mit Shara Hubrich

Interview Eva Mona Altmann

Liebe Shara, wie wirken sich die Corona-Pandemie und die ganzen Wettkampfabsagen der letzten Monate auf dein Leben und auf deinen Trainingsplan aus?

Mein Training hat sich sehr verändert seit der Corona-Pandemie. Ich musste auf ein regelmäßiges Outdoortraining umsteigen, mir Übungen ohne Partner einfallen lassen und ein Krafttraining ohne Trainingsgeräte durchführen. Am Anfang war dies sehr ungewohnt, doch es hat mich erfindungsreicher gemacht! Mittlerweile find ich es toll und habe Spaß daran, draußen an der frischen Luft zu trainieren. Als die Sportplätze jedoch noch gesperrt waren, war es sehr schwer, überhaupt eine geeignete Trainingsfläche zu finden bzw. ich musste mit Schuhe trainieren, was das Trainingsgefühl stark verändert hat. Ich trainiere bei mir Zuhause immer noch regelmäßig draußen. Jedoch hat sich in vielen anderen Bereichen von NRW schon wieder die Möglichkeit ergeben, gemeinsam und in einem Dojo zu trainieren. Daher sieht mein Training zur Zeit gemischt aus, was ich auch sehr gut finde. Gegen die Wettkampfabsagen kann man leider nichts machen. Ich war schon immer Freund davon, mit der jeweiligen Situationen klarzukommen, in der man sich gerade befindet und das Beste daraus zu machen. Daher bieten mir die Wettkampfabsagen etwas Erholung von den vielen Reisen, viel Zeit für eine intensives Aufbautraining, so dass ich optimal auf das Kommende vorbereitet sein werde und ich habe so auch etwas mehr Zeit für mein Studium.

Vermisst du neben den Wettkämpfen auch das Reisen?

Das Reisen vermisst man auf Dauer schon etwas. Es war immer schön, mit dem Team unterwegs zu sein und Seite an Seite für ein Ziel zu trainieren.

Auch Olympia wurde verschoben – was bedeutet das für dich?

Dass Olympia verschoben wurde, bedeutet für mich einfach, dass ich nun mehr Zeit habe, mich darauf vorzubereiten. Es geht allen Sportlern in der aktuellen Situation gleich. Von daher auch hier wieder meine Einstellung, das Beste daraus zu machen.

Wie bleibst du in der aktuellen Situation motiviert?

Mein Ziel hat sich nicht verändert. Und somit hat sich auch meine Motivation nicht verändert. Was ich mache, mache ich gerne und möchte ich gut machen. Erfolg erfordert Arbeit. Doch diese Arbeit stecke ich mit Freude in meinen Sport und bin dankbar für jeden in meinem Leben, der mich dabei unterstützt.

Worauf fokussierst du dich? Was sind deine nächsten Ziele und Pläne?

Ich fokussiere mich darauf, immer besser zu werden. Mein Ziel ist dabei, die nächsten Wettkämpfe, die stattfinden können, zu gewinnen.

Gibt es etwas, dass du den Karateka im KDNW mit auf den Weg geben möchtest?

Bleibt dran! Es gibt immer Wege zu trainieren. Auch alleine! Seid erfinderisch und habt Spaß bei dem, was ihr tut!

Danke für das Gespräch und alles Gute!

Shara Hubrich vom TV Borgeln
Foto: DKV

空手道

Unsere Weltklasse-Athletinnen haben Olympia fest im Blick: Jana Messerschmidt (l.) und Shara Hubrich (r.)

Foto: DKV

„Das Wohl aller hat oberste Priorität.“

Interview mit Jana Messerschmidt

Interview Eva Mona Altmann

Liebe Jana, in den letzten Wochen und Monaten sind viele Turniere abgesagt oder verschoben worden – was bedeutet das für dich? Was machst du mit den ganzen freien Wochenenden? Und fehlen dir die Wettkämpfe eigentlich?

Jetzt stehen statt der Turniere viel mehr Trainingslager auf dem Programm. Mir macht das Training zwar Spaß, aber die Wettkämpfe fehlen mir einfach total. Ich liebe es, auf Turnieren zu starten und habe auch immer das Gefühl, dass ich mich von Turnier zu Turnier noch mehr steigern kann. Daher bin ich natürlich traurig, dass für dieses Jahr eigentlich alles abgesagt wurde. Die freien Wochenenden verbringe ich gerade damit, meine Masterarbeit zu schreiben.

Auch Olympia wurde verschoben – wie fühlst du dich dabei?

Ich finde es ist die einzig richtige Entscheidung. Das Wohl aller hat oberste Priorität. Allerdings war es natürlich für mich schon auch etwas bitter, ich war gerade super in Form und dann wurde alles abgesagt oder verschoben. Grundsätzlich sehe ich es aber so, dass ich jetzt noch ein Jahr mehr Zeit habe, alles für meinen Traum zu tun.

Hat sich dein Trainingsplan durch die Corona-Pandemie und die Wettkampfabsagen verändert und wenn ja, wie?

Er hat sich sehr verändert. Am Anfang habe ich nur noch auf einem Parkplatz Karate trainieren können und meine Terrasse wurde zu einem kleinen Fitnesszirkel umfunktioniert. Inzwischen kann man ja wieder so gut wie normal trainieren – im Karate-Verein und im Fitnessstudio. Der Trainingsplan als solches hat sich auch verändert, da jetzt wieder mehr Grundlagenausdauer und Athletik auf dem Tagesplan stehen.

Wie geht es dir? Fällt es dir leicht, in der aktuellen Situation motiviert zu bleiben?

Ich denke, jeder hatte in der Zeit mal Momente, in denen man unmotiviert war. Gerade nach der Absage der WM 2020 war ich schon etwas geknickt. Aber ich habe aus den letzten Jahren gelernt, dass sich alles auszahlt, wenn man beharrlich ist und deshalb weiß ich, dass mir jede Trainingseinheit helfen wird, mein Ziel zu erreichen. Mit diesen Gedanken fällt es mir dann nicht so schwer, mich fürs Training zu motivieren. Außerdem freue ich mich auch immer total, meine Trainingskameraden zu sehen.

Was sind deine nächsten Ziele und Wünsche?

Olympia ist mein großes Ziel und mein Traum. Auf dem Weg dahin möchte ich gesund und verletzungsfrei bleiben. Im Privaten hoffe ich, dass ich mein Studium in den kommenden Monaten abschließe.

Gibt es etwas, dass du den Karateka im KDNW gerne sagen möchtest?

Beharrlichkeit und Fleiß zahlen sich immer aus. Was auch immer euer Ziel oder Wunsch ist, die neue Gürtelprüfung, das Erlernen einer neuen Kata oder, wie bei mir, Erfolge bei Wettkämpfen oder auch irgendein Ziel im privaten Bereich, bleibt dran und ihr werdet es schaffen! Solltet ihr mal nicht motiviert sein, dann denkt einfach an den Moment, wie es sich anfühlen könnte, wenn ihr euer Ziel erreicht habt. Diese Glücksgefühle sind es definitiv wert! Und natürlich wünsche ich euch allen und euren Familien, gerade in dieser Zeit, viel Gesundheit!

Danke für das Gespräch und alles Gute!

Jana Messerschmidt vom USC Duisburg
Foto: DKV

Alles andere als gewöhnlich

LM Kinder & Schüler*innen 2020

Tolle Leistungen und glückliche Gesichter beim ersten Turnier nach der Corona-Pause.
Foto: Schaub

von Eva Mona Altmann

Monatelang waren ausnahmslos alle Wettkämpfe wegen Corona abgesagt worden. Die LM der Kinder und Schüler*innen stellte daher einen kleinen Meilenstein für die Karateka im KDNW dar.

Am Samstag, den 5. September 2020 konnte die Veranstaltung in Kempen unter speziellen Hygieneauflagen stattfinden. Das entsprechende Konzept war das Ergebnis der engagierten Zusammenarbeit zwischen dem ausrichtenden Verein KD Kempen rund um Frawi Tönnis und Susanne Nitschmann, dem Veranstalter Karate-Dachverband NRW und der Stadt Kempen.

So gab es zum Beispiel eine Anwesenheitsliste zum Zwecke der Rückverfolgbarkeit, eine Maskenpflicht außerhalb der festen Plätze und des direkten Wettkampfbereiches, Hand- und Fußdesinfektion und den Verzicht auf die sonst übliche Cafeteria. Außerdem wurde nach jedem Zeitblock die Halle komplett geräumt, gelüftet und aufbereitet. Dazu hatte die KDNW-Wettkampfleitung (Martina Schmutzler-Jahn und Pawel Naliwajko) einen speziell angepassten Ablaufplan für die zwei Wettkampfflächen erstellt.

Das Kampfrichter*innen-Team arbeitete in zwei getrennten Schichten von 9:00 bis 14:00 Uhr und von 14:00 Uhr bis zum Meisterschaftsende gegen 20:00 Uhr. Die Chefkampfrichter Uwe Portugall (Referent, erste Tageshälfte) und Ralf Vogt (Stellvertreter, zweite Tageshälfte) verstanden es, den gut vorbereiteten Kolleg*innen im jeweiligen Briefing noch einmal die wichtigsten Aspekte des Regelwerkes vor Augen zu führen.

Die Leistungen der jungen Wettkämpfer*innen der Altersklassen Kinder und Schüler*innen zeigten, dass diese trotz Corona in den vergangenen Wochen und Monaten offensichtlich fleißig trainiert haben. Die Wettkampfärzte hatten erfreulich wenige Einsätze.

Die stark begrenzten Zuschauerkapazitäten nahm Steffen Voigtländer (Referent für Öffentlichkeitsarbeit im KDNW) zum Anlass, erstmals einen Livestream via Facebook und Webseite zu realisieren, der sehr gut angenommen wurde.

KDNW-Präsident Rainer Katteluhn und Vizepräsident Stefan Krause machten sich selbst vor Ort ein Bild und waren voll des Lobes für das gelungene Event.

Wohin man auch blickte, überall strahlende Gesichter und viel Freude über die langersehnte Rückkehr auf die Tatami.

Erfolgreichster Verein war der Budokan Bochum, gefolgt vom Shotokan Karate Dojo Satori Hilden auf Rang zwei und dem Goju-Ryu Verein Garath auf Rang drei.

Mehr auf der nächsten Doppelseite >

Alle Fotos auf dieser Doppelseite: Schaub

Landesmeister*innen 2020

KINDER U8

Kata m.: Ouael Abdalas (Goju-Ryu Garath)
Kata w: Iman Elkaiem (Black Lion Köln)

KINDER U10 WEIBLICH

Kata: Eda Karadal (Satori Hilden)
-30 kg: Biyik Ecrin (Goju-Ryu Garath)
-35 kg: Emma Estacio (Taiko Oberhausen)

KINDER U10 MÄNNLICH

Kata: Jason Richter (Satori Hilden)
-30 kg: Pietrzak Cezary (Bushido Köln)
-35 kg: Martin Maximilian (Goju-Ryu Garath)
-40 kg: Nikolaidis Ioannis (Satori Hilden)
+40 kg: Samuel Becker (Rhein Berg Karate)

SCHÜLERINNEN B U12

Kata: Mailin Rips (Kaiten Bedburg-Hau)
-36 kg: Marie Spindler (KD Kempen)
+36 kg: Alina Heinrich (Goju-Ryu Garath)

SCHÜLER B U12

Kata: Elkaiem Mohamed (Bushido Bonn)
-32 kg: Karabulut Selman (Bushido Köln)
-38 kg: Aydogu Dijar (USC Duisburg)
+38 kg: Ivan Pivovarov (Bushido Köln)

SCHÜLERINNEN A U14

Kata: Jay Shirley (Satori Hilden)
-38 kg: Jette Klein (Renshin Marl)
-44 kg: Annika Jürgensmann (SC Taisho)
-49 kg: Jasmin Dreier (USC Duisburg)
+49 kg: Hannalena Alastal (Budokan Bochum)

SCHÜLER A U14

Kata: Adrian Kalinsky (USC Duisburg)
-38 kg: Sam Altkemper (Budokan Bochum)
-44 kg: Mika Mojsovski (Budokan Bochum)
-49 kg: Yassir Hakimi (Bushido Köln)
+49 kg: Hennig Etienne (Budokan Bochum)

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Mehr Ergebnisse und Fotos:
karate.nrw/17648-2/

Fünf Geheimnisse für einen erfolgreichen Club (und ein längeres Leben?)

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!

Das Leben der Jungen (und Mädchen) auf Okinawa dreht sich im Großen und Ganzen um zwei Dinge: Schule… und Sport. Wenn sie nicht gerade schlafen oder essen, beschäftigen sie sich mit einem von beidem. Entweder lernen sie in der Schule (oder machen Hausaufgaben) oder sie trainieren (Sport) mit ihren Schulkameraden. Ein ziemlich geschäftiges, aber dennoch irgendwie einfaches Leben.

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

Wenn aber die Kinder auf Okinawa (und allgemein in ganz Japan) so beschäftigt sind mit Schule und Aktivitäten, wie kann es dann sein, dass sie die welthöchste Lebenserwartung (81,2 Jahre im Durchschnitt) haben? Müssten sie nicht eigentlich schon mit 20 ein Burnout haben und bereit sein fürs Löffelabgeben?

Was ist ihr Geheimnis?

Wenn es nach der Wissenschaft geht, ist die Antwort einfach: Es ist die Ernährung. Ihre gesunde Inselküche (Fisch, Seegras, Tofu usw.) hält sie so unglaublich gesund… oder nicht?

Meiner Meinung nach ist das nur ein Teil des Geheimnisses. Denn, glaub es oder nicht, die Okinawaner lieben frittiertes Essen. Ungelogen! Hühnchen, Fisch, Schwein, Eier, Kartoffeln, Pferd und alles mögliche andere wird frittiert. An jeder Ecke! Wenn man es essen kann, kann man es auch frittieren!

Wie passt das nun mit ihrem „langen und gesunden Leben“ zusammen? Uns wurde doch immer gesagt, dass frittiertes Essen „böse“ ist und allgemein gemieden werden sollte, oder nicht?

Haben wir also hier ein Paradoxon? Das gesündeste Volk der Erde liebt frittiertes Essen? Nun, vielleicht ist die Ernährung gar nicht das wahre Geheimnis hinter einem langen Leben.

Alltagsroutine

Vielleicht hängt das mehr mit ihrer Alltagsroutine zusammen… zum Beispiel mit dem Training!

Natürlich wissen wir alle, dass Training gut ist, das ist nicht neu. Aber das Training, von dem ich rede, ist besonders – die Gruppe als ganzes ist dabei wichtiger als die Individuen. Das gilt für die ganze okinawanische Gesellschaft, nicht nur für den Sport. Gruppe, Gruppe…, Gruppe.

Die Gruppe steht immer an erster Stelle. Fast scheint es, als läge dies in ihrer DNA.

Gruppenkohäsion

Die Okinawaner sind echte Meister darin, Gruppen zu bilden, sie zu pflegen und zu vergrößern. Ich weiß nicht, ob es dafür ein originelles japanisches Wort gibt, aber es gibt

einen westlichen Begriff dafür: Gruppenkohäsion – „die Kraft, die Gruppenmitglieder einander näher bringt".

Wenn du Mitglied eines Karate-Clubs bist oder einen Karate-Club betreibst, solltest du dich unbedingt mit diesem Thema befassen! Ich bin überzeugt, das ist der Schlüssel zum langen und glücklichen Leben der Okinawaner: Soziale Kreise und Gruppenkohäsion. Und nicht das frittierte Hühnchen.

Was also hält eine Gruppe zusammen? Und wie können wir das für unsere Karate-Schulen nutzen?

Glaubt man einem Haufen Experten, über die ich in einem Buch gelesen habe („Social Psychology" von Kenneth S. Bordens und Irwin A. Horowitz), gibt es ein paar wichtige Punkte. Und zwar folgende:

1. Gegenseitige Anziehung der Gruppenmitglieder

Gruppen sind grundsätzlich kohäsiv, wenn die Gruppenmitglieder sich gegenseitig attraktiv oder freundlich finden. Alles, was dazu beiträgt, dass Menschen sich gegenseitig mehr mögen, verstärkt die Gruppenkohäsion.

1. Empfehlung: Sorge dafür, dass die Leute sich mögen. So einfach ist das.

2. Nähe der Mitglieder (geringe physische Distanz; nah beieinander leben/arbeiten)

Manchmal genügt es schon, regelmäßig Zeit miteinander zu verbringen, um ein Gruppengefühl herzustellen. Die verschiedenen Abteilungen einer Versicherungsgesellschaft – Marketing, Forschung, Verkauf usw. – nehmen sich selbst als Gruppen wahr.

2. Empfehlung: Stell physische Nähe zwischen den Leuten her. Zum Beispiel durch Graduierungsgruppen, Übungen zu zweit usw. Eine einheitliche Kleidung (T-Shirt, Aufnäher oder Jacke des Vereins etc.) solltest du auch in Betracht ziehen, weil es die Leute physisch näher zusammenrückt.

3. Einhaltung der Gruppennormen durch die Mitglieder

Wenn Mitglieder ohne Widerstand nach den Normen der Gruppe leben, ist diese kohäsiver als wenn ein oder zwei Mitglieder stark abweichen oder viele Mitglieder ein bisschen abweichen.

3. Empfehlung: Stelle sicher, dass jeder die Regeln kennt und befolgt. Je weniger Regeln du hast, umso einfach ist es, sie zu befolgen. Wenn Leute abweichen (also die Regeln brechen), handle sofort.

4. Erfolg der Gruppe beim Erreichen des Ziels

Gruppen, die mit Erfolg ihre Ziele erreichen sind für ihre Mitglieder offensichtlich befriedigender und daher kohäsiver als solche, die versagen. Wenn Gruppen nicht schaffen, was sich die Mitglieder wünschen, existieren sie nicht mehr lange oder organisieren sich mindestens neu.

4. Empfehlung: Sorge dafür, dass die Gruppe Ziele hat, die alle kennen, und dass diese erreicht werden. Eine zufriedene Gruppe ist eine starke Gruppe. Einige wenige erreichbare Ziele sind besser als viele (geringeres Risiko zu scheitern). Wenn ein Ziel geschafft ist, stelle sicher, dass die Gruppe das auch erfährt! Denke dabei an Prüfungen, Turniere etc.

5. Schwierigkeit des Gruppenbeitritts

Wenn Eintrittskriterium oder Aufnahmeverfahren (Initiation) schwierig sind, erscheint die Gruppe dadurch exklusiver. Je „elitärer" die Gruppe wirkt, desto prestigeträchtiger ist es, Mitglied dort zu sein und folglich sind die Mitglieder umso motivierter, zu der Gruppe zu gehören.

5. Empfehlung: Gib der Gruppenmitgliedschaft einen exklusiven Anschein. Lass es schwierig erscheinen, aufgenommen zu werden. Denke zum Beispiel an Prüfungen: Eine Person, die für ihren Schwarzgurt hart kämpfen musste, bleibt eher in der Gruppe (der Schwarzgurte) als jemand, der ihn sehr leicht bekommen hat. Denke über eine Gruppe für

Fortgeschrittene und deren Voraussetzungen nach.

Eine einfache Rechnung

Wende diese Regeln an und du wirst erfolgreich Gruppen schaffen, entwickeln und pflegen.

Bessere Gruppe = mehr + glücklichere Schüler*innen = bessere Finanzlage = besserer Club.

Und wahrscheinlich auch ein längeres Leben. (Aber iss dein Gemüse trotzdem, dann bist du auf der sicheren Seite.)

„Wenn man etwas bewegen möchte, muss man es auch angehen.“

Susanne Nitschmann ist neue Bundesfrauenreferentin

KDNW-Leistungssportkoordinatorin und Landestrainerin Susanne Nitschmann ist neue Frauenreferentin des Deutschen Karate Verbandes. Beim virtuellen Bundesfrauentag setzte sie sich mit einer Zweidrittelmehrheit gegen ihre Mitbewerberin Kerstin Degener durch. Die Wahl muss von der nächsten Bundesversammlung noch bestätigt werden. Zuvor hatte zwei Jahrzehnte lang Marlies Gebbing das Amt inne. Susanne Nitschmann bringt einschlägige Erfahrungen mit, war sie doch bereits fünf Jahre lang (2003-2008) im KDNW Frauenreferentin. Für ihre neue Tätigkeit hat sie bereits ganz konkrete Ideen.

Interview Eva Mona Altmann

Herzlichen Glückwunsch, liebe Susanne! Du bist im Mai zur Bundesfrauenreferentin gewählt worden. Was hat dich bewegt, für dieses Amt zu kandidieren?

Vielleicht war die etwas ruhigere Phase in der Conona-Zeit schuld (*grinst*). Nein, Spaß beiseite: Ich hatte ja Anfang der 2000er einige Jahre im KDNW das Amt, bis ich den Jugendvorstand übernommen hatte. Verbunden geblieben bin ich dem Frauenreferat natürlich auch danach immer, zum Beispiel mache ich seit über 20 Jahren die Kumite-Winterserie „Angstfrei kämpfen“ für Mädchen und Frauen im KDNW.

Warum ist es dir ein besonderes Anliegen, dich für die Mädchen und Frauen auf DKV-Ebene zu engagieren?

Wenn man etwas bewegen möchte, muss man es auch angehen und nicht darauf warten, dass es jemand anderes tut. Die Gelegenheit hat sich jetzt geboten, da Marlies Gebbing nach über 20 Jahren aufhören wollte.

Wie ist es denn deiner Meinung nach um die Gleichberechtigung im Karate bestellt? Bedarf es einer besonderen Förderung für die Mädchen und Frauen? Wo siehst du konkreten Handlungsbedarf?

Tatsächlich empfinde ich den Leistungssport im DKV als wirklich sehr gleichberechtigt. Allerdings gibt es einige andere Felder, auf denen Frauen etwas zurückhaltender sind, wie zum Beispiel hohe Dan-Graduierungen, Trainer- und Prüferlizenzen.

Kannst du uns schon etwas über deine Ziele, Pläne und konkreten Vorhaben als Bundesfrauenreferentin verraten?

Tatsächlich arbeite ich bereits an einem Projekt für Dan-Prüfungen für Frauen, die ausschließlich von A-Prüferinnen abgenommen werden. Das wäre ein Novum im DKV!

Inwiefern nützt dir für das neue Amt deine Erfahrung, die du als Frauenreferentin im KDNW von 2003 bis 2008 gesammelt hast? Und wie wichtig sind deine Erfahrungen in anderen Bereichen, zum Beispiel als Landestrainerin oder als ehemalige Wettkämpferin?

Meine bisherigen Erfahrungen in der Verbandsarbeit helfen mir ganz enorm. Ohne diese Kenntnisse hätte ich für das Amt der Bundesfrauenreferentin wohl gar nicht erst kandidiert.

Alles Gute für deinen neuen Tätigkeitsbereich und danke für das Gespräch!

Bild:
Susanne Nitschmann ist bereit für neue Aufgaben auf Bundesebene.
Foto: Altmann

Trainingslehre

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

von Collin F. Kaemmer

Ein Trainer, der den Trainingsplan für die nächste Saison festlegt, muss sich also erst einmal klar werden, welche leistungslimitierenden Faktoren er im Einzelnen fördern will und wie er das zu tun gedenkt. So sollte er zum Beispiel sehr genau hinsehen, inwieweit die Kraftleistung z.B. im Bankdrücken, in der Kniebeuge oder beim Reißen überhaupt mit der Wettkampfleistung korreliert. Welche Trainingsziele sind überhaupt lohnend? Ich weiß aus eigener Anschauung nicht mehr, wie weit man im Karate in dieser Hinsicht heute ist.

In der Epoche zwischen Dirk Betzien (erster deutscher Karate-Weltmeister, WUKO-WM 1984 in Maastricht) und Marc Haubold (erster deutscher Karate-Weltmeister im Schwergewicht, WKF-WM 1998 in Rio de Janeiro) hatte man in Deutschland so gut wie keine ordentlichen Daten über die notwendigen körperlichen Voraussetzungen; die Trainer dachten lediglich, sie wüssten Bescheid. Im Judo, das ja bekanntlich bereits seit den Spielen von 1964 in Tokyo olympisch ist und dementsprechend im Hinblick auf die sportwissenschaftliche Betreuung gut ein halbes Jahrhundert Vorsprung vor dem Karate hat, sieht das ganz anders aus:

Judo: Konditionelle Vorgaben

Der Deutsche Judo Bund gibt seinen Aktiven ganz klare konditionelle Rahmenvorgaben. Für ein bestimmtes Alter, das Geschlecht, die Gewichtsklasse und das entsprechende Wettkampfniveau wird z.B. die Anzahl der Wiederholungen im Bankdrücken/Kniebeugen/Anreißen etc. mit einem bestimmten Prozentsatz des Körpergewichts genau vorgegeben. Zwar entscheidet auch hier in erster Linie der Wettkampferfolg, aber wer seine Hausaufgaben nicht gemacht hat, ist bei der nächsten Kader-Maßnahme eben nicht dabei… Ähnlich ist es im Ausdauerbereich mit dem Multi-Stage Fitness Test („Beep-Test“) oder anderen Test-Verfahren.

Erfolgskiller Übertraining

In meinem persönlichen Training konnte ich feststellen, dass quantifizierbare Bestleistungen im Kraft- und Ausdauerbereich zeitlich manchmal mit Wettkampferfolgen zusammen fallen – und manchmal eben nicht. Ein Muster ist nicht erkennbar. Was jedoch augenscheinlich war, ist ein dramatischer Leistungsabfall nach mehrtägigen Trainingsmaßnahmen wie dem Sommerlager in Ravensburg oder dem Karate Bootcamp in England. Nach einer Woche Training mit drei bis fünf Trainingseinheiten am Tag befindet man sich gnadenlos im Übertraining. Es dauerte zum Teil Monate, im Krafttraining wieder auf das Niveau vor der Maßnahme zu kommen. Unter Umständen wäre ein Training in Blöcken mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Kondition, Technik, Taktik) der Periodisierung nach Matwejew überlegen. Seltsamerweise kam es im Zustand „körperlicher Degeneration“ auch schon mal zu Erfolgen.

Es könnte also sein, dass sich trotz körperlicher Ermüdung das richtige „Feeling“ eingestellt hat. Durch die hohen Wiederholungszahlen fühlt man sich auf der Matte mehr zu Hause – und hat vielleicht auch einfach nicht so „dumm“ gekämpft wie sonst. Paradoxerweise ist der Wettkampferfolg keine objektive Größe, mit der man die Qualität des Trainings messen könnte. Es wäre denkbar, dass man eine KDNW-Landesmeisterschaft in der Masterklasse mit einer grottenschlechten Leistung „gewonnen“ hat, weil an dem Tag zufällig schönes Wetter war und

schlicht kaum jemand Lust hatte, den ganzen Tag in der Halle zu hängen. Genauso gut ist es möglich, bei den Dutch Open trotz einer hervorragenden Leistung in der ersten Runde gegen den amtierenden Europameister rausgeflogen zu sein. Medaille ohne Leistung, Niederlage trotz individueller Bestleistung. Im Karate ist beides möglich. Vom Losglück und bisweilen subjektiven Kampfrichterentscheidungen ganz zu schweigen.

Wettkampfanalyse und Hausaufgaben

Die vermutlich schwierigste Aufgabe für einen Trainer besteht darin, herauszufinden, welche Schwerpunktbildung für die von ihm betreuten Sportler sinnvoll ist. Dazu muss er seine Athleten individuell beobachten. Durch die Wettkampfanalyse müssen Stärken und Schwächen ermittelt werden. Nicht alles kann im Vereinstraining korrigiert werden. Hier bieten sich „Hausaufgaben" an: Laufen, Krafttraining, ggf. beim Judo ordentlich Werfen und vor allem Fallen lernen, aber auch Regenerationsmaßnahmen wie Sauna oder Massage.

Das Bankdrücken ist eine klassische Kraftübung, die sicher auch im Karate ihre Berechtigung hat. Eine persönliche Bestleistung von 150 Kilogramm im Bankdrücken ist ein klarer Wert. Den kann man in Bezug zum Körpergewicht setzen und hat dann eine recht eindeutige Aussage über die Kraft der Armstrecker des Athleten. Ob eine Steigerung dieser Leistung zwangsläufig auch den Tsuki besser macht, ist damit nicht gesagt. Ob die Leistung auf der Bank überhaupt in Relation zum Wettkampferfolg steht, ist ebenfalls nicht geklärt. Das deutsche Kumite-Team der Männer hätte bei der WM 2016 in Linz vermutlich nicht besser abgeschnitten, wenn die Jungs einfach ein paar Kilo mehr auf der Bank geschoben hätten. Ganz im Gegenteil: Im Boxen kann man immer wieder beobachten, dass der Kämpfer mit dem schöneren Körper verliert. Vermutlich hat er den Fokus nicht auf das Kerngeschaft des Boxens, sondern auf die rein physische Vorbereitung gelegt.

Bestleistung auf den Tag genau

Trotzdem ist es das erklärte Ziel jeder Tainingsplanung, den Athleten am Wettkampftag in allen relevanten Bereichen (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und deren Mischformen, Strategie und Technik, mentale Einstellung etc.) Bestleistung zu ermöglichen. Damit sind wir beim schier unlösbaren Dilemma jedes Trainers: Wie bekomme ich meinen Schützling auf den Tag fit? Eigentlich ist das gar nicht zu leisten. Die optimale Relation

von Belastung und Regeneration ist schlicht unbekannt. Selbst wenn man sich nur auf einen einzigen Parameter festlegen würde (was die Realität nicht annähernd ablichtet!), wäre es ganz und gar unmöglich herauszufinden, ob das Training nicht hart genug oder zu hart war bzw. ob die Regenerationsphase zu kurz oder zu lang war.

Klare Aussagen darüber, wie tief die Ermüdung des Athleten ist, sind schwierig. Man kann das subjektive Gefühl kaum objektivieren. Selbst ein ausgewachsenes Übertraining ist nur schwer sicher zu diagnostizieren, da es in ganz unterschiedlichen Formen, als basedowoides (auch sympathisches oder klassisches) und addisonoides (auch parasympathisches oder modernes) Übertraining auftritt. Es ist zudem auch keineswegs einheitlich, wie gut ein Athlet eine Belastung „wegstecken" kann. Auf dem Höhepunkt des Kalten Krieges wurden im Ostblock Trainingsformen entwickelt, bei denen ein gewisser „Ausschuß" an Athleten von vornherein eingeplant war. Dazu gehörten neben den staatlichen Dopingprogrammen auch solch gelenkschonende Übungen wie Tiefsprünge mit der Jochhantel! War die Bandscheibe zu schwach, hatte der Sportler eben Pech. Nach dem Ende meiner aktiven Laufbahn machte ich zudem eine interessante Beobachtung: Die ehemaligen Wettkämpfer, die zur zweiten Garnitur gehörten, haben relativ gesehen mehr Probleme mit Sportschäden als die ehemaligen Spitzenkämpfer. Dazu gibt es meines Wissens noch keine wissenschaftlichen Erhebungen, aber es könnte sein, dass die genetische Disposition, hohe Belastungen gut verdauen zu können, eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Karriere ist.

Je höher das Niveau, desto individueller das Training

Die Messung verschiedener Substrate, wie Harnstoff, Harnsäure und Ammoniak, Enzyme wie die Muskel-Kreatinkinase oder Hormone, im Speziellen das Verhältnis zwischen dem anabolen Hormon Testosteron und dem katabolen Kortisol, können zwar Hinweise für ein Übertraining liefern, aber die entsprechende Diagnostik steht nicht allen Athleten zur Verfügung. Die Planung des Trainings auf dem Reißbrett ist daher nicht möglich. Je höher das Niveau, desto individueller muss das Training gestaltet werden. Gefragt ist ein gutes Fingerspitzengefühl des Trainers dafür, was der Athlet in seiner jeweiligen Trainingsperiode braucht.

Das ist eigentlich eine Umkehrung dessen, was in den meisten

Dojos passiert. Beim Heimtraining „dürfen“ die Wettkämpfer im Breitensport mitlaufen. Das ist ein Denkfehler. Ein Athlet in einer kompositorischen Individualsportart braucht auch ein im Hinblick auf Inhalte, Umfang und Inhalt individualisiertes und spezifisch auf den Wettkampf zugeschnittenes Training. Das Training ist für die Sportler da – nicht umgekehrt. Der japanische Ansatz, dass der Athlet klaglos alles durchzuhalten hat, was der Trainer sich so ausdenkt, ist absoluter Blödsinn. Im Shiai ist Kampfgeist sicher wichtig, aber entweder man ist eine „harte Sau“ oder eben nicht. Als solche geht Lazar Bošković sicher nicht durch. Er wurde eher als zurückhaltend, fast schüchtern wahrgenommen. Der Kampfstil diszipliniert, besonnen, kühl, berechnend und sehr ökonomisch. Fast ein bisschen langweilig. 2000 in München wurde er mit einem Waza-Ari Vorsprung trotzdem Weltmeister. Alles richtig gemacht! Und dass das kein Glück war, bewies er 2002 in Madrid, als er noch einmal Vize-Weltmeister wurde. Karate ist keine dumme Sportart, Härte allein hilft nicht!

Der „Spirit“ entscheidet

Karate ist eine Kampfkunst. Man muss auch physisch seine Grenzen suchen. Hartes Training gehört natürlich dazu! Und sind wir doch mal ehrlich: Entgegen jeder Sport-ohne-Tränen-Romantik tut so ein richtiges Schindertraining mit ordentlich Muskelkater danach auch mal richtig gut – vielleicht könnte der Körper darauf verzichten, aber der Kopf braucht es. Einfach nur, weil man es kann! Aber in der unmittelbaren Turniervorbereitung ist das wenig sinnvoll. Wettkämpfer sind keine Panzer, ich würde sie eher mit Formel-1-Rennwagen vergleichen.

Die physische Komponente ist zudem nur ein Teil der Wettkampfleistung. Ein guter Coach schafft es, den „Spirit“ seiner Kämpfer anzusprechen. Wer schon einmal trotz Verletzung als Schlusskämpfer für seine Mannschaft gekämpft hat, weiß, welche Qualität ich meine. Körperliche Fitness ist eine Voraussetzung, um überhaupt kämpfen zu können – über Sieg und Niederlage entscheiden andere Faktoren. Dr. Wayne Otto, MBE, mit neun Goldmedaillen bei WUKO- und WKF-Meisterschaften, World-Cups und World-Games laut karaterec.com immerhin unter den zehn besten Kämpfern aller Zeiten, sagte: „There are no secrets in Karate. If two fighters can both kick and punch the same, what is the difference between them which enables one fighter to be better than the other? What‘s in their hearts and minds!“ Und das erreicht man eben nur sehr begrenzt dadurch, dass man in jedem Training versucht, konditionell ein bisschen besser zu werden.

Rob Zwartjes wird den Aktiven unserer Tage wegen seiner ungeheuer angenehmen, einfühlsamen Art Training zu geben im Gedächtnis bleiben. Was die meisten nicht wissen: Der ehemalige Mathematiklehrer war der Coach der niederländischen Nationalmannschaft, die 1977 in Tokyo im Einzel (noch ohne Gewichtsklassen) und in der Mannschaft Gold nach Hause holen konnte. Damals bestand das Training in Deutschland noch aus fast militärischem Drill. Man wollte japanischer als die Japaner sein. Ich wollte von Rob wissen, ob er 1977 dem Team gegenüber nicht auch autoritärer aufgetreten sei. Er lächelte nur und sagte: „Das mögen wir Holländer nicht so.“

Der gute Karate-Trainer

Was Karate als Sportart so spannend macht, ist die Vielschichtigkeit. So wie ein Wettkämpfer eine solide konditionelle Basis braucht, so braucht ein Trainer solides sportwissenschaftliches Grundlagenwissen. Darüber hinaus bedarf es aber auch eines guten Gefühl für die Athleten. Er muss wissen, was sie benötigen. Der abgehobene „Sensei“, der sich aufgrund seiner Stellung beweihräuchern lässt, ist so überflüssig wie ein Kropf. Ein guter Trainer begreift sein Wirken als dienende Funktion, für persönliche Eitelkeiten ist da kein Platz. Er ist Fachmann bei der Erstellung, Durchführung, Überwachung und Auswertung des Trainings. Um Erfolg zu haben, braucht er die aktive Mithilfe des mündigen Athleten. Dieser ist bereit, sich zu quälen. Er wird aber nicht gegen die eigenen Instinkte arbeiten. Vielleicht versöhnt sich an diesem Punkt die Tradition mit dem Sport. Die alten Meister hatten auch nur wenige Schüler und das Verhältnis war sehr persönlich, fast familiär. Demgegenüber ist die militärische Gruppengymnastik ein recht neues Phänomen.

Das Zentrum ist der Kampf

Für die konditionelle Arbeit kann ich nur dazu anregen, öfters mal etwas Neues auszuprobieren. Wir haben schon vor 30 Jahren nicht nur Pratzen, Sandsack und Makiwara verwendet, sondern auch mit Plyometrie (Sprints und Sprünge), Gummibändern, Medizinbällen und dergleichen experimentiert. Das funktionelle Krafttraining unserer Tage kann wertvolle Ideen liefern. Immer ist jedoch darauf zu achten, dass man den Fokus nicht aus dem Auge verliert: Das Zentrum ist der Kampf. Und der wird von Menschen bestritten, die höchst unterschiedlich sind. Der ehemalige Ringer im griechisch-römischen Stil und Trainer der Boxlegenden John L. Sullivan und Jack Dampsey, „Professor“ William Muldoon erkannte schon Ende des 19. Jahrhunderts: „Es gibt keine festen Regeln für das Training, es kann keine geben, denn ein für einen Mann geeignetes Training würde einen anderen zugrunde richten. Die Individualitäten und ihre körperlichen Bedürfnisse sind so verschieden wie die Jahreszeiten.“[2]

QR-Code scannnen und Teil 1 nachlesen

[2] Pfeiffer, K.: *Der Faustkampf (das Boxen), die ritterliche Art der Selbstverteidigung, bei Abwehr überlegener Gegner, nach englisch-amerikanischen System.* Leipzig, S.86.

Karate-Club Bonn I

Das etwas andere Jubiläumsjahr

von Wilfried Schulz

Vor 50 Jahren wurde der Karate-Club Bonn I gegründet und das Jubiläum sollte gebührend gefeiert werden – dann kam Corona und alles anders als gedacht.

Sofort entwickelte der Vorstand um Harald Zschammer und Michael Buhrau gemeinsam mit den Trainer*innen ein Konzept, um die Mitglieder auch im Lockdown weiter betreuen und unterrichten zu können.

Mit Unterstützung eines beim Anbieter Zoom tätigen Mitglieds wurde eine Online-Plattform etabliert, die neben dem Training auch die Kommunikation ermöglichte. Viele Mitglieder und Freunde nahmen dieses Angebot wahr. Besonders für die Kinder war das virtuelle Training eine spannende Erfahrung.

Im nächsten Schritt traf man sich zum gemeinsamen Außentraining nach Abstimmung mit der Stadt Bonn in der Rheinaue, dem ehemaligen Gelände der Bundesgartenschau. Dieses Training fand zweimal pro Woche statt und wurde begeistert aufgenommen – sogar neue Mitglieder konnten dabei gewonnen werden! Auch das Wetter spielte mit, ein Glück für alle. Vor den Ferien gab es noch eine Kyu-Prüfung.

Der KC Bonn I trotzt erfolgreich der Corona-Krise in diesem etwas anderen Jubiläumsjahr.

Foto: Schulz

Torakai

Aktiv trotz Corona

von Birte Frenzel

Natürlich traf Corona den Torakai e.V. ebenso wie viele andere Sportvereine. Aber man ist dort sehr stolz darauf, dass man zügig zum regulären Trainingsbetrieb zurückkehren konnte – und zwar sobald der Verein von Seiten der Stadt grünes Licht bekam.

Zunächst fand das Training an der frischen Luft statt, doch als der Vorstand von der Stadt Enneptal die Meldung bezüglich einer möglichen Hallennutzung bekam, arbeitete Dojoleiter Jürgen Porsch ein umfangreiches Hygienekonzept aus. Dieses fand großes Lob durch öffentliche Stellen, so dass bereits seit dem 18. Mai 2020 wieder das Kobudo- und Karate-Training stattfindet. Am 28. Mai war dann sogar die Westfälische Rundschau zu Gast, um zu berichten. Aktuell laufen nun die Planungen zur Wiederaufnahme der pausierten Lehrgangsreihen.

Foto: Frenzel

Heide Fighters

Bushido Köln trainiert im Grünen

von Michael Bieligk

Wie man aus einer Not eine Tugend macht, zeigt sich derzeit in vielen Dojos. Trotz der Pandemie-Beschränkungen lassen sich die Karateka im KDNW immer etwas einfallen.

Die Erwachsenengruppe des 1. Kölner Karateclub Bushido 1961 e.V. hat sich nach dem ersten Schrecken mit viel Elan zum Outdoor-Training in der Merheimer Heide zusammen gefunden.

Zuerst etwas verhalten, aber dann immer begeisterter trainierte die Gruppe um Trainer Tahir Servan vor allem Katas im Grünen – natürlich mit Abstand. Die weite Sicht, die gute Luft, das belebende Training und auch mal ein Abschluss-Kölsch unter dem Bushido-Bäumchen – die Heide Fighters waren geboren!

Seitdem trifft sich Gruppe jeden Dienstagabend im grünen Heide Fighters-Shirt und zieht so auch neugierige Blicke von Spaziergängern und anderen Outdoor-Sportler*innen auf sich.

Seit den Sommerferien trainieren die Bushido-Karateka wieder in der Halle, aber die Herbstferien stehen ja schon vor der Tür. Corona hat den Trainingseifer in Köln auf jeden Fall nicht stoppen können und in diesem Fall hat Karate sogar Menschen auf eine andere Art näher zusammengebracht.

Foto: Bieligk

Zurück im Dojo – stärker als zuvor!

1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

von Sonja Nees

„Abstand halten!" Das ist wahrscheinlich eine der am häufigsten ausgesprochenen Ermahnungen der letzten Wochen, Desinfektionsmittel das wichtigste Gut im Training.

Nach zwei Monaten im virtuellen Dojo, auf das unsere Dojoleiterin im Augenblick der Ankündigung des Lockdowns umgestiegen war (an dieser Stelle noch mal ein ganz großes Kompliment und riesiges Dankeschön dafür), konnten wir uns endlich wieder live, dreidimensional und ohne technische Wackler im „grünen Dojo" im Park wiedersehen. Und vor allem gemeinsam trainieren.

Obwohl zwei Monate eine vergleichsweise kurze Zeit in einer Karatelaufbahn sind, war es dennoch wieder eine Umgewöhnung. Nach dem Home-Training kamen unsere Kiais verhalten, die Techniken waren zaghaft – stets darauf bedacht, uns gegenseitig bloß nicht zu nahe zu kommen. Und regelmäßig Hände desinfizieren nicht vergessen!

Doch es war ein tolles Gefühl, nach Wochen in den eigenen vier Wänden endlich wieder gemeinsam trainieren zu können und (fast) unbegrenzt Platz zu haben! Die Techniken wurden schnell wieder selbstbewusster, stärker.

An sich war jede*r gut in Form, die meisten von uns hatten während des Lockdowns mindestens dreimal pro Woche im virtuellen Dojo trainiert. Und so gewöhnten sich alle schnell wieder ans „echte" Karate. Nach einiger Zeit auch wieder mit zunächst festem Partner (und viel Desinfektionmittel) – auch das eine Trainingsform, an die wir uns erst wieder rantasten mussten.

Im grünen Dojo hatten wir vorbeispazierende Zuschauer*innen, Müll, Stolperfallen, sengende Sonne und kühlende Regengüsse – und viel Spaß! Es war ein ganz besonderes Erlebnis unter freiem Himmel, das uns in Erinnerung bleiben wird – eine weitere neue, einzigartige Erfahrung, die uns viel gelehrt hat.

Kurz nach der Wiederaufnahme des regulären Trainingsbetriebes im Dojo unter strengen Hygienevorschriften standen auch schon die Sommerferien ins Haus – eigentlich eine überwiegend trainingsfreie Zeit bei uns, da die meisten Turnhallen normalerweise geschlossen bleiben. Dankenswerterweise kam die Stadt Köln in diesem Jahr aber den Vereinen entgegen und Dojoleiterin Eva Mona Altmann organisierte ohne Zögern für die komplette schulfreie Zeit eine Sporthalle für das Ferientraining. Zweimal wöchentlich trafen wir uns – natürlich weiterhin mit ausreichend Abstand und der Währung der Stunde: Desinfektionsmittel.

Schnell etablierte sich als Ferientradition nach dem Training noch gemeinsam am Rheinboulevard mit Dom-Blick ein Kaltgetränk vom Kiosk zu genießen – selbst bei schlechtem Wetter (wir sind ja vom grünen Dojo abgehärtet!) und selbstverständlich auch hier unter Einhaltung der Coronaschutzmaßnahmen.

„Karate ist nicht nur im Dojo", konstatierte einst schon Funakoshi. Corona hat unseren „harten Kern" noch fester zusammengeschweißt. Der Pandemie zum Trotz haben viele unserer Vereinsmitglieder deutlich mehr Karate trainiert als vorher. Wir hoffen sehr, dass nach den Sommerferien sukzessive auch die noch zögerlichen Karateka zum Training zurückfinden. Die Freude am Sport, der Spaß im Verein, der Weg des Karate-Do sind stärker als ein Virus. In diesem Sinne: Wir sehen uns im Dojo!

Fotos: Schneider (kleines Bild), privat (großes Bild)

Foto: Hölscher

Shaolin Kempo Karate

Shaolin Kempo Wesel-Büderich erstellt Lehrvideos

von Joachim Hölscher

Die in den Ferien für gewöhnlich verwaiste Turnhalle in Wesel-Büderich war dieses Jahr den Sommer über mit Kiais und Gelächter erfüllt. Eine kleine Truppe des Shaolin Kempo Wesel-Büderich e.V. hatte es sich unter der Leitung von Joachim Hölscher und Manfred Inoue (beide 4. Dan) zur Aufgabe gemacht, sämtliche traditionellen Schüler- und Meisterformen, Kumites und exemplarische Selbstverteidigungstechniken zu filmen und aus den Aufnahmen Lehrmaterial zu erstellen.

Die Ziele des Projektes lauten:

- Interesse bei Jung und Alt wecken, vielleicht den ersten Schritt in einen seriösen Kampfkunstverein zu wagen
- Veröffentlichung der speziellen Inhalte der Stilrichtung Shaolin Kempo für alle Interessierten
- Transparentmachung der Stilspezifika gegenüber anderen Stilen
- Angebot eines zeitgemäßen Videolehrmaterials zum „Nachschlagen" und Vertiefen – auch für Zeiten, in denen der Zugang zum Dojo nicht möglich ist

Für alle Trainer*innen ist gleichwohl klar: Das Training im Dojo mit direkter Rückmeldung ist unverzichtbar und kann dadurch nicht ersetzt werden!

Der Start des Projektes sollte ursprünglich in den Osterferien erfolgen, aber Corona kam dazwischen. Für die großen Ferien gab die Stadt Wesel nun die Erlaubnis zur Nutzung der Turnhalle (gegen eine Gebühr).

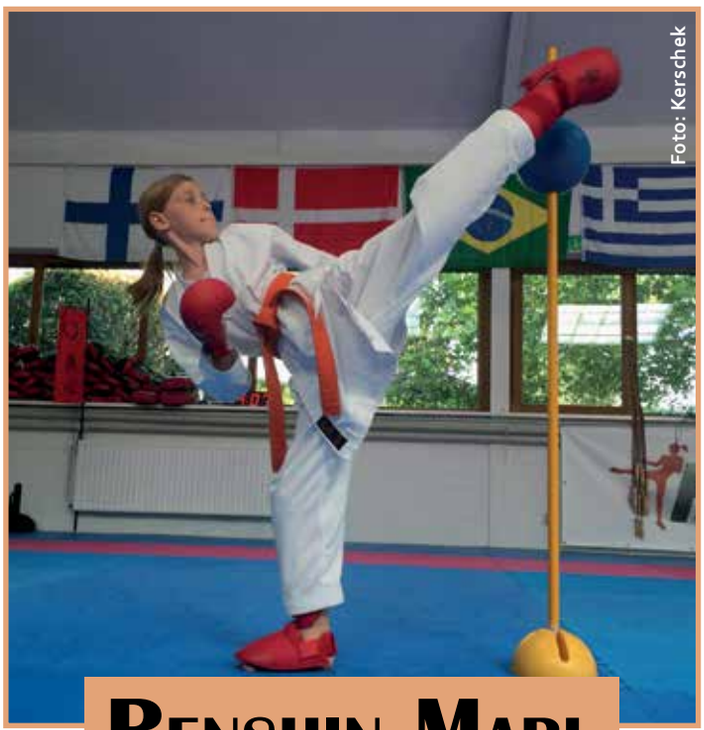
Die Lehrvideos dokumentieren und veranschaulichen die seit fast 45 Jahren gelehrten traditionellen Inhalte des Shaolin Kempo Karate: Kumite, Shaolin Saifa (1-5), Shaolin Meisterformen (1-6) sowie die Bang-/Langstock-Formen (1-6). Eine besondere Herausforderung stellten für die Büdericher Kempoka die gerade erst wieder mit Leben erfüllten Langstock-Formen (Bang Saifa) dar, die wechselseitig mit den Formen ohne Waffe verknüpft sind.

In dem Projekt steht nicht die maximale Dynamik im Vordergrund, auch keine „curriculare Kleinschrittigkeit", sondern die nachvollziehbare Veranschaulichung der Bewegungen, teils aus unterschiedlichen Perspektiven gefilmt, in Form von Einzel- oder Synchron-Präsentationen gezeigt – und zusätzlich noch mit dem eingeblendeten Querverweis zum Prüfungsprogramm bis siebter Dan. Die beteiligten sechs Akteure sind alle engagierte Vereinsmitglieder.

Für die Veröffentlichung wurde eigens ein Vereins-YouTube-Kanal erstellt. Nach sechs Wochen mit vielen schweißtreibenden Stunden des Übens, Filmens, Korrigierens und Schneidens sind jetzt die Lehrvideos für die Mitglieder des Vereins und für alle anderen Interessierten online abrufbar.

Der Shaolin Kempo Wesel-Büderich e.V. ist ein Breitensportverein, in dem neben der Pflege der Stilrichtung Shaolin Kempo der Spaß und die Freude an asiatischen Bewegungsformen zur Gesundheitsförderung, das Sich-wehren-Lernen sowie das soziale Miteinander im Mittelpunkt stehen.

Projekttrailer anschauen:
bit.ly/2QMyuqG



Renshin Marl

Online erfolgreich

von Jörg Kerschek

Marler Karateka erkämpften sich bei ihrem fünften Online-Wettkampf zweimal Gold, fünfmal Bronze und sieben fünfte Plätze – Position fünf im Ranking der Vereine!

In Zeiten von Corona gab es viele Wettkampfabsagen und da sind virtuelle Turniere ein schöner Ersatz.

In beiden Wettkampfdisziplinen (Kata/Kumite) laden die Teilnehmenden ihre Darbietung auf speziellen Plattformen hoch. Danach bewerten Kampfrichter*innen aus unterschiedlichen Ländern das Gezeigte. Die Punktzahl entscheidet, welcher Karateka die nächste Runde erreicht und wie letztendlich das Gesamtklassement des Wettkampfes aussieht.

Die Kumite-Teilnehmer*innen des Karate Dojo Renshin Marl mussten sich an sechs Tagen im K.O.-Modus beim Internationalen Athletes E-Tournament behaupten.

Das internationale Teilnehmerfeld von allen fünf Kontinenten hatte dabei klare Vorgaben umzusetzen: Die Karateka aus 29 Nationen mussten die Techniken an einem Ball oder einer Schlagpratze ausführen – das Ziel musste mindestens 20 Zentimeter breit, an einer Stange oder einem Pfosten befestigt oder aufgehängt sein. In jeder Runde mussten alle 133 Teilnehmer eine neue 30-sekündige Performance vorführen und das Video hochladen, bis die Finalisten feststanden.

Im großen Finale fanden sich schließlich David Bukowski vom KD Renshin Marl und Patrick Ashton aus England in der Kategorie u16 wieder: Sieg für David! Madita Mues musste im Finale gegen Ronja Halldorsdottir aus Island antreten: Gold! Dritte Plätze für Maja Klein, Joel Prenzyna, Jordi Schlüter, Chris Sinofzik und Marie Konietzny (im Bild).

Hierzu der Kommentar von Jörg Kerschek (6. Dan, Cheftrainer KD Renshin Marl): „Seit vier Monaten nehmen wir regelmäßig an den E-Meisterschaften teil. In dieser Zeit haben wir uns im World Ranking von Platz 36 auf Platz fünf verbessert."

DKV-Ehrungen

in Oberhausen

von Eva Mona Altmann, Infos von Hans Wecks

Am 27. Juni 2020 fand im Rahmen der Dan-Prüfung Koshinkan in Oberhausen eine Ehrung verdienter DKV-Mitglieder statt.

Die Auszeichnungen wurden im Auftrage des DKV-Präsidiums durch den Koshinkan-Bundesstilrichtungsreferenten Hans Wecks (9. Dan) vorgenommen. Herzlichen Glückwunsch und Respekt für diese herausragenden Leistungen und den großen persönlichen Einsatz!

DKV-Plakette in Gold

50 Jahre KC Sennestadt (Peter Falk, Bild o.l.)
40 Jahre Funakoshi Köln (Ibrahim Altinova, Bild o.r.)

DKV-Ehrenmedaille in Gold

Ibrahim Altinova (45 Jahre Karate, Bild o.r.)

DKV-Ehrennadel in Gold

Bernd Kuhlmann, KC Sennestadt (Bild u.l.)
Rudolf Witte, Karate-Dojo Essen (Bild u.M.)
Kasim Keles, Hara Köln (Bild u.r.)
in Abwesenheit: Uwe Schwehm (Rheinland-Pfalz)

DKV-Ehrennadel in Platin

Volker Schwinn (Saarland)
Hans Ruff (Baden-Württemberg)

DKV-Ehrenpokal in Glas

in Abwesenheit: Albrecht Pflüger (für sein Lebenswerk)

Fotos: Wecks

Ulrich Weß zwischen Landrat Dr. Axel Lehmann und Detmolds stellvertretender Bürgermeisterin Christ-Dore Richter.
Foto: Serowy

Bundesverdienstkreuz

Besondere Auszeichnung für Ulrich Weß (7. Dan)

von Finja Lim

Das Bundesverdienstkreuz hat jetzt Ulrich Weß-Wesner aus Detmold für seine Verdienste um das Karate erhalten. Landrat Dr. Axel Lehmann überreichte dem Träger des siebten Dan die Auszeichnung, die ihm Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier bereits im vergangenen Jahr verliehen hatte. „Wir mussten diese Feierstunde leider wegen der Corona-Pandemie verschieben", erläuterte Axel Lehmann im großen Sitzungssaal des Detmolder Kreishauses.

„Ich gratuliere Ihnen ganz herzlich, dies ist die höchste Auszeichnung die die Bundesrepublik vergibt", so der Landrat. Im Kreis Lippe gebe es nur fünf bis zehn dieser Orden pro Jahr, hob er hervor. „Sie haben den Karate-Sport durch ihren unermüdlichen Einsatz geprägt und maßgeblich dazu beigetragen, dass sich die Sportart in Detmold so erfolgreich etabliert und entwickelt hat", betonte Lehmann vor rund 50 Freunden und Weggefährten des Kampfkünstlers.

Darunter war Detlef Hans Serowy (7. Dan) aus Halle. Er vertrat bei der Ehrung auch den Karate-Dachverband NRW und sprach in dessen Auftrag sein Grußwort auch im Namen von KDNW-Präsident Rainer Katteluhn.

Serowy erinnerte an den Start von Ulrich Weß im Karate 1973. Vor 47 Jahre gehörte der heutige Kata-Spezialist zu den Begründern des Karate Dojo Detmold. „Damals war unser Sport in Deutschland noch jung und wir waren es auch", so Serowy.

„Es herrschten im Karate vergleichsweise raue Sitten und in diesem Umfeld hast Du Dich durchgesetzt". Viele Jahre sei Weß Mitglied im NRW-Landeskader gewesen und habe unter anderem eine Deutsche Meisterschaft errungen. Nach dieser Karriere habe er unermüdlich als Trainer auf Lehrgängen und in vielen Dojos gewirkt und verbreite sein Karate auch heute noch. „Du hast es nicht dabei bewenden lassen, das im eigenen Training erworbene Wissen weiterzugeben."

Ulrich Weß hat die A-Trainer-Lizenz im Leistungssport erworben und war selbst erfolgreich als Wettkampftrainer. Er stellte sich als Kampfrichter zur Verfügung und ist bis heute als Referent in der Aus- und Weiterbildung des KDNW aktiv. Daneben ist er ein häufig gefragter Prüfer und hält die A-Prüferlizenz im SOK. Um seinen Horizont als Kampfsportler zu erweitern hat der 64-Jährige auch den ersten Dan im koreanischen Schwertkampf Haidong Gumdo erworben.

„In der Kampfkunst stehen wir alle auf den Schultern derjenigen, die den Weg vor uns gegangen sind. Wenn alle diejenigen, die auf Deinen Schultern stehen, heute hier wären, dann könnten wir sicher locker eine Dreifachturnhalle und mehr mit ihnen füllen", rief Detlef Hans Serowy dem Geehrten unter dem Beifall der Anwesenden zu.

In seinem Schlusswort räumte Ulrich Weß ein, sehr gerührt zu sein und bedankte sich in erster Linie bei seiner Familie für die Toleranz seinen zeitraubenden Aktivitäten gegenüber.

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-Fr 9-13 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, E-Mail: 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, Michael Bieligk, Petra Biermann, Michael Bolder, Jesse Enkamp, Birte Frenzel, Joachim Hölscher, Collin F. Kaemmer, Rainer Katteluhn, Jörg Kerschek, Dieter Kießwetter, Finja Lim, Sonja Nees, Susanne Nitschmann, Gero Schneider, Wilfried Schulz, Hans Wecks.
Bildautoren dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Michael Bieligk, Petra Biermann, DKV, Jesse Enkamp, Birte Frenzel, Joachim Hölscher, Jörg Kerschek, Dieter Kießwetter, Susanne Nitschmann, pixabay.de, Dr. Hans-Peter Schaub, Jochen Schneider, Wilfried Schulz, Detlef Hans Serowy, Detlef Tolksdorf, Hans Wecks.
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 4/2020 ist am 29.11.2020