KARATE AKTUELL

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

Jahrgang 34 Ausgabe 3 / 2023

Der KDNW e.V. ist Mitglied im:

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Neue Vereine im KDNW

TV Frisch-Auf Altenbochum e.V., Abt. Karate
Ralf Komosinski
Herzogstr. 9
44807 Bochum
E-Mail: ralf@komosinski.de
Telefon: 0179/4358281
Stilrichtung: Goju-Ryu
DKV-Nr. 5179

PSV Recklingshausen e.V., Abt. PSC Dojo Junjo
Postfach 101326
45613 Recklinghausen
E-Mail: info@psv-junjo.de
Telefon: 0160/2468870
Stilrichtung: SOK
DKV-Nr. 5176

Titelseite:
„Karate im KDNW – Einheit in der Vielfalt"
Ob Breiten- oder Leistungssport, ob traditionelle Kampfkunst oder Wettkampfkarate, ob groß oder klein – der Karate-Dachverband NRW ist die Heimat für alle Karateka, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft, und darauf sind wir stolz!

Fotos: Siehe Angaben in den jeweiligen Artikeln im Heft

Editorial

Liebe Leserinnen + Leser!

Foto: 1. Karate Ag Kölner Schulen

Wow, war da viel los in den KDNW-Dojos im vergangenen Quartal!

Vielerorts gab es spannende Lehrgänge zu unterschiedlichsten Themen: Ob Kata in Anwendung in Leverkusen, Hanbo-Training in Köln, Karate-Judo-Crossover in Dortmund, Geometrie und Vokabeln in Münster oder der traditionelle Sommerlehrgang in Kamen – überall trafen begeisterte Karateka zusammen. In Bünde machten gleich mehrere Dojos aus der Region gemeinsame Sache beim großen Karatefestival und die Teilnehmer:innen des Lehrganges mit Christian Wedewardt und Iain Abernathy konnten auf Burg Stahleck die berühmte Kunstfigur Master Ken und den sympathischen und kompetenten Kampfkünstler hinter dem Comedian kennenlernen. Das RuhrDojo in Essen und die Karate-Abteilung des Dortmunder Budo SV feierten Vereinsjubiläum und der PSV Bochum den 80. Geburtstag seines ältesten Mitglieds. Der KC Bonn I hat ein neues Ehrenmitglied geküht und der Budokan Bochum organisierte für seine Karate-Kids ein aufregendes Ninja-Wochenende.

Man kann sich kaum des Eindrucks erwehren, dass die Karate-Szene sich erst jetzt so richtig von der Corona-Krise erholt. Vielleicht wissen wir das gemeinsame Training und die Nähe zu Gleichgesinnten ja sogar noch ein bisschen mehr zu schätzen als vor der Pandemie. Der Deutsche Karate Verband hat sich das Ziel gesetzt, bis zum Jahresende die Marke von 100.000 Mitgliedern zu knacken. Jedenfalls blüht die Lehrgangsszene im KDNW wieder auf und daher sind in dieser Ausgabe nicht weniger als zehn Seiten den Beiträgen aus den Mitgliedsvereinen gewidmet (ab Seite 26).

Außerdem kommt die dreiteilige KARATEbyJesse-Reihe „Die Bunkai-Blaupause“ zum Abschluss – der Turboboost für eure Kata-Anwendungen (ab Seite 24)!

Das Ausbildungsjahr neigt sich dem Ende zu und es gibt Erfolgsmeldungen von allen Lizenzstufen vom Trainerassistenten bis zur A-Trainerin (ab Seite 6). Ihr findet ferner einen Ausblick auf einige wichtige Ausbildungstermine 2024.

Die KDNW-Jugend sendet Urlaubsgrüße von der Costa Brava: Unter dem Motto „Sun, Fun & Karate“ fand die alljährliche Ferienfreizeit statt. Übrigens: Im kommenden Jahr geht es nach Kroatien – die Anmeldung ist schon freigeschaltet!

Auch mit leistungssportlichen Erfolgen haben unsere KDNW-Mitglieder in den letzten Monaten nicht gegeizt: Sie brachten Medaillen aus Budapest, Tampere und Berlin mit, sammelten Erfahrungen in Dublin und Zagreb, gingen bei der LM, DM und Bundesliga an den Start – an dieser Stelle herzlichen Glückwunsch an das erfolgreiche Damen-Team vom USC Duisburg und alle anderen erfolgreichen Wettkämpfer:innen (ab Seite 15)!

Last but not least gratulieren wir herzlich allen neuen Dan-Träger:innen aus NRW – bis rauf zum siebten Dan (Seite 11)!

Für das vierte und letzte Karate-Quartal 2023 heißt es: Runter vom Sofa und rein in den Gi! Noch ist etwas Zeit in diesem Jahr übrig, um neues Wissen zu erlernen, neue Freund:innen zu finden und neue Erfahrungen zu machen.

In diesem Sinne: Bleibt gesund und dem Karate treu!

Mit sportlichen Grüssen
Eva Mona Altmann

P.S.: Eure Beiträge, Lehrgangsausschreibungen und Anzeigen für die nächste Ausgabe könnt ihr mir bis spätestens zum 26. November 2023 an e.m.altmann@kdnw.de schicken!*

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

Themenvorschau Karate Aktuell 4/2023:

Weltmeisterschaft in Budapest
—
KDNW Kids‘ Cup
—
DM Jugend, Junior:innen, u21
—
KDNW-Kampfrichter:innen-Lehrgang 2023

6 **Ausbildung 2024**
Vorschau

Schnelligkeit durch Entspannung
KDNW-Fortbildung für Jukuren

7 **Neue Trainerassistent:innen**
Jugendliche absolvieren erfolgreich KDNW-Ausbildung

A-Trainer:in
Ausbildung und Lizenzverlängerung

8 **15 neue C-Trainer:innen im KDNW**
Erfolgreicher Abschluss der Ausbildung Breitensport

9 **Ehrung durch den KDNW**
Geldprämie für Shirley Jay und Elisabeth Herari

Digitalisierungs-offensive
KDNW erhält Fördergelder

10 **Sun, Fun & Karate**
KDNW-Jugendfreizeit

11 **Neue Dan-Grade**
im KDNW

12 **Nage-Waza**
Dritter Teil der Lehrgangsreihe

Goju-Ryu
Prüfer:innen-Lehrgang in Neuss

13 **6. KDNW-Shotokan-Tag**
Über 200 Karateka trainieren in Bochum

14 **SOK: Kobudo**
Karateka trainieren mit dem Sai

Budapest Open
Gold für Kevin Michejlis

15 **Internationaler Banzai Cup 2023**
KDNW in Berlin nicht zu toppen

16 **Shara, Nika und Uwe in Dublin**
Letztes WKF Premier League Turnier in 2023

EUSA Combat Games in Zagreb
Herausforderung und Erkenntnis für die Karateka aus NRW

17 **Medaillenregen für NRW-Karateka**
European Master Games 2023 in Tampere

Inhalt

18 **DKV-Supercup in Düsseldorf**
Douaa Rabhi erkämpft Bronze, zwei vierte Plätze in Kata

19 **Bundesliga**
Sieg für die Damen vom USC Duisburg

20 **DM Masterclass**
Dojo Lemgo-Lippe an der Spitze

22 **LM Jugend, Junior:innen & u21**
in Oberhausen

24 **KARATEbyJesse**
Die Bunkai-Blaupause (Teil 3): Ein einfaches Gerüst zur Anwendung der Karate-Kata in der Selbstverteidigung

26 **20 Jahre**
Karate im Dortmunder Budo SV

Ninja-Wochenende
im Budokan Bochum

27 **Kämpfen mit Kata**
Lehrgangsreihe in Leverkusen

Karate meets...
...Judo

28 **Hanbo-Lehrgang mit Uwe Portugall**
1. Karate Ag Kölner Schulen und Freund:innen trainieren mit dem Stock

29 **Kamen/Bergkamen**
Traditioneller Sommerlehrgang

30 **Von Ecken und Kreisen**
Karate trifft Geometrie

31 **25 Jahre RuhrDojo**
Goldene Ehrenmedaille für Wolfgang Henkel

32 **Bull****!**
Meet Master Ken

33 **Karatefestival in Bünde**
Vereine aus Ostwestfalen-Lippe treffen zusammen

34 **80 Jahre – und kein bisschen müde**
PSV Bochum feiert ältestes Mitglied

Ehrenmitglied
Ludwig Binder beim KC Bonn I

Termine
der Dojos

35 **Kontaktmöglichkeiten**
& Ansprechpartner:innen

Impressum

Redaktionsschluss

Ausbildung 2024

Vorschau

von Michael Bolder

Der Lehrgangs- und Bildungsplan erscheint künftig nicht mehr in Papierform. Alle Informationen zu den Lehrgängen und Ausbildungen des KDNW sind auf unserer Homepage zu finden.

Die Anmeldungen erfolgen ja bereits schon länger ausschließlich online. Bei Fragen steht das Team der Geschäftsstelle natürlich jederzeit zur Verfügung.

Die Trainer:innen-Ausbildungen 2024 auf einen Blick:

- Die Ausbildung C-Trainer:in Breitensport findet im ersten Halbjahr statt.
- Die Ausbildung B-Trainer:in Breitensport Kinder/Jugend findet im zweiten Halbjahr statt. Diese Ausbildung wird nur alle drei Jahre angeboten.
- Die Ausbildung C-Trainer:in Leistungssport macht 2024 eine Pause und wird wieder im ersten Halbjahr 2025 angeboten.
- Das nächste Basismodul findet im ersten Quartal 2025 statt. Es wird auch das Basismodul der Kreis- und Stadtsportbünde anerkannt.
- Die Lizenzverlängerung für C- und B-Trainer:in Leistungssport findet Ende 2024 statt.

Schnelligkeit durch Entspannung

KDNW-Fortbildung für Jukuren

von Markus Sobotta

Am Freitagnachmittag, 25. August 2023, startete die Fortbildung mit Theorie-Unterricht unter der Leitung von Shuzo Imai, Thomas Behnke und Armin Gudat in der Sportschule Hachen.

Am nächsten Tag folgten je zwei Einheiten über Schnelligkeit (Kihon Ido) und Faszien (mit Rolle und Ball) sowie anschließend Dehnung und Entspannung.

Am Sonntag wurde Messer- und Schwert-Abwehr trainiert. Mit einer Feedbackrunde endete das abwechslungsreiche Lehrgangswochenende.

Foto: Sobotta

Foto: Bolder

Neue Trainerassistent:innen

Jugendliche absolvieren erfolgreich KDNW-Ausbildung

von Michael Bolder

Das Team für die Jugendausbildung des KDNW, bestehend aus Michael Bolder, Dennis Dreimann und Susanne Nitschmann, leiteten in den Sommerferien in der Sportschule Hachen die Trainerassistent:innen-Ausbildung 2023.

Mit 21 Teilnehmer:innen war die Gruppe so groß wie in Zeiten vor Corona.

Anfangs wurde das Programm für die vier Ausbildungstage vorgestellt, woran sich für die Teilnehmer:innen ein bewegtes Kennenlernen in der Halle anschloss. Sowohl der strukturelle Aufbau einer Trainingseinheit als auch die Bedeutung von Einstimmungs- und Ausklangsphasen wurde hierbei deutlich.

Über die exemplarische Karate-Stunde, deren Inhalt auch Motive und Verhalten von Trainer:innen zeigen sollte, ging es weiter mit Koordination und motorischen Grundeigenschaften. Nach der Theorie konnte die praktische Anwendung dann in Kleingruppen erprobt werden.

Die erforderlichen Übungen für das Karate-Sportabzeichen „Kleiner Samurai“ konnten die Teilnehmer:innen selbst ausprobieren.

Besondere Anforderungen an Trainerassistent:innen, wie die Erfüllung der Aufsichtspflicht, die Einhaltung von Sicherheits- und Haftungsfragen, ein grundlegendes Verständnis für Gesundheitsfragen wurden den Teilnehmenden genauso vermittelt wie Organisation und Aufbau im Vereinssport.

Um zu zeigen, wie man einfache Ausführungen mit Hilfe von Regulatoren variieren bzw. erschweren kann, kamen Kata und Kihon mit verschiedenen Hilfsmitteln zum Einsatz.

Theoretisches Anleiten von Gruppen stellte dann die Voraussetzung für das Bewältigen der gestellten Aufgaben in Gruppenarbeit dar und gab den Karateka die Möglichkeit, sich vor der Gruppe als Trainer:in darzustellen.

Bei der Abschlussprüfung konnten alle für sich reflektieren und zeigen, was gelernt wurde. Trotz der anspruchsvollen Unterrichtsstunden waren alle mit Begeisterung und sehr viel Spaß bei der Sache.

Im Abschlussgespräch wurde aufgezeigt, in welche Richtung Trainerassistent:innen sich in der Breiten- oder Leistungssportausbildung weiterentwickeln können.

Wir freuen uns, dass alle 21 Jugendlichen bestanden haben und nun in der Lage sind, unsere Trainer:innen zu unterstützen und die erworbenen Kenntnisse und Kompetenzen an die Kinder weitergeben können. Das Fachwissen kann jetzt im Dojo umgesetzt werden. Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer:innen!

Foto: Höner

A-Trainer:in

Ausbildung und Lizenzverlängerung

von Alexandra Höner

Bereits seit September 2022 nehmen Ralf Vogt (stellvertretender KDNW-Kampfrichterreferent) und Alexandra Höner (KDNW-Schulsportreferentin) an der Ausbildung zur:m A-Trainer:in teil. KDNW-Präsident Rainer Katteluhn nutzte das Modul zur Verlängerung seiner Lizenz.

An der Universität Mainz lehrte vom 24. bis 25. Juni 2023 Prof. Dr. W. Schöllhorn „Theoretische Grundlagen, Biomechanik – Messung Diagnostik Biomechanische und neurophysiologische Grundlagen differenziellen Lernens – Differenzielles Lernen der Karategrundtechniken “.

15 neue C-Trainer:innen im KDNW

Erfolgreicher Abschluss der Ausbildung im Breitensport

von Frank Schnelle

Unter der Leitung von Kira Lagmöller und KDNW-Ausbildungsreferent Michael Bolder stellten sich 15 Karateka der praktischen und theoretischen Abschlussprüfung C-Trainer:in Breitensport.

Zwischen 6. Mai und 1. Oktober 2023 nahmen die Lehrgangsteilnehmer:innen im Alter von 18 bis 68 Jahren an vier Wochenenden an dem umfangreichen Ausbildungsprogramm in Theorie und Praxis teil.

Themen der theoretischen Ausbildung waren die intensive Auseinandersetzung u. a. mit Struktur der Ausbildung, Geschichte des Kampfkunst Karate-Do, Trainingsgestaltung im Breitensport, Entwicklungsverläufe im Kinder- und Jugendalter, Gesundheitsförderung, Versicherungsfragen etc.

Ergänzt wurde dieser Teil durch 30 Blended-Learning-Lerneinheiten, in denen die Lehrgangsteilnehmer:innen individuell oder in Gruppen verschiedene Aufgabenstellungen zu Hause bearbeiten mussten.

Die praktische Ausbildung wurde von folgenden Referent:innen des KDNW begleitet: Armin Gudat, Ludwig Binder, Susanne Nitschmann, Roman Lux, Peter Meuren, Frank Beeking, Frawi Tönnis, Michael Bolder und natürlich Kira Lagmöller.

Die Referent:innen brachten neben vielen Übungen, Spielen und einer Menge Know-How auch interessante Diskussionsthemen mit, die es den Teilnehmenden ermöglichte, Karate aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Die praktische Abschlussprüfung bestand aus einer Karate-Stunde. Die unterschiedlichen vorgegebenen vier Themensetzungen wurden jeweils von einer Gruppe vorbereitet. Jedes Mitglied innerhalb der einzelnen Gruppen musste dann im Losverfahren die Leitung für einen Teil der Stunde übernehmen. Anschließend wurde die Stunde von einer anderen Gruppe reflektiert. Ergänzt wurde die Abschlussprüfung durch einen theoretischen Teil.

Folgende Teilnehmer:innen haben die Prüfung erfolgreich absolviert und konnten aus den Händen von Michael Bolder die Lizenz „DOSB-Trainer C Breitensport, Sportart Karate“ in Empfang nehmen: Adrian Bufaj, Markus Ebbing, Martin Ferdinand, Aleck Höner, Lars Klode, Sascha Luy, Michael Meyer, Saman Mohammad, Daniel Plesea, Michael Schmidt, Frank Schnelle, Niklas Stille, Henning Termühlen, Xiomara Thiele, Leonie Winzler.

Foto: Schnelle

Ehrung durch den KDNW

Geldprämie für Shirley Jay und Elisabeth Herari

von Birgit Buddendiek

Am 14. September 2023 gab es beim Training der Landeskader Kumite und Kata im USC Duisburg etwas „mehr" als sonst üblich. Der Präsident des KDNW Rainer Katteluhn besuchte die Athlet:innen, um Jugend-Europameistermeisterin Shirley Jay und Bronzemedaillen-Gewinnerin Elisabeth Herari zu ehren.

Der KDNW ist sehr stolz auf die beiden erfolgreichen Athletinnen und weiß zu schätzen, was sie dafür leisten: Zuallererst natürlich die Liebe zum Karate, aber auch der enorme Zeitaufwand, den das Training erfordert, um in diesem Maß international mithalten und sich durchsetzen zu können, die Bereitschaft, gerade in diesem Alter, andere Freizeitaktivitäten mit Freund:innen zurückzustellen, der Wille, den Körper zu fordern und die Disziplin, die Schule nicht zu vernachlässigen – Dinge, die niemand sieht, wenn die Sportlerinnen auf dem Podium stehen.

Aber das Präsidium des KDNW ist sich dessen bewusst und daher war es Rainer Katteluhn ein besonderes Anliegen, die beiden jungen Karateka zu ehren. Im Kreise ihrer Kadertrainer Schahrzad Manouri und Thomas Nitschmann sowie ihrer Trainingskamerad:innen sprach er seine Glückwünsche und Anerkennung aus und überreichte eine Geldpräimie, um die Würdigung zu unterstreichen und das Erfüllen persönlicher Wünsche zu ermöglichen. Er bedachte auch Trainer:in, Trainingspartner:innen und Eltern mit Worten des Dankes, das sie alle für sich einen bedeutenden Anteil an den Erfolgen der beiden haben.

Foto: USC Duisburg

Digitalisierungsoffensive

KDNW erhält Fördergelder

von Steffen Voigtländer

Die Landesregierung von Nordrhein-Westfalen hat eine ehrgeizige Digitalisierungsoffensive für den Breitensport gestartet und dafür eine Förderung in Höhe von 30 Millionen Euro aus dem Programm REACT-EU als Teil der Reaktion der Europäischen Union auf die COVID-19-Pandemie erhalten.

Der Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen hat die Förderung genutzt, um seine Geschäftsstelle und diverse Referate digital aufzurüsten und auf einen aktuellen digitalen Standard zu heben.

Insbesondere in den Referaten Aus- und Weiterbildung, Breitensport, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie in der gesamten Geschäftsstelle werden die neu angeschafften Geräte zum Einsatz kommen. Zum neuen Inventar gehören nun acht Tablets inkl. Tabletstiften, vier Laptops, zwei Kameras, Multimedia-Equipment, Stative und Peripheriegeräte.

Das KDNW-Präsidium freut sich sehr über die großzügige Unterstützung durch die Europäische Union und die Landesregierung von Nordrhein-Westfalen, mit der die ehrenamtlichen Strukturen im Verband weiter gestärkt werden.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU

ESF in Nordrhein-Westfalen

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Sun, Fun & Karate

KDNW-Jugendferienfreizeit

von Susanne Nitschmann

31 Karateka aus ganz NRW verbrachten sieben Tage gemeinsam mit dem Betreuerteam Michael Bolder, Dennis Dreimann und Susanne Nitschmann an der Costa Brava. Leider war die Anreise lang und anstrengend...

Aber endlich angekommen auf dem Campingplatz am Meer, war dann schnell alles auf Urlaub eingestellt: Karate-Training, eine Strand-Olympiade, geführte Ausflüge mit dem Mountainbike, Standup-Paddling im Meer und eine Schnorcheltour im wunderschönen Cadaques standen auf dem Programm.

VIELE GRÜSSE VON DER COSTA BRAVA!

Fotos: Nitschmann

Jetzt für 2024 anmelden!

Wann?
18. bis 29. Juli 2024
Wo?
Laterna Camp in Poreč, Kroatien
Wer?
Jugendliche (12-17 Jahre),
begrenzte Teilnehmer:innen-Zahl
Wieviel?
555,- € inkl. Busfahrt, Unterkunft,
Vollverpflegung, Getränke & Ausflüge

Anmeldung nur online unter: karate.nrw/lub

Foto: Altmann

7. Dan

Sandro Barbato	Shotokan
Mustafa Dogan	Shotokan
Frank Nöske	Shotokan
Frawi Tönnis	Shotokan

6. Dan

Walter Baier	Goju-Ryu
Thomas Bieling	Shotokan
Peter Mügge	Shotokan
Georgos Roumeliotis	Shotokan
Petra Schmidt	Shotokan
Thomas Wallek	Goju-Ryu

5. Dan

LLapjani Bajram	Wadokai

4. Dan

Petra Konetzny	Goju-Ryu

3. Dan

Amrit Kahlon	Shotokan
Andreas Kärting	Goju-Ryu
Marco Klausmeier	Goju-Ryu
Philipp Loyek	Shotokan
Ralf Schulter	Goju-Ryu
Corinna Strzelecki	Goju-Ryu
Edith Suttorp	Goju-Ryu

2. Dan

Wolfgang Blauza	Goju-Ryu
Sebastian Gilly	Shotokan
Jonas Khan	Shotokan
Corinna Loyek	Shotokan
Hans-Jürgen Mesters	Goju-Ryu
Manuela Paul	Shotokan
Piotr Pawicki	Shotokan
Jörg Rhode	Shotokan
Tanja Tank	Shotokan
Eric Thumel	Shotokan

1. Dan

Alexander Buch	Shotokan
Sascha Ertelt	Shotokan
Marian Garbos	Shotokan
Kevin Gey	Shotokan
Stefanie Kaufmann	Shotokan
Karsten Kemper	Goju-Ryu
Kilian Kemper	Goju-Ryu
Thomas Korn	Shotokan
Oliver Pawicki	Shotokan
Yasmin Renner	Shotokan
Daniel Sobanski	Shotokan
Dorothea Wilke	Goju-Ryu
Jenny Woste	Shotokan

Keine Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herzlichen Glückwunsch!

Hohe Shotokan-Dan-Prüfungen in Kelkheim

Foto: Kröger

Nage Waza

Dritter Teil der Lehrgangsreihe

von Heike Buck

Am Sonntag, den 27. August 2023 fand im Yuishinkan Honbu Dojo in Kamen ein KDNW-Lehrgang mit Felix Lehmann (5. Dan) statt. Thema waren die Nage Waza.

Felix hatte sich entschieden, die Nage 13 bis 24 auf zwei Lehrgänge aufzuteilen, um mehr Zeit für jede einzelne Nage zu haben. Folglich wurden an diesem Sonntag die Nage 13 bis 18 behandelt. Die Nage 19 bis 24 werden voraussichtlich Thema eines Lehrganges im nächsten Jahr sein.

Zunächst wurde gemeinsam besprochen, woher man die Nage und Kumite Ura kennt, sowie wie und wann sie gelernt wurden. Ausgehend hiervon diskutierten die Teilnehmer:innen, welche Quellen (z.B. Texte, Abbildungen, Videos und, nicht zu vergessen, mündliche Überlieferungen im Training) benutzt werden, um die Formen zu lernen. Hierbei wurden die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Quellen herausgearbeitet und der kritischen Umgang mit ihnen beleuchtet. Dieser theoretische Teil fand in der ersten halben Stunde des Lehrganges statt.

Im nachfolgen praktischen Teil beschäftigten sich die Karateka nach einem vorbereitenden Aufwärmprogramm (inklusive 100 Ebi) ausführlich mit jeder der sechs Nage. Hierzu wurden stellenweise unterschiedliche Quellen herangezogen und die Probleme dieser Quellen in der Praxis erfahrbar. Ferner wurden die sechs Nage mit den Nage eins bis zwölf verglichen und Unterschiede und Gemeinsamkeiten beleuchtet. Durch die Fokussierung auf nur sechs Nage konnte auch detailliert diskutiert werden, welche allgemeinen Prinzipien, zum Beispiel der Biomechanik und Bewegungslehre, bei der Ausführung der Nage beachtet werden sollten. Ein sehr informativer und gelungener Lehrgang!

Foto: Kayser

Goju-Ryu

Prüfer:innen-Lehrgang in Neuss

von Šimo Tolo

An 23. September 2023 fand ein Goju-Ryu-Prüfer:innen-Lehrgang in Neuss unter der Leitung von Šimo Tolo und Martin Kudzia aus dem Unsui-Dojo statt.

Trotz Stau und Hindernissen im Straßenverkehr schafften es über 45 Karateka zu kommen. Nach einem herzlichen Empfang mit Kaffee wurde gemeinsam angegrüßt.

Im theoretischen Teil ging es um Aspekte wie Verfahrens- und Prüfungsordnung sowie Prüfungsinhalte. Es kamen viele Fragen auf, die diskutiert und beantwortet wurden.

Nach der Theorie folgte die Praxiseinheit. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen war der Trainingsinhalt die Kata Geksai Dai Ichi, der genaue Ablauf sowie auch die Inhalte und Vielfältigkeit der Kata Bunkai, an der intensiv mit Partner:in gearbeitet wurde. Die Teilnehmer:innen waren zufrieden und begeistert von den vielfältigen Anwendungen, die in der Kata stecken.

Ein wenig erschöpft, geistig und körperlich, war es an der Zeit, eine kleine Pause einzulegen. Das Unsui-Dojo stellte den Karateka zur Stärkung kostenlos Kaffee, Wasser und kleine Snacks zur Verfügung.

Das Thema der nächsten Trainingseinheit war die Selbstverteidigung mit einfachen Inhalten und Prinzipien aus dem Karate. Martin und Šimo gingen auf die jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten der einzelnen Karateka ein, um jedem gerecht zu werden, bezogen auf Alter und körperliche Fitness.

Es war wieder ein hervorragender Lehrgang in Neuss, mit viel Spaß und großartigen Leuten. Das Feedback der Teilnehmenden war sehr positiv.

Foto: Tolo

6. KDNW-Shotokan-Tag

Über 200 Karateka trainieren in Bochum

von Monika Feygin

Nach der Corona-Pause fand der Shotokan-Tag im KDNW nun zum zweiten Mal und insgesamt zum sechsten Mal statt. Die zahlenmäßig größte Stilrichtung des Verbandes hatte ihren Mitgliedern ein breitgefächertes Programm vorbereitet.

Für die Karateka waren einige der renommiertesten Trainer des Landes nach Bochum gereist, um diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen: Georg und Christian Karras, Rainer Katteluhn, Wolfgang Henkel, Stefan Krause, Frawi Tönnis, Hardy Berscheid, Ralf Vogt und Bernhard sowie Tim Milner vermittelten ihr breites Fachwissen mit viel Freude und Liebe zum Detail.

Der ausrichtende Verein Budokan Bochum rund um Bernhard Milner hatte einige neue „Schmankerl" im Angebot: Es wurden beispielsweise vier separate Kinder-Gruppen angeboten und zwei Einheiten wurden in Straßenkleidung und Hallenschuhen durchgeführt. Neben diesem „Shotokan Streetfight" waren noch diverse Kata- und Kumite-Einheiten, Trainer-Trainings und ausgefallene Trainingsthemen, wie Enpi-Uchi-Techniken und Hente-Einarm-Techniken in Bochum im Angebot. Über 200 Karateka waren angereist.

Nach diesem rundum gelungenen Lehrgang wird der 7. Shotokan-Tag im KDNW 2024 wieder von Bernhard Milner und seinem Team organisiert und in Bochum stattfinden.

Fotos: Feygin

SOK: Kobudo

Karateka trainieren mit dem Sai

von Frank Schnelle

Am Samstag den 16. September 2023 fand in Neuss im Rahmen der Lehrgangsreihe „Kobudo im KDNW“ nach dem Auftakt in Ennepetal im März der zweite Lehrgang des Jahres statt.

Begrüßt wurden die Teilnehmenden durch den SOK-Koordinator Ludwig Binder und dessen Stellvertreter Simo Tolo. Ausrichter war dieses Mal der KSK Konkordia 1924 Neuss.

18 Karateka aller Graduierungen aus neun Dojos waren der Einladung gefolgt, um den Sai, eine der traditionellen Waffen des Kobudo aus Okinawa, kennenzulernen oder die Kenntnisse zu vertiefen.

Kobudo bezeichnet die traditionelle Kampfkunst aus Okinawa mit Bauernwaffen, die u.a. auch vom Gründervater des modernen Karate Gichin Funakoshi und seinem Schüler Nakayama praktiziert und geübt wurde. Zu den Waffen gehören z.B. Bo (Langstock), Tonfa (Schlagstock mit Quergriff) und eben Sai. Der Sai ist eine etwa 50 cm lange Waffe aus Stahl mit Griff (Tsuka) und zwei Seitenschäften (Yoku). Geübt wird in der Regel mit zwei Sai.

Thema waren an diesem Samstag der Umgang mit dem Sai, Partnerübungen mit Sai und Bo (Langstock) sowie Sai-Kata (Formen).

Trainiert wurde parallel in zwei Gruppen und gemeinsam. Neueinsteiger:innen und Budoka mit Vorkenntnissen im Umgang mit dem Sai wurden im Wechsel von Jürgen Porsch vom Torakai Ennepetal (Ryukyu Kobudo) sowie von Bernd Kopp vom Karate Dojo Bad Salzuflen (Jinbukan Kobudo) betreut.

Am Ende der Veranstaltung bedankte sich Ludwig bei den Teilnehmer:innen und den beiden Referenten für das intensive und konzentrierte Training.

Er machte deutlich, dass er das Angebot an Lehrgängen der traditionellen Kampfkunst Kobudo weiter ausbauen möchte. Weiterhin äußerte er den Wunsch, dass die Dojos im KDNW zukünftig der Kampfkunst Kobudo eine größere Aufmerksamkeit schenken und hierdurch zusätzlich interessante Angebote auch für Neumitglieder schaffen. Dies könne vielleicht positive Auswirkungen auf die Mitgliederzahl in den Vereinen und somit im KDNW haben.

Foto: Schnelle

Foto: Milner

Budapest Open

Gold für Kevin Michejlis

von Tim Milner und Susanne Nitschmann

Bei der Budapest Open, die am 16. und 17. September 2023 ausgetragen wurde, konnte sich Kevin Michejlis Gold im Schwergewicht der u18 sichern. Der Karateka vom KD Kempen war für den DKV an den Start gegangen und siegte fünfmal, bevor er bei der Siegerehrung ganz oben auf dem Treppchen stand.

Douaa Rabhi vom Budokan Bochum war ebenfalls für den DKV in Ungarn, wo sie gut Leistungen zeigte und sich so Bronze in der u21 -61 kg holte.

Der dritte KDNW-Athlet im DKV-Team, Adrian Heinrich (Goju-Ryu Garath), konnte sich nicht platzieren und Elisabeth Herari verletzte sich leider am Knie.

Für seinen Verein (Budokan Bochum) brachte Sam Altkemper eine Bronzemedaille nach Hause.

Insgesamt holten die deutschen Karateka 18 Medaillen.

Internationaler Banzai Cup 2023

KDNW in Berlin nicht zu toppen

von Eva Mona Altmann

Der Internationale Banzai Cup am 23. und 24. September 2023 war wieder eine Mammutveranstaltung.

Über 1.200 Starts von knapp 1.000 Karateka aus 23 Nationen.

Mit dabei: Eine kampfstarke Delegation des Karate-Dachverbandes NRW.

Die Athlet:innen sicherten dem Landesverband die Pole Position im Medaillenspiegel mit zwölf Gold-, sieben Silber- und zehn Bronzemedaillen.

Fazit: Berlin ist immer eine Reise wert!

Medaillenspiegel & Ergebnisse online bei Sportdata: t.ly/7Nw6W

Fotos: Nitschmann

Shara, Nika und Uwe in Dublin

Letztes WKF Premier League Turnier 2023

von Eva Mona Altmann

Vom 8. bis 10. September 2023 wurde in Dublin (Irland) das letzte WKF Premier League Turnier des Jahres ausgetragen.

Aus dem KDNW ging Vizeweltmeisterin Shara Hubrich (TV Borgeln) bei den Damen -50 kg für den DKV an den Start. Leider kam sie nicht über die Round-Robin-Vorrunden hinaus. mit-einer 0:1-Niederlage gegen Maria Depta und einem 4:2-Sieg über Alba Penilla Sanchez war für sie diesmal Schluss.

Insgesamt holte Deutschland eine Bronzemedaille in Dublin.

Aus dem KDNW außerdem in Irland im Einsatz auf der Tatami, in den Finals und als Appeals Jury: Weltkampfrichter Uwe Portugall. Nika Tsurtsumia war in seiner Rolle als Bundesassistenztrainer vor Ort.

EUSA Combat Games in Zagreb

Herausforderung und Erkenntnis für die Karateka aus NRW

Foto: Privat

Foto: Kremser

von Roman Lux

Die European Combat Games, also die Europäischen Hochschulmeisterschaften, die vom 20. bis 23. Juni 2023 in Zagreb stattfanden, waren eine spannende und lehrreiche Erfahrung für die Teilnehmenden aus Nordrhein-Westfalen.

Vier motivierten Karateka machten sich auf den Weg, ihr Können mit dem einiger der besten Athlet:innen Europas zu messen: Rebecca Maier (Karate Zanshin Bergisch Gladbach), Natalie Jürgensmann (SC Taisho Siegburg), Luca Weingötz und Roman Lux (USC Duisburg) – sie gingen in Kroatien ausnahmsweise nicht für ihre Vereine, den Landesverband oder Deutschland an den Start, sondern für ihre Hochschulen. Außerdem unterwegs: Unsere Weltkampfrichterin Eva Mona Altmann, die als Chefkampfrichterin im Auftrag der EKF das Turnier leitete.

Die Meisterschaft war geprägt von knallharten Wettkämpfen und beeindruckender Konkurrenz.

Zwar war es uns in diesem Jahr nicht vergönnt, eine Medaille mit nach Hause zu bringen, aber der Gewinn an Erfahrung und der Austausch unter den Studierenden Europas war einfach unbezahlbar!

Untergebracht waren wir in einem Komplex aus Studentenwohnheimen, zusammen mit anderen Athlet:innen aus verschiedenen Nationen und Kampfsportarten. Die spartanisch eingerichteten Doppelzimmer, die enge Nachbarschaft zu Sportler:innen aus der ganzen Welt und das gemeinsame Speisen in der Mensa schufen eine einzigartige Atmosphäre.

Gekrönt wurde die Meisterschaft durch eine Abschlussparty, in der Studierende aller Nationen und Kampfsportarten gemeinsam ihre Erfolge feierten.

Obwohl wir in diesem Jahr ohne Edelmetall von dem Turnier zurückkehren, sind wir bereits voller Vorfreude und Tatendrang für die Europäischen Hochschulmeisterschaften im kommenden Jahr! Die neu gewonnenen Erfahrungen haben uns als Team definitiv zusammengeschweißt und unsere Entschlossenheit gestärkt, härter an uns zu arbeiten, um in Zukunft für unseren Fleiß belohnt zu werden.

Fotos: Rüther

Medaillenregen für NRW-Karateka

European Master Games 2023 in Tampere

von Oliver Rüther

Am 1. und 2. Juli 2023 trafen sich in Tampere (Finnland) 138 Karateka, davon 56 DKV-Athlet:innen, um im Rahmen der 5. European Master Games Wettkämpfe auszutragen.

Der bayerische Landesverband reiste als Team mit 32 Athlet:innen, elf Begleitpersonen und zwei Coaches an, und war somit in Summe am stärksten vertreten, gefolgt von Italien mit 28 und Finnland mit 24 Karateka. Aus NRW reisten neun Sportler:innen und ein Coach selbstorganisiert an.

Die Ausbeute der kleinen Gruppe lässt sich vorzeigen: Alle haben es nicht nur aufs Podest geschafft, vielmehr gab es bei allen NRW-Aktiven mindestens eine Silbermedaille, wenn nicht sogar Gold!

Alle haben sich gegenseitig großartig unterstützt. Ein besonderer Dank der Kumite-Athlet:innen geht an Ümüt Demir, der spontan als Coach zur Verfügung stand.

GOLD

Manuela Gerke-Körting, Kata 50+
Denis Krämer, Kata 45+
Maike Schwanenberg, Kumite 40+ -68 kg
Maike Schwanenberg, Kumite 40+ Open
Jochen Krämer, Kumite 35+ +94 kg
Murat Uysal, Kumite 50+ -75kg
Kasim Zymeri, Kumite 55+ -75kg
Ümüt Demir, Kumite 40+ Open

SILBER

Jochen Krämer, Kata 35+
Martin Matheis, Kumite 50+ -75kg
Oliver Rüther, Kumite 55+ -75kg
Manuela Gerke-Körting, Kumite 50+ Open

Alle Ergebnisse ohne Gewähr.

Herzlichen Glückwunsch!

Die Unparteiischen des Supercups (7. v. l.: Ralf Vogt)

KDNW-Präsident Rainer Katteluhn (Mitte)

Douaa Rbabhi (blau) holte Bronze

Yannick Drescher verpasste Bronze knapp

Rang vier für Natalie Jürgensmann

DKV-Supercup in Düsseldorf

Douaa Rabhi erkämpft Bronze, zwei vierte Plätze in Kata

von Eva Mona Altmann

Beim DKV-Supercup, der im Rahmen der FINALS am 6. Juli 2023 in Düsseldorf ausgetragen wurde, konnte Douaa Rabhi (Budokan Bochum) im Kumite der Damen Bronze erkämpfen!

Zwei vierte Plätze gab es in der Disziplin Kata für Natalie Jürgensmann (SC Taisho Siegburg) und Yannick Drescher (Zanshin Bergisch Gladbach). Herzlichen Glückwunsch!

Auf Kampfrichterseite repräsentierte Ralf Vogt den KDNW. Auch KDNW-Präsident Rainer Katteluhn war in offizieller Funktion zugegen.

Zwei Tage nach dem DKV-Supercup wurde Karate zusammen mit Judo und Taekwondo auf den Landtagswiesen einem interessierten Publikum präsentiert. In diesem Rahmen fanden z.B. Kata-Vorführungen der Europameisterin Shirley Jay (Satori Hilden) statt. Die Leitung vor Ort hatte KDNW-Verbandskoordinatorin Susanne Nitschmann. Der DKV sprach für diese Unterstützung durch unseren Landesverband explizit seinen Dank aus.

Fotos: DKV

Foto: Wolbers

Bundesliga

Sieg für die Damen vom USC Duisburg

von Eva Mona Altmann

Am 30. September 2023 fanden in Dillingen (Saarland) die Playoffs der Bundesliga 2023 statt. Das Damen-Team vom USC Duisburg konnte seine Siegesserie fortsetzen und den Pokal mit nach NRW nehmen.

Von den vier fürs Halbfinale qualifizierten Mannschaften konnten nur drei antreten – Bushido Waltershausen fiel verletzungsbedingt aus, somit zogen die Titelverteidigerinnen vom Banzai Berlin kampflos ins Finale ein. Die Duisburgerinnen (ohne die erkrankte Douaa Rabhi) mussten sich dagegen zunächst der rheinland-pfälzischen Auswahl stellen. Johanna Kneer siegte vorzeitig mit 8:0 über Nesrine Bourgine, Reem Khamis machte mit dem 4:1 gegen Stella Holczer den Halbfinalsieg perfekt. Den Damen vom Team Liltec/KSC Puderbach blieb Bronze.

Im Finale endete das erste Match von Reem Khamis gegen Fortesa Orana unentschieden (0:0). Johanne Kneer stand Selin Isik gegenüber, die zunächst mit einem Punkt in Führung gehen konnte, bevor Johanna den Kampf drehte und mit 9:1 vorzeitig beendete. Shara Hubrich bezwang Seden Bugur klar mit 5:0.

Somit sind die Damen vom USC Duisburg die verdienten Siegerinnen der diesjährigen Bundesliga – herzlichen Glückwunsch!

Coach Thomas Nitschmann (KDNW-Landestrainer) zeigte sich mehr als zufrieden: „Ich bin sehr glücklich und ein bisschen stolz, wie konsequent und fokussiert die Damen als Team aufgetreten sind! Es hat sehr viel Spaß gemacht, mit so tollen Sportlerinnen arbeiten und am Ende den Gewinn der Bundesliga feiern zu dürfen!“ Und er fügte hinzu: „Durch die namentliche Besetzung unseres Teams hatten wir schnell die Favoritenrolle, aber mit diesem Druck muss man auch umgehen können und das haben die Damen mit Bravour gemeistert.“

Für Thomas Nitschmann hat die Bundesliga eine große sportliche Relevanz: „Teamkämpfe sind mit Einzelkämpfen nicht zu vergleichen und haben eine besondere Energie und Motivation. Daher ist die Bundesliga für die Ausbildung unserer Kämpfer:innen ein wichtiger Baustein der Charakterschulung und braucht unbedingt mehr Förderung und Anerkennung. Auch die Tatsache, dass internationale Topathlet:innen in den Teams vertreten waren, hilft, das Karate in Deutschland qualitativ zu verbessern und international anzunähern.“

Ein Herren-Team hatte NRW nicht ins Rennen geschickt.

Die Matches im Relive ansehen:
sportdeutschland.tv/deutscherkarateverband/karate-bundesliga-playoffs-2023

Fotos: Wolbers

DM Masterclass

Dojo Lemgo-Lippe an der Spitze

von Eva Mona Altmann

Am 30. September 2023 wurden in Dillingen (Saarland) die Deutschen Meisterschaften der Masterclass (ü30, ü35 etc.) ausgetragen. Die Karateka aus dem KDNW präsentierten sich sehr erfolgreich und konnten viermal Gold, fünfmal Silber und zehnmal Bronze erkämpfen. Sieben fünfte und fünf siebte Plätze runden die Erfolgsbilanz ab.

Dem Dojo Lemgo-Lippe gelang es, sich im Medaillenspiegel der Vereine ganz vorne zu platzieren. Dojo-Leiter Stefan Krause, der auch KDNW-Vizepräsident ist, kommentierte das so: „Diese schönen Erfolge beruhen auf drei Komponenten: Erstens eine langjährige, kontinuierliche Leistungsentwicklung. Zweitens die richtige Einstellung – die Karateka waren auf ihre Ziele fokussiert, legten aber auch die nötige Leichtigkeit an den Tag. Und drittens braucht man das nötige Quäntchen Glück, das wir dann auch gehabt haben."

Mit dem USC Duisburg auf Rang sieben schaffte es ein weiteres NRW-Dojo in die Top Ten.

Herzlichen Glückwunsch!

GOLD

Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe), Kata Damen ü65
Renate Bracht (Dojo Lemgo-Lippe), Kumite Damen ü65 +60 kg
Endrju Selimaj (USC Duisburg), Kumite Herren ü30 -80 kg
Maksim Harutyunyan (Dojo Lemgo-Lippe), Kumite Herren ü35 +80 kg

SILBER

Denis Krämer (USC Duisburg), Kata Herren ü45
Maike Schwanenberg (KC Bushido Bonn), Kumite Damen ü35 +60 kg
Birgit Buddendiek (KD Gelsenkirchen-Buer), Kumite Damen ü45 +60 kg
Orudj Zeinalov (Budokan Bochum), Kumite Herren ü30 +80 kg
Jochen Krämer (KC Bushido Bonn), Kumite Herren ü35 +80 kg

BRONZE

Sadana Zechlin (KC Bushido Bonn), Kata Damen ü35
Alexandra Höner (TuS St. Arnold), Kata Damen ü55
Kevin Holtermann (KD Kempen), Kata Herren ü30
Patrick Ilic (KC Bushido Bonn), Kata Herren ü35
Dirk Schuhmann (PSV Bochum), Kata Herren ü55
Manfred Völkner (USC Duisburg), Kata Herren ü65
Manuela Gerke-Körting (KC Bushido Bonn), Kumite Damen ü45 -60 kg
Kevin Holtermann (KD Kempen), Kumite Herren ü30 +80 kg
Bernd Munkelt (Budokan Bochum), Kumite Herren ü45 +80 kg
Oliver Rüther (Ju Kengo Köln), Kumite Herren ü55 -80 kg

5. PLATZ:

Michèle Julia Nix (KC Bushido Bonn, Kata Damen ü30), Marc Völkner (USC Duisburg, Kata Herren ü35), Maksim Harutyunyan (Dojo Lemgo-Lippe, Kata Herren ü35), Norbert Diesing (BSC Oberhausen, Kata Herren ü45), Ines Wollert (Dojo Lemgo-Lippe, Kumite Damen ü35 +60 kg), Stefan Vogt (SKD Bad Salzuflen, Kumite Herren ü45 +80 kg), Thomas Sturzenhecker (1. Bonn-Beueler SKD, Kumite Herren ü55 -80 kg).

7. PLATZ:

Ines Wollert (Dojo Lemgo-Lippe, Kata Damen ü35), Manuela Gerke-Körting (KC Bushido Bonn, Kata Damen ü45), Berenike Maier (KC Bushido Bonn, Kata Damen ü45), Jochen Krämer (KC Bushido Bonn, Kata Herren ü35), Thaer Jafar (Ju Kengo Köln, Kumite Herren ü35 -80 kg).

Alle Ergebnisse ohne Gewähr.

Herzlichen Glückwunsch!

Fotos: Schaub

LM Jugend, Junior:innen & u21

in Oberhausen

von Eva Mona Altmann

Am Samstag, den 9. September 2023 traten 163 junge Karateka aus 32 Vereinen in Oberhausen an, um in den Altersklassen Jugend, Junior:innen und u21 die LM-Titel untereinander auszukämpfen.

Die Wettkämpfe wurden auf vier Tatami von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr bei sommerlichen Temperaturen durchgeführt.

Ausrichter war das Taiko Dojo Oberhausen rund um Dojo-Leiter Detlef Tolksdorf (KDNW-Leistungssportreferent). Chefkampfrichter war Ralf Vogt (stellvertretender Landeskampfrichterreferent). Die Wettkampfleitung lag bei Martina Schmutzler-Jahn und Pawel Naliwajko. Der Wettkampfarzt freute sich über einen ruhigen Verlauf mit wenig Einsätzen.

Im Rahmen der Meisterschaft wurde Bundeskampfrichter Ralf Lindstädt geehrt und verabschiedet.

Am erfolgreichsten schnitt der Budokan Bochum ab, gefolgt vom USC Duisburg und Taiko Dojo Oberhausen.

Ergebnisse, Medaillenspiegel & Fotos:
tinyurl.com/yhek5ecf

Landesmeister:innen Jugend, Junior:innen & u21 2023

Alle Ergebnisse ohne Gewähr.

u16 weiblich

Kata: Mailin Rips (KD Kaiten Bedburg-Hau)
-47 kg: Nada Tahiri (USC Duisburg)
-54 kg: Marie Spindler (KD Kempen)
-61 kg: Anna-Marie Schneider (Budokan Bochum)
+61 kg: Elisabeth Herari (USC Duisburg)
Kumite-Team: Budokan Bochum

u18 weiblich

Kata: Jay Shirley (KC Bushido Bonn)
-53 kg: Janine Narboada (USC Duisburg)
-59 kg: Jasmin Dreier (USC Duisburg)
-66 kg: Umnia Rabhi (Budokan Bochum)
+66 kg: Hanna Rädel (Taiko Dojo Oberhausen)
Kata-Team: KD Kaiten Bedburg-Hau
Kumite-Team: KG Ostwestfalen

u21 weiblich

Kata: Natalie Jürgensmann (SC Taisho Siegburg)
-55 kg: Buket Kocabas (KD Gelsenkirchen-Buer)
-61 kg: Douaa Rabhi (Budokan Bochum)
Kumite-Team: Chikai Wettringen

u16 männlich

Kata: Michele Steverding (Zanshin Bergisch Gladbach)
-52 kg: David Pankratov (Chikai KD Wettringen)
-57 kg: Sam Altkemper (Budokan Bochum)
-63 kg: Mykhailo Shumovych (Budokan Bochum)
-70 kg: Gent Peci (Budokan Bochum)
+70 kg: Kassem Bajbouj (Goju-Ryu Karate Düsseldorf)
Kumite-Team: Budokan Bochum

u18 männlich

Kata: David Christian Maier (Budokan Bochum)
-61 kg: David Aslani (SC Grün-Weiß Paderborn)
-68 kg: Niklas Strebe (Budokan Bochum)
-76 kg: Adrian Heinrich (Goju-Ryu Karate Düsseldorf)
+76 kg: Kevin Michejlis (KD Kempen)
Kata-Team: Karate Akademie Düren
Kumite-Team: KG Ostwestfalen

u21 männlich

Kata: Tobias Schälter (TuS St. Arnold)
-60 kg: Tim Braun (Ruhrdojo)
-67 kg: Dojet Haxhimusa (Rhein Berg Karate)
-75 kg: Denat Haxhimusa (Rhein Berg Karate)
-84 kg: Robin Munkelt (Budokan Bochum)
+84 kg: Julian Thielen (Taiko Dojo Oberhausen)

KARATEbyJesse

Die Bunkai-Blaupause (Teil 3): Ein einfaches Gerüst zur Anwendung der Karate-Kata in der Selbstverteidigung

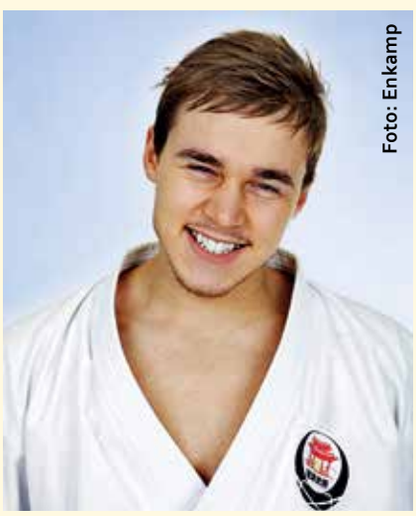
Foto: Enkamp

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. Im zweiten Teil (*Karate Aktuell 2/2023*) mit Bunkai (Zerlegen) und Bunseki (Analyse) der Kata.

Im dritten und letzten Teil geht es jetzt um Oyo.

Oyo – wende die Kata an

Beobachtung: Die meisten Menschen fangen bei ihrer Suche nach der Bunkai am falschen Ende an.

Sie bitten einen Partner darum, sie anzugreifen und hoffen darauf – Daumen drücken! –, eine Bewegung aus der Kata anwenden zu können. Gemäß der Bunkai-Blaupause allerdings kommt dieser Schritt erst ganz am Schluss. Du machst das jetzt, mit einem soliden Verständnis für die tatsächlichen Bewegungen, die du anwenden möchtest und wie du sie am besten anwenden kannst.

Auf Japanisch sagt man: „honmatsu tentou“ (spann den Karren nicht vor das Pferd).

Jetzt: Ran an den Partner!

Jetzt schnappen wir uns einen Partner und legen los!

Hier kommen ein paar wichtige Überlegungen für die Oyo (jap. „Anwendung“):

– Beginne aus einer natürlichen Selbstverteidigungsposition heraus. Keine erhobene Deckung wie beim Boxen. Keine Kranichstellung. Das ist Selbstverteidigung, schon vergessen? Falls ja, lies dir noch einmal die Kern-Prämisse durch (*siehe Karate Aktuell 1/2023*). Der Gegner kann von links, von rechts oder von hinten kommen. Nicht von vorne. Gehe niemals von der luxuriösen Ausgangslage eines fairen Duells von Angesicht zu Angesicht aus.

– Du kennst bereits deine eigene Bewegung. Aber du kennst nicht die Bewegung des Angreifers. Also teste deine Bunkai gegen viele verschiedene Angriffe. Einen Griff. Einen Schlag. Einen Griff und einen Schlag. Einen Doppelgriff. Schubsen, Schlag, Doppelgriff. Ohrfeige. Du findest ziemlich schnell heraus, welcher der HAPV-Angriffe zu deiner Bewegung passt. Denk an die Hilfskonzepte (*siehe Karate Aktuell 2/2023*).

– Dein Gegner muss auf deine Techniken reagieren. Tritt in den Schritt? Nach vorne beugen. Fingerstoß in die Augen? Zurückweichen. Diese vorgegebenen biologischen Antworten bestimmen die Erfolgsrate deiner Techniken. Deshalb ist es wichtig, dass dein Trainingspartner „mitspielt“. (Die Alternative wäre, dass du durchziehst.) Er braucht also auch ein Verständnis der menschlichen Anatomie.

– Aber dein Gegner ist nicht Bruce Lee. Wenn deine Verteidigung auf einer festgelegten Kombination von Angriffen/Schritten/Blocks deines Gegners basiert, stimmt etwas nicht. Trotzdem sollten

deine Techniken die vorbestimmten physiologischen Reaktionen, mit denen dein Gegner dem Schmerz ausweicht, zum Vorteil nutzen. Sonst ist das Szenario nicht realistisch. Aber triff darüber hinaus keine Vorhersagen.

– Kata haben keine „versteckten" Techniken. Techniken können sich aber je nach Umständen verändern (z.B. Umgebung, Reaktion des Gegners, Kampfgeist etc.). Mit anderen Worten: Du solltest jederzeit auf eine taktische Kehrtwende vorbereitet sein. Wie Funakoshi Gichin, der Gründer des Shotokan-Karate, einmal sagte: „Eine Kata exakt auszuführen ist das eine, ein realer Kampf ist etwas anderes."

– Passiver oder aktiver Widerstand? Vielleicht funktioniert die Technik gut an deinem Freund im Dojo, der nur passiven Widerstand gegen dich leistet. Aber wie schaut es mit jemandem aus, der sich aktiv wehrt? Das ist nochmal etwas ganz anderes! Plötzlich wird ein lauter Kiai dann wichtiger als je zuvor.

Das war's schon!

Auf anfang: Neuer Zyklus

Wenn du erstmal den Dreh raus hast beim Oyo und deine Sequenz erfolgreich gegen einen moderat aggressiven Gegner anwenden kannst, fang mit einem neuen Zyklus Bunkai/Bunseki/Oyo aus der gleichen Kata an, bis du sie komplett dechiffriert hast.

Aber es wäre natürlich dumm, jedes Mal wieder bei Null anzufangen!

Was du in den verschiedenen Phasen (Bunkai/Bunseki/Oyo) bereits gelernt hast, solltest du in den nächsten Zyklus mitnehmen, in Form von Prinzipien, die dir als fortlaufende Grundlage für deinen Fortschritt dienen.

Techniken variieren zwischen Katas, Stilen, Meistern und Schulen. Es ist unmöglich, jemals sicher zu wissen, dass unsere Bunkai/Kata/Techniken „richtig", „original" oder „am besten" sind.

Aber Prinzipien ändern sich nicht. Sie sind universell. (Sonst wären es ja keine Prinzipien.)

Und wenn du einmal diese Kampf-Prinzipien entschlüsselt hast, wirst du schneller Bunkai ausspucken als du sagen kannst: „Funakoshis fantastischen Falafel-Freunde".

Und jetzt... Da gibt es noch eine letzte Sache, bevor die Bunkai-Blaupause komplett ist.

Eine Vitaminspritze für alle Fälle

Wie der Name schon sagt, ist eine Vitaminspritze eine Inspirations-, Informations und Motivationsquelle, wenn du mal feststeckst.

Und glaub mir: Du wirst feststecken!

Schau dir andere Kampfkünste an: Was machen die? Was kannst du daraus lernen?

Schau dir andere historische Variationen deiner Kata an. Was kannst du daraus lernen? (Z.B. Bassai Dai, Bassai Sho, Matsumai Passai, Tomari Passai etc.)

Schau dir die gleiche Kata in anderen Stilen an. Gibt es, abgesehen vom Namen, Gemeinsamkeiten? (Z.B. gibt es die Kata Seisan im Shito-Ryu, Goju-Ryu, Uechi-Ryu, Isshin-Ryu, Shotokan [hier heißt sie Hangetsu], Shorinji-Ryu, Wado-Ryu etc.) Was kannst du aus dem Vergleich lernen?

Nutze Medien wie YouTube, Bücher, Videos, DVDs, Blogs oder Online-Foren. Ruf deinen Sensei an, frag jemanden, der woanders trainiert, frag jemanden, der sonst nichts trainiert. Wie würden sie es machen? Denk um die Ecke!

Füge schmutzige Techniken hinzu. Unkonventionelle Methoden. Beißen. Augenquetschen. Spucken. Angelhaken (z.B. mit den Finger in den Mund greifen). Dreh es so, dass es funktioniert. Wenn es einen kleinen Kniff gibt, der dir hilft, nutze ihn. Wir haben sowieso keine Ahnung, wie die originale Bewegung einmal aussah – 10% Interpretationsspielraum für Experimente ist daher in Ordnung. Aber versuch nicht, ein Kamel durchs Nadelöhr zu quetschen!

Stell deine Annahmen alle in Frage. Lies die Kern-Prämisse nochmal. Interpretierst du etwas falsch? Lies die Hilfskonzepte nochmal. In welchem Bereich musst du dir mehr Wissen aneignen? Sei ehrlich zu dir. Find es heraus. Versuche es nochmal.

Tu so, als seist du ein Anfänger. Wie würdest du die Sache dann angehen?

Tu so, als seist du Bruce Lee. Wie würdest du die Sache dann angehen?

Schick mir eine E-Mail und bitte mich um Hilfe.

Lies alles nochmal. Und nochmal. Schlaf drüber. Usw.

Alles, was dich zusätzlich stimuliert, ist eine Vitaminspritze.

Und mit diesen Worten schließe ich meine kurze Präsentation der Bunkai-Blaupause ab. Ein einfaches Gerüst zur Anwendung der Karate-Kara in der Selbstverteidigung.

Was meinst du? Cool? Nützlich? Nerdy? Die Bunkai-Blaupause ist ein fortlaufendes Projekt – Work in Progress. Deshalb freue ich mich über dein Feedback. War irgendwas unklar? Meld dich bei mir!

Wie sagte Kenwa Mabuni (Gründer des Shito-Ryu): „Kata ist kein schöner Wettkampftanz, sonder eine große Kampfkunst zur Selbstverteidigung – die über Leben und Tod entscheidet."

20 Jahre

Karate im Dortmunder Budo SV

von Stefan Breiksch

Zum 20-jährigen Jubiläum der Karate-Abteilung des Dortmunder Budo SV konnten Christian Winkler (7. Dan, Kyoshi, Repräsentant des Goju Ryu Yuishinkan für Europa) und Uwe Portugall (8. Dan, Kyoshi, Weltkampfrichter) als Referenten gewonnen werden.

Der Dojoleiter des Dortmunder Budo SV, Stefan Breiksch (4. Dan) unterrichtete ebenfalls.

Zur Begrüßung dankte Stefan insbesondere seinem Sensei Uwe für das langjährige Training und die Inspiration, das Dojo vor 20 Jahren zu gründen. 35 Teilnehmer:innen reisten von nah und fern an, um an dem Lehrgang teilzunehmen.

Christian Winkler lehrte Details aus den Partnerformen Kumite Ura und Kumite Nage des Yuishinkan. Selbst für erfahrene Karateka gab es viele neue Einblicke und viele Details. Besonderen Wert legte Christian auf die anwendbare Umsetzung in der Selbstverteidigung.

Nach einer sehr lehrreichen und informativen theoretischen Einleitung unterrichtete Uwe Portugall die von Hanshi Fritz Nöpel entwickelte Jukuren No Kata mit Bunkai und Partnerformen.

Stefan Breiksch gab zum Abschluss einen Einblick in die Selbstverteidigung aus der Bodenlage. Besonderer Wert wurde auf Technik und nicht Kraft gelegt.

Foto: Breiksch

Ninja-Wochenende

im Budokan Bochum

von Monika Feygin

Am Wochenende vom 19. bis 20. August 2023 fand im Budokan Bochum ein japanisches Wochenende statt. Bei strahlendem Sonnenschein wurden die zukünftigen Karate-Ninjas begrüßt.

Verschiedene Trainingseinheiten wechselten sich ab, in denen für alle etwas dabei war. Auch Bildung fand ihren Platz: Die Kindern lernten etwas über Japan, Ninjas und den Budokan Bochum. Entspannung kam ebenfalls nicht zu kurz. Tim zeigte, wie man sich auf den eigenen Körper konzentriert und die eigenen Arme und Beine plötzlich schwer oder warm werden lassen kann. Ganz beeindruckt berichteten die Kinder davon beim gemeinsamen Abendessen. Danach gab es einen Film mit Snacks, also echtes Kino-Feeling! Da war es auch fast nicht mehr schlimm, dass im Anschluss schon Schlafenszeit war. Nach einer aufregenden Nacht im Dojo ging es am nächsten Morgen mit dem Frühstück weiter. Im Anschluss machten sich die Kinder auf die Suche nach dem Schatz der Ninjas und mussten rätselhaften Markierungen folgen. Am Ende wurden sie tatsächlich fündig! Alle wurde natürlich am Schatz beteiligt und waren glücklich. Danach ging es zurück ins Training – man wollte schließlich lernen, ein Ninja zu sein. Ob neue Techniken oder Anwendungen – das Programm war vielseitig. Als Andenken durften die Kinder einen Ninja-Becher oder eine Ninja-Brotdose basteln. Zum Schluss, im Beisein der stolzen Eltern, wurden alle mit einer Urkunde ausgezeichnet.

Das Team des Budokan Bochum verbuchte des Wochenende als Erfolg und plant eine Wiederholung im kommenden Jahr.

Foto: Feygin

Kämpfen mit Kata

Lehrgangsreihe in Leverkusen

von Ralf Krieger

In der besten Auslegung der Idee des stiloffenen Karate fand in Leverkusen der vierte Teil der Lehrgangsreihe „Kämpfen mit Kata“ statt. Hier bedeutet stiloffen: Offen sein für unterschiedliche Ausprägungen in der Welt des Karate.

Der Lehrgang besteht im Wesentlichen aus zwei grundlegenden Übungen: Ein Stück einer Kata wird erstmal streng nach traditionellen Vorgaben und Rhythmen geübt. Dann folgt der Sprung in die Selbstverteidigung. An der vorherigen Übung wird nicht viel verändert, das zuvor geübte Kata-Stück wird nur wenig vereinfacht und interpretiert – und wird zu einer effektiven Selbstverteidigungstechnik. Da unter den fast 40 Teilnehmenden auch Weiß-, Gelb- und Orangegurte waren, wurde zuerst an drei Techniken vom Anfang der Heian Nidan geübt. Viele stellten fest, dass sich die ganz traditionell ausgeführte Kata und die daraus entwickelte Selbstverteidigung im Grunde kaum unterscheiden.

Aus dieser Übung ergibt sich ein interessanter Gedanke: Gut möglich, dass die alten Meister, die „Komponisten“ der Kata, wirklich scharfe Selbstverteidigungstechniken, auch gegen Vitalpunkte, im Sinn hatten, als sie die ästhetisch faszinierenden Formen entwickelten, die wir bis heute üben. Die Vitalpunkte spielen ja auch in historischen Aufzeichnungen über Karate eine Rolle, etwa bei Funakoshi.

Der Lehrgang von Peter Sienko und Werner Höner-Girnstein (beide 6. Dan) bot die Gelegenheit, die Verschmelzung von Kata und Kampf mit dem eigenen Körper zu erkunden, für einige Karateka war das Neuland.

Auseinandersetzungen, ob im Dojo mehr Kampf, auch mal Selbstverteidigung oder nur vermeintlich traditionell verstandenes Karate geübt werden soll, haben schon ganze Vereine zerrissen. Manche wollen rein an den Kata orientiertes Karate üben, andere mögen robuste Selbstverteidigung. Jüngere bevorzugen oft die sportliche Richtung, sie wollen sich messen. Ältere meist eher nicht, eine immer größer werdende Gruppe möchte Karate hauptsächlich aus Gesundheits-Gründen üben. Vieles davon kann in ein und derselben Halle existieren: Auch das ist ein Fazit dieses Lehrgangs, der im Oktober in Leverkusen fortgesetzt wird.

Foto: Krieger

Karate meets...

...Judo

von Katja Scheer

Am 17. September 2023 richtete die Karate-Do-Abteilung des TV Eintracht Husen-Kurl 1893 in Dortmund den zweiten Lehrgang der Reihe „Karate-meets-friends“ aus. Mit diesem Format soll die Entwicklung als Karateka durch einen Blick über den Tellerrand erweitert werden.

Diesmal hieß es „Karate-meets-Judo“. Zu Gast war Judomeister André Planko-Will und Co-Trainer Hendrik Will vom DSC Wanne-Eickel-Judo. André hat neben Judo verschiedene andere Kampfkünste trainiert und so war nicht nur der Lehrgang sehr bereichernd, sondern auch die Gespräche in der Pause.

Zur Begrüßung schlug Dojoleiter Achim Scheer den geschichtlichen Bogen vom Judo zum Karate-Do: Kisaki Tomoharu, Gründer des Yuishinkan-Dojos in Osaka und Lehrer von Hanshi Fritz Nöpel, war selbst Judoka und erweiterte mit seinen Erfahrungen das Goju-Ryu um die Nage-Waza, was die Begegnung mit dem Judo umso spannender macht. Auch André Planko-Will zeigte die Zusammenhänge der Kampfkünste auf und erläuterte, wie sich das Judo aus dem Ju-Jutsu entwickelte, indem die Schwerpunkte anders gesetzt und verletzungsträchtigere Techniken entfernt wurden.

Besonders gut gefiel den Teilnehmenden, dass André sich in der Vorbereitung des Lehrgangs mit den zwölf Nage-Formen des Yuishinkan auseinandergesetzt hatte und im Lehrgang gezielt darauf einging.

So fielen, rollten und flogen 17 motivierte Karateka aus vier verschiedenen GKD-Vereinen in neuen Bewegungsmustern über die Matten und durch die Halle.

Im ersten Teil des Lehrgangs standen Fallschule, Übungen zum Abrollen und ein Wurf auf dem Programm, der mit der Nage eins vergleichbar ist, jedoch im Judo etwas anders ausgeführt wird. „Bei uns heißt dieser Wurf ‚Kinderwurf‘“, lachte André, und erläuterte, dass dieser bereits zum Weißgelbgurt geprüft wird.

Nach der Pause folgten weitere Würfe sowie Halte- und Würgegriffe, wobei André immer wieder die Wichtigkeit des achtsamen Umgangs mit den Partner:innen hervorhob.

Mal schauen, in welche Richtung der Blick über den Tellerrand geht, wenn es nächstes Jahr wieder heißen wird: Karate-meets-friends.

Foto: Kuhn

Hanbo-Lehrgang mit Uwe Portugall

1. Karate Ag Kölner Schulen und Freund:innen trainieren mit dem Stock

Fotos: 1. Karate Ag Kölner Schulen

von Melina Lex

Am Sonntag, den 24. September 2023 veranstaltete die 1. Karate Ag Kölner Schulen erstmals seit 14 Jahren wieder einen Hanbo-Lehrgang mit Uwe Portugall. Rund 40 Karateka – Vereinsmitglieder und einige Gäste aus befreundeten Dojos – waren gekommen, um den Umgang mit dem circa 100 cm langen Holzstock zu erlernen.

Um 11.00 Uhr morgens begrüßte Dojoleiterin Eva Mona Altmann die Teilnehmer:innen und stellte Lehrgangsleiter Uwe Portugall vor: 8. Dan Goju-Ryu Karate, erfolgreicher WKF Karate Referee, Landeskampfrichterreferent NRW, Dojoleiter des GKD Dortmund – und eben außerdem versiert im Kobudo, insbesondere mit dem Hanbo. Einen solchen Stock überreichte er der Dojoleiterin als Gastgeschenk, bevor der Lehrgang begann.

Drei einstündige Trainingseinheiten zu den Aspekten Handling und Kihon, Kata und Kumite/Partnerformern standen auf dem Plan. Aber Uwe stellte mit einem Blick auf die Uhr bereits nach seiner kurzen theoretischen Einführung lachend fest: „Ich glaube, wir überziehen heute ein bisschen."

Dann wurde es laut, während sich die Karateka im Umgang mit dem Stock versuchten, der dabei das eine oder andere Mal knallend auf dem Boden landete – hier war viel Geschicklichkeit gefragt! Bei den Basistechniken zeigte Uwe Gemeinsamkeiten und Unterschiede zum Karate-Kihon auf.

Hochkonzentriert erlernten die Karateka anschließend eine richtige Hanbo Kata. Uwe nahm ihnen das Versprechen ab, dieses Geschenk zu pflegen, also den Ablauf nicht wieder zu verlernen.

Im letzten Teil standen Blocks, Konter und Hebel mit dem Stock auf dem Programm. Wie kann man sich mit dem Hanbo (oder notfalls auch mit einem Regenschirm o.ä.) gegen einen Angriff verteidigen? Konzentriert und mit viel Umsicht trainierten die Teilnehmer:innen die Partnerformen.

Am Ende des Lehrganges bedankte sich Eva Mona im Namen aller für die spannenden Einblicke und überreichte Uwe eine besondere Flasche Wein. Das gelungene Event klang gesellig bei kühlem Kölsch, Fassbrause und Leckereien vom Büffet aus.

Fest steht: Bis zum nächsten Hanbo-Lehrgang sollen nicht wieder 14 Jahre vergehen!

Kamen/Bergkamen

Traditioneller Sommerlehrgang

von Heike Buck

Das Wetter spielte mit und dank der guten Organisation durch die fleißigen Helfer:innen des Karate-Do Kamen/ Bergkamen ging der diesjährige Sommerlehrgang, der am Samstag, den 20. Mai 2023 auf dem Gelände der Kamener Gesamtschule stattfand, reibungslos über die Bühne.

Der Lehrgang startete um 10.00 Uhr mit der Begrüßung der Teilnehmer:innen und Karate-Lehrer, die kurz ihr Trainingsprogramm vorstellten. Anschließend wurde für den im letzten Jahr verstorbenen Freund Dietwald David eine Schweigeminute eingelegt.

Die hochgraduierten Karate-Lehrer-unterrichteten ein abwechslungs- und facettenreiches Trainingsprogramm, das die ganze Vielfalt unserer Kampfkunst widerspiegelte.

Christian Winkler bot eine Einheit für die Dojo-Leiter:innen an, in der die Umsetzung entscheidender Stategien und Prinzpien, wie etwa Distanz, Timing und Körperführung, geübt wurde.

Bei Alf und Felix Lehmann wurden Einzeltechniken mit Partner:in trainiert, welche durch die Arbeit an den Pratzen intensiviert wurden. Hierbei wurden auch die zugrundeliegenden physiologischen Gesetzmäßigkeiten erläutert.

Wolfgang Stramka behandelte die Distanzen im Karate-Do durch Übungsformen mit dem Partner.

Isabel de Parea stellte Selbstverteidigungsmöglichkeiten mit den verschiedenen Karate-Händen vor, wobei auch die Unwägbarkeiten in realen Auseinandersetzungen zur Sprache kamen.

Ulrich Heckhuis hatte das Go No Sen und das Sen No Sen sowie traditionelles Karate bei Dan-Prüfungen im Programm.

In der Einheit bei Jan Torborg wurden Bunkai und SV-Formen aus den Goju-Ryu Kata vorgestellt. Schwerpunktmäßig wurde dabei der Energiefluss im Körper sowie die Atemi-Punkte beachtet.

Im Anschluss an die Trainingseinheiten gab es noch eine Dan-Prüfung, bei der vom ersten bis zum sechsten Dan geprüft wurde. Die Prüfer Ulrich Heckhuis, Horst Espeloer und Christian Winkler waren mit den gezeigten Leistungen zufrieden und so bestanden alle.

Zu erwähnen ist noch, dass auch in diesem Jahr wieder für die Verpflegung in den Pausen gesorgt war, und dass man bei Kaffee und Kuchen oder einer Bratwust Gelegenheit hatte, sich mit alten und neuen Karate-Freund:innen auszutauschen.

Fotos: Kayser

Von Ecken und Kreisen

Karate trifft Geometrie

von Judith Niemann und Reinhild Haacker

Was hat Geometrie mit Selbstverteidigung und Kata zu tun? Bei Themen wie „360°-Selbstverteidigung“ und den„8 Karate-Ecken“ gab es im Kisaki Karate-Do Münster quasi geballte Mathematik – inklusive Lösungen für scheinbar unberechenbare Angriffe. Hochkarätige Trainer sorgten dafür, dass die mehr als 70 Teilnehmer:innen aus vielen Teilen der Republik mit neuen Impulsen fürs Training versorgt wurden.

Vier Karate-Gürtel auf dem Hallenfußboden sternförmig übereinanderlegen, und schon hat man sie, die „8 Karate-Ecken“. Judith Niemann (6. Dan) veranschaulichte die unterschiedlichen Kampf-Richtungen, die defensives oder offensives Handeln erfordern. Neben der Geometrie gab es auch ein Vokabeltraining: Judith ging auf die drei Konzepte ein, mit denen ein Angriff beantwortet wird: 1. Go No Sen: Es wird primär der Angriff umgeleitet, bevor ein Gegenangriff startet. 2. Sen No Sen: Angriffsumleitung und Gegenangriff werden zeitgleich ausgeführt. 3. Sen Sen No Sen: Der erwartete Angriff wird durch einen „Präventivschlag“ vereitelt. „Je nach Aktion bewegen sich Angreifer und Verteidiger in Richtung dieser acht Ecken. Diese Darstellung hilft auch, im Training die Reaktion auf Angriffe zu automatisieren“, so die Trainerin des Gastgeber-Dojos Kisaki Münster.

Das Prinzip findet sich übrigens auch in der Kata wieder. Während im Training meistens nur „vor und zurück“ geübt wird, stecken die Katas voller Richtungswechsel. So manchem Teilnehmenden wurde das jetzt erst bewusst. „Mir ist es wichtig, dass die Karateka sich genau mit ihrer Kata beschäftigen“, betonte Judith. „In den Dan-Prüfungen sieht man häufig Bunkai, die mit der Kata wenig zu tun hat. Hanshi Fritz Nöpel hat uns aufgefordert, uns detailliert mit den Techniken auseinanderzusetzen. Und dazu gehört eben auch die Orientierung in die jeweiligen Richtungen, die in der Kata ja nicht zufällig gewählt sind.“

Hanshi Uli Heckhuis (9. Dan) legte in seinen Einheiten den Fokus auf Selbstverteidigung im Kreis. „Wenn ich als Karateka im Kreis stehe und mit grundsätzlich bekannten Techniken angegriffen werde, muss ich blitzschnell reagieren und mich für eine Lösung entscheiden“, erklärte er. Da die Angreifer:innen schnell hintereinander oder auch gleichzeitig die Person im Kreis attackieren, darf diese keine Zeit verlieren und muss stets alle „im Auge behalten“. Diese besondere Art der Wahrnehmung wird im Karate-Do auch als Zanshin bezeichnet. Unter Zanshin versteht man einen körperlichen und geistigen Zustand der erhöhten Wachsamkeit, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration. Besonders wichtig dabei: Auch nach einem abgewehrten Angriff muss der Verteidigende im Zanshin bleiben. Denn im Kreis gilt es, den Angriff direkt abzuwehren (Sen No Sen, siehe oben). „Benötigt der Verteidiger zu viel Zeit, nachdem er angegriffen wurde, wird der nächste Angreifer seinen Angriff ausführen können. Bindet sich der Verteidiger durch komplizierte Hebel oder Würfe zu lange an einen Angreifer, wird er vom nächsten Angreifer besiegt“, erklärte Uli. Bis in die 1990er-Jahre sei es zumindest im Yuishinkan Goju-Ryu gängige Praxis gewesen, die Selbstverteidigung im Kreis auch bei der Schwarzgurt-Prüfung zu zeigen. Durch diese Anforderung spielte die Übung im regulären Training eine größere Rolle als heute. Für viele Teilnehmer:innen war es ein sehr ungewohntes, teils stressiges Erlebnis. Mit dem Training im Kreis bzw. aus dessen Mitte heraus nähert sich der Karateka der freien Selbstverteidigung.

Der Selbstverteidigungs-Experte Kyoshi Jürgen Kestner (7. Dan) setzte seinen Schwerpunkt auf die noch freiere Situation. In seiner Einheit ging es um überfallartige Angriffe aus allen Richtungen, die immer häufiger in der Realität vorkommen. Kestner, Beruf Polizei-Ausbilder, legte besonders den Trainer:innen ans Herz, sich mit der Positionierung im Kampf zu befassen – inspiriert vom Buch „Meine Reise. Ins Herz der Kata“ von Fritz Nöpel und Martin Nienhaus. Mit fordernden Übungen thematisierte Jürgen Angriffsarten in der mittleren und der nahen Distanz. Die Karateka bekamen eine Idee, was es bedeutet, die antrainierten Routinen hinter sich zu lassen und mit enormer Wachsamkeit durch eine Situation hindurchkommen zu müssen.

Von der formalisierten Kata und ihren festgelegten Richtungen über die Drills im Kumite-Kreis bis zur freien Selbstverteidigung – nach den drei Einheiten stand einigen die Erschöpfung ins Gesicht geschrieben. „Alles in allem war es wirklich eine runde Sache“, freute sich Dojoleiter Kay Frey: „Wir hatten über 70 Gäste aus ganz Deutschland bei uns und suchen schon jetzt nach dem Termin für 2024!“.

Foto: Helmke/Junker

25 Jahre RuhrDojo

Goldene Ehrenmedaille für Wolfgang Henkel

von Wolfgang Henkel

25 Jahre Karate in Anwendung, mitten im Ruhrgebiet vereint das RuhrDojo Jung und Alt. Die Ausbildung ist breit gestreut und beinhaltet den Kampf, die Selbstverteidigung und die mentale Entwicklung als die drei Säulen des Karate. Die Trainingsinhalte und Methoden sind den jeweiligen Zielgruppen (4-70 Jahre) angepasst.

Die Schüler:innen werden in Kihon, Kata, Kumite, Selbstverteidigung und Körpertüchtigung unterrichtet. Kickboxen und Schwertkampf/Kobudo gehören außerdem auch zum Angebot. Das RuhrDojo ist eine Gemeinschaft, die Spaß am Karate-Training hat und respektvoll miteinander umgeht.

Am Juni 2023 wurde dies mit einem großen Fest, eingerahmt in ein Karate-Turnier, gefeiert. Das RuhrDojo ist eines der größten Dojos in NRW. Die Historie: 1998 gründete Wolfgang Henkel das RuhrDojo in Essen. Wolfgang Henkel begann im Alter von zwölf Jahren mit den Kampfkünsten. Er studierte Aikido, Judo, Jiu-Jitsu, Anti-Terror-Kampf; Schwertkampf/Kobudo und Thai-/Kickboxen. Dann kam er 1986 zum Shotokan-Karate. Nach einer intensiven Wettkampfzeit im Kumite und zehnjähriger Nationalmannschaftsangehörigkeit mit vielen Erfolgen war die Zeit reif, eigene Wege zu gehen.

Von Anfang an stand die Selbstverteidigung im Fokus und ging auch in die Prüfungsordnung des RuhrDojos ein. Wolfgang Henkel gab und gibt sein Wissen in ungezählten Selbstverteidigungs-Lehrgängen und an Berufsgruppen weiter. Auf Bundesebene bildete er acht Jahre Lehrer:innen für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung aus.

Das RuhrDojo hat viele sportliche Erfolge erzielt und Karate-Persönlichkeiten, Trainer:innen und Könner:innen des Fachs hervorgebracht. Zum Beispiel Aneet und Amrit Kahlon, beide Deutsche Meister im Kumite und Daniela Boehnke, die als Selbstverteidigungsreferentin für den KDNW aktiv ist. Viele Karateka aus anderen Vereinen nutzen das umfangreiche Angebot im RuhrDojo zur Weiterbildung.

Das aktuelle RuhrDojo-Team besteht aus Daniela Boehnke, Olga Bikard, Saskia Rossol, Jule Albrecht, Dirk Preuß, Amrit Kahlon, Sebastian Heun und Wolfgang Henkel.

Der Präsident des Karate-Dachverbandes NRW Rainer Katteluhn überreichte eine Ehrung zum 25-jährigen Vereinsjubiläum und Wolfgang Henkel die Ehrenmedaille in Gold für besondere Verdienste.

Das RuhrDojo bedankt sich bei den Mitgliedern für die Loyalität und den guten vorherrschenden Geist.

Fotos: RuhrDojo

Bull****!

Meet Master Ken

von Steffen Voigtländer

„Bull**!“ Mit dieser nicht ganz ernst gemeinten Analyse des viertätigen Lehrgangs mit Christian Wedewardt und Iain Abernathy betrat der Comedian und selbsternannte Begründer des „Ameri-Do-Te” Master Ken an einem lauen Juli-Abend 2023 den Burginnenhof der Burg Stahleck am Rhein. Die Anwesenden amüsierten sich prächtig, waren aber natürlich anderer Meinung.**

Rund 100 Teilnehmer:innen aus zwölf Ländern (u.a. USA, Mexiko, UK und Finnland) waren auch in diesem Jahr der Einladung von Christian und Iain gefolgt, vier intensive Tage lang ihre Selbstverteidigungs- und Bunkai-Konzepte zu trainieren und neue Anregungen für das eigene Training mitzunehmen.

Christian und Iain, die sich nach eigener Aussage inhaltlich nur wenig abgesprochen hatten, boten ein durchweg zielführendes Training mit sehr praktischen Trainingsanreizen und fundierten theoretischen Grundlagen. Alle Übungen basierten auf bekannten Katas (Passai/Bassai Dai, Kushanku/Kanku Dai, Wankan, Naihanchi/Tekki, Pinan/Heian Nidan und Yondan) und wurden von den beiden auf unterschiedliche Art aufbereitet, interessanterweise mit sehr ähnlichen, äußerst effektiven Anwendungsergebnissen.

Master Ken verließ in dieser Zeit seinen Charakter nicht, begleitete die Einheiten in seinem markanten roten Gi und führte den Teilnehmer:innen mit einem Augenzwinkern immer wieder bestimmte Techniken oder Trainingsmuster vor Augen. Ein humorvolles Kritisieren und Aufbrechen von eingefahrenen Mustern kann bei aller Comedy durchaus eine konstruktive Funktion erfüllen und führte mitunter zu Aha-Momenten. In seinen eingestreuten Comedy-Shows stellte Master Ken eigens entwickelte Selbstverteidigungs- Strategien gegen mehrere Messer- und Pistolen-Angriffe vor, die im Ernstfall vermutlich uneingeschränkt schlecht für ihn ausgehen würden. Auf den sozialen Kanälen von Master Ken können diese fragwürdigen Trainingstipps angeschaut und verinnerlicht werden.

Am Samstag musste Master Ken „plötzlich weg” und wurde vom American Kempo-Karateka Matthew Page im schwarzen Gi und ohne Schnurrbart vertreten. Master Ken verließ also für einen Tag seinen Charakter und stellte sich als sehr freundlicher und kompetenter Karateka heraus, der eine spannende Kempo-Einheit bei strömendem Regen im Burghof leitete. Die Teilnehmer:innen waren sich einig, dass Matt bei seiner Rückkehr 2025 einen größeren Anteil vom Lehrgang einnehmen solle.

Die besondere Trainingssymbiose der zwei herausragenden SV-Experten Christian und Iain mit toll aufbereiteten Inhalten, der charismatische Comedian Master Ken, die unglaubliche Atmosphäre auf der Burg und die perfekte Organisation hat die Teilnehmer:innen durchweg begeistert. Die jetzt schon hohe Buchungsquote für 2024 und 2025 verdeutlicht den besonderen Stellenwert dieser einzigartigen Lehrgangsreihe für viele Karateka – 2025 dann auch wieder mit Master Ken (und Matt).

Fotos: Stevens/Wedewardt

Karatefestival in Bünde

Vereine aus Ostwestfalen-Lippe treffen zusammen

von Manuela Blomenkamp

Was für ein Tag! Was für eine fantastische Karate-Gemeinschaft! Das Karatefestival am 26. August 2023 beim BTW Bünde übertraf die Erwartungen der Organisatoren. An dem Lehrgang mit anschließender Grillparty beteiligten sich rund 150 Karateka, die meisten kamen aus Ostwestfalen-Lippe, wie auch das 19-köpfige Trainer:innen-Team.

Die Karateabteilung des Bünder Turnverein Westfalia (BTW) organisierte im vereinseigenen Sportzentrum zum zweiten Mal das Bünder Karatefestival. Essen und Getränke stellte der BTW kostenfrei zur Verfügung, tagsüber beim Lehrgang wie auch abends bei der Grillparty. Wer wollte, konnte für die Verpflegung etwas in eine Spendenbox werfen. „Wir haben insgesamt knapp 500 Euro an Spenden erhalten“, freut sich Dojoleiter Alexander Kröger über das Ergebnis.

Jung und Alt trainierten fleißig, die einzelnen Gruppen waren mit 25 bis 40 Personen gut gefüllt. Es gab Angebote für Kinder und Erwachsene, für Breiten- und Leistungssportler:innen. Insgesamt 20 unterschiedliche Themen in drei Sporthallen. Die Karateka konnten sich den Tag nach persönlichen Geschmack zusammenstellen, z.B. neue Techniken lernen und vor allem gemeinsam mit anderen Karate-Begeisterten trainieren.

Kröger: „Das Karatefestival war mehr als nur ein Lehrgang – es war Gemeinschaft, Leidenschaft und ein unvergessliches Mitmach-Event.“ Seitens der Organisatoren gab es drei große Ziele: Karate in einer großen Vielfalt trainieren, sportliche Freundschaften knüpfen und pflegen und die regionale Zusammenarbeit in Ostwestfalen-Lippe fördern. „Ich habe den Eindruck, dass diese drei Ziele dank des großen Engagements aller Beteiligten erreicht wurden“, so der Bünder.

Trainer:innen aus Bad Oeynhausen, Bad Salzuflen, Bielefeld, Bünde, Detmold, Halle/Westfalen, Hüllhorst, Lemgo, Paderborn und Stukenbrock-Senne sowie aus dem niedersächsischen Hameln teilten ihr Wissen mit den Teilnehmenden. Z.B. gab es fünf unterschiedliche Kata-Einheiten mit KDNW-Vizepräsident Stefan Krause, Ulrich Weß-Wesner, Andreas Di Leva, Uwe Schröder und Jana Ćuvrk.

Kumite für den Wettkampf unterrichteten unter anderem KDNW-Jugendreferent Dennis Dreimann, Carsten Vogt und Meike Drexhage. Jonas Kröger gestaltete ein Training speziell für Karateka, die den Wettkampfsport kennenlernen wollten. Bundeskampfrichter Maksim Martens erklärte anhand von praktischen Beispielen die Wettkampfregeln und Detlef Krüger leitete ein Special mit Schlagpolstern.

Karate als Gesundheitssport war das Thema von Vinzenz Skrzypek, der damit frühmorgens die Teilnehmenden zum Schwitzen brachte. Detlef Hans Serowy zeigte Methoden für schnellere Fußtechniken und Holger Boetzel fokussierte Jung und Alt auf ein Kihon „aus der Mitte des Körpers“. Vom Kihon zum Happo-Kumite nahm Frank Herholt seine Gruppe mit. Bei Alexander Kröger gab es SV-Drills für Training, Prüfung und Notwehr.

Unter dem Motto „Kraft, Schnelligkeit und Mobility mit und durch Karate“ leitete Jan Schnelle eine funktionelle Einheit, um Bewegungsqualität zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen. Ein ganzheitliches Konzept vermittelte die zertifizierte Kokoro-Physical-Trainerin Patricia Schneider. Sie zeigte Übungen zur Balance, Atmung und Haltung, Kraft und Flexibilität, die sich positiv auf die körperliche und mentale Gesundheit auswirken.

Aus ihrer beruflichen Arbeit als Sozialpädagogin hat Sylke Kröger eine Methode übernommen, weiterentwickelt und sie erstmals öffentlich präsentiert: „Resilienz durch Körperwahrnehmung beim Karate“. Also ein spezielles Training als vorbeugende Maßnahme, um körperliche und geistige Widerstandskraft zu stärken, damit Menschen für sie belastende Erlebnisse möglichst ohne größere Beeinträchtigungen überstehen. Dazu gab es körperorientierte Übungen, die in der psychosozialen Traumaarbeit ihren Ursprung haben, jetzt jedoch auf Karate bezogen wurden. „Karate ist mehr – viel mehr. Man muss nur wissen, wie man Karate auch noch anders verstehen kann“, erklärte sie.

Fotos: BTW Bünde

Foto: Schuhmann

80 Jahre – und kein bisschen müde

PSV Bochum feiert ältestes Mitglied

von Dirk Schuhmann

Am 24. Juni 2023 wurde das aktive PSV-Bochum-Vereinsmitglied Willfried Horstmann 80 Jahre alt. Wilfried begann um die Jahrtausendwende im reifen Alter von 57 Jahren durch seinen Sohn, der im Goju-Ryu Karate Dortmund aktiv war, selbst zum Karate. Dort kämpfte er sich bis zum vierten Kyu durch.

„Der Liebe wegen“, so Wilfried, zog er 2003 nach Bochum und trat der Karateabteilung der PSV Bochum bei. Insbesondere nach seiner Zeit als selbstständiger Friseur in Dortmund konnte er Karate noch intensiver ausüben.

Seitdem trainiert er zweimal wöchentlich Arm- und Fußtechniken. Aber auch vor Partnerformen mit Würfen und dem sportlichen Zweikampf ist er nicht bange. Eine besondere Herausforderung stellt für Wilfried das Erlernen der Kata dar, um diese schließlich mit Präzision und Kraft auszuführen.

Wilfrieds Wille und Trainingseifer führten dazu, dass er 2012 die Prüfung zum ersten und 2017 zum zweiten Dan sehr erfolgreich ablegte.

Auch die Corona-Pandemie konnte ihn nicht bremsen und inzwischen trainiert er wieder zweimal wöchentlich. Zwar kann er nicht mehr alles so ausführen wie seine jüngeren Mittrainierenden, aber er findet immer eine Möglichkeit mitzumachen. „Manchmal muss halt etwas abgeändert werden,“ so der 80-Jährige. Dies zeigt, dass Karate eine lebensbegleitende Sportart sein kann.

Mit seinem Trainingseinsatz, aber auch seiner lebensfrohen, kameradschaftlichen und zugewandten Art ist Wilfried ein Vorbild für alle im Verein.

Die PSV Bochum beschenkte Wilfried zu seinem Jubiläum mit einem neuen Karate-Anzug – die erste Trainingseinheit damit hat er schon absolviert.

Ehrenmitglied

Ludwig Binder beim KC Bonn I

von Wilfried Schulz

Das war ein Paukenschlag beim Abschluss des traditionellen Sommertraining des KC Bonn I: Man hatte zum zweiten Mal in diesem Jahr den SOK-Koordinator des KDNW Ludwig Binder gewinnen können, der die gut 45 Karateka erneut begeisterte.

Es ist eine seit mehr als 10 Jahren bestehende Freundschaft, die den Verein und Ludwig Binder verbindet. Da war es an der Zeit, ihn besonders zu ehren und der Vorstand um Harald Zschammer hatte mit seiner Entscheidung zur Ehrenmitgliedschaft genau die richtige Wahl getroffen. Sichtlich erfreut nahm Ludwig die Urkunde in Empfang und bedankte sich für die Anerkennung einer auch für ihn besonderen Freundschaft.

Foto: Burau

Termine der Dojos

PRAKTISCHES KARATE IM KDNW

Bunkai Serie

2023 / 2024 in Köln-Porz

BUDOKAN 勝 KÖLN

Das Vorhandensein der Katas unterscheidet Karate maßgeblich von den Hybridsystemen.
Es sind unsere wertvollen, modernen Trainingspläne!

„Es ist die Anwendung der Kata, welche es zu meistern gilt!“
Kenwa Mabuni

Bunkai ist die ultimative Suche nach dem Warum der Katas. Was ist Ihre Information für die Übenden? Was ist der Grund für die beinhalteten Stände, Richtungen, Techniken, Strukturen, Prinzipien, Alternativen und Taktiken, sowie offensive und defensive Bewegungen? Motiv-Bunkai enthüllt das Kampfsystem formuliert in der Kata!
Op dr schäl Sick in Köln Porz „treffen“ wir uns und lernen Bunkai praktisch verstehen.

1. 02.12.2023 – Tekki Shodan / Tekki Nidan
2. 24.02.2024 – Nijūshiho / Ten-Kyu-Ryu

Weitere Termine folgen

Ort: Grundschule in Köln-Porz-Zündorf / Schmittgasse 66 / 51143 Köln
Eingang über den Schulhof Houdainer Str. / Bitte nicht auf dem Schulgelände parken
Referenten: Ludwig Binder 7. Dan Karate, SOK-Koordinator, aus Neuss
Christian Wedewardt 6. Dan Karate, aus Frechen
Teilnahme: Alle interessierten ab 14 Jahren, geeignet für Kyu- und Dangrade
Info / Anmeldung: info@budokan.koeln
Kosten: je Lehrgangsteil 25,00 EUR

Verbindet Euch mit uns in den Social-Media!

karatepraxis.com

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, Manuela Blomenkamp, Michael Bolder, Stefan Breiksch, Heike Buck, Birgit Buddendiek, Jesse Enkamp, Monika Feygin, Reinhild Haacker, Wolfgang Henkel, Alexandra Höner, Ralf Krieger, Melina Lex, Roman Lux, Tim Milner, Judith Niemann, Susanne Nitschmann, Steffen Voigtländer, Oliver Rüther, Katja Scheer, Frank Schnelle, Dirk Schuhmann, Wilfried Schulz, Markus Sobotta, Šimo Tolo, Steffen Voigtländer, Christian Wedewardt.

Bildautor:innen dieser Ausgabe in alphabetischer Reihenfolge: 1. Karate Ag Kölner Schulen, Eva Mona Altmann, Michael Bolder, BTW Bünde, Stefan Breiksch, Michael Burau, DKV, Jesse Enkamp, Monika Feygin, Uwe Helmke, Alexandra Höner, Ralf Krieger, Stephan Junker, Wolfgang Kayser, Martin Kremser, Alexander Kröger, Markus Kuhn, Tim Milner, Susanne Nitschmann, Thomas Nitschmann, pixabay.de, RuhrDojo, Oliver Rüther, Dr. Hans-Peter Schaub, Frank Schnelle, Dirk Schuhmann, Markus Sobotta, Mary Stevens, Šimo Tolo, USC Duisburg, Ralf Wolbers.

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 neuer Dan-Grade diese bitte mittels des dafür bestimmten Formulars zeitnah und am besten gruppenweise pro Prüfungstermin übermitteln. Der Einsender (Prüfer, Ausrichter, Prüfling o.ä.) muss sicherstellen, dass die genannten Personen mit der Veröffentlichung der Daten (und ggf. Abbildung) einverstanden sind. Bitte nur neue Dane aus NRW melden!

Die Veröffentlichung von Lehrgangs- und Wettkampfausschreibungen sowie Werbeanzeigen ist kostenpflichtig.

Trotz aller Sorgfalt keine Gewähr für die Richtigkeit der veröffentlichten Termine, Ergebnisse und Texte. Keine Haftung auch für die Inhalte von hier aufgeführten Webseiten.

Redaktionsschluss für die Karate Aktuell 4/2023 ist am 26.11.2023.

Arawaza®
All the power you need!
SPAREN SIE 10%
MIT DEM GUTSCHEINCODE
KDNW-10%
AUF WWW.ARAWAZA.DE !