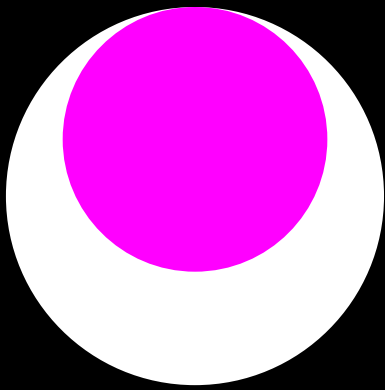


Heft 1/2009



JKA-Karate

Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.



FACHVERBAND FÜR TRADITIONELLES KARATE

Präsidium des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.

Präsident

Bernd Hinschberger
Schwarzwaldstr. 64
66482 Zweibrücken
Tel.: 0 63 37 / 67 49
BHinschberger@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

Chiefinstructor

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

Bankverbindung:

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

Mitteilungen der Ges

Mitgliederentwicklung im DJKB in 2008

Im vergangenen Jahr konnte unser Verband die Zahl der gemeldeten Karateka wieder auf deutlich über 20.000 Mitglieder steigern. Dafür darf ich im Namen von Shihan Ochi und dem DJKB-Präsidium unseren Dojoleitern, den Vereinsvorständen, Trainern und Ansprechpartnern ganz herzlich danken.

Die in 2008 mitgliederstärksten Dojo in unserem Verband waren: KD Ochi Troisdorf (446), KD Groß-Umstadt (301) und SKD Singen (291). Unser Glückwunsch an die engagierten Dojoleiter dieser drei Dojo.

JKA-WM "Gichin-Funakoshi-Cup"

"TOKYO, Feb. 16, 2009: JKA Chairman Nakahara announced today that in view of rapidly deteriorating worldwide economic conditions, JKA HQ has decided to postpone the 11th Funakoshi Gichin Cup World Karate-Do Championships scheduled for September this year (2009) in Tokyo. When firm signs of solid economic recovery start to be seen, he said, a new schedule for the event will be announced."

DJKB-Pässe und Jahressichtmarken

Das Präsidium weist aus aktuellen Anlässen erneut eindringlich darauf hin, dass die DJKB-Ausweise und die Jahressichtmarken **EIGENTUM** des dem Verband gemeldeten Mitglieds sind und diesem **UNBEDINGT ausgehändigt werden müssen**.

Auch eine Übertragung von Jahresmarken ist nicht möglich, da - gemäß unserer Struktur der Einzelmitgliedschaft - nur die gemeldeten Personen Mitglieder im Verband sind und NICHT die Dojo/Vereine!

Kurz vorgestellt: „Die SHIAI-Programmfamilie“

Nach jahrelanger Entwicklungsarbeit stehen in Kürze (nach der DJKB-DM in Homburg) die beiden Programme der neuen „SHIAI-Programmfamilie“ allen DJKB-Mitgliedsdojo zur Verfügung.

Hauptmerkmale der beiden Programme:

- „SHIAI-Event“ (Das Veranstaltungs-Management-Programm): Einfach strukturiertes, aber umfassendes Programm zur Planung und Durchführung von Karatemeisterschaften, von der Dojo- bis zur Weltmeisterschaft nutzbar!
- „SHIAI-Register“ (Das Meldeprogramm zu Karatemeisterschaften): Einfach bedienbares Programm zur Erstellung von Stamm- und Meldedaten. Versendung der kompletten Meldung per Email.

„SHIAI-Event“ wurde bereits in 2008 erfolgreich bei einer Senioren-Europameisterschaft und einer Junioren-Weltmeisterschaft getestet.

„SHIAI-Register“ hat ganz aktuell den Praxistest erfolgreich bestanden.

Eine Präsentation beider Programme findet im Anschluss an die DJKB-Mitgliederversammlung am 01.05.09 in Homburg statt.

Interessenten können sich bereits an folgende Email Adressen wenden: info@shiai-event.de und info@shiai-register.de

www.deutscher-jka-karate-bund.de

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

REDAKTION: Bernd Hinschberger (Adresse s. n.)

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

Korrektur:

Braungurte und Sentei-Kata

Anlässlich der Shodanprüfung wählt der Prüfer - zusätzlich zu Kürkata - eine Kata aus der Gruppe der Heian Kata u./o. Tekki Shodan aus.

Allerdings sollten die 1.Kyu-Grade, die sich zur Shodan-Prüfung melden, die Sentei Kata (Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu) zumindest ihrem Ablauf nach beherrschen.



Herzlichen Glückwunsch!

Unser ehemaliges Kadermitglied Chin Jing Sung (Chinny) ist Mutter geworden.

Wir gratulieren zur Geburt ihres Sohnes Julian Ming Heitz.

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

Titelbild:

Toribio Osterkamp demonstriert beim 1. Nachwuchstrainer-Lehrgang 2009 das schulmäßige Ausholen bei Soto-Uke

Lehrgänge mit Marijan Glad:
siehe DJKB-Web-Seite

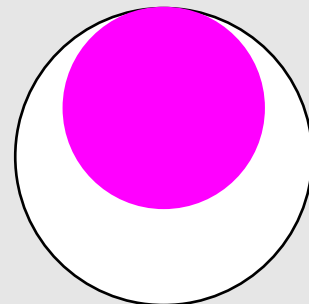
Japanisches Kulturinstitut

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 1 / 2009

- 2 - 3 Informationen / Inhalt
- 4 Aus den Stützpunkten
- 6 - 8 Deutsche Kinder- u. Jugend Meisterschaften in Tauberbischofsheim
- 9 - 11 25 Jahre »Early Birds« Fitness-Karate-Dojo Konstanz
- 12 Lehrgang mit Hans Körner in Mainz
- 13 Trainertraining in Singen
- 14 Intensiv-Trainingswoche bei Risto Kiiskilä
- 15 Lehrgang in Oberursel-Stiersradt
- 16 Zuspätkommen - (k)ein Thema
- 17 Polarlichter in Lappland
- 18 - 20 Shalom Israel
- 22 Buchbesprechung: "Die Krieger des alten Japan"
- 23 - 26 Gasshuku-Plakat
- 27 Vorbereitung zur stressfreien Prüfung
- 28 Lehrgangsberichte
- 29 Das Porträt: Anika Lapp
- 30 Lehrgang mit Jörg Reuß in Wenden
- 31 Bundesjugend-Lehrgang 2009 in Wetzlar
- 32 Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung
- 33 - 34 Deutsche Meisterschaften 2009 der Junioren und Senioren in Homburg
- 35 Deutsche Kinder- u. Jugend-Meisterschaften 2009 in Dessau
- 36 Turnier-Hinweise
- 38 - 41 Lehrgangsausschreibungen
- 42 - 46 Shihan Ochi in ...
- 47 Bestellscheine
- 48 Termine

ACHTUNG!

Redaktionsschluß Heft 2 / 2009
15. Mai 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:

18. April Stützpunkt-Lg in Sottrum
5. Sept. Stützpunkt-Lg in Röbel/Müritz

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:

21. März Lg und Vergleichskampf in Groß-Umstadt
4. April Bayerische JKA Meisterschaft in Feldkirchen
30. Mai Stützpunkt- u. KR-Lg in München
26. Sept. Stützpunkt-Lg in Immenstadt

SAAR-PFALZ

Stützpunkttrainer:

Hans Körner, Bacchusstr. 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:

6./7. Juni Stützpunkt-Lg in

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:

21. März Lehrgang in Hilzingen (Sichtung)
+ allgem. Kinder/Jugend-Lg
28./29. März Stützpunkt-Lg in Singen (Jugend)
6./7. Juni Stützpunkt-Lg in Singen (Jugend)
19. Sept. Sichtung-Lg in Nagold (Kinder/Jugend)

RHEIN-MAIN-NECKAR

Stützpunktleiter:

Christian Gradl • Karlsbader Straße 14 • 64823 Groß-Umstadt • Tel.: 06078-75337 - Fax.: 06078-969677
E-Mail: Ch.Gradl@t-online.de
Internet: www.karate-dojo-gross-umstadt.de
link "Bundesstützpunkt Rhein-Main-Neckar"

Stützpunkttrainer:

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

Termine:

21. März Lg und Vergleichskampf in Groß-Umstadt
25. April Lg in Groß-Umstadt
12. Sept. Lg in Groß-Umstadt

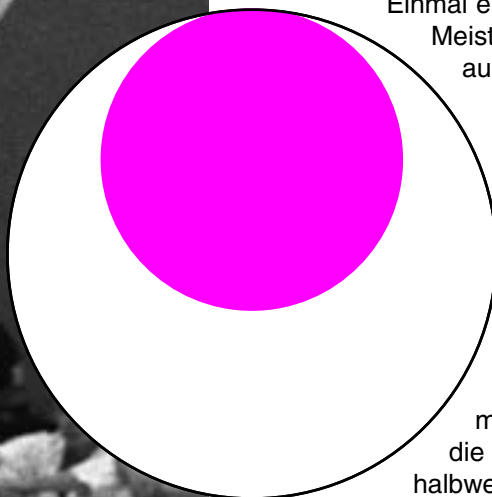
Deutsche Jugend Meisterschaften

in Tauberbischofsheim



Es steht geschrieben, ein Mann solle einen Baum pflanzen, ein Kind zeugen, ein Haus bauen und ein Buch schreiben. Ich möchte dies erweitern mit der Forderung:

Einmal eine Deutsche Meisterschaft des DJKB ausrichten.



Es war schon wirklich ein Erlebnis. Die Arbeit, die bei der Organisation einer derartigen Veranstaltung im Detail steckt, kann man nicht beschreiben, so etwas muss man getan haben. Doch die Freude, wenn alles halbwegs gut geklappt hat, ist genauso wenig beschreibbar. Sie muss gefühlt werden und glaubt mir, dieses Gefühl ist einfach fantastisch. So durfte die Ausrichtung der 14. Deutschen Kinder- und Jugendmeisterschaft 2008 in Tauberbischofsheim ein wirkliches Erlebnis für mich werden.



*oben:
Caroline Sieger
(Agon Hamburg)
2. Platz Kata-Einzel
1. Platz Kumite-Einzel*

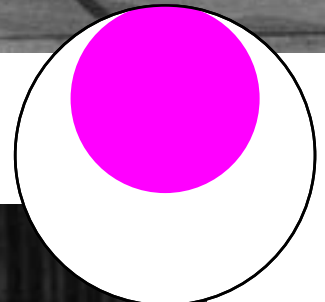
Deutsche Jugend Meisterschaften

in Tauberbischofsheim

Noch bevor Ochi Sensei zusammen mit Bernd Hirschberger den DJKB aus der Taufe hoben, sagte ich unserem Cheftrainer bei seiner Süddeutschlandtournee meine Solidarität zu und war von Anfang an im Verband dabei. Eine Entscheidung die mich nie reute und die mit der Beauftragung zur Ausrichtung der Meisterschaft inklusive des Instruktorenkurses belohnt wurde. In meiner Stadt, in meinem Dôjô den Cheftrainer Hideo Ochi, die Verbandsspitze, das Schiedsgericht und alle anderen Organisatoren zu beherbergen war schon etwas Besonderes. Meine Gegner der Wettkampfflächen aus früheren Zeiten, die jetzt zu Freunden wurden, alle waren hier und das Ryôzanpaku-dôjô durfte brillieren. Es galt Hallen zu organisieren, Sanitätsdienst bestellen, Verpflegung zu sichern, einen adäquaten Partyraum mit Musik zu bestellen (Karaoke & DJ) sowie Schlafmöglichkeiten zu beschaffen. Dass es gut gewesen sein musste, bestätigten mir die direkten Zusprachen und Anrufe, ebenso die netten Einträge im Gästebuch unserer Homepage. Es war viel Arbeit, doch sie hat sich gelohnt und beweist mir, dass mein Dôjô nicht nur im Training, sondern auch bei solch einem Großereignis hinter mir steht. Ich verneige mich vor meinen Mitgliedern und Klaus Wiegand mit seinen Leuten, für die hervorragende Organisation des Wettkampftages. Ohne deren professionelle Unterstützung in stets bester Laune wäre es nicht so gewesen wie es war. Einen herzlichen Glückwunsch allen die erfolgreich nach Hause gefahren sind und denen, die das Treppchen nicht erreicht haben, wünsche ich viel Erfolg beim nächsten Wettkampf. Dabei sein ist alles!



*oben: Sara Baradaran
(PSV-Karlsruhe)
1. Platz Kata-Einzel
2. Platz Kumite-Einzel*



Ein Ippon für Tauberbischofsheim

Karate: 14. Deutsche Kinder- und Jugendmeisterschaft mit Rekordbeteiligung

Als einen ersten Erfolg bewährte die 14. Deutsche Kinder- und Jugendmeisterschaft im Karate. Gemeinsam waren perfekte Organisation und die tolle Atmosphäre.

IKKEI-HITZ

Tauberbischofsheim. Die 14. Deutsche Kinder- und Jugendmeisterschaft im Karate fand vom 14. bis zum 20. November 2008 im Tauber-Karate-Dojo statt. Die Teilnehmer kamen aus allen Bundesländern und nahmen an über 100 Wettkämpfen teil. Die Organisation war hervorragend und die Atmosphäre war toll.



Der von Bernd Farnham, Tauberbischofsheim, geleitete Dojo ist von beiden Seiten als die beste Dojo für die Austragung der Deutschen Kinder- und Jugendmeisterschaft im Karate ausgewählt worden.

Die 14. Deutsche Kinder- und Jugendmeisterschaft im Karate fand vom 14. bis zum 20. November 2008 im Tauber-Karate-Dojo statt. Die Teilnehmer kamen aus allen Bundesländern und nahmen an über 100 Wettkämpfen teil.

Die Organisation war hervorragend und die Atmosphäre war toll. Die Teilnehmer kamen aus allen Bundesländern und nahmen an über 100 Wettkämpfen teil. Die Organisation war hervorragend und die Atmosphäre war toll.

Die Teilnehmer kamen aus allen Bundesländern und nahmen an über 100 Wettkämpfen teil. Die Organisation war hervorragend und die Atmosphäre war toll. Die Teilnehmer kamen aus allen Bundesländern und nahmen an über 100 Wettkämpfen teil.

Die Teilnehmer kamen aus allen Bundesländern und nahmen an über 100 Wettkämpfen teil. Die Organisation war hervorragend und die Atmosphäre war toll. Die Teilnehmer kamen aus allen Bundesländern und nahmen an über 100 Wettkämpfen teil.

Die Kämpfe sind der größte Treffer
Kata stellt einen Kampf gegen mehrere Gegner dar, wobei jeder Gegner verschiedene Angriffsrichtungen hat. Kata ist ein wichtiger Bestandteil des Karate-Trainings.



Thomas Kießel von Tauberbischofsheim verweilt in der Halle des Tauber-Karate-Dojos während der Deutschen Kinder- und Jugendmeisterschaft im Karate.

Die Teilnehmer kamen aus allen Bundesländern und nahmen an über 100 Wettkämpfen teil. Die Organisation war hervorragend und die Atmosphäre war toll. Die Teilnehmer kamen aus allen Bundesländern und nahmen an über 100 Wettkämpfen teil.



Die Teilnehmer kamen aus allen Bundesländern und nahmen an über 100 Wettkämpfen teil. Die Organisation war hervorragend und die Atmosphäre war toll. Die Teilnehmer kamen aus allen Bundesländern und nahmen an über 100 Wettkämpfen teil.

Auszug aus der »Tauberzeitung«

ACHTUNG:

Ab 2009 finden die Deutschen Kinder- und Jugendmeisterschaften (DKJM) des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V. immer am 3. Juni-Wochenende statt.

Begründung:

Bisher kam die DKJM im November zur Austragung. Leider waren in den letzten Jahren die Witterungsbedingungen in dieser Jahreszeit häufig so schlecht, dass sich Anfahrten zur DKJM

mit Kindern und Jugendlichen als riskant erwiesen. Die im November oft schon winterlichen Temperaturen ließen eine Hallenübernachtung für unsere Aktiven nicht zu, was vielen Dojo zusätzliche Kosten verursachte und die Ausrichter vor Probleme stellte.

Bitte beachten: Die Sommerferien können in einzelnen Bundesländern ggf. bereits an



14. Deutsche Meisterschaft Jugend, 22.11.08 in Tauberbischofsheim

> Ergebnisliste <

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

1. Maximilian Frohlich Baden-Baden
2. Leon Quintana Niederkrüchten
3. Manuel Lacher PSV-Karlsruhe

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

1. Leonie Diffene BKC-Magdeburg
2. Alina Mast Baden-Baden
3. Helena Pejic Remagen

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

1. Manuel Bachmann BKC-Magdeburg
2. Steven Kaun JKA-Calw
3. Thomas Koecke BKC-Magdeburg

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

1. Jessica Mühlent Troisdorf
2. Monika Lovric Nürnberg
3. Adriana Slijepac Nürnberg

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

1. Marco Zierau BKC-Magdeburg
2. Ismail Burak Bad Köning
3. Robin Kann JKA-Calw
4. Christian Ollert Bayreuth

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

1. Sara Baradaran PSV-Karlsruhe
2. Caroline Sieger Agon Hamburg
3. Sarah Rehorn PSV-Karlsruhe

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

1. Kaiserslautern
2. JKA-Calw
3. Kulmbach

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

1. Bayreuth
2. Rotenburg
3. Wattenscheid

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

1. PSV-Karlsruhe
2. Wesel
3. Bayreuth

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

1. Maximilian Frohlich Baden-Baden
2. Manuel Lacher PSV-Karlsruhe
3. Alexander Müller Kaiserslautern
3. Maximilian Hanke Kyosan Dessau

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

1. Leonie Diffene BKC-Magdeburg
2. Alina Mast Baden-Baden
3. Helena Pejic Remagen
3. Ramona Golecki PSV-Karlsruhe

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

1. Dennis Klassen Remagen
2. Steven Kaun JKA-Calw
3. Tim Peters HKC-Magdeburg
3. Maximilian Rothlein Kulmbach

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

1. Theresia Ventura Bushido Tamm
2. Jessica Sieger Bushido Tamm
3. Antonia Schlitt Wiesbaden
3. Sabrina Engelbrecht Kulmbach

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

1. Patrice Sol PSV-Karlsruhe
2. Jakob Schmidt Krefeld
3. Christopher Mannlich Rotenburg
3. Daniel Wessendorf Gladbeck

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

1. Carmen Exner Stuttgart
2. Ann Sopia Bortlick Tamm
3. Katarina Baron Hannover
3. Stefanie Rossmannth Singen

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

1. Leo Allgeier Bad Camberg
2. Sebastian Lennart Braunschweig
3. Lucca Nanth Braunschweig
3. Pascal Cristmann Kaiserslautern

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

1. Claudia Lene Quoc Würzburg
2. Adriana Slijepac Nürnberg
3. Miriam Mitback Bayreuth
3. Krisitne Stanojevic Nürnberg

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

1. Peter Stengel Nagold
2. --- ---
3. Alexander Schneider Kaiserslautern
3. Andreas Wermann Kaiserslautern
3. Boleslav Kovalski BKC-Magdeburg

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

1. Barbara Haussler Nagold
2. Charlotte Hisge Viernheim
3. Jessica Mühlent Troisdorf
3. Sandra Baradaran PSV-Karlsruhe

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

1. Ron Julius HKC-Magdeburg
2. Willi Stips Troisdorf
3. Jens Wehrum Rotenburg
3. Yasin Doñoglu Shogun Bremen

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

1. Caroline Sieger Agon Hamburg
2. Sara Baradaran PSV-Karlsruhe
3. Maritha Kurka Nagold
3. Katrin Bernhardt PSV-Karlsruhe

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

1. Wattenscheid
2. HKC-Magdeburg
3. Troisdorf
3. Wesel

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

1. PSV-Karlsruhe
2. Troisdorf
3. Hagen
3. Hennef



Foto: Ekkehard Hunger

Verliere nie das Gefühl eines Anfängers

**Karate um 6.00 h morgens
im Karate-Fitness-Dojo Konstanz:**

25 Jahre Early Birds

Freitag um fünf Uhr morgens,

der Wecker klingelt. Ich bleibe noch ein paar Minuten im Bett, merke aber, dass mir die Zeit davonläuft. Also Aufstehen und dann das morgendliche Ritual – Zähneputzen, Anziehen, Karate-Gi packen und ab in's Training. Dort treffe ich eine Gruppe von Gleichgesinnten, die wie ich einmal die Woche um 6.00 h ein Kata-Training absolvieren.

Unser Sensei Klaus Schäfer lässt uns nach der Begrüßung ungefähr 10 Minuten, bei denen sich jeder selber Aufwärmen kann. Die meisten von uns in der Gruppe sind erfahrene Karateka und wissen genau, welche Übungen ihr Körper braucht um gelenkig zu wer-

den.

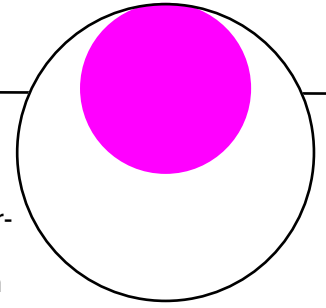
Neben mir macht Walter Kienle (1.Dan) gerade Dehnungsübungen für den Rücken. Er hat seit 18 Jahren bei den Early Birds trainiert und ist zwischenzeitlich 75 Jahre alt.

Im Durchschnitt sind wir zehn Karateka, die sich regelmäßig am Freitag treffen. Im Sommer kommen allerdings oft erheblich mehr Dojo-Mitglieder zum morgendlichen Training. Zu einem der schönsten Erlebnisse gehört es nämlich an einem Sommer-Morgen eine Kata zu trainieren und dabei die ersten warmen Strahlen eines Sonnenaufgangs zu erleben.

Wir nennen uns „*Early Birds*“.

Übersetzt heißt das „Frühe Vögel“ - oder anders ausgedrückt: „Frühaufsteher“.

Im Oktober 1980 war unser Sensei Klaus Schäfer mit Karatekollegen und seinem Lehrer Sensei Hanskarl Rotzinger in Südafrika – und trainierte unter anderem bei Sensei STAN SCHMITT und Sensei KEN WITTSTOCK. Dort lernte er das Konzept der „Early Birds“ kennen. Laut KEN WITTSTOCK damals hatten die Karateka in



Südafrika allerdings sehr unterschiedliche Motive als wir heute, mit dem Training so früh zu beginnen: „Das Leben in Südafrika kann gefährlich sein und um unsere Familien abends nicht alleine zu lassen trainieren wir schon vor der Arbeit“.

Dennoch hat es drei Jahre gedauert bis auch in Konstanz das erste „Early Birds“-Training stattfand. Im Mai 1983 erwähnte Klaus Schäfer in Gesprächen im Dojo das „Early Birds“-Training in Südafrika und schnell fanden sich genügend Interessierte für ein 6.00 h Training. Das war damals vor allem auch Claus Dechert zu verdanken, der fast von Anfang an dabei war und aus Begeisterung kräftig die Werbetrommel gerührt hat. Claus Dechert – Hanga-Künstler und im Jahre 1967 der erste Schwarzgurt in Konstanz - ist 2007 verstorben, jedoch sind einige Karateka, die er angeworben hatte, heute noch dabei.

Die Hauptmotivation mit einem solchen Training anzufangen beschreibt Sensei Klaus Schäfer folgendermaßen: „Wir sprachen immer über ein solches Training am Abend in unserer DOJO Kneipe „ Zum schnellen Oi Tsuki“. Am Anfang hatte ich Zweifel, dass die Leute wirklich dauerhaft für so etwas Interesse hätten. Einige erwähnten, man könnte so einen Abend mehr mit der Familie verbringen und trotzdem regelmäßig trainieren. Sechs Uhr morgens war auch eine gute Zeit, da so früh noch kaum jemand zur Arbeit gehen muss“.

Inzwischen war Sensei KEN WITTSTOCK selbst zwei oder dreimal Gasttrainer bei uns als er sich in Deutschland aufgehalten hat. Legendar war ein Training mit ihm, als er uns gezeigt hatte, wie man die Techniken aus der Hangetsu-Kata für Messerabwehren benutzen kann.

Andere Karateka aus dem Ausland haben uns ebenfalls besucht – wie Manitra, der ein Karate-Dojo in Madagaskar leitet und mit dem einige von uns in regelmäßigem Kontakt stehen. Auch Peter Betz (6. Dan) war schon Gast bei uns. Interessant war auch der Besuch von Erwin Querl (6. Dan), der einmal mit dem Fahrrad aus Krefeld zum Gasshuku Konstanz geradelt ist und dann direkt an unserem Training teilgenommen hat. Im Laufe der Zeit hatten wir „Nachahmer“ z. B. Das Dojo von Thomas Schulze und das Dojo Fallersleben.

Den Anfang des Trainings bildet meistens die Grundschule, in der ausgewählte Techniken aus den Kata auf Körperstabilität und Schnelligkeit trainiert werden. Zum guten Verständnis werden die Kata danach im Ablauf analysiert, in kleine Details zerlegt, die Dynamik und der Rhythmus ausgefeilt und mit zahlreichen Wiederholungen schweißtreibend eingeübt. Sensei Klaus bringt hier seine jahrzehntelange praktische Erfahrung und auch sein breites Wissen ein. So kamen im Laufe der Jahre auch Kata aus anderen Stilrichtungen hinzu (Kempo- und Sai-Kata, aber auch die Meikyo-Nidan aus

dem Fudokan-Stil).

Abgerundet wird das Training durch Bunkai. Hier können wir überprüfen, inwieweit das Gelernte bei Partnerübungen eingesetzt werden kann. Sensei Klaus drängt uns immer wieder dazu, real anzugreifen, d.h. den Angriff nicht abzustoppen: „Kata ist Kampf“. Viele der Bunkai-Techniken sind ja dem realen Kampf entlehnt und funktionieren am besten wenn man die Energie des Angreifers ausnutzen kann.

27 Shotokan-Kata in 25 Jahren

– wird denn das nicht langweilig?

Dies möchte ich mit einer kleinen Anekdote aus Japan beantworten:

Einer, der als Baumkletterer großen Ruf genoss, war, wenn er einen anderen in der Kunst unterwies, auf hohe Bäume zu steigen und dort Zweige abzuschneiden, immer ganz still, sobald der da oben sich in einer gefährlich aussehenden Lage befand. Kletterte jener aber herab und war bis zur Dachhöhe gelangt, so rief er ihm zu „Tu keinen Fehlgriff! Gib acht!“ Als ihn jemand fragte „Warum ruft ihr jetzt, da der andere doch ungefährlich herunterspringen kann?“ antwortete er: „Es geschieht aus folgendem Grunde: In schwindelnder Höhe hat der da oben von selbst genügend Angst, und ich brauche ihn nicht zu warnen. Die Fehlgriffe aber werden immer dann getan, wenn einer glaubt, an „sichere“ Stellen gelangt zu sein. „Tsurezuregusa“ von Yoshida Kenko (Japan, 14. Jahrhundert)

So wie der Baumkletterer stellt uns auch Sensei Klaus an vermeintlich „sicheren“ Stellen immer wieder in Frage. Indem er uns eine Kata aus verschiedenen Perspektiven zeigt, entdecken wir jedes Mal neue Möglichkeiten, mehr Ausdruck in die Kata zu bringen – und sei es nur durch eine Gewichtsverlagerung, einen Blickkontakt oder eine Gegenbewegung. So erleben wir den Geist einer Kata jedes Mal von neuem - obwohl alle in der Gruppe seit Jahrzehnten Karate machen.

Dieser Philosophie entspricht es auch, dass wir im Januar immer eine Jahres-Kata auswählen, die die folgenden 12 Monate besonders intensiv trainiert wird. Letztes Jahr war das übrigens die Gojushiho Sho, dieses Jahr ist es die Sochin.

Und das ist es wohl auch, was die „Early Birds“-Gruppe von anderen Trainingseinheiten unterscheidet - oder um Funakoshi zu zitieren: „Verliere nie das Gefühl eines Anfängers“ (shoshin o wazurezu).

Warum machen wir morgens um 6.00 h Karate?

Klaus Schäfer, 57 Jahre, 5. Dan, seit 35 Jahren

Karate:

Durch das Training habe ich gelernt, wie schön es sein kann früh aufzustehen. Zudem stellte ich fest, dass die morgendliche Frische auch gut für einen Tag im Geschäfts- und Arbeitsleben vorbereitet.

Wenn ich mich morgens zum frühen Aufstehen überwinde und danach in unser Training gehe, schaffe ich eine Verbindung zwischen meinem geistigen und körperlichen Bereich. Das macht meine Gedanken klarer und gibt mir auch ein angenehmes Körpergefühl.

Horst Gallenschütz, 66 Jahre, 4. Dan, seit 41 Jahren Karate:

Das Freitagmorgen Training absolviere ich im Frühjahr 2009 genau 20 Jahre. Abgesehen davon, dass ich früh aufstehen muss, fühle ich mich nach dem Training körperlich sehr wohl. Dieses Gefühl möchte ich nicht mehr missen. Im Geschäftsleben habe ich festgestellt, dass ich durch dieses Training viel wacher und aufmerksamer bin, als all die Personen, mit denen ich an diesem Tag zu tun habe.

Mein Ziel ist es, noch weitere 20 Jahre am Freitagmorgen Training teilzunehmen.

Ingrid Glass, 45 Jahre, 4. Dan, seit 31 Jahren Karate:

Manchmal kämpfe ich mit mir, wenn es freitagmorgens um das Aufstehen geht. Wenn ich dann auf dem Weg ins Dojo bin, spüre ich eine kleine Genugtuung, denn ich habe soeben einen Sieg erreicht – nämlich denjenigen über mich selber.

Nach dem Training fühle ich mich richtig befreit und verlasse jedes Mal das Dojo mit einer guten Laune und einer inneren Zufriedenheit – und wieder bin ich ein kleines Stück auf dem Weg weitergekommen...

Franz Schneider, 57 Jahre, 3. Dan, seit 42 Jahren Karate:

Seit 1989 bin ich fast immer da, obwohl es nicht immer einfach ist sich zu motivieren.

Das morgendliche Training beginnt schon mit der Vorbereitung am Abend davor. Karate-Gi richten, Wecker stellen, nicht verschlafen, dann 40 km Fahrt hin und zurück vom Dojo.

Was mich immer antreibt, ist meine Neugierde. Welche neue Erfahrung kann ich nach dem Karatetraining mit in den Tag und die Woche mitnehmen? Mit jedem Training dem Geheimnis des Karate etwas näher kommen. Und das zusammen mit den anderen Karateka, die ich im Laufe der Zeit als Freunde kennengelernt habe. Das macht das Freitag-Morgens-Training für mich zum Erlebnis.

Dr. Mario Lučić, 40 Jahre, 2. Dan, seit 27 Jahren Karate:

Das 6.00 h Training kommt meinem Tagesablauf sehr entgegen. Meistens arbeite ich sehr lange oder gehe zum Tanzen – dann schaffe ich es in das Abendtraining nicht mehr. Außerdem ist es eine der seltenen Gelegenheiten wirklich alle hohen Kata zu trainieren.

Nach dem Training trinken wir meistens noch ein Glas Sekt und gehen zum Frühstück. Das ist dann wirklich eine gute Vorbereitung für das Wochenende.

Ekkehard Hunger, 65 Jahre, 1. Dan, seit 30 Jahren Karate:

Das Sechs-Uhr-Training ist etwas ganz besonderes - keines gleicht dem anderen. Morgens ist meine Konzentration viel besser und für jede noch so schwierige Bewegung - sei es aus dem Bunkai, einer Kata, oder der Grundschule - finde ich hier, unter „befreundeten Gegnern“, die richtige Logik.

Noch dazu, diese frühe Zeit wird nur selten durch andere Termine verdrängt.

Walter Kienle, 75 Jahre, 1. Dan, seit 31 Jahren Karate:

Ich hatte schon immer eine besondere Vorliebe für Kata und so kam mir dieses 6.00 h Training gerade gelegen. Außerdem war das ein sehr guter Start in die Arbeit. Wir sind eine Gruppe, die in Freundschaft verbunden ist und in der ich mich wohl fühle. Jetzt ist das Training Bestandteil meines Lebens geworden.

Waltraud Dürr, 48 Jahre, 1. Dan, seit 28 Jahren Karate:

Das 6.00-Training habe ich während meiner Dan-Vorbereitungszeit begonnen. Es war eine super Möglichkeit hohe Kata und speziell unsere Prüfungskata intensiv zu üben. Ich fand es einen tollen Start in den Tag und auch wollte ich die nette Gruppe nicht mehr missen.

Oft ist es auch nicht möglich abends ins Training zu gehen, aber morgens um 6.00 h hat man eigentlich immer Zeit. Einfach Wecker stellen und auf.

Sabine Gibbat, 43 Jahre, 1. Dan, seit 20 Jahren Karate:

Während meiner Prüfungsvorbereitung zum 1. Dan bin ich zu den Early Birds gekommen. Ich wollte öfter trainieren aber auch mal abends zu Hause sein. Klaus und die ganze Gruppe haben sich dann sehr intensiv unserer Prüfungsvorbereitung gewidmet. Das Training hat mir so gut gefallen das ich auch nach der Prüfung im Mai 2005 dabeigeblichen bin.

Manfred Spiess, 51 Jahre, 1. Kyu, seit 16 Jahren Karate:

Abends komme ich nicht so oft zum Trainieren, da will ich bei der Familie sein. Deshalb gehe ich früh morgens um 5.30 Uhr Joggen. Als ich einmal am Freitagmorgen meine Runde lief, hielt ein Auto neben mir an und aus dem Fenster schaute unser Karateka Franz und erzählte mir von den Early-Birds. Seitdem wird freitags nicht mehr gejoggt.

Dr. Mario Lučić

Karate-Urgestein

Hans Körner in Mainz

Wir haben Sensei Hans Körner kennengelernt, als er uns beim Stützpunkttraining des Stützpunktes Saar-Pfalz durch unser Dojo hetzte, bis wir hechelten wie atemlose Hunde. Uns hat es gefallen und er schien auch nicht unbedingt unzufrieden gewesen zu sein. Nach einem kurzem Gespräch zwischen Angelino Krüger und Hans Körner war es klar das wir einen Karatelehrgang mit dem neuen DJKB Instructor in Mainz machen.

Da wir von der Idee begeistert waren, war Sensei Körner schließlich Anfang November bei uns zu Gast um uns mal wieder von seinen schmerzhaften aber guten Trainingsmethoden kosten zu lassen. Um es vorab kurz zusammen zu fassen: Das Training war kompliziert und anspruchsvoll, so richtig was für den Kopf und dabei gleichzeitig Kampf. Der rote Faden, der sich jedes mal durch die anderthalb Stunden zog, war geschickt konzipiert.

Wir lernten erst einfache Kombinationen, die dann immer komplizierter wurden. Angriff nach vorne, Block nach hinten, Block nach hinten, wieder Angriff nach vorne usw. Das ganze auf verschiedene Arten hintereinander gehängt und mit immer wechselnden Grundtechniken. Kurz gesagt genau diejenigen schönen Kombinationen, die erstens so aufgebaut sind, dass man niemals am Ende der Halle ankommt und dadurch leider (oder zum Glück?) vergisst, wie oft man das ganze jetzt eigentlich schon gemacht hat, während der Schweiß einem übers Gesicht rinnt und der Atem immer kürzer wird. Und die zweitens dafür sorgen, dass man sich nicht nur körperlich immer wieder zusammenreißen und seine letzten Reserven mobilisieren, sondern auch seinen Geist wachsam und konzentriert halten muss. Aber Sensei Körner ließ uns nicht hängen. Denn ungefähr zu dem Zeitpunkt, an dem wir gerade anfangen etwas

zufriedener mit uns selbst zu werden, weil wir meinten, jetzt endlich das hinzubekommen, was er von uns wollte, fing das Partnertraining an. Die ganzen Kombinationen, die wir gerade mühsam (so gut wie möglich) gelernt hatten galt es nun am Partner durchzuführen, wodurch jeweils einer von zweien wieder eine komplett neue Bewegungsabfolge lernen musste. Den Rest der Trainingszeit ging es dann so weiter. Mit dem Partner vor, zurück, zurück, vor, zurück, vor, vor, zurück...das wunderbare an diesen Kombinationen ist eben, dass man sie endlos hintereinander reihen kann. Wer gerne mit Partner trainiert weiß, wie das endet. Die Techniken fangen langsam an stärker zu werden, schneller zu werden. Der Ehrgeiz besser und schneller zu sein als dein Gegenüber ergreift von dir Besitz. Du bemühst dich mit jeder Technik mehr, deinem Partner zu zeigen, dass du ihn genau jetzt, mit diesem Zucki, umgehauen hättest, wenn er nicht dein Partner sondern dein Gegner wäre. Jedes Mal, bei dem du mit deiner Technik im Ziel warst, gibt dir neue Kraft und spornt dich weiter an dein bestes zu geben und jedes Mal, bei dem du die Faust des anderen irgendwo am Körper spürst, spornt dich dazu an besser, schneller und fester zu blocken. Ihr hetzt euch gegenseitig durch die Halle. Vor, zurück, zurück, vor, zurück, vor... Ihr verlangt euch gegenseitig alles ab, was in euch steckt, während eure eigenen Schreie und die der anderen durch die Halle gellen, ohne dass ihr ihnen Beachtung schenken würdet. Euer Atem rennt, der Schweiß fließt euch aus allen Poren und das Gefühl in einem Partnertraining mit feststehenden Angriffs- und Blocktechniken zu stecken geht langsam über in das Gefühl eines freien Kampfes, in dem ihr agiert, reagiert und wisst, das



jede falsche Bewegung, jede kleine Unachtsamkeit, jeder kleine Fehler im Ernstfall dazu führen könnte, dass einer von euch sofort regungslos am Boden läge. Ihr seid beide absolut konzentriert und mit euren letzten Energiereserven bei der Sache und bemerkt um euch herum sonst gar nichts mehr. Außer einem einzigen kurzen Ruf: Yame!

Wenn du dich dann vor deinem Partner verbeugst und langsam begreifst, dass die Trainingszeit vorbei ist, dann bist du auf zwei Arten froh. Denn wenn du ehrlich bist, kannst du dich einerseits kaum noch bewegen vor Erschöpfung. Außerdem merkst du, dass du gerade wieder einen dieser Momente hattest, in dem du gemeint hast zu verstehen, was Karate eigentlich bedeutet. In dem du mal wieder schlagartig gespürt hast, wozu diese ganzen Techniken, Bewegungsabfolgen und Beinstände eigentlich gedacht sind: zum Kampf! Und du fühlst dich gut. Denn du hast es gerade geschafft zu kämpfen ohne wirklich zu kämpfen.

Genau das ist das Gefühl, mit dem man nach jeder Trainingseinheit mit Sensei Hans Körner an diesem Wochenende aus der Halle gehen konnte. Dafür wollen wir uns bei ihm mit einem fetten OSS bedanken.

Max Heberer
Kodokaner Dojo Mainz

Trainertraining in Singen

mit Sensei Giovanni Torzi

Bereits seit 9 Jahren treffen sich in regelmäßigen Abständen Trainer und Dōjoleiter aus Südbaden und aus dem Bodenseeraum, um bei Sensei Giovanni Torzi zu trainieren. Diese Trainingseinheiten, in denen meist jeweils eine Kata mit zugehörigem Bunkai erarbeitet wird, sind sowohl Auffrischung als auch Fortbildung für diese Gruppe. Außerdem können so diejenigen profitieren, die wegen ihrer Traineraufgaben im heimischen Dōjō oft in ihrem eigenen Training „zu kurz“ kommen.

3 – 4 Mal pro Halbjahr treffen wir uns im Dōjō Singen für ein zweistündiges Training, das allerdings oft auch länger dauern kann... Natürlich sind über die vielen Jahre einige Teilnehmer ausgeschieden, und andere, Jüngere sind hinzugekommen. Und nicht jeder kann sich

immer zu jedem Termin freimachen. Dennoch sind diese Trainings für jeden in der ganzen Gruppe wichtig, und stehen im Terminplan ganz oben.

Daß Sensei Giovanni es versteht, uns zum Schwitzen zu bringen, ist bei seinem Können klar. Daß er uns aber mit seinen Anwendungen und Fertigkeiten noch immer beeindrucken und fesseln kann, obwohl wir doch mittlerweile jede Shōtōkan-Kata bereits mehrfach durchgenommen haben, zeigt die Tiefe seiner Karateerfahrung. Es ist einfach großartig, bei ihm zu trainieren. Und natürlich bietet sich nach den Trainings bei Pizza und Bier auch die Gelegenheit, Freundschaften zu vertiefen, einiges zu besprechen und die Kontakte der Dōjōs untereinander

der (auch verbandsübergreifend!) zu vertiefen.

Wer Sensei Giovanni kennt, weiß dass er viel zu bescheiden ist, um seine Arbeit und sein Engagement für das Karate in Süddeutschland als etwas Besonderes zu sehen. Daß wir das anders sehen, ist selbstverständlich, denn schließlich erleben wir seit Jahren seinen Ausnahmestatus als Karatetechniker und –lehrer.

Und gerade seine unkomplizierte, einfache und persönliche Art hat ihn uns allen zu einem Freund werden lassen. Für dies alles sei Sensei Giovanni hier einmal herzlich gedankt!

Die Donnerstags-Trainingsgruppe



„Der Letzte zieht ab!!!“

Intensiv-Trainingswoche bei Risto Kiiskilä vom 05. bis 09. Januar 2009

Traditionell lud DJKB-Instructor Risto Kiiskilä auch in diesem Jahr wieder Anfang Januar zu einem fünftägigen Intensiv-Lehrgang in sein Dojo nach Frankfurt ein - und rund 50 Karateka kamen! Dies ist wohl bisheriger Rekord und erforderte so manches organisatorische und logistische Geschick.

"Der Letzte zieht ab!", war daher die erste Regel des Lehrgangs. **Gemeint waren natürlich die Duschräume.** Und dieser Lehrgang konnte wohl auch nur funktionieren, wenn alle Teilnehmer eigenverantwortlich für Ordnung und Sauberkeit sorgten - schließlich trainierten wir nicht nur mit dieser großen Anzahl von Leuten, die meisten aßen, tranken und schliefen auch im Dojo.

War in dem Gewusel, das all die Karateka veranstalteten, jeder selbst gefragt, für etwas Ordnung und Sauberkeit zu sorgen, so war im Training Risto gefordert, darauf zu achten, dass unsere Techniken möglichst sauber und ordentlich waren.

*"Die großen Fehler sind nicht schlimm, die sieht man sofort und kann sie verbessern.
Schlimm sind die kleinen Fehler!"*

Ist es hin und wieder - besonders bei so intensivem Karatetraining - erforderlich, den Dojoboden zu fegen, so durften bei einem Lehrgang von Risto natürlich auch die Fußfeger nicht fehlen! Wir übten allein und mit Partner und dann auch beim Kata-Training der Hokkyukuko, Ristos Halbfreikampfkata. Und statt den Boden zwecks Reinigung mit dem Mopp zu wischen, wies Risto uns an, bei den Wechselschritten seiner Kata, die übersetzt "Polarlicht" heißt, mit den Füßen leicht über den Boden zu wischen - wobei sein strenges Auge stets darüber wachte, dass wir hier kein Wischi-Waschi machten!

Putzlappen gab es für uns nicht zu sehen, wohl aber "waschechte"

Lappen aus Lappland und schließlich auch Nationalkadermitglied Anika Lapp, die zum ersten Mal bei der Risto-Intensivwoche mittrainierte.

"Das Training ist sehr anspruchsvoll und ganz anders, als ich es gewohnt bin. Einige Übungen kennt man schon von Lehrgängen oder Gasshukus, bei denen Risto Training gegeben hat. Aber hier ist es ganz schön viel Neues auf einmal. Bei Techniken in Katas, die man schon oft gemacht hat, fragt Risto plötzlich nach der Bedeutung. Und seine Erklärung ist dann ganz logisch."

Sollten einige von uns seit dem letzten Lehrgang eventuell Staub oder Rost angesetzt haben, was das Karate angeht, so wurde beides innerhalb kürzester Zeit rückstandslos entfernt: Bei Ristos Hüft-Powerpack zum Aufwärmen oder Übungen zur Förderung der Beweglichkeit des Rumpfes, glänzten wir bald schwitzend wie frisch poliert! Die vielen Wiederholungen der Risto-typischen Bewegungsabläufe sorgten zudem dafür, dass wir ruckzuck wieder "drin" waren und uns auf neue Trainingsschwerpunkte konzentrieren konnten. Wie beim ökologischen Reinigen ausschließlich natürliche Putzmittel verwendet werden sollen, so sollten auch wir uns stets "natürlich" bewegen.

"Wie heißt diese Technik?", wurden wir z. B. von Risto gefragt, wenn wir eine Technik falsch oder mit hochgezogener Schulter ausgeführt hatten. *"Wenn eine Technik keinen japanischen Namen hat, dann ist sie falsch."*, wurden wir dann aufgeklärt und bekamen die richtige Ausführung gezeigt. Oder: *"Es heißt Gegenbewegung und nicht gegen-die-Bewegung."*, klärte er uns an anderer Stelle auf.

Hatten wir mal keinen Durchblick mehr, war unser Geist beschlagen wie die Dojofenster, so war Risto stets gerne unser Fensterputzer: In

der Einzelkorrektur oder als Demonstrationsobjekt "für alle" erhielten wir unmittelbar wertvolle Hinweise, die wir als Hausaufgabe mit in die heimischen Dojos nahmen.

Je schmutziger die Gis im Laufe der Woche, desto sauberer wurden daher unsere Techniken und am Ende der Einheiten hieß es dann auch häufig: Zeit für das Groß-Reinmachen, einmal gegenseitig richtig "abschrubben" beim lockeren Freikampf mit wechselnden Partnern.

Manchmal komme ich mir vor wie ein Leinentuch, das mehrfach unter das Bügeleisen muss, bevor es richtig glatt ist: Viele Erklärungen Ristos kann ich erst beim dritten oder vierten Mal umsetzen und es geht wohl mir nicht alleine so. Auch anderen Karatefreunden fiel es wohl nicht auf Anhieb leicht, sich auf dem Rist-Do zurecht zu finden: Anika Lapp, die so freundlich war, mir für unsere Vereinszeitung ein kleines Interview zu geben, bekannte:

"Als Grüngurt hab ich Risto gehasst. Ich hab sein Karate einfach nicht verstanden. Als Braungurt lernte ich ihn schätzen und seit dem letzten Gasshuku bin ich richtig begeistert."

Nach der letzten Einheit hieß es Freitagmittag für die meisten von uns Abschied nehmen von Frankfurt und von dem Dojo, in dem der Intensiv-Lehrgang wegen des Umzug in ein neues Gebäude wohl zum letzten Mal stattfand. Vor der Abfahrt halfen viele von uns noch beim Aufräumen. Auch wenn wir wohl alle froh über eine kleine Trainingspause waren, fiel uns der Abschied wohl allen schwer.

Aber irgendwann zog dann auch der Letzte ab....

Lehrgang mit Norbert Dalkmann und Dirk Müller in Oberursel-Stierstadt



Mit zahlreichen Gästen von außerhalb hat die „Hinode“ - Karateabteilung des TV 1891 Stierstadt e.V. am Wochenende des ersten Advents erfolgreich einen zweitägigen Karate-Lehrgang in der Vereinsturnhalle unter Leitung der Gasttrainer Dirk Müller (4.Dan, 4.Dan Jiu-Juitsu, 1.Dan Stockkampf) und Norbert Dalkmann (4.Dan Shotokan) durchgeführt. Der Lehrgang bildete für die Teilnehmer die Gelegenheit, die Basiselemente des Shotokan Karate zu vertiefen und einzelne Techniken zu verfeinern. Zugleich bildete der Lehrgang auch den Abschluss unseres dreimonatigen Anfängerkurses. Es gab im wesentlichen zwei Schwerpunkte bei diesem Lehrgang: Vertiefung im Themenbereich „korrekte Bewegungsabläufe“ und der „Übergang“ vom Karate zur Selbstverteidigung.

Ersteres Thema mag lapidar klingen, ist es aber nicht. Wer bei den diversen Bewegungen und Techniken des Karate nicht auf korrekte Hand-, Fuß- und Hüfthaltung achtet, wird keine effiziente und damit wirkungsvolle Technik zuwege bringen. Hier hat Norbert Dalkmann mit vielen Beispielen und Übungen veranschaulicht, wie minimale und kaum sichtbare Haltungsfehler dazu führen können, dass keine Kraft transportiert werden kann. Dieser Punkt wurde dann von

Dirk Müller weiter ausgeführt, der ausgehend von ausgewählten Sequenzen einer Kata den Übergang zur Anwendung dieser Abläufe bis hin zur Selbstverteidigung bearbeitete. Eine gute Übung, einmal zu hinterfragen, was die Bedeutung dessen sein mag, was man routinemäßig im Karate macht. Und schließlich: Wer Karate beherrscht, kann sich nicht notwendigerweise auch in einer realen Situation gut verteidigen. Hierzu hat Dirk Müller ebenfalls noch einige eindrucksvolle Beispiele gebracht, die einen veranlassen, einmal gründlich umzudenken. Der ein oder andere Kniff und hilfreiche „Trick“ war auch dabei und so hatten die Gruppen trotz großer Anstrengungen und kleinerer Schmerzen eine Menge Spaß dabei. Den Abschluss der vier

Trainingseinheiten bildete ein einstündiges, gemeinsames Training, in welchem zunächst die rechtlichen und allgemeinen Grundlagen der Selbstverteidigung beleuchtet (Sensei Dalkmann) und weiterführend Abwehrmöglichkeiten gegen einen Stockangriff (Sensei Müller) trainiert wurden.

Nach den Anstrengungen des Tages hat die Abteilung ihre Mitglieder und Gäste zu einer gemeinsamen Weihnachtsfeier geladen. Nach vier Trainingseinheiten am Samstag und einer Einheit am Sonntag konnten die Karateka ihr Können bei der Prüfung zum nächst höheren KYU-Grad unter Beweis stellen, wobei 21 Teilnehmer dann auch die Prüfung mit Erfolg bestanden haben.

Die Karate Abteilung, die seit November 2006 besteht, hat mittlerweile 5 erfolgreiche Anfängerkurse abgeschlossen und ist innerhalb von 2 Jahren von 4 Personen auf 41 aktive Karateka gewachsen. In dieser Abteilung, unter der Leitung von Marcus und Alexandra Engel (beide 3.Dan) trainieren Jung und Alt zusammen, wobei das Alter der Mitglieder den Bereich der 13- bis 60- Jährigen umfasst.



OSS
Petra und Fred Fritzel
Hinode Karate Dojo – TV 1891
Stierstadt e.V.

Zuspätkommen - (k)ein Thema

Dies ist ein Beitrag zu einem Thema, das im Karate im Grunde gar kein Thema ist: Das Zuspätkommen. Denn Pünktlichkeit ist in einem Sport, dem die Grundsätze Disziplin, Konzentration, Respekt, Höflichkeit und Ordnung zugrunde liegen, eine Selbstverständlichkeit. So verlangt es die Etikette. Die Realität gibt jedoch immer wieder Fälle her, die zeigen, dass es eben doch ein Thema ist, das Zuspätkommen.

Bei einem Lehrgang zum Beispiel, als der hilflose Blaugurt im Laufschrift und gesenkten Blickes sich verstohlen zwischen die Reihen drängt, obwohl Shihan Ochi uns in mühsamer Kleinarbeit gerade in Reih und Glied geparkt hat. Oder der Braungurt, der sich nach dem verspäteten Betreten der Halle mitten hinein setzt und am Aufwärmtraining teilnimmt, als wäre nichts gewesen.

Oberstes Gebot: Vermeiden

Das sind nur zwei Beispiele, die zeigen, dass hier ein Defizit an Wissen herrscht. Um den Karatekas ein wenig mehr Selbstsicherheit in puncto Verhalten beim Zuspätkommen zu vermitteln und um ein Durcheinander, das den Rest der Trainierenden nur um ihre wertvolle Trainingszeit bringt, zu vermeiden, soll es hier eben doch ein Thema sein. Dabei soll es keine Anleitung zum Zuspätkommen werden, denn das oberste Gebot beim Thema Zuspätkommen ist und bleibt, es zu vermeiden.

Aber, wenn es dann eben doch mal passiert? Wenn man sich auf den Lehrgang schon lange gefreut hat,

aber die Batterie im Wecker am Morgen gähnende Leere aufzeigte, wenn der wegen der kaputten Waschmaschine letzte saubere Gi den Kakaofleck an exponierter Stelle immer wieder durchschimmern lässt, wenn das Navigationssystem die aktuelle Baustelle in der unbekannt Stadt nicht kennt und einen immer wieder direkt in die neue Sackgasse hinein lotst und zu alledem der letzte Parkplatz gerade von einem Danträger belegt wurde? Es gibt einfach manchmal Gründe für ein Zuspätkommen.

Höchstens 10 bis 15 Minuten

Ist die Anfangszeit um mehr als 15 Minuten überschritten, ist alles vorbei, für den Pechvogel zumindest, denn nun sollte er sich dem Lehrgang als Zuschauer von der Tribüne aus widmen. Auch das Training im eigenen Dojo ist bei dieser Zeitüberschreitung nicht mehr sinnvoll. Davor ist jedoch noch alles möglich.

Ziel ist es, sich unauffällig auf direktem Weg einzugliedern. Der Störenfried sollte den Ablauf und die Konzentration von Trainer und Karatekas so wenig wie nötig stören. Unertappt bleibt er allerdings niemals. Wer meint, dass der Trainer oder die anderen einen nicht bemerken, liegt weit daneben. Jeder Trainer, der es merken will, merkt es. Um diese Schmach kommt man nicht herum, aber es gibt einen Weg, das Ausmaß der Störung zu begrenzen.

Eigenes Begrüßungsritual

Beim Betreten der Halle grüßt der

Zuspätkommer an, wie immer durch eine Verbeugung. Befindet sich die Gruppe gerade beim Mokuso, leise abwarten. Sind die Karatekas schon beim Aufwärmtraining, kniet er sich im stillen Eckchen in den Seiza, macht sein eigenes Begrüßungsritual und den Gruß nach vorne. Dann reiht er sich direkt außen links neben den niedrigsten Kyugrad so ein, dass die paarweise aufgehenden Reihen nicht unterbrochen werden. Wenn es nicht anders aufgeht, eben als letzter alleine. Nun nimmt er dort am Training teil, bis der Trainer oder Lehrgangsleiter ihn in seine Kyugruppe eingliedert.

So sollte das formelle Prozedere beim Lehrgang sein. Beim wöchentlichen Training in den eigenen Dojos wird das Zuspätkommen recht unterschiedlich gehandhabt. Manche haben zehn Liegestütze pro verspätete Minute als Verhaltensregeln ausgeschrieben, andere lassen die Unpünktlichen sich direkt hinten links einreihen. Einig sind sich aber Trainer sowie Schüler, dass ein richtig gutes Training nur ein ungestörtes sein kann.

Blöd ist Zuspätkommen also für jeden, es stört die Pünktlichen und nervt den Unpünktlichen selbst, also ist es doch am besten, es zu vermeiden und somit ist es dann auch kein Thema mehr - so habe ich auch nichts gesagt bzw. geschrieben.

Oss
Vera7

(mit freundlicher Unterstützung von Sensei Toribio Osterkamp.)

Hokkyokuko in Lohijärvi, Lappland Winter 2009

Polarlichter in Lappland



Berlin – Helsinki - Oulu und wir standen eins zwei fix mitten in der Nacht im Schnee. Tony, ein Freund von uns, sackte uns direkt am Flughafen ein und nach einem kurzen Stopp für eine Tasse Kaffee und einen kleinen Imbiss bei ihm zu Hause ging es noch einmal 200 km gen Norden hinein ins verschneite und tiefgefrorene Lappland. Hoffentlich werden wir in den nächsten Tagen mal eines der Nordlichter oder auch Revontulien zu Gesicht bekommen. In Lohijärvi, welches wir schon von vergangenen Sommercamps kannten, wurden wir von einer völlig verschlafenen Gestalt begrüßt, welche uns den Schlüssel für den Bungalow aushändigte. Noch ein gemütliches „Hölökyn kölökyn!“ bevor wir eine Mütze Schlaf nahmen, denn in 5 Stunden war das erste Training angesetzt.

Neben Jens Skarupski aus Kamenz und mir waren noch weitere Deutsche aus Würzburg und Berlin, eine Gruppe aus Estland sowie Karateka aus Oulu und Rovaniemi angereist. Fast 40 Teilnehmer. Nicht schlecht, wenn man bedenkt, daß es hier oben wahrscheinlicher ist, einem Rentier zu begegnen als einem Einheimischen. Der örtliche Tanzclub jedenfalls, welcher die nächsten Tage als Dojo fungieren durfte, lag für hiesige Verhältnisse direkt vor der Haustür. Trainiert wurde täglich einmal 3 Stunden, um den Rest des Tages noch bei etwas Sonnenlicht genießen zu dürfen.

Die Trainingseinheiten standen ganz im Zeichen der Bewegungsübungen a la Kiiskilä. Seit einiger Zeit versucht Risto mit Erfolg, Sprungkraftübungen aus dem Volleyball, Basketball oder Handball in für Kizami- und Gyaku Tsuki-typische Suri Ashi Bewegungen zu verpacken. Das heißt: belasten, Masse in Bewegung setzen, Distanz überwinden und dann erst spannen. Das Problem daran ist nur, die Lockerheit im Umgang mit einem Ball auf das Karate umzumünzen. Wenn der Kopf an das Schlagen denkt, geht jede lockere Bewegung kaputt. So steht das 5. Karategebot: „Beim Popeln darf

das Knie nicht hochgehen!“ (O-Ton Risto) für natürliche Lockerheit und Bewegungsfreude. Und gerade die braucht man, um sich elegant zu bewegen und im richtigen Moment die Spannung am Körper aufzubauen, mit voller Kraft zu treffen und dann auch wieder zu entspannen. Dementsprechend sieht auch Ristos Terminus Corectus bezüglich des Unterschiedes zwischen Kime und einem Krampf aus. So wird eine Ganzkörperspannung, die man nicht bewusst lösen kann, zum Krampf. Zu welcher Gruppe man sich zugehörig fühlt, sollte glaube ich jeder selbst im Angesicht seines Schweißes klären. So konnten wir die Tage Ristos Kumitekata, die „Hokkyokuko“ oder auch Polarlicht genannt, in allen Varianten mit oder ohne Partner üben. Ob Tsuki oder Ushiro Geri, der Schwerpunkt lag wie schon erwähnt auf der Eleganz und einem gewissen „Schmerzfaktor“ der Techniken.

Der Nachmittag war bei kurzem Tageslicht zur individuellen Gestaltung frei. Wären wir bei der Futtersuche auf das Eisangeln angewiesen, wären wir wahrscheinlich jämmerlich verhungert. Doch der Spaßfaktor ist nicht zu unterschätzen, dazumal der eine oder andere Ganzkörperkontakt mit dem nassen Element unter der ca. 80cm staken Eisschicht gesucht und gefunden hat. Berrgele!! (eines der wichtigsten finnischen Vokabeln!). Doch wozu kommt in Lappland auf etwa jedes Rentier eine Sauna? Genau, eben für solche Fälle. Und so wurde bei 18°C unter Null der abendliche Saunagang mit einem Schneeengel zum eisigen Genuss. Noch eine Grillwurst und einen warmen Slivovic am Lagerfeuer oder am Kamin im Gemeinschaftshaus, und man freut sich über die ruhige Kehrseite des irdischen Jammertals.

Nun haben wir zwar keine Nordlichter im Freien gesehen, dafür im Dojo aber selber welche zum Leuchten gebracht.

Oss, Jürgen Mosler

SHALOM ISRAEL

Auszüge aus meinem Reisetagebuch

Am 23. Dezember 08 war es soweit, ein neues Land bereisen und einen Lehrgang mit Sensei Ochi in Haifa zu absolvieren. Mit dabei waren Frau Ochi, Christian Gradl, Gerlinde Parakenings und ich.

Der Empfang durch den Senior Karate Instructor, Oded Friedman, im Ben Gurion Flughafen von Tel Aviv war mit großer Freude verbunden, denn Sensei Ochi war nicht das erste Mal in Israel.

ganze Gebäude wackeln.

Ein wenig übermüdet aber voller Tatendrang ging es am nächsten Morgen, Heiligabend, um 9.00h zum ersten Training. Anwesend waren ca. 30 Danträger, darunter viele Instructoren aus Israel. Zu unserer aller Überraschung lächelte uns ein bekanntes Gesicht entgegen. Jean-Pierre Fischer aus Frankreich hatte einen kurzen Abstecher nach Haifa gemacht. Er befand sich gerade im

Es zeigte sich bei jedem Training, dass hier ein Spitzenteam den Nachwuchs auf eine Weise an unseren Sport heranführt, die beachtenswert ist. So zum Beispiel ist die Aufstellung bei Kataübungen nicht wie wir es kennen. Hier in Israel steht die Unterstufe in den vorderen Reihen und die Braun- u. Danträger dahinter. Sinn dieser Anordnung ist es, dass die Oberstufe bei Schwierigkeiten sofort Hilfestellung leisten, korrigieren und sich um jeden Schüler, in besonders liebevoller Weise, kümmern kann.

Die drei folgenden Tage liefen ähnlich ab, Supertraining und abends das verlorene Gewicht mit den inländischen Köstlichkeiten wieder anfuttern. Zwischen den Trainingszeiten und der Köstlichkeiten war genügend Zeit vorhanden, die Seele baumeln zu lassen, den einzigartigen Bahain-Park zu besuchen, ein wenig zu shoppen um am späten Abend noch in gemütlicher Runde das letzte Gläschen zu genießen.

Der letzte Trainingstag war etwas ganz besonderes. Am Abend, nach der letzten schweißtreibenden Einheit, fand die offizielle Verabschiedung statt. Vor der Abschlusszeremonie wurden

sämtliche Danprüflinge der vergangenen Monate einzeln aufgerufen und von ihren Mitstreitern und den Zuschauern bejubelt und beklatscht. Man spürte den Zusammenhalt der einzelnen Prüflinge und die moralische Unterstützung der Zuschauer. Nach der Verkündung sprachen sämtliche Trainer mit den Prüflingen gemeinsam ein Gebet. Den Inhalt konnten wir nicht verfolgen, jedoch sagte man uns später, dass hierin auch ein Dank an alle Verwandten und Freunde für die Unterstützung des Karatesportes beinhaltet ist.



Schon bald hieß es, auf nach Haifa. Während der Fahrt machten wir Halt in einem Kosher-Restaurant und ließen uns das erste Mal mit israelischen Spezialitäten verwöhnen. Anschließend erwartete uns unser Domizil. Das Hotel „Dan Panorama“ in Haifa lag am höchsten Punkt der Stadt und von unseren Zimmern in der 17. Etage hatten wir einen atemberaubenden Blick über die erleuchtete Stadt und dem naheliegenden Mittelmeer. Die Nacht verlief stürmisch, Blitz, Donner und Nebel gaben sich ein Stelldichein und ich hatte das Gefühl, als würde das

Urlaub in Israel, wusste vom Lehrgang und wollte sich diesen natürlich nicht entgehen lassen. Das Training war hervorragend, nur der Hallenboden (Beton und saukalt) bereitete unseren verwöhnten Füßen einige Schwierigkeiten.

Die israelischen Karateka hatten hiermit keinerlei Probleme. Sie sind technisch und praktisch in Ausübung und Anforderung keineswegs zu unterschätzen. Es gibt einige Karateka unter ihnen, die weltweit bei Lehrgängen und Wettkämpfen vertreten sind und sehr erfolgreich ihre Erkenntnisse weiter vermitteln.

Es wurden, wie bei uns auch, von verschiedenen Verantwortlichen Reden gehalten. Unter anderem war ein japanischer Student für die Übersetzung unseres Sensei zugegen und nach Beendigung der Rede mit großem Beifall der Karateeltern und Teilnehmer belohnt.

Die Resonanz der zuschauenden Eltern und der Teilnehmer über das Training unseres Sensei, war, so sagte uns Oded Friedmann, in hohem Maße lehrreich.

Am 6. Tag ging es dann mit unserem gemieteten Kleinbus in Richtung „Dead Sea“.

Christian erwies sich als ein souveräner Fahrer und brachte uns sicher durch die Serpentina der Wüste ans Ziel. Unter einer Wüste stellte ich mir ein Meer aus Sand vor, weit gefehlt, es war eine Steinwüste mit fantastisch bizarren Gebilden.

Für die nächsten drei Tage waren wir im „Isrotel“, unmittelbar am Toten Meer, untergebracht.

Wieder eine Superaussicht in der 9. Etage und ein Komfort, an dem es nichts zu meckern gab.

Endlich konnten wir austesten, was uns Freunde und Bekannte über die Faszination des Toten Meeres so berichteten. Wahnsinn, 400m unter dem Meeresspiegel, ein 10facher Salzgehalt und man liegt auf dem Wasser wie ein Brett. Vorwärts schwimmen klappt nicht, rückwärts nur mit leichten Armbewegungen oder.....einfach liegenbleiben, außer eine Salzlösung in die Augen zu bekommen oder sich an den golfballgroßen Salzkristallen am Boden die Füße zu verletzen, kann nichts passieren.

Der „Masada Berg“ war am nächsten Tag Ziel unseres 8stündigen Ausfluges. Mit einem deutschsprachigen Reiseführer ausgerüstet brachte uns eine Gondel auf das einzigartige Weltkulturerbe. Die Geschichte dieses Ortes wurde uns in aller Ausführlichkeit vermittelt und zu meinem Erstaunen kam zu keiner Sekunde Langeweile auf. Nach dem Abendessen und kleinem gemeinsamen „Revue passieren lassen“ waren wir dann doch ziemlich geschafft und froh in unsere Betten zu fallen, denn wir wollten früh am Morgen wieder mal Koffer packen, frühstücken und in Richtung Jerusalem aufbrechen.

Sylvester, wir fahren nach Jerusalem. Unterwegs noch ein kurzer Halt in einem Kibutz. Auf unserer Strecke verwunderten uns Verkehrsschilder mit dem Hinweis „Kamel von rechts (oder links)“. Es überquerten aber keine dieser Wüstenpferde unseren Weg, sie lagen bunt geschmückt am Straßenrand und ließen sich bereitwillig fotografieren.

In Jerusalem angekommen, erwartete uns ein riesiger Verkehr und die Suche nach unserem Hotel erwies sich als Bewährungsprobe für Christian. Er unterhielt sich einige Zeit mit einem Israeli und kam mit der Wegbeschreibung im Kopf zurück. Christian, du bist das wandelnde Navi. Ca. zehn Minuten und wir standen vor der Schranke des „Regency“. Schon wieder so ein Klassehotel. Jetzt konnte der letzte Tag des Jahres kommen.....dachten wir. Von Oded erwartet, wurden

wir abends in ein tolles Restaurant begleitet um danach voller Erwartung im Hotel ein wenig zu feiern. Fazit.....21.00h ab ins Bett. Hier wird auch kein Sylvester gefeiert. Nix mit „Lechaim“ (Prost) Neujahr.

Unsere letzten drei Tage waren angefüllt mit Besichtigungen von religiösen und anderen Sehenswürdigkeiten, die Jerusalem im Übermaß zur Verfügung hat. Angefangen vom Hosmonäer Tunnel, der Klagemauer, den Basaren, der Knesset bis hin zu den vielen, vielen Kirchen.

Das einschneidenste Erlebnis für mich war der Besuch in Bethlehem. Um dort hin zu gelangen, musste man eine Grenzanlage passieren, die an den „Checkpoint Charly“ erinnerte.

Israelis dürfen nicht nach Bethlehem, also mussten wir ohne den Fremdenführer weiter. Ich hatte schon den ganzen Tag ein ungutes Gefühl in der Magengegend, aber der Übergang gab mir den Rest. Zumal uns der Reiseführer auf einen Zppelin hinwies, der über Jerusalem schwebte, wenn eine Krisensituation herrscht. Aber wir wollten uns ja unbedingt die Grabeskirche ansehen. Haben wir dann auch, nachdem uns ein Taxifahrer erst einmal in einem Souvenirgeschäft abgeladen hatte.

War ich froh, als wir endlich wieder in Jerusalem in unserem gut abgesicherten Hotel eintrafen. Morgen sollte unsere Rückreise sein und unsere Familienangehörigen und Freunde machten sich mehr Sorgen als wir,



denn bis dato hatten wir von dem Krieg am Gaza-Streifen nicht viel mitbekommen und fühlten uns einigermaßen sicher. Die ganze Stadt war mit Staffeln von Militär und Polizei zum Schutz der Pilger und Touristen besetzt und die Personenkontrollen gingen in Ruhe und in sehr freundlicher Atmosphäre vonstatten.

Der letzte Tag. Abfahrt Richtung Tel Aviv, 11.00h. Ankunft Flughafen, 12.30h. Leihwagen abgeben und bis zum Abflug um 16.45h ist noch genügend Zeit, die letzten Scheitel im Duty Free Shop in aller Ruhe auszugeben. Also ließen wir uns eine Stunde Zeit um ein letztes israelisches Bier zu genießen. So war unser Plan. Wieder weit gefehlt. Die Kontrollen der Pässe und des

Gepäckes zogen sich bis 15.45h hin. Die arme Gerlinde wurde gefilzt wie ein Drogenkurier und das einmal bei der Koffer- und einmal bei der Taschenkontrolle. Jeweils mindestens eine halbe Stunde. Der Brustschutz muss wohl die Ursache gewesen sein. Das Ding wurde vor dutzenden Augen durchgeprüft und erst durch etliche Erklärungsversuche über Sinn und Zweck des Gebrauches als ungefährlich anerkannt.

Uns blieben noch ca. 30 Min. das restliche Geld los zu werden. Ging bei mir zügig, darin bin ich unschlagbar.

Der Flug war super. Die Ankunft auf heimischem Boden am Ende doch erleichternd und die Freude auf ein

Wiedersehen mit meinen verängstigten Lieben ließen mich, mit meinem zurückgelassenen Wagen, gleich durchstarten.

Alles in allem war diese Reise ein persönlicher Höhepunkt und ich hoffe dieses wunderschöne Land und die überaus freundlichen Menschen noch einmal erleben zu können. Wir waren ein sehr lustiges und harmonisches Team und der Sport- sowie der Spaßfaktor kamen in keiner Weise zu kurz. Und beim nächsten Mal, Christian, üben wir das Öffnen fremdländischer Bierflaschen.

Oss
Josta Hense

Aus Neujahrslerngang in Frankenthal wird der Drei Königs-Lehrgang

Das Neue Jahr hat erst angefangen und wir konnten gleich mit den Guten Vorsätzen fürs Neue Jahr beginnen. Am 03. und 04. Januar war es nach langer Zeit wieder soweit – der „Neujahrslerngang“ mit DJKB Instructor Toribio Osterkamp stand vor der Tür.

Als Ausrichter dieses Lehrgangs hatten wir schon Wochen und Tage vorher mit der Planung begonnen. Von Schilder gestalten, Helferplanung und bis hin zum Einkaufen, alles musste bedacht werden, wir wollten ja schließlich den trainierenden Karateka´s ein angenehmes Wochenende bereiten.

2 Tage - 6 Trainingseinheiten lang wurde in 2 Gruppen hart trainiert. Für die erste Gruppe hat Toribio den Schwerpunkt auf die Tekki Shodan gelegt. Zuerst den Ablauf kennen lernen, für diejenigen die die Kata noch nicht kannten. Vertieft wurde dann in den folgenden 2 Trainingseinheiten.

Das Training der zweiten Gruppe war schon etwas anspruchsvoller. Die Heian und Sempai Kata´s wurden durchgearbeitet. Ob es stark und schnell oder spiegelverkehrt war, diese Kata´s mussten sitzen. Zu guter letzt

wurde die Tekki Sandan mit Anwendung und 4 Angreifern geübt.

Der Schwerpunkt der beiden Gruppen war auf Kata gelegt, ob es um den Ablauf, verschiedene Passagen oder Bunkai ging, alle möglichen Formen wie man eine Kata auch nur laufen kann wurden durchgearbeitet und jeder kam auf seine Kosten.

Nach Absprache mit Toribio und unserer Vorstandschaft wurde entschieden, dass aus dem „Neujahrslerngang“ ein Drei Königs Lehrgang werden soll. Dieser soll jedes Jahr am 2. Wochenende im Januar in Frankenthal stattfinden. Der Termin für 2010 steht auch schon fest, wir hoffen dass nächstes Jahr am 09. und 10. Januar wieder viele Karateka´s an dem Lehrgang teilnehmen werden. Ausschreibung und Anfahrt findet ihr auf unsere Homepage www.karate-frankenthal.de

Oss
Céline Spreafico
Taisho Karate Frankenthal e.V.

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

„Die Krieger des alten Japan“

von Roland Habersetzer

„In diesem Buch werden nun einige der Heldentaten der Samurai, ... erzählt. Bis heute werden sie als Heilige, Heroen, Unbesiegbare angesehen und man sagte über sie, dass ein einziger von ihnen tausend gewöhnliche Kämpfer aufwog.“

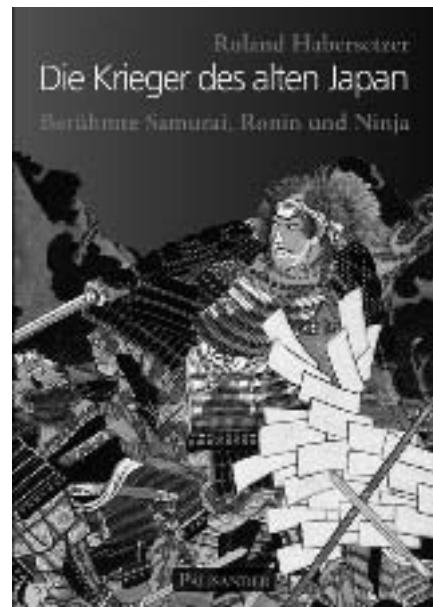
Roland Habersetzer, französischer Kampfkunstexperte und –autor, Historiker, sowie hochgraduierter Karateka, veröffentlichte 1988 das vorliegende Buch. Es erschien im November 2008 in der deutschen Übersetzung im Palisander-Verlag, Chemnitz. Es ist ein liebevoll und aufwendig gemachtes Buch, das viele Abdrucke von Holzschnitten und Zeichnungen aus der Welt der Samurai enthält. Dazu umfangreiche und interessante Erläuterungen zu speziellen Begriffen und historischen Daten.

Die Protagonisten sind Samurai-Legenden wie der tragische Held Minamoto-no-Yoshitsune, der ruhmvolle und ergebene Diener des Kaisers Kusunoki Masashige, die 47 Ronin aus Ako (deren Geschichte hier in komprimierter Form erzählt wird), oder „der letzte Samurai“ Saigo Takamori, aber auch Schwertheilige, allen voran das Genie aus Kanto Tsukahara Bokuden und der unbesiegte Kämpfer Miyamoto Musashi. R. Habersetzer widmet im ersten Teil

des Buches ihnen und einigen mehr jeweils einen Abschnitt und erzählt darin ihre Geschichte. Dies gelingt ihm auf so bildhafte Weise, dass man vor dem inneren Auge das Japan der Samurai wieder auferstehen sieht. Kämpfe und Schlachten, Ruhm und Ehre, aber auch Intrigen und Verrat, werden lebendig und stückweise erschließt sich dem Leser ein wichtiger Teil des japanischen Wesens.

Der zweite Teil des Buches enthält Kurz- und Dojogeschichten, die amüsant oder spannend und fast immer lehrreich sind und vor allem unsere jüngeren Karateka begeistern werden. Dabei sollte man aber bedenken, dass es in den Geschichten nicht immer friedvoll zugeht und der ein oder andere seinen Kopf verliert.

Im dritten Abschnitt des Buches geht es um die gefürchteten Schattenkrieger des alten Japan, die Ninja. Diese Geschichten werden hier zum ersten Mal veröffentlicht. Eingebettet in spannende Erzählungen bringt R. Habersetzer dem Leser das Wesen und die Lebensweise der Ninja nahe und legt dar, auf welche Weise sie an der damaligen Politik beteiligt waren. So entsteht ein differenzierteres Bild dieser Krieger, als das welches die meisten von uns bisher haben dürf-



ten. Interessant ist es in jedem Fall.

Insgesamt ein sehr schönes Buch, das für viele kurzweilige Stunden sorgt und auch beim zweiten oder dritten Schmöckern nicht langweilig wird. Vor allem die Vorstellung, beim Dojo-Lagerfeuer daraus vorzulesen, gefällt mir sehr gut.

Die Bestellung über das Internet (www.palisander-verlag.de) direkt beim Verlag war unproblematisch und zu meiner großen Freude lag das Buch bereits am nächsten Tag im Briefkasten! Den Preis von 28 Euro halte ich bei der gebotenen Qualität der Geschichten und der liebevollen und hochwertigen Aufmachung für angemessen.

Maxim Eytel

Julian Chees in Groß-Umstadt

Am 7. u. 8. Februar gab Julian Chees seinen alljährlichen Lehrgang in Groß-Umstadt.

Es waren wieder viele Karateka gekommen, um sich von ihm trainieren zu lassen. Auch dieses Mal bewies er sein Können im Bezug auf Kata und lehrte die Katas Nijushiho und Gojushiho-Dai.

Dabei unterrichtete er nicht nur den reinen Ablauf und die dazugehörigen Techniken, sondern auch die Anwendung der Techniken in Form von Bunkai-Übungen, welche einen Großteil der Trainingszeit ausmachten. Auch die Gürtelprüfungen am Samstagabend verliefen erfolgreich und alle Prüflinge konnten sich über einen neuen Gürtel freuen.

Fabian Schweikhardt, Karate Dojo Groß-Umstadt

Gasshukku 27. bis 31. Juli in Konstanz am Bodensee

2009

空手道

Veranstalter: Karate Gasshuku e.V.

Ausrichter: Karate-Fitness-Dojo Konstanz
Markus Rues • Braunegger Str. 13 • 78462 Konstanz • Tel.: 0 75 31 / 5 07 07

Anmeldung: Horst Gallenschütz • Radoltzellerstr. 36 • 78467 Konstanz • Tel.: 0 75 31 / 7 11 44 • Fax: 0 75 31 / 7 11 40
Anmeldung dojiowise, wenn nicht anders möglich, auch einzeln. Bitte deutlich mit genauer Absenderangabe (in Druckschrift od. mit Schreibmaschine unter Angabe des Kyu- oder Dan-Grades), da Teilnahmekarte sofort nach Geldeingang an den Anmelder versandt wird.

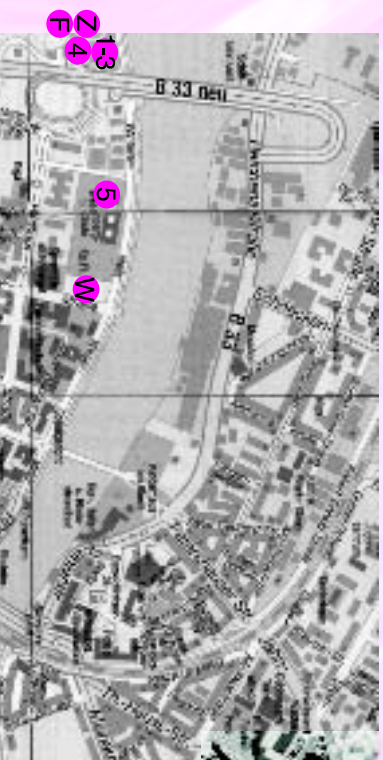
Gebühr: 100,- EURO zu überweisen auf das Konto: »Karate Gasshuku e.V.« • Volksbank Konstanz • Blz 692 910 00 • Kto. 0214441403
Letzter Einzahlungstag bei Bank od. Postamt: 20. Juli 2009 (ab dann nur noch Barzahlung möglich).

Erstattungsanspruch: Im Verhinderungsfall ist ein Erstattungsanspruch für die volle Lehrgangsgebühr (100,- EURO) bis spätestens Sonntag, 26. Juli 2009 bei Horst Gallenschütz schriftlich unter Zusendung der Teilnahmekarte zu beantragen.
Erstattungsansprüche, die nach diesem Termin unter Zusendung der Teilnehmerkarte eingehen, werden noch mit 50,- EURO pro Teilnehmer berücksichtigt. Vier Wochen nach Lehrgangsende verfallen sämtliche Erstattungsansprüche.

Barzahlung: am So., 26. Juli zwischen 17.00 u. 22.00 Uhr im Festzelt **F**

Prüfungen: Kyu- und Dan-Prüfungen (Zeiten werden vor Ort bekannt gegeben.)

Treffpunkt: Es wird ein großes Festzelt direkt neben der Schänzlehalle aufgestellt, das als ständiger Treffpunkt dient.



Gasshukken in Konstanz 27.-31. Juli

2009

空手道



*Shiban
Hideo Yamamoto
JKA-Instructor aus Japan*



*Shiban Kunio Kobayashi
JKA-Instructor aus Japan*



*Shiban Koichi Sugimura
JKA-Instructor aus der Schweiz*





Shihan Takeshi Naito
JKA-Instructor aus Italien



Sensei Shinji Akita



Sensei Hanskarl Rotzinger



Sensei Risto Kiiskilä



Sensei Toribio Osterkamp



Sensei Julian Chees



“last but not least” Shihan Hideo Ochi

Täglich wechselndes Programm
Freitag: Große Abschiedsparty

Verpflegung: täglich von 6:30 bis 0.30 Uhr Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Übernachtung:

Hotelzimmer: bitte über die Tourist-Information Konstanz buchen

Tel.: 0 75 31 / 13 30-30

Camping:

Neben den Trainingshallen, direkt am Rhein, wird ein Bedarfscampingplatz **Z**ingerichtet. Toilettenwagen werden zur Verfügung gestellt. Die offiziellen konstanzer Campingplätze sind sehr weit von den Trainingshallen entfernt. Wir stellen ca. 300 Campingplätze zur Verfügung.

Wohnmobile
u. Wohnwagen:

Für ca. 70 Wohnmobile und Wohnwagen wird in unmittelbarer Nahе zum Festzelt ein Parkplatz zur Verfügung gestellt. **W**

Außerdem:

Parkplätze sind absolute Mangelware! Bitte möglichst ein Fahrrad mitbringen. Trainingshallen, Festzelt, Bedarfscampingplatz und Wohnmobilplatz befinden sich alle linksrheinisch im Stadtteil »Paradies«.

Haftung:

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!

Weitere Infos unter:

www.gasshuku-konstanz-2009.de



1-3

4

5

Trainingsplan	Schanzlehalle	Schanzlehalle	Wessenberg halle
07.00 - 08.00 Uhr	Kata-Training alle Dan-Grade	Kata-Training 4. Kyu	Kata-Training 5. Kyu
08.00 - 09.00 Uhr	Kata-Training 3. - 1. Kyu	Kata-Training 7. - 6. Kyu	Kata-Training 10. - 8. Kyu
09.00 - 10.30 Uhr	ab 2. Dan	4. Kyu	5. Kyu
10.30 - 12.00 Uhr	1. Dan	6. Kyu	10. - 8. Kyu
12.00 - 13.30 Uhr	3. - 2. Kyu	1. Kyu	7. Kyu
13.30 - 15.00 Uhr	ab 2. Dan	4. Kyu	5. Kyu
15.00 - 16.30 Uhr	1. Dan	6. Kyu	10. - 8. Kyu
16.30 - 18.00 Uhr	3. - 2. Kyu	1. Kyu	7. Kyu

Änderungen der Hallenbelegung und Trainingszeiten vorbehalten!

Die Gasshuku-Teilnehmerkarte beinhaltet einen Waren-Gutschein in Hohе von 25,- €
der am KAMIKAZE-Stand beim Kauf eines Karate-Gi angerechnet wird.

KAMIKAZE

Schritt für Schritt...

solide Vorbereitung führt zu stressfreien Prüfungen

Seit Gründung des SenDo-Karate in Hamburg führen wir zum Jahresende einen Lehrgang mit dem mehrfach diplomierten Fachsportlehrer Matthias BESCHNIDT, 4. Dan, durch, um allen Fleißigen die Möglichkeit zu geben, Erlerntes zu rekapitulieren und möglicherweise verpasste Prüfungen nachzuholen. Die Veranstaltung erfreut sich vor allem unter den Schülern verschiedener Schulkooperationen großer Beliebtheit.

Das Dojo im Jenckelhaus, Hamburg-Altona, reichte die letzten Jahre schon kaum aus, doch dieses Jahr sollte es sogar in der deutlich größeren Einfeldhalle Zeisigstrasse in Barmbek eng werden: rund 60 Karateka aller Altersstufen kamen aus Hamburg und Schleswig-Holstein, um sich noch mal den „letzten Schliff“ zur Kyu-Prüfung geben zu lassen!

Das Training baute schrittweise auf und befasste sich zunehmend mit dem Erwerb und dem Aufbau von

Sicherheit und der notwendigen Souveränität, um die eigenen Stärken erfolgreich unter Prüfungsstress zu präsentieren. Neben den Formalitäten wie Aufstellung und Abfolge des Prüfungsprogramms wurden vor allem Stressfaktoren wie richtiger Rhythmus in Kihon und Kata sowie Umgang mit unerwarteten Vorkommnissen in den Partnerübungen behandelt.

Etlche Übungsanregungen des studierten Sportwissenschaftlers Matthias BESCHNIDT sorgten für notwendige „Aha“-Effekte und halfen auch mühsame Details mit immer neuer Motivation zu bearbeiten. Auch die Jüngsten waren bis zum Schluss mit Feuereifer dabei und assistierten sogar bei den Demonstrationen unter hellem Applaus der erstaunten Gäste. So tat es auch nicht wunder, dass am Sonntag über vierzig Prüflinge in drei zeitlich getrennten Gruppen erfolgreich zu einer neuen Graduierung gelangten und das neue Jahr mit neuem Gürtel begrüßen dürfen!



Wie die Großen...

...so die Kleinen!

Foto:
Christine Schmidt

ANZEIGE



Weiterbildung Budopädagogik 2009 - 2011

- ✗ qualifizierte Lehrkräfte mit Zielgruppen in besonderen Problemlagen
- ✗ nicht-berufliche Sozialpädagoginnen, Einzelbetriebe, Heil- und Sonderpädagoginnen, Sportlehrerinnen, Psychologinnen, Akrobatik- und Physiotherapeutinnen, Judo-Trainierer
- ✗ Voraussetzungen sind Erfahrungen in einer aktiven Kampfkunst- bzw. Bewegungskunst

Neubeginn 29. Mai 2009 (bei Kursanfang 24. Stelle, die folgende im Wintersemester einleitet im März 2011)

Institut für Jugendarbeit • Gemmeringer Straße 20 • 82131 Gauting bei München
Telefon: 089 / 89 32 33-10 • Fax: 089 / 89 32 33-33 • e-mail: berling@institutbauding.de

Hamburg liegt ganz nah bei Okinawa...

10. Hamburger KANGEIKO – ein besonderes Jubiläum

Schon seit 10 Jahren organisiert das Team des Sen-Do in Hamburg das kleine aber feine Winterseminar mit Experten aus anderen, älteren Stilrichtungen und Kampfkünsten. Bereits im Studium hatte Matthias BESCHNIDT, 4. Dan, im Rahmen eines mehrjährigen Interviewprojektes zu manchen Meistern Okinawas und ihren Schülern Brücken geschlagen, die sich heute ganz praktisch für die Mitglieder des Sen-Do und die Gäste des KANGEIKO bezahlt machen!

Seit Beginn der Veranstaltungsreihe ist Peter LEMBKE, 5. Dan Okinawa-Gojuryu, Gasttrainer auf unserem KANGEIKO. Bevor „Pete“ seine Erfüllung im Goju fand, trainierte er rund 15 Jahre lang Shotokan und legte auch bei Shihan OCHI Prüfungen bis 2. Dan ab. Er ist damit der ideale „Übersetzer“ okinawanischer Karate-Prinzipien für traditionelle JKA-Shotokaner!

Pete erfreute die Teilnehmer mit viel Atemübungen zur Selbstverteidigung und „tiefen“ Griffen und Würfen, die bei manchem zu wirklich „roten Ohren“ führten!

Erst wenige Jahre ist Dr. Rainer LANDMANN dabei. Der promovierte Sinologe (Chinakundler) ist „Urgestein“ in der Taiji-Szene, forschte und schrieb nach jahrelanger

Recherche vor Ort seine Doktorarbeit über die Bewegungsprinzipien des Taijiquan. Heute lehrt er unter anderem im Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg. Überraschend für manchen Übenden waren die Kräfte, die schon in ruhigen Bewegungen aus dem Stand in die Arme und deren Techniken geleitet werden können. Das Phänomen „pushing hands“, im Karate als Kakie bekannt aber selten geübt, förderte etliche Entdeckungen zu Tage!

Matthias BESCHNIDT, integrierte diese vielen Anregungen in die uns bekannten Muster des Kihon-Ippon-Kumite, so dass die neuen Erkenntnisse in den bekannten Übungsformen und Techniken eine Verbesserung der Effektivität ermöglichten. Die Oberstufe gelangte schließlich sogar bis zum Jiyu-Ippon-Kumite und entdeckte anhand der neuen Möglichkeiten allerlei, um sich die Schwächen eines Gegners zu nutze zu machen.

Budo pur in einer rundum gelungenen Veranstaltung, aus der jeder Teilnehmer etliche Anregungen für die kommende Karate-Saison mit auf den Weg geben konnte! Es gibt viel zu tun im Neuen Jahr!



Am Samstag den 03.01.2009 fand in Lenzkirch-Kappel im HakuRyuKan-Dōjō ein sonniges Neujahrs-Training mit Giovanni Torzi (5. Dan) statt. Nachdem Giovanni uns bereits 2008 ein wunderbares Neujahrstraining bereitet hatte, das viele Karateka angezogen hatte, war er auch heuer wieder zu diesem „Start ins Neue

Neujahrstraining mit Giovanni Torzi im „HakuRyuKan“ in Lenzkirch-Kappel

Jahr in Kappel“ bereit. Und so fanden sich über 80 Karatesportler von nah und fern ein, um die Weihnachtszeit abzuschwitzen und von Sensei Giovanni Können etwas zu lernen. Als erstes war die Unterstufe um 12.00 Uhr dran. Dort war ich zwar nicht der Schüler mit dem höchsten Kyu-Grad, hatte aber trotzdem die Ehre, begrüßen zu dürfen. Da die automatische Funktion der Jalousien ausgefallen war, konnte die Sonne ungehindert in die Halle scheinen. Obwohl wir alle geblendet wurden, hielten wir durch und ließen uns die kleine Störung nicht anmerken. Allerdings nahm die Temperatur in der Halle allmählich sommerlichen Charakter an, und wir schwitzten bereits ohne uns zu bewegen! Das Panorama unserer Halle mit großen Glasfenstern mit Blick auf die verschneiten Wälder des Schwarzwaldes war dann in

Verbindung mit der fast schon tropischen Hitze ein besonderes Erlebnis. Die nach uns kommende Oberstufe hatte es da eher noch schwerer als wir. In der zweiten Einheit, die um 16.00 Uhr anging, machten wir Kata-Training und übten dazu die Bunkai. Nach dem Training gab es noch ein Gruppenfoto von allen Lehrgangsteilnehmern und Giovanni Torzi. Für mich war es ein wichtiger Lehrgang, da ich sehr viel gelernt und mitgenommen habe. Und auch die anderen Teilnehmer waren erfreut, als Sensei Giovanni die Zusage gab, uns auch im kommenden Neujahr wieder in Kappel „fit“ zu machen. Mit einem geselligen Abend, zu dem rund 50 Teilnehmer sich einfanden, klang dieser schöne Lehrgang aus.

Peter Rotner

Das Porträt: Nationalmannschaftsmitglied

Anika Lapp



Ochi Sensei mit der Vize-Europameisterin im Kata-Einzel 2007 in Litauen

Nachdem ich in der Karate-Verbandszeitschrift "JKA-Magazin" bereits von vielen erfolgreichen Turnierteilnahmen Anikas gelesen hatte, stand ich bei meiner JKA-Cup-Premiere 2003 in der ersten Runde Kata-Einzel einmal selber gegen sie im Pool. Der Sieg Anikas war eindeutig und ich um eine Erfahrung reicher. Beim Gasshuku 2008 in Hannover standen wir uns dann plötzlich beim Partnertraining gegenüber und ich war beeindruckt von ihren präzisen und kraftvollen Techniken. Recht überrascht war ich, dass Anika auch den Weg zu Ristos Intensiv-Lehrgang im Januar 2009 fand - schließlich trainiert dort im Grunde genommen seit Jahren eine feste "Karate-Familie". Ich bat Anika um ein Interview und war gespannt, was sie alles zu erzählen hatte:

Name: Anika Lapp

Alter: 30 Jahre

Beruf: Kriminaloberkommissarin

Hobbys (außer Karate): Laufen, Lesen, Kochen, Pilates; Anika ist Übungsleiterin für einen Rückenschulkurs, der ihr sehr viel Spaß macht.

Heimdojo: Dojo Tamm

Sensei: Jogi Breitinger, ursprünglich: Giovanni Torzi in Singen

Karate seit: 1993

durch: einen Flyer in der Schule, der auf den Tag der offenen Tür im Dojo Singen hinwies; Anika ging mit einer Freundin hin, sah eine Vorführung des Kata-Teams der Damen und dachte: "Das will ich auch machen!"

Im Nationalkader seit: 1996 (Junioren), 1997 (Senioren); im Jahr 1994 rief Trainer Giovanni Torzi bei Anika daheim an und fragte, ob sie sich vorstellen könnte, zukünftig häufiger zu trainieren. Giovanni gab Anika regelmäßig Einzelunterricht, phasenweise trainierte sie morgens und abends.

Erste Turniersiege: 1995 als Violettgurt Disziplin Kata beim JKA-Cup

Größte Erfolge: Vize Weltmeisterschaft Kata-Team in Japan 2004, Vize Europameisterschaft Kata-Einzel in Litauen, 3. Platz Kumite-Einzel bei der WKC-EM in Österreich

Stärken: ehrgeizig, offen, kontaktfreudig

Daran arbeitet Anika noch: Geduld mit sich selbst, etwas Ruhe ins Leben bringen

Wie Anika zu dem Risto-Lehrgang kam: Karatefreund Raphael, der regelmäßig bei Risto trainiert, hatte sie auf den Intensiv-Lehrgang aufmerksam gemacht - eine Woche intensives Karatetraining, das klang toll! Sie fragte Risto per Mail, ob sie mittrainieren dürfe und freute sich über die Zusage. Seit drei bis vier Jahren trainiert Anika sehr gerne bei Risto. "Als Grüngurt war das anders", so Anika, "ich habe sein Karate nicht verstanden. Als Braungurt änderte sich das und seit dem letzten Gasshuku in Hannover 2008 bin ich total begeistert!"

Karate ist für Anika: eine Sucht; eine "Religion"; "Karate hat mich geformt; ohne Karate wäre ich nicht die, die ich bin; Karate hat mir durch manchen Tiefpunkt im Leben geholfen; Karate macht stark. Mein Verein ist wie eine Familie und als Trainerin bin ich froh, auch mal etwas weitergeben zu können."

Lehrgang mit Jörg Reuß in Wenden

Wie immer am 1. Wochenende nach den Weihnachtsferien konnte der Karateverein Shotokan Wenden DJKB Stützpunktrainer Jörg Reuß, 4. Dan, zu einem Wochenendlehrgang begrüßen. Bei strahlendem Sonnenschein und eiskalten Temperaturen wurde in diesem Jahr in der Grundschulturnhalle des Wendener Ortsteils Rothemühle trainiert. Den Anfang machten Übungen zur korrekten Ausführung des Tsukis. Mit beiden gestreckten Armen sollten zunächst die Fäuste gedreht und dann die Ellenbogen gebeugt und zusammen geführt werden - ohne die Schultern anzuheben. Aus dieser Haltung heraus, den einen Arm zum Tsuki strecken, den anderen Arm zur Hüfte zurück ziehen, aber bitte ohne Umwege und überflüssige Bewegungen. Immer wieder wies Jörg auf die Wichtigkeit der korrekten Technikausführung hin. Diese einfache, im Stand ausgeführte Übung, wurde ausgebaut zu Gyaku-Zukis mit Wechsel von Kokutsu-Dachi in Zenkutsu-Dachi.

In den anschließenden Partnerübungen wurde dieser Gyakuzuki als Angriff eingesetzt. Der Verteidiger sollte seitlich ausweichen. Nicht wie üblich, mit einer Tendenz nach hinten sondern möglichst im rechten Winkel zur Angriffsrichtung. Abhängig davon, ob zur Innen- oder zur Außenseite des Angreifers ausgewichen wurde, folgte als Konter Ura-Zuki oder das Blocken, Festhalten und Ziehen des angreifenden Arms mit gleichzeitigem Schlag ins Gesicht und Verdrehen des Kopfes wodurch der Angreifer zwangsläufig sein Gleichgewicht verliert und zu Boden geht. Liegt der Angreifer am Boden muss der Verteidiger konsequent und zielgerichtet mit Tsuki oder Fußtechnik nachsetzen. Der am Boden liegende sollte sich diesem Konter möglichst entziehen und versuchen

den Kampf fortzusetzen. Ständige Partnerwechsel ergaben immer wieder neue Herausforderungen für die Trainierenden.

Am Sonntag Morgen stand reines Techniktraining auf dem Programm. Die Fußtechniken Mawashi-Geri und Ura-Mawashi-Geri wurden auf vielfältige Weise trainiert und verbessert. In allen drei Trainingseinheiten der Oberstufe wurde die Kata Meikyo eingeübt. Diese Kata bietet vielfältige Möglichkeiten zur Variation, die von Jörg selbstverständlich genutzt wurden. Wir bedanken uns bei Jörg Reuß für einen klasse Lehrgang und freuen uns schon auf die Fortsetzung.

Achim Stuff
Karateverein Shotokan Wenden



Bundesjugendlehrgang 2009 in Wetzlar (Hessen) vom 19. bis 24. Juli 2009

Veranstalter:	Deutscher JKA-Karate Bund e.V.
Trainer:	Thomas Schulze, 5. Dan & Kirsten Manske, 4. Dan
Ort:	Sport- und Bildungsstätte der Sportjugend Hessen Friedenstr. 99 • 35578 Wetzlar
Teilnehmer:	DJKB-Mitglieder im Alter von 8 - 17 Jahre ab 8. Kyu ! Betreuer ab 18 Jahre (können am Training teilnehmen!)
Anreise:	am Sonntag, 19.07.2009 bis 16.30 Uhr
Abreise:	am Freitag, 24.07.2009 ab 12.30 Uhr
Unterkunft:	in 4-, 6- oder 8-Bettzimmern mit Dusche, WC
Verpflegung:	Vollpension (sehr gute Küche; nach Wunsch auch vegetarisch)
Programm:	Morgengymnastik, -lauf, Karatetraining in 2 Gruppen, jeweils vormittags und nachmittags Spiele ...
Ausrüstung:	mindestens 2 Karate-Gi, Turnschuhe, Regenkleidung
Prüfung:	am Donnerstag, bis 1. Kyu
Preis:	€ 170,- inkl. Unterkunft, Vollpension und Training bitte bis zum 31.05.2009 auf das Konto des DJKB e.V., Kto.-Nr. 20 50 23 0000 bei der Volksbank Saarpfalz, Blz 592 912 00 überweisen (den Namen des Teilnehmers auf der Überweisung vermerken).
Meldung:	schriftlich, möglichst Dojowise, bis spätestens 15.05.2009 an: per E-Mail: thomas.schulze@online.de oder per Fax: 0421 / 37 81 217 Thomas Schulze • Aschaffenerstr. 10 • 28215 Bremen
Info:	Thomas Schulze Tel. 0421 / 37 81 216
Haftung:	Keine Haftung durch den Veranstalter

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.

Liebe DJKB-Mitglieder,
hiermit lade ich Euch gemäß §8 unserer DJKB-Satzung
zu einer ordentlichen Mitgliederversammlung ein.

TERMIN: Freitag, 1. Mai 2009, Beginn: 19.00 Uhr

ORT: Sportzentrum Erbach (Erbachhalle)
Steinbachstraße 111, 66424 Homburg / Saar

Vorläufige Tagesordnung:

- TOP 1. Begrüßung, Feststellung der Anwesenheit u. der Stimmberechtigung
Wahl eines Protokollführers
- TOP 2. Berichte der Vorstandsmitglieder, Referenten
- TOP 3. Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer
- TOP 4. Wahl eines Versammlungsleiters
- TOP 5. Entlastung des Gesamtvorstandes
- TOP 6. Präsidiumswahlen Präsident
Vizepräsident
Schatzmeister
Referent für Mitgliederbetreuung, Öffentlichkeitsarbeit
- TOP 7. Wahl von Ausschüssen, Kassenprüfern
- TOP 8. Beschlußfassung über vorliegende Anträge
- TOP 9. Festsetzung der Mitgliedsbeiträge
- TOP 10. Beschlußfassung über den Haushaltsplan
- TOP 11. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung sind schriftlich bis spätestens 24. April 09 (Posteingang)
an die DJKB-Geschäftsstelle (Schwarzwaldstr. 64, 66482 Zweibrücken) zu senden.

Der Nachweis der Mitgliedschaft hat durch die Vorlage des Mitgliedsausweises mit gültiger
Jahressichtmarke 2009 zu erfolgen!!!

Ich freue mich, möglichst viele Mitglieder in Homburg begrüßen zu dürfen
und wünsche allen eine gute Anreise!

OSS

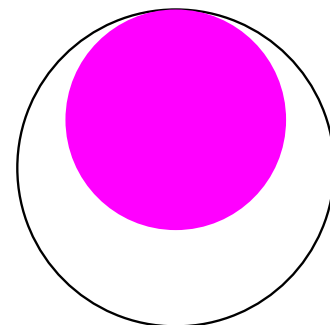
Bernd Hinschberger
Der Präsident

Deutsche Meisterschaften des DJKB Junioren u. Senioren

Veranstalter: Deutscher JKA-Karate Bund e. V.
 Ausrichter: Karate Zentrum »Shotokan« Homburg e.V.
 Halle: Sportzentrum Erbach (Erbachhalle)
 Steinbachstr. 111, 66424 Homburg / Saar
 Teilnahmeberechtigt: Karateka ab 3. Kyu mit gültigem DJKB-Ausweis 2009
 Junioren: 18 - 20 Jahre / Senioren: ab 21 Jahre

ACHTUNG

EIN Starter ist an EINER Meisterschaft nur für EINEN Verein startberechtigt!!!
 (D.h.: Wer in den Team-Wettbewerben für ein Dojo an den Start geht, muss bei dieser Meisterschaft auch in den Einzelwettbewerben für dieses Dojo starten.)



Beginn: Vorkämpfe: ab 10.00 Uhr
 Finale: ab 17.00 Uhr

Disziplinen:

Senioren

Gruppe A: Kata-Einzel Frauen	Gruppe E: Kata-Einzel Männer
Gruppe B: Kumite-Einzel Frauen	Gruppe F: Kumite-Einzel Männer
Gruppe C: Kata- Mannschaft Frauen	Gruppe G: Kata- Mannschaft Männer
Gruppe D: Kumite-Mannschaft Frauen	Gruppe H: Kumite-Mannschaft Männer

Gruppe I: Kata-Einzel Frauen	Gruppe M: Kata-Einzel Männer
Gruppe J: Kumite-Einzel Frauen	Gruppe N: Kumite-Einzel Männer
Gruppe K: Kata- Mannschaft Frauen	Gruppe O: Kata- Mannschaft Männer
Gruppe L: Kumite-Mannschaft Frauen	Gruppe P: Kumite-Mannschaft Männer

Modus:

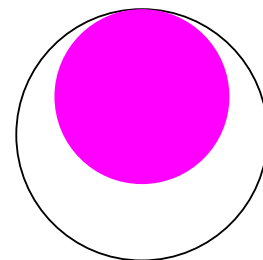
Gruppe A + E Vorrunden: Flaggensystem
 I + M 1. + 2. Runde: Heian I - V + Tekki Shodan
 3. Runde: Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangetsu
 Finale: Punktsystem (Kata frei wählbar)

Gruppe C + G nach Geschlechtern getrennt, (nur reine Dojo-Mannschaften)
 K + O: freie Wahl der Kata in Vor- und Finalrunde
 (die Kata darf wiederholt werden)

Gruppe B + F K.O.-System ohne Trostrunde, Shobu-Ippon
 J + N Zahnschutz (weiß od. transparent) ist Pflicht! Tiefschutz und
 Brustschutz sind erlaubt.

Gruppe D + H Eine Kumite-Mannschaft besteht aus 3 Kämpfern (Kämpferinnen)
 L + P (nur reine Dojo-Mannschaften!)
 Bei mehreren Mannschaften eines Dojos ist kein
 Mannschaftswechsel eines Teilnehmers im Verlauf des Turniers
 erlaubt. Ersatzleute müssen vorher namentlich benannt und einer
 Mannschaft konkret zugeordnet werden.

Deutsche Meisterschaften des DJKB



Meldung: schriftlich bis 24. April 2009 an:
Klaus Wiegand • Kranichstr. 3 • 44867 Bochum
Verrechnungs- od. Eurocheck beifügen!

Startgebühren: Einzel: 6,00 € pro Starter und Disziplin
Mannschaft: 18,00 € pro Mannschaft und Disziplin

Preise: Pokale, Medaillen

Nach dem Finale: DM-Party im Sportzentrum Erbach

Über-
nachtung: in der Halle nicht möglich
unter: www.homburg.de

Info: Petra Hirschberger • Tel.: 0 63 37 / 67 49
E-Mail: JKA_Deutschland@gmx.de

Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen jegliche Art der Haftung ab.

**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

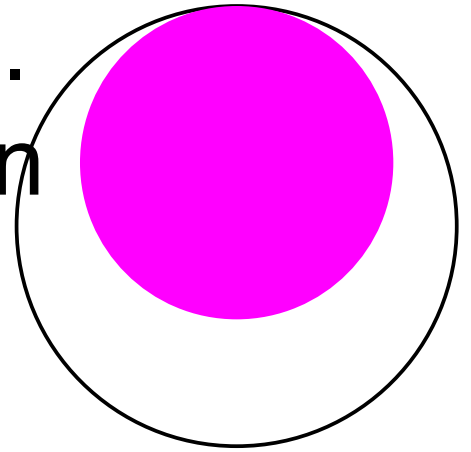
Telefon (0761) 585 32 80
Telefax (0761) 58 43 48

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

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

Zwei Bände
VHS / DVD


15. Deutsche Kinder- u. Jugend-Meisterschaften des DJKB



20. Juni in Dessau

Veranstalter: Deutscher JKA-Karate Bund e.V.
Ausrichter: Budokai Dessau Kyuyosan e.V. und Kyuyosan Shotokan-Dojo Roßlau
Halle: Sporthalle des Anhaltischen Berufsschulzentrum "Hugo Junkers"
Dessau - BbS I / Junkersstr. 30 / 06847 Dessau-Roßlau
Beginn: 09.00 - 15.30 Uhr Vorkämpfe 17.00 - 19.00 Uhr Finale

Startberechtigung: Karateka mit gültigem DJKB-Ausweis + Personalausweis, unbedingt Kyu-Grade u. Altersgruppe beachten!

 **ACHTUNG**
Ausweiskontrolle!!!
siehe rechts oben

Gruppen: Einteilung der Gruppen von A bis G; unterteilt in Jungen (=J) und Mädchen (=M)
(Beispiel: DJ = Kumite Knaben 9 - 11 Jahre, MG = Kata Mädchen 9 - 11 Jahre, ...)

AUSWEISKONTROLLE

AUSWEISKONTROLLE	Kumite:	F:	9 - 11 Jahre	ab 6. Kyu	Kihon Ippon Kumite
		E:	12 - 14 Jahre	6. - 4. Kyu	Kihon Ippon Kumite
		D:	15 - 17 Jahre	6. - 4. Kyu	Kihon Ippon Kumite
		C:	12 - 13 Jahre	ab 3. Kyu	Jiyu Ippon Kumite
		B:	14 - 15 Jahre	ab 3. Kyu	Jiyu Kumite (Shobu Ippon)
	A:	16 - 17 Jahre	ab 3. Kyu	Jiyu Kumite (Shobu Ippon)	
	(Kihon Ippon u. Jiyu Ippon Kumite: je 1 x Jodan Oi Zuki; 1 x Chudan Oi Zuki, 1 x Mae Geri / mind. 1 Konter als Fußtechnik)				
	Kata:	I:	9 - 11 Jahre	Heian I - II	Finale: Heian I - V
		H:	12 - 14 Jahre	Heian I - III	Finale: Heian I - V, Tekki I
		G:	15 - 17 Jahre	Heian I - V	Finale: Heian I - V, Tekki I, Sentei Kata
	Vorrunde: Flaggensystem, Finale: Punktsystem Graduierung: ab 7. Kyu				
	Kata-Team:	M:	9 - 14 Jahre	Heian I - V, Tekki I, Sentei Kata	ab 7. Kyu, auch gemischte Mannschaften möglich!
		L:	15 - 17 Jahre	Heian I - V, Tekki I, Sentei Kata	ab 7. Kyu, keine gemischten Mannschaften!
Kumite-Team:	K:	15 - 17 Jahre	ab 3. Kyu	Jiyu Kumite (Shobu Ippon) 3 Kämpfer/innen pro Mannschaft	

Meldung: schriftlich an Klaus Lammers-Wiegand, Kranichstr. 3, 44867 Bochum,
Tel.: 0 23 27 / 95 36 36, Fax: 0 23 27 / 95 36 37
Euro- oder Verrechnungsscheck beifügen!

Meldeschluss: Montag, 15. Juni 2009 (Eingangsdatum!!! - bitte unbedingt einhalten)

Startgebühren: Einzel: 6,- Euro pro Starter und Disziplin
Mannschaft: 18,- Euro pro Mannschaft und Disziplin

Übernachtung: in der Halle der Grundschule (Waldstr. 38, 06862 Roßlau) möglich
od. Infos unter www.karate-dessau.de

Haftung: Ausrichter und Veranstalter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.

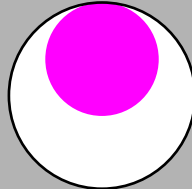
<p>28. März 2009</p>	<p>Südwestdeutsche Meisterschaften Zweibrücken / Rheinland/Pfalz Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.karate-dojo-kyohan.de (Termine)</p>
<p>4. April 2009</p>	<p>Bayerische Meisterschaft im JKA-Karate in Feldkirchen Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.karate-feldkirchen.de</p>
<p>25. April 2009</p>	<p>Elbe-Cup in Magdeburg Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de (Termine)</p>
<p>4. April 2009</p>	<p>Donau-Cup in Donaueschingen Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de (Termine)</p>
<p>10. Mai 2009</p>	<p>Billerbecker Pokalturnier Billerbeck (Münsterland) Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: KarateDojoBillerbeck@gmx.de</p>
<p>6. Juni 2009</p>	<p>SHIHAN-OCHI-CUP Bad König im Odenwald Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.karate-odw.de</p>
<p>7. Juli 2009</p>	<p>BONSAI-CUP Mandelbachtal / Saar Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: ahmet.soenmez@web.de</p>
<p>18. Juli 2009</p>	<p>Süddeutsche Meisterschaften Immenstadt / Allgäu Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: X-B.Eldracher@t-online.de</p>
<p>19. Sept. 2009</p>	<p>Mecklenburger Shotokan-Cup Immenstadt / Allgäu Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: www.mecklenburger-shotokan-cup.de</p>

ADRESSEN unserer DJKB-Instructoren und Verbandstrainer



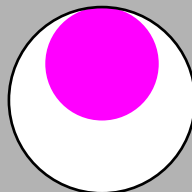
Toribio Osterkamp
Grasweg 34
22299 Hamburg
Tel.: 0 40 / 4 60 45 18
toribio.osterkamp@web.de

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**
Aschaffburger 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



www.karaterereise.de



japanreisen für karatebegeisterte



4. Oster-Lehrgang in Troisdorf

vom 11. – 13. April 2009

Sensei Yuichi Sato (6. Dan, JKA-Nationaler Trainer von Monaco)

Sensei Thomas Schulze (5. Dan, Kumite-Weltmeister, Nationalcoach)

Sensei Julien Chees (4. Dan, Kata-Word-Cup Sieger)

Sensei Kirsten Manske (4. Dan, mehrfach Kata u. Kumite

Siegerin)

Ausrichter: Karate Dojo Ochi Troisdorf e.V.

Ort: Schulzentrum Troisdorf-Sieglar
Edith-Stein-Straße, 53844 Troisdorf

Wegbeschreibung: A 59 (Flughafenautobahn Köln / Bonn), Abfahrt „Troisdorf Nr. 38“

Trainingszeiten: Samstag, den 11. 04. 2009 bis Montag, den 13. 04. 2009
3 Trainingseinheiten pro Tag

09.00 - 10.00 Uhr Kinder, 9. bis 4. Kyu Halle 1, 2, 3
10.00 - 11.00 Uhr 3. bis 1. Kyu, Dan Halle 3: 1-2

11.30 - 12.30 Uhr Kinder, 9. bis 4. Kyu Halle 1, 2, 3
12.30 - 13.30 Uhr 3. bis 1. Kyu, Dan Halle 3, 1-2

15.00 - 16.00 Uhr Kinder, 9. bis 4. Kyu Halle 1, 2, 3
16.00 - 17.00 Uhr 3. bis 1. Kyu, Dan Halle 3, 1-2

5 Gruppen: Kinder bis 7. Kyu, 9. bis 6. Kyu, 5. bis 4. Kyu, 3. bis 1. Kyu und Dan

Gebühr: 50,- Euro / Kinder bis 14 Jahre 30,- Euro
Tageskarte: 20,- Kinder 12,-

Prüfung: Montag, ab 13.00 Uhr Kyu-Prüfungen

Übernachtung: Hallen zur Übernachtung (ab Freitagabend möglich!)
Primula-Hotel (Tel: 02241-8750)
für EZ: 39,- ; DZ: 49,- (Stichwort: "KARATE")

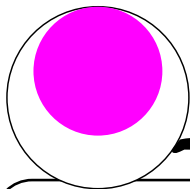
Fete: Sonntag: Abschlussfete in Vereinheim
(warmes asiatisches Buffet)

Haftung: Der Ausrichter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab
Information: Dr. S. Roening: 0170 93 200 71; Somantha@gmx.de
R. Rathmann: 0170 96 39 404; beRathmann@t-online.de
Internet: www.ncni-troisdorf.de und www.ochi-hemef.de

Gesponsort von:



(In Verbindung mit Eintrittskarte 25 € Dm-Übungs-Set im Kauf von Karate Gi)



Lehrgangs-Ausschreibungen.....

Lehrgang mit J. Chees u. P. Hirschberger

Datum: 21. / 22. März 2009
Ort: Groß-Umstadt
Halle: Ernst-Reuter-Halle
Dresdener Str. 7
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu
12.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: Christian Gradl
Tel.: 0 60 78 / 7 53 37
www.karate-dojo-gross-umstadt.de

Lehrgang mit Axel Dzierzk

Datum: 21. / 22. März 2009
Ort: Freital
Halle: Gymnasium Freital
Krönertstr.
Beginn: Sa. 10.00 Uhr
So. 10.00 Uhr
Info: Thomas Stenzel
Tel.: 0174 / 660 74 94
www.shotokan-karate.eu

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä

Datum: 28. / 29. März 2009
Ort: Freiburg
Halle: Kl. Halle des Wentzinger
Gymnasium / Ensishermerstr.
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Andreas Einecker,
Tel.: 07 61 / 478 79 94
aramoto@gmx.de

Prüfungs-Lehrgang mit Schlatt

Datum: 28. März 2009
Ort: 97941 Tauberbischofsheim
Halle: Neue Halle am Wörth
Am Wörth
Beginn: Sa. 12.30 Uhr alle Grade
Info: Tel.: 09341 / 897635
email: schlatt@t-online.de

Lehrgang mit H. Landeck u. J. Chees

Datum: 28. März 2009
Ort: 97256 Geroldshausen
Halle: Turnhalle Am Sportplatz
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Julian P. Chees
Tel./Fax: 0 93 66 / 98 12 84
www.shoshin-wuerzburg.de

Lehrgang mit Ulf Gall

Datum: 10. - 12. April 2009
Ort: 68519 Viernheim
Halle: Alexander von Humboldt
Schule
Beginn: Fr. 10.00 Uhr bis 4. Kyu
11.30 Uhr ab 3. Kyu
Info: Tel.: 0151 / 1708 68 57
www.karate-viernheim.de

Lehrgang mit Sensei Anki Takahashi

Datum: 17. - 19. April 2009
Ort: Tauberbischofsheim
Halle: Neue Halle am Wörth
Pestalozzistr.
Beginn: Fr. 20.00 Uhr gemeinsam
Info: Tel.: 0 93 41 / 89 76 35
www.ryozanpaku.de

Lehrgang mit Britt Weingand, Detlef Krüger und Jogi Breitingner

Datum: 17. - 19. April 2009
Ort: 71732 Tamm
Halle: Sporthalle Egelsee
Ludwigsburger Str. 19
Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam
Info: www.tv-tamm.de

Lehrgang mit Sensei Anki Takahashi

Datum: 24. - 26. April 2009
Ort: 79117 Freiburg
Halle: Universitäts-Sportgelände
Schwarzwaldstr. 175
Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam
Info: Roland Reiszek
Tel.: 0172 / 769 22 96
www.karatedojofreiburg.org

Lehrgang mit H. Landeck u. J. Chees

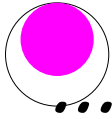
Datum: 25. April 2009
Ort: 96142 Hollfeld
Halle: Grundschule Hollfeld
Birkenstr.
Beginn: Sa. 11.00 Uhr Erwachsene
12.30 Uhr Kinder
Info: Henry Landeck
Tel.: 0 92 21 / 17 75
www.Karate-Zentrum.de

Lehrgang mit Axel Dzierzk

Datum: 25. / 26. April 2009
Ort: Annaberg
Halle: Turnhalle in der Parkstr.
(obere Stadt)
Beginn: Sa. 10.00 Uhr
So. 10.00 Uhr
Info: Thomas Feig
Tel.: 0 37 33 / 42 93 73
www.karate-annaberg.de

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 25. / 26. April 2009
Ort: 66459 Kirkel/Limbach
Halle: Dorfhalle Limbach
Gartenstr. 30
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 4. Kyu
12.30 Uhr ab 3. Kyu
Info: Dirk Anton
Tel.: 0178-760 03 58
www.karatezentrum-bexbach.de



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Kata-Lehrgang mit Carlo Fugazza

Datum: 2. / 3. Mai 2009
Ort: 30539 Hannover
Halle: Schulzentrum Bemerode Wilhelm-Göhrs-Str. 4
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 4. Kyu
12.30 Uhr ab 3. Kyu
Info: Riad Kheirallah
Tel.: 05 11 / 809 21 35
www.Karate-Dojo-Hannover.de

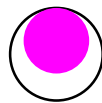
Lehrgang mit Britt Weingand

Datum: 9. Mai 2009
Ort: 88441 Mittelbiberach
Halle: Turnhalle Mittelbiberach
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 5. Kyu
11.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Artur Koch
Tel.: 0 73 55 / 9 21 75
info@karate-mittelbiberach.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 9. / 10. Mai 2009
Ort: 41065 Mönchengladbach
Halle: Rheydterstraße 65
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu
12.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: Thomas Löhrike
Tel.: 0 24 31 / 94 55 07
bikerloehrke@web.de

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 9. / 10. Mai 2009
Ort: 06128 Halle / Saale
Halle: Grundschule Südstadt Mannheimer Str. 76
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 5. Kyu
11.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Thomas Wilke
Tel.: 0172 / 796 81 90
tom.wilke@gmx.net

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 15. / 16. Mai 2009
Ort: 75365 Calw
Halle: Turnhalle Badstr.
Beginn: Fr. 20.00 Uhr gemeinsam
Info: Gerhard Schuler
Tel.: 0 70 33 / 13 84 02
www.skd-calw.de

Lehrgang mit Axel Dzierzk

Datum: 16. / 17. Mai 2009
Ort: Freital
Halle: Turnhalle in der Rudeltstraße
Beginn: Sa. 10.00 Uhr
So. 10.00 Uhr
Info: Nico Reinhold
Tel.: 03 51 / 799 87 78
www.shotokan-freital.de

Lehrgang mit Erhard Wingrat

Datum: 16. / 17. Mai 2009
Ort: Otterndorf (Niedersachsen)
Halle: Grundschule Otterndorf (wird ausgeschildert)
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 7. Kyu
12.30 Uhr ab 6. Kyu
Info: Georg Ramm
Tel.: 0175 / 903 89 72

Lehrgang mit H. Landeck u. J. Chees

Datum: 30. Mai 2009
Ort: München
Halle: SV 1880 München Tübingerstr. (Nähe TÜV)
Beginn: Sa. 11.00 Uhr alle Grade
Info: Sepp Kröll
Tel.: 0170 / 732 30 59

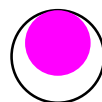
Lehrgang mit N. Dalkmann, W. Fischer und W. Oligschläger

Datum: 30. / 31. Mai 2009
Ort: 47877 Willich
Halle: Sport-u. Freizeitzentrum Schiefbahner Str. 10
Beginn: Sa. 10.00 Uhr alle Grade
Info: Dojo Zanshin
Tel.: 178 / 355 29 78
www.dojo-zanshin.de

Sommer-Lehrgang mit Tobias Prüfert

Datum: 5. - 7. Juni 2009
Ort: 19069 Lübstorf (bei Schwerin)
Halle: Sporthalle Lübstorf Bahnhofstr. 18
Beginn: Fr. 17.00 Uhr gemeinsam
Info: Thomas Ufert
Tel.: 0179 / 231 56 90
www.budokai-alt-meteln.de

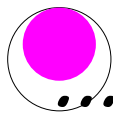
DJKB-Instructor Risto Kiiskilä u. Marijan Glad



Datum: 13. / 14. Juni 2009
Ort: 57258 Freudenberg (NRW)
Halle: Schulzentrum Alte Kölner Str. 15
Beginn: Sa. 11.00 Uhr 2 Gr. parallel
Info: Holger Wiederstein
Tel.: 0160 / 637 90 19
www.karate-alchen.info

Lehrgang mit Th. Schulze u. K. Manske

Datum: 6. Juni 2009
Ort: 31275 Lehrte
Halle: Große Sporthalle Schlesische Str.
Beginn: Sa. 11.00 Uhr 2 Gr. parallel
Info: Riad Kheirallah
Tel.: 05 11 / 809 21 35
riad.kheirallah@karate-dojo-lehrte.de



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Axel Dzierzk

Datum: 13. / 14. Juni 2009

Ort: Forst

Halle: Realschule
Max-Fritz Hammer Str.

Beginn: Sa. 10.00 Uhr
So. 10.00 Uhr

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

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 13. / 14. Juni 2009

Ort: 12687 Berlin-Marzahn

Halle: Tagore Oberschule
Sella-Hasse-Str. 25

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

Info: Andreas Förster
Tel.: 030-933 95 84
www.bushido-dojo.de

Lehrgang mit Shihan Shirai, D. Marchini u. Ch. Restelli

Datum: 13. / 14. Mai 2009

Ort: Braunschweig (-Süd)

Halle: Schulzentrum Heidberg
Stettinstr. 1

Beginn: Sa. 10.00 Uhr 3 gr. parallel

Info: Matthias Rohde
Tel.: 05 31 / 79 94 39
www.shotokan-braunschweig.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 20. / 21. Juni 2009

Ort: 56075 Koblenz-Karthause

Halle: Gymnasium Karthause
(Weg wird ausgeschildert)

Beginn: Sa. 09.30 Uhr bis 5. Kyu
10.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Jürgen Hinterweller
Tel.: 0175 / 222 61 38

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 20. / 21. Juni 2009

Ort: Osnabrück

Halle: Schulzentrum Sonnenhügel
Knollstr.

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

Info: Christoph Weiß
Tel.: 05 41 / 8 96 99
www.karate-osnabrueck.de

Lehrgang mit Richard Ruzicka

Datum: 26. - 28. Juni 2009

Ort: 72160 Horb-Betra

Halle: Hohenzollernhalle
Widmaierstr. 21

Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam

Info: Stefan Kahlert
Tel.: 0172 / 343 04 97
www.karate-betra.de

Lehrgang mit Michael Szumlewski

Datum: 27. / 28. Juni 2009

Ort: 63512 Hainburg

Halle: Budo Gym Hainburg
Siemensstr. 8 - 10

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

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

Lehrgang mit W. Rebmann, N. Dalkmann und D. Müller

Datum: 27. / 28. Juni 2009

Ort: 45966 Gladbeck

Halle: Ingeborg-Drewitz-Gesamtsch.
Fritz-Erler-Str. 4

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

Info: PSV Gladbeck
Tel.: 0177 / 789 48 42
www.psv-gladbeck.de

Lehrgang mit Th. Schulze u. K. Manske

Datum: 26. - 27. Juni 2009

Ort: 72202 Nagold

Halle: Bächlenhalle
Max-Eyth-Str. 23

Beginn: Fr. 19.00 Uhr 2 Gr. parallel

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

Gasshuku in der Tschechischen Republik

mit Sawada, Naka,
Akita und Okuma

Datum: 3.- 6. Juli 2009

Ort: Prachatice /
Tschechische Republik

Info: www.gasshuku.cz

Lehrgang mit H. Landeck u. J. Chees

Datum: 4. Juli 2009

Ort: 92526 Oberviechtach

Halle: Mehrzweckhalle
Muracher Str.

Beginn: Sa. 14.00 Uhr 2 Gr.

Info: Johann Ruml
Tel.: 0173 / 562 65 91

Lehrgang mit P. Senn, D. Vranjes und E. Bisceglie

Datum: 25. Juli 2009

Ort: 76530 Baden-Baden

Halle: Markgraf-Ludwig-Gymnasium
Hardstr. 3

Beginn: Sa. 9.30 Uhr bis 4. Kyu (2 Gr.)
10.45 Uhr ab 3. Kyu

Info: Heiko Seifermann
Tel.: 0 72 21 / 37 60 70
www.dojo-makoto.de

Shihan Ochi in Berlin

28. / 29. März 2009

DAN
Prüfung

zum
1. + 2. Dan

Ausrichter: Shotokan Kyokai Berlin
Ort: Sporthalle Neue Roßstraße 4
10179 Berlin (Mitte)

Trainings-zeiten: Freitag, 28.3.: 19.30 - 21.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 29.3.: 10.30 - 11.30 Uhr 9. - 6. Kyu
11.30 - 13.00 Uhr 5. 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. - 6. Kyu
15.30 - 17.00 Uhr 5. Kyu - Dan

Prüfungen: am Samstag nach dem letzten Training Dan-Prüfungen

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

Info: Internet: www.shotokan-berlin.de

Haftung: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Konstanz

17. / 18. April 2009

Ausrichter: Markus Rues, Karate Fitness Dojo Konstanz

Ort: Sporthalle der Geschwister Scholl Schule Konstanz
Schwaketenstr. 112, 78467 Konstanz

Trainings-zeiten: Freitag, 17.4.: 19.00 - 20.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 18.4.: 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

Prüfung: am Samstag, um 14.00 Uhr Kyu-Prüfungen

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

Übernachtung: in der Halle möglich.

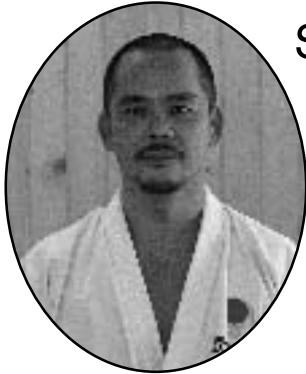
Info: Markus Rues, Tel.: 0 75 31 / 5 07 07 oder 0175 / 4141099

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

KATA-SPECIAL

21. - 24. Mai in Wangen / Allgäu

2008



Shihan **Seizo Izumiya**
(JKA-Instructor aus Japan)

Sensei **Jean-Pierre Fischer**
Sensei **Toribio Osterkamp**
Sensei **Thomas Schulze**
Sensei **Julian Chees**
und "last but not least" Shihan **Hideo Ochi**

Ausrichter:

TAKU KU KAN Dojo und BUTOKU - KAI e.V.
Peter Hurter • Franz-Josef-Spieglerstr. 69 • 88239 Wangen im Allgäu
e-mail: info@shotokan-karate-wangen.de • Tel.: 0 75 22 / 2 08 60

Halle:

Halle 1: Argenhalle Argeninsel Aumühleweg
Halle 2: Lothar - Weiß - Halle Argeninsel Aumühleweg

Trainingszeiten:

	vormittags	nachmittags	Halle
3. - 1. Kyu	08.30 - 10.00 Uhr	13.00 - 14.30 Uhr	1
ab 2. Dan	10.00 - 11.30 Uhr	14.30 - 16.00 Uhr	1
1. Dan	11.30 - 13.00 Uhr	16.00 - 17.30 Uhr	1
5. - 4. Kyu	08.00 - 09.30 Uhr	12.30 - 14.00 Uhr	2
7. - 6. Kyu	09.30 - 11.00 Uhr	14.00 - 15.30 Uhr	2
9. - 8. Kyu	11.00 - 12.30 Uhr	15.30 - 17.00 Uhr	2

Änderungen der Trainingszeiten und der Zusammensetzung des Trainerstabs sind vorbehalten.

Hallenübernachtung:
Camping:

in der alten Sporthalle gleich neben den Trainingshallen
Wir haben für Euch vor Ort einen Camperplatz reserviert, neben dem sich auch eine Wiese befindet auf der Ihr selbstverständlich zelten könnt.

Hotels:

Hotel Garni Engelberg, Leutkircher Str. 47, 88230 Wangen
Tel. 07522-70797-0, Email: hotel@birk-wangen.de
Hotel Garni Allgovia, Scherrichmühlweg 15, 88239 Wangen
Tel. 07522-916889-0 Email: info@hotel-allgovia.de
Hotel Gasthof Prassberger, Kolpingstr. 7, 88239 Wangen, Tel. 07522-21234
Für o.g. Hotels haben wir Sonderkonditionen ausgehandelt.
Bei Reservierung bitte Stichwort "Karate" angeben.

Jugendherberge:

Zusätzliche Betten haben wir in einer Jugendherberge in Wangen reserviert. Die Übernachtung erfolgt in Mehrbettzimmern und kostet 15 € pro Nacht und Person. Ein Frühstück kann leider nicht angeboten werden. Der Fußweg zu den Trainingshallen beträgt etwa 5 min.
Reservierung über unser Kontaktformular. Die Kosten für die Übernachtung werden mit der Reservierung fällig.

Weitere Infos unter: www.wangen.de >>Freizeit & Tourismus >>

Teilnahmegebühr:

60,- Euro zu überweisen auf das Konto "Kata-Special", Konto-Nr. 0214441608 bei der Volksbank Konstanz-Radolfzell, Blz 692 910 00.
Die Teilnahmekarte wird nach Eingang des Geldes unmittelbar zugesandt.
Die Adresse bitte vollständig angeben. Die Überweisung gilt gleichzeitig auch als Anmeldung.

Melde- und Überweisungsschluss:

Donnerstag der 14. Mai 2009, nach diesem Termin ist nur noch Barzahlung vor Lehrgangsbeginn oder am Mittwochabend, dem 20. Mai 2009, ab 17.00 Uhr im Festzelt (bei den Hallen, Argeninsel, Aumühleweg) möglich.

Auskunft:

(zur Anmeldung): Horst Gallenschütz Tel.: 0 75 31 / 7 11 44, Fax: 0 75 31 / 7 11 40

Prüfung:

Prüfungen bis 1. Kyu, am Sonntag nach dem letzten Training.

Haftung:

Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab.

www.kata-spezial-wangen-2009.de

Shihan Ochi in Münster

DAN
Prüfung

24. / 25. April 2009

zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: Bushido Münster .V.
Ort: Ludwig-Erhard-Schule, Gut Insel 41, 48151 Münster
BAB-Ausfahrt "Münster-Süd" - Ausschilderung mit gelben Karate-Pfeilen

Trainingszeiten: Freitag, 24.4.: 20.00 - 21.30 Uhr gemeinsam

Samstag, 25.4.: 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, ab ca. 17.00 Uhr Kyu- und Dan-Prüfungen

Gebühr: 20,- EURO

Info: Klaus Marezke, Ossenkampstiege 85, 48163 Münster
Tel./Fax: 02 51 / 71 79 06, e-mail: info@bushido-muenster.de
Internet: www.bushido-muenster.de

Übernachtung: Touristik Info, Tel.: 02 51 / 1 94 33 od. 02 51 / 492-2726
www.muenster.de

Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen jegliche Haftung ab.

Shihan Ochi in München

DAN
Prüfung

8. / 9. Mai 2009

zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: SV 1880 München, Abt. Karate
Ort: Turnhalle des SV 1880 München
Tübingerstr. 10 (Nähe TÜV)

Trainingszeiten: Freitag, 8.5.: 20.15 - 21.45 Uhr gemeinsam

Samstag, 9.5.: 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)

15.30 - 17.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Prüfungen: ab 17.15 Uhr Prüfungen zum 1. + 2. Dan

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

Info: Internet: www.karate-sv1880.de

Übernachtung: ist mit Schlafsack Freitag und Samstag möglich.
Frühstück kann günstig in der Vereinsgaststätte eingenommen werden.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Instructor-Lehrgang mit Shihan Ochi in Dessau

Teilnahme
nur mit gültiger
Instructor-Marke 2009

20. / 21. Juni 2009

- Ausrichter: Budokai Dessau Kyuyosan e. V. und Kyuyosan Shotokan-Dojo Roßlau
- Ort: Sporthalle der Sekundarschule Dessau-Kochstedt,
Winklerstraße 4, 06847 Dessau OT Kochstedt
- Trainings-zeiten: Samstag, 20.6.: 11.00 - 12.30 Uhr
nachmittags: wird vor Ort bekannt gegeben
Sonntag, 20.6.: wird vor Ort bekannt gegeben
- Achtung: Der Lehrgangsstempel wird nur bei einer aktiven Teilnahme an allen Lehrgangseinheiten erteilt! (am Sonntag nach dem Training)
- Übernachtung: Hallenübernachtung ist in der Sporthalle der
Grundschule Waldstraße (Waldstr. 38 / 06862 Roßlau) möglich,
oder unter: www.karate-dessau.de
- Info: Gunter Mohs, Tel.: 03 40 / 516 83 34
E-mail: gunter.mohs@arcor.de Internet: www.karate-dessau.de
- Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.

Shihan Ochi in Immenstadt / Allgäu

26. / 27. Juni 2009

- Ausrichter: Karate Dojo Immenstadt/Stein
- Ort: Fr., 26.6.: Schulturnhalle OT Stein, Am Eckschachen 4
Sa., 27.6.: Berufsschule Immenstadt, Missener Str. 2 - 6
- | | | | | |
|-------------------|-----------------|-------------------|--------------|---|
| Trainings-zeiten: | Freitag, 26.6.: | 19.30 - 21.00 Uhr | 9. Kyu - Dan |  |
| | Samstag, 27.6.: | 11.00 - 12.30 Uhr | 9. - 5. Kyu | |
| | | 12.30 - 14.00 Uhr | 4. Kyu-Dan | |
| | | 15.00 - 16.00 Uhr | 9. - 5. Kyu | |
| | | 16.00 - 17.00 Uhr | 4. Kyu-Dan | |
- ACHTUNG!
ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.
Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)
- Prüfung: am Samstag, nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen
- Gebühren: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro
- Übernachtung: in der Halle möglich, oder
Gäste-Information Immenstadt, Tel.: 0 83 23 / 91 41 76,
Fax: 0 83 23 / 91 41 95, E-mail: info@immenstadt.de
- Info: Xaver u. Britta Eldracher, Tel.: 0 83 42 / 4 15 15,
Fax: 0 83 42 / 91 41 83, E-mail: X-B.Eldracher@t-online.de
- Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Shihan Ochi in Calw / BW

10. / 11. Juli 2009

Ausrichter: Shotokan Karate Dojo Calw
 Ort: Turnhalle Badstraße, 75365 Calw

Trainings- zeiten:	Freitag, 10.7.:	20.00 - 21.30 Uhr	9. Kyu - Dan
	Samstag, 11.7.:	11.00 - 12.30 Uhr	9. - 5. Kyu
ACHTUNG! ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training. Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)		12.30 - 14.00 Uhr	4. Kyu-Dan
		15.00 - 16.00 Uhr	9. - 5. Kyu
		16.00 - 17.00 Uhr	4. Kyu-Dan

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

Über-
nachtung: in der Halle möglich, oder
Verkehrsamt Calw, Tel.: 0 70 51 / 167-399

Info: Gerhard Schuler, Tel.: 0 70 33 / 13 84 02
 Mobil: 0173 / 937 07 36, E-mail: info@skd-calw.de

Haftung: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

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

ABONNEMENT

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

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

Bitte senden Sie die Zeitschrift an:

Name, Vorname

Straße, Nr.

Plz, Ort

Diesen Abschnitt senden Sie bitte an:

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

DJKB-Geschäftsstelle
 Petra Hirschberger
 Schwarzwaldstr. 64



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



als Scheck beigelegt

66482 Zweibrücken

BESTELLSCHEIN

Dojo-Nr.:

Absender:

--	--	--	--	--

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

Verein / Dojo

Name, Vorname

Straße, Nr.

66482 Zweibrücken

Plz Wohnort

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	/		
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- / Euroscheck 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-Dô

Das Plakat

erhältlich im Format Din A3
und Din A2

Vorlage zur Selbstbeschriftung



