KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 33 Ausgabe 1 / 2022

Trainer:in-B Breitensport
Ausbildung mit Schwerpunkt Kinder & Jugendliche

Mit Poster

Comeback nach Handverletzung
Bronze für Shara bei der Premier League in Fujairah

Krieg in der Ukraine
Hilfsangebote für Geflüchtete

Buchauszug: Der Karate Code
Wie du die Geheimnisse der Kampfkunst für deinen Lebenserfolg nutzt

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

DKV

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Titelfoto:
Abwechslungsreich und spannend ging es zu bei der KDNW-Ausbildung Trainer:in-B Breitensport mit Schwerpunkt Kinder & Jugendliche (Bericht auf Seite 10).
Foto: KDNW

Neue Vereine im KDNW

Sportverein Heiligenhaus e.V.
(Abteilung Karate)
Gerhard Kupschus
Pirolweg 9
40883 Ratingen
Telefon: 01522/9516553
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5222

Bewegen-und-Sprechen e.V.
Judith Weiter
Isidor-Caro-Str. 32
51061 Köln
Telefon: 0179/1145162
E-Mail: info@bewegen-und-sprechen.de
Stilrichtung: Shotokan

Lenneper Turngemeinde 1860 e.V.
(Abteilung Karate)
Neugasse 4
42897 Remscheid
Telefon: 02191/4605922
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr.: 5240

Meckenheimer Sportverein e.V.
Neuer Markt 46
53340 Meckenheim
Telefon: 02225/6925
E-Mail: geschaeftsstelle@msv-meckenheim.de
Stilrichtung: Goju-Ryu
DKV-Nr.: 5241

Budo Sportclub Linden e.V. 83
(Abteilung Karate)
Horst Schwarz
Hattinger Str. 817
44879 Bochum
Telefon: 0176/13546160
E-Mail-Adresse: karate@bsc-linden.de
Stilrichtung: SOK
DKV-Nr.: 5246

Poster in der Heftmitte!

Editorial

Liebe Leserinnen + Leser!

Foto: Privat

Trotz immer noch hoher Corona-Inzidenzen ist uns aktuell ein fast ganz normaler Alltag möglich, auch im Training, und die Frühlingssonne macht uns zusätzlich gute Laune. Alles könnte so schön sein – wären da nicht die schlechten Nachrichten, die uns gerade vor allem aus der Ukraine erreichen. Vielleicht sind in euren Dojos sogar schon Kriegsflüchtlinge eingetroffen. Wie ihr den Betroffenen hier und ihrer Heimat helfen könnt und wo euer engagierter Verein dabei Unterstützung bekommt, ist eines der Themen dieser Ausgabe (ab Seite 7).

Gastautor Dieter Kießwetter führt in verschiedene Atemtechniken des Qigong ein (ab Seite 30), die uns womöglich auch dabei helfen können, in diesen turbulenten Zeiten doch Ruhe in uns selbst zu finden.

Gastautor Frank Mühlenbeck verrät uns in einem Buchauszug etwas über seinen „Karate Code“ und wie man Karate für den persönlichen Lebenserfolg nutzen kann (ab Seite 8).

Apropos Erfolge – aus dem KDNW gibt es wieder einige zu melden! Im Wettkampfbereich freuen wir uns zum Beispiel über die Bronze-Medaille von Shara Hubrich, die nach dem Abheilen ihres Handbruchs jetzt ein sensationelles Comeback bei der Premier League in Fujairah hinlegte – aber wir sind auch stolz auf den KDNW-Nachwuchs, der nicht vergebens die weite Reise nach Mexiko zur Youth League angetreten ist, sondern mit funkelnden Medaillen im Gepäck zurückkehrte (Seite 21). Wir berichten außerdem vom Ländervergleichskampf (Seite 11), der Landes- (ab Seite 12) und Deutschen Meisterschaft der Leistungsklasse (Seite 14), der Bundesliga (Seite 16) und dem Rhein Shiai (Seite 23). Außerdem: Wer sind die neuen Bundestrainer (Seite 17)? Und was tut sich eigentlich in Sachen Regelwerk (Seite 22)?

Aber natürlich gibt es nicht nur aus dem Leistungssport Spannendes zu berichten! Es gibt beispielsweise neue B-Trainer:innen zu vermelden (Seite 10)! Und die Stilrichtungen (ab Seite 26) – Shotokan, Goju-Ryu, Koshinkan... – waren ebenso umtriebig wie die KDNW-Vereine (ab Seite 29): Lehrgänge zum Thema Kata, Kumite und/oder Selbstverteidigung, Seminare speziell für Prüfer:innen oder Trainer:innen, Dan-Prüfungen und die Auszeichnung eines verdienten Karatekas haben stattgefunden.

Wenn wir den Blick nach vorne richten, werfen einige Events ihre Schatten voraus: KDNW-Präsident Rainer Katteluhn lädt in dieser Ausgabe explizit alle Vereinsvertreter:innen zum Verbandstag und Verbandsjugendtag am 22. Mai 2022 nach Duisburg ein (Seite 6). Jugendliche Karateka können einen tollen Sommerurlaub bei der KDNW-Ferienfreizeit an der Costa Brava erleben (S. 26). Und vielleicht habt ihr ja Lust mit eurem Verein in diesem oder nächstem Jahr eine Meisterschaft auszurichten? Es winken mindestens 400,- Euro für eure Vereinskasse (Seite 20)!

Last but not least: In der Heftmitte findet ihr ein frühlingshaftes Poster mit einem schönen Karate-Zitat!

Ich wünsche euch ein gutes zweites Quartal 2022 – in diesem Sinne: Bleibt gesund und dem Karate treu!

P.S.: Eure Beiträge und Anzeigen für die nächste Ausgabe könnt ihr mir bis spätestens zum 30. Juni 2022 an e.m.altmann@kdnw.de schicken!*

Mit sportlichen Grüssen
Eva Mona Altmann

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

Themenvorschau Karate Aktuell 2/2022:

Europameisterschaft Leistungsklasse
—
Europameisterschaft Jugend, Junioren, u21
—
Die Tiere in den Kampfkünsten
—
Jugend- & Verbandstag 2022

6 **Newsletter**
von KDNW-Präsident Rainer Katteluhn

Hilfe für Vereine
Versicherungsschutz & Förderung

7 **Ukraine-Flüchtlinge**
Deutscher Karate Verband initiiert Hilfsangebot

WKF & EKF
Sanktionen beschlossen

8 **Buchauszug: Der Karate Code**
Wie Du die Geheimnisse der Kampfkunst für Deinen Lebenserfolg nutzt

10 **KDNW-Ausbildung**
B-Trainer:in Breitensport für Kinder & Jugendliche

11 **Kumite-Ländervergleichskampf**
Eine perfekte Vorbereitung auf die DM der Leistungsklasse

12 **LM Leistungsklasse 2022**
KDNW-Karateka messen sich in Bergisch Gladbach

14 **DM Leistungsklasse & Para-Karate**
Sieben Medaillen für den KDNW

16 **Bundesliga-Auftakt**
KG Wettringen/NRW auf dem sechsten Platz

17 **Bundestrainer**
Alexander Heimann wieder im DKV-Team

Datenschutz
Neue Verordnung beim DKV in Kraft

Rücktritt
Jana Messerschmidt beendet Wettkampfkarriere

18 **Poster**

20 **Wettkampftermine**
WKF, DKV & KDNW

Jetzt Vereinskasse aufbessern
Der KDNW sucht Ausrichter für Meisterschaften in 2022 und 2023

21 **Comeback nach Handverletzung**
Bronze für Shara Hubrich in Fujairah

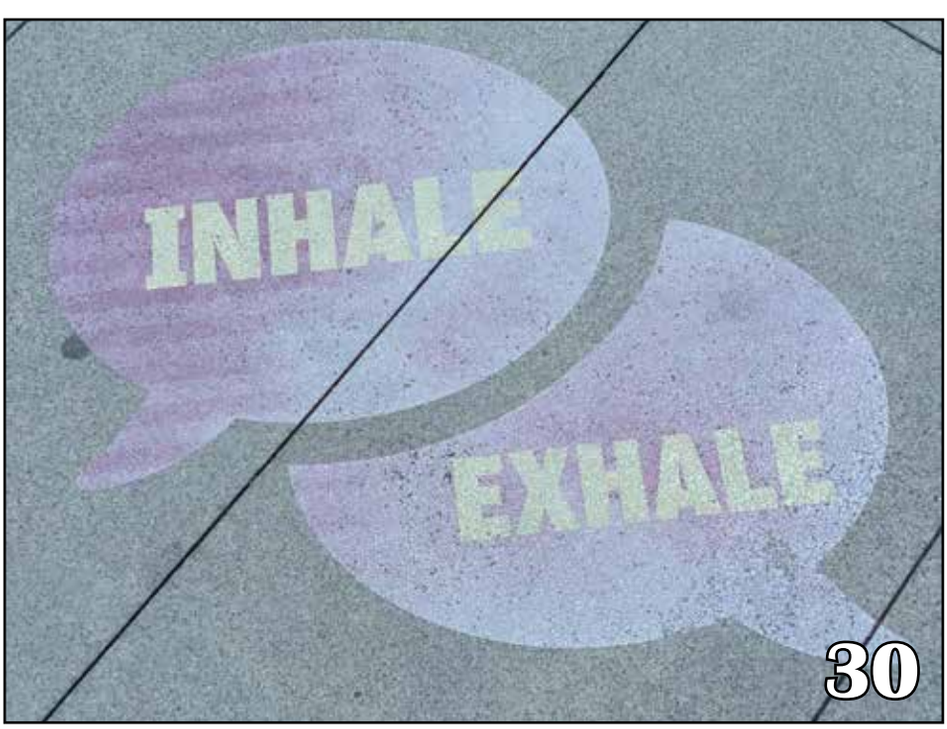
Youth League
Tolle KDNW-Erfolge in Mexiko

Pamplona
Series A

22 **Regelwerk**
Regeländerungen

Wettkampfvorbereitung
KDNW-Karateka sind startklar

EKF RC Secretary
Eva Mona Altmann befördert



Inhalt

23 **Rhein Shiai**
Acht Goldmedaillen für NRW

24 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

26 **Costa Brava**
KDNW-Ferienfreizeit

Neuss
KDNW-Stilrichtungslehrgang

27 **Kata Sanchin**
Lehrgang mit Christian Winkler

Koshinkan
Dan-Vorbereitung & Instruktoren-Ausbildung in Oberhausen

28 **Goju-Ryu**
Prüfer:innen-Lehrgang in Rheine

Dansha-Lehrgang
Auftakt Jubiläumsjahr in Rheine

29 **Shotokan-Reihe**
Lehrgänge in Lemgo und Gelsenkirchen

KDNW-Shotokan-Tag
Ausschreibung

Drills aus dem Modern Arnis
Warum sie auch beim Shotokan-Karate von Nutzen sein können

30 **Qigong**
& die Atmung

32 **Budokan Bochum**
Erfolgreicher Nachwuchs

Douaa Rabhi
Dreifache Saarland-Meisterin

Shotokan-Schmiede gastiert in Köln
Training mit KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (8. Dan)

33 **Champions-Seminar**
Trainer-Quartett etabliert neue Lehrgangsreihe

34 **#sportehrenamt**
NRW-Tour 2022

Haydar Aksünger
Doppelte Auszeichnung

Kinder-Prüfung
Halver

35 **Kontaktmöglichkeiten**
& Ansprechpartner:innen

Impressum

Redaktionsschluss

Newsletter

von KDNW-Präsident Rainer Katteluhn

Liebe Karate-Sportlerinnen + Karate-Sportler in NRW!

Foto: KD Gelsenkirchen-Buer

Heute möchte ich mit Euch einen Blick auf die ersten Monate des Jahres 2022 und nach vorn werfen.

Corona hatte uns im Winter noch fest im Griff. Die Auswirkungen auf unser Training, die Vereine und den KDNW sind bekannt. In NRW sind wir bislang ohne einen bekannten großen Corona-Ausbruch im Zusammenhang mit unseren Vereinen durch die Pandemie gekommen. Darauf bin ich sehr stolz und das war nur möglich, weil alle Verantwortlichen sich vorbildlich verhalten haben. Ich danke allen Dojoleiterinnen und Dojoleitern sehr herzlich für ihre Umsicht und dafür, dass wir unserer gesellschaftlichen Vorbildrolle als Karateka gerecht werden konnten.

Ist die Pandemie für uns denn jetzt vorbei?

Jedenfalls wurden die Einschränkungen des öffentlichen Lebens durch die Politik weitgehend aufgehoben. Obwohl die Inzidenzen weiter sehr hoch sind. Der Sportbetrieb ist wieder normal möglich und Wettkämpfe werden durchgeführt. Da die Impfquote in Deutschland aber vergleichsweise niedrig ist, holt uns das Thema voraussichtlich im Winter wieder ein. Es gibt ja nun auch keine Impfpflicht und das vergrößert meine Sorge noch.

Was bedeutet das für uns als Karateka?

Natürlich freue auch ich mich über die wiedergewonnene Freiheit und genieße es, in meinem Dojo ein relativ normales Training durchführen zu können. Ich habe auch das größte Verständnis dafür, dass sehr viele Menschen die Pandemie nach zwei Jahren endlich hinter sich lassen möchten. Die Pandemie kümmert sich aber nicht darum und ist leider (noch) nicht vorbei. Deshalb kann ich Euch alle nur herzlich bitten, weiter vorsichtig und umsichtig zu handeln. Die Gefahr, sich mit dem Virus zu infizieren, ist aktuell sehr groß. Es können weitere gefährliche Mutanten auftreten und Corona ist immer noch eine tückische Krankheit, die mitunter für Betroffene dramatische Folgen hat.

Gibt es auch andere Themen, die aktuell wichtig sind?

Ja! In erster Linie denke ich da an unseren Landesjugendtag und unsere Mitgliederversammlung am 22. Mai 2022. Ich lade Euch herzlich ein, zahlreich zu diesen Veranstaltungen zu erscheinen. Verbandstage bieten den Mitgliedern die Gelegenheit, miteinander und mit der Verbandsspitze in Kontakt zu kommen. Hier schlägt das Herz des Verbandes. Der Austausch ist mir wichtig! Ich möchte deshalb möglichst viele von Euch in Duisburg begrüßen können!

Was gibt es noch zu sagen?

Ich hoffe, ihr hattet ein schönes Osterfest und wünsche Euren Familien und Euch alles Gute!

Viele Grüsse
Rainer Katteluhn
KDNW-Präsident

Hilfe für Vereine

Versicherungsschutz & Förderung

von Eva Mona Altmann

Viele Sportvereine und Karate-Dojos engagieren sich, um den Flüchtlingen aus der Ukraine zu helfen. Unterstützung erfahren sie dabei vom Landessportbund NRW, vom Land NRW und von Städten und Kommunen.

Der Landessportbund klärt darüber auf, dass für am Training teilnehmende ukrainische Flüchtlinge Versicherungsschutz über die ARAG Sportversicherung besteht, auch wenn sie keine Mitglieder im Verein sind. Die Deckung gelte bei der Teilnahme am normalen Sportbetrieb, aber auch bei speziellen Sportangeboten für Flüchtlinge. Versicherungsschutz bestehe in erster Linie für Unfälle und Haftpflichtschäden. Dieser Versicherungsschutz ist für die Vereine im LSB NRW kostenlos.

Finanzielle Förderungen können engagierte Vereine zum Beispiel über das Landesprogramm 1000x1000 (Bereich Integration) oder aus einem speziellen DOSB-Fonds erhalten. Darüber hinaus bieten auch Städte und Kommunen ihren Vereinen finanzielle Hilfen an, wenn diese sich für Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine einsetzen.

Natürlich haben Karateka auch die Möglichkeit, zu spenden.

Mehr Infos, übersichtlich zusammengestellt:
www.vibss.de/vereinsmanagement/ukraine-hilfe-und-solidaritaet

Ukraine-Flüchtlinge

Deutscher Karate Verband initiiert Hilfsangebot

von Dirk Kaiser

Die Folgen des russischen Angriffs auf die Ukraine werden mit jedem Tag größer und sichtbarer. Nach vorläufigen Schätzungen sollen bereits über fünf Millionen Menschen auf der Flucht sein – Tendenz steigend. Angesichts der Tatsache, dass die Menschen aus der Ukraine flüchten und zumeist nur das Nötigste bei sich haben, bietet der Deutsche Karate Verband im Rahmen seiner Möglichkeiten seine Unterstützung und Hilfe an.

Wer Personen kennt, die sich auf der Flucht befinden und noch nicht wissen, bei wem sie unterkommen können, der kann sich direkt an den DKV-Präsidenten Wolfgang Dunekamp unter 0175/1533326, DKV-Geschäftsführerin Heinke Eltze unter 02043/298830 und die Aufbau-Managerin Christine Bernstein unter 0176/81434972 wenden.

Perspektiven bieten durch umfangreiches Netzwerk

„Gerade im Karate ist der Aspekt der Hilfsbereitschaft ein elementar wichtiger und gelebter Wert. Das spiegelt sich nicht nur in unserem ‚Werte-Konzept' für Kinder wider. Auch in unseren Dojos kommen Hilfsbereitschaft und Solidarität tagtäglich auf vielfache Art und Weise zum Ausdruck", erklärt Wolfgang Dunekamp den Leit-Gedanken der Hilfs-Aktion. „Indem wir unsere Kontakte zu öffentlichen Institutionen, Sport-Organisationen oder aber Privat-Personen nutzen, möchten wir den Geflüchteten eine Perspektive bieten", so Dunekamp weiter.

WKF & EKF

Sanktionen beschlossen

von Eva Mona Altmann

Nach mehreren Online-Konferenzen mit den Nationalverbänden und verschiedenen Kommissionen hat die World Karate Federation am 9. März 2022 beschlossen, Athlet:innen und Offizielle aus Russland und Belarus bis auf weiteres von allen WKF-Veranstaltungen auszuschließen.

Die WKF folgt damit auch der Empfehlung des IOC an die Sportfachverbände.

Bereits am 27. Februar 2022 hatte die WKF entschieden, Russland die für den 7. bis 9. Oktober 2022 terminierte Premier League in Moskau zu entziehen. Ein neuer Ausrichter steht bisher noch nicht fest.

Die European Karate Federation beschloss in einer außerordentlichen Sitzung des Exekutivkomitees am 3. März 2022, dass auch die EM der Leistungsklasse 2023 nicht wie geplant in Russland stattfinden wird. Stattdessen soll das Turnier in Spanien ausgetragen werden – die endgültige Entscheidung darüber wird im Mai beim EKF-Kongress erwartet.

Buchauszug: Der Karate Code

Wie Du die Geheimnisse der Kampfkunst für Deinen Lebenserfolg nutzt

von Frank Mühlenbeck

Das Buch entstand aus einer Fülle Gedanken über das Leben und den Weg, es bestmöglich zu meistern. Karate hat mein Leben bis heute an vielen Stellen bereichert. Immer wieder entdeckte ich in über 30 Jahren Karate Aspekte, die mir halfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen und auch schwierige Lebenssituationen zu meistern. Mit der Zeit sammelte ich die Prinzipien, die aus dem Karate stammen und Einfluss auf meinen Lebensweg nahmen.

Dazu sammelte ich Ideen aus Gesprächen mit Karateka, aus anderen Büchern, die sich mit Kampfkunst beschäftigen und aus eigenen Erfahrungen. Die größte Herausforderung bestand darin, diese Prinzipien zu einem ganzheitlichen Lebens-Code zu verdichten. Hunderte Male überdachte und veränderte ich diesen Code, bis er schließlich zu dem erwuchs, was heute in diesem Buch zu lesen und lernen ist.

Mit diesem Code ist man in der Lage, die Lehren aus dem Karate zu verstehen und auf sein eigenes Leben zu übertragen. Das Modell des Codes, das ich in diesem Buch Schritt für Schritt erkläre, kann man dazu nutzen, um die eigenen Strategien und Ziele zu planen, umzusetzen und zu kontrollieren.

Fokussierung: Ziele überwinden Mauern

Eine der öffentlichkeitswirksamsten Karate-Präsentationen ist immer noch der Bruchtest. Dazu werden Bretter, Dachpfannen oder sogar Steine auf zwei Pfosten gestapelt, um sie danach durch einen Handkantenschlag, Fauststoß und zuweilen mit dem Kopf zu zerstören.

Im Rahmen eines Sommerfests des Vereins Ende der 80er Jahre präsentierten sich auf dem örtlichen Kunstrasenfußballplatz alle Vereinsabteilungen mit einer kleinen Präsentation. Natürlich ließ sich auch unsere Karateabteilung nicht zweimal bitten, und so starteten wir mit einer Kata, einem simulierten Kampf und dem erwähnten Bruchtest. Für diesen Bruchtest wurde ein recht dickes Holzbrett ausgewählt, dass von einem Schwarzgurt-Anwärter zerstört werden sollte. Keiner wusste, ob er das Zerschlagen des Holzes bereits vorher geübt hatte oder nicht. Als es schließlich soweit war, stand er vor dem Holzblock, führte mehrere Male die Faust langsam auf den Block zu und zog sie langsam wieder zurück, dabei schien er sich sehr stark auf sein Ziel zu konzentrieren. Schließlich zog er seine Faust schnell zurück, riss die Augen auf, schrie einen Kiai (Kampfschrei) und seine Faust explodierte auf dem Holzblock. Leider zerbrach er nicht, stattdessen zerbarste sein Mittelhandknochen und er musste acht Wochen sein Karatetraining aussetzen.

Probier's mal aus!

Was war der Grund dafür, dass er das Brett nicht zerschlagen hat? Vielleicht war es einfach zu dick und widerstandsfähig? Der wahrscheinlichere Grund war aber seine falsche Fokussierung. Wie Du richtig auf ein Ziel fokussierst, lernst Du im folgenden Versuch. Dafür brauchst Du einen Partner. Am besten fragst Du Deinen Lebenspartner oder Deinen Arbeitskollegen – Hauptsache, die Person ist jetzt greifbar und hat eine ähnlich große Figur wie Du. Dein Partner stellt sich nun drei Meter von Dir entfernt zu Dir zugewandt auf. Dabei stellt er sein linkes Bein in einem Ausfallschritt auf Dich zu nach vorn (bei einem Linkshänder das rechte Bein). Als nächstes streckt er beide Arme in Deine Richtung und öffnet die Handflächen, als würde er Dir zuwinken. Jetzt bist Du an der Reihe. Dein Ziel ist es, die Handflächen Deines Partners mit Deinen Handflächen zu bedecken und ihn 1-2 Meter gegen seine Richtung zu drücken. Gehe nun auf ihn mit 2-3 schnellen Schritten zu, treffe mit Deinen Handflächen seine Handflächen und drücke ihn in seine Richtung nach hinten. Er soll dagegen halten. Bestenfalls hat es bereits beim ersten Mal geklappt. Bei vielen Übungen verläuft der erste Versuch nicht wie gewünscht. Meistens kann der Partner gegen den Druck halten, weil er bereits einen stabilen Stand eingenommen hat. Vielleicht ist der Partner auch wesentlich kräftiger. Nun aber erfolgt der eigentliche Trick der Fokussierung, den Du unabhängig von Kraft praktizieren kannst:

Fokussiere nicht auf die Oberfläche der Handflächen Deines Partners, fokussiere auch nicht auf Deinen Partner selbst, sondern setze das Ziel, dass Du erreichen willst, 2 Meter hinter Deinen Partner. Konzentriere Dich fest darauf, dieses Ziel zu erreichen. Nun wiederhole die Übung und laufe auf Deinen Partner zu und drücke ihn über seine Handflächen an das Ziel hinter ihm.

Ziele hinter dein Ziel!

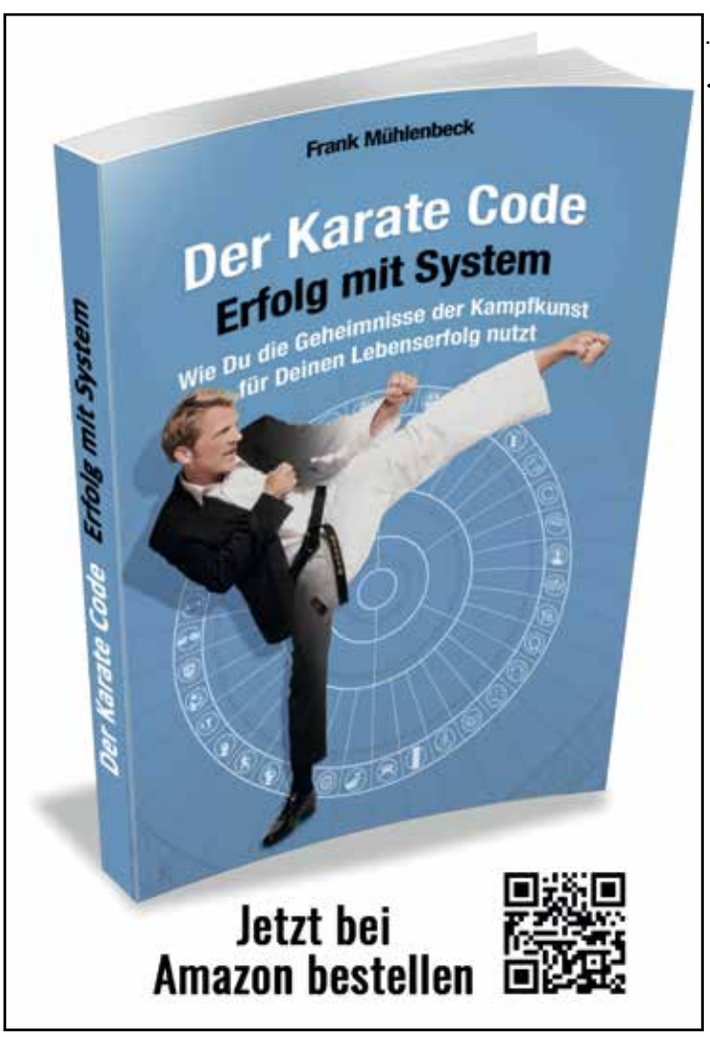
Hattest Du Erfolg? Was ist passiert? Du hast Deine Energie und Kraft auf ein anderes dahinter liegendes Ziel fokussiert und damit die Barriere – den Partner – überwunden. Wenden wir dieses Wissen auf die Karate-Präsentation auf dem Kunstrasenfußballfeld an, so hätte der Kämpfer nicht die Oberfläche des Holzstückes fokussieren dürfen, sondern er hätte sein Ziel hinter das Holz setzen und darauf fokussieren müssen. Erst wenn er mit seiner Faust die letzte Schicht des Holzes durchtrennt, ist der gesamte Holzblock zerschlagen, die Oberfläche reicht nicht aus. Da er diese Fokussierung nicht hatte, wendet er seine Energie auch nicht auf die komplette Tiefe des Holzes an. Er hätte das Holzstück zerteilt, wenn er sein Ziel hinter das Holzstück gesetzt hätte.

Die Verhaltensforscherin Ellen Langer fand heraus, dass viele Menschen bei Gymnastik-Übungen nach zwei Drittel der Übungen keine Puste mehr haben. Sie setzte ein Experiment auf, bei dem verschiedene Probanden Hampelmannsprünge durchführen sollten. Fast alle Teilnehmer ging nach zwei Drittel der Sprünge die Puste aus. Das Komische dabei war aber, dass sie verschiedene Gruppen formte, bei denen einige Gruppen 100, einige 200 und sogar einige 500 Sprünge machen sollten. Je mehr Sprünge erzielt werden sollen, desto höher muss also die Messlatte der Gesamtzahl der Sprünge sein. Kondition ist nebensächlich.

In vielen Bereichen im Leben schauen wir immer nur bis zur nächsten Mauer. Wir müssen lernen, unsere Ziele höher zu setzen und uns nicht selbst zu beschränken. Damit sind wir in der Lage, Mauern zu überwinden.

Der Karate Code: Setze den Fokus auf das Ziel hinter dem Ziel.

Anzeige



Über den Autor:

Frank Mühlenbeck ist Familienvater, Buchautor, Unternehmer, Karateka. Er begann mit Judo und Karate Mitte der 80er Jahre. Neben Ausflügen in andere Kampfkünste entwickelte er seine Fähigkeiten im Karate konsequent weiter und hat Erfahrungen sowohl im Goju-Ryu als auch im Shotokan. Nach seinem Betriebswirtschaftsstudium an der Universität Köln gründete er in 20 Jahren 19 Unternehmen, die sich alle mit Internet-Geschäftsmodellen auseinandersetzen. Darüber hinaus publizierte er zehn Bücher, neun davon über Wissensgebiete im Online-Marketing. Das hier vorliegende zehnte Buch ist das erste Werk abseits seiner klassischen Marketingliteratur, an dem er insgesamt zehn Jahre arbeitete und das er als Träger des dritten Dan veröffentlichte.

Fotos: KDNW

KDNW-Ausbildung

B-Trainer:in Breitensport für Kinder & Jugendliche

von Maximilian Iserloh

Zwischen Oktober 2021 und April 2022 haben sich motivierte Trainer:innen aus ganz NRW an insgesamt drei Wochenenden getroffen, um die Ausbildung B-Trainer:in Breitensport für den Kinder- und Jugendbereich zu absolvieren. Die Einheiten fanden in den Sportschulen Hachen und Wedau, sowie – quarantänebedingt, also Nachholeinheiten – im Taiko Dojo in Oberhausen und online statt.

Ziel der Ausbildung war es, gelernte Inhalte aus der C-Trainer-Ausbildung zu wiederholen und zu vertiefen sowie weitere Einblicke zu erhalten. Der Fokus der Ausbildung lag dabei auf den Kinder- und Jugendbereich. Die Inhalte wurden sowohl in Praxis- als auch in Theorie-Einheiten vermittelt.

Neben klassischen Karate-Inhalten, wie Kata- oder Kumite-Training fanden auch Einheiten wie beispielsweise „Ringen und Raufen“ oder „Kreativität und Entdeckertum“ statt. Des Weiteren fanden Einheiten zu Themen wie Motivation, Sozialkompetenz und Gruppenverhalten oder „Sportpsychologische Einblicke: Selbstwirksamkeit“ statt.

Uns wurden somit viele neue Informationen rund um das Thema Training mit Kindern und Jugendlichen mit auf den Weg gegeben.

Gleichzeitig fand auch außerhalb der offiziellen Einheiten ein reger Austausch zwischen den teilnehmenden Trainerinnen und Trainern statt, so dass auch so viele Anregungen und Ideen kommuniziert wurden.

Als abschließende Prüfungsleistung mussten jeweils drei bis vier Trainer:innen eine Karate-Stunde zu einem bestimmten Thema halten. Diese Herausforderung konnten alle Teilnehmenden natürlich mit Bravour meistern, weshalb es abschließend viele glückliche Gesichter und zehn neue Lizenzen im KDNW gab.

Insgesamt hat mir die Ausbildung sehr gefallen und mir noch einmal ganz neue Impulse für mein eigenes Training gegeben. Ich konnte außerdem viele neue Spielideen und Anregungen aus anderen Vereinen mitnehmen und kann mich nun noch besser in die Köpfe und Beweggründe von Kindern und Jugendlichen hineinversetzen. Durch die wirklich tolle Gruppe, unsere Lehrgangsleiterin Kira Lagmöller und ihre sowohl KDNW-internen als auch -externen Dozenten wurden die Wochenenden ein voller Erfolg.

In meinen folgenden Trainingseinheiten ist mir des Weiteren klar geworden, dass sich Übungen und Spiele aus dem Kinder- und Jugendbereich auch problemlos im Erwachsenen-Training anwenden lassen und sich Erwachsene jedweden Alters mindestens genauso sehr für Wäscheklammerspiele begeistern können wie Kinder und Jugendliche.

Foto: KDNW

Kumite-Ländervergleichskampf

Eine perfekte Vorbereitung auf die DM der Leistungsklasse

von Thomas Nitschmann

Am 12. März 2022 fand im Dojo von Alexander Heimann (Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach) ein Kumite-Ländervergleichskampf zwischen Rheinland-Pfalz, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen statt.

Die Landestrainer Mark Haubold (Niedersachsen) und Jan Brettnacher (Rheinland-Pfalz) folgten mit ihren Sportler:innenn gerne der Einladung von Landestrainerin Susanne Nitschmann und Landestrainer Thomas Nitschmann (Nordrhein-Westfalen) für eine gemeinsame Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften der Leistungsklasse im April in Ludwigsburg (Baden-Württemberg).

Der Tag begann mit einem gemeinsamen Training, um sich auf den bevorstehenden Kampf-Tag einzustimmen.

Nach dem Training wurden die Einzelsportler:innen in Gruppen eingeteilt und es wurde in dem System Jeder-gegen-Jeden (Round Robin) gekämpft.

Anschließend fand der eigentliche Länderkampf mit Kampfrichter:innen aus den beteiligten drei Bundesländern statt, den die Gäste aus Rheinland-Pfalz knapp für sich entscheiden konnten.

Es war ein perfekter Tag als Vorbereitung für die Deutsche Meisterschaft. Im Training wurde schon intensiv gearbeitet und die Kämpfe, speziell der Ländervergleichskampf, wurden intensiv und hochmotiviert bestritten.

Vielen Dank an Alexander Heimann für die Bereitstellung seiner Räumlichkeiten und an KDNW-Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall mit seinem Team für die perfekte Durchführung der Kämpfe.

Fotos: Altmann

LM Leistungsklasse 2022

KDNW-Karateka messen sich in Bergisch Gladbach

von Eva Mona Altmann

„Klein, aber fein" – so hätte das Motto der diesjährigen KDNW-Landesmeisterschaft der Leistungsklasse lauten können. Circa 60 Sportler:innen trafen im Dojo von Bundesassistenztrainer Alexander Heimann in Bergisch Gladbach am 19. März 2022 zusammen.

Die Kata- und Kumite-Wettbewerbe wurden auf einer Tatami ausgetragen und dauerten von 10.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr. Als Chefkampfrichter fungierte Ralf Vogt (stellvertretender Landeskampfrichterreferent), Wettkampfleiter war Pawel Naliwajko. Die Wettkampfärzte hatten erfreulich wenig Arbeit. Für das richtige Ambiente und die Verpflegung sorgte das Team vom Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach.

Erfolgreichster Verein wurde der USC Duisburg, gefolgt vom Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach und dem TuS St. Arnold.

Ergebnisliste & Medaillenspiegel online:
karate.nrw/das-war-die-lm-leistungsklasse-2022/

Medaillen Damen

Kata:
1. Umay Demirkan (Karate Orgins Bielefeld)
2. Lara Böddinghaus (PSV Bochum)
3. Natalie Jürgensmann (SC Taisho)

-50 kg:
1. Selin Catalkaya (Bushido Köln)

-55 kg:
1. Sophia Herari (USC Duisburg)

-61 kg:
1. Ema Nadarevic (USC Duisburg)
2. Rebecca Maier (Shorinkan SC Köln)

-68 kg:
1. Alina Underberg (USC Duisburg)
2. Alina Conrady (Rhein Berg Karate)
3. Cecilia Kadelbach (Ruhrdojo)

+68 kg:
1. Denise Rottewert (TuS St. Arnold)
2. Hevin Yagmur (Rhein Berg Karate)
3. Maike Schwanenberg (Bushido Bonn)

Kata-Team:
1. TuS St. Arnold (Dreyer, Rotterwert, Schlegel)

Medaillen Herren

Kata:
1. Roman Lux (USC Duisburg)
2. Yannick Drescher (Zanshin Bergisch Gladbach)
3. Florian Schuhmann (PSV Bochum)

-60 kg:
1. Tim Braun (Ruhrdojo)

-67 kg:
1. Dojet Haxhimusa (Rhein Berg Karate)
2. Sören Maximilian Muhl (Rhein Berg Karate)
3. Emil Aliyev (Satori Solingen)

-75 kg:
1. Mehdi Gholami (Rhein Berg Karate)
2. Kasim Zymeri (USC Duisburg)
3. Sascha Kraiczy (Rhein Berg Karate)
3. Frank Gareev (Rhein Berg Karate)

-84 kg:
1. Behrad Nonejad (USC Duisburg)
2. Roma Herari (USC Duisburg)
3. Noah Raymond (SC Taisho)
3. Ben Bertram (USC Duisburg)

+84 kg:
1. Marvin Underberg (USC Duisburg)
2. Fabian Sobel (Taiko Oberhausen)
3. Endrit Salihi (Bushido Köln)
3. Maksim Harutyunyan (Dojo Lemgo-Lippe)

Kata-Team:
1. KD Kempen 1 (Holtermann, Tocaj, Wieser)
2. KD Kempen 2 (Härdtner, Kalembach, Kring)

Foto: Altmann

Susanne Nitschmann
Landestrainerin Kumite Damen

„Meine Erwartungen waren aufgrund der LM nicht sehr hoch. Dazu kam noch, dass unsere Top-Athletin Shara nicht an den Start ging.

Aber es kam ganz anders: Douaa Rabhi (-55 kg) konnte bei ihrer Premiere in der Leistungsklasse alle überzeugen. Trotz der starken Gegnerinnen in den vier Vorrunden-Kämpfen, blieb die 17-Jährige vom Budokan Bochum ohne Gegenpunkt und begeisterte mit tollen Timing. Im Finale konnte die erfahrenere Gizem Bugur den Druck geschickt aufbauen und gewann bei 1:1 im Kampfrichterentscheid.

Aber auch in der Klasse -61 kg lief es richtig rund. Ema Nadarevic vom USC Duisburg gelangte in harten Kämpfen bis ins Finale. Besonders der Halbfinalkampf war spektakulär: Gegen die Nationalkämpferin Anna Miggou gelang Ema ein 12:8 Sieg mit gleich vier gewerteten Ura-Mawashi-Geri. Nur im Finale unterlag sie der Hamburgerin Reem Khamis.

Das dritte NRW-Finale konnte sich Dojet Haxhimusa vom Rhein Berg Karate sichern. In seine typischen Art zu kämpfen, kostete er Trainer Alexander Heimann viele Nerven. Das Finale gegen Tim Steiner ging leider zu Recht verloren.

Mit Bronze in der Kategorie -50 kg für Selin Catalkaya vom Bushido Köln waren die Kumite-Wettbewerbe komplett.

Insgesamt hat mich das Niveau bei dieser DM wirklich überzeugt. Es war schön zu sehen, dass die jüngeren Karateka den Anschluss in der Leistungsklasse geschafft haben.“

Kommentar der zuständigen Landestrainer:innen

Foto: Voigtländer

Schahrzad Mansouri
Landestrainerin Kata

„Die KDNW-Kata-Athlet:innen haben gezeigt, dass sie zur Spitze des DKV gehören. Einige Entscheidungen waren leider sehr fragwürdig für mich und manch anderer Karateka hätte meiner Meinung nach einen Platz auf dem Podest mehr als verdient. In der Summe waren aber fast alle Sportler:innen in den entscheidenden Kämpfen um den Einzug ins Finale dabei, von denen ich es erwartet hatte. Der dritte Platz von Umay Demirkan und die dritten Plätze der Kata-Teams der KG St. Arnold/Bochum und des KD Kempen krönten letztendlich die starken Leistungen.

Wir haben in NRW ein starkes Potential an Kata-Athlet:innen und ich hoffe, dass wir in Zukunft noch mehr an die Spitze anknüpfen werden.“

Foto: USC Duisburg

Thomas Nitschmann
Landestrainer Kumite Herren

„Ein einzelner zweiter Platz für die Kumite-Männer ist für ein Bundesland wie NRW definitiv eine zu schwache Ausbeute! Zwar habe ich mich sehr über die Leistung von Dojet Haximusa -67 kg gefreut, aber das Gesamtergebnis war an diesem Tag einfach nicht akzeptabel! In vielen Kämpfen fehlte es an Aggressivität und Selbstvertrauen. Die Kumite-Stützpunkte müssen mehr genutzt werden und der Nachwuchs muss mehr gefördert werden, sonst sehe ich für die Zukunft ähnliche Ergebnisse!“

DM Leistungsklasse & Para-Karate

Sieben Medaillen für den KDNW in Ludwigsburg

von Eva Mona Altmann

Am 9. April 2022 wurde in Ludwigsburg die Deutsche Meisterschaft der Leistungsklasse und die Deutsche Meisterschaft im Para-Karate ausgetragen.

Knapp über 300 Karateka gingen an den Start – das ist ein erfreuliches Teilnahmeplus von fast zehn Prozent im Vergleich zum Vorjahr.

Die Karateka aus NRW konnten sieben Medaillen erkämpfen – dreimal Silber, viermal Bronze. Sie verbuchten außerdem viermal Platz fünf, dreimal Platz sieben und dreimal Platz neun für sich.

Im Para-Karate gingen keine KDNW-Karateka an den Start.

Fotos: DKV

Silber

Kumite Damen -55 kg:
Douaa Rabhi
(Budokan Bochum)

Kumite Damen -61 kg:
Ema Nadarevic
(USC Duisburg)

Kumite Herren -67 kg:
Dojet Haxhimusa
(Rhein Berg Karate)

Bronze

Kata Damen:
Umay Demirkan
(Sportfreunde Sennestadt)

Kumite Damen -50 kg:
Selin Catalkaya
(Bushido Köln)

Kata-Team Damen:
KG St. Arnold/Bochum
(Böddinghaus/Rottewert/
Schlegel)

Kata-Team Herren:
KD Kempen
(Tocaj/Wieser/Holtermann)

5.PLATZ: Roman Lux (USC Duisburg, Kata Herren), Yannick Drescher (Zanshin Bergisch Gladbach, Kata Herren), Alina Underberg (USC Duisburg, Kumite Damen -68 kg), Amrit Kahlon (Ruhr Dojo, Kumite Herren +84 kg)

7.PLATZ: Natalie Jürgensmann (SC Taisho Siegburg, Kata Einzel Damen), Sophia Herari (USC Duisburg, Kumite Damen -55 kg), Fabian Sobel (Taiko Dojo Oberhausen, Kumite Herren +84 kg)

9.PLATZ: Vanessa Schlegel (TuS St. Arnold, Kata Damen), Julian Wieser (KD Kempen, Kata Herren), Sascha Kraiczy (SC Taisho Siegburg, Kumite Herren -75 kg)

Alle Ergebnisse ohne Gewähr.

Herzlichen Glückwunsch!

Foto: KDNW

Bundesliga-Auftakt

KG Wettringen/NRW auf dem sechsten Platz

von Eva Mona Altmann

Am 10. April 2022 wurde in Ludwigsburg die Hinrunde der diesjährigen Bundesliga ausgetragen – und zwar im Modus „Round Robin", also jede:r gegen jede:n. Das bedeutet, bei den Damen werden alle drei und bei den Herren alle fünf Kämpfe jeder Team-Begegnung ausgekämpft. Ein spannendes Wettkampfformat, dass Kämpfer:innen und Kampfrichter:innen eine gute Kondition und Konzentration abverlangt! Pro Sieg gibt es drei Punkte. Ein Unentschieden wird mit einem Punkt belohnt, eine Niederlage gibt null Punkte.

Den Wettkampfauftakt machten die Damen-Teams. Am Ende des Vormittags führte die Auswahl des MTV Ludwigsburg (Baden-Württemberg) schließlich die Tabelle mit 43 Punkten an, gefolgt vom Sportcenter Bushido Waltershausen (Thüringen) mit 40 Punkten auf Rang zwei und dem KD Chikara-Club Erfurt (Thüringen) mit 39 Punkte auf Rang drei. In Reichweite der Top Drei liegen der SC Banzai Berlin (36 Punkte), SAIKO Hamburg (33 Punkte), LOTTO Rheinland-Pfalz (30 Punkte) sowie KG Wettringen/NRW (30 Punkte).

Der Nachmittag gehörte den Herren-Teams. Auch hier sicherte sich das „Team Red" vom Hayashi MTV Ludwigsburg die Pole-Position (60 Punkte). Rang zwei belegte Hayashi Traunreut (51), auf den Plätzen drei, vier und fünf folgen LOTTO Rheinland-Pfalz/TFC Westerwald (45 Punkte), das „Team Blue" vom Hayashi MTV Ludwigsburg (40 Punkte) und Hessen Kassel/Dietzenbach (37 Punkte). NRW schickte bei den Herren kein Team an den Start.

Am 26. Juni 2022 findet in Erfurt der nächste Teil der Bundesliga statt.

Christian Krämer
Landestrainer Kumite Mädchen

„Die KG Wettringen ist mit vier Sportlerinnen in die Hinrunde gegangen: Anna Marie Woltering, Michelle Süß (beide Wettringen) Douaa Rhabi (Budokan Bochum) und Sophia Herari (USC Duisburg). Die Mädels waren gut vorbereitet und eingestellt. Gecoacht wurden sie von Tim Milner und mir. Die Sensation gelang ihnen bereits in der ersten Runde: Dort schlugen sie den Vorjahresfinalist Lotto Rheinland Pfalz mit 2:1. Weitere Siege konnten wir gegen Bayern, Saarland und Rhein Neckar verbuchen. Gegen Ludwigsburg und Hamburg mussten wir uns leider geschlagen geben. Mit vier Siegen und zwei Niederlagen landeten wir mit 30 Punkten auf dem sechsten Platz – was aber eine gute Ausgangslage für die Rückrunde ist! Da werden wir mit fünf Sportlerinnen antreten, wodurch die Möglichkeiten besser sein werden, weil dann mehr in der Aufstellung gewechselt werden kann."

Foto: DKV

Bundestrainer

Alexander Heimann wieder im DKV-Team

von Eva Mona Altmann

Der DKV hat Mitte Januar 2022 sein neues Kumite-Bundestrainer-Team präsentiert.

Chef-Bundestrainer für die Damen und Herren sowie die u21 ist Jonathan Horne (33; Bildmitte). Der ehemalige Welt- und amtierende Europameister sowie Olympia-Teilnehmer tritt die Nachfolge von Thomas Nitschmann an.

Mark Haubold (48; links im Bild) beerbt Klaus Bitsch an und ist nun verantwortlich für das Training der Altersklassen u16 und u18. Zuvor war er Assistenzbundestrainer von Thomas Nitschmann gewesen. Der WM-Titel 1998 und vier WM-Medaillen zählen zu seinen größten Erfolgen als Athlet.

Alexander Heimann (35; rechts im Bild) aus dem nordrhein-westfälischen Bergisch Gladbach fungiert als Assistenzbundestrainer für beide. Er war zwölf Jahre lang Mitglied der Nationalmannschaft und in dieser Zeit u.a. Vize-Europameister, EM-Dritte und WM-Fünfter. Als Vereins-, Landes- und Assistenzbundestrainer konnte er bereits zahlreiche Wettkampferfolge verzeichnen.

Wir wünschen dem Trio eine gute Zusammenarbeit und tolle Erfolge für den Deutschen Karate Verband!

Im Bereich Kata bleibt auf Bundesebene dagegen zunächst alles beim Alten. Chef-Bundestrainer Efthimios Karamitsos, der dieses Amt seit 1992 bekleidet, und seine Assistenztrainerin Christine Bernstein (geb. Heinrich) haben ihre Verträge bis zum Jahresende 2022 verlängert.

Datenschutz

Neue Verordnung beim DKV in Kraft

von Deutscher Karate Verband

Der Schutz persönlicher Daten genießt in Deutschland höchste Priorität. Dazu hat der Gesetzgeber konkrete Vorgaben gemacht, die bei Zuwiderhandlung Sanktionen nach sich ziehen. Zum 23. März 2022 hat der DKV eine neue Datenschutzordnung in Kraft gesetzt.

In der Präambel heißt es, dass die Datenschutzordnung „ein möglichst hohes Maß an Transparenz und Sicherheit sowie einen einheitlichen Umgang mit personenbezogenen Daten innerhalb des Verbandes gewährleistet".

Im Folgenden wurde festgelegt, wie beispielsweise die Datenverarbeitung geregelt ist, wie Daten verarbeitet werden, welche Instanzen und Personen auf Seiten des DKV kontaktiert werden können und wie Daten unter anderem im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden.

Und nicht zuletzt regelt die Datenschutzordnung die Rechte der von der Datenverarbeitung betroffenen Personen. Wörtlich heißt es: „DKV-Mitglieder und Personen [...] haben jederzeit ein Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung ihrer gespeicherten Daten, ein Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung sowie ein Recht auf Datenübertragbarkeit und auf Beschwerde gemäß den Voraussetzungen des Datenschutzrechts."

Mehr zum Thema:
https://www.karate.de/de/datenschutz.php

Rücktritt

Jana Messerschmidt beendet Wettkampfkarriere

von Eva Mona Altmann

Die DKV-Ausnahmeathletin Jana Messerschmidt (USC Duisburg) gab zum Jahreswechsel 2021/22 in den sozialen Medien ihren Rücktritt vom Wettkampfsport bekannt.

Zu ihren größten Erfolgen im Kumite Damen -55 kg zählen Silber bei der Weltmeisterschaft und Bronze bei den European Games. Im vergangenen Jahr holte sie Gold im Team und Silber im Einzel bei der Europameisterschaft – die Olympiateilnahme hatte sie nur um Haaresbreite verpasst.

Wir wünschen Jana alles Gute für die Zukunft und hoffen, sie bleibt dem Karate treu verbunden.

Foto: DKV

Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.

– Gichin Funakoshi

Wettkampftermine

WKF, DKV & KDNW

28.-01.05.2022	WKF Youth League	Limassol (Zypern)
12.-15.05.2022	WKF Premier League	Rabat (Marokko)
14.05.2022	LM Kinder, Schüler:innen	Köln
21.05.2022	LM Masterclass	Bedburg-Hau
25.-29.05.2022	EM Leistungsklasse	Ganziatep (Türkei)
10.-12.06.2022	WKF Series A	Kairo (Ägypten)
17.-19.06.2022	EM Jugend, Junior:innen, u21	Prag (Tschechien)
25.06.2022	DM Schüler:innen	Erfurt
26.06.2022	DM Masterclass	Erfurt
26.06.2022	Bundesliga Rückrunde	Erfurt
01.-03.07.2022	WKF Youth League	Porec (Kroatien)
08.-09.07.2022	Karate bei den World Games	Birmingham (USA)
02.-04.09.2022	WKF Premier League	Baku (Aserbaidschan)
08.-11.09.2022	WGKF-Cup	Foligno (Italien)
23.-25.09.2022	WKF Series A	Kocaeli (Türkei)
??.09.2022	LM Jugend, Junior:innen, u21	?
??.??.2022	Bezirksmeisterschaften	?
01.-02.10.2022	DM Jugend, Junior:innen, u21	Halle Saale
01.10.2022	Bundesliga Play Offs	Halle Saale
07.-09.10.2022	WKF Premier League	n.n.
26.-30.10.2022	WM Jugend, Junior:innen, u21	Konya (Türkei)
11.-13.11.2022	WKF Series A	Jakarta (Indonesien)
09.-11.12.2022	WKF Youth League	Venedig (Italien)

Ohne Gewähr. Fehler und Änderungen vorbehalten.

Jetzt Vereinskasse aufbessern

Der KDNW sucht Ausrichter für Meisterschaften in 2022 und 2023

von Eva Mona Altmann

Der Karate-Dachverband NRW sucht Vereine, die bereit sind, in 2022 oder 2023 eine Meisterschaft auszurichten. Es winken 400,- Euro Ausrichterpauschale sowie weitere Einnahmen aus der Cafeteria und evtl. Eintrittsgeldern für die Vereinskasse.

Der Verein übernimmt bei der Ausrichtung folgende Aufgaben: Hallenbuchung, Helfer:innen für Auf- und Abbau, Tischbesatzung, Stühle und Tische, Kühlboxen mit Eis für die Ärzte am Wettkampftag, Verpflegung von Kampfrichter:innen, Ärzt:innen und Wettkampfleitung (6,- Euro Pauschale/Person werden durch den KDNW ausgezahlt), Cafeteria. Werbepartner oder Sponsoren seitens des Ausrichters sind möglich, ebenso Schirmherrschaften oder lokale Pressebesuche.

Der KDNW übernimmt folgende Aufgaben: Matten und Equipment, Einladung Ärzt:innen und Kampfrichter:innen, Anmeldung und Listenführung über Sportdata sowie Wettkampfleitung, Pokale und Medaillen.

Bitte habt keine falsche Scheu, sondern nutzt die Chance für ein besonderes Team-Event für euren Verein und bessert nebenbei eure Vereinskasse auf!

Kontakt: s.nitschmann@kdnw.de

Youth League

Tolle KDNW-Erfolge in Mexiko

von Susanne Nitschmann

Rund 400 Nachwuchs-Karateka aus 30 Nationen sind bei der WKF Youth League in Acapulco vom 20. bis zum 23. Januar 2022 an den Start gegangen. Für die Sportler:innen aus NRW hat sich die weite Reise mehr als gelohnt!

Douaa Rabhi (Budokan Bochum) hat die Klasse u18 -53 kg gewonnen. Mit nur einem Gegenpunkt im gesamten Turnier siegte sie im Finale gegen die starke Engländerin überragend mit 4:0.

Simon Schmitz (KD Kempen) zeigte in der Klasse u18 -76 kg eine taktische Glanzleistung. Gegen körperlich sehr eindrucksvolle Gegner machte er kompromisslos den nötigen Punkt zur Führung und verteidigte ihn bis zu Schluss.

In der Klasse u16 -47 kg holte Zoe Thiel (Taiko Dojo Oberhausen) Gold.

Kevin Michejlis (KD Kempen) verpasst mit Platz fünf nur knapp eine Medaille.

Landestrainerin Susanne Nitschmann zeigte sich sehr erfreut über die Erfolge ihrer Schützlinge in Mexiko.

Fotos: Nitschmann

Pamplona

Series A

von Eva Mona Altmann

Vom 28. bis zum 30. Januar 2022 fand im spanischen Pamplona das erste WKF-Turnier des Jahres mit 650 Karateka aus 58 Nationen statt.

Luca Weingötz (USC Duisburg, -84 kg) startete für Deutschland. Nach einem 0:1-Rückstand, den er in eine 2:1-Führung umwandelte, unterlag er letztlich mit 3:7 dem Ukrainer Kostiantyn Tsymbala.

Die besten deutschen Ergebnisse erzielten Mia Bitsch (Gold) und Samira Mujezinovic (Bronze).

Uwe Portugall und Eva Mona Altmann, die Weltkampfrichter aus dem KDNW, reisten ebenfalls im deutschen Auftrag nach Pamplona. Sie waren beide als Tatami Manager Assistants im Einsatz und leiteten u.a. jeweils ein Finale als Referee.

Foto: DKV

Comeback nach Handverletzung

Bronze für Shara Hubrich bei der Premier League in Fujairah

Foto: DKV

von Eva Mona Altmann

Shara Hubrich (TV Borgeln) ist in Fujairah (Vereinigte Arabische Emirate) für das deutsche Nationalteam beim ersten Premier League-Turnier des Jahres an den Start gegangen und konnte sich grandios Bronze sichern.

Erstmals griff in der Premier League der neue Wettkampfmodus, der die Teilnehmerzahl auf maximal 32 pro Kategorie (die Besten der Weltrangliste) reduziert. Die Vorrunden werden im „Round Robin" (jede:r gegen jede:n) ausgetragen.

Nach dem Auskurieren ihrer Handverletzung, die sich Vizeweltmeisterin Shara bei der WM im November zugezogen hatte, konnte sie in Fujairah direkt wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen.

Im Halbfinale war das Leichtgewicht (-50 kg) knapp mit 2:3 gegen Nasr Yasmin Elgewily aus Ägypten unterlegen. Im Bronzematch am Sonntag sicherte sie sich dann mit einem starken taktisch erkämpften 1:0 über die Ukrainierin Katerina Kryva die verdiente Medaille. Herzlichen Glückwunsch!

Mit Weltkampfrichterin Eva Mona Altmann (1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.) war eine weitere Karateka aus dem KDNW im offiziellen DKV-Auftrag in den Emiraten.

NEW

Regelwerk

Die World Karate Federation hat einige Regeländerungen beschlossen, die auch im Deutschen Karate Verband und Karate-Dachverband NRW übernommen werden.

von Uwe Portugall

Bundeskampfrichterreferent Roland Lowinger informiert auf der DKV-Webseite wie folgt zu dem Thema:

Junior:innen

„Junior:innen: Das Exekutivkomitee des Weltverbandes hat entschieden, formal das anzupassen, was längst allgemeine Praxis geworden ist: Den so genannten ‚Skin Touch' im Wettkampf ab dem Alter von 16 Jahren zu erlauben. ‚Skin Touch' bedeutet eine kontrollierte Technik, welche die Haut berührt, ohne dass Energie auf das Ziel übertragen wird. Die Erfahrungen aus den WKF-Wettkämpfen zeigen, dass diese Altersgruppe über die Fähigkeit verfügt, ihre Techniken mindestens so gut zu kontrollieren wie die Erwachsenen.

Die Angelegenheit wurde von der Wettkampfregel-Kommission, der Weltranglisten-Kommission und den medizinischen Experten untersucht. Dabei sind die Gremien zu dem Konsens gelangt, dass die praktische Anwendung im Einklang mit dem Prinzip des sicheren Sports steht.

Wakarete

Wakarete ohne Anhalten der Zeit: Um zu unterbinden, dass Athlet:innen aneinander kleben und um unnütze offizielle Verwarnungen zu vermeiden, macht der:die Referee eine trennende Geste mit den Händen (Handflächen nach außen) und sagt ‚Wakarete'. Die Wettkämpfer:innen unterbrechen sofort ihre Aktionen und trennen sich. Der:die Referee hält die Hände auseinander, bis die Wettkämpfer:innen sich ausreichend getrennt haben und bringt die Hände dann mit dem Kommando ‚Tsustukete' wieder zusammen, damit die Athlet:innen den Kampf wieder aufnehmen. Die Zeit wird für ‚Wakarete' wird nicht gestoppt.

Passivität

Ein:e Athlet:in, die:der nach Punkten führt oder Senshu hat, kann nicht für Passivität bestraft werden. Wenn ein:e Athlet:in nach Punkten oder mit Senshu führt, zieht sie:er es aus taktischen Gründen möglicherweise vor, eher defensiv als offensiv zu kämpfen."

Rückfragen beantwortet das KDNW-Kampfrichterreferat: uwe.portugall@kdnw.de

Foto: KDNW

Wettkampfvorbereitungen

KDNW-Karateka sind startklar

von Susanne Nitschmann

Nach einem tollen Jahresauftakt beim Rhein Shiai und bei der Youth League in Mexiko laufen beim KDNW-Team nun die Vorbereitung für die weiteren Wettkämpfe.

Sowohl im Landeskader-Training als auch beim Stützpunkttraining wird an der optimalen Form gefeilt.

Einige der NRW-Mädchen sind noch im Qualifikations-Prozess zur Teilnahme an der Europameisterschaft der Jugend und Junior:innen. Diese wurde von Februar auf Juni verschoben. Somit stellt die kommende Youth League in Limassol/Zypern eine letzte Möglichkeit dar, sich gut zu präsentieren.

Wir drücken natürlich die Daumen!

EKF Referee Commission Secretary

Eva Mona Altmann befördert

von Uwe Portugall

Ende 2021 wurde unsere KDNW-Kampfrichterin Eva Mona Altmann zur Secretary der europäischen Kampfrichter-Kommission ernannt.

Zuvor hatte sie bereits zwei Jahre lang die Position der Assistant Secretary inne. Wir gratulieren ihr und wünschen ihr viel Erfolg bei den neuen Aufgaben!

Foto: Kraußer (DKV)

Rhein Shiai 2022

Acht Goldmedaillen für NRW

Foto: KDNW

von Susanne Nitschmann

Endlich mal wieder ein Wettkampf auf Top-Niveau! Der Ausrichter des Rhein Shiai hatte viel Aufwand betrieben, dass das Event stattfinden konnte.

Nicht ganz in gewohnter Teilnehmerzahl, jedoch in starker Besetzung: 87 Vereine aus neun Nationen meldeten gut 570 Sportler:innen.

NRW war am 8. Januar 2022 mit einem Teil des Landeskaders vor Ort, aber auch mit vielen engagierten Vereinen. Acht Goldmedaillen gingen nach NRW. Besonders erfolgreich waren die Sportler:innen des Budokan Bochum und des Bushido Köln. Die gesamte Ergebnisliste ist bei Sportdata einzusehen. Herzlichen Glückwunsch!

GOLD

- Sofia Herari (USC Duisburg), u21 -55 kg
- Douaa Rabhi (Budokan Bochum), u18 -53 kg
- Zoe Thiel (Taiko Oberhausen) u16 -47 kg
- Milana Schuldheis (Goju Ryu Karateverein Garath), u8 -120 cm
- Tiambei Dornseifer (Bushido Köln) u12 -38 kg
- Mohamed Abo (Budokan Bochum) u12 +42 kg
- Maximilian Martin (Budokan Bochum) u12 -42 kg
- Edgar Beirit (Budokan Bochum) u14 -50 kg

Dan-Prüfung Goju-Ryu am 10. April 2022 in Dortmund bei Horst Espeloer, Horst Nehm und Holger Keßling (v.r.)
Foto: Espeloer

Dan-Prüfung Shotokan am 26. Februar 2022 in Gelsenkirchen bei Rainer Katteluhn (l.) und Stefan Krause (r.)
Foto: KD Gelsenkirchen-Buer

Neue Dan-Grade im KDNW

6. Dan

Petra Krautwald	Goju-Ryu

4. Dan

Christop Blasius	Goju-Ryu
Kai Gust	Goju-Ryu

3. Dan

Birgit Buddendiek	Shotokan
Michael Fischer	Goju-Ryu
Steffen Voigtländer	Shotokan
Martin Weißberg	Goju-Ryu

2. Dan

Andreas Döbber	Goju-Ryu
Konstantin Elgert	Shotokan
Reinhard Groß	Goju-Ryu
Aurel Orzech	Goju-Ryu
Arthur Pyka	Goju-Ryu
Uwe Schrödter	Goju-Ryu
Christian Spahr	Shotokan
Patrick Tebarth	Shotokan
Roman Unger	Goju-Ryu

1. Dan

Kay Diekötter	Shotokan
Olivier Dubreuil	Shotokan
Josi Freers	Shotokan
Christos Kaloginnopoulos	Shotokan
Georg Kunz	Goju-Ryu
Anne-Sophie Lang	Goju-Ryu
Volker Milk	Goju-Ryu
Niko Schmidt	Shotokan
Damir Shalgokov	Shotokan
Maria Skopeliotis	Shotokan
Bernd Wahlers	Shotokan
Caro Zumbrink	Shotokan

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herzlichen Glückwunsch!

Dan-Prüfung Shotokan am 12. März 2022 in Bornheim bei Rainer Katteluhn (l.) und Peter Mügge (r.)

Foto: Mügge

Foto: KDNW

Neuss

KDNW-Stilrichtungslehrgang

von Simo Tolo

Am 26. März 2022 hat das Unsui Dojo Neuss unter der Leitung von Simo Tolo und Martín Kudzia wieder einen Stilrichtungslehrgang Goju-Ryu für den KDNW ausgerichtet. Der Einladung folgten über 45 Karateka aus verschiedenen Dojos zum gemeinsamen, freundschaftlichen Treffen und Training.

Nach dem Warm-Up startete Simo mit intensiven Kihon-Training. Es wurden verschiedene Kombinationen aus der Prüfungsordnung geübt. Simo achtete auf saubere Technik und Stände. Dann leitete er zum nächsten Themenschwerpunkt über: Kata Saifa.

In Kata und Kihon konnte man unterschiedliche Ausführungsvarianten der Teilnehmenden beobachten Das kommt davon, dass die Karateka aus verschiedenen Strömungen des Goju-Ryu und aus verschiedenen Dojos stammten. Simo betonte: „Nichts ist falsch, sondern nur anders."

In der Pause konnten sich alle mit Kaffee und Snacks (vom Unsui Dojo für alle kostenfrei zur Verfügung gestellt) stärken.

Beim nächsten Trainingsschwerpunkt – Bunkai und Selbstverteidigung – kam Martin Kudzia als Unterstützung dazu. Trainiert wurden Passagen aus verschiedenen Kata in der Bunkai. Simo und Martin demonstrierten wirkungsvolle und doch einfache Anwendungen. Beide haben gemeinsam ein „Übungswerkzeug" entwickelt, das zum einen hilft, die Goju-Ryu-Techniken zu verinnerlichen und zum anderen schult, diese in Selbstverteidigungssituationen besser abzurufen. Sie erläuterten, dass in realen SV-Momenten andere Bedingungen herrschen als im normalen Dojo-Alltag. Zum Beispiel bestehe in realen Bedrohungssituationen ein eher geringer Abstand zum Angreifer und dies schränke die Wahl der Abwehr- und Kontertechniken entsprechend ein. Im Zuge der Auseinandersetzungen können auch kritische Situationen entstehen, beispielsweise wenn man zu Boden geht. Aus denen müsse man sich befreien können, aber trainiert werde dies eher selten. Die Frage lautete: Welche Möglichkeiten bietet mir in diesem Augenblick das Karate wirklich? Das von Simo und Martin entwickelte Tool unter dem Begriff „Defend yourself using Karate" soll genau dabei helfen.

Die Karateka spürten nicht nur die körperliche Belastung, sondern auch die Konzentrationsleistung, die gefordert wurde. Am Ende fanden sich die Karateka zu einer Feedback-Runde zusammen. Alle waren sich einig, dass Inhalte und Durchführung des Lehrgangs bestens geplant und umgesetzt waren. Foto: Tolo

Kata Sanchin

Lehrgang mit Christian Winkler

von Heike Buck

Am Sonntag, den 20. März 2022 fand in Kamen ein KDNW-Kata-Lehrgang unter der Leitung von Christian Winkler (7. Dan) statt. Thema war die Kata Sanchin. Mit 25 Teilnehmer:innen war der Lehrgang sehr gut besucht.

Den Beginn machte eine theoretische Auseinandersetzung, wobei der aus den Dojokun stammende Begriff „Tanren“ eingeführt und in seiner Bedeutung für die Sanchin erläutert wurde. Außerdem wurde ein von Christian verfasster Text zu wichtigen Aspekten der Sanchin gelesen und besprochen.

Im praktischen Teil gab es dann zunächst verschiedene Basis-Übungen als Hinführung zur Kata. So schlug man zum Beispiel mit dem Partner Doubletten und achtete hierbei auf die korrekte Faust- und Armhaltung und die Lage des Ellbogens. An der Pratze wurde der Tsuki geübt. Weiterhin ging es um die in der Kata vorkommenden Dachi Waza, das heißt, es wurden die grundlegenden Bewegungsprinzipien erklärt und geübt. Zum Aspekt der Abhärtung von Körper und Geist gab es Hinweise, wie am Makiwara gearbeitet werden sollte und es wurde mit dem:r Partner:in Soto Uke beziehungsweise Soto Uke – Yoko Uke - Harai Otoshi Uke geschlagen. Als Beweglichkeitsübung folgte die Kombination Teisho – Kake Uke.

Nach der Pause folgten verschiedene Übungen zu zweit als Warm-up. Dann ging es an die Kata. Christian gab ausführliche Erläuterungen zu den einzelnen Schritten inklusive der korrekten Atmung. In diesem Zusammenhang ging er auch auf das Mawate ein und den Unterschied zwischen Bensoko Dachi und Kosa Dachi. Das richtige Wenden wurde mit dem Partner geübt. Christian erklärte außerdem, wie wichtig Fokus beziehungsweise Konzentration und das Zusammenspiel von Atmung und Technik sind. Als Ziel der Sanchin nannte er die mentale und körperliche Formung. Bevor der Ablauf der Kata geübt wurde, ging es erneut ins Partnertraining, und zwar zum korrekten Eindrehen des Tsukis.

Zum Abschluss beantwortete Christian Fragen zur Kata. Insgesamt war der Lehrgang sehr informativ und die Teilnehmenden konnten viele wichtige Erkenntnisse mitnehmen. **Foto: Buck**

Koshinkan

Dan-Vorbereitung & Instruktoren-Ausbildung in Oberhausen

von Frank Feemer

Am 12. März 2202 trafen sich im Koshinkan Zentral-Dojo BSC Oberhausen interessierte Karateka aus den Bundesländern zur Erlangung der Instruktoren-Lizenz Koshinkan. Unter der Leitung von Bundesreferent Hans Wecks (9. Dan) und den Dozenten Volker Schwinn (8. Dan), Kasim Keles (8. Dan), Rudi Witte (8. Dan) und Hans Ruff (7. Dan) fanden zwei anstrengende Ausbildungstage und eine Lehrprobe statt.

Zwei Wochen später trafen sich 27 Karateka im BSC Oberhausen zur Dan-Vorbereitung mit Rudi Witte (8. Dan), Haydar Aksünger (7. Dan) und Peter Falk (5. Dan). Auf dem Programm standen Warm-Up mit Pilates-Partnerübungen, Kata-, Kumite- und Kihon-Training.

Bild oben: Instruktoren-Ausbildung; Bild unten: Dan-Vorbereitung **Fotos: Feemer**

Goju-Ryu

Prüfer:innen-Lehrgang in Rheine

von Frank Beeking

Gut besucht war der Goju-Ryu-Prüfer:innen-Lehrgang, den der TV Jahn Rheine für den KDNW am Sonntag, den 3. April 2022 ausrichtete. Angereist waren Dan-Träger:innen der Stilrichtung Goju-Ryu, die eine Lizenz zur Abnahme von Kyu-Prüfungen erlangen oder verlängern wollten – oder neue Anregungen als Übungsleiter:innen suchten.

Nach der Begrüßung durch Leiter Frank Beeking (8. Dan) folgte ein Mobilisationstraining mit Klaus Fransbach (2. Dan).

Im Praxisteil befassten sich die Teilnehmden zunächst mit Kombinationen der Unterstufe (9. bis 7. Kyu): Wie gut muss ein Prüfling das können? Im Plenum tauschte man sich über die Beurteilungskriterien aus und kam überein, dass allein die richtige Ausführung der geforderten Techniken im vorgesehenen Bewegungsablauf zählt.

Auch aus dem Programm der Mittelstufe (6. bis 4. Kyu) wurden zuerst Grundschulkombinationen in Gruppen bearbeitet. Der Fokus lag aber auf den Partnerformen, welche eine Vorstufe für den sportlichen Freikampf und für die Selbstverteidigung darstellen. Die Lernformen zur Vorbereitung auf die Selbstverteidigung werden Yakusoku-Kumite genannt. Yakusoku heißt „ich verspreche". Gemeint ist, dass die Techniken beiden Partnern bekannt sind und sie sich gegenseitig versprechen, sich an diese eingeübte Abfolge zu halten. Die Vorübungen zum sportlichen Freikampf heißen Jiyu-Ippon-Kumite, frei übersetzt „teilweise abgesprochener Kampf auf einen Punkt". Festgelegt ist hier nur noch der Angriff, Abwehr und Konter sind frei. In der Mittelstufe bildet die richtige Koordination des Bewegungsablaufes den Schwerpunkt.

In der Oberstufe kommt es dann zusätzlich auf die kraftvolle Ausführung der Techniken an. Aus dem Prüfungsprogramm der Oberstufe (3. bis 1. Kyu) wurde nur eine Kihonkombination besprochen, danach lenkte Frank das Augenmerk auf die zum 1. Kyu-Grad (Braungurt) geforderte Kata Bunkai Gekisai I und II. Aufgabe ist hier, die in der Kata gezeigten Techniken mit Partner:in vorzuführen. Auf den ersten Blick erscheint das häufig schwierig und dann werden Abläufe einer Situation angepasst. Doch genau das Gegenteil sollte das Ziel sein. So werden Passagen, die in der Kata in der Vorwärtsbewegung gezeigt werden, in der Anwendung im Zurückgehen gezeigt. Die Auseinandersetzung mit der Frage „Was muss geschehen damit eine Veränderung nicht erforderlich ist?" führt zu neuen Gestaltungsmöglichkeiten. Die erarbeiteten Lösungsansätze wurden vorgestellt.

Abschließend folgte der Theorieteil zu den Verfahrensregeln für Kyu-Prüfungen.

Foto: Beeking

Dansha-Lehrgang

Auftakt Jubiläumsjahr in Rheine

von Frank Beeking

Karateka der Stilrichtung Goju-Ryu trafen sich am Sonntag, 6. Februar 2022 zu einem Dansha-Lehrgang beim TV Jahn Rheine. Mit „Dansha" bezeichnet man eine:n Dan-Träger:in in den Budokünsten. Zielgruppe des Lehrgangs waren daher Karateka, die Schwarzgurte sind oder sich das Ziel einer Dan-Prüfung gesetzt haben. Entsprechend ging es um die Anforderungen, die dort zu erfüllen sind. Etwa die Hälfte der Teilnehmenden steht aktuell in der Vorbereitung auf eine solche Prüfung in diesem Jahr.

Da die Karate-Abteilung des TV Jahn in diesem Jahr ihr 50-jähriges Bestehen feiert, gab es noch eine Besonderheit: Der Festausschus hat sich einige Aktivitäten einfallen lassen, die mit einer kleinen Verlosung verbunden sind. Dieser Lehrgang war die erste Gelegenheit, bei der alle eine Teilnahmekarte ausfüllen und in die eigens für diesen Zweck gestaltete Box einwerfen konnten. So wird es auch bei weiteren geplanten Verbandslehrgängen sein.

Nach dem Aufwärmen folgten die Grundschultechniken. Dabei wurden Technikkombiantionen in der Bewegung eingeübt und optimiert. Karateka, die sich aktuell auf eine Dan-Prüfung vorbereiten, erhielten die Gelegenheit, eine solche Kombination vorzuführen und erhielten dazu Feedback von der Gruppe. Anschließend wurde die Kombination gemeinsam geübt.

Nach einer kleinen Pause ging es mit Partnerformen weiter. In Gruppenarbeit wurden Auszüge aus der Prüfungsordnung zu den Dan-Graden eins bis vier eingeübt und anschließend im Plenum vorgeführt. Schwerpunkt waren freie Kombinationen, die von einer Lernform zur realistischen Selbstverteidigung entwickelt werden und schließlich bei der Prüfung zum vierten Dan, der auch als technischer Meister bezeichnet wird, die Vielfalt der technischen Varianten der Kampfkunst Karate-Do, verbunden mit den individuellen Stärken, aufzeigen sollen. Frank Beeking legte als Lehrgangsleiter dabei Wert darauf, dass in jeder Gruppe Karateka verschiedener Vereine miteinander übten und sich gegenseitig ergänzten.

Im weiteren Verlauf ging es um das Thema Kata-Bunkai. Auch dieser Teil wurde in Gruppenarbeit gestaltet und dann vorgeführt. Besondere Aufmerksamkeit fand hier die Vorführung der Bunkai zur Kata Kurunfa, die Jörg Mieske und Mike Woltering nach erstmaligem gemeinsamen Üben in Perfektion vorführten.

Nach einer großen Pause folgte noch ein theoretischer Teil, bei dem die traditionelle Bedeutung der Dan-Grade und die Entwicklung des Karate-Do in Deutschland vertiefend betrachtet wurde.

Foto: Beeking

Shotokan-Reihe

Lehrgänge in Gelsenkirchen und Lemgo

von Stefan Krause und Birgit Buddendiek

Auch 2022 wird die Shotokan-Reihe des KDNW an verschiedenen Orten mit verschiedenen Trainer:innen fortgesetzt.

Am 12. Februar besuchte André Dawson (5. Dan aus Paderborn) Lemgo. Er hat Kompetenzen in diversen asiatischen Kampfstilen und referierte zum Thema Tekki Shodan Drills. Dabei präsentierte er altüberlieferte Sequenzen der Shotokan-Kata Tekki Shodan in realistischen Selbstverteidigungssituationen. Die Trainierenden aus zahlreichen Vereinen Ostwestfalens bekamen vielfältige Anwendungsmöglichkeiten gezeigt, die vorgegebenen uralten Techniksequenzen wurden intensiv entschlüsselt und alle konnten neu inspiriert nach Hause fahren.

Volles Haus auch am 19. Februar beim Training bei und mit Rainer Katteluhn (*siehe Foto*). Dem stürmischen Wetter zum Trotz waren 40 engagierte Karateka nach Gelsenkirchen angereist. Schwerpunkt des Trainings war die Prüfungsvorbereitung zum ersten bis fünften Dan.

Foto: Buddendiek

Karate Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Mitglied im DKV und DOSB

5. Shotokan-Tag im KDNW am 11.06.2022 in Bochum

Dreifach-Halle der Maria-Sibylla-Merian-Gesamtschule
Lohackerstraße 9a in 44867 Bochum

kostenlos ab 6. Kyu unter Beachtung der gültigen Corona-Regeln
mit den KDNW-Trainerinnen und Trainer:

Bernhard Milner	9. Dan	Johannes Bracke	6. Dan
Georg Karras	7. Dan	Hardy Berscheid	6. Dan
Wolfgang Henkel	7. Dan	Tim Milner	5. Dan
Frawi Tönnis	6. Dan	Eva Mona Altmann	4. Dan

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3
10:00 - 10:45 Uhr	**Eva Mona Altmann** Bewertungskriterien Shotokan Kata	**Georg Karras** Kata Gankaku	**Wolfgang Henkel** SV-Bunkai Chinte
11:00 - 11:45 Uhr	**Tim Milner** vom Kihon zum Kumite	**Johannes Bracke** Spaß beim Kumite	**Frawi Tönnis** Gojushiho Sho Sequenzen+Ablauf
12:00 - 12:45 Uhr	**Hardy Berscheid** Wendungen und Drehungen in Katas	**Wolfgang Henkel** SV-Bunkai Nijushiho	**Bernhard Milner** Kata Heian Godan
12:45 - 14:00 Uhr	**Pause**		
14:00 - 15:00 Uhr	**Diskussions-Runde mit den Trainerinnen und Trainer**		
15:00 - 15:45 Uhr	**Bernhard Milner** Gohon u. Sanbon-Kumitevarianten	**Frawi Tönnis** Athletik Kata Breitensport	**Tim Milner** Taktik im Wettkampf Kumite
16:00 - 16:45 Uhr	**Hardy Berscheid** Gleichgewicht in Katas	**Georg Karras** Bunkai Gankaku	**Johannes Bracke** Spaß beim Kumite

Drills aus dem Modern Arnis

Warum sie auch beim Shotokan-Karate von Nutzen sein können

Tekki Shodan/Nidan/Sandan (links) vs. Vorhand zum Kopf des Gegners beim Doppel Sinawali (rechts).

Fotos: Dawson

von André Dawson

Ein Drill ist im Modern Arnis eine Endlosschleife fester Bewegungen, die mit oder ohne Partner:in ausgeführt werden.

Trainingsgeräten wie Pratzen, Sandsäcke, Makiwari, Kobudowaffen oder Alltagsgegenstände sind optional.

Der Einsatz von Drills im Shotokan-Karate eröffnet vielfältige Möglichkeiten.

In den Kata gibt es Passagen, die sich drillähnlich wiederholen. Deshalb ist es sinnvoll, die Schwerpunkte einer Kata auch praktisch einzeln zu trainieren.

Die Idee dahinter: Die Kata in Gänze wahrnehmen, nicht nur den reglementierten (Wett-)Kampf oder den inneren Kampf betrachten, sondern das große Ganze.

Also: Ruhig mal einen Blick über den Tellerrand wagen und die Analogien von Drills und Kata erforschen für neue Trainingsimpulse!

INHALE
EXHALE

Qigong & die Atmung

Qigong, die Arbeit am und mit dem Qi (jap.: Ki) stellt eine Synthese von Atmung, Meditation/Konzentration und Körperbewegungen dar mit dem Ziel, den Fluss des Qi im Körper zu aktivieren, zu stärken, zu harmonisieren und zu leiten. Die Atmung wirkt dabei wie ein Motor, der den Qifluss stimuliert, welcher dann von der Vorstellung Yi gelenkt wird, oftmals durch Körperbewegungen unterstützt.

von Dieter Kießwetter

Beim Einatmen der sauerstoffreichen Luft wird das Zwerchfell gespannt und senkt sich, der Brustraum und die Lungen weiten sich, der Bauchraum mit seinen Organen weicht nach unten und vorne aus. Beim Ausatmen läuft der Prozess umgekehrt, und die kohlendioxidreiche Luft wird ausgeschieden. Dies ist die „natürliche Atmung", die wir am Tage und auch des Nachts meist unbewusst ausführen.

Bewusst wird sie uns zum Beispiel, wenn wir beim Karate außer Atem sind oder im Schlaf durch das eigene Schnarchen wach werden!

Beim Qigong erfolgt die „natürliche Atmung" gleichmäßig und tief durch die Nase, der Übergang von Ein- und Ausatmen sollte nicht abrupt erfolgen, und man sollte auch nicht bis an die Grenzen der Lungenkapazität gehen.

Umgekehrte Bauchatmung

Eine weitere Methode ist die „regulierte Atmung" (Tiaoxi), die auch oftmals als umgekehrte Bauchatmung bezeichnet wird. Wir alle kennen sie und haben ihre Extremform schon oft praktiziert: das Gähnen. Beim Einatmen sorgt das Tiaoxi für eine erhöhte Sauerstoffaufnahme, wobei das Zwerchfell gespannt, die Bauchdecken eingezogen und die Lungen erweitert werden. Außerdem werden weitere Muskeln im Kopf- und Halsbereich angesprochen. Beim Ausatmen können das Qi und auch das Blut optimal den Bauchraum fluten, es erfolgt eine Entspannung im ganzen Körper. Bekannt ist diese Übung auch als „Tuna-Methode", mit der das Qi genährt und gepflegt wird. Sie kommt u. a. im Spiel der fünf Tiere (Wu Qin Xi) und auch in der Krebsbehandlung zum Einsatz.

Ein durch die Nase, aus durch den Mund

Beim „Qi-Atmen" wird bewusst durch Nase ein- und durch den Mund ausgeatmet. Dabei sollen schädigende Stoffe auf diesem Wege verstärkt ausgeschieden werden. Verbunden ist diese Methode, die ebenfalls der Karzinombehandlung dient, auch mit speziellen Gehübungen.

Atmung mit Stimmeinsatz

Bekannter ist uns Karateka das „Atmen mit Stimmeinsatz" durch den Kiai, die Harmonie und Einheit des Ki. Hier geht es darum, die Energie von Körper und Geist optimal zu bündeln, um eine maximale Wirkung zu erzielen. Im Qigong gibt es Übungen, deren Stimmeinsatz darauf zielt, durch Schwingungen positive Einflüsse auf innere Organe und Qi-Leitbahnen zu nehmen: die Sechs Heilenden Laute (Liu Zi Jue), die auch mit körperlichen Übungen verbunden sind. Die Töne werden zuerst laut, später dann leise, schließlich lautlos geübt; selbst mit der bloßen Vorstellung kann man Organe zum Schwingen bringen. Doch können diese sechs Laute nicht nur als Gesundheitsübung, sondern auch zur Verstärkung von defensiven und offensiven Techniken eingesetzt werden, was zum Beispiel im Kyusho-Jitsu und Kiai-Jitsu praktiziert wird.

Manji-Uke
Fotos: Kießwetter

Wuwei – natürlich atmen

Bei keiner der oben beschriebenen Methoden sollte man die Atemmuskulatur mit Gewalt einsetzen! Praktizierende und hier besonders Kranke sollten sich langsam und kontinuierlich an das gewünschte Ziel heranarbeiten. Nicht ungeduldig werden und etwas erzwingen wollen, sondern lieber natürlich geschehen lassen (Wuwei). Wenn man erkannt hat, welche Vorgehensweise der eigene Körper wählt, dann kann man diese verstärken. Das Problem ist nur, dass wir dabei Betrachteter und Betrachter, Objekt und Subjekt in einer Person sind. Somit ist es schwierig, unvoreingenommen zu sein. Außerdem verändert sich die Atmung, je nachdem, worauf unser Denken gerichtet ist.

Beispiel Manji-Uke

Konzentriere ich mich zum Beispiel beim Manji Uke auf den Gedan Barai, atme ich aus; bei Konzentration auf den Jodan Uchi Uke atme ich ein. Mache ich Manji Uke ohne besondere Achtsamkeit, atme ich ebenfalls ein. Das liegt wohl daran, dass bei dieser Technik der Brustkorb geweitet wird und sich die Lungen ganz natürlich mit Luft füllen.

Thema in der nächsten Ausgabe: „Das Spiel der fünf Tiere"...

Budokan Bochum

Erfolgreicher Nachwuchs

von Tim Milner

Am letzten Februar-Wochenende standen gleich zwei wichtige sportliche Vergleiche für den Budokan Bochum auf dem Programm: Das u16-Randori in Waltershausen für die Fortgeschrittenen und ein Vergleichskampf in Kempen für die Wettkampf-Newcomer.

In Waltershausen stießen einige erfolgsverwöhnte Bochumer in neuen Alters- und Gewichtsklassen auf ungewohnt viel Gegenwehr, die ihnen die neue Trainingsrichtung und -intensität aufzeigte. Trotzdem erzielten sie beachtliche Erfolge. Tolle zweite Plätze belegten Fabian Stahlberg und Martin Jundi. Miran Jundi und Ayman Sabiri (Gold) standen sich im Budokan-Finale gegenüber, ebenso wie Murad Jundi und Maximilian Martin (Gold). Einen sportlich guten, aber undankbaren vierten Platz – Bronze wurde ausgekämpft – belegten Anna-Marie Schneider, Ahmed Sabiri und Mika Mojsovski.

Die kleinsten und unerfahrensten Kumite-Kämpfer:innen zeigten in Kempen tolle Leistungen. Jamila Lokaj gewann ihre Klasse vor Verena Budzhev und Berardo Cvitcovic vor Daniel Stopold. Niema Rabhi und Jan Becker siegten auch und einen guten dritten Platz erkämpften Kristian Gichev, Arian Lokaj und Asem Hesso. Ein klarer Aufwärtstrend ist nach diesen beiden Events bei den jungen Karateka zu erkennen und lässt auf eine erfolgreiche Zukunft hoffen.

Foto: Milner

Douaa Rabhi

Dreifache Saarland-Meisterin

von Tim Milner

Endlich finden wieder regelmäßig Turniere und Meisterschaften statt und der Wettkampfkalender des Budokan Bochum wird wieder gefüllt. Dieser Weg zurück in die Normalität gibt den Sportler:innen Sicherheit und Ziele vor Augen.

Nachdem Douaa Rabhi, Anna-Marie Schneider, Mika Mojsovski, Sam Altkemper und Edgar Beirit vom 18. bis zum 20. Februar 2022 am Champions-Seminar in Mayen bei Christian Grüner, Nika Tsurtsumia und Budokan-Coach Tim Milner teilgenommen hatten, ging es am folgenden Sonntag ins Saarland, wo die fünf jungen Athlet:innen an der offenen Saarlandmeisterschaft teilnahmen.

Die harte Arbeit am Wochenende spiegelte sich am Ende auch in den Erfolgen wieder: Anna-Marie Schneider konnte in ihrer Klasse Bronze gewinnen. Ein toller Einstieg für den Neuzugang beim Budokan. Die Routiniers Edgar Beirit, Sam Altkemper und Mika Mojsovski gingen im Saarland in derselben Klasse an den Start und konnten sich hier die ersten drei Plätze erkämpfen: Gold ging an Edgar, Silber an Sam und Bronze an Mika. Auch im Team zeigten die drei ihre sportliche Extraklasse und siegten. Die frisch gebackene Youth-League-Gewinnerin Douaa Rabhi ging in drei Kategorien an den Start, die sie alle gewann. Am Ende konnte sie jeden Kampf gewinnen und bestätigte auch hier ihre aufsteigende Form.

Foto: Milner

Shotokan-Schmiede gastiert in Köln

Training mit KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (8. Dan)

von Eva Mona Altmann

Die Shotokan-Schmiede ist eine vereinsübergreifende Trainingsgemeinschaft von Dan-Träger:innen sowie engagierten Braun- und Blaugurten, die ursprünglich von Franz Bork (†) in Anhausen (Rheinland-Pfalz) gegründet wurde und bis heute in seinem Andenken fortgeführt wird.

Heute leitet KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (8. Dan) einmal monatlich sonntags das Training. Die Orte wechseln – die Schmiede hat u.a. schon in Dierdorf, Anhausen, Bonn, Brühl und Köln gastiert. In der Domstadt am Rhein bei der 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. traf man sich bei bestem Sonnenschein auch am 13. Februar 2022. Mehr zur Schmiede gibt es bei Facebook und Instagram.

Foto: Altmann

Champions-Seminar

Trainer-Quartett etabliert neue Lehrgangsreihe

von Tim Milner

Neue Kumite-Lehrgangsreihe mit Nika Tsurtsumia und Tim Milner aus NRW erfolgreich gestartet: Intensiv und effektiv mit den besten Trainern und Sportlern trainieren – das ist die Idee der Champions-Reihe.

Die national und international erfolgreichen Trainer Noah Bitsch, Nika Tsurtsumia, Tim Milner und Christian Grüner haben sich vorgenommen, noch enger zu kooperieren und ihr Wissen gemeinsam in ganz Deutschland bei zukünftigen Events weiterzugeben.

Nach den letzten sehr erfolgreichen Champions-Camps in Waltershausen und Staßfurt lag es aufgrund der hohen Nachfrage nahe, weitere Angebote zu gestalten.

Den Auftakt zu diesem stetig aufgebauten Projekt bildete das erste Champions-Seminar in Mayen. Binnen kürzester Zeit war das auf 30 Personen beschränkte Intensiv-Seminar mit Nika Tsurtsumia, Christian Grüner und Special Guest Tim Milner ausgebucht.

Karateka aus Bremen, Niedersachsen, dem Saarland, NRW und Rheinland-Pfalz nutzten die Gelegenheit, während der nach Alter und Leistungsstand unterteilten ingsesamt elf Trainingseinheiten an ihrer Athletik, Technik und Taktik zu arbeiten.

Das Trainer-Team stand den hochmotivierten Teilnehmer:innen hierbei stets mit ihrer Kompetenz und Motivation zur Seite.

Der Erfolg bestätigt das Projekt, das nun in den kommenden Monaten in ganz Deutschland weiter fortgesetzt wird.

Fotos: Milner

Haydar Aksünger (r.) mit Gisela Hinnemann vom LSB
Foto: Feemer

Haydar Aksünger

Doppelte Auszeichnung

von Frank Feemer

Gerade in den weiterhin vorherrschenden schwierigen Zeiten ist es erfreulich, gleich zwei Auszeichnungen verschiedener Spitzenverbände zu erhalten.

Passend zum Jahreswechsel wurde das Budo-Sport-Center durch den Landessportbund NRW für seine langjährige und nachhaltige Arbeit rund um den Karate in NRW geehrt. Überreicht wurde die Urkunde, nebst einem kleinen Präsent, für den Verein durch die Vizepräsidentin-Leistungssport des LSB Gisela Hinnemann.

Doch das sollte noch nicht alles gewesen sein. Wenige Tage später bekam Cheftrainer und Dojo-Leiter Haydar Aksünger (7. Dan) die goldene DKV-Ehrenmedaille für seine mehr als 40-jährige Karate-Laufbahn verliehen.

Wie ein roter Faden ziehen sich seine sportlichen Erfolge durch sein bisheriges Karate-Leben: Als Mitglied im Landeskaders NRW gewann er jeweils zweimal die Deutsche Jugend-, Junioren- und Senioren-Meisterschaft. Er war sechsmal Deutscher Meister, viermal Deutscher Vizemeister, über 20 Mal Landesmeister in NRW, zweimal Internationaler Dänischer Meister, zweimal Vizemeister beim Internationalen Bosporus-Cup in der Türkei. Weiterhin war er als Mitglied des türkischen Nationalkaders mehrfach international erfolgreich. Dass er seit über 30 Jahren im Deutschen Karate Verband sowie seit über 25 Jahren im Stadt Sport Bund Oberhausen aktiv ist, sei hier nur zur Vollständigkeit erwähnt.

Er war sichtlich überrascht und freute sich sehr über diese Auszeichnungen.

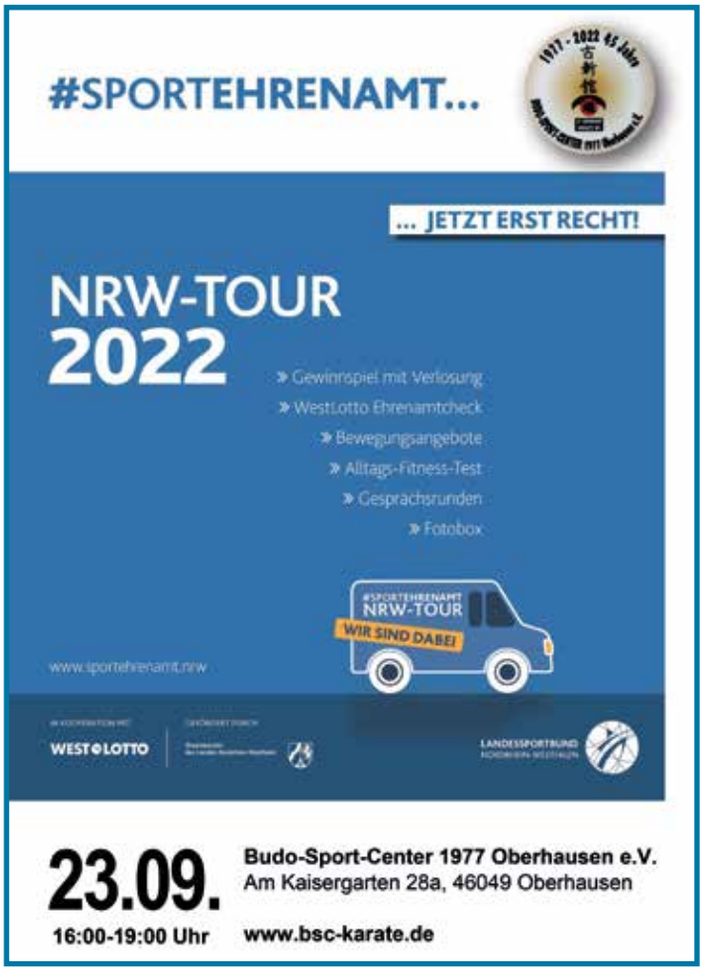


Foto: Gastager

Kinder-Prüfung

Halver

von Fredy Gastager

Im Dezember 2021 haben insgesamt 26 Kinder aus dem Dojo Judo Club Halver ihre Kyu-Prüfung im Shotokan erfolgreich abgelegt. Die Kinder waren in der Altersgruppe zwischen sechs und zwölf Jahre.

Die Prüflinge wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, damit ein gutes Hygieneumfeld gewährleistet war. Die Prüfungen mussten aufgrund von Corona-Einschränkungen bereits mehrmals verschoben werden. Somit waren alle Beteiligten sehr glücklich, dass die Veranstaltung doch noch im Jahre 2021 stattfinden konnte.

Erstaunlich und erfreulich ist die Situation, dass die Kinderabteilung des Judo Clubs Halver, einen stetigen Zuwachs hat.

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	Dr. Eva Mona Altmann	e.m.altmann@kdnw.de
Schulsport	Alexandra Höner	a.hoener@kdnw.de
Stilr. Shotokan	Bernhard Milner	b.milner@kdnw.de
Prüferref. Shotokan	Georg Karras	g.karras@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	n.n.	n.n.
Kata	n.n.	n.n.
Kumite	n.n.	n.n.
Kumite	n.n.	n.n.

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

Dr. 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.:
Dr. 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, Frank Beeking, Heike Buck, Birgit Buddendiek, André Dawson, Deutscher Karate Verband, Frank Feemer, Fredy Gastager, Maximillian Iserloh, Dirk Kaiser, Rainer Katteluhn, Dieter Kießwetter, Stefan Krause, Tim Milner, Frank Mühlenbeck, Susanne Nitschmann, Thomas Nitschmann, Uwe Portugall, Simo Tolo.
Bildautor:innen dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Frank Beeking, Heike Buck, Birgit Buddendiek, André Dawson, DKV, Horst Espeloer, Frank Feemer, Fredy Gastager, KD Gelsenkirchen-Buer, KDNW, Dieter Kießwetter, Brigitte Kraußer (DKV), Tim Milner, Peter Mügge, Susanne Nitschmann, pixabay.de, Simo Tolo, 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.
Für die Veröffentlichung neue Dan-Grade diese bitte mittels des dafür bestimmten Formulars zeitnah und am besten gruppenweise pro Prüfungstermin 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!
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 2/2022 ist am 30.06.2022

25. Juni bis 6. Juli 2022

Costa Brava

KDNW-Ferienfreizeit

inkl. Stand up Paddle-Sunrise/Sunset-Tour, Seekajak-Schnorcheltour, Strandolympiade und natürlich Karate

für Jugendliche (12-17 Jahre) mit gültiger DKV-Marke

unter der Leitung von Dennis Dreimann & Co.

Teilnahmegebühr: 459,- EUR
Anmeldeschluss: 9. Mai 2022
Anmeldung ausschliesslich über:
www.karate.nrw/lub