

Heft 3/2009



JKA-Karate

Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.



FACHVERBAND FÜR TRADITIONELLES KARATE

**Präsidium des
Deutschen JKA-Karate
Bundes e.V.**

Präsident

Bernd Hirschberger
Schwarzwaldstr. 64
66482 Zweibrücken
Tel.: 0 63 37 / 67 49
BHirschberger@gmx.de

Vizepräsident

Martin Buchstaller
Heidebruchstr. 15
66424 Homburg
Tel.: 0 68 41 / 18 94 89
Mobil: 0172 / 910 84 00
Martin.Buchstaller@volkswagen.de

Schatzmeister

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

Ref. für Öffentlichkeitsarbeit

Roland Dietrich
Grüner Jäger 24
38444 Wolfsburg
Tel.: 0 53 65 / 77 71
Fax: 0 53 65 / 94 16 28
roland.dietrich1@gmx.de

Chieffinstructor

Hideo Ochi
Middeweg 65
46240 Bottrop
Tel.: 0 20 41 / 2 09 93
Fax: 0 20 41 / 97 57 26

Prüfungswesen

Rolf Hecking
Tannenweg 2
54340 Bekond
Tel./Fax: 0 65 02 / 93 77 67
rohecking@aol.com

Kampfrichterwesen

Udo Meyer
DJKB-KR@udomeyer.de

In beratender Funktion:

Werner Büttgen

Geschäftsstelle

Petra Hirschberger
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 der Geso

Termine 5. Nachwuchstrainerlehrgang 2010 & Termin Trainer-Fortbildungslehrgang

Auch in 2010 werden wir die Ausbildung von Nachwuchstrainerinnen- und trainern fortsetzen und - voraussichtlich wieder in Saarbrücken - an fünf Wochenenden die theoretisch-praktischen Lehrgangseinheiten anbieten. Unter der Leitung von Rolf Hecking, Toribio Osterkamp und Bernd Hirschberger eröffnet der DJKB engagierten Braun- und Schwarzgurten (1. u. 2. Dan) die Möglichkeit, an einer qualifizierten Trainer-Ausbildung teilzunehmen.

Die Termine: 20./21. Februar, 17./18. April, 12. / 13. Juni, 11. / 12. September (gemeinsam mit Trainer-Fortbildungslehrgang Staffel 1-4) und die praktische u. theoretische Abschlußprüfung am 9. Oktober.

Die detaillierte Ausschreibung mit Anmeldeformular wird im Fachorgan 4/2009 in der Dezemberausgabe veröffentlicht.

Karate und Olympia

Diese interessante Nachricht erreichte uns Mitte August: "Today On 13th August 2009 the International Olympic Committee (IOC) Executive Board has approved the participation of two more sports at the Olympic Games in 2016: Golf and Rugby. The Executive Board met in Berlin on occasion of the IAAF World Cup. The final approval of this decision will taken by the Olympic Session in Oktober this year in Copenhagen."

Änderung der Sportordnung

Die rückläufigen Meldezahlen in den Mannschaftswettbewerben anlässlich unserer Meisterschaften veranlassen uns dazu, über eine Lockerung der Vorschriften zur Startberechtigung nachzudenken.

Auf dem Prüfstand stehen auch die Altersklasseneinteilung und die sinnvolle Terminierung der Regionalmeisterschaften.

In der nächsten Ausgabe unseres Fachorgans und über unsere Web-Seite werden alle Mitglieder entsprechend informiert.

www.deutscher-jka-karate-bund.de

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

REDAKTION: Bernd Hirschberger (Adresse s. n.)

LAYOUT: Tsunami Layout & Desgin
Petra Hirschberger
Buchenweg 19 66424 Homburg

Geschäftsstelle

Mitgliederentwicklung 2009

Ein herzliches DANKESCHÖN unseren Trainerinnen und Trainern, Dojoleitern und Ansprechpartnern! Bereits im Sommer haben wir das Meldeergebnis von 2008 erreicht und können somit auf ein Superjahr 2009 hoffen.

ACHTUNG!
Die Geschäftsstelle
ist vom 21. - 26. Oktober
und
vom 23. - 28. Dezember
geschlossen!!!

Titelbild:

Gasshuku 2009 in Konstanz
Konzentriert übt die Dan-Gruppe
Gojushiho Dai
Foto: Dieter Rempel

HINWEIS

Lehr-DVD des 1.DJKB-Seminar für
Trainer/innen im Kinder- und
Jugendbereich vom 24./25.11.07
in Frankenthal (Referate, Workshops,
prakt. Übungsbeispiele) sind erhältlich
über: www.schlatt-books.de

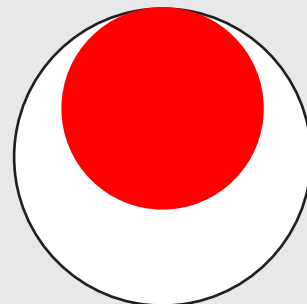
Japanisches Kulturinstitut

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 3 / 2009

- 2 - 3** Informationen / Inhalt
- 4** Aus den Stützpunkten
- 5 - 9** Kata-Spezial in Wangen / Allgäu
- 10 - 12** WKC-WM in Fort Lauderdale / USA
- 13 - 16** Deutsche Jugendmeisterschaften in Dessau
- 17** Bundesjugendlehrgang 2009
- 18 - 26** Gasshuku 2009 in Konstanz
- 28 - 29** Renshu in Willich
- 30 - 33** Lehrgangsberichte
- 34 - 35** Kritische Gedanken zum Kihon Ippon
Kumite auf regionalen Turnieren
- 36 - 37** Lehrgangsberichte
- 38 - 39** Karate im Internet
- 40 - 41** Lehrgangsberichte
- 42** Süddeutsche Meisterschaften
in Immenstadt
- 42** Turnier-Hinweise
- 43 - 44** JKA-Cup 2009 in Bottrop
- 45 - 49** Lehrgangsausschreibungen
- 50 - 54** Shihan Ochi in ...
- 55** Bestellscheine
- 56** Termine

ACHTUNG!
Redaktionsschluß Heft 4 / 2009
15. November 2009

• Aus den Stützpunkten • • • Aus den Stützpunkten • • • Aus

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:

31. Okt. Stützpunkt-Lg in Hannover
1. Nov. Norddeutsche Meisterschaft in Hannover

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

SÜD

Homepage: www.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:

7. Nov. Stützpunkt-Lg in Stein/Nürnberg

SAAR-PFALZ

Stützpunktleiter:

Wolfgang Stenger, Bahnhofstr. 72, 66346 Püttlingen
Tel.: 06898 / 63399, E-Mail: jka.karate@online.de

Stützpunkttrainer:

Hans Körner, Bacchustr. 11, 75223 Niefern-Öschelbr.
Tel.: 0170 / 965 19 19
E-Mail: koerner-niefern@t-online.de
Jörg Reuß, Zülpicher Str. 375, 50935 Köln
Tel.: 02 21 / 420 47 65 • Joerg.reuss@shotokan.de

Termine:

17. Okt. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

SÜDWEST

Stützpunktleiter:

Helmut Hein, Bregstr. 17, 78183 Hüfingen
Tel.: 07 71 / 6 21 99,
E-Mail: hchein@online.de
www.djkb-stuetzpunkt-singen.de

Termine:

10./11. Okt. Stützpunkt-Lg in Singen (Jun./Sen.)

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:

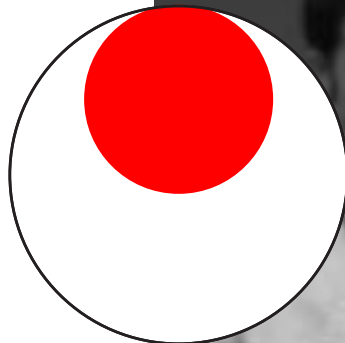
Ekkehard Schleis • In der Witz 29 • 55252 Mainz-Kastel
Tel.: 0179 / 771 68 81
E-Mail: ekkehard@karate-sochin.de
Andreas Leitner • Am Rühling 34 • 35633 Lahнау
Tel.: 06 41 / 587 91 30 • E-Mail: aj.leitner@freenet.de

Termine:

7. Nov. Stützpunkt-Lg in Groß-Umstadt

Kata-Spezial

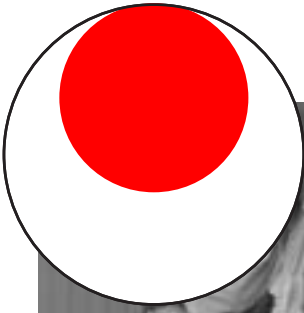
in
Wangen



Julian Chees

ließ es sich nicht nehmen,
die Gymnastik
selbst zu leiten...

... und demonstrierte
eindrucksvoll
Anwendungen in der Kata
Chinte

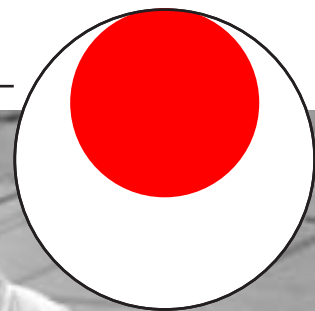


Jean Pierre Fischer

(Gastrainer aus Frankreich)
demonstrierte Anwendungen der Kata Meikyo.

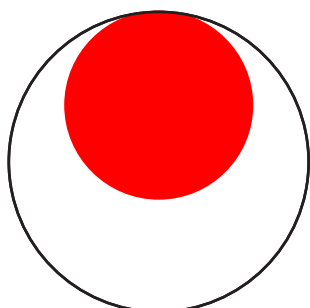


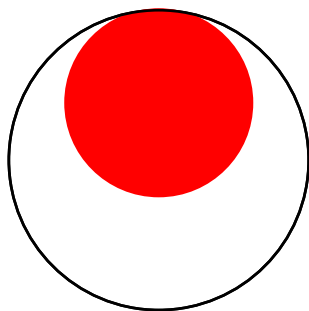
Kata-Spezial in Wangen



Die Oberstufe übte mit
Toribio Osterkamp
mit vollem Einsatz die Kata Sochin.

Thomas Schulze
legte in der Kata Jitte
besonderes Augenmerk auf den
korrekten und effektiven Einsatz
der Hüfte.





“Unser” **Shihan Ochi**

war gut gelaunt und bester Stimmung!
Er zeigte in der Kata Nijushiho außergewöhnliche Anwendungsalternativen.



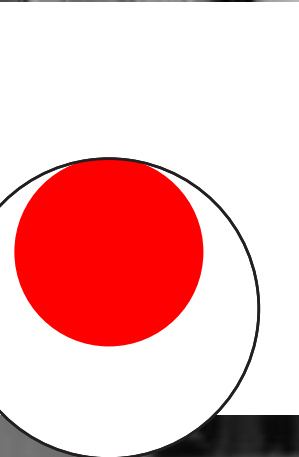
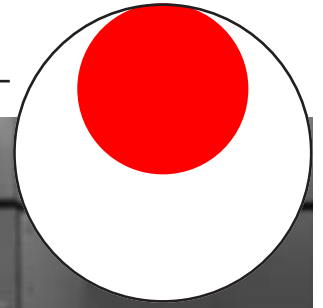
**Kata-Spezial
2010**
13. - 16. Mai
in
Karlsruhe / Neureut

Shihan Izumiya

(aus dem JKA-Headquarter in Japan)
übte mit den Dan-Trägern
nicht nur die Kata Gojushiho Sho,
sondern vermittelte auch zahlreiche Karateprinzipien
und deren Anwendung in der Kata.



Kata-Spezial in Wangen



WKC-Weltmeisterschaften in Fort Lauderdale

Vom 12. – 14. Juni fand die siebte WKC – Weltmeisterschaft in Fort Lauderdale statt. Die DJKB Delegation reiste mit 18 Kämpfern, 4 Kampfrichter und zwei Offiziellen in die Metropole nach Florida. Ferner waren aus Deutschland für die WKC Frau Ochi, WKC-Vize Präsident Roland Dietrich und natürlich der Ehrenpräsident und Gründungsmitglied Fritz Wendland mit von der Partie. Das Convention Center in Fort Lauderdale, ein riesiger Gebäudekomplex war Austragungsstätte dieser Meisterschaft. Das Deutsche Team, das von Thomas Schulze optimal auf die Meisterschaft eingestellt wurde, konnte auch dieses Mal im Kata und vor allem im Shobu Ippon Bereich überzeugen.

Um eines gleich vorweg zu sagen, die vollmundigen Versprechen des ehemaligen WKC-Vize Präsidenten Jo Mirza, jedem Land die Einreise möglich zu machen und die beste WM zu organisieren, wurden leider in keinster Weise eingehalten. Die Visapflicht für USA, die für einige Länder ein großes Handicap darstellt, bildete für viele Nationen speziell Osteuropas eine nicht lösbare Aufgabe. Auch der äußere Rahmen der Meisterschaft lies definitiv zu wünschen übrig. Nicht mit einer Flagge war die Sporthalle geschmückt. Zuschauer waren absolute Mangelware, Werbung war im Übrigen auch nirgendwo zu sehen. Eine Abschlussfeier, die als solche nicht zu erkennen war etc.! Viele Kleinigkeiten, die man von den gastgebenden USA so nicht erwartet hätte.



oben:
Julian Chees, alter und neuer
WKC-Weltmeister der Kata "Old
Boys"

links u. unten:
Das Kata-Team Damen
(Hundertmark, Lapp, Gereke)

rechts:
Die DJKB-Athleten
präsentieren stolz ihre
Medallenausbeute



Letztendlich ist jedoch das technische Niveau, das eine Meisterschaft bietet entscheidend, ob es sich gelohnt hat über den Atlantik zu fliegen oder nicht! Man kann ehrlichen Herzens sagen, dass es sich für unser Team gelohnt hat. Das Niveau in den Shobu Ippon Kämpfen bei der WKC war sowohl bei den letzten Meisterschaften als auch bei diesem Turnier sehr gut. Hier zählt Qualität und nicht Quantität.

Das deutsche Herrenteam (mit Dominik Böhler, Stefan Walsleben und Pascal Senn) traf im



Fort Lauderdale / USA



Halbfinale auf die äußerst starken Argentinier. Mit viel Härte und Kampfgeist schaffte das DJKB – Team den Einzug in das Finale gegen die Gastgeber. Nachdem Dominik Böhler leider mit 2:1 verloren hatte, glückte Stefan Walsleben, der in Topform war, aus. Im letzten Kampf brachte die Entscheidung ein knallharter Bilderbuch-Mae geri von Pascal Senn, für den er zurecht Ippon erhielt!

Das Damenteam mit Petra Civkova, Irene Herbert und Andrea Rogowicz wollte nicht nachstehen und gewann ebenfalls Gold.

Im Kumite Einzel Wettbewerb der Männer, in dem spannende und technisch anspruchsvolle Kämpfe gezeigt wurden, überzeugten Steffen Maier und Stefan Walsleben. Der Konstanzer fand im erst Halbfinale kein Konzept gegen den Serben Ploskic und sicherte sich die Bronzemedaille. Der Mann des Tages, Stefan Walsleben aus Magdeburg, erreichte durch schnelle Konter und gezielte Angriffe berech-

tigt das Finale, in dem er durch eine taktische Meisterleistung dem Serben Ploskic keine Chance lies und völlig überzeugend und zurecht Weltmeister wurde.

Bei den Damen schaffte es Irene Herbert bis in das Finale, unterlag hier aber durch die blitzschnellen Handkantentechnik Heito ihrer Gegnerin aus Argentinien. Joana Tsesmeles erreicht Rang drei.

Das Kata Team der Herren mit Davor Vranjes, Emanuelle Bisceglie Giovanni Macchitella sicherte sich mit einer perfekten Unsu ebenso die Goldmedaille wie das Damenteam mit Christine Hundermark, Malin Gerecke und Anika Lapp.

Christine Hundermark sicherte sich zudem noch die Goldmedaille in Kata Einzel vor ihrer Teamkollegin Joana Tsesmeles.

Bei den Old Boys über 40 gewann Julian Chees klar den Wettbewerb.

Davor Vranjes, Dennis Braun, Konstantin Schenk und Malin

es in den Kata Wettbewerben keine Standardisierungen der Katas wie bei der JKA gibt, erschreckend jedoch, dass sich gerade in der Shotokan Stilrichtung viele Shito Ryu Karateka einschleichen. Hier muss die WKC aufpassen, dass es zu keiner Vermischung der Stilrichtungen kommt und vermehrt auf die Kampfrichterausbildung sowie Kampfrichterleitung achten.

Über die Shobu Sanbon Kämpfe muss nicht viel berichtet werden, da aus Deutschland niemand in dieser Wettkampfform startete. Zudem lassen sich diese Wettkämpfe mit einem Satz beschreiben: "Im Westen nichts Neues".



WKC-Weltmeisterschaften in Fort Lauderdale / USA

Mit sieben Goldmedaillen, zwei Silber und zwei Bronzemedailles war die DJKB Auswahl sehr zufrieden. Es bleibt zu hoffen, dass in Zukunft wieder mehr Nationen Shobu Ippon Kämpfer melden bzw. in ihren Heimatländern trainieren. Das Potential ist – wie man es an dieser Meisterschaft gesehen hat – auf jeden Fall da.

Markus Rues



Ergebnisse des DJKB-Teams

- 1. Platz Kumite-Team Herren
- 1. Platz Kumite-Team Damen
- 1. Platz Kumite-Einzel Herren / Stephan Walsleben
- 3. Platz Kumite-Einzel Herren / Steffen Maier
- 2. Platz Kumite-Einzel Damen / Irene Herbert
- 3. Platz Kumite-Einzel Damen / Joana Tsesmeles
- 1. Platz Kata-Team Herren
- 1. Platz Kata-Team Damen
- 1. Platz Kata-Einzel Damen / Christin Hundertmark
- 2. Platz Kata-Einzel Damen / Joana Tsesmeles
- 1. Platz Kata-Old Boys / Julian Chees

WKC-Europameisterschaft 2010
4. - 6. Juni
in
New Belgrade / Serbien

WKC-Weltmeisterschaft 2010
Caderts & Juniors
& Childrens World Cup
22. - 24. Oktober
in
Caorle / Italien



Deutsche Kinder- und Jugendmeisterschaft

in Dessau



Am 20. Juni 2009 fand die Deutsche Jugendmeisterschaft in Dessau statt.

Mir wurde die Aufgabe zuteil, einen Bericht aus Sicht eines aktiven Wettkämpfers (Karateschule Okinawa Bayreuth) zu verfassen, was ich auch gerne getan habe.

Der diesjährige Ausrichter waren das Budokai Dessau Kyuyosan e.V. und Kyuyosan Shotokan-Dojo-Roßlau.



gewisser Weise eine kleine Enttäuschung, da es im Vorjahr noch größere Anzahl an Startern gewesen war. Doch wie so oft zeigte sich, dass nicht die Quantität, sondern die Qualität der Kämpfer entscheidend ist. Gerade in den höheren Altersstufen war die Leistungsdichte enorm.

Begonnen wurde, wie auch in den letzten Jahren, mit den Kumite Wettbewerben. Am Anfang merkte man die Nervosität vor allem bei den jüngeren Teilnehmern. Nach spannenden Vorkämpfen in den

Kumite-Wettbewerben erreichten aus unserem Bayreuther Wettkampfteam Oleg Gorjunow, Isabel Diehl und Franziska Meixner in ihren Altersgruppen die Einzel-Finals.

Empfangen wurden wir in einer hellen und übersichtlichen Halle, wobei als besonders positiv die abgeteilte Aufwärmhalle zu erwähnen ist. Somit waren die Rahmenbedingungen für einen guten Wettkampftag gegeben.

Ca. 300 Wettkämpfer stellten sich schließlich der Herausforderung, in

Erstmals trat unser bewährtes Kata-Team (bestehend aus

Roman Toponar, Christian Ollert und Oleg Gorjunow) auch als Kumite-Team an. Nach spannenden Vorkämpfen gegen Troisdorf und Magdeburg schafften wir den Einzug ins Finale.

Nach der Mittagspause, in der der Veranstalter für eine gute Bewirtung sorgte, ging es mit den Kata-Wettbewerben weiter.



Deutsche Jugendmeisterschaft 2009 in Dessau



In der Aufwärmhalle wurde hart und fleißig trainiert und sich gegenseitig motiviert. Selbstverständlich wurden auch mit Teilnehmern aus anderen Dojos Erfahrungen ausgetauscht.

Bei den Kata Einzel Wettbewerben lief es diesmal nicht so gut für uns. Zwar konnten alle

Nach ein paar motivierenden Worten unseres Trainers Freddy Plewe startete dann unser Kata-Team der Männer im Finale.

Jetzt galt es, den Wattenscheidern kontra zu bieten und zu kontern. Hoch konzentriert fanden wir zu alten Tugenden zurück, konnten die gesetzten Erwartungen erfüllen und wurden letztendlich zum 6. Mal in Folge Deutscher Meister.

Oleg Gorjunow erkämpfte sich in der Altersgruppe der 14-15jährigen ab 3. Kyu den 3. Platz im Jiyu Kumite. Außerdem wurde er aufgrund seiner guten Leistungen vom Bundesjugendtrainer Markus Rues zur Sichtung zum nächsten Kadertraining eingeladen.

Teilnehmer der Karateschule Okinawa Bayreuth mehrere Runden erfolgreich überstehen, doch für das Finale reichte es diesmal nicht ganz. Pech hatte vor allem Roman Toponar, der bei seiner letzten Kata vor dem Einzug ins Finale ausrutschte und sich so selbst alle Chancen auf eine bessere Platzierung vergab. Nur Isabel Diehl konnte sich für die letzten Vier qualifizieren.



Selbstbewusst ging dann das Kata-Team (Roman Toponar, Christian Ollert und Oleg Gorjunow) an den Start. Nachdem wir diese Disziplin in den letzten Jahren beherrscht hatten, gingen wir doch recht zuversichtlich in die Vorrunde. Hier erhielten wir allerdings vom Kata-Team aus Wattenscheid einen Dämpfer, da die Wattenscheider mit Punktvorsprung vor mit ins Finale einzogen. Ziemlich geknickt ging es daraufhin in die Aufwärmhalle, um sich dort nochmals fürs Finale zu motivieren. Hier wurde zwischen den Teams auch etwas hin und her geflächst, da das Verhältnis unter allen Wettkämpfern sehr freundschaftlich ist und sich viele von vergangenen Wettkämpfen her bereits gut kennen und schätzen.

Um 17 Uhr standen endlich die Finals an. Das Einlaufen der Finalteilnehmer verlieh der Veranstaltung einen besonderen Rahmen und sorgte für spürbar steigende Spannung.



Karate Wandkalender "Empi" 2010

Jeden Monat mit einem neuen Bunkai-Motiv der Kata Empi in klassischen schwarz-weiß Scherenschnitt-Design.

Der Kalender im Din A4-Format kann für 8 Euro + 1,5 Euro Versand bestellt werden bei:



Alexander Raitz von Frentz
Rheinbabenstraße 150 • 47809 Krefeld
Tel.: 02151/ 520 791 • Fax.: 02151/ 520 036
E-Mail: alex@nakayama.de

Limitierte Auflage, Lieferung nur solange der Vorrat reicht.

ANZEIGE

Karate in Südostasien

Auch 2010 wieder 2 kombinierte Trainings- und
Urlaubsreisen nach Thailand

8. - 10. Januar 2010
10-jähriges Gasshuku-Jubiläum
in Bangkok
mit
Omura Sensei, Sugimura Sensei,
Naka Sensei

.....
25. - 28. Mai 2010
2. Pfingst-Lehrgang 2010
auf Koh Samui
mit
Hanskarl Rotzinger und Markus Rues

Organisation: JKA-Karate Dojo Wolfsburg
Peter Hense, Tel.: 0171-5563887
Nähere Infos über Reisezeit, Kosten, usw. unter
Fax.: 0 53 62 / 72 79 95
E-Mail: hense-gmbh@t-online.de

Bei den Mädchen der 14-15-jährigen ab 3. Kyu im Jiyu Kumite kam es zu einem Finalkampf unserer beiden Dojo-Kameradinnen Isabel Diehl und Franziska Meixner, wobei Franziska sich den 1. Platz sichern konnte.

Wir, Roman, Christian und Oleg trafen im Kumite-Team-Finale erneut auf das Team aus Wattenscheid. Hier mussten wir uns dann jedoch den erfahreneren Gegnern geschlagen geben und konnten uns aber trotzdem über den 2. Platz freuen.

Sicherlich gab jeder Wettkämpfer sein Bestes, doch leider war das Beste für viele nicht gut genug, um am Ende ganz oben zu stehen und sich als Deutscher Meister in seiner Kategorie bezeichnen zu dürfen. Gerade unter den jüngeren Teilnehmern hat es einige Tränen der Enttäuschung gegeben. Aber dennoch: Dabei sein ist alles!

Anzumerken wäre weiterhin, dass es aufgrund von spärlichen Meldungen im Team-Bereich sehr schade wäre, wenn diese Wettbewerbe gestrichen würden. Zusammengehörigkeitsgefühl, die gegenseitige Motivation, die Verantwortung nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Teamkollegen – all das fördert doch die Gemeinschaft, Freundschaft und die soziale Kompetenz.

Fazit:

Besonders die Deutschen Meisterschaften geben jedem von uns immer wieder die Möglichkeit, Freunde und Bekannte zu treffen, Kontakte zu knüpfen, Ratschläge bei Kampfrichtern oder anderen Trainern einzuholen oder auch neue Freundschaften zu schließen.

Darum finde ich, ist gerade die Deutsche Jugendmeisterschaft eine gute Gelegenheit, sich mit den besten Kämpfern des DJKB zu messen, um dann zuhause wieder an den „aufgezeigten Grenzen“ zu arbeiten.

Neben den Wettkämpfern konnten auch die Kampfrichter auf einen langen und anstrengenden Wettkampftag zurückblicken, die mit ihren Wertungen für eine faire Beurteilung der Kämpfe gesorgt hatten.

An dieser Stelle sei den Verantwortlichen für die professionelle Ausrichtung und die guten Rahmenbedingungen gedankt.

Die Karateschule Okinawa Bayreuth gratuliert allen, die erfolgreich die Heimreise antreten konnten und wünscht jenen, die es diesmal nicht aufs Treppchen geschafft haben, viel Erfolg beim nächsten Mal.

Oss
Christian Ollert
Karateschule Okinawa Bayreuth

Deutsche Jugendmeisterschaft 2009 in Dessau

ERGEBNISLISTE

IJ Kata Einzel / 09-11 J. / Jungen ab 7.Kyu

1. Maximilian Fröhlich Baden-Baden
2. Sascha Schitz Bad König
3. Klaus Kuss Krefeld

IM Kata Einzel / 09-11 J. / Mädchen ab 7.Kyu

1. Melisa-Lee Grünewald Güls TV
2. Lena Retzlaff Bonn Bad-Godesberg
3. Ramona Golecki Karlsruhe

HJ Kata Einzel / 12-14 J. / Jungen ab 7.Kyu

1. Steven Kaun Calw
2. Jan Oergel Coesfeld
3. Daniel Bergmann Kulmbach

HM Kata Einzel / 12-14 J. / Mädchen ab 7.Kyu

1. Eva Touet Troisdorf
2. Claudia Luu Quoc Würzburg
3. Adriana Slijepac Nürnberg

GJ Kata Einzel / 15-17 J. / Jungen ab 7.Kyu

1. Manuel Bachmann BKC-Magdeburg
2. Chris-Uwe Hörnberger Wattenscheid
3. Christoph Röthlein Kulmbach

GM Kata Einzel / 15-17 J. / Mädchen ab 7.Kyu

1. Sara Baradaran Karlsruhe
2. Lena Behrmann Bremen
3. Madeleine Essing Münster

MJ Kata Team / 09-14 J. / Mixed ab 7.Kyu

1. Nürnberg
2. Kulmbach
3. Calw

LJ Kata Team / 15-17 J. / Jungen ab 7.Kyu

1. Bayreuth
2. Wattenscheid
3. BKC-Magdeburg

LM Kata Team / 15-17 J. / Mädchen ab 7.Kyu

1. Karlsruhe
2. Troisdorf
3. Singen

FJ Kihon-Ippon- 09-11 J. / Kumite / Jungen ab 6.Kyu

1. Maximilian Fröhlich Baden-Baden
2. Sascha Schitz Bad König
3. Klaus Kuss Krefeld
3. Umit Ömer Bad König

FM Kihon-Ippon- 09-11 J. / Kumite / Mädchen ab 6.Kyu

1. Ramona Golecki Karlsruhe
2. Melisa-Lee Grünewald Güls TV
3. Maren Becker Konstanz
3. Elisa Meier HKC-Magdeburg

EJ Kihon-Ippon- 12-14 J. / Kumite / Jungen 6.-4.Kyu

1. Markus Busch Wiesbaden
2. Tim Peters HKC-Magdeburg
3. Michael Fressehaye Herkenrath
3. Tom Bruggebrock Coesfeld

EM Kihon-Ippon- 12-14 J. / Kumite / Mädchen 6.-4.Kyu

1. Sarah Ernst Wiesbaden
2. Nina Rogge Bühlertal
3. Helena Pejdic Remagen
3. Marina Liagourdis Bühlertal

DJ Kihon-Ippon- 15-17 J. / Kumite / Jungen 6.-4.Kyu

1. Adriana Pappalarda Singen
2. Daniel Wessendorf Gladbeck
3. Felix Herold Singen
3. Christian Gude Gladbeck

DM Kihon-Ippon- 15-17 J. / Kumite / MMädchen 6.-4.Kyu

1. Isabel Peukert Fallersleben
2. Stefanie Rossmanith Singen
3. Franziska Krahl Kulmbach
3. Sabrina Reiml Oberviechtach

CJ Jiyu-Ippon- 12-13 J. / Kumite / Jungen ab 3.Kyu

1. Daniel Bergmann Kulmbach
2. Moritz Neumahr Kaiserslautern
3. Marius Ball BKC-Magdeburg
3. Alexander Müller Kaiserslautern

CM Jiyu-Ippon- 12-13 J. / Kumite / Mädchen ab 3. Kyu

1. Adriana Slijepac Nürnberg
2. Nele Behrmann Bremen
3. Diana Volk Troisdorf
3. Vanessa Reichert Bad König

BJ Jiyu-Kumite / 14-15 J. / Jungen ab 3.Kyu

1. Marc Kirchgessner Pforzheim
2. Dennis Klassen Remagen
3. Oleg Gorjunow Bayreuth
3. Jens Krömmling HKC-Magdeburg

BM Jiyu-Kumite / 14-15 J. / Mädchen ab 6 3.Kyu

1. Franziska Meixner Bayreuth
2. Isabel Diehl Bayreuth
3. Sandra Baradaran Karlsruhe
3. Katharina Feldmann HKC-Magdeburg

AJ Jiyu-Kumite / 16-17 J. / Jungen ab 3.Kyu

1. Manuel Rues Konstanz
2. Chris-Uwe Hörnberger Wattenscheid
3. Dennis Reinholz Berlin
3. Yakin Adburraman Braunschweig

AM Jiyu-Kumite / 16-17 J. / Mädchen ab 3.Kyu

1. Barbara Häußler Nagold
2. Jennifer Roth Pforzheim
3. Sara Baradaran Karlsruhe
3. Jannette Bellhauser Karlsruhe

KJ Kumite Team / 15-17 J. / Jungen ab 3.Kyu

1. Wattenscheid
2. Bayreuth
3. BKC Magdeburg
3. HKC Magdeburg

KM Kumite Team / 15-17 J. / Mädchen ab 3.Kyu

1. Troisdorf
2. Konstanz
3. Karlsruhe
3. Hagen

Bundesjugendlehrgang



Am Sonntag, dem 19. Juli, fuhren wir mit unserem Verein gemeinsam um die Mittagszeit von Hannover aus mit dem Zug nach Wetzlar. Ich fuhr dieses Jahr das erste Mal zu dem Bundesjugendlehrgang und war gespannt auf eine aufregende und intensive Trainingswoche mit etwa 80 anderen Kindern und Jugendlichen.

Nachdem wir im Haus der Sportjugend Hessen in Wetzlar angekommen waren, bezogen wir erst unsere Zimmer. Danach spielten wir in der Halle, manche trainierten mit ihren Betreuern oder wir nutzten die Zeit, um uns kennen zu lernen und die Freizeitangebote auf dem Gelände zu erkunden. Das Haus der Sportjugend ist eine im Grünen gelegene Anlage, mit guten Unterkünften und guter Verpflegung und es gibt einen Fußballplatz, einen großen Spielplatz und eine an das Haus anschließende Wiese.

Am Montag ging es um 7:00 Uhr mit dem täglichen morgendlichen Joggen im Wald los. Das war zwar schwer, aber es half uns, wach zu werden – und wir freuten uns umso mehr auf das anschließende Frühstück! Das Beste aber waren die täglichen zwei Trainingseinheiten bei Kirsten Manske und Thomas Schulze. Die Trainingseinheiten bauten aufeinander auf. Anfangs haben wir leichte Übungen gemacht und im Laufe der einzelnen Einheiten wurde das Training komplexer und intensiver. In den ersten Tagen haben wir mit einfachen Partnerübungen begonnen und uns zum leichten Randori hin durchgearbeitet. Die letzten Tage wurden dann vermehrt Kata trainiert. Die Unterstufe übte die Heian Katas, während die Oberstufe die Sentei Katas übte und vor allem die Kata Sochin vertiefte.

Aber neben dem intensiven Training, hatten wir auch genug Freizeit zum Spielen, Ausruhen und geselligen

Beisammensein und wir konnten neue Freundschaften schließen.

Insgesamt hat mir der Bundesjugendlehrgang sehr viel Spaß gemacht und ich hatte eine interessante und abwechslungsreiche Woche, die leider viel zu schnell wieder zu Ende war. Ich glaube, wir haben alle für unser zukünftiges Karatetraining sehr viel mitgenommen. Im Laufe der Woche konnte man sehen, dass auch die unteren Gurte, die am Anfang Konzentrations- und Körperspannungsschwierigkeiten hatten, schließlich nur noch so vor Standfestigkeit strotzten.

Nächstes Jahr werde ich wieder nach Wetzlar fahren! Und ich kann die Woche auch jedem anderen Karateka nur empfehlen.

Carla Schliephake
(15 Jahre, aus Hannover)

Gasshuku 2009

Vom 27. bis 31.7.2009 fand das diesjährige Karate-Großereignis Gasshuku in Konstanz statt. Weit über 1.000 Karateka aus ganz Europa nahmen auch diesmal wieder an diesem Spitzen-Event teil.

Ich hatte eine Bleibe in einer sehr schönen und geschmackvoll eingerichteten Ferienwohnung in der Altstadt gefunden. Davon, dass meine vier Mitbewohner etwas "zeltmüde" lieber gemeinsam Essen gingen und sich anschließend noch in der Ferienwohnung unterhielten, ließ ich mich nicht abschrecken: Ich vertiefte jeden Abend bis weit nach Mitternacht am Festzelt meine Kontakte und knüpfte neue. Toll, bei dieser Gelegenheit so viele Freunde wiederzusehen – es ist echt schon eine große Karate-Familie! Der wenige Schlaf machte sich nicht als Mangel bemerkbar - tapfer und recht ausgeruht stand ich allmorgendlich um 05.45 Uhr mit meiner Zimmergenossin Silke auf, trank einen Kaffee (oder zwei) und war pünktlich zur ersten Kata-Einheit um 07.00 Uhr in Halle 1.

Es war übrigens eine super Idee, trotz vier Mitfahrer mein Rennrad im Auto mitzunehmen, denn von der Ferienwohnung bis zum Karate-Gelände wäre es wohl je ein halbstündiger Fußweg gewesen. Viele Karateka hatten sich deshalb vor Ort Fahrräder geliehen und auch alle Trainer waren mit diesen fahrbaren Untersätzen bestückt worden. Ziemliches Pech beim Radfahren hatte wohl Sensei Julien Chees: Er kollidierte mit einem falsch fahrenden Radfahrer und verletzte sich hierbei nicht unerheblich. Und da sage noch einer, Karate sei gefährlich!

Ich muss sagen, dass das Training mich selten an meine konditionellen Grenzen gebracht hat. Das mag natürlich einer-

seits an meinem ausgiebigen Ausdauertraining der letzten Wochen und Monate gelegen haben. Zudem war aber auch der allgemeine Eindruck, dass "Schleifer"-Einheiten diesmal wirklich die Ausnahme waren. Der Schwerpunkt lag wohl beim diesjährigen Gasshuku auf dem Lern- und nicht auf dem Auspower-Effekt.

Jeden Morgen gab es eine Stunde Kata-



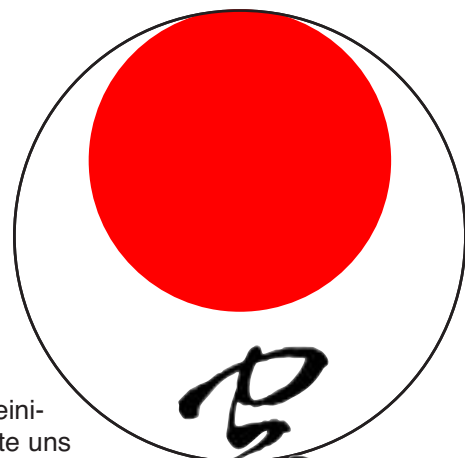
***Mit äußerster Konzentration
folgen die Dan-Träger
Ochi Senseis Anweisungen
in der Kata Gojushiho Dai.***

in Konstanz am Bodensee



Training in unterschiedlichen Gruppen, je nach Graduierung. Gleich zu Beginn unterwies uns Sensei **Toribio**

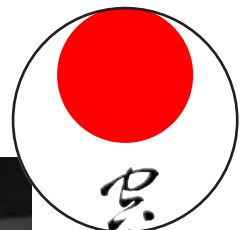
Osterkamp in der Unsu. Zwei oder dreimal liefen wir die Kata ganz, dann gab es einige Bunkai-Übungen. Am zweiten Tag erteilte uns **Shihan Ochi** eine Lektion in der Gojushiho Dai und ihre "große Schwester", die Gojushiho Sho, wurde uns von Sensei **Julien Chees** am Freitag beigebracht. Das Kata-Training am Mittwoch gestaltete Sensei **Hanskarl-Rotzinger**, der bei der Chinte besondere Schwerpunkte auf Ki und Energiefluss legte. Zudem zeigte er uns, dass der für die Chinte typische Faustschlag in die offene Hand Energiepunkte stimuliert (wie auch z. B. bei den Ausgangsstellungen von Jion und Jitte). Ein ausgezeichnetes Katatraining gab auch Sensei **Risto Kiiskilä** am Donnerstag, als er uns die Jitte näher brachte. Obgleich ich die meisten der Übungen schon von einem vorangegangenen Risto-Lehrgang kannte, hatte ich hier doch noch einige Erkenntnis-Blitze! Am Ende der Einheit sollte zu zweit zusammentun, uns gegenseitig die Kata vorführen und beurteilen. Mein Trainingspartner meinte hier schmunzelnd: "Das ist wohl die eigentliche Lektion für höhere Dan-Träger: Sich korrigieren und kritisieren zu lassen."



空手道



rechts:
Die Meister Akita, Iida, Naito (der sich im Training ungern fotografieren ließ) und Kobayashi am Ufer des Bodensees.



立花 道子



Risto Kiiskilä

zeigt Übungen, die den richtigen Hüfteinsatz in der Kata Jitte trainieren.



Allerdings ist es auch fast nicht möglich, realistisches Karate zu praktizieren,

Auch die übrigen Trainings gestalteten sich sehr vielseitig. Ich hatte hier nur japanische Instructoren, wobei mir von diesen nur Sensei Akita und Shihan Sugimura bekannt waren.



ohne gegeneinander zu kämpfen. Man hat so nie die Überprüfung, ob die Techniken funktionieren. "Der Sandsack schlägt nicht zurück.", so Sugimura, der ein rein technisches Karate ohne Kampf mit einem Abfahrt-Skitraining in der Wüste verglich. Der fast 70-jährige ehemalige Bundestrainer der Schweiz erklärte uns zudem unermüdlich, wie wir den Körper lebenslang beweglich und gesund erhalten können. Statt aufwändiger Aufwärmgymnastik zeigte er uns, wie wir uns z. B. mit lang gestreckten Kihon-Techniken aufwärmen können. Anschließend erklärte er uns dann Einzelheiten zur Kanku Dai und -Sho. „Kata ist nicht nur Technik, sondern

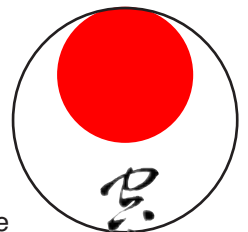
Eine der schweißtreibendsten Einheiten hatten wir bei **Sensei Akita**. Nach der

Aufwärmgymnastik durch einen Trainingsteilnehmer brachte er uns richtig zum Kochen! Kurz zum Thema Aufwärmgymnastik: Es gab einige sehr gute Warm Ups, insbesondere von Anika Lapp die sich auch privat intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Ansonsten fand ich die „selbstgemachte“ Aufwärmphase häufig ineffektiv, wenn nicht fast schon kontraproduktiv – der Körper wird sicher nicht dadurch optimal auf Karate vorbereitet, dass man zwei, drei mal den Hampelmann macht und dann direkt in den Spagat geht, um es mal etwas übertrieben darzustellen. Nach so einer recht unerquicklichen Gymnastik durch einen von uns sorgte nun Sensei Akita dafür, dass uns mächtig warm wurde: Wir kickten unzählige Mae Geris im Stand. Anschließend gab es viele Kihon Basics wie Kizami Tsuki vor und schnell wieder zurück. Sensei Akita legte viel Wert auf Beweglichkeit und erklärte uns zahlreiche kleine Details, die es uns ermöglichten, seine Bewegungsmuster umzusetzen. Zwischendurch forderte er immer wieder gnadenlos, wir sollten schneller werden und stärker.

Shihan Sugimura, der uns in zwei Einheiten unterrichtete, legte viel Wert auf ein "lebenslanges Karate". Was nützt es, im Training und auf Turnieren ständig die Gesundheit zu gefährden und sich zu verletzen?



Julian Chees



Shihan Sugimura



Hanskarl Rotzinger
demonstriert
mit Dominik Böhler

Trainingstag das Geheimnis des Kime zu entschlüsseln. Die Körperspannung sollte entweder 100% betragen oder 0%. Zwar konnte ich ganz gut anspannen - die Entspannung zwischendurch wollte aber einfach nicht recht gelingen. Wir machten eine Kihon-Vorübung: Gyaku Tsuki Jodan, zurückziehen, Gyaku Tsuki Chudan, Schrittwechsel, Oi Tsuki Chudan (Schlag also immer mit demselben Arm). Dann sollten wir dasselbe mit Partner üben. Wir sollten den ersten

auch Psychologie.“, hob er hervor. Wir sollten Leben in die Kata bringen, zeigen, dass wir wirklich kämpfen! Auch sonst brachte der Shihan uns regelmäßig mit kleinen Weisheiten und Anekdoten zum Schmunzeln aber auch zum Nachdenken, wie: "Beim Gyaku-Tsuki kommen Fuß und Faust im Prinzip gleichzeitig - der Fuß ist nur etwas eher da."

Echte Highlights waren für mich in diesem Jahr die mir bisher unbekannteren Instructoren, als da waren: Shihan Kobayashi, Shihan Naito, Shihan Ida und Shihan Yamamoto.

Shihan Jida überzeugte nicht nur durch viel Weisheit und Erfahrung, sondern auch durch ausgefeiltes Kumitetraining. Zweimal kamen wir in den Genuss seiner Unterweisungen. Beim ersten Mal dachte ich noch, dass sich sein Training eventuell wegen vieler Erklärungen und umfassender Übersetzungen durch wenige aktive Phasen auszeichnen würde. Aber nein, es kam doch anders: Zwar wies Shihan lida im ersten Training darauf hin, dass wir in dieser Einheit viele Tipps für das Training mit den

eigenen Karateschülern im heimischen Dojo erhalten würden, diese Anregungen wurden dann aber auch direkt und mit vielen Partnerwechseln umgesetzt. Schließlich bildeten je etwa 15 Karateka zwei Reihen in der Mitte der Halle. Vor diesen verteilten sich dann die restlichen Trainingsteilnehmer in Gruppen und griffen die Karateka in der Reihe mit den zu Beginn der Einheit eingeübten Kombinationen an. Hier ging es dann mächtig zur Sache, so dass das Feuer der Begeisterung die Augen der Karateka zum Leuchten brachte! Die zweite Einheit bei Shihan lida hatten wir am Freitag. Auch hier lag der Trainingsfokus auf dem Kumite. Mit recht anspruchsvollen Partnerübungen und vielen Partnerwechseln wurden wir wieder so richtig aufgemischt! Hier hatte ich unter anderem die Ehre, mit Jean-Pierre Fischer zu üben.

Shihan Kobayashi war bemüht, uns am zweiten



Shihan
Sugimura



Gyaku Tsuki direkt am Kinn platzieren, aber sehr kontrolliert und nicht als echten Treffer. Sollten wir aus Versehen doch mal treffen, müsste der Partner allerdings sofort umfallen, so Shihan Kobayashi. Diese Übung verlangte von mir einiges ab, obwohl es sich eigentlich um reine Basistechniken handelte. Oder grade deshalb - denn hier konnte man sich eben voll und ganz auf das Kime-Prinzip konzentrieren.

Auch in seiner zweiten Einheit ließ es Shihan Kobayashi so richtig krachen - schade, ich kann keine Biografie über ihn im Internet finden. Echt ein interessanter Instructor, so ganz nach meinem Geschmack mit der nötigen Härte und mit kreativen Kumite-Übungen! In der Trainingseinheit am Freitag ging es ihm darum, dass wir Angriffe mit

Fußtechniken stoppen sollten. Zunächst beide links vor, Angriff Oi-Tsuki (alternativ: Gyaku Tsuki), Uke soll diesen stoppen mit Mawashi Chudan als Deai-Konter. Hier wurden wir beim Üben häufig unterbrochen, weil dem Shihan unsere Tritte zu zaghaft waren. Wir übten noch einige Kombinationen dieser Art, während derer mein Partner und ich immer mutiger und kampfeslustiger wurden. Am Ende lag bei uns direkt ein Hauch von Hollywood in der Luft.

Shihan Naito zeigte vor Trainingsbeginn bereits, wie wichtig bei ihm Etikette und Disziplin sind: Die Zuschauer auf der Tribüne wurden - zunächst freundlich - gebeten, die Sitze oberhalb des Shomen-Bereichs unbedingt frei zu halten! Gleich zu Beginn des Trainings forderte er dann von uns ein hohes



Akita Sensei

Maß an Konzentration, in dem er uns zahlreiche Kihon-Kombinationen hintereinander ausführen ließ, z. B.: Vor mit Gedan Barai, mit demselben Arm Uchi Uke, Soto Uke, Age Uke und Gyaku Tsuki. Wir sollten darauf achten, keine Ausholbewegungen mehr zu machen. Als Dan-Träger sollte man in der Lage sein, auch ohne auszuholen starke Techniken



Shihan Yamamoto faszinierte unter anderem durch seine Schnelligkeit und die unglaubliche Länge seiner Gleitbewegungen

zen aber Shihan Naito motivierte uns immer wieder mit dem Slogan: Yes, we can!

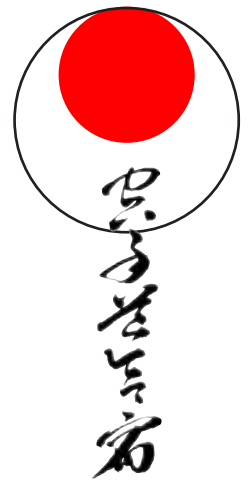
Ein weiteres Trainingshighlight war zweifellos **Shihan Yamamoto!** Direkt am Montagvormittag wurde ich gleich von seiner charismatischen Ausstrahlung gefesselt. Er machte gleich recht unbarmherzig

klar, dass er von uns vollen Einsatz fordere, auch wenn der ein- oder andere von uns schon etwas älter wäre. Schließlich würde er von sich selber auch immer verlangen, bis zum Äußersten zu gehen. Wir hatten hier interessante Partneraufgaben zu erledigen. Ich hatte hier u. a. Skrupi aus Kamenz als Herausforderer, der zusammen mit Sabine aus Calw mit



zu machen - die Kraft käme ganz alleine aus dem Hara. Als nächstes kam eine Partnerübung: Angriff Gyaku Tsuki, Block mit offener Hand nach unten, ähnlich Gedan Barai, dann sofort mit demselben Arm Kizami Tsuki an das Kinn des Partners, auch als eine Art Abstandhalter und vor mit Oi Tsuki. Das war alles nicht einfach umzuset-



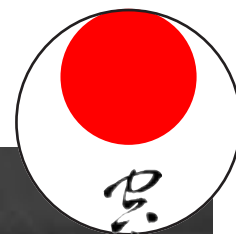


**Shihan
Iida's
Training:
Ein Training für Trainer**

*Er gab viele Tipps für
den Unterricht mit den
eigenen Karateschülern*

mir übte. Einer sollte in der Mitte stehen, die anderen beiden vor bzw. hinter dem Mittigen. Der in der Mitte griff an mit Kizami ans Kinn des einen Partners, Drehung hinten herum und Kizami an das Kinn des anderen, Drehung hinten rum usw. Da bekam man einen ganz schönen Drehwurm und es hieß, sich trotz der ständigen Drehungen voll und ganz zu konzentrieren und die Techniken blitzschnell und stark auszuführen. Dasselbe machten wir dann mit Mae Geri, schließlich auch mit Yoko Geri.





Neben diesen zahlreichen anspruchsvollen Trainingseinheiten kamen natürlich auch der Spaß und die Erholung nicht zu kurz: Zwischen den Trainings konnte man bei dem schönen Wetter herrlich im Rhein baden, der unmittelbar neben dem Trainingsgelände entlang floss. Der Gi trocknete derweil in der Sonne. Oder man entspannte und stärkte sich an einem schattigen Plätzchen am Festzelt, hielt den ein- oder anderen Klönschnack und genoss die freie Zeit bis zum nächsten Training. Viele Karateka nutzten den freien Mittwochnachmittag für einen Besuch auf der Insel Mainau oder in einer Wellnesslandschaft.



Abends gab es meist ein nettes Beisammensein am Festzelt, Dienstag und Freitag auch mit Programm. Am Freitag legte ein DJ auf. Der brachte zwar ruckzuck die Menge zum Brodeln, wurde dann aber leider gestoppt, da sich wohl einige Anwohner über die Lautstärke beschwert hatten. Schade – die Tanzfläche war nämlich echt brechend voll und alle in superguter Laune! Aber eine eng verknüpfte Karate-Familie braucht offenbar keine Belustigung, denn die Gemeinschaft in und vor dem Zelt war auch ohne Tanz noch bis spät in die Nacht geprägt von guten Gesprächen und viel Spaß.

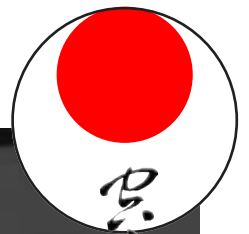


Alles in allem war es wieder ein gelungener Gasshuku, bei dem ich viel Neues gelernt und Bekanntes vertieft habe. Vielen, vielen Dank an die Trainer und natürlich auch an das Gasshuku-Team um Markus Rues!

Andrea Haeusler
Shotokan-Karate-Dojo Münster e. V.

Mitte u. unten: Auch Fritz Wendland (der 1. Vorsitzende des Gasshuku e.V.) übte fleißig unter Anleitung von Kobayashi Shihan.

Fotos:
Dieter Rempel
Petra Hirschberger



*oben links: Cheforganisator
Markus Rues - trotz Dauerstress
besten Laune.*

*unten:
Wir gratulieren ca. 200 Dan-
Prüflingen zur bestandenen
Prüfung!!!*

Shihan Kobayashi



Gasshuku

2010

**2. - 6. August
in Tamm**

KAMIKAZE KAITEN

Ihr starker Partner für den Karate-Sport



Design by
Shihan Hiroshi Shirai

Eigener Bestickungs-Service und eine super Auswahl an Zubehör:
Taschen, Schützer, Gürtel, DVDs, Bücher, Videos, Fashion Wear, Pratzen und und und

Neu bei uns: SHUREIDO Anzüge, Schwarzgurte, Makiwara, Kobudo-Waffen

www. KAMIKAZE .de

Kamikaze Sportartikelvertriebs GmbH * Am Butterhügel 6 * 66450 Bexbach
Telefon: 06826 / 9224-0 * Fax: 06826 / 9224-40 * E-Mail: mail@kamikaze.de

Renshu in Willich

Mit einem gemeinsamen Training begann am Pfingstsonntag der fünfte Renshu des Karate Dojo Zanshin in Willicher am Niederrhein.

„Renshu“ bedeutet so viel wie „intensives Üben in kurzer Zeit“. Und dazu bot der zweitägige Lehrgang ausgiebig Gelegenheit. Auf dem Programm standen sieben bis zu eineinhalbstündige Übungseinheiten. Und wem dies noch nicht genügte, der konnte am Sonntag in der Früh ein zusätzliches Lauftraining absolvieren.

Trainiert wurde überwiegend getrennt nach Leistungsstufen. Dazu standen drei Hallen zur Verfügung. Die erste Einheit an beiden Tagen richtete sich an alle Teilnehmer.

Das Dojo Zanshin freute sich über weit mehr als 250 Teilnehmer, die aus ganz Deutschland angereist waren. Besonders bemerkenswert war die weiteste Anreise, denn die hatten zwei Gäste aus einem Dojo in Bulgarien. Weiteren internationalen Besuch gab es auch aus England. Hier wurden eifrig sportliche Gedanken ausgetauscht.

Die Idee dieses Lehrgangs:

Viele gute Karate-Trainer leisten in ihren Dojo jahrelang häufig jahrzehntelang hervorragende Arbeit. Lokal und regional haben sie sich einen Namen geschaffen. Das große Wissen und den außerordentlichen Erfahrungsschatz dieser überregional weniger bekannten Karate-Experten anzuzapfen, das hatten sich die Willicher mit ihrem Lehrgang vorgenommen. Für den Renshu konnten neben Dirk Müller auch Willi Oligschläger aus Niederkrüchten, Norbert Dalkmann aus Bottrop und Wolfgang Fischer aus Bonn Bad Godesberg als Lehrgangstrainer gewonnen werden.

Wolfgang Fischer stimmte im einführenden gemeinsamen Training die Teilnehmer entsprechend der Übersetzung von „Ren-Shu“ zunächst auf die große Zahl an Übungseinheiten an diesem Wochenende ein. Nach einer gelenk-

schonenden funktionellen Zweckgymnastik mit hohen Streckungsanteilen gestaltete er das Grundschultraining einmal anders: Sternförmig auf der Stelle mit 180-Grad und 90-Grad Übersetzwendungen, beginnend mit Gyaku-Zuki für alle bis hin zu anspruchsvollen Kombinationen für Dan-Träger (z. B. Uchi-Uke, vorderes Bein Mae-Geri vorne absetzen, Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki, hinteres Bein Mae-Geri hinten absetzen, Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki). Angesichts der vollen Halle erwies sich diese für kleine Übungsräume in Japan typische Trainingsform als durchaus zweckmäßig. Immer wieder betonte er die Wichtigkeit von Hüftstellung und -drehung. Zum Abschluss der ersten Trainingseinheit wurde dann gemeinsam die Kata Heian-Shodan geübt, da diese vom Ablauf her allen bekannt war.

Die Unterstufe durfte sich anschließend noch intensiver mit dieser Kata auseinandersetzen. Alle Techniken der Kata, Oi-Zuki, Gedan-Barai, Age-Uke und Shuto-Uke, wurden einzeln und in entsprechenden Kombinationen (Gedan-Barai/ Oi-Zuki Chudan) ausgefeilt. Dann erfolgte der Zusammenbau, zunächst in kleinen Teilen und schließlich als Ganzes.

Methodisch betonte Wolfgang zunächst die Abwehrtechniken der Kata, indem er diese stark ipponmäßig ausführen ließ, während die Angriffstechniken nur langsam angewendet wurden. Danach ging er umgekehrt vor, starke Angriffs- und langsame Abwehrtechniken. Zum Abschluss wurde die Heian Shodan dann komplett stark ausgeführt, jede Technik als Ippon auch „gefühlte“.

Für die Mittelstufe stand mit Blick auf die anstehenden Kyu-Prüfungen wiederum die Hüftarbeit und -drehung im Vordergrund. Dies geschah anhand der Wiederholung der sternförmigen Kombinationen mit Gyaku-Zuki und Uchi-Uke/ Gyaku-Zuki.

Wolfgang verdeutlichte zudem die Wirkungen einer ein- bzw. abgedrehten Hüfte für die Außen- und Innenspannung der Oberschenkelmuskulatur beim Zenkutsu-Dachi. Auch die prüfungsrelevanten Katas Heian 1 bis 5 wurden nochmals intensiv geübt.

Die Aufmerksamkeit der Oberstufe forderte er dann mit der Kata Wankan und mit Jiyu-Ippon-Kumite heraus. Besonderes Augenmerk legte er hier neben der Hüftdrehung beim Gyaku-Zuki auf die zurückziehende Faust, welche die Geschwindigkeit der Stoßfaust bestimmt. Das konnten wir anhand einer Vier-Zeiten-Übung intensiv einstudieren (Abwehrtechnik Age-Uke langsam und Hüfte abgedreht, Hüftdrehung und nur Age-Uke-Arm explosiv zur Hüfte reißen, Hüfte wieder abdrehen und Age-Uke langsam ausführen, Kompletter Gyaku-Zuki explosiv mit starkem zurückreißen des Age-Uke-Armes an die Hüfte).

Beim Jiyu-Ippon-Kumite standen anspruchsvolle und ungewöhnliche Abwehr- und Kontertechniken, z. B. Abwehr Mae-Geri mit Gedan-Nagashi-Uke und fließendem Übergang zu Gegenangriff Yoko-Uraken-Uchi Jodan aus einer kompletten 360-Grad Körperdrehung, auf dem Programm. Zum Schluss konnten wir uns dann beim „Freikampf in Zeitlupe“ abkühlen.

Ein Schwerpunkt des Trainings von Norbert Dalkmann war effektives Kumite sowie daraus resultierende Selbstverteidigung. Norbert legte vor allem in der Fortgeschrittenengruppe großen Wert darauf, dass die Angriffe bei Partnerübungen realistisch mit dem Ziel „Körperkontakt“ ausgeführt wurden - natürlich mit Kontrolle. Auf dem Programm standen Übungen mit nur einer Abwehr- bzw. Kontertechnik auf verschiedene Angriffe, Schwerpunktverlagerung und Reflexübungen bei Kontertechniken. Zudem verdeutlichte Norbert uns die Bedeutung der

Muskelvorspannung zur Bewegungsbeschleunigung.

Das Kumite forderte dann auch unsere volle Konzentration und Aufmerksamkeit. In seiner Einheit für die Fortgeschrittenen wurden später kurzerhand mitgebrachte Handtücher in den Gi gesteckt und als Makiwara-Ersatz umfunktioniert. Danach wurden sie zur Verlängerung von Angriffen eingesetzt. Die Verteidiger mussten diese abwehren, sich sofort aus dem Angriff heraus bewegen und die Übung mit einem schnellen Konter abschließen. Norberts abschließender Rat „besser als Geistesgegenwart ist Leibesabwesenheit“ blieb so eindrucksvoll im Gedächtnis haften.

Im Anfänger- und Mittelstufentraining standen das Finden der richtigen Distanz und das exakte Timing von Abwehr- und Kontertechniken im Zentrum der Übungen. Die Weiß- bis Blaugurte hatten zudem im Kihon- und Kata-Training die Gelegenheit, die Grundlagen für eigene Bewegungskorrekturen zu erlernen und wiederkehrende Gesetzmäßigkeiten der Karatetechniken zu erkennen.

Willi Oligschläger legte in seiner ersten Trainingseinheit für die Oberstufe den Fokus auf die Kata Sochin. Zunächst wurden einzelne Sequenzen aus der Kata grundschulmäßig vermittelt. Im anschließenden Kata Bunkai ging es dann an das Üben der Techniken mit dem Partner. Danach wurde die Kata zusammengesetzt und mehrfach hintereinander durchgearbeitet. Besonderen Wert legte Willi auf Rhythmus und Atmung. Die Vermittlung der Sochin-Kata nach dem Prinzip „Bottom-up“ war insbesondere für diejenigen Braungurte von Vorteil, die Sochin bisher noch nicht oder nur selten geübt hatten. Eine besondere Herausforderung für letztere war dann das abschließende „Laufen“ von Sochin in verschiedene Richtungen. Der Blick in die Gesichter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Ende der Einheit zeigte, dass diese nicht nur viel, sondern alles gegeben hatten.

In der nächsten Trainingsstunde konzentrierte sich Willi auf die Kata

Tekki Nidan. Das geschah in ähnlicher Weise wie zuvor bei der Kata Sochin. Allerdings waren nach der anstrengenden vorangehenden Übungseinheit nun doch gewisse Ermüdungserscheinungen festzustellen. Dennoch arbeitete die Gruppe auch hier diszipliniert und eifrig mit, so dass am Ende die Tekki Nidan zumindest vom Ablauf her verstanden war.

Willi nutzte sein Training aber auch dazu, um die Übertragbarkeit elementarer Prinzipien im Karate, z. B. Aufmerksamkeit und entschlossenes Auftreten, auf andere Lebensbereiche anzusprechen. Hierzu brachte er auch aus seinem persönlichen Erfahrungsschatz einprägsame Beispiele vor. Weiterhin forderte er uns auf, die erste Regel im Karate, den gegenseitigen Respekt, besonders zu beherzigen. Gerade im Karate-Training sei dies notwendig, weil hier unabhängig von Alter, Geschlecht oder Gewicht verschiedene Personengruppen mit unterschiedlichen Leistungsmerkmalen zusammen trainieren.

Für den Blick über den Tellerrand sorgte der Trainer des gastgebenden Dojo. **Dirk Müller** kombinierte bei der Oberstufe die effektiven Karatetechniken mit Elementen anderer Kampfkünste wie Wurf- und Hebeltechniken. Ihm ging es in seinem Kumite-Training nicht alleine darum, dass die Techniken sauber und schnell ausgeführt wurden, immer wieder verdeutlichte er, wie wichtig das Zusammenspiel von richtiger Distanz und geeigneter Technik für die Wirksamkeit eines Angriffs oder Konters ist.

Bei allen vier Trainern wurde zudem die Prüfungsvorbereitung groß geschrieben: Kihon, Kata und Kumite. Dabei standen vor allem die Grundlagentechniken in den einzelnen Bereichen im Mittelpunkt. Kleinigkeiten in der Feinheit, im Rhythmus, in der Zielregion und in der Konzentration konnten so noch verbessert werden.

Die vielen Lehrgangseinheiten forderten die Teilnehmer mitunter auch konditionell ziemlich heftig. Umso erfreulicher war, dass die Prüflinge

nach den vorangehenden Strapazen im besten Sinne von Karate-Do weiter mit Begeisterung mittrainierten. Das konnten die Trainer auch anhand etlicher interessierter Fragen feststellen, die dann kompetent beantwortet wurden.

Zum großen Erfolg des Renshu trug aber nicht nur das anspruchsvolle Training bei, sondern auch die hervorragenden Rahmenbedingungen des Lehrgangs. Bei vielen Karateka am Niederrhein und im Ruhrgebiet hat sich bereits die abwechslungsreiche und gute Verpflegung zu fairen Preisen auf Karate-Veranstaltungen in Willich herumgesprochen.

Die Idee des Renshu beschränkt sich aber nicht auf einen Lehrgang nach dem Motto „Hallo! Training und dann Tschüss!“. Der Sinn ist vielmehr, gemeinsam intensiv und viel zu trainieren, aber auch zusammen zu essen, zu trinken und zu feiern. So saß dann abends noch die Mehrzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammen und ließ den anstrengenden Samstag gemütlich ausklingen. Da auch das Wetter mitspielte, konnte bis in die Morgenstunden gefeiert und natürlich gefachsimpelt werden, zumal auch alle Trainer bis zum Schluss mit dabei waren.

Besonders stolz sind die Willicher Karateka auf das Lob vieler Gäste und der auswärtigen Trainer für die gelungene Organisation des Renshu. Hier macht es sich bezahlt, dass das Karate Dojo Zanshin ein eingespieltes Organisationsteam hat. Dank gebührt weiter den vielen „helfenden Händen“ aus dem Familien- und Freundeskreis des Dojo, die den Aktiven beim Erlernen des Wegs der „leeren Hand“ tatkräftig zur Seite gestanden haben. Einhellige Meinung der Willicher Karateka und der zahlreichen Gäste: Dieser Lehrgang hat Lust gemacht auf mehr. Das Dojo Zanshin freut sich schon auf den nächsten Renshu in einem Jahr.

Mehr Informationen zum Renshu gibt es unter

www.dojo-zanshin.de.

Dr. Dietmar Scherer

Kirsten Manske und Thomas Schulze in Nagold

Am 26. und 27. Juni fand in der Bächlenhalle in Nagold, ein Lehrgang mit Nationaltrainer Thomas Schulze und seiner Frau Kirsten Manske (beide aus Bremen) statt. Trotz strömendem Regen fanden sich an diesem Wochenende 70 Karateka der unterschiedlichsten Altersstufen und Kyu Grade in Nagold ein.

Der Lehrgang begann am Freitagabend für alle mit einem konventionellen Aufwärmtraining, danach wurden die Teilnehmer in die Gruppen 9.-5. Kyu und 4. Kyu bis Dan eingeteilt. Thomas Schulze trainierte die Oberstufe und legte seinen

Schwerpunkt an diesem Abend auf die fehlerfreien, schnellen sowie kraftvollen Ausführungen der einzelnen Techniken sowie auf korrekten, festen Stand. Alle Übungen konnte man in den

Rollen des Angreifers und Verteidigers ausprobieren und das Erlernte dann vertiefen.

Parallel trainierte Kirsten Manske die Unterstufe. In diesen 1 ½ Stunden wurden den



Karatekas konsequente und zielgenaue Techniken beigebracht. Die Grundtechniken wurden anschließend in einem Partnertraining zur Anwendung gebracht, stabilisiert und vertieft.



Für die Unterstufe war das Highlight an diesem Abend das Erlernen der Kata Heian Yondan.

Der Samstag bestand für beide Gruppen aus jeweils zwei Trainingseinheiten.

Nach einem harten Aufwärmtraining bestand die Herausforderung für die Lehrgangsteilnehmer an diesem Tag in einem ständigen Partnerwechsel, um die am Tag zuvor geübten Techniken zu festigen und zu verbessern.

Zur Abrundung des Lehrganges wurden weitere Kata trainiert und in der Detailausführung verfeinert.

Anika Wahr & Alexandra Schäfer

Kleestädter Gymnastikverein veranstaltet ein Sport-Event der „besonderen Art“

Wer am Samstag, den 13. Juni 2009, in den Gassen des sonst eher beschaulichen Kleestädter Unterdorfes unterwegs war, konnte Kampfgeschrei vernehmen, das aus Richtung des Bürgerhauses zu vernehmen war.

Dort trafen sich nämlich Mitglieder der Karate-Abteilung des Gymnastikvereins sowie einige Gäste aus benachbarten Vereinen, um einen Tag lang im Rahmen eines „Lehrgangs“ gemeinsam Karate zu trainieren.

Unter der Anleitung von Dieter Velten (Trainer der Karate-Abteilung) und Gasttrainer Michael Szumlewski (Karate- und Jiu Jitsu-Meister aus Hainburg) wurden verschiedene Karate-Techniken erläutert und geübt.

Mit viel Begeisterung und Kampfgeist folgten insgesamt 65

Anfänger und Fortgeschrittene, Kinder und Erwachsene, den Anweisungen der beiden Trainer. Diejenigen Teilnehmer, die noch nicht lange Karate trainieren, konnten die Erfahrung machen, dass bei diesem Sport (nicht zuletzt zur Vermeidung von Verletzungen) die Disziplin ein unbedingtes Muss ist. Alle am Karate Interessierte, Eltern und Freunde, hatten Gelegenheit, auf der Zuschauertribüne das Treiben zu verfolgen und bekamen einen eindrucksvollen Einblick in die vielfältigen Facetten des Kampfsports.

Tatkräftig unterstützt wurde die Veranstaltung von Helferinnen aus dem Kreis des Vereinsvorstandes. Die Vereins-Chefin, Antonina Ergang, freute sich über die große Teilnehmerzahl und hob bei ihrer Begrüßung ausdrücklich hervor,

dass die Karate-Abteilung eine Bereicherung für das Vereinsleben darstellt.

Im Anschluss an das Training fand für 14 Teilnehmer eine Gürtel-Prüfung statt, die von dem Gasttrainer Michael Szumlewski abgenommen wurde. Alle Prüfungsteilnehmer haben bestanden. Damit wurde durch den hochgraduierten Karatemeister bestätigt, dass in Kleestadt Karate auf einem sehr guten Niveau betrieben wird.

Bericht:

Die Teilnehmer des Karate-Lehrgangs des Kleestädter Gymnastikvereins mit der Vereins-Vorsitzenden Antonina Ergang und den beiden Trainern Dieter Velten und Michael Szumlewski

Pfingstlehrgang auf Koh Samui

Auf Einladung von Josta und Peter Hense haben sich die beiden Konstanzer Trainer Hanskarl Rotzinger und Markus Rues bereit erklärt, auf der traumhaften thailändischen Insel Koh Samui einen Karate-Lehrgang zu halten. Mit Hanskarl Rotzinger, 6.Dan, Nationalmannschaftsmitglied von 1970 – 74, 50 Jahre Karate - Erfahrung und dem Bundesjugendtrainer Markus Rues, Europameister und Vize-Weltmeister, haben die beiden Ausrichter zwei Trainer gefunden, die sich optimal ergänzen!

Am 25. Mai starteten die Karatekas aus Wolfsburg, Fallersleben, Konstanz und dem Fränkischen von Frankfurt nach Bangkok. Die ersten drei Tage dienten zur Eingewöhnung, Sightseeing, Einkaufen und Genießen.

Schon am ersten Abend wurde klar, dass sich die zusammen gewürfelte Gruppe zu einer fröhlichen, homogenen Gruppe entwickeln würde. Bangkok, das „Venedig des Ostens“, die faszinierende Metropole in Asien, begeisterte alle Teilnehmer.

Ob Klongfahrt, Kaiserpalast, Tempel oder einfach nur Einkaufen; Diese Stadt beeindruckt. Durch die Insider-Tipps von Josta und Peter wurde jeder Tag zum Erlebnis. Am Freitag, 29. Mai, ging es dann weiter nach Koh Samui. Die Hotelanlage, die die beiden ausgemacht haben, war traumhaft und direkt am Strand gelegen. Die Tatsache, dass die

Übernachtung im Doppelzimmer gerade mal 20,-€ (incl. hervorragendem Frühstücksbuffet!) gekostet hat, erfreute die Teilnehmer.

Das Training

Im Wechsel zwischen Sensei Hanskarl und Markus erfolgte ein tägliches, 1,5 stündiges Training. Hanskarl legte in seinen Trainingseinheiten sehr viel Wert auf korrekte Atmung, Hüfteinsatz und Ki - Übungen.

Die „Seidenweberübungen“, die täglich erweitert wurden, dienten zwischendurch immer wieder zur Erholung und Atmung. Diese Übungen entwickelten einen speziellen Reiz, da man immer einen Blick auf das Meer hatte. Das angemietete Dojo lag etwas oberhalb, offen zu allen Seiten, so dass man auch immer eine frische Brise abbekam. Was Hanskarl Rotzinger mit geistigen, spirituellen und Ki - Übungen vermittelte, trainierte Markus Rues mit interessanten Übungsabläufen. Im Vordergrund stand die Entwicklung von Kime in allen Positionen. Übungen, mit und ohne Partner, ergänzt durch spezielle Kata - Übungen, wurden von Training zu Training aufgebaut und ergänzt. Das letzte Training der Woche fand am Strand statt. Nicht zuletzt die Tatsache, dass einem das Wasser bis zum Hals stand, ließ dieses Training zu einem Erlebnis werden. Der Kampf gegen Gegner, Sonne und Sand, war für alle nicht alltäglich und daher sehr spannend.

Hervorzuheben ist, dass die beiden Konstanzer Karatelehrer sich seit 35 Jahren kennen und zusammen trainieren. Sie ergänzen sich im Training perfekt. Aha- und Lerneffekte und ein im Ferientraining nicht zu vernachlässigender Spaßfaktor, befanden sich in der richtigen Relation. Die Kombination der beiden Konstanzer ist empfehlenswert.

Positive Eindrücke und die Erfahrung, Neues gelernt zu haben, nahmen auch Lehrgangsteilnehmer aus dem DKV und der Goju Riyu Stilrichtung mit nach Hause. Der Reiz an dem Pfingstlehrgang lag aber freilich nicht nur am Training. Die Freizeitgestaltung und die vielen Möglichkeiten, welche die Insel bietet, sind enorm. Ob traumhafte Strände, Ausflüge in den Urwald, Tempelanlagen, Elefantenausritte, Schwimmen unter Wasserfällen oder die nächtliche Partyeile; Koh Samui bietet von Allem reichlich. Hinzu kam, dass das ehemalige Kadermitglied Herbert Meiners, der seit Monaten auf Koh Samui lebt und sich bestens auskennt, uns ebenfalls mit Rat und Tat zur Seite stand. Der Erfolg gab dem ausrichtenden Ehepaar Hense recht. Die Vorbereitungen für den zweiten Pfingstlehrgang 2010 sind bereits in vollem Gange.

Norbert Streicher



siehe
auch
Seite 17

Trainingscamp im Bayerischen Wald

Am Samstagmorgen bin ich mit meinen Töchtern Lina und Tina bei strahlendem Sonnenschein Richtung Neukirchen bei Regensburg losgefahren. Die Fahrt verlief reibungslos, bis kurz vor dem Ziel eine Straßensperrung unser Navi in die Irre führte. Nach ca. vier Stunden Fahrt erreichten wir dann doch noch unser Hotel.

Der erste Eindruck war überaus positiv. Wir stellten unsere Koffer ab und begaben uns an den Pool, wo wir schon auf die ersten Karateka trafen. Gerade als wir den ersten Abend bei einem Gläschen Wein gemütlich ausklingen lassen wollten, wurden wir von Kindergeschrei aufgeschreckt. Tina, meine jüngste, hatte sich bei einem Sturz eine stark blutende Platzwunde zugezogen. Die Wunde musste genäht werden. So hatten wir unseren ersten turbulenten Urlaubstag beendet.

Auch trafen gegen 13.30 Uhr unser Trainer Rafael Carrera mit seiner Frau Petra und Tochter Raphaela-Rebeca ein.

Am nächsten Morgen begann unser erstes Training auf der Wiese neben dem Pool. Vor dem regulären Training bot Rafael ein Gesundheitstraining an, zu dem auch alle Hotelgäste eingeladen waren. Nach dieser Aufwärmphase ging es dann richtig zur Sache. Bei 28° schwitzten 18 Karateka in der prallen Sonne. Wir trainierten das volle Programm, Grundschule, Kumite und viele Kata. Wie immer legte Rafael besonderes Augenmerk auf kraftvolle Technik und fehlerfreie Ausführung. Nachmittags standen für die Kinder die ersten Reitstunden an der Longe auf dem Plan, denn dieser Karate-Urlaub auf dem Aktivhof-Hotel Schober war gekoppelt an ein Unterhaltungsprogramm, zu dem auch Reitunterricht gehörte. Durchaus sinnvoll, denn beide Sportarten, das Reiten und das Karate, erfordern eine besondere Körperbeherrschung und Disziplin, dazu gute koordinative Fähigkeiten, Gleichgewichtsgefühl und nicht zuletzt eine gute Kondition.

Der Dienstag begann mit einer

Wanderung, die unvorgesehen lange dauerte und die Teilnehmer (Karateka wie Hotelgäste) bis an ihre Leistungsgrenze brachte. Dadurch kam der Trainingsplan für den Tag etwas aus dem Trott. Vor allem die Kinder waren nicht mehr in der Lage, am Training teilzunehmen. Da auch der Trainer mitgewandert war, verfuhr er mit den zum Training verbliebenen Karateka etwas nachsichtiger als sonst. Am Abend zog sich ein Unwetter zusammen, das in einem schweren Gewitter endete. Auch unser Hotel war in Mitleidenschaft gezogen. Für mehrere Stunden war die Stromversorgung unterbrochen und ein umgestürzter Baum versperrte den Zugang zu den Ferienwohnungen. Tatkräftig musste hier unter Zuhilfenahme der Körperstärke aller Karateka mit angepackt werden, um den Weg frei zu legen. In Abwandlung eines bekannten Spruches: Das Ziel ist der Weg und das ist eben auch Karate-Do!

Mittwochs ritten die Kinder dann zum ersten Mal nicht mehr an der Longe. Simon Zobus führte die Gruppe an. Leider hatte er sein Pferd nicht immer im Griff. Dadurch kam es ab und an zu Stop-and-Go Verkehr in der Halle. Insgesamt war es eine Riesengaudi. Da wir noch mit vereinzelt Schauern rechneten, verlegten wir unser heutiges Training auch in die Reithalle. Schon die Ausmaße der Halle sorgten dafür, dass wir nach jeder Übung kräftig außer Puste waren. Die gegenüberliegende Hallenwand schien manchmal ein unerreichbares Ziel zu sein. Die Pferde außerhalb der Halle betrachteten „kopfschüttelnd“ unser Treiben in Kata und Kumite.

Gegen 19 Uhr fuhren wir dann alle mit dem Traktor zur Sommerrodelbahn. Spitzenreiter auf der Bahn war Simon mit gemessenen 46 km/h, gefolgt von Raphaelas und Ninas Bob mit 43 km/h. Bei der Ankunft im Hotel stürzte sich unser Pechvogel Tina kopfüber vom Hänger des Traktors und hätte sich sicherlich wieder verletzt, wenn

unser Trainer Rafael sie nicht in letzter Sekunde noch aufgefangen hätte. Aber so ein Karatetrainer ist ja stets wachsam (Zanshin) und für alle Fälle gerüstet.

Donnerstags begann unser Training mit dem trainieren des Prüfungsprogramms. Die Kinder bewerkstelligten die folgende Prüfung weitaus besser als wir „Junggebliebenen“ und bestanden sie größtenteils auch. Nach dem Training fuhren wir mit dem Bus zur „Schwarzen Regen“ (der Fluss heißt wirklich so). Dort stand eine Kanufahrt auf dem Programm. Alle Mutigen wurden aufgefordert, die erste, gefährliche Strecke alleine zu bewältigen. Simon, Julian, Raphaela, Rafael und Ronald übernahmen das für uns. Den ersten Vollkontakt mit der Schwarzen Regen hatte Ronald. Sein Boot kenterte mehrfach und kam auch 5 Minuten vor ihm am Ziel alleine an. Der Rest unserer Gruppe fuhr mit dem Bus bis an den Punkt, wo auch Kinder und Unerfahrene zusteigen konnten. Unser erster gemeinsamer Streckenabschnitt verlief reibungslos. Als wir dann nach einer kurzen Rast wieder auf den Fluss setzten, musste ich auch Bekanntschaft mit dem kühlen Nass machen. Unser Boot kenterte und ich hatte alle Hände voll zu tun, meine Kinder solange vor dem Abtreiben in der Strömung zu bewahren, bis das Rettungsboot die Kinder sicher an Land brachte. Den Rest der Strecke habe ich dann mit Andreas und Kevin in deren Boot fortgesetzt.

Freitags war dann das Abschlußtraining angesetzt und es wurden überwiegend Kata in wechselnden Abläufen mit entsprechendem Bunkai geübt. Samstag ging es dann nach einer lehr- und erlebnisreichen Woche wieder nach Hause. Ich glaube, dass uns allen dieses Trainingscamp noch lange in positiver Erinnerung bleiben wird.

Beate Stoll (7. Kyu)
(Tr.gruppe ü. 35 Jahre)

JKA-Karate Sommerlehrgang



Vor 5 Jahren begann der Budokai Alt Meteln e.V. mit einem Highlight für die Karatefreunde der Umgebung das erste Halbjahr zu besiegeln, indem er eine Karateveranstaltung ins Leben rief, in der Training und Freizeit in engem Kontakt miteinander stehen sollen. So entstand der JKA-Karate-Sommerlehrgang. Zum zweiten Mal in Folge war Tobias Prüfert (Leiter des DJKB-Stützpunktes Nord-Ost) Gasttrainer des Lehrgangs.

Schwerpunkt in diesem Jahr war die Kata. Die Unterstufe trainierte Heian Nidan und Heian Yondan, die Oberstufe Nijushiho und Gankaku. Die Anzahl der Teilnehmer belief sich seit zwei Jahren auf über einhundert Karateka, was die positive Resonanz auf diese Veranstaltung widerspiegelt. Der Lehrgang spricht vor allem den Norden und den Osten sowie die angrenzenden Bundesländer an, wie z.B. Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig Holstein, Berlin, Hamburg und Sachsen Anhalt. Auch in diesem Jahr reisten Karateka aus 10 Dojos der verschiedensten Regionen Nord- und Ostdeutschlands an, um an dem dreitägigen Lehrgang teilzunehmen. Die Kombination aus Karate und Camping, welche zusammen mit den gebotenen Freizeitmöglichkeiten sehr familientauglich ist, wurde in diesem Jahr wieder sehr gut angenommen, so dass teilweise die ganze Familie nach Lübstorf mitkam - auch wenn das Wetter nicht ganz

so hervorragend war wie im letzten Jahr! Die Teilnehmer hielt es nicht davon ab, ihre Zelte hinter dem Sportplatz in Nähe des Wald aufzubauen.

Am späten Freitagnachmittag fand dann das erste gemeinsame Training statt. Im Anschluss daran gab es im nahe gelegenen Gasthaus „Zum Rethberg“ ein leckeres Buffet, wonach die Teilnehmer den ersten Tag in Ruhe ausklingen ließen. Am Samstag ging es am Morgen zum ersten Training für die Unter- und Oberstufe. Auch die Trainer der einzelnen Dojos nutzten diesen Lehrgang, um sich selbst fortzubilden und mit den anderen Karateka zu trainieren.

Danach war für alle Teilnehmer Freizeit angesagt. Einige machten sich auf, die Gegend zu erkunden, andere nutzten den Zuschauermagneten Bundesgartenschau (BUGA), deren Gastgeber in diesem Jahr die Landeshauptstadt Schwerin ist. Beim anschließenden Nachmittagstraining wurden die o.g. Kata in der Unter- und Oberstufen vertieft sowie in ihren einzelnen Anwendungen trainiert. Nach kurzem Verschnaufen konnten die Lehrgangsteilnehmer dann im Kata-Einzel ihr Können demonstrieren: Der Kata-Cup stand in diesem Jahr als Höhepunkt auf dem Plan. In den Altersklassen bis 12 Jahre, 13 bis 17 und ab 18 Jahre - sowie nach weiblich und männlich

unterteilt - wurden jeweils die besten drei Karateka ermittelt. Nach einem entsprechenden Punkteschlüssel wurde gleichzeitig auch der Wanderpokal für das insgesamt erfolgreichste Dojo vergeben, welchen sich die Starter des Budo Karate Club Magdeburg (BKC Magdeburg) eroberten. Die Wettkampfatmosphäre war sehr freundschaftlich. Anschließend wurden die errungenen Medaillen auf der Lehrgangsparty gefeiert und bei ausgelassener Stimmung bis in die frühen Morgenstunden das Tanzbein geschwungen.

Trotz des langen und gemütlichen Abends wurde am Sonntagfrüh im Training das bisher Gelernte weiter gefestigt.

Für einige der teilnehmenden Schützlinge endete der Lehrgang mit ihrer nächsten Kyu-Prüfung bei den beiden Prüfern Thomas Ufert und Tobias Prüfert.

Aus Sicht der Teilnehmer waren die Organisation sowie der Ablauf auch in diesem Jahr beispielhaft! Und alle freuen sich schon auf die Fortsetzung:

Dem JKA-Karate Sommerlehrgang 2010 vom 04. bis 06. Juni in Lübstorf (bei Schwerin).

Oss!

Das Orga-Team des Budokai Alt Meteln e.V.

www.budokai-alt-meteln.de

Kritische Gedanken zum Kihon Ippon Kumite auf regionalen Turnieren

von Bundeskampfrichter Thomas Specht

Die im Ablauf der letzten Veranstaltungen gesammelten Erfahrungen, sowohl im Bereich der Kata als insbesondere im Bereich des Kihon-Ippon-Kumite der untersten Altersgruppen und Gurtgraduierungen geben Anlass zu folgenden Anmerkungen.

Betrachtet man zum einen unsere Prüfungsordnung zum Kihon-Ippon-Kumite und vergleicht sie zum anderen mit den in Regelwerk und Wettkampfordnung vorgegebenen Ausführungs- und Wertungskriterien bestehen offensichtliche Unterschiede zwischen den Prüfungsanforderungen auf der einen und den für Wettkämpfer geforderten „Leistungsbeschreibungen“ auf der anderen Seite.

Welche Konsequenzen lassen sich anlässlich der oben benannten Unterschiede in leider ständig zunehmendem Ausmaß in der Realität, insbesondere der Cup-Veranstaltungen, beobachten?

Seit längerem lässt sich feststellen, dass bestimmte Trainer und Dojoleiter zunehmend, vor allem im Bereich der untersten Leistungs- und Alterskategorie, Kinder melden die, weder vom Grad der technischen Ausbildung her, als auch von ihrer physischen und psychischen Reife jeder Art von Wettkampf und der damit bereits natürlicherweise vorgegebenen Stresssituation, in irgendeiner Weise auch nur annähernd gewachsen sind.

Hierzu zwei, zugegebenermaßen „heftige“, Beispiele:

1. Auf einem Cup Turnier bricht ein Weißgurt nach der dritten Technik die Kata Heian Shodan ab und bleibt weinend am Rand der Tatami bis zum Ende der Kata des Gegners stehen. Nach der Wettkampfregel einzig logische Konsequenz dieser

Vorführung: Disqualifikation. Beim Versuch dem völlig verstörten Kind die Situation, zumindest in Ansätzen, zu erklären und etwas beruhigend auf die Kleine (7-jährige) einzuwirken stellt sich heraus, dass das Mädchen erst seit sechs Wochen Karate trainiert und sie gibt auf weiteres Befragen an, der Trainer habe sie einfach mal so „zum Sammeln von Erfahrung“ und „zum Spaß haben“ angemeldet.

2. Anlässlich eines der letzten Cup Turnier bestand der an meiner Kampffläche startende Pool der untersten Leistungs- und Alterskategorie zu über 50% aus Kindern eines Dojo.

Es stellte sich heraus dass 90% dieser Kinder im Bereich des Kihon-Ippon-Kumite komplett, sowohl von den rein „formalen“ Kriterien, wie auch erst recht vom technischen Ablauf her, in jeder nur denkbaren Hinsicht überfordert waren. Ohne permanentes „Eingreifen“ des Hauptkampfrichters (in allen formalen und technischen Belangen) war jegliche Durchführung der einzelnen Begegnungen schlichtweg unmöglich.

Die technische Ausführung des Geschehens fiel dann dementsprechend aus. Im Sinne der Kriterien des Regelwerkes waren so gut wie keine „wertbaren“ Techniken zu sehen. Besonders der Bereich der als „Keri“ auszuführenden Konter stellte sich, rein nach den technischen Kriterien, als absolute Überforderung für 95% der Nachwuchskämpfer dar. Von einer Ausführung entsprechend den Vorgaben der Prüfungsordnung zum Kihon-Ippon-Kumite war man, in jeder Hinsicht, mehr als noch „meilenweit“ entfernt.

Für mich persönlich stellt sich - nach ca.35 Jahren Karatepraxis, selbst Ausbilder und langjähriger

Kampfrichter - die Frage was in den Köpfen mancher zu einem Turnier meldender Dojoleiter und Trainer eigentlich vor sich geht!!

Muss denn jeder Schüler unbedingt (und, vor allem, zum Teil völlig verfrüht) zum Wettkampf angemeldet werden?

Den Kampfrichtern bleibt letztendlich, nachdem wiederholte Hinweise und Appelle an einzelne Dojoleiter und Trainer ohne Erfolg zu bleiben scheinen, leider nichts anderes übrig, als streng nach der Wettkampfregel in Zukunft Kinder wegen noch mangelnder Fähigkeiten über die „Strafschiene“ aus dem Turnier zu nehmen.

Was hierbei an Frustrationseffekten, Unverständnis und „Zukunftsängsten“ bezüglich weiterer Wettkampfteilnahmen bei unserem Nachwuchs entsteht kann sich jeder vorstellen.

Die Freude am Wettkampf und letztendlich der Auseinandersetzung mit anderen und sich selbst wird dadurch mit Sicherheit nicht gefördert.

Eines der wesentlichen Ziele der Karateausbildung, vor allem im Kinderbereich, nämlich der Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens kann nicht besser unterlaufen werden!!

Eine große Anzahl zukünftig vielleicht erfolgreicher Leistungsträger wird hier unnötig und unzeitig „verheizt“ und tritt nach dem ersten oder zweiten Versuch aus Frustration oder Versagensangst unter Umständen erst gar nicht erneut zu Wettkämpfen an.

Auch die Ausrichter, vornehmlich von Cup- oder Kinderturnieren, wären gut beraten, ihre Ausschreibungspraxis in Hinblick auf Alters- und Graduierungsgrenzen vielleicht zukünftig nochmals zu

überdenken.

Sicher sind Ausrichter allein aus Kostengründen auf eine bestimmte „Mindestanzahl“ von Startern bei entsprechender Startgebühr angewiesen, allein um die Logistik und das gesamte Umfeld einer solchen Veranstaltung kostendeckend finanzieren zu können.

Die Frage ob durch die oben geschilderten „Auswüchse“, im Sinne der Nachwuchsstarter aber letztendlich

nicht ein „zu hoher Preis“ für den Bereich der Kinderwettkämpfe zu zahlen ist muss hier nicht nur erlaubt sein, sondern auch gestellt werden.

Seitens der Kampfrichter besteht lediglich die Eingriffsmöglichkeit Regelwerk und Wettkampfordnung in Zukunft mit aller Konsequenz umzusetzen. Sich daraus, im Sinne der oben gemachten Anmerkungen ergebende negative Folgen, gehen

dann nicht zu Lasten der Kampfrichter.

Hier ist seitens der Betreuer/Dojotrainer Einsicht und Verantwortungsgefühl gefragt!

Die Betroffenen sind letztlich die teilnehmenden Kinder und damit der Nachwuchs unseres Verbandes, der sich den traditionellen Werten doch verpflichtet fühlt. Füllt diese Verpflichtung bitte mit Leben!

SCHLATT ÜBERSETZT FÜR DEN DFB

Was macht man nicht alles für den völkerverbindenden Sport. So hatte Schlatt, Cheftrainer des Ryozanpaku-dōjōs, einen Einsatz der ganz besonderen Art. Offiziell vom deutschen Fußballbund (DFB) bestellt, war er für die japanische Fußball-Damennationalmannschaft zuständig. Hierbei musste er die Delegation, inklusive deren Funktionäre, vom Frankfurter Flughafen abholen und bis zu ihrer Weiterfahrt nach Frankreich, fünf Tage lang 24 Stunden rundum betreuen. Diese Aufgabe wurde

fehln. Hierbei mussten die erfolgsverwöhnten deutschen Athletinnen feststellen, dass die körperlich kleineren Japanerinnen ein ernstzunehmender, spielstarker und vor allem bewegungsfreudiger Gegner sind und konnten keinen Sieg herauspielen. Das spannende Spiel endet mit einem „glücklich-unglücklichen“ 0:0 obwohl Torchancen beiderseits gegeben waren.

Nach dem Spiel musste Schlatt dann auch während der Pressekonferenz übersetzen, so wie er zuvor die Reden des Festbanketts dolmetschte, bei der die Vizepräsidentin des DFB, Frau Hannelore Ratzeburg, die japanische Delegation hier in unserem Land willkommen hieß. Zu Besuch kam auch der berühmte japanische Bundesligist Shinji Ono, der derzeit beim VfL Bochum spielt.

Mit diesem Auftritt schaffte der Tauberbischofsheimer Karateka vielleicht eine länger dauernde Verbindung zum DFB und kann hoffentlich seinen Einsatz bei der WM 2011 wiederholen.



ihm natürlich nicht aufgrund seiner Karate-Fähigkeiten übertragen, sondern ob seiner Kenntnis der japanischen Sprache.

Das Programm der Gäste aus Fernost umfasste ein tägliches Training, Mannschaftsbesprechungen, Fitnessübungen und ein wenig Sightseeing um dann im Freundschaftsspiel gegen die Damennationalmannschaft aus Deutschland zu gip-





Lehrgang und Ländervergleichskampf in Baden-Baden

Sie liefern seit Jahren spannende Finalbegegnungen auf dem JKA-Cup und den Deutschen Meisterschaften, ließen uns mitfiebern und spannungsgeladene Kämpfe bis zur letzten Sekunde (mit)erleben!

Welcher aktive Karateka im DJKB hat noch nicht ihre Kämpfe und ihre eindrucksvollen Kata-Vorführungen gebannt mitverfolgt?

Die Rede ist von den drei aktiven Nationalmannschaftsmitgliedern Pascal Senn, Emanuele Bisceglie und Davor Vranjes, die in dieser Konstellation im beschaulichen Schwarzwälder Kurort Baden-Baden ihre Lehrgangsprämie gaben!

Obwohl der Termin unmittelbar auf das Wochenende vor den Gasshuku fiel, fanden sich circa 60 Lehrgangsteilnehmer, in der im Stadtkern gelegenen Sporthalle ein! Die Erwartungen an die jungen Karatetrainer waren hoch! Insbesondere bei unseren kleinsten Karateka, wurde das Training ihrer Vorbilder mit Hochspannung erwartet!

Bereits im ersten Training, noch verwöhnt von der frischen Morgenluft, die stoßweise die Halle in angenehmer Weise durchströmte, wurde schon beim Aufwärmen klar, das die bevorstehenden Einheiten konditio-

nell und koordinativ anspruchsvoll werden würden!

Den Trainingsauftakt gaben Pascal Senn, welcher den Lehrgang mit seinem Verein, dem Karate Dojo Makoto Baden-Baden e.V. ausrichtete und Emanuele Biscgelie aus Frankfurt!

Während Emanuele auf seine charismatisch-humorvolle Art die Kindergruppe mit speziellen Kata-Übungen auf „Trapp“ brachte, übte Pascal mit der Mittelstufe verschiedene Kumite-Kombinationen mit dem Partner, die vom einfachen ins schwere gingen und teilweise nicht

nur die Körper, sondern auch die Köpfe der trainierenden zum Glühen brachte!

In der zweiten Einheit unterrichtete Davor Vranjes in der Oberstufe innovative Basisübungen zur Verbesserung der Fußstellungen und ließ diese nach und nach in Auszüge der Kata Enpi einfließen!

Beeindruckend und gleichermaßen motivierend war, mit welcher Schnelligkeit und Präzision die Trainer die einzelnen Übungen immer wieder selbst vorführten! Nach drei schweißtreibenden Trainingseinheiten konnte man sich



verdient auf ein kühles Getränk und den bevorstehenden Ländervergleichskampf zwischen Delegationen aus Italien, Schottland sowie den deutschen Stützpunkten „Süd-West“ und „Saar-Pfalz“ freuen!

Die Gäste aus Schottland und Italien waren bereits am Vortag angereist und nutzten die verbleibende Zeit für ein ausgiebiges Sight-Seeing und konnten so entspannt zum freundschaftlichen Vergleichskampf antreten.

Nach Ansprache des Baden-Badener Oberbürgermeisters konnte der Vergleichskampf schließlich durch unseren Verbandspräsidenten

Bernd Hinschberger eröffnet werden.

Die erste Begegnung, Schottland gegen den Stützpunkt „Süd-West“, konnte das deutsche Team mit 7:0 siegen klar für sich entscheiden. In der zweiten Runde, in welcher die deutschen Team's aufeinander trafen, konnte ebenfalls das Team „Süd-West“ mit 5:2 siegen für sich entscheiden!

Auch die Italiener zeigten ihr ganzes Können und lagen kurz vor dem Finale in der Gesamtwertung dicht hinter dem Stützpunkt „Süd-West“! Letztendlich konnte sich zur Freude von Trainer Giovanni Torzi, der deutsche Stützpunkt knapp durchsetzen

und errang somit den Gesamtsieg! Dahinter platzierten sich auf Platz zwei Italien und auf den dritten Rängen der Stützpunkt „Saar-Pfalz“ sowie das schottische Team!

Um einen solchen ereignisreichen Tag ausklingen zu lassen, feierten die Lehrgangsteilnehmer und die Athleten in einem gemütlich gelegenen Restaurant bis in die frühen Morgenstunden.

Am Schluss war man sich einig! Es war ein sehr schöner Tag, mit tollen Trainingseinheiten, einem spannenden Vergleichskampf und einem würdigen Abschluss auf der Lehrgangsfete!



Siegerland-Event 2009

Risto Kiiskilä und Marijan Glad zu Gast beim Shotokan Alchen

Als ich beim Hallen-Einlass mit einem Karateka ins Gespräch kam, sagte er zu mir :

“Diese Trainerkombination darf man sich einfach nicht entgehen lassen, dafür nehme ich mit meinem Kollegen eine Anfahrt von ca. 160 km gerne in Kauf“. Diese Meinung teilten wohl viele der Angereisten, denn es fanden sich ca. 100 Karateka, neue als auch bekannte Gesichter, im schönen Siegerland ein.

Das Training startete am Samstagvormittag in der Unterstufe mit einer Einheit bei Risto Kiiskilä, parallel dazu leitete die Oberstufe Marijan Glad. Im Anschluss an das Oberstufentraining ging es ohne Pause sofort weiter mit einer Dan-Spezialeinheit, welche erstmalig bei einem Lehrgang im Siegerland

angeboten wurde. Während der Einheit, zu der sich eine überschaubare Gruppe von Danträgern zusammenfand, legte Risto Kiiskilä gesteigerten Wert auf den Einsatz der Hüfte. Der Impuls der Hüftbewegung kommt aus den Oberschenkeln und nicht, wie es immer noch von vielen Karateka praktiziert wird, aus dem Rumpf. Dies demonstrierte Sensei Kiiskilä eindrucksvoll, mehrmals auch an Teilnehmern, so dass nach mehreren Korrekturvorschlägen Risto's und nach einer kurzen Analyse jeder einzelne Karateka eine individuelle Verbesserung bereits nach kurzer Zeit erzielen konnte.

Am Nachmittag fand im Anschluss an das 2. Training die Dan-Spezialeinheit unter der Leitung von Marijan Glad statt. Sein Training ist

mittlerweile bekannt für anspruchsvolle Kombinationen und Bewegungsabläufe, welche sich auch in der Kata widerspiegeln. Diesmal stand die Kata „Meikyo Sandan“ auf dem Programm, womit wir wieder einmal einen Einblick in die Vielseitigkeit des Karate bekommen. In vorangegangenen Lehrgängen hatten wir bereits die Kata „Meikyo Nidan“ mit ihren komplexen Bewegungsabläufen kennen gelernt und mit der „Meikyo Sandan“ gewährte Marijan uns nun einen weiteren Einblick in „eine stilrichtungsfremde Kata“ (keine offiziellen Shotokan Katas).

Wegen des großen Interesses ist bereits für das Jahr 2010 ein zweites Siegerland-Event beim Shotokan Alchen in Planung.

Bücher über Karate begleiten uns nun schon seit einigen Jahrzehnten. Funakoshi veröffentlichte einige der ersten Abhandlungen über Karate schon in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts.

Aufgrund eines Mangels an qualifizierten Trainern in den Anfangsjahren des Karate, war es bis in die 70er Jahre hinein nicht unüblich, Bücher als Informations- u. Trainingsgrundlage zu benutzen. Der überwiegende Teil der damals vorliegenden Karatebücher waren technischer Natur. Das heißt, sie beschäftigten sich zumeist mit Fragen der korrekten Ausführung von Techniken (Kata und Grundschnule). Bücher mit detaillierten und sinnvollen Trainingsprogrammen für den Karatealltag waren u. sind eher selten. Karatebücher wollen belehren, beschränken sich oft aber nur auf einen kleinen Ausschnitt unserer Kampfkunst.

Später kamen Fach-Zeitschriften auf den Karatemarkt. Hier liegt der Fokus natürlich mehr auf Wettkampfreportagen, Berichte über bestimmte Personen, Stilrichtungen usw.. Bei Zeitschriften, besonders wenn sie kommerzieller Natur sind, steht die Unterhaltung im Vordergrund.

Seit den 70er Jahren eroberten Videos und später DVD's die Kampfkunstszene.

In filmischer Form erweitern DVD's den Informationsgehalt von Büchern in Sachen Technik (Kata, Grundschnule), von Zeitschriften (Wettkampfvideos, Videos über bestimmte Persönlichkeiten) oder schaffen eine neue Kategorie, wenn Trainingsformen detaillierter vorgestellt werden. DVD's können eine gute Hilfe bei der Planung u. Gestaltung von Trainingseinheiten sein. Allerdings muss man schon tiefer in die Tasche greifen, wenn man sich hier umfassend informieren will.

Seit ein paar Jahren hat das Digitalzeitalter auch uns Traditionalisten im Karate erreicht. So verfügt mittlerweile jedes Dojo, jeder Verband und Kampfsport-Ausrüster über eine eigene Webseite. Es gibt eine Fülle von

Webseiten welche, mehr oder weniger gekonnt, alle möglichen Informationen über Karate verbreiten.

Wie sieht es aber mit praktischen Hinweisen für uns als Karateka, Trainer, Dojoleiter oder Organisatoren von Lehrgängen und Wettkämpfen aus?

Diese Informationen sind entweder so verstreut, dass der große Vorteil des Internet, der Zeitgewinn, vollkommen verpufft. Oder sie sind zu oberflächlich und deshalb nur von beschränktem Nutzen.

Einige "Stars" der Szene verbreiten ihr Können in einer Form, die auf der einen Seite z.T. spektakulär daher kommt, auf der anderen Seite ist ein praktischer Nutzen für den Trainingsalltag nur schwer erkennbar.

Das alles hat sich endlich geändert! Es gibt seit kurzer Zeit eine Webseite, die speziell für uns Karateka/Karatetrainer angelegt wurde.

Diese Webseite ist unter dem Aspekt entwickelt worden, uns Karateka im Trainingsalltag zu unterstützen. Ihre Adresse lautet:

www.karatecoaching.com

Der Mann, dem wir diese Informationsquelle zu verdanken haben, ist ein alter Bekannter: Marcus Hirschberger, z.Z. im "Asyl" in den USA.

Auf der Homepage verspricht Marcus, dass seine Webseite unser wichtigster Begleiter auf unserem Karateweg sein kann. Er hat nicht übertrieben. Es gibt fast nichts, was wir nicht auf karatecoaching.com finden können. Selbstverständlich finden wir auch altbekannte Informationen zur Geschichte von Karate, zu Stilrichtungen und Karatemeistern. Prüfungsprogramme werden vorgestellt und Wettkampfgeln.

Grundschultechniken und Kata (Shotokan und Shito Ryu) sind ausführlich vorhanden.

Wir erhalten Informationen über Strategien und Taktiken im Karate, sowie über Druckpunkte und die Anatomie des menschlichen Körpers.

Konzepte wie z.B. Zanshin, Kime und Atmung werden ausführlich

erklärt. Wie gesagt, soweit wenig neue Informationen. Ausser vielleicht, dass sie kompakt an einer Stelle zusammengefasst und zu finden sind!

Doch dies war erst der Anfang. Insgesamt hat die Webseite 16 verschiedene Kategorien, den Chatraum, und die Rubrik "Neuigkeiten usw". nicht berücksichtigt. Wir finden hier hunderte (!) von Übungen und Trainingsideen. Insgesamt hat Marcus über 1300 Videoclips aufgenommen und auf die Webseite gestellt. Da finden wir z.B. dutzende Übungen für Kumite und Kata. Ich bin ja nicht unbedingt als Katafanatiker bekannt. Aber die Übungen die Marcus hier vorstellt, sind kreativ, vielseitig, interessant und machen Spass. Ich habe selbst einige ausprobiert, allerdings heimlich. Ein Muss für jeden Kata-Enthusiasten also. Er stellt desweiteren Übungen für Kontakttraining vor und zeigt Trainingsmöglichkeiten für's Makiwara, den Sandsack und Prätzen. Eine Kategorie widmet sich der Ersten Hilfe und Gesundheitsaspekten. Hier wird u.a. gezeigt, wie man Tapeverbände für verschiedene Verletzungen anlegt. Auch dies ein Muss für jeden Trainer. Eine weitere Kategorie gibt Tipps für das erfolgreiche Führen eines Dojos. So werden hier z.B. Vorschläge gegeben wie man neue Mitglieder gewinnen und bereits vorhandene besser halten kann. Mein Lieblingsteil behandelt Fitness- und Kraftübungen. Dieser Teil ist in 16 Unterkategorien eingeteilt. Hier finden wir hunderte von innovativen, und interessanten, karatespezifischen Übungen für's Dojo, den Krafraum oder den Sportplatz. Als Trainer bin ich immer auf der Suche nach neuen Übungen für den Teil des Trainings, der wahrscheinlich am unpopulärsten ist: der Kraft- und Fitnesssteil. Wer will schon ständig Liegestütze und Sit-ups machen? Hier ist Abwechslung angesagt und die bietet karatecoaching.com reichlich.

Die Webseite ist übersichtlich angelegt und einfach zu handhaben. Die Einlogg-Kosten sind absolut überschaubar und – je nach Bedarf – gut gegliedert.

Wenn ich noch ein oder zwei Anregungen für's Training brauche, suche ich mir schnell die entsprechende Kategorie aus und habe bisher immer etwas interessantes gefunden. Die Qualität der Videoclips ist hervorragend und die Übungen werden gut dargestellt. Kompliment an die Kameraführung und die Darsteller.

Für wen ist diese Webseite gedacht? Ich denke für Trainer ist sie ein Muss! Auch für Wettkämpfer kann ich sie nur stark empfehlen. Die Fülle an Informationen und Trainingsvorschlägen sind für beide Gruppen unbezahlbar. Ich verstehe mich als Profi in Sachen Karate und

bin allgemein gut informiert. Trotzdem habe ich viel Neues von karatecoaching.com gelernt und habe nicht einmal annähernd alles gesehen. Nichts ist perfekt und so gibt es auch bei karatecoaching.com noch einige Kleinigkeiten zu verbessern. Der Anteil über Makiwaratraining ist z.B. etwas kurz. Auch halte ich Selbstverteidigung für einen essentiellen Bestandteil des Karate und diese müsste somit hier aufgenommen werden. In der Trainerecke hat Marcus einen kleinen Teil über Kindertraining eingebaut. Dieser Teil könnte noch erweitert werden. Besonders unter dem Gesichtspunkt, dass Karate

immer mehr zum Kindersport mutiert. Marcus wird die Webseite ständig erweitern. So hat er mir gesagt, dass er dabei ist vorhandene Kategorien zu vertiefen (z.B. das Makiwaratraining) oder neue (er arbeitet z.Z. an einem Selbstverteidigungsteil) anzulegen. Trainer und Athleten werden von dieser Webseite profitieren, darüber hinaus jeder, der sich wirklich für Karate interessiert. Ich kann karatecoaching.com uneingeschränkt allen ernsthaften Karateka nur empfehlen. Lieber Marcus, Glückwunsch zu deinem Projekt und viel Erfolg.

Michael Ehrenreich

Karate Coaching geht online

Neben Bankenkrise und Missmanagement gibt es ab dem 01.08.2009 auch etwas Gutes aus den USA.

Eine Homepage, deren Inhalt das Herz eines jeden Karate- und Kampfsport-begeisterten höher schlagen läßt.

Unter

www.KarateCoaching.com

öffnet sich dem Internet-User eine Informationsmenge, die ihresgleichen sucht.

Aber wie kam es zu diesem Projekt? Bereits vor 5 Jahren hatte Marcus Hirschberger die Idee, alles was Karate umfasst auf einer Internetseite zusammen zu tragen. Er dachte sich **karate-coaching** als Name und registrierte die Webseite. Der Startschuß fiel aber erst im Jahr 2007, ausgelöst durch einen Trainingsunfall, der es ihm für längere Zeit unmöglich machte zu trainieren. Von da an bis heute nutze er jede freie Minute, um akribisch an der



Vervollkommnung seines Projektes zu arbeiten.

Und das Ergebnis kann sich sehen lassen!

Auf einer schwarz hinterlegten Fläche bietet sich dem Leser eine übersichtliche Gliederung von insgesamt 22 ordentlich benannten Rubriken. Gut 6 GB Videomaterial, 1250 Video Clips, über 400 Bilder und Informationen aus über 60 Büchern wurden auf der Homepage verarbeitet und zusammengefasst, die Benutzung ist kinderleicht.

Hat man sich erst einmal eingeloggt, entweder als Basis- (7,99 € pro Monat) oder Premiummitglied (9,99 € pro Monat), kann man das Netz stundenlang nicht mehr verlassen. Das Abo läuft nach 30 Tagen ab und kann im Anschluß problemlos verlängert werden.

"Als ich vor gut einem Jahr von Karate Coaching hörte war ich sofort begeistert." So ein Kommentar und hier weitere: "Eine Fülle von Karateinformationen, auf einer Homepage zusammengefasst! Toll, dass sich jemand mal diese Mühe machte." "Als Wettkämpfer und Instruktor kann ich insbesondere die Rubriken "Instructor Ecke" und "Gesundheit und Stretching" wärmstens empfehlen. Hier bekommt man nützliche Hinweise und Tipps für die Trainingslehre wie auch für die Wettkampfvorbereitung, hier wird selbst das richtige Tapan einzelner Körperteile exakt dargestellt und beschrieben." "Aber auch für Anfänger ist der Blick auf die Internetseite absolut lohnenswert."

Derzeit gibt es die Homepage in den Sprachen Deutsch und Englisch. Eine spanische Version soll noch folgen.

ANZEIGE

Kinder- und Jugendlehrgang in Niedernhausen

Noch vor den Sommerferien fand erneut ein Karate Lehrgang für Kinder und Jugendliche in der Lenzenberghalle in Niedernhausen im Taunus statt. Dieser Lehrgang wird jedes Jahr im Wechsel von den beiden Karate Dojo Niedernhausen und Groß-Umstadt ausgerichtet und ist mittlerweile eine feste Größe in den Terminkalendern der beiden Dojo, die auch sonst regen Kontakt halten und z.B. gegenseitige Trainingsbesuche organisieren. Das Karate-Dojo-Groß-Umstadt reiste mit vielen Kindern in einem vollbesetzten Bus nach Niedernhausen an. Eine Episode am Rande: Die letzten Kilometer konnten nur mit Hilfe einer ortskundigen „Lotsen-Frau“ zurück gelegt werden, da in

Niedernhausen gerade eine Baustelle und eine Brücke eingerichtet waren, die von einem Bus nicht passiert werden konnte. Als der Bus dort auf das Zusteigen der Lotsen-Frau wartete, fragte einer der Bambini-Karateka: "Warum fahren wir nicht weiter?"

"Ja, das Benzin ist alle!"

"Dann hohlen wir welches!"

"Ok, ich hab ne Plastiktüte dabei, da können wir das Benzin reinfüllen!"

"Oder wir schieben; 10 Karateka müssten reichen!"

"Oh ja! Und die anderen können alle sitzenbleiben!"

"Der Bus hat aber 13 Tonnen!"

"Ok, dann schieben wir mit 13 Kindern, das reicht dann aber dicke!"

Die zahlreichen Kinder hatten sichtlich Freude und viel Spaß an den vier Trainingseinheiten, die abwechselnd von Erich Landgraf (Niedernhausen) und Christian Gradl (Groß-Umstadt) geleitet wurden und

inhaltlich-methodisch speziell auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen hin konzipiert waren. Geübt wurden intensiv Kihon, Kata und Kumite: also Basistraining, welches die Kinder zur Vorbereitung auf die anstehenden Gürtelprüfungen benötigen.

Im Anschluss an den Lehrgang legten dann auch einige Kinder und Jugendliche erfolgreich ihre Prüfung zum nächsten Gürtelgrad ab.

Nach der letzten Trainingseinheit ließen es sich die beiden Trainer nicht nehmen, den jungen Aktiven zur Belohnung jeweils ein Grillwürstchen und ein Getränk zu spendieren. Damit klang der gelungene Tag im Taunus in geselliger Runde aus.

Die Teilnehmer freuen sich auf ein Wiedersehen spätestens im nächsten Jahr, dann wieder in Groß-Umstadt.

Bild und Text: Willi Raitz, Karate Dojo Groß-Umstadt

Sonne, Meer und KARATE

Auf ein Karaterlebnis der besonderen Art können die Mitglieder des Karatevereins Dröbnitz e. V. in diesem Sommer zurück blicken.

Der Karateverein, der seine Anfänge vor etwa fünf Jahren in Dröbnitz hatte und dessen Grundgedanke sportliche Aktivität in der Gemeinschaft ist, erlebte bereits 2007 einen wichtigen Höhepunkt im Vereinsleben, in dem einige seiner Mitglieder am Karatelager auf Kreta unter der Leitung von Klaus Bösche aus dem Dojo Dreieich/Frankfurt, teilnahmen.

Daraus entstand der Gedanke, in einer großen Gruppe mit familiärer Einbindung, ein ähnliches Lager am Greifswalder Bodden durch zu führen. Im Juli diesen Jahres war es dann so weit. Etwa ein Viertel aller Mitglieder des Vereins fuhren mit ihren Familien nach Lubmin am

Greifswalder Bodden. Die Trainingsbedingungen am weißen Sandstrand waren hervorragend und eröffneten mal ganz andere Trainingsmöglichkeiten.

Das tägliche Training übernahmen die beiden Übungsleiterinnen Frauke Schmidt und Dr. Kerstin Knotte. Geübt wurde das komplette Programm von Grundschule über Kumite bis hin zu den Katas aller Schülergrade vom 9.-3. Kyu. Besonderes Highlight war das Erlernen der Lehrgangskata Kanku Dai für alle teilnehmenden Karateka. Die Kata wurde in kleine Abschnitte zerlegt und so allen Karateka zugänglich gemacht. Es machte allen Aktiven so viel Spass, dass auch Familienmitglieder, die bisher „nichts mit Karate am Hut hatten“, angesteckt wurden und beim Training mit machten.

Trainiert wurde täglich vor dem Frühstück und vor dem Abendessen, so dass für individuelle Freizeit und gemeinsame Ausflüge genügend Freiraum war. So wurde die naheliegende Insel Usedom mit allen ihren Sehenswürdigkeiten umfangreich erkundet. Die Ausstellung „Phänomenta“ und eine U-Boot Besichtigung in Peenemünde, die Schmetterlingsfarm und „das auf dem Kopf stehende Haus“ in Trassenheide, aber auch der Besuch in der Otto-Niehmeyer-Holstein-Gedenkstätte in Lüttenort sei hier beispielhaft erwähnt.

Das Gemeinschaftsgefühl unserer Gruppe konnte so deutlich gestärkt werden. Allen Teilnehmern hat es so gut gefallen, dass wir über eine Wiederholung in ähnlicher Art und Weise bereits nachdenken.

Karate Hochzeit in Tauberbischofsheim

Das Ryôzanpaku-dojo feierte dieses Jahr ein ganz besonderes Sommerfest. Natürlich war da erstmal der Sommer selbst, der gefeiert werden sollte. Dann gab es aber auch noch verschiedene Schwarzgurtprüfungen und nicht zuletzt war noch eine Hochzeit. Da hier zwei Schwarzgurte aus dem Tauberbischofsheimer Dojo sich das Ja-Wort gaben und alle sicher sein

wollten, dass Yoshiko Thomas-Nagaki (2. Dan) und Markus Thomas (1. Dan) das auch richtig machen, kam an stattliche Anzahl an Leuten zu diesem Ereignis. Nicht nur der Mentor der Danprüflinge, Sensei Ronny Repp aus Gießen, und der Kaderathlet Davor Vranjes, nein, neben dem Brautvater Mizuru Nagaki (8. Dan) kam auch der Cheftrainer unseres Verbandes, Hideo Ochi (8. Dan) um die Ehe für gut zu befinden. Er übernahm die Rolle des Trauzeugen und genoss drei Tage lang, bei schönstem Wetter, das liebliche Taubertal.

Die Reise vom Standesamt zur Feier auf einem gezierten Erntewagen war schon ein Stimmungsknüller, der Seinesgleichen sucht, und wurde ordnungsgemäß mit Zylinder bestritten. Ochi Sensei hätte dabei Abraham Lincoln leicht Konkurrenz machen können aber auch den andern Gästen, allen voran Sensei Nagaki und seiner Frau machte das zunehmend Spaß. Als dieses große Fest nach 3 Tagen vorbei war, musste der Sonntag genutzt werden um sich richtig auszuruhen und auf die neue Woche vorzubereiten.

„Saisonabschlusslehrgang“ in Hankenberge-Wellendorf

„Hankenberge-Wellendorf: „Nie gehört!“ oder „Wo liegt denn das?“ Die Antwort: Im Teutoburger Wald in der Nähe von Osnabrück. Am 13./14.06.09 veranstaltete die Karateabteilung der SG wie jedes Jahr vor den Sommerferien bei wunderschönem Wetter ihren schon traditionellen „Saisonabschlusslehrgang“, an dem ca. 70 Karateka vom Veranstalter und aus dem Umland teilnahmen. In Anlehnung an das Gasshuku wurde hier erstma-

lig an 2 Tagen in 4 Leistungsgruppen, jeweils zweimal täglich (1 x Kata, 1 x Kihon/Kumite), unter der Leitung von Arno Wagner und Werner Stallkamp trainiert. Weiter auf dem Programm standen ein Grillabend, die Hallenübernachtung vor allen Dingen für die Kids („Machen wir das nächstes Jahr wieder?“), das gemeinsame Frühstück am Sonntag und vieles mehr. Da auch alle, die sich am Sonntagnachmittag der Prüfung stellten, diese auch bestanden, war es eine insgesamt gelungene Veranstaltung. Anzumerken ist noch, dass vier Zuschauer nach dem Lehrgang spontan am Montag ins Vereinstraining einstiegen.

Eckhard Schnuck



**Sie trainieren,
wir ziehen Sie an.**

KAMIKAZE
KAITEN

SHUREIDO 守礼堂

HIROTA

Kumite


Shotokan Kata


Karate 1/2


Karate Praxis 1/2


**Fachhandel für
Budosport-Artikel und Bücher**



**BUDOSPORT
FINDOR
DOKANVERLAG**

Mühlenstraße 17
79194 Gundelfingen

Telefon (0761) 585 32 80
Telefax (0761) 58 43 48

info@budosport-findor.de
www.budosport-findor.de

Mo – Mi – Fr
9:00 bis 12:00 und 15:00 bis 18:00 Uhr

Süddeutsche Meisterschaft in Immenstadt

Rund 200 Teilnehmer, Fanclubs und Betreuer reisten ins schöne Allgäu, um sich mit der Konkurrenz zu messen. Der Austragungsort Immenstadt/Allgäu bietet mit seinem Sportzentrum einen idealen Rahmen für die süddeutsche Meisterschaft. Leider blieb das beeindruckende Bergpanorama hinter dunklen Regenwolken gut verborgen.

Das größte Teilnehmerfeld stellten wieder einmal die Jüngsten im Alter von 9 bis 11 Jahren. In Anbetracht der großen Gruppe, in der sich schon erstaunlich viele gute Karatekids tummelten, tat uns es schon leid, dass am Ende nur vier Kinder zur Siegerehrung antreten durften. Es wäre vielleicht eine Überlegung wert, diese starke Gruppe altersmäßig künftig zu teilen.

Im Verlauf der Meisterschaft zeigte sich klar, dass die Stützpunkt- und Heimtrainer weiterhin sehr gute Arbeit geleistet haben. Der Trend, dass die meisten Starter sowohl in Kata, als auch im Kumite in etwa das gleiche Niveau haben, setzte sich seit der letzten Süddeutschen fort. Es gab kaum noch Spezialisten, die nur in einer Disziplin starteten. In

den Finalrunden gab es etliche kraftvolle und technisch sehr saubere Kata's zu sehen und im Kumite präsentierten einige Athleten klug aufgebaute Kämpfe. Neben ausgezeichneten Angriffs- und Abwehrtechniken waren immer wieder spektakuläre Fußtechniken dabei, die ihren Ippon wirklich wert waren.

Zum sechsten Mal „Süddeutsche Meisterschaft in Immenstadt“ – da kommt bei der Organisation schon Routine auf. Doch diesmal sollte alles anders sein. Grund: Roland Dietrich (Pressereferent des DJKB und Vizepräsident der WKC) reiste mit seinem neuen Wettkampfprogramm „SHIAI“ zu uns ins Allgäu. Mit dieser Software sollte alles einfach und schneller werden. Anfangs waren wir skeptisch doch dann entschlossen wir uns, ohne Vorurteile alles auf uns zu kommen zu lassen frei nach dem Motto: „Der Roland wird schon wissen, was er tut.“

So war es dann auch. Nach dem für jeden Teilnehmer ein Datensatz erstellt wurde, war alles andere schnell getan. Beeindruckend die automatische Erzeugung der

Starterlisten, bei der zahlreiche Eckdaten berücksichtigt werden. Roland setzte das Programm erstmals bei realen Wettkampfbedingungen ein und dafür lief es erstaunlich gut. Ein paar Anregungen seitens der Trainer und Kampfrichter notierte sich Roland, um die Software weiter zu optimieren. Fazit für uns: Es ist ein hervorragendes Programm, das dem Ausrichter viel Service bietet und vor allem eine immense Zeitersparnis ermöglicht.

Aus unserer Sicht und dem „Feedback“ einiger Trainer und Kampfrichter war es eine sehr gute Meisterschaft und die Wettkampfärzte hatten nur leichte Blessuren zu verarzten. Dank dem straffen Zeitmanagement waren wir am Nachmittag fertig. Wir bedanken uns bei den engagierten Kampfrichtern, die (bis auf die Mittagspause) im Dauereinsatz waren und für das disziplinierte Auftreten der Aktiven und ihrer Betreuer sorgten.

Xaver Eldracher

Ergebnisse siehe unter www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de

19. Sept. 2009	Mecklenburger Shotokan-Cup in Schwerin Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: www.mecklenburger-shotokan-cup.de
31. Okt. 2009	Norddeutsche Meisterschaften in Hannover / Bemerode Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: www.djkb-stuetzpunkt-nord.de
14. Nov. 2009	Tora Memorial Cup in Panketal (bei Berlin) Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.tora-shotokan-karate.de

JKA - CUP 2009



Ausrichter: PSV Karate-Dojo-Bottrop e. V.
Veranstalter: Deutscher JKA-Karate Bund e.V.
Ort: Bottrop, Dieter-Renz-Sporthalle (am Bundesleistungszentrum Karate)

Zeiten: Einlaß: 8.00 Uhr
Beginn: 9.00 Uhr Kumite, Mannschaft der Senioren, Junioren u. Jugend
ca. 10.00 Uhr Kumite, Einzel
ca. 14.00 Uhr Kata, Einzel und Teams

Gruppen: Kata-Einzel **Gr. A** Herren ab 1. Dan **Gr. G** Damen ab 3. Kyu
Gr. B Herren 3. - 1. Kyu
Gr. C Herren ab 38 Jahre ab 3. Kyu **Gr. H** Damen ab 30 Jahre ab 3. Kyu
Gr. J1 Jungen ab 3. Kyu, 15-17 Jahre **Gr. M1** Mädchen ab 3. Kyu, 15-17 Jahre
Kata-Team **Gr. HT** Herren-Team ab 3. Kyu **Gr. DT** Damen-Team ab 3. Kyu
Gr. JT Jungen-Team ab 5. Kyu 14-17 J. **Gr. MT** Mädchen-Team ab 5. Kyu 14-17 J.
Kumite-Einzel **Gr. D** Herren ab 1. Dan **Gr. K** Damen ab 3. Kyu
Gr. E Jiyu-Ippon-Kumite: **Gr. L** Jiyu-Ippon-Kumite:
Herren ab 3. Kyu u. ab 38 Jahre Damen ab 3. Kyu u. ab 30 Jahre
Gr. F Herren ab 3. Kyu u. ab 38 Jahre **Gr. M2** Mädchen ab 3. Kyu u. 14-15 J.
Gr. J Junioren ab 3. Kyu u. 18-20 J. **Gr. M3** Mädchen ab 3. Kyu u. 16-17 J.
Gr. J2 Jungen ab 3. Kyu u. 14-15 J.
Gr. J3 Jungen ab 3. Kyu u. 16-17 J.

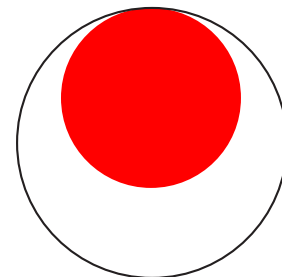
Kumite-Team Herren: Gr. HK Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
4 Mannschaften qualifizieren sich für das Finale.
Dort müssen sie in 5-Mann-Stärke antreten und können
aus den regionalen Stützpunkten aufgestockt werden.
Damen: Gr. DK Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
Finale ebenfalls mit 3 Kämpferinnen
Junioren: Gr. JJ Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
und im Alter von 18-20 Jahren.
Herren ab 38 Jahre: Gr. K38 Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu) ab 38 J.
Finale ebenfalls mit 3 Kämpfern
Jungen: Gr. JK Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
und im Alter von 14-17 Jahren. (Finale ebenfalls 3 Kämpfer)
Mädchen: Gr. MK Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
im Alter von 14-17 Jahren.
(Finale ebenfalls mit 3 Kämpferinnen)

Modus: Kumite: Shobu Ippon, 2 Min. effektive Kampfzeit
Seit 2004 wird beim JKA-Cup in allen Kumite-Disziplinen nur mit Faustschützern
gekämpft! Die neuen Faustschützer wurden von Shihan Ochi geprüft und können
über die Firma "DC-Sport" erworben werden. Andere Faustschützer sind nicht
zulässig!

Jiyu-Ippon-Kumite: Angriffe: 1. Kizami-zuki Jodan
2. Oi-zuki Jodan
3. Mae-geri Chudan
• Angriff aus Kamae
• Korrekte Abwehr bei freiem Gegenangriff
• Nicht erlaubt sind direkte Kontertechniken,
Fußfeger und Aushebeln mit Wurf.

Alle Disziplinen werden im reinen K.O. System ausgetragen.

JKA - CUP 2009



Modus:	Kata: Gruppen A, G: 1. + 2. Runde Flaggensystem: Heian Nidan bis Tekki 1 3. Runde Flaggensystem: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Hangetsu, Enpi. Finale: freie Wahl der Kata
	Gruppen B, C, H: 1. + 2. Runde Flaggensystem: Heian Nidan bis Heian Godan 3. Runde Flaggensystem: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Hangetsu, Enpi. Finale: freie Wahl der Kata
	Gruppen J1, M1 (15-17 Jahre): Vorrunden Flaggensystem: Heian Nidan bis Heian Godan Finale: Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai.

Startgebühren: Einzeldisziplinen 8,- Euro pro Teilnehmer pro Disziplin
Mannschaftsdisziplinen 18,- Euro pro Mannschaft pro Disziplin

Meldung u. Auskunft: Klaus Wiegand, Kranichstr. 3, 44867 Bochum,
Tel.: 0 23 27 / 95 36 36, Fax: 0 23 27 / 95 36 37, Mobil: 0170 / 470 89 80

ACHTUNG! Meldungen auf dem dafür bestimmten Formblatt unter Beifügung eines Euro- oder Verrechnungsschecks. Den Scheck bitte auf: »JKA-Cup 2009, Klaus Wiegand« ausstellen.
Barzahlung oder Überweisungen haben keine Gültigkeit!
Meldesluß ist Montag, der 19. Oktober 2009 (Datum Posteingang)

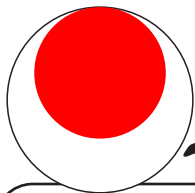
Bankett: nach dem Finale und der Siegerehrung im Brauhaus, Gladbecker Str.

Eintritt: 5,- Euro je Karte, Eintrittskarten sind auch an der Kasse am Eingang erhältlich.

Übernachtung: Übernachtungsmöglichkeit ist in der Dieter-Renz-Halle vorhanden.
Unkostenbeitrag: 2,50 Euro

Verkehrsverein Bottrop,	Tel.: 0 20 41 / 26 54 64
Cortyard by Marriot,	Tel.: 0 20 41 / 168-0
Große Wilde,	Tel.: 0 20 41 / 9 40 22
Brauhaus	Tel.: 0 20 41 / 2 48 90
Billard Eck,	Tel.: 0 20 41 / 69 85 21
Sackers,	Tel.: 0 20 41 / 9 23 44
Nike,	Tel.: 0 20 41 / 6 63 15
Ringhotel Rhein-Ruhr,	Tel.: 0 20 41 / 77 98 60

Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung für Schadensfälle jeder Art ab.



Lehrgangs - Ausschreibungen.....

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 19. / 20. September 2009

Ort: 65527 Niedernhausen

Halle: Lenzenberghalle
Neugasse 12a

Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 5. Kyu
12.00 Uhr ab 4. Kyu

Info: Tel.: 0 61 27 / 21 71
www.jka-karate-dojoniedernhausen.de

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 19. / 20. September 2009

Ort: 77948 Friesenheim

Halle: Offo-Halle
Unterdorfstr. / OT Schuttern

Beginn: Sa. 13.00 Uhr bis 6. Kyu
14.30 Uhr ab 5. Kyu

Info: Astrid u. Joachim Ehret
Tel.: 0 78 21 / 6 39 61
www.sei-shin-kan.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 19. / 20. September 2009

Ort: Weihenzell

Halle: Hans Pophalle
(ab Stadtmitte ausgeschildert)

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Thorsten Kielgas
Tel.: 0171 / 643 88 18
www.bushido-weihenzell.de

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 19. / 20. September 2009

Ort: 36199 Rotenburg a.d. Fulda

Halle: A.-Schweizer-Grundschule
Breitinger Kirchweg 6

Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 6. Kyu
11.30 Uhr ab 5. Kyu

Info: Volker Sandrock
Tel.: 0172 / 561 52 75
www.karate-rotenburg.de

Kinder/Jugend-Lg mit Giovanni Torzi

Datum: 19. September 2009

Ort: 72202 Nagold

Halle: Bächlenhalle
Max-Eyth-Str. 23

Beginn: Sa. 11.30 Uhr bis 6. Kyu
13.00 Uhr ab 5. Kyu

Info: Helmut Schäberle
Tel.: 0 70 32 / 99 29 47
karatenagold@aol.com

Lehrgang mit D. Anton u. M. Stüdel

Datum: 19. September 2009

Ort: 66424 Homburg / Saar

Halle: Hohenburgschule
Schulstr. 20 / Nähe Brauerei

Beginn: Sa. 11.00 Uhr 2 Gr. parallel

Info: Dirk Anton
Tel.: 68 42 / 50 79 07
Mobil: 0178 / 760 03 58

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 19. / 20. September 2009

Ort: 27308 Kirchlinteln

Halle: Schulzentrum
Schulstr. 3

Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 5. Kyu
11.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Udo Lüdemann
Tel.: 0170 / 585 55 54
urosenweg@aol.com

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 25. / 26. September 2009

Ort: 66482 Zweibrücken

Halle: Canadaschule
Canadastr. (Fasanerieberg)

Beginn: Fr. 18.30 Uhr gemeinsam

Info: Christian Wepler
Tel.: 0 63 32 / 4 69 21
www.karate-dojo-kyohan.de

Lehrgang mit Schlatt

Datum: 26. September 2009

Ort: 97209 Veitshöchheim

Halle: Sportzentrum
TG Veitshöchheim

Beginn: Sa. 13.00 Uhr gemeinsam

Info: Thomas Igerst
Tel.: 09 31 / 2 90 21
www.tgv-karate.de

Lehrgang mit Hans Körner



Datum: 27. September 2009

Ort: Ormesheim / Saar

Halle: Schulturnhalle Ormesheim

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu

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

Gymnastik-Lehrgang mit A. u. M. Engel

Datum: 26. September 2009

Ort: 63512 Hainburg

Halle: Budo Gym Hainburg
Siemensstr. 8-10

Beginn: Sa. ab 12.00 Uhr

Info: Michael Szumlewski
Tel.: 0 61 82 / 82 86 36
Michael.Szumlewski@t-online.de

Lehrgang mit H. Landeck u. J. Chees

Datum: 26. September 2009

Ort: 87509 Immenstadt/Stein

Halle: Grundschule Stein
Am Eckschachen 4

Beginn: Sa. 11.00 Uhr 2 Gr. parallel

Info: Xaver Eldracher
Tel.: 0171 / 125 59 44

9. Herbstlehrgang

vom 26.09.- 27.09. 2009

im Budo Karate Club Magdeburg e.V.



Sensei
Shinomura Kazuo, 5. Dan



Sensei
Thomas Schuler, 5. Dan

Trainingszeiten:

Samstag:

10.00-11.00 Uhr Kindertraining 9.-4.Kyu
10.00-11.00 Uhr Erwachsene 9.-4.Kyu
11.00-12.00 Uhr 3.Kyu-Dan

14.00-15.00 Uhr Katatraining - 1.Kyu & Danträger

15.30-16.30 Uhr 9.-4.Kyu Kinder & Erwachsene
15.30-16.30 Uhr 3.Kyu-Dan

Sonntag:

10.00-11.30 Uhr 9.Kyu-4.Kyu & 3.Kyu-Dan

Lehrgangsgebühr: 20,- Euro

Trainingsort:

Sporthalle der Berufsschule "Eike von Repgow"
Albert-Vater-Str. 90
39108 Magdeburg

Information / Anmeldung:

Tobias Prüfert
Tel. 0391-541 45 45 (Dojo) o. 0177-2500628
tobias.pruefert@bkc-magdeburg.de
www.bkc-magdeburg.de

Prüfungen:

bis 1. Kyu DJKB,
5,- Gebühr (Marken und Urkunden vorhanden)

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 25. / 26. September 2009

Ort: 66482 Zweibrücken

Halle: Canadaschule
Canadastr. (Fasanerieberg)

Beginn: Fr. 18.30 Uhr gemeinsam

Info: Christian Wepler
Tel.: 0 63 32 / 4 69 21
www.karate-dojo-kyohan.de

Lehrgang mit Schlatt Ostermann und Einecker

Datum: 3. Oktober 2009

Ort: 97941 Tauberbischofsheim

Halle: Neue Turnhalle am Wörth

Beginn: Sa. 14.00 Uhr 9. Kyu - Dan
in 3 Gruppen parallel

Info: Schlatt
Tel.: 0 93 41 / 89 76 35
schlatt@schlatt-books.de

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 3. / 4. Oktober 2009

Ort: 75365 Calw

Halle: Turnhalle Badstraße

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Grhard Schuler
Tel.: 0 70 33 / 13 84 02
www.sk-d-calw.de

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 3. / 4. Oktober 2009

Ort: Blumberg (bei Donauesch.)

Halle: Realschule Blumberg
(Weg wird ausgeschildert)

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

Lehrgang mit Sensei Akita

Datum: 3. Oktober 2009

Ort: 80333 München

Halle: Berufsbildungszentrum
Lindwurmstr. 90

Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 6. Kyu
11.30 Uhr ab 5. Kyu

Info: Peter Almrutter
Tel.: 0176 - 2527 54 44
info@almrutter.com

Vitalpunkt-Lehrgang mit Ulf Gall

Datum: 10. Oktober 2009

Ort: 68519 Viernheim

Halle: 1. Viernheimer KD
Industriestr. 20-22

Achtung: Teilnehmer auf 20 begrenzt
-bitte anmelden!

Info: Tel.: 0151 / 17086857
u_gall@yahoo.de



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit C. Restelli u. D. Marchini

Datum: 9. - 11. Oktober 2009

Ort: Karlsruhe

Halle: PSV Karlsruhe
Edgar-Heller-Str. 19

Beginn: Fr., 19.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Info: Cosimo Piepoli
Tel.: 0 72 43 / 94 91 49
www.karate-karlsruhe.de

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 10. Oktober 2009

Ort: 66119 Saarbrücken

Halle: Sporthalle St. Annual
Scharnhorststr.

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Norbert Hallmann
Tel.: 06 81 / 7 82 18
www.shotokan-karate-dojo-saarbruecken.de

Lehrgang mit J. Chees u. M. Rues

Datum: 10. / 11. Oktober 2009

Ort: 72202 Nagold

Halle: Bächlenhalle
Max-Eyth-Str. 23

Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 5. Kyu
12.00 Uhr an 4. Kyu

Info: Helmut Schäberle
Tel.: 0 70 32 / 99 29 47
KarateNagold@aol.com

SV-Lehrgang mit Szumlewski u. Platt

Datum: 10. / 11. Oktober 2009

Ort: 63512 Hainburg

Halle: Budo Gym Hainburg
Siemensstr. 8-10

Beginn: Sa. 12.00 Uhr

Info: Michael Szumlewski
Tel.: 0 61 82 / 82 86 36
www.Budo-Gym.com

Benefiz-Lehrgang mit Ahmet Sönmez

Datum: 11. Oktober 2009

Ort: Ormesheim-Saar

Halle: Schulturnhalle Ormesheim

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Ahmet Sönmez
Tel.: 0178-4120983
Ahmet.Soenmez@web.de

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 17. Oktober 2009

Ort: München-Süd

Halle: Sports4You (Fitnesscenter)
Drygalski-Allee 41

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 7. Kyu
12.00 Uhr 6.-4. Kyu
13.00 Uhr ab 3. Kyu

Info: Klaus Hirsch
Tel.: 089 / 74946778
www.seiko-karate.de

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 17. / 18. Oktober 2009

Ort: 01705 Freital

Halle: Weißeritzgymnasium
Krönertstr. 25

Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 6. Kyu
11.30 Uhr ab 5. Kyu

Info: Thomas Stenzel
Tel.: 03 51 / 426 49 19
www.shotokan-karate.eu

Kata-Lehrgang mit Glad,Perchtold u. Sung

Datum: 24. / 25. Oktober 2009

Ort: Neureut (bei Karlsruhe)

Halle: Schulzentrum Neureut
Unterfeldstr. 6

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 4. Kyu
12.30 Uhr ab 3. Kyu

Info: Martin Fischer
Tel.: 0176 / 2204 61 64
www.karate-neureut.de

Lehrgang mit Axel Dzierzk

Datum: 24. / 25. Oktober 2009

Ort: Freital

Halle: Turnhalle
in der Rudelstraße

Beginn: Sa. 10.00 Uhr

Info: Nico Reinhold
Tel.: 03 51 / 799 87 78
www.shotokan-freital.de

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 30. / 31. Oktober 2009

Ort: 97256 Geroldshausen

Halle: Turnhalle Am Sportplatz

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

Info: Julian P. Chees
Tel.: 0 93 66 / 98 12 84
www.shoshin-wuerzburg.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 30. / 31. Oktober 2009

Ort: 41372 Niederkrüchten

Halle: Bürgerhaus, Schulstr. 25
Niederkrüchten-Elmpt

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

Info: Jörg Kalinofski
Tel.: 0 21 63 / 571 51 51
www.shikoku.de

Lehrgang mit B. u. P. Hirschberger

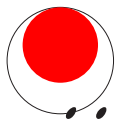
Datum: 31. Oktober 2009

Ort: 66620 Primstal- Kannenberg

Halle: Mehrzweckhalle Primstal

Beginn: Sa. 16.00 Uhr 9. Kyu - Dan
in 2 Gruppen parallel

Info: Thorsten Sölle
Tel.: 0 68 73 / 6 44 94
www.karate-do-braunshausen.de



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Massimo Abate

Datum: 31. Oktober 2009

Ort: 13086 Berlin-Weißensee

Halle: Grundschule am Hamburger Platz / Gustav-Adolf-Str. 21

Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 4. Kyu
11.30 Uhr ab 3. Kyu

Info: Toni
Tel.: 0163 / 686 09 98
www.hayabusa-ev.de

Lehrgang mit M. Glad u. M. Niino

Datum: 6. - 8. November 2009

Ort: 57072 Siegen

Halle: Bertha-von-Suttner-Gesamtschule / Kolpingstr. 35

Beginn: Fr. 19.15 Uhr 9. Kyu - Dan

Info: Rolf Kringe
Tel.: 0171 / 226 38 25
www.bushido-siegen.de

DJKB-Instructor Hans Körner



Datum: 7. November 2009

Ort: Magdeburg

Halle: Grundschule "Am Grenzweg"

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 4. Kyu
12.30 Uhr ab 3. Kyu

Info: Claudia Walsleben
Tel.: 0172 / 304 64 61
www.hkc-magdeburg.de

Lehrgang mit J. Chees u. H. Landeck

Datum: 7. November 2009

Ort: 90547 Stein / Nürnberg

Halle: Weiherberghalle
Faber-Castel-Allee

Beginn: Sa. 11.00 Uhr
in 2 Gruppen parallel

Info: Xaver Eldracher
Tel.: 0171 / 125 59 44

Lehrgang mit D. Anton u. M. Stäudel

Datum: 7. November 2009

Ort: 66424 Homburg / Saar

Halle: Hohenburgschule
Schulstr. 20 (Nähe Brauerei)

Beginn: Sa. 11.00 Uhr
in 2 Gruppen parallel

Info: Dirk Anton
Tel.: 0178 / 760 03 58

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 7. / 8. November 2009

Ort: 65520 Bad Camberg

Halle: Taunusschule
Pommernstr.

Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 5. Kyu
11.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Patrick Jokl
Tel.: 0177 / 526 43 33
www.JKA-Karateschule.de

Lehrgang mit Axel Dzierzk

Datum: 7. / 8. November 2009

Ort: Annaberg

Halle: Turnhalle in der Parkstraße
/ obere Stadt

Beginn: Sa. 10.00 Uhr

Info: Thomas Feig
Tel.: 0 37 33 / 42 93 73
www.karate-annaberg.de

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 7. / 8. November 2009

Ort: 12687 Berlin-Marzahn

Halle: Tagore Oberschule
Walter-Felsenstein-Str.
(Hallenänderung möglich!)

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

Info: A. Förster, 030-9339584
www.bushido-dojo.de

Jubiläums-Lehrgang mit B. Hirschberger u. R. Adam

Datum: 8. November 2009

Ort: Ormesheim-Saar

Halle: Schulturnhalle Ormesheim

Beginn: So. 11.00 Uhr bis 4. Kyu
12.30 Uhr ab 3. Kyu

Info: Ahmet Sönmez
Tel.: 06 81 / 5959 08 08
Ahmet.Soenmez@web.de

Lehrgang mit B. u. P. Hirschberger

Datum: 14. November 2009

Ort: 66424 Homburg / Saar

Halle: Hohenburgschule
Stadtmitte (Nähe Brauerei)

Beginn: Sa. 16.00 Uhr 2 Gr. parallel

Info: Petra Hirschberger
Tel.: 0 63 37 / 67 49

Kata-Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 14. November 2009

Ort: Stuttgart - OT Hausen

Halle: Maria Montessori Schule
Beim Fasaneriegarten 9

Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 5. Kyu
11.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Sabine Armbruster
Tel.: 07 11 / 810 59 47
KaratenetzS@AOL.com

Lehrgang mit Axel Dzierzk

Datum: 14. / 15. November 2009

Ort: Forst

Halle: Realschule
Max-Fritz Hammer Str.

Beginn: Sa. 10.00 Uhr

Info: Elke Langer
Tel.: 0 35 62 / 85 66
alemania-forst@t-online.de



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Shihan Kasajima

Datum: 14. / 15. November 2009

Ort: Tauberbischofsheim

Halle: Grünwaldhalle
Vitryallee

Beginn: Sa. 12.30 Uhr bis 4. Kyu
14.30 Uhr ab 3. Kyu

Info: Schlatt
Tel.: 0 93 41 / 89 76 35
www.ryozanpaku.de

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 21. November 2009

Ort: 78224 Singen

Halle: Kreissporthalle
Herderstr.

Beginn: Sa. 11.00 Uhr

Info: Ralf Braunwarth
Tel.: 0 77 31 / 6 53 31
www.skd-singen.de

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 21. / 22. November 2009

Ort: 57482 Wenden

Halle: Konrad-Adenauer-Schule
Peter-Dassis-Ring

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: www.shotokan-wenden.de

Lehrgang mit Thomas Schulze

Datum: 28. November 2009

Ort: 48163 Münster

Halle: Paul-Gerhardt-Schule
Jüdefelder Str. 10

Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 6. Kyu
11.45 Uhr ab 5. Kyu

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

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 28. / 29. November 2009

Ort: 92526 Oberviechtach

Halle: Mehrzweckhalle
Martin-Luther-Str. 6

Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Johann Ruml
Tel.: 0173 / 562 65 91
www.karate-oberviechtach.de

Kata-Lehrgang mit Glad, Sung u. Niino

Datum: 28. / 29. November 2009

Ort: 64807 Dieburg

Halle: Landrat-Gruber-Schule
Auf der Leer 11

Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 4. Kyu
11.30 Uhr ab 3. Kyu

Info: Karate-Dojo Dieburg
Tel.: 0 60 71 / 8 88 70

Lehrgang mit Schlatt

Datum: 28. / 29. November 2009

Ort: Nienburg

Halle: Kreisberufsschule
Berliner Ring 21

Beginn: Sa. 13.00 Uhr bis 5. Kyu
14.30 Uhr ab 4. Kyu

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 4. / 5. Dezember 2009

Ort: 29303 Bergen

Halle: Hermann-Ehlers-Realschule
Heinrich-Hellberg-Weg 12

Beginn: Fr. 19.30 Uhr 9. Kyu - Dan

Info: Andreas Penk
Tel.: 0 50 51 / 61 62
Gabi Schmitt
Tel.: 0 50 55 / 57 37

Lehrgang mit Massimo Abate

Datum: 5. Dezember 2009

Ort: Kiel

Halle: Sportzentrum der Uni Kiel
Olshausenstr. 72

Beginn: Sa. 12.30 Uhr bis 5. Kyu
14.00 Uhr ab 4. Kyu

Info: Ralph Dawert
Tel.: 0 43 46 / 48 49

Lehrgang mit Thomas Schulze

Datum: 5. / 6. Dezember 2009

Ort: 19069 Alt Meteln

Halle: Sporthalle Alt Meteln
Königstr. 13

Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 7. Kyu
11.00 Uhr ab 6. Kyu

Info: Thomas Ufert
Tel.: 0179 / 231 56 90
www.budokai-alt-meteln.de

Lehrgang mit Schlatt & D. Müller

Datum: 12. / 13. Dezember 2009

Ort: 40670 Meerbusch-Osterrath

Halle: Turnhalle Hauptschule
Wienenweg 38

Beginn: Sa. 10.00 Uhr gemeinsam

Info: Björn Skupch
Tel.: 178 / 355 29 78
www.tus64.de
(Sportangebote Karate)

Ausschreibungen
zur Veröffentlichung
bitte ausschließlich
an folgende
E-Mail-Adresse
senden

JKA_Deutschland@gmx.de

Adressen unserer DJKB-Instructoren und Verbandstrainer



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

Hans Körner
 Bacchusstr. 11
 75223 Niefern-Öschelbronn
 Tel.: 0170 / 965 19 19
koerner-niefern@t-online.de



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

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



Shihan Ochi in Hennef (bei Bonn)

25. / 26. September 2009

**DAN
 Prüfung**

Ausrichter: Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

zum 1. + 2. Dan

Ort: Dreifachturnhalle des Gymnasiums Hennef
 Fritz-Jacobi-Straße, 53773 Hennef

Trainingszeiten: Freitag, 25.9.: 18.30 - 20.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 26.9.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
 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: Samstag, im Anschluß an das letzte Training (ca. 17.15 Uhr)
 Kyu- und Dan-Prüfungen (1. + 2. Dan)

Gebühren: 20,- EURO

Übernachtung: in der Halle **nicht** möglich!

Info: Dr. Somantha Roeung, Tel.: 0 22 42 / 58 06
 E-mail: Somantha@gmx.de, Internet: www.ochi-hennef.de

Haftung: Der Ausrichter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.

SHIHAN OCHI IN ...

Shihan Ochi in Tauberbischofsheim

17. / 18. Oktober 2009

Ausrichter: Ryozanpaku Tauberbischofsheim

Ort: "Neue Turnhalle am Wörth" (direkt an der Tauber)
97941 Tauberbischofsheim

**DAN
Prüfung**

zum 1. + 2. Dan

Trainingszeiten: Samstag, 17.10.: 12.00 - 13.30 Uhr 9. - 5. Kyu
13.30 - 15.00 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

Info: vor Ort oder über Dojoleiter
(Tel. siehe Info)

16.00 - 17.00 Uhr 9. - 5. Kyu

17.00 - 18.00 Uhr 4. Kyu - Dan

Sonntag, 18.10.: 10.30 - 12.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Prüfungen: Dan-Prüfungen (1. + 2. Dan)

Gebühren: 20,- EURO

Übernachtung: in der Halle möglich!
od. über Touristinformation, Tel.: 0 93 41 / 8 03 33

Info: Schlatt, Tel.: 0 93 41 / 89 76 35, E-mail: schlatt@t-online.de,
Internet: www.ryozanpaku.de

Haftung: Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.

Shihan Ochi in Groß-Umstadt

3. / 4. Oktober 2009

Ausrichter: Karate-Dojo Groß-Umstadt e.V.

Ort: **Heinrich-Klein-Dreifachsporthalle** neben der Stadthalle (Stadtmitte),
Am Darmstädter Schloss 6, 64823 Groß-Umstadt

Trainingszeiten: Samstag, 3.10.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
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

Sonntag, 4.10.: 10.00 - 11.00 Uhr 9. - 5. Kyu
11.00 - 12.00 Uhr 4. Kyu - Dan

Prüfungen: Samstag, ab 17.00 Uhr bis 1. Kyu

Gebühren: 20,- EURO

Übernachtung: in der Halle möglich, oder
Fremdenverkehrsamt Groß-Umstadt, Tel.: 0 60 78 / 78 10

Info: Karate-Dojo Groß-Umstadt e.V., Tel.: 0 60 78 / 7 53 37
E-mail: Ch.Gradl@t-online.de, oder www.karate-dojo-gross-umstadt.de

Haftung: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

SHIHAN OCHI IN ...

Shihan Ochi in Donaueschingen

30. / 31. Oktober 2009

Ausrichter: Karate Dojo Imota Donaueschingen

Ort: **Baarsporthalle**
Humboldtstr. 1, 78166 Donaueschingen

Trainingszeiten: Freitag, 30.10.: 19.30 - 21.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 31.10.: 10.00 - 11.30 Uhr 9. - 5. Kyu
11.30 - 13.00 Uhr 4. Kyu - Dan

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

14.00 - 15.00 Uhr 9. - 5. Kyu
15.00 - 16.00 Uhr 4. Kyu - Dan

Prüfungen: Samstag, nach dem letzten Training bis 1. Kyu

Gebühren: 20,- EURO Kinder bis einschl. 14 Jahre: 15,- EURO

Übernachtung: im Dojo mit Schlafsack möglich, oder
Verkehrsamt Donaueschingen, Tel.: 07 71 / 857-221, 857-223

Info: Andelko Kristic, Tel.: 07 71 / 158 77 03, Fax: 07 71 / 158 77 04

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Shihan Ochi in Bremen

6. / 7. November 2009

**DAN
Prüfung**

zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: Karate Dojo "Shogun" Bremen e.V.

Ort: **Alexander-von-Humbolt Schule** (ehemaliges Schulzentrum Delfter Str.)
Delfter Straße, 28259 Bremen-Huchting

Trainingszeiten: Freitag, 6.11.: 19.30 - 21.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 7.11.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
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: am Samstag nach dem letzten Training Kyu- u. Dan-Prüfungen

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

Info: Thomas Schulze, Tel.: 04 21 / 378 12 16, Fax: 04 21 / 378 12 17
E-mail: thomas.schulze@online.de

Übernachtung: im Dojo möglich, Jugendherberge (Innenstadt) Tel.: 0421 / 171369
Bremer Touristik Zentrale, Tel.: 0421 / 308000
od. Mercure Hotel Hanseatic Bremen, Tel.: 04 21 / 52 26 80

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Freudenberg

27. / 28. November 2009

Ausrichter: Shotokan Karate ATG Freudenberg-Alchen

Ort: **Schulzentrum Freudenberg**

Alte Kölner Str. 15, 57258 Freudenberg
BAB 45, Ausfahrt A20, Abfahrt Freudenberg
od. Siegen-Süd HTS Richtung Freudenberg, ab dort ausgeschildert (Schulzentrum)

Trainingszeiten: Freitag, 27.11.: 19.30 - 21.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 28.11.: 12.00 - 13.30 Uhr 9. - 5. Kyu
13.30 - 15.00 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

Info: vor Ort oder über Dojoleiter
(Tel. siehe Info)

16.00 - 17.00 Uhr 9. - 5. Kyu

17.00 - 18.00 Uhr 4. Kyu - Dan

Prüfungen: am Samstag, ab ca. 18,15 Uhr Prüfungen bis 1. Kyu

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

Info: Holger Wiederstein, Mobil: 0160 / 637 90 19
E-mail: shotokanalchen@t-online.de
www.karate-alchen.info

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Bexbach / Saar

5. / 6. Dezember 2009

Ausrichter: Karate Zentrum Bexbach e.V.

Ort: **Dorfhalle Limbach,**
Gartenstraße 30, 66459 Kirkel-Limbach



zum
1. + 2. Dan

Trainingszeiten: Samstag, 5.12.: 10.30 - 12.00 Uhr 9. - 5. Kyu
12.00 - 13.30 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

Info: vor Ort oder über Dojoleiter
(Tel. siehe Info)

14.30 - 15.30 Uhr 9. - 5. Kyu

15.30 - 16.30 Uhr 4. Kyu - Dan

Sonntag, 6.12.: 10.00 - 11.30 Uhr 9. Kyu - Dan

Prüfung: Sonntag, ab ca. 12.00 Uhr Kyu- und Dan-Prüfungen

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

Info: Dirk Anton, Tel.: 0 68 42 / 50 79 07
www.karatezentrum-bexbach.de

Über-

nachtung: In der Halle besteht keine Übernachtungsmöglichkeit!

Haftung: Der Ausrichter / Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Hannover

12. / 13. Dezember 2008

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

Ort: **Schulzentrum Bemerode**, Wilhelm-Göhrs-Str. 4, 30539 Hannover

Trainingszeiten: Samstag, 12.12.: 12.00 - 13.30 Uhr 9. - 5. Kyu
13.30 - 15.00 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.

Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)

16.00 - 17.00 Uhr 9. - 5. Kyu
17.00 - 18.00 Uhr 4. Kyu - Dan

Sonntag, 14.12.: 10.00 - 11.00 Uhr 9. - 5. Kyu
11.00 - 12.00 Uhr 4. Kyu - Dan

Prüfungen: am Sonntag im Anschluß an das letzte Training bis 1. Kyu

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

Info: Riad Kheirallah, Tel.: 05 11 / 809 21 35, Fax: 05 11 / 809 21 45
E-Mail: riad.kheirallah@karate-dojo-hannover.de
Internet: www.Karate-Dojo-Hannover.de

Über-

nachtung: ist kostenlos im Dojo möglich, od. Hannover Tourismus Service, Tel.: 05 11 / 1684-9700

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Shihan Ochi in Freiburg

18. / 19. Dezember 2008

Ausrichter: Aramoto Freiburg, Uni-Dojo Freiburg, Karate Dojo Freiburg

Ort: **Sepp-Glaser-Halle**
Johanna-Kohlund-Str. 5, Freiburg-Rieselfeld

Trainingszeiten: Sonntag, 18.12.: 20.30 - 22.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 19.12.: 10.00 - 11.30 Uhr 9. - 5. Kyu
11.30 - 13.00 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.

Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)

14.00 - 15.00 Uhr 9. - 5. Kyu
15.00 - 16.00 Uhr 4. Kyu - Dan

Prüfung: Samstag, im Anschluß an das letzte Training Prüfungen bis 1. Kyu

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

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

Über-

nachtung: in einer Turnhalle od. www.freiburg-tourist.de

Haftung: Der Ausrichter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.

BESTELLSCHEIN

Dojo-Nr.:

--	--	--	--	--

Absender:

Verein / Dojo

Name, Vorname

Straße, Nr.

Plz Wohnort

An den
Deutschen JKA-Karate Bund e.V.
Geschäftsstelle
Schwarzwaldstr. 64

66482 Zweibrücken

Hiermit möchten wir folgende Artikel anfordern:

Bezeichnung	Einzelpreis	Staffelung	Stückzahl	Gesamtpreis
Prüfungsmarken (incl. Urkunden)	5,00 EURO	/		
Prüfer- u. Ausbilderhandbuch	2,60 EURO	/		
Broschüren (Willkommen im DJKB)	0,50 EURO	/		
Broschüren (9. + 8. Kyu)	0,50 EURO	/ NEU		
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	/		
Wettkampfflächenklebeband (rot)	6,00 EURO	/		
Wettkampfflächenklebeband (gelb)	6,00 EURO	/		
Plakate DIN A 3	0,20 EURO	/		
Plakate DIN A 2	0,40 EURO	/		
Porto	3,50 EURO/Sendung Nur bei Bestellung von Klebeband bzw. Plakaten!			3,50
Summe				

Der Gesamtbetrag wurde

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

Die Broschüre "Willkommen im DJKB"



16-seitige A4 Broschüre mit

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

Das Plakat

erhältlich im Format Din A3
 und Din A2

Vorlage zur Selbstbeschriftung



