KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 33 Ausgabe 4 / 2022

Regelwerk 2023
Was hat sich geändert?

Mit Poster

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Titelseite:
Nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause konnte endliche wieder das Fortbildungswochenende der KDNW-Kampfrichter:innen stattfinden (siehe Bericht ab Seite 22).
Foto: Voigtländer

Editorial

Liebe Leserinnen + Leser!

Foto: Dinger

In dieser Ausgabe blicken wir vor allem zurück auf das letzte Quartal des Jahres 2022, das einige Karate-Highlights bereit gehalten hat.

Allen voran natürlich die Weltmeisterschaft der Altersklassen Jugend, Junior:innen und u21 in Konya. Gleich fünf junge KDNW-Sportler:innen durften in der Türkei für Team Germany an den Start gehen! Wie habe sie sich geschlagen und wie ist es auf Seiten der Kampfrichter:innen, Coaches und Offiziellen aus NRW-Sicht gelaufen (ab Seite 14)?

Apropos Kampfrichter:innen: Nachdem die Fortbildung pandemiebedingt zwei Jahre in Folge abgesagt werden musste, konnte Ende November endlich wieder ein Lehrgangswochenende mit allen Unparteiischen des KDNW stattfinden (ab Seite 22). Neben Theorie und Praxis zum Regelwerk stand der zwischenmenschliche Aufholbedarf im Fokus.

Nächstes Stichwort: „Aufholen nach Corona“, so hieß das Förderprogramm des Deutschen Karate Verbandes, an dem u.a. ein Kölner Dojo partizipierte, um seinen Karate Kids einen abwechslungsreichen Tag im Jump House zu ermöglichen (Seite 32). Für den guten Zweck wurde in Düren trainiert: Der Budo-Benefizlehrgang zugunsten der Ukraine war ein voller Erfolg (Seite 32). Ob Selbstverteidigung, Kata oder Kids Spezial – in unseren Mitgliedsvereinen haben wieder viele spannende Lehrgänge stattgefunden, die gut besucht wurden (ab Seite 28).

Auch beim KDNW haben zwei Events speziell für den Karate-Nachwuchs stattgefunden: Beim Kids Cup und dem allerersten KDNW-Tag for Kids drehte sich alles um die Jüngsten (Seite 9).

Ein Jahreswechsel ist immer eine Zeit des Umbruchs, eine Phase der Veränderung, ein Neuanfang. In einigen Bereichen wurde dies wieder besonders spürbar.

Im Deutschen Karate Verband haben sich anlässlich der Bundesversammlung im November 2022 erneut umfassende Änderungen im Präsidium ergeben (Seite 7).

Und auch im Bereich Leistungssport hat der DKV umstrukturiert und aufgerüstet: Wir gratulieren den KDNW-Karateka Tim Milner und Nika Tsurtsumia ganz herzlich – sie sind jetzt Bundesassistenztrainer.

Zum 1. Januar 2023 ist außerdem ein neues Regelwerk in Kraft getreten – Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall informiert euch in dieser Ausgabe kompakt über wichtige Veränderungen (ab Seite 20).

Vertraut man dem chinesischen Horoskop, dann wird uns das kommende Jahr mit viel Harmonie verwöhnen – es steht nämlich im Zeichen des Wasser-Hasen, der für Empathie und Kompromissbereitschaft steht (Seite 7).

Und wenn es doch mal wieder turbulenter zugeht, dann sollten wir uns auf das Wesentliche besinnen: Einatmen – Ausatmen! Wie wir bewusster atmen lernen und warum sich das lohnt, dass verrät euch der aktuelle Beitrag aus der KARATEbyJesse-Reihe (ab Seite 24).

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 5. März 2023 an e.m.altmann@kdnw.de schicken!*

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

Themenvorschau Karate Aktuell 1/2023:

Trainer:innen-Meeting
—
Europameisterschaft Jugend, Junioren, u21
—
Rhein Shiai 2023
—
Beiträge aus den Dojos

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

Tim Milner & Nika Tsurtsumia
Neue Tätigkeit als Bundesassistenztrainer

LuB 2023
Lehrgangs- und Bildungsplan

7 **2023: Das Jahr des Wasserhasen**
Chinesisches Horoskop verspricht jetzt Empathie und Kompromissbereitschaft

Deutscher Karate Verband
Neues Präsidium gewählt

8 **Glossar**
Digitalisierung

Umfrage
„Sport für Alle“

Broschüre
Zuwendungsrecht

Wir-Gefühl
Sportvereine stärken Zusammenhalt

Spo(r)tlight
Jetzt bewerben!

Kadertraining
DM-Vorbereitung

KDNW Kids Cup
Wettkampfnachwuchs traf in Köln zusammen

9 **1. KDNW-Tag for Kids**
Neues Lehrgangsformat feierte Premiere

10 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

11 **Dan-Vorbereitung mit Rainer Katteluhn**
KDNW-Shotokanreihe

Kata Gankaku & Anwendung im Kumite
KDNW-Shotokanreihe

12 **Ludwig Binder in Bottrop**
KDNW-SOK-Lehrgang

Kata als Schlüssel der Stilrichtung
KDNW-Goju-Ryu-Lehrgang

13 **ESKA Championships 2022**
Frank Debecker als Kampfrichter in der Schweiz

WKF Youth League in Venedig
Jahresabschluss in Italien

14 **Weltmeisterschaft 2022**
Jugend, Junior:innen & u21

Inhalt

16 **Wettkampftermine 2023**
WKF, EKF, DKV & KDNW

Ausrichter gesucht
für 2023

17 **DKV-Dojo-Rangliste 2021**
USC Duisburg an zweiter Stelle

Köln
Dan-Anwärter:innen-Lehrgang

18 **Poster**

20 **Neues Regelwerk 2023**
Die wichtigsten Änderungen im Überblick

22 **Die Liebe zum Ideal & der Mut zur Unvollkommenheit**
Wochenendlehrgang der KDNW-Kampfrichter:innen

24 **KARATEbyJesse**
How to: Die richtige Atmung beim Karate

27 **Wolfgang Weigert**
Wiederwahl zum WKF-Vizepräsident & goldene DOSB-Ehrennadel

28 **Schwinn & Ruff**
in Bad Salzuflen

Budokan Bochum
Japanisches Wochenende

29 **Anja Klein geehrt**
„Sportehrenamt überrascht“

Karate Taikai Moers
Santa Claus is coming

30 **„Kids Spezial“**
60 junge Karateka in Bad Salzuflen

Traditionelle Kata
und effektive Selbstverteidigung

31 **Budokan Köln**
Selbstverteidigung

32 **Benefiz-Lehrgang**
Charity in Düren

Fun im Jump House
Aufholen nach Corona

Weihnachtsspende
NetCologne unterstützt Vereine

33 **Nikolausturnier**
im Budokan Bochum

Endlich wieder
KC Bonn I

Fusion
Krefeld

34 **Nachruf**
Hans Olck

35 **Kontaktmöglichkeiten**
& Ansprechpartner:innen

Impressum

Redaktionsschluss

Newsletter

von KDNW-Präsident Rainer Katteluhn

Liebe Karatesportlerinnen + Karatesportler in NRW,

heute möchte ich mit euch einen Blick zurück auf das Jahr 2022 werfen. Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber ich bin in diesem Jahr besonders dankbar! Die Corona-Pandemie hat uns vor Augen geführt, dass viele scheinbar alltägliche Dinge – auch im Karate – überhaupt nicht selbstverständlich sind. Deshalb ist bei mir die Freude darüber sehr groß, dass wir in diesem Jahr unseren Sport (fast) wieder normal betreiben konnten.

Wie lautet die Bilanz des KDNW für 2022?

Auch diese Bilanz ist ein Grund für große Dankbarkeit! Der KDNW ist bei den Mitgliedern auf dem Weg zurück zur Normalität! 17.235 Mitglieder zählten wir im Dezember 2019. 15.442 im Dezember 2020 und wirklich erschreckende 13.097 Mitglieder im Dezember 2021. Sehr erfreulich ist dagegen, dass wir zu Ende November bei 15.749 gemeldeten Mitgliedern stehen und erfahrungsgemäß noch Meldungen in diesem Jahr folgen werden.

Gibt es weitere Fakten zur aktuellen Entwicklung im KDNW?

Das ist der Fall. Die Zahl der verkauften Prüfungsmarken sagt viel über die sportlichen Aktivitäten in unseren Dojos aus. Hier zeigt sich der Nachholbedarf aus den Corona-Jahren. 7.955 Prüfungsmarken hatte der KDNW in 2019 verkauft. Nur 3.340 waren es in 2020 und 4.275 in 2021. Bis Mitte Dezember haben wir sagenhafte 8.515 Marken verkauft. Das Karate im KDNW lebt, lautet mein Fazit dazu.

Wie beurteilt der Präsident die politische Entwicklung im KDNW?

Hier sehe ich mich mit meiner Politik der Vorsicht in Sachen Corona klar bestätigt. Wir hatten nach meiner Kenntnis seit 2020 in keinem KDNW-Dojo einen massiven Corona-Ausbruch und das ist – für sich betrachtet – schon ein Weihnachtswunder. Darüber hinaus setze ich weiter unbeirrt auf die „Einheit in der Vielfalt“. Mein Motto vom „Präsidenten für alle KDNW-Mitglieder“ lebe ich durch Präsenz bei allen Stilrichtungen und natürlich auch beim SOK. Es verbindet uns viel mehr als uns trennt! Das werde ich unermüdlich vertreten und danach werde ich auch konsequent weiter handeln!

Gibt es weitere Neuigkeiten im KDNW?

Ja, eine Sache liegt mir besonders am Herzen und deshalb will ich sie hier ansprechen. Erstmals müssen wir für das traditionsreiche KDNW-Trainer:innen-Meeting im Januar 2023 eine Gebühr nehmen. Über sieben Jahre hinweg hatte der KDNW-Leistungssport von einer Olympiaförderung profitiert. Diese Förderung ist leider weggefallen. Da das Meeting aus dem Etat des Leistungssports finanziert wird, brauchen wir jetzt einen Ausgleich. Ich setze auf euer Verständnis und hoffe darauf, möglichst viele Trainerinnen und Trainer beim Meeting begrüßen zu können!

Was gibt es noch zu sagen?

Ich wünsche euren Familien und euch ein frohes neues Jahr! Erstmals seit dem Ausbruch von Corona konnten wir einigermaßen unbeschwert im Kreise von Freunden und Familie feiern. Auch das ist ein Grund für Dankbarkeit! Bleibt gesund und achtet aufeinander! Wenn es im neuen Jahr Neuigkeiten gibt, hört ihr wieder von mir.

Und übrigens: Es läuft noch unsere Spendenaktion für die Ukraine. Ich würde mich sehr freuen, wenn aus dem Kreis der KDNW-Dojos weiter Geldspenden für die Menschen in diesem vom Krieg geplagten Land an den KDNW überwiesen werden könnten. Mehr denn je ist dort Hilfe nötig!

Viele Grüsse
Rainer Katteluhn
KDNW-Präsident

Fotos: Altmann

Tim Milner & Nika Tsurtsumia

Neue Tätigkeit als Bundesassistenztrainer

von Eva Mona Altmann

Wir freuen uns, dass jüngst gleich zwei Karateka aus dem KDNW ins Team der DKV-Bundestrainer:innen berufen wurden.

Nika Tsurtsumia (Oberberg Karate Gummersbach, im Bild links) unterstützt ab sofort den Chef-Bundestrainer Jonathan Horne bei den Damen und Herren der Leistungsklasse und u21. Nika war bis 2017 KDNW-Landestrainer für den Bereich Scouting, bevor er anschließend Nationaltrainer in Georgien wurde.

Tim Milner (Budokan Bochum, im Bild rechts) assistiert ab sofort Nachwuchs-Bundestrainer Noah Bitsch in den Altersklassen u16 bis u18. Tim hat in der Vergangenheit bereits schon einmal die Funktion des Bundesassistenztrainers erfüllt, er war außerdem KDNW-Kata-Landestrainer und ist weiterhin KDNW-Kumite-Landestrainer.

Der KDNW gratuliert beiden Karateka ganz herzlich zur Ernennung und wünscht viel Erfolg bei den neuen Aufgaben!

Weitere Infos zum Thema beim DKV:
www.karate.de

LuB 2023

Lehrgangs- und Bildungsplan

von Eva Mona Altmann

Das kleine Heft mit den Aus- und Fortbildungsterminen des KDNW wurde per Post in die Dojos versandt.

Das PDF sowie alle Termine sind auch online abrufbar.

Infos & Anmeldung:
www.karate.nrw/lub

2023: Das Jahr des Wasser-Hasen

Das chinesische Horoskop verspricht jetzt Empathie und Kompromissbereitschaft

von Eva Mona Altmann

Am 22. Januar 2023 ist das chinesische Neujahr. Das neue Jahr steht im Zeichen des Hasen – dieser löst den Tiger ab – und des Elementes Wasser.

Der Wasser-Hase verspricht eine sanfte Zeit voller Empathie, Kompromissbereitschaft, Loyalität und auch Romantik. Streits sollen weniger werden, die Kommunikation besser. Manche Menschen flüchten sich aber auch in eine Fantasiewelt oder kümmern sich mehr um andere als um sich selbst.

Dabei stehen die Chancen für eine gesunde Work-Life-Balance und persönliche Ausgeglichenheit jetzt besonders gut. Hasen-Jahre gelten außerdem als förderlich für die Karriere, gerade im intellektuellen Bereich – tiefgreifende Veränderungen dagegen fallen angeblich deutlich schwerer und sollten vielleicht auf später verschoben werden.

Am 10. Februar 2024 übernimmt dann der Holz-Drache.

Deutscher Karate Verband

Neues Präsidium gewählt

Das neue DKV-Präsidium (v.l.): Ralf Brachmann (Schatzmeister), Kathrin Brachwitz (Vizepräsidentin), Reinhard Schmidt-Eckhardt (Präsident), Gunar Weichert (Vizepräsident).

Fotos: DKV

von Eva Mona Altmann

Bei der ordentlichen Bundesversammlung am 19. November 2022 in Frankfurt wurde ein neues DKV-Präsidium gewählt.

Reinhard Schmidt-Eckhardt, der das Amt bereits interimistisch übernommen hatte, ist neuer DKV-Präsident, Kathrin Brachwitz Vizepräsidentin und Ralf Brachmann Schatzmeister.

Wolfgang Weigert wurde zum zweiten Ehrenpräsidenten in der DKV-Geschichte ernannt.

KDNW-Vizepräsident Stefan Krause, bis dato DKV-Vizepräsident, gehört nicht mehr zum DKV-Präsidium.

Bei einer Präsenz-Präsidiumssitzung Ende Dezember 2022 hat das neue DKV-Präsidium einstimmig beschlossen, Gunar Weichert, Präsident des rheinland-pfälzischen Karate-Verbandes, kommissarisch bis zur nächsten Bundesversammlung im November 2023 als Vizepräsidenten einzusetzen.

Detaillierte Infos zum Thema beim DKV:
www.karate.de

Glossar

Das ABC der Digitalisierung

von Eva Mona Altmann

Der Landessportbund NRW hat ein Glossar zum Thema Digitalisierung angelegt.

Damit sind Hashtag & Co. ab sofort kein Fremdwort mehr.

Zum Glossar:
www.vibss.de/vereinsmanagement/abc-der-digiierung-1

Umfrage

„Sport für Alle"

von Eva Mona Altmann

Der Landessportbund NRW bittet alle Mitglieder der Sportvereine ab 16 Jahre um Teilnahme an der quantitativen Umfrage der Deutschen Sporthochschule Köln im Rahmen des Erasmus+ Projektes „Sport für Alle".

Ziel des Forschungsprojektes ist ein aktuelles Bild der Situation von Frauen und LSBTI+ Personen (lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* und weitere sexuelle und geschlechtliche Identitäten) im Sport in Europa zu zeichnen.

Jetzt teilnehmen:
www.bit.ly/3R1beDB

Broschüre

Beratung und Prüfung im Zuwendungsrecht

von Eva Mona Altmann

Der Landessportbund NRW hat eine Broschüre zum Thema Zuwendungsrecht veröffentlicht, die Hilfe im richtigen Umgang mit öffentlichen Mitteln verspricht.

Die Broschüre gibt einen Überblick über die Rechtslage und das Beratungsprogramm des LSB NRW zum Thema.

Download:
www.lsb.nrw/service/foerderungen-zuschuesse/zuwendungsrecht

Wir-Gefühl

Sportvereine stärken Zusammenhalt

von Eva Mona Altmann

Die Sportler:innen und Karateka waren sich schon lange sicher, dass die Sportvereine und Karate-Dojos eine wichtige Stütze der Gesellschaft sind – und sie haben recht.

Anlässlich der Themenwoche „WIR gesucht – Was hält uns zusammen?" gab die ARD eine repräsentative Umfrage bei Infratest dimap in Auftrag. Die Ergebnisse identifizieren die Sportvereine als mit Abstand wichtigste Institution für das Gemeinschaftsgefühl. Sie machen Begegnung, Zusammenhalt und Unterstützung erlebbar. 76 Prozent der Befragten erkannten das positiv an. Besonders markant: Rund 70 Prozent bewerten dagegen das allgemeine Wir-Gefühl als schlecht, bei den jungen Menschen sogar noch mehr. Die Sportvereine und Karate-Dojos erfüllen hier somit eine Schlüsselfunktion.

Mehr zur ARD-Themenwoche online:
www.bit.ly/3kA4X5A

Spo(r)tlight

Jetzt bewerben!

von Eva Mona Altmann

Der Landessportbund NRW hilft fünf Sportvereinen beim Aufbau medialer Kompetenz in Form von finanzieller Unterstützung und fachkundiger Begleitung.

Bewerben können sich Sportvereine, die dem LSB NRW und dem jeweilige Stadt-/Kreissportbund angeschlossen sind, eine:n motivierte:n Kandidat:in für eine bezahlte Mitarbeit im Bereich Kommunikation und Medienpräsenz mitbringen, 2.400 Euro Eigenanteil (200 Euro/Monat) leisten können und bereit sind, an den Workshops und Treffen teilzunehmen.

Im Gegenzug winken ein Zuschuss von 6.000 Euro für die Personalausgaben (500 Euro/Monat), regelmäßige Treffen, Expertenworkshops und Erfahrungsaustausch sowie ein neues Netzwerk.

Bewerbungsschluss ist am 28. Februar 2023, Förderbekanntgabe am 29. März. Der Kick-off des Projektes findet am 21./22. April in der Sportschule Wedau statt.

Alle Infos & Bewerbung online beim LSB:
www.lsb.nrw/pilotprojekt-sportlight

KDNW Kids' Cup

Wettkampfnachwuchs traf in Köln zusammen

KDNW for KIDS

Foto: Bieligk

von Michael Bieligk
und Eva Mona Altmann

Am 5. November 2022 fand der KDNW Kids' Cup statt. Das Event wurde vom Bushido Köln mit zahlreichen freiwilligen Helfer:innen in der Turnhalle des Georg-Simon-Ohm-Berufskollegs ausgerichtet.

Über 200 Nennungen von 20 Vereinen waren registriert. Die Nachwuchssportler:innen der Altersklassen u8 bis u14 gingen auf vier Tatami an den Start. In Kata und Kumite traten Vierergruppen im Round Robin („Jede:r gegen jede:n") an. Die Wettkämpfe dauerten von 10.00 Uhr bis 17.30 Uhr. Chefkampfrichter waren Uwe Portugall und Ralf Vogt.

Die jungen Karateka vom Bushido Köln nutzten ihren Heimvorteil – sie schickten 43 Athlet:innen an den Start und positionierten sich mit sechs goldenen, vier silbernen und sechs bronzenen Medaillen im Vereinsranking ganz vorne. Auf Rang zwei folgte der KD Kempen und auf Rang drei der USC Duisburg.

Ergebnisse & Medaillenspiegel bei Sportdata: www.bit.ly/3wnGp2p

---

KDNW for KIDS

1. KDNW-Tag for Kids

Neues Lehrgangsformat feierte Premiere in Duisburg

von Eva Mona Altmann

Am Samstag, den 26. November 2022 fand in Duisburg der erste KDNW-Tag nur für Karate-Kids statt.

Die jungen Sportler:innen erwarteten sechs spannende Trainingseinheiten in Kata und Kumite. Geleitet wurden diese von jungen Trainer:innen, die aus ihren erfolgreichen Wettkampferfahrungen schöpften: Allen voran Vizeweltmeisterin Shara Hubrich, die zusätzlich die Einheit von Maximilian Bauer übernahm, der kurzfristig beruflich verhindert war, sowie Natalie Jürgensmann, Nils Tönnis, Yannick Drescher und Roman Lux.

Alle Teilnehmer:innen hatten viel Freude bei diesem neuen Lehrgangsformat und der Fotosession mit den Lieblingstrainer:innen.

Foto: Altmann

5. Dan

Dalios Dionysios	Goju-Ryu
Ingo Kalina	SOK
Olaf Meulenberg	SOK
Peter Schlüter	Goju-Ryu

4. Dan

Stefanie Beutling	Koshinkan
Thomas Feld	Goju-Ryu
Johann Goj	Shotokan
Achim Haber	Shotokan
Vitalie Heinrich	Goju-Ryu
Christian Köhler	Goju-Ryu
Anja Reifenrath	Goju-Ryu
Andreas Schöneberg	Goju-Ryu
Rainer Sorcan	Koshinkan
Otto Steffens	Goju-Ryu
Stefan Wiegers	Goju-Ryu

3. Dan

Petra Brabänder	Koshinkan
Alessandro Buzzetto	Goju-Ryu
Elisabeth Pörschke	Goju-Ryu
Florian Schuhmann	Goju-Ryu
Sandra Wiegers	Goju-Ryu

2. Dan

Boban Bekic	Goju-Ryu
Maik Bergerhoff	Shotokan
Lara Boeddinghaus	Goju-Ryu
Michael Busch	Koshinkan
Udo Dünow	Goju-Ryu
Ralf Flege	Goju-Ryu
Lenja Fransbach	Goju-Ryu
Dietmar Laboga	Koshinkan
Robert Kauling	Goju-Ryu
Mohammad Khalid	Koshinkan
Carmen Koch	Koshinkan
Stefan Pforr	Goju-Ryu
Christian Schophuis	Goju-Ryu
Henning Termühlen	Goju-Ryu
Anna-Maria Woltering	Goju-Ryu

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herzlichen Glückwunsch!

Tolle Prüfungserfolge in St. Arnold
Foto: Niemann

Koshinkan-Prüfung in Oberhausen
Foto: Feemer

Neue Dan-Grade in Bergisch Gladbach
Foto: Haber

1. Dan

Lara-Chantal Aßmann	Koshinkan
Sean Bertling	Goju-Ryu
Hannah Beutling	Koshinkan
Oumaima Bitich	Shotokan
Frank Grünewald	Koshinkan
Talia Gürsoy	Koshinkan
Adrian Heinrich	Goju-Ryu
Ulrich Kadel	Goju-Ryu
Fabian Kamp	Goju-Ryu
Klara Klingbeil	Goju-Ryu
Sören Muhl	Shotokan
Sebastian Paruch	Shotokan
Andreas Schwab	Koshinkan
Elisa Spiering	Koshinkan
Jörn Jakob Surkemper	Goju-Ryu
Nico Wennemaring	Goju-Ryu
Helin Yegin	Shotokan
David Zierenkamp	Goju-Ryu

Freude über den Junior-Dan
Foto: Elkaiem

Junior-Dan

Mohamed Elkaiem	Shotokan
Talia Kestane	Koshinkan
Katharina Röglin	Shotokan

Dan-Vorbereitung mit Rainer Katteluhn

KDNW-Shotokan-Reihe gastierte in Gelsenkirchen

Foto: Buddendiek

von Birgit Buddendiek

Am 29. Oktober 2022 fand bei KDNW-Präsident Rainer Katteluhn im Karate-Dojo Gelsenkirchen-Buer der KDNW-Stilrichtungs-Lehrgang Shotokan mit Schwerpunkt Dan-Vorbereitung statt. Insgesamt 21 Karateka, u. a. auch aus Bayern, trafen sich zu zwei intensiven Trainingsstunden.

Inhalte waren die Katas Jiin und Sochin. Neben Ablauf und technischer Aufbereitung lag der Fokus lag auf dem Bunkai. Rainer Katteluhn zeigte variantenreiche und vielfältige Anwendungsformen, geprägt von dem Motto: kurz und wirkungsvoll. Die Lehrgangsteilnehmer:innen arbeiteten mit vollster Konzentration, aber auch mit viel Spaß.

Jeder der Prüflinge, von denen sich einige auf den fünften, sechsten und siebten Dan vorbereiten, nahm viel für sein persönliches Training mit. Auch bot Rainer Katteluhn im Anschluss an den Lehrgang jedem die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch für weitere Nachfragen und Ratschläge.

Am Ende des Lehrgangs waren alle erschöpft, aber sehr bereichert.

Kata Gankaku & Anwendung im Kumite

Jahresabschluss 2022 der KDNW-Shotokan-Reihe in Lemgo

Foto: Krause

Foto: Mrotzek

Ludwig Binder in Bottrop

KDNW-SOK-Lehrgang

von José Pinto

Am 12. November 2022 fand in Bottrop ein KDNW-SOK-Selbstverteidigungs-Lehrgang mit Ludwig Binder statt.

Die Gastgeber Achim Mrotzek (Shukokai Karate Bottrop e.V.) und José Pinto (PSV Bottrop-Karate) freuten sich über die durchaus beindruckende Zahl von 45 Lehrgangsteilnehmer:innen, die an diesem Samstag ihren Weg aus ganz NRW nach Bottrop Ebel gefunden hatten.

In seiner unnachahmlichen unterhaltsamen und motivierenden Art begeisterte Ludwig Karateka unterschiedlichster Graduierungen und Stilrichtungen mit effektiven Selbstverteidigungskombinationen in der Partneranwendung. Einfache alltagstaugliche Techniken schnell und fließend in der Nahdistanz umzusetzen, vereint mit dem richtigen Körper- und Richtungsgefühl, bestimmten das Motto an diesem Tag.

Neben praktischen Übungen ging Ludwig im theoretischen Teil auch auf die Definition von Selbstverteidigung und deren karatespezifische Voraussetzungen ein. Er veranschaulichte anhand Schilderung selbst erfahrener Situationen, dass die mentale Stärke einen beträchtlichen Einfluss auf eine Kampfsituation hat.

Zum Lehrgangsende fasste Ludwig die geübten Selbstverteidigunskombinationen zu einer fließenden Technikreihenfolge zusammen und schaffte somit für alle Teilnehmenden die Möglichkeit, das Gelernte im Selbsttraining zu vertiefen und weiterzugeben.

Kata als Schlüssel der Stilrichtung

KDNW-Goju-Ryu-Lehrgang mit Frank Beeking in Rheine

von Frank Beeking

Karate ist nicht gleich Karate. Auch wenn die Unterschiede überwiegend eher gering sind, hat doch jede Stilrichtung ihre Spezifika. Im Goju-Ryu bildet die richtige Wahl harter und weicher Techniken einen Schwerpunkt. Insbesondere die Abwehr eines Angriffs soll möglichst mit geringem Kraftaufwand gelingen, um dann eine harte Konter zu setzen. Weitere Spezifika sind eher kurze Stände, seitliches Ausweichen und Bedrängen des Angreifers.

Als Schlüssel einer Stilrichtung gelten die Kata. Beim Stilrichtungslehrgang Goju-Ryu, den Frank Beeking in Rheine am Sonntag, 30. Oktober 2022 leitete, wurden einige Goju-Ryu-Kata genauer unter die Lupe genommen. Es galt, Spezifika der Stilrichtung zu erkennen und deren Anwendbarkeit für die Selbstverteidigung zu prüfen.

Da die teilnehmenden Karateka überwiegend erfahrene Danträger:innen waren, standen Erfahrungsaustausch und Gruppenarbeit im Vordergrund. Zunächst wurden in Gruppen zu einer ausgewählten Kata typische Elemente erarbeitet und dann in großer Runde vorgestellt und gemeinsam geübt.

Foto: Beeking

Alle Karateka konnten Karten für eine Verlosung am Ende des Rheiner Jubiläumsjahres ausfüllen und in die eigens dafür von Jens Evers gestaltete Losbox einwerfen. Die Losbox stellt das Yuishinkan-Zeichen dar, das einen Drachen symbolisiert. Yuishinkan ist der Name des Stamm-Dojos in Osaka, in dem Fritz Nöpel bei Tomoharu Kisaki das Goju-Ryu erlernte.

ESKA Championships 2022

Frank Debecker als Kampfrichter in der Schweiz

von Eva Mona Altmann

KDNW-Kampfrichter Frank Debecker war vom 2. bis zum 4. Dezember 2022 im Rahmen der 35. ESKA Championships in Winterthur (Schweiz) auf internationaler Ebene im Einsatz.

Sein NRW-Kollege Frawi Tönnis konnte krankheitsbedingt kurzfristig nicht teilnehmen.

Knapp 400 Shotokan-Karateka aus 20 Nationen gingen bei diesem Stilrichtungsturnier an den Start.

Darunter auch Athlet:innen aus dem KDNW: Natalie Jürgensmann (SC Taisho Siegburg) und Jochen Krämer (KC Bushido Bonn) konnten leider keine Medaillen holen. Insgesamt gelang dem deutschen Team einmal Silber und einmal Bronze.

Das Foto zeigt Frank Debecker (r.) mit Kollege Simon Bernauer.
Foto: Debecker

WKF Youth League in Venedig

Jahresabschluss in Italien

von Eva Mona Altmann

Man sollte meinen, in der Weihnachtszeit stünde den meisten der Sinn nach etwas anderem als Karate-Wettkämpfen… Falsch gedacht! 2.660 Wettkämpfer:innen aus 58 Nationen trafen vom 9. bis zum 11. Dezember 2022 zur Youth League in Jesolo bei Venedig (Italien) zusammen – das bis dato größte Turnier in der WKF-Geschichte und das letzte, bevor zum Jahreswechsel ein neues Regelwerk in Kraft treten sollte.

KDNW-Kampfrichterin Eva Mona Altmann wurde die Ehre zuteil, bei diesem Event der Extraklasse als Chefkampfrichterin zu fungieren. Im Auftrag der WKF leitete sie das Coach Meeting und das Referee Briefing und überwachte den ordnungsgemäßen Ablauf der Wettkämpfe und die Leistungen der Kampfrichter:innen.

Die drei Wettkampftage waren mit jeweils rund 14 Stunden lang und anstrengend.

Der KDNW war mit einer Auswahl von Nachwuchstalenten nach Italien gereist, die wertvolle internationale Erfahrungen sammeln konnte, diesmal aber leider keine Medaillen mit nach Hause bringen konnten.

Mit Ausnahme von Jay Shirley (Satori Hilden), die für den Deutschen Karate Verband an den Start ging und sich in der Kategorie Kata Jugend weiblich erst im Finale geschlagen geben musste, in allen anderen Runden schnitt sie als jeweils Punktbeste ab – herzlichen Glückwunsch zu Silber!

Insgesamt erreichten die deutschen Karateka einmal Gold, dreimal Silber und sechsmal Bronze.

Eva Mona Altmann (hier bei der EM 2022 in Prag) trug als Chefkampfrichterin in Venedig viel Verantwortung.
Foto: Kraußer (DKV)

Shirley Jay gibt alles (hier bei der Deutschen Meisterschaft 2022) und wurde in Venedig mit Silber belohnt.
Foto: Schaub

Bundesassistenztrainer Alexander Heimann (l.) und die WM-Starter:innen aus NRW (v.l.): Marlene Lindstädt, Adrian Heinrichs, Kevin Micheljis, Natalie Jürgensmann, Shirley Ann Lesley Jay. Foto: Nitschmann

Die deutschen Kampfrichter:innen bei der WM in Konya (v.l.): Eva Mona Altmann und Uwe Portugall, zusammen mit Friederike Dinger aus Thüringen. Foto: Kraußer (DKV)

Weltmeisterschaft 2022 Jugend, Junior:innen & u21

KDNW-Karateka in deutschem Auftrag in Konya (Türkei)

Vom 26. bis zum 30. Oktober 2022 wurde die Weltmeisterschaft der Altersklassen Jugend, Junior:innen und u21 im türkischen Konya ausgetragen. Gleich fünf Karateka aus NRW gingen für Deutschland an den Start. Und auch auf Seiten der Kampfrichter:innen und Offiziellen war der Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen vertreten.

von Eva Mona Altmann

1.861 junge Karateka aus 105 Nationen traten an fünf Wettkampftagen im türkischen Konya gegeneinander an, um die Weltmeister:innen der Altersklasse Jugend, Junior:innen und u21 in Kata und Kumite zu ermitteln.

Der Deutsche Karate Verband schickte auch fünf hoffnungsvolle Nachwuchstalente aus NRW ins Rennen um die WM-Medaillen.

Shirley Ann Lesley Jay (Satori Hilden) hatte sich vorgenommen, es in der Kategorie Kata Jugend weiblich in die Top Five zu schaffen (*siehe Karate Aktuell 3/2022*). Dieses Ziel verfehlte sie mit einem starken Rang sieben nur knapp! Gratulation!

Kevin Micheljis (KD Kempen) siegte im Kumite der Junioren +76 kg mit 5:2 gegen Arsenii Shevel aus der Ukraine und mit 4:0 gegen Samuel Roberson (USA), bevor gegen Samuel Canizio aus Spanien bei 0:0 das knappe Aus durch die Abstimmung des Kampfgerichtes (Hantei) kam.

Marlene Lindstädt (USC Duisburg) machte es im Kumite der Juniorinnen -59 kg von Beginn an spannend: Während das erste 1:1 gegen Lola Hennessey aus Neuseeland zu ihren Gunsten ausging, unterlag sie in Runde zwei bei gleichem Punktestand gegen Emina Sipovic aus Bosnien-Herzegowina. Ihr Ziel, „Spaß zu haben und sich zu zeigen", konnte sie aber erreichen.

Adrian Heinrich hatte mit dem Wunsch „Weltmeister werden!" die Messlatte selbst sehr hoch gelegt. Im Kumite der Junioren -76 kg besiegte er zunächst Hamza Yuksektepe aus Belgien mit 2:0, bevor er gegen Andrej Angelovski aus Nord-Mazedonien aus dem Wettbewerb ausschied.

Bei Natalie Jürgensmann (SC Taisho Siegburg) reichte die Darbietung der Gojushiho Sho bei den Kata Damen u21 leider nicht, um es in die zweite Runde zu schaffen, sie schied knapp aus.

Alexander Heimann (Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach) hatte als damaliger Bundesassistenztrainer Kumite alle Hände voll zu tun, betreute die Athlet:innen und coachte viele Matches.

Stefan Krause war in seiner damaligen Rolle des DKV-Vizepräsidenten als offizieller Verbandsvertreter in Konya.

Uwe Portugall und Eva Mona Altmann waren als Kampfrichter nicht nur an den Vorrunden-Tagen im Einsatz, sondern gehörten auch zum ausgewählten Kreis der Unparteiischen für die Finals am Wochenende. Uwe Portugall war als Mitglied der Appeals Jury außerdem mit der verantwortungsvollen Aufgabe betraut, offizielle Proteste zu behandeln. Eva Mona Altmann hatte im Vorfeld der WM erfolgreich ihre Prüfung zum Kumite Referee A bestanden und ist jetzt damit auch auf WKF-Ebene als Karate Referee in Kata und Kumite voll lizenziert.

Insgesamt konnte sich Team Germany bei dieser Weltmeisterschaft über eine goldene und drei silberne Medaillen freuen. Neben den starken Leistungen der anderen deutschen Karateka ist es das Herzschlag-Finale der Thüringerin Hannah Riedel (Kumite Juniorinnen +59 kg), das sicherlich noch lange unvergessen bleiben wird: Knapp im Rückstand, gelang es ihr in allerletzter Sekunde, kurz nachdem sie zu Boden gegangen war, den Kampf noch mit einem starken Chudan-Kick für sich zu entscheiden – Weltmeisterin!

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	Larnaca (Zypern)
12.02.	KDNW LM Leistungsklasse	Bedburg-Hau
24.-26.02.	WKF Youth League	Fujairah (VAE)
25.02.	KDNW BZM Köln, Düsseldorf	Köln
25.02.	DM Leistungsklasse, Para-Karate	Ludwigsburg
26.02.	DKV Bundesliga Hinrunde	Ludwigsburg
10.-12.03.	WKF Series A	Konya (Türkei)
24.-26.03.	EKF Senioren	Guadalajara (Spenien)
25.03.	KDNW BZM Westfalen	Lemgo
14.-16.04.	WKF Series A	Richmond-Vancouver (Kanada)
27.-30.04.	WKF Youth League	La Coruna (Spanien)
12.-14.05	WKF Premier League	Rabat (Marokko)
13.05.	KDNW LM Kinder, Schüler	Kempen
03.06.	GKD-Cup	Wettringen
09.-11.06.	WKF Premier League	Fukuoka (Japan)
17.06.	DM Schüler:innen	Erfurt
18.06.	DKV Bundesliga Rückrunde	Erfurt
30.06.-01.07.	European Games	Krynica (Polen)
29.06.-02.07.	WKF Youth League	Porec (Kroatien)
20.-23.07.	EUSA	Zagreb (Kroatien)
06.-07.08.	World Beach Games	Bali (Indonesien)
02.09.	KDNW LM Jugend, Junioren	n.n.
08.-10.09.	WKF Premier League	Dublin (Irland)
21.-24.09.	WKF Youth League	n.n. (Mexiko)
29.09.-01.10.	WKF Series A	Larnaca (Zypern)
30.09.-01.10.	DM Jugend, Junior:innen, u21	n.n.
21.-22.10.	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	Matosinhos (Portugal)
08.-10.12.	WKF Youth League	Venedig (Italien)

Ohne Gewähr. Fehler und Änderungen vorbehalten.

Ausrichter gesucht!

Für das Wettkampfjahr 2023 sucht der KDNW noch Vereine, die bereit wären, eine Meisterschaft auszurichten.

Keine falsche Scheu – wir haben eine Checkliste vorbereitet und stehen euch mit Rat und Tat zur Seite.

Vielleicht könnt ihr sogar eure Vereinskasse ein bisschen aufbessern!

E-Mail an: s.nitschmann@kdnw.de

DKV-Dojo-Rangliste 2021

USC Duisburg an zweiter Stelle

Foto: Schaub

von Eva Mona Altmann

Der DKV hat jüngst die Dojo-Rangliste 2021 veröffentlicht. Hinter dem baden-württembergischen Spitzenreiter MTV Ludwigsburg steht auf Rang zwei ein Verein aus NRW – der USC Duisburg.

Besonders bemerkenswert: Zwar hat Ludwigsburg die meisten Erfolge in der Leistungsklasse zu verbuchen, der USC Duisburg allerdings lag bei den Deutschen Meisterschaften der Masterclass und der u21 ganz vorne.

Wir gratulieren dem Dojo um die Landestrainer Thomas Nitschmann und Schahrzad Mansouri ganz herzlich zu dem guten Abschneiden, das vom Deutschen Karate Verband mit 500 Euro honoriert wird.

Zwei weitere KDNW-Vereine haben es in die Top 20 geschafft: Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach steht auf Rang zwölf und der KC Bushido Bonn auf Rang 19. Gratulation!

Köln

Dananwärter:innen-Lehrgang

von Eva Mona Altmann

Am 8. Oktober 2022 trafen sich wissbegierige Dananwärter:innen zum Pflichtlehrgang in Köln.

Der stellvertretende Landeskampfrichterreferent Ralf Vogt führte sie fachkundig in das Regelwerk Kata und Kumite ein, beleuchtete das Graduierungssystem und dessen Bedeutung und gab einen Einblick ins Thema Notwehrrecht.

Am Ende der Lehrganges wurden die Bescheinigungen ausgestellt, welche bei der Prüfung zum ersten Dan vorgelegt werden müssen.

Die Termine für die Dananwärter:innen-Lehrgänge 2023 findet man im Lehrgangs- und Bildungsplan und online auf der KDNW-Webseite.

WWW.KARATE.NRW

Foto: Bieligk

Auch der längste Weg
beginnt mit
einem ersten Schritt.
- Laotse

Foto: Kraußer (DKV)

Liebe KDNW-Karateka,

die World Karate Federation hat zum 1. Januar 2023 neue Regelwerke für Kata, Kumite und Para-Karate mit umfassenden Veränderungen in Kraft gesetzt.

An dieser Stelle möchte ich euch kurz und knapp über einige wichtige Neuerungen in den Bereichen Kata und Kumite informieren.

Diese Zusammenfassung soll euch einen ersten Überblick verschaffen, sie ersetzt natürlich für Kampfrichter:innen, Coaches und Wettkämpfer:innen nicht die Lektüre des WKF- bzw. DKV-Regelwerkes.

Wir werden im KDNW ab sofort das neue DKV-Regelwerk anwenden. Für Rückfragen dazu stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Auch wer Interesse an der Kampfrichter:innen-Ausbildung hat, darf sich gerne bei mir melden.

Mit sportlichen Grüssen
Uwe Portugall
Landeskampfrichterreferent
u.portugall@kdnw.de

Kata

Bewertungskriterien:
- Es gibt nur eine Kategorie!
- Die drei athletischen Kriterien und die sieben technischen Kriterien werden in einer Kategorie zusammengefasst.

Bewertungen:
- Die Judges bewerten die Darbietung mit einer Wertung zwischen 5.0 und 10.0 in Schritten von 0.1.
- Nur die höchste und niedrigste Bewertung der Judges wird gestrichen.

Disqualifikation:
- Neu dabei: Wenn die Kata nicht angesagt wird oder die Kata nicht in Richtung der Judges gestartet wird!

Fouls:
- Neu dabei: Wenn die Wettkämpfer bei der Bunkai länger als zwei Sekunden am Boden liegen und sich besinnungslos stellen.

Unterbewertung:
- Sollte bei einem Punktegleichstand eine Unterbewertung notwendig sein, wird zuerst die niedrigste der gestrichenen Wertungen und dann die höchste der gestrichenen Wertungen hinzugezogen!
- Herrscht dann immer noch Unentschieden, entscheidet im letzten Schritt ein Münzwurf.

Kumite

Judges:
- Die vier Judges zeigen mit ihren Fahnen oder mit ihren elektronischen Joysticks die Wertungen an.
- Die vier Judges zeigen in einer Hantei-Situation Aka oder Ao an.
- Sollte der Referee in einer Hansoku-, Shikkaku- oder „10 Sekunden Regel"-Situation „Shugo" machen, teilen sie dem Referee ihre Meinung mit.

Referee:
- Für die Punktevergabe benötigt der Referee von den Judges mindestens zwei Wertungssignale für den gleichen Sportler.
- Zeigen zwei Judges unterschiedliche Wertungssignale für den gleichen Sportler an, wird die höhere Wertung gegeben.
- Der Referee ist alleine für die Vergabe von Verwarnungen und Strafen zuständig und benötigt dafür keine Signale der Judges.

Hantei:
- Bei einem 0:0 wird der Sieger durch Hantei ermittelt.
- Nur die vier Judges geben in einer Hantei-Situation ein Signal für Aka oder Ao.
- Bei einem 2:2 entscheidet der Referee, wer zum Sieger erklärt wird.
- Haben beide Sportler Punkte erzielt, ohne dass es Senshu gibt, und wir haben einen Gleichstand, gewinnt:
  1. Der Sportler mit der höheren Anzahl Ippon.
  2. Der Sportler mit der höheren Anzahl Waza-Ari.
  3. Der Sportler, der im Hantei mehr Stimmen kriegt.

Hinweis:
Es handelt sich um eine kurze und nicht vollständige Zusammenfassung der WKF-Regeländerungen für 2023. Das komplette WKF-Regelwerk mit allen Änderungen ist auf der WKF-Homepage veröffentlicht. Welche Regeländerungen vom DKV im Jahre 2023 übernommen werden, kann dem neuen DKV-Regelwerk entnommen werden, das inzwischen auch veröffentlicht wurde.

Neues Regelwerk 2023

Die wichtigsten Änderungen im Überblick

Wertungen:
- Yuko (1 Punkt): Jodan oder Chudan Tsuki und Uchi
- Waza-Ari (2 Punkte): Chudan Kicks
- Ippon (3 Punkte): Jodan Kicks und Wertungstechniken Jodan oder Chudan, bei denen sich ein anderes Körperteil als die Füße des gegnerischen Sportlers am Boden befindet.
- Achtung: Wenn sich ein Sportler nach einer Technik abdreht, kann er keine Wertung erhalten!

Passivität:
- Keine Verwarnung für Passivität ohne vorheriges „Tsuzukete".
- Keine Verwarnung für Passivität in den ersten 15 Sekunden und während Atoshi Baraku.
- Keine Verwarnung für Passivität für den Führenden.

Wakarete:
- In einer Clinch-Situation trennt der Referee die Sportler mit dem Kommando „Wakarete".
- Wenn die Sportler sich getrennt haben und eine gute Distanz haben, wird der Kampf mit dem Kommando „Tsuzukete" wieder aktiviert.
- Zwischen den Kommandos „Wakarate" und „Tsuzukete" dürfen die Sportler keine Techniken ausführen.
- Folgen die Sportler nicht der Anweisung der Referees, erhalten sie eine Verwarnung.
- Wakarate kann auch in den letzten 15 Sekunden angewandt werden, allerdings darf dann bei einer Verwarnung keine Stufe übersprungen werden.

Verbotenes Verhalten:
- Nur noch eine Kategorie: Die vier verbotenen Verhaltensweisen der Kategorie 1 und die zwölf verbotenen Verhaltensweisen der Kategorie 2 sind jetzt in einer einzigen Kategorie zusammengefasst.

Verwarnungen und Strafen:
- Chui 1-3 (Verwarnung):
  Für leichtere Vergehen, die die Siegchancen des Sportlers nicht reduzieren. Chui kann dreimal erteilt werden.
- Hansoku Chui (Verwarnung):
  Warnung vor einer Disqualifikation. Für schwerere Vergehen, die die Siegchancen des Sportlers reduzieren oder als vierte Verwarnung, wenn bereits drei Chui erteilt wurden.
- Hansoku (Strafe):
  Disqualifikation vom Kampf („Shugo" möglich)
- Shikkaku (Strafe):
  Disqualifikation vom Turnier („Shugo" möglich)

Übertreiben:
- Das Übertreiben eines Kontaktes oder einer Verletzung wird mindestens mit Chui geahndet.
- Achtung: Kontakt für Gegner oder Mubobi für Sportler!
- Schwerere Fälle, beispielsweise taumeln, hinfallen, aufstehen und wieder hinfallen, können auch direkt mit Hansoku Chui oder Hansoku bestraft werden.

Vortäuschen:
- Wird mindestens mit Chui und höchstens mit Shikkaku geahndet!
- Erhält ein Sportler für eine Technik eine Wertung, so kann der Gegner nur für Vortäuschen bestraft werden, mindestens mit Hansoku Chui!

Distanz/Kontrolle:
- Für Senioren und für Junioren (16-17) sind nicht verletzende Berührungen zum Kopf, Gesicht und Hals erlaubt (aber nicht zur Kehle). Die korrekte Distanz liegt zwischen Skin Touch und 5 cm für Jodan Geri und 2 cm für Fausttechniken.
- Bei Kindern, Schülern und Jugend (unter 16) müssen alle Techniken zum Kopf, Gesicht und Hals mit absoluter Kontrolle ausgeführt werden. Es ist kein Kontakt (Skin Touch) mit Handtechniken zum Kopf, Gesicht und Hals gestattet. Nur bei Jodan Geri ist bei Jugend (14-15) eine leichte Hautberührung (Skin Touch) erlaubt, nicht aber in der u14.
- Die wertbare Distanz ist auf 10 cm für Jodan Geri und 5 cm für Fausttechniken angehoben.

Download WKF-Regelwerk (englisch):
www.wkf.net/structure-statutes-rules

Download DKV-Regelwerk (deutsch):
www.karate.de/de/service/downloads.php

Foto: Voigtländer

Die Liebe zum Ideal & der Mut zur Unvollkommenheit

Wochenendlehrgang der KDNW-Kampfrichter:innen 2022

Die Freude war riesig, dass der Wochenendlehrgang der KDNW-Kampfrichter:innen nach zwei Jahren pandemiebedingter Absagen nun endlich wieder in gewohnter Form stattfinden konnte. Am ersten Adventswochenende (25. bis 27. November 2022) pilgerten die Unparteiischen aus allen Ecken und Enden NRWs zur gemeinschaftlichen Fortbildung in die Sportschule Hennef. Neben Theorieunterricht zum neuen Regelwerk, stilübergreifendem Kata-Training, WM-Videoanalyse, Schiedsen bei einem kleinen Ländervergleichskampf und Lizenzprüfungen stand das gesellige Miteinander im Fokus – über Corona war einfach viel zu viel Zeit vergangen, seit das Team zum letzten Mal in voller Stärke zusammengetroffen ist.

von Eva Mona Altmann

Nach dem Eintreffen und gemeinsamen Abendessen ging es am Freitag direkt im Karate-Gi zum Kata-Training in die Sporthalle.

Während Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall seine Kampfrichterkolleg:innen durch die Goju-Ryu-Kata Suparinpei führte, hob er immer wieder technische Details hervor, ging auf allgemeine Stilunterschiede ein und erläuterte die Kata-Bewertungskriterien anhand von praktischen Beispielen. Damit nicht genug, streute er auch historische Fakten ein und riss philosophische Hintergründe an – die Anwesenden zeigten sich beeindruckt von Uwes großem Wissensschatz.

An der Bar der Sportschule fand der erste Lehrgangstag bei lang vermissten und längst überfälligen Gesprächen ein geselliges Ende. Seit Beginn der Pandemie war das Team nicht mehr in voller Stärke zusammengetroffen – die wenigen Wettkämpfe hatten im kleinen Kreis und stets mit gebührender Distanz stattgefunden. Somit bestand im Zwischenmenschlichen Auf- und Nachholbedarf.

Der Samstag begann direkt nach dem Frühstück mit einem intensiven Theorieblock zum mit Spannung erwarteten neuen Regelwerk 2023, das erst wenige Tage zuvor von der WKF veröffentlicht worden war und zum Zeitpunkt des Lehrganges noch gar nicht in deutscher Übersetzung vorlag. In der Kürze der Zeit hatte Landeskampfrichterreferent Uwe Portugall sich bereits in die neuen Texte eingearbeitet und eine Präsentation der wichtigsten Änderungen vorbereitet. Gebannt und aufmerksam folgten alle seinen Ausführungen und man konnte förmlich die Köpfe rauchen sehen.

In der anschließenden Theorieprüfung riefen die Aspirant:innen auf die nächste Lizenzstufe das frisch erworbene Wissen direkt erfolgreich ab.

Der stellvertetende Landeskampfrichterreferent Ralf Vogt nutzte die Gelegenheit des großen Wiedersehens, um besondere Erfolge und Verdienste einzelner Kolleg:innen hervorzuheben. Das Team wiederum bedankte sich mit einem Präsentkorb für das große und unnachlässige Engagement von Uwe und Ralf.

Nach dem vielen Input kam die Mittagspause sehr gelegen.

Der Nachmittag stand ganz im Zeichen des schon traditionellen Kumite-Vergleichskampfs. KDNW-Leistungssportreferent Detlef Tolksdorf hatte zusammen mit den Rheinland-Pfälzern Jan Brettnacher und Uli Neumann eine engagierte Gruppe von jungen Karateka (u10 bis u14) versammelt, die in Round-Robin-Pools nach den neuen Regeln gegeneinander antraten. Auch einige Kata-Athlet:innen hatten sich für Vergleichskämpfe eingefunden. Für die Sportler:innen und Coaches eine willkommene Gelegenheit für individuelles Feedback und hautnahe Einblicke in die Kampfrichterei. Und für die KDNW-Offiziellen die optimalen Voraussetzungen, das neu Erlernte in einem zwanglosen Rahmen – und im Trainingsanzug statt in Uniform – sofort in die Praxis umzusetzen. Also eine echte Win-Win-Situation!

Die Landeskampfrichterkommission, aktuell bestehend aus Uwe Portugall und seinem Stellvertreter Ralf Vogt, Adriatik Shabani, Frawi Tönnis und Dieter Koch, konnte im Anschluss an die theoretischen und praktischen Prüfungen folgende neue Lizenzen vergeben: Dari Ahmed – Landeskampfrichter B Kumite und Landeskampfrichter Kata, Icaro Marques, Imane Lagdim Sousi und Mirza Alabejgovic – Landeskampfrichter:in A Kumite. Herzlichen Glückwunsch!

Der zweite Lehrgangstag schloss mit einer Videoanalyse von der WM 2022 in Konya, durch die Eva Mona Altmann führte. Die neu lizenzierten Kolleg:innen sorgten dabei für das leibliche Wohl in Form von kühlen Getränken und Snacks.

Nach dem sonntäglichen Frühstück fanden sich alle für eine letzte Kata-Trainingseinheit in der Sporthalle ein. Ralf Vogt ging auf Schlüsselpunkte der Kata Goju-Shiho-Dai ein. Gemeinsam mit Uwe Portugall kontrastierte er außerdem beispielhaft relevante Stilunterschiede Goju-Ryu vs. Shotokan. Im Plenum wurden konkrete Bewertungsbeispiele aus der Praxis diskutiert.

So bestens gewappnet für die neue Wettkampfsaison, traten die Kampfrichter:innen nach dem Mittagessen die Heimreise an.

Du willst auch Kampfrichter:in werden? Informiere dich über Voraussetzungen, Ausbildung und Tätigkeit:
u.portugall@kdnwde
r.vogt@kdnw.de

How to: Die richtige Atmung beim Karate

Foto: Enkamp

Über den Autor:

KARATEbyJesse ist vielen Karateka ein Begriff.

Dahinter verbirgt sich der Schwede Jesse Enkamp, Kata-Wettkampfathlet und Inhaber eines eigenen Dojos und einer eigenen Karate-Gi-Marke, der sich mit interessanten und gut recherchierten Artikeln zum Karate und angrenzenden Themenbereichen sowie mit ansprechenden Videos von Turnieren, Lehrgängen und Reisen sowie Trainingstutorials im Internet einen Namen gemacht hat.

Neben der Webseite www.KARATEbyJesse.com betreibt er auch einen YouTube-Kanal und ist in den sozialen Medien vertreten.

In der Vergangenheit waren seine Texte nur mit genügend Englischkenntnisse zugänglich. Aber mit freundlicher Genehmigung des Autors erscheinen seit Mitte 2014 ausgewählte Artikel in der deutschen Übersetzung von Eva Mona Altmann (Dipl.-Übers.) beim KDNW. Nach einer kleinen Unterbrechung setzen wir die Reihe nun fort.

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

Es ist schon verrückt! Du hältst es wochenlang ohne Nahrung aus. Du kannst tagelang aufs Trinken verzichten. Aber ohne zu atmen, schaffst du es nicht mal Minuten! Dennoch widmen die meisten von uns dem Essen und Trinken mehr Aufmerksamkeit als der Atmung.

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

Tatsächlich achten viele Menschen sogar mehr auf ihre Kleidung als auf ihre Atmung.

Warum?

Dafür gibt es zwei Hauptgründe:

1. Die Menschen sind sich ihrer Atmung nicht bewusst.

Das ist ganz natürlich, denn müssten wir uns bewusst anstrengen zu atmen, würden wir sterben, sobald wir es vergessen. Deshalb hat Mutter Natur entschieden, unser Atemschema lieber zu automatisieren. Aus evolutionärer Sicht ergibt das Sinn. Aber das bedeutet eben auch, dass wir oft unsere Atmung ignorieren, da sie keine bewusste Handlung ist.

2. Die Menschen wissen nicht, wie man richtig atmet.

Okay. Mal angenommen, du schaffst es, aus deinem gewohnten Atemschema auszubrechen und lernst, deine Atmung zu beobachten. Und dann? Sollst du jetzt anders atmen? Ist deine Atmung gut oder schlecht? Sollst du durch die Nase atmen? Durch den Mund? Die Ohren? Du weißt es nicht. Also gibst du auf und kümmerst

dich stattdessen lieber darum, welches Outfit du heute anziehst.

Hör mir mal zu...

Atmen ist essenziell für das Leben.

Und du weißt ja, dass Karate ein Lebensweg ist.

Die Atmung zu verstehen, bedeutet Karate zu verstehen.

Sie ist eine direkte Verbindung zwischen deinem Körper und deinem Geist.

„Um deine Seele zu harmonisieren, musst du deine Atmung harmonisieren", so Mabuni Kenei.

Dieses Phänomen wurde schon am Anbeginn der Menschheit entdeckt und hat eine Fülle von ganzheitlichen Atemübungen hervorgebracht, wie Yoga, Tai Chi und Qi Gong.

Aber ganz egal, welche esoterische „Atemmethode" du anwendest, sie alle basieren auf ein und derselben grundlegenden menschlichen Wahrheit:

Die Atmung ist der Pfad zwischen Gehirn und Körper.

Die Atmung ist eine direkte Verbindung zwischen dir und deinem Selbst.

Daher ist es nicht weiter verwunderlich, dass die großen Karate-Meister in der Geschichte immer auch Atemübungen in ihren Unterricht eingeschlossen haben.

An diesem Punkt entstehen immer wieder Missverständisse...

Sobald die Leute die Bedeutung der Atmung bergreifen, suchen sie nach „der besten" Atemmethode.

Großer Fehler.

Es gibt keinen richtigen Weg zu atmen.

Sorry, dass ich deine Illusion zerstöre!

Es gibt nicht den einen richtigen Weg zu atmen!

Es gibt auch nicht den einen falschen Weg zu atmen...

Aber du musst immer atmen!

Also...

Wenn es eine Sache gibt, die du aus diesem Artikel mitnimmst, dann diese.

Atme.

Atme einfach. Und atme immer weiter.

Die Luft anzuhalten, ist einer der zehn häufigsten Fehler beim Karate.

Davon abgesehen, gibt es verschiedene Wege zu atmen.

Zum Abschluss dieses Artikels möchte ich dir vier effektive Wege der Atmung

Vier effektive Atemmethoden

1. Zwerchfellatmung
Atme zunächst viermal tief in den Unterbauch, auf Japanisch auch bekannt als „Tanden“ (wobei du einen Muskel namens Zwerchfell verwendest). Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Jedes Ein- und Ausatmen sollte maximal bis zum Limit ausgeführt werden. Spüre, wie dein Bauch sich beim Atmen ausdehnt und zusammenzieht.

2. Brustkorbatmung
Dann atme viermal lateral, also seitlich. Diesmal dehnst du den Brustkorb (und nicht den Bauch) bei jedem Einatmen aus. Atme wieder durch die Nase ein und durch den Mund aus. Versuche, den Unterschied zur vorherigen Bauchatmung herauszuarbeiten.

3. Brustwirbelsäulenatmung
Als nächstes atme viermal in den Rücken. Wenn du das noch nie gemacht hast, ist es ziemlich schwierig, aber versuch, das Gewebe um die Brustwirbelsäule bei jedem Einatmen auszudehnen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus, wie immer. Vergiss nicht, das Ausdehnen deiner Lunge in Richtung Brustwirbelsäule zu lenken (zwischen die Schulterblätter). Das wirkt auch myofaszial entspannend auf die hintere Muskelkette.

4. Brustatmung
Zu guter Letzt atme viermal in die Brust. Das ist super einfach, weil die meisten Menschen so atmen. Das ist die Standard-Atmung, wenn man gestresst ist. Dehne die Brust aus und hebe die Schultern an, während du durch die Nase einatmest. Dann atme aus und lass Brust und Schultern sinken.

Fotos: Enkamp

zeigen, die ich von Sensei Vinicio Antony in Brasilien gelernt habe (*siehe Kasten auf der linken Seite*).

Sensei Vinicio ist ein Karate-Genie, der traditionelle Karate-Konzepte mit modernen Trainingsmethoden kombiniert. Für mich ist er einer der größten Karate-Experten, der mir je begegnet ist.

Vier Atemmethoden

Du lernst hier vier grundlegende Wege, wie du dein Ein- und Ausatmen mit dem Ausdehnen und Zusammenziehen synchronisieren kannst.

Diese Atemmethoden halte ich für äußerst effektiv.

Stretching für das Innere

Der nächste Schritt für dich ist jetzt, die unterschiedliche Atemschemata in deine Karate-Techniken zu integrieren. Dabei kann dir dein Sensei bestimmt helfen.

Vergiss nicht: der Schlüssel ist nicht, wie du atmest – sondern dass du atmest!

Fange damit an, deine Atmung zu beobachten.

Nach und nach färbt diese Gewohnheit auf andere Lebensbereiche ab und macht dich allgemein zu einem achtsameren Menschen – besser als immer nur ein Opfer der Umstände zu sein.

Am Anfang von allem steht die Atmung...

„Atme das Gute ein, atme den blöden Mist aus."

Viel Glück dabei!

Foto: DKV

Wolfgang Weigert

Wiederwahl zum WKF-Vizepräsidenten & goldene Ehrennadel des DOSB

von Dirk Kaiser

Deutschland ist auch in den kommenden vier Jahren im Exekutiv-Komitee der World Karate Federation vertreten. Beim Kongress anlässlich der WM in Konya (Türkei) wurde der ehemalige Präsident des Deutschen Karate Verbandes und amtierende Präsident des Bayerischen Karate Bundes, Wolfgang Weigert, mit über 90 Prozent aller abgegebenen Stimmen gewählt.

In geheimer Wahl hatte sich Weigert, der in seine dritte Amts-Periode geht, gegen weitere Mitbewerber durchgesetzt. Stimmberechtigt waren 95 Länder von allen Kontinenten gewesen.

Bei der konstituierenden Sitzung des neuen Exekutiv-Komitees wurde der Donaustaufer einstimmig als Vize-Präsident der WKF wiedergewählt. Damit ist er erneut für Para-Karate und das Flüchtlings-Team des Internationalen Olympischen Komitees der WKF verantwortlich.

Weigerts Hauptaufgabe in den nächsten Wochen besteht darin, die Bewerbung für die Paralympischen Spiele 2028 in Los Angeles, für die bereits im Juni umfangreiche Unterlagen der WKF an das International Para Committee eingereicht wurden, zu finalisieren.

Zeitgleich bewirbt sich die WKF beim Ausrichter Los Angeles für die Olympischen Spiele 2028 als zusätzliche Sportart mit 200 Nationen, über 37.000 registrierten Athlet:innen sowie 100 Millionen Karatekas weltweit.

Weiterhin wurde DKV-Ehrenpräsident Wolfgang Weigert Anfang Dezember 2022 bei der DOSB-Bundesversammlung in Baden-Baden, von DOSB-Präsident Thomas Weikert mit der „Goldenen Ehrennadel" des Deutschen Olympischen Sportbundes bedacht.

Die höchste Auszeichnung, die der DOSB zu vergeben hat, war Weigert für seine langjährige Tätigkeit als DKV-Präsident und in den internationalen Karate-Gremien zuteil geworden.

Weigert ist zugleich der erste Karateka, der im Besitz der „Goldenen Ehrennadel" ist.

Schwinn & Ruff

Lehrgang in Bad Salzuflen

von Frank Schnelle

Das KD Bad Salzuflen mit Dojo-Leiter und Vorsitzenden Frank Herholt (5. Dan) hatte eingeladen zu einem stilrichtungsoffenen Lehrgang mit Volker Schwinn (8. Dan) und Hans Ruff (7. Dan).

Die äußeren Umstände am 12. November 2022, abgesehen vom herrlichen Herbstwetter, waren alles andere als normal: Der Krieg in der Ukraine, der Klimawandel und die hohe Inflationsrate treiben auch vielen Karateka die Sorgenfalten auf die Stirn.

Ohne die Augen davor zu verschließen haben fast 80 Karateka aus dem Saarland, Düsseldorf, Detmold, Bünde, Bad Oeynhausen, Herford und natürlich Bad Salzuflen den Weg zum KD Bad Salzuflen gefunden. Alles war professionell und liebevoll vom Team um Frank Herholt vorbereitet: Kaffee, selbstgebackener Kuchen und alkoholfreie Getränke standen gegen eine kleine Spende bereit und durch die großen Fenster in der Cafeteria konnten Besucher und Karateka, die gerade Pause hatten, das Training beobachten oder ein wenig plaudern.

Mit Volker Schwinn und Hans Ruff, langjährige Freunde des Vereins, standen zwei hochrangige Referenten zur Verfügung, die mit einem durchdachten Lehrgangsprogramm durch fünf Einheiten führten. Mit Freundlichkeit und Empathie konnten sie alle Leistungsstufen im Alter von zwölf bis 85 Jahren motivieren. Auch die Konditionsarbeit kam dabei nicht zu kurz.

In zwei Leistungsgruppen (9.-4. Kyu und 3. Kyu-Dan) wurde das gesamte Spektrum des Koshinkan-Karate geübt: Grundschule, Kampf, Selbstverteidigung und Kata mit Bunkai.

Der anstrengende Lehrgangstag fand seinen Abschluss mit einer Party im Dojo bei Musik und gutem Essen. Frank Herholt dankte allen Mitwirkenden sowie den Aktiven und Trainern herzlich für den gelungenen Lehrgang. Der musikalische Teil wurde von Hans Ruff übernommen, der sein Können an der Akustikgitarre unter Beweis stellte.

Foto: Büschenfeld

Budokan Bochum

Japanisches Wochenende

von Tim Milner

Am 22. und 23. Oktober 2022 wurde das japanische Wochenende des Budokan Bochum e. V. in dessen Räumlichkeiten an der Halbachstraße angeboten. Die jungen Karateka konnten von Samstag bis Sonntag viele Angebote wahrnehmen. Über 30 Kinder kamen.

Am ersten Tag wurde das japanische Wochenende mit einem Spiel eröffnet. Während eines Rennens mit anschließender Siegerehrung hatten die Betreuer eine Überraschung vorbereitet. Asiatische Masken warteten darauf, bemalt und geschmückt zu werden. Hier wurden die Kinder besonders kreativ. Nach dem Bemalen fand die erste Karate-Einheit statt, die mit anschließendem Abendessen belohnt wurde.

Auf den Abend freuten sich die Kinder besonders. Ein gemeinsamer Filmabend mit Snacks stand auf dem Programm.

Der nächste Morgen startete mit einer Trainingseinheit und anschließendem Frühstück. Es wurden noch so viele Spiele wie möglich gespielt und die "Haarspezialistin" flocht viele Zöpfe. Schließlich wurden die Kinder von ihren Eltern abgeholt und nach Hause gebracht.

Das gesamte Programm stand unter dem Motto "Gemeinsam sind wir stark" und so legte man bei allen Angeboten an beiden Tagen auf den Zusammenhalt großen Wert, so dass viele Freundschaften beim japanischen Wochenende geschlossen wurden.

Foto: Milner

Anja Klein geehrt

„Sportehrenamt überrascht“ im Budo-Zentrum Meckenheim

Foto: Müßgen

von Doris Müßgen

Am 28. Oktober 2022 wurde die Karate-Trainerin Anja Klein vom Budo-Zentrum Meckenheim im Rahmen der Aktion „Sportehrenamt überrascht“ vom Landessportbund NRW geehrt.

Anja Klein wurde wegen ihres unermüdlichen Einsatzes während der Pandemie für diese Auszeichnung nominiert. Sie hatte stets dafür gesorgt, dass das Karate-Training regelmäßig unter Berücksichtigung aller Vorsichtsmaßnahmen zum Infektionsschutz stattfinden konnte. Auch zu Lockdown-Zeiten hatten die Mitglieder die Möglichkeit, am angebotenen Online- sowie Open-Air-Training teilzunehmen.

Anja zählt zu den Leistungsträger:innenn, die mitverantwortlich sind für die erfolgreiche Entwicklung des Vereins. Sie trainiert seit 1985 Karate und engagiert sich seit 2001 für die Abteilung Karate des BZM und gibt seitdem regelmäßig und unermüdlich Karateunterricht – zweimal pro Woche und oftmals Doppelstunden. Mutig geht sie im Training auch mal andere Wege, sie integriert Trainierende mit Handicap und hat immer ein offenes Ohr für die Mitglieder, nicht nur der aus der Karate-Abteilung, sondern auch für die Mitglieder unserer anderen Abteilungen.

Überreicht wurde die Urkunde von der Vereinsvorsitzenden Doris Müßgen. Eine gelungene Überraschung!

Karate Taikai Moers

Santa Claus is coming to town

von Eugenie Geyman

Am Samstag, 10. Dezember 2022 traf japanische Karate-Kampfkunst auf Weihnachtsstimmung beim Karate Taikai Moers. Der Ehrgeiz war geweckt, die Nervosität stieg, als Dojoleiterin Elwira Glusa das erste Vereinsturnier eröffnete.

Fast 50 Karateka im Alter von vier bis elf Jahren präsentierten sich und ihr Können vor rund 200 Zuschauer:innenn. Das Organisationsteam und die Gastkampfrichter sorgten für die passende Atmosphäre und einen fairen Wettkampf.

Los ging es mit der Kategorie Kata, gefolgt vom Kumite am Ball für alle unter sechs Jahre, bei dem die Jüngsten ihren ersten Wettkampfauftritt feierten. Abschließend stellten die etwas erfahrenen Karateka ihr Können im direkten Kampf unter Beweis. Für die meisten Karateka war das erste Turnier, auf das sie sich lange und intensiv vorbereitet hatten. Mit insgesamt 70 Starts war es spannend und herausfordernd.

Das Highlight für die jungen Karateka war der Überraschungsgast vom Nordpol aus der „Santa Claus Karate School“. Gerne sah er sich die Kata-Team-Show mit fünf Teams an und verblüffte alle mit seinem ungeahnten Talent für Karate.

Eltern, Großeltern und Freund:innen fieberten mit jedem Kind mit und unterstützen mit großartiger Stimmung in der Halle. Von großem Applaus begleitet, nahm jedes Kind feierlich seine Urkunde, Medaille oder gar einen Pokal entgegen, so dass am Ende des Tages alle Sieger:innen waren. Anschließend durfte das persönlich vom Weihnachtsmann überreichte Geschenk nicht fehlen.

Abgerundet wurde die Weihnachtsfeier von der gut bestückten Cafeteria mit vielen Leckereien und einer Bastelecke, wo sich die Kinder zwischen den Starts kreativ austoben konnten. Das Karate-Weihnachtsturnier war ein gelungener und aufregender Jahresabschluss für die Kids und ihre Fans.

Großer Dank geht an alle helfenden Hände und unsere Förderer: Bezirksregierung Arnsberg, Stiftung Trox, Kreissportbund Wesel, Sparkasse am Niederrhein und Friedlandhilfe e.V., ohne die dieses große Projekt nicht hätte auf die Beine gestellt werden können.

Foto: Dörbrandt

„Kids Spezial“

60 junge Karateka in Bad Salzuflen

von Frank Schnelle

Frank Herholt (5. Dan) und Jakob Tymczak (3. Dan) hatten am Samstag, den 10. Dezember 2022 zum „Kids Spezial“ eingeladen und konnten nach der Corona-Pandemie erstmals wieder 60 Teilnehmer:innen ab sieben Jahre aufwärts aus den Vereinen der Region (Bad Oeynhausen, Hameln, Lenzinghausen) und natürlich aus Bad Salzuflen begrüßen.

Das Training lief in zwei Leistungsgruppen ab, wobei der Teil Kumite von Jakob Tymczak und die Teile Kihon und Kata von Frank Herholt geleitet wurden. Beim Kumite standen Koordination und Kondition unter Wettkampfgesichtspunkten im Fokus. Im Teil Kihon wurden gemeinsam spezielle Koshinkan Formen entwickelt und mit dem Partner trainiert. Im Teil Kata hatten alle Teilnehmenden die Gelegenheit ihre Kata, auch im Hinblick auf die anschließenden Prüfungen, zu trainieren.

In den Pausen konnten sich alle Lehrgangsteilnehmer und natürlich deren mitgereiste Eltern nach den anstrengenden Einheiten in der Cafeteria des Dojos mit selbstgebackenen Kuchen und Getränken verpflegen.

Nach Ende des Lehrgangs wurden für ca. 40 Karateka des KD Bad Salzuflen die Gürtelprüfungen in der Stilrichtung Koshinkan durchgeführt. Die Prüfer Frank Herholt (5. Dan), Janine Gerth (3. Dan) und Christian Stüssel (3. Dan) prüften dabei die vier Säulen des Koshinkan (Kihon, Kumite (auch gegen mehrere Gegner), Selbstverteidigung (Goshin) und Kata). Prüfungen in der Stilrichtung Koshinkan zeichnen sich dabei durch eine standardisierten Basisteil und einen Programmteil gemäß internen Vorgaben des Dojos aus. Insgesamt wurden sehr gute Leistungen gezeigt, so dass gegen 21 Uhr die letzten Urkunden an die erfolgreichen Karateka überreicht werden konnten.

Foto: SKD Bad Salzufle

Foto: Krieger

Traditionelle Kata

und effektive Selbstverteidigung

von Ralf Krieger

Traditionelle Kata und effektive Selbstverteidigung: Sind das zwei Gegensätze oder gibt es eine Verbindung?

Die Ausrichter vom Yamabiko Leverkusen, die sich dem stiloffenen Karate zuordnen, haben über dieses Thema in den letzten Jahren neu nachgedacht – mit dem Ergebnis: Beides passt perfekt zusammen, die Kata als exakte Körperschule und der auf reine Effektivität ausgelegter Kampf können parallel in einem Training geübt werden; sie ergänzen sich.

Die 18. der 20 Grundregeln, die Gichin Funakoshi aufgestellt hat, dient als Leitsatz für die Lehrgangsreihe: „Die Kata muss ohne Veränderung ausgeführt werden, im Kampf gilt das Gegenteil.“ (Auf Japanisch: „Kata wa tadashiku, jissen wa betsumono.“)

Dazu übten die Trainer mit den Teilnehmenden aus kurzen Sequenzen der Kata entwickelte wirksame Selbstverteidigungsabläufe. Die Bewegungsmuster werden vereinfacht, sie werden runder, manche reduziert, aber immer kämpferisch ausgeführt.

Ein schnell hochgezogener Schutzarm neben dem Kopf, wie er in der Selbstverteidigung gelehrt wird, steht dann nicht im Widerspruch zum klaren, mit 90-Grad-Winkel sauber ausgeführten Haiwan-Uke am Anfang der Heian Nidan.

Egal, welche Gürtelfarbe jemand trägt: Ist der Kata-Ablauf bekannt und eingeübt, läuft die daraus abgeleitete, verwandte Kampfsequenz quasi von selbst.

Peter Sienkos kurzer historischer Theorieteil beschäftigte sich mit der strikten Trennung von Kata und realistischem Kampf. Vor 100 Jahren zeigte Funakoshi sein durch das Meister-Schüler-Prinzip geprägte Karate aus Okinawa erstmals öffentlich in Japan. Unter welchen historischen Einflüssen lief der Wandel der Karate-Welt Okinawas zum Breitensport? Welche Rolle spielte der Militarismus, besonders bei einflussreichen Nachfolgern Funakoshis?

Der Lehrgan soll helfen, zwei Welten (wieder) zu vereinen. Werner Höner-Girnstein und Peter Sienko, die zusammen fast schon 100 Jahre Karate trainieren, haben die Lehrgangsreihe konzipiert.

Nicht nur für Lehrgangsteilnehmenden aus der Unter- und Mittelstufe bot der zweite Teil des Lehrgangs zum Thema „Kämpfen mit der Kata“ überraschende und nachdenkenswerte Erkenntnisse zu Fragen ihrer Kampfkunst.

Foto: Voigtländer

Budokan Köln

Selbstverteidigung

von Vladislav Vlasuk

Am 3. Dezember 2022 richtete Ludwig Binder den fünften Selbstverteidigungs-Lehrgang beim Budokan Köln aus – über 40 Karateka von Jugend bis Jukuren und vom Weißgurt bis zum höheren Dan nahmenteil.

Ludwig Binder (7. Dan) bezeichnet Selbstverteidigung als „die Fähigkeit, Angriffe zu erkennen, abzuwehren und sich im Rahmen der gesetzlichen Rahmenbedingungen zu verteidigen". Die dafür erforderlichen Grundlagen sind im Karate verankert. Karate-Selbstverteidigung basiert auf der wiederkehrenden Anwendung von logischen Kombinationen, um Gefahrensituationen ruhig zu meistern.

Ludwig stellte fest, dass Techniken modifiziert werden müssen, um alltagstauglich zu sein. Lange Stände und Techniken führen zu Schnelligkeitsverlust und hohem Energieaufwand, was einen guten Trainingseffekt erzeugt, aber das Handeln begrenzt. Ludwigs Ten-Kyu-Ryu-System eignet sich zur Ergänzung jeder Karate-Stilrichtung. Bereits nach kurzer Trainingszeit eignet man sich hier effektive alltagstaugliche Abläufe zum Schutz an.

Schwerpunkt seiner Lehrgänge ist das Erlernen und Trainieren von Strategien zur alltagstauglichen SV auf Basis des Karate. Dabei werden die typischen Zielregionen um die Beingelenke erweitert, mit dem Ziel, den Angreifer zu destabilisieren und seinen Angriffswillen zu brechen. Karate-SV heißt auch, nicht da zu sein, wo der Angriff einschlagen wird. Der Verteidiger muss also nicht mit voller Kraft blocken, sondern durch Ausweichen Angriffskraft vermeiden. Dies eignet sich besonders für physisch schwächere Personen. Kleinere Stände helfen dabei.

Bei Ludwig arbeitet man von Beginn an mit Partner:in und erarbeitet stückweise Kombinationen. Dabei steht die Körperlogik im Vordergrund: Den eigenen Bewegungsapparat zu verstehen spart in der Selbstverteidigung Zeit und Mühe und steigert die Effektivität des Karate-SV-Trainings.

Gegen Ende seiner Lehrgangsreihe wird auch ein Augenmerk auf die gesetzlichen Rahmenbedingungen gelegt und die Trainierenden hinsichtlich der rechtlichen Situation sensibilisiert.

Über die letzten Jahre hat sich die Teilnahme an seinen SV-Lehrgängen stetig vergrößert, wodurch sich dies auch zu einem Ort des Wissensaustausches und gemeinsamen Erlebens entwickelt hat. Auch in Zukunft sind weiterhin regelmäßige SV-Lehrgänge mit Ludwig geplant.

Benefiz-Lehrgang

Charity in Düren

von Klaus-Dieter Schomann

Die Benefiz-Charity-Aktion zugunsten der ukrainischen Partnerstadt Dürens war in jeder Hinsicht ein Erfolg.

18 Referenten gaben in einstündigen Workshops Einblicke in verschiedene Kampfsportarten wie Kendo, Jiu Jitsu, wing tsun, Krav Maga, Thaiboxen, Kokoro Physical Training, Hapkido, Yoga, Reiki – und natürlich kam auch das Karate-Training nicht zu kurz.

Abgerundet wurde dieser Benefiz-Tag von der offenen Vereinsmeisterschaft der Karate Akademie Düren, die mit 60 Jugendlichen bis 14 Jahre sehr gut besucht war.

Alle Teilnehmenden waren sich einig, neue Impulse gesammelt zu haben, und dass diese Charity-Idee zugunsten der Ukraine Nachahmung verdient hat!

Foto: Schomann

Fun im Jump House

Aufholen nach Corona

von Nils Hornstein

Dank einer Förderung der Deutschen Karate Verbandes im Rahmen der Aktion „Aufholen nach Corona" konnte die 1. Karate Ag Kölner Schulen 1971 am 13. November 2022 mit einer Auswahl der Karate-Kids das Jump House Köln besuchen.

Ob auf dem Trampolin oder im Ninja-Parcours – alle hatten riesig viel Spaß und die Zeit verging wie im Flug. Ein gemeinsames Pizza-Essen krönte den Ausflug.

Der Verein dankt dem DKV ganz herzlich für die Unterstützung, die den Kindern ein besonderes Erlebnis ermöglichte!

Impressionen von der Aktion im Instagram-Reel:
www.instagram.com/reel/CmXNsrCI-u8/

Foto: 1. Karate Ag Kölner Schulen

Weihnachtsspende

NetCologne unterstützt Vereine

von Nils Hornstein

Bei der 1. Karate Ag Kölner Schulen 1971 war die Freude groß: Als einer von 15 ausgewählten gemeinnützigen Vereinen erhielt das Karate-Dojo vom lokalen Telekommunikationsanbieter NetCologne eine Weihnachtsspende in Höhe von 1.000 Euro.

Getreu dem Motto „Uns verbindet mehr" konnten die eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der NetCologne Vereine für eine Spende vorschlagen.

Alexander Tophoven wählte den Karate-Verein, in dem er seit langem Mitglied ist. Dieser freute sich sehr über die unverhoffte Finanzspritze zum Jahreswechsel. Denn trotz aller Bemühungen sind dem Verein durch Corona Mitglieder verloren gegangen und er hat noch nicht wieder zur gleichen Stärke wie vor der Pandemie zurückgefunden.

Ein großes Dankeschön an NetCologne im Namen aller Mitglieder!

Foto: NetCologne

Nikolausturnier

Budokan Bochum

von Tim Milner

Die Budokan-Kids konnten wieder zeigen, was in ihnen steckt und präsentierten Eltern, Kampfrichter:innen, Trainer:innen und nicht zuletzt dem Nikolaus ihr Können.

Mit fast 140 Starter:innen wurde das Turnier in zwei Gruppen unterteilt. Der Großteil der Kihon-Starter:innen trat am Vormittag an, wohingegen die kleinere Kihon-Gruppe, die Kumite- und die Kata-Starter:innen am Nachmittag dran waren.

Nach dem Start konnten sich die kleinen und großen Karateka in der Cafeteria stärken und/oder wieder in den Aufwärmbereich gehen, wo schon die motivierten Trainer:innen des Bochumer Karate-Vereins auf sie warteten.

Als alle Gruppen fertig waren, nahm ein Engelchen die jungen Kampfsportler:innen mit in die große Halle, um ihnen eine Weihnachtsgeschichte vorzulesen. Gebannt wurde dem Engelchen gelauscht, aber trotzdem warteten natürlich alle sehnsüchtig auf den Weihnachtsmann, der neben den Geschenken auch die Pokale überreichen sollte. Dieses tat er dann auch, nachdem ihn die Kinder inbrünstig gerufen hatten. Nach vielen Fotos und großartigen Momenten für Groß und Klein trat man den Heimweg an und freut sich jetzt schon auf das Nikolausturnier im nächsten Jahr.

Foto: Milner

Foto: Burau

Endlich wieder!

KC Bonn I

von Wilfried Schulz

Nach zweijähriger Zwangspause konnte am 8. Dezember 2022 der 42. Pokalwettbewerb beim KC Bonn I durchgeführt werden.

Im Jahre 1979 erstmals ausgerichtet zum Gedenken an Hans-Günther Bläser, einem Ausnahmesportler, der auf dem Weg zu seiner Ausbildungskaserne durch Fremdverschulden tödlich verunglückte, gehört dieser Wettbewerb zu den Höhepunkten im Vereinsleben. Corona verhinderte 2020 und 2021 die Ausrichtung. In diesem Jahr konnten sich die Kids wieder auf die Teilnahme freuen.

Die Ausschreibung stellte den Kids eine große Spannbreite an Teilnahmebedingungen zur Verfügung, so dass sich 36 Kids anmeldeten. Sie entschieden sich in zwei Durchgängen für entweder vorgegebene Kihon-Techniken oder selbst gewählte Kata.

Das Ergebnis waren spannende Kämpfe, hervorragende Leistungen und ein Miteinanderfiebern und Sichfreuen über die Leistungen und das Ergebnis des Freundes bzw. der Freundin.

Es waren oftmals nur Zehntelpunkte, die über einen Sieg entschieden und dennoch waren alle Sieger – es gab keine Verlierer. So freuten sich die Kids über Pokale, Medaillen und Urkunden und die zahlreich anwesenden Eltern und Zuschauer:innen über einen gelungenen Nachmittag.

Fusion

Krefeld

von Uli Helbig

Der Vorstand und die Mitgliederschaft des HSV (Hülser Sportverein e.V.) freuen sich über den Zuwachs einer kompletten Abteilung von etwa 50 Mitgliedern, darunter 30 Kinder, die nach Auflösung der Turnerschaft 1872 Krefeld e.V. ihren Sport unter dem Dach des HSV machen möchten.

Die Abteilung Hangetsu Karate-Dojo, unter der Leitung des Cheftrainers Ulrich Helbig (4. Dan) aus Krefeld-Hüls, trainiert aktuell in Krefeld-Zentrum zweimal wöchentlich. Ab 2023 wird auch in Hüls im Vereinsheim ein Dojo eingerichtet und einmal wöchentlich trainiert.

Foto: Helbig

Hans Olck (r.) mit Weggefährte Willi Blatzheim (l.)
Foto: Burau

Nachruf

Hans Olck hat die Bühne des Lebens verlassen

von Wilfried Schulz

Der Gründer und Ehrenvorsitzende des Karate-Club Bonn I verstarb am Freitag, den 28. Oktober 2022. Friedlich eingeschlafen im stolzen Lebensalter von 96 Jahren und sicher von Leiden verschont geblieben, ist Hans Olck seiner vor einem Jahr verstorbenen lieben Frau Anita nun gefolgt. Sein Leben war schon ein besonderes, ordnete er dem Karate-Sport alles andere unter. Auf berufliches Weiterkommen verzichtete er, weil es keine Garantie geben konnte, zum Training wieder rechtzeitig in Bonn zu sein.

Mit seinem Freund Wilfried Schulz trug er 1975 in Zusammenarbeit mit Teilen des damaligen Vorstandes des DKB maßgeblich dazu bei, dass ein Deutsches Dan-Kollegium eingeführt werden konnte.

Hans Olck wurde am 21. März 1926 im Herzen von Köln, geboren. Kölner zu sein, war immer sein Stolz, prägte seinen Charakter, der kantig und herzlich zugleich sein konnte, geradeaus und dennoch einsichtig, wenn man ihn überzeugen konnte. Es war nicht immer leicht mit ihm, aber sind wir ehrlich, einen Menschen muss man so nehmen wir er ist und das hat seine Karate-Heimat, der Karate-Club Bonn I, verstanden und umgesetzt.

1969 führte ihn der Weg zum Karate, kurz danach folgte er G. Sick von Bad Godesberg zum neu ins Leben gerufene Dojo nach Bonn. Schon 1970 übernahm er mit Wilfried Schulz und Joachim Schulz den Aufbau des Vereins, der eine rasante Entwicklung nahm. Er war für alle mit seinem umfangreichen Wissen auch seelische Heimat. Nicht nur in den Bonner Schulen oder im öffentlich-rechtlichen Rundfunk vermittelte er als Zeitzeuge sein Wissen, es war Bestandteil seines Kindertrainings, über die deutsche Geschichte ebenso zu berichten wie über das Leben von Ludwig von Beethoven oder Michelangelo. Die Kinder kamen zur Ruhe und lauschten ihm, bevor es dann wieder ans Training ging. Randori bildet in seinen Trainingseinheiten den Abschluss.

Es würde weitere Seiten füllen, wollte man seinen Weg beschreiben. Die Höhepunkte seines Karate-Lebens wurden im Rahmen der Geburtstagsfeier für ihn und seinen Weggefährten, ebenso Ehrenvorsitzender des KCB I, Willi Blatzheim anlässlich deren 90. Geburtstages besonders gewürdigt und dürfen nicht unerwähnt bleiben. Zu dieser Feier waren eigens angereist der Präsident des KDNW Rainer Katteluhn und dessen Stellvertreter Stefan Krause. In Anerkennung seiner Verdienste um den Karatesport erhielt Hans Olck, bereits in der Vergangenheit mit allen Ehrungen ausgezeichnet, aus der Hand von Rainer Katteluhn die Urkunde zur Verleihung des 5. Dan – eine Ehrung, die ihn sichtlich überraschte und rührte. Nicht endender Applaus von über 90 Karateka aus ganz NRW, die zum Lehrgang gekommen waren, rundete die Zeremonie würdevoll ab.

Der Westdeutsche Rundfunk zeichnete sein Kindertraining, das er noch mit 92 Jahren wöchentlich abhielt, auf und widmete ihm im Interview eine große Aufmerksamkeit.

Jäh unterbrochen wurde sein Lebensziel, als wenige Tage vor seinem 95. Geburtstag seine Ehefrau vollkommen unerwartet verstarb.

Wir sagen Hans Olck von ganzem Herzen Dank für das, was er uns gegeben hat und werden ihn in besonderem Maße ehren und ihn in unseren Herzen behalten. Leb wohl, Hans!

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
Koord. Stiloffenes K.	Ludwig Binder	l.binder@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
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, Michael Bieligk, Birgit Buddendiek, Frank Debecker, Jesse Enkamp, Eugenie Geyman, Uli Helbig, Nils Hornstein, Dirk Kaiser, Rainer Katteluhn, Ralf Krieger, Tim Milner, Doris Müßgen, José Pinto, Uwe Portugall, Klaus-Dieter Schomann, Frank Schnelle, Wilfried Schulz, Vladislav Vlasuk.
Bildautor:innen dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Frank Beeking, Michael Bieligk, Birgit Buddendiek, Franziska Burau, Michael Burau, Frank Büschenfeld, Deutscher Karate Verband (DKV), Christoph Dinger, Thomas Dörbrandt, Sohiel Elkaiem, Jesse Enkamp, Frank Feemer, Achim Haber, Uli Helbig, 1. Karate Ag Kölner Schulen 1971 e.V., Stefan Krause, Brigitte Kraußer (DKV), Ralf Krieger, Tim Milner, Achim Mrotzek, Doris Müßgen, NetCologne, Judith Niemann, Susanne Nitschmann, pixabay.com, Dr. Hans-Peter Schaub, Klaus-Dieter Schomann, SKD Bad Salzuflen, Steffen Voigtländer.
Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen 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 1/2023 ist am 05.03.2023

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.