

Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.



FACHVERBAND FÜR TRADITIONELLES KARATE

Präsidium des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.

Präsident

Martin Buchstaller In den Vogelsäckern 5 66440 Blieskastel Mobil: 0172 / 720 64 87 martin.buchstaller@t-online.de

Vizepräsident

Karl Eric Leyser Am Ausserberg 55d CH-4125 Riehen E-Mail:ke_leyser@bluewin.ch

Schatzmeister

Horst Gallenschütz Radolfzeller Str. 36 78467 Konstanz Tel.: 0 75 31 / 7 11 44 Fax: 0 75 31 / 7 11 40

Referent für Organisation

Klaus Lammers-Wiegand Kranichstr. 3 44867 Bochum Tel.: 0170 / 4 70 89 80 Fax: 0 23 27 / 95 36 36

E-Mail: klaus@wattsche.de

Ref. für Öffentlichkeitsarbeit

kommissarisch: Nadja Körner Schimperstr. 18 68167 Mannheim Tel.: 0178 / 3122579 E-Mail: koerner@jka-deutschland.de

Webmaster

Pascal Senn

E-Mail: senn@jka-deutschland.de

Chiefinstructor

Hideo Ochi Middeweg 65 46240 Bottrop

Tel.: 0 20 41 / 2 09 93 Fax: 0 20 41 / 97 57 26

Ref. für Prüfungs- u. Ausbildungswesen

Rolf Hecking Weidegasse 34 54290 Trier

Tel.: 06 51 / 69961009 Fax: 06 51 / 69961007 E-Mail: RolfHecking@gmx.de

Kampfrichterreferent

Udo Meyer

E-Mail: DJKB-KR@udomeyer.de

Geschäftsstelle

Petra Hinschberger Schwarzwaldstr. 64 66482 Zweibrücken Tel.: 0 63 37 / 67 65 Fax: 0 63 37 / 99 31 30 JKA_Deutschland@gmx.de

Bankverbindung: Volksbank Saarpfalz Kto.-Nr. : 20 50 23 0000 Blz 592 912 00

Mitteilungen des Präsidiums und d

Liebe DJKB Mitglieder,

ein ereignisreiches Karatejahr mit vielen Höhepunkten neigt sich dem Ende

Geprägt natürlich durch die vielen Lehrgänge unseres unermüdlichen Chiefinstructors Herrn Ochi, unserer DJKB Instructoren und natürlich der vielen internationalen Gasttrainer.

Nicht zu vergessen wieder ein erfolgreicher Jahrgang, der die Nachwuchstrainerausbildung abgeschlossen hat.

Und sportliche spannende nationale Wettkämpfe und tolle Erfolge bei der Europameisterschaft in London und der Weltmeisterschaft in Thailand.

Zentral und wesentlich aber sind vor allem die vielen Stunden, in denen Karateka aller Altersgruppen und unabhängig vom sozialen Status JKA-Karate als lebensbegleitende Kampfkunst lehren oder lernen.

Allen Mitgliedern, Dojoleitern, Trainern, Instructoren, Kampfrichtern, aktiven Kämpfern und Referenten ein herzliches Dankeschön für den geleisteten Einsatz.

Das Lehrgangs- und Wettkampfangebot 2012 wird uns allen wieder viele Möglichkeiten bietenm, gemeinsam einen weiteren kleinen Schritt auf dem Karate Weg zu gehen.

Wir wünschen Euch ein gesegnetes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch in das neue Jahr und für 2012 Glück und Gesundheit.

Eurer DJKB Präsidium

Schon fast 500 Mitglieder

Seit September diesen Jahres ist der DJKB nun auch offiziell auf facebook. Hierzu gab und gibt es auch viele kritische Stimmen. Die positive Resonanz (und das nicht nur der Mitglieder bis zu einem Alter von 35 Jahre) zeigt, dass wir hier auf dem richtigen Weg sind, weitere Medien in unsere Kommunikation einzubeziehen. Es gibt noch viel Verbesserungspotential und viel Raum für Ideen, also seit weiterhin gespannt!

Wichtig ist, dass noch mehr den

Gruppenbeitritt beantragen

Oss, Nadja Körner

Weitere Informationen:

www.deutscher-jka-karate-bund.de

oder auf facebook



IMPRESSUM: Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e. V.

Fachverband für traditionelles Karate

REDAKTION: Martin Buchstaller

ler Geschäftsstelle

Einführung einer neuen Rubrik: Trainingslehre

Die Redaktion des DJKB-Fachorgans möchte künftig an dieser Stelle in "loser Reihenfolge" Themen der allgemeinen und speziellen Trainingslehre von unterschiedlichen Quellen bzw./Autoren/innen behandeln und veröffentlichen.

Interessierte, die hierzu einen Beitrag leisten können und wollen, richten ihre diesbezüglichen Beiträge direkt an den Referenten für Prüfungs- und Ausbildungswesen, Rolf Hecking, Anschriften siehe Umschlagsinnenseite.

Erster Artikel siehe Seite 23 - 25: Randori in der Unterstufe von M. Beschnidt.

Richtigstellung:

Im Bericht über die Jugend EM in Heft 3/2011 ist das Herkunftsdojo von Theresia Ventura falsch angegeben. Theresia Ventura trainiert im TV Bushido Tamm!

Titelfoto: Kampfszene beim JKA-Cup 2011 in Bottrop

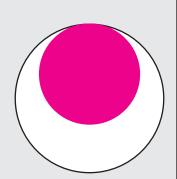
von Alexander Raitz von Frentz www.foto.Krefeld.info

Japanisches Kulturinstitut

Universitätsstr. 98 50674 Köln

Tel.: 02 21 / 9 40 55 80 Fax: 02 21 / 9 40 55 89

Internet und E-Mail Adressen: Homepage: www.jki.de E-Mail: jfco@jki.de Sprachkurse: kurse@jki.de Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e. V.



Inhalt Heft 4 / 2011

2 - 4	Informationen / Inhalt
4 - 5	Kampfrichterwesen / Aus den Stützpunkte
6 - 9	JKA-Cup 2011 in Bottrop
10 - 12	Instructor-Lehrgang und Dan-Prüfungen
	in Göttingen
14 - 15	Bundesjugend-Lehrgang 2011 in Wetzlar
16 - 17	Tschechischer Gasshuku in Prachatice
18 - 20	Nachwuchstrainer und Nachwuchstrainer-
	Fortbildung 2011
21	Ausschreibung Nachwuchstrainer-Lg 2012
22	Ochi-Lehrgang in Hennef
23 - 25	Randori in der Unterstufe
26 - 27	3 Generationen zum Lehrgang in Japan
28 - 29	Zwei Kumite-Tage
30 - 42	Lehrgangs-, Turnier- und Reiseberichte
44	Turnierhinweise
45 - 48	Lehrgangsausschreibungen
49 - 54	Shihan Ochi in
55	Bestellscheine
56	Termine

ACHTUNG!

Redaktionsschluß Heft 1 / 2012 15. Februar 2012

Informationen und Hinweise aus dem Kampfrichterwesen für Betreuer, Trainer und Wettkämpfer

Entscheidungen des Wettkampfarztes

Der Wettkampfarzt entscheidet aus medizinischer Sicht über die Fähigkeit eines Athleten zur Teilnahme am Wettkampf. Wird ein Wettkämpfer vom Wettkampfarzt für nicht kampffähig erklärt und deshalb aus dem aktuellen Kampf genommen, dann ist diese Entscheidung bindend und nicht von Aktiven und Betreuern in Zweifel zu ziehen. S.a. Sportordnung Abschnitt E2. Wettkampfsperre nach Verletzungen

Wettkampfsperre nach Verletzungen Bestrafung bei Verletzungen unter Einbeziehung des Wettkampfarztes

Bei den Meisterschaften der jüngsten Vergangenheit gab es mehrfach Situationen, bei denen die Kampfrichter nach einem Treffer mit Verletzung auf Hansuku Chui entschieden, der getroffene Kämpfer weiterkämpfen wollte, aber vom Arzt aus dem Kampf genommen und für weitere Kämpfe gesperrt wurde.

In den Regeln für die Durchführung von Wettkämpfen heißt es im Abschnitt Kumite Shiai unter Punkt 8.6: wenn der Kampfer durch eigene Schuld seinen Gegner verletzt, so daß dieser in der Weiterfuhrung des Kampfes beeintrachtigt ist, erfolgt "Hansoku Chui" Strafe. Ist die Beeintrachtigung erheblich oder ist der Verletzte an der Weiterfuhrung des Kampfes gehindert, erfolgt die Disqualifikation (Hansoku Make).

Selbstverstandlich hat, wie schon oben geschrieben, der Arzt die alleinige Entscheidung aus medizinischer Sicht über die Kampffähigkeit eines Wettkämpfers, die er aus der Beurteilung des aktuellen Zustand des Kämpfers gewinnt. Ebenso selbstverständlich werden die Aktionen im Kampf von den Kampfrichtern beurteilt und entschieden. Dazu gehört auch der Grad der Bestrafung (Ermahnung - Chui - Make) nach einer unkontrollierten Technik. Hierbei sind neben der unzweifelhaften Schuld des Verursachers viele weitere Faktoren zu berücksichtigen, wie Mitschuld des Getroffenen (Mubobi), Vorverletzung des getroffenen Kämpfers, psychische Folgen auch schon bei leichten Treffern (vor allem bei Jugendlichen und Turnier-Neulingen), unsportliches Verhalten wie übertriebene Reaktion des Getroffenen.

Insofern ist es also durchaus möglich, dass ein Wettkämpfer mit Kiken den Kampf verliert, wenn ihm nach einem Treffer vom Wettkampfarzt die Kampffähigkeit abgesprochen wird.

Interesse an der Kampfrichter-Tätigkeit?

Wir freuen uns über jeden erfahrenen Wettkämpfer, der nach Beendigung seiner aktiven Zeit unser Kampfrichterteam verstärkt. Schickt mir – am besten als E-Mail – Eure Kontaktdaten (Anschrift, E-Mail, Telefon) und kommt zum nächsten Kampfrichterlehrgang.

Udo Meyer – für das DJKB-Kampfrichterteam E-Mail: DJKB-KR@udomeyer.de

Aus den Stützpunkten

SÜD

Homepage: www.djkb-stuetzpunkt-sued.de

Stützpunktleiter:

Xaver Eldracher, Geißacker 5, 87674 Immenhofen Tel.: 0 83 42 / 4 15 15

Stützpunkttrainer:

Henry Landeck, Ängerlein 42, 95326 Kulmbach Tel.: 0 92 21 / 17 75, e-mail: Landeck.Karate@gmx.de Julian Chees, Geroldshäuser Str. 9, 97271 Kleinrinderfeld

Termine:

11. Febr. Stützpunkt-Lg in Hollfeld
16. Juni Stützpunkt-Lg + Kumite-Tag + KR-Lg in Oberviechtach

SÜDWEST

Stützpunktleiter:

Helmut Hein, Bregstr. 17, 78183 Hüfingen

Tel.: 07 71 / 6 21 99, E-Mail: <u>hchein@online.de</u>

www.djkb-stuetzpunkt-singen.de

Stützpunkttrainer: Giovanni Torzi

Termine:

11./12. Feb. Stützpunkt-Lg Jun./Sen. in Singen
3./4. März Stützpunkt-Lg Jun./Sen. in Singen
17. März Stützpunkt-Lg Kinder/Jugend mit Sichtung in Donaueschingen
12. Mai Süddeutsche Meisterschaft

in Donaueschingen

13. Okt. Stützpunkt-Lg + Kumite-Tag in

Bericht vom Kumite-Tag siehe Seite 28 - 29

Achtung: Termin vormerken!

Kampfrichter-Lehrgang für alle DJKB-Kampfrichter

29. September 2012 in Darmstadt

s den Stützpunkten · · · Aus den Stützpunkten · · · Aus den Stütz

SAAR-PFALZ

Stützpunkttrainer:

Hans Körner, Bacchusstr. 11, 75223 Niefern-Öschel-

bronn

Tel.:0 72 33 / 55 27 Mobil: 0170 / 805 04 69

E-Mail: koerner-niefern@t-online.de

Termine:

4./5. Febr. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern
5. Febr. Kumite-Tag in Kaiserslautern
28. April Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern
22. Sept. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

Ort: Pestalozzischule.

Pfaffenbergstr. 108, 67663 Kaiserslautern

KUMITE-TAG

Stützpunkt Saar-Pfalz in Kaiserslautern am 5. Februar 2012

Ort: Burggymnasium

Burgstr. 18,

67659 Kaiserslautern

Kampfbeginn: 11.00 Uhr

(Ende ca. 16.00 Uhr)

Die Teilnahme ist für alle Karateka ab 14 Jahre und 3. Kyu möglich.

Info: Hans Körner, Tel.: 0170 - 805 04 96

E-Mail: koerner-niefern@t-online.de

Haftung: Veranstalter und Ausrichter

lehnt jede Haftung ab.

siehe auch Artikel Seite 28

WEST

in Zusammenarbeit mit dem KarateNW Ansprechpartner:

Klaus Lammers-Wiegand, Kranichstr. 3,

44867 Bochum

Tel.: 0 23 27 / 95 36 36, Fax: 0 23 27 / 95 36 37

Stützpunkttrainer:

Andreas Klein, Tel.: 0171-9440187 Marcus Haack, Tel.: 0177-2162116

RHEIN-MAIN-NECKAR

Stützpunktleiter:

Christian Gradl, Karlsbader Straße 14,

64823 Groß-Umstadt

Tel.: 06078-75337 • Fax.: 06078-969677

E-Mail: Ch.Gradl@t-online.de

Internet: www.karate-dojo-gross-umstadt.de link "Bundesstützpunkt Rhein-Main-Neckar"

Stützpunkttrainer:

Ekkehard Schleis • In der Witz 29 • 55252 Mainz-Kastel Tel.: 0179 / 771 68 81 • E-Mail: ekkehard@karate-sochin.de

Andreas Leitner • Am Rühling 34 • 35633 Lahnau Tel.: 0163 / 219 58 83 • E-Mail: aj.leitner@freenet.de

Termine:

21. Jan. Stützpunkt-Lg in Groß-Umstadt
14. April Stützpunkt-Lg in Groß-Umstadt
1. Sept. Stützpunkt-Lg + Kumite-Tag

in Groß-Umstadt

NORD - OST

Aktuelles (Lg-Ausschreibungen, Stützpunkt-Info, usw.) im Stützpunkt Nord ist unter der Homepage: www.DJKB-Stuetzpunkt-Nord.de zu erfahren.

Stützpunktleiter:

Tobias Prüfert, Weitlingstr. 13-15, 39104 Magdeburg e-mail: tobias.pruefert@bkc-magdeburg.de

Stützpunkttrainer:

Thomas Schulze, Tel.: 04 21 / 378 12 16 e-mail: thomas.schulze@online.de

Termine:

Feb. Stützpunkt-Lg in Lehrte (+ Sichtung)
 März Stützpunkt-Lg in Fallersleben (Kader)

15. Sept. Stützpunkt-Lg in Magdeburg

SÜD - OST

Stützpunktleiter:

Dirk Leiding, Neue Schönholzer Str. 32, 13187 Berlin, Tel.: 030 / 4863 81 61, Fax: 030 / 4863 81 62, honbu@JKA-Berlin.de

Stützpunkttrainer:

Jörg Reuß, Derkumer Str. 6, 50968 Köln (Raderthal) Tel.: 02 21 / 42 34 85 04 • Mobil: 0160 / 9623 36 27 reuss.joerg@googlemail.com

Termine:

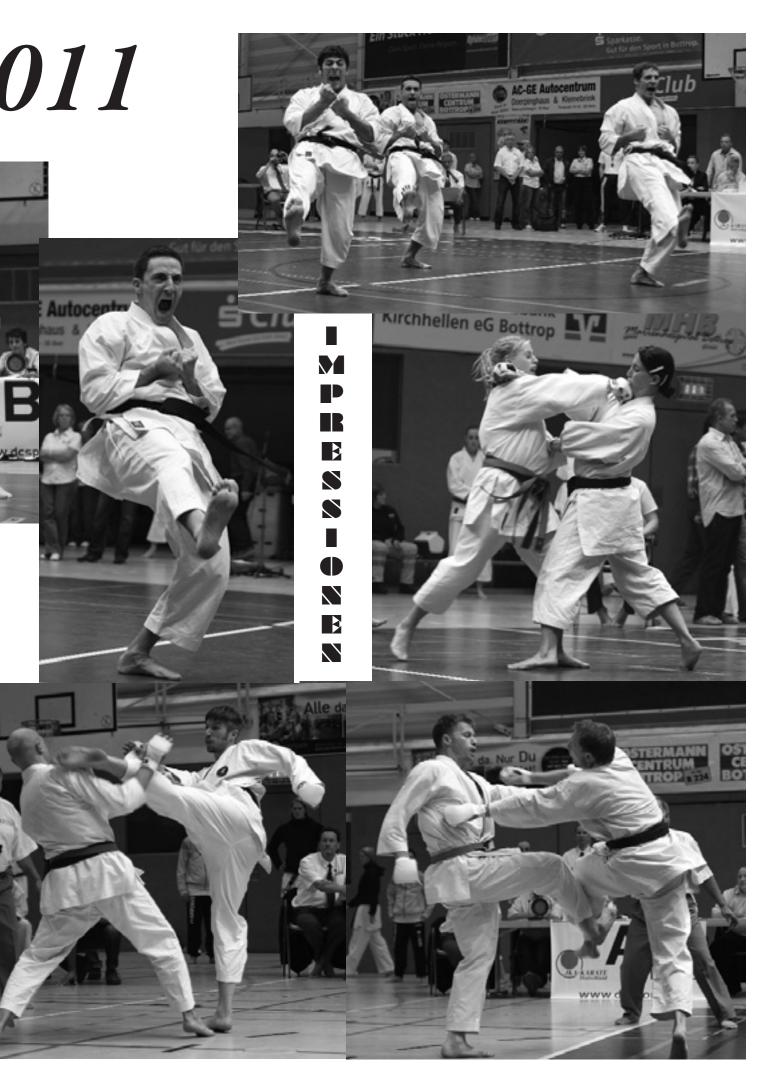
10. /11. März9./10. Juni5tützpunkt-Lg in Basdorf15./16. Sept.Stützpunkt-Lg in Blankenhain (?)

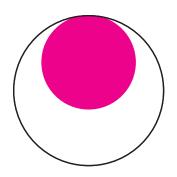
JKA-Cup 2





Fotos: Alexander Raitz von Frentz www.foto-Krefeld.info





Mein Start beim JKA-Cup – und das als

"Kung



grauer

Die letzten Monate standen ganz im Zeichen meiner Sandan-Vorbereitung. Und jetzt? "Jetzt kommt der JKA-Cup", so mein Trainingspartner Torsten. Die "inoffizielle" zweite Deutsche Meisterschaft. Ich hatte im Vorfeld an kleineren Wettkämpfen teilgenommen – einfach um zu sehen, ob ich trainiert habe, "worauf es ankommt" (Zitat eines bekannten fin-

Auf dem Weg nach Bottrop wurde mir dennoch mulmig. Würde ich mich blamieren?

nischen Trainers).

"Du hast doch nichts zu verlieren", machte Torsten mir Mut.

Zu Beginn sollte ich in einem hochkarätigen Pool mit vielen Kaderathletinnen im Shobu-Ippon-Kumite starten. Ausgerechnet ich, der - inzwischen leicht angegraute -"kuschelige, Pandabär". Nun, ob grau oder nicht, der Panda hatte jetzt zum Drachenkrieger zu mutieren. Auf jeden Fall spürte ich gleich eine unglaubliche Energie! Die Tatsache, dass neben meinem lieben Sensei Jochen Glass und seiner Familie auch Hanskarl Rotzinger, Karate-Doc Peter Schuler und `zig Karatefreunde an der Kampffläche standen, machte mir plötzlich nichts mehr aus! Und Wazari und Ippon - Wahnsinn! Nachdem ich auch die darauffolgende Runde für mich entscheiden konnte, stand mir als nächstes Nationalkadermitglied Malin Gereke gegenüber. Ihr Sensei, Toribio Osterkamp, nahm auch direkt am Rand der Kampffläche Platz. Der Kampf begann wie die vorigen aber vielleicht war ich angesichts meiner prominenten Gegnerin nicht so konzentriert? Jedenfalls musste ich mich

geschlagen geben. Es
dauerte jedoch noch einige Minuten,
bis die Anspannung aus meinem
Körper gewichen war. Leider wich
sie dann auch voll und ganz. Im
anschließenden Kampf in Gruppe Ü
30 schied ich trotz Bemühungen, die
Leistung aufrecht zu erhalten sofort
aus. Als es an die Disziplin "Kata ab
1. Dan" ging, hatte ich plötzlich
"überhaupt keine Lust mehr"! Es fiel
mir total schwer, meine
Konzentration noch einmal zu bündeln!

Trotzdem begrüßte mich später Risto Kiiskilä auf der Tribüne mit aufmunternden Worten und kommentierte meine Katas. Oh je, hatte er ausgerechnet bei Kata zugesehen? Naja, aber er hielt sich freundlich mit Kritik zurück. Auch Julian Chees, der neben Risto saß, begrüßte mich freundlich. Was für eine schöne, familiäre Atmosphäre doch beim

JKA-Cup herrscht! Irgendwie war ich jetzt auch erleichtert, alles hinter mir zu haben. Auf so einem hochkarätigen Turnier zu starten war für mich schon etwas Besonderes und es fiel mir schwer, meine mentale und physische Energie über den ganzen Tag einzuteilen. Offenbar hatte ich wohl schon gleich in den ersten Kämpfen mein Pulver verschossen. Umso mehr bewunderte ich dann am Abend die Finalrunden. Wenn die Reihenfolge des Geschehens (Kämpfe, Siegerehrungen, Kämpfe, Kata, Siegerehrungen, Kumite,) für meine Vorstellung auch etwas durcheinander war, so hatten alle

"Kungfu-Panda" alias Andrea Haeusler (Shotokan Karate Dojo Münster)

Athletinnen und Athleten doch mei-

nen uneingeschränkten Respekt für

die erbrachten Leistungen.



ERGEBNISSE

Kumite Team Herren 14-17 Jahre

- 1. Remagen
- 2. Troisdorf
- 3. Münster
- 3. Ryozanpaku TBB

Kumite Team Herren 18-20 Jahre

- 1. Bayreuth
- 2. Kulmbach
- 3. Bottrop
- 3. Wesel

Kumite Team Herren

- 1. Marburg
- 2. Tamm
- 3. Köln
- 3. Konstanz

Kumite Team Herren ab 38 Jahre

- 1. Freiburg 2
- 2. Troisdorf
- 3. Freiburg 1
- 3. Coesfeld

Kumite Team Damen 14-17 Jahre

- 1. Bühlertal
- 2. Kulmbach
- 3. Troisdorf
- 3. Hagen

Kumite Team Damen 18-20 Jahre

- 1. Karlsruhe
- 2. Troisdorf
- 3. HKC Magdeburg

Kumite Team Damen

- 1. Hamburg
- 2. Marburg
- 3. Nagold
- 3. Konstanz

Kata Team Herren 15-17 Jahre

- 1. Calw
- 2. Kaiserslautern
- 3. HKC Magdeburg

Kata Team Herren

- 1. Karlsruhe
- 2. Team France
- 3. Bayreuth

Kata Team Damen 14-17 Jahre

- 1. Niederkrüchten
- 2. Buhlertal
- 3. Troisdorf

Kata Team Damen

- 1. Agon Hamburg
- 2. Karlsruhe
- 3. Troisdorf

Kata Einzel Damen 15-17 Jahre

Katharina Feldmann HKC
 Maadebura

Theresa Ventura Tamm
 Franziska Krahl Kulmbach

Kata Einzel Damen 3.-1. Kyu

Caroline Sieger Hamburg
 Madeleine Essig Münster

3. Antje Mogwitz

Kata Einzel Damen ab 1. Dan

1. Christin Hundertmark BKC Magdeburg

2. Joana Tsesmeles Troisdorf
3. Sara Baradaran Karlsruhe

Kata Einzel Damen ab 30 Jahre

1. Yvonne Sievert-Möhle

Kaltenkirchen

2. Nicole Salama Freiburg3. Veronika Becker Bottrop

Kata Einzel Herren 15-17 Jahre

1. Steven Kaun Calw
2. Dennis Klassen Remagen

3. Daniel Bergmann Kulmbach

Kata Einzel Herren ab 3. Kyu

Stephan Klausch
 Fabian Kolb
 Troisdorf
 Thorsten Kolb

Wesel

Kata Einzel Herren ab 18 Jahre

Roman Toponar
 Jacob Schmidt
 Christian Ollert
 Bayreuth
 Bayreuth

Kata Einzel Herren ab 38 Jahre

Michael Gehre
 Oliver Gut
 Christian Jürgens
 Kiel
 Freiburg
 Bremen

Kata Einzel Herren ab 21 Jahre

Thomas Castilon
 Emanuele Bisceglie
 Davide Orlando
 Koln
 Frankfurt
 Karlsruhe

Kumite Einzel Damen 14-15 Jahre

Diana Pfister
 Theresia Ventura
 Nadja Meyer
 Marina Liagourgis

Konstanz
Tamm
Willich
Bühlertal

Kumite Einzel Damen 16-17 Jahre

Eva Touet Troisdorf
 Michaela Roth Pforzheim
 Nina Rogge Bühlertal

3. Katharina Feldmann HKC

Magdeburg

Kumite Einzel Damen ab 18 Jahre

1. Sara Baradaran Karlsruhe
2. Nadja Stuchlik Homburg
3. Melissa Rathmann
3. Andrea Rogowicz Troisdorf

Kumite Einzel Damen ab 21 Jahre

Petra Cifkova Nagold
 Joana Tsemeles Troisdorf
 Michaela Rein München
 Vanessa Landschoof Hamburg

Kumite Einzel Damen ab 30 Jahre

Diana Gindele
 Colette Weiher
 Yvonne Sievert-Möhle
 Kaltenkirchen
 Nicole Salama

Bremen
Troisdorf
Freiburg

Kumite Einzel Herren 14-15 Jahre

Alexander Zott Kaiserslautern

2. Dimitri Mansurt Team France
3. Lukas Knauf Troisdorf
3. Benjamin Weiher Troisdorf

Kumite Einzel Herren 16-17 Jahre

Thibault Ferrani Team France
 Pascal Christmann

Kaiserslautern

3. Marc Kirchgessener Pforzheim 3. Sandro Bieger Ryozanpaku

Kumite Einzel Herren ab 3. Kyu

Daniel Benzing
 Donaueschingen
 Daniel Wessen

Daniel Wessendorf
 Christoph Röthlein
 Till Nonhoff
 Gladbeck
 Kulmbach
 Münster

Kumite Einzel Herren ab 1. Dan

Dominik Böhler Konstanz
 Cassian Gottlieb Remagen
 Gunnar Wendtland Pforzheim
 Marc Cesard Marburg

Kumite Einzel Herren 35-40 Jahre

Tilo Weinzierl
 Edurd Schmidt
 Stefan Gerdesmeyer
 Munchen
 Krefeld
 Troisdorf
 Markus Kurze

Freiburg

Kumite Einzel Herren ab 41 Jahre

1. SchlattRyozanpaku2. Reinhard RathmannTroisdorf3. Frank KusenbergWesel3. Markus KurzeFreiburg



Lernen in der Stadt, die Wissen schafft

2. Instructor-Lehrgang 2011 am 10. + 11. September in Göttingen

"Göttingen, die Stadt, die Wissen schafft", so das Motto der altehrwürdigen Universitätsstadt im südlichen Niedersachsen. Gleich vorweg ein großes Lob an Holger Behme-Jahns und sein ausrichtendes Karate Dojo. Da stimmte Alles! Speisen und Getränke zu sehr günstigen Preisen, ein ausgesprochen freundliches Team und nach dem Training gab's Mineralwasser ohne Ende auf Kosten des Hauses. Samstag Morgen 11:00 Uhr: Ein wie immer gut gelaunter Ochi Sensei leitete das erste

Training für die etwa 120 Angereisten.

Kihon - und Kumite - Basics mit kleinen koordinativen Fallstricken, bei denen so mancher vorn und hinten ebenso verwechselte, wie links und rechts. Der Chef wich nur in Nuancen von der "Routine" ab und schon war höchst Konzentration gefragt. Später im Training dann anspruchsvolle Kihon – Kombinationen.

Das Nachmittagstraining übernahm Rolf Hecking und stellte pädagogisch geschickt mehrere Aufgaben. Zunächst sollten in Kleingruppen verschiedene Möglichkeiten gymnastischer Einzel- und Partnerübungen entwickelt werden. In ihrer Ausführung sollte sich die Gymnastik an Bewegungen des Karate Do orientieren. Nach festgesetzter Zeit wurde das Ergebnis dann, durch eine von Rolf bestimmte Auswahl, den Anwesenden präsentiert. Gymnastik einmal völlig anders, da konnte jeder viel mitnehmen. Danach Aufbau methodischer Reihen. Rolf ließ den Schweiß durch relativ einfache Kampfkombinationen fließen, die erst ohne, dann mit Partner geübt wurden. Dritter Teil seines lehrreichen Programms war das Kihon der Prüfung zum Grüngurt. Zwei Partner sollten sich gegenseitig beobachten und dabei korrigieren. Das schärft den Blick und es hält zu korrekter Ausführung der Techniken an.

Sonntag Morgen 10:15 Uhr:

Ein besonders gut gelaunter Ochi Sensei sagte nach entspannter Gymnastik an: "Heian Shodan, alle Techniken stark, und nur nach Kommando!" In der Folge alle Shotokan Kata in 75 Minuten stark und präzise. Geduldig verbesserte Ochi Sensei, erklärte und zeigte, ging auch auf einzelne Karateka ein.



Fazit: Wer den Weg ins südliche Niedersachsen nicht geschafft hat, dem ist ein sehr interessanter und lehrreicher Instructor – Lehrgang in gastfreundlicher Atmosphäre und einer tollen Stadt bei hervorragendem Wetter entgangen. Das Training des Karate Do kann auch mit einfachen Bewegungsabläufen hohe Ansprüche an Kondition, Koordinationsfähigkeit und Konzentration stellen.

Ulrich Rutsatz Karate Dojo Rotenburg / Wümme



Lernen in der Stadt, die Wissen schafft ...

dies gilt natürlich auch für die Dan-Prüflinge

Meine Prüfung zum 3.Dan beim Instructor-LG in Göttingen

von Davide Orlando

Vor 10 Jahren bestand ich vor Shihan Hideo Ochi beim Lehrgang in Saarbrücken die Prüfung zum Meistergrad. 2005 legte ich in Hannover, nach einem harten aber genauso schönen Gasshuku, die Prüfung zum 2.Dan ab. Nun stand ich vor meiner 3.Dan-Prüfung, die wiederum bei einem anderen Event stattfinden sollte, dem Instructor-LG in Göttingen.

Beim Ausfüllen des Prüfungsantrags bemerkte ich eine Gemeinsamkeit mit meinen vorherigen Prüfungsterminen: 1.Dan am 01.12.01, 2.Dan am 05.08.05 und nun stand der Termin zur 3.Dan-Prüfung am 11.09.11 an - ein wiederkehrendes Zahlen-Muster, welches mich zum Schmunzeln brachte und für den angesetzten Prüfungstermin positiv stimmte...!

Da in der Ferienzeit im PSV Karlsruhe nur ein Mal pro Woche Sommer-Training stattfand, konnte ich die freie Zeit ab Ende Juli effektiv nutzen und mich intensiv auf meine Prüfung vorbereiten. Dafür stand mir die Halle donnerstags und samstags zur Verfügung - Zeit, die ich brauchte, denn die "To-Do" Liste war groß: Für den 3.Dan wählt der Prüfer 5 Kombinationen aus dem Prüfungsprogramm zum 1. und 2.Dan aus, d.h. 14 verschiedene Kombinationen beherrschen. Hinzu kommen 3 Katas aus einem Repertoire von insgesamt 21, darunter Tekki Sandan und Meikyo, die schon mehrmals erlernt, aber genauso oft auch wieder vergessen wurden!

Als der Instructor-LG endlich anstand, machte ich mich um 6.45 Uhr auf den Weg nach Göttingen, um rechtzeitig zum Training, das um 11 Uhr angesetzt war, zu erscheinen. Mit Ankunft um 10.30 Uhr dachte ich eigentlich früh angekommen zu sein, doch wegen Parkplatzmangel musste ich auf Wunsch der Parkplatzanweiser zum nahe gelegenen Schwimmbad ausweichen. Samt Karte versuchte ich den Schleichweg zurück zur Halle zu finden, dummerweise endete das in einem Irrlauf und ich musste meine gewählte Route im Joggingtempo fortsetzen, um noch rechtzeitig zu Trainingsbeginn anzukommen.

Die Halle war bereits voll besetzt, ca. 120 Karateka waren auf 6 Reihen verteilt. Shihan Ochi begann seine Trainingseinheit mit Kihon, welches zunächst aus einfachen Techniken bestand. Aus diesen heraus entwickelten sich nach und nach immer





komplexere Kombinationen, die abwechselnd bzw. kombiniert mehrfach vorwärts und rückwärts ausgeübt wurden. So wurde aus einer einfachen Technik eine anspruchsvolle Übung und so mancher hatte richtig damit zu kämpfen.

Anschließend übten wir im Partnertraining Gohon-Kumite mit komplexen Kontertechniken aus dem Kihon.

Nach dem Training erklärte Shihan Ochi den 27 angemeldeten Prüflingen den Ablauf der Prüfung und ließ uns unsere Angaben noch einmal überprüfen.

Meine Prüfung zum 3.Dan beim Instructor-LG in Göttingen

Weiterhin sollte sich jeder Teilnehmer seine Prüfungsnummer merken! Als jüngster Prüfling war ich Nummer C1.

Nach der Frage, ob er für uns eine schwere Prüfung ansetzen sollte, entließ uns Shihan Ochi mit einem Lächeln in die Pause.

Die zweite Trainingseinheit leitete Rolf Hecking als "Workshop mit Partnerübungen". Deshalb gruppierten wir uns gleich zu Beginn als Vierergruppe zusammen und jedes Team sollte eine Aufwärm-Übung aus Karate-Techniken erstellen, die anschließend präsentiert wurde. Später arbeiteten wir mit dem Partner zusammen und es ging weiter mit Kaeshi Ippon Kumite und verschiedenen Kombinationen aus dem Prüfungsprogramm für den 6.Kyu, bei dem jeweils ein Partner die Ausführung beobachten und gegebenenfalls korrigieren sollte.

Mein Partner, der einen Kopf größer war als ich, outete sich ebenfalls als Prüfling und hatte sogar die Startnummer C2. Was für ein Zufall, denn er sollte in der Prüfung mein "Gegner" im Kumite werden. Nach dem Training hatte ich genug Zeit, mich im Hotel eine Stunde aufs Ohr zu legen und etwas zu erholen. Abends saßen die Lehrgangsteilnehmer zum Essen im "Bullerjahn" in gemütlicher Runde zusammen und ließen den Tag bei interessanten Gesprächen ausklingen.

Kurz vor 23 Uhr kam ich im Hotel an und wollte mir eigentlicheinen WM Boxkampf ansehen, doch im Gegensatz zu Klitschkos Gegner ging ich bereits in Runde 3 KO.

Am nächsten Morgen war ich bewusst früh in der Halle, um noch einmal zu üben, vor allem aber auch, um den letzten freien Parkplatz zu ergattern.

Das anschließende Training mit Shihan Ochi rundete seine Einheit vom Vortag ab: Wir nahmen alle Heian, Sentei und Tokui Katas durch, was mir auch die letzten Zweifel an der Ausführung in den seltener geübten Katas nahm. Das Training war vom Schwierigkeitsgrad zwar recht einfach, aber dennoch konditionell anstrengend und fordernd.

Nach dem Training hatten wir 15 Minuten Pause, um einen frischen Gi anzuziehen und uns in einer kleinen, verspiegelten Halle einzufinden. Da der Platz nicht für alle 27 Prüflinge ausreichte, wurden wir in 2 Gruppen aufgeteilt und wiederum jeweils zu viert aufgerufen.

Nun war der Zeitpunkt gekommen: Meine Prüfung zum 3.Dan!

Wir starteten mit dem Kihon, jede Übung vier Schritte vor- bzw. zurück. Die Kombinationen hatten wir teilweise schon während des Instructor-LG's geübt, insofern gab es keine großen Überraschungen. Beim Sonoba-Geri hatte einer der Prüflinge einen Fehler bei der Ausführung gemacht, so dass wir diese Übung insgesamt sechs Mal wiederholen mussten, aber ansonsten verlief alles reibungslos. Eigentlich hätten wir uns in der Pause gar nicht umziehen müssen, denn nach der ersten Runde waren wir schon wieder komplett nass aeschwitzt.

Während die anderen Gruppen dran waren, konnten wir etwas Kraft tanken und uns mental auf die nächste Runde vorbereiten. Man merkte uns Prüflingen die Anspannung an.

Es ging weiter mit Kata. Zunächst kam Sochin dran, sofort im Anschluss wurden die Sentei und Heian Kata vorgeführt.

Ich machte mich auf einen anstrengenden zweiten Durchgang gefasst, als Shihan Ochi jedoch meine Prüfungskata Gangaku aufrief, waren wir nur zu zweit, weshalb wir erst nach einer kurzen Pause zusammen mit den Bassai Sho Prüflingen die Kata Bassai Dai und Heian Sandan präsentieren mussten. Nachdem ich mit allen möglichen Katas gerechnet hatte, und mit dem Gedanken an Shihan Ochis Worten vom Vortag, dass die Prüfung schwierig verlaufen sollte, hatte er für uns letztendlich eine "gnädige" Auswahl getroffen.

Nun kam die letzte

Bewährungsprobe: Kumite: Mit meinem großen C2-Partner vom Vortag. Der Kampf verlief gut und ich konnte verschiedene Kombinationen zeigen, so dass ich unterm Strich zufrieden war.

Während die anderen noch kämpfen mussten, dachte ich mir: "So, das war es jetzt", aber nachdem ich bei meiner letzten Prüfung zwei Mal ran musste, war ich doch etwas skeptisch. Und meine Vorahnung wurde bestätigt, denn am Ende blieben ein Mann und eine Frau übrig, so dass für beide noch schnell ein Partner einspringen musste.

Als wir dann fertig waren, stellten wir uns in einer Reihe auf und Shihan Ochi erklärte, dass es nicht alle geschafft hätten, da es entweder noch am Kihon, Kata oder Kumite gemangelt habe.

Ein mulmiges Gefühl, wenn man noch zu warten hatte, bis die zweite Gruppe fertig sein würde. Nun hieß es eine Stunde bangen bis zur Verkündung der Ergebnisse.

Doch als die zweite Gruppe in die Prüfungshalle gerufen wurde, kam der Veranstalter bereits mit den Diplomen heraus. Die Erlösung kam also früher als erwartet und als dann mein Name verkündet wurde war das für mich der erwartete Höhepunkt des Wochenendes. Ich war erleichtert und überglücklich, dass mein angesetztes Ziel endlich erreicht war. Ich hatte die Prüfung zum 3.Dan bestanden.

Anschließend an die Diplom-Übergabe gab es noch ein Gruppenbild und zur Feier ein Glas Sekt, welchen einer der Prüflinge mitgebracht und kaltgestellt hatte.

Ich weiß nicht, wie es bei den anderen Prüflingen gelaufen ist, aber ich nehme an, dass sie dieses Erlebnis ähnlich geteilt haben und nun die Ehre haben, den 3.Dan im Karate zu besitzen. Für mich war es eine weitere tolle Erfahrung auf dem Weg des Karate-Do.

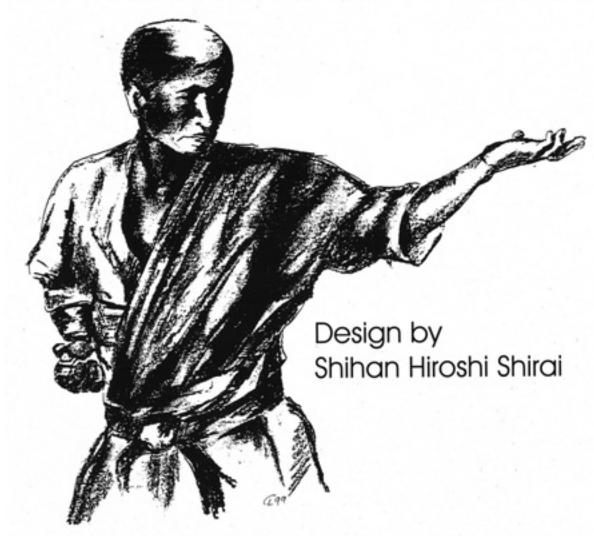
Oss! Davide Orlando

HAAI TEGI

Besucht jetzt unseren neuen Online-Shop.

!!! NEU !!!

Täglich wechselnde Angebote mit Live Shopping



www. KAMIKAZE .de

Kamikaze Sportartikelvertriebs GmbH * Am Butterhügel 6 * 66450 Bexbach Telefon: 06826 / 9335-0 * Fax: 06826 / 9335-50 * E-Mail: mail@kamikaze.de

Bundesjugendlehrgang

2011

Bundesjugendlehrgang 2011, Neuanfang und Prämiere für die beiden Trainer und LG-Leiter Markus Rues und Anika Lapp.

10 Jahre lang hatten Thomas Schulze und seine Frau Kirsten diesen Lehrgang betreut, geleitet und geprägt. Bei der offiziellen Übergabe 2010, an der die beiden "Neuen" vorgestellt wurden, war die Enttäuschung der Kinder deutlich sichtbar. Einige Krokodiltränen sind damals die Wangen hinunter gerollt. Das spricht natürlich für die Arbeit, die Thomas und Kirsten geleistet haben. Es war uns also bewusst, dass wir ein schweres Erbe anzutreten hatten.

Mit gemischten Gefühlen haben wir dann die Anreise nach Wetzlar angetreten. Um eines vorweg zu nehmen, der Bundesjugendlehrgang 2011 ist gelungen, die Stimmung war toll und die Kinder durchweg zufrieden und begeistert.

Die äußeren Bedingungen in Wetzlar

tun natürlich ihr Übriges. Das Haus der Sportjugend Hessen ist für solch eine Veranstaltung "einfach genial". Helle, geräumige Zimmer mit Dusche und WC, hervorragendes Essen, Sporthalle, Tischtennisplatten, Sportplätze, ein Park, freundliches Personal, Sauna, alles was man für eine Trainingswoche braucht, ist vorhanden und in hervorragendem Zustand.



Dementsprechend gibt es für die Kinder keine Langeweile.
Jeder Tag begann mit einem Ausdauerlauf und anschließender Gymnastik. Im Anschluss daran konnten sich die Kinder und Jugendlichen an einem reichhaltigen Frühstücksbuffet für den Tag stärken. Es folgten zwei Trainingseinheiten am Vormittag und zwei

am Nachmittag, jeweils Unter- und Oberstufe getrennt. Am Vormittag wurde unter dem Bundesjugendtrainer Markus Rues hauptsächlich Kihon und Kumite trainiert. Viele Übungen zum Distanzverhalten zogen sich durch alle Trainingseinheiten. Vorübungen für den Freikampf, viel Bewegen, Techniken aus der Bewegung, das waren die Schwerpunkte von Markus Rues.

Anika Lapp gehörte der Nachmittag. Kihon und Kata, Dynamik, Stellungen, korrekter Ablauf, neue Kata's für die Kinder prägten ihre Trainingseinheiten.

Und was machten die Kinder zwischendurch? Die

Betreuer und das Leiterteam organisierten täglich Tischtennisturniere, Fußballturniere, Saunaabende,



Filmabende, Brettspielstunden etc.! Langweilig wurde es den Kindern und Jugendlichen definitiv nicht. Am trainingsfreien Mittwochnachmittag standen drei Stunden Samurai-Wettkämpfe auf dem Programm. Flaggen entwerfen und malen, Kissenschlacht auf einem Steg, Sumo ringen, Yoko tobi geri-Weitsprung, acht Personen-Synchronkata, alles wurde im Gruppenwettstreit unter den acht Teams ausgefochten.
Bemerkenswert war, mit welcher

Bemerkenswert war, mit welcher Disziplin die Kinder und

Jugendlichen die Wettkämpfe bestritten. Vielleicht müssen sich alle Kindertrainer das mal wieder klar machen, welch paradiesische Zustände bei uns im Karate herrschen, 62 Kinder in einer Sporthalle, die Rücksicht aufeinander nehmen, einander unterstützen, von neun bis siebzehn Jahren zusammen arbeiten und Spaß am Spiel haben. Mit Kindern und Jugendlichen aus manch anderen Sportarten wäre so etwas in diesem Rahmen undenkbar. Bestätigt wurde uns das auch von der Leitung des Hauses, der "Hessischen

Sportjugend".

Unsere DJKB-Karategruppe ist seit Jahren hier gerne gesehen, vor allem wegen des Anstandes und vorbildlichen Verhaltens unserer Kinder und ihrer Disziplin. Deshalb ein großes Kompliment an alle Trainer unserer Kindergruppen im DJKB. Macht weiter so, ermüdet nicht und legt weiterhin viel Wert auf Disziplin, Respekt und Anstand. Erst wenn diese Eigenschaften bei den Kindern gefördert und ihnen abverlangt werden, kann eine solche Veranstaltung erfolgreich absolviert werden. Zum Schluss noch ein herzliches Dankeschön an die sechs ehrenamtlichen Betreuer/Innen: Diana Gindele (Osnabrück), Timo Kampowe (JKA Bruchhausen), Klaus Philipp (SKD Singen), Monika Schneider (Neckarrems), Sven Evert und Dietlind Runne (Hannover) Sie haben uns in dieser Woche tatkräftig unterstützt.

> Oss Markus Rues

Bundesjugendlehrgang 2012 in Wetzlar vom 22. bis 27. Juli

Gasshuku 2011 in Prachatice / Tschechien

Lehrgänge sind ja enorm effizient, wenn man im Karate "weiter" kommen will oder gar auf eine Prüfung hin arbeitet. Besonders wenn es auf den 1. Dan-Grad zugeht. Und wer seine Vorbereitung besonders gründlich machen will, kann z.B. nach Tschechien auf das Gasshuku gehen.

Das findet ein paar Wochen vor dem deutschen Gasshuku statt und dieses Jahr war es wieder in Prachatice, nahe der deutschen Grenze.

Was hatten wir für Ziele?

Thomas wollte auf das Gasshuku, um möglichst viele Einheiten mit Naka Sensei erleben zu können. Ich habe schon viele Lehrgänge bei ihm genossen und bin wirklich jedes Mal mit vielen neuen Trainings-Anreizen zurückgekommen. Zudem lockte der "komplette Tapetenwechsel" in Tschechien, was einem tollen Urlaub gleich kommt!

Sandras Ziel: Mein Ziel war es wieder eine Zeit in der "Welt des Karate" zu versinken und mich auf meine Danprüfung auf dem Gasshuku in Herford vorzubereiten. Dies kann ich nur empfehlen da ich danach deutlich fitter



oben: Naka Sensei hat alle mit seinen Tsuki-Kombinationen ins Schwitzen gebracht

links: Yuko Takahashi zeigt eine Übungsmethode für Mawashi-Geri

zusammen mit dem tschechischen JKA Verband. Und unter den aus Japan angereisten, extrem hochkarätigen Instruktoren befanden sich Tatsuya Naka, 6.DAN, Koichiro Okuma, 5.DAN und Frau Yuko Takahashi, 3.DAN.

Eine Halle, drei Instruktoren (gelegentlich unterstützt von tschechischen Trainern), vier volle Tage lang. Im Gegensatz zum Gasshuku in Deutschland reicht eine Halle völlig aus, weil es deutlich weniger Teilnehmer gibt, so dass fast eine familiäre Atmosphäre aufkommt.

Die Anzahl der Instruktoren erlaubt eine außerordentliche Effizienz: dadurch dass es mehrere Einheiten beim gleichen Instruktor gibt, wird es möglich, Inhalte über einen längeren Zeitraum aufzubauen, am Anfang der nächsten Stunde zu wiederholen und dann weiter zu vertiefen.

So konnten viele Details wie zum Beispiel das schnelle und energiesparende Vor- und Zurückbewegen über mehrere Einheiten hinweg geübt werden. Oder wie effektiv es ist, wenn man sich kurzzeitig in eine "instabile" Position bringt. Die Instruktoren hatten sich offensichtlich zudem

untereinander abgesprochen, was eine "Verzahnung" der Trainingsschwerpunkte möglich machte.

Hauptthema dieses Jahr war "Kumite" wobei jeder Trainer seine eigenen Schwerpunkte setzte.



war (körperlich und im Karate) und zu diesem Zeitpunkt noch keinen Prüfungsstress (hoffentlich zerre ich mir nichts oder knicke um,...) hatte, somit das Gasshuku von Anfang bis Ende voll genießen konnte. Toll war es auch, so viele bekannte Gesichter zu treffen und neue Bekanntschaften zu schließen.

Ausrichter war der Karate Klub Tsunami Prachatice,

Naka Sensei hat vor allem die Schwarzgurte mit seinen Tsuki-Kombinationen ins Schwitzen gebracht (körperlich und geistig) und bei den Braungurten viele Bunkai-Übungen gemacht.

Er hat uns auch durch seine Vorführungen von bestimmten Effekten zum Staunen gebracht wie z.B. ein lockerer Arm ist länger als ein angespannter Arm, bewusstes "schwer" machen und Schwerpunkt absenken erschwert das Anheben eines Partners ...!

Okuma Sensei hat uns mit Kizamitsukis und Gyaku-tsukis durch die ganze Halle "gejagt". Bei dieser Übung gibt es mehrere Gruppen, die jeweils zweigeteilt werden. Eine Hälfte stellt sich in einer Linie als Ziel hin und die andere versucht mit perfektem Timing von Arm und Bein möglichst ohne Zwischenschritte zwischen den einzelnen Angriffen alle hintereinander anzugreifen. Das Ganze wird so lange durchgeführt, bis von Okuma Sensei ein lautes "Change" zu hören ist.

In einer Einheit waren wir so in diese Übung vertieft, dass wir das Training eine halbe Stunde überzogen haben und den

Partybus (dieser sollte uns zu dem Restaurant mit der Gasshuku-Party bringen) verpasst haben. Diese Übung hat trotz hoher Konditionsanforderung sehr viel Spaß gemacht.

Takahashi Sensei hat bei den Braungurten den Schwerpunkt auf schnelles und effizientes Vorgehen gesetzt. So hat sie uns demonstriert,



Okuma Sensei hat uns mit Kizami-tsukis und Gyaku-tsukis durch die ganze Halle "gejagt"

wie wir unsere
Schnelligkeit und das
Gefühl hierfür trainieren können und unsere Kamaehaltung im
Kampf verbessern
müssen.
Beeindruckend waren
ihre schnellen, leichten
Bewegungen.

Alle drei haben inhaltlich sehr abwechslungsreiche Trainingseinheiten gestaltet und haben uns zu Höchstleistungen motiviert.

Das Gasshuku war perfekt organisiert, die Ausrichter haben meinen vollen Respekt für Effizienz und Professionalität. Bei aufkommenden Fragen war stets ein Ansprechpartner da. Prachatice hat übrigens eine sehenswerte, gut erhaltene



Altstadt und bietet den optimalen Background für eine solche Veranstaltung. Wir sind sicherlich nächstes Jahr wieder dabei beim Gasshuku in Tschechien.

Thomas & Sandra, TSG Karate Stuttgart. Fotos: Kamil Durana

DJKB-Nachwuchstrainer-Ausbildung 2011

Wie bereits sechs Mal in den vergangenen Jahren, so wurde auch in diesem Jahr wieder ein Kurs der besonderen Art angeboten – die 7. Nachwuchstrainer-Ausbildung des DJKB.

eigentliche Schritt getan, denn: da scheint es also etwas zu geben, was zur Folge hat, dass ein Training so richtig klasse sein kann und man – völlig erschöpft – aber mit einem riesigen Hochgefühl aus dem Training wie sehr es darauf ankommt, dass in jedem Moment des Trainings eine klare Struktur vorhanden sein muss. Ist man nur einmal unkonzentriert oder gibt es Pausen, entsteht Unruhe und man verliert womöglich

> die Gruppe. Und wenn dann alles gut geht und die Gruppe all das ausführt, was man gerade angesagt hat, so ist die Welt leider immer noch nicht in Ordnung.

links: Die Gruppe der diesjährigen Teilnehmer

unten: von Anfang an dabei, der treue Hausmeister und Karateka: Guido



Die Eckdaten sind in den alljährlichen Ausschreibungen bereits enthalten: 5 Wochenend-Termine im Jahr; beim letzten Termin findet die Abschlussprüfung statt. Nachfolgend wird in fünf Punkten knapp umrissen, an welchen Personenkreis sich das richtet, um was man sich kümmern muss und in einer kurzen Zielsetzung umschrieben, was idea-

Zielsetzung umschrieben, was idealerweise am Ende dabei herauskommen soll.

Was im Detail dahinter steckt und was es tatsächlich bedeutet, so eine Ausbildung einmal zu durchlaufen, dazu muss man schon ein wenig ausführlicher werden...

Zunächst sollte man, was die Motivation betrifft, vielleicht einmal ein paar Worte über das Karate-Training an sich verlieren. Da gibt es zum einen die Schülerperspektive. Jeder hat das mit Sicherheit schon einmal erlebt: nicht alle Trainings, an denen man teilnimmt, sind erstklassig. Das ist einfach so und in Teilen ist das auch völlig in Ordnung; wir sind ja schließlich keine Roboter. Aber damit, dass einem diese Tatsache allein auffällt, ist schon der

kommt! Der Punkt ist nur der: solange man sich ausschließlich als Schüler bzw. als Teilnehmer durch die Karatewelt bewegt, macht man sich im Allgemeinen keine Gedanken, was eigentlich hinter der Gestaltung eines Trainings steckt. Anders formuliert: was alles notwendig sein mochte, um solche Trainings zuwege zu bringen und auch noch gut zu machen.

Dieser Seelenfrieden ändert sich dann schlagartig (und meist recht abrupt...), wenn man dann zum ersten Mal in die Situation kommt, selbst ein Training zu leiten. Auch wenn man sich wirklich gut darauf vorbereitet und sich einen Plan macht mit Inhalt, Ablauf, evtl. sogar einigen ausgearbeiteten Details, so ist dennoch die Summe der Unzulänglichkeiten, wenn man schließlich vor der Gruppe steht, schier endlos. Das mag vielleicht schon damit anfangen, dass doch nicht die erwartete Teilnehmergruppe vor einem steht, was zur Folge hat, dass man seinen schönen Plan gleich wieder vergessen kann. Und selbst wenn: man merkt auf einmal,

Denn: es soll ja richtig ausgeführt werden, das heißt, man muss also in irgendeiner Form Korrekturen vornehmen. Ich will das ganze Elend, in welches man da geraten kann, in all seinen Problemstellungen nicht bis ins kleinste Detail ausführen. Zusammenfassend kann man aber sagen: es ist eine ganze Menge erforderlich, um ein gutes Karate-Training zuwege zu bringen. Und genau dort setzt die Nachwuchstrainer-Ausbildung an.

Rückblick auf ein ereignisreiches Jahr

Ein hochkompetentes und sehr motiviertes Trainerteam, bestehend aus Bernd Hinschberger, Rolf Hecking, Toribio Osterkamp und Anika Lapp, vermittelt gemeinsam mit ausgewählten Gastreferenten (bei uns Tina Bienzle, Norbert Dalkmann und Markus Rues) sehr umfangreiche Grundlagen in mehreren Bereichen, die einem ein gutes Fundament geben, einen aber auch über den Tellerrand schauen und Zusammenhänge verstehen lassen. Das ist meiner Meinung die Basis von allem. Wenn die Basis nicht da ist, gibt es nichts, was man unterrichten kann.

Da wäre zunächst der große Bereich theoretischer Grundlagen: das reicht von ganz allgemeinen großen Themen wie Trainingslehre, sportmedizinischen Grundlagen über rechtliche Fragestellungen zu detaillierten Ausführungen zu nahezu allen karatespezifischen Gebieten. Ein weiterer Sockel ist das eigene Repertoire: Es werden in teilweise sehr (!) intensiven Trainingseinheiten die eigenen konditionellen und technischen Fähigkeiten verbessert. Die Notwendigkeit dessen muss glaube ich auch nicht weiter erläutert werden, denn: wie will ich die Fehler bei Jemandem erkennen (und das auch noch im Bruchteil einer Sekunde), wenn ich es selbst nicht kann bzw. nicht weiß, wie ein Bewegungsablauf im Detail auszusehen hat?

Und schließlich gibt es einen großen Anteil an praktischen Übungen und Lehrproben, bei denen man immer wieder durch unterschiedliche Aufgabenstellungen die eigenen Fähigkeiten als Trainer/in üben und verbessern kann.

All das ist sehr intensiv. Allein vom zeitlichen Rahmen hat das

unsere Gruppe jetzt von Anfang Februar bis Ende Oktober beschäftigt und es gab so manchen Teilnehmer, der einen weiten Weg nach Saarbrücken in Kauf genommen hat. Und wenn man nicht vor Ort ist, so gibt es immer noch die ein oder andere Hausaufgabe, die man zu erledigen hat. Aber es ist nicht nur der reine Aufwand, um den es geht. Man hat eine Tür geöffnet und sich auf einen Weg begeben. Und hierzu ist der Kurs eine erstklassige Hilfestellung – man bekommt viel zurück!

Natürlich ist man kein perfekter Karate-Trainer, wenn man die Ausbildung absolviert hat. Aber es ist ein guter Anfang und man bekommt Gelegenheit, herauszufinden, ob man überhaupt Trainer sein möchte. Hinzu kommt meines Erachtens noch ein weiterer wichtiger Punkt: es ist ein großer Unterschied zwischen dem Unterrichten in irgendeinem Fachgebiet und dem Unterrichten als Karate-Trainer. Als fachspezifischer Lehrer – sei es in der Schule, an der Universität, bei Schulungen in Firmen, in Teilen sogar bei anderen Sportarten ungleich Kampfsport oder im handwerklichen Bereich: man unterrichtet nie aus einer Situation heraus, wo man sich auf seinem eigenen Fachgebiet unzulänglich fühlt. Man hat immer sein Fundament, worauf man bauen kann und wo man einfach weiß, dass man kompetent ist. Es gehört aber zum Wesen des Karate, dass dem hier nicht so ist. Kanazawa Sensei hat das in einem seiner Bücher recht schön beschrieben*:

"...Aus der Sicht eines Ausbilders ist es jedoch so: wenn man anfängt, Karate zu unterrichten und den Fortschritt seiner Schüler in ihren Fähigkeiten feststellt, spürt man schnell das Bedürfnis, die Grundlagen erneut zu lernen und man findet sich darin wieder, seine Zeit dem Training in diesem Bereich zu widmen..."

Das muss man akzeptieren lernen, dass das hier dazu gehört und man muss lernen, mit dem Druck, der daraus entsteht, umzugehen.

Ich kann also nur Jede/n ermutigen, der als Trainer tätig sein will, und selbst wenn er auch "nur" ab und zu in die-

> ser Funktion unterwegs sein sollte, an dieser Ausbildung teilzunehmen. Die Nachwuchstrainer-Ausbildung löst nicht alle Fragen und Aufgabenstellungen auf einmal, aber doch zahlreiche. Und es gibt einem viel Rüstzeug mit an die Hand und eine Vorstellung, wie der weitere Weg sein sollte. Und nicht zuletzt lernt man viele Gleichgesinnte kennen und bekommt die

Ehrung für die besten Absolventen

Möglichkeit, sich intensiv auszutauschen.

Ich habe in diesem Jahr eine tolle Gruppe kennenlernen und mit hochmotivierten Trainern arbeiten dürfen, bei denen man merkt, dass sie viel Herz und Arbeit in die

Oss Petra Fritzel

* Hirokazu Kanazawa: "Black Belt Karate – The Intensive Course", Preface, Kodansha Int., 2006

Sache hineinstecken. Wir hatten bei all der vielen Arbeit

diesem Sinne, ein großes Dankeschön an alle und bis

hoffentlich bald wieder - und nicht nur in Saarbrücken.

jede Menge Spaß und es war eine tolle Gemeinschaft. In

JKA-Karate

Bericht zum

Nachwuchstrainer-**Fortbildungs**-Lehrgang 2011

in Saarbrücken

Vom 24. bis 25. September diesen Jahres waren die Absolventen des Nachwuchstrainer-Lehrgangs der vergangenen Jahre erneut eingeladen, an einem Fortbildungslehrgang teilzunehmen. Der Lehrgang wird jährlich zeitgleich zu dem vierten Ausbildungs-Wochenende des aktuell laufenden Nachwuchstrainer-Lehrgangs angeboten.

11 "Ehemalige" fanden diesmal ihren Weg nach Saarbrücken, um zwei Tage unter den stets wachsamen Augen von Toribio Osterkamp, Bernd Hinschberger und Rolf Hecking sowie im zweiten Jahr auch unter Anleitung von Anika Lapp zu schwitzen und die grauen Zellen zu bewegen. Als Gastreferenten hatte das Ausbilder-Team diesmal Markus Rues und Norbert Dalkmann gewinnen können. Die beiden bestimmten das Programm am Samstag; am Sonntagmorgen übernahmen Toribio und Anika das Training und die letzten beiden Einheiten gaben Rolf und Anika.

Markus Rues, der Jugendnationaltrainer unseres Verbandes, hatte mehrere Einheiten zum Kinder- und Jugendtraining im Gepäck. Und dieses Gepäck hatte es in sich. Nach einleitender Diskussion (Theorie wäre eine zu trockene Bezeichnung) über die Motivation von Kindern und Jugendlichen (sowie deren Eltern), zum Karate-Training zu finden und dabei zu bleiben - wobei Letzteres die Herausforderung für alle beteiligten darstellt - ging Markus zügig in medias res. Der Schwerpunkt der ersten zwei Einheiten lag auf Aufwärm- und Koordinationstraining; es folgten zwei Einheiten zu Kihon und Kata für Kinder und Jugendliche. Es wird nicht überraschen, dass schnell niemandem der Anwesenden mehr kalt war.



Markus Rues hatte mehrere Einheiten zum Kinder- und Jugendtraining im Gepäck

Beeindruckend für uns war die Vielfalt und der Anspruch der Übungen, die Markus an und mit einfachen Hilfsmitteln durchführen lies. Diese Stunden waren definitiv nicht nur Anregung für Kinder- und Jugendtrainer!

Am Nachmittag (erneut vier Einheiten) übernahm Markus dann die gesamte Mannschaft, d. h. auch die Teilnehmer/-innen des laufenden Nachwuchstrainer-Lehrgangs. Auf dem Programm standen vorbereitende Übungen für das Kumite-Training, insbesondere Distanztraining und Gleiten. Mit und ohne Unterstützung durch Hilfsmittel ließ Markus uns aus seinem Fundus an Übungen schöpfen, mit denen Kinder und Jugendliche für das Kumite-Training motiviert und frühzeitig auch an Jiyu-Kumite herangeführt werden können. Wichtigste Stichwörter: Spaß, Konzentration und - Kontrolle!

Der späte Nachmittag (bis 18:45 Uhr) gehörte Norbert Dalkmann und der Theorie und Praxis zum Thema: "Bewegungslehre im Sport". Hier Von Dr. Katrin Sommer

waren die Fortzubildenden wieder unter sich und durften sich mit der Physiologie und Biomechanik von Bewegung im Allgemeinen und von Karatetechniken im Speziellen auseinandersetzen. Ein besonderes Schmankerl dieser letzten Einheiten waren Norberts Anekdoten aus der Zeit seiner Trainerausbildung an der Sporthochschule Köln. (Leider darf an dieser Stelle nicht verraten werden, wie viel "Pfund" ein Horst Handel hinter seinen Tsuki brachte.)

Am Sonntagmorgen brachten uns Anika und Toribio mit Tekki Nidan und Tekki Sandan auf Touren, wobei es hier um die

Verbesserung der eigenen Technik ging. Die letzten beiden Einheiten wurden nochmals der methodischen Aufbereitung des eigen Unterrichts gewidmet. Hier galt es, in Kleingruppen eine Übungsreihe zu einer vorgegebenen Karatetechnik auszuarbeiten und anschließend der gesamten Gruppe vorzustellen. Zur Mittagszeit war die Gruppe dann entlassen.

Es ist dem bereits mehr als erprobten Ausbilder-Team und dem ausrichtenden Dojo um Wolfgang Stenger (JKA-Karate-Dojo Saarbrücken) der Nachwuchstrainer-Lehrgänge nicht genug zu danken für ihren Einsatz und ihr Engagement. Dieser Fortbildungslehrgang hat, so denke ich, allen Teilnehmer/-innen wieder enorm viel Anregungen, Erkenntnis und nicht zuletzt ein schönes Wochenende beschert. Bleibt nur zu sagen: Bitte macht weiter so! Auf ein Weiteres in 2012,

Oss! Katrin

8. DJKB-NACHWUCHSTRAINER-AUSBILDUNG 2012

REFERENTEN +

LEHRGANGSLEITER: Rolf Hecking und Toribio Osterkamp, Anika Lapp u.a.

Termine: 11./12. Febr. • 17./18. März • 2./3. Juni • 1./2. September • 6. Oktober

Am 1./2. September findet auch der Nachwuchstrainer-Fortbildungslehrgang 2012

für die bisherigen Absolvente/en/innen der Ausbildung statt!

Ort: Sporthalle und Seminarraum der Dellengarten-Schule, Dellengartenstr., Saarbrücken

Übernachtung: kostenlos, bereits freitags im Dojo möglich (Frühstück und Mittagessen als

Selbstverpflegung), Info: Wolfgang u. Martina Stenger, Tel.: 0 68 98 / 6 33 99

1. Zielgruppe und Ziele der Ausbildung

- 1.1 Die Nachwuchstrainer-Ausbildung des DJKB soll schwerpunktmäßig die Gruppe der Braungurte (3.-1. Kyu) erreichen. (Ausnahmen für eine Teilnahme von Violettgurten/Schwarzgurten sind im **begründeten Einzelfall** möglich und bedürfen der Genehmigung der Lehrgangsleitung.)
- 1.2 Das Mindestalter für die Teilnahmezulassung beträgt **16 Jahre.**
- 1.3 Um den Lehrgang für alle Beteiligten effektiv gestalten zu können, ist eine maximale Teilnehmerzahl von 30 Personen vorgesehen. Für die Lehrgangszulassung gilt die zeitliche Reihenfolge der verbindlichen schriftlichen Anmeldung bei Erfüllung aller sonstigen Voraussetzungen.
- Der Unkostenbeitrag für die Teilnehmer/innen beträgt 60,- Euro.
 Übernachtungs- und Verpflegungskosten müssen selbst getragen werden.
- Ziel der Ausbildung ist, den/die Nachwuchstrainer/in zu befähigen, im Rahmen der DJKB-Verbandstruktur Übungsgruppen zu leiten und nach fundierter Ausbildung das Training für unterschiedliche Ziel- bzw. Altersgruppen zu übernehmen.
- 1.6 Die Zulassung zur Abschlußprüfung erfordert ausnahmslos die komplette Teilnahme an allen Lehrgangsteilen.

2. Dauer der Ausbildung

Die Ausbildungsdauer umfasst 1 Ausbildungsjahr mit 5 Wochenenden (Sa + So) einschl. Abschlussprüfung

jeweils: samstags von 10.00 - 18.30 Uhr sonntags von 09.00 - 13.00 Uhr

3. Mitzubringen:

Karate-Gi und weißen Karategürtel!!!

Meldeschluß: 1.2.2012

VERBINDLICHE ANMELDUNG zur DJKB-Nachwuchstrainer-Ausbildung 2012

an die DJKB-Geschäftsstelle, Schwarzwaldstraße 64, 66482 Zweibrücken E-mail: JKA_Deutschland@gmx.de, Fax: 0 63 37 / 99 31 30

DJKB-Dojo:		
Name, Vorname:		
Straße:		
Plz, Wohnort:		
TelNr.:	E-Mail:	
Geburtsdatum:	Kyu- / Dan-Grad:	

Hiermit melde ich mich verbindlich zur DJKB-Nachwuchstrainer-Ausbildung 2011 an. Die Lehrgangsgebühr in Höhe von 60,- € habe ich parallel zur Anmeldung auf das DJKB-Verbandskonto: Volksbank Saarpfalz, Kto. Nr. 20 50 23 0000, BLZ 592 912 00 eingezahlt.

Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen zusätzlich die Unterschrift des/der gesetzlichen Vertreters/in)

JKA-Karate 21

Karate Dojo Ochi Hennef



Wie schon seit Jahren haben die drei Karate Dojo Ochi im September die große Ehre, den Namensgeber der Dojo Troisdorf/Hennef und Bonn, Ochi Sensei zum gemeinsamen Lehrgang mit Freunden und Gleichgesinnten begrüßen zu dürfen. Zahlreiche Karateka aus dem ganzen Bundesgebiet waren angereist. Entgegen dem zurzeit anhaltenden Trend, waren wir überrascht, dass dann doch so viele Karatebegeisterte den Weg nach Hennef angetreten hatten. Beim Freitagstraining ließ "die gute Seele des DJKB" 10 Reihen in der doch recht großen Dreifachhalle aufstellen und die reichten dann vom einen zum anderen Ende der Halle, ohne dass es große Lücken gab. Gerade für die zahlreichen Kinder unserer Dojo war es ein aufregendes Erlebnis, bei unserem Großmeister trainieren zu dürfen.

Das Training dieses Lehrgangs war überwiegend auf die Basis unseres traditionellen Karate ausgelegt, das heißt natürlich Kihon, Kihon und nochmals Kihon. Dass das nicht nur stupides Bahnen rauf und runter bedeuten muss, zeigte uns Ochi Sensei mit sehr vielen Varianten, die nicht nur an die physischen Grenzen führten, sondern auch unsere Köpfe zum "Qualmen" brachten.

Bei verschiedenen Kumiteformen musste ich beobachten, dass gerade bei einigen Karateka der Oberstufe klare, definierte Grenzen zwischen Kihon Ippon Kumite und Jiyu Ippon Kumite verwischt wurden. Der Schwerpunkt in der Kata war eindeutig auf die anstehenden Danprüfungen ausgelegt. Zur den schon angesprochenen Prüfungen zum Sho und Ni Dan hatte unser Sensei Somantha diesmal recht viele Anwärter nominiert. Aber auch für andere Dojo (wie Remagen , Krefeld und besonders Meppen) sind die

Schwarzgurtprüfungen in Hennef und Troisdorf fest im Terminkalender vorgemerkt, da hier das Umfeld und die Stimmung in familiärer Atmosphäre eben stimmen. Das ist auch das Motto, unter dem dieser Bericht verfasst wurde, es stimmte einfach alles auf diesem Lehrgang: Herrliches Wetter, das Training bot alles, was uns Karatekas so begeistert und zur familiären Stimmung trugen die vielen DJKB-Karateka entscheidend bei.



Gedanken zur Methodik / Didaktik im Karate-Do

von M. Beschnidt

RANDORI in der Unterstufe (?)

Im Karate geht es um den Kampf. Doch der hohe technische Anspruch führt oft dazu, dass man im Unterricht in den ersten Jahren schwerpunktmäßig nur Technik und Kata in den Vordergrund stellt. Dies ist zwar aus unserer traditionellen Vorstellung vom technisch "sauberen" Karate wichtig, führt aber zu neuen Problemen: entweder springen junge, "kampfeshungrige" Schüler ab – oder es entwickelt sich eine zwar technisch gut vorbereitete aber an Kampf-Erfahrung sehr arme Mittel- und Oberstufe!

Beides muss nicht sein, wenn man das Training gezielt strukturiert. Als Unterrichtender sollte man sich immer beiden Aspekten einer anspruchsvollen Kampfkunst bewusst sein. Und so neben den "rein technischen" Elementen der Kursgestaltung auch einmal strukturelle Gesichtspunkte des Trainingsaufbaus hinterfragen, um dem heutigen Publikum gerecht zu werden – und dabei den hohen technischen Anspruch mit der Vermittlung von ausreichender "Kampf-"Erfahrung zu verbinden!

WAS MACHT DIE "ERFAHRUNG" IM KUMITE AUS?

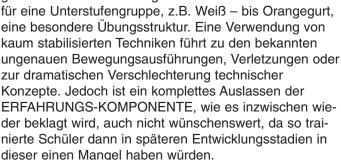
In der Sportwissenschaft unterscheidet man im Bereich koordinativer Anforderungen zwischen vorgegebenen und spielerischen Aufgaben. Z.B: ist im Turnen oder leichtathletischen Disziplinen die perfekte Koordination vorgegebener und einstudierbarer Bewegungselemente Hauptkriterium des Erfolgs. Wohingegen Spielsportarten zwar auch technisch-taktische Elemente beinhalten, aber ein kreativer Umgang mit variablen Spiel-SITUATIONEN letztlich den Erfolg der Aktion ausmacht.

Im Karate haben wir nun BEIDE Ansprüche! Zwar können wir in unserem Training die technische Perfektion in Kihon und der Kata üben, das Kumite jedoch sticht aus diesem Kanon der drei "Säulen des Karate" durch seinen SITUATIVEN CHARAKTER heraus.

Damit kann man sich also die SITUATION als herausragendes Merkmal des Kumite-Trainings vormerken. Um aber ERFAHRUNG im Umgang mit wechselnden SITUATIONEN zu vermitteln ist nicht mehr (nur) die Technik Thema wie im Kata- oder Kihon-Training vonnöten, sondern die ANALYSE (Bunkai!) und das Erleben verschiedener SITUATIONEN zwischen den Partnern. Daher ist es Aufgabe des Trainingsleiters, im Kumite-Training SITUATIONEN zu schaffen, an denen der Übende ERFAHRUNG SAMMELN kann. Und nicht (nur) ewig weitere, standardisierte Bewegungsmuster ("Techniken") auswendig lernen zu lassen. In der Grundschule einfach nur erfolgversprechende kumite-nahe Kombinationen laufen zu lassen, ist also noch längst KEIN Kumite-Training!

TRENNUNG DER SCHWERPUNKTE

Aus der Schwerpunktsetzung auf ERFAHRUNG mittels zu bewältigender SITUATIONEN ergibt sich



Daher empfiehlt es sich, TECHNIKTRAINING vom SITUATIVEN TRAINING zum Sammeln von ERFAH-RUNG erst einmal zu trennen!

KUMITE-TRAINING OHNE KARATE-TECHNIKEN?

Natürlich kann man Kämpfen nur durch Kämpfen lernen. Aber wir können durch sinnvolle Übungsangebote reine "Prügeleien" verhindern und trotzdem wirkungsvoll Grundlagen-Erfahrungen zu karate-typischen Aspekten vermitteln, wie...

- Distanz-Arbeit (Ma-Ai)
- Initiative (Sen)
- Reaktion und Bereitschaft (Zanshin / Kamae).

Genauso wie technische Grundlagen oft in Phasen "zerlegt" und mit verschiedenen Schwerpunkten geübt werden, kann man auch die o.g. Einzelaspekte als SITUATI-ONS-Training separat üben. Dies hat den Vorteil, dass die Übenden sich tatsächlich auf den Schwerpunkt konzentrieren können, ohne ihre Technik in übertriebenen Ehrgeiz zu verfälschen oder von unnötiger Komplexität überfordert zu werden.

TRANSFER – WIEDEREINFÜHRUNG DER TECHNIK

Natürlich kommen wir im Karate-Training nicht ohne unsere Techniken aus – und das wollen wir ja auch gar nicht. Aber erst wenn ERFAHRUNG mit grundlegenden Aspekten wie Distanz, Reaktion und Initiative etc. den Übenden bewusst sind, macht es Sinn, die Techniken wieder einzuführen. Erst jetzt sind die Übenden in der Lage, dieselben SITUATIVEN Aufgaben auszuführen ohne die klassischen Techniken dafür über Gebühr verfremden zu müssen. Nun sind ihnen auch die Funktion und korrekte Idee der SITUATIVEN Aufgaben bewusst



und eine Übertragung auf eine Ausführung unter Verwendung unserer Techniken birgt weniger die Gefahr des Missverständnisses oder der unerwünschten Veränderung der Techniken.

Eine Übertragung von Erfahrungen aus einem Bereich in einen anderen nennt man in der Bewegungslehre "Transfer". Dabei spielt eine Rolle, dass der Übende die Erfahrung aus einem Bereich (z.B. des Situations-Trainings) mit anderen Mitteln (z.B. Techniken aus der Grundschule)

in Verbindung bringen und umsetzen kann.

BEISPIELE

Beispiele zu übender Grundlagen und deren Transfer:

Distanz-Arbeit (Ma-Ai) A. Techniklose Vorbereitung

- verschiedene Schrittformen (Suri-ashi, Yori-ashi, Kaeashi etc. mit und ohne Partner)
- + Anpassung an Schrittformen des Partners (Erkennen / Anpassen)
- Kamae in Abhängigkeit zur Partner-Distanz
- Übergang: Distanz-unterschied Arm/Bein ("Tick"-Übung/Ausweichübungen)

B. Transfer: Technik aus der richtigen Distanz (Angriff) für Arm-/ Bein

- Technik auf "stehenden" oder "bewegten" Partner
- Technik/Kombination auf "Einladung" (offensichtliche)
- Technik/Kombination auf "Einladung" (Finte?) verborgen/frei

Reaktionstraining (Zanshin) A Techniklose Vorbereitung

- Auge-Hand- Reaktionen ohne echte "Technik" (z.B. "Tick"-Spiel)
- verschiedene Räume Armbewegungen (z.B. "Lauf- /Ausweich"-übung)
- Initiative (Sen-/Amashi-/Go-/Tai-/Kake-/no-Sen) im Reaktionsspiel
- Atmung (Kokyo) je nach Distanz und Initiative

B Transfer: Einladung zum Angriff + Reaktion (Gegenangriff / Initiativwechsel)

- Uke-Konter auf Einladung (bekannter Angriff)
- Uke-Konter auf freien Angriff (Finte?)
- Rollenwechsel Angreifer/Verteidiger (vorgegeben / frei)

Spätestens bei einem freien Rollenwechsel von Angreifer / Verteidiger unter Verwendung von Karate-Techniken befinden wir uns bereits in einem RANDORI, wenn auch möglicherweise unter Einschränkungen des Repertoires. Aber nun ist der Übergang zu einem freien SITUATIVEN Kämpfen mit Karate-Techniken gelungen, ohne während der Lernphase zu SITUATIVEN ERFAHRUNGEN die Techniken der Gefahr unnötiger Veränderungen auszusetzen!

PRAKTISCHE ÜBUNGEN:

Im Folgenden werde ich ein paar praktische Übungsreihen vorstellen. Die einzelnen Übungen sind sicher vielen Lesern bekannt, was jedoch hier dargestellt werden soll, ist deren aufbauende Abfolge und Anwendung im Sinne der oben ausgeführten Grundgedanken.

Auch möchte ich hervorheben, dass diese Übungen z.B. gut zum Aufwärmprogramm verwendet werden können, also wenig zusätzliche Übungszeit beanspruchen und somit für das Karatelernen zweckmäßiger sein können, als pure körperliche Arbeit, wie "Hampelmann" oder stundenlanges Laufen im Kreis.

1. Phase: Situative Aufgabe ohne echte Karate-Technik

"Tick"-Spiel:

- 1. Version: ein Partner "tickt" mit der offenen Handfläche je einer Hand entweder Bauch oder Schulterblatt des anderen Partners. Der "Verteidiger" steht in seitlichem Kamae (Hamni) und tickt seinerseits den "angreifenden" Arm auf der Innen- oder Außenseite ab.
- **2. Version:** Verteidiger "blockt" wie in 1.Phase, aber kontert zügig mit der hinteren offenen Hand.
- 3. Version: Angreifer und Verteidiger bewegen sich frei im Raum, der Angreifer kann fintieren, der Verteidiger ausweichen oder "blocken" oder "blocken + kontern"
- **4. Version:** die Rollen von Angreifer und Verteidiger sind frei, nicht mehr fest vorgegeben.

Mit dieser Bewegungs-Aufgabe, begeben sich auch Anfänger in intensive Partnerarbeit und üben ohne lange Erklärungen in SITUATIONEN zur:

- Distanz-Arbeit: Armlänge (wie bei Zuki-techniken),
- Erkennen: Angriff auf der Innen- oder Außenseite,
- zügiges Umschalten von Verteidigung auf Gegenangriff (Go-/Tai-no-sen),
- zusätzlich bei "freier" Variante: Finte, Rhythmuswechsel etc..

2. Phase: Techniktraining am Partner (ohne situative Aufgabe)

Techniken / Kombinationen am Partner, die aber später als "Werkzeug" zur Adaptation der o.g. SITUATIONS-ERFAHRUNGEN dienen können:

- Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki (Jodan-/Chudan)
 Steigerungen: im Stand, aus Kamae, mit Yori-Ashi oder auf einen bewegten Partner (Ziel)
 - aus gleichseitigem oder spiegelverkehrter
 Standposition der Partner (Blöcke erfolgen dann: Innen-Außen oder Außen-Innen)
 - Blöcke wie Soto-Uke/Uchi-Uke oder Uchi-Uke/Soto-Uke, Abschluss: Gyaku-Zuki (bekannt aus Gohon- und Kihon-Ippon Kumite!)
 - Alternativ: Gyaku-Zuki (Chudan) + Uraken-Uchi (Jodan) Aufgabe: unten-oben / oben-unten etc.

Die Ausführung dieser Techniken orientiert sich dabei am Anspruch eines Kihon-Ippon Kumite.

3. Phase: Transfer (Technikanwendung in den nun bekannten Situationen)

Die bisher grundschulmäßig auf Ansage des Trainers hin ausgeführten Techniken/Kombinationen werden auf ein Signal des "Verteidigers" hin ausgeführt, jedes Paar bestimmt sein Tempo also selbst. In der Steigerung bewegen sich beide Partner frei im Raum, der Angreifer führt seine Technik-/Kombination auf das spontane Signal ("Einladung") seines Partners hin aus. In der letzten Steigerung "antwortet" der Verteidiger mit Block+Konter auf den per Einladung erwünschten Angriff.

In einer freien Variante erfolgt die "Einladung" zum Angriff nicht mehr mit einem offensichtlichen Signal, als vielmehr durch ein minimales Öffnen oder Absenken des Kamae und der notwendigen Distanzvorgabe. Diese Form kann dann -ähnlich wie in der letzten Freigabe des "Tick"-Spiels- auch noch darum erweitert werden, die Rollen von Angreifer und Verteidiger frei zu geben. Nun befinden wir uns in einer RANDORI-ähnlichen Übungsform, bei der allerdings das technische Repertoire eingeschränkt ist.

FAZIT

Die Einführung randori-naher Übungsformen ist auch im Anfänger- / Unterstufenbereich möglich. Trennt man TECHNIK-TRAINING und SITUATIVES

Erfahrungstraining voneinander, so kann man dies auch ohne allzu große Qualitätsverluste in der technischen Ausführung erste ERFAHRUNGEN in kämpferischen SITUATIONEN ermöglichen. Wichtig ist aber die Übungen so aufeinander abzustimmen, dass technische Übungen (z.B. Kihon am Partner) und die parallel studierten SITUATIONEN miteinander korrespondieren und abschließend ein TRANSFER stattfinden kann.

Im Transfer liegt dann die Möglichkeit, beide Aspekte: die Technik und die Situationserfahrung miteinander zu verknüpfen. Dabei können wir uns anschließend von der Zwanghaftigkeit EINER bestimmten technischen Lösung befreien und schließlich sogar nach der Angemessenheit der Situation individuelle Lösungen zulassen. So kann z.B. ein älterer Karateka, dem ein hoher Mawashi-Geri schwerfällt, mit Uraken-Uchi kontern, wenn es ihm dabei gelingt, dies der Situation angemessen umzusetzen. Die Frage nach "richtig" und "falsch" muss dann eher durch Aspekte wie Angemessenheit und Wirksamkeit ersetzt werden. Dies ist dann bereits ein sehr hohes Niveau an Kumite-Verständnis. Lernziel erreicht.

Verfasser: Dipl.Sportwiss./Dipl.-Trainer Matthias BESCHNIDT, 4. Dan DJKB/JKA Karatelehrer seit 1984, langjähriger Leiter des Shotokan-Karate im Hochschulsport der Universität Hamburg, Leiter des SenDo Hamburg (www.sen-do.de)



PASSED

Drei Generationen - ein gemeinsames Ziel







Beim Flug von München nach Tokio stellten wir lächelnd fest, dass mit Hans Körner, Markus Rues und mir gleich drei Kämpfergenerationen des DJKB in einem Flugzeug saßen. Alle mit dem gleichen Ziel: Teilnahme am JKA Herbst-Camp in Japan vom 06. - 09.10.2011 mit anschließender

Lizenzabnahme. Markus sah dieser Prüfung relativ entspannt entgegen, war er doch mit seiner Judge A- und Instructor D-Lizenz bereits ein alter Hase, was die Prüfungsabnahme anging. Hans und mir konnte man eine gewisse Anspannung durchaus ansehen. So gab es bei uns allabendlich nach Sashimi und Sushi englischsprachige Karateliteratur als Nachtisch. Im Vorfeld war uns schon ein wenig mulmig in das Land zu fliegen, das erst vor kurzem durch den Tsunami und der folgende Nuklearkatastrophe so schwer mitgenommen worden war. Aber nachdem uns das Bundesamt für Strahlenschutz und auch die Deutsche Botschaft grünes Licht für eine Japan-Reise gegeben hatten, konnte unsere Freude auf das Training im Hombu Dojo durch nichts mehr getrübt werden. Bereits beim Eintreffen im Headquarter der JKA lief uns ein lächelnder Sensei Osaka über den Weg. Der Sensei, der mir am Ende des Camps am stärksten in Erinnerung bleiben sollte. Nicht nur der freundliche Empfang und die Anwesenheit zahlreicher Karateka aus aller Welt ließen unsere Freude auf den anstehenden Lehrgang steigen. Allein der Trainingsplan bündelte unsere Faszination. Eingeteilt in die

die in den 70er Jahren geborenen, japanischen Instructoren ab. Hierbei handelte es sich um ehemalige, erfolgreiche japanische Nationalkämpfer. Aber auch junge Mitglieder der aktuellen japanischen Nationalmannschaft ließen es sich nicht nehmen, ihr Wissen und Können in den ersten 45 Minuten zu präsentieren.

Immer im Raum waren zwei ältere, erfahrene Instructoren, die dem Unterricht folgten und an der einen oder anderen Stelle technische Verbesserungen vorschlugen. Mit etwas Stolz stellte ich fest, dass dies in etwa dem Trainingsablauf entsprach, den wir seit einem Jahr auch bei unserem

Trainernachwuchslehrgang in Saarbrücken anwenden. (Dort übernehme ich die erste Hälfte des Trainings. In der zweiten Trainingshälfte dürfen dann die Teilnehmer von dem großen technischen Wissen und der Lebenserfahrung von Sensei Toribio Osterkamp profitieren.)

Am Samstag war der große Tag der Tag der Lizenzabnahme! Unsere Prüfer Sensei Ogura, Sensei Izumiya und Sensei Osaka erwarteten uns mit strengen Blicken. Es war klar, dass sie alles von uns fordern würden. Gestartet wurde mit dem praktischen Teil. Zunächst standen verschiedene Kihon Techniken auf dem Programm, bevor es darum ging, eine selbst gewählte Sentei Kata zu präsentieren. Hans war als erster an der Reihe und ich wurde gemeinsam mit Markus geprüft. Danach ging es an den schriftlichen Teil. 45 Minuten hatten wir Zeit, drei Bögen mit Fragen in englischer Sprache zu beantworten und auszufüllen, was durchaus eine geistige Herausforderung darstellte.

Am Sonntagmorgen stand noch die praktische Prüfung zur Kampfrichter D-Lizenz an. Dabei sollten unsere Fähigkeiten, Situationen blitzschnell zu erfassen und ebenso schnell richtig zu entscheiden, geprüft werden. (Natürlich auch unsere Kenntnisse der entsprechenden japanischen Fachausdrücke.)

Sonntagmittag 12.00 Uhr: Unsere fieberhafte Spannung hatte ihren Höhepunkt erreicht, denn nun wurden die Ergebnisse verkündet. Nach japanischer Manier "immer das Gesicht der Anderen wahren", sollten nur die genannt werden, die ihre Prüfung bestanden hatten. In diesem Moment gab es für Hans, Markus und mich nur noch einen Gedanken: "Würden wir drei aufgerufen werden, um das ersehnte PASSED zu hören"?

Dann ging es Schlag auf Schlag: "Lapp, Instructor D passed, Examiner D passed, Judge D passed" - "Körner, Instructor D passed", Examiner D passed, Judge D passed" - "Rues, Instructor C passed, Examiner D passed".

Wir hatten es geschafft!

Ein paar Fragen von Anika an ihre Mitreisenden:

"Markus, was empfindest Du bei dem Wort "PASSED"?"

"Erleichterung und ein Glücksgefühl" "Was hat Dir an dem Training der Japaner am stärksten gefallen und gibt es einen Trainer, der Dir am meisten imponiert hat?"

"Das Training ist von A-Z durchdacht, alles passt zusammen, methodisch-didaktisch eine wahre Meisterleistung. Meine absoluten Lieblingstrainer sind Tanaka und Osaka"

"Wie hast Du die Reise der drei

Gruppen 2. bis 3. DAN, 4. DAN,

Mal täglich für je 1,5 Stunden trai-

niert. Die ersten 45 Minuten hielten

5.DAN und 6. bis 9. DAN wurde zwei

Generationen empfunden?"

"Extrem relaxt, angenehm und lustig. Ich denke, dass ich ein unkomplizierter Mensch bin und mit allen auskommen kann, aber mit euch beiden hat es richtig Spaß gemacht"

"Hans, welche Eindrücke hattest du von unserer Fortbildungsreise?"

"Zu PASSED, empfinde ich im Nachhinein ein entspanntes und zufriedenes Gefühl. Alle Instructoren haben für mich eine große Kompetenz gezeigt und ausgestrahlt. Imura Sensei hat bei mir in der Kata Erklärung und Ausführung einen bleibenden Eindruck hinterlassen"

Anika: "Die Reise mit Euch hat mir sehr gut gefallen"

Per Ritterschlag in den Bund der Tahukis aufgenommen

Die Karateabteilung SHOTOISSHIN-KAI vom VfB Neckarrems hat ihre ersten 22 "modernen Kämpfer"

Vom 09.-10.09. wurde im Dojo, der im Oktober 2010 neu gegründeten Karateabteilung SHOTOISSHINKAI, das 1. Tanuki-Sommerendcamp veranstaltet.

Das Karatetraining und das gemeinsame Übernachten waren dabei nicht der einzige Garant für ein gelungenes Wochenende. Ziel jedes Karatekindes war es, in den Bund der Tanukis aufgenommen zu werden.

Der Bund der Tanukis entstammt der Idee die Prinzipien der Ritterschaft. sowie die starken Eigenschaften des Tanukis, miteinander zu vereinen. Vor einigen Jahrhunderten galt es als eine besondere Auszeichnung Ritter zu sein. Sie aalten als Beschützer der Schwachen und Kämpfer gegen Ungerechtigkeit. Der Tanuki ist eine Mischung aus einem japanischen Waschbären und einem Dachs. Er ist ein sehr kluges Tier und viel beachtet in der japanischen Mythologie. Er ist das Maskottchen unserer Karateabteilung.

Sehr schnell wurde den Kindern bewusst, dass sie die gestellten Aufgaben nur lösen konnten, indem sie zusammenhielten. Sie mussten gleichzeitige Karatebewegungen einstudieren, Rätsel lösen und eine Brücke zum Miteinander basteln. Aber auch das traditionell japanische Abendessen hatte seine Tücken. denn an Stelle von Messer und Gabel wurde mit Stäbchen gegessen. Zugegeben, es brauchte seine Zeit um dabei satt zu werden. Um 21.30 Uhr war es dann soweit. Eine Spur von Kerzen führte auf die Veranda des Dojo, wo sich festen Schrittes ein Ritter näherte. Er war in schwarz

gekleidet und trug einen silbernen Helm, silberne Handschuhe und ein langes Schwert. Einzeln aufgerufen traten die Kinder hervor, gingen in den Kniefall und wurden mit dem Schwert auf beiden Schultern berührt.

Anschließend erhielt jedes Kind eine Urkunde, die es fortan an die Grundprinzipien eines Tanukis erinnern soll: Den Anderen zu respektieren, niemanden absichtlich zu verlet-

zen, Streit zu schlichten, den Schwachen zu schützen und gemeinsam Spaß zu haben...und der Spaß kannte an diesem Wochenende keine Grenzen.

Das Camp wurde auf Initiative der Karateabteilung ins Leben gerufen und soll fortan jährlich am letzten Sommerferien wochenende stattfinden.

Anika Lapp



Der Kumite-Tag: Ein neues Konzept

Kumite-Tage der Stützpunkte Saar-Pfalz und Südwest

In grauer Vorzeit gab es eine Veranstaltung, die hieß Landesliga. Ohne sportpolitische Wertung dieses Systems bleibt für mich als Kämpfer die Erinnerung an eine Veranstaltung, wo man mehrmals im Jahr an einem Tag mehrmals als Team kämpfte. Positiv blicke ich auf die Anfänge des "Hermann Hesse Cups" in Calw zurück, hier hatten sich die Veranstalter dazu entschlossen, in der Vorrunde alle Mannschaften einmal gegeneinander antreten zu lassen.

Beides gibt es im DJKB nicht mehr. Zudem habe ich den Eindruck, dass sowohl auf den großen

Meisterschaften als auch auf den Regionalturnieren die Teilnehmerzahl immer kleiner wird. Ich möchte hier nicht das KO-System in Frage stellen, aber Fakt ist, dass es Kämpfer gibt, die eine lange Anfahrt (evtl. mit Übernachtung etc.) in Kauf nehmen, um an einem Turnier teilzunehmen, dann 30 Sekunden kämpfen, einen Ippon kassieren und wieder nach Hause fahren können. Wenn einem das ein paar Mal passiert, ist man frustriert und lässt es vielleicht für immer bleiben.

Ich will damit sagen, dass die Möglichkeiten für Nachwuchskämpfer Kampfpraxis zu sammeln und für Leute, die zwar

sammeln und für Leute, die zwar gerne kämpfen aber dabei keine Kadermitgliedschaft o.ä. anstreben, mehr als überschaubar geworden sind.

Jetzt gibt es einen neuen Ansatz!

SAAR-PFALZ

Am 18. September fand in Kaiserslautern der erste Kampftag des Stützpunktes Saar-Pfalz statt. Wie oft bei neuen Dingen war die Resonanz verhalten, leider! Insgesamt 13 Kämpfer/innen traten gegeneinander an, einzelne Paarungen gab es in mehrfacher Wiederholung. Es wurde weder auf Alter, Geschlecht noch Graduierung geachtet(wäre anders gewesen, wenn auch 4. und 5.Kyu da gewesen wären, Schade). Zwischen 4 und 14 Kämpfe hatte jeder Teilnehmer am Ende absolviert.

Hans Körner und Jörg Reuß hatten die Idee, dass ein Kämpfer, der kämpfen möchte, sich an die Kampffläche stellt und ein anderer sich dann spontan als Gegner dazu begibt und zwar schnell und bunt gemischt. Hat auch fast funktioniert. Was auf jeden Fall funktioniert hat, war die Grundidee: Kampfpraxis zu sammeln, ohne den Druck, gewinnen zu müssen, weil das für die Teilnahme an weiteren Kämpfen irrelevant war.

Jeder durfte so oft kämpfen wie er wollte. So waren die ersten Kämpfe etwas vorsichtiger, vielleicht auch etwas "spielerischer". Man konnte als Kämpfer auch mal was ausprobieren, sowohl technisch als auch taktisch. Nach einigen Kämpfen kam dann auch eine angemessene Härte hinzu. Echte Verletzungen blieben aus

Ein anderer Aspekt des Kampftages sollte das Sammeln praktischer Erfahrungen für Kampfrichter und Nachwuchskampfrichter darstellen. Vor dem Beginn der Kämpfe erläuterte Udo Meyer ein paar Grundlagen der Tätigkeit als Kampfrichter. Daneben hat er dafür geworben, dass sich Kämpfer nach ihrer aktiven Zeit dafür entscheiden, ihre Erfahrungen aus den Wettkämpfen zukünftig als Kampfrichter dem Verband zur Verfügung zu stellen. Damit Wettkämpfe in unserem Sinne stattfinden können, braucht der DJKB engagierte Leute als Kampfrichternachwuchs. Er machte am Kampftag sogar das Angebot an die Kämpfer, sich auch mal als Seitenkampfrichter zu versuchen. Das hat sich aber keiner getraut. Die Idee ist aber Klasse und vielleicht traut sich ja beim nächsten Mal jemand.

Beim einem ersten Resümee in der Umkleidekabine waren alle Kommentare positiv. Gerade die Mischung der verschiedenen "Klassen" und die Möglichkeit so häufig zu kämpfen wurde gelobt. Ursprünglich waren sogar zwei Kampfflächen vorgesehen, von denen die zweite aber wegen der geringen Teilnehmerzahl nicht gebraucht wurde. Wäre diese aufgemacht worden, wären auch einige Kämpfer gar nicht um ein Praktikum als Seitenkampfrichter herumgekommen, denn auch hier war die Teilnahme nicht so stark wie erhofft.

SÜDWEST

Vier Wochen später, am 15. Oktober. fand in Baden-Baden wieder ein solcher Kampftag mit vorbreitendem Training statt. Eigentlich wollte Giovanni Torzi das Training leiten, aber er und Helmut Hein wurden von einer Sperrung der A5 aufgehalten. Pascal Senn sprang ein. Er stimmte die Teilnehmer mit zum Teil unkonventionellen Übungen auf das spätere Kämpfen ein. Leider war eine Folge der vielen Suri Ashi (und sicher auch des Zustands des Hallenbodens) eine "Blasenepedemie". Reihenweise mussten sich die Teilnehmer die Füße tapen. Parallel zum Training fand in der benachbarten Schule ein Bundeskampfrichter-Lehrgang unter der Leitung von Udo Meyer statt. Nach einer Erholungspause wurde um 16.00 mit dem Kumite-Tag begonnen. Helmut Hein, Stützpunktleiter Süd-West, rief alle zusammen und erläuterte den Teilnehmern den Sinn dieser Veranstaltung: Kampfpraxis zu sam-



meln und zwar ohne Erfolgsdruck. Auch er ging darauf ein, dass Kämpfer vor einigen Jahren mehr Gelegenheiten hatten zu kämpfen (Stichwort Landesliga) und dass

heute viele Kämpfer durch frühes Ausscheiden auf Turnieren einfach zu wenig Kampferfahrung sammeln können. Er gab uns noch mit auf den Weg, auf die eigene Gesundheit und die des Gegners zu achten, also auf unnötige Härte zu verzichten. Dennoch sollte ernsthaft gekämpft werden.

Die Gruppen wurden unterteilt nach Alter (bis 16Jahre/ab 17Jahren) und Geschlecht. Dadurch wurde der Kreis der Gegner/Partner zwar etwas eingeschränkt, dennoch hatte jeder die Gelegenheit 4 bis 6 Mal zu kämpfen. Ziel war "JEDER gegen JEDEN", was nicht ganz erreicht wurde. Bis auf ein paar "Atem-

schwierigkeiten"
nach ChudanTreffern blieben
Verletzungen
aus.
Auch die
Kampfrichter
hatten genügend
Gelegenheiten

zur praktischen Schulung. Hier waren ein paar neue Gesichter dabei. Toll! Ich möchte an dieser Stelle mal allen alten und neuen Kampfrichtern für ihr Engagement danken.

Tape-Alarm in Bac

Um 18.00h war dann Feierabend. Für diesen Tag war das auch genug, alle Kämpfer litten unter den Blasen an den Fußsohlen. Zudem spürte man eine gewisse Erschöpfung. Das bringt mich zu der Frage, ob an einem Kumite-Tag auch noch ein Training nötig ist. Ich denke nein. Wenn mehr Zeit für die Kämpfe zur Verfügung stünde, könnten die Trainer mit ihren Kämpfern die Kampfverläufe analysieren und die Kämpfer dann versuchen, die gewonnenen Erfahrungen umzusetzen. So wäre der Kampftag noch effektiver.

Auf jeden Fall halte ich die Idee, solche Kampftage abzuhalten, für ausgezeichnet und hoffe, dass sich hier eine Regelmäßigkeit einstellt. Für Nachwuchskämpfer und für Karateka, die sich gerne dem sportlichen Zweikampf stellenbilden sie eine optimale Plattform!

OSS, Gunnar Wendlandt

Guter Auftakt beim ersten Kampftag des Stützpunktes Süd-West in Baden-Baden

aus der Sicht des Stützpunkt-Leiters

Die Idee, einmal im Jahr einen überregionalen Kampftag ins Leben zu rufen, entstand vor knapp einem Jahr auf Vorschlag von Thomas Schulze und Markus Rues.
So suchten wir einen geeigneten Ort (inklusive Ausrichter) für unsere Region, der zentral gelegen für die Durchführung geeignet ist und fanden mit dem Karate-Verein Makoto unter der Leitung von Pascal Senn mit seinem Team den perfekten Gastgeber.

Der Kampftag sollte den Teilnehmern die Möglichkeit geben, mehrmals im Kumite zu starten, um so noch mehr Kampferfahrungen zu sammeln. Dies ist besonders wichtig für die jungen Braungurte unseres Verbandes. Dies wurde beim ersten Kampftag am 15.Oktober in der Sporthalle des Markgraf-Ludwig-

Gymnasiums in Baden-Baden perfekt umgesetzt und gleichzeitig wurde hier noch ein offenes Kader-Training für Interessierte angeboten. Dem Aufruf folgten ca.30 Teilnehmer, größtenteils bestehend aus der Stützpunktjugend. Ein parallel angebotener Kampfrichter Lehrgang, unter der Leitung von Udo Meyer, fand bei den Kampfrichteranwärtern begeisterte Zustimmung und so war es für uns Organisatoren leicht, gleich auf zwei Flächen kämpfen zu lassen. Angesetzt waren 2 Stunden für die Durchführung der Kämpfe, die wir auch voll ausnutzten. Somit bekamen die einzelnen Starter in ihren Gruppen die Möglichkeit, insgesamt 8 bis 9 Mal zu kämpfen, für uns ein gelungener Kampftag.

Dies wurde auch von den Sportlern bestätigt. Schließlich ist es auch für die meisten Aktiven eine neue Erfahrung, so viele Kämpfe hintereinander zu absolvieren und davor auch noch eine volle Trainings-Einheit bestritten zu haben. Wir wünschen uns für die Zukunft, dass wir auch andere Ausrichter finden, um so die Idee eines überregionalen Kampftages am Leben zu halten.

Mein Dankeschön geht besonders an Pascal und sein Dojo und natürlich an alle Kampfrichterkollegen, ohne deren ehrenamtliches Engagement es unmöglich ist, so einen Kampftag zu organisieren.

> Oss Helmut Hein

Kumite macht Spaß!

...seit 25 Jahren im Shotokan Karate Gießen e.V.

Da macht man ein paar Mal die Augen auf und zu und schon ist das Dojo 25 geworden. Das mögen einige gedacht haben, die von Anfang an dabei sind oder den Shotokan Karate Gießen e.V. seit vielen Jahren begleiten. Jahre, in denen es natürlich Höhen und Tiefen gab, wobei wir uns lieber an die Höhen erinnern. Erstklassige Trainingseinheiten, legendäre Lehrgangsfahrten, unzählige Turniererfolge, aber am wichtigsten, da waren wir uns schnell einig, sind die geschlossenen und bewahrten Freundschaften. Beim Nachdenken über die Vereinsgeschichte wurde uns klar, dass unser Dojo über ein besonders starkes inneres Band verfügt, das uns zusammenhält.

Getragen wird der Verein von unserem Sensei Ronny Repp, 6. Dan JKA, und DJKB-Instructor. Er ist all die Jahre über Herz und Seele des Dojo geblieben und die tiefe Zuneigung, die er seinen Schülern entgegen bringt, macht das Besondere des Shotokan Gießen aus. Er ist seiner Linie immer treu geblieben und hat zu unserem großen Glück in Bundesstützpunkttrainer Andreas "AJ" Leitner, 5.Dan JKA, seit vielen Jahren einen Meisterschüler, der diesen Weg konsequent weitergeht.

Beide waren lange Jahre im Nationalkader aktiv und können ieweils einen Vizeweltmeistertitel vorweisen. Dazu sind sie national und international als Kampfrichter tätig und in der deutschen Karateszene gut bekannt. Was unserem Dojo natürlich gut tut und sich bei unserem Jubiläumslehrgang daran zeigte, dass Freunde von nah und fern zu uns ins schöne Gießen kamen. Erwähnt seien hier stellvertretend Schlatt, Jörg Reuß und die amtierende Europa- und Vizeweltmeisterin Anika Lapp, die es sich trotz eines mehr als engen Terminkalenders nicht nehmen ließ. mit uns zu trainieren und ein sehr spezielles Geschenk zu überreichen.

Zuerst ging es natürlich in die Halle und der Lehrgang stand unter dem Motto

"Kumite tut nicht weh!".

Das ist auf eine Entwicklung zurück zu führen, die Sensei Ronny Repp in den letzten Jahren beobachtet hat. Er hat nicht nur eine Spezialisierung auf Kumite oder Kata im Wettkampfbereich der Spitzenkämpfer festgestellt, sondern auch bei den Breitensportlern, also den Lehrgangsbesuchern. Es ist schon zu sehen, dass etliche von uns davor scheuen, auf einen vermeintlichen oder tatsächlichen Kumite-LG zu fahren. Dann vielleicht doch lieber zum Breitensport oder zur Kata? Und wir bitten das nicht falsch zu verstehen, denn da fassen wir uns auch kräftig an die eigene Nase!

Aber warum ist das so?

Ein Grund könnte sein, dass im Kumite naturgemäß eine direkte Vergleichbarkeit mit anderen Karateka gegeben ist. Wer ist schneller, beweglicher, härter, usw.? Bei der Kata hingegen empfinden die meisten von uns eine Art Schutzbereich um sich. Man wird nicht angegriffen, man trainiert mehr für sich. Keiner tut einem weh. Und genau hier setzt DJKB-Instructor Ronny Repp an. Denn Kumite muss nicht weh tun!

Der Grundgedanke ist so naheliegend wie simpel: Wir trainieren miteinander und je besser und länger das geht, umso mehr haben alle davon.

Denn mal ehrlich, wer von uns kennt das nicht? Man fährt auf einen Lehrgang, freut sich drauf, es fängt gut an und dann heißt es "Zum Partner umdrehen" und es geht los. Der andere ist flinker, jünger, haut eine Jodan-Beintechnik nach der anderen raus und wird gar nicht müde, seinen Partner durch die Halle zu treiben. Oder der andere ist langsamer, älter, steifer und hackt jeden Angriff mit gnadenlosen Blocks weg, dass der Körper schneller blau wird, als man schauen kann. Und beides macht keinen Spaß. Keinem.

Und es kann ganz anders sein.
Denn Kumite tut nicht weh, wenn
man sich, wie auf unserem
Jubiläumslehrgang zu beobachten
war, auf Ronny Repps Methode einlässt und miteinander trainiert, statt
gegeneinander.
Über kontrollierte, vorgegebene

Über kontrollierte, vorgegebene Übungen mit wechselnden Techniken als Angriff oder Block, weiter zu Kombinationen, bis hin zum Zeitlupen-Randori und dann zum freien Kampf ging das Training. Auch mal ausweichen statt blocken, einen kontrollierten Treffer auch mal zulassen, Distanz verringern statt sich mit "Jodan-Füßen" Platz verschaffen. Und dieses Training bringt, wie man an den anschließend fröhlichen Gesichtern sehen konnte, allen mehr. Und so entstehen Freundschaften und keiner geht frustriert raus und denkt "Kata wäre mir lieber gewesen", sondern freut sich bereits auf den nächsten Kumite-Lehrgang. Denn Karate ist Kampf und wegen des Kämpfens sind wir doch alle zum Karate gekommen.

So bedanken wir uns bei Sensei Ronny und Andreas für einen sehr schönen Lehrgang, bei unseren Freunden dafür, dass sie bei uns zu Gast waren, bei der Stadt Gießen für ihre Unterstützung und unserer Oberbürgermeisterin für ihren Besuch und bei Anika für das Sahnehäubchen einer großartigen Lehrgangsfete!

Und der Shotokan Karate Gießen e.V. geht auch in die nächsten erfolgreichen 25 Jahre unter dem Motto "Kumite tut nicht weh!"

Jugendteam JKA NEDERLAND nimmt teil am SHOBU IPPON CUP in Darmstadt

Am Sonntag, dem 25.September, reiste eine Gruppe Karateka des JKA NEDERLAND bereits morgens früh um 6.00 Uhr nach Darmstadt zum Shobu-Ippon-Cup an. Vierzehn Jugendliche nahmen teil und wurden von ihren Eltern begleitet.

Die Atmosphäre war an diesem Morgen sehr gut, denn mit Paloma Wewengkang war ein Geburtstagskind unter den Startern.

Es war eine lange Fahrt (ca. 3 Stunden), doch das konnte weder die Vorfreude noch den Spaß trüben.

Das JKA NEDERLAND-Team bestand aus folgenden Startern: Giuliano Domante, Devin Fredrix, Marcus Vrömen, Kai Overmars, Jesse Meisters, Dayna Slangen, Paloma Wewengkang, Nouhaila Riane, Jady Collard, Nikki Bruls, Luca Meisters, Rianne Dohmen, Lana de Quillettes und Dave Kengen. Das Team wurde begleitet von Tamara Wewengkang und ihren Kollegen Giuseppe Domante und Adrian Vartolomei als Betreuer.

Je näher man der Sporthalle kam, desto größer wurde die Unsicherheit, denn die Leute in Darmstadt sprechen natürlich alle nur Deutsch. Unsere Teilnehmer mussten sich daran erst gewöhnen, denn unsere Kinder beherrschen zwar die limburgische und holländische Sprache, aber Deutsch war doch ziemlich schwierig. Zeit um nervös zu werden hatten wir eigentlich nicht, denn die Meisterschaft fing schon um 10.00 Uhr an.

Es war doch ziemlich schwierig für unsere Jüngste, Dayna Slangen, denn sie musste gleich als Erste starten, vor allem weil der Austragungsmodus (Kata und Kumite) ganz anders war, wie wir es aus Holland gewohnt waren. Doch glücklicherweise stand das ganze JKA NEDERLAND-Team hinter ihr und haben Dayna tüchtig angefeuert.

Einmalig und spezial war, dass unser gehandicapter Dave eine wunderschöne Demonstration während dieser Meisterschaft geben durfte.



Unter den wachsamen Augen

von Veranstalter Udo Meyer und seiner Karate-Lehrerin Tamara Wewengkang startete Dave seine Kata Heian Nidan.

Die Anwesenden sahen gespannt zu, wie dieser kleinen Mann mit all seinen Behinderungen eine perfekte Kata vorführte mit guter Hüftdrehung, Haltung und Kime. Sein Kampfgeist konnte man ihm ansehen und vor allem seine positive Einstellung. Der Kumitekampf mit Gegner war schwer zu beurteilen, doch er hat mit 3-2 gegen Luca Meisters gewonnen. Dave bekam sehr hohe Noten und natürlich einen



...das Jugendteam der JKA Nederland

ohrenbetäubenden Applaus.

Das war es, wofür Dave mitgekommen war. Mitmachen in einer Gruppe und einen Teil vom Team sein, zusammen jede Woche trainieren und von allen akzeptiert werden, so wie er eben ist. Das ist es, wonach Sensei Peter Wewengkang und seine Trainer Sohn Ramon und Tochter Tamara streben. JKA-Karate ist für jedermann da: a way of life! Unser Motto ist: Denke nicht daran was du nicht kannst, sondern suche nach den Möglichkeiten, die du hast.

Das Schöne an dieser Meisterschaft war, dass alle Kinder die Möglichkeit bekamen, neue Erfahrungen zu sammeln, neue Freunde zu finden und schöne Erinnerungen zu gewinnen. Die Resultate können sich auch sehen lassen, die Kinder haben verschiedene erste und zweite sowie vierte Plätze belegt, die sie mit nach Hause nehmen konnten. Begleiter und Kinder haben in Darmstadt einen super wunderschönen Tag erlebt und erst während der langen Rückreise schlug die Müdigkeit zu und erschöpft fielen die Augen unserer jungen Karateka zu.

Zurück in Beek/Holland hat jeder im Team zum Tagesabschluss noch einen leckeren "Hamburger" bei McDonalds bekommen und wir haben Paloma ein schönes Ständchen zu ihrem 10.Geburtstag gesungen. Unser Fazit: Wir hatten einen besonders schönen, ereignisreichen Tag bei unseren Nachbarn in Deutschland und unsere Kinder haben einen Haufen neue Eindrücke und Erfahrungen mit nach Hause genommen.

Dir lieber Udo: Im Namen aller Teilnehmer und Eltern vielen herzlichen Dank für die Einladung!

TAMARA WEWENGKANG JKA NEDERLAND

Erfahrungsbericht Herbst-Lehrgang in Mengerschied/Hunsrück

- Authentische Techniken im Karate -

Es fällt schwer, nach den sechs Tagen des gemeinsamen Schlafens, Essens und Trainings wieder im Alltag anzukommen. So geht es nicht nur mir sondern auch den meisten anderen der 17 Teilnehmer unseres kleinen, sehr intensiven "Gasshuku"; hatten wir doch alle zusammen eine wirklich unvergessliche Zeit dort erlebt!

Anfang Oktober luden die beiden Karate-Trainer der Karate Vereine Boppard und Koblenz-Lahnstein, Jascha Thiele (4. Dan) und Jürgen Hinterweller (6. Dan), zu einem echten Gasshuku mit gemeinsamem Schlafen, Essen und Training ein.

Mit insgesamt 17 Teilnehmern (und fünf Kurzzeitbesuchern) aus den beiden Dojos und befreundeten Karateka aus Stade war der Lehrgang schnell ausgebucht. Untergebracht waren wir in einem Ferienhaus, das so gut ausgestattet

war, dass man sich gleich wie zu Hause gefühlt hat. Das liebevoll renovierte Haus bot auf insgesamt 180 qm Wohnfläche fünf individuell gestaltete

Schlafräume, einen Wohn-/Essbereich mit Kaminofen, eine Infrarot-Wärmekabine, eine geräumige Terrasse (mit Grill!), einen Tischkickerraum, Fitnessgeräte, Waschmaschine/Trockner und eine Küche "wie bei Mama". Selbst mit 16 Personen im Haus trat man sich nie auf die Füße und hatte stets die Möglichkeit, Rückzugsraum zu finden.

Um unsere ausgewogene, sportlergerechte Ernährung kümmerte sich Jürgen Hinterweller (hauptberuflich Koch) persönlich. Unterstützt von einem täglich wechselnden Küchenteam (gemeinsames Kochen



1. Reihe 2. v.l.: Jascha Thiele, 3. v.l.: Jürgen Hinterweller

A A S

Jascha Thiele bei der Einführung ins lai-Do

und Essen!) waren wir stets bestens versorgt und teilweise sogar verwöhnt (selbstgemachtes Sushi, Eis u.v.m.).

In insgesamt drei Trainingseinheiten pro Tag von je einer Stunde (mit einem freien Nachmittag in

der Mitte der Woche) trainierten wir authentische Techniken im Karate. Eingeleitet wurde jedes Training mit meditativer Musik und einem selbständigen Aufwärmen, eine Zeit also, in der sich jeder bewusst auf das Training einstimmen konnte. In der morgendlichen, halbdunklen Trainingshalle entstand eine ganz besondere Stimmung. Für die sinnbildliche Anwesenheit des Shomen wurden eine Kerze und ein Räucherstäbchen entzündet. Anschließend führten uns die Sensei mit wiederkehrenden Ritualen sanft in das Training ein und vermittelten in aufeinander aufbauenden

Einheiten ihr Konzept eines authentischen Karate. Der Schwerpunkt der Woche lag dabei auf der Hüftarbeit. Trainiert wurde miteinander statt gegeneinander. In diesem Sinne gab es auch ein "Mondo" (Lehrer-Schüler-Gespräch) wo jeder die Möglichkeit hatte, Themen anzusprechen, die ihn auf seinem Karateweg beschäftigen.

Die beiden Sensei, beide mit mehreren Jahrzehnten Karateerfahrung, führten uns zu neuen Erkenntnissen, so dass jeder für sich sein Karate(Leben) ein Stück besser verstehen lernte.

Anschließend bekam jeder pro Trainingseinheit Zeit, seinen individuellen Schwerpunkt mit einem festen Partner kontinuierlich zu üben.

Als besonderes Highlight empfanden wir die von Jascha Thiele gehaltenen Trainingseinheiten aus dem Iai-Do, dem japanischen Weg des Schwertziehens, die uns sehr berührten.

Viele von uns werden diesen Weg weitergehen und üben die erste Kata bereits fleißig zu Hause.

Neben dem gemeinsamen Training fanden eine Reihe weiterer "Aktivitäten" statt, z.B. adrenalintreibende Tischkicker-Wettkämpfe, ein Pokerabend, eine Chakra-Meditation, ein Grillabend und eine



Abenteuer-Waldwanderung (mit Regen, Schlammfallen und Orientierungsschwierigkeiten) sowie eine Yoga-Einlage. Zum Ausgleich gab es einmal am Tag eine 1½-stündige Ruhephase, in der jeglicher Lärm im Haus untersagt war. Nicht weiter eingehen muss man wohl auf die bei allen

Veranstaltungen dieser Art entstehenden Blasen an den Füßen, Muskelkater oder die intensive Erfahrung, dass jeder Mensch tatsächlich etwa 206 Knochen hesitzt

Alles in allem kann man wohl verstehen, warum nach diesem Lehrgang der Einstieg in den Alltag wirklich schwer fällt. Doch alles hat seine Zoit

Vielen Dank an Jascha Thiele und Jürgen Hinterweller!

Risto Kiiskilä in Gladbeck

Der erst im Dezember letzten Jahres gegründete Verein "Karate Do Gladbeck e.V." kann auf einen erfolgreichen und faszinierenden Wochenendlehrgang mit DJKB Instruktor Risto Kiiskilä zurückblicken. Über 70 Vereinsmitglieder freuten sich enorm über die Zusage des finnischen Kampfsport-Asses zu ihrem ersten Karatelehrgang. Mit viel Engagement und großer Leidenschaft unterrichtete der zweifache Vizeweltmeister und mehrfache Deutsche Meister im Kumite die zahlreich angereisten und ortsansässigen Karateschüler. In seinen Einheiten legte er sowohl in der Unter- als auch Oberstufe besonderes Augenmerk auf korrekten Hüfteinsatz und Schwerpunktsverlagerung, da dieses Voraussetzungen sind zur Verbesserung der Effizienz wirkungsvoller Abwehr- und Kontertechniken. Die Karateka sollten die Höhe ihres Körperschwerpunktes beim Vorwärts- und Rückwärtsgehen, beim Umsetzen in eine andere Stellung und bei einer Wendung oder Drehung nicht verändern, um die Technik flexibel, ansatzlos und vor allem schnell ausführen zu können. Zur Schnelligkeit und



Wirksamkeit der Technik ist weiterhin das explosive Ein- und Ausdrehen der Hüfte maßgeblich.

Den Schwerpunkt der
Unterstufeneinheiten legte Kiiskilä
auf die Grundschultechniken. Er verglich Karate mit dem Bau eines
Hauses: Als erstes wird das
Fundament gegossen und der Keller
gebaut, dann die Geschosse und
das Dach. Wenn man eingezogen ist
und sich wohl fühlt hat man es richtig gemacht.

Trotzdem muss der Karateka immer wieder in den Keller gehen, um zu schauen, ob noch alles in Ordnung ist.

Dieser Gedanke manifestiert sich im japanischen Begriff Kihon, welcher "Grundlage" bedeutet. Die in der Grundschule erlernten Techniken bilden dabei das wichtigste Glied; wie das Fundament im Hausbau, so in der Ausbildung eines jeden Karateka. Hierauf verwies bereits Funakoshi Gichin, indem er sagte: "Verliere nie das Gefühl eines Anfängers". Auch von seinen

Oberstufenschülern verlangte Kiiskilä absolute Konzentration und Sauberkeit bei der Ausführung der Basistechniken. Einen weiteren Schwerpunkt der Trainingseinheiten bildete das bewusste Beachten einer korrekten Atmung. Eindringlich verdeutlichte Risto die zentrale Bedeutung der richtigen Atmung zur Ausführung kraftvoller Kimetechniken. Auch im Kata- und Kumitetraining legte der Meister großen Wert auf Sauberkeit der Technikausführung und korrekte Atmung. Durch seine eindrucksvolle Karate-Demonstration und seine charmante finnische Art verstand er es, große und kleine Schüler zu fesseln und zu begeistern. Besonders beeindruckte der DJKB-Instruktor dadurch, dass er in den Trainingseinheiten ein Auge auf ieden einzelnen seiner Schüler zu haben schien und es sich nicht nehmen ließ, individuelle Verbesserungen vorzugeben. Das gemeinschaftliche Essen am Samstagabend wurde zum Austauschen der Erfahrungen unter den Teilnehmer genutzt. An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal bei Sensei Risto Kiiskilä und bei allen Helferinnen und Helfern für den unvergesslichen ersten Karatelehrgang unseres Dojos bedanken. Die Vorfreude auf den kommenden Kumitelehrgang im Juni 2012 ist bereits enorm groß.

> Rainer Schwenter und Timo Porwoll, Karate Do Gladbeck e.V.



DER "ein klein wenig" ANDERE LEHRGANG

Zwölf Stunden Training,

von 6:00 bis 18:00 Uhr,

garniert mit Shaolin Kata, Bo- Yoga- und Meditationsübungen?

Na, wenn sich das nicht interessant anhört.

Mein Interesse war jedenfalls sofort geweckt.

Da wir mit über 1 ½ Stunden Fahrt von Blumberg nach
Calw rechnen müssen, machten wir uns (Andrea,
Martina, Adriao und ich), wie empfohlen am
Freitagabend auf den Weg. Etwa um halb zehn Uhr
abends waren wir an der Halle und trafen im Foyer
bereits einige Gleichgesinnte.

Der erste und positive Eindruck: Für die Spätankömmlinge war etwas zum Vespern vorbereitet, dazu Mineralwasser etc.! Eigentlich wollten wir uns recht früh schlafen legen, da aber gleich ein nettes Gespräch zu Stande kam, wurde es doch mal wieder nach Mitternacht.

Um halb sechs aus den Federn geklettert, schauten wir uns noch etwas müde an. Schnell gewaschen, Zähne geputzt und in den Gi gestiegen. Höchste Zeit, schon füllte sich die Halle. Auch Janina aus unserem Blumberger Dojo tauchte noch auf.

Pünktlich um sechs Uhr morgens ertönte "seiza", wir knieten uns nieder und harrten erwartungsvoll der Dinge, die da kommen sollten.

Der Vormittag gehörte ganz Hans Kaun, dem Sensei des JKA Karate Dojo Calw.

Grundschule war angesagt, immer wieder aufgelockert durch Partnerübungen.

Das Training war wirklich gut und abwechslungsreich, so dass jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten gefordert wurde.

Da gute Partnerübungen maßgeblich vom Partner abhängig sind, war ich froh, in Anke aus Calw eine super Trainingspartnerin gefunden zu haben! Frühstückspause stand an.

Was hier aufgefahren wurde, war vom Feinsten. Vom Butterbrezel über Obst, Riegel und was weiß ich sonst noch alles. Habe ich gar nicht mehr wahrgenommen, es gab nämlich frischen Rosinenzopf und 3 Sorten hausgemachtes "Gsälz" - mmmhh. Um gleich bei der Verpflegung zu bleiben: Zum Mittagessen gab es Maultaschen, auch hier mit verschiedenen Sorten selbstgemachtem Kartoffelsalat. Und dies alles im Lehrgangspreis inbegriffen. Unsere einhellige Meinung, das war wirklich Klasse!

Andreas Behrens vom Calwer Dojo versuchte anschließend, uns in die Geheimnisse des Stockkampfes einzuweihen. War für uns das erste Mal und machte unwahrscheinlich Spaß, sollte man wirklich öfter praktizieren. Auch der Part der Shaolin Kung Fu Kata wurde von Andy übernommen. Wir fanden diese Kata ziemlich anspruchsvoll. Obwohl der Ablauf doch verhältnismäßig einfach ist, hatten wir einige Nüsse zu knacken. In dieser Kata gibt es eine doch ziemlich "ungewöhnliche" Körperhaltung. Ich sah, dass Hans sich umschaute und wie der Schalk regelrecht in seinen Augen aufblitzte. Auf das Foto sind wir gespannt.

Die Yoga Übungen wurden uns von Sabine Kaun erklärt. Es handelte sich hier um die bekannten "Fünf Tibeter". Auch hier kann sehr viel auf unsere Sportart übertragen werden, ganz besonders die Atemtechnik. Tut gut und bringt uns wieder ein Stück weiter auf unserem Karateweg.

Der für viele sicherlich schwierigste Part stellte die Meditationsstunde dar. "Einfach" nur ruhig zu sitzen und den "Kopf" ausschalten, ist eben doch nicht ganz so einfach.

Zum guten Schluss konnten wir nochmal so richtig "reinhauen". Mit Matten und Pratzen im Karate Zirkeltraining kämpften wir in 4er Teams. Da ist gegenseitiges Hochpuschen angesagt. So konnten wir die letzten Kraftreserven aktivieren und ALLES aus uns rausholen. Pünktlich um 18:00Uhr ertönte abermals "seiza".

Unser Fazit: Tolles, gut durchdachtes Training mit gut gesetzten Pausen. Neue Erfahrungen, nette Bekanntschaften, super Verpflegung und tolle Stimmung. Wir haben das Dojo erschöpft aber glücklich verlassen! DANKE an das gesamte Calwer Team und hoffentlich bis nächstes Jahr!

Bericht: Andrea, Martina und Markus Dojo Blumberg



Lehrgang mit Risto Kiiskilä in Gießen

Am 8. Oktober konnte der Verein Karate Gießen e.V. nach langer Vorbereitungszeit Risto Kiiskilä zu einem Karatelehrgang der Extraklasse in seinen Räumlichkeiten begrüßen. Zahlreiche Teilnehmer aus den benachbarten und befreundeten Dojos aus Gießen, Lich, Frankfurt, Glauburg, Rothenburg und Konstanz fanden sich im Dojo des Karate Gießen e.V. ein. um gemeinsam zu trainieren und zu schwitzen. Während der ersten Trainingseinheit legte Risto viel Wert auf die korrekte Ausführung der Karatetechniken und die damit verbundene Verlagerung des Schwerpunktes sowie das richtige Belasten des Standbeines. In der zweiten Trainingseinheit vermittelte er die Kata Hokkyokuko, eine von ihm entwickelte Halbfreikampfkata und brachte damit alle Teilnehmer mächtig ins Schwitzen. Völlig geschafft und voller neuer

Erfahrungen ließen die Mitglieder



des Karate Gießen e.V. den Lehrgang bis spät in die Nacht gemütlich mit Sensei Kiiskilä und den zahlreichen Gästen ausklingen. Dank gilt vor allem den fleißigen Helfern, die zum Gelingen dieses Lehrganges beigetragen haben und vor allem Sensei Kiiskilä für das exzellente Training.

> Christoph Albrecht Karate Gießen e.V.

Kumite-Special Lehrgang mit DJKB-Instructor Ronny Repp im KARATE-Verein Dieburg

In diesem Jahr wurde Sensei Ronny Repp zum DJKB-Instructor berufen. Kurzerhand fragten wir Ronny Repp, ob er einen Lehrgang in unserem erst vor einem Jahr gegründeten KARATE-Verein Dieburg abhalten würde und er sagte prompt zu.

Am verlängerten Einheitswochenende (1.10./2.10.) war es dann so weit, Ronny Repp hielt bei uns in Dieburg einen Karatelehrgang der Extraklasse ab.

"Kumite tut nicht weh, wenn es richtig gemacht wird", bläute Sensei Repp den Teilnehmern immer wieder ein.

95 % aller Karateangriffe können durch Distanzwahl und Ausweichen entschärft oder pariert werden, ein Blocken der Angriffstechnik ist immer nur die letzte Alternative. Die Devise des Lehrgangs war, der Angriffstechnik des Partners zu vertrauen und sich durchaus auch mal kontrolliert treffen zu lassen.

Weg von den übertrieben harten Kämpfen vergangener Zeiten, in denen mit brachialer Gewalt Angriffe geblockt wurden und die Lehrgangsteilnehmer mit grünblauen Gliedmaßen und Schwellungen nach den Lehrgängen nach Hause fuhren, ging es hin zur Zusammenarbeit mit dem Partner.

Am Sonntagmorgen wurde auf den Samstagseinheiten aufgebaut, bis hin zu einer kleinen Vorführung der Kumitepartner.



Der Lehrgang wurde sehr positiv aufgenommen, so dass sich der KARATE-Verein Dieburg auf einen weiteren Termin im nächsten Jahr mit Sensei Repp einigte. Der Vorsitzende des KARATE-Vereins Dieburg, Richard Grasse, war überaus zufrieden mit dem Zuspruch und der sehr gut organisierten Veranstaltung. Wir sagen "Danke" an Ronny Repp und auch "Danke" an alle Helfer und OSS bis im nächsten Jahr!

Viel Spaß und jede Menge Können...

Lehrgang mit unserem Kata-Nationalteam in Kaiserslautern Davor Vranjes - Emanuele Bisceglie - Giovanni Macchitella

Gewohnt heiter – so wie das Wetter an diesem Tag in Kaiserslautern - präsentierten sich Giovanni Macchitella, Emanuele Bisceglie und Davor Vranjes beim diesjährigen September-Lehrgang in Kaiserslautern.

Nach der letztjährigen gelungenen Veranstaltung war man Seitens des veranstaltenden Karatedojo Ken Sei Kan sehr gespannt, ob die Drei an ihre beeindruckende Präsentation würden anknüpfen können – kurz gesagt, sie konnten, und wie!

Auf dem umfangreichen Programm standen neben Kata, Kumite und Freikampf auch Koordination, Kondition und vor allem Technik-Training. Es waren drei Trainingseinheiten angesetzt, so dass von der Trainingsintensität her fast Gasshuku-Feeling aufkam. Die drei Trainer forderten allen Teilnehmern so richtig Leistung ab: In der Unterstufe wurde mit gezielten Übungen zum "freien Kämpfen" hingeführt:

Das erste Training begann nach der traditionellen Begrüßung mit Aufwärmübungen.

Dabei wurde vor allem auf Dehnund Lockerungsübungen gesetzt. Sportlich ging es dann mit ersten Koordinationsbewegungen los: Eine 90 Grad-Drehung nach hinten mit Gyaku Tsuki. Viermal hintereinander ergab das in der Form dann ein Viereck.

Schritt zwei im Karatetraining waren schnelle Schläge von Tsukis, die schnellstmöglich und ohne Kraft geschlagen werden sollten. Die Heian Yondan war dann die erste Kata für diese Trainingseinheit, die Stück für Stück vorgeführt und erläutert wurde. Am Ende kam eine schöne Bauchmuskelübung zum Einsatz, wobei man das "Alphabet in die Luft malen sollte".

Einfacher gesagt als getan, wenn man dabei auf dem Rücken liegt und mit beiden Beinen in der Luft Buchstaben aufskizzieren soll.

Nach der ersten wohlverdienten Pause stand das zweite Training unter dem Motto Beweglichkeit: Ausweichen - Block – Konter. Daraufhin folgten einige wertvolle Lektionen für den Freikampf. Als Kata stand hier die Heian Godan im Mittelpunkt.

Wie auch im ersten Training war mit dem Unterarmliegestütz auch hier noch eine kleine kräftezehrende Spezialübung angesetzt.

Das letzte Training nach der zweiten Pause lief unter dem Motto Schnelligkeit und Zielgenauigkeit und war hauptsächlich auf den Freikampf ausgelegt.
Die Spezialübung in dieser Trainingseinheit war das Ausführen von Mae Geris. Aber nur Mae Geris treten wäre zu einfach gewesen.
Man musste mit einem Bein auf eine Bank hinauf. Das andere Bein übernahm den Tritt und wieder runter ...nach gut 4 ½ Stunden Training war das ganz schön anstrengend!

Die Oberstufe war nicht minder intensiv! Nach den vom letztem Jahr noch bekannt und berüchtigten



Aufwärmübungenwaren in der ersten Einheit Kata Unsu, in der zweiten Einheit Kata Enpi Schwerpunkt des Trainings. Die Unsu wurde - mit Tipps vom Profi sozusagen - Schritt für Schritt aufgebaut, die Enpi wurde in Schlüsselszenen zerlegt, die einzeln und mit Bunkai am Partner geübt wurden.

Bunkai

Enpi

in der Kata

Dabei wurde viel Wert auf die technischen Feinheiten der Kata gelegt.

Die dritte Einheit war dann voll und ganz dem Kumite und Freikampf gewidmet. Schnelligkeit und Gewandtheit bei Angriff, Abwehr und Konter mit schneller Gewichtsverlagerung war hier das Motto.

Wer zu diesem Zeitpunkt noch nicht müde war, der wurde es jetzt. Übun-



gen, bei denen man jeweils schneller sein musste als der Partner, ließen durch den Spaßfaktor die schweren Beine - zumindest zeitweise - vergessen...

Danach hatten wir es wieder, das "Fast-Gasshuku-Feeling": Drei tolle Athleten, denen man gerne zuschaut, da man solche Klasse nicht alle Tage sieht und die nicht müde wurden, uns die besonderen Feinheiten des Karate locker und technisch auf höchstem Niveau (und zusätzlich noch garniert mit einer gehörigen Portion Spaß) nahe zu bringen! Schwere Glieder und die Hoffnung, die vielen neuen Aspekte im weiteren eigenen Karatetraining vertiefen zu können. Eine Wiederholung würde da sicher helfen!

In diesem Sinne: Hoffentlich bis zum nächsten Jahr! Wir würden uns freuen!

Oss Sibylle Groß und Christian Bendert, Karatedojo Ken Sei Kan, Kaiserslautern

JKA-Karate

37

Nachdem wir in Heft 3/2007 bereits über die Trainingsreise von Alida Schmidt-Speicher nach Neuseeland berichtet haben, nunmehr die Fortsetzung:

Nach vier Jahren träumen, organisieren und sparen war es im Februar 2011 endlich wieder soweit. Ich kletterte ins Flugzeug und landete gut 40 Stunden später in Neuseeland. Acht Wochen Semesterferien im "Land der langen weißen Wolke" lagen vor mir.

Die ersten vier Wochen verbrachte ich bei meinen Karatefreunden vom Karate Dojo Pukekohe (siehe "Karate im Lande der Kiwis", JKA-Karate Heft 3/2007). Dort absolvierte ich ein Praktikum in einem Projektmanagementunternehmen. Auch wenn das Praktikum an sich ausgesprochen interessant war, freute ich mich jeden Tag auf den Moment abends, wenn es im Dojo "Line up!" hieß und ein weiteres fröhliches Training begann. Sensei Ray Irving (7.Dan), der Leiter des Dojos, ist mittlerweile international bekannt und wurde 2010 in die Australasian Martial Arts Hall of Fame als "Martial Artist of the Year" aufgenommen.

Zusätzlich zu den Tochterdojos in Waiuku und Hokitika, die es auch schon bei meinem letzten Besuch dort gab, sind mittlerweile noch zwei weitere Dojos in Drury und Maraetai entstanden, wo ich der Trainerin einmal in der Woche assistieren durfte. Es war schön, zu sehen, wie motiviert und fröhlich dort die Aufbaustimmung ist und wie groß die Nachfrage nach Karatetraining ist

Das traditionelle Shotokan-Karate liegt im Mittelpunkt der Dojoarbeit, aber "Sensei" – wie er nach wie vor im Dojo und im Alltag genannt wird –

Karate im Lande d

ist offen für neue Entwicklungen und Impulse. So hielt er, während ich dort war, Lehrgänge in Selbstverteidigung, Sai und Bo ab. Dabei führte er vor allem bei den Waffen die Teilnehmer geschickt an die ungewohnte Materie heran und verdeutlichte ständig, dass die Bewegungen dem traditionellen Karate nicht fremd sind. Die Waffen werden lediglich als Armverlängerung betrachtet. Zur Eingewöhnung wurde ausführlich eine Bo-Kata unterrichtet, sodass vor der ersten Partnerübung die Teilnehmer bereits ein Gefühl für den doch noch fremden "Besenstiel" wie der Bo manchmal scherzhaft genannt wurde - entwickeln konnten. Die Partnerübungen wurden langsam aufgebaut, aber natürlich gab es doch den ein oder anderen Schlag auf die Finger. Die Betreffenden wussten danach zumindest genau, wie man den Bo besser nicht halten sollte.

Bei den Sai wurde nach einer Einführung erst einmal Heian Nidan mit Sai gelehrt. So hatte man die Möglichkeit, mit einer sehr vertrauten Kata den Umgang mit den doch etwas gefährlicheren Sai vorsichtig zu probieren. Dass das notwendig ist, zeigt sich unter anderem an einer Situation, als die Gruppe gerade mit dem Rücken zu "Sensei" stand und er die Kata zählte. Wir hörten "Ichi -Ni - San - Jesus (was in der englischen Aussprache dem Shi sehr ähnlich klingt)". Ein Teilnehmer hatte einen Sai knapp neben "Senseis" Fuß fallen gelassen, was ihn zu dem spontanen Ausruf veranlasste und uns alle zum Lachen brachte. Später wurde die erste Sai-Kata unterrichtet, die kompliziert, aber in den Bewegungen sehr angenehm ist.

Das Team des Dojos bereitet sich wieder auf einen internationalen Wettkampf vor, sodass die Squadtrainings zu den absoluten Highlights gehörten. Zweimal die Woche fanden diese zur Abwechslung draußen auf einer Wiese im Stadtpark statt, was insbesondere sonntags diverse Zuschauer



Alida beim Üben von Bo- (oben) und Sai-Kata (rechts)

anlockte. Freitags gab es ein äußerst intensives Training im Dojo. Der Schwerpunkt dabei lag auf dem Freikampf, der jedoch lange mit festgelegten Partnerübungen trainiert wurde. Die hier praktizierte Methode, dabei wenig Verschiedenes mit vielen Wiederholungen zu üben, half mir dabei, mehr Selbstvertrauen im Freikampf zu gewinnen, auch wenn die Mitglieder des Teams natürlich deutlich routinierter waren. Auch wenn das Training konzentriert und hart war, wurde viel gelacht, sodass eine fröhliche und motivierte Atmosphäre herrschte. Natürlich schlossen sich vor allem an die Freitagstrainings gemeinsame Kneipenbesuche an, die auf ihre Weise auch viel für den "Teamspirit" taten.

An den Wochenenden wurde ich von alten Freunden aus dem Dojo eingeladen. An dem Wochenende, an dem

er Kíwís – Die Fortsetzung



des geplanten Picknicks nun eine weitere Stunde Auto fuhren, um diese Ente zu einem Tierarzt zu bringen, der sie - wie wir ein paar Tage später erfuhren – auch wieder aufpäppelte und freilassen konnte. Im Dojo sorgten die Erzählungen von diesem etwas chaotischen, aber doch sehr lustigen Ausflug für Erheiterung und viel Spott. Freundlich verspottet wurde ich auch, als ich nach einem Wochenende, an dem mich Freunde zum Surfen mitnahmen, mit einem leuchtenden Sonnenbrand im Training erschien. Sollte je das Licht ausfallen, so hieß es, würde ich ja ausreichend leuchten.

Überschattet wurde mein



davon, wie schnell und organisiert staatliche und private Hilfsaktionen einsetzten und wie schnell in einigen Teilen Christchurchs trotz der Katastrophe wieder eine Art Alltag stattfand.

Nach vier Wochen verließ ich Pukekohe und startete gemeinsam mit meinem nachgereisten Freund eine Reise durch Neuseeland. Wir genossen die verschiedensten Wander-Routen und besuchten natürlich auch meine Freunde vom Karate-Dojo Hokitika. Dort zeigte sich wieder einmal die enorme

> Gastfreundschaft der Kiwis, weil es trotz Umzugschaos bei verschiedenen Karatekas nicht in Frage kam, in einem Backpackers zu schlafen, sondern selbstverständlich irgendwo ein Platz für uns geschaffen wurde.

> Leider gehen auch die längsten Semesterferien einmal zu Ende, sodass wir im April noch einmal das Dojo in

Pukekohe besuchten und – versehen mit vielfältigen
Abschiedsgeschenken – uns auf den
Heimflug nach Deutschland begaben. Es war eine besondere Zeit angefüllt mit vielen Erlebnissen und
intensivem Training. Ich freue mich,

dass auch am anderen Ende der Welt, Menschen viel Freude am Karate haben.

Alida Schmidt-Speicher Karate Dojo Groß-Umstadt



ich bei "Sensei" war, hatte ich die Gelegenheit, bei einem Selbstverteidigungs- und Bo-Lehrgang für Kinder auszuhelfen. Die Nachwuchsarbeit hat in Neuseeland einen hohen Stellenwert, was sich gerade bei diesem Lehrgang an den vielen freiwilligen Helfern zeigte. Nach dem Lehrgang machten wir zu dritt einen Ausflug zu einem Strand, der recht weit entfernt war, und fanden dort eine kranke Ente. "Sensei" trug es danach mit Humor, dass wir anstelle

Aufenthalt in Neuseeland von dem starken Erdbeben, das am 22. Februar 2011 die größte Stadt der Südinsel, Christchurch, schwer erschütterte. Nach dem Erdbeben im September des Vorjahres, das auf wundersame Weise keine Todesopfer gefordert hatte, traf dieses Erdbeben die Bewohner der immer noch von Nachbeben heimgesuchten Stadt besonders hart. Natürlich war ich, wie jeder andere dort auch, entsetzt und um Freunde besorgt. Überrascht war ich jedoch



Segeln, Sonne, Shotokan

- der etwas andere Vereinsausflug des SKDM!

Das Shotokan-Karate-Dojo Münster, mit derzeit knapp 360 Mitgliedern, blickt inzwischen auf eine über vierzigjährige Vereinsgeschichte zurück.

Ein stolzes Alter für einen Karateverein - aber irgendwie sind im Laufe der Zeit auch die Mitglieder mit dem Verein "erwachsen" geworden: Die ganz wilden Zeiten scheinen irgendwie vorbei zu sein, man wird ruhiger....

Was hatte es in der Vergangenheit zum Beispiel für geniale Vereinsfahrten gegeben!



oben: die Gi trocknen an Bord

rechts: Herbert und Sarah in der Kajüte

auf der letzten Hauptversammlung, eine neue Dojofahrt für 2011 zu planen. "Frischer Wind"? Hey, ganz zufällig hat Iris Breig, ein relativ neues Vereinsmitglied, sehr gute Beziehungen zur Segel-Szene. Also wurde kurzer Hand der nostalgische Dreimaster "Ambiance" geentert und mit Skipper Sven und Matrosin Stine eine kleine Service-Crew angeheuert.

Insgesamt 16 Münsteraner
Karatekas machten sich dann am
ersten Oktoberwochenende auf den
Weg nach Lelystad (NL), um an
Bord zu gehen. Vier Tage lang
genoss man das goldene
Herbstwetter auf dem Ijsselmeer. Die
Karatekas lagen aber keineswegs

nur auf der faulen Haut - vielmehr mussten sie selber unter fachkundiger Anleitung Segel setzen und auch in der Kajüte das Essen zubereiten. Dies war aber alles so gut durchorganisiert, dass noch viel Zeit blieb, um zu baden, an Deck die Sonne zu genießen und es soll auch das einoder andere Bier getrunken worden sein.

Selbstverständlich wurde auch Karate trainiert: Eine Trainigseinheit fand am Ufer einer traumhaften kleinen Bucht statt: Hier wurden die blütenweißen Gis mit grünen Flecken überzogen, denn es standen zahlreiche Wurf- und Fallübungen auf dem Programm. Die erschöpften Karatekas stärkten sich anschließend mit reichlich Grillaut. Glücklicher Weise musste die übliche Hafenruhe hier in der freien Natur nicht eingehalten werden, so dass noch bis in die späte Nacht hinein gefeiert werden konnte. Ein Training der ganz anderen Art gab es dann beim Landgang in dem beschaulichen Städtchen Enkhuizen: Auf einer offenbar auch als Hundeklo genutzten Wiese direkt vor der Kirche wurde nach einem ausgiebigen Aufwärmtraining Karate trainiert. Wegen der unmittelbaren Nähe zur religiösen Institution waren die Trainierenden aufgerufen, ausnahmsweise auch die starken Techniken ohne Kiai auszuführen. Im Eifer des Gefechts soll dies aber oft schief gegangen sein - was dann mit Liegestützen geahndet wurde. Kein Problem, normaler Weise allerdinas soll die ein- oder andere Karateka-Nase hierbei beinahe unmittelbaren Kontakt mit den

Die Touren zum Zelten nach Ameland sind unvergessen und auch der Lago Maggiore lockte die Karateka des Vereins einige Male in die Ferne. Seit einigen Jahren war es allerdings still geworden im Münsteraner "Karate-Reisebüro". Schade, eigentlich! Um jetzt mal wieder etwas frischen Wind in die Vereins-Reisetätigkeiten zu bringen, beschlossen Vorstand und Mitglieder Hinterlassenschaften der lokalen Hundeszene bekommen haben ;-)

Zurück auf dem Schiff erholte sich die Mannschaft dann wieder beim Essen, Trinken, (Sonnen)Baden und Witzeerzählen - was man halt auf einer Dojofahrt so macht, um sie zu einem unvergesslichen Ereignis werden zu lassen. Alle, die dabei waren, erzählen heute noch begeistert unterhaltsame Annekdoten vom Leben an Bord. Ob auch das einoder andere Seemannsgarn dabei gesponnen wird? Wie auch immer jedenfalls gibt es bereits jetzt ein großes Interesse an einer Dojofahrt 2012!

Andrea Haeusler Shotokan-Karate-Dojo Münster

"Die Gefährten"

- Training am 22.10.2011

Zum 4. Mal in diesem Jahr trafen sich Trainingsbegeisterte aus mehreren Dojos, um beim gemeinsamen Training nicht nur Techniken zu erlernen oder zu verfeinern, sondern auch, um Trainingsmethoden kennen zu lernen und zu erproben. Das Treffen fand in Kamenz/Sachsen im Tomogara Sportzentrum statt, das mit Dojo, Sauna und Gesellschaftsraum optimale Bedingungen bietet. Das Training startete mit Kata Chinte, Sequenzen und Drehungen, Gesamtablauf und und Üben in 3er Gruppen mit Beobachtern, die jedes zu verbessernde Detail aufdeckten. Im Anschluss Vorführen als Kata-Team.

Kurze Pause und weiter ging es mit Kumite: Kizami-Zuki, Soto-Uke/Gyaku-Zuki mit und ohne Folgetritt wieder in 3er Gruppen, diesmal mit Mittelmann abwechselnd als Angreifer oder Uke.

Das Pratzentraining begann dann nach einer kurzen Pause. Insgesamt also ein runder und wohl ausgefüllter Trainingstag!

Eine Feedbackrunde hinterher dient den Trainern zur Optimierung der Trainingsmethoden. Zum guten Schluss konnten alle in der Sauna und beim köstlichen Abendessen entspannen. Als weiteres Highlight führten die Videoaufnahmen des Trainings zu allgemeiner Belustigung. Resümee: Ich freue mich schon auf das nächste Mal!

Oss, Steffi Dreßen



VTN-Selbstverteidigungslehrgang

Rechtzeitig zum Ferienbeginn in Rheinland-Pfalz und dem Saarland richtete die VT-Niederauerbach einen Selbstverteidigungslehrgang der besonderen Art für die Daheimgeblieben aus.

Unter Leitung von Ralf Mielke(VTN) und Martin Walzer(SHOTOKAN Homburg) entschlossen sich 17 Teilnehmer an dem vierwöchigen Kurs teilzunehmen. Ausgeschrieben war der Lehrgang ab 18 Jahren für jeweils 2 Stunden pro Trainingstag und die Gebühr von 10 € wurde der DJKB-Aktion "Tsunami-Opfer in Japan" gespendet.

Somit konnten die Teilnehmer nicht nur Notwehr-Situationen trainieren, sondern auch noch einen caritativen Beitrag leisten.

Überrascht waren die Teilnehmer, als sie für die erste Trainingseinheit ein bestuhltes Dojo mit Flip-Chart und Metaplan vorfanden.

Nach einer kurzen Begrüßung und Einleitung war sofort jedem klar, warum jeder einen Stuhl bekam. Theorie war in der ersten Einheit angesagt.

Hierbei wurden der Notwehrparagraph, die typischen Opfer, Angst, Aufmerksamkeit und Entschlossenheit besprochen. Neu war für alle die Charakteristik typischer Schläger und die einzelnen Phasen einer Schlägerei.

Diskutiert wurden die menschlichen Waffen, die der Selbstverteidigung dienen können.

So ergab sich ein netter

Workshopkreis, der mit einer Hausaufgabe für die 2 Trainingseinheit entlassen wurde. Aufgabe war typische Schlägersituationen frühzeitig zu erkennen und ihnen gewaltfrei und deeskalierend auszuweichen. Denn eine körperliche Auseinandersetzung zu vermeiden, ist wahre Selbstverteidigung. Sollte dies aber einmal nicht mehr möglich sein, welche Vorteile hat dann ein Budo-Kämpfer?

Einstimmiges Urteil: In der körperlichen Auseinandersetzung wenige.

Aber in der Pre-Fight-Phase können wir uns durch antrainierte

Aufmerksamkeit, Entschlossenheit, das Bewusstsein über Distanz und unsere Techniken mit Hand, Knie und Ellenbogen einen Vorteil verschaffen.

Voraussetzung ist, das wir im Dojo Dinge wie Zanshin und Distanz ernst nehmen und auch regelmäßig trainieren.

Mit dem Bewusstsein, dass die meisten Schlägereien nicht länger als 3-5 Sekunden dauern und dass der typische Straßenschläger uns in Sachen Erfahrung weit voraus ist, wurde auf Block -und

Hebeltechniken komplett verzichtet. Einhellige Aussage von Opfern mit und ohne Budokenntnisse ist "es ging alles so schnell, ich konnte gar nicht abwehren und mich verteidigen".

Gemeinsam wurden Gegentechniken erarbeitet, die auf kürzester Distanz



einsetzbar und zudem mit seitlichem Ausweichen kombinierbar sind (Vorteil des Karateka: Sabaki). Erprobt wurden diese Techniken in der letzten Einheit an Sandsäcken und Pratzen.

Die Aggressoren waren durch Westen geschützt, somit konnte der Verteidiger sich ohne Rücksicht wehren, um die Übungen so realistisch wie möglich zu trainieren.

Allen Beteiligten hat dieser Lehrgang viel Freude gemacht und viele neue Erkenntnisse gebracht.

Auch und gerade wegen des Theorieteils können zukünftig gefährliche Situationen bewusster eingeschätzt werden und das wöchentliche Dojo-Training hat in seiner Sinnhaftigkeit eine neue Dimension gewonnen.

Ich wünsche allen Teilnehmern, dass das Erlernte nur Theorie bleibt und sie niemals in eine der angesprochenen Verteidigungs-Situationen geraten

Text: Michael Immesberger

Foto: Manh Doan

Thomas Schulze in Lohberg

Auf großes Interesse stieß der Karate-Lehrgang des TSV Lohberg. Knapp 70 Kampfsportler tummelten sich in der Halle in Kirchlinteln, um von den Unterweisungen des Trainers der Nationalmannschaft des Deutschen JKA-Karate-Bundes, Thomas Schulze, zu profitieren. Neben vielen Sportlern aus benachbarten Vereinen nutzten auch Karateka aus Lohne, Hannover, Osnabrück, Jork, Hamburg und Berlin die Gelegenheit zum Training. Bei den Teilnehmern ist die konzentrierte aber auch angenehme Atmosphäre während der vier Trainingseinheiten mit Thomas Schulze gut angekommen.

Insgesamt konnten wir viele neue Eindrücke und Erfahrungen sammeln.

15 Teilnehmer hatten dann aber immer noch nicht genug und legten bei Sensei Schulze die Gürtelprüfung ab. Schon im Frühjahr hatte der Verein, bewegt vom Eindruck der Tsunami- und Reaktor-Katastrophe in Japan, eine Sammlung initiiert und dem aus Japan stammenden Sensei das "rote Schweinchen" mit Spendengeld mitgeben können.

Diesmal wurde wieder eine Spendendose aufgestellt. Zusätzlich wurde ein Teil der Lehrgangsgebühr als "Japanhilfe" gespendet.

Wir freuen uns schon alle auf unsere Lehrgänge 2012 im April mit Sensei Akita und im September mit Sensei Glad.

Kata-Spezial 2012

17. - 20. Mai in Wangen im Allgäu



mit
Shihan Tatsuya Naka
(7. Dan Instructor aug dem IKA Handaueri

(7. Dan, Instructor aus dem JKA Headquarter in Japan)

und

Sensei Jean-Pierre Fischer (Frankreich),

unseren deutschen Trainern

Toribio Osterkamp, Thomas Schulze und Julian Chees

in den Hallen: Argenhalle / Lothar-Weiß-Halle Argeninsel, Aumühlweg in Wangen im Allgäu und "Last but not least"

Shihan Hideo Ochi

Nähere Infos in der nächsten Ausgabe oder unter:

www.kata-spezial-wangen-2012.de





mit JKA-Instructor
Tatsuya Naka (7. Dan)

DJKB-Instructor

Risto Kiiskilä (6. Dan) 26. - 28. Mai 2012



und 20 Jahre Bushido-Dojo Berlin e.V.

Veranstalter: Bushido-Dojo Berlin e.V.

Ort: Turnhalle Schönagelstr., 12673 Berlin (Änderungen vorbehalten)

Training: Sa 11.00-12.30 bis 6. Kyu So 10.00-11.30 bis 6. Kyu Mo 10.00-11.30 bis 6. Kyu 12.30-14.00 ab 5. Kyu 11.30-13.00 ab 5. Kyu 11.30-13.00 ab 5. Kyu

14.30-16.00 bis 6. Kyu 16.00-17.30 ab 5. Kyu 15.30-17.00 ab 5. Kyu

Prüfungen: bis 1. Kyu DJKB möglich

Weitere Infos und

Kontakt: Dirk Zimmermann; mail: dirk@bushido-dojo.de; mobile: +49 (171) 2836222

www.bushido-dojo.de

JKA-Karate

43

Turnier	9		
11. März 2012	Mitteldeutsche Meisterschaft in Wiesbaden Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: www.karatedojowiesbaden.de		
17. März 2012	in Magdeburg/SA Nähere Ausschreibung, (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.bkc-magdeburg.de		
31. März 2012	17. JKA-Donau-Cup in Donaueschingen Nähere Ausschreibung, (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) zu gegebener Zeit unter: www.jka-imota-donaueschingen.de		
21. April 2012	Bayerische Meisterschaften im JKA-Karate in Feldkirchen Nähere Ausschreibung, (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) zu gegebener Zeit unter: www.karate-feldkirchen.de		
22. April 2012	Südwestdeutsche Meisterschaft in Iffezheim (bei Baden-Baden) Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.jka-imota-donaueschingen.de		
12. Mai 2012	Süddeutsche Meisterschaften in Donaueschingen Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) zu gegebener Zeit unter: www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de		
22. Sept. 12	Ostdeutsche Meisterschaften in Schwerin		
30. Sept. 12	Shobu-Ippon-Cup in Darmstadt		
21. Okt. 12	Norddeutsche Meisterschaften in Hannover		
10. Nov. 12	JKA-Cup in Bottrop		





Lehrgangs-Ausschreibungen....

Lehrgang mit Peter Frickhofen

Datum: 10. Dezember 2011

Ort: 65385 Rüdesheim

Halle: Julius-Alberti-Schule

Friedrichstr. 19

Beginn: Sa. 9.30 Uhr bis 6. Kyu

11.00 Uhr ab 5. Kyu

Info: Peter Frickhofen

Tel.: 0 67 22 / 91 06 68 www.karate-ruedesheim.de

Lehrgang mit D. Müller u. H. Watenphul

Datum: 10. / 11. Dezember 2011

Ort: 40670 Meerbusch

-Osterrath

Hauptschule Wienenweg Halle:

Wienenweg 38

Beginn: Sa. 10.00 Uhr gemeinsam

Info: Björn Skupch

Tel.: 0178 / 355 29 78 www.tus64.de/karate

Lehrgang mit M. Glad u. H. Perchtold

Datum: 10. / 11. Dezember 2011

Ort: 82276 Adelshofen

Halle: Mehrzweckhalle

Sportplatzweg

Beginn: Sa. 10.00 Uhr Kinder

10.00 Uhr bis 6. Kyu 11.30 Uhr ab 5. Kyu 2 Gr.

Info: Gerd Gruber

Tel.: 0 81 46 / 359

Lehrgang mit **Massimo Abate**

Datum: 17 Dezember 2011

Ort: 24118 Kiel

Halle: Sportzentrum der Uni Olshausenstr. 70-74

Beginn: Sa. 12.30 Uhr bis 5. Kyu

14.00 Uhr ab 4. Kyu

Info: Tel.: 0 43 46 / 48 49

Lehrgang mit A. Sönmez u. A. Ismail

Datum: 18. Dezember 2011

Ort: 66399 Ormesheim

Schulturnhalle Ormesheim Halle:

Theo-Calen-Platz

Beginn: So. 11.00 Uhr bis 5. Kyu

12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Ahmet Sönmez

Tel.: 0178 / 412 09 83 Ahmet.Soenmez@web.de

Lehrgang mit J. Chees u. H. Landeck

Datum: 6. Januar 2012

Ort: 90547

Halle: Stein bei Nürnberg

Beginn: Fr. 11.00 Uhr bis 5. Kyu

12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Renate Doth

Tel.: 09 11 / 969 38 48 renate@redo-web.de

Lehrgang mit M. Glad u. H. Perchtold

Datum: 7. / 8. Januar 2012

64807 Dieburg Ort:

Neue Gutenberghalle Halle:

Auf der Leer 20

Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 7. Kyu

10.00 Uhr 6.-4. Kyu 11.30 Uhr ab 3. Kvu

www.jka-karate-dieburg.de Info:

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 7./8. Januar 2012

Ort: 67227 Frankenthal

Halle: Andreas-Albrecht-Schule

Petersgartenweg 9

Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 5. Kyu

11.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Jean-Marc Spreafico

Tel.: 0 62 38 / 92 00 81 www.karate-frankenthal.de

Lehrgang mit Giovanni Torzi

Datum: 7. / 8. Januar 2012

Ort: 79822 Neustadt

Halle: Turnhalle Schulzentrum

Wilhelm Sutter Str.

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu

12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Anton Salat

Tel./Fax: 0 76 53 / 96 17 18

www.haku-ryu-kan.de

Karate-Ski-Camp 2012 Hanskarl Rotzinger

Datum: 14. - 21. Januar 2012

Ort: St. Valentin / Südtirol

(Reschenpass)

Info: Hanskarl Rotzinger

Tel.: 0160 / 9477 17 95

Lehrgang mit **Thomas Schulze**

Datum: 14. Januar 2012

Ort: **Fallersleben**

Halle: Hoffmann von Fallersleben

Realschule

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu

12.30 Uhr ab 5. Kýu

Hellfried Schneider Info:

Tel.: 0171 / 545 62 32 www.karate-dojo-fallersleben.de

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 21. / 22. Januar 2012

Ort: 78166 Donaueschingen

Halle: Erich-Kästner-Halle

Humboldtstr.

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu

12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Helmut Hein

Tel.: 07 71 / 6 21 99 HCHein@online.de



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Detlef Krüger

Datum: 27. / 28. Januar 2012

Ort: 80686 München

Halle: SV 1880 München

Tübingerstr. 10

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

www.karate-sv1880.de Info:

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 28. Januar 2012

Ort: 48143 Münster

Halle: Paul-Gerhardt-Schule

Jüdefelder Str. 10

Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 6. Kyu

12.00 Uhr ab 5. Kýu

Info: Klaus Maretzke

Tel./Fax: 02 51 / 71 79 06 www.bushido-muenster.de

Lehrgang mit M. Glad, H. Perchtold u. K. Fiereck

Datum: 21. Januar 2012

Ort: 41066 Mönchengladbach

Halle: Krahnendonkhalle Gathersweg 55

Beginn: Sa. 11.00 Uhr 3 Gruppen

parallel

Info: Tel.: 0163 / 627 57 28

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 4. Februar 2012

Ort: 65549 Limburg

Halle: FIT FUN Sportpark

Im Finken 22

Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 5. Kyu

12.00 Uhr ab 4. Kyu

Info: Stefanie Räke

Tel.: 0178 / 556 11 70 www.shinjiakita.net

Lehrgang mit **Axel Dziersk**

Datum: 4. Februar 2012

Ort: 04103 Leipzig

Sportstätte KFC Leipzig Halle:

Leplaystr. 11

Beginn: Sa. 10.30 Uhr gemeinsam

Info: Dieter Lau

Tel.: 0171 / 851 26 10 www.djkb-leipzig.de

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 4. / 5. Februar 2012

64823 Groß-Umstadt Ort:

Halle: Heinrich-Klein-Sporthalle Am Darmstädter Schloss 6

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu 12.30 Uhr ab 5. Kyu

Tel.: 0 60 78 / 7 53 37

ch.gradl@t-online.de www.karate-dojo-gross-umstadt.de

Info:

Lehrgang mit J. Chees u. H. Landeck

Datum: 11. Februar 2012

Ort: 96142 Hollfeld

Halle: Grundschule Hollfeld

Birkenstr.

Beginn: Sa. 11.00 in 2 Gr. parallel

Info: H. Landeck

Tel.: 0 92 21 / 17 75 www.Karate-Zentrum.de

Lehrgang mit Detlef Krüger

Datum: 11. Februar 2012

Ort: 76227 Karlsruhe

Halle: Halle 1 / PSV Karlsruhe

Edgar Heller Str. 19

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu 12.15 Uhr ab 5. Kyu

Info: Cosimo Piepoli

Tel.: 0 72 43 / 94 91 49 Cosimo.Piepoli@web.de

Lehrgang mit **Martin Buchstaller**

Datum: 11. / 12. Februar 2012

Ort: 99444 Blankenhain

Halle: Regelschule Blankenhain

Christian-Speck-Str. 2

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu

12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Frank Schumann

Tel.: 0176 / 6223 46 62

Lehrgang mit Carlo Fugazza

Datum: 17. / 18. Februar 2012

Ort: 17291 Prenzlau

Halle: Uckerseehalle

Paul-Glöde-Str. 4

Beginn: Fr. 18.00 Uhr 8. Kyu - Dan

ww.dojozanshin.de

Tel.: 0173 / 974 93 13

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 18. Februar 2012

Ort: 27367 Sottrum

Halle: Sporthalle am Freibad

am Bullenworth

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu

12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Klaus Hüner

Tel.: 0 42 69 / 14 04 www.karate-sottrum.de

Lehrgang mit **Schlatt**

Datum: 24. - 26. Februar 2012

Ort: 28816 Stuhr

Halle: Sporthalle Jahnstr.

Jahnstr. 24

Beginn: Fr. 18.30 Uhr alle Grade

Info: Tel.: 04 21 / 397 35 54

info@kangeigo.de www.kangeiko.de

Info:



Kindertrainer-Lehrgang mit Markus Rues

Datum: 25. Februar 2012

Ort: 88239 Wangen im Allgäu

Halle: KD Butokukai Wangen

Auwiesenweg 35

Beginn: Sa. ab 10.00 Uhr speziell

für Kindertrainer

Info: Monika Ströbele

Tel.: 0 75 22 / 53 69

DJKB-Instructor Toribio Osterkama

Datum: 25. / 26. Februar 2012

Ort: 74243 Langenbrettach

Halle: Talhalle (neben Freibad)

Schwabbacher Str.

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu

12.30 Uhr ab 5. Kýu

Info: Tel.: 0 71 39 / 29 14

Lehrgang mit Chin Ying Sung Heitz

Datum: 25. Februar 2012

Ort: 64807 Dieburg

Halle: Gutenberghalle

Auf der Leer 19

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu

12.30 Uhr ab 4. Kýu

Info: Tel.: 0 60 71 / 8 88 70

www.dieburg-karate.de

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 25. Februar 2012

Ort: 75365 Calw

Halle: Sporthalle Badstr.

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu

12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Hans-Jürgen Kaun

Tel.: 0 70 51 / 92 63 51 www.jka-karate-calw.de

Lehrgang mit Thomas Schulze

Datum: 25. Februar 2012

Ort: Osnabrück (Pye)

Halle: Sportzentrum an der

Hölderlinstraße

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu

12.30 Uhr ab 5. Kýu

Info: Alexander Baal

Tel.: 0151 / 4144 74 52 baal.alexander@yahoo.de

Lehrgang mit Kaus Bösche

Datum: 2. - 4. März 2012

Ort: 99444 Blankenhain

Halle: Regelschule Blankenhain

Christian-Speck-Str. 2

Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam

Info: Frank Schumann Tel.: 0176 / 6223 46 62

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 3. / 4. März 2012

Ort: 97209 Veitshöchheim

Halle: Sportzentrum TG Veitshöch.

Wolfstalstr. 47

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu

12.30 Uhr ab 4. Kýu

Info: www.kodo-juku.de

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 9. / 10. März 2012

Ort: 57080 Siegen

Halle: Hubenfeldschule

Wehrstr. 34

Beginn: Fr. 18.30 Uhr alle Grade

Info: H. Eggert

Tel.: 02 71 / 35 59 54

Lehrgang mit Th. Schulze u. K. Manske

Datum: 10. März 2012

Ort: 29339 Wathlingen

Halle: Schulzentrum

Kantallee

Beginn: Sa. 11.00 Uhr in 2 Gr. parallel

Info: Andreas Hujer

Tel.: 0 51 44 / 32 37

shotokan-karate-dojo-wathlingen.com

Lehrgang mit **Detlef Krüger**

Datum: 10. März 2012

Ort: 63128 Dietzenbach

Halle: Helene-Keller-Schule

Arminiusstr.

Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 6. Kyu

12.00 Uhr ab 5. Kýu

Info: Klaus Bösche

Tel.: 0170 / 864 84 34 www.tanren-dojo.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 10. März 2012

Ort: 75365 Calw

Halle: Gemeindehalle

Jahnstraße

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu

12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Gerhard Schuler

Tel.: 01578 / 5279485

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 10. / 11. März 2012

Ort: 53572 Unkel am Rhein

Halle: Neue Turnhalle Grundschule

Schulstr.

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 4. Kyu

12.30 Uhr ab 3. Kyu

Info: Egon Heidt

Tel.: 0 22 24 / 7 29 97



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Kinder / Jugend-Lg mit Markus Rues

Datum: 17 März 2012

Ort: 75365 Calw

Halle: Sporthalle Badstr.

Badstraße

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 7. Kyu

12.00 Uhr ab 6. Kýu

Info: Tel.: 0 70 51 / 92 63 51

www.jka-karate-calw.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 23. / 24. März 2012

Ort: 57234 Wilnsdorf

Halle: Gymnasium Wilnsdorf

Hóheroth 94

Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam

Info: Tel.: 0176 / 6365 08 55

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 24. März 2012

Ort: 78532 Tuttlingen

Halle: Gymnasium-Sporthalle

Mühlenweg 15

Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 5. Kyu

12.00 Uhr ab 4. Kyu

Info: www.asv-tuttlingen.de

Nationalcoach Thomas Schulze Aschaffenburger Str. 10 28215 Bremen Tel.: 04 21 / 378 12 16 thomas.schulze@online.de





Bundesjugendtrainer Markus Rues Joseph-Belli-Weg 3 78467 Konstanz Tel.: 0 75 31 / 5 07 07 Markus.rues@t-online.de



DJKB-Instructoren

Toribio Osterkamp
Grasweg 34
22299 Hamburg
Tel.: 0 40 / 4 60 45 18
toribio.osterkamp@web.de

Risto Kiiskilä Hollerfeldchenstr. 3 61169 Friedberg Tel.: 0 60 31 / 79 18 18 rist-do@onlinehome.de





Hanskarl Rotzinger
Postfach 5425
78433 Konstanz
Tel.: 0160 / 9477 17 95









Ronald Repp
Neckarstr. 9
35625 Hüttenberg
Tel.: 0 64 03 / 9 21 91
Ronald.Repp@schaum.tobit.net



Shihan Ochi in Hannover

10. / 11. Dezember 2011

Ausrichter: Karate-Dojo Hannover von 1976 e.V.

Ort: Sporthalle Schulzentrum Bemerode,

Wilhelm-Göhrs-Str. 4, 30539 Hannover

Trainings- Samstag, 10.12.: 12.00 - 13.30 Uhr 9. - 5. Kyu **zeiten:** 13.30 - 15.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training. 16.00 - 17.00 Uhr 9. - 5. Kyu Info: von Ort oder über Doioleiter 17.00 110.00 Uhr 9. - 4. Kyu Dor

Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info) 17.00 - 18.00 Uhr 4. Kyu-Dan

Sonntag, 11.12.: 10.00 - 11.00 Uhr 9. - 5. Kyu

11.00 - 12.00 Uhr 4. Kyu-Dan

Prüfungen: Am Sonntag nach dem letzten Training bis 1. Kyu.

Gebühr: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- EURO

Über- Kostenlos im Dojo möglich,

nachtung: od. Hannover Tourismus Service:, Tel.: 05 11 / 1684-9700

Info: Riad Kheirallah, Tel.: 05 11 / 809 21 35, Fax: 05 11 / 809 21 45,

E-Mail: riad.kheirallah@karate-dojo-hannover.de

www.Karate-Dojo-Hannover.de

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Freiburg

16. / 17. Dezember 2011

Ausrichter: Aramoto Freiburg

- Karateabteilung des SVO Rieselfelde.V.

Ort: Sepp Glaser Sporthalle FR-Rieselfeld,

Johanna-Kohlund-Str. 5

Trainings- Freitag, 16.12.: 20.00 - 21.30 Uhr alle gemeinsam

zeiten:

Samstag, 17.12.: 10.00 - 11.30 Uhr 9. - 5. Kyu

ACHTUNG! 11.30 - 13.00 Uhr 4. Kyu-Dan

nach dem 1. Training.

Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info) 14.00 - 15.30 Uhr gemeinsam

Prüfungen: im Anschluß an das letzte Training

Kyu- und Dan-Prüfungen (1. u. 2. Dan)

Gebühr: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- EURO

Über-

nachtung: Hallenübernachtung in nächster Nähe.

Info: Andreas Einecker, Tel.: 07 61 / 478 79 94, E-Mail: aramoto@gmx.de

Ralf Oesterlein, Tel.: 07 61 / 8 02 20, E-Mail: ralfoesterlein@aol.com

Haftung: Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

SHIHAN OCHI IN.

DAN Prüfund

zum 1. + 2. Dan

SHIHAN OCHI IN:

Shihan Ochi in Tamm

14. Januar 2012

30 Jahre Karate in Tamm 20 Jahre Karate im TV Tamm 15 Jahre LG mit Shihan Ochi in Tamm

Ausrichter: TV Bushido Tamm

Ort: Egelsee-Sporthalle

Ludwigsburger Str. 19, 71732 Tamm

Trainings- Samstag, 14.1.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu **zeiten:** 12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training. Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)

15.00 - 16.00 Uhr
9. - 5. Kyu
16.00 - 17.00 Uhr
4. Kyu - Dan

Prüfungen: bis 1. Kyu nach dem Lehrgang möglich.

Gebühr: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro

Über-

nachtung: Halleübernachtung möglich!

Info: www.tv-tamm.de

Haftung: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Magdeburg 21. Januar 2012

DAN Prüfung

zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: Budo Karate Club Magdeburg e.V.

Hatsuun Jindo Karate Club Magdeburg-Barleben e.V.

Ort: Sporthalle der Berufsbildenden Schulen "Eike von Repgow"

Albert-Vater-Str. 90, 39108 Magdeburg

Trainings- Samstag, 21.1.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu **zeiten:** 12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training. 15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info) 15.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu-Dan

Prüfungen: am Samstag nach LG-Ende

Kyu- und Dan-Prüfungen (1. + 2. Dan)

Gebühr: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro

Info: Tobias Prüfert, Tel.: 03 91 / 541 45 45 od. 0177 - 250 06 28

Claudia Walsleben, Tel.: 03 91 / 631 04 09

Haftung: Der Ausrichter lehnt jegliche Art der Haftung ab!

Shihan Ochi in Obertshausen

27. / 28. Januar 2012

zum 1. + 2. Dan

DAN

Prüfung

Ausrichter: 1. KD Obertshausen e.V.

Ort: Rodauhalle, Rodaustr. / 63179 Obertshausen

Trainings-Freitag, 27.1.: 20.00 - 21.30 Uhr 9. - 5. Kyu

zeiten:

11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kvu Samstag, 28.1.:

ACHTUNG! 12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ggf. Zusammenlegung der Gruppen

nach dem 1. Training.

Info: vor Ort oder über Dojoleiter 15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu (Tel. siehe Info)

16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu-Dan

Prüfungen: Kyu- und Dan-Prüfungen (1. + 2. Dan) am Samstag

nach dem letzten Training

Gebühr: 20,- EURO

Über-Hallenübernachtung ist leider nicht möglich!

Hotels und Pensionen siehe: www.obertshausen.de nachtung:

Thomas Flohrer, Tel.: 0171 - 303 74 37 Info:

Internet: www.karate-obertshausen.de

Haftung: Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Schöppenstedt

24. / 25. Februar 2012

Ausrichter: Karate Dojo FC-Sambleben

Samtgemeinde Turnhalle Schöppenstedt Ort:

Elm-Asse-Platz, 38170 Schöppenstedt ("Sportzenzrum" ist ausgeschildert)

Trainings-Freitag, 24.2.: 20.00 - 21.30 Uhr 9. Kyu - Dan

zeiten:

Samstag, 25.2.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 6. Kyu

12.30 - 14.00 Uhr **ACHTUNG!**

5. Kyu-Dan

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.

Info: vor Ort oder über Dojoleiter 15.00 - 16.00 Uhr 9. - 6. Kyu (Tel. siehe Info)

16.00 - 17.00 Uhr 5. Kyu-Dan

Samstag, ab 17.15 Uhr bis 1. Kyu Prüfung:

Gebühren: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro

Über-

nachtung: in der Halle möglich

od. Arbeitsgemeinschaft für Fremdenverkehr e.V.: 0 53 32 / 938-130

Info: Franz Osarko, Tel./Fax: 0 53 32 / 28 79

Heiko Richter, E-Mail: heiko-richter@t-online.de

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung. Haftung:

SHIHAN OCHI IN.

Shihan Ochi in Wattenscheid

9. / 10. März 2012

Ausrichter: Karate-Dojo-Wattenscheid 1975 e.V. zum 1. + 2. Dan

DAN Prüfung

DAN

Prüfuna

Ort: Sportzentrum Westernfeld

Lohackerstr. 8, 44867 Bochum

Trainings- Freitag, 9.3.: 19.30 - 21.00 Uhr 9. Kyu - Dan

zeiten:

Samstag, 10.3.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 6. Kyu

ACHTUNG! 12.30 - 14.00 Uhr 5. Kyu-Dan

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.

Info: vor Ort oder über Dojoleiter 15.00 - 16.00 Uhr 9. - 6. Kyu

(Tel. siehe Info) 16.00 - 17.00 Uhr 5. Kyu-Dan

Prüfung: Samstag, nach dem letzen Training Kyu- und Dan-Prüfungen

(1. + 2. Dan). Kyu-Prüfungsmarke bitte selbst mitbringen.

Gebühren: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro

Info: Klaus Wiegand, Tel.: 0 23 27 / 95 36 36, Fax: 0 23 27 / 95 36 37

Mobil: 0170 / 470 89 80 Internet: www.Karate-Wattenscheid.de

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Kulmbach

17. März 2012

Ausrichter: Karate-Zentrum Kulmbach zum 1. + 2. Dan

Ort: Zweifachturnhalle des Caspar-Vischer-Gymnasiums

Christian-Pertsch-Str. / 95326 Kulmbach

Trainings- Samstag, 17.3.: 11.00 - 12.15 Uhr 9. - 5. Kyu **zeiten:** 12.15 - 13.30 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training. Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)

15.00 - 16.15 Uhr

9. Kyu - Dan

Prüfungen: nach dem letzten Training Prüfungen zum 1. und 2. Dan

Gebühr: 20,- EURO

Über- Achat Hotel, gegenüber der Halle, Stichwort: "Landeck, Karate" **nachtung:** EZ: 55,- Euro, DZ: 69,- Euro incl. Frühstück, Tel.: 0 92 21 / 60 30

Info: Hanry Landeck, Tel.: 0 92 21 / 17 75, www.Karate-Zentrum.de

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Gäufelden

24. / 25. März 2012

Ausrichter: Karate Dojo Jiriki Gäufelden e.V.

Ort: Sporhalle Gäufelden-Nebringen, Schollerstr. 10, 71126 Gäufelden

Trainings- Samstag, 24.3.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu **zeiten:** 12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training. 15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu Info: vor Ort oder über Dojoleiter 16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu - Day

Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info) 16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu - Dan

Sonntag, 25.3.: 10.00 - 11.00 Uhr 9. - 5. Kyu

11.00 - 12.00 Uhr 4. Kyu - Dan

Karate Gäufelden

Gebühr: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- EURO

Über- Sporthotel Aramis, Tel.: 0 70 32 / 781-0, **nachtung:** Gasthaus Hirschen, Tel.: 0 70 32 / 13 69,

Relax am Radstadion, Tel.: 0 70 32 / 95 67 70

Info: Hans-Peter Bieryt, Tel./ Fax: 0 70 32 / 910 96 33,

www.karate-gaeufelden.de

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi und Shihan Asano 13. / 14. April 2012 in Fallersleben

Ausrichter: 1. Karate Dojo Fallersleben von 1967 e.V.

Ort: Schulzentrum-Fallersleben.

Am Windmühlenberg, 38442 Wolfsburg-Fallersleben

Trainings- Freitag, 13.4.: 19.30 - 21.00 Uhr 2 Gruppen parallel

zeiten:

ACHTUNG! Samstag, 14.4.: 10.00 - 11.30 Uhr 2 Gruppen parallel

ggf. Zusammenlegung der Gruppen

nach dem 1. Training. Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)

15.00 - 16.30 Uhr 2 Gruppen parallel

Gebühr: 30,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 20,- EURO

Info: Hellfried Schneider, Tel.: 0171 / 545 62 32,

e-mail: <u>hellfried.schneider@web.de</u> Internet: <u>www.karate-dojo-fallersleben.de</u>

Über- Hallenübernachtung ist nicht möglich!

nachtung: Touristen-Information Wolfsburg, Tel.: 0 53 61 / 14 333

od. www.wolfsburg.de

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

SHIHAN OCHI IN:

IIHAN OCHI IN

Shihan Ochi in Konstanz

21. / 22. April 2012

Ausrichter: Markus Rues, Karate-Fitness-Dojo-Konstanz

Ort: Sporthalle der Geschwister Scholl Schule Konstanz

Schwaketenstr. 112, 78467 Konstanz

Trainings-

Freitag, 21.4.:

19.00 - 20.00 Uhr

9. Kyu - Dan

zeiten:

Samstag, 22.4.:

11.00 - 12.30 Uhr

9. - 5. Kvu

ACHTUNG!

12.30 - 14.00 Uhr

4. Kyu-Dan

ggf. Zusammenlegung der Gruppen

9. - 5. Kyu

nach dem 1. Training.

Info: vor Ort oder über Dojoleiter

15.00 - 16.00 Uhr

(Tel. siehe Info)

16.00 - 17.00 Uhr

4. Kyu-Dan

Prüfung:

Kyu-Prüfungen am Samstag ab 14.00 Uhr

Gebühren:

20,- EURO

Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro

Über-

Info:

in der Halle möglich.

nachtung:

Haftung:

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Markus Rues, Tel.: 0175 / 4141099

Liebe Leserinnen und Leser von »JKA-Karate«,

auch weiterhin erhalten unsere Ansprechpartner für je drei gemeldete Mitglieder ein Exemplar unseres Fachorgans kostenlos zugestellt. Für Einzelmitglieder oder Interessenten besteht die Möglichkeit, »JKA-Karate« für die jeweils nächsten 4 Ausgaben zu abonnieren.

ABONNEMENT

Hiermit abonniere ich die nächsten 4 Ausgaben der Informa	ationsschrift »JKA-Karate« des
---	--------------------------------

Deutschen JKA-Karate Bundes e. V. (ab Ausgabe.....)

Bitte senden Sie die Zeitschrift an:

Name, Vorname

Straße, Nr.

Plz. Ort

Diesen Abschnitt senden Sie bitte an:

habe ich auf das Konto des DJKB e.V. (s.S. 2 / Vorstand)

Den Betrag von 13,- € / 4 Ausgaben für die Einzelzustellung

DJKB-Geschäfsstelle

als Scheck beigelegt

überwiesen

Petra Hinschberger Schwarzwaldstr. 64

66482 Zweibrücken

BESTELLSCHEIN Absender: Dojo-Nr.: An den Deutschen JKA-Karate Bund e.V. Geschäftsstelle

Name, Vorname

66482 Zweibrücken

Straße, Nr.

Hiermit möchten wir folgende Artikel anfordern:

Bezeichnung	Einzelpreis	Staffelung	Stückzahl	Gesamtpreis
Prüfungsmarken (incl. Urkunden)	5,00 EURO	/		
Prüfer- u. Ausbilderhandbuch	2,60 EURO	1		
Broschüren (Willkommen im DJKB)	0,50 EURO	1		
Broschüren (9. + 8. Kyu)	0,50 EURO	1		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate)	1,60 EURO	25St.: 30 € / 50St.: 50 €		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate Deutschland)	1,60 EURO	25St.: 30 € / 50St.: 50 €		
DJKB-Aufkleber	1,00 EURO	30St.: 25 € / 50St.: 40 €		
Wettkampfurkunden	0,80 EURO	1		
Wettkampfflächenklebeband (rot)	6,00 EURO	1		
Wettkampfflächenklebeband (gelb)	6,00 EURO	1		
Plakate DIN A 3	0,20 EURO	1		
Plakate DIN A 2	0,40 EURO	1		
Porto 3,50 EURO/Sendung	3,50			
Der Gesamtbetrag wurde			Summe	

Der Gesamtbetrag wurde

Schwarzwaldstr. 64

auf das Konto des DJKB e.V. / Volksbank Homburg / Blz 592 912 00 / Kto.-Nr. 20 50 23 0000 überwiesen.

als Verrechnungs- / Euroscheck beigefügt!

Die Broschüre "Willkommen im DJKB"



Das Plakat

erhältlich im Format Din A3 und Din A2

Vorlage zur Selbstbeschriftung

16-seitige A4 Broschüre mit

- Fragen und Antworten zu Karate
- Inhalte und Ziele im JKA-Karate
- Die 15 ehernen Regeln des Karate-Dô



124-7ermine!

•	
9. 10. Dez. 2011	Shihan Ochi in Hannover
16. 17. Dez. 2011	Shihan Ochi in Freiburg (1.+2. Dan-Prüfungen)
14. Januar 2012	Shihan Ochi in 7amm
21. Januar 2012	Shihan Ochi in Magdeburg (1.+2. Dan-Prüfungen)
27. 28. Januar 2012	Shihan Ochi in Obertshausen (1.+2. Dan-Prüfungen)
11. Februar 2012	Gichin-Cup in Prag
24. 25. Februar 2012	Shihan Ochi in Schöppenstedt
9. 10. März 2012	Shihan Ochi in Wattenscheid (1.+2. Dan-Prüfungen)
11. März 2012	Mitteldeutsche Meisterschaften in Wiesbaden
17. März 2012	Shihan Ochi in Kulmbach (1.+2. Dan-Prüfungen)
17. März 2012	Elbe Cup in Magdeburg
24. 25. März 2012	Shihan Ochi in Gäufelden
31. März 2012	JKA-EM in Prag
31. März 2012	JKA-Donau-Cup in Donaueschingen
13. 14. April 2012	Shihan Ochi und Shihan Asano in Fallersleben
21. April 2012	Bayr. Meisterschaft im JKA-Karate in Feldkirchen
22. April 2012	Südwestdeutsche Meisterschaften in Iffezheim
21. 22. April 2012	Shihan Ochi in Konstanz
28. April 2012	Shihan Ochi in Münster (1.+2. Dan-Prüfungen)
5. Mai 2012	Deutsche Meisterschaften in Feldkirchen
12. Mai 2012	Süddeutsche Meisterschaften in Donaueschingen
17 20. Mai 2012	Kata-Special in Wangen
19. 20. Mai 2012	IKA-EM Jugend in Paris
2. Juni 2012	Shihan Ochi in München
23. Juni 2012	Deutsche Kinder- u. Jugendmeisterschaften in Bochum
23. 24. Juni 2012	Instructor-Lehrgang in Bochum
22 27.7. 2012	Bundesjugendlehrgang in Wetzlar
30.7 3.8.2012	Gasshuku in Konstanz (Dan-Prüfungen)
8.19. Sept. 2012	Instructor-Lehrgang in Rotenburg Wümme (3. Dan-Prüfungen