KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 33 Ausgabe 3 / 2022

Unser Team für die WM
Athlet:innen, Coach & Offizielle

25 Medaillen bei der DM

Energie-Krise

Die drei Arten der Bunkai
Omote, Ura & Honto
KARATEbyJesse

Die Trainer:innen von morgen
15 Jugendliche beim KDNW ausgebildet

Bella Italia
Goju-Ryu-Karateka erfolgreich beim WGKF-Cup

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

DKV LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Titelfoto:

Shirley Ann Lesley Jay vom SKD Satori Hilden mit ihrer Finalkata bei der Deutschen Meisterschaft. Sie holte eine von insgesamt drei Goldmedaillen, die nach NRW gingen (Bericht ab Seite 14) und wird Deutschland auch bei der WM vertreten (siehe Heftmitte).

Foto: Schaub

Editorial

Liebe Leserinnen + Leser!

Foto: Privat

Und schwupps ist das Jahr 2022 schon auf der Zielgeraden! Wir hetzen oft von Termin zu Termin, von Training zu Training und merken kaum, wie die Zeit verrinnt, bis uns das Weihnachtsgebäck in den Supermärkten unsanft wachrüttelt.

Mit welchen Vorsätzen seid ihr eigentlich vor rund zehn Monaten ins Jahr gestartet? Was hattet ihr euch für 2022 fest vorgenommen? Und wo steht ihr jetzt? Noch bleibt etwas Zeit, das Steuer herumzureißen und die Weichen richtig zu stellen, damit ihr an Silvester nicht genau die gleichen Vorsätze erneut fassen müsst. Aber vielleicht seid ihr ja auch schon ganz zufrieden mit dem, was ihr im Rückspiegel seht.

So wird es vielleicht unseren Nachwuchsathlet:innen der Altersklassen Jugend, Junior:innen und u21 gehen – bei der LM (Seite 20), der DM (ab Seite 14) und etlichen weiteren Turnieren (z.B. Seite 21) konnten sie tolle Erfolge erzielen und wertvolle Erfahrungen sammeln. Das große Highlight steht mit der WM aber erst noch bevor – unsere Karateka aus NRW, die im deutschen Auftrag nach Konya reisen werden, könnt ihr in dieser Ausgabe ein bisschen besser kennenlernen (ab Seite 18).

Vielleicht schlummern in eurem Dojo ja auch ein paar Nachwuchs-Talente? Dann ist der NRW Kids Cup am 5. November in Köln die richtige Gelegenheit, sie behutsam ans Turniergeschehen heranzuführen (Seite 13)! Und nicht vergessen: Am 26. November findet der erste KDNW-Tag speziell für Karate Kids in Duisburg statt (Infos auf der Heftrückseite)!

Die Karate Kids von heute sind auch die Karate-Trainer:innen von morgen – 15 von ihnen wurden jüngst wieder durch den KDNW zu Trainerassistent:innen ausgebildet (Seite 26).

Auch aus den Stilrichtungen gibt es Neues: Die Goju-Ryu-Karateka aus NRW waren in Italien sehr erfolgreich beim WGKF-Cup (ab Seite 22), im Koshinkan und Shotokan haben Lehrgänge stattgefunden (Seite 24) und etliche Karateka erfreuen sich an ihrer neuen Dan-Graduierung (Seite 25).

In die Dojos sind nach der Corona-Pause inzwischen auch die Lehrgänge zurückgekehrt – neben vielen spannenden Berichten über vergangene Events (ab Seite 27) findet ihr in diesem Heft auch Ausschreibungen für zukünftige Veranstaltungen (Seite 34).

Auch das Wettkampfjahr 2023 und das KDNW-Trainer:innen-Meeting werfen ihre Schatten voraus (Seite 9).

Das sind euch schon fast ein bisschen zu viele Termine? Keine Panik – ihr müsst ja nicht alles mitmachen! Pickt euch einfach eure persönlichen Rosinen heraus! Manchmal ist es gar nicht so einfach, die richtige Balance zwischen Machen und Lassen zu finden... Aber in Bezug aufs Training hilft euch vielleicht die goldene Regel: „Never skip twice in a row!“ Mit anderen Worten: Es ist schon okay, mal auf dem Sofa zu bleiben (und den neuen KARATEbyJesse-Artikel ab Seite 6 zu lesen), aber das folgende Training, das darf man dann keinesfalls verpassen!

In diesem Sinne: Bleibt gesund und dem Karate treu!

Mit sportlichen Grüssen
Eva Mona Altmann

P.S.: Eure Beiträge und Anzeigen für die nächste Ausgabe könnt ihr mir bis spätestens zum 15. Dezember 2022 an e.m.altmann@kdnw.de schicken!*

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

Themenvorschau Karate Aktuell 4/2022:

Weltmeisterschaft Jugend, Junior:innen & u21

—

NRW Kids Cup

—

KARATEby Jesse

—

KDNW-Kampfrichter:innen-Lehrgang

6 **KARATEbyJesse**
Die drei Arten der Bunkai: Omote, Ura & Honto

8 **DKV-Präsident**
Interim: Reinhard Schmitz-Eckhardt

DKV Leistungssport
Grüner, Weber & Bitsch (wieder) im Amt

Ausschreibung
Drei DKV-Präsidiums-stellen zu besetzen

9 **Wettkampftermine 2023**
WKF, EKF & DKV

Save the Date
KDNW-Trainer:innen-Meeting

10 **Energiekrise**
Was Sportvereine tun können

„Aufholen nach Corona“
Beispiele für Trainings & Aktionstage

11 **Sonderförderung jetzt beantragen**
Sport für Geflüchtete aus der Ukraine

Förderfonds „Ankommen im Sport“
Gemeinsamer Sport für die Intergration

12 **Cezary Pietrzak**
Gold bei der WKF Youth League

FISU
Platz sieben für Luca Weingötz beim World Cup für Studierende

Around the World
Maccabiah, EUSA & Co.

13 **Kadertraining**
DM-Vorbereitung

NRW Kids Cup
Newcomer-Turnier am 5. November 2022 in Köln

14 **Deutsche Meisterschaft**
Jugend, Junior:innen & u21

18 **Unser Team für die WM**
KDNW-Karateka in Konya

20 **Landesmeisterschaft in Hagen**
Jugend, Junior:innen & u21

21 **NRW goes Berlin**
Großes KDNW-Aufgebot belegt Rang zwei im Medaillenspiegel beim Banzai-Cup

22 **WGKF-Cup**
Goju-Ryu-Karateka aus NRW erfolgreich in Italien

Inhalt

24 **Intensives Koshinkan-Wochenende**
Bundesstilrichtungslehrgang mit Dan-Prüfung in Oberhausen

Kata Goju-Shiho-Sho
Stilrichtungslehrgang Shotokan mit Frawi Tönnis und Frank Nöske in Lemgo

25 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

26 **Trainer:innen-Nachwuchs**
15 Jugendliche zu Trainerassistent:innen ausgebildet

27 **Iain Abernethy in Bad Salzuflen**
Zweieinhalb Tage voller Bunkai, Pad Drills und guter Gespräche

28 **Integration durch Sport**
Budokan Bochum Stützpunktverein

KC Bonn I
Erfolgreicher Lehrgang

Frauenpower in der Schweiz
Lehrgang mit Martina Lohmann und Judith Niemann

29 **Karate meets Kendo**
Erster Lehrgang beim TVE Husen-Kurl

30 **Kämpfen mit der Kata**
SOK-Lehrgangsreihe beim Yamabiko Leverkusen

31 **Sommerfest**
Budokan Bochum

Dieter Koch
50 Jahre Karate

32 **Uli Druba**
DKV-Ehrennadel in Platin

SG Langenfeld
30 Jahre

33 **Die Vielfalt des Karate-Do**
Lehrgang 40 Jahre GKD Dortmund

34 **45 Jahre**
BSC Oberhausen

Termine
der Dojos

35 **Kontaktmöglichkeiten**
& Ansprechpartner:innen

Impressum

Redaktionsschluss

KARATEbyJesse

Die drei Arten der Bunkai: Omote, Ura & Honto

Foto: Enkamp

Was weißt du über Bunkai? Wenn es dir geht wie den meisten Leuten, dann weißt du ein kleines bisschen. Du weißt, dass die alten Karate-Kata mehr sind als bloß „Kriegstänze“ und das verschiedene Techniken aus der Kata tatsächlich eine tödliche Anwendung in der Selbstverteidigung (= Bunkai) haben. Aber... Wusstest du, dass es drei unterschiedliche Arten von Bunkai gibt? Omoto, Ura und Hoto. Pass auf, die Sache ist so: Aufgrund der komplexen und wechselhaften Geschichte des Karate, ist mit der Zeit das Wissen um die Bedeutung vieler Techniken aus den Kata verloren gegangen.

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

Wir kennen die ursprüngliche Bedeutung vieler Kata schlicht und ergreifend nicht. (Aber wir sind ziemlich gut im Raten!)

Deshalb hat die Karate-Welt drei gebräuchliche Methoden entwickeln, um die Bunkai bzw. praktischen Anwendungen aus den unterschiedlichen Kata-Bewegungen zu „extrahieren“.

Diese drei unterschiedlichen Arten der Bunkai möchte ich dir heute vorstellen: Omote, Ura und Honto.

Persönlich nutze ich alle drei Methoden sehr gerne (je nach Situation), aber die meisten Leute scheinen eine bis zwei von ihnen zu bevorzugen.

Also – bist du bereit, mehr herauszufinden? Dann pass mal auf!

1. Omote (was du siehst, bekommst du)

Die erste Methode ist als „Omote“ bekannt.

Auf Japanisch bedeutet Omote „Oberfläche“.

Omote Bunkai ist also, schon dem Namen nach, sehr einfach und direkt.

What you see is what you get – was du siehst, bekommst du.

Zum Beispiel: Wenn es wie ein Block aussieht, dann ist es wahrscheinlich auch ein Block.

Logisch, oder?

Jede Technik wird wörtlich genommen.

Man könnte sagen, Omote Bunkai ähnelt dem wissenschaftlichen Prinzip von Ockhams Rasiermesser oder dem berühmten Ententest: „Wenn es aussieht wie eine Ente, schwimmt wie eine Ente und quakt wie eine Ente – dann ist es wahrscheinlich eine Ente.”

Die Anhänger:innen der Omote Bunkai betonen gerne, dass praktische Selbstverteidigung leicht zu merken, einfach auszuführen und brutal effektiv sein muss.

Warum es also kompliziert machen?

Bunkai sollte einfach sein.

Wenn etwas also aussieht wie ein Block, dann ist es wahrscheinlich auch ein Block. (Kein Hebel, Wurf, Schlag und keine Befreiungstechnik.)

Ich persönlich zeige Omote Bunkai gerne in der Anfangsphase, wenn ich eine neue Kata unterrichte, weil dadurch der Lernprozess beschleunigt wird, ohne die

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. Nach einer kleinen Unterbrechung setzen wir die Reihe nun fort.

Wir freuen uns sehr über diese grenz- und sprachübergreifende Kooperation mit Jesse Enkamp!

Omote, Ura oder Honto?
Bilder v.l.: Bunkai bei der DM und bei Lehrgängen in Dortmund und Leverkusen
Fotos: Schaub, Oste, Krieger

die korrekte technische Ausführung der Techniken zu gefährden.

Ergibt das Sinn für dich? Okay, dann kommen wir zu nächsten Methode.

2. Ura (Die wahre Bedeutung ist „versteckt“)

Der zweite Interpretationsweg für die praktischen Anwendung einer Kata ist bekannt als „Ura“ Bunkai.

Auf Japanisch heißt Ura wörtlich „dahinter“.

Dementsprechend, wie der Name schon impliziert, ist das Konzept von Ura ein bisschen versteckt, geheim oder fortgeschritten.

Die Dinge sind nicht so, wie sie scheinen.

Zum Beispiel: Wenn es wie ein Block aussieht, könnte es ein Würgegriff sein.

Verstehst du?

Die Verfechter:innen der Ura Bunkai sagen, Karate ist eine so tödliche Kunst, dass viele alte Techniken verschleiert und vor neugierigen Blicken geschützt werden mussten, indem man ihr Erscheinungsbild verändert hat.

Auch wenn eine Kata also von ihrer Natur her sehr einfach aussehen mag, können sich in ihr tatsächlich einige sehr fortgeschrittene Anwendung verstecken.

Das ist natürlich das komplette Gegenteil von Omote – wo sich ja alles an der Oberfläche abspielt.

Ich übe Ura Bunkai gerne mit höher graduierten Schüler:innen, weil mir das einen guten Grund gibt, exotische Druckpunkte, brutale Gelenkhebel, süße Würfe und schmutzige Tricks anzuwenden, die normalerweise kein Bestandteil des Prüfungsprogrammes sind.

Klingt das nicht cool?

Aber hallo!

Kommen wir zur dritten und letzten Art der Bunkai.

3. Honto (Okay, lassen wir den ganze Firlefanz weg)

Zu guter Letzt haben wir da noch „Honto“.

Auf Japanisch bedeutet Honto wörtlich „wirklich“ oder „wahr“,

Und genau das ist es.

Die verdammte Wahrheit. The real deal!

Weißt du, wenn die Leute behaupten, ihre Bunkai sei „Omote“ oder „Ura“, dann sagen sie das manchmal aus einem ziemlich schlechten Grund:

Sie sind faul.

Sie sind in eine verbreitete Falle getappt: Entweder zeigen sie eine Bunkai, die genau so aussieht wie die Kata, aber völlig unrealistisch ist (Verteidigung gegen geradlinige Karate-Angriffe) und nennen das dann „Omote“.

Oder aber sie präsentieren eine wirksame und praktische Bunkai (die großartig gegen Straßenangriffe funktioniert), aber kein bisschen aussieht wie die eigentliche Kata und nennen das dann „Ura“.

Verstehst du? Das passiert sehr oft.

Manche Leute scheinen der Grundform der Kata nicht folgen zu können ohne sie zu vereinfachen (und das ganze „Omote“ zu nennen) oder die Bewegungen komplett zu verzerren (und das ganze „Ura“ zu nennen).

Wenn du mich fragst – ich nenn das „Schummeln“.

So funktioniert das hier nun mal nicht, ich kauf dir deine Erklärungen nicht ab, Bro! Da musst du dir schon etwas mehr Mühe geben!

Ich meine, klar – die ursprüngliche Bunkai der Kata ist tatsächlich im Laufe der Zeit verloren gegangen. Aber das bedeutet nicht, dass sie nicht existiert.

Mach dich auf die Suche! Besorg dir Bücher, schau YouTube, lies gute Blogs, besuch Lehrgänge, reise mehr, mach dir Notizen, meditiere, frag herum! Streng dich an!

Omote und Ura Bunkai sind großartige Trainingswerkzeuge, wenn man sie korrekt verwendet.

Aber in neun von zehn Fällen sind sie nicht die Wahrheit.

Lass dich nicht von Verschwörungstheorien einlullen, dass alle Meister in der Geschichte des Karate auf magische Weise übereingekommen seien, die Funktionalität ihrer kostbaren Kunst durch die Übersetzung in die täuschende Form der Omote/Ura Bunkai zu gefährden, während die Honto Bunkai doch auf dich wartet – wenn du nur richtig nach ihr suchst!

Klingt schwierig?

Das ist es auch. Und genau das ist der Punkt.

Wie sagte Martial Arts-Legende Donn F. Draeger: „Kata als Demonstration ist eine oberflächliche und beschränkte Verwendung der Kata.“

DKV-Präsident

Interim: Reinhard Schmidt-Eckhardt

von Dirk Kaiser

Der Deutsche Karate Verband hat einen neuen Präsidenten: Reinhard Schmidt-Eckhardt, seit 2009 Präsident des Hessischen Fachverbandes für Karate, wurde im Rahmen einer außerordentlichen Bundesversammlung in Frankfurt von den zehn anwesenden und stimmberechtigten Landesverbands-Präsidenten mit neun Ja-Stimmen (bei einer Enthaltung) zum neuen DKV-Präsidenten gewählt. Der diplomierte Wirtschafts-Ingenieur wird das Amt bis zur Ordentlichen Bundesversammlung am 19. November 2022 interimistisch ausüben.

Der Wahl vorausgegangen war die Abwahl des bisherigen DKV-Präsidenten Wolfgang Dunekamp, der nicht in Frankfurt zugegen gewesen war. Damit das Präsidium weiterhin in „Sollstärke" verbleibt, hatten die Delegierten beim Versammlungs-Leiter, Rechtsanwalt Tobias Lechner, einen Initiativ-Antrag gestellt („Wahl des Präsidenten"). Diesem wurde stattgegeben, sodass die Wahl durchgeführt werden konnte.

„In der jüngeren Vergangenheit haben wir uns viel zu sehr mit Themen abseits des Sportlichen beschäftigen müssen, die eine Neu-Positionierung und die damit verbundene strategische Ausrichtung blockiert haben", sagte Reinhard Schmidt-Eckhardt (69). Dies habe bei den Spitzen der Landesverbände im Laufe der Zeit zu Unverständnis und Unmut geführt. Aus diesem Grund habe man jetzt handeln müssen, erklärte der Interims-Präsident, der seinem Vorgänger für dessen weitere Zukunft „alles Gute" wünschte.

Seine Prioritäten bis zur Ordentlichen Bundesversammlung formulierte Reinhard Schmidt-Eckhardt, der seit 32 Jahren Karate ausübt und dessen zweite Leidenschaft der Radsport ist, wie folgt: „Meine persönliche Zielsetzung ist es, dass der Verband weitgehend geschlossen auftritt und Karate in allen Facetten an erster Stelle steht. Dafür benötigen wir eine zielorientierte Arbeit mit klaren Vorgaben und den entsprechenden Verantwortlichen."

Zur Person: Reinhard Schmidt-Eckhardt ist verheiratet und hat einen Sohn. Nach seiner aktiven Berufstätigkeit hat er eine kleine Buchbinderei eröffnet. Derzeit betreut er Institutionen und Privatkunden mit dem Schwerpunkt der Restaurierung und Wiederherstellung von Büchern. Seit 2000 ist er Vorsitzender des Karate-Vereins Rosbach v.d.H.

Foto: DKV

DKV Leistungssport

Grüner, Weber & Bitsch (wieder) im Amt

von Dirk Kaiser

Nach längerer Zeit der Vakanz hat der DKV die Positionen des Sportdirektors und die des Leistungssport-Koordinators wieder besetzt. Dabei folgt Christian Grüner als Sportdirektor auf Christian Grüner und Martin Weber als Leistungssport-Koordinator auf Martin Weber. Die „neuen Alten" sind bereits wieder für den DKV tätig. Seine Tätigkeit ebenfalls aufgenommen hat Noah Bitsch. Der Olympia-Teilnehmer (fünfter Platz in Tokio) verantwortet als erster Nachwuchs-Bundestrainer die Altersklassen U16 und U18. Weiterhin zum Trainer-Team gehört Mark Haubold als zweiter Nachwuchs-Bundestrainer.

„Wir sind froh, dass wir Christian Grüner und Martin Weber erneut für uns gewinnen konnten", sagte Reinhard Schmidt-Eckhardt, der dem DKV als Präsident interimistisch vorsteht. „Beide verfügen über die notwendige Expertise auf ihren Gebieten, sind bestens vernetzt, haben Kontakte zu den sportpolitischen Organisationen und sind mit den Strukturen unseres Verbandes bestens vertraut", so Schmidt-Eckhardt weiter.

Dass Noah Bitsch Talente hervorbringe, entwickle und bis in die Spitze bringen könne, lasse sich unter anderem an den Ergebnissen des Landesverbandes Thüringen bei den jeweiligen nationalen Titelkämpfen ablesen. „Insofern sind wir zuversichtlich, dass er auch die Nationalkader-Athletinnen und -Athleten zu bestmöglichen Leistungen führen wird", erläuterte der derzeitige DKV-Präsident diese Personalie.

Nachdem die Verträge von Grüner und Weber zum Ende des vergangenen Jahres ausgelaufen waren, waren die Stellen nicht neu besetzt worden. Mit der Re-Installation des Duos ist das Ressort „Leistungssport" wieder in Sollstärke besetzt und kann die anstehenden Herausforderungen gemeinsam mit dem „Team Leistungssport", dem Präsidium und der Geschäftsführung angehen.

Foto: DKV

Ausschreibung

Drei DKV-Präsidiumsstellen zu besetzen

von Eva Mona Altmann

Der DKV informiert, dass die drei ehrenamtlichen Positionen des Präsidenten, eines Vizepräsidenten und des Schatzmeisters neu zu besetzten sind.

Bewerbungen sind bis zum 28. Oktober an die DKV-Geschäftsstelle zu richten. Tätigkeitsbeginn ist der 19. November.

Alle Infos: karate.de

Wettkampftermine 2023

WKF, EKF & DKV

13.-15.01.	WKF Series A	Athen (Griechenland)
27.-29.01.	WKF Premier League	Kairo (Ägypten)
03.-05.02.	EKF Jugend, Junior:innen & u21	Limassol (Zypern)
24.-26.02.	WKF Youth League	n.n. (VAE)
04.03.	DM Leistungsklasse, Para-Karate	n.n.
05.03.	DKV Bundesliga Hinrude	n.n.
10.-12.03.	WKF Series A	n.n. (Türkei)
24.-26.03.	EKF Senioren	Guadalajara (Spenien)
14.-16.04.	WKF Premier League	n.n.
28.-30.04.	WKF Youth League	n.n. (Spanien)
12.-14.05.	WKF Series A	n.n. (Kanada)
09.-11.06.	WKF Premier League	Fukuoka (Japan)
17.06.	DM Schüler:innen	n.n.
18.06.	DKV Bundesliga Rückrunde	n.n.
22.-23.06.	European Games	Krynica (Polen)
30.06.-02.07.	WKF Youth League	Porec (Kroatien)
06.-12.08.	World Beach Games	Bali (Indonesien)
08.-10.09.	WKF Premier League	n.n.
21.-23.09.	WKF Youth League	n.n. (Mexiko)
30.09.-01.10.	DM Jugend, Junior:innen, u21	n.n.
05.-14.10.	World Combat Games	Riad (Saudi-Arabien)
24.-29.10.	WKF Senioren	Budapest (Ungarn)
11.11.	DM Masterclass	n.n.
11.11.	DKV Bundesliga Playoffs	n.n.
24.-26.11.	WKF Series A	n.n.
08.-10.12.	WKF Youth League	Venedig (Italien)
15.-17.12.	WKF Premier League	n.n. (Malaysia)

Ohne Gewähr. Fehler und Änderungen vorbehalten.

Energiekrise
Was Sportvereine tun können

von Eva Mona Altmann

Der Landessportbund NRW hat sich zu einem Einsparziel von 20% bekannt und macht sich für eine Kooperation mit den Städten und Gemeinden stark, um Hallenschließungen zu verhindern.

Online findet man mehr zu den Hintergründen, außerdem Positionspapiere, die Stellungnahme des LSB sowie Materialien und Tipps.

lsb.nrw/unsere-themen/energiekrise-2022

Am 7. November von 17.00-18.30 Uhr findet eine digitale Veranstaltung zu Energieeinsparpotenzialen statt.

pretix.eu/lssbe-veranstaltungen/energiesparen-3/

Der LSB informiert außerdem über die Energiepreispauschale, die unter bestimmten Umständen auch Sportvereine ausbezahlen müssen.

vibss.de/vereinsmanagement/bezahlte-mitarbeit/aktuelles

„Aufholen nach Corona“
Zusammenstellung von Beispielen für das Training und für Aktions-Tagen

von Dirk Kaiser

Damit möglichst viele Vereine an dem Aktions-Programm „Aufholen nach Corona“ partizipieren können, haben die DKV-Aufbau-Managerinnen Lena Sattler und Lena Staiger einen Service-Beitrag für Vereine verfasst – mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche möglichst unkompliziert und niedrigschwellig in Bewegung zu bringen.

Dies kann im Training geschehen oder bei Aktions-Tagen.

Der Service-Beitrag mit diversen Beispielen von Übungs- und Durchführungsformen, für die keine Vor-Erfahrungen oder Kyu-Grade vonnöten sind, stammt aus dem Seminar „Gemeinschaft durch Bewegung“ – durchgeführt durch die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung.

Download:
karate.de/de-wAssets/docs/projekte/aufholen-nach-corona/Bewegungskonzepte-fuer-Kinder.pdf

Sonderförderung jetzt beantragen

Sport für Geflüchtete aus der Ukraine

von Eva Mona Altmann

Der Landessportbund NRW informiert über die landesweite „Sonderförderung Sport für Geflüchtete aus der Ukraine“ im Rahmen des Bundesprogramms „Integration durch Sport“. Vereine, Bünde und Verbände können bis zu 1.000 Euro für Einzelmaßnahmen oder Mikroprojekte zur Unterstützung und Integrationsförderung im Sport für Geflüchtete aus der Ukraine beantragen.

Förderfähig sind Maßnahmen zur Organisation und Durchführung einmaliger sportlicher und/oder geselliger Veranstaltungen mit Geflüchteten, zur Schaffung neuer bzw. gezielter Öffnung bestehender regelmäßiger sportlicher und/oder geselliger Angebote für Geflüchtete und zur Schaffung weiterer über den Sport hinaus gehender Unterstützungsmöglichkeiten für Geflüchtete.

Förderfähig sind Honorarausgaben sowie weitere Sachkosten unter Beachtung der Förderbedingungen.

Als Locations sind vor allem Erstaufnahmestellen, der öffentliche Raum, Vereine sowie Kindertageseinrichtungen und Schulen geeignet.

Alle Anträge werden geprüft und nach dem Windhundprinzip bewilligt.

Alle Infos online:
lsb.nrw/unsere-themen/integration-und-inklusion/integration-und-sport/sonderfoerderung-integration

Förderfonds „Ankommen im Sport“

Gemeinsamer Sport für die Integration von geflüchteten Kindern und Jugendlichen

von Eva Mona Altmann

Das Deutsche Kinderhilfswerk hat in Kooperation mit der Deutschen Sportjugend einen neuen Förderfonds „Ankommen im Sport“ mit einem aktuellen Volumen von 100.000 Euro eingerichtet.

Gemeinsamer Sport von Kindern und Jugendlichen mit Flucht- und Migrationshintergrund mit schon hier lebenden Gleichaltrigen soll beim Ankommen helfen und zu einer gelungenen Integration beitragen.

Vereine können beispielsweise eine Förderung beantragen, um ihr Team und ihre Freizeitangebote für geflüchtete Kinder zu erweitern oder ihnen eine kostenfreie Mitgliedschaft zu ermöglichen. Auch Trainingsanzüge oder Sportschuhe können gefördert werden.

Nicht gefördert werden die Ausstattung des Geländes mit Geräten (z.B. Fußballtore oder andere Spiel- und Sportgeräte), allgemeine Umbaumaßnahmen etc.

Alle Infos online:
dkhw.de/foerderung/ankommen-im-sport/

Cezary Pietrzak

Gold bei der WKF Youth League

von Tim Milner und Susanne Nitschmann

Bei der WKF Youth League, die Anfang Juli 2022 im kroatischen Porec ausgetragen wurde, ließ Cezary Pietrzak vom Budokan Bochum die internationale Konkurrenz hinter sich und holte Gold.

Nach einer anderthalbjährigen Wettkampfpause startet der 11-Jährige nun durch.

Durch die Teilnahme am internationalen Trainingscamp der WKF in Kroatien konnte Cezary viel Neues lernen und präsentierte sich in bestechender Form.

Er besiegte Athleten aus Ländern wie dem Kosovo und Südafrika und konnte sich den Titel und somit Gold sichern. Herzlichen Glückwunsch!

Ein weiterer Erfolg aus NRW-Sicht: Adrian Heinrich vom Goju-Ryu Karate Garath belegte in seiner Klasse Platz fünf.

Foto: Milner

FISU

Platz sieben für Luca Weingötz beim World Cup für Studierende

von Eva Mona Altmann

Beim FISU University World Cup Combat Sports, der im türkischen Samsun ausgetragen wurde, belegte Luca Weingötz Rang sieben.

Bei der internationalen Studierenden-Meisterschaft war er für seine Universität in der Kategorie Kumite Herren -84 kg an den Start gegangen.

Aus dem KDNW war außerdem Eva Mona Altmann in Samsun, die von der WKF als Kampfrichterin eingeladen worden war.

Die deutschen Athlet:innen holten insgesamt zweimal Bronze und zwei siebte Plätze.

Foto: DKV

Around the World

Maccabiah, EUSA & Co.

von Ralf Vogt

Von Sommerpause konnte keine Rede sein: Als Chefkampfrichterin reiste Eva Mona Altmann nach Polen zur EUSA, den Meisterschaften der European University Sports Association, und nach Israel zur Maccabiah, der drittgrößten internationalen Sportveranstaltung der Welt.

Sie wurde außerdem von der World Karate Federation als eine von sieben neutralen Referees für die Islamic Solidarity Games nominiert und auch bei der FISU, dem studentischen World Cup, eingesetzt.

Fotos: Privat

Kadertraining

DM-Vorbereitung

von Susanne Nitschmann

An einem Wochenende Mitte September 2022 kamen die Mädchen des Landeskaders und die DM-Teilnehmerinnen der Jugend, Junior:innen und u21 aus NRW in Kempen zum gemeinsamen Training zusammen.

Landestrainerin Susanne Nitschmann hatte die Mädels zur Übernachtung ins Dojo eingeladen. Am Samstagmorgen wurde das Training unterbrochen, um mit 22 Mädels via WhatsApp-Video-Anruf auf einem Handy die Kämpfe der NRW-Starter:innen in Budapest zu verfolgen. Das große „Oh" und „Ah" der Gruppe wurde direkt zur Taktikschulung genutzt.

Auch die anderen Kader hatten im September ihre DM-Vorbereitung.

Foto: Nitschmann

QR-Code mit dem Smartphone scannen & Video vom Kadertraining anschauen!

NRW Kids Cup

Newcomer-Turnier am 5. November 2022 in Köln

von Eva Mona Altmann

Wettkampf-Neulinge der Altersklassen u8 bis u14 sind am 5. November 2022 herzlich nach Köln zum NRW Kids Cup eingeladen.

Dabei gibt es einige Besonderheiten, die speziell auf die jungen Karateka abgestimmt sind: In Kata sind das Parallelstarts bei den Jüngsten und erlaubte Wiederholungen der Kata, um allen eine Teilnahme zu ermöglichen. Im Kumite werden die Gruppen nicht basierend auf dem Gewicht sondern nach Körpergröße eingeteilt und außerdem wird im Modus jede:r-gegen-jede:n gekämpft.

Zentral in Köln ausgetragen, richtet sich das Event an alle Dojos, die ihren Nachwuchs behutsam an den Wettkampf heranführen wollen.

Der Meldeschluss ist am 1. November 2022.

Die Ausschreibung und Anmeldung findet sich bei Sportdata: bit.ly/3eDCoBH

DM Jugend, Junior:innen & u21

Am 1. und 2. Oktober 2022 wurden in Elsenfeld (Bayern) die Deutschen Meisterschaften der Altersklassen Jugend, Junior:innen und u21 ausgetragen. Die KDNW-Karateka konnten insgesamt 25 Medaillen holen – herzlichen Glückwunsch!

GOLD:
- Shirley Ann Lesley Jay (SKD Satori Hilden), Jugend Kata weiblich
- Elisabeth Herari (USC Duisburg), Jugend Kumite weiblich +60 kg
- Denat Haxhimusa (Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach), Junioren Kumite -68 kg

SILBER:
- KG Ostwestfalen-KDNW, Jugend Kumite-Team weiblich
- Tobias Schälte (SG Langenfeld), Junioren Kata
- Adrian Heinrich (Goju-Ryu Karate Verein Garath), Junioren Kumite -76 kg
- Natalie Jürgensmann (SC Taisho Siegburg), u21 Kata Damen
- Ksenia Yerokhina (Dojo Lemgo-Lippe), u21 Kumite Damen -50 kg
- Sophia Herari (USC Duisburg), u21 Kumite Damen -55 kg

BRONZE:
- Annika Jürgensmann (SC Taisho Siegburg), Jugend Kata weiblich
- Sam Altkemper (Budokan Bochum), Jugend Kumite männlich -45 kg
- Loukmam El Karrouch (Turn- u. Sportverein Erkrath), Jugend Kumite männlich -63 kg
- Jasmin Dreier (USC Duisburg), Jugend Kumite weiblich -54 kg
- Annika Jürgensmann (SC Taisho Siegburg), Jugend Kumite weiblich -54 kg
- Hannalena Alastal (Budokan Bochum), Jugend Kumite weiblich -60 kg
- Budokan Bochum, Jugend Kumite-Team männlich
- Janine Narboada (USC Duisburg), Juniorinnen Kata
- Kevin Michejlis (KD Kempen), Junioren Kumite +76 kg
- Zoe Thiel (Taiko Dojo Oberhausen), Juniorinnen Kumite -48 kg
- Janine Narboada (USC Duisburg), Juniorinnen Kumite -53 kg
- NRW 3, Junioren Kumite-Team
- Selin Catalkaya (1. KC Bushido Köln), u21 Kumite Damen -50 kg
- Angelika Pankratov (TV Emsdetten), u21 Kumite Damen -61 kg
- Douaa Rabhi (Budokan Bochum), u21 Kumite Damen -61 kg
- NRW 4, u21 Kumite-Team Damen

Mehr Fotos auf facebook.com/KDNW.karate

Erfolgreichster KDNW-Verein war der USC Duisburg (11. Platz), gefolgt vom Satori Hilden und Rhein Berg Karate Bergisch Glabach (20. Platz).

5. PLATZ: Anna-Marie Schneider (Budokan Bochum, Jugend Kumite weiblich -54 kg), Yagmur Alper (Dojo Lemgo-Lippe, Jugend Kumite weiblich -60 kg), Umnia Rabhi (Budokan Bochum, Jugend Kumite weiblich -60 kg), ASC Kata-Team (KDNW, Juniorinnen Kata-Team), Dojo Lemgo-Lippe (Juniorinnen Kata-Team), Julian Thielen (Taiko Dojo Oberhausen, Junioren Kumite +76 kg), Dojo Lemgo-Lippe (Juniorinnen Kumite-Team), Josina Treptow (KD Kempen, u21 Kata Damen), Amana Ajami (1. KC Bushido Köln, u21 Kumite Damen -55 kg), Ben Bertram (USC Duisburg, u21 Kumite Herren -84 kg), NRR 5 (u21 Kumite-Team Herren)

7. PLATZ: Clara Marie Ewald (Budokan Bochum, Jugend Kata weiblich), Miguel Meier (USC Duisburg, Jugend Kumite männlich -57 kg), Jette Klein (KD Gelsenkirchen-Buer, Jugend Kumite weiblich -47 kg), Mia Luisa Dams (KD Gelsenkirchen-Buer, Jugend Kumite weiblich -47 kg), Marie Masha Horst (KD Kempen, Jugend Kumite weiblich -60 kg), Cécile Konczak (USC Duisburg, Juniorinnen Kumite +59 kg), Kiran Preisendörfer (Kensho Neukirchen-Vluyn, u21 Kata Herren), Murad Seli (USC Duisburg, u21 Kumite Herren -67 kg)

9. PLATZ: Miguel Meier (USC Duisburg, Jugend Kata männlich), Rebecca Maier (Zanshin Bergisch Gladbach, u21 Kata Damen)

Fotos: Schaub

Fotos: Schaub

Foto: Kraußer (DKV)

Adrian Heinrich

Kumite Junioren -76 kg
Karate seit: 2010
Heimatverein: Goju-Ryu Karate Verein Garath
Heimtrainerin: Vitalie Heinrich
Bisher größter Wettkampferfolg: Gold Budapest Open 2022
Lieblingstechnik: Yoko-Geri
Motto: Immer besser werden!
Ziel für die WM: Weltmeister werden!

Foto: Schaub

Kevin Mic

Kumite Junior
Heimatverein: K
Heimtrainerin: Susa

Unser Team

Vom 26. bis zum 30. Oktober 2022 wird d
Jugend, Junior:innen und u21 im türkisch
rateka aus NRW gehen für Deutschland
Kampfrichter:innen und Offiziellen ist d
Daumen für tolle Erfolge!

Foto: Kraußer (DKV)

Natalie Jürgensmann

Kata Damen u21
Karate seit: 2011
Heimatverein: SC Taisho Siegburg
Heimtrainerin: Seoung-Sook Park
Bisher größter Wettkampferfolg: Deutsche Meisterin Kata, Platz 5 bei der EM in Tampere
Lieblingstechnik: Gyaku-Zuki
Lieblingskata: Goju-Shiho Dai
Vorbild: Jasmin Jüttner

Alexander Heimann

Bundesassistenztrainer

Foto: Kraußer (DKV)

Stefan Krause

DKV-Vizepräsident

Foto: Schaub

Michejlis
nioren +76 kg
in: KD Kempen
Susanne Nitschmann

Shirley Jay
Kata Jugend weiblich
Karate seit: 2014
Heimatverein: Satori Hilden
Heimtrainer: Sahin Ince
Bisher größter Wettkampferfolg: 2-fache Deutsche Meisterin (2018 und 2022), Platz 5 Youth League Venedig
Ziel für die WM: In die Top 5 zu kommen, am liebsten ins Finale!

Foto: Privat

für die WM

d die Weltmeisterschaft der Altersklassen schen Konya ausgetragen. Gleich fünf Kand an den Start. Und auch auf Seiten der t der KDNW mit dabei. Wir drücken die

Foto: Schaub

Marlene Lindstädt
Kumite Juniorinnen -59 kg
Spitznamen: Garnele
Karate seit: 2014
Heimatverein: USC Duisburg
Heimtrainer: Thomas Nitschmann
Bisher größter Wettkampferfolg: Bronze Youth League Venedig
Lieblingstechnik: Ura-Mawashi-Geri
Vorbild: Mein Bruder
Motto: Wenn du fällst, fall vorwärts!
Ziel für die WM: Spaß zu haben und mich zu zeigen!

Eva Mona Altmann
Weltkampfrichterin

Foto: Krauß er (DKV)

Uwe Portugall
Weltkampfrichter

Foto: Krauß er (DKV)

Landesmeisterschaft in Hagen

Jugend, Junior:innen und u21

Fotos: Bräuer

Das Helfer:innen-Team vom Sport- und Fitness-Center Hagen mit KDNW-Präsident Rainer Katteluhn

von Eva Mona Altmann

Die diesjährige Landesmeisterschaft der Jugend, Junior:innen und u21 wurde am 10. September 2022 in Hagen ausgetragen.

Auf drei Kampfflächen gingen die Nachwuchs-Athlet:innen ab 11.00 Uhr in den Disziplina Kata und Kumite an den Start. Dabei traten etwas mehr als 100 Karateka aus 25 Vereinen an. Die Wettkämpfe dauerten bis in den frühen Nachmittag.

Chefkampfrichter Ralf Vogt (stellvertretender Landeskampfrichterreferent) briefte vor Beginn die Kampfrichter:innen und auch die Coaches und die Tischbesatzungen zu aktuell relevanten Aspekten des Regelwerkes.

Martina Schmutzler-Jahn und Paul Naliwajko fungierten als Wettkampfleitung

Das Ärzte-Team hatte gewohnt wenig Einsätze. Die jungen Sportler:innen blieben weitgehend verletzungsfrei.

Der ausrichtende Verein, das Sport- und Fitness-Center Hagen, leistete gute Arbeit.

Erfolgreichster Verein bei dieser Meisterschaft wurde der USC Duisburg, gefolgt vom Budokan Bochum auf Rang zwei und dem Rhein Berg Karate auf Rang drei. Der Bushido Köln platzierte sich auf Rang vier und das Dojo Lemgo-Lippe auf Rang fünf.

Herzlichen Glückwunsch!

Ergebnisse & Medaillenspiegel bei Sportdata:
bit.ly/3G4fNOX

Landesmeister:innen Jugend, Junior:innen & u21 2022

Alle Ergebnisse ohne Gewähr.

u16 weiblich

Kata: Shirley Jay (Satori Hilden)
-47 kg: Jette Klein (KD Gelsenkirchen-Buer)
-54 kg: Annika Jürgensmann (SC Taisho Siegburg)
-60 kg: Umnia Rabhi (Budokan Bochum)
+60 kg: Hannah Rädel (KD Gelsenkirchen-Buer)
Kata-Team: Satori Hilden
Kumite-Team: KG Ostwestfalen

u16 männlich

Kata: Adrian Kalinski (USC Duisburg)
-45 kg: Sam Altkemper (Budoka n Bochum)
-52 kg: Mika Mojsovski (Budokan Bochum)
-57 kg: Miguel Meier (USC Duisburg)
-63 kg: Loukman El Karrouch (Karate-Do Erkrath)
+70 kg: Yassir Hakimi (Bushido Köln)
Kumite-Team: Budokan Bochum

u18 weiblich

Kata: Janine Barboada (USC Duisburg)
-48 kg: Zoe Thiel (Taiko Dojo Oberhausen)
-53 kg: Janine Narboada (USC Duisburg)
-59 kg: Marina Juschka (USC Duisburg)
+59 kg: Cécile Konczak (USC Duisburg)
Kumite-Team: Dojo Lemgo-Lippe

u18 männlich

Kata:
-68 kg: Ishag El Karrouch (Karate-Do Erkrath)
-76 kg: Jawad Kiret (Bushido Köln)
+76 kg: Julian Thielen (Taiko Dojo Oberhausen)

u21 weiblich

Kata: Natalie Jürgensmann (SC Taisho Siegburg)
-50 kg: Selin Catalkaya (Bushido Köln)
-55 kg: Sofia Herari (USC Duisburg)
-61 kg: Douaa Rabhi (Budokan Bochum)
-68 kg: Alina Conrady (Rhein Berg Karate)
+68 kg: Hevin Yagmur (Rhein Berg Karate)

u21 männlich

Kata: Kiran Preisendörfer (Kensho Neukirchen-Vlyun)
-60 kg: Tim Braun (Ruhrdojo)
-67 kg: Sören Maximilian Muhl (Rhein Berg Karate)
-75 kg: Mehdi Gholami (Rhein Berg Karate)
-84 kg: Robin Munkelt (BSC Oberhausen)

Susanne Nitschmann coacht einen ihrer Schützlinge.

Das KDNW-Team in Berlin – Susanne Nitschmann und Tim Milner fehlen im Bild, da sie bei der Registrierung gebraucht wurden.

Fotos: N itschmann

NRW goes Berlin

Großes KDNW-Aufgebot belegt Rang zwei im Medaillenspiegel beim Banzai Cup

von Susanne Nitschmann

Wie jedes Jahr fuhr der KDNW auch jetzt wieder mit einem großem Team nach Berlin zum Banzai Cup: 40 Aktive und fünf Landestrainer:innen waren angereist und mischten sich unter die 1.600 Starter:innen aus 31 Nationen, die in 89 Kategorien die Medaillen auskämpften.

Die Kata-Athlet:innen hatten einen starken Auftritt: Schahrzad Mansouri und Christian Karras konnten an beiden Wettkampftagen tolle Erfolge und starke Leistungen ihrer Schützlinge sehen. Ergänzt wurden diese von einigen NRW-Vereinen, die in Eigenregie vor Ort waren.

Die KDNW-Kata-Erfolge im Einzelnen: Bei den Kata-Damen u16 belegte Shirley Jay den ersten Platz. Janine Narboada und Annika Jürgensmann landeten auf Platz drei. Bei den Kata-Mädchen u10 holte Ela Karadal Gold, Eda Karadal Silber und Charlotte Glusa Bronze. Außerdem belegte Jason Richter Platz zwei in der Klasse u12, Roman Lux Platz (Leistungsklasse), Miquel Meier (u14) und Maila Talaska (u8) sicherten sich Bronze.

Vier erste Plätze im Kumite sicherten dem KDNW im Medaillenspiegel Platz zwei hinter der Nationalmannschaft der Slowakei.

Am Samstag holten die Nationalkämpfer Kevin Michejlis und Adrian Heinrich Platz zwei und drei in der Klasse u18 +76 kg und -76 kg. Auch stark war Loukman El Karrouch, er konnte sich spätabends die Bronze-Medaille erkämpfen, ebenso Marlene Lindstädt in der u18. Mehdi Gholami verpasste mit Platz fünf im starken Feld der Leistungsklasse nur knapp eine Medaille.

Auch der Sonntag war ein guter Tag für die Kämpfer:innen aus NRW: Alina Heinrich siegte souverän im Schwergewicht der u14. Ein reines NRW-Finale ergab sich in der Klasse u14 -45 kg der Mädchen: Die Deutsche Meisterin Nada Tahiri gewann gegen Marie Spindler mit 2:0 Punkten. Ebenfalls überzeugen konnte Mats Petri, er siegte in der Klasse u14 -38 kg mit gutem Timing und vielen Fußtechniken.

Die Team-Wettbewerbe brachten weitere Medaillen: Platz eins im NRW-Mädchen-Finale ging an Hannah Rädel, Annika Jürgensmann und Maya Tolksdorf, die zum Teil in vereinsinternen Kämpfen gegen Janine Narboada, Yagmur Alper und Zoe Thiel den knappen Vorteil hatten. Für alle ein komisches Gefühl, herrscht doch im Landeskader eine sehr vertraute Stimmung. Die Vorrunden-Kämpfe hatten Landestrainerin Susanne Nitschmann sehr viel besser gefallen. Hier hatten alle Kämpferinnen ihre Qualität zeigen können. Das u18-Team der Mädchen gewannen Silber und das u18-Team der Jungs Bronze. Adrian Heinrich, Ishaq El Karrouch, Simon Schmitz und Kevin Michejlis unterlagen in der Vorrunde nur knapp der Nationalmannschaft aus Turkmenistan.

Weiter Platzierungen der NRW-Sportler:innen: Silber für Maximilian Martin (u12 -43 kg), Bronze für Milana Schuldeis (u10 Kumite), Samuel Becker (u12 +43 kg) und Cezary Pietrzak (u12 -33 kg).

Fotos: Höner, Krämer

WGKF-Cup

Goju-Ryu-Karateka aus NRW erfolgreich in Italien

von Eva Mona Altmann und Angelika Pankratov

Vom 8. bis zum 11. September 2022 fand in Foligno (Italien) der WGKF-Cup statt. In der Provinz Perugia in der Region Umbrien trafen Goju-Ryu-Karateka aus aller Welt zusammen, um sich sportlich miteinander zu messen.

Mit dem deutschen Team traten 15 Sportler:innen aus NRW an. Sie holten zwölf der insgesamt 28 Medaillen, die sich Deutschland in Kata und Kumite sichern konnte – Rang acht im Medaillenspiegel.

Aus dem KDNW waren vier weitere Karateka im offiziellen Auftrag in Italien: Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall in seiner Funktion als Chairman der WGKF Referee Commission, Adriatik Shabani als internationaler Goju-Ryu-Kampfrichter, KDNW-Geschäftsführer Horst Nehm als Vizepräsident der WGKF und Landestrainer Christian Krämer als Coach.

Erfolge der NRW-Karateka beim WGKF-Cup

GOLD:

- Adrian Heinrich (Goju-Ryu Karate Garath), Kumite weiblich u18 -76kg
- Alina Heinrich (Goju-Ryu Karate Garath), Kumite männlich u14 +47kg
- Michelle Süß (Chikai Karate Wettringen), Kumite Damen Leistungsklasse -55kg

SILBER:

- Alexandra Höner (TuS St.Arnold), Kata Damen ü45
- Martin Nienaber (TuS St.Arnold), Kata Damen ü55
- Angelika Pankratov (Chikai Karate Wettringen), Kumite Damen u21 -68kg
- Patrick Olszewski (Chikai Karate Wettringen), Kumite Herren ü35
- Denise Rottewert (TuS St.Arnold), Kumite Damen Leistungsklasse +68kg
- Kumite-Team weiblich u16 mit Lina Höffer

BRONZE:

- Michelle Süß (Chikai Karate Wettringen), Kumite Damen u21 -55kg
- Kumite-Team Damen Leistungsklasse mit Anna Woltering, Michelle Süß, Angelika Pankratov
- Kumite-Team männlich u18 mit Adrian Heinrich

5. PLATZ:

Laura Dreyer (TuS St.Arnold, Kata Damen Leistungsklasse), Tobias Schälte (TuS St. Arnold, Kata männlich u18), Lina Höffer (Chikai Karate Wettringen, Kumite weiblich u16 +54kg), Angelika Pankratov (Chikai Karate Wettringen, Kumite Damen Leistungsklasse -68kg), Thomas Lamm (TuS St. Arnold, Kumite Herren ü35), Kata-Team Damen Leistungsklasse mit Laura Dreyer, Denise Rottewert und Vanessa Schlegel

Intensives Koshinkan-Wochenende

Bundesstilrichtungslehrgang mit Dan-Prüfung in Oberhausen

von Frank Schnelle

Am 16. und 17. September 2022 stand Oberhausen wieder einmal im Zeichen der Karate-Stilrichtung Koshinkan. Bereits am Freitag reisten aus vielen Bundesländern geladene Referenten der Stilrichtung Koshinkan an, um sich über den Stand und die Weiterentwicklung auszutauschen.

In diesem Rahmen wurden weitere Dojos zu Koshinkan-Landesstützpunkten ernannt: Budokan Göttingen, Kenshokan im VFL Nürnberg, Karate Club Suhl und Shintaikan-Karate-Dojo Villingen.

Am Samstag fand im Koskinkan-Bundesstützpunkt BSC 1977 Oberhausen ein Koshinkan-Lehrgang ab Blaugurt statt, der mit 40 Teilnehmenden ausgebucht war. Darunter waren auch Gäste aus dem Jiu-Jitsu.

Auf dem Lehrgangsprogramm standen: Selbstverteidigungs-Techniken aus dem Koshinkan-Prüfungsprogramm mit Hans Wecks (9. Dan), Selbstverteidigung gegen schnelle Angriffe mit Kasim Keles (8. Dan), Selbstverteidigung im Bodenkampf mit Volker Schwinn (8. Dan), Ausweichbewegungen mit Abwehr und Konter mit Hans Ruff (7. Dan) und Wahrnehmung und Reaktion in der Selbstverteidigung mit Uwe Schwehm (8. Dan).

Fazit: Ein sehr gelungener Koshinkan-Bundeslehrgang mit tollen und hochmotivierten Teilnehmer:innen.

Im Anschluss fand eine Dan-Prüfung auf Bundesebene statt. Acht Karateka zeigten ihr Wissen und Können in einem individuellen Prüfungsprogramm (beim Koshinkan so üblich), so dass die Prüfungskommission alle Urkunden in Anerkennung der gezeigten Leistungen überreichen konnte.

Abgerundet wurde das erfolgreiche Koshinkan-Wochenende mit einer Feier zum 45-jährigen Jubiläum des Budo-Sport-Center 1977 Oberhausen (*siehe Seite 34, Anm. der Red.*) – ein schöner Abend, bei dem alle Anwesenden bis in die späten Stunden viel Spaß hatten!

Foto: Privat

Kata Gojushiho-Sho

Stilrichtungslehrgang Shotokan mit Frawi Tönnis und Frank Nöske in Lemgo

von Stefan Krause

Am 18. Juni 2022, dem bis dahin heißesten Tag des Jahres, trafen sich etliche Karateka aus Ostwestfalen zu einer Trainingseinheit mit Frawi Tönnis und Frank Nöske aus Kempen (beide 6. Dan) im Rahmen der Shotokanreihe des KDNW in Lemgo.

Die Referenten schulten die Karate-Begeisterten in der Kata Gojushiho-Sho. Frawi übernahm dabei die Kihon-Elemente, während Frank im zweiten Teil auf die kata-spezifische Bunkai und ihre Übertragung auf die Selbstverteidigung einging. Die teilnehmenden Karateka waren begeistert und freuen sich schon auf die Fortsetzung der Shotokan-Reihe.

Foto: Krause

Neue Dan-Grade im KDNW

6. Dan

Alexander Kröger	Shotokan
Uwe Rehnert	Koshinkan

5. Dan

Frank Frey	Goju-Ryu
Kay Frey	Goju-Ryu

4. Dan

Antonia Richter	Goju-Ryu

3. Dan

Reinhardt Braun	SOK
Detlev Hakenesch	Goju-Ryu
Richard Harlandt	Goju-Ryu
Christoph Schmidt	Shotokan
Jürgen Szczawinski	Goju-Ryu

2. Dan

Udo Diller	Goju-Ryu
Frank Groß	Goju-Ryu
Juliana Heyde	Shotokan
Ulrich Krafft	SOK
Max Richter	Goju-Ryu
Stefanie Schmidt	Shotokan
Kaan Soytas	SOK
Kseniia Yerokhina	Shotokan

1. Dan

Andreas Buß	SOK
Stephan Junker	Goju-Ryu
Rolf Krause	Goju-Ryu
Ansgar Marquardt	SOK
Sven Maßmann	Goju-Ryu
Heinrich Meinecke	Goju-Ryu
Malte Peters	Goju-Ryu
Michael Tuchel	Goju-Ryu
Siegfried Wiechers	Shotokan

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herzlichen Glückwunsch!

Sechster Dan für Alexander Kröger!
Foto: Valadkhani

Zufriedene Gesichter in Lemgo bei Frawi Tönnis (l.) und Stefan Krause (r.)
Foto: Krause

Trainer:innen-Nachwuchs

15 Jugendliche zu Trainerassisten:innen ausgebildet

von Susanne Nitschmann

Die KDNW-Ausbildung für Jugendliche findet seit einigen Jahren traditionell zum Ende der großen Ferien statt.

Durchgeführt wird sie von Dennis Dreimann (KDNW-Jugendreferent), Michael Bolder (KDNW-Ausbildungsreferent) und Susanne Nitschmann (KDNW-Verbandskoordinatorin und Landestrainerin).

An vier Tagen wurden wieder über 30 Lerneinheiten absolviert – ein ganz schön strammes Programm!

In Theorie und Praxis erlernten die jungen Karateka im Alter von 14 bis 17 Jahren die Basics der motorischen Grundeigenschaften und Koordination.

In Gruppenarbeiten wurde das Anleiten von Trainingsgruppen geübt und ausgewertet.

Mit vielen neuen Ideen können nun 15 Jugendliche ihre Vereine besser im Training unterstützen.

O-Töne der Teilnehmer:innen

„Die Ausbildung hat mir gut gefallen. Ich konnte viel lernen und Erfahrungen sammeln. In der Theorie wird man gut informiert über jedes Detail einer Trainingsstunde. Dieses Wissen kann man gut in der Praxis üben. Die Feedbackrunden nach dem praktischen Teilen helfen einem sehr. Würde ich allen empfehlen!“

Yasmin

„Die Ausbildung war sehr gut und interessant. Wir hatten die Gelegenheit, das in den Theorie-Stunden Erlernte direkt im Anschluss auszuprobieren. Insgesamt hat es sehr viel Spaß gemacht. Jetzt können wir bei Bedarf unsere Heimtrainer:innen während des Trainings qualifiziert unterstützen.“

Yagmur

„Ich bedanke mich für die tollen Zeit! Was bei mir gut war? Man hat uns die Angst genommen und was mir am meisten gefallen hat, waren die Nettigkeit und die Harmonie.“

Souleymane

Fotos: Nitschmann

Foto: Bueschenfeld

Iain Abernethy in Bad Salzuflen

Zweieinhalb Tage voller Bunkai, Pad Drills und guter Gespräche

von Frank Schnelle

Bei welchem ambitionierten Karateka beginnen nicht die Augen zu leuchten, wenn der Name Iain Abernethy fällt. Und dann kommt er ins Karate Dojo Bad Salzuflen. Den Mann muss man erleben! Lange hat es gedauert, was zum einen am vollen Terminkalender von Iain lag und zum anderen natürlich an Corona. Eigentlich war der Lehrgang im Januar terminiert, fand aber pandemiebedingt erst am 27. und 28. August 2022 statt. Dafür war aber die Vorfreude auf den Lehrgang umso größer.

Bereits am Freitag hatte Frank Herholt (5. Dan), Leiter des Dojos und Vorsitzender des Karate Dojo Bad Salzuflen, Iain abgeholt und ihm bei bestem Wetter einige Sehenswürdigkeiten der Stadt gezeigt, wie das Gradierwerk, die Salinen und den Kurpark. Am Abend hatte Frank dann für die Mitglieder des Vereins eine besondere Überraschung parat. Iain übernahm das normale Vereinstraining.

Am Samstag startete der eigentliche Lehrgang mit 40 Karateka vom Karate Dojo Bad Salzuflen sowie aus befreundeten Dojos (u.a. aus Bad Oeynhausen, Bünde, Detmold, Halle, Köln, Oldenburg, Osnabrück und Bielefeld-Sennestadt). Der Lehrgang war bereits seit langem ausgebucht und musste, um ausreichend Platz für das Training zu gewährleisten, limitiert werden. Iain Abernethy (7. Dan der British Combat Association und einer der weltweit führenden Experten für realistische Bunkai) legte pünktlich um 10.00 Uhr mit seinem nordenglischen Akzent und viel Schwung los und brachte einige Karateka mit ihrem Schulenglisch an ihre Grenzen. Da er aber seine Ausführungen sehr lebhaft mit Mimik und Gestik untermalte, konnte man ihm doch sehr gut folgen.

Thema am ersten Tag war die Bunkai der Pinan/Heian Kata sowie einiger höherer Kata (Gankaku und Kanku Dai). Iain zerlegte die Katas in ihre Einzelteile und hatte überraschende und einfache Lösungen parat, die selbst für höherrangige Dan-Träger:innen neu waren. Immer wieder verwies er bei seinen Lösungen auf Funakoshi, den Vater des Shotokan-Karate. Und bevor es an das Üben dieser Drills ging, hatte Iain jede Menge Anekdoten aus seinem reichhaltigen Erfahrungsschatz parat, mit denen er die Teilnehmer:innen bestens unterhielt. Iain ist nicht nur ein herausragender Karatepraktiker, sondern auch ein klasse Entertainer!

Mit einem gemeinsamen Abendessen mit 18 Lehrgangsteilnehmer:innen in Bad Salzuflen klang der erste Tag aus.

Am zweiten Tag wurde es noch einmal richtig anstrengend: Einfache und aufeinander aufbauende Übungen mit der Pratze (pad drills) wurden intensiv geübt.

Fazit: Zwei Lehrgangstage mit rund neun Stunden intensivem Training sowie interessanten Gesprächen in den Pausen haben allen viel Spaß gemacht. Die anwesenden Dojo-Leiter:innen, Trainer:innen und Teilnehmer:innen konnten viele Impulse und Ideen für das weitere Training mitnehmen. Abschließend lobte Iain in seiner Reflexion des Lehrgangs nochmal ausdrücklich das Dojo und die angenehme Trainingsatmosphäre. Das letzte Wort hatte Frank, der Iain in gewohnt launiger Art mit einem kleinen Präsent verabschiedete, bevor er ihn persönlich zum Flughafen brachte. Natürlich nicht ohne die Zusicherung, Iain in 2023 oder spätestens 2024 wieder einzuladen.

Integration durch Sport

Budokan Bochum als Stützpunktverein vorgestellt

Foto: Budokan Bochum

von Tim Milner

Am 13. September 2022 war es endlich so weit: Der Stadtsportbund Bochum übergab dem Budokan Bochumn offiziell die Urkunde der Aktion Integration durch Sport.

Janina Goldfuß vom Stadtsportbund Bochum hatte ein tolles Programm mit interessanten Vorträgen und Diskussionsrunden zusammengestellt.

IOC-Präsident Thomas Bach ist der Meinung, dass Sport Verständigung über Sprach- und Kulturbarrieren hinweg bietet. Außerdem lehre er Selbstbehauptung in einem vorgegebenenRegelwerk und vermittle soziale Kompetenz. Der Budokan Bochum lehrt und lebt dies. Nicht nur die Vereinsmitglieder, sondern auch die Trainer:innen haben im Budokan zu einem hohen Prozentsatz einen sogenannten Migrationshintergrund. Der Budokan sieht sich hier als familiäres Bindeglied.

Der Verein freut sich über diese Auszeichnung im besonderen Maße, da das Thema Integration im (Kampf-)Sport seit Jahrzenten ein wichtiges Thema dort ist.

KC Bonn I

Erfolgreicher Lehrgang mit über 70 Teilnehmer:innen

von Wilfried Schulz

Das Konzept stimmt: Hochrangige Referenten, eine gute Organisation und begeisterungsfähige Teilnehmer:innen. Das bildet die Grundlage für den Erfolg der Lehrgänge beim KC Bonn I.

Der Vorsitzende Harald Zschammer konnte wieder über 70 Karateka willkommen heißen. Für die große Kindergruppe (ca. 25) hatte der Verein mit Beate Schwesig und Jürgen Köllges erfahrene Kräfte gewinnen können, die es super verstanden, die Kinder mit der anspruchsvollen Kata Meikyo zu motivieren. Außerdem trainierten sie mit Sigi Wolf und KDNW-SOK-Koordinator Ludwig Binder.

Die unterschiedliche Herangehensweise dieser beiden Referenten begeisterte auch die erwachsenen Karateka. Mit einer eigens von ihm entworfenen Selbstverteidigungs-Kata sorgte Ludwig Binder in der Oberstufe für einen besonderen Höhepunkt. Für die Unterstufe hatte sich Harald Zschammer die Kata Meikyo ausgesucht.

Den gelungenen Lehrgang rundeten 22 Kyu- und fünf Dan-Prüfungen ab. Außerdem wurde Helmut Höfener zu seinem 50-jährigem Karate-Jubiläum und dem Ehrenvorsitzenden Peter Thelen zu seiner A-Trainer-Lizenz gratuliert.

Foto: Schulz

Frauenpower in der Schweiz

Lehrgang mit Martina Lohmann und Judith Niemann

Foto: Markus Wien

von Markus Wien

15 Karateka fanden sich im Yuishinkan Dojo Switzerland in Meisterschwanden für einen abwechslungsreichen Kata-Lehrgang mit Martina Lohmann und Judith Niemann ein.

Judith (6. Dan) brachte alle mit einem abwechslungsreichen Warm-Up mit und ohne Partner:in auf Betriebstemperatur.

Martina (7. Dan) unterrrichtete die Kata Seenchin mit Fokus auf Schnelligkeit und Technik. Judith widmete sich der Kata Sanseru mit Fokus auf Go und Ju.

Der Lehrgang klang mit einem gemeinsamen Pizzaessen aus.

Fotos: Krieger

Kämpfen mit der Kata

SOK-Lehrgangsreihe beim Yamabiko Leverkusen

von Ralf Krieger

An der Frage, wie viel echter Kampf in den Kata steckt, haben sich schon einige die Köpfe heiß geredet. Ob darin verschlüsselt effektive Kampftechniken zu finden sind oder ob die Kata der reinen Ästhetik und Körperschule oder zum sportlichen Vergleich verwendet werden, mit diesem Geheimnis beschäftigt sich nun ein mehrteiliger Lehrgang beim Verein Yamabiko in Leverkusen.

„Übe die Kata korrekt, im Kampf ist das eine andere Sache", lautet eine Übersetzung der 18. Grundregel Funakoshis. Kata und Kampf gehören nicht vermischt, das ist eine mögliche Lesart der Regel. Eine andere Interpretation wäre, die Kata als Grundlage für echtes Abwehren von Angriffen zu nutzen.

Das ist der Grundgedanke der Lehrgangsreihe. Man muss die Bewegungen der Kata dazu ein wenig interpretieren, manchen einen neuen Sinn geben, ohne dass sie im Grunde verändert werden.

„In den Kata steckt eigentlich alles, was im echten Kampf hilft", so Peter Sienko (6. Dan), einer der beiden Veranstalter. Die Kata bleibt dabei gut erkennbar, das ist ein Ziel der Reihe. Sich gegen einen Angriff zu wehren, ist umso erfolgversprechender, wenn der Verteidigung ein Bewegungsmuster zugrunde liegt, das unter Umständen seit Jahren immer gleich geübt wurde: Die Kata. In der Lehrgangsreihe werden bekannte Bewegungsroutinen neu genutzt, die schon Anfänger:innen abrufen können.

Werner Höner-Girnstein (6. Dan) aus Haan und Peter aus Leverkusen zeigen in den ersten Bewegungen der Heian Shodan und der Heian Nidan wirksame Abwehren gegen Angriffe zum Kopf und gegen Tritte, die auch die Späteinsteiger:innen und Orangegurte ziemlich problemlos einüben können, weil sie die Kata-Abläufe zigmal geübt haben.

Der Lehrgang richtet sich an alle: Unterstufe, Erfahrene und Trainer:innen. Dabei darf es, je nach Neigung der Übenden, im SOK auch durchaus etwas rustikaler zugehen. Die erste Technik in der Heian Nidan, der Heiwan-Uke, wird zum Beispiel als Schutzabwehr gegen einen runden Schlag zum Kopf angewendet. Mit der zweiten Bewegung, die ohne Pause kommt, kann man sich gleich dem ersten Vitalpunkt am Unterkiefer widmen, um dann zum Gegenschlag zu kommen.

Ein bisschen Theorie und ein kurzer Exkurs in die Karate-Geschichte kam an dem heißen ersten Lehrgangstag auch ganz recht. „Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil", lautet eine andere Übersetzung der 18. Grundregel, die im Netz zu finden ist. Daraus könnte man eine fundamentalistische Haltung herauslesen: Keine Veränderung! Gäbe es da nicht die 20. Regel, die im Karate museales Denken von vornherein ausschließt und zur Kritik auffordert: „Denke immer nach und versuche dich ständig am Neuen."

Die Lehrgangsreihe beim Yamabiko Leverkusen wird im Oktober und Dezember fortgesetzt.

Foto: Scheer

Karate meets Kendo

Erster Lehrgang beim TVE Husen-Kurl

von Katja Scheer

Am 18. September 2022 richtete die Karate-Do-Abteilung des TV Eintracht Husen-Kurl 1893 in Dortmund nach einjährigem Bestehen den ersten GKD-Lehrgang aus. Unter dem Motto „Karate meets Kendo" sind 26 Teilnehmende aus sechs Vereinen der Einladung gefolgt. Bereichernd war die Bandbreite der vertretenen Karateka: Von Jugend bis Jukuren, vom Gelbgurt bis zum sechsten Dan, Goju-Ryu und Shotokan.

Lehrgangsleiter Jürgen Berster (3. Dan Kendo und aktiver Goju-Ryu-Karateka), bezeichnet sich selbst gerne schlicht als Budoka, wenn man ihn fragt. Seine umfassenden Erfahrungen, die auch Taekwondo und Fechten einschließen, brachte er von der ersten Lehrgangsminute in das Keiko ein. So gelang es ihm, den Teilnehmenden einen spannenden ersten Einblick in die Welt des Kendos zu vermitteln, aber auch immer wieder die Brücke zum Karate-Do zu schlagen, indem er die Grundprinzipien des Budos vermittelte.

Aspekte wie die richtige Einstellung und Haltung in den Ausführungen der Techniken, die geistige Einstellung zum Kampf („tame") machen den Unterschied zwischen einer rein technischen Ausführung („jutsu") und der moralischen Stärke des Do.

Im ersten Teil des Lehrganges stand das Kennenlernen des Shinais und die Fußarbeit („ashi-sabaki"), das Üben erster Schlagtechniken des Kihons im Vordergrund. Schlag zum Kopf („men"), zur Hand („kote") und zum Körper („do"). Auch für geübte Karateka stellten die neuen Impulse eine gewisse Herausforderung dar.

Jürgen veranschaulichte und betonte die Diagonalität der Bewegungsmuster, die in der menschlichen Physiologie angelegt sind, und die sich alle Kampfkünste zu Nutzen machen. Immer wieder legte er das Shinai zur Seite, um in Karate-Techniken zu wechseln und die Parallelen aufzuzeigen.

Dank vieler helfender Hände konnten sich in der Pause alle Teilnehmenden bei Getränken und Kuchen und interessanten Gesprächen erholen. Sichtliches Highlight der Jugendlichen war es, die Rüstung ausprobieren zu dürfen.

Im zweiten Teil des Lehrganges wurden die erlernten Grundtechniken in Partnerformen umgesetzt. Es war ein sehr traditionelles Keiko, das aber dennoch immer wieder von kleinen Schmunzeleien unterbrochen wurde. So hatten vor allem die Jugendlichen zunächst Hemmungen, den Lehrgangsleiter in voller Rüstung tatsächlich mit dem Shinai anzugreifen. Das legte sich schnell, als Jürgen anfing, die Star Wars-Melodie des Darth Vaders zu summen.

Während zu Beginn beim Angrüßen im Seiza die Shinais noch krachend zu Boden fielen, konnte man am Ende des Lehrgangs beim Abgrüßen eine Stecknadel fallen hören können.

Wir danken Jürgen für die neuen Erfahrungen und Impulse, die wir mit in die Dojos nehmen!

Sommerfest

Budokan Bochum

von Tim Milner

Corona hat die Bochumer Vereine auf eine harte Probe gestellt. Da der Budokan Bochum trotz der Krise seine Mitglieder halten konnte, lag es den Verantwortlichen am Herzen, sich bei diesen zu bedanken und diese Tatsache gebührend zu feiern.

Am ersten September-Wochenende war es dann endlich so weit und im und rund um den Budokan wurde ein Sommerfest an der Halbachstraße gefeiert.

Es gab vegane Hot Dogs und Burger, Maiskolben, Salate und Getränke. Das kulinarische Highlight war aber der Eiswagen der Bochumer Eisdiele San Marco, der die Herzen der kleinen und großen Gäste höher schlagen ließ.

Außerdem wurde eine Hüpfburg, eine Kletterwand und verschiedene Kleinspielgeräte des Stadtsportbundes Bochum zur Verfügung gestellt. Kunstvoll Gesichtsbemalungen zauberten ein Lächeln auf die Gesichter von Eltern und Kindern.

Ein großes Dankeschön für die Unterstützung an den DKV und an den Stadtsportbund Bochum!

Nun hoffen wir alle auf bessere Zeiten!

Fotos: Milner

Foto: Jansen

Dieter Koch

50 Jahre Karate

von Katja Jansen

Als ehemaliger Leistungssportler, langjähriger Trainer und erfahrener Bundeskampfrichter dürfte der Name Dieter Koch den meisten Karateka im KDNW ein Begriff sein.

Seit inzwischen 50 Jahren ist er aktiv dem Karate verbunden; dabei begann alles mit einer verlorenen Wette. Selbst kann er sich schon längst nicht mehr erinnern, worum es dabei ging. Aber Wettschulden sind Ehrenschulden: Dieter musste auf die Matte – und blieb. Seit einem halben Jahrhundert ist Dieter begeistert vom Karate und der damit verbundenen Lebensart.

Nach eigener Leistungssportkarriere im Kumite rief Dieter im Jahr 1985 mit einer kleinen Gruppe das Shotokan Karate Dojo Nin Tai Hasselt am Niederrhein ins Leben. Zunächst trainierten vor allem Mitarbeiter des Zoll und Bundesgrenzschutz bei ihm.

„Nin Tai" bedeutet Ausdauer oder Geduld, doch diese brauchte Dieter nicht zu haben. Durch zahlreiche Vorführungen und Öffentlichkeitsarbeit, aber sicherlich auch durch die hohe Qualität seiner Trainingseinheiten, machte Nin Tai Hasselt sich schnell einen Namen. Vor allem Kinder und Jugendliche zeigten großes Interesse am Erlernen des Karate und schon bald traten die ersten Mitglieder des Nin Tai Hasselt auf Wettkämpfen an.

Fünf Jahre nach Vereinsgründung wurden die ersten zwei Karateka des Nin Tai Hasselt ins Landeskader aufgenommen und immer mehr Pokale füllten die Vereinsvitrine. In den folgenden Jahrzehnten sollte ein kontinuierlicher Strom an Kaderathlet:innen seinem Verein entspringen, die Titel von Landes- und Deutschen Meisterschaften in Kata nach Hause brachten.

Inzwischen zählt der Verein, seit 2007 als Kaiten Bedburg-Hau, rund 150 Mitglieder, sieben aktive Schwarzgute und zwei lizensierte Trainer. Während Dieter die Abteilungen Jugend, Erwachsenen und Leistungssport leitet, kümmert sich sein Trainerkollege Berthold Jansen um den ganz kleinen Nachwuchs.

„Dieters Training kann hart sein, aber das zahlt sich aus", sagt Berthold, der selbst von Dieter lernte. Seine Tochter Katja, die seit mehr als 20 Jahren bei Dieter trainiert, bestätigt das: „Er setzt gern Spiegel, Gewichte, Bänder und anderes Equipment ein, um auf die individuellen Trainingsbedürfnisse einzugehen und zu Höchstleistungen zu motivieren. Dieter ist ein fantastischer Trainer, ich bin ihm dankbar für seinen Einfluss auf mein Leben."

Für Dieter Koch ist nach 50 Jahren definitiv noch lange nicht Schluss. Als er 2008 auf der Weltmeisterschaft in Japan sah, wie 100-Jährige noch auf der Tatami standen, setzte er sich eigene Ziele. Zudem habe er noch immer riesige Freude am Wettkampferfolg von Kindern und Jugendlichen. Wir dürfen uns also noch viele weitere Jahre über seinen Einsatz für das Karate freuen.

Uli Druba

DKV-Ehrennadel in Platin

von Elisabeth Bork

Der Deutsche Karate Verband, vertreten durch den Präsidenten des Karate-Dachverbandes NRW, Rainer Katteluhn, ehrte am 19. August 2022 während des Sommerfestes des Karate Dojo Bochum den Trainer Ulrich Druba mit der Ehrennadel in Platin.

Ulrich Druba ist seit 1966 begeisterter Karateka und übernahm bereits 1969 im Verein die Ausbildung der Karate-Anfänger:innen und das sehr erfolgreich. Er legte die Basis für viele sportliche Erfolge des Vereins sowohl auf der Landes-, Bundes- und europäischen Ebene. Wichtiger als alle Erfolge waren ihm jedoch immer die Beziehungen zu seinen Schüler:innen. Mit seiner humorvollen und gutmütigen Art hat er Generationen von Karateka die Angst vor den ersten Schritten ins Karate genommen und ihre Begeisterung für diese Kampfkunst entfacht. So trainierte er Anfänger:innen von jung bis alt und führte sie zu den ersten Gürtelprüfungen, sogar über 80-Jährige!

Fotos: Bork

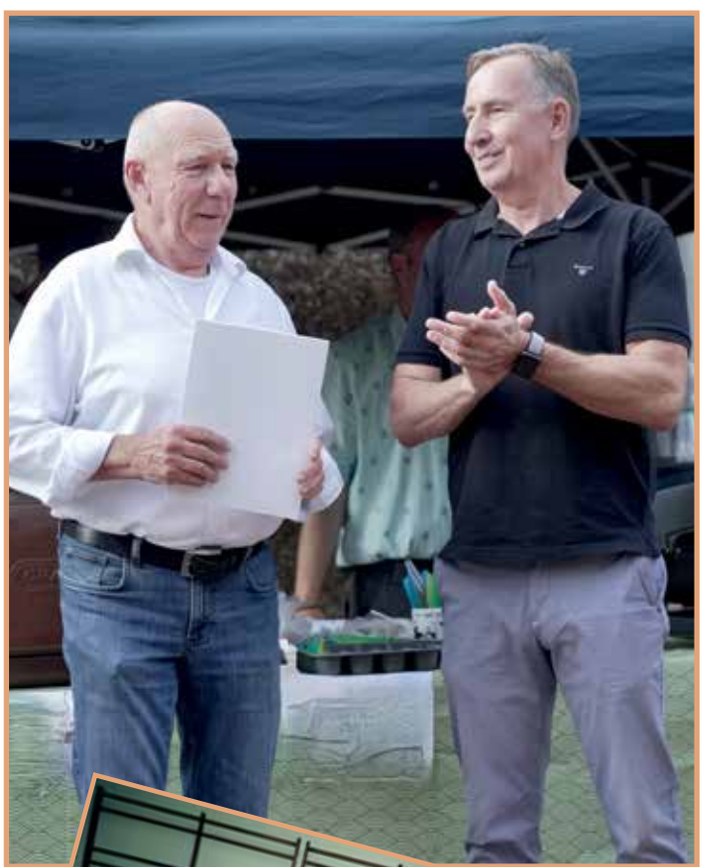


Foto: Sträßer

SG Langenfeld

Karate-Abteilung feiert 30-jähriges Bestehen

von Fabian Sträßer

Vor genau 30 Jahren brachte Trainer Mustafa Kamel (7. Dan) erstmals das Karate nach Langenfeld. Gemeinsam mit einigen Mitstreitern und nicht mehr als 15 Schülern gründete er im Jahr 1992 die Karate-Abteilung innerhalb der Sportgemeinschaft Langenfeld (SGL).

Die junge Gruppe weckte schnell das Interesse vieler Langenfelder und wuchs zu beachtlicher Größe heran: Innerhalb nur weniger Jahre kletterte die Mitgliederzahl auf 100. Und die Nachfrage stieg weiter. Heute – 30 Jahre später – üben 206 Kinder und Erwachsene in verschiedenen Trainingsgruppen erfolgreich den Karate-Stil Goju-Ryu unter dem Dach der SGL.

Zur Feier des 30-jährigen Bestehens fand am Samstag, 13. August 2022, im SGL-Bewegungszentrum Langfort ein Jubiläumslehrgang statt, zu dem mehrere Referenten unterschiedlicher Kampfkünste geladen waren und nicht nur Vereinsmitglieder, sondern Sportler:innen aus ganz Nordrhein-Westfalen anreisten.

SGL-Präsident Jürgen Klein gratulierte Abteilungsleiter Mustafa Kamel herzlich zum Jubiläum und überreichte eine festliche Urkunde.

Die beiden jeweils zweistündigen Einheiten des Lehrgangs ermöglichten den Karateka mit neuen Impulsen den sprichwörtlichen Blick über den Tellerrand. Die Trainer Simo Tolo (6. Dan) und Martin Kudzia (4. Dan) aus Neuss stellten sich dabei als Karateka mit ganz unterschiedlicher Herangehensweise vor, die gerade aus diesem Grund bei Lehrgängen so ein gutes Team bilden: Während Tolo auf die Tradition des Goju-Ryu Wert legt, ist Kudzia der „Free Styler". „Nach einer zehnjährigen Wissensreise durch unterschiedliche Kampfsysteme, darunter Krav Maga, Luta Livre und Thai Boxen bin ich schließlich zu meinen Wurzeln im Karate zurückgekehrt", so Kudzia, der sich auf realistische Selbstverteidigung spezialisiert hat. Den Teilnehmer:innen bringen sie das gemeinsam entwickelte „Unsui-Dojo Sanbon Kumite" bei, eine Übungsform, bei der ein Partner zwei Angriffe zum Ziel führt und der andere Partner den dritten Angriff abwehrt, um seinerseits anzugreifen.

Gespannt warteten die Karateka auf die Trainingseinheit im Kobudo. Klaus Müller (4. Dan) aus Düsseldorf praktiziert das „Matayoshi Kobudo" und brachte mit Bo (Stab), Sai (Fischerwerkzeug), Tonfa (Schlagstock), Sansetsukon (dreigeteilte Waffe) und Kama (Sichel) zahlreiche Trainingswaffen mit. Einsteiger:innen trainieren zunächst mit dem Bo: „Diese Waffe begleitet die Schüler:innen des Kobudo auf dem gesamten Weg", so Müller. Mit Kampfstäben ausgestattet, übten die Karateka Bewegungen, Handumgriffe, Verteidigungen und sogar die erste Kobudo-Kata. Sie waren begeistert.

Die Vielfalt des Karate-Do

Mehr als 130 Karateka beim Jubiläumslehrgang 40 Jahre GKD Dortmund

von Uwe Portugall

Mehr als 130 Teilnehmer:innen kamen am Samstag, den 20. August 2022 zum Karate-Jubiläumslehrgang des GKD Dortmund nach Dortmund. Der Goju-Ryu-Verein feierte sein 40-jähriges Jubiläum und organisierte zu diesem Anlass einen großen Lehrgang mit vielen hochrangigen Trainer:innen aus unterschiedlichen Stilrichtungen.

Schon beim Eintreffen wurden die Teilnehmer:innen mit einem fantastischen Catering verwöhnt, das vom Organisationsteam des Vereins hervorragend vorbereitet worden war. Dojoleiter Uwe Portugall (8. Dan) stellte bei der traditionellen Begrüßung um 10.15 Uhr den Teilnehmer:innen alle Trainer:innen mit ihrem Programm vor und überreichte dabei allen ein Geschenk des Dojos.

Im Vordergrund stand, dass der Lehrgang mit dem Titel „Die Vielfalt des Karate-Do" den Teilnehmer:innen die Möglichkeit gab, sowohl Shotokan (Tigerstil) wie auch Goju-Ryu (Drachenstil) in Kumite-, Kata-, Kihon- und Selbstverteidigungseinheiten zu trainieren.

Uwe Portugall zitierte den am 19. November 2020 verstorbenen Großmeister Fritz Nöpel mit den Worten: „Tiger und Drache ergänzen sich gegenseitig und repräsentieren in perfekter Weise das höchste Ideal in der Kampfkunst."

Im Anschluss wurde der Verein durch Rainer Katteluhn (KDNW-Präsident) für das 40-jährige Jubiläum geehrt und besonders emotional wurde es, als Ulrich Heckhuis (Nachfolger Fritz Nöpels) ein sehr schönes Bild von Fritz Nöpel mit bewegenden Worten an Uwe Portugall überreichte.

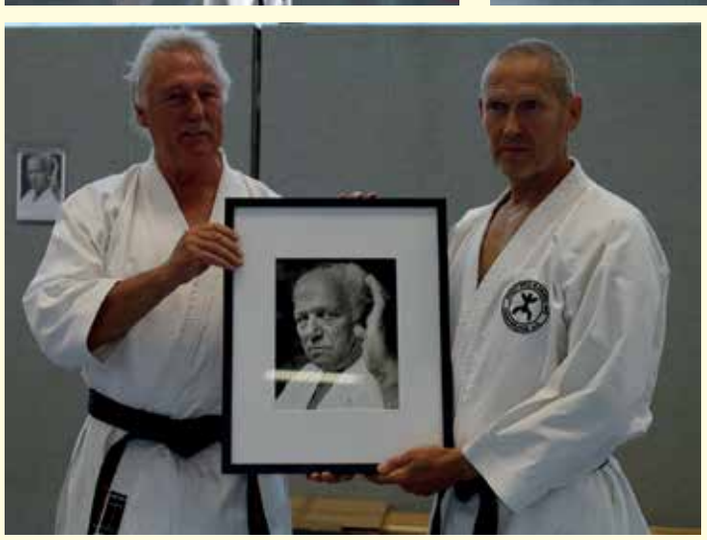
Und dann ging es auch schon los und die Karateka hatten die Wahl aus insgesamt 13 unterschiedlichen Trainingseinheiten. Die ganz Fleißigen konnten hintereinander an insgesamt fünf Einheiten teilnehmen!

Als hochrangige Trainer:innen waren dabei: Ulrich Heckhuis (9. Dan, Nachfolger Fritz Nöpels), Rainer Katteluhn (8. Dan, KDNW-Präsident), Horst Nehm (8. Dan, KDNW-Geschäftsführer), Holger Keßling (7. Dan, KDNW-Prüferreferent Goju-Ryu), Stefan Krause (7. Dan, DKV- und KDNW-Vizepräsident), Thomas Nitschmann (7. Dan, KDNW-Landestrainer, ehemaliger Bundestrainer), Susanne Nitschmann (7. Dan, Bundesfrauenreferentin, KDNW-Landestrainerin), Christian Winkler (7. Dan, Yuishinkan Europa-Beauftragter), Lothar Becker (6. Dan, Weltkampfrichter), Elke Keßling (6. Dan, Dojoleiterin PSV Bochum), Wolfgang Stramka (6. Dan, Dojoleiter Eintracht Dortmund), Ralf Vogt (6. Dan, stellvertretender KDNW-Kampfrichterreferent), Silvia Hinz (5. Dan, 2. Vorsitzende GKD Dortmund), Corinna Jansen (5. Dan, Kindertrainerin), Franziska Brühl (3. Dan, Kindertrainerin) und Uwe Portugall (8. Dan, Weltkampfrichter).

Ein ganz besonderes Anliegen ist dem Verein schon immer das Kinder-Training gewesen und so wurde auch auf diesem Lehrgang eine gut besuchte Trainingseinheit für die Kinder des ausrichtenden Vereins durch die Kindertrainerinnen angeboten.

Danke an alle Teilnehmenden, Trainer:innen und das Organisationsteam – hoffentlich konnte der Lehrgang eure Erwartungen erfüllen!

Fotos: Oste



Für Video scannen!

45 Jahre

Jubiläum beim BSC Oberhausen

von Frank Feemer

Wie heißt es: „Vergangenheit ist Geschichte, Zukunft ist Geheimnis aber jeder Augenblick ist ein Geschenk."

Mit einem Buch, sechs Sportkameraden und einem Ziel gründete Hans Wecks 1976 das Budo-Sport-Center, 1977 erfolgte die Eintragung ins Vereinsregister.

Seit Beginn setzt sich Wecks, seither erster Vorsitzender des BSC, nicht nur als Trainer für den Verein, sondern auch für das Karate in Deutschland ein.

In diesem Jahr nun kann das kürzlich zum Bundes-Leistungsstützpunkt der Stilrichtung Koshinkan ernannte Budo-Sport-Center auf 45 Jahre gute und qualifizierte Arbeit im Karate zurückblicken. Dies betrifft Wettkampf- und Breitensport sowie Kinder-, Jugend- und Integrationssport. Ein Verein, der Karate zum Breitensport gemacht hat. Ein Verein, der seinen Mitgliedern auch außerhalb der sportlichen Aktivitäten ein Zuhause gibt.

Zu den formellen Jubiläumsfeierlichkeiten (ein großes Fest für alle Mitglieder folgt noch) kamen ca. 60 geladenen Gästen aus Sport und Politik. Durch den Bürgermeister der Stadt Oberhausen, Manfred Flore, sowie den Oberbürgermeister a.D., Klaus Wehling, wurde der Verein als eines der Aushängeschilder des Sports in der Stadt gewürdigt.

Dan–Vorbereitungslehrgang Shotokan

mit

Bernhard Milner: 9. Dan Shotokan
Detlef Herbst: 7. Dan Shotokan

Termin: Samstag , der 26.11.2022

Ort: Budokan Bochum, Halbachstr. 3-5, 44793 Bochum
Wegbeschreibung siehe www.budokan-bochum.de

Zeiten: 1. Einheit: 13.00 – 15.00 Uhr
2. Einheit: 16.00 – 18.00 Uhr

Es wird in zwei Gruppen parallel trainiert:

1. Vorbereitung zum 1. Dan
2. Vorbereitung zum 2. - 5. Dan

Bitte bei der Anmeldung angeben.

Kosten: 20,- € beim Lehrgang

Anmeldung: per Email an budokan-bochum@t-online.de . Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird nach Eingang der Meldung die Teilnahme bestätigt.
Auf der Webseite des Budokan Bochum wird informiert, ob noch Plätze frei sind.

Am 27.11.2022 findet ab 11.00 Uhr die Prüfung zum 1.-5. Dan Shotokan im Budokan Bochum statt.

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
JKA Shokukai	Thomas Prediger	thomas-prediger@web.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, Elisabeth Bork, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Katja Jansen, Dirk Kaiser, Stefan Krause, Ralf Krieger, Tim Milner, Susanne Nitschmann, Angelika Pankratov, Uwe Portugall, Katja Scheer, Frank Schnelle, Wilfried Schulz, Fabian Sträßer, Ralf Vogt, Markus Wien.
Bildautor:innen dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Budokan Bochum, Elisabeth Bork, Daniel Bräuer, Frank Bueschenfeld, DKV, Jesse Enkamp, Alexandra Höner, Berthold Jansen, Christian Krämer, Stefan Krause, Brigitte Kraußer (DKV), Ralf Krieger, Tim Milner, Susanne Nitschmann, Björn Oste, pixabay.com, Dr. Hans-Peter Schaub, Katja Scheer, Wilfried Schulz, Fabian Sträßer, Amir Valadkhani, Markus Wien.
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 4/2022 ist am 15.12.2022

KDNW-Tag for KIDS

am 26. November 2022
in Duisburg

KDNW-Tag for Kids am Samstag, den 26. November 2022 in der Judohalle der Sportschule, Friedrich-Alfred-Allee 15, 47055 Duisburg-Wedau

Wir laden **alle Karate-Kids von 6 bis 18 Jahre** herzlich ein. Die **Teilnahmegebühr** beträgt 10 €. Meldet euch vorab auf *www.karate.nrw* an oder kommt spontan zur Tageskasse. Heimtrainer:innen und Eltern dürfen zuschauen. Bitte informiert euch tagesaktuell online, ob Coronaschutzmaßnahmen gelten.

10.00–11.00 Uhr	Kata-Training: Jion *Natalie Jurgensmann*
11.15–12.15 Uhr	Kumite-Training: Angriffskombinationen *Nils Tönnis*
12.30–13.30 Uhr	Kata-Training: Gankaku *Yannick Drescher*
13.45–14.45 Uhr	Kumite-Training: Direkter Konter *Max Bauer*
15.00–16.00 Uhr	Kata-Training: Kleine Veränderung, große Wirkung *Roman Lux*
16.15–17.15 Uhr	Kumite Training: Indirekter Konter *Shara Hubrich*

Extra-Tipp:
Macht nach dem Training gemeinsame Aufgaben und du bist immer auf dem Laufenden. Tauscht Fotos mit deinen Lieblingstrainer:innen!