KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 32 Ausgabe 1 / 2021

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Titelseite:
Beim ersten internationalen WKF-Wettkampf nach einem Jahr Corona-Zwangspause konnte Shara Hubrich Silber erkämpfen. Ausführlicher Bericht und Interviews zum Event in Istanbul ab Seite 17.
Foto: Privat

Weitere Infos auf Seite 7

Neue Vereine im KDNW

Karate Akademie Iserlohn – KAI e.V.
Ivica Zovko
Weststr. 89
58638 Iserlohn
Telefon: 0176/98495122
E-Mail: info@karate-kai.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5068

Friedrichstädter Turnverein von 1880 e.V. Düsseldorf (Abt. Karate)
Veronika Schmitz-Lenders
Hammer Dorfstr. 112
40221 Düsseldorf
Telefon: 0178/3525196
E-Mail: info@ftv-duesseldorf.de
Stilrichtung: SOK
DKV-Nr.: 5148

Geballte Kreativität beim KDNW-Malwettbewerb (mehr auf Seite 11)

Editorial

Liebe Leserinnen + Leser!

Heimlich hatten wir wohl alle mehr oder minder große Hoffnungen in den Jahreswechsel 2020/2021 gesetzt. Ein lang ersehnter Schlussstrich unter dem leidigen Pandemie-Jahr, auch wenn sicherlich nicht von heute auf morgen alles vorbei sein würde, so lag doch gewiss das meiste doch schon hinter uns – von hier an würde es langsam aber stetig bergauf gehen. Auch die finsteren Prognosen der Wissenschaftler*innen vermochten dieses Wunschdenken am Silvesterabend nicht ganz zu ersticken. Inzwischen wissen wir es besser. Unendlich zäh lässt sich 2021 an. Neue Terminabsagen gesellen sich zu schon gewohnten Einschränkungen (siehe auch Seite 12 bis 13). Im zweiten Pandemie-Jahr fühlen wir uns alle zunehmend erschöpft und es fällt uns immer schwerer, nicht zu verzagen.

Aber: Aufgeben, das passt irgendwie nicht zum Karate! Zu resignieren, das ist also keine Option!

Und so gab es – Covid-19 zum Trotz – auch im vergangenen Quartal zahlreiche (Online-)Aktivitäten im KDNW. Der Digitale KDNW-Tag Mitte Januar war ein so durchschlagender Erfolg, dass er gleich zweimal neu aufgelegt wurde (ab Seite 8) und Anstoß zu einer Oster-Trainingsreihe gab (Bericht folgt in der Karate Aktuell 2/2021). Die KDNW-Jugend lobte beim großen Malwettbewerb tolle Preise aus und staunte über die kunstfertigen Einsendungen (Bild links sowie Seite 11). Die Kampfrichter*innen des Landes trafen digital zusammen (Seite 8), ebenso die Anwärter*innen auf die Lizenz Trainer*in-C Breitensport (Seite 14) und die Stilrichtung Shotokan hat entschieden, im gewissen Rahmen Online-Prüfungen zuzulassen (Seite 24).

Auch der Deutsche Karate Verband setzt seine Online-Seminar-Reihe wegen der anhaltenden Nachfrage fort und gibt ferner in einem Leitfaden den Vereinen Tipps und Tricks für das eigene Angebot eines Online-Training an die Hand (Seite 30).

So viel steht also fest: Not macht erfinderisch – und Corona kreativ!

Das beweisen auch die Dojos im KDNW: Unermüdlich suchen sie nach Mitteln und Wegen, ihren Mitgliedern, trotz allem, Training und sogar Prüfungen und Wettkämpfe anzubieten – online und outdoor (siehe Beiträge ab Seite 31).

Eine wahre Wohltat für die geschundene Karateka-Seele waren in den vergangenen Monaten jene wenigen Momente, in denen (fast) normales Karate möglich war. So konnten einige Karateka erfolgreich ihre Dan-Prüfung ablegen (Seite 24) und unter strengen Hygiene-Auflagen fanden nach langer Zwangspause die ersten internationalen Wettkämpfe statt. Jana Messerschmidt und Shara Hubrich, unsere beiden Olympia-Hoffnungen aus dem KDNW, brachten vom Vergleichskampf in Österreich Gold und Silber mit (Seite 16) und bei der Premier League im türkischen Istanbul musste sich Shara Hubrich erst im Finale geschlagen geben (ab Seite 17). Wie das so ist, kämpfen unter Coronaschutzmaßnahmen, davon und mehr erzählen die beiden Sportlerinnen und der Bundes- und neue Landestrainer Thomas Nitschmann im Interview (Seite 6 und Seite 18 bis 21).

Und auch wenn Corona wohl noch länger unseren Alltag und unser Karate prägen wird, empfiehlt es sich, dennoch Pläne für die Zukunft zu schmieden – das rät uns auch der Metall-Büffel, in dessen Zeichen 2021 steht (Seite 6). Für die Bundesliga-Finals Anfang Juni in Dortmund werden noch Volunteers benötigt (Seite 7), das deutsch-jüdische Makkabi-Team sucht Verstärkung (Seite 14), die Frauenserie soll ab Mai stattfinden (Seite 13) und außerdem natürlich – das langersehnte Highlight – im August die Olympischen Spiele in Tokyo (Seite16).

Damit in der Zwischenzeit keine Langeweile aufkommt, empfehle ich euch besonders die spannenden Texte von Jesse Enkamp (Zehn japanische Wörter, die fast alle Karateka missverstehen, Teil 2 ab Seite 22), Peter Meuren (Prinzipien des Wado-Ryu: Tai-Sabaki, Seite 29) und Dieter Kießwetter (Yiquan – Kämpfen mit Geist, Teil 2 ab Seite 25).

Und für die nächste Ausgabe freue ich mich auf eure Einsendungen aus den Mitgliedsdojos bis spätestens zum 13.06.2021.*

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 2/2021:

KDNW-Osterreihe
—
Olympia-Qualifikations-Turnier in Paris
—
EM Leistungsklasse
—
KARATEbyJesse

6 **2021**
Das Jahr des
Metall-Büffels

Online-Jahrestagung
Ag Populärkultur
und Medien

Neuer Landestrainer
Thomas Nitschmann folgt
auf Alexander Heimann

7 **KDNW-**
Kampfrichter*innen
Online-Seminar

Mach mit
Volunteers gesucht

8 **Digitaler KDNW-Tag**
Aller guten Dinge
sind drei

11 **Malwettbewerb**
der KDNW-Jugend

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

13 **Frauenserie 2021**
Terminverschiebung

Dan-Anwärter*innen
Lehrgangsübersicht

Verschiebung/Absage
DM Leistungsklasse,
Para-Karate, Bundesliga

Kleiner Samurai
Abzeichen für
Karate-Kids

14 **Trainer*in-C**
Breitensport
Digitales Zusatztraining

Mach mit
Deutsch-jüdisches Team

15 **Förderung beantragen**
1000 x 1000
& Übungsarbeit

Steuergesetz
Verbesserungen

16 **Olympische Spiele**
Tokyo 2021
Aktuelle Entwicklungen

Hattrick für
Jana & Shara
Gold & Silber beim
Vergleichskampf
in Österreich

Inhalt

17 **International Karate is back**
Silber für Shara bei der WKF Premier League Istanbul 2021

18 **Interview mit Jana Messerschmidt**
„Ich habe die Wettkämpfe so sehr vermisst!“

19 **Interview mit Shara Hubrich**
„Selbst wenn ich verloren hätte, wäre ich mit einem Lächeln von der Matte gegangen!“

20 **„Meine Arbeitsweise ist fordernd.“**
Interview mit Bundes- und Landestrainer Thomas Nitschmann

22 **KARATEbyJesse**
Zehn japanische Wörter, die fast alle Karateka missverstehen (Teil 2)

24 **Neu Dan-Grade**
im KDNW

Shotokan
Beschluss zu Online-Prüfungen

25 **Yiquan**
Kämpfen mit Geist (Teil 2 von 2)

28 **Shotokan meets Modern Arnis**
Der Stock als Trainingsgerät im Karate

29 **Tai-Sabaki**
Prinzipien des Wado-Ryu

30 **Kaderliste 2021**
Jetzt online

DKV-Online-Seminare
Reihe wird fortgesetzt

Leitfaden
Online-Training

31 **Digitaler Vereinswettkampf**
KD Gelsenkirchen-Buer

32 **Lehren aus der Pandemie**
Corona ist der größte Gegner

33 **Wohnzimmer-Wettkampf**
Vereinsmeisterschaft Bushinkai Oeynhausen

Kleiner Samurai
KD Gelsenkirchen-Buer

34 **Hinter den Wolken...**
1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

BSC dabei
Sportehrenamtstour 2021

50 Jahre Karate
Wilfried Schulz

35 **Kontaktmöglichkeiten**
& Ansprechpartner/innen

Impressum
Redaktionsschluss

von Eva Mona Altmann

Am 12. Februar war das chinesische Neujahrsfest. 2021 steht im Zeichen des Büffels und des Elements Metall.

Gemäß des Horoskops wird es ein Jahr voller Strebsamkeit, Fleiß und Disziplin, in welchem wir unsere Qualitäten als Problemlöser*innen unter Beweis stellen können. Berufliche Ziele können erreicht werden und die Zeit ist günstig, um neue Zukunftspläne zu schmieden. Geschenkt gibt es dabei aber nichts, viel Arbeit und Mühen sind nötig. Der Büffel stellt sich allen Schwierigkeiten ruhig und gelassen entgegen und bewältigt sie so auf seine ganz eigene Art. Im Bereich Liebe und Freundschaften verspricht er mehr Stabilität.

Der Metall-Büffel löst die Metall-Ratte (2020) ab. Am 1. Februar 2022 übernimmt dann der Wasser-Tiger.

Online-Jahrestagung
AG Populärkultur und Medien

von Eva Mona Altmann

Am 19. Februar 2021 fand die Online-Jahrestagung der AG Populärkultur und Medien zum Themenkomplex „Pop, Produktion und Pandemie – Populärkultur und Kulturwirtschaft unter Corona-Bedingungen“ statt. Ein Panel widmete sich speziell dem Aspekt „Sport unter Corona-Bedingungen“.

Dort referierten und diskutierten Wissenschaftler*innen die pandemiebedingte Veränderung der medialen Produktion und Wahrnehmung von Wettkämpfen, die Gründe und digitalen Möglichkeiten, das fehlende Präsenzpublikum zu ersetzen, die Organisation und Kommunikation der Sportvereine in der Krise, die Rolle von Social-Media in der Bundesliga und deren Potenzial in der Covid-19-Pandemie sowie die aktuellen Herausforderungen des Sportjournalismus in Bezug auf Themenfindung und Ansprache.

Heimann (r.) und Nitschmann bei der LM im September 2020 in Kempen

Foto: Schaub

Neuer Landestrainer

Thomas Nitschmann folgt auf Alexander Heimann

Alexander Heimann ist aus privaten und beruflichen Gründen als Landestrainer Kumite u18, u21 und Leistungsklasse Herren zum Jahresende 2020 zurückgetreten. Er will dem KDNW weiter im Rahmen seiner zeitlichen Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Das geschäftsführende Präsidium hat Alexander Heimann für seine geleistete Arbeit gedankt und ihm für seinen weiteren Weg viel Erfolg gewünscht.

Um die offene Stelle möglichst rasch wieder zu besetzen, hat das geschäftsführende Präsidium unverzüglich eine Ausschreibung für die Position veröffentlicht. Auf diese Ausschreibung hat es keine Bewerbungen gegeben.

Um in der Betreuung der Athleten keine Lücke entstehen zu lassen, hat das geschäftsführende Präsidium Thomas Nitschmann gebeten, die Aufgaben des Landestrainers zusätzlich zu seinen Verpflichtungen als Bundestrainer zu übernehmen. Thomas Nitschmann hat dieser Bitte entsprochen und wird das vakante Amt im KDNW zeitnah übernehmen.

Das geschäftsführende Präsidium ist sehr froh darüber, dass die Leistungssportler des KDNW künftig von diesem ausgewiesenen Fachmann und überaus erfolgreichen Trainer aus unserem Bundesland NRW betreut werden und dankt Thomas Nitschmann für seine Bereitschaft, kurzfristig einzuspringen.

Wir sind überzeugt davon, dass dies im Sinne der Aktiven und des Verbandes eine hervorragende Lösung mit sehr guter Perspektive ist!

gez. Rainer Katteluhn

> Interview mit Thomas Nitschmann ab Seite 20

KDNW-Kampfrichter*innen

Online-Seminar

von Eva Mona Altmann

Am Sonntag, den 24. Januar 2021 trafen sich die KDNW-Kampfrichter*innen unter der Ägide von Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall und dessen Stellvertreter Ralf Vogt erstmals zu einer Online-Schulung via Zoom.

Ralf Vogt legte eingangs die aktuelle Situation auf Landes- und Bundesebene im Wettkampfbereich dar und berichtete von den individuellen Erfolgen einzelner Kampfrichter*innen in den letzten Monaten.

Uwe Portugall führte dann durch eine Power-Point-Präsentation zum Regelwerk Kata und Kumite, wobei er insbesondere neuere Entwicklungen und komplexe Aspekte herausstellte.

Das gemeinsame Auffrischen des Fachwissens tat nach monatelanger Turnierpause und dem Ausfall des jährlichen Fortbildungswochenendes ebenso gut wie das Wiedersehen.

Das Online-Event klang in geselliger Runde bei einem Kaltgetränk aus.

Hoffentlich werden wir in nicht allzu langer Zeit wieder gemeinsam auf der Tatami arbeiten können.

Wer gerne das Team verstärken würde, nimmt bitte mit dem Kampfrichterreferat Kontakt auf.

Bildschirmfoto: Voigtländer

Mach mit

Volunteers gesucht

von Dirk Kaiser

Am Samstag, den 5. Juni 2021, finden in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle die Playoffs der Toyota Karate-Bundesliga statt.

Dabei kämpfen vier Damen- und vier Herren-Teams um den begehrten Titel. Eingebettet ist diese Mannschafts-Meisterschaft in das große Multisport-Event „Die Finals 2021“.

Im Rahmen dieser Veranstaltung, die vom 3. bis 6. Juni live bei ARD und ZDF zu sehen sein wird, werden in 20 olympischen Sportarten die jeweiligen Meister gekürt. Das ZDF wird am 5. Juni in einer rund 20-minütigen Zusammenfassung von den Entscheidungen der Toyota Karate-Bundesliga berichten.

Für die reibungslose Durchführung und Umsetzung der Playoffs sucht der Deutsche Karate Verband als Ausrichter noch Volunteers (m/w/d), die zum Gelingen der Veranstaltung beitragen möchten. Die freiwilligen Helfer und Helferinnen unterstützen unter anderem beim Auf- und Abbau der Location, sind als Security- oder Service-Kräfte im Catering im Einsatz oder nehmen Tätigkeiten als „Springer“ wahr.

Du bist interessiert? Bitte schicke eine E-Mail an info@karate.de mit dem Betreff „Volunteer – Die Finals 2021“!

Digitaler KDNW-Tag

Aller guten Dinge sind drei

von Eva Mona Altmann

„Teki ni yotte tenka seyo. Tsune ni shinen kufu seyo", so sagte schon Gichin Funakoshi. Und er meinte damit: „Wandle dich, abhängig von deinem Gegner. Denke immer nach und versuche dich ständig am Neuen." Die Corona-Pandemie zwingt uns, anders zu denken, neue Wege und Möglichkeiten zu finden, damit wir dem Karate treu bleiben können. Denn, auch das wusste der Vater des modernen Karate schon: „Karate wa yu no gotoshi taezu netsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru." Oder auf Deutsch: „Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst." Und so wurde die Idee für den Digitalen KDNW-Tag geboren.

Den ersten kostenlosen Online-Lehrgang veranstaltete der Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen e.V. am Wochenende 16. und 17. Januar 2021 über die Plattform Zoom.

Die Teilnehmenden erwartete ein vielfältiges Angebot mit Theorie- und Praxiseinheiten zu unterschiedlichen Themen und für verschiedene Zielgruppen. Sogar die Lizenzverlängerung für Trainer*innen war bei Teilnahme an den entsprechenden Einheiten möglich.

Außerdem existierte mit diversen Unterräumen (sogenannte „Breakoutsessions") quasi ein digitales Abbild der Infrastruktur eines realen Karate-Lehrgangs. Sie trugen klangvolle Namen wie „Kuchentheke", „Mettbrötchenbüffet", „Kaffeestand" oder „Damenumkleide" – hier konnten die Karateka zum zwischenmenschlichen Austausch zusammentreffen, der jeden guten Lehrgang erst perfekt macht und der gerade im Kontext der Corona-Kontaktbeschränkungen noch kostbarer geworden ist.

Am Samstagmorgen eröffnete KDNW-Präsident Rainer Katteluhn die Veranstaltung mit einer kurzen Begrüßung.

Landestrainerin Susanne Nitschmann leitete die erste Trainingseinheit, die sich unter dem Motto „Reaktion im Kumite" speziell an Kinder und Jugendliche richtete. „Eigentlich setzt das natürlich einen Partner voraus", räumte sie ein, „aber die Teilnehmer haben sich super auf die Interaktion mit mir eingelassen. Es hat einfach Spaß gemacht."

Um 11.00 Uhr übernahm Schulsportreferentin Alexandra Höner das Zepter und unterrichtete „Techniken zur Schnelligkeit: Hikite und Körperspannung im Goju-Ryu". Dabei gab sie Übungsbeispiele, wie das Prinzip der „Körperverwringung" schnelle Bewegungen auf kurze Distanz ermöglicht. Sie freute sich besonders über das konzentrierte Interesse der Karateka und das positive Feedback im Nachgang: „Das fühlt sich gut an und lässt uns alle ein bisschen zusammenrücken!"

Zeitgleich referierte Jörg Kerschek zum Thema „SV-Praxis und Notwehrrecht". Er arbeitete die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Karate und reiner Selbstverteidigung theoretisch heraus und gab praktische Beispiele, bevor er in das Notwehrrecht einführte. Ihn beeindruckte die Disziplin der Teilnehmer*innen: „Persönlich fand ich es sehr gut, dass niemand während der Unterrichts gestört hat und es anschließend viele qualifizierte Fragen und Stellungnahmen gegeben hat."

Leistungssportreferent Detlef Tolksdorf brachte die Karateka zu Hause am Bildschirm mit einem speziellen „Beinkrafttraining

Der Präsident eröffnet
Foto: Voigtländer

Geschäftsführer Horst Nehm live aus dem USC Duisbrug
Foto: Voigtländer

Vor und hinter der Kamera im Einsatz: Susanne Nitschmann
Foto: Voigtländer

*Uwe Portugall unterrichtete 70 Dan-Anwärter*innen*
Bildschirmfoto: Altmann

Alexandra Höner befasste sich mit der „Körperverwringung"
Bildschirmfoto: Altmann

fürs Karate" zum Schwitzen. „Ein stabiler und sicherer Stand ist im Karate das A und O, das Fundament, die Basis jeder guten Technik in der Kata, im Kihon und im Kumite", erläuterte er und betonte, die gezeigten Übungen seien überall und einfach durchführbar.

Landestrainer Christian Karras wandte sich mit seiner Einheit zu den „Grundschultechniken in verschiedenen Ständen" speziell an Kinder und Jugendliche. „Ich hatte den Eindruck, dass alle sehr begeistert mitgemacht haben", resümierte er später.

Parall dazu präsentierten Steffen Voigtländer (Referent Öffentlichkeitsarbeit im KDNW) und Eva Mona Altmann (KDNW-Pressereferentin) allen interessierten Dojoleiter*innen und Trainer*innen Informationen zum Thema „Vereinsleben 2.0 – Ins digitale Dojo und zurück". „Wir wollten vor allem konkrete Tipps vermitteln, wie Karate-Dojos konstruktiv mit der Pandemie-Situation umgehen und möglichst unbeschadet oder vielleicht sogar gestärkt aus der Corona-Krise herausgehen können", so die beiden Referent*innen.

Bundeskampfrichter und Stützpunkttrainer Frawi Tönnis unterrichtete die Kata „Bassai Dai – mal anders", nämlich in der Frontalform, fast ohne Richtungswechsel, also angepasst an die teils beengten Raumverhältnisse im Wohnzimmer-Dojo.

Die letzte Einheit des ersten digitalen Lehrgangstages leitete KDNW-Geschäftsführer Horst Nehm. Er vermittelte die „Goju-Ryu-Kata Kururunfa". Auch ihn beeindruckte die Ernsthaftigkeit der Teilnehmer*innen am Bildschirm: „Aus dem Feedback war zu erkennen, dass sie sich mit der Kata intensiv befasst haben."

Den Auftakt am Sonntagmittag bildete der gut besuchte Dan-Anwärter*innen-Lehrgang unter Leitung von KDNW-Kampfrichterreferent Uwe Portugall.

Judith Niemann vermittelte in der ersten Praxiseinheit Möglichkeiten für „Goju-Ryu-Kata auf engstem Raum und die Anpassung der Prüfungsordnung". Sie schlug vor, bei begrenztem Raumangebot den Trainingsschwerpunkt auf komplexe Kata-Passagen zu legen und präsentierte anschließend die pandemiebedingten Modifikationen für Gürtelprüfungen. Sie sah den positiven Effekt des aus der Not geborenen Veranstaltungsformates: „Mich hat beeindruckt, wie viele Karateka zur Goju-Ryu-Einheit gekommen sind – wir haben hier deutlich mehr Sportlerinnen und Sportler erreichen können als in den regulären Lehrgängen."

Landestrainer Tim Milner unterrichtete „Kumite-Techniken für alle". Er genoss es besonders, den Karateka einen Ersatz für

Alexander Heimann
Bildschirmfoto: Altmann

Schahrzad Mansouri
Bildschirmfoto: Altmann

Schaltzentrale bei Steffen Voigtländer
Foto: Voitgländer

ihr derzeit pausiertes reguläres Training bieten zu können.

Shotokan-Stilrichtungsreferent Bernd Milner übernahm im Anschluss und vermittelte Möglichkeiten, Heian-Katas und Kombinationen auf nur einem Quadratmeter zu trainieren. Und es gab sogar Partnerformen: „Danach habe ich als Angreifer die Karateka veranlasst, mit den acht verschiedenen Kombinationen zu blocken und zu kontern."

Die Karate-Kids unter zehn Jahren erlebten bei Michael Bolder „Karate kreativ". „Wir haben zum Beispiel eine Pratze aus Papier gebastelt. Und unter dem Motto ‚Sei dein eigener Trainer' Karteikarten beschriftet. Oder warum nicht mal die nächste Technik würfeln? Einige Karateka haben die Ideen im Chat für die anderen protokolliert, das fand ich super. Und als ich an die virtuelle Kuchentheke kam, bastelteten manche Kinder dort immer noch", so der stellvertretende KDNW-Jugendreferent.

Kreativ ging es auch zu bei Amtskollege Dennis Dreimann (KDNW-Jugendreferent), der im Workshopraum eine „Ideensammlung zum Online-Training" anleitete.

Beide gemeinsam verkündeten außerdem die Gewinner*innen des großen Malwettbewerbes (siehe Seite 11).

Landestrainerin Schahrzad Mansouri gab die letzte Karate-Einheit, das Thema war „Sochin". „Dies beinhaltete das Training der für diese Kata erforderlichen konditionellen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten, hierzu Mobilisation und Kräftigung mit Hilfe des Karate-Gürtels", resümierte sie und ergänzte: „Ich habe mich sehr über die vielen Teilnehmenden gefreut! Ich freue mich aber auch, wenn wieder Lehrgänge stattfinden und wir uns alle wiedersehen können!"

Den entspannenden Abschluss des ersten Digitalen KDNW-Tages bildete „Dehnen und Mobilisieren" mit Kira Lagmöller. Sie meint: „Ein Ausklang oder Cooldown gehört zu jedem guten Training dazu, um die bevorstehende Regenerationsphase des Körpers entsprechend einzuleiten. Ich nenne das ‚Wohlfühl-Dehnen'. Angelehnt an das Yoga, wurde in dieser Einheit die Verbindung von Atmung und Dehnung hergestellt – wie beim Karate."

Fast 500 Teilnehmer*innen und ein breites positives Feedback waren die ausschlaggebende Motivation für eine zweifache Neuauflage der Veranstaltung. Dabei flossen auch die konkreten Verbesserungsvorschläge aus der im Anschluss an den ersten Digitalen KDNW-Tag durchgeführte Umfrage in die Planung ein.

Der Digitale KDNW-Tag RELOADED #2 fand am Sonntag, den 21. Februar 2021 statt. Auf dem Programm standen im Praxisteil ein „Spezialtraining für Kids" mit Landestrainerin Susanne Nitschmann, eine „Kurzform der Kata Jion" mit KDNW-Masterstrainer Georg Karras, „Selbstverteidigung für Einsteiger*innen" mit Johannes Bracke, „Kumite für alle" mit Landestrainer Tim Milner, Leistungssportreferent Detlef Tolksdorf vermittelte diesmal „Krafttraining für den Oberkörper" und Stilrichtungsreferent Peter Meuren unterrichtete „Wado-Ryu: Erzeugung von Wucht" (siehe dazu auch Artikel in der Karate Aktuell 4/2020). Im theoretischen Teil referierten Alexander Kröger (Journalist und PR-Berater) und Eva Mona Altmann (Pressereferentin) zum Thema „Pressearbeit im Verein – Tipps und Tricks". Für den entspannenden Ausklang sorgte Shotokan-Stilrichtungsreferent Bernd Milner mit „Shiatsu: Selbstmassage fürs Wohlbefinden". Insgesamt nahmen rund 260 Karateka teil.

Ebenfalls rund 260 Karateka besuchten den Digitalen KDNW-Tag RELOADED #3 am Sonntag, den 28. März 2021. Landestrainer Christian Krämer führte ein „Kids Spezial – Kumite" durch, Wolfgang Stramka vermittelte „Selbstverteidigung", Roman Lux bot „Karate-Training wie in Japan (Shotokan)", Joachim Hölscher gab Einblicke ins „Shaolin Kempo – Kämpfen wie ein Drache", Alexander Heimann unterrichtete „Kumite – Beinarbeit auf engstem Raum", Laura Dreyer „Goju-Ryu-Kata" und Frank Herholt „Kara-T-Robics". In Vertretung von Heribert Rojek vermittelte Markus Orzechowski thereotische Hintergründe zur „Meditation – Warum und Wie und die Verbindung zum Karate", Roman Lux führte in die „Japanische Kalligraphie" ein und Foto-Profi Dr. Hans-Peter Schaub gab Tipps zum Thema „Schnelle Action – gute Bilder".

Für die Planung aller drei Lehrgänge zeichnete vor allem Susanne Nitschmann aus der KDNW-Geschäftsstelle verantwortlich, das technische Set-Up leistete der Referent für Öffentlichkeitsarbeit Steffen Voigtländer, bei der Moderation unterstützt von Pressereferentin Eva Mona Altmann. Besonderer Dank gilt dem USC Duisburg und dem Budokan Bochum, die ihre Räumlichkeiten für die Durchführung und Übertragung der Trainingseinheiten zur Verfügung stellten. Und nicht zuletzt haben natürlich die Referent*innen und Teilnehmer*innen zum Erfolg maßgeblich beigetragen, die sich offen und diszipliniert auf das neue Format einließen und die auch vereinzelte kleinere technische Schwierigkeiten nicht beirren konnten.

Malwettbewerb der KDNW-Jugend

von Eva Mona Altmann

Im Rahmen des ersten Digitalen KDNW-Tages organisierte die KDNW-Jugend einen großen Malwettbewerb. Alle Karateka aus NRW unter 18 Jahre waren aufgerufen, ihre Kreativität unter dem Motto „Tokyo 2021" freien Lauf zu lassen.

Nach Einsendeschluss wurden die Beiträge in drei faire Altersgruppen eingeteilt. Die Gruppensieger*innen kamen in die Entscheidungsrunde für den Gesamtsieg.

Der Jury, bestehend aus dem KDNW-Jugendvorstand, fiel es nicht leicht, aus der Vielzahl der tollen Bilder die kunstfertigsten auszuwählen – wer die Wahl hat, hat die Qual!

Gesamtsiegerin wurde die zwölfjährige Mia Petri mit einem tollen Ölbild. Sie konnte sich über einen Hayashi-Gutschein in Höhe von 100 Euro freuen.

Frieda Küsters belegte den zweiten Platz, verbunden mit einem Gutschein über 70 Euro.

Marisol Meier aus der Altersklasse 8-10 Jahre gelang ein toller dritter Platz, der mit einem Gutschein in Höhe von 50 Euro belohnt wurde.

Brief des KDNW-Präsidenten

Stellungnahme zur aktuellen Situation

Liebe Karatesportler*innen in NRW!

über ein Jahr lang bestimmt jetzt die Corona-Pandemie mehr oder weniger stark unser Leben und damit auch unseren Karate-Sport. Was noch im Sommer 2020 kaum vorstellbar war, ist jetzt traurige Realität: Deutschland erlebt einen rasanten Anstieg der Infektionen und steht vor einer dritten Welle der Pandemie. Für viele Vereine und uns als Verband gibt es damit leider keine greifbare Perspektive auf eine Rückkehr zum regulären Training und unseren anderen Aktivitäten. Die Sporthallen sind geschlossen und auch private Dojos dürfen nicht wie gewohnt genutzt werden.

Wir müssen uns noch auf eine Durststrecke einstellen, aber es gibt auch Hoffnung. Mit der zunehmenden Impfrate und wärmeren Temperaturen im Sommer wird es voraussichtlich zu einem Absinken der Infektionsraten und damit zu Lockerungen bei den Beschränkungen kommen und bis dahin gilt unser Motto: Wir geben nicht auf!

Gibt es denn Alternativen zum gewohnten Training?

Die gibt es in der Tat! Viele Vereine, der DKV und auch der KDNW machen digitale Angebote, die gut angenommen werden. Digitale KDNW-Tage gab es am 16. und 17. Januar, am 21. Februar und am 28. März. Wir haben uns über 440 (zwei Tage), 257 und 260 Teilnehmende sehr gefreut (Bericht siehe Seite 8-11). Ab Gründonnerstag gab es über Ostern täglich eine digitale Trainingseinheit (Bericht folgt in der Karate Aktuell 2/2021). Schaut bitte regelmäßig auf die KDNW-Homepage und macht aktiv bei diesen Angeboten mit!

An dieser Stelle gilt mein herzlicher Dank allen Referent*innen dieser Aktionen und dem Orga-Team, bestehend aus Susanne Nitschmann, Eva Mona Altmann und Steffen Voigtländer.

Ich kann alle Vereine außerdem nur ermutigen, selbst digitale Angebote zu machen. Auf der DKV-Homepage gibt es dazu Hilfestellungen (siehe auch Seite 30).

Gibt es negative Auswirkungen der Pandemie auf das Verbandsleben?

Leider ja! Unsere Satzung verpflichtet uns, den Verbandstag des laufenden Jahres bis Ende Juni abzuhalten. Angesichts der steigenden Infektionszahlen, und der Beschränkungen des öffentlichen Lebens ist es aus Sicht des geschäftsführenden Präsidiums aber nicht denkbar, bis Ende Juni einen Verbandstag mit mehreren hundert Teilnehmenden in Präsenz durchzuführen.

Um einen Ausweg aus diesem Dilemma zu finden, habe ich ein Rechtsgutachten in Auftrag gegeben. Das liegt inzwischen vor und laut diesem Gutachten können wir als geschäftsführendes Präsidium den Verbandstag – abweichend von der Satzung – über den Juni hinaus verschieben. Das werden wir auch tun! Einen neuen Termin möchte ich noch nicht nennen, denn dafür gilt es die Entwicklung der Pandemie abzuwarten.

Gibt es denn keine Alternative zu einem Verbandstag in Präsenz?

Theoretisch ja. Wir könnten versuchen, den Verbandstag digital als große Videokonferenz durchzuführen. Das muss dem Verband – laut Rechtsgutachten – aber zumutbar sein. Gedacht wird hier in erster Linie an die Kosten. Schon eine überschlägige Rechnung zwischen dem Aufwand für die professionelle Durchführung einer digitalen Veranstaltung und den üblichen Kosten eines Verbandstages in Präsenz lässt erkennen, dass im ersten Fall von unverhältnismäßig höheren Kosten auszugehen ist.

Abgesehen davon halte ich die demokratische Meinungsbildung, mit Rede und Gegenrede, im digitalen Format mit so vielen Teilnehmenden für stark eingeschränkt. Es müssten zudem schwierige rechtliche Fragen bei den Abstimmungen geklärt werden. Auch Fragen der Legitimierung bei der Teilnahme und weitere rechtliche Hürden müssten beantwortet und überwunden werden.

Bei der Wahl eines Termins in Präsenz ist weiter zu bedenken, dass viele Dojoleiter*innen, die, vom Alter her betrachtet, zur Corona-Risikogruppe gehören, bei einem zu frühen Termin aus Gründen der Vorsicht nicht erscheinen würden. Dafür hätte ich das größte Verständnis. Es wäre aber – aus meiner Sicht – einer fairen demokratischen Meinungsbildung sehr abträglich.

Da in diesem Jahr Wahlen zum Präsidium anstehen, lege ich großen Wert darauf, dass alle interessierten Mitglieder unseren Verbandstag ohne Sorge vor einer möglichen Ansteckung besuchen und sich an den Abstimmungen beteiligen können.

Gibt es darüber hinaus Neuigkeiten?

Neuigkeiten gibt es nicht, aber aus meiner Sicht zwei wichtige Botschaften: Ich bedanke mich sehr herzlich bei den Mitarbeiterinnen in unserer Geschäftsstelle, die die Erreichbarkeit und Handlungsfähigkeit des KDNW auch in Zeiten der Pandemie sicherstellen.

Außerdem wünsche ich allen Mitgliedern und ihren Familien alles Gute! Treibt Sport im Rahmen des Erlaubten und bleibt vor allen Dingen gesund!

gez. Rainer Katteluhn

Frauenserie 2021

Terminverschiebung

Aufgrund der aktuellen Verordnungen hat das KDNW-Frauenreferat sich dazu entschlossen, die Winterserie zu verschieben. Da die Lehrgangsreihe gerade vom Training mit wechselnden Partnerinnen und dem gemeinsamen Austausch lebt, lauten die neu geplanten Termine:

- 09.05.2021: Susanne Nitschmann
- 20.06.2021: Susanne Nitschmann
- 11.07.2021: Kerstin Rosendahl

Dan-Anwärter*innen

Lehrgangsübersicht

Zwei Dan-Anwärter*innen-Lehrgänge unter Leitung von Kampfrichterreferent Uwe Portugall wurden in 2021 bereits digital angeboten. Folgende Präsenztermine sind noch geplant:

- 17.07.2021: Frawi Tönnis in Kempen
- 04.07.2021: Uwe Portugall in Spenge
- ??.09.2021: Ralf Vogt und Eva Mona Altmann in Köln

Verschiebung/Absage

DM Leistungsklasse, Para-Karate, Bundesliga

Der DKV hat beschlossen, die Deutschen Meisterschaften der Leistungsklasse und im Para-Karate (bisheriger Termin: 1. Mai 2021 in Ludwigsburg) in die zweite Jahreshälfte zu verschieben. Die Veranstaltung soll nun zusammen mit den Deutschen Meisterschaften der Schüler*innen und Masterklassen vom 18. bis 19. September 2021 in Berlin ausgetragen werden.

Die Rückrunde der Bundesliga (ebenfalls in Ludwigsburg) wurde zunächst vom 2. Mai 2021 auf den 24. April 2021 vorgezogen, musste dann aber aufgrund der bundesweit steigenden Corona-Inzidenzzahlen abgesagt werden. Die Finals Anfang Juni in Dortmund sollen aber wir geplant stattfinden (siehe auch Seite 7). Über die angepasste Qualifikation informiert der DKV.

Kleiner Samurai

Abzeichen für Karate-Kids

von Dennis Dreimann

Ihr sucht ein attraktives Angebot für die Lockdown-Zeit? Mit dem Karate-Sportabzeichen „Kleiner Samurai" könnt ihr für eure Vereins-Kinder im Alter von sechs bis 14 Jahren ein Angebot machen, das wenig Platz und wenig Aufwand benötigt.

Hierdurch können die Kids die trainingsfreie Zeit sinnvoll nutzen und mit etwas Positivem beenden. Sie können die meisten Übungen alleine zu Hause durchführen.

KDNW-Jugendreferent Dennis Dreimann stellt auf YouTube das Karate-Sportabzeichen vor.

Die Übungen sind so erklärt, dass man das Video an die Kids weitergeben kann. Ihre erfolgreichen Übungen können sie auf Video aufnehmen und über die Eltern an die*den Trainer*in schicken. Diese*r sollte das Video nach dem Anschauen wieder löschen und lediglich dokumentieren, dass der Test geschafft wurde. Beim Japantest und Ausdauerlauf gestaltet sich das eventuell schwierig – diese Übungen können die Kids aber trainieren und, sobald Sport in Gruppen wieder erlaubt ist, kann man sie dann testen.

https://youtu.be/l3MolxofKrA

> Auf Seite 33 findet man ein gelungenes Anwendungsbeispiel

Bildschirmfoto: Lagmöller

Trainer*in-C Breitensport

Digitales Zusatztraining

von Kira Lagmöller und Eva Mona Altmann

Da leider coronabedingt zwei Wochenenden der Ausbildung Trainer*in-C Breitensport ausfallen mussten, lud Kira Lagmöller zu einem freiwilligen Training „Karate im Wohnzimmer" ein.

Die Gruppe hat sich sehr über das Wiedersehen gefreut. Digitale Trainingsinhalte waren Soundkarate, Partnertraining und Spiele, verknüpft mit Karate und Fitness. Unterstützt wurde Kira Lagmöller dabei von Roman Lux.

Die theoretischen Inhalte der ausgefallenen Ausbildungswochenende werden medial zur Verfügung gestellt, die praktischen Einheiten sollen so schnell wie möglich nachgeholt werden.

Mach mit

Deutsch-jüdisches Team

von Monika Feygin

MAKKABI Deutschland ist Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund und stellt die deutsch-jüdischen Nationalteams bei internationalen und nationalen Wettkämpfen.

Dabei tritt der Verband alle vier Jahre mit der deutschen Delegation bei den jüdischen Weltspielen, dem größten jüdischen Sportevent der Welt, an!

Das alles klingt interessant? Dann schau doch mal online vorbei oder schick eine E-Mail: MONIKA.FEYGIN@MAKKABI.DE

Förderung beantragen

1000 x 1000 & Übungsarbeit

von Eva Mona Altmann

Zwei wesentliche Förderungen können Karate-Vereine für das Jahr 2021 nun wieder beim Landessportbund NRW beantragen. Antragsberechtigt sind gemeinnützige Sportvereine, die Mitglied in einem dem Landessportbund NRW angeschlossenen Fachverband (z.B. KDNW) sowie dem zuständigen Stadt- bzw. Kreissportbund sind.

Für das Landesprogramm 1000 x 1000 stehen insgesamt zwei Million Euro zur Verfügung. Förderfähig sind hier Maßnahmen im Zeitraum vom 1. Januar bis zum 31. Dezember 2021, die sich einem der folgenden Förderschwerpunkten zuordnen lassen: Kooperation Sportverein mit Schulen, Kooperation Sportverein mit Kindertageseinrichtungen, Integration, Inklusion, Gesundheitssport, Sport der Älteren, Mädchen und Frauen im Sport, Reha-Sport. Die zuwendungsfähigen Ausgaben dürfen für die Maßnahme 1.000 Euro nicht unterschreiten. Jeder Verein kann einen (1) Antrag stellen. Die Anträge werden in der Eingangsreihenfolge bearbeitet.

Rund siebeneinhalb Millionen Euro stellt die Staatskanzlei NRW dem Landessportbund außerdem für die Förderung der Übungsarbeit in Sportvereinen im Jahr 2021 zur Verfügung. Alle Vereine, die die Fördervoraussetzungen erfüllen und ihren Antrag bis zum 9. Juni 2021 stellen, partizipieren an der Förderung. Später eingehende Anträge werden in der Eingangsreihenfolge bearbeitet und können eventuell noch auf Basis möglicher Rückflussmittel aus den Vorjahren nachträglich bewilligt werden. Wichtig: Aufgrund der Corona-Einschränkungen im Aus- und Fortbildungsbetrieb des organisierten Sports sind auch solche Übungsleit*innen berücksichtigungsfähig, deren Lizenzen in den Jahren 2020 oder 2021 ausgelaufen sind oder auslaufen. Ferner verzichtet der LSB in diesem Kontext auch auf die sonst übliche Abfrage der geplanten Übungsstunden.

https://foerderportal.lsb-nrw.de/startseite

Steuergesetz

Verbesserungen

von Eva Mona Altmann

Der Deutsche Bundestag hat am 16. Dezember 2020 das Jahressteuergesetz 2020 verabschiedet und darin unter anderem steuerliche Verbesserungen für ehrenamtlich engagierte Bürger*innen beschlossen.

Folgende Änderungen sind besonders relevant.

Zum 1. Januar 2021 erhöht sich der Übungsleiterfreibetrag auf 3.000 Euro (bisher: 2.400 Euro) pro Jahr und die Ehrenamtspauschale wird auf 840 Euro (bisher: 720 Euro) angehoben. Davon profitieren nebenberufliche Karate-Trainer*innen im Sportverein ebenso sowie Ehrenamtliche in der Verwaltung gemeinnütziger Vereine.

Die Freigrenze für den wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb wurde auf 45.000 Euro (bisher: 35.000 Euro) jährlich erhöht. Das entlastet kleinere Vereine steuerrechtlich. Sie haben nun außerdem mehr Zeit, ihre Haushaltsmittel zu verwenden, da für Körperschaften mit jährlichen Einnahmen unter 45.000 Euro die strenge zeitnahe Mittelverwendung nicht mehr gilt.

Ferner wurde beschlossen, dass mehrere gemeinnützige Körperschaften arbeitsteilig zusammenwirken dürfen, sich also gemeinsam für ihre steuerbegünstigten Zwecke einsetzen können.

https://bit.ly/3mCj9YA

Olympische Spiele Tokyo 2021

Aktuelle Entwicklungen

von Eva Mona Altmann

Die Olympischen Spiele in Tokyo sollen stattfinden – der Corona-Pandemie zum Trotz. Allerdings werden sie ohne internationale Zuschauer*innen ausgetragen; ob und in welchem Rahmen einheimisches Publikum zugelassen sein wird, ist noch nicht entschieden.

Die World Karate Federation hat in Kooperation mit dem IOC das Qualifikationssystem in Anbetracht wegen Covid-19 beschlossener und drohender Veranstaltungsabsagen bzw. -verschiebungen überarbeitet.

Den Athlet*innen bleiben noch zwei Termine, bei denen sie Qualifikationspunkte sammeln können: Die Premier League in Lissabon (Portugal, 30.04.-02.05.) und die Europameisterschaft in Porec (Kroatien, 19.-23.05.). Außerdem gibt es ein direktes Qualifikationsturnier in Paris (Frankreich, 11.-13.06). Sollte im Mai keine Premier League stattfinden können, entfällt diese Punktemöglichkeit ersatzlos. Bei einer Absage der EM würden stattdessen die Punkte der EM 2019 ins Ranking eingehen.

Aus dem deutschen Team ist nach aktuellem Stand Weltmeister Jonathan Horne für die olympische Gewichtsklasse +75 kg qualifiziert (Vierter der Olympiarangliste). Sowohl Jana Messerschmidt (Rang fünf) als auch Shara Hubrich (Rang elf) können sich noch Chancen ausrechnen – in der zusammengeführten olympischen Damen-Gewichtsklasse -55 kg konkurrieren die beiden Karateka aus NRW leider nicht nur mit den Kämpferinnen aus aller Welt, sondern letztlich auch gegeneinander: Nur eine Deutsche wird hier das Ticket nach Tokyo lösen dürfen.

Auf Seiten der Unparteiischen ist Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall im Rennen um olympische Weihen. Die finale Bewertungs- und Auswahlphase der nominierten Kampfrichter*innen hat bei der Premier League in Istanbul begonnen und soll in Lissabon abgeschlossen werden.

Wir drücken die Daumen für erfolgreiche und sichere Spiele!

Hattrick für Jana & Shara

Gold & Silber beim Vergleichskampf in Österreich

Foto: DKV

von Eva Mona Altmann

Beim freundschaftlichen Nationenvergleichskampf in Wels (Österreich) am 20. Februar 2021 sicherten sich die Kumite-Damen aus NRW die vorderen Ränge in der olympischen Gewichtsklasse -55 kg: Jana Messerschmidt auf Platz eins, gefolgt von Shara Hubrich auf Platz zwei. Gratulation!

„Die beiden haben einen fantastischen Tag erwischt, wenn man bedenkt, dass bei ihnen Welt- und Europameister wie Sara Cardin oder Betty Plank in der Gruppe waren. Jana und Shara haben alles abgeräumt und deutlich gemacht, dass sie an diesem Tag die stärksten waren. Ich denke, das wird in der nächsten Zeit auch noch so bleiben. Deswegen bin ich guter Dinge, das von beiden hinsichtlich der Olympia-Qualifikation noch einiges kommen wird“, so Bundestrainer Thomas Nitschmann im Gespräch mit dem DKV.

Insgesamt belegte der Deutsche Karate Verband die Pole Position im Ranking der Nationen.

Das Event war die zweite Wettkampfreise nach Österreich, den Auftakt hatte ein binationaler Vergleichskampf am 31. Januar 2021 gebildet.

International Karate is back!

Silber für Shara Hubrich bei der WKF Karate1 Premier League Istanbul 2021

von Eva Mona Altmann

Vom 12. bis zum 14. März 2021 traf sich die internationale Karate-Elite in der türkischen Millionenmetropole Istanbul zum ersten WKF-Turnier nach einem Jahr Corona-Zwangspause.

Unter strengen Coronaschutzmaßnahmen (u.a. mehrfache Tests, breiter Einsatz von FFP-Masken, Abstandsregelungen, häufige Desinfektion etc.) wurden die Wettkämpfe auf beeindruckendem Niveau ausgetragen. Rund 600 Karateka gingen an den Start.

Team Deutschland mit KDNW-Beteiligung

Für Team Deutschland traten aus dem KDNW Shara Hubrich (-50 kg) und Jana Messerschmidt (-55 kg) an; begleitet wurden sie von Bundestrainer Thomas Nitschmann.

Mit Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall und Eva Mona Altmann reisten zwei weitere Karateka aus NRW im DKV-Auftrag als Kampfrichter nach Istanbul.

Silber für Shara Hubrich

Nach vier klar gewonnenen Kämpfen, ohne Gegentreffer und ohne dass Bundestrainer Thomas Nitschmann einen Videoreview fordern musste, zog Shara Hubrich in der Gewichtsklasse -50 kg ins Finale ein. Hier unterlag die Karateka vom TV Borgeln mit 2:4 der Lokalmatadorin Serap Arapoglu Ozcelik. Mit der Silbermedaille schloss Shara den Wettbewerb als erfolgreichste deutsche Sportlerin ab. Gratulation!

Die deutschen Referees
Foto: Privat

Kein Glück für Jana Messerschmidt

Jana Messerschmidt aus dem USC Duisburg schied leider in der ersten Runde unglücklich mit 0:1 gegen eine Kämpferin aus Montenegro aus. Die Trostrunde blieb ihr verwehrt.

Drei Medaillen für Deutschland

Noah Bitsch (-75 kg) und Johanna Kneer (+68 kg) erzielten mit Bronze zwei weitere Medaillen für den Deutschen Karate Verband.

Das deutsche Team in Istanbul
Foto: DKV

Interviews auf den folgenden Seiten >

Interview mit Jana Messerschmidt

„Ich habe die Wettkämpfe so sehr vermisst!“

Interview Eva Mona Altmann

Du bist gerade aus Istanbul zurück vom ersten Premier League Turnier nach einem Jahr Corona-Zwangspause. Wie war‘s?

Es war ein tolles Gefühl! Ich habe Wettkämpfe so sehr vermisst!

Du bist leider in der ersten Runde ausgeschieden und die Trostrunde blieb dir verwehrt. Welche Lehren ziehst du für dich aus dem Kampf? Woran hat es gelegen? Wie bewertest du deine Leistung?

Das war natürlich schon sehr bitter für mich. Zumal ich mich im Vorfeld und auch bei den Testwettkämpfen sehr gut gefühlt habe. Ich habe einfach keinen guten Tag erwischt und konnte nicht zeigen, was in mir steckt. Den Wettkampf habe ich aber schon abgehakt und freue mich sehr auf das nächste Turnier in Lissabon.

Wie hast du die Coronaschutzmaßnahmen empfunden? Hast du dich sicher gefühlt? War es schwer, den Kopf frei zu bekommen?

Mich haben die Maßnahmen nicht abgelenkt. Sie gehören nun zum Wettkampfalltag dazu und ich halte sie auch für richtig.

Wie sieht momentan dein Training aus?

Im Karate liegt der Fokus momentan auf Taktiktraining und karatespezifisch auf Konditionstraining. Im Krafttaining konzentiere ich mich derzeit auf die Maximalkraft.

Denkst du, dass die Pandemie das Karate nachhaltig verändert oder wird alles wieder werden wie es war?

Die Pandemie hat in jedem Lebensbereich für Veränderung gesorgt, so auch im Karate. Viele Vereine haben mit der Situation zu kämpfen und ich hoffe sehr, dass jeder einzelne diese Situation meistern kann.

Welche Stationen stehen als nächstes auf deiner Agenda?

Wir haben neben dem Vereinstraining noch zwei Wochenenden mit der Nationalmannschaft Training. Ab Ende April finden dann die noch ausstehenden Qualifikationsturniere für Olympia statt. Erst eine Premier League in Lissabon und dann die Europameisterschaft.

Apropos Olympia: Wie schätzt du deine Chancen derzeit ein, dass du in Tokyo an den Start gehen wirst?

Ich weiß, dass es möglich ist und ich glaube ganz fest daran, dass ich es schaffen kann.

Du hast im letzten Jahr deinen Master of Business Adminstration mit Fachrichtung Sportmanagement gemacht – wie sieht es nun beruflich bei dir aus? Wie lassen sich Spitzensport und Job miteinander vereinbaren?

Studium und Leistungssport lassen sich gut miteinander verbinden. Wobei einem schon bewusst sein muss, dass man kein typisches Studentenleben führt und es auch sehr stressig sein kann. Ich habe nach meinem Abschluss einen Minijob angefangen. Es ist aufgrund des Trainingspensums und der Wettkämpfe nicht möglich, Vollzeit zu arbeiten. Meine Priorität liegt derzeit ganz klar auf meiner Leistungssportkarriere.

Gibt es sonst noch etwas, das du gerne sagen möchtest?

Nein.

Danke für das Gespräch und viel Erfolg für die nächsten Turniere!

Das Interview fand digital statt.

Jana Messerschmidt blickt motiviert nach vorn.
Foto: DKV

Interview mit Shara Hubrich

„Selbst wenn ich verloren hätte, wäre ich mit einem Lächeln von der Matte gegangen."

Interview Eva Mona Altmann

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Silbermedaille, die du dir bei der Premier League in Istanbul erkämpft hast! Was bedeutet dir dieser Erfolg?

Dankeschön! Ich habe mich sehr gefreut, wieder kämpfen zu dürfen. Dass meine Mühe dann direkt mit dem Finale belohnt wurde, freut mich natürlich noch mehr. Es hat einfach Spaß gemacht und diesen möchte ich mir für die kommenden Tuniere bewahren.

Wie hast du die Reise und das Turnier unter den Corona-Bedingungen empfunden? Hast du dich mit den Schutzmaßnahmen sicher gefühlt?

Das Tunier an sich hat unter diesen Bedingung kaum gelitten, da es gut organisiert war. Klar war es nicht genauso wie sonst. Man konnte nicht einfach seinen gewohnten Aufwärmpartner mit in die Aufwärmhalle nehmen. Man hatte nicht sein Team in der Halle zum Anfeuern. Man konnte sich selbst keine Kämpfe anschauen. Wenn man nicht gerade auf der Matte war, war man im Hotelzimmer und konnte die Vorrunden nur über den Liveblog auf Sportdata verfolgen.

Konntest du die äußeren Bedingungen ausblenden während des Wettkampfes und deinen Fokus bewahren?

Ja, vollkommen. Als ich auf der Tatami stand, war alles andere ausgeblendet. Ich wusste, dass mein Team mich über den Liveblog beobachtet und das hat mir persönlich gereicht. Im Kampf selbst war nur noch mein Gegenüber relevant und das, was mein Coach zu mir gesagt hat.

Wie war das Gefühl nach einem Jahr Pause wieder auf der internationalen WKF-Tatami zu stehen?

Es hat mir sehr viel Spaß gemacht nach so langer Zeit wieder auf der Tatami zu stehen! Selbst wenn ich verloren hätte, wäre ich mit einem Lächeln von der Matte gegangen.

Wie trainierst du derzeit?

Ich nutze die Möglichkeit, geschlossen mit meinem Kader zu trainieren. Außerdem kann ich mit meinem Vater Roy Hubrich unter freiem Himmel oder auch zu Hause zu trainieren. Nach so langer Zeit hat man sich langsam daran gewöhnt, sich immer wieder etwas einfallen zu lassen, um ein effektives Training hinzubekommen.

Welches sind deine nächsten Stationen und Ziele?

Als nächstes steht noch die Premier League in Lissabon Ende April/ Anfang Mai als Qualifikationstunier für Olympia an und natürlich die Europameisterschaft in Kroatien Mitte Mai.

Apropos Olympia: Wie schätzt du deine Chancen aktuell ein?

Ich rechne mir nicht immer wieder meine möglichen Chancen aus. Ich nehme jedes Tunier als das wichtigste Tunier in diesem Augenblick wahr und mache das Beste daraus. Alles andere wird sich dann ergeben.

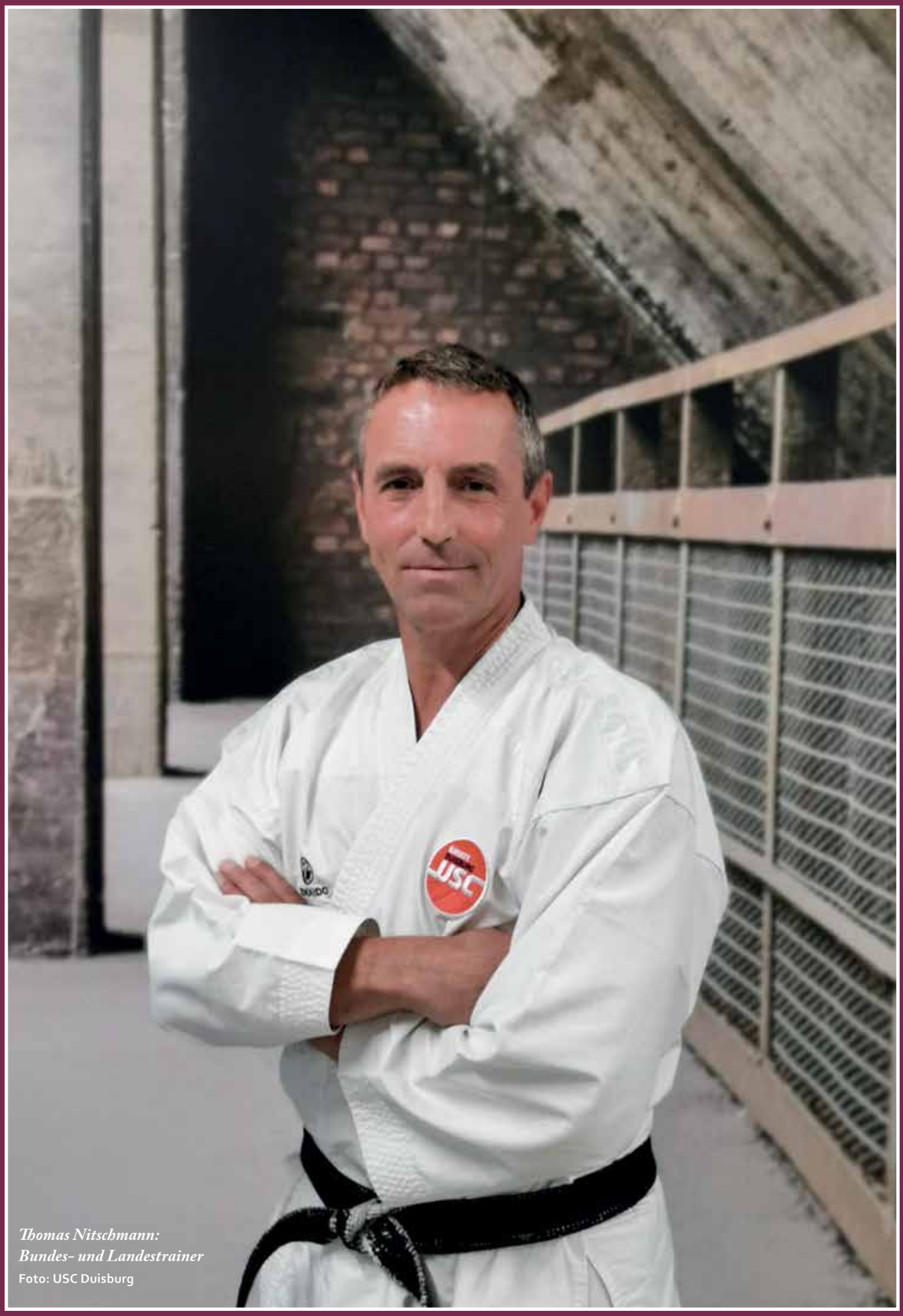
Gibt es sonst noch etwas, das du sagen möchtest?

Ich danke meinem Vater und Trainer Roy, der mich auch in dieser Zeit immer unterstützt und für jedes Training bereitsteht.

Danke für das Gespräch und viel Erfolg für die nächsten Turniere!

Das Interview fand digital statt.

Shara Hubrich erkämpft sich Silber in Istanbul.
Foto: Privat



Thomas Nitschmann:
Bundes- und Landestrainer
Foto: USC Duisburg

„Meine Arbeitsweise ist fordernd.“

Interview mit Bundes- und Landestrainer Thomas Nitschmann

Interview Eva Mona Altmann

Hallo Thomas, du bist gerade aus Istanbul zurückgekehrt. Wie hast du das erste WKF-Turnier nach einem Jahr Corona-Pause erlebt? Wie hast du die Schutzmaßnahmen empfunden?

Natürlich habe ich diesen Wettkampf im Vorfeld sehr kritisch gesehen, da die Gefahr einer Infektion und die damit verbundene Quarantäne im Ausland immer präsent ist. Dennoch habe ich das Turnier auch sehr genossen, da ein ganzes Jahr ohne Wettkämpfe auf hohem Niveau und Herausforderungen einfach unbefriedigend war. Jetzt, da wir wieder alle gesund zu Hause sind und die Meisterschaft erfolgreich verlief, bin ich natürlich erleichtert und zufrieden. Die Schutzmaßnahmen und die täglichen Testungen werden uns jetzt auf allen Turnieren begleiten, dennoch gibt es nach diesem Event noch Verbesserungspotenzial.

Für Team Deutschland waren zwei Sportlerinnen aus NRW aufgestellt: Shara Hubrich sicherte sich die Silbermedaille, Jana Messerschmidt ist in der ersten Runde ausgeschieden. Wie bewertest du die Leistungen der beiden, auch in Hinblick auf die Olympiaqualifikation?

Ich mache mir keine Sorgen, was die Olympiaqualifikation für Jana und Shara angeht, denn unsere Damen sind aktuell in Topform. Auch wenn Jana ihren ersten Kampf verloren hat, mache ich mir keine Gedanken, denn Janas Wille, sich zu qualifizieren, ist bemerkenswert. Shara hat ein super Turnier gekämpft und in ihr schlummert noch weitaus mehr Potenzial. Leider kann nur eine von den beiden nach Tokyo – aber eine wird fahren!

Wie war insgesamt das Niveau der Wettkämpfe? Welche Rolle spielen dabei die eingeschränkten Trainingsbedingungen und die Schutzmaßnahmen beim Wettkampf? Gab es signifikante Unterschiede zwischen den Nationen oder war alles wie immer?

Die Trainingsbedingungen und die Schutzmaßnahmen hatten keinen signifikanten Einfluss auf die Kämpfe und auf das Niveau. Die Leistungen waren eigentlich wie vor einem Jahr, nur bei einigen wenigen waren Konditionsmängel zu beobachten. Alle Sportler*innen haben sich von den Schutzmaßnahmen nicht ablenken lassen und sich professionell verhalten.

Was beobachtest du – wie hat Corona das Karate verändert? Welche Entwicklungen prognostizierst du für die Zukunft?

Was die Leistungsklasse angeht, so kann man zu dieser Zeit keine Veränderungen feststellen. Im Ausland und auch hier bei uns durften Kaderathlet*innen eigentlich normal weiter trainieren. Ich denke aber, wir werden einen Einbruch an Leistung und Teilnehmer*innen in der nahen Zukunft in einigen Altersklassen erleben. Hier wird es schwer werden, diese Lücke zu füllen – aber wir sind nicht der einzige Sportverband, der mit diesem Problem konfrontiert wird. Ich bin jedoch zuversichtlich: Wenn es wieder zur Normalität kommt, wird es einen großen Bedarf und viel Verlangen nach Sport mit Menschen geben. Darauf sollten wir vorbereitet sein und ein gutes Marketingkonzept haben.

Dein Dojo, der USC Duisburg, war Gastgeber des ersten digitalen KDNW-Tages im Januar. Wie stehst du persönlich zum Online-Training?

Online-Training ist zu dieser Zeit leider die einzige Möglichkeit, gemeinsam Sport zu treiben. Auch wenn jede*r alleine in seinem Wohnzimmer trainiert, hat man das Gefühl der Gemeinsamkeit. Wir alle benötigen diese Gemeinschaft und daher ist die Möglichkeit des Online-Trainings ein Muss für unsere Mitglieder. Aber ich sehne mich danach, wieder mit meinen Mitgliedern in der Gruppe zu stehen!

Du bist nicht nur Bundestrainer – Mitte Januar wurdest du zum neuen Landestrainer für die Herren u18, u21 und Leistungsklasse berufen. Herzlichen Glückwunsch! Wie sieht deine Agenda aus? Welche Ziele hast du dir und den Sportlern kurz-, mittel- und langfristig gesetzt? Wie würdest du deine Arbeitweise charakterisieren?

Erst einmal werde ich die gute Arbeit, die Alexander Heimann geleistet hat, fortführen! Ich bin Nordrhein-Westfale und werde es auch immer sein, daher sind meine Ziele klar gesteckt: In der Länderwertung kontinuierlich oben stehen und die Deutsche Nationalmannschaft mit tollen Talenten bestücken. Meine Arbeitsweise ist fordernd und ich erwarte ein klares Bekenntnis zum Leistungssport! Zusätzlich muss die Zusammenarbeit mit den Heimtrainer*innen intensiviert werden, denn ohne diese sind Leistungssport und Erfolge unmöglich!

Gibt es sonst noch etwas, das du sagen möchtest?

Alle Kaderathlet*innen der Leistungsklasse, u21 und u18 gebe ich die Möglichkeit, im Bundesleistungszentrum USC Duisburg zu trainieren. Kurze Anfrage über info@karate-duisburg.de und Trainingstermine werden dann vereinbart.

Das Interview fand digital statt.

KARATEbyJesse

Zehn japanische Wörter, die fast alle Karateka missverstehen (Teil 2)

Foto: Enkamp

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

Karate kann tückisch sein. Besonders, wenn wir japanische Ausdrücke verwenden. Medizin hat Latein, Mathematik hat Zahlen, Karate hat Japanisch. Leider sind viele Leute von den japanischen Wörten im Karate verwirrt. Aber wenn man die Terminologie nicht versteht, kann man nicht optimal lernen oder unterrichten. Darum erkläre ich dir zehn japanische Wörter, die fast alle Karateka missverstehen. Hoffentlich wird dir der folgende Text helfen, Karate besser zu verstehen. Aufgepasst, weiter geht's!

6. Geri

Missverstandene Bedeutung:
„Tritt"
Tatsächliche Bedeutung:
„Diarrhö"
Erklärung:

Auch wenn ihr euch vielleicht gerade beim Lesen am Kaffee verschluckt habt – es stimmt wirklich!

Japanisch ist eine lustige Sprache...

Wenn man „Tritt" meint, sagt man „Keri". Aber wenn du ein anderes Wort voranstellst (wie „Mawashi", „Mae", „Yoko" usw.), heißt es „Geri".

Pass auf:
„Keri" = „Tritt"
„Mawashi-Geri" = „Runder Tritt"
„Mae-Geri" = „Fronttritt"
„Yoko-Geri" = „Seittritt"
„Geri" = „Diarrhö"

Wenn man Japanisch schreibt, ist das kein Problem, weil man verschiedene sino-japanische Ideogramme (bekannt als „Kanji") verwendet. Aber wenn du nicht gerade Japanisch schreibst, solltest du den Unterschied zwischen „Keri" und „Geri" lernen, sonst – haha – steckst du ganz schön tief in der *******!

7. Kiai

Missverstandene Bedeutung:
„Kampfschrei"
Tatsächliche Bedeutung:
„vereinigte Energie"
Erklärung:

Manchmal scheint es, dass Leute „Kiai" schreien, nur um zu schreien.

Aber „Kiai" hat nichts mit Schreien zu tun. Dabei geht es nicht um das Training deiner Stimmbänder.

„Ki" heißt wörtlich „Energie" (siehe auch unter 2.) und „Ai" bedeutet „vereinigen".

Das hilft dabei, den wahren Zweck eines „Kiai" zu erklären: Die gesamte Energie deines Geistes, deines Körpers und deiner Technik („Shin-Gi-Tai") zu vereinen im Sekundenbruchteil eines Momentes intensiver Kulmination.

Für manche Leute ist ein Kiai nur ein „Kampfschrei". Und das ist okay. Ehrlich gesagt, denke ich, dass die Leute im Alltag mehr schreien sollten.

Aber für mich ist ein „Kiai" ein essenzieller Ausdruck deiner Vereinigung mit deinem Selbst.

Zeig mir deinen „Kiai" und ich sage dir, wer du bist.

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!

Die weltberühmte Kreuzung im Tokyoter Stadtteil Shibuya

8. Rei

Missverstandene Bedeutung:
„Verbeugung“
Tatsächliche Bedeutung:
„Respekt“
Erklärung:
Karate beinhaltet viel japanische Etikette und Kultur.

Eines der wichtigsten Dinge ist die Verbeugung – allgemein bekannt als „Rei“.

Das Wort „Rei“ stammt von dem japanischen Wort „Reigi“, welches „Respekt, Höflichkeit, Benehmen“ bedeutet

Aber die Verbeugung scheint heutzutage viel von der respektvollen Absicht eingebüßt zu haben, besonders wenn man sich manche Kumite-Wettkämpfer anschaut. Das sieht mehr aus wie ein saloppes Kopfnicken.

Für mich ist „Rei“ integraler Bestandteil der Dojo-Etikette. Es ist die physische Manifestation deiner Dankbarkeit gegenüber denen, die dir auf deinem Weg helfen. Deshalb verbeugen wir uns sowohl vor dem Dojo als auch vor den Menschen darin. (Oft sagen wir dabei „Onegaishimasu“.) Ohne Respekt kann man keine Karate-Fortschritte machen. Karate beginnt und endet mit der Verbeugung.

9. Kumite

Missverstandene Bedeutung:
„Sparring/Kämpfen“
Tatsächliche Bedeutung:
„Umschlungene Hände“
Erklärung:
Das moderne Konzept von „Kumite“ hat viel von seinem Wesen eingebüßt. Heute üben wir „Kumite“ fast wie ein Anfassspielchen. Distanziert, ruckartig, unverbunden. Aber die ursprüngliche Absicht des kämpferischen Karate-Austausch zwischen zwei Personen war ganz anders.

„Kumite“ bedeutet „umschlungen“/„verwickelt“ („Kumi“) plus „Hände“ („Te“). Nicht „Kämpfen“, „Sparring“ oder „Herumhüpfen auf der Jagd nach Punkten“.

Mit deinem Gegner verschlungene Arme klingt nach einer viel kürzeren Distanz, oder? Tatsächlich haben die alten Meister früher oft Nahkampf unterrichtet. Die Kombination aus Fassen des Gegners mit Stößen, Tritten, Schlägen, Knien, Ellbogen, Gelenkhebeln und Takedowns war viel pragmatischer als die moderne Interpretation von „Kumite“. Diese ist im Zuge der Modernisierung des Karate und im Kontext der Wettkämpfe entstanden. Was früher eine tolle Kampftechnik war, kann dir heute eine Disqualifikation einbringen.

10. Osu/Oss

Missverstandene Bedeutung:
„Hallo“, „Tschüss“, „OK“, „Danke“, „Sorry“, „Komm her“, „Sieh mich an“, „Verstanden?“, „Verstanden!“ u.v.m.
Tatsächliche Bedeutung:
„Ein grober maskuliner japanischer kultureller Ausdruck, den viele im Westen missbrauchen“
Erklärung:
Erstens musst du wissen: „Osu/Oss“ ist ein sehr heikles Thema.

Zweitens, die korrekte Schreibweise ist „Osu“. Aber da das „u“ stumm ist, denken viele, es werde „Oss“ geschrieben.

Drittens, egal wie du es schreibst, „Oss/Osu“ drückt eine sehr große Bestimmtheit, Maskulinität und eine Hau-drauf-/Pack's-an-Mentalität aus. Ein Wort, das du nicht unbedacht verwenden solltest.

Sag es zum Beispiel nie zu einer japanischen Person, außer diese ist jünger oder rangniedriger als du oder will, dass du es sagst. Und als Frau: Sag es gar nicht. Die japanische Gesellschaft ist hierarchisch und hat eine strenge Sprachetikette. Das habe ich auf die harte Tour gelernt, als ich in Okinawa, dem Geburtsort des Karate, lebte. (Fürs Protokoll: Dort habe ich niemals jemanden „Osu/Oss“ sagen gehört.)

Der Ausdruck scheint aber in der westlichen Kampfkunst-Welt viral gegangen zu sein – auch im BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu) und MMA (Mixed Martial Arts).

Für eine Traditionalisten wie mich ist es bizarr, dass „Osu/Oss“ von Hinz und Kunz benutzt wird. Besonders dann, wenn sie die Bedeutung gar nicht kennen.

Aber gleichzeitig verstehe ich das Bedürfnis nach einem solchen Allzweckwort für Kameradschaft und Zusammengehörigkeitsgefühl! Und manchmal benutze ich es deshalb selbst!

Nur pass bitte einfach auf, wann und warum du es verwendest!

Das war meine Top Ten der am meisten missverstandenen japanischen Karate-Wörter.

Letztlich denke ich, wir betrügen uns selbst, wenn wir im Karate japanische Wörter benutzen, die wir selbst gar nicht ganz verstehen.

Eine gute Kommunikation ist die Basis von Lernen und Lehren. Also gib mehr Acht auf die Wörter, die du im Karate verwendest. Kleine Worte können eine große Wirkung haben...

Foto: Altmann

2. Dan

Daniel Dietzl	Goju-Ryu
Zeljko Bekcic	Goju-Ryu
Julia Knoller	Goju-Ryu
Matthias Nanz	Goju-Ryu
Patrizia Wien	Goju-Ryu

1. Dan

Roman Berger	Goju-Ryu
Raimondo Carta	Goju-Ryu
Sabine Kautzsch	Goju-Ryu
Andrew Paice	Goju-Ryu
Phillip Wenk	Goju-Ryu
Tobias Wolff	Goju-Ryu

Junior-Dan

Louis Wenk	Goju-Ryu

Herzlichen Glückwunsch!

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Dan-Prüfung beim Gojukan Neuss im September 2020

Foto: Lorse

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!

Shotokan

Beschluss zu Online-Prüfungen

Die Stilrichtung Shotokan im KDNW informiert: Ab sofort bis vorerst einschließlich zum 01.05.2021 dürfen Kyu-Prüfungen im Shotokan bis zum 4. Kyu im eigenen Dojo online abgenommen werden.

Die weitere Vorgehensweise richtet sich danach, wie sich die Corona-Pandemie entwickelt.

gez. Bernhard Milner (KDNW-Stilrichtungsreferent Shotokan)

Kontaktmöglichkeiten bei Rückfragen:
KDNW-Stilrichtungsreferent Bernd Milner – b.milner@kdnw.de
KDNW-Prüferreferent Wilfried Rebmann – w.rebmann@kdnw.de

Yiquan

Kämpfen mit Geist (Teil 2 von 2)

Yiquan (gesprochen: I-tschüän) ist eine Form des Qigong, ein effizientes System der Gesundheitspflege und eine Innere Kampfkunst. Die Übungen des Yiquan kann man im Liegen, Sitzen, Stehen und Fortbewegen ausführen, sie lassen sich sogar in den Alltag integrieren. Sie sind sanft und fließend, fördern die Körperwahrnehmung und entwickeln die innere Kraft, stellen aber auch mentale Anforderungen.

von Dieter Kießwetter

Noch befinden wir uns auf einer Ebene, die auch der Gesundheitspflege dient und in den Alltag eingebaut werden kann. Bei den folgenden Übungen seid ihr wieder aufgefordert mitzumachen!

Wir setzen uns auf einen Hocker oder Stuhl und stellen die Fußsohlen flach auf den Boden. Optimal ist ein Winkel von ca. 90 Grad zwischen Ober- und Unterschenkeln.

Yiquan im Sitzen und im Liegen

Wir spüren die Sitzfläche unter dem Gesäß und stellen uns vor, dass an der höchsten Stelle des Kopfes eine Schnur befestigt ist, die sanft nach oben gezogen wird. Der Kopf richtet sich auf, das Kinn wird etwas eingezogen, der Blick ist in die Ferne gerichtet, und nacheinander werden Nacken sowie oberer und unterer Rücken aufgerichtet. Falls wir vorher Kontakt mit der Stuhllehne hatten, ist dieser jetzt gelöst, und es ist auch eine Verlagerung des Gewichts auf der Sitzfläche zu spüren. Wir üben das Aufrichten ein paar Mal, bis wir mit der Sitzposition zufrieden sind. Man kann auch vor einem Spiegel üben, um sich darin zu kontrollieren.

Jetzt lassen wir die Oberarme hängen und heben die Unterarme, bis ein 90-Grad-Winkel entsteht; die Handflächen zeigen zueinander. Wer einen Stuhl mit Armlehnen hat, legt die Unterarme darauf. Jetzt kontrollieren wir wieder, ob wir aufgerichtet sitzen und Gesicht, Nacken, Rumpf und Extremitäten entspannt sind. Wir stellen uns vor, dass wir zwischen den Handflächen einen Ballon halten. Nicht hingucken! Diesen drücken wir langsam ein Stück zusammen, danach lassen wir ihn sich wieder ausdehnen. Wir machen die Übung ein paar Minuten und richten zwischendurch wieder die Wirbelsäule auf. Kurze Pause! Jetzt halten wir in Gedanken einen Luftballon zwischen den Knien, drücken ihn zusammen und geben wieder nach. Ihr sollt doch nicht hingucken! Nach einer kurzen Pause drücken wir gleichzeitig einen Ballon zwischen den Händen und einen zwischen den Knien zusammen und lösen die Spannung wieder. Nach ein paar Minuten geben wir die Ballons frei und lassen uns vom Faden an der höchsten Stelle des Kopfes in den Stand ziehen. Personen, die am Schreibtisch arbeiten, können diese Übung im Sitzen in ihren Arbeitsalltag einbauen. Sie ist nicht so auffällig wie die Stehübungen, die vielleicht von Kolleginnen und Kollegen oder Nachbarn kritisch beäugt werden.

Wer es noch angenehmer haben möchte, macht die Übung im Liegen. Die Fußsohlen sind aufgesetzt, die Oberarme berühren die Unterlage, die Unterarme sind im 90-Grad-Winkel aufgestellt, und die Handflächen zeigen zueinander. Dann wird wie im Sitzen geübt. Die Übung im Liegen ist besonders gut für Patienten in der Rekonvaleszenz geeignet.

Shili: Teste dich

Eine weitere Basisübung des Yiquan ist Shili, das „Kosten" oder auch Testen der

Alle Fotos: Kießwetter

Shili

inneren Kraft Hunyuan, die wir bei den unbewegten Übungen des Zhanzhuang spüren konnten. Hunyuan heißt übersetzt „völlig rund"; es ist eine Kraft, die nicht zielgerichtet ist, die wie ein Ballon nachgeben, aber auch wie ein Airbag explodieren kann. Beim Shili setzen wir die vorher lediglich gedachten Bewegungen in reale um, wobei wir wiederum gegen imaginäre Widerstände arbeiten. Macht einfach mit!

Wie bei unserer allerersten Übung (siehe *Karate Aktuell* 4/2020) stehen wir in warmem Wasser, diesmal aber bis zum Hals. Wir heben die gerundeten Arme, bis die Handflächen Richtung Gesicht zeigen. Wir verlagern Rumpf und Beine ein wenig gegen den Widerstand des Wassers nach vorne, gleichzeitig bringen wir Arme und Hände vor dem Körper zusammen. Diese Bewegung ist nach innen, unten und vorne gerichtet. Danach verlagern wir unseren Körper gegen das Wasser leicht nach hinten, gleichzeitig bringen wir Arme und Hände nach außen, oben und hinten in die Ausgangsposition. Diese Übung wiederholen wir ein paar Minuten, dabei bleiben die Fußsohlen fest auf dem Boden,

Mocabu

und wir nehmen intensiv die Widerstände des imaginären Wassers wahr.

Bei dieser und anderen Shili-Übungen schließen und öffnen sich Arme und Hände in sechs Richtungen: nach innen – nach außen, nach unten – nach oben, nach vorne – nach hinten. Die Chinesen nennen das „Sechs Hände". Der Begründer des Goju-Ryu, Miyagi Chojun, soll die Kata Tensho („Drehende Hände") aus einer Form namens Tao Rokkishu („Sechs Hände") entwickelt haben. Betrachtet man die Tensho, so findet man weiche (ju) Handtechniken in genau diese sechs Richtungen.

Mocabu: Reibender Schritt

Werden beim Shili die Arme und Hände betont, so stehen beim Mocabu, dem „reibenden Schritt", Beine und Füße im Vordergrund. Gliedmaßen und Körper bewegen sich als Einheit, fließend, elastisch und harmonisch aufeinander abgestimmt wie die Fortbewegung einer Schlange oder eines Drachen. Vorsichtig, tastend und jederzeit bereit, zu stoppen oder blitzschnell die Richtung zu ändern. Lasst uns eine einfache Schrittübung machen!

Wir stehen mit geschlossenen Füßen, der Blick ist in die Ferne gerichtet, die Handrücken liegen auf dem Rücken. Jetzt öffnen wir die Fußspitzen zu einem Winkel von 45 Grad, verlagern das Gewicht auf den linken Fuß und führen den rechten Fuß in Richtung der Fußspitze knapp über dem Boden nach vorne, als würden wir ein Bällchen rollen. Zuerst setzt der Fußballen auf, dann die Sohle, und wir verlagern unser Körpergewicht darauf. Der linke Fuß rollt jetzt ein Bällchen bis zum rechten Fuß und von da nach schräg links vorne. So gehen wir je nach Raumgröße ein paar Schritte im Zickzack vorwärts, um dann auf demselben Weg rückwärts zu gehen und dabei permanent ein Bällchen unter der Fußsohle zu rollen.

Fali: Explodierende Kraft

Kommen wir nun zu Übungen, die zumeist nur von Kampfkünstlern gemacht werden. Um in deren Grundstellung zu gelangen, stehen wir zunächst mit geschlossenen Füßen. Dann drehen wir den linken Fuß 45 Grad nach außen, den rechten Fußballen setzen wir schräg nach vorne an eine Stelle, die einen Fußbreit rechts von der geraden Linie liegt. Die Fußsohle ist knapp über dem Boden, die Ferse berührt ihn nicht; das vordere Bein trägt

lediglich 30 % des Körpergewichts, 70 % sind auf dem hinteren Bein, das nur leicht gebeugt ist. In dieser Stellung kann man Zhanzhuang und Shili üben, auch mit speziellen, für die Kampfkunst entwickelten Übungen. Die halbrunden Arme werden gehoben, die rechte Hand ist in Kinnhöhe, die linke in Brusthöhe, der Körper nach links abgedreht. Die Augen schauen in weite Ferne, dorthin, wohin wir unseren Gegner befördern wollen.

Wir bereiten nun Fali, die „explodierende Kraft" vor. In unserer Vorstellung sind die Arme wie Nägel, unser Körper wie der Hammer. Wir stoßen den hinteren Fuß in den Boden und bringen ruckartig den Körper nach vorne, gleichzeitig stoßen die Arme mit den Handflächen in einer schließenden Bewegung nach vorne, innen und oben; das Körpergewicht ist kurzfristig zu 70 % auf dem vorderen Bein. Da in unserer Vorstellung die Hände auf glühendes Eisen treffen, ziehen wir sie und den Körper blitzschnell mit einer öffnenden Bewegung nach hinten, außen und hinten zurück in die Ausgangsposition. Nach einigen Minuten machen wir dann die gleiche Übung mit dem linken Fuß vorne. Durch lange Praxis werden die Gewichtsverlagerungen immer kürzer und schneller, der Gegner wird nicht mehr weggeschubst, sondern schockartig erschüttert wie bei einem heftigen Zusammenstoß im Autoscooter oder Straßenverkehr. Verstärkt werden kann diese Wirkung durch einen kurzen Stimmeinsatz (Shisheng, jap. Kiai) im Augenblick des Auftreffens. Im fortgeschrittenen Stadium wird dieser nur noch innerlich ausgeführt.

Des Weiteren gibt es im Yiquan als Partnerübungen das Tuishou (Pushing Hands), das dem Kakie des Goju-Ryu ähnelt, sowie Sanshou, den Freikampf. Es gibt feste Regeln, um Verletzungen zu vermeiden. Geübt werden neben den Handtechniken auch Fußtritte zum unteren Bereich sowie Knie-, Hüft-, Ellenbogen-, Schulter- und Kopfstöße. Diese Übungen lassen sich aber besser auf Lehrgängen als in einem Zeitungsartikel vermitteln.

Auf der Suche nach Hunyuan

Hat uns die Betrachtung des Yiquan weitergebracht auf der Suche nach der Entwicklung der legendären Kraft Hunyuan der Inneren Kampfkünste? Schauen wir erst einmal, wie es mit der Entwicklung von Kraft und Muskulatur bei anderen Sportarten aussieht. Da wir oft in Gedanken im Wasser geübt haben, betrachten wir das Schwimmen. Hier wird Muskulatur dadurch aufgebaut, dass die Sportlerinnen und Sportler in der Realität den mechanischen Reizen des Wasserwiderstandes ausgesetzt sind. Zusätzlich ist sportartspezifisches Krafttraining wichtiger Teil des Muskelaufbaus. Bei unserem Sport Karate sind Liegestütze, Kniebeugen und Bauchzüge beliebt, ebenso die zahlreichen Wiederholungen von Grundschultechniken und Kampfkombinationen.

Viele Sportarten arbeiten mit mentalem Training. In Gedanken wird eine Strecke abgefahren (z. B. Ski- und Bobsport) oder der Anlauf intensiv vorgestellt (z. B. Hoch- und Weitspringen). Manche Karateka gehen vor der Ausführung einer Kata deren Ablauf noch einmal in Gedanken durch. Beim vielzitierten „Kampf gegen imaginäre Gegner" steht jedoch zumeist nicht die Vorstellung der kämpferischen Anwendung im Vordergrund, sondern die Konzentration auf den Ablauf und die Ausführung der äußeren Form. Oftmals wird dann die Kraft mit vorgerecktem Kopf, verzerrtem Gesicht und sekundenlangem Schreien zum Ausdruck gebracht. Körperstruktur, Konzentration und Punktzentrierung bleiben dabei leider auf der Strecke.

Körper und Geist

Andere Sportarten beginnen mit der körperlichen Bewegung, Yiquan beginnt mit der geistigen Vorstellung. Andere Sportarten nutzen mentales Training, Yiquan ist mentales Training. Mit den Standübungen wird die Haltungsmuskulatur gestärkt und der Körper verwurzelt; gearbeitet wird dabei häufig mit der Imagination, dass die Fußsohlen durch kleine Wurzeln mit dem Boden verbunden sind. Mit dem gedachten Üben gegen Widerstände (Wasser, Ballons, Stahlfedern) wird sanft und nachwirkend auf die Bewegungsmuskulatur Einfluss genommen. mit Hilfe präziser Vorstellungen werden nicht nur die Muskeln gekräftigt, sondern effiziente Bewegungen und Aktionen können genauer vermittelt und im Gehirn abspeichert werden, als es durch das ermüdende Training komplizierter und festgelegter Bewegungsformen möglich ist. Die Feinkoordination von Haltungs- und Bewegungsmuskulatur wird verbessert, die Eigenwahrnehmung (Propriorezeption) wird gesteigert, die Bewegungen und Aktionen werden weicher und elastischer. Man kann variabel und explosiv in alle Richtungen agieren, weil die innere Kraft nicht in eine Richtung fokussiert ist. Weg von der äußeren Form, hin zur inneliegenden Essenz, weg von komplexen Bewegungsmustern, hin zu einfachen Prinzipien wie dem Öffnen/Expandieren bei Abwehren und dem Schließen/Komprimieren bei Angriffen. All das zusammen macht Hunyuan, die Kraft der Inneren Kampfkünste, aus.

Fali

Shotokan meets Modern Arnis

Der Stock als Trainingsgerät im Karate

von André Dawson

Der Stock ist bekannt als eines der ältesten Werkzeuge der Welt. Und als eine der ältesten, und einfachsten Waffen. Heute findet der Stock in der Selbstverteidigung Modern Arnis Verwendung. Und das alles steht dem heutigen Karate näher, als man vielleicht glaubt.

Es lohnt sich, beim eigenen Training über den Tellerrand zu blicken und Techniken und Trainingsgeräte anderer Kampfkünste auch in das Karate einfließen zu lassen, um so ganzheitlich zu trainieren.

Verteidigung mit und ohne Waffe

Verteidigung findet und fand in der Regel immer mit Waffen statt. Beispielsweise im Einsatz: Beim Bauern die Mistgabel, beim Samurai das Schwert, bei Soldaten das Gewehr, bei der alten Dame der Regenschirm oder Krückstock, bei Kindern die Sandkastenschaufel.

Foto: Dawson

André Dawson zeigt Heian Yondan mit Stock

Erst, wenn die Waffe nicht mehr vorhanden ist, wird deutlich, wie gut oder schlecht entsprechende Techniken auch waffenlos funktionieren, und wie wirksam der Einsatz der Körperwaffen ist.

Genau hier setzt das Modern Arnis an: Hier wird zunächst der saubere Umgang mit der Waffe gelernt, da es immer einfacher ist, sich mit Waffe zu verteidigen als ohne.

Mit dem Stock werden grundlegende motorische und koordinative Fähigkeiten geschult und Drills trainiert, die auch waffenlos angewendet werden. Der Stock ist hier Werkzeug, um die Übertragbarkeit der Technik zu trainieren.

Selbstverteidigung Modern Arnis

Modern Arnis ist ein Kampfkunst- und Selbstverteidigungssystem das Timing, Reflexe, Koordination und Schnelligkeit schult.

Modern Arnis stammt von den Philippinen. Trainiert wird mit Rattanstöcken, anderen Gegenständen oder waffenlos.

Die Sticks, einzeln oder im Doppelstock verwendet, bestehen aus Rattan und sind circa 70 cm lang. Rattan ist hervorragend als Trainingsgerät geeignet, denn Rattan ist stabil, doch biegsam und nicht spröde. Der Stock behält seine Struktur, bricht nicht und gefährdet so die Sportler*innen nicht.

Arnis besteht aus Schlag-, Block-, Greif-, Entwaffnungs-, und Wurftechniken. Und genau hier ist der Mehrwert für das Karate-Training zu sehen.

Karate – Sport und Selbstverteidigung

Unser heutiges Karate versteht sich in erster Linie als Sport. Waffen werden in der Regel nicht verwendet.

Der Stock aus dem Modern Arnis, als Trainingsgerät eingesetzt, eröffnet neue Möglichkeiten.

Durch Techniken aus dem Modern Arnis werden auch im Karate koordinative Fähigkeiten geschult und Drills trainiert, die man auch waffenlos angewenden kann. Die Kombination aus Selbstverteidigung und Sport ist so (wieder) möglich.

Der Stock als Werkzeug kann in allen drei Karate-Säulen eingesetzt werden, um die Muskulatur und die Körperhaltung zu trainieren. Die Präzision und die Effektivität in der Ausführung und Bewegung werden mit einem Hilfsmittel so auf ein ganz anderes Niveau gehoben.

Der Stock als Trainingsgerät kann im Karate genauso zu Trainingszwecken im Bereich der Schlag-, Block-, Greif-, Entwaffnungs-, und Wurftechniken zum Einsatz kommen wie im Modern Arnis.

Stocktraining bei der Shotokan-Reihe

Geplant ist, sofern die Pandemie-Situation dies zulässt, hierzu in der Shotokan-Reihe 2021 zusammen mit Stefan Krause (KDNW-Vizepräsident) eine Trainingseinheit anzubieten.

Tai-Sabaki

Prinzipien des Wado-Ryu

Bild 1: Renoji-Dachi

Bild 2: Absenken

Bild 3: Nagashi-Zuki

von Peter Meuren

Wado-Ryu hat seine Wurzeln in einem Jiu-Jitsu-Stil, in dem auch mit dem Schwert geübt wird. Daher mag das Prinzip des Tai-Sabaki stammen, also des Ausweichens möglichst mit gleichzeitigem Konter.

Dabei wird die gesamte Stellung etwas seitlich verschoben, das heißt aus der Angriffsrichtung, und gleichzeitig wird die Hüfte herausgedreht.

Auch eine Abwehrbewegung kann simultan ausgeführt werden. Mit der Abwehrtechnik wird aber der Angriff nicht geblockt, sondern nur leicht abgelenkt.

Ein Beispiel wäre Haishu-Uke, bei dem der Fauststoß oder Fußtritt vorbeigeführt wird.

Tai-Sabaki im Kihon

Da Tai-Sabaki ein so wichtiges Element des Wado-Ryu ist, ist es auch in Kihon integriert, und zwar in der Form des Nagashi-Zuki.

Die Ausgangsstellung ist Renoji-Dachi (Bild 1). Das linke Bein ist etwa eine Fußlänge vorgestellt, die Fersen befinden sich auf einer Linie, und die Arme hängen locker herab.

Der Schwerpunkt wird gesenkt, und gleichzeitig lässt man sich von der Schwerkraft, unter Wahrung der Struktur, nach vorne ziehen. Die Hände werden bis zur Körpermitte in die Zuki-Mittelposition gehoben (Bild 2).

Indem man sich weiter sinken lässt, gleitet der linke Fuß weiter nach vorne und leicht nach außen. Durch eine Hüftdrehung, bei der der hintere Fuß mitgezogen wird, weicht man dem Angriff völlig aus, gleichzeitig schlägt die linke Faust Nagashi-Zuki (Bild 3).

Der Oberkörper wird in Richtung des Fauststoßes leicht nach vorne gelegt.

Aber auch hier bleibt die Struktur gewahrt, das heißt der Körper bildet vom hinteren Fuß bis zu schlagenden Faust eine gerade Linie.

Ausweichen mit Gyaku-Zuki

Ein weiteres Beispiel ist Ausweichen mit Gyaku-Zuki.

Die Ausgangsstellung ist Hidari Kamae (Bild 4), und der Gegner greift mit Zuki Chudan an.

Das Ausweichen erfolgt nach links.

Der Körper weicht gering zurück, und der Schwerpunkt wird rechtwinklig nach links verlagert. Also man lässt sich kontrolliert fallen, dreht gleichzeitig die Hüfte und das linke Bein fängt und stabilisiert den Körper.

Mit der Hüftdrehung schlägt man links Gyaku-Zuki. Der Stand ist jetzt Migi Gyaku-Zuki-no-Dachi, rechtwinklig zur Ausgangsstellung (Bild 5).

Es ist zu beachten, dass es nicht genügt, den Körper nur um 90° in Gyaku-Zuki zu drehen. Denn dann würde man dem*r Gegner*in sogar die kurzen Rippen als Ziel bieten. Der Körper muss auch aus der Angriffsrichtung verlagert werden.

Ausweichen vom Schwerpunkt

Bei allen Tai-Sabaki-Techniken ist es wichtig, dass die Ausweichbewegung des Körpers vom Schwerpunkt aus erfolgt.

Verändert man die Fußposition, um dann erst den Körper wegzunehmen, ist der*die Gegner*in schneller.

Der Schwerpunkt bewegt sich zuerst, die Füße folgen.

Das sind nur zwei Beispiele für viele Formen des Tai-Sabaki.

Kontakt:
Peter Meuren
Stilrichtungsreferent
Wado-Ryu im KDNW
p.meuren@kdnw.de

Bild 4: Kamae

Bild 5: Ausweichen mit Gyaku-Zuki

Alle Fotos: Milner

DKV-Online-Seminare

Reihe wird fortgesetzt

von Eva Mona Altmann

Der Deutsche Karate Verband setzt seine Online-Seminar-Reihe wegen der anhaltenden Nachfrage fort – ab Mai allerdings nur noch im monatlichen Turnus.

Zu den Hintergründen zitiert der DKV seinen Präsidenten Wolfgang Weigert wie folgt: „Weil wir darauf hoffen, dass der Karatesport dann wieder so ausgeübt werden kann, wie wir es kennen und gewohnt sind."

Die kommenden Termine sind:

- 17. April 2021 Kata mit Bundesassistenztrainerin Christine Heinrich
- 24. April 2021 Athletiktraining mit Ludwig Anders
- 29. Mai 2021 Kumite mit Sportdirektor Christian Grüner
- 19. Juni 2021 Shito-Ryu mit Carlos Molina

Weitere Informationen und Anmeldung:
karate.de/de/aktuelles/meldungen/virtuelles-training.php

Leitfaden

Online-Training

von Eva Mona Altmann

Zur Unterstützung der Vereine in der Corona-Kirse hat der Deutsche Karate Verband einen Leitfaden für das Angebot von Online-Training erstellt.

DKV-Sportdirektor Christian Grüner erläutert: „[…] mit einem Kurz-Konzept (Leitfaden) und einem Technik-Manual möchten wir euch dazu ermuntern, virtuelles Training in Eigenregie für eure Mitglieder anzubieten. [...] Wir würden uns sehr freuen, wenn noch mehr Vereine dieses Angebot zur Aktivierung und Mitglieder-Erhaltung einsetzen würden."

Um zum Download zu gelangen, einfach den QR-Code mit dem Handy scannen!

Foto: Didszilatis

Digitaler Vereinswettkampf

KD Gelsenkirchen-Buer

von Birgit Buddendiek

Um „unseren" Kindern die Zeit bis zum hoffentlich bald wieder möglichen Präsenztraining nicht zu lang werden zu lassen, haben wir einen digitalen Vereinswettkampf veranstaltet.

Unser Konzept: Zwei Kategorien – Kihon am Ball und Kumite am Ball.

Bei der Einteilung der Kinder haben wir uns an den regulären Altersklassen orientiert, einzig beim Kumite entfielen die Gewichtsklassen. Auch haben wir aufgrund der Teilnehmerzahl weibliche und männliche Karateka nicht getrennt.

Durchführung: Die Kinder hatten die Aufgabe, 60-sekündige WhatsApp-Videos einzusenden, in denen sie ihre Techniken (Kihon oder Kumite) am Ball zeigen.

Da auch Kinder mit Weiß- und Gelbgurt teilnahmen, erstellten wir zum Start des Wettkampfes einige Übungsvideos mit Beispielen und Erklärungen, gaben außerdem einen Tipp zum „Aufbau". Als Stange konnte z. B. ein Besen dienen, an dem zwei Luftballons angebracht wurden.

Die eingesendeten Videos der ersten Wettkampfrunde gingen direkt an unseren Cheftrainer Rainer Katteluhn, der sie der Auslosung gemäß auswertete.

Danach ging es in die nächste Runde, die Kinder sendeten für den nächsten Kampf neue Videos ein.

Deutlich wurde der Name des jeweiligen Gegners angesagt, zum Start und Ende des Kampfes erfolgte eine Verbeugung, und natürlich kämpften alle im Gi.

Im zweimal die Woche stattfindenden Zoom-Training konnten die Karate-Kids Fragen stellen, sich Tipps holen, wurden von den Trainer*innen unterstützt und angefeuert.

Neben der Kreativität des Aufbaus (da diente als „Stange" auch schon einmal die kleine Schwester, die wie angewurzelt dastand), konnte Rainer Katteluhn in den Runden deutliche Steigerungen sehen, vor allem in Bezug auf Kampfgeist, Konzentration und Siegeswillen.

Nach der Finalrunde mussten die Wettkämpfer*innen sich einige Tage gedulden, was ihnen schwer fiel, bis wir eine live-Siegerehrung auf einer Sportanlage im Wald durchführen konnten (unter Coronaschutzmaßnahmen natürlich).

Für die Kinder gab es ein improvisiertes Siegerpodest, Urkunden, Medaillen und Pokale.

Für die Eltern und Trainer*innen: Stolze, strahlende und glückliche Kinder.

Ergebnisse

Kihon am Ball u10
1. Philip Lein
2. Julian Lau
3. Maximilian Wick

Kihon am Ball u12 Gruppe 1
1. Jonathan Gramsch
2. Ceylinaz Celebi,

Kihon am Ball u12 Gruppe 2
1. Amelie Stasilo
2. Hendrik Ben Waschelewski

Kumite am Ball u10
1. Philip Lein
2. Elias Nitsche
3. Julian Lau

Kumite am Ball u12 Gruppe 1
1. Sabrin Akhal
2. Caylinaz Celebi
3. Jonathan Gramsch

Kumite am Ball u12 Gruppe 2
1. David Malinkiewicz
2. Hendrik Ben Waschelewski
3. Laura Zwolski

Kumite am Ball u14 Gruppe 1
1. Mia Luisa Dams
2. Daniel Malinkiewicz
3. Victoria Wüst

Kumite am Ball u14 Gruppe 2
1. Amelie Stasilo
2. Gianluca Rinaldi

Lehren aus der Pandemie

Corona ist der größte Gegner

von Kristian Frigelj

Der Nippon-Karate-Sport Unna hat frühzeitig auf die Pandemie reagiert und das Training komplett umgestellt. Vereinsspitze und Trainer*innen haben neue Konzepte erarbeitet, um Infektionsrisiken zu vermeiden und trotzdem Karate zu ermöglichen. Nach neun Monaten im Online- und Outdoor-Dojo fällt die Bilanz positiv aus.

Nicole Kipphardt steht im Gi auf dem Wohnzimmerteppich. Sie zieht den schwarzen Gürtel straff, rückt ihr kabelloses Headset zurecht und sagt: „Musubi dachi rei". Sie verneigt sich vor dem Computerbildschirm, dann beginnt das Oberstufentraining.

Nebenan, im Schlafzimmer, sitzt Ehemann Wolfgang Stramka vor seinem Bildschirm. Der Cheftrainer achtet genau auf die Bewegungsabläufe der 24 Teilnehmer*innen. Sie absolvieren die Heian Shodan Renshuho an den unterschiedlichsten Orten – in der Garage, in der Küche, im Keller, unterm Dach –, privater Raum statt Halle, so bleiben sie vor Corona geschützt.

Trainerin Kipphardt (4. Dan) bietet ein anstrengendes Programm mit Warm-up, Kata, Kihon und Krafttraining. Stramka (6. Dan) spricht zwischendurch übers Mikro einzelne Karateka an, gibt Tipps, lobt. Am Ende sind alle schweißgebadet.

Kipphardt und Stramka sind ein eingespieltes Team. Manchmal tauschen sie, dann macht er das Training und sie übernimmt die Qualitätssicherung. Sie haben Routine entwickelt, selbst bei technischen Problemen. Doch die bleiben die Ausnahme, die Verbindung ist meist stabil.

Seit März 2020 hat es, abgesehen von wenigen Malen im Sommer, kein Hallen-Training mehr gegeben, keine Zweikämpfe, kein Kumite, keinen Körperkontakt – eigentlich undenkbar beim Karate. Prüfungen und Feiern sind ausgefallen, die Jahreshauptversammlung fand digital statt. Das gewohnte Vereinsleben hat sich durch Corona dramatisch verändert.

„Wir haben unser Training flexibel und schnell an die jeweils aktuelle Situation angepasst. Wir richten uns danach, was gerade erlaubt und möglich ist. Wir achten auf die Infektionszahlen", erzählt Kipphardt. Vereinschef Andretzki beschreibt die Haltung mit einem Seneca-Zitat: „Wer willig ist, den führt das Schicksal, und wer sich sträubt, den schleppt es mit Gewalt."

Vereinsführung und Trainer*innen gehören eindeutig zu den Willigen. Es gab vereinzelt Diskussionen mit Mitgliedern, die Pandemie und Lockdown in Frage stellen, doch die Mehrheit teilt diese Haltung und ist von der Online-Variante begeistert. „Die Situation ist, wie sie ist, und wir versuchen, das Beste daraus zu machen. Wir sind vom positiven Denken geprägt. Wir suchen nicht das Haar in der Suppe sondern das Fettauge", sagt Heinrich augenzwinkernd.

Sie entschieden sich beim Online-Training für die Konferenzplattform Webex und für den zweiten Trainer am Bildschirm als Kontrollorgan. Stramka übertrug das Konzept auf den Partnerverein TSC Eintracht Dortmund, wo er seit vielen Jahren als Abteilungsleiter und Trainer aktiv ist. Dort kümmern sich Hasan Gürgen und Phong Nguyen um den veränderten Trainingsbetrieb. Der befreundete Shotokan Karate Dojo e.V. hat die Anregung ebenfalls übernommen.

So ist ein intensivierter Austausch zwischen den Vereinen entstanden. Die Mitglieder können dreimal wöchentlich insgesamt elf gemeinsame Trainingszeiten nutzen: Vier für Kinder und Jugendliche, je drei für Unter- und Oberstufe. Es schalten sich sogar Karateka aus Leipzig, Erkrath und Münster dazu.

Das Training wurde von 90 Minuten in der Halle auf 45 Minuten online verkürzt. Unter- und Oberstufe können aber auch das jeweils andere Online-Angebot nutzen. Die Anpassung ist nicht zuletzt dem gestiegenen Aufwand der Trainer*innen geschuldet.

Die Umstellung ist groß: Die Trainer*innen müssen vor allem den eingeschränkten Bewegungsradius von etwa zwei Quadratmetern berücksichtigen. „Wir sind mit weniger Komplexität gestartet, aber inzwischen machen wir anspruchsvolle Sachen", sagt Stramka. Kipphardt hat Kraftübungen für die Core-Stabilität eingebaut. „Wir sind dadurch vielseitiger geworden", sagt Stramka. Und: „Ein qualitativ hochwertiges Training bleibt möglich."

Trotz kürzerer Einheiten und kleinerem Raum ließen sich Komplexität und Anspruch steigern. Denn das Training zu Hause erfordert deutlich mehr Wendungen. Stände, Gewichts- und Kraftverlagerungen rücken stärker in den Fokus. „Wir müssen komplett umdenken. Die Kata habe ich in Sequenzen geteilt. Der Vorteil ist, dass man sich so die einzelnen Abläufe bewusster macht", sagt Kipphardt. Beide arbeiten mit dem Uhrprinzip: Blick zum Bildschirm 12 Uhr, rechts 3 Uhr, Rücken zum Bildschirm 6 Uhr, links 9 Uhr.

Beim isolierten Training daheim benötigen die Karateka genauere Anweisungen als in der Halle, wo man sich notfalls am Nachbarn orientieren kann. „Es läuft viel über Audio. Die Bewegungsbeschreibung muss ausführlicher sein", sagt Kipphardt.

Nach den Erfahrungen der vergangenen Monate traut sich der Verein auch eine Online-Prüfung zu, zumindest für Kinder und Jugendliche. „Wir haben festgestellt, dass sie einen Anreiz brauchen. Sie haben das ganze Jahr trainiert und fragen, wann sie Prüfung machen können", erzählt Vereinschef Andretzki.

Die Verantwortlichen freuen sich, dass sie das Vereinsleben retten konnten. Die Mitgliederzahlen sind stabil. Man sieht sich auf dem richtigen Weg. Allen fehlt der Zweikampf, das macht Karate aus. Solange das Infektionsrisiko aber zu hoch ist, bleibt man vorsichtig. „Eine der Eigenschaften im Karate ist, sich auf den Gegner einzustellen", sagt Andretzki. Und Corona ist momentan der größte Gegner.

Foto: Pönnighaus

Wohnzimmer-Wettkampf

Vereinsmeisterschaft Bushinkai-Oeynhausen

von Sabine Pönnighaus

Ursprünglich war die Vereinsmeisterschatf des Bushinkai-Karate-Dojo im 1. SC Bad Oeynhausen für den 19. Dezember 2020 geplant gewesen. Aber wegen Corona durfte es ein Zusammentreffen in der Halle es nicht geben, also wurde der Wettkampf kurzerhand ins Digitale verlegt.

In fünf Gruppen wurden die Sieger*innen ermittelt! Eine der pro Gruppe festgelegten Kata durften die Teilnehmenden zu Hause eigenständig trainieren und die Bestform auf Video aufnehmen und bis zum 21. Dezember 2020 einsenden.

Trainer Andreas DiLeva leitete die erhaltenen Clips an fünf erfahrene Schwarzgurte weiter und diese bewerteten die Leistung nach Punkten. Dies konnten die Vereinsmitglieder live an den Bildschirmen zu Hause mitverfolgen. Es wurde geklatscht und gejubelt, als die Gewinner*innen ermittelt waren. Jede*r Teilnehmer*in bekam eine Urkunde und die ersten drei Plätze durften sich über Werre-Park-Gutscheine freuen.

DiLeva betonte im Nachgang: „Hier gab es keine Verlierer, sondern nur Gewinner! Ihr habt das Unmögliche ermöglicht. Danke, als Trainer kann ich nur sagen: Ihr seid einfach toll!“

Der Deutsche Karate Verband zeichnete den Bushinkai kurz darauf für sein „werteorientiertes, integrationsförderndes, gesundheitspräventives und sozial verantwortungsvolles Training“ aus. Ein gelungener Jahresabschluss!

Ergebnisse

Kinder bis 9. Kyu:	1. Lena Difort	2. Luise Amft	3. Josie Elgert
Kinder bis 7. Kyu:	1. Oleksandr Lobanov	2. Viktoria Bergen	3. Johanna Amft
Kinder ab 6. Kyu:	1. Nikola Cuvrk	2. Anastasya Lobanova	3. Aaron Langhagen
Erwachsenen bis 7. Kyu:	1. Denys Lobanov	2. Olga Raznoshynska	3. Sabine Pönnighaus
Erwachsene ab 6. Kyu:	1. Jan Elgert	2. Matthias Amft	3. Analena Cuvrk

Kleiner Samurai

KD Gelsenkirchen-Buer

von Birgit Buddendiek

Die Kinder des Karate-Dojo Gelsenkirchen-Buer trainierten während des ersten Lockdowns für ihre nächste Gurtprüfung – und zwar wie die Ninjas: Im Geheimen, sprich zu Hause. Im zweiten Lockdown bereitete sie sich mit Trainerin Birgit Buddendiek auf das Abzeichen „Kleiner Samurai“ der DKV-Sportjugend vor.

Bei diesem dreistufigen Abzeichen sind allgemeinsportliche motorische Fertigkeiten gefragt. So entwickeln die Kinder ein Gefühl für Körperspannung und Muskeleinsatz. Gefordert sind Übungen für die Bauch und Rücken, für die Ganzkörperspannung, dazu kommen Sprints, ein Ausdauerlauf und Seilspringen. In 60 Sekunden sollen die Kinder eine bestimmte Anzahl der entsprechenden Übung absolvieren.

Die Kinder begannen im November. Regelmäßig wurden Übungsvideos per WhatsApp zwischen den Kindern hin- und der Trainerin mit Tipps zurückgeschickt. In nur drei Monaten

Collage: Buddendiek

steigerten sich die Nachwuchswettkämpfer im Alter zwischen acht und 13 Jahren so beständig, dass sie sich der Prüfung stellen konnte. Diese fand im Buerschen Stadtwald statt. Den Corona-Anforderungen entsprechend, startete jedes Kind einzeln und die Eltern oder Geschwister leisteten dabei die notwendige Hilfestellung. Alle zwölf Kinder erfüllten die Anforderungen zur ersten Stufe „Kosho“ und so konnte der Cheftrainer des Vereins, Rainer Katteluhn persönlich (mit Maske und Abstand) die Urkunden des DKV überreichen. **>Mehr zum Abzeichen auf Seite 13**

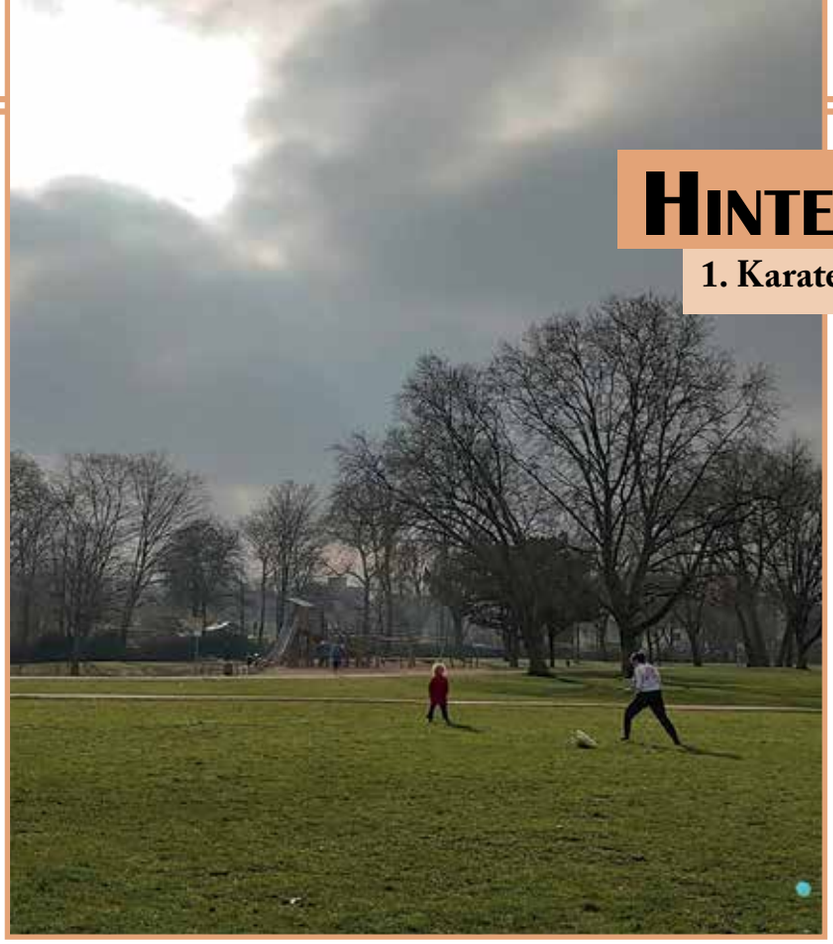


Foto: Altmann

Hinter den Wolken...

1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

von Eva Mona Altmann

Während die stufenweise Öffnung des Sportbetriebes nach dem ersten Lockdown 2020 gefühlt Schlag auf Schlag vonstatten ging, zieht sich der Corona-Winter 2020/2021 wie Kaugummi.

Nach vier langen Monaten Online-Training konnte Ende Februar endlich wieder unser „grünes Dojo" öffnen – zunächst nur mit kontaktlosem Einzeltraining, später zumindest für Kinder mit Gruppentraining; mittlerweile mit reduzierter Personenzahl aufgrund gestiegener Inzidenz. Hinzu kam zwischenzeitliche Irritation, ob Vereine denn nur auf Sportanlagen oder generell unter freiem Himmel trainieren dürfen.

Langsam gehen uns, auch in Anbetracht gesunkener Mitgliederzahlen, die Durchhalteparolen aus. Aber eine geht noch: Es kann ja nicht immer regnen und die Sonne scheint auch hinter den Wolken!

BSC dabei

Sportehrenamtstour 2021

von Frank Feemer

Der BSC-Oberhausen wurde unter knapp 300 Bewerbern und als einziger Karate-Verein als einer von 30 gastgebenden Sportvereinen der #SPORTEHRENAMT-NRW-TOUR 2021 des Landessportbund NRW ausgelost.

Dabei wird am 28. Mai 2021 von 16.00 bis 19.00 Uhr rund um das BSC-Vereinsgebäude mit einem dreistündigen Infotainment-Programm für das ehrenamtliche Engagement im Sportverein geworben.

Bereits Engagierte sollen belobigt und neue gewonnen werden. Geplant sind ein Gewinnspiel, Mitmach-Aktionen, Gesprächsrunden und vieles mehr.

Da jeder gastgebende Sportverein zusätzlich mit 1.000 Euro gefördert wird, ist die Freude in diesen Zeiten besonders groß.

Die #SPORTEHRENAMT-NRW-TOUR 2021 ist Baustein einer landesweiten Initiative des Landesportbund NRW in Kooperation mit WestLotto und gefördert von der Staatskanzlei NRW.

2021 liegt der Fokus auf Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

50 Jahre Karate

Wilfried Schulz

von Wilfried Schulz

Es war schon eine besondere Überraschung, mit der der Vorsitzende das Karate-Club- Bonn I Harald Zschammer bei der virtuellen Weihnachtsfeier aufwartete: Rechtzeitig in die Post gegeben, waren Urkunde und Medaille für 50 Jahre Karate-Do bei Wilfried Schulz eingetroffen. So konnte Harald Zschammer in einer sehr persönliche Rede die Leistungen für den Verein und das Karate herausstellen.

Wilfried und dem Partner und Freund Hans Olck sei es zu verdanken, dass er nicht nur den Weg zum Karate gefunden habe, sondern auch dabeigeblieben sei.

1970 versammelte Günter Sick, damals auch Schatzmeister des DKB, interessierte Sportler zur Gründung eines Karate-Clubs. Hans Olck, Detlef Schulz, Peter Thelen und Wilfried Schulz legten den Grundstein. Im Jahre 1977 wurde Wilfried Schulz zum hauptamtlichen Bürgermeister der Stadt Ortenberg in Hessen gewählt, verlor aber nie die Verbindung zu seinem KCB I. Er gründete 1981 die Karate-Abteilung des Turnvereins, organisierte viele gemeinsame Lehrgänge mit seinen Bonner Freunden. Zusätzlich übernahm er die Funktion des Pressewartes für den Hessischen Landesverband, der ihm 1988 den Ehrenbrief verlieh. Zu den besonderen Gemeinsamkeiten von Harald Zschammer und Wilfried Schulz gehört die gemeinsame Dan-Prüfung beim damaligen Bundestrainer Hideo Ochi anlässlich des Gasshuko am 31. Juli 1982. Wilfried Schulz bedankte sich bei Harald Zschammer für die einfühlsamen Worte und den Vorschlag zur Ehrung, dem Präsidium des DKV, namentlich Präsident Wolfgang Weigert, für die Verleihung der Ehrenmedaille in Gold und allen Freunden im KC Bonn I, die ihn auf diesem Weg durch ein halbes Jahrhundert begleitet und unterstützt haben.

Foto: Schulz

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

Stilrichtungsreferent*innen

Goju-Kan	Kiyoshi Ogawa	Tel. 0211 49 82 72 9
Jishinkan	Detlef Tolksdorf	taiko@hotmail.de
Kempo	Joachim Hölscher	j.hoelscher@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 Nitschmann	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
Thomas Nitschmann	Kumite männl. ab u18	t.nitschmann@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: 4.000 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).
Textautor*innen dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Birgit Buddendiek, André Dawson, Dennis Dreimann, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Monika Feygin, Christian Frigelj, Dirk Kaiser (DKV), Rainer Katteluhn, Dieter Kießwetter, Kira Lagmöller, Peter Meuren, Bernhard Milner, Sabine Pönnighaus, Wilfried Schulz.
Bildautor*innen dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Birgit Buddendiek, André Dawson, Manfred Didszilatis, DKV, Jesse Enkamp, Monika Kießwetter, Kira Lagmöller, Fritz Lorse, Bernhard Milner, pixabay.com, Sabine Pönnighaus, Dr. Hans-Peter Schaub, Wilfried Schulz, USC Duisburg, Steffen Voigtländer.
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 2/2021 ist am 13.06.2021