KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 34 Ausgabe 2 / 2023

KDNW-Ranking
Mitgliedsstärkste Dojos

Europameisterin
Gold für Shara Hubrich

Hohe Dan-Grade
Goju-Ryu in Rheine

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

DKV

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Titelseite:
Großes Foto: An Spannung kaum zu überbieten – in den letzten zehn Sekunden des EM-Halbfinales drehte Shara Hubrich den Kampf zu ihren Gunsten von einem 1:3 zu einem 5:3. Auf dem Weg zur Goldmedaille ließ sie sich von nichts und niemandem stoppen (EM-Bericht und großes Interview ab Seite 16x).
Foto: Kraußer, DKV
Kleines Foto: Verleihung in Rheine: 9. Dan für Frank Beeking und 8. Dan für Brigitte Kipke-Osterbrink. Beide erzählen im großen Interview von ihrem Karate-Weg von den Anfängen bis heute (ab Seite 10).
Foto: Niemann

Neue Vereine im KDNW

Wado-Kan e.V.
Adem Cirak
Sturmstr. 52
40229 Düsseldorf
E-Mail: adem-cirak@live.com
Telefon: 0211/7952840
Stilrichtung: Wado-Ryu
DKV-Nr. 5070

Hülser Sportverein e.V., Abt. Karate
Ulrich Helbig
Krefelder Straße 21
47839 Krefeld
E-Mail: karate@hangetsu-dojo.de
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr. 5059

IFIZ e.V., Abt. Karate
Marina Schyz
Olga-Heubeck-Weg 18
42279 Wuppertal
E-Mail: ifize.v@web.de
Telefon: 0157/35716342
Stilrichtung: Goju-Ryu
DKV-Nr. 5043

Detmolder Sportverein von 1860/1956 e.V., Abt. Karate
Werner Haase
Georg-Weerth-Str. 17
32756 Detmold
E-Mail: haase.werner@t-online.de
Telefon: 05231/3013787
Stilrichtung: Shotokan
DKV-Nr. 5249

Editorial

Liebe Leserinnen + Leser!

Foto: Reisdorf

Wie oft tun wir etwas nicht oder verschieben es, weil uns die Gegebenheiten nicht optimal erscheinen? Wie oft stehen wir uns damit selbst im Weg? Wie oft siegen unsere Ängste oder Bequemlichkeiten über unsere wahren Wünsche? Warum fehlt uns manchmal der Mut – oder die Kraft? Was verpassen wir deshalb? Und kann uns nicht vielleicht Karate dabei helfen, mehr zu wagen und dem Leben unserer Träume näher zu kommen?

Fest steht: Mit dem richtigen Mindset kann man vielleicht nicht alles schaffen – aber eben doch vieles! Die oft beschworene Komfortzone zu verlassen, ist nicht leicht, aber es lohnt sich. Neue Herausforderungen machen uns stärker und besser, sie lassen uns wachsen und schärfen unseren Blick fürs Wesentliche.

Definitiv über sich hinausgewachsen ist Shara Hubrich, die es nach einer schweren Zahnverletzung kaum mehr für möglich hielt, die diesjährige Europameisterschaft überhaupt zu bestreiten. So viel sei verraten: Sie hat es doch getan – und Gold geholt (siehe Seite 16)! Welche Rolle dabei mentales Coaching, ein neuer Kampfstil und ihr festes Netz aus Unterstützer:innen gespielt haben und wie sie andererseits mit Misserfolgen umgeht, das verrät sie im großen Interview (ab Seite 18).

Herausragendes geleistet haben auch Frank Beeking und Brigitte Kipke-Osterbrink, denen kürzlich der neunte und achte Dan verliehen wurde. Im Gespräch mit mir blicken sie zurück auf ihre Karate-Anfänge, erinnern sich an prägende Weggefährt:innen und erzählen, warum früher gar nicht immer alles besser war (ab Seite 10).

Im zweiten Teil der „Bunkai-Blaupause“ erklärt Jesse Enkamp (aka KARATEbyJesse) den Unterschied zwischen Bunkai, Bunseki und Oyo – echtes Nerd-Wissen, mit dem du beim nächsten Training punkten kannst – und gibt praktische Tipps, wie du eine gute Kata-Anwendung entwickeln kannst (ab Seite 28).

Und kennst du eigentlich die 20 mitgliederstärksten Karate-Vereine in NRW? Die Top 3 wurde, zusammen mit einigen verdienten Einzelpersonen, beim KDNW-Verbandstag geehrt (ab Seite 8). Also schnell nachlesen – vielleicht ist euer eigenes Dojo ja dabei!

Außerdem in dieser Ausgabe: Viele spannende Lehrgangsberichte aus den Dojos (ab Seite 30), diverse Turniererfolge der KDNW-Karateka und Neuigkeiten aus den Stilrichtungen und dem Verband. KDNW-Präsident Rainer Katteluhn informiert in seinem Newsletter über den aktuellen Stand der geplanten neuen DKV-Satzung (ab Seite 6).

Wer gerne Pläne schmiedet, dem möchte ich die Wettkampftermine 2023/24 ans Herz legen (Seite 9) sowie die Einladung von Frauenreferentin Christiane Vogel zur Herbstserie (Seite 7) und die Veranstaltungen der Dojos, die in dieser Ausgabe ausgeschrieben sind. Vielleicht findet ihr dabei ja die eine oder andere Herausforderung, die euch hilft, aus eurer Komfortzone auszubrechen?

Und wenn nicht, möchte ich euch ermutigen, einfach selbst eine kleine Challenge für das kommende Quartal zu formulieren – das persönliche Erfolgserlebnis ist die Mühe wert!

In diesem Sinne: Bleibt gesund und dem Karate treu!

P.S.: Eure Beiträge und Anzeigen für die nächste Ausgabe könnt ihr mir bis spätestens zum 30. September 2023 an e.m.altmann@kdnw.de schicken!*

Mit sportlichen Grüssen
Eva Mona Altmann

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

Themenvorschau Karate Aktuell 3/2023:

KARATEbyJesse: Bunkai-Blaupause (Teil 3)
—
DKV-Super-Cup
—
LM Jugend, Junior:innen & u21
—
Beiträge aus den Dojos

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

7 **Herbstserie**
Das KDNW-Frauenreferat lädt ein

Julian Wieser
Bundeskampfrichter Kumite-A

8 **KDNW-Verbandstag**
Ehrungen für verdiente Karateka und Vereine

9 **Top 20**
Mitgliederstärkste Vereine im KDNW

Wettkämpfe 23/24
Termine WKF, EKF, DKV & KDNW

10 **Hohe Dan-Grade in Rheine verliehen**
Interview mit Frank Beeking (9. Dan) & Brigitte Kipke-Osterbrink (8. Dan)

13 **Goju-Ryu**
Kata als Schlüssel der Stilrichtung

Neue Dan-Grade
im KDNW

14 **Comeback nach der Pandemie**
Das war der Internationale Deutsche Goju-Ryu Cup 2023

15 **Bundesliga Damen**
USC Duisburg zieht mit Spitzenposition in die Playoffs ein

Bronze für Shirley
NRW-Landeskader bei der Youth League in A Coruña

16 **EM-Gold für Shara Hubrich**
Deutschland nicht zu toppen!

17 **Premier League in Fukuoka**
Gute deutsche Ergebnisse

European Games
Zweimal Gold für Deutschland, aber keine Medaille für Favoritin Shara Hubrich

18 **Über (Miss-)Erfolg, Verletzungen & das richtige Mindset**
Interview mit Shara Hubrich (Europameisterin Kumite -50 kg)

22 **Nachwuch geht in Lemgo auf die Tatami**
Comeback der Bezirksmeisterschaft Westfalen ein voller Erfolg

Inhalt

23 **RKV-Open**
KDNW-Karateka erfolgreich

Jackpot in Las Vegas
Ein etwas anderes Glücksgefühl für Cezary Pietrzak

Jana Messerschmidt
Offizielle Verabschiedung des DKV

24 **LM Kinder & Schüler:innen**
Karate-Nachwuchs zeigt starke Leistungen in Kempen

26 **Deutsche Meisterschaft Schüler:innen**
Schöne KDNW-Erfolge bei hochsommerlichen Temperaturen

28 **KARATEbyJesse**
Die Bunkai-Blaupause (Teil2): Ein einfaches Gerüst zur Anwendung der Karate-Kata in der Selbstverteidigung

30 **KC Bonn I**
Ein besonderer SOK-Lehrgang

TV Jahn Rheine
Fronleichnamslehrgang 2023

31 **Kampfkunst & Selbstverteidigung**
Lehrgang mit Kröger und Nguyen beim BTW Bünde

Lehrgang in Dortmund
Von der Grundschule über Kata und Partnerformen zur Selbstverteidigung

32 **Dormagen**
Little Gasshuku

Alexander Heimann
Lehrgang in Bad Salzuflen

33 **Karate-Sonne über Fuerteventura**
Shotokan- und Goju-Ryu-Karateka trainieren gemeinsam

Karatepraxis
Lehrgang mit Christian Wedewardt in Finnland

34 **Okinawa**
Karate-Friedensdemo

Termine
der Dojos

35 **Kontaktmöglichkeiten**
& Ansprechpartner:innen

Impressum

Redaktionsschluss

Newsletter von KDNW-Präsident Rainer Katteluhn

Liebe Karatesportlerinnen + Karatesportler in NRW,

Foto: Privat

diesen Newsletter schreibe ich euch mit Blick auf die Satzung des Deutschen Karate Verbandes (DKV). Der DKV will sich ja bekanntlich eine neue Satzung geben und es hat seit unserem Verbandstag spannende neue Entwicklungen in der Sache gegeben.

Zunächst fasse ich die bisherigen Ereignisse aber kurz zusammen. Der DKV war mit einem Satzungsentwurf auf die Landesverbände zugekommen und hatte um eine Stellungnahme gebeten. Ich hatte euch bereits im Februar darüber informiert und um eine Stellungnahme gebeten. Damit war der KDNW Vorreiter bei der Beteiligung der Mitgliedsvereine. Unserem Beispiel sind später andere Landesverbände gefolgt.

Zum Verbandstag lagen am 23. April 2023 Stellungnahmen von KDNW-Mitgliedsvereinen und von Mitgliedern der früheren KDNW-Satzungskommission vor. Diese Stellungnahmen habe ich in einem Dokument zusammengefasst und euch gebeten, das Papier pauschal und ohne Aussprache im Detail zur Weitergabe an den DKV zu billigen.

Die Aussprache sollte folgen, wenn der nochmals überarbeitete Satzungsentwurf den Ländern erneut zur Stellungnahme vorgelegt würde. Dieser Bitte seid ihr mit überwältigender Mehrheit gefolgt und ich bedanke mich nochmals herzlich für diesen großen Vertrauensbeweis. Ich habe euer Vertrauen nicht enttäuscht, wie in der Folge deutlich werden wird!

Am 30. Mai 2023 legte der DKV einen Satzungsentwurf vor und verlangte von den Ländern eine umgehende Stellungnahme, damit am 17. Juni 2023 auf einer außerordentlichen Bundesversammlung über die neue Satzung abgestimmt werden könnte.

Mir war sofort klar, dass eine ordentliche Mitwirkung unserer Mitgliedsvereine in dieser absurd kurzen Frist nicht möglich sein würde. Deshalb habe ich am 31. Mai 2023 dem geschäftsführenden KDNW-Präsidium einen Vorschlag zum weiteren Vorgehen gemacht und mich am 3. Juni 2023 als einer der ersten Präsidenten in der Sache schriftlich an den DKV gewandt.

In meiner Mail an die DKV-Spitze und alle Länderpräsident:innen habe ich die aus meiner Sicht viel zu kurze Frist kritisiert, eine Absage der Sitzung am 17. Juni 2023 ins Spiel gebracht und deutlich gemacht, dass der KDNW in jedem Fall seine Mitglieder beteiligen wird, bevor wir uns als Verband zu einer neuen Satzung verhalten werden.

Es gab am 5. Juni 2023 eine Antwort des DKV-Präsidenten Reinhard Schmidt-Eckhardt, die aber inhaltlich völlig unbefriedigend war und darauf hinauslief, dass er am einmal gefassten Zeitplan festhalten wollte. In der Folge gab es auch mehr und mehr kritische Stimmen von Länderpräsidien, die sich ebenfalls gegen die kurze Frist und andere Faktoren richteten.

Daraufhin habe ich dem DKV und den Länderpräsidien am 6. Juni 2023 nochmals eine umfangreiche Mitteilung in der Sache gemacht. Ich habe verlangt, dass der DKV vor der Bundesversammlung am 17. Juni 2023 eine Erklärung mit dem Inhalt abgibt, dass dort keine Beschlüsse in Sachen Satzung getroffen werden.

Weiter habe ich betont, dass die Satzung ja für alle DKV-Mitglieder gilt (alle, die eine Jahressichtmarke kaufen) und ihre Rechte regelt. Deshalb sollten nach meiner Überzeugung nicht nur Kommissionen, Landespräsidien und Bundesversammlungen darüber entscheiden, sondern auch die Mitglieder müssen in der Sache ein Wort haben. Schließlich wird über ihre Angelegenheiten entschieden und das sollte nicht über ihre Köpfe hinweg geschehen.

Es gab weitere kritische Anmerkungen seitens anderer Länderpräsidien per Mail bis hin zur Androhung von Klagen für den Fall, dass auf der Bundesversammlung mit nur je einer Stimme pro Landesverband abgestimmt werden sollte. Dieses Verfahren stand im Raum, seit es eine erfolgreiche Klage des Hessischen Verbandes gegen den DKV mit Blick auf Beschlüsse einer vergangenen Bundesversammlung gegeben hatte.

Weil es keine Antwort vom DKV auf die diversen Mails aus den Ländern gab, habe ich mich am 12. Juni 2023 nochmals zu Wort gemeldet und die DKV-Spitze und die Länderpräsidien angeschrieben. In meiner Mail habe ich unter anderem kritisiert, dass die Länder untereinander nicht wussten, was sie jeweils an Änderungsvorschlägen zum Satzungsentwurf gemacht hatten. Es war auch nicht bekannt, welche – wenn überhaupt – Vorschläge vom DKV übernommen worden waren.

Weiter habe ich das mögliche Abstimmen mit je einer Stimme pro Landesverband kritisiert und gefordert, dass sich der DKV so lange mit Beschlüssen zurückhält, bis – voraussichtlich im September - ein Gericht darüber entscheidet, ob das überhaupt zulässig ist.

Es wäre aus meiner Sicht geradezu fahrlässig gewesen, eine Satzung mit einem Abstimmungsverfahren in die Welt zu bringen, das ein Gericht anschließend womöglich für unzulässig erklärt.

Es gab dann am 13. Juni 2023 nochmals eine Mail von Reinhard Schmidt-Eckhardt an die Länder. Er verteidigte das geplante Verfahren erneut und reagierte aus meiner Sicht dünnhäutig und uneinsichtig auf die vielfach massiv geäußerte Kritik daran.

Als klar war, dass die Bundesversammlung am 17. Juni 2023 stattfinden würde und dass dort womöglich über die neue Satzung abgestimmt werden könnte, habe ich – in Abstimmung mit dem geschäftsführenden Präsidium – fachanwaltlichen Rat gesucht. Ich bin am 15. Juni 2023 zu Dr. Linus Meyer nach Bielefeld gefahren, der den KDNW bereits bei einer Verbandversammlung begleitet hat.

Dr. Meyer ist unter anderem ein Experte für Gesellschaftsrecht und Notar. Er (und ein anwesender Rechtsreferendar) haben den Satzungsentwurf mit mir gemeinsam gesichtet. Sie haben dabei eine Vielzahl von rechtlichen Mängeln, Widersprüchlichkeiten und logischen Brüchen in dem Papier entdeckt. Ich war als juristischer Laie wirklich schockiert, als mir die Fakten aufgezeigt wurden!

Ich will die Punkte nicht alle im Detail nennen, da sich der Satzungsentwurf bereits erledigt hat. Wie ein roter Faden zog

sich aber eine Schwächung der Position der Länder gegenüber dem DKV durch den Satzungsentwurf. Zu nennen sind hier als wesentliche Kritikpunkte:

- die Möglichkeit für den DKV, einzelne Vereine als Mitglieder aufzunehmen (und sie so den jeweiligen Ländern als Mitglieder zu entziehen und die Länder damit zu schwächen)
- gleichzeitig die Verpflichtung der Länder, ihre Satzungen so zu ändern, dass sie die Rechte auch der Mitgliedsvereine in der Bundesversammlung ausüben, die nur Mitglieder im DKV und nicht im jeweiligen Landesverband sind (das ist widersinnig und rechtlich praktisch nicht zu regeln)
- die Möglichkeit für den DKV, neue Landesverbände aufzunehmen und damit die Spaltung bisheriger Landesverbände zu ermöglichen (und die Länder damit zu schwächen)
- die Abschaffung der Regelung, dass die in einem Landesverband organisierten Vereine automatisch Mitglieder im DKV sind (so wird den Vereinen das Mitgliedsrecht im DKV praktisch entzogen)
- die Abschaffung des Ehrenamtsprinzips im DKV-Präsidium, denn dieses Präsidium sollte berechtigt sein, sich selbst Vergütungen zu gewähren. Die Regelung, wonach das Präsidium über die Vergütung von Vereins- und Organämtern hätte entscheiden können, widerspricht grundlegenden Compliance-Prinzipen. Allenfalls die Bundesversammlung sollte über solche Vergütungen entscheiden können.
- eine Neuverteilung der Stimmrechte zu Lasten der mitgliederstarken Länder

Das mag genügen, um deutlich zu machen, dass der Satzungsentwurf kaum durch Nachbesserungen zu „heilen" gewesen wäre.

Am 17. Juni 2023 habe ich gleich zu Beginn der Bundesversammlung eine vorbereitete Erklärung zu Protokoll abgegeben. Danach habe ich die ordnungsgemäße Einberufung aus verschiedenen Gründen gerügt und erklärt, dass ich nur „höchst vorsorglich und unter Protest an der heutigen Versammlung teilnehme und schon jetzt allen etwa gefassten Beschlüssen widerspreche".

Danach war die Luft aus der Angelegenheit raus!

Es wurde nicht einmal mehr über den Satzungsentwurf diskutiert. Nach längerer Aussprache waren sich die anwesenden Landespräsidien darüber einig, dass ein völlig neuer Satzungsentwurf erforderlich ist. Es wurde eine neue Satzungskommission eingesetzt, die jetzt ihre Arbeit aufnehmen soll.

Ich betrachte dieses Ergebnis als großen Erfolg für den KDNW und seine Mitglieder. Ungünstige Entwicklungen durch eine möglicherweise nicht rechtmäßig beschlossene Satzung konnten auch durch mein energisches Eingreifen verhindert werden.

Ich hatte euch versprochen, dass ihr am Zustandekommen der neuen DKV-Satzung beteiligt werdet und so wird es auch kommen. Meine Präsidentschaft steht unter Zeichen von Transparenz und Teilhabe und diese Ideale lebe ich im Amt nach Kräften!

Für eure Mitarbeit und Unterstützung danke ich euch herzlich!

Viele Grüsse
Rainer Katteluhn
KDNW-Präsident

Foto: Vogel

Herbstserie

Das KDNW-Frauenreferat lädt ein.

von Christiane Vogel

Das KDNW-Frauenreferat lädt alle interessierten Frauen und Mädchen (ab 16 Jahre) herzlich zur Herbstserie 2023 mit dem Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung unter Leitung von Daniela Boehnke ein.

Die Lehrgangsreihe findet an drei Sonntagen jeweils von 11.00 bis 13.00 Uhr statt: 17. September, 22. Oktober und 26. November (neu!).

Die Termine im September und November finden statt in der Turnhalle des Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe, Middelicher Str. 289, 45892 Gelsenkirchen (Eingang: Giselaweg). Im Oktober treffen wir uns im Ruhr-Dojo Essen, Hubertstraße. 264, 45307 Essen.

Die Teilnahme ist kostenfrei! Wir freuen uns auf euch!

Foto: Nitschmann

Julian Wieser (l.) mit Kollege Frawi Tönnis

Julian Wieser

Bundeskampfrichter Kumite-A

von Uwe Portugall

Julian Wieser hat am 15. April 2023 in Koblenz die Prüfung zum Bundeskampfrichter Kumite-A bestanden.

Das KDNW-Kampfrichterreferat gratuliert herzlich zu der tollen Leistung und wünscht weiterhin viel Erfolg!

KDNW-Verbandstag

Ehrungen für verdiente Vereine und Karateka

von Eva Mona Altmann

Im Rahmen der KDNW-Mitgliederversammlung am 23. April 2023 in Duisburg wurden mehrere Vereine und Karateka für ihre besonderen Leistungen geehrt. KDNW-Präsident Rainer Katteluhn führte die Ehrungen durch.

Die drei KDNW-Dojos mit den meisten Mitgliedern (Stand: Dezember 2022)

1. Platz
PSV Essen – 481 Mitglieder

2. Platz
Budokan Bochum – 480 Mitglieder

3. Platz
USC Duisburg – 376 Mitglieder

Ehrung einzelner Karateka für ihr besonderes Engagement im Karate

KDNW-Ehrenmedaille in Gold
für Peter Schlüter
u.a. für sein Engagement als
KDNW-Schatzmeister seit 2010

DKV-Ehrennadel in Gold
und DKV-Ehrenurkunde
für Dieter Koch
zum 50-jährigen Karate-Jubiläum

DKV-Ehrennadel in Gold
und DKV-Ehrenurkunde
für Ulrich Weß-Wesner
zum 50-jährigen Karate-Jubiläum

Besondere Ehrung
für Uwe Portugall & Ralf Vogt
für 20 Jahre Tätigkeit als Doppelspitze des
KDNW-Kampfrichterreferats

Besondere Ehrung
für Uschi Huwald
30-jähriges Dienstjubiläum in der
KDNW-Geschäftsstelle

Fotos: Altmann

Herzlichen Glückwunsch!

Top 20

Mitgliedsstärkste Vereine im KDNW

1.	PSV Essen	481
2.	Budokan Bochum	480
3.	USC Duisburg	376
4.	SKD Bad Salzuflen	287
5.	Gymnastikverein Waltrop	260
6.	Uni-Dojo Wuppertal	239
7.	Asahi Rheda-Wiedenbrück	221
8.	SC Grün-Weiß Paderborn	214
9.	Dojo Lemgo-Lippe	203
10.	Ruhr Dojo Essen	198
11.	Budo Center Oberhausen	187
12.	Karate Club Bonn West	186
13.	SKD Bornheim	183
14.	Karate Dojo Kempen	177
15.	1. Bochumer Karate Dojo	177
16.	SG Langenfeld	164
17.	1. Kölner KC Bushido	160
18.	Karate-Do Overath	155
19.	Karate Zanshin Bergisch Gl.	154
20.	JC Borken Abt. Karate	152

Stand: Dezember 2022

Wettkämpfe 23/24

Termine WKF, EKF, DKV & KDNW

2023		
08.-10.09.	WKF Premier League	Dublin (Irland)
09.09.	KDNW LM Jugend, Junioren	Oberhausen
21.-24.09.	WKF Youth League	Merida (Mexiko)
29.09.-01.10.	WKF Series A	Larnaca (Zypern)
30.09.	DM Masterclass	Dillingen
30.09.	Bundesliga Playoffs	Dillingen
21.10.	Budokan Cup	Bochum
21.-22.10.	World Combat Games	Riad (Saudi-Arabien)
24.-29.10.	WM Senioren	Budapest (Ungarn)
28.10.	KDNW Kids‘ Cup	Langenfeld
11.11.	DM Jugend, Junior:innen, u21	Kaiserslautern
24.-26.11.	WKF Series A	Matosinhos (Portugal)
08.-10.12.	WKF Youth League	Venedig (Italien)
2024		
12.-14.01.	WKF Series A	Athen (Griechenland)
26.-28.01.	WKF Premier League	Paris (Frankreich)
09.-11.02.	EM Jugend, Junior:innen, u21	Tiflis (Georgien)
16.-18.02.	WKF Series A	Larnaca (Zypern)
22.-25.02.	WKF Youth League	n.n. (VAE)
08.-10.03.	WKF Premier League	n.n. (Türkei)
23.03.	DM Leistungsklasse, Para-Karate	n.n.
24.03.	Bundesliga Hinrunde	n.n.
19.-21.04.	WKF Premier League	Kairo (Ägypten)
08.-12.05.	EM Senior:innen	Zadar (Kroatien)
16.-19.05.	WKF Youth League	n.n. (Spanien)
31.05.-02.06.	WKF Premier League	Rabat (Marokko)
08.-09.06.	DM Jugend, Junior:innen, u21	n.n.
27.-30.06.	WKF Youth League	Porec (Kroatien)
08.-11.08.	WKF Youth League	n.n. (Mexiko)
13.-15.09.	WKF Series A	Salzburg (Österreich)
28.09.	DM Schüler:innen	n.n.
29.09.	Bundesliga Rückrunde	n.n.
09.-13.10.	WM Jugend, Junior:innen, u21	Venedig (Italien)
02.11.	DM Masterclass, DKV-Tag	n.n.
03.11.	Bundesliga Playoffs, DKV-Tag	n.n.
20.-24.11.	WM Teams	Pamplona (Spanien)
05.-08.12.	WKF Youth League	Venedig (Italien)

Ohne Gewähr. Fehler und Änderungen vorbehalten.

Der KDNW sucht Ausrichter für die Bezirks- und Landesmeisterschaften 2024. Bei Interesse bitte bei der KDNW-Geschäftsstelle melden!

Foto: Niemann

Hohe Dan-Grade in Rheine Verliehen

Interview mit Frank Beeking (9. Dan) & Brigitte Kipke-Osterbrink (8. Dan)

Interview Eva Mona Altmann

Hallo ihr beiden, schön, dass ihr Zeit für ein Interview habt. Nochmal ganz herzlichen Glückwunsch zu euren ja doch sehr hohen Dan-Graden! Kam die Verleihung überraschend?

Brigitte: Also ich wusste davon überhaupt nichts! Ich vermute, Frank hat mich einfach angemeldet (*lacht*). Bei einer Dan-Prüfung hier in Rheine bat mich Uli Heckhuis, den Karate-Anzug an- und meine Socken auszuziehen. Da hab ich mich natürlich erstmal gewundert. Allerdings musste ich vor der offiziellen Verleihung erst noch 60 werden.

Genau, es gibt ja ein Mindestalter.

Brigitte: Jedenfalls habe ich damit gar nicht gerechnet. Achter Dan, das ist für mich irgendwie immer noch etwas ganz Hohes, wo ich mir alte Herren mit grauen Haaren vorstelle (*lacht*).

Und jetzt bist du die erste Frau im deutschen Goju-Ryu mit achtem Dan – super Leistung!

Frank: Mit ein Anlass für die Dan-Verleihungen war unser 50-jähriges Jubiläum hier beim TV Jahn in Rheine. Mir war wichtig, dass Brigitte zumindest von dem Beschluss erfuhr.

Dann spulen wir doch jetzt ganz zurück zu euren Karate-Anfängen. Wie habt ihr überhaupt zum Karate gefunden?

Frank: Ich habe im April 1967 mit Judo angefangen. Im Oktober stand plötzlich Fritz Nöpel da und fragte, wer Lust hätte, Karate kennenzulernen. So war ich beim ersten Training dabei, das Fritz damals beim Polizeisportverein Dortmund gegeben hat. Ungefähr ein halbes Jahr habe ich beides gemacht und mich dann für Karate entschieden, weil es auf Dauer zu viel war.

Wow, das war Fritz' allererste Karate-Stunde in Deutschland?

Frank: Ja, das war wirklich die allererste Stunde. Leider bin ich heute der einzige, der aus dieser Gruppe noch Karate macht.

Du warst also bei der Geburtsstunde des Goju-Ryu in Deutschland dabei?

Frank: Genau. Es war vor allem deshalb interessant, weil es schon Karate in Dortmund gab, aber die Art, wie Fritz das gemacht hat, war anders. Es wurde sehr hart trainiert. Und wir haben begeistert die Herausforderung angenommen.

Und wie war das bei dir, Brigitte?

Brigitte: Ich habe 1981 angefangen. Da gründete Lothar Fonferek aus dem Rheiner Dojo in Emsdetten eine Karate-Abteilung. Zwei Mädels aus meiner Schule wollten dort Selbstverteidigung lernen und haben mich quasi überredet. Kampfsport konnte ich mir nämlich erst gar nicht für mich vorstellen. Als ich im Fernsehen eine Dokumentation über Shaolin-Mönche sah, habe ich entschieden: Karate ist vielleicht für die allgemeine Fitness gar nicht schlecht. Dass das Training so hart werden würde, hatte ich mir aber nicht ausgemalt. Drei Stunden wurden knallhart durchgezogen, davon anderthalb Stunden Konditionstraining. So was kann man sich heute gar nicht mehr vorstellen. Für Frauen war es besonders hart. Viele haben schnell wieder aufgehört. Ich

kam von der Leichtathletik und war relativ fit, daher habe ich durchgehalten.

Schon interessant, wie sich das Training verändert hat. Natürlich hört man auch im Shotokan immer wieder solche Geschichten von früher, wo es zum Aufwärmen erstmal im Entengang durch die Turnhalle ging.

Brigitte: Genau (*lacht*). Tiere waren generell oft dabei.

Das Krokodil kenn ich noch… Inzwischen seid ihr ja beide hier in Rheine im Dojo. Welche Stationen habt ihr in eurem Karate-Leben durchlaufen?

Frank: Ich bin durch die Bundeswehr nach Rheine gekommen. Weil es kein Karate gab, bin ich zunächst wieder beim Judo gelandet. Die Judoka wurden schnell aufs Karate neugierig und wollten, dass ich ihnen etwas zeigte. Damals war ich Blaugurt. Ich habe mit Fritz darüber gesprochen und er hat mir grünes Licht gegeben. Wir haben dann im TV Jahn die Karate-Abteilung gegründet. Brigitte kam später dazu. In den 70er-Jahren mussten wir im Wettkampf erstmal durchsetzen, bei den Shotokan-Leuten überhaupt mitmachen zu dürfen. Wir hatten also zunächst nur kleinere Turniere, erst circa 1980 durften wir an offiziellen stilübergreifenden Turnieren teilnehmen. Vorher hatten wir natürlich schon den GKD. Im GKD gab es Goju-Ryu-Meisterschaften. Innerhalb der Stilrichtung waren wir immer recht aktiv, darüber hinaus war es anfangs schwierig.

Brigitte: Ich habe erst drei Jahre in Emsdetten trainiert. Als ich mein Studium in Bielefeld anfing, war ich nur noch am Wochenende in der Gegend. Ich habe dann samstags in der neuen Frauengruppe von Karin Upmann in Rheine und sonntags in Emsdetten trainiert. Später bin ich zusätzlich freitags zum Kumite-Training bei Heiner Hüging gegangen. Das war aber noch nicht das Kumite, wie man es heute von den Wettkämpfen kennt. Bei Kata-Wettkämpfen wurden wir damals gnadenlos runtergewertet. Ich hatte den Goju-Ryu-Cup gewonnen und habe dann bei der Landesmeisterschaft mit meiner Seeinchin den letzten Platz in der Vorrunde gemacht, weil die einfach keiner kannte. Es hat ein paar Jahre gedauert, bis auch Goju-Ryu-Karateka Kampfrichter wurden, dann hat sich die Situation Stück für Stück verbessert. Irgendwann konnte ich mich für die DM qualifizieren und im gleichen Jahr wurde im KDNW ein Frauen-Kader unter der Leitung von Jürgen Hoffmann in Siegburg gegründet. Da mussten wir einmal pro Monat hin und haben endlich Wettkampf-Kumite trainiert. Ich war die einzige vom Goju-Ryu, später kam Susanne Laumann dazu. Wir haben Heiner dann gezeigt, was im Kader geübt wurde und uns so den langen Schritten der Shotokan-Leute angenähert. Natürlich sind wir auch zu Lehrgängen gefahren, zum Beispiel zu Toni Dietl. Hier in Rheine wurde der Wettkampf sehr gefördert. Im Bereich Kata hat uns Ulrich Heckhuis unterstützt, der damals schon in St. Arnold war. Die hohen Kata waren noch nicht für uns freigegeben und da es im Goju-Ryu ja ohnehin nicht so viele Kata gibt, machte das den Wettkampf schwierig. Frank hat sich dafür eingesetzt, dass wir auch mal eine Sepai oder Kurunfa zeigen durften. Interessanterweise waren es dann wiederum einige Goju-Ryu-Kampfrichter, die das mit Punktabzug bestraften.

Frank: Heutzutage lernen bei uns Kinder ab Blaugurt die Kata Sepai. Ich selbst war vierter Dan! Vorher wurde die Kata einfach nicht gelehrt. Wenn man Fritz nach einer neuen Kata fragte, ließ er sich immer erst die alte zeigen und sagte dann, man müsse noch viel lernen. Das hat sich später völlig geändert. Aber vor vierzig Jahren gingen die Uhren noch anders.

Das stimmt. Auch in Bezug darauf, wie Kata durch Kampfrichter bewertet werden, hat sich viel verändert – und nicht zum Schlechten!

Frank: Wir haben im Training Tegumi gemacht – das heißt Kampf bis zur Aufgabe. Ohne Schützer, Touch Feeling war auch am Kopf erlaubt. Wenn der Gegner am Kinn getroffen wurde und nach vorne fiel, galt das als sauberer Punkt. Ein Kampf endete auch gerne mal am Boden. Deshalb waren wir ganz andere Bewegungsstrukturen gewohnt als man sie für den sportlichen Wettkampf brauchte.

Ein paar Namen sind jetzt schon gefallen – welche Personen haben euer Karate noch besonders geprägt?

Frank: Besonders geprägt haben mich natürlich Fritz Nöpel und Tomuharu Kisaki. Kisaki war ein paar Mal in Deutschland, ich drei Mal in Japan, beim dritten Mal leider nach seinem Tod. Die beiden Lehrgänge unter seiner Leitung in Japan, auch wenn es nur eine Woche war, waren sehr prägend. Er war eine sehr beeindruckende Persönlichkeit und hat es verstanden, gleichzeitig zu fordern und Freude zu vermitteln. Aus meiner Anfangszeit erinnere ich mich auch an Klaus Barth, der leider schon verstorben ist. Er hat zwar nie eine Danprüfung absolviert, aber wesentlich zum Trainingserfolg beigetragen Wir untereinander sind immer an unsere Grenzen gegangen. Später kam dann Lothar Fonferek, der war ein paar Jahre älter, hatte Judo gemacht, geboxt, war zur See gefahren. Er ist bis zum vierten Dan gekommen und leider vor einigen Jahren verunglückt. Er war damals mein Maßstab. Wenn ich etwas gezeigt habe und Lothar war nicht überzeugt davon, dann musste ich es beweisen.

Brigitte: Ich habe bei Lothar angefangen in Emsdetten und dann hier in Rheine trainiert. Frank war natürlich immer schon da, hat aber damals mehr Selbstverteidigung gemacht, während ich eher in die Wettkampfschiene gerutscht bin und bei Heiner trainiert habe. Im Kumite hat mich Jürgen Hoffmann begeistert. Nach der Wettkampfzeit habe ich mehr bei Frank trainiert, bei Fritz Lehrgänge besucht. Da konnte man immer viel mitnehmen – ein beeindruckender Mann! Ich kann nicht sagen, dass ich das eine Idol habe, das verändert sich im Laufe der Zeit. Jeder hat doch irgendwelche Schwächen und man pickt sich da immer das Positive raus bei den einzelnen Leuten.

Das ist lustig, dass du das sagst. Ich habe Shara Hubrich interviewt, anlässlich ihres EM-Titels *(siehe Seite 18)***, und sie hat etwas ganz ähnliches gesagt. Welche Rolle spielt Karate denn heute in eurem Leben? Wie oft seid ihr im Dojo?**

Frank: Wir haben mehrere ausgebildete Trainer im Verein und sind hier nicht so hierarchisch strukturiert, sondern lernen alle voneinander. Ich unterrichte dienstags und donnerstags abends je eine Gruppe, hauptsächlich Erwachsene, vom Anfänger bis zum vierten Dan. Das ist manchmal ein Spagat, alle unter einen Hut zu bekommen, mein Schwerpunkt liegt eher auf den Danträgern. Sonntags morgens ist auch Training und montags unterstütze ich das Kindertraining.

Das ist ja eine ganze Menge!

Brigitte: Ich habe hier über viele Jahre hin die Kata-Leistungsgruppe trainiert. Momentan gibt es die aber nicht mehr, wir haben uns vorerst etwas aus dem Wettkampf zurückgezogen. Aus beruflichen und privaten Gründen muss auch ich aktuell etwas zurückstecken. Und du weßt ja selbst, im Turnierbereich bist du fast jedes Wochenende irgendwo. Aber ich trainiere zwei Mal pro Woche eine Erwachsenengruppe auf Breitensportebene.

Frank: Wir haben eine gesonderte Jugendgruppe, die leitet Jens Evers. Wir haben leider während der Pandemie einige Leute verloren und bauen das gerade wieder auf. Wir hoffen, dass wir wieder den Einstieg in den Wettkampfbereich finden. Aber da ist noch einige Aufbau-Arbeit zu leisten – die Leute sollen auf keinen Fall zu früh zum Turnier geschickt und verheizt werden.

Wie viele Karateka seid ihr im Dojo?

Frank: Die Mitgliederzahl liegt ungefähr bei 100. Davon sind 30-35 Kinder. Von den erwachsenen Mitgliedern sind nicht alle wirklich aktiv, den harten Kern bilden etwa 40 Erwachsene.

Das ist doch nicht schlecht! Was sind denn eure nächsten Karate Ziele? An Dan-Prüfungen kann ja jetzt nicht mehr so viel kommen (*lacht)*...

Frank: Ich habe mal gesagt, mein Ziel sei, mit 75 Jahren noch zu trainieren. Heute finde ich: Gerne etwas länger! Um es ganz klar zu sagen: Ich bin persönlich der Überzeugung, dass es den zehnten Dan gar nicht geben kann, weil dieser dem Stilgründer vorbehalten ist. Ich finde, dass der neunte Dan schon verdammt hoch ist und war überrascht, dass der an mich herangetragen wurde. Wahrscheinlich habe ich ihn verdient, aber irgendwann sollte man einfach zufrieden sein. Die Ziele sind dann eher, den Verein zu stabilisieren, auch wenn ich mich mal zurückziehen muss, und da ist natürlich Brigitte ganz wichtig aber auch einige Jüngere

Brigitte: Aufhören ist keine Option im Moment! Ich bin selbst in den letzten Jahren ein bisschen zu kurz gekommen, weil ich immer nur andere trainiert habe. Daher ist mein Ziel, mehr für mich zu tun, weil es mir gesundheitlich dann auch besser geht, Knie und Rücken tun nicht so weh – Karate ist ein guter Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit. Mein Ziel ist also, mehr an mich zu denken. Wenn man Karate liebt und es gerne macht, dann ist man auch psychisch besser drauf, das hilft in allen Lebenslagen.

Wenn ihr vielleicht noch den Satz jeweils für euch vervollständigen könnt: „Karate ist für mich…"

Frank: Karate ist für mich eine lebensbegleitende Körpertüchtigung, die sich aber auch auf das geistige Wohlbefinden auswirkt. Der alte Leitspruch, dass der wahre Karateka weder Sieg noch Niederlage erstrebt, sondern die Vervollkommnung seines Charakters, das hat für mich durchaus Wert. Ich bin nur etwas vorsichtig, weil zu behaupten, Karateka hätten alle irgendwann einen besseren Charakter, das würde der Sache nicht gerecht werden. Aber wenn man das Training ernst nimmt, dann hat das durchaus Einfluss auf die eigene charakterliche Entwicklung.

Brigitte: Jetzt hast du eigentlich schon alles gesagt, was ich auch gesagt hätte (*lacht*).

Die Frage ist knifflig, gebe ich zu.

Frank: Ich habe zum ersten Dan einen Aufsatz geschrieben. Wir mussten damals immer einen Aufsatz schreiben, und zwar am Tag der Prüfung. Das wurde später aus zeitlichen Gründen geändert und heute gibt's das gar nicht mehr. Wobei wir das hier im Verein wieder aufgegriffen haben. Mein Aufsatz damals war jedenfalls ungefähr zehn Seiten lang und die Bedeutung des Do hat einen großen Raum eingenommen. Das würde ich heute vielleicht nicht mehr ganz so hochfliegend sehen, weil sich manche Illusionen im Laufe des Lebens doch relativieren. Aber gerade der Wunsch, Kindern und Jugendlichen für die persönliche Entwicklung etwas mitzugeben, spielt eine große Rolle.

Habt ihr eine Lieblingskata?

Frank: Nein. Eigentlich müsste ich Sanchin sagen, das ist ja die wichtigste Kata im Goju-Ryu. Tatsächlich mache ich aber Sepai sehr gerne. Die habe ich zum siebten Dan mit zwei Angreifern in Anwendung gezeigt. Seitdem hat das einige Nachahmer gefunden. Die Kata finde ich sehr schön. Auch Sanseru und Seisan mache ich gerne. Diese beiden Kata habe ich von Horst Espeloer gelernt und zwar bei der Bundeswehr. Er war damals gerade aus Japan zurück und hatte nach einem Jahr in Osaka die Dan-Prüfung abgelegt. Er hat mir in einem Bundeswehrblock auf dem Flur die beiden Kata beigebracht, immer dann, wenn wir unbeobachtet waren, daher haben sie für mich immer noch eine große Bedeutung. Für mich gehören die beiden Kata zusammen. Seeinchin finde ich auch sehr schön und Sanchin ist natürlich eine Pflichtübung.

Du hast gerade gesagt, Sanchin sei eure wichtigste Kata. Kannst du das kurz erklären?

Frank: Man sagt das immer so, dass sie die wichtigste Kata fürs Goju-Ryu sei, fürs Yuishinkan. Da spielt die Atmung eine Rolle, die Muskelspannung und das gesamte Erscheinungsbild. Technisch ist die Kata nicht wirklich schwierig, aber wenn man sie komplett mit der entsprechenden Körperspannung machen will, ist das anspruchsvoll. Und weil man das eben immer wieder üben muss, hätte Fritz Nöpel immer gesagt, die wichtigste Kata ist Sanchin. Im Wettkampfbereich spielt sie natürlich gar keine Rolle. Was sind deine Lieblingskata (*richtet sich an Brigitte*)?

Brigitte: Eigentlich mag ich am liebsten die typischen Goju-Ryu-Wettkampfkata mit viel Shiko-Dachi und viel Go und Ju: Seeinchin, Sepai, Suparinpei... Das hat sich im Laufe der Jahre verändert, früher mochte ich beispielsweise Kurunfa überhaupt nicht, heute mache ich sie sehr gerne. Sanchin oder Tensho sind nicht so meins. Ich gucke auch gerne über den Tellerrand. Eine zeitlang habe ich Unsu aus dem Shotokan geübt, und habe dann immer fürchterlichen Muskelkater im Po gehabt vom Sprung (*lacht*). Auch am Shito-Ryu habe ich mich manchmal bedient. Das finde ich immer interessant und lerne gerne neue Kata dazu.

Gibt es noch etwas, was ihr sagen möchtet?

Frank: Wir möchten dich gerne einladen, unsere schönen Räumlichkeiten zu besuchen, vielleicht im Rahmen unseres jährlichen Fronleichnamlehrganges. Auf die sind wir nämlich ein bisschen stolz.

Danke für die Einladung. Wenn das zeitlich passt, komme ich sehr gerne. Erstmal alles Gute für euch - bleibt gesund und dem Karate treu!

Brigitte und Frank: Du auch!

Foto: Niemann

Foto: Beeking

Goju-Ryu

Kata als Schlüssel der Stilrichtung

von Frank Beeking

Karate ist nicht gleich Karate. Unter dem Dach des DKV und seiner Landesverbände haben sich zahlreiche Stilrichtungen versammelt, wobei die Unterschiede oft eher imDetail liegen.

Für die Stilrichtung Goju-Ryu im KDNW richteten die Karateka des TV Jahn Rheine am 26. März 2023 einen Verbandslehrgang als Stilrichtungslehrgang aus. Die Leitung hatten Frank Beeking (9. Dan) und Brigitte Kipke-Osterbrink (8. Dan).

Kata gelten ja als Schlüssel einer Stilrichtung. Diese Schlüssel zu erkennen, war das Ziel dieses Lehrgangs. Es ging darum, in der Kata Seenchin die besonderen Schwerpunkte der Go- und Ju-Techniken herauszuarbeiten. Zunächst wurde die Kata intensiv geübt. Brigitte Kipke-Osterbrink hob die Bedeutung der Körperspannung sowohl für die harten und schnellen (Go) als auch für die eher langsamer mit ruhiger Atmung ausgeführten weicheren (Ju) Technikpassagen hervor. Im Bunkai-Training ging es darum, einerseits die Praxistauglichkeit zu prüfen und andererseits zu erkennen, welche nicht immer offensichtlichen Feinheiten über Erfolg und Misserfolg entscheiden können. Frank Beeking brachte dazu einige Beispiele, die dann gemeinsam erprobt wurden.

Foto: Altmann

9. Dan

Frank Beeking	Goju-Ryu

8. Dan

Brigitte Kipke-Osterbrink	Goju-Ryu

Neue Dan-Grade in Geldern
Foto: Debecker

4. Dan

Arno Annen	Shotokan
Manfred Schmidtmann	Shotokan

3. Dan

Stefan Walke	Shotokan

2. Dan

Laura Bertram	Shotokan
Inka Heimanns	Shotokan
Lars Klein	Goju-Ryu

1. Dan

Michael Bieligk	Shotokan
Büsra Gürgen	Shotokan
Luca Marie Olschok	Shotokan
Norbert Schmidt	Shotokan
Wolfgang Walchner	Shotokan
Justin Wellmann	Shotokan

Junior-Dan

Mia Luisa Dams	Shotokan

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herzlichen Glückwunsch!

Jede Menge neue Dan-Diplome in Bonn
Foto: Bieligk

Tolle Erfolge in Gelsenkirchen
Foto: Buddendiek

Bünde
Foto: BTW Bünde

Bornheim
Foto: Mügge

Comeback nach der Pandemie

Das war der Internationale Deutsche Goju-Ryu Cup 2023

von Anna Woltering

Am 3. Juni 2023 fand endlich wieder nach der Corona-Pandemie der Internationale Deutsche Goju-Ryu Cup statt und das sogar im KDNW. Ausrichter war der Chikai Karate-Do Wettringen rund um Vereinstrainer, Goju-Ryu-Teamtrainer und NRW-Landestrainer a.D. Christian Krämer.

Bundesweit über 200 Athleten:innen aus 30 Vereinen reisten nach Wettringen. Von den Kinderklassen bis hin zur Masterclass war alles vertreten. In den Kata-Kategorien waren nur Goju-Ryu-Kata erlaubt, Kumite hingegen blieb stillrichtungsoffen.

Außerdem ging es für die Goju-Ryu Athlet:innen darum, sich vor den Teamtrainern Christian Krämer und Michael Hoffmann gut zu präsentieren und sich oben auf dem Treppchen zu platzieren für die Qualifikation des EGKF-Cups in Belgien Mitte September. Dort werden auch dieses Jahr wieder einige Athlet:innen aus dem KDNW mit dabei sein.

Nach spannenden Kata- und Kumite-Begegnungen konnte sich der Ausrichterverein Chikai Karate-Do Wettringen an der Spitze des Medaillenspiegels platzieren mit insgesamt sieben gold, sieben Silber- und sieben Bronzemedaillen, gefolgt vom Goju-Ryu Karateverein Schifferstadt und der Karate-Schule Nippon Bremerhaven.

Fotos: Wolbers

Foto: DKV

Bundesliga Damen

USC Duisburg zieht mit Spitzenposition in die Playoffs ein

von Eva Mona Altmann

Am 18. Juni 2023 bei der Bundesliga-Rückrunde in Erfurt hatte das Damen-Team vom USC Duisburg die Pole Position zu verteidigen, die es sich in der Hinrunde erkämpft hatte.

Dies ist den Duisburgerinnen hervorragend gelungen, obwohl sie in der Rückrunde in veränderter Besetzung an den Start gehen mussten: Johanna Kneer, Reem Khamis und Shara Hubrich waren aufgrund der unmittelbar bevorstehenden European Games nicht mit dabei, stattdessen rückte Firadous Hebbal ins Team. Sie komplettierte das USC-Team mit Douaa Rabhi und Marlene Lindstädt.

Die Duisburger Kämpferinnen ziehen unter der Leitung von Coach Thomas Nitschmann also auf der Spitzenposition und als klare Favoritinnen in die Playoffs ein, die am 30. September 2023 im Saarland ausgetragen werden.

Das Damen-Team vom Chikai Wettringen war in bekannter Formation an den Start gegangen. Mit Rang sechs verpassten die Schützlinge von Christian Krämer allerdings die Playoff-Teilnahme.

Ein Herrenteam hatte NRW nicht gestellt.

Bundesliga Playoffs:
30. September 2023
in Dillingen (Saarland)
Alle Event-Infos auf karate.de

Foto: Nitschmann

Bronze für Shirley

NRW-Landeskader bei der Youth League in A Coruña

von Susanne Nitschmann

Zum ersten Mal fand die WKF Youth League in A Coruña (Spanien) statt. Mehr als 2.500 Sportler:innen aus 64 Ländern waren am Start. Ein echtes Giga-Event!

Shirley Jay erkämpfte sich erneut eine internationale Medaille, diesmal war es Bronze! Etwas unglücklich über ihre Auslosung war die Kata-Athletin aus Hilden: Als erste von acht eröffnete sie mit bärenstarker Leistung die dritte Runde. Sechs Kata später wurde die Griechin jedoch höher bewertet und zog ins Finale ein. Im Kampf um Platz drei war die 15-jährige Europameisterin jedoch schon wieder voll fokussiert und gewann überlegen Bronze.

Im Kumite konnte leider keine Medaille erreicht werden, Landestrainer Thomas Nitschmann und Landestrainerin Susanne Nitschmann hatten diesmal Sportler:innen nominiert, die über diese internationale Erfahrung noch nicht verfügen.

Aus dem KDNW waren außerdem die internationalen Kampfrichter Uwe Portugall und Eva Mona Altmann vor Ort im Einsatz und als Mitglied der Appeals Jury bzw. Tatami Managerin mit verantwortungsvollen Aufgaben betraut.

Fotos: Kraußer, DKV

Medaillenregen für Deutschland

Shara Hubrich

Nika Tsurtsumia

Eva Mona Altmann

Uwe Portugall

EM-Gold für Shara Hubrich

Deutschland nicht zu toppen!

von Eva Mona Altmann

Mit vier goldenen und zwei bronzenen Medaillen im Kumite beschließt Deutschland die diesjährige Europameisterschaft der Leistungsklasse, die vom 22. bis 26. März 2023 im spanischen Guadalajara ausgetragen wurde, als erfolgreichste Nation.

Das deutsche Team erlangte außerdem eine silberne und eine bronzene Medaille im Para-Karate.

Wir im KDNW freuen uns besonders, dass sich Shara Hubrich (TV Borgeln) bei den Kumite-Damen -50 kg fulminant den EM-Titel erkämpfen konnte. Nach einem Freilos in der ersten Runde siegte sie bei 0:0 gegen Tamara Grcic (Serbien) und mit 6:2 gegen Niswa Ahmed (Frankreich) , bevor sie im Halbfinale auf Erminia Perfetto (Italien) traf, die sie in einem spannenden Match mit 5:3 besiegen konnte. Im Finale am Samstag stand sie mit Serap Arapoglu Ozcelik (Türkei) einer vertrauten Gegnerin gegenüber, die sie mit 1:0 in die Schranken verwies – Gold für Shara Hubrich! Sie hat sich damit außerdem für die European Games im Juni in Polen qualifiziert. Herzlichen Glückwunsch!

Bundesassistenztrainer Nika Tsurtsumia (Oberberg Karate Gummersbach) coachte mit viel Knowhow und Herzblut die deutschen Athlet:innen.

Die internationalen Kampfrichter Uwe Portugall (Goju-Ryu Karate Dortmund) und Eva Mona Altmann (1. Karate Ag Kölner Schulen) waren an den drei Vorrunden- sowie zwei Finaltagen unermüdlich auf der Tatami im Einsatz. Als Mitglied der Appeals Jury (Uwe) bzw. EKF RC Secretary (Eva Mona) hatten beide zusätzliche verantwortungsvolle Aufgaben.

Interview mit Shara Hubrich ab Seite 18

Premier League in Fukuoka

Gute deutsche Ergebnisse

von Eva Mona Altmann

316 Karateka aus 47 Nationen trafen sich vom 9. bis 11. Juni 2023 im japanischen Fukuoka zur WKF Karate1 Premier League.

Aus dem KDNW ging mit der amtierenden Vizewelt- und Europameisterin Shara Hubrich (TV Borgeln) eine vielversprechende Medaillenaspirantin fürs deutsche Team ins Rennen. In ihrer Kategorie Kumite -50 kg konkurrierte sie mit 22 Damen aus aller Welt. Die Premier League-Turniere werden im Round-Robin-Modus ausgetragen. Shara Hubrich startete unglücklich mit einer 1:2-Niederlage gegen Jelena Pehar (Kroatien). Mit einem Unentschieden gegen Kataryna Kryva (Ukraine) und einem Sieg über Rinka Tahata (Japan) beschloss sie den Pool als Dritte und hatte damit leider keine Chance, in die Medaillenvergabe einzugreifen.

Insgesamt konnte Team Germany aber eine positive Bilanz ziehen: Der Hälfte der zwölf Kumite-Athlet:innen gelang die Qualifikation fürs Viertelfinale. Vier von ihnen kämpften um eine Medaille. Resultat: Einmal Silber und einmal Bronze – das bisher beste Premier League-Ergebnis 2023 aus deutscher Sicht.

Der DKV entsandte außerdem sechs deutsche Kampfrichter:innen nach Japan, zwei von ihnen aus NRW: Uwe Portugall und Eva Mona Altmann waren sowohl an den Vorrundentagen als auch am Finaltag auf der Tatami im Einsatz und erfüllten als Appeals Jury-Mitglied bzw. Tatami Managerin zusätzliche verantwortungsvolle Aufgaben.

Durch Bundesassistenztrainer Nika Tsurtsumia war der KDNW auch auf Coach-Seite in Fukuoka vertreten.

Foto: Privat

European Games

Zweimal Gold für Deutschland, aber keine Medaille für Favoritin Shara Hubrich

Foto: DKV

Foto: Privat

von Eva Mona Altmann

Mit Johanna Kneer und Reem Khamis konnten gleich zwei deutsche Sportlerinnen Gold bei der European Games holen, die am 22. und 23. Juni 2023 im polnischen Bielsko-Biala ausgetragen wurde. Unsere KDNW-Karateka Shara Hubrich blieb diesmal leider ohne Edelmetall.

Schon bei der Anreise lief es nicht gut – durch eine falsche Bewegung hatte sich die Athletin den Rücken schmerzhaft verzogen. Aber das hielt sie natürlich nicht davon ab, auf die Tatami zu gehen. Shara ist dafür bekannt, hart im Nehmen zu sein – bestritt sie doch schon ein WM-Finale mit gebrochener Hand und ein EM-Finale mit Zahnverletzung (*siehe Interview ab Seite 18*).

Im Round Robin traf die Weltranglistensechste vom TV Borgeln zunächst auf Serap Arapoglu Ozcelik aus der Türkei (WKF-Rang 4) – das Match endete unentschieden. Gegen Fidan Teymurova (Aserbaidschan) unterlag Shara mit 1:3, daher reichte das 0:0-Remis gegen die Italienerin Erminia Perfetto (WKF-Rang 9) nicht für den Einzug ins Halbfinale.

96 Karateka aus 34 Nationen hatten sich für die European Games qualifiziert, das Elite-Turnier wurde auf nur zwei Tatami ausgetragen. Eine der 22 nominierten Unparteiischen war KDNW-Kampfrichterin Eva Mona Altmann, die auch als Tatami Managerin fungierte.

Über die European Games:
Vom 21. Juni bis 2. Juli 2023 fand in Polen die dritte Ausgabe der European Games statt. Die Europaspiele sind ein Multisport-Event, das vom Europäischen Olympischen Komitee organisiert wird, Schirmherr ist das Internationale Olympische Komitee. Sowohl olympische als auch nicht-olympische Disziplinen werden ausgetragen. Antreten dürfen Athlet:innen aus ganz Europa. Die European Games finden immer ein Jahr vor den Olympischen Sommerspielen statt.

Mit dem richtigen Mindset zum EM-Titel: Shara Hubrich war in Guadalajara bei den Damen -50 kg unschlagbar.

Foto: Kraußer, DKV

Über (Miss-)Erfolg, Verletzungen & das richtige Mindset

Interview mit Shara Hubrich (Europameisterin Kumite -50 kg)

Interview Eva Mona Altmann

Hallo Shara! Wie geht's dir?

Ganz gut. Ich habe gerade ein bisschen Pause, was Karate betrifft und kümmere mich mehr um die Uni – aber das tut mal ganz gut.

Also kein Urlaub?

Eigentlich wollte ich Urlaub machen, aber als ich von den European Games nach Hause gekommen bin, hat es sich so schön angefühlt, mal nicht weg zu müssen und zu Hause ein paar Sachen zu erledigen, dass ich den Urlaub abgesagt habe. Jetzt fängt schon die Klausurphase an, so dass ich höchstens vielleicht ein Wochenende spontan wegfahren werde.

Was studierst denn eigentlich?

Umwelttechnik und Ressourcenmanagement.

Wow, klingt spannend! Und wie weit bist du? Schon in der Abschlussphase?

Ich hoffe, dass ich so langsam in der Abschlussphase bin (*lacht*). Ein paar Klausuren muss ich noch schreiben, darf aber auch schon mit der Bachelorarbeit anfangen. Das mache ich wahrscheinlich Ende des Jahres – da kommt natürlich auch noch die Weltmeisterschaft, ich muss schauen, wie ich das alles hinbekomme.

Das ist ja eine ganz schöne Doppelbelastung!

Ja, das stimmt. Ich hab mein Studium ein paar Jahre schleifen lassen. Die Quittung dafür bekomme ich jetzt. Seit anderthalb Jahren ackere ich richtig, um das aufzuholen. Aber irgendwann muss ich ja auch mal fertig werden.

Apropos fertig werden: Dein langjährige Teamkollegin Jana Messerschmidt wurde kürzlich offiziell verabschiedet (*siehe Seite* 23). Wie fühlt sich das an?

Jana fehlt mir schon! Wir haben einfach sehr viel zusammen erlebt, gerade während der Olympia-Zeit, und es gibt immer wieder Momente, in denen ich an sie denken muss. Zum Glück habe ich noch Jojo *(Johanna Kneer, Anm.d.*R.), also quasi die andere Hälfte meines alten Teams. Gerade sind ja ganz viele Jüngere aufgerückt, da ist die Bindung zwar noch nicht die gleiche wie bei Jana, aber die sind auch super lieb. Jana ist ja schwanger und quasi im richtigen Leben angekommen und das gönne ich ihr total! Wir haben nach wie vor Kontakt, wir telefonieren mindestens einmal pro Woche.

Du denkst aber noch nicht ans Aufhören, oder? Wir dürfen uns noch auf ein paar tolle Erfolge freuen!

Nein, nein! Gerade möchte ich schon so schnell wie möglich mit meinem Studium fertig werden, das ich wegen Olympia so habe schleifen lassen. Ich gehe taktischer durchs Jahr und schaue, was ich wirklich machen muss – an Klausuren und an Meisterschaften. Nach dem Bachelor werde ich mich aber nicht direkt ins Masterstudium stürzen, sondern den Fokus wieder mehr aufs Karate setzen, um diese ewige Doppelbelastung zu reduzieren. Und dann werde ich so lange dabei bleiben, wie es mir gut tut. Denn es hat auch schon Phasen in meinem Leben gegeben, in denen Karate zu sehr priorisiert war – und wenn man dann den Erfolg nicht bringt, fällt man in ein Loch. Man muss immer schauen, dass man einen Ausgleich zum Karate hat – bei mir ist das jetzt gerade mein Studium.

Du hast vorhin vom „richtigen Leben" gesprochen versus Karate-Welt, die manchmal eine richtige Parallelwelt ist, inklusive Achterbahnfahrt der Gefühle. Anlass unseres Gesprächs heute ist ja, dass du Europameisterin geworden bist – ein fantastischer Erfolg! Wenn wir auf die letzten Monate zurückschauen, lief aber auch nicht immer alles rund, wie beispielsweise bei den European Games (*siehe Seite 17*), wo du sicherlich als Favoritin ins Rennen und am Ende leer ausgegangen bist. Wie schaffst du es, mental damit umzugehen – mit den Erfolgen, aber auch mit den Momenten, in denen der Erfolg dann mal ausbleibt?

(*Überlegt.*) Ich hatte ja schon viel Erfolg, aber auch Misserfolg – und in beiden Situationen geht es weiter. Ich möchte mich weder am Erfolg noch am Misserfolg zu sehr aufhalten. Klar bin ich mal traurig, klar bin ich enttäuscht, wie jetzt zum Beispiel bei den European Games. Irgendwie hatte ich es da aber auch schon vorher im Gefühl. Im Kopf war ich nicht so richtig da. Es gibt noch viel, was ich schon bei der Premier League in Japan nicht umsetzen konnte, obwohl ich körperlich fit war. Irgendwie hat mich auch in Fukuoka mein Kopf zurückgehalten und daran möchte und muss ich wirklich arbeiten. Ich glaube, dass ein Misserfolg auch immer gut für einen Neustart ist. Wie die European Games gelaufen sind, das ist schon sehr hart für mich und ich habe mich richtig geschämt dafür, dass ich da quasi nichts gemacht habe. Aber es war auch ein Signal für mich, woran ich arbeiten muss und dass ich mich weiterentwickeln kann und muss. Ich glaube, dass man sich immer weiter entwickeln kann, egal ob man Europa- oder Weltmeister ist. Es geht also immer weiter!

Na klar geht es weiter! Du hattest aber auch ganz schön Verletzungspech in der letzten Zeit!

Letztes Jahr hatte ich eine komplizierte Weisheitszahn-OP und konnte deshalb nicht so viele Turniere mitmachen und das neue Jahr hat nicht so gut begonnen. Ich musste zwei Monate pausieren und konnte vor der Premier League in Kairo nicht viel trainieren. Und dann kam die Bundesliga. Da habe ich teilgenommen, um wieder Kampfpraxis zu gewinnen. Wir waren auch sehr erfolgreich (*Platz 1 für das Damen-Team des USC Duisburg nach der Hinrunde, Anm.d.R.*), aber mein letzter Kampf ging leider böse aus. Rückblickend hätte ich aufgeben sollen, aber mein Stolz stand mir im Weg. Intelligenz wäre da besser gewesen: Du kämpfst in vier Woche bei der Europameisterschaft und musst dir jetzt hier nicht die Zähne ausschlagen lassen! Aber genau das ist dann ja leider passiert. Ich könnte heulen, wenn ich nur daran denke (*unterbricht sich und kämpft mit den Tränen*).

Mir tat es total leid, das mit anzusehen! Ist denn alles wieder gut verheilt?

Also zwei Zähne sind wohl tot.

Oh nein, wie ärgerlich!

Ja, total. Bei der WM 2021, als ich mir die Hand gebrochen habe, war das etwas anderes. Da habe ich mir gedacht: Jetzt

erst recht! Aber das jetzt bei der Bundesliga war einfach komplett unnötig. Und es war dumm von mir, nicht aufzugeben oder wenigsten intelligent zu kämpfen und den Kopf einzuziehen. Vier Wochen vor der Europameisterschaft war dann bei mir ein totales Gefühlschaos. Ich wusste nicht, ob ich die EM kämpfen kann, ob ich das schaffe. Vor allem, weil die Zähne sechs Wochen brauchen, um wieder fest zu werden, nicht nur vier. Mein Zahnarzt hat mir erklärt, was ich riskiere, wenn ich vorher kämpfe. Oben am Schneidezahn war ein Stück Knochen rausgebrochen. Wenn der Zahn nach hinten eingedrückt wird, bricht die Wurzel vorne durch den Knochen. Hinten unten war es ähnlich, aber nicht ganz so schlimm. Der Zahn vorne war quasi lose. In der Notfallklinik haben sie mir geraten, einfach abzuwarten – erst nach dem Festwachsen könne man die Zähne kieferorthopädisch begradigen lassen. Totaler Quatsch! Ich konnte ja nicht mal meinen Mund schließen, weil die Zähne im Weg standen. Mein Zahnarzt war dann zum Glück direkt am Sonntag erreichbar und hat mir erklärt, dass die Zähne so gar nicht mehr festwachsen, sie müssen erst zurück ins Zahnfach. Auf sein Anraten bin ich dann sofort aus Stuttgart nach Bochum in die Zahnklinik gefahren, wo die Zähne gerichtet und geschient wurden. Zur Kontrolle konnte ich dann regelmäßig zu meinem eigenen Zahnarzt. Leider ist es inzwischen so, dass ich in zwei Zähnen, die gar nicht am schlimmsten betroffen waren, kein Gefühl mehr habe. Das heißt, die sind vermutlich tot. Eine Woche vor der Europameisterschaft war ich nervlich so am Ende, dass ich absagen wollte, weil ich das Gefühl hatte, die Zähne sind immer noch nicht wieder fest.

Total verständlich!

Ja, man fragt sich dann halt: Wofür das alles eigentlich? Letztlich ist es ja auch „nur" eine Europameisterschaft, ein weiteres Turnier und auf der anderen Seite geht es um meine Gesundheit, um meine Zähne. Zahnverletzungen, oder allgemein Gesichtsverletzungen, sind auch immer besonders belastend und eklig. Ich habe mich dann bei Tarek, dem Mental Coach des DKV, gemeldet und er hat mich zu sich eingeladen. Dabei hat er von Anfang an betont, dass ich auf mich selbst hören und die EM absagen soll, wenn ich das möchte. Nachdem er zwei Tage mit mir gearbeitet hat, war ich wieder ich selbst. Ich hatte mich vorher irgendwie verloren, war gar nicht mehr die alte Shara, die, die sagt: Egal, Hand gebrochen, ich kämpf trotzdem weiter! Ich war eher die Shara, die sich verkriechen und mit der Außenwelt nichts mehr zu tun haben will. Ich war nicht mehr Kampf-Shara, sondern verängstigt. Und durch das Mentaltraining kam ich zur Kampf-Shara zurück, war wie ausgewechselt und hab mir gesagt: Ich mache das einfach! Ich habe meinen Papa, mit dem ich trainieren kann, ohne getroffen zu werden. Ich würde nicht so kämpfen wie sonst – zumindest war der Plan, den Kopf aus den Gefahrensituationen zu nehmen. Wir haben das ganze Training umgestellt und ich habe so gekämpft, wie ich es eigentlich nicht mag, wie es aber nötig war, um mich zu schützen. Die Energie dazu hatte ich wieder. Ich habe gesagt: Wir schaffen das, ich habe meinen Papa, ich habe Thomas (*Nitschmann, BT a.D. und LT, Anm.d.R.*), ich habe Tarek. Dann war ich wieder gestärkt und dann lief es ja auch ganz gut (*lacht*).

Das ist ein bisschen untertrieben, würde ich sagen! Hätte gar nicht besser laufen können! Mit welchen Ziel bist du denn nach Guadalajara gefahren – dabei sein ist alles oder kämpfen um zu siegen?

Kämpfen um zu siegen! Schließlich opfere ich ja etwas dafür – ich riskiere, doch getroffen zu werden. Unter diesen Umständen hätte ich es mir selbst leicht verziehen, in der ersten Runde auszuscheiden, hätte mich vielleicht sogar ein bisschen darüber gefreut. Aber, das gilt wohl für alle Sportler, wenn man sich den ganzen Stress antut, die Vorbereitung, manche müssen noch Gewicht machen, das Training, die Reise, dann will man schon, dass sich das auszahlt. Man steckt viel da rein: Schweiß, Tränen, Blut. Ich habe alles dafür getan, um ins Finale zu kommen.

Und das hast du dann ja auch geschafft. Hast du dich so von Runde zu Runde durchgeschlagen?

Ja, das war wirklich von Runde zu Runde. Tatsächlich sind Verletzungen bei mir leider ein gutes Omen für den Wettkampf (*lacht*). Wenn ich beim Kämpfen daran denken muss, nicht mit der einen Hand zu schlagen, weil sie gebrochen ist oder den Kopf zu schützen, weil da die Zähne locker sind, dann bin ich so auf mich fokussiert, dass ich nicht so viel auf meine Gegnerinnen achten kann. Und genau das blockiert einen ja manchmal beim Kämpfen. Zu viel darüber nachzudenken, was der Gegner machen könnte, hält einen auf. Verletzungen sind da – leider – gut, um ganz bei sich zu bleiben. In Guadalajara habe ich mich wirklich von Runde zu Runde gekämpft, ohne zu wissen, wieviele es insgesamt sein würden und wann ich im Finale stehe. Ich hab mich einfach hingestellt und jeden Kampf einzeln abgearbeitet. War schon ganz cool (*lacht*)!

Und wenn man dann oben steht und die deutsche Nationalhymne wird gespielt – dieser Moment entschädigt dann wahrscheinlich für vieles, oder?

Ja, wobei ich nach dem Finalkampf wirklich einfach nur erleichtert war, dass es vorbei war (*lacht*). Ich hab weniger gedacht: Geil, ich bin gerade Europameisterin geworden, sondern mehr: Zum Glück ist es vorbei…

…und alle Zähne sind noch drin!

Genau! Ich hab mich schon gefreut, aber das war nicht so eine überwältigende Freude, sondern eher eine (*seufzt*) erleichterte Freude. Alles ist von mir abgefallen. War schön!

Hättest du ursprünglich auch im Team starten soll oder war es von vorneherein so vorgesehen, dass die anderen das machen?

Einen Tag nach der Verletzung hat Johnny (*BT Jonathan Horne, Anm.d.R.*) mich angerufen und mir gesagt, dass er mich aus dem Team nimmt, weil er das nicht riskieren möchte. Als ich die Auslosung gesehen habe, war ich erstmal froh darüber. Später fand ich es schade, zumal ich wahrscheinlich nicht mal hätte kämpfen müssen, weil Reem und Jojo immer schon die ersten beiden Kämpfe gleich gewonnen haben (*lacht*). Eine dritte Kämpferin kam nie zum Einsatz. Aber klar, man weiß nie, wie es hätte kommen können. Insofern eine gute und richtige Entscheidung – aber traurig war ich schon, vor allem, weil Team noch mal etwas anderes ist und ich weiß, wie es sich anfühlt, da zu stehen. Man kämpft nicht für sich, man kämpft für die anderen. Aber die Mädels haben mich so aufgenommen, auch wenn ich nicht offiziell auf der Liste stand, dass es sich so anfühlt wie ein gemeinsamer EM-Titel. Ich hatte mit ihnen ja auch Bundesliga gekämpft. Das war ja quasi das EM-Bundesliga-Team (*lacht*). Ich hab mich sehr gefreut für die Mädels!

Wie hat sich denn das Training für dich verändert, seit Thomas nicht mehr Bundestrainer ist, sondern Johnny?

Viel geändert hat sich eigentlich nicht. Ich mache viel selbstständig. Ich nutze das Training von Thomas. Bis zur EM bin ich auch regelmäßig zu Alexander Heimann

Tränen der Erleichterung: Shara Hubrich nach dem EM-Finalsieg mit Bundestrainer Jonathan Horne.
Foto: Kraußer, DKV

gefahren. Das ist gerade etwas seltener geworden, will ich aber wieder einbauen. An meinem Wochenplan hat sich also nicht viel geändert. Das Kadertraining ist (*überlegt*)… anders, aber es ist auch gut anders. (*Überlegt*). Ich weiß nicht, vielleicht ist es taktischer. Auf jeden Fall sind es andere Impulse. (*Überlegt.*) Ich finde, jeder Trainer kann einem immer etwas mitgeben. Selbst wenn ein Trainer nicht super top ist, kann man immer etwas rasufiltern und mitnehmen. Ich habe schon immer überall ein bisschen trainiert. Johnnys Training ist für mich ein neuer Impuls. Er hat viele Techniken in seiner eigenen Sportlerkarriere gemacht, die ich nicht in meinem Repertoire habe und von denen ich dachte, dass ich sie auch nie machen könnte. Kizami-Zuki zum Beispiel, das ist für -50 kg nicht so die angesagte Technik – wir machen eher viel und kloppen uns mit schnellen kurzen Bewegungen. Kizami-Zuki kann er mir näher bringen, er hat auch das Auge dafür, warum der bei mir bisher nicht klappt. Deshalb finde ich das Training gut. Und dann muss ich natürlich am Ende filtern: Ist der Kizami jetzt was für mich oder nicht? Deshalb finde ich es immer gut, wenn man viele Trainer mit vielen verschiedenen Impulsen hat und sich das nehmen kann, was man braucht.

Das ist eine sehr interessante Herangehensweise. Im sich heutzutage schnell verändernden Wettkampfgeschehen ist so eine Flexibilität sicherlich von Vorteil. Trainierst du eigentlich manchmal auch Kata?

(*Lacht.*) Ja! Ich leite eine Kindergruppe in meinem Verein, die auch Kata lernen muss – schon allein deshalb. Vielleicht nicht die ganz hohen Kata, aber ich mache auch Kata, ja. Eher für die Kinder als für mich.

Das wusste ich gar nicht, dass du auch unterrichtest.

Doch. Wir sind nicht so viele und sind hier auf dem Dorf. Aber mein Verein unterstützt mich immer und das ist meine Art etwas zurückzugeben – ich mache das ehrenamtlich. Und es macht mir Spaß mit den Kindern.

Was tust du zum Ausgleich, wenn du Zeit hast? Ich habe dich mal tanzen sehen.

Shuffle Dance! Das habe ich mir mal beigebracht, aber ich bin nicht mehr so gut wie früher. Die Uni ist mein Ausgleich, die macht mir total Spaß! Für viele, die nur die Uni haben und sich davon gestresst fühlen, mag das verrückt klingen, aber für mich ist das mein Ausgleich. Wenn ich kein Karate gemacht hätte, wäre ich aber bestimmt beim Tanzen gelandet.

Gibt es noch etwas, das du sagen möchtest?

In Bezug auf die EM möchte ich mich bei meinem Papa bedanken, der das ganze Training für mich umgestellt hat. Bei Thomas, der mich nach der Verletzung sofort angerufen und gefragt hat, was er für mich tun kann und mir gesagt hat, dass er für mich da ist, wenn ich die EM kämpfen will. Natürlich bedanke ich mich auch bei meinem Sponsor Hayashi, der mir sofort einen guten Zahnschutz und einen Helm mit Visier geschickt haben – mit dem habe ich vier Wochen gekämpft, so konnte ich bei Thomas im Dojo auch mit anderen trainieren. Danke auch an Tarek, der mein ganzes Mindset umgegraben hat, damit ich meine Kraft wiederfinde. Danke an Johnny fürs Coachen, er hat mich mit kurzen knappen Kommandos durch die EM geleitet hat, so dass ich nicht viel nachdenken oder planen musste. Es war ein Zusammespiel aus so vielen Leute, die mir geholfen haben, dass ich da auf dem Treppchen ganz oben stehen konnte. Vielen Dank!

Dein nächstes großes Ziel ist die WM?

Genau. Die Premier League in Dublin kommt noch davor. Vielleicht auch der Banzai Cup.

Toi, toi, toi – Daumen sind gedrückt!

Vielleicht bleibe ich diesmal heile!

Hoffentlich! Danke für das Gespräch, dass du dich persönlich so geöffnet!

Nachwuchs geht in Lemgo auf die Tatami

Comeback der Bezirksmeisterschaft Westfalen ein voller Erfolg

von Stefan Krause

Die Bezirksmeisterschaft Westfalen fand nach drei Jahren Corona-Pause am 25. März 2023 erstmals wieder statt.

Der Verein Dojo Lemgo-Lippe stellte mit über fünfzig motivierten Helfer:innenn ein schönes Event in der gut besuchten Sporthalle der Karla-Raveh-Gesamtschule auf die Beine.

Nach der Begrüßung durch Rainer Katteluhn (KDNW-Präsident) und Chefkampfrichter Ralf Vogt (stellvertretender Landeskampfrichterreferent) begannen die Wettkämpfe.

Die Leistungen der enthusiastischen jungen Karateka konnten sich sehen lassen. Den ganzen Tag gab es starke Kata und schöne Kämpfe.

Erfolgreichster Verein war der SC Grün-Weiß Paderborn, vor den Karate Origins der Sportfreunde Sennestadt und dem Dojo Lemgo-Lippe.

Der Zeitplan der Wettkampfleitung (Martina Schmutzler-Jahn und Pawel Naliwajko) wurde exakt eingehalten.

Der Ausrichter bedankt sich im Namen aller begeisterter Nachwuchs-Karateka, Trainer:innen und Vereine beim Kreis Lippe für die Sporthalle, bei Hausmeister Matthias Metting für die Unterstützung, bei Hallensprecher DJ Niclas Renner für die kurzweilige Moderation und bei Wettkampfleitung, Kampfrichtern, Fotograf:innen, Arzt, Sanitätern und allen Helfer:innen, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.

Foto: Juschka

Anzeige

Janine Narboada

Foto: Nitschmann

RKV Open 2023

KDNW-Karateka erfolgreich

von Susanne Nitschmann

Bei der Rheinland-Pfalz Open (ehemals Krokoyama-Cup) am 15. April 2023 waren viele Karateka aus NRW erfolgreich.

Das sind die ersten Plätze aus NRW: Mohamed Elkaiem (Black Lion Köln, Kata u14), Shirley Jay (Satori Hilden, Kata u16), Janine Narboada (USC Duisburg, Kata u18).

Zweite Plätze gingen an: Janine Narboada (USC Duisburg, Kumite u18 -53 kg), Alina Heinrich (Goju Ryu Karate Garath, u14 +52 kg), Marie Spindler (KD Kempen, u14 -47 kg), Elisabeth Herari (USC Duisburg, u16 + 61 kg), Zoe Thiel (Taiko Oberhausen, u18 -48 kg), Denat Haxhimusa (Rhein Berg Karate, u18 -68 kg), Adrian Heinrich (Goju Ryu Karate Garath, u18 -76 kg).

Insgesamt acht dritte Plätze runden das gute Ergebnis ab.

Jackpot in Las Vegas

Ein etwas anderes Glückserlebnis für Cezary Pietrzak

von Monika Feygin

„Vegas, Baby!", hieß es vom 7. bis zum 9. April 2023 für Cezary Pietrzak und Coach und Dad Tim Milner bei der USA Open und dem Junior International Cup.

Am Freitag beim Junior International Cup trat der 11-jährige Cezary gegen gleichaltrige Kumite-Kämpfer aus den USA, Kanada, Armenien und Mexiko an. Er setzte sich bis ins Finale durch, wo er denkbar knapp im Pflichtentscheid unterlag.

Bei den USA Open am Sonntag fand sich Cezary im kleinen Finale wieder. Bei einem Rückstand von 1:5 platzierte er zwei Fußtechniken, von denen eine leider als zu hart bestraft, die andere aber gewertet wurde. Kurz vor Schluss glich Cezary mit Yuko aus, doch trotz der beeindruckenden Aufholjagd konnte er die Kampfrichter nicht überzeugen – Platz fünf! Die gesammelte Erfahrung war für ihn wertvoller als ein Jackpot.

Tim Milner mit Vater Bernd und Sohn Cezary

Foto: Budokan Bochum

Jana Messerschmidt bei ihrer offiziellen Verabschiedung

Foto: DKV

Jana Messerschmidt

Offizielle Verabschiedung des DKV

von Dirk Kaiser

Vor den Final-Entscheidungen bei den Deutschen Meisterschaften der Schülerinnen und Schüler war es in der Erfurter Hartwig-Gauder-Halle emotional und laut geworden.

Mit Jana Messerschmidt (geb. Bitsch), Noah Bitsch und Klaus Bitsch wurden drei Persönlichkeiten, die sich um das deutsche Karate, national wie international, verdient gemacht hatten, von DKV-Präsident Reinhard Schmidt-Eckhardt und DKV-Vizepräsidentin Kathrin Brachwitz verabschiedet und geehrt. Vierte im Bunde der Geehrten war die Vize-Europameisterin von 2022, Anna Miggou.

Früher, so Brachwitz bei ihrer kurzen Einleitung zu Jana Messerschmidt, die Mutterfreuden entgegensieht, habe man gehört, wo Jana gekämpft habe – worauf „Jana, Jana-Sprechchöre" folgten. Messerschmidt bedankte sich bei „meiner wundervollen Familie", die sie immer unterstützt, motiviert und so manches Mal auch Tränen weggewischt habe. Weitere Dankesworte waren an ihren Ehemann und Thomas Nitschmann, ihren langjährigen Vereins- und Bundestrainer, gegangen.

Jana war elfmal Deutsche Meisterin, zweimal Deutsche Vizemeisterin, zweimal Europameisterin, einmal Team-Europameisterin, einmal Vize-Europameisterin, holte je dreimal Bronze bei der WM und EM und einmal den fünften Platz bei der EM.

Sie trainierte seit ihrem studienbedingten Umzug von Thüringen nach Köln im USC Duisburg unter Leitung von Thomas Nitschmann.

Fotos: Kröger

LM Kinder & Schüler:innen

Karate-Nachwuchs zeigt starke Leistungen in Kempen

von Eva Mona Altmann

Am 13. Mai 2023 wurden die Landesmeisterschaften der Altersklassen Kinder und Schüler:innen in Kempen ausgetragen. Rund 300 Starter:innen aus knapp 30 Vereinen waren an den Niederrhein gereist, um sich miteinander zu messen. Für die Schüler:innen ging es auch um die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft.

Auf vier Kampfflächen gingen die jungen Karateka an den Start. Die Wettkämpfe unter der Leitung von Chefkampfrichter Ralf Vogt (stellvertretender Landeskampfrichterreferent) und seinem Team dauerten von 10.00 bis ca. 19.00 Uhr. Die KDNW-Wettkampfleitung und das Team des ausrichtenden Vereins KD Kempen, rund um Susanne Nitschmann und Frawi Tönnis, sorgten für einen reibungslosen Ablauf. Die Wettkampfärzte freuten sich, dass sie wenige Einsätze hatten.

Erfolgreichster Verein wurde der Bushido Köln, gefolgt vom Shorinkan Sportclub auf Rang zwei und dem USC Duisburg auf Rang drei. Übrigens: Der ausrichtende Verein KD Kempen platzierte sich auf Rang vier.

Ergebnisse und Fotos: karate.nrw/das-war-die-lm-kinder-schuelerinnen-2023/

Landesmeister:innen Kinder und Schüler:innen 2023

u8 weiblich
Kata: Marleen Sommerfeld (USC Duisburg)
-25 kg: Marleen Sommerfeld (USC Duisburg)
+25 kg: Paulina Marek (SKC Moers)

u10 weiblich
Kata: Olivia Contin (Budokan Bochum)
-30 kg: Jasmin Tahiri (USC Duisburg)
-35 kg: Milana Schuldeis (Goju-Ryu Karate Verein Garath)
+35 kg: Lisa Golovko (Ifiz)

u12 weiblich
Kata: Ela Karadal (Satori Hilden)
-30 kg: Milada Kozlovska (KD Kempen)
-36 kg: Kenza Rhoubach (1. KC Bushido Köln)
+36 kg: Rabia Karabulut (1. KC Bushido Köln)

u14 weiblich
Kata: Besime Fidensia (SKD Satori Hilden)
-42 kg: Vira Kholodniak (1. KC Bushido Köln)
-47 kg: Lenia Böhm (KD Lenzinhausen)
-52 kg: Khadija Loukili (1. KC Bushido Köln)
+52 kg: Hiba Hakimi (1. KC Bushido Köln)

Kata-Team weiblich
u12-u14: KG Bushido Köln/Black Lion (Elkaiem, Karadal, Karadal)

Kumite-Team weiblich
u10: Goju-Ryu Garath (Wiedemeyer, Wallerath, Schuldeis)
u12: KD Bad Salzuflen/Bielefeld (Barakzai, Herholt, Captug)
u14: 1. KC Bushido Köln 1 (Hakimi, Loukili, Tradicaru)

Kata-Team mixed
u8-u10: Black Lion Köln (Bozer, Tonev, Lösel)

u8 männlich
Kata: Tom Ha (BSC Oberhausen)
-25 kg: Ivyn Rino (Goju-Ryu Karate Düsseldorf)
+25 kg: Leon Syperek (KD Kempen)

u10 männlich
Kata: Alexander Tonev (Black Lion Shotokan Karate Köln)
-30 kg: Emilio Lomuto (Karate Taiko Dojo Oberhausen)
-35 kg: Ege Özcelik (Shorinkan SC Köln)
-40 kg: Giulio Lomuto (Karate Taiko Dojo Oberhausen)
+40 kg: David Nakryshskly (Shorinkan SC Köln)

u12 männlich
Kata: Jonas Kolditz (BSC Oberhausen)
-32 kg: Efe Özcelik (Shorinkan SC Köln)
-38 kg: Nassim Saddouk (Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach)
+38 kg: Alexander Voss (USC Duisburg)

u14 männlich
Kata: Mohamed Elkaiem (Black Lion Shotokan Karate Köln)
-40 kg: Mats Petri (KD Kempen)
-45 kg: Selman Karabulut (1. KC Bushido Köln)
-50 kg: Mohammed Abo (Budokan Bochum)
-55 kg: Serhat Karabulut (1. KC Bushido Köln)
+55 kg: Samuel Becker (Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach)

Kata-Team männlich
u12-u14: Karate Akademie Düren (Hasan, Mundschau, Schieren)

Kumite-Team männlich
u10: Shorinkan Köln (Kaval, Krupchinska, Prüsslig, Nakryshskly)
u12: Shorinkan Köln 3 (Ozcelik, Kerner, Koyun, Madry, Sarcan)
u14: 1. KC Bushido Köln (Karabulut, Dornseifer, Arbib)

Alle Ergebnisse ohne Gewähr.

Christian Karras
Junior-Landestrainer Kata

„Von 14 Kata-Starter:innen aus NRW schafften es nach spannenden Vorrunden mit starken und überzeugenden Leistungen vier von ihnen ins Finale und vier konnten um Bronze kämpfen. Vanessa (USC Duisburg) sicherte sich mit gewohnt starker Leistung den fünften Platz in der u14. Jason (Satori Hilden) verpasste in seinem ersten Jahr in der u14 die Bronzemedaille denkbar knapp mit 0,1 Punkten. Im dritten Bronzeduell standen sich zwei NRW-Karateka gegenüber: Für Iman (Black Lion, Bronze) und Charlotte (SKC Moers, Platz fünf) war es die erste DM überhaupt. Ebenfalls sein DM-Debüt gab Artem (Budokan Bochum) und wurde gleich Deutscher Vizemeister u12. Wie schon im Vorjahr trafen im Finale u12 die Zwillingsschwestern Ela und Eda (Bushido Bonn) aufeinander, wobei Ela siegte. Gegen 17 andere Teams setzte sich die neu formierte KG Bushido Bonn/ Black Lion durch und sicherte sich Gold. Vielen Dank an alle Kinder für den tollen Einsatz und die super Leistungen – ich bin sehr stolz auf euch! Danke auch an die Eltern, Familien, Freund:innen und Trainer:innen – ohne euch wären diese fantastischen Erfolge nicht möglich!“

Fotos auf dieser Doppelseite: Kröger

Tim Milner
Landestrainer Kumite bis 15 Jahre

„Mit dem zweiten Platz im Medaillenspiegel können alle Beteiligten zufrieden sein. Insgesamt sind mehr und höhere Platzierungen als im Vorjahr erkämpft worden – ein Aufwärtstrend! Technisch und taktisch haben sich die jungen Karateka weiterentwickelt. Insgesamt tut sich etwas im KDNW und nun heißt es, darauf aufbauen und zumindest den Abstand auf den führenden Landesverband verkürzen.“

Deutsche Meisterschaft Schüler:innen

Schöne KDNW-Erfolge bei hochsommerlichen Temperaturen

von Eva Mona Altmann

In Erfurt gingen am 17. Juni 2023 bei hochsommerlichen Temperaturen die Nachwuchstalente der Altersklassen Schüler:innen A und B auf die Tatami, um die DM-Titel untereinander auszukämpfen.

Unter den 566 jungen Karateka waren natürlich auch zahlreiche Starter:innen aus NRW, die tolle Erfolge erzielen konnten: Dreimal Gold, fünfmal Silber und siebenmal Bronze, außerdem zahlreiche fünfte, siebte und neunte Plätze.

Mehr Fotos, Resultate & Infos:
karate.nrw/schoene-kdnw-erfolge-bei-der-dm-schuelerinnen-2023/

GOLD:

- KG Bushido Bonn/Black Lion (LV NRW), Kata-Team Schülerinnen A
- Ela Karadal (KC Bushido Bonn), Kata Schülerinnen B
- Diwa Stanikzai (Shorinkan Sportclub Köln), Kumite Schülerinnen B -30 kg

SILBER:

- Artem Kostiuk (Budokan Bochum), Kata Schüler A
- Maximilian Martin (Budokan Bochum), Kumite Schüler A -50 kg
- Eda Karadal (KC Bushido Bonn), Kata Schülerinnen B
- Jonathan Rivera (USC Duisburg), Kumite Schüler B -32 kg
- Milada Kozlovska (Karate Dojo Kempen), Kumite Schülerinnen B -30 kg

BRONZE:

- Tianbai Dominik Dornseifer (1. Kölner Karate Club Bushido), Kumite Schüler A -40 kg
- Ben Vogt (Shotokan Karate Bad Salzuflen), Kumite Schüler A -50 kg
- Abo Mohammed (Budokan Bochum), Kumite Schüler A -50 kg
- Serhat Karabulut (1. Kölner Karate Club Bushido), Kumite Schüler A -55 kg
- Emilia Roick (Karate Origins Bielefeld), Kumite Schülerinnen A -52 kg
- Iman Elkaiem (Black Lion Shotokan Karate Köln), Kata Schülerinnen B
- Rayan Tahiri (Taiko Dojo Oberhausen), Kumite Schüler B +38 kg

5. PLATZ:

Jason Richter (SKD Satori Hilden, Kata Schüler A), Vanessa Tank (USC Duisburg, Kata Schülerinnen A), Selman Karabulut (1. Kölner KC Bushido, Kumite Schüler A -45 kg), Anas Arbib (1. Kölner KC Bushido, Kumite Schüler A -50 kg), Aya Hakimi (1. Kölner KC Bushido, Kumite Schülerinnen A +52 kg). Charlotte Glusa (SKC Mers, Kata Schülerinnen B)

7. PLATZ:

Samuel Beckers (Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach, Kumite Schüler A +55 kg), Ryan Wang Yuxuan (BTW Bünde, Kumite Schüler A -45 kg), Efe Yasin Ozcelik (Shorinkan SC Köln, Kumite Schüler B -32 kg), Nassim Saddouk (Rhein Berg Karate Bergisch Gladbach), Kumite Schüler B -38 kg), Safiya Loukili (1. Kölner KC Bushido, Kumite Schülerinnen B +36 kg)

Alle Ergebnisse ohne Gewähr.

Herzlichen Glückwunsch!

Die Bunkai-Blaupause (Teil 2): Ein einfaches Gerüst zur Anwendung der Karate-Kata in der Selbstverteidigung

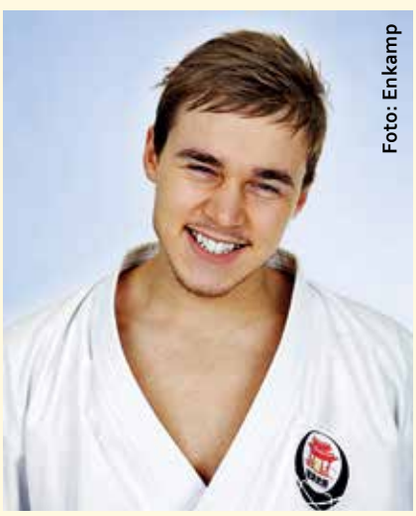
Foto: Enkamp

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 www.KARATEbyJesse.com, seinem Blog, betreibt er auch einen YouTube-Kanal und ist in den sozialen Medien sehr aktiv.

In der Vergangenheit waren seine Texte nur mit genügend Englischkenntnisse zugänglich. Aber mit freundlicher Genehmigung des Autors erscheinen seit Mitte 2014 ausgewählte Artikel in der deutschen Übersetzung von Eva Mona Altmann (Dipl.-Übers.) beim KDNW.

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

Bunkai sollte einfach sein. Das ist meine Philosphie, wenn es darum geht, die Techniken einer Kata anzuwenden. Aber trotzdem tun sich viele Leute schwer damit.

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

Im ersten Teil (Karate Aktuell 1/2023) haben wir uns mit der Kern-Prämisse und den grundlegenden Hilfskonzepten befasst. Jetzt sind wir bereit, in den praktischen Teil der Bunkai-Blaupause einzutauchen.

Wähle deine Kata aus, zerlege sie, analysiere und wende sie an.

Bunkai – zerlege die Kata

Das Wort „Bunkai" – das auf Japanisch wörtlich „zerlegen" bedeutet – wird oft für den ganzen Prozess des Zerlegens, Analysierens und Anwendens der Techniken einer Karate-Kata benutzt.

Und für den Durchschnittskarateka ist das ja auch okay.

Tatsächlich aber ist Bunkai nur der erste praktische Schritt, um die Geheimnisse der Kata zu entschlüsseln (vor dem theoretischen Hintergrund der Kern-Prämisse und der Hilfskonzepte) – bevor es mit Bunseki („Analysiere die Kata") und Oyo („Wende die Kata an") weitergeht, um den Kreis der Bunkai-Blaupause zu schließen.

Bunkai oder das „Zerlegen" der Kata ist also nur die Grundlage bzw. Vorarbeit.

Die Fragen in der Bunkai-Phase lauten:

– Hat meine Kata überhaupt coole Anwendungen? Manche Kata wurden nur zu Körperertüchtigung von Kindern mittels Karate-Bewegungen entwickelt. In diesen Fällen hat die Form Vorrang vor der Funktion. Andere Kata wurden mit einer spezifischen Zielvorgabe entwickelt, z.B. Atmung und Bewegung miteinander in Einklang zu bringen. Mit anderen Worten: Wähle deine Kata mit Bedacht! Oder wie mein Kollege Iain Abernethy einmal sagte: „...immer wieder auf einen Sandsack einzuschlagen, kann förderlich für die Gesundheit sein. Aber Schläge sind nicht dazu gedacht, deine Gesundheit zu verbessern, sondern die Gesundheit anderer zu verschlechtern." Das gleiche gilt für Kata. Such dir also eine gute Kata aus.

– Wie sind die verschiedenen Sequenzen (Kombinationen/FRE [Funktionale Rhythmus-Einheiten] der Kata unterteilt? Nachdem wir uns eine Kata ausgesucht haben, müssen wir sie zerlegen („Bunkai"). Auf den ersten Blick mag es so scheinen, als sei eine Kata nichts anderes als eine lange Abfolge von Einzeltechniken, aber tatsächlich gibt es innerhalb der Kata kürzere Technikkombinationen, die zusammengehören (meist 1-5 Techniken). Wir können hier von Verteidigungsvorlagen sprechen oder, um die wissenschaftliche Terminologie von Dr. Lucio Maurino zu benutzen, von Funktionalen Rhythmus-Einheiten (FRE), auf Englisch „Functional Rhythm Units (FRU)". Wenn du dir den Rhythmus der Kata anschaust, findest du leicht diese Verteidigungsvorlagen. Dies ist sehr wichtig – wenn du Anfang und Ende der einzelnen Bunkai falsch wählst, ergeben die folgenden Schritte nämlich keinen Sinn.

– Welche dieser kürzeren Kombinationen scheint die am leichtesten zu ent-

schlüsseln? Wenn du mit der einfachsten Kombination beginnst, verschafft dir das den nötigen Kontext, um später auch die schwierigeren Passagen zu entschlüsseln. Kleiner Tipp: Anfang und Ende (also die erste und letzte Sequenz der Kata) sind oft die beste Wahl. Weil hier Anfang oder Ende schon klar gesetzt sind, sparst du dir etwas Hirnschmalz.

Wie du siehst, zieht jede dieser Fragen neue Fragen nach sich, aber die Hauptidee ist, der Definition des Wortes „Bunkai" zu folgen und die ganze Kata für die folgenden Analyse in gut zu händelnde Teilstücke zu zerlegen.

Bunseki – analysiere die Kata

Okay. Wenn du dir ausgesucht hast, mit welchem Teil der Kata du beginnst, vergiss den Rest erstmal und fokussiere dich nur darauf.

168 verschiedene Anwendungen einer Technik zu kennen, nützt wenig, wenn du nicht weißt, warum sich eine Technik an genau diesem Punkt der Kata befindet – und genau das wollen wir jetzt herausfinden.

Starten wir als mit der Analyse („Bunseki" auf Japanisch).

Wir machen weiter mit unserem neugieren Ansatz (stellen uns selbst also immer mehr Fragen) und schauen uns die erste Bewegung der bis zu fünf Bewegungem unserer ausgewählten Sequenz an und fangen dabei mit den Beinen (dem Fundament) an, weil diese direkt beeinflussen, wie unser Oberkörper funktioniert.

Beispiele für logische Fragen:

– Stand: Im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung erfüllen Stände einen wichtigen Zweck. Aber mehr in Bezug auf die relative Position (und den vorangegangenen/folgenden Übergang) deines Körpergewichtes als in Hinblick z.B. darauf, wieviel Grad der Winkel deines Zehs haben sollte. Also stell dir folgende Fragen: Wo ist mein Körperschwerpunkt? Vorne (Zenkutsu-Dachi)? Hinten (Kokutsu-Dachi)? Mittig (Shiko-Dachi/Kiba-Dachi/Nekoashi-Dachi)? Auf einem Bein (Tsuru-Ashi-Dachi)? Nahkampfstellung (Sanchin-Dachi)? Usw. Warum ist das so? Wie würde ein Stellungswechsel die Wirkung der Technik beeinflussen? Keine Stellung ist grundlos gewählt.

– Bewegung: In welche Richtung bewegst du dich? Auf den Gegner zu oder von ihm weg? Ist die erste Bewegung defensiv oder offensiv? Richtung und Stand geben dir Aufschluss darüber! Wenn es sich um eine Drehung handelt: Bewegst du das vordere oder hintere Bein? Warum? Es gibt einen Grund dafür! Machst du einen Schritt oder gleitest du? Springst du oder tauchst ab? Stehst du still? Warum? Könnte sich in einem Schritt ein Tritt verstecken, ein Kniestoß, ein Schienbeinblock oder sogar ein Feger? Letztlich sind alle Bewegungen nur ein Mittel, um deine Masse (oder einen Teil davon) in eine Richtung zu übertragen. Überlege dir, warum und wie. Veränderst du eine Bewegung, kann sich die Wirksamkeit deine Technik verändern.

– Interaktion von Unter- und Oberkörper: Bevor wir uns dem Oberkörper widmen, frage dich: Passt deine Idee für den Oberkörper (Arme/Hände/Techniken) zu deinen Schlüssen in Bezug auf den Unterkörper (z.B. Stand, Bewegung, Richtung, Gewichtsverteilung)? Wenn nicht, dann überlege noch mal, was genau die Arme/Hände machen und wie Ober- und Unterkörper miteinander interagieren. Sie sollten als Einheit funktionieren.

– Hände: Sind deine Hände offen oder geschlossen? Offene Hände können auf das Lösen eines Griffs hindeuten. Geschlossene Hände können für ein Fassen oder einen Hebel stehen. Achte besonders auf deine „passive" Hand. Denn es gibt keine passive Hand. Beide Hände verfolgen einen Zweck, ebenso wie beide Beine. Ist deine Hand an der Hüfte? Ist sie am Kopf? Ist sie irgenwie komisch verdreht? Warum? Manchmal erscheint eine Hand passiv, dabei verteidigt sie dein Zentrum oder hat einen Angriff abgewehrt (während deine „aktive" Hand beschäftigt ist) – aber eine Bedeutung gibt es immer. Hält deine „passive" Hand etwas? Ist sie offen oder geschlossen? Hat sie sich aus einem Griff befreit? Bereitet sie etwas vor? Hält sie den Gegner? Ziehe verschiedene Optionen in Erwägung.

– Tempo: Ist die Bewegung schnell oder langsam? Verändert sich der Rhythmus während der Bewegung? Langsame Bewegungen können für Pressen, Gelenkhebel oder Haltegriffen stehen, während schnelle Bewegungen eher direkte Angriffe, Ausbrüche, Würfe/Feger und Blocks symbolisieren. Es gibt einen Grund dafür, warum bestimmte Techniken immer langsam und andere immer schnell ausgeführt werden.

– Versteckte Bewegungen: Wechsel deine Perspektive. Ist das Hikite (Zurückziehen der Hand) oder eigentlich ein Ellbogenstoß nach hinten? Ist der Schritt vielleicht ein Kniestoß? Ist die Drehung vielleicht ein Wurf? Ist das Vorbeugen vielleicht ein Kopfstoß? Oder eine Po-Stoß? Versuche hinter die Fassade zu blicken!

Und so weiter.

Einfache Fragen wie diese werden zu neuen Fragen führen – und das ist fantastisch, weil du diese Herangeensweise für jede einzelne Technik deiner Bunkai benötigst, bis du alle logischen Möglichkeiten analysiert hast.

Was für ein Spaß!

Jetzt, wo du eine ungefähre Ahnung davon hast, was du da eigentlich tust (Bunkai – zerlege die Kata), und warum (Bunseki – analysiere die Kata), wollen wir herausfinden, wie du es tun kannst – indem wir eine:n Partner:in in die Gleichung mit aufnehmen (Oyo – wende die Kata an).

Der dritte und letzte Teil folgt im nächsten Heft…

KC Bonn I

Ein besonderer SOK-Lehrgang

von Wilfried Schulz

Zum 25. Kata-/Bunkai- und SV–Lehrgang am 25. März 2023 kamen über 70 Karateka nach Bonn.

Mit der Kata Sochin aus dem Shotokan wurde für die Oberstufe ein Reiz gesetzt, die Tatsache jedoch, dass die Kata auch im Shito-Ryu angeboten wurde, begeisterte alle. Der Verein betrat damit Neuland und sah sich am Ende bestätigt und dies nur, weil mit Marc Janott und Joachim Donner zwei der Trainer des Vereins kurzfristig für den Vorsitzenden Harald Zschammer einspringen mussten, da dieser krankheitsbedingt ausfiel.

Dass Ludwig Binder, der SOK-Koordinator des KDNW, langjähriger Freund des Vereins und exzellenter SV-Lehrer, die Lehrgangsteilnehmer:innen besonders beanspruchte und mit seiner Vielfalt an Verteidigungsmöglichkeiten in den Bann zog, versteht sich von allein. Abgerundet wurde das Spektrum durch eine große Gruppe von 28 Kindern, die von Beate Schwesig und Jürgen Köllges betreut wurden.

Durch den Lehrgang besonders motiviert, zeigten alle Prüflinge im Anschluss hervorragende Leistungen, so dass sie voller Stolz am Ende ihre Urkunden und neuen Gürtel (bis hin zum 2. Kyu) in Empfang nehmen konnten.

Foto: Zschammer

TV Jahn Rheine

Fronleichnamslehrgang 2023

von Frank Beeking

Rund 110 Karateka nahmen am mittlerweile siebten Lehrgang zu Fronleichnam der Karateabteilung des TV Jahn teil.

An insgesamt drei Lehrgangstagen standen anspruchsvolle Kampftechniken von Kata bis Stockkampf und Partnerformen auf dem Lehrplan und auch Inhalte wie Deeskalation, kreatives Kindertraining, Yoga und Lehrgangseinheiten zur Verlängerung von Trainerlizenzen.

Bemerkenswert waren die hohen Graduierungen der Dozent:innen des Lehrganges, die bis hinauf zum 9. Dan reichten und für das hohe Niveau dieses Lehrganges stehen.

Schon aus der Ausschreibung ist die große Vielfalt der Lehrgangseinheiten erkennbar.

Das hat sich mittlerweile herumgesprochen in der Goju-Ryu-Gemeinde, wodurch sich der Lehrgang an Fronleichnam beim TV Jahn mittlerweile zu einer Art „Familientreffen“ der Goju-Ryu-Karateka entwickelt hat.

Und das ist teils durchaus wörtlich zu nehmen, wenn hier sogar Eltern gemeinsam mit ihren Kindern anreisen und an den unterschiedlichen Trainingseinheiten teilnehmen.

Zur familiären Atmosphäre trägt sicher auch der Sportpark des TV Jahn selbst bei.

Die Teilnehmer:innen, die aus ganz Deutschland anreisen und hunderte Kilometer lange Anfahrten in Kauf nehmen, haben auf dem parkähnlichen Außengelände die Möglichkeit, ihre Zelte aufzuschlagen und den Lehrgang praktisch mit einem Karate-Camping-Kurzurlaub zu verbinden.

Die Sportstätten des TV Jahn heben sich von den sonst üblichen Sportstätten anderer Lehrgänge positiv ab. Denn das sind in der Regel sehr große Sporthallen, in denen Einheiten teils gleichzeitig stattfinden, was immer für eine gewisse Unruhe sorgt. Beim Jahn-Lehrgang steht für jede der parallel stattfindenden Lehrgangseinheiten eigens eine der Hallen mit den klangvollen Namen Berlin, Sydney, Tokio oder London zur Verfügung, so dass sich die Dozent:innen und Sportler:innen voll und ganz auf ihr eigenes Training konzentrieren können.

Bei all diesen Vorzügen ist es kein Wunder, dass sich die Karateka beim Abschied am Samstagnachmittag schon gleich ein „Macht‘s gut, bis nächstes Jahr“ wünschten.

Als Ausrichter des Lehrgangs freuen sich die Karateka des TV Jahn natürlich auf ein Wiedersehen. Aber natürlich sind auch neue Gesichter aus allen Stilrichtungen ganz herzlich in Rheine zum nächsten Fronleichnamslehrgang willkommen.

Foto: Beeking

Alexander Kröger

Phong Nguyen

Kampfkunst & Selbstverteidigung

Lehrgang mit Kröger und Nguyen beim BTW Bünde

von Manuela Blomenkamp

Im Frühjahr gab es im ostwestfälischen Bünde einen Karate-Lehrgang für Kinder, Frauen und Männer. Das mehrstündige Training in den Sporthallen vom BTW Bünde ermöglichte einen tiefen Einblick in die japanische Stilrichtung Shotokan. Mitmachen konnten alle, die Karate trainieren. Mit dabei waren viele Gäste aus anderen Vereinen.

Die beiden Lehrgangsleiter, Phong Nguyen aus Dortmund und Alexander Kröger aus Bünde, brachten ihre jahrelange Erfahrung und ihr Wissen in das Training ein. Beide Karatemeister haben den sechsten Dan im Shotokan. Nguyen und Kröger kombinierten die traditionelle Kampfkunst mit modernen sportlichen Elementen und Selbstverteidigung.

Das Training war in vier Alters- und Leistungsgruppen unterteilt. Die Teilnehmer:innen wurden von der Art der beiden Trainer und ihrer Fähigkeit, komplexe Techniken verständlich zu erklären, zu starken Leistungen motiviert. Bei dem Lehrgang trainierten sie sowohl Grundlagen des Shotokan sowie Strategien und Taktiken für die Selbstverteidigung.

Nach Aussage der Organisatoren sei der breitensportliche Lehrgang ein voller Erfolg gewesen und ein Beweis dafür, dass Karate in jedem Alter trainiert werden könne. Der

BTW Bünde plant, in Zukunft weitere Lehrgänge und Veranstaltungen anzubieten.

Fotos: Rolf

Lehrgang in Dortmund

Von der Grundschule über Kata und Partnerformen zur Selbstverteidigung

von Horst Espeloer

Unter diesem Motto fand der Lehrgang am 22. April 2023 in Dortmund-Kley statt.

Ausrichter war die Karateabteilung der DJK Oespel-Kley unter Mithilfe des Partnervereins Yuishinkan-Karate-Do aus Dortmund-Hörde.

Ludger Niemann (7. Dan) führte die Karateka über Grundschule und Ausschnitten aus verschiedenen Katas zu wichtigen Selbstverteidigungsaspekten (z.B. seitliches Ausweichen, gleichzeitig Abwehr und Konter).

Horst Nehm (8. Dan) erklärte die Unterschiede zwischen verschiedenen Kumite-Ura-Formen und zeigte eigene Variationen, die nahe an der Selbstverteidigung waren.

Christian Krämer (7. Dan) ging von Kihon-Kumite-Übungen schrittweise zu Kumite-Kombinationen über. Er verwies dabei auch auf Parallelen zum Kumite-Ura.

Die über 50 Karateka kamen durch lange Bewegungen mit Hüfteinsatz gut ins Schwitzen.

Foto: Espeloer

Dormagen

Little Gasshuku

von Thomas Beu

Zum bereits achten Mal trafen sich bunt gemischte Karateka zum Dormagener Little Gasshuku – ein barrierefreier Lehrgang für Jung und Alt, der in der Sportstadt Dormagen und beim Ausrichter Shirai Dormagen mittlerweile Tradition ist.

Freunde aus umliegenden Dojos und aus anderen Bundesländern reisen hier jährlich am Wochenende nach Pfingsten an, um in den Genuss eines ganz besonderen Lehrgangsstils zu kommen.

Es waren wieder von Freitag- bis Sonntagnachmittag 15 Einheiten mit ausgewählten Trainern im Angebot.

Die Inhalte waren stimmig und das Wetter hat auch wieder mitgespielt. So konnten sich die Teilnehmer:innen neben den lehrreichen und schweißtreibenden Unterrichtsstunden auch im Außenbereich des Dojos an Fachgesprächen, Snacks, BBQ und kühlen Getränken erfreuen.

Seit der Geburtsstunde des Little Gasshuku im Jahr 2014 sind die Vereinstrainer des Dojos Shirai Dormagen mit von der Partie. Dino Di Girolamo (6. Dan), Thomas Beu (5. Dan) und Rego Preisendörfer (4. Dan) lieferten auf bekannte Weise ihr Repertoire.

Auch seit Anfang an dabei und fester Bestandteil des Little Gasshuku ist Bewegungsgenie Ferdinand Jeske (2. Dan) aus Gießen, der die Teilnehmer:innen auf seine sympathische Art in diesem Jahr mit ganzen vier Einheiten forderte.

Zu Gast waren zudem noch der hessische Landestrainer Thorsten Steiner (5. Dan), das pfälzische Urgestein und Legende Marijan Glad (7. Dan) und Kumite-Experte Detlef Krüger (6. Dan) aus Herford, die viele Facetten des Karate beleuchteten.

Anhand der traditionellen Säulen Kihon, Kata/Bunkai und Kumite wurden auch den Karate-Anfänger:innen Teile aus Wankan, Gojushiho sho, Sochin und Bassai Dai vermittelt.

Für die Fortgeschrittenen war der rote Faden in diesem Jahr das Thema Entkopplung. Wer mehr darüber wissen möchte, sollte sich das 9. Little Gasshuku im Herzen des Rheinlandes nicht entgehen lassen.

Foto: Shirai Dormagen

Alexander Heimann

Lehrgang in Bad Salzuflen

von Frank Schnelle

Aufmerksame Kampfstellung, Distanz zum Gegner und dann wie aus dem Nichts Yori Ashi nach vorne mit Kizami Zuki, gefolgt von einem blitzschnellem Gyaku Zuki und einem nachgesetzten Kizami-Zuki. Alexander Heimann (4. Dan), Landestrainer Kumite beim KDNW für die u13-Mädchen, zeigte, dass er nichts von seinem Können verlernt hat.

Seine Biografie als Leistungssportler ist in der Tat beeindruckend: zehnfacher Deutscher Meister, Platzierungen auf Europa- und Weltmeisterschaften, 18 Jahre Mitglied des Top-Landeskaders NRW, zehn Jahre Mitglied der Nationalmannschaft.

Und so konnten nicht nur die u13-Mädchen, sondern insgesamt 40 Karateka aller Altersklassen, u.a. von den befreundeten Vereinen aus Hüllhorst, Lenzinghausen Herford, Bünde, Bielefeld und natürlich dem ausrichtenden Verein KD Bad Salzuflen, eine Menge Trainingshinweise und Tipps für den Wettkampf mitnehmen. In zwei Trainingseinheiten von je 90 Minuten standen Basistechniken im Mittelpunkt. In der ersten Einheit zeigte Alexander, wie man aus dem defensiven Verhalten des Kampfpartners seine Chance nutzt und zu einen Punkt kommt. In der zweiten Einheit lag der Schwerpunkt der Arbeit auf dem richtigen Einsatz des direkten Konters bzw. dem Entlocken des direkten Konters vom Partner.

Für die Deutschen Meisterschaften am 17. Juni in Erfurt nutzten Sophie Herholt, Emilia Roick, Zaara Captug und Ben Vogt vom KD Bad Salzuflen das Training mit ihrer Heimtrainerin Meike Drexhage zur intensiven Vorbereitung.

Zum Ende des Lehrgangs mit Alexander Heimann bedankte sich Frank Herholt (5. Dan), Vereinsvorsitzender und Leiter des Dojos, bei allen Aktiven und natürlich den Eltern und Vereinsmitgliedern für die Unterstützung der gelungenen Veranstaltung. Insbesondere das Kuchenbuffet in der Cafeteria des Vereins war wieder in seiner Vielfalt kaum zu schlagen.

Foto: Büschenfeld

Karate-Sonne über Fuerteventura

Shotokan- und Goju Ryu-Karateka trainieren gemeinsam

von Thomas von Gäßler

Shotokan- und Goju Ryu-Karateka aus ganz NRW trainierten im Ressort Playitas auf Fuerteventura.

Das Ressort Playitas ist bekannt für seine hervorragenden Sporteinrichtungen und seine Lage direkt am Meer, was es zu einem idealen Ort für Athlet:innen macht, die nach einer Kombination aus Training und Entspannung suchen.

Der gemeinsame Trainingsinhalt (für beide Stilrichtungen und vom Grüngurt bis zum Schwarzgurt) war die Kata „Gojushiho Dai“ unter Anleitung von Rudolf Riegauf (Karate Do Overath, 7. Dan). Im individuellen Training kam Goju-Ryu nicht zu kurz. Hier war Alexandra Höner (Hakuda Karate Dojo Haan, 6. Dan) die Retterin in der Not, insbesondere für Shotokan-Karateka, die sich im Goju-Ryu versuchen wollten.

Am Ende der Woche: Präsentation der individuellen Schwerpunkte. Besonders gefordert waren dabei Kandidat:innen für die nächste Prüfung, die sich hier den letzten Schliff geholt haben.

Mit zwei Trainingseinheiten am Tag blieb genug Zeit für andere Aktivitäten: Laufen, Schwimmen, Wandern oder auch nur Chillen. Besonders Eifrige versuchten sich im Stand-up-Paddling oder haben sich im Kraftstudio zusätzlichen Appetit für das Abendbuffet geholt.

Am Schluss waren sich alle einig: Auch im nächsten Jahr wollen wir wieder die Karate-Sonne über Fuerteventura aufgehen sehen. **Foto: Höner**

Karatepraxis

Lehrgang mit Christian Wedewardt in Finnland

von Christian Wedewardt

Christian Wedewardt vom Karate Dojo Frechen (Karatepraxis) leitete vom 10. bis 12. März 2023 einen Lehrgang in Vaasa im Nordwesten Finnlands.

Außerdem war Les Bubka aus Großbritannien eingeladen. Freitag ging es los mit einer Zusammenfassung des Heian-Kata-System-Bunkai (Shodan bis Sandan). Samstag begann mit einem Kindertraining (Karatepraxis4Kids) zum Thema Selbstvertrauen, Gewinnerdenken und motivierenden Fußkombinationen. Die Erwachsenen befassten sich mit Heian Yondan. Sonntag stand das Motiv-Bunkai zur Kata Empi im Mittelpunkt – die Verteidigung des unteren Körperbereichs und die Konterabfolgen zum Kopf des Angreifers. Les Bubka zeigte Bunkai-Interpretationen in Verbindung mit Grappling. Insgesamt waren 60 finnische Karateka anwesend – ein großer Spaß für alle! **Foto: Wedewardt**

Okinawa

Karate-Friedensdemo

von Olaf Meulenberg

Es war der 26. November 2019, als ich mich auf Okinawa von Hanshi Dr. Tetsuhiro Hokama (10. Dan Goju Ryu Karate und Präsident der Okinawa Goju Ryu Kenshikai) verabschiedete und wir uns versprachen, bald wieder zusammen zu finden. Dann geschah das Unvorstellbare und die Pandemie brach aus. Bis zum 15. Oktober 2022 war es für Tourist:innen aus Europa fast unmöglich, nach Japan zu fliegen. Neben Impfungen und PCR-Tests, gab es mindestens 10 Tage Quarantäne, so dass die Reise im Rahmen einer normalen Urlaubsplanung kaum sinnvoll war.

Dr. Hokama, geboren 1944, begann 1961 mit Goju-Ryu Karate bei Higa Seko, der in jungen Jahren noch bei Higaonna Kanryo drei Jahre gelernt hatte und – bis zu dessen Tod 1953 – ununterbrochen Karate mit Miyagi Chojun trainierte. Neben dem Goju-Ryu ist Dr. Hokama auch Experte im Kobudo und Kyushu-Jutsu. Der pensionierte Historiker und Archäologe ist weltoffen und versammelt in seinem Honbu Doju auf Okinawa regelmäßig sämtliche Stilrichtungen des Karate sowie andere Kampfkünste (Aikido, Jiu-Jitsu etc.). Sein Motto ist: „Karate verbindet die Welt!“

Bereits 2018 und 2019 wurde ich mit offenen Armen empfangen und konnte viel lernen. So war es für mich klar, schnellstmöglich wieder zur Geburtsstätte des Karate zurückzukehren. Am 16. Februar 2023 war es schließlich soweit: Ich verließ das winterliche Deutschland und landete im frühsommerlichen Okinawa. Die Wiedersehensfreude war auf beiden Seiten groß. Gemeinsam mit Kampfkünstler:innenn aus England, USA, Puerto Rico, Belgien und Japan wurden die und der Wissensaustausch genossen. Dr. Hokama nahm sich nach jedem Training mindestens eine halbe Stunde Zeit für das Mondo (Meister/Schüler-Gespräch).

Schließlich kündigte er eine besondere Karate-Demonstration in Naha an, eine Friedensdemonstration gegen den Krieg in der Ukraine. Neben uns nahmen die Karate-Legenden Morio Higaonna und Patrick McCarthy teil. Es wurden über zwei Stunden Kata verschiedener Stilrichtungen, Kobudoformen, Partnerübungen sowie traditionelle Tänze Okinawas demonstriert. Voll Stolz präsentierte ich dem Publikum die Kata Jiin, weil sie übersetzt „Mitgefühl und Unterstützung“ bedeutet, ihre Ursprünge auf Okinawa liegen und das Kamae die chinesischen Wurzeln zeigt. Dafür erhielt ich zu meiner großen Freude mehr als nur höflichen Applaus.

Leider ging es für mich am 1. März 2023 schon wieder zurück nach Deutschland, aber beim Abschlusstraining wurde sich fest versprochen, nicht wieder so lange mit dem nächsten Besuch zu warten.

Foto: Meulenberg

Termine der Dojos

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
SOK-Koordinator	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	Roman Lux
Vertetung Kata	Lara Boeddinghaus
Kumite	Dojet Haxhimusa
Vertretung Kumite	Kevin Michejlis

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
Alexander Heimann	Kumite weibl. u12-u14	a.heimann@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

Redaktionsschluss: 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, Thomas Beu, Manuela Blomenkamp, Jesse Enkamp, Horst Espeloer, Monika Feygin, Thomas von Gäßler, Dirk Kaiser, Rainer Katteluhn, Stefan Krause, Olaf Meulenberg, Susanne Nitschmann, Uwe Portugall, Frank Schnelle, Wilfried Schulz, Christiane Vogel, Christian Wedewardt, Anna Woltering.

Bildautor:innen dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: Eva Mona Altmann, Frank Beeking, Budokan Bochum, Frank Büschenfeld, DKV, Jesse Enkamp, Horst Espeloer, Alexandra Höner, Detlef Juschka, Brigitte Kraußer (DKV), Alexander Kröger, Olaf Meulenberg, Judith Niemann, Susanne Nitschmann, Thomas Nitschmann, pixabay.com, Nina Reisdorf, Heidi Rolf, Shirai Dormagen, Christiane Vogel, Christian Wedewardt, Ralf Wolbers, Harald Zschammer.

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 3/2023 ist am 30.09.2023.

KÖLN

KUMITE SEMINAR
SA 11.11.2023
ANZHELIKA TERLIUGA

RANG 1 WKF KUMITE -55 KG

SILBER OLYMPIA TOKYO 2020
GOLD WORLD GAMES 2022
4X GOLD EUROPEAN GAMES
4X GOLD PREMIER LEAGUE K1

Teilnahme ab 12 Jahren, ab 7. Kyu

Block 1
10:30–11:30
11:45–12:45

Block 2
13:30–14:30
14:45–15:45

Veranstaltungsort
Gymnasium „Neue Sandkaul"
Neue Sandkaul 29
50859 Köln, Germany

Eingang über den Parkplatz
gegenüber Rosmarinweg

65 €
DAY-TICKET (75 € Tageskasse)
40 € BLOCK-TICKET

Info & Anmeldung:
SAKURA-KARATE.DE

Eine Veranstaltung des SAKURA Karate-Dojo Köln e.V. / Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.
Mit der Teilnahme wird der Erstellung von Bildmaterial für Werbezwecke des Ausrichters zugestimmt.

SAKURA
Dein Karateverein in Köln