

Heft 3/2010



JKA-Karate

Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.



FACHVERBAND FÜR TRADITIONELLES KARATE

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

Präsident

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

Vizepräsident

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

Schatzmeister

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

Referent für Organisation

Klaus Lammers-Wiegand
Kranichstr. 3
44867 Bochum
Tel.: 0170 -4 70 89 80
Fax: 0 23 27-95 36 36
E-Mail: klaus@wattsche.de

Ref. für Öffentlichkeitsarbeit

z.Z. nicht besetzt

Webmaster

Pascal Senn
senn@jka-deutschland.de

Chiefinstructor

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

Prüfungswesen

Rolf Hecking
Weidegasse 34
54290 Trier
RolfHecking@gmx.de

Kampfrichterreferent

Udo Meyer
DJKB-KR@udomeyer.de

Geschäftsstelle

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

Bankverbindung:

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

Mitteilungen des P

Liebe Karateka,

unser Deutscher JKA Karate Bund besteht jetzt seit nunmehr 17 Jahren und ist mittlerweile der größte JKA-Karate Verband ausserhalb Japans. Gemeinsam haben wir unter der Führung von Ochi Sensei, unserem ehemaligen Präsidenten Bernd Hirschberger und der täglichen Arbeit unserer Geschäftsstelle, Instructoren, Kampfrichter, Dojoleiter und Karatelehrer viel erreicht.

Auf unseren Meisterschaften oder bei Vorführungen im Rahmen der Gasshuku sehen wir unsere Vorstellung des Ippon Karate wieder mehr und mehr Gestalt annehmen. Ausserdem sind auf den Lehrgängen unseres Verbandes und in den Dojos alle Generationen beim gemeinsamen Training vertreten. Karate so als lebensbegleitende Kampfkunst praktiziert, das war und ist unser Ziel! Natürlich ist ein Pokal schön - aber bereichernd ist es, wenn der Wettkämpfer darüberhinaus seinen Weg beispielsweise zum Dojoleiter, Karatelehrer, oder Kampfrichter weitergeht und vor allem zum lebenslang Trainierenden wird.

Unser Ochi Sensei, seit ein paar Monaten 70 Jahre alt, vermittelt uns diese Einstellung seit Jahrzehnten und unterrichtet auch heute noch mit viel Freude jedes Wochenende hunderte von Karateka in Deutschland und im Ausland. Dabei unterstützt er uns auf unserem individuellen Weg und lässt jedem seiner Schüler die Möglichkeit zur eigenen Entwicklung und Entfaltung. Denn einfaches Nachahmen bringt auf die Dauer keinen Fortschritt. Vielmehr müssen wir uns stetig umsehen und in allen Lern- und Lebensphasen wieder und wieder orientieren: Zufrieden zurückblicken und aufgeschlossen in die Zukunft schauen, Neues und Bewährtes kennen- und schätzen lernen. Der Respekt vor der sportlichen und der Lebensleistung unseres Ochi Sensei verpflichtet uns als Schüler mit dem gleichem Sinn für Tradition und Toleranz dafür Sorge zu tragen, dass das JKA Karate auch noch in vielen Jahren weltweit präsent ist. Das Präsidium des DJKB setzt alles daran, Ochi Sensei auf diesem, seinen Weg zu unterstützen und zugleich jedes einzelne Mitglied im Verband für die Idee des JKA Karate zu begeistern.

Vor diesem Hintergrund möchte ich mit Euch über die kürzlich erfolgten Anpassungen im DJKB Trainings- und Sportbetrieb orientieren:

Um die Wettkampfvorbereitungen in den Dojos und Stützpunkten zeitlich besser abzustimmen, planen wir - ab 2011 - die Regionalmeisterschaften rasch hintereinander bereits im Frühjahr durchzuführen, gefolgt von den Deutschen Meisterschaften (der Senioren) wie immer im Mai. In der zweiten Jahreshälfte wird der Wettkampf der Stützpunkte fest in unser Sportprogramm aufgenommen. Dieser Stützpunktvergleich, genannt Deutschland-Pokal, wird einen weiteren sportlichen Höhepunkt im DJKB

www.deutscher-jka-karate-bund.de

IMPRESSUM:	Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e. V. Fachverband für traditionelles Karate
REDAKTION:	Petra Hinschberger (Adresse s. n.)
LAYOUT:	Tsunami Layout & Desgin Petra Hinschberger Buchenweg 19 66424 Homburg

Präsidiums

Veranstaltungskalender setzen und dient auch als mögliches Vorbereitungsturnier für unseren Höhepunkt im Herbst, den JKA Cup.

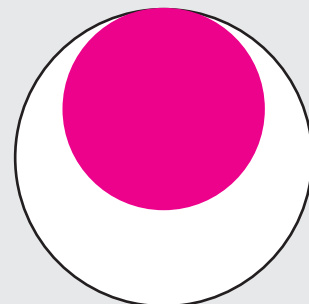
Nach langer Diskussion haben wir uns gegen die Qualifikation zur Kinder-/Jugend DM in allen Altersklassen entschieden. Es ist eine Stärke unseres Verbandes, dass die Teilnahme an unseren Deutschen Meisterschaften ohne vorherige Qualifikation möglich ist. Wir vertrauen dabei einmal unseren Dojoleitern und Trainern, dass nur vorbereitete und entsprechend "reife" Kämpfer/Starter gemeldet werden und zum anderen natürlich auch unseren Kampfrichtern, die mit Verantwortung tragen für die Gesundheit und die Entwicklung unserer jungen Karateka.

Kämpfen, kämpfen, kämpfen...! Wir möchten allen interessierten DJKB Mitgliedern die Möglichkeit zu mehr Kumite-Praxis bieten. Deshalb soll ab 2011 je Stützpunkt eine der 4 Veranstaltungen im Jahr ein Kumite-Tag sein, bei dem jeder Karateka gegen jeden (natürlich getrennt nach Geschlecht und Altersklassen) antritt. Dies soll kein Turnier sondern ein Praxistag sein – deshalb auch keine Titel, keine Pokale! Der Kumite-Tag wird so terminiert sein, dass Kämpfer anderer Stützpunkte auch daran teilnehmen können und möglichst je Quartal eine Veranstaltung dieser Art im DJKB stattfindet.

Neuigkeiten auch bei der Betreuung unseres Wettkampf-Nachwuchs: Unser Bundestrainer der Aktiven, Thomas Schulze übergibt ab 2011 den Bundesjugendlehrgang an unseren Jugendtrainer Markus Rues und unsere langjährige Kaderathletin Anika Lapp. Thomas wird damit noch mehr Zeit für das Seniorenkader einsetzen können. Wir danken Thomas und Kirsten für viele Jahre wertvolle Arbeit für unsere Jugend und wünschen Markus und Anika viel Erfolg.

Die im Mai beschlossene Intensivierung der Zusammenarbeit mit der JKA und damit einhergehend unser Austritt aus der WKC wird unserem Verband langfristig helfen, traditionelles JKA-Karate nach unseren Vorstellungen zu pflegen und in

Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e. V.



Inhalt Heft 3 / 2010

- | | |
|---------|---|
| 2 - 4 | Informationen / Inhalt |
| 4 - 7 | Aus den Stützpunkten |
| 8 - 10 | Kata-Special 2010 in Neureut |
| 12 - 14 | Deutsche Kinder- und Jugendmeisterschaften in Wiesbaden |
| 15 - 16 | Tschechisches Gasshuku |
| 16 - 17 | Gasshuku "SchweitzerArt" |
| 18 - 24 | Gasshuku 2010 in Tamm |
| 25 | Instructor-Lehrgang in Krefeld |
| 26 - 27 | Interview mit Taniyama Sensei |
| 28 - 29 | Gedanken zum Kumite-Training und zur Karate-Entwicklung |
| 29 | Finnland mit Sensei Risto Kiiskilä |
| 30 - 31 | Der Traum vom Mega-Dojo |
| 32 | Aikido und Karate |
| 32 | Trainer knüpft sportliche Kontakte |
| 33 - 34 | Carlo Fugazza in Krefeld |
| 35 | Karate-Do / Handbuch für Anfänger |
| 36 - 37 | JKA-Cup 2010 |
| 38 - 45 | Lehrgangsausschreibungen |
| 46 - 50 | Shihan Ochi in ... |
| 51 | Bestellscheine |
| 52 | Termine |

ACHTUNG!

Redaktionsschluß Heft 4 / 2010
15. November 2010

Mitteilungen des Präsidiums

den Vereinen und Dojos allen Mitgliedern – vom Anfänger bis zum Kadermitglied – zu vermitteln. Dieser Entscheid, auch wenn er sehr kurzfristig auf die internationalen Entwicklungen reagierend getroffen werden musste, ist uns nicht leicht gefallen. Die positive Resonanz bestärkt uns aber, den eingeschlagenen Weg mit Engagement zu verfolgen. Also: Konzentration auf den internationalen Verband, der die Heimat unseres Chief-Instructors, Ochi Sensei ist.

Bereits im Frühjahr haben unsere Bundestrainer Markus und Thomas zur Fortbildung - zusammen mit einer kleinen DJKB Delegation - am JKA Spring Camp im Honbu Dojo in Tokyo teilgenommen. Ein weiteres Team aus Stützpunktrainern und Kampfrichtern besuchte im Sommer das internationale JKA Training Camp in Budapest. Für das Sammeln von Wettkampferfahrung auf internationaler Ebenen organisieren wir (als Ersatz für die entfallenden WKC Turniere) zusätzliche Länderkämpfe mit befreundeten europäischen JKA Verbänden.

Und dann freue ich mich Euch noch mitteilen zu können, dass uns seit wenigen Wochen Pascal Senn als frischgebackener DJKB Webmaster unterstützt. Wir sind sehr froh, dass Pascal sich dazu entschlossen hat, diese Aufgabe von Roland Dietrich zu übernehmen. Für die jahrelange, zuverlässige Aktualisierung und ständige Weiterentwicklung der DJKB Homepage bedanken wir uns bei Roland und wünschen Pascal viel Freude und Erfolg mit seiner neuen Aufgabe.

Für das Präsidium
Oss

Martin Buchstaller
Präsident

Die DJKB -Kampfrichterecke

An die Ausrichter von Turnieren:

Die Ausrichter von Turnieren, welche Adressen von Kampfrichtern benötigen, wenden sich bitte an den Kampfrichterreferenten Udo Meyer.

Er wird Euch eine Adressliste der Kampfrichter zukommen lassen.

Die Einladung der Kampfrichter erfolgt durch den jeweiligen Ausrichter (nicht! durch den Kampfrichterreferenten)!

Zum Tode unseres Senseis Erich Baur

Tief betroffen trauern wir um unseren Freund und Ehrenvorsitzenden

Erich Baur

*4. März 1936

† 26. Juli 2010



Zusammen mit seiner Ehefrau Marianne hat Erich Baur 1974 das erste Karate-Dojo in Donaueschingen gegründet und über Jahrzehnte bis zuletzt mit großem persönlichen Einsatz geprägt.

Für ihn als Träger des 4. Dan und hervorragenden Trainer war Karate über den sportlichen Aspekt hinaus eine Lebenshaltung. Seine schwere Erkrankung hat er mit bewundernswerter Selbstdisziplin und Geduld ertragen. Wir verlieren einen liebenswerten Menschen, den wir schmerzlich vermissen werden. Mit Hochachtung und Dankbarkeit werden wir ihn in ehrender Erinnerung behalten. Unser tiefes Mitgefühl gilt seinen Angehörigen

Shotokan-Karate Verein Donaueschingen
– Vorstand, Trainer und Mitglieder

• • Aus den Stützpunkten • •

SAAR-PFALZ

Stützpunktrainer:

Hans Körner, Bacchustr. 11, 75223 Niefern-Öschelbr.
Tel.: 0170 / 965 19 19

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

Jörg Reuß, Derkumer Str. 6, 50968 Köln (Raderthal)
Tel.: 02 21 / 42 34 85 04 • Mobil: 0160 / 9623 36 27
joerg.reuss@web.de • jo-reuss@t-online.de

Termine:

16. Okt.

Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

SÜD

Homepage: www.djkb-stuetzpunkt-sued.de

Stützpunktleiter:

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

Stützpunkttrainer:

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

Termine:

2. Okt. Stützpunkt-Lg in Immenstadt
13. Nov. Stützpunkt-Lg in Kulmbach

- **Allgemeiner Lehrgang mit Kadertraining**
- **Kampfrichter-Lehrgang**
- **Vergleichskampf der Bundesstützpunkte:
Süd gegen Rhein-Main-Neckar**

Der Vergleichskampf der Stützpunkte fand im Juni zum ersten Mal in Oberviechtach unter Ausrichtung von Johann Ruml statt.

Während der Stützpunkt Rhein-Main-Neckar auf den Weg nach Bayern war, wurde in Oberviechtach bereits fleißig trainiert. Neben dem allgemeinen Lehrgang mit Henry Landeck und Julian Chees fanden das Kadertraining des Stützpunktes Süd und ein Lehrgang zur Schulung der Kampfrichter in Bayern statt. Als Ausbilder fungierte der erfahrene, internationale Kampfrichter Thomas Specht.

Er schaffte es souverän, die Kenntnisse der Kampfrichter zu vertiefen und das Team auf „eine Wellenlänge“ für den bevorstehenden Vergleichskampf zu bringen.

Gegen Mittag trafen schließlich die zwei Busse aus Rhein-Main-Neckar ein. Nach dem Vergleichskampfes in Groß-Umstadt vom Vorjahr traf man auf viele bekannte Gesichter und die Aufnahme der Gäste war sehr herzlich.

Gegen 14:00 hatten sich alle Karateka in der, durch das schöne Sommerwetter aufgeheizten Dreifachhalle, zusammengefunden. Andreas Leitner, der zusammen mit Ekkehard Schleis den Bundesstützpunkt Rhein-Main-Neckar trainiert, leitete das gemeinsame

Aufwärmtraining. Danach wurde die Halle aufgeteilt, damit die Kampfrichter und die beiden Stützpunkte noch einmal die Gelegenheit hatten, sich auf den bevorstehenden Vergleichskampf vorzubereiten.

Nach einer Pause war es endlich so weit: Der Vergleichskampf Süd gegen Rhein-Main-Neckar wurde eröffnet. Es gab drei Pools, in denen erst Kinder, dann Junioren und schließlich „Senioren“ gegeneinander antraten. In der ersten Runde fand die Disziplin Kata statt, in der zweiten schließlich Kumite.

Kleine und große Karateka brachten sich mit ganzem Einsatz ein, um in den unterschiedlichen Wettkampf-Disziplinen zu überzeugen.

Im Kata Shiai zeigte sich der Bundesstützpunkt Süd, welcher unter Julian Chees und Henry Landeck trainiert, besonders stark. Die Kumite-Kämpfe im Anschluss waren besonders spannend, da hier die Stärken relativ ausgeglichen waren. Am Schluss wurden die Siege aus Kata und Kumite zusammengezählt und der Gewinner stand fest: Mit 26 zu 16 Punkten hatte der Stützpunkt Süd einen klaren Sieg errungen.

Beide Teams hatten sehr sportlich gekämpft und es gab keine nennenswerten Verletzungen. Übrigens, auch die Kampfrichter haben „ihr Konzept“ erfolgreich umgesetzt und sind lt. Thomas „auf dem richtigen Weg“.

Nachdem die Aufregung von allen genommen war, konnte man sich auf einen gemütlichen Ausklang im Dojo von Johann Ruml freuen. Bei einem gutem Essen wurde die gegenseitige Kameradschaft gepflegt und neue Freundschaften geschlossen. Es war ein schöner Abend mit toller Atmosphäre. Man übernachtete dann im Dojo, um am nächsten Morgen nach einem guten Frühstück wieder die Heimreise anzutreten.

Zusammenfassend kann man sagen: Der Vergleichskampf in Oberviechtach war ein voller Erfolg gewesen. Man wurde liebevoll umsorgt. Die Stimmung war gut und jeder konnte neue Erfahrungen für sich mit nach Hause nehmen.

**Oss,
Martin Daumiller
Dojo Stein/Immenstadt**



SÜDWEST

Stützpunktleiter:

Helmut Hein, Bregstr. 17, 78183 Hüfingen

Tel.: 07 71 / 6 21 99,

E-Mail: hchein@online.de

www.djkb-stuetzpunkt-singen.de

Stützpunkttrainer: Giovanni Torzi

Termine:

9. Okt. Stützpunkt-Lg in Blumberg (Kin./Jug.)
mit Vergleichskampf Jugend - Schweiz
16. / 17. Okt. Stützpunkt-Lg in Singen (Jun./Sen.)

Karate verbindet

aus der Vita des Stützpunktes
Süd-West

Seit seinem Bestehen pflegt der Stützpunkt Süd-West enge Beziehungen ins benachbarte Ausland und führt in regelmäßigen Abständen Fahrten zu Ländervergleichskämpfen durch. Neben Belgien und der Schweiz wurde der idyllische Norden Italiens bisher am häufigsten besucht, was dem italienisch-stämmigen Stützpunkt-Trainer Giovanni Torzi und der guten Organisation durch Helmut Hein zu verdanken war. Dank der guten Kontakte, die die beiden Stützpunktathleten Anika Lapp und Pascal Senn bei ihren Teilnahmen an internationalen Meisterschaften knüpfen konnten, sind in jüngster Vergangenheit zu den bisher bereisten Ländern nun noch Weitere hinzugekommen. So kam es, dass sich im Jahr 2007 eine Gruppe von Karatewettkämpfern aus Schottland, der Tschechischen Republik, Italien und des Stützpunktes Süd-Wests telefonisch einigten einen 4-Ländervergleichskampf zu gestalten. Das erstmalige Treffen der Nationen fand in der toskanischen Hauptstadt Florenz statt.

Im Jahr 2009 nahm Pascal Senn, Leiter des Dojo Makoto, das Zepter in die Hand und lud die befreundeten Kämpfer aus Italien und Schottland in die Kurstadt Baden-Baden zu einem von seinen Vereinsmitgliedern hervorragend organisierten Länderkampf ein. Voller Begeisterung kündigten die schottischen Athleten damals bereits an, den nächsten Länderkampf in Schottland austragen zu wollen.

Stützpunkt Süd-West beim Ländervergleichskampf in Schottland



Am 25. Juni 2010 folgten nun Viola Reiß, Anika Lapp, Raphael Staubach, Andreas Büsing, Steffen Maier, Sebastian Hof, Dominik Böhler und Pascal Senn dieser Rückeinladung nach Schottland. Teilnehmende Nationen waren neben den gastgebenden Schotten diesmal ein Team aus England, Italien und der Stützpunkt Südwest.

Umrahmt von Sightseeing und kulturellem Austausch für das Stützpunkt-Team wurde im Veranstaltungsort „Greenock“ der Vergleichskampf am 27.06.2010 mit besonderen, aber für Freundschaftskämpfe nicht uninteressanten Regelungen für das Kumite- Shiai ausgetragen. So wurden ergänzend zu den Shobu-Ippon-Kriterien nicht nur die „Wirkungstreffer“ mit Ippon bzw. Wazaari gewertet, sondern auch der Kampfverlauf an sich wurde für die Gesamtbewertung berücksichtigt! Der Modus sah vor, dass es für einen Wazaari 4, für einen Ippon 10 Punkte gab. Jogai wurde mit -2 Punkten bestraft, eine Unterbrechung aufgrund einer ärztlichen Untersuchung gab -8 und falls der Gegner wegen Verletzung gewann, gab es für den „Schädiger“ sogar 10 Punkte Abzug.

Es ergab sich somit für jede Mannschaft und jeden einzelnen Kämpfer ein besonderer Ansporn, sein eigenes Team nicht durch „Mattenflucht“ oder zu hartem Kontakt um einen Sieg in der Endabrechnung zu bringen.

Insgesamt gab es 3 Begegnungen mit jeweils 2 Kata- und 5 Kumite-Begegnungen. Die italienische Mannschaft offenbarte sich hierbei als stärkste Konkurrenz, wobei das Stützpunkt-Team jedoch nie wirklich in Gefahr



geriet. Technisch sauber, konsequent und kontrolliert konnte die deutsche Auswahl schließlich auch diese finale Begegnung mit druckvollen Kämpfen dominieren und für sich entscheiden. Als dennoch verbesserungswürdig kann bei unserer Mannschaft die Wahl des richtigen Zeitpunkts der Übernahme der Initiative, insbesondere bei erfahrenen Gegnern, angeführt werden. Vereinzelt wurden unterschiedliche Raumabstände und eindeutige Angriffs- oder Verteidigungsmöglichkeiten noch nicht optimal ausgenutzt und sich ungewollt dem Rhythmus des Kontrahenten angepasst. Hierauf gilt es bei der Vorbereitung auf die nächsten internationalen Stützpunkt-Maßnahmen gesondertes Augenmerk zu legen.

Im Kata-Shiai zeigte sich im ganzen Verlauf des Vergleichskampfs deutlich, dass sich die gleichmäßige Ausbildung, auch der im Kumite erfolgreichen Athleten des Stützpunktes, auszahlt. Insbesondere das stärkere Kime im Vergleich zu den anderen, nicht ganz so starken Nationen, brachte vermutlich den Ausschlag, dass hier kein Sieg im Kata-Vergleich abgegeben werden musste.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass der gesamte Freundschaftskampf ohne nennenswerte Verletzungen ablief und sich der Stützpunkt-Südwest aufgrund technischer Überlegenheit sowohl in Kata als auch in Kumite verdient den 1. Platz in der Gesamtwertung sichern konnte. Insgesamt präsentierte sich der Stützpunkt als junges, dynamisches und motiviertes Team, welches internationale Freundschaften pflegt aber auf der Kampffläche ein eindeutiges Ziel verfolgt.

Nicht zuletzt durch die hervorragende Reiseplanung von Anika Lapp und des herzlichen Empfanges unserer schottischen Freunde Colin McLaren und Alan Hepburn kann für diese Stützpunkt-Maßnahme ein ausschließlich positives Resümee gezogen werden.



RHEIN-MAIN-NECKAR

Stützpunktleiter:

Christian Gradl • Karlsbader Straße 14 • 64823 Groß-Umstadt

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

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

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

Stützpunkttrainer:

Ekkehard Schleis • In der Witz 29 •
55252 Mainz-Kastel • Tel.: 0179 / 771 68 81

E-Mail: ekkehard@karate-sochin.de

Andreas Leitner • Am Rühling 34 •
35633 Lahnau • Tel.: 0163 / 219 58 83 •

E-Mail: aj.leitner@freenet.de

Termine:

13. Nov. Stützpunkt-Lg in Groß-Umstadt

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

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:

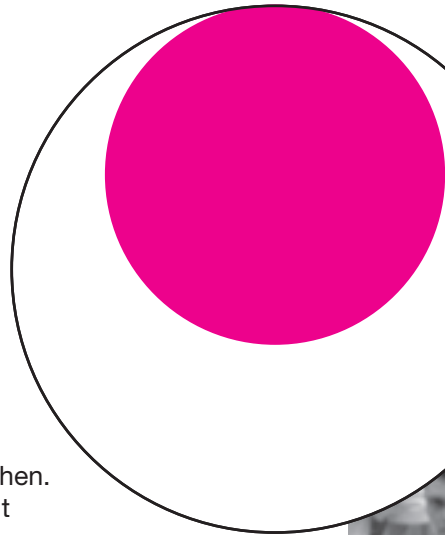
Thomas Schulze, Tel.: 04 21 / 378 12 16
e-mail: thomas.schulze@online.de

Termine:

9. Okt. Stützpunkt-Lg in Hannover

Kata-Spezial 2010

in Karlsruhe-Neureut



Vom 13.-16. Mai fand das Kata-Spezial 2010 beim 1. Shotokan Karate Club Neureut in Karlsruhe-Neureut statt. Man konnte sagen, wieder „zu Gast bei Freunden“, denn so lautete bereits vor vier Jahren unser Motto.

Wenn wir im Nachhinein die vielen positiven Rückmeldungen, verbal oder auf unserer Homepage, betrachten, können wir mit Stolz von einer gelungenen Veranstaltung sprechen. Viele hundert Teilnehmer aus dem In- und Ausland haben wieder den Weg nach Neureut gefunden und widmeten sich intensiv dem Kata-Training. Erfreuliche Resonanz fand unser Sport auch durch die Berichterstattung der lokalen Presse. Gleich zwei Fernsehsender schickten Teams um Beiträge zu erstellen. In einem dieser Beiträge wurde Neureut an diesem Wochenende gleich „zum sichersten Ort Deutschlands erklärt.“

Die Teilnehmer waren in Hotels der Umgebung, in Turnhallen und auf Zeltplätzen rund um die Halle untergebracht. Der Innenhof des Schulzentrums diente als Standplatz für Caravans. Auf das Wetter hatten die Organisatoren leider keinen Einfluss und so mussten die vielen Camper den Regen hinnehmen, was aber augenscheinlich niemandem die Motivation raubte.

Der Gasshuku e.V. sorgte auch dieses Jahr für eine erstklassige Trainerauswahl mit Sensei Julian Chees, Sensei Jean-Pierre Fischer, Shihan Yasunori Ogura, Sensei Toribio Osterkamp, Sensei Thomas Schulze sowie natürlich Shihan Hideo Ochi. Die Teilnehmer waren aufgeteilt in sechs Leistungsstufen mit zwei Trainingseinheiten am Tag, so daß jeder Teilnehmer bei jedem der Trainer Karate lernen konnte.

Es wurde aber nicht nur schweißtreibend trainiert, sondern auch angemessen gefeiert. Die Bewirtung zum Frühstück, zu Mittag und am Abend fand durchweg positive Rückmeldungen. Wenn man von einer Krönung sprechen will, dann vielleicht von dem Spanferkelessen und unserer Party mit Live-Musik am Samstag Abend.

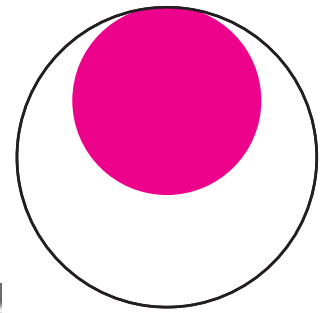
Viele Helfer sind nötig, um eine Veranstaltung dieser Größe durchzuführen. Unser vereinseigenes Team wurde tatkräftig unterstützt durch eine Abordnung des Shotokan Karate Dojo Langenbrettach. Die folgenden Bilder vermitteln ein paar Eindrücke dieser vier tollen Tage. Viele weitere Bilder können auf der Vereinshomepage (www.karate-neureut.de) angeschaut werden.





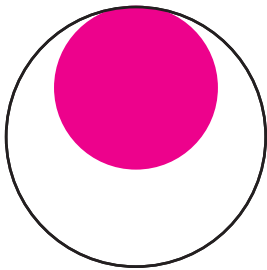


Kata-Spezial 2010



in Karlsruhe-Neureut

Kata-Spezial 2011



2. - 5. Juni 2011

in Groß-Umstadt



Der Karate-Gi

Der Karate Anzug heißt „Gi“. Eigentlich ist er schlicht weiß. Er besteht aus reiner Baumwolle und wird mit unterschiedlich starkem Faden gewebt. Die Webdichte und die Fadenstärke sind Qualitätsmerkmale und ergeben ein Gewicht pro m² in oz (Unzen; 1 Unze = 28,3 g). Abgesehen von seiner schlichten, weißen Farbe birgt er, verglichen mit herkömmlicher Kleidung, ein besonderes Wesensmerkmal in sich. Klingt geheimnisvoll, ist es auch. Jeder, der ihn lange genug getragen hat auf seinem Karate-Weg, wird das bestätigen. Er wird im Laufe der Jahre zur zweiten Haut und zum Allheilmittel. Immer, wenn man ihn zum Training anzieht, sind alle „Wehwehchen“

vergessen und eine zweite, andere Seite kommt zum Vorschein: Man wird vom Normalbürger zum „Karateka“. Nicht, dass die Wirkung nach dem Training mit dem sorgfältigen Zusammenlegen dieses wundersamen „Segeltuches“ verschwindet, nein, sie klingt allenfalls langsam ab, hält aber meist bis zum nächsten Training an. Wer als Erwachsener ordentlich schwitzt, übergibt pro Trainingseinheit (normalerweise 1,5 Std.) im Schnitt 0,7 l seines Energiekondensatoriums an diese dankbare Uniform. Dass ein Gi gut 10 Jahre hält, ist keine Seltenheit. Bei zweieinhalb Trainingseinheiten pro Woche (ca. 4 Std.) absorbiert dieses kostbare Tuch in 10 Jahren 1760 l Salzflüssigkeit (abzgl. 4 Wochen Auszeit oder Urlaub pro Jahr). Bei jeder der vielen Wäschen behält

er ein winzig kleines Teilchen des aufgenommenen Verdunstungspräparates bei sich. Es ist nicht greifbar und somit unmöglich, ihm entzogen zu werden. Aus diesem Grunde ist es auch nicht möglich – Insider wissen dies genau – etwa seinen Gi zu verleihen. Jedem „Fremdträger“ würde er schaden, weil sich die Wirkung reziprog verhielte. Also niemals eines anderen Gi tragen (kleiner Tipp für die Neuen)!!! Der Karate-Gi, so schlicht und doch so vielseitig. Es gibt Millionen auf der ganzen Welt und jeder hat sein eigenes Markenzeichen. Eine ehrliche Modebranche.

Karl-Heinz Schmidt-Schütte

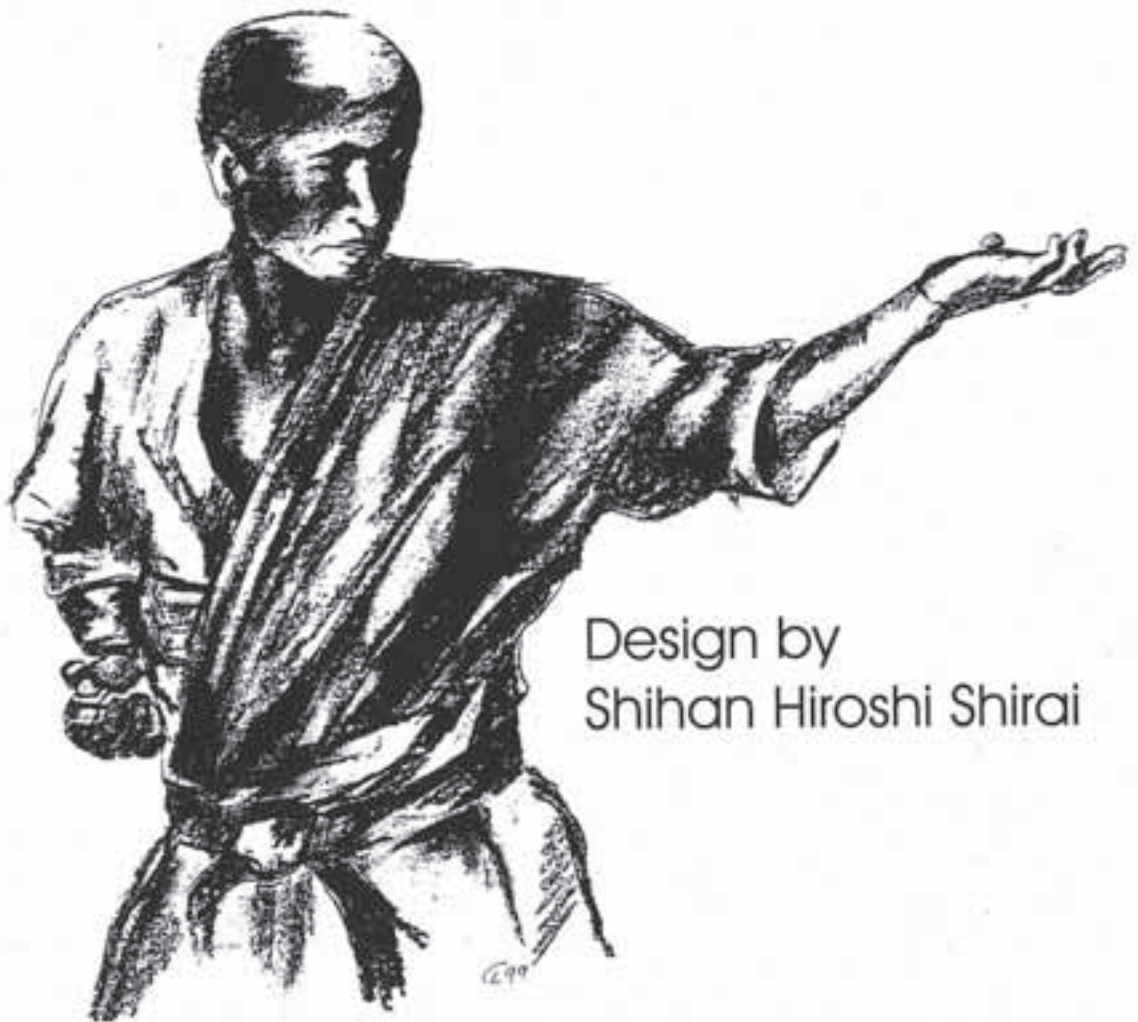
KAITEN

KARATE GI

Besucht jetzt unseren neuen Online-Shop.

!!! NEU !!!

Täglich wechselnde Angebote mit Live Shopping



Design by
Shihan Hiroshi Shirai

www. KAMIKAZE .de

Deutsche Kinder- und Jugend- meisterschaften 2010

in Wiesbaden
am 19. Juni 2010

organisiert war der Ablauf der Vor- und Finalkämpfe und auch der parallel stattfindende Instructor-Lehrgang. Die über 40 Helfer im Organisationsteam von Andrea und Henrik Ernst waren unermüdlich im Einsatz und sorgten dafür, dass der DJKB Nachwuchs den ganzen Tag im Mittelpunkt stand. Für viele der fast 400 jungen Teilnehmer war es der erste Wettkampfauftritt ausserhalb des eigenen Vereins. Ehrgeizig und konzentriert traten selbst die Jüngsten auf die Tatamis und zeigten in den Kata- und Kumite-Wettbewerben, dass nicht immer nur der grössere oder stärkere Partner den Kampf für sich entscheidet. In den Finalkämpfen setzen sich dann aber doch die schon etwas routinierteren der Nachwuchs-Karateka durch.

Was für ein Empfang für den DJKB Nachwuchs mit seinen Betreuern, mitgereisten Eltern und die vielen Zuschauer, die zur Deutschen Kinder- und Jugendmeisterschaft des DJKB nach Wiesbaden gekommen waren: Das Karate Dojo Wiesbaden hat gleich bei der Anreise Flagge gezeigt und entlang der Haupteinfallstrasse vor der Austragungshalle über viele hundert Meter an den Laternenmasten ein deutsch-japanisches Fahnenmeer wie bei einem Staatsbesuch aufgezogen. Gleichermassen perfekt



*rechts:
Der
Oberbürger-
meister von
Wiesbaden,
Dr. Helmut
Müller,
eröffnet, als
Schirmherr
die Meister-
schaft.*



*rechts unten:
Andrea und Henrik Ernst (vom ausrichtenden Karate Dojo Wiesbaden) begrüßen die Teilnehmer und Gäste.*



Deutsche Kinder- und Jugendmeisterschaften 2010

ERGEBNISLISTE

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

1. Arthur Keller / Frankfurt
2. Leon Quintana / Niederkrüchten
3. Pascal Mast / Baden-Baden

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

1. Katinka Ball / Magdeburg
2. Bianca Steinfeld / Troisdorf
3. Gloria Scharhann / Karlsruhe

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

1. Steven Kaun / Calw
2. Maximilian Fröhlich / Baden-Baden
3. Christian Heske / Bayreuth

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

1. Theresia Ventura / Tamm
2. Adriana Slijepac / Nürnberg
3. Ramona Golecki / Karlsruhe

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

1. Roman Toponar / Bayreuth
2. Dennis Klassen / Remagen
3. Robin Kaun / Bayreuth

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

1. Sara Baradaran / Karlsruhe
2. Melissa Rathmann / Troisdorf
3. Sandra Baradaran / Karlsruhe

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

1. Kulmbach
2. Bad König
3. Bühlertal

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

1. Bayreuth
2. Calw
3. Coesfeld

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

1. Karlsruhe
2. Troisdorf
3. Kulmbach

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

1. Chris Grünebeck / Gladbeck
2. Arthur Keller / Frankfurt
3. Paul Gonsior / Viernheim
3. Konstantin Götz / Bayreuth

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

1. Hannah Graf / Nagold
2. Nora Tranfertshofer / Kaiserslautern
3. Louise Allin / Karlsruhe
3. Katinka Ball / Magdeburg

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

1. Luca Weingötz / Tauberbischofsheim
2. Haggi Baylul / Darmstadt
3. Dennis Berger / Siegen
3. Besim Sdrizay / Pulheim

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

1. Theresia Ventura / Tamm
2. Melissa Lee Grünewald / Güls
3. Julia Becker / Hagen
3. Luisa Pfreudschuh / Tauberbischofsheim

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

1. Marc Ungericht / Gäuffelden
2. Marco Lehmann / Tamm
3. Fabian Beckmann / Gladbeck
3. Daniel Mehmood / Siegen

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

1. Aileen Meier / Magdeburg
2. Bianca Gschlecht / Singen
3. Alessia Beller / Kaiserslautern
3. Jessica Metza / Nagold

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

1. Alexander Zott / Kaiserslautern
2. Carsten Feederle / Donaueschingen
3. Alexander Müller / Kaiserslautern
3. Ümit Ömer / Bad König

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

1. Daina Volk / Troisdorf
2. Leonie Diffene / Magdeburg
3. Nathalie Jäck / Konstanz
3. Vanessa Reichert / Bad König

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

1. Jan Oergel / Coesfeld
2. Pascal Christmann / Kaiserslautern
3. Felix Herman / Osnabrück
3. Erik Hiege / Rotenburg

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

1. Nina Rogge / Bühlertal
2. Sabrina Engelbrecht / Kulmbach
3. Marina Schaaf / Gladbeck
3. Kittima Yubonphan / Frankfurt

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

1. Marc Kirchgessner / Pforzheim
2. Joachim Reich
3. Manuel Rues / Konstanz
3. Roman Toponar / Bayreuth

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

1. Melissa Rathmann / Troisdorf
2. Sandra Baradaran / Karlsruhe
3. Sarah Rehorn / Karlsruhe
3. Madelaine Essing / Konstanz

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

1. Konstanz
2. Calw
3. Bayreuth
3. München

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

1. Karlsruhe
2. Troisdorf
3. Gladbeck
3. Konstanz

Tschechisches Gasshuku

Wie nennt man es, wenn aus vier europäischen Ländern 240 Karateka für 5 Tage in das kleine, verschlafene Sporce, einem Vorort von Chomutov nahe der sächsisch-tschechischen Grenze, reisen? GASSHUKU in Tschechien!

Eigentlich war es bereits das fünfte Gasshuku zu dem die JKA-Tschechien vom 02. bis zum 05. Juli in diesen Sommer eingeladen hatte. Aber in Anbetracht der vielen bekannten Gesichter, die sich dort



**Sensei
Naka**

www.gasshuku.cz

Für die Oberstufe wur-

den Gojūshiho Sho, Jitte, Sōchin, Nijūshiho und Tekki trainiert, während sich die Mittel- und Unterstufe schwerpunktmäßig mit den Heian Katas und beschäftigte. Danach folgten die Kumite Einheiten. Naka Sensei forderte vor allem eine Menge Konzentration von uns, in dem er immer wieder neue und komplexere Kombinationen üben ließ, selbstverständlich in gewohnt steigender Geschwindigkeit.

Okuma Sensei schafft es immer wieder aufs Neue, mit Spaß und humorvoller Art den Anschein der Leichtigkeit zu erwecken und dennoch so viel Druck zu machen, dass sein Training jedem von uns eine Menge Kondition abverlangte. Die junge und ausgesprochen natürliche Takahashi Sensei, eine Absolventin des JKA-Instruktorkurses, trainierte mit uns überwiegend



**Sensei
Takahashi**

www.gasshuku.cz

wiedergetroffen haben, könnte man es auch als JKA-Familientreffen bezeichnen.

Aus Polen, Großbritannien, Schweden und natürlich auch aus Deutschland reisten insgesamt 240 Karateka an, um sich, trotz der hochsommerlichen Temperaturen von 35 Grad, nicht davon abbringen zu lassen, ihre Karate Kenntnisse und Erfahrungen zu erweitern.

Wie schon die letzten Male waren Naka Sensei, sein Schüler Okuma Sensei und erstmalig Takahashi Sensei angereist, um ein absolut anspruchsvolles Training durchzuführen.

In den frühen Morgenstunden begann das Kata-Training.



**Sensei
Okuma**

www.gasshuku.cz

Kumite. Sie demonstrierte den oftmals sogar schon erfahrenen Karateka, wie schnell, stark, beweglich und vor allem lächelnd sie ihre Gegner in die Schranken weisen kann!

Neben dem sehr eindrucksvollen Training möchte ich aber nicht vergessen zu erwähnen, dass Naka Sensei es sich nicht hat nehmen lassen, die deutsche Delegation - von immerhin 24 Teilnehmern - lautstark beim Fußball-WM-Spiel gegen Argentinien zu unterstützen. Das Ergebnis ist ja allgemein bekannt! Selbstverständlich müssen wir auch die tschechische Gastfreundschaft



hervorheben! Richard Ruzicka, der übrigens wenige Tage vor dem Gasshuku Vater von Zwillingen geworden ist, und David Havlik haben mit ihrem Organisationsteam sehr viel für uns getan. Sie haben sogar die Buchung der Übernachtungen für die deutschen Teilnehmer vorgenommen und bei allen Schwierigkeiten uns hilfreich zur

Seite gestanden! Danke nochmal Richard!

Abschließen nur ein Satz zu der natürlich sehr temperamentvollen tschechischen Sayonara Party. Die Tschechen wissen was Feiern heißt! Alles in allem war Sporic 2010 ein Gasshuku, das für alle Beteiligten anstrengend, lehrreich und wirklich lohnenswert war. Wir danken unseren Gastgebern und freuen uns schon auf das kommende Jahr!

Sali Hoffmann und Martin Stoll
Fotos: Kamil Durana

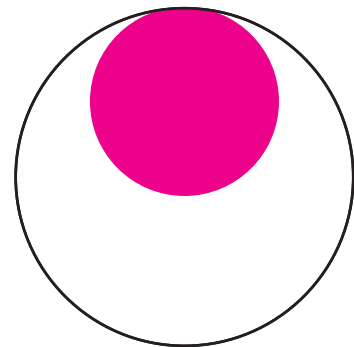


Am Dienstag Abend machten sich die trainingsfleißige Jenny aus unserem Dojo und ich auf den Weg nach Bern, um der Einladung von Stephan Läuchli (Präsident des Schweizer JKA Karate-Verbandes SKR) zu folgen und am Schweizer Gasshuku teil zu nehmen. Nach der Anreise wurden wir gleich in die wunderschöne Berner Innenstadt gelotst, wo wir am Wellcome-Abend des SKR-Vorstandes mit den Senseis teilnehmen durften. Am nächsten Morgen war frühes Aufstehen und schnelles Wachwerden angesagt. Trainingsbeginn für alle schon um 7:00 Uhr! Gleich in den ersten



Trainingseinheiten wurde schnell klar, dass die Berner - ganz im Gegensatz zu ihrem Ruf - überhaupt nicht langsam, sondern blitzschnell zur Sache kommen. Nachdem Ochi Sensei dann auch noch die Partnerübungen regelmässig in Freikampfeinheiten enden ließ, war klar: Das wird kein gemütlicher Fondue-Plausch sondern harte Arbeit für Körper und Geist.

Schweizer Art“



Während der nächsten 5 Tage garantierten Shihan Koichi Sugimura (7. Dan), Chief-Instructor der Swiss Karatedo Renmei (SKR), Shihan Hideo Ochi (DJKB, 8.Dan) und Shihan Fujikiyo Omura (JKA Thailand, 7. Dan) zusammen mit den langjährigen Schweizer Gasshuku-Trainern Tommaso Mini (Leuggern), Christian Mundwiler (Basel), Daniel Brunner (Langnau) und Andrea Isenegger (Bern) lehrreiche Trainingseinheiten.

Aus dem Oberstufentraining bleiben komplexe Kihon-Kombinationen genauso in Erinnerung wie die Detailarbeit (damit es nicht ganz so einfach ist, jeweils in der ‚ura‘-Version) an den höheren Kata in den speziellen Kata-Trainingseinheiten jeden Tag. Oder im Kumite-Training

unter der Leitung von Andrea Isenegger: Eine gute halbe Stunde leichtes Stretchen und Entspannen tat nach dem schweisstreibenden Training bei brütender Hitze doppelt gut. Für die richtige Abkühlung ging's danach noch in die Freibäder direkt an der hochwasserführenden Aare: Ein Sprung ins kühle Nass und die reisende Strömung trieb die Mutigen unter uns viele hundert Meter in rasantem Tempo flussabwärts – ein tolles Abenteuer unmittelbar



die hundertmalige Wiederholung von Jodan Mawashi- und Ura-Mawashi Geri – bis diese Fusstechniken dann dank verbessertem Gleichgewicht und locker werdendem Oberkörper präziser und immer schneller wurden. Krönender Abschluss eines jeden Trainingstages waren die professionellen „Cool-Down“-Einheiten

vor der Altstadtkulisse der Schweizer Bundeshauptstadt. So war das diesjährige Schweizer Sommerlager Gasshuku in Bern 2010 ein anstrengendes aber auch abwechslungsreiches Vorbereitungscamp für meine anstehende San-Dan Prüfung zwei Wochen später in Tamm. Ganz

besonderen Dank gebührt unserer vielseitigen Gastgeberin Andrea, die uns vorzüglich bewirte und mit der die Stimmung immer großartig war. Gerne werden wir uns bei einem deutschen Gasshuku revanieren.

Fotos: SKR /Felipe Schärer, Marc Schumacher, Alexander Thomann

...auch unser Titelbild entstand beim „Schweitzer Gasshuku“ in Bern

Titelbild: Nadine Jordi, Karateklub Uni Bern, SKR Schweiz



Gasshuku in Tamm



In diesem Jahr fand das Gasshuku zum 2. Mal in Tamm statt. Wie auch im Jahr 2007 war die Organisation durch den TV Tamm und seine Karate Abteilung unter der Führung von Jürgen "Jogi" Breitingner (siehe oben) vorbildlich. Ein großes Festzelt bei der Egelseehalle bildete den zentralen Treffpunkt für die Karateka. Die

Bewirtung im Festzelt wurde durch den TV Tamm selbst organisiert und alle Abteilungen des TV Tamm wechselten sich beim Thekendienst ab! Eine solche Unterstützung durch den Großverein ist nicht immer eine Selbstverständlichkeit! - Viele Dank!

Ein zentraler Campingplatz war organisiert worden und die

Wohnwägen- und Wohnmobil-Besitzer durften bei der Halle 2 übernachten.



Auch der "Wettergott" war den Gasshuku-Teilnehmern wohlgesonnen. Wenn es auch manchmal regnete so war das Wetter für Trainierende doch besser als die Wochen zuvor, in denen es unerträglich heiß war. Bei Temperaturen um die 35 Grad hätten viel das Gasshuku nicht so gut überstanden.

Training bei Tsuyama Shihan:

Shihan Tsuyama hielt, assistiert von Akita Sensei, die erste Trainingseinheit der Gruppe ab 2. Dan.

Wie gewohnt startete er mit Tsukis aus dem Stand, wobei wir speziell auf ein schnelles Zurückreißen des vorderen

Armes (Hikite) achten sollten. Diese "einfache" Übung baute er aus zu einem Vorwärtsschritt Oi-Tsuki, wieder zurück zum Stand mit Choku-Tsuki, nach hinten absetzen Gyaku-Tsuki und wieder vor zum Stand mit Choku-Tsuki.

Die Schwierigkeit bei dieser Übung ergibt sich aus der korrekten Koordination, dem Zusammenspiel von Fuß und Faust: Erforderlich ist das exakte Zusammenspiel (zeitgleich!) des Aufsetzens des Fußes und des Kimpunktes des Fauststoßes.



Der zentrale Partner übte Oi-Tsuki bzw. Gyaku-Tsuki aus der Drehung heraus, wobei die beiden äußeren Partner ständig die Distanz zum Ziel verändern sollten.



Training bei Shihan Mori:

Shihan Mori eröffnete seine Trainingseinheit in der Oberstufe ähnlich wie Shihan Tsuyama und JKA typisch mit Tsukis aus dem Stand.

Zur besseren Einstimmung auf die folgenden Mae-Geri Kombinationen ließ Mori Sensei zunächst - als Vorübung - nur das Knie anreißen - ohne Fußstoß. Er betonte wie wichtig es sei, dabei die Hüfte "zu schließen". Die bedeutet, beide Hüftknochen zielgerichtet zu halten. Es folgten Mae-Geri Kombinationen mit Oi-Tsuki,

Den Schwierigkeitsgrad steigernd, baute er diese Übung mit Mae-Geris aus. Danach folge ein kurzes Grundschultraining zur Verbesserung des Hüfteinsatzes: Blocktechniken in Kokutsu-Dachi mit Übersetzen zu Gyaku-Tsuki in Zenkutsu-Dachi, dies wurde dann auch mit Partner geübt. Nach der Partnerübung ging er erneut zurück zur Grundschule und ließ uns die gleiche Übung mit etlichen, selten geübten Techniken als Konter ausführen. Zum Abschluss der Trainingseinheit: Partnertraining zur Distanzschulung in Dreiergruppen.





Gasshuku in Tamm

Kizami-Zuki/Oi-Tsuki und De-ashi-Barai Tsuki. Diese Übungen wurden anschließend am Partner eingeübt und vertieft. Gegen Ende der Trainingseinheit ging Mori

Sensei ein auf die karatetypischen Entwicklungsphasen vom Anfänger hin zum Fortgeschrittenen und Meister.

Shu-Ha-Ri!

SHU bedeutet das Erlernen und Einüben der Form der Techniken des Karate.

HA meint die äußeren Einflüsse auf die Form: Der Übende orientiert sich an den Bewegungsvorbildern seiner Lehrer oder anderer, erfahrener Karatemeister.

RI bedeutet die Entwicklung eigener Gedanken zur Form und deren Weiterentwicklung in der Anwendung.



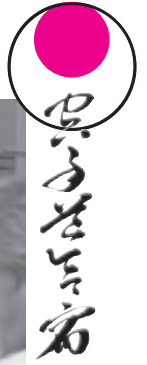
Training bei Taniyama Sensei

Ein Schwerpunkt seiner einleitenden Einheit, anknüpfend an Sensei Moris Training, bildete „das Schließen der Hüfte“. Eine schwierige Übung stellte seine Aufgabe dar, aus einer sowohl mit dem hinteren als auch dem vorderen Bein gestreckten Stellung über den Einsatz der Hüftmuskulatur, ohne sich mit dem hinteren Bein abzustößen, alleine durch Zug über dem vorderen Bein, in eine korrekte Zenkutsu-Position zu gelangen. Extrem schwer!

Shihan Sugimura

Die Spezialität des ehemaligen Schweizer Nationaltrainers sind tief eingetauchte Chudan Gyaku-Tsuki Techniken, die er stets intensiv üben lässt. Angereichert wird sein Training auch immer wieder durch ausführliche Erläuterungen zum geschichtlichen Hintergrund des Karate und zur gegenwärtigen Entwicklung unserer Kampfkunst. Techniktraining und Mondo, das versteht Sugimura Sensei in unnachahmlicher Art und Weise miteinander zu verbinden.





Ken Wittstock

Sensei Ken's Eröffnungstrainingseinheit bot ein vorzügliches Beispiel, wie sich Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsvermögen trainieren lassen:

Einzelne, verschiedene Techniken nummerierte er von 1 bis 5 durch und gab zusätzlich Schrittbewegungen von a bis d vor (Bewegungen nach vorn, zurück, seitlich usw.).

Diese Ausführungen sollte sich jeder merken und auf Zuruf (2a oder 4c zum Beispiel) in die richtige Bewegung umsetzen. Später wurde diese Übung auch mit Partner ausgeführt.





Gasshuku in Tamm

Trainingseinheit Hanskarl Rotzinger

Sensei Rotzingers Training war ausgelegt auf bewusstes Wahrnehmen von Spannung und Entspannung. Seine Aufmerksamkeit richtete er auf korrekte Atmung. Darüber hinaus: Partnerübungen mit Fauststoß Chudan (ohne Block) zum Erfahren von Robustheit/Widerstandsfähigkeit des Körpers

bei richtigem Einsatz von Atmung und ungehemmtem Energiefluss. Er forderte, übertriebenen Muskeleinsatz zu vermeiden, ebenso eine verspannte oder gar überspannte Körperhaltung.

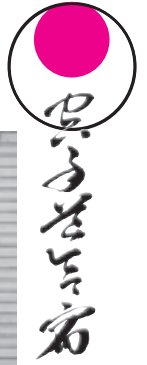
Im Kumite ließ er Abwehrübungen mit Partner einüben, aus dem Stand zum Erlernen fließend ineinander übergehender Blockkombinationen durch raschen Wechsel Spannung/Entspannung der tatsächlich erforderlichen Muskulatur. Für viele ein Aha-Erlebnis: Als es darum ging, einen aus Daumen und Zeigefinger geformten und mit innerer Energie / Ki befeuerten Ring an der Hand des Partners mit reiner Muskelkraft zu ‚sprengen‘. Für die Kata-Ausführung ließ Hanskarl das Tempo rausnehmen, übte viel die korrekte Ausführung von Einzeltechniken und speziellen Kata-Sequenzen.



Toribio Osterkamp

Toribio Sensei setzte im Kata-Training ein anschauliches Beispiel, wie sich die „Bewegungsintelligenz“ im Karate schulen und ausbauen lässt: Am Beispiel der Kata Gojushiho Sho ließ er den Ablauf ständig variieren nach URA und GO, was für viele der Karateka eine sehr anspruchsvolle Übung darstellte und permanentes Um- und Mitdenken erforderlich machte.





Akita Sensei

Als Assistent bei den beiden Sensei Tsuyama und Mori im Einsatz, konnte Akita durch beste- chende Demonstrationen überzeugen und die angesproche- nen Lernziele ver- deutlichen. In sei- nen eigenen Trainingseinheiten vertiefte Akita dann die Übungen und legte dabei viel Wert auf die korrekte Ausführung der jeweiligen Bewegungs- aufgaben und technischen Vorgaben, korri- gierte und überwachte diesen Lernprozess aufmerksam.



Trainingseinheit Thomas Schulze

Katatraining Freitagmorgen: Thomas startete seine erste Einheit mit der Kata Sochin, zerlegte diese in einzelne Sequenzen und legte den Fokus auf korrekte Körperhaltung. Sein besonderes Augenmerk galt der entspannten Schultermuskulatur; auf Hüft- und Blockarm-Position sowie auf präzise Ausführung der Jodan Angriff/Blockkombinationen im letzten Teil der Kata legte er ebenfalls viel Wert.



Gasshuku in Tamm



Julian Chees

Die Ausführung der Kata Unsu im Detail und deren korrekter Ablauf waren einer der Trainingsschwerpunkte des DJKB-Stützpunktrainers in seinem Katatraining der Gruppe ab 2. Dan. Im Kumite, am Beispiel des Sanbon Kumite, einer einfachen und grundlegenden Trainingsform des Karate, zeigte Sensei Chees durch ständigen Partnerwechsel eindrucksvoll, wie fundamental für uns Karateka die Fähigkeit ist, sich schnell auf unterschiedliche Gegner, deren Tempo, Dynamik und Schrittlänge einzustellen.

Ochi Sensei

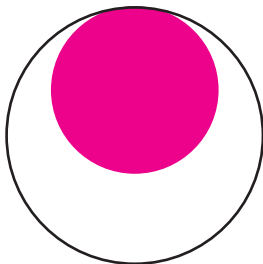
Mit Blick auf die beim Gasshuku anstehenden zahlreichen Danprüfungen legte Ochi Sensei auf das Üben des Dan-Programms großen Wert. Neben den geforderten Sentei und Tokui Kata und dem Partnertraining richtet er sein Augenmerk speziell auf die Grundschule. Hier variierte er das Prüfungsprogramm zum Shodan und zum Nidan so, dass er durch Hinzufügen, Ändern, Weglassen von Techniken den gewohnten Ablauf verändert und so die Konzentration der Teilnehmer erheblich forderte.

In den Danprüfungen kam er dann natürlich auf seine Variationen immer wieder zurück. Wohl dem, der bereits im Training aufmerksam mitgearbeitet und konzentriert geübt hat.

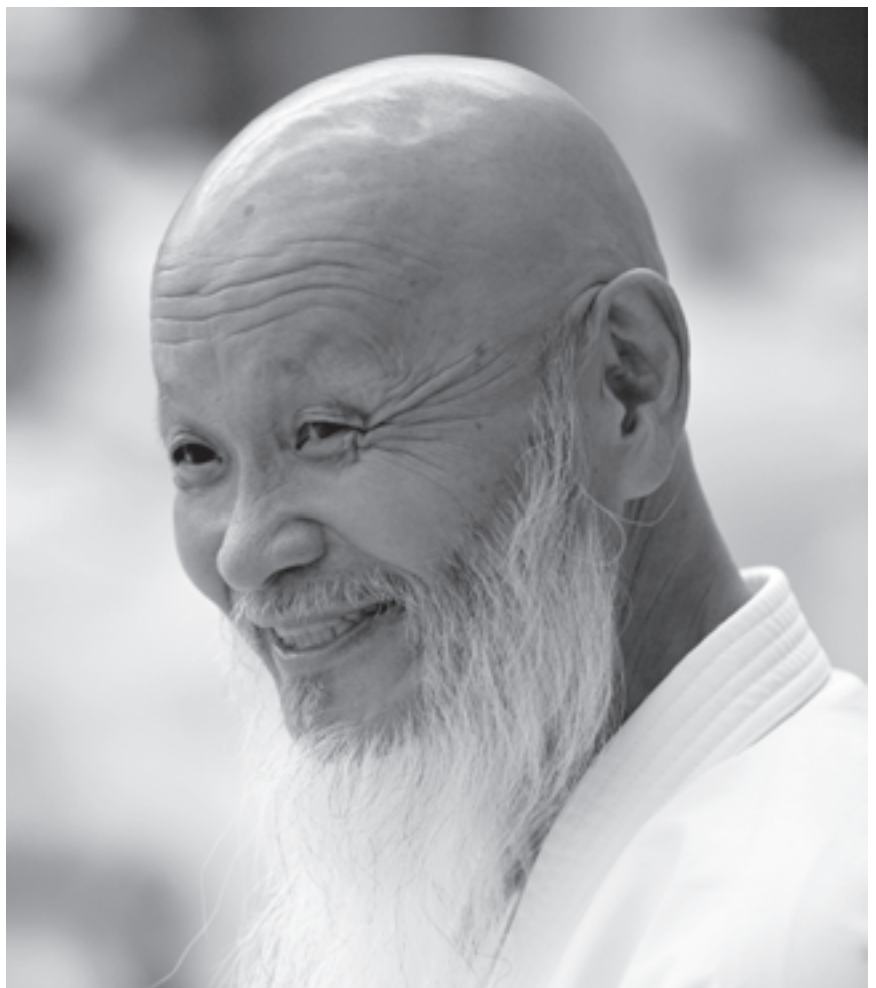
Fotos: Christian Wannemacher, Eckhard Hennes, Petra Hinschberger, Oliver Kuhnle, TV Tamm

Bericht: Karate Zentrum Homburg

Gasshuku 2011 in Herford 1. - 5. August 2011



www.sportstudio-shotokan.de/gasshuku2011



Instructor-Lehrgang in Krefeld

Zum zweiten Instructor-Lehrgang in diesem Jahr, ausgerichtet vom Karate Dojo Nakayama Krefeld e.V. fanden sich etwa 100 Karateka in der Seidenstadt ein. In der ersten Einheit am Samstag forderte Herr Ochi viel Kihon, doch immer wieder neue Kombinationen verlangten unsere volle Konzentration. Im zweiten Teil des Trainings übten wir Kumite - immer zwei Angriffe vor, dann zwei Angriffe zurück. Herr Ochi erweiterte diese Kumiteform auf insgesamt vier verschiedene Angriffe: Oizuki Jodan, Oizuki Chudan, Maegeri und Mawashigeri. Die Intensität und Schnelligkeit steigerten wir mit jedem neuen Trainingspartner.

In der anschließenden Pause konnten wir uns in der Cafeteria stärken und die Sonnenstrahlen eines wunderschönen Altweibersommertages vor der Halle genießen.

Das zweite Training wurde von Rolf geleitet. Rolf startete mit einem abwechslungsreichen und kurzweiligen Aufwärmprogramm, das Impulse gab die gewöhnlichen und oft ja durchaus routinierten Übungen im eigenen Dojo mal wieder etwas zu variieren. Im ersten Trainingsteil legte er das Hauptaugenmerk auf das Prüfungsprogramm zum 1. Kyu und die Kata Hangetsu. Jeweils zwei Karateka waren für die Dauer des Trainings Lehrer und Schüler. Rolf wies uns auf häufig gemachte Fehler hin und bat uns, möglichst kurz und knapp, am besten sogar wortlos, durch taktile Hilfen bzw. Korrektur den Schüler zu verbessern. Immer im Wechsel wurden dann die einzelnen Techniken des Prüfungsprogramms absolviert, einer in der Rolle des Schülers, der ande-

re in der des Lehrers. So hatten wir genügend Möglichkeit das Geforderte umzusetzen.

Auch beim Ausüben der Kata Hangetsu ging es um genaues Beobachten und die Verbesserung des Schülers. Hier in erster Linie darum, den Schüler nur auf einen „Schwachpunkt“ hinzuweisen, so dass dieser die Möglichkeit hat, sich voll und ganz auf die Verbesserung dieser einen Sache zu konzentrieren. Im zweiten Trainingsteil bot uns Rolf verschiedene Variationen von Gohon Kumite an, um auch hier das

zu erfüllen sind. Das merkten wir sogleich bei der Umsetzung in die Praxis.

Am Abend ging es in den Krefelder Stadtwald. Die letzten Sonnenstrahlen wurden im Biergarten ausgekostet, bevor sich



alle das köstliche Buffet schmecken ließen. Bei interessanten Gesprächen endete dieser Abend gegen Mitternacht.

Das Training am Sonntagmorgen stand dann ganz im Zeichen der anschließenden Prüfung zum 3. Dan. Herr Ochi ließ uns Kihon trainieren, Sonobageri, die Sentei Katas und die diversen auserwählten Katas der Prüflinge, so dass diese optimal vorbereitet waren.

Melanie Teeuwen

Training im eigenen Dojo abwechslungsreicher zu gestalten. Es ist sicherlich kein Geheimnis, dass die Konzentration der Trainierenden (insbesondere bei Kindern) weniger nachlässt, wenn immer wieder leicht abgewandelte neue Anforderungen



Gespräch mit Taniyama Sensei

am Gasshuku in Tamm

DJKB: Taniyama-Sensei, wie hat Ihnen diese Gasshuku Woche in Tamm gefallen?

Taniyama-Sensei: Ich bin zum ersten Mal auf einem so großen Lehrgang als Gasttrainer und auch zum ersten Mal im Instructoren Team des deutschen Gasshuku. Zwar war ich erst neulich auf dem Gasshuku in Belgien - der auch ein großes Karate Event ist - aber dieses Gasshuku hier in Tamm ist schon einmalig. Alles ist perfekt organisiert. Hunderte von Teilnehmern aus Deutschland und Europa. Im Vergleich zu anderen Lehrgängen fällt mir die große Zahl auch von älteren, erfahrenen Karateka auf, die sich mächtig anstrengen und zusammen mit den jüngeren eine ganze Woche lang trainieren. Aber Gasshuku ist ja nicht nur Training. Es ist toll, wie offen und freundlich die Atmosphäre ist. Ganz besonders gefällt mir das große Zelt, in dem alle nach dem Training zusammenkommen und sich austauschen und feiern. Sowas gibt es in Japan nicht. Wenn überhaupt, dann trifft man sich nach den Lehrgängen oder nach dem Training nur in kleinen Gruppen. Also das große Gasshuku-Zelt hier in Tamm ist schon etwas ganz Besonderes.

DJKB: Wenn man Sie in den Gasshuku Trainingseinheiten und auch auf Videos von den JKA Meisterschaften beobachtet, fällt auf, dass Sie sehr schnell sind. Wie haben Sie sich das angeeignet? Taniyama-Sensei: Hm, ich weiß nicht, ob ich wirklich schnell bin oder nicht. Klar, ich trainiere seit vielen Jahren und auch heute immer noch regelmäßig, beispielsweise im Honbu-Dojo fünfmal in der Woche. Ich mache aber kein extra



Schnelligkeits- oder Krafttraining. Man kann sagen, dass ich meine Fitness aus einem ganzheitlichen Training ziehe – basierend auf den drei bekannten

Säulen Kihon, Kata, Kumite. Ausserdem laufe ich regelmäßig. Jogging ist meiner Meinung nach für jeden Sportler eine ideale Ergänzung zum normalen Training.

DJKB: Bereiten Sie sich speziell auf Wettkämpfe vor?

Taniyama-Sensei: Während meiner gesamten Ausbildungs- und Wettkampfzeit habe ich eigentlich immer nur im Honbu-Dojo der JKA das traditionelle Training mit Kihon, Kata, und Kumite betrieben. Dabei habe ich immer grossen Wert auf

gleichwertige Anteile auch von Kihon und Kata gelegt. Beides hilft enorm, wenn es gilt im Kumite den Unterbauch mit dem Körperschwerpunkt und die Balance zu kontrollieren.

Schnelligkeit und Sicherheit in der Technik fördere ich in der Vorbereitung auf Wettkämpfe mit intensivem Uchi-Komi-Training mit zahlreichen Wiederholungen. Aber genauso wichtig ist für mich das Training wirkungsvoller Blocktechniken. Die Sicherheit einer effektiven Blocktechnik gibt Mut für die nächste (Re-)Aktion. Begleitendes Kata- und Kihontraining fördern zudem Stabilität und Kraft des Karateka. Völlig anders würde das Trainieren in einer japanischen Universitätsmannschaft aussehen, an dem ich aber während meiner Wettkampfzeit nie teilgenommen habe: Dort wird heutzutage fast ausschließlich intensives Wettkampftraining betrieben. Weil die Teams an den Universtäten aus Sportlern vieler verschiedener Stilrichtungen zusammengewürfelt werden, spielen Kihon und Kata zwangsläufig keine grosse Rolle mehr. Am Ende geht es im Wettkampf der vermischten Stilrichtungs- und Unterverbände dann nur noch um Kumite ... mit einer ganz anderen Zielsetzung als im traditionellen JKA Karate.

DJKB: Lohnt es sich, vor dem Hintergrund internationaler Entwicklungen das „Ippon“-Karate wie wir es in der JKA praktizieren zu bewahren?

Taniyama-Sensei: Auf jeden Fall. Der „Ippon“ Gedanke ist sehr wichtig. Es ist der wahre Budo-Gedanke. Außer im JKA Karate wird er nur noch im Kendo und teilweise noch im Judo gepflegt.

DJKB: Nehmen wir mal an, Sie treffen im Kumite auf einen Gegner, der genauso schnell ist wie Sie. Wie agieren Sie dann?

Taniyama-Sensei: Ich glaube nicht, dass Schnelligkeit alleine entscheidend ist. Viel wichtiger ist „Maai“, die Distanzbeherrschung. Bei größeren, schnelleren Gegnern oder wenn sich die Wettkämpfer mit einem großen Abstand gegenüberstehen, dann muss man sich in die richtige Distanz „reinarbeiten“. Dabei übernehme ich bei Gegnern, die sie sich bzgl. der Schnelligkeit auf ähnlichem Niveau bewegen, bewusst die Initiative und versuche dann gezielt die optimale Distanz für die Reichweite meiner Techniken zu finden.

DJKB: Und dann setzen Sie Ihre Lieblingstechnik ein – welche ist das ?

Taniyama-Sensei: Gyaku Tsuki.

DJKB: und die auch mal durch eine ‚Finte‘ eingeleitet ?

Taniyama-Sensei: Das ist eine schwierige Frage. Ich würde es eher als „heimliches Reinschleichen“ bezeichnen ...

DJKB: Von anderen Sportarten kennen wir die teilweise intensiven Videoanalysen vorangegangener Begegnungen als Teil der Vorbereitungen auf die nächsten Gegner. Nutzen Sie diese Möglichkeit auch ?

Taniyama-Sensei: So eine Videoanalyse des Gegners kann nützlich sein, aber ist nicht zwangsläufig notwendig. Ziel muss es sein, dass der Körper im Kumite Shiai ganz automatisch aus dem Unterbewusstsein agiert und reagiert. Das bloße Einstudieren von speziellen Bewegungsmustern auf Basis einer solchen Videoanalyse macht unflexibel und bringt keine Vorteile.

DJKB: Hat Ihnen Karate auch abseits der Tatami im täglichen Leben schon genutzt?

Taniyama-Sensei: Mal abgesehen davon, dass ich ausserhalb des Dojo nicht kämpfe, hilft das traditionelle Karate Training generell bei der Entwicklung von Selbstbeherrschung und Durchhaltevermögen. In dieser Beziehung prägend für mich war meine Ausbildungszeit im Honbu Dojo. Es war eine harte, aber auch tolle Zeit. Man musste lernen durchzuhalten. Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang gut an die Zeit beispielsweise mit den Karate-Lehrern Yahara-Sensei oder Abe-Sensei.

DJKB: Welche anderen Werte sind Ihnen wichtig?

Taniyama-Sensei: Höflichkeit. Höflichkeit ist sehr wichtig im gesamten Bereich des Budo. Daher habe ich meinen Sohn - der nicht Zuhause sondern in der Präfektur Shizuoka lebt und dort auch Karate trainiert - aufgefordert, an Gasshukus in seiner Umgebung teilzunehmen. Für ihn ist das eine sehr gute Gelegenheit schon als Kohai die richtigen Manieren zu lernen und korrektes Verhalten gegenüber Mitmenschen an den Tag zu legen.

DJKB: Sie sind jetzt Mitte 40, Ihr Sohn ist 16 Jahre alt – wie sieht das Karate für Sie und ihren Sohn in 20 Jahren aus ?

Taniyama-Sensei: Das ist eine gute Frage. Ich bin sicher, dass sich das JKA Karate nicht ändern wird. Die vielen anderen Strömungen und Stilrichtungen werden sich mittelfristig wohl in einer Art „Kumite-Vereinigung“ sammeln.

DJKB: Taniyama-Sensei, vielen Dank für dieses Gespräch und eine gute Rückreise nach Japan. Wir würden uns freuen, Sie bald mal wieder in Deutschland begrüßen zu können.

Taniyama-Sensei: Oss !

ANZEIGE

Edition Karate

GYAKU ZUKI, das dritte Motiv zum Thema Karate ist als limitierte Auflage, nummeriert und signiert als ... in Farbe oder als hochwertiger ... (Leinen) in verschiedenen Größen auf Keilrahmen, erhältlich.

Als Poster ab 29.-

Auf Canvas ab 59.-

NEUES MOTIV!

1/250

H. G. I. K. A.

空手道

IM FARBE ANSEHEN – BESTELLUNG UNTER: WWW.MASAJIYUUTSUKING.DE/SHOP

Gedanken zum Kumite-Training und zur Karate-Entwicklung

von Detlef Krüger

Seit einiger Zeit beobachte ich einen Trend im deutschen Karate, der sich immer mehr von den Ideen und Werten des Ursprungs entfernt. Ich bin immer aufgeschlossen, neue Ideen in das Training einzubinden und positive Einflüsse in den Trainingsaufbau zu integrieren. Jedoch sehe ich auch die Problematik, das Karate durch das mangelnde Verständnis oder teilweise auch Unfähigkeit so zu entfremden, daß es nur noch zur Bewegungsform wird. Was sich national entwickelt, wird auch im Leistungssport im Vergleich mit anderen Nationen meßbar. Die Erfolgsbilanz des Wettkampfbereichs ist im Verhältnis Kata / Kumite nicht mehr ausgeglichen. Dieses ist natürlich nur ein Aspekt des Trainingsverhaltens, aber um so deutlicher für jedermann zu erkennen. Die Trainer und Lehrgangsleiter haben es in der Hand, die Entwicklung positiv zu beeinflussen. Sicherlich gibt es gute und schlechte Trainer. Ein erfolgreicher Kaderathlet muss nicht zwangsläufig auch ein guter Trainer sein. Vielmehr geht es um die Fähigkeit, des Thema Karate für alle didaktisch-methodisch zugänglich zu machen und alle Bereiche so zu vermitteln, daß man die Grundidee transportiert und dabei die gesamte Entwicklung nicht aus den Augen verliert. Hier komme ich wieder zum Ausgangspunkt meiner Gedanken: Wie kann es sein, daß im Training und auf Lehrgängen immer mehr auf das Partnertraining verzichtet wird? Sicherlich gibt es Dojos, die ausschließlich Kumite praktizieren. Auch das halte ich für kurzsichtig. Besonders im Hinblick auf Karate als lebensbegleitende Philosophie. Betrachtet man sich das Lehrgangangebot, so stellt man fest, daß die Kumiteorientierung zu kurz kommt. Warum ist das so? Wir leben heute in einer anderen Zeit. Es ist nicht mehr die Zeit, im Training den Stärksten zu ermitteln. Vielmehr soll-

te darauf geachtet werden, die Teilnehmer so zu trainieren, daß sie sich in ihrer Trainingsgemeinschaft gegenseitig stärker machen. Ist es vorstellbar, einen Kumite-Lehrgang zu besuchen, den alle Teilnehmer verletzungsfrei und mit neuen Anregungen für ihr Heimtraining – sprich zufrieden – verlassen? In meiner 20jährigen Wettkampfkarrriere sind mir viele starke Kämpfer begegnet. Immer hat mich die Grundidee des Karate fasziniert. Das Bestreben „mit einer einzigen Ippon-Technik den Kampf für sich zu entscheiden“. Sicherlich ist Sieg und Niederlage in der Karate-Philosophie zweitrangig, aber der Wettkampf ist auch eine gute Möglichkeit, die Effektivität des Erlernten zu erproben. Aspekte wie gutes Timing, Schnelligkeit, gutes Auge, schnelle Reaktionen, Anpassung an die wechselnden Situationen, Distanzverhalten und maximale Konzentration lassen sich eben im Training in dieser Komplexität und Intensität nur schwer vereinigen. (Funakoshi's Nijukun: Denke nicht daran wie Du gewinnst, aber denke daran nicht zu verlieren) Hier setzen meine Gedanken zum Trainingsaufbau an. Karate ist für mich in erster Linie eine Selbstverteidigung. Daher meine ich, man sollte auch dazu tendieren, in möglichst vielen Einheiten Partnerübungen zu praktizieren. Jeder Karateka weiß: Karatetraining besteht aus 3 Säulen. Im Kihon erlernt, festigt und perfektioniert man die Basistechniken (auch Kombinationen). Man kann sich ganz auf die eigene Technik konzentrieren und an verschiedenen Schwerpunkten (bspw. Stände, Spannung/Entspannung, usw.) die eigene Technik betreffend arbeiten. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Selbst Kombinationen, die in der Anwendung nicht praktikabel sind, haben ihren Wert z. B. für die Koordination

Die Kata ist ein hervorragendes Mittel, die Raumorientierung und das Rhythmusgefühl zu schulen. Schnelle Wendungen und Drehungen in einen sicheren Stand zu bringen, ist immer wieder eine Herausforderung und gibt ein gutes und sicheres Gefühl. Diese Sicherheit lässt sich dann auch auf die Partnerübungen umlegen. Nicht umsonst ist Bunkai ein Bestandteil des Katatrainings. Das Kumitetraining bietet viele Facetten. Neben den Formen, die einen stufenweisen Aufbau mit verschiedenen Schwerpunkten bieten, sollte aber auf die freie Bewegung hingearbeitet werden. Der Übende sollte auf diese Weise in die Lage versetzt werden, das System Karate zu beherrschen. Die Unterstufe lernt mit 5-Schritt und 3-Schritt-Kämpfen die wechselnden Rollen zwischen Angriff und Verteidigung. Da dieses in der grundschulmäßigen Form geschieht, kann man sich ganz dem Partner widmen. In der Mittelstufe kommt mit dem Kihon-Ippon-Kumite schon der Ippon-Gedanke ins Spiel. Der Übende lernt zusätzlich das seitliche Ausweichen mit den entsprechenden Abwehrtechniken zu kombinieren. Eine wichtige Übung zur Automatisierung und späteren Anwendung in der freien Bewegung. Das Kaeshi-Ippon-Kumite schließlich ergänzt diese Stufe um den Rollenwechsel zwischen Angriffs-, Verteidigungs- und Konterkämpfer. Die Oberstufe geht zur halbfreien Bewegung über. Jeder Übenden sollte vorher die anderen Stufen ausgiebig durchlaufen haben. Das Jiyu-Ippon-Kumite stellt hier schon höhere Ansprüche, da es alle Aspekte der anderen Stufen vereinigt. Das Üben dieser Formen sollte die Basis in jedem Dojo darstellen. Diese Grundausbildung kann somit auf Lehrgängen vorausgesetzt werden. Die Heimtrainer sind für die Grundlagen verantwortlich. Meine Meinung ist, daß auf diesem Fundament viele andere

Partnerübungen durchgeführt werden sollten. Man darf auf der Stufe der Formen nicht stehen bleiben. Karate-Kumite bietet unendliche Möglichkeiten. Zieht man jeweils die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Schwerpunkt (bspw. Distanz, Kamaehaltung, Fusstechnikkonter, etc.), so kann man jede (und ich meine JEDE) Karatestunde anders gestalten. Das ist nicht nur sinnvoll im Hinblick auf die Variabilität (in diesem Fall die Fähigkeit, sich schnell an wechselnde Kampfsituationen anzupassen) der Karatetreibenden, sondern man kann auch ganz „nebenbei“ z.B. Jugendliche durch abwechslungsreiches Training langfristig für Karate interessieren. An dieser Stelle komme ich zurück auf die Entwicklung, die ich seit einiger Zeit beobachte. Das Kumite muß den Sportlern wieder nahe gebracht werden. Es handelt sich weder um das im Lauf der Zeit langweilig wer-

dende reine Üben der Formen, noch um die ausschließlich freie Bewegung, bei der es bei nicht genügend ausgebildeten Karatekas immer wieder zu Verletzungen kommen kann.

Vielmehr ist es das Anbieten von Partnerübungen in der riesigen Spannweite zwischen den Formen und dem Freikampf mit ihren unzähligen Möglichkeiten. Hier sehe ich den Bedarf, der auf Lehrgängen oftmals zu kurz kommt. Ich bin bestrebt auf meinen Lehrgängen diese Lücke auszufüllen und jedem Teilnehmer eine lösbare Aufgabe zu geben. Durch die Erfolgserlebnisse kommt auch dann der Spaß am Kumite.

Jeder sollte Karate nach seinen Möglichkeiten üben. Aber vergesst bitte nicht, daß es sich um 3 Säulen handelt. Schließlich ist das nicht nur in der asiatischen Anschauung so. Auch bei uns heißt es: ALLE GUTEN DINGE SIND DREI!

Mein Fazit: Dieses ist auch ein Appell an alle Heimtrainer, über ihren Schatten zu springen und sich auch Anregungen für ihr Training von Außen zu holen. Jeder hat seine Stärken und Schwächen. Nicht jeder beherrscht alle Bereiche des Karate gleich gut. Das „Schmoren im eigenen Saft“ ist nicht förderlich. Unterstützt Euch gegenseitig, wie es die Schüler in Eurem Dojo tun (sollten). Das gegenseitige Helfen macht alle stärker, könnte also auch das Karate in Deutschland – besonders wieder im Kumitebereich - stärken. Wir sollten diese dritte Säule (Kumite) wieder mehr fördern. Man kann nicht nur zuschauen, wenn ein Trend in eine nicht gewünschte Richtung verläuft. Mein Ratschlag: Behandelt alle 3 Säulen von ihrer Bedeutung gleichwertig. Versucht einmal einen dreibeinigen Tisch zum Wackeln zu bringen.

Finland mit Sensei Risto Kiiskilä

Finland wirkt. Sensei Risto Kiiskilä bot wie jedes Jahr einen einwöchigen Lehrgang am finnischen Polarkreis an. Trotz oder vielleicht besser wegen der diesmal geringen Beteiligung (ich vom Samurai Ryu Berlin, 2 weitere aus Saarbrücken und 6 Finnen), wirkt diese Woche noch immer nach.

Nach meiner Ankunft im Rovaniemi holte mich Risto vom Flughafen ab, um anschließend zu seiner Hütte zu fahren. Hierbei stellte sich ein Ersteindruck ein, der sich fortwährend bestätigte: Lappland ist arm an Menschen und reich an Stille. Nachdem man die finnische Sauna verlassen, die Abkühlung im spiegelglatten See genossen und nichts mehr akustisch vernommen hat als den eigenen Puls, wird einem klar, dass die folgenden Tage neben dem körperlichen auch ein mentales Training bieten.

Wie bei Risto bekannt, wies sein Lehrgang eine konsequente Struktur auf.

Zunächst wurden die grundlegenden Kihon- Techniken geübt, wobei auf die „kinetischen Kette“ Wert gelegt wurde.

Demnach ist es entscheidend, dass die Reihenfolge der Abläufe inner-

halb einer Technik eben diese erst wirksam machen. So wurde sehr kleinschrittig Kihon trainiert, beginnend mit der Bewegung übers Standbein.

Ristos Maximen waren bereits nach dem ersten Tag verinnerlicht. So sind fast alle Bewegungen vom Prinzip gleich und „beim Nase putzen sollte das Knie nicht bewegt werden“.

Ebenso existieren Gegenbewegungen, nicht jedoch „gegen- die- Bewegung“.

Deutlich wird hierbei, dass lange Praktiziertes auch hinterfragt und durchdacht werden soll.

In den folgenden Tagen trainierten wir zusätzlich zum Kihon Kumite, wobei auf Sprungkraft und Bewegungsvermögen im Rumpf geachtet wurde.

Ich danke Risto für seine Geduld, da ich der im Verband immer wieder geforderten Gewandtheit, daher des schnellen Umsetzungsvermögens von Anweisungen, zum Teil erst nach mehreren Anläufen nachkommen konnte.

Dies frustrierte und motivierte in Folge ungemain.

Im Laufe der Woche trainierten wir Heian Katas, Tekki Nidan, Sentei Katas und die anfangs ungewohnte

aber sehr überlegt konzipierte Halbfreikata Hokkyokukō und wendeten die Kihon- Erkenntnisse an. Nach den täglich zweimal stattfindenden Einheiten ging das Training oftmals in den Abend- und immerhellen Nachstunden in Gesprächen weiter.

Gegen Ende der Woche fanden sich Risto und ich nach dem Saunieren auf der Terrasse ein und meine Erkenntnis fand seine Zustimmung: Ich glaube, dass das Training bei verschiedenen Senseis (beispielsweise meinem Sensei Axel Dzierzk, Sensei Toribio Osterkamp beim Trainerlehrgang oder eben Risto) keine neuen Wahrheiten, aber andere Wahrheiten offenbart.

Oftmals ist es nur die veränderte Perspektive, die Art der Herangehensweise, die Gewohntes überdenken lässt.

Der Prozess der Halbherzigkeit und Stagnation ist gefährlich und jeder Grad im Karate bedarf auch der Verantwortung und bringt Verpflichtung.

Ein erkenntnisreiches Finland wirkt nach.

Oss
Stephan Klausch

Der Traum vom



vorher

Dojo bedeutet „Ort des Weges“ – für das Karate Zentrum Pforzheim hat das eine zweifache Bedeutung. **Neben dem täglichen Streben nach Vervollkommnung im Dojo, so war auch der Weg zum eigenen Dojo selbst von stetiger Vervollkommnung geprägt.**

Doch wo startet die Geschichte des Dojos Karate Zentrum Pforzheim?

Als blutiger Anfänger konnte man unser erstes Dojo Anfang der 80er Jahr bezeichnen. Unter rauen Zuständen trainierten wir im Winter ganz ohne Heizung und stärkten so unseren eisernen Willen.

Mit unserem zweiten Dojo, dass immerhin einen Ölofen besaß, der hin und wieder eingeschaltet werden konnte, jedoch nicht immer funktionierte, befanden wir uns immerhin schon etwa auf „Grüngurtniveau“. Doch dann folgte eine Phase der Stagnation.

Wir mussten unser Dojo aufgeben und trainierten fortan in einer Schulturnhalle.

Genauso ehrgeizig, wie wir unser Karate betreiben, begnügten wir uns aber nicht lange mit dieser Situation – wir wollten mehr, wir wollten uns verbessern.

Zufällig entdeckten wir dann Ende



der 90er, dass in Pforzheim eine alte Kapelle zum Verkauf stand.

Wir erkannten sofort das darin schlummernde Potenzial und kauften sie.

Kurz darauf begann der erste Umbau, den man wiederum mit der Vorbereitung auf eine Karate Prüfung vergleichen kann.

Vor einer Prüfung trainiert man hauptsächlich die Techniken, Partnerübungen, Katas usw. die man am wenigsten kann, bzw. die einem am schwersten fallen. Genauso

mussten wir in unserem Dojo Dinge ändern, die nicht unseren Vorstellungen entsprachen oder die noch nicht vorhanden waren. Wände musste herausgerissen werden, sanitäre Anlagen eingebaut, Boden gelegt werden, Umkleiden und ein Aufenthaltsraum entstanden und so

weiter und so fort.

Es war ein einjähriger Prozess, an dessen Ende wir ein sehr schönes Dojo unser Eigen nennen konnten.

Körner-Sensei legt selbst Hand an.



Bekanntlich ist der Weg eines Karateka nie zu Ende, denn er strebt immer weiter nach Vervollkommnung und Verbesserung seiner Technik. Nach Einweihung unseres neuen

ega-Dojo

Dojo und Ausbau des Trainingsangebots erkannten wir nach 5 Jahren, dass wir uns weiterentwickeln müssen, um den zukünftigen Anforderungen an einen Verein gerecht zu werden. Wir mussten feststellen, dass die Trainingshalle zu klein, eine Umkleidekabine nicht ausreichend ist und vieles nicht mehr den wachsenden Anforderungen entspricht. Wir beschlossen also mit unserem Dojo die Prüfung zum Shodan abzulegen, doch bis dahin sollte es noch ein langer Weg sein.

bracht, das Dojo war so gut wie fertig. Es verfügt nun über einen 200 qm großen Dojo-Bereich, 80 qm Aufwärm- und Fitnessbereichen, ein separater Sandsack- und Makiwarabereich (30 qm), einem riesigen Aufenthaltsraum, Sauna, vergrößerte Umkleiden, das Dojo bekam einen neuen Anstrich und wurde insgesamt komplett aufgehübscht.



nachher



Es kristallisierte sich schon bald das Projekt Mega Dojo heraus und dies entsprach nicht mehr einer Prüfung zum Shodan sondern weit mehr. Einer langen Phase des Einholens von Genehmigungen, folgte die zermürbende Suche nach finanziellen Mitteln. 2008 konnte dann endlich mit dem physischen Umbau begonnen werden. Weit über ein Jahr lang engagierten sich unsere Mitglieder, opferten Wochenende für Wochenende, um den Traum vom Mega-Dojo wahr werden zu lassen. Im Juni 2010 war es dann voll-

Unser neues Dojo wurde in einer zweitägigen Feier schließlich offiziell eingeweiht. Viele unserer befreundeten Dojos waren gekommen um mit uns zu feiern – Bushido Tamm, KD Calw, Budokan Bühlertal, Uni Dojo Karlsruhe, Fitness Dojo Konstanz, Baden-Baden, Köln. Markus Ruess übergab uns, stellvertretend im Namen des DJKB, seine Glückwünsche. Wir feierten, wie sich das für anständige Karateka gehört, bis spät in die Nacht und am nächsten Tag weiter...!

Ohne das außerordentliche Engagement vieler Mitglieder wäre dieser Traum auch ein solcher geblieben. Wie viel Freizeit sie geopfert haben, um den Weg zu beschreiten, ist beispiellos. Um sich auf eine Prüfung vorzubereiten benötigt man aber auch einen Sensei, der die selbe Vision hat, einen auf dem Weg führt, motiviert, anleitet und bei Rückschlägen wieder aufrichtet.

Ohne unseren Sensei Hans Körner wäre das Karate Zentrum Pforzheim erst gar nicht auf die Idee gekommen, diesen Weg zu gehen – sich dieser Herausforderung zu stellen. Er ist mit großem Beispiel und Vorbild vorangegangen und hat immer einen Schritt mehr als seine Schüler gemacht.

Das Karate Zentrum Pforzheim wurde für all die Strapazen belohnt, der Traum vom eigenen Mega Dojo ist Realität geworden, die Prüfung endlich bestanden. Angesichts dieser Belohnung wollen wir nun auch „DANKE SENSEI“ sagen. Um welche Dan Graduierung es sich handelt, ist dabei unwichtig, denn wir haben unser eigenes gestecktes Ziel erreicht ...doch der Weg geht weiter!

Nadja Körner

Aikido und Karate

Verbindende Begegnungen am Buchstand auf der JKA-Europameisterschaft in Bochum

Meine Aikido-Kollegin Rosmarie Scheibler und ich besuchten am 27. März die JKA-Europameisterschaft in der beeindruckenden Jahrhunderthalle in Bochum. Wir wollten uns über unseren Aikido-Tellerrand hinaus mit anderen Kampfkunst-Begeisterten austauschen, und so entschlossen wir uns zu einem Aikido-Buchstand. Klaus Wiegand, der eine beeindruckende organisatorische Leistung vollbrachte, nahm uns herzlich auf und freute sich über die „Bereicherung“, wie er sich ausdrückte.

Der Anlass war die Veröffentlichung des Aikido-Buches im Kösel-Verlag, das ich gemeinsam mit unserem Aikido-Lehrer aus Köln, Dirk Kropp, 6. Dan, in über 5 Jahren geschrieben habe. Es sollte ein philosophisches und zugleich praktisches Buch sein, das über die reine Technik und damit auch weit über Aikido hinausgeht. Wir stellten uns Fragen wie: Was ist die Tradition der Kampfkünste? Was ist Budo? Wie

sieht Budo im Training aus? Wie entwickle ich ökonomische Bewegungen? Wie entsteht Konzentration? Mentale Klarheit? Willensstärke? Aber auch Ruhe und Gelassenheit? Bescheidenheit? Und wie übe ich dies alles praktisch in einer Kata? Wir wollten diejenigen körperlichen, mentalen und zwischenmenschlichen Kernfähigkeiten beschreiben, die eine Kampfkunst zu einem persönlichkeitsbildenden Weg machen – unabhängig, ob man Aikido-, Karate-, Kyudo- oder Iaido-Techniken übt. Unser Wunsch war es, uns an das Wesen der Kampfkünste heranzutasten, an das, was „Do“ ausmacht: an die Suche nach körperlicher und seelischer Gesundheit und einer starken, in sich ruhenden Persönlichkeit. Auf wie viel Interesse wir als „Fachfremde“ gestoßen sind, war beeindruckend. Viele bewegende Begegnungen und Gespräche bestätigten nur, dass wir doch alle einen gemeinsamen Weg gehen.

Berührend war ebenso das begeisterte Feed-back zum Buch, das uns noch Wochen später per Email erreichte. Mittlerweile hatten wir sogar in unserem Dojo Besuch. Es war eine Freude, sich über die technischen Grenzen der Kampfkünste hinweg kennenzulernen, zu philosophieren, sich zu begegnen. Ein Austausch, der so bereichernd ist und von dem ich mich freuen würde, wenn wir ihn pflegen könnten. Herzlichen Dank!

Dirk Kropp / Christina Barandun:
Aikido – die friedfertige Kampfkunst zur Persönlichkeitsentfaltung. Kösel-Verlag, 2009.

Christina Barandun
Dirk Kropp – Schule für Aikido
Silcherstrasse 12
50827 Köln

www.aikido-ueben.de
christinabarandun@aikido-ueben.de

TUS 64 Bösinghoven-Karateabteilung:

Trainer knüpft sportliche Kontakte ins Ausland

Bei meinem diesjährigen Urlaubsaufenthalt in der Türkei lernte ich durch Freunde Herrn Halid Akgün kennen, welcher Karatetrainer in Side (an der türkischen Riviera) ist. Er lud mich ein, sein Dojo zu besuchen. Am Montag, dem 03. Mai, traf ich zu Trainingsbeginn ein und wurde den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vorgestellt. Ich erhielt einen Karateanzug und wurde gebeten, als Gasttrainer das Training zu übernehmen. Völlig überrascht von der mir entgegengebrachten Ehre, begann ich die Trainingseinheit. Da die Anweisungen alle in Japanisch angesagt werden, gab es keine sprachlichen Probleme dabei. Einer der erwachsenen Karateka

übersetzte vom türkisch ins englische und umgekehrt. Sensei Akgün (3.DAN) konnte auch etwas deutsch, so dass wir uns sehr gut verständigen konnten. Am Ende bedankten sich alle herzlich für das Training und ich erhielt als Dankeschön und Anerkennung ein Gastgeschenk in Form einer Medaille vom Dojo Side. Es wurden „offiziell“ Fotos geschossen und auch die Kinder zückten Ihre Handys, um dieses Ereignis festzuhalten. Selbstverständlich gab es auch ein Gruppenfoto. Anschließend plauderten wir noch bei einem Tee und so lernten wir und auch unsere Partnerinnen sich besser kennen. Mit einer Einladung zum Abendessen (2 Tage später) ging ein interessanter Tag zu Ende. Mit einer malerischen Kulisse im

Hintergrund, am Hafen von Side und einem traumhaften Blick über das Meer begann unser gemeinsamer Deutsch-Türkischer Abend mit einem tollen Abendessen. Dabei wurde viel gelacht, gefachsimpelt und schließlich eine neue Freundschaft geschlossen. Wir versicherten uns, Kontakt zu halten, Erfahrungen auszutauschen und uns gegenseitig zu besuchen, auch um gemeinsam in den Dojos zu trainieren. So wollen wir versuchen, in den Ferien einen Karateka-Austausch zu ermöglichen. Fazit: Der Sport kann über Ländergrenzen Brücken schlagen und Freundschaften schaffen.

Lothar Woik



*Carlo
Fugazza*

zu Gast
in Krefeld

Im Mai war es wieder soweit, Carlo Fugazza reiste von Mailand an den Niederrhein. Die Vereinsmitglieder vom Karate Dojo Nakayama e.V. hatten das Privileg bereits am Freitagabend bei dem italienischen Maestro im eigenen Dojo trainieren zu können.

Das neue Dojo war gut gefüllt und die Zeit leider viel zu kurz, um die diversen Kombinationen genügend zu üben, geschweige denn zu verinnerlichen.

Die diversen Schrittkombis aus Joriashi und/oder Suriashi sollten doch alle eines erreichen, nämlich unterschiedliche Distanzen für den Angriff (oder auch Gegenangriff) zum Gegner zu überbrücken. Wir waren irritiert, was eine halbe Schrittlänge doch ausmachen kann.

Nach einem gemeinsamen Abendessen traf man sich dann am nächsten Morgen an der Lehrgangshalle, wo heißer Kaffee und noch warme Brötchen aus der Cafeteria die Lebensgeister erweckten und der eigentliche Lehrgang begann.

Die Unterstufe übte zunächst Heian Shodan und Nidan, wobei viele Teilstücke intensiv im Bunkai geübt und eindrucksvoll vom Maestro vor-

geführt wurden.

In der Oberstufe trainierte der Maestro mit uns die Kata Tekki Nidan.

Zunächst übten wir Teilstücke und Maestro Fugazza erläuterte schon hierbei Ausführungsschwerpunkte. Dann ging es daran, diese Teilstücke in der Anwendung zu praktizieren. Im Grunde waren es „nur“ fünf Angriffe, die notwendig waren, um das gesamte Repertoire der Kata in der Verteidigung zu trainieren. Wobei Meister Fugazza nicht versäumte zu erklären, dass es egal sei, ob der Angriff beispielsweise mit rechts oder links erfolge, da die Kata schließlich exakt identisch in beide Richtungen verlaufe. Und so waren auch wir aufgefordert, beide Seiten am Partner zu üben.

Nach einer Pause, gestärkt von Sonne, Apfelschorle und Grillwürstchen ging es im zweiten Training an das Üben der Kata Chinte. Nach kurzer Wiederholung des Ablaufs ging es auch hier schnell zum Bunkai. Und nach kurzer Zeit rauchten uns die Köpfe. Das entging auch Meister Fugazza nicht und er erklärte uns „Ihr denkt einfach zu viel nach – wer zu viel nachdenkt kann sich nicht mehr bewegen“. Ja, so ging es uns! Er selbst

denke bei einer Kata nicht an die Technik, die er nun ausführen würde. Er stelle sich nur den Angriff vor, den er abwehren würde – mehr nicht. Und so demonstrierte er uns ein weiteres Mal seine eindrucksvollen Fähigkeiten. Wir müssten üben, üben, üben: „Wer hundert Mal übe, sei meist besser als der, der nur fünfzig Mal übe, wer tausend mal übe besser als der, der hundert Mal übe, wer zweitausend Mal übe besser als... Die Kata sei nur unser Schema, welches es zunächst zu üben gilt. Immer und immer wieder. Und dann sollen wir das Schema vergessen! Leer sein.“ Hier ließ es sich der Meister nicht nehmen, die Bedeutung des Wortes leer im Begriff Karate auf seine Art und Weise zu erklären.

Leer sein, um den Angriff abzuwehren. Der Gegner müsse spüren, dass es zwecklos sei, seinen Angriff überhaupt auszuführen.

So übten wir weiter und Meister Fugazza ging durch die Reihen, um uns zu unterstützen und individuelle Tipps zur Verbesserung der Anwendung zu geben.

Am Samstagabend ging es nach dem Training direkt ins Dojo zur Lehrgangsparty.



Fleisch und Blut übergehen zu lassen, um dann hoffentlich auch irgendwann leer zu sein. Doch vergessen wir nicht: Spätestens beim nächsten Lehrgang mit Meister Fugazza hält er ein neues Schema für uns bereit!

Durch seine freundliche Art, seine bildhafte und somit für alle nachvollziehbare Ausdrucksweise und nicht zuletzt durch seine eindrucksvollen Demonstrationen kann ich jedem die seltenen Besuche von Meister Fugazza in Deutschland nur empfehlen.. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an den Maestro für den Lehrgang ,an Helmut für das Übersetzen und Nakayama Krefeld für die gute Ausrichtung.

**Oss
Melanie Teeuwen**

Bei einem Buffet vom Feinsten und kühlen Getränken wurde bis in den späten Abend gelacht, gesungen, diskutiert und erzählt.

Den Sonntagmorgen nutzte Meister Fugazza in der Unterstufe, um die Heian Katas weiter zu vertiefen. In der Oberstufe zeigte er uns die Anwendungen aus der Kata Tekki Sandan. Mit viel Eifer gingen wir auch hier ans Werk das Gezeigte in die Tat umzusetzen.

Leider waren diese beiden Tage viel zu wenig, um die Anwendungen aus der Kata ausreichend zu üben. Auch reicht an dieser Stelle der Platz nicht, um die einzelnen Anwendungen im Detail zu beschreiben. Aber getreu Maestro Fugazzas Motto „Wer hundert Mal übe, sei besser als...“ kann ein jeder in seinem Training versuchen, das Erlernete in



Karate Wandkalender "Kanku Sho" 2011

Jeden Monat mit einem neuen Bunkai-Motiv der Kata Kanku Sho in klassischem schwarz-weiß Scherenschnitt-Design. Der Kalender im Din A4-Format kann für 8 Euro + 1,5 Euro

Versand bestellt werden bei:
Alexander Raitz von Frenz
Rheinbabenstraße 150
47809 Krefeld
Tel.: 02151/ 520 791
Fax.: 02151/ 520 036

Limitierte Auflage, Lieferung nur solange der Vorrat reicht.



Liebe Karateka,

das unten vorgestellte Buch wurde von einem italienischen Verlag aufgelegt und ist bereits ins Deutsche übersetzt worden.

Der Verlag ist bereit, das Buch entsprechend der Bedürfnisse unseres Verbandes umzuarbeiten. Die dadurch entstehenden Mehrkosten möchte der Verlag jedoch nur tragen, wenn eine Gesamt-bestellmenge von 1000 Exemplaren zusammenkommt.

Interessenten werden daher gebeten, sich bei der Geschäftsstelle zu melden, damit wir registrieren können, wann diese Anzahl erreicht wird und wir das Buch in Auftrag geben können.

Geschäftsstelle
Petra Hirschberger

B U C H V O R S T E L L U N G

Sehr geehrte Karateka und Instruktoren,

Vor Kurzem hat die Associazione Culturale KOKORO International mit Hilfe der Karate-Abteilung des PSV-Karlsruhe e.V. das italienische Karate-Buch für Anfänger und Fortgeschrittene „A scuola di Karate“ detailgetreu ins Deutsche übersetzt.

Dieses Buch „Wir lernen Karate-Do – Handbuch für Anfänger“ führt den Leser nach einer kurzen Einführung und Exkurs in die japanische Sprache zurück zu den Ursprüngen des Karate. Neben der Geschichte über die Entstehung des traditionellen Karate um Gichin Funakoshi und seiner Verbreitung wird dem Leser anhand der Prinzipien und Etikette des Karate das korrekte Verhalten im Dojo gezeigt.



Reich illustriert und leicht verständlich beschreiben die jeweiligen Kapitel auf rund 143 Seiten u.a. die Positionen, Techniken und Waffen im Karate, welche in der Praxis des Kihon, Kata und Kumite genauer erläutert werden, bevor das Buch mit einem Glossar sämtlicher Begriffe und dem Inhaltsverzeichnis abschließt.

„Wir lernen Karate-Do“ begleitet den Leser durchweg mit kleinen Tests, um die verschiedenen Begriffe zu Ende der entsprechenden Kapitel zu wiederholen und somit besser im Gedächtnis zu festigen.

Obwohl das Buch vom Design eher auf Kinder zugeschnitten ist, bleibt der Inhalt auch für Erwachsene und Fortgeschrittene Karateka ansprechend und interessant.

Ich hoffe, zusammen mit den Buchausschnitten im Anhang, Euer Interesse für das Buch geweckt zu haben und freue mich, bald von Euch zu hören, um weitere Details zu klären...

Oss!

Mit sportlichen Grüßen,

Davide Orlando

Karate-Abteilung, Polizeisportverein Karlsruhe e.V.

Inhaltsverzeichnis:

1. Kapitel: NIHONGO – Die Japanische Sprache	Seite 8
2. Kapitel: Was bedeutet Karate?	Seite 15
3. Kapitel: Die Geschichte des Karate	Seite 17
4. Kapitel: Das DOJO – Wo Karate praktiziert wird	Seite 26
5. Kapitel: Der KARATEGI – Die Kleidung im Karate	Seite 29
6. Kapitel: REISHIKI – Die Etikette	Seite 37
7. Kapitel: REI – Der Gruß	Seite 43
8. Kapitel: KIHON – Die Grundlagen	Seite 51
9. Kapitel: UKEMI – Die Fallschule	Seite 55
10. Kapitel: TACHIKATA – Die Stellungen	Seite 59
11. Kapitel: SABAKI – Die Bewegungen	Seite 71
12. Kapitel: UKE WAZA – Die Abwehrtechniken	Seite 77
13. Kapitel: TSUKI WAZA – Die Fauststöße	Seite 87
14. Kapitel: UCHI WAZA – Die Schlagtechniken	Seite 97
15. Kapitel: KERI WAZA – Die Fußtechniken	Seite 105

Die Praxis des Karate:

16. Kapitel: KATA – Die Form	Seite 118
17. Kapitel: BUNKAI – Die Anwendung	Seite 120
18. Kapitel: KUMITE – Der Kampf	Seite 121
19. Kapitel: Die Waffen des Karate	Seite 126
20. Kapitel: Glossar	Seite 129

Preis je Buch: 15,- €

JKA - CUP 2010

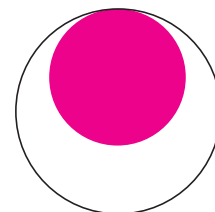


Ausrichter: PSV Karate-Dojo-Bottrop e. V.
Veranstalter: Deutscher JKA-Karate Bund e.V.
Ort: Bottrop, Dieter-Renz-Sporthalle (am Bundesleistungszentrum Karate)

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

- Gruppen: Kata-Einzel **Gr. A** Herren ab 1. Dan **Gr. G** Damen ab 3. Kyu
Gr. B Herren 3. - 1. Kyu
Gr. C Herren ab 38 Jahre ab 3. Kyu **Gr. H** Damen ab 30 Jahre ab 3. Kyu
Gr. J1 Jungen ab 3. Kyu, 15-17 Jahre **Gr. M1** Mädchen ab 3. Kyu, 15-17 Jahre
- Kata-Team **Gr. HT** Herren-Team ab 3. Kyu **Gr. DT** Damen-Team ab 3. Kyu
Gr. JT Jungen-Team ab 5. Kyu 14-17 J. **Gr. MT** Mädchen-Team ab 5. Kyu 14-17 J.
- Kumite-Einzel **Gr. D** Herren ab 1. Dan **Gr. K1** Damen ab 3. Kyu u. ab 21 J.
Gr. E Jiyu-Ippon-Kumite:
Herren ab 3. Kyu u. ab 38 Jahre **Gr. K2** Damen ab 3. Kyu u. 18-20 J.
Gr. F Herren ab 3. Kyu u. ab 38 Jahre **Gr. L** Jiyu-Ippon-Kumite:
Damen ab 3. Kyu u. ab 30 Jahre
Gr. J Junioren ab 3. Kyu u. 18-20 J. **Gr. M2** Mädchen ab 3. Kyu u. 14-15 J.
Gr. J2 Jungen ab 3. Kyu u. 14-15 J. **Gr. M3** Mädchen ab 3. Kyu u. 16-17 J.
Gr. J3 Jungen ab 3. Kyu u. 16-17 J.
- Kumite-Team Herren: **Gr. HK** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
4 Mannschaften qualifizieren sich für das Finale.
Dort müssen sie in 5-Mann-Stärke antreten und können
aus den regionalen Stützpunkten aufgestockt werden.
- Damen: **Gr. DK** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu) ab 21 J.
Finale ebenfalls mit 3 Kämpferinnen
- Damen: **Gr. DJ** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu) 18 - 20 J.
Finale ebenfalls mit 3 Kämpferinnen
- Junioren: **Gr. JJ** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
und im Alter von 18-20 Jahren.
- Herren **Gr. K38** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu) ab 38 J.
Finale ebenfalls mit 3 Kämpfern
- Jungen: **Gr. JK** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
und im Alter von 14-17 Jahren. (Finale ebenfalls 3 Kämpfer)
- Mädchen: **Gr. MK** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
im Alter von 14-17 Jahren.
(Finale ebenfalls mit 3 Kämpferinnen)

JKA - CUP 2010



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

Jyiu-Ippon-Kumite: Angriffe: 1. Kizami-zuki Jodan
2. Gyaku-zuki Chudan
3. Mae-geri Chudan

- Angriff aus Kamae
- Korrekte Abwehr bei freiem Gegenangriff
- Nicht erlaubt sind direkte Kontertechniken, Fußfeger und Aushebeln mit Wurf.

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

Kata: Gruppen A, G:

1. + 2. Runde Flaggensystem: Heian Nidan bis Tekki 1
3. Runde Flaggensystem: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Hangetsu, Enpi.
Finale: freie Wahl der Kata

Gruppen B, C, H:

1. + 2. Runde Flaggensystem: Heian 1 - 5
3. Runde Flaggensystem: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Hangetsu, Enpi.
Finale: freie Wahl der Kata

Gruppen J1, M1 (15-17 Jahre):

Vorrunden Flaggensystem: Heian 1 - 5
Finale: Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai.

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

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

ACHTUNG! Meldungen auf dem dafür bestimmten Formblatt unter Beifügung eines Euro- oder Verrechnungsschecks. Den Scheck bitte auf: »JKA-Cup 2010, Klaus Wiegand« ausstellen.
Barzahlung oder Überweisungen haben keine Gültigkeit!
Meldeschluß ist Montag, der 30. Oktober 2010 (Datum Posteingang)

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

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

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

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

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

Adressen unserer DJKB-Instructoren und Verbandstrainer



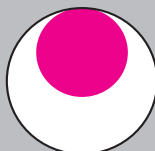
Toribio Osterkamp
Grasweg 34
22299 Hamburg
Tel.: 0 40 / 4 60 45 18
toribio.osterkamp@web.de

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



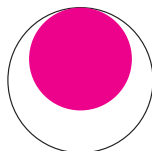
Hanskarl Rotzinger
Postfach 5425
78433 Konstanz
Tel.: 0160 / 9477 17 95

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



**Nationalcoach
Thomas Schulze**
Aschaffenburg 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



Lehrgang-Ausschreibungen.....

Lehrgang mit J. Chees u. H. Landeck

Datum: 2. Oktober 2010
Ort: Immenstadt / Stein
Halle: Schulturnhalle OT Stein
Am Eckschachen 4
Beginn: Sa. 11.00 Uhr alle Grade
Info: Xaver Eldracher
Tel.: 0171 / 125 59 44

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 2. / 3. Oktober 2010
Ort: 91629 Weihenzell
Halle: Hans-Popp-Halle
Am Sportzentrum
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Thorsten Kielgas
Tel.: 0171 / 643 88 18
www.bushido-weihenzell.de

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 2. / 3. Oktober 2010
Ort: 19063 Schwerin
Halle: Sporthalle Krebsförden
Freidrich-Schlie-Str.
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 7. Kyu
11.00 Uhr ab 6. Kyu
Info: Tel.: 0173 / 916 52 79
www.ronin-schwerin.de

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä sowie Emanuele Bisceglie u. Giovanni Macchitella

Datum: 2. / 3. Oktober 2010
Ort: 60528 Frankfurt
Halle: Wintersporthalle, Mörfelder Landstr. 362
Beginn: Sa. 09.00 Uhr Kata bis 4. Kyu u. 12.00 Uhr bis 4. Kyu
10.30 Uhr ab 3. Kyu u. 14.00 Uhr Kata ab 3. Kyu
Info: Risto Kiiskilä, Mobil 0171-4212428, E-Mail: rist-do@onlinehome.de
www.kd-ippon.de

Kumite-Lehrgang mit B. Weingand u. D. Krüger

Datum: 8. / 9. Oktober 2010
Ort: Bühlertal / BW
Halle: Dojo Bühlertal
Hauptstr. 145
Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam
Info: Kurt Weingand
Tel.: 0 72 27 / 27 27



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit D. Marchini u. C. Restelli

Datum: 8. - 10. Oktober 2010

Ort: 76227 Karlsruhe

Halle: PSV Karlsruhe / Halle 1
Edgar-Heller-Str. 19

Beginn: Fr. 19.00 Uhr alle Gruppen

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

Lehrgang mit Takahashi, Goukon u. Tsujiita

Datum: 8. - 10. Oktober 2010

Ort: 97941 Tauberbischofsheim

Halle: Neue Turnhalle am Wörth
Pestalozziallee

Beginn: Fr. 19.30 Uhr alle Grade

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

Lehrgang mit D. Anton u. M. Stäudel

Datum: 9. Oktober 2010

Ort: 66424 Homburg

Halle: Hohenburgschule
Schulstr. (Nähe Brauerei)

Beginn: Sa. 10.30 Uhr 2 Gr. parallel

Info: Dirk Anton
Tel.: 0 68 42 / 50 79 07
Mobil: 0160 / 212 20 08

SV-Lehrgang mit M. Szumlewski u. H. Platt

Datum: 9. / 10. Oktober 2010

Ort: 63512 Haiburg

Halle: Budo Gym Hainburg
Siemensstr. 8 - 10

Beginn: Sa. 12.00 Uhr

Info: Michael Szumlewski
Tel.: 0 81 82 / 82 86 36
www.Budo-Gym.com

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 9. / 10. Oktober 2010

Ort: 55271 Stackeden-Elsheim

Halle: Selztalhalle
Auf der Landweid

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

Info: Gerd Thielmann
Tel.: 0 61 30 / 91 98 85
www.karate-selztal.de

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 9. Oktober 2010

Ort: 66119 Saarbrücken

Halle: Sporthalle St. Annual
Scharnhorststr.

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

Info: www.shotokan-karate-dojo-saarbruecken.de

“Urlaubs”-Lehrgang mit Klaus Bösche

Datum: 11. - 16. Oktober 2010

Ort: GRIECHENLAND
Paleochora / Südwestküste

Training: 07.15 - 09.00 Uhr
13.00 - 14.30 Uhr

Info: www.karate-club-dreieich.de

Lehrgang mit Takahashi, Goukon u. Tsujiita

Datum: 15. - 17. Oktober 2010

Ort: 79117 Freiburg

Halle: Uni-Sportgelände (Halle1)
Schwarzwaldstr. 175

Beginn: Fr. 19.30 Uhr alle Grade

Info: www.karatedojofreiburg.org

Lehrgang mit J. Chees und M. Rues

Datum: 16. / 17. Oktober 2010

Ort: 72202 Nagold

Halle: Bächlenhalle
Max-Eyth-Str. 23

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

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

Lehrgang mit H. Perchtold u. R. Grasse

Datum: 16. Oktober 2010

Ort: 97737 Gemünden

Halle: Sporthalle der Hauptschule
Hofweg 4

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

Info: Karate Dojo Gemünden
Tel.: 0175 / 240 61 46

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 16. / 17. Oktober 2010

Ort: 95326 Kulmbach

Halle: Schulturnhalle
OT Melkendorf

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

Info: Freddy u. Jessica Plewe
Tel.: 0 92 08 / 58 82 35
jessica.plewe@t-online.de

Lehrgang mit Thomas Specht

Datum: 16. / 17. Oktober 2010

Ort: 65354 Reinheim

Halle: Mehrzweckhalle
Außerhalb Spachbrücken 1

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

Info: Marcus Eilmes
Tel.: 0 60 78 / 93 81 79
od. 0176 / 2844 60 99



Herbstlehrgang

mit Akita Sensei 5. Dan

am 16. Oktober 2010

Trainingszeiten

9. bis 6. kyu 5. bis DAN	10.00 Uhr bis 11.30 Uhr 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr
9. bis 6. kyu 5. bis DAN	14.00 Uhr bis 15.00 Uhr 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr
9. bis 6. kyu 5. bis DAN	16.00 Uhr bis 17.00 Uhr 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Gebühr : 20,00 € Kinder bis 14 Jahre 15,00 €

Ort : Berufsbildungszentrum Lindwurmstraße 90, 80333 München

Weitere Infos: Peter Almitter 0176 25 27 5444 mail to: info@jka-muenchen.de

Haftung : Der Veranstalter & Ausrichter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.





... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Axel Dzierzk

Datum: 23. / 24. Oktober 2010

Ort: Freital

Halle: Turnhalle in der Rudelstraße

Beginn: Sa. 10.00 Uhr

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

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 23. / 24. Oktober 2010

Ort: 90547 Stein (bei Nürnberg)

Halle: Schulturnhalle an der Mühlstr. 29

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

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

Jubiläums-Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 23. / 24. Oktober 2010

Ort: 57072 Siegen

Halle: Bertha-von-Suttner-GeS Kolpingstr. 35

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

Info: Chris-Uwe Hörnberger
Tel.: 02 71 / 33 94 95
www.bushido-siegen.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 23. / 24. Oktober 2010

Ort: 57072 Siegen

Halle: Bertha-von Suttner-GeS Kolpingstr. 35

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

Info: Chris-Uwe Hörnberger
Tel.: 02 71 / 33 94 95
www.bushido-siegen.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 29. / 30. Oktober 2010

Ort: 41372 Niederkrüchten

Halle: Bürgerhaus (OT Elmpt) Schulstr. 25

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

Info: kontakt@shikoku.de
www.shikoku.de

Lehrgang mit Sensei Sugimura u. Schlatt

Datum: 28. - 30. Oktober 2010

Ort: 19063 Schwerin

Halle: Sporthalle Krebsförden Friedrich-Schlie-Str.

Beginn: siehe Internet

Info: www.dojo-ronin.de

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 30. Oktober 2010

Ort: 95482 Gefrees

Halle: Jacob-Ellrod-Realschule Theodor-Heuss-Str.

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

Info: Jörg Kollera
pontifex@gmx.de

Lehrgang mit U. Gall u. Ch. Gradl

Datum: 30. / 31. Oktober 2010

Ort: 64823 Groß-Umstadt

Halle: Heinrich-Klein-Dreifachhalle Fritzweg

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

Info: Tel.: 0 60 78 / 7 53 37
www.karate-dojo-gross-umstadt.de

Lehrgang mit Markus Rues

Datum: 30. / 31. Oktober 2010

Ort: 39130 Magdeburg

Halle: Grundschule "Am Grenzweg" Grenzweg

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

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

Lehrgang mit M. Glad, H. Perchtold u. U. Fritz

Datum: 30. / 31. Oktober 2010

Ort: 76149 Neureut

Halle: Sportzentrum Neureut Unterfeldstr. 6

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

Info: Martin Fischer
Tel.: 0176 / 2204 61 64

Lehrgang mit Schlatt

Datum: 30. / 31. Oktober 2010

Ort: 31582 Nienburg / Weser

Halle: Kreisberufsschulhalle Berliner Ring 21

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

Info: Karsten Waliszewski
Tel.: 0 50 21 / 91 16 88

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 6. November 2010

Ort: Freiburg / BW

Halle: Clara Grunwald Schule Willy-Brandt-Allee

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

Info: Andreas Einecker
Tel.: 07 61 / 478 79 94
www.aramoto-freiburg.de



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 12. / 13. November 2010
Ort: 78467 Konstanz
Halle: Geschwister-Scholl-Schule
Schwaketenstr. 112
Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam
Info: Markus Rues
Tel.: 0175 / 414 10 99

Lehrgang mit J. Chees u. H. Landeck

Datum: 13. November 2010
Ort: Kulmbach / Bayern
Halle: Casper-Vischer-Gymnasium
Beginn: Sa. 11.00 Uhr alle Grade
Info: Henry Landeck
Tel.: 0 92 21 / 17 75
Xaver Eldracher
Tel.: 0171 / 125 59 44

Lehrgang mit Axel Dzierzk

Datum: 13. / 14. November 2010
Ort: Forst
Halle: Turnhalle der Realschule
Max-Fritz-Hammer-Str.
Beginn: Sa. 10.00 Uhr
Info: Elke Langer
Tel.: 0 35 62 / 85 66
alemania-forst@t-online.de

Kata-Lehrgang mit E. Bisceglie, D. Vranjes u. G. Macchitella

Datum: 13. / 14. November 2010
Ort: 67657 Kaiserslautern
Halle: Geschwister Scholl Schule
Schreiberstr. 37 - 39
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Tel.: 0173 / 682 40 77
www.kenseikan.de

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 13. / 14. November 2010
Ort: 12687 Berlin-Marzahn
Halle: Tagore Oberschule
Walter-Felsenstein-Str.
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu
12.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: Dirk Zimmermann
Tel.: 030 / 933 95 84
www.bushido-dojo.de

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä u. Marijan Glad



Datum: 19. - 21. November 2010
Ort: 64807 Dieburg
Halle: Fr.: Gutenberghalle
Auf der Leer 20
Beginn: Fr. 20.00 Uhr gemeinsam
Info: www.karate-in-dieburg.de

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 20. November 2010
Ort: Singen
Halle: Hegauhalle / OT Hilzingen
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Frank Ostermann
Tel.: 0172 / 763 24 16
www.skd-singen.de

Lehrgang mit Marc Stevens

Datum: 20. November 2010
Ort: 76227 Karlsruhe
Halle: PSV Karlsruhe
Edgar-Heller-Str. 19
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 6. Kyu
11.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: Cosimo Piepoli
Tel.: 0 72 43 / 94 91 49
karate@psv-karlsruhe.de

Lehrgang mit M. Szumlewski

Datum: 20. / 21. November 2010
Ort: 63512 Hainburg / Kkb.
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 Shinji Akita

Datum: 20. / 21. November 2010
Ort: 65520 Bad Camberg
Halle: Taunusschule
Pommernstr.
Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 5. Kyu
11.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Tel.: 0177 / 526 43 33
www.JKA-Karateschule.de

Lehrgang mit Andreas Klein

Datum: 20. / 21. November 2010
Ort: 57072 Siegen
Halle: Bertha-von Suttner-GeS
Kolpingstr. 35
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 4. Kyu
11.30 Uhr ab 3. Kyu
Info: Chris-Uwe Hörnberger
Tel.: 0171 / 417 21 73
www.bushido-siegen.de

Benefiz-Lehrgang mit Ahmet Sönmez

Datum: 21. November 2010
Ort: Ormesheim / Saar
Halle: Schulturnhalle Ormesheim
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Ahmet Sönmez
Tel.: 0178 / 412 09 83
Ahmet.Soenmez@web.de



ADVENT-LEHRGANG

19.-21. NOVEMBER 2010

IN TROISDORF



Sensei Fujukiyo Omura

7. Dan, JKA-Nationaltrainer von Thailand



Sensei Kazubiro Sawada

7. Dan, JKA-Instructor in Belgien und Holland



Sensei Yuicbi Sato

6. Dan, JKA-Nationaltrainer von Monaco

Ausrichter: Karate Dojo Ochi Troisdorf, Bonn & Hennef e.V.
Ort: Schulzentrum Troisdorf-Sieglar / Edith-Stein-Straße, 53844 Troisdorf
Anfahrt über A 59 (Flughafenautobahn Köln/Bonn), Abfahrt AS 38 Troisdorf
Trainingszeiten: Vier Gruppen: 9. – 6. Kyu / 5. – 4. Kyu / 3. – 1. Kyu / Dan

Freitag, 19.11.2010

18:00 - 19:30 Uhr	9. – 6. Kyu / 5. – 4. Kyu	Halle 1, 2, 3
18:00 - 19:30 Uhr	3. – 1. Kyu / Dan	Halle 4, 5

Samstag, 20.11.2010

10:00 - 11:30 Uhr	9. – 6. Kyu / 5. – 4. Kyu	
11:30 - 13:00 Uhr	3. – 1. Kyu / Dan	
13:30 - 15:00 Uhr	9. – 6. Kyu / 5. – 4. Kyu	Halle 1, 2, 3
15:00 - 16:30 Uhr	3. – 1. Kyu / Dan	

Sonntag, 21.11.2010

09:00 - 10:30 Uhr	9. – 6. Kyu / 5. – 4. Kyu	
10:30 - 12:00 Uhr	3. – 1. Kyu / Dan	Halle 1, 2, 3
12:30 - 14:00 Uhr	9. – 6. Kyu / 5. – 4. Kyu	
14:00 - 15:30 Uhr	3. – 1. Kyu / Dan	

Gebühr: 50,- EUR / Kinder bis 14 Jahre 30,- EUR (keine Tageskarten erhältlich!)

Prüfung: Sonntag, ab 15.30 Uhr Kyu-Prüfungen

Übernachtung: Übernachtung in der Halle ist möglich (Halle 5).
Primula Hotel: Tel: 02241-8750, EZ: 40,- EUR, DZ: 52, EUR
Holiday Inn Express: Tel. 02241-39730 für DZ: 59,- exkl. Frühstück (Stichwort: "KARATE")

Fete: Samstag: Abschlussfete im Vereinsheim mit asiatischem Buffet, Cocktails & Disco

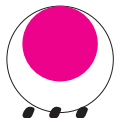
Haftung: Der Ausrichter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab

Info: Dr. S. Roeung: 0170 - 93 200 71, somantha@gmx.de / www.karate-dojo-ochi.de

Gesponsort von:



In Verbindung mit der Eintrittskarte 25,- EUR
Ermäßigung beim Kauf eines Karate-Gi



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

DJKB-Instructor Hans Körner u. Jean Pierre Fischer

Datum: 20. / 21. November 2010

Ort: 75175 Pforzheim

Halle: Insel-Hauptschule
Emma-Jägerstr. 25

Beginn: Sa. 10.00 Uhr

Info: Hans Körner
Tel.: 0 72 33 / 55 27
koerner-niefern@t-online.de

DJKB-Instructor Hanskarl Rotzinger

Datum: 26. / 27. November 2010

Ort: 57072 Siegen-Trupbach

Halle: Turnhalle Trupbach
Kleeweg 4

Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam

Info: Karin u. Habbu Hähner
Tel.: 02 71 / 31 08 46
www.shin-zen.de

Lehrgang mit Thomas Schulze

Datum: 27. November 2010

Ort: 48143 Münster

Halle: Paul-Gerhard-Schule
Jüdefelder Str. 10

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

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

Lehrgang mit Jörg Reuß

Datum: 27. November 2010

Ort: 50674 Köln

Halle: Dojo Tsunami Köln
Lützowstr. 13

Beginn: Sa. 11.00 Uhr

Info: Jörg Reuß
Tel.: 02 21 / 4234 85 04
E-Mail: joerg.reuss@web.de
www.shotokan-koeln.de

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 27. / 28. November 2010

Ort: 53175 Bonn-Bad Godesberg

Halle: GeS Bad Godesberg
Hindenburgallee

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

Info: Thorsten Deininger
Tel.: 0 22 26 / 16 87 83

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 3. / 4. Dezember 2010

Ort: 29328 Bergen

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

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

Info: Gabi Schmitt
Tel.: 0 50 55 / 57 37

Lehrgang mit Thomas Schulze

Datum: 4. / 5. Dezember 2010

Ort: 19069 Alt Meteln

Halle: Sporthalle Alt Meteln
Königstr. 13

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

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

Lehrgang mit Massimo Abate

Datum: 11. Dezember 2010

Ort: 24118 Kiel

Halle: Sportzentrum der Uni Kiel
Ohlshausenstr. 72

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

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

Prüfungs-Lehrgang mit Schlatt

Datum: 11. Dezember 2010

Ort: 97941 Taubertschloßheim

Halle: Grundschule am Schloß
Schloßplatz 8

Beginn: Sa. 13.30 Uhr alle Grade

Info: Tel.: 0 93 41 / 89 76 35
Fax: 0 93 41 / 89 76 73
schlatt@schlatt-books.de

Kumite-Lehrgang mit Detlef Krüger

Datum: 12. Dezember 2010

Ort: Ormesheim / Saar

Halle: Schulturnhalle Ormesheim

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

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

Lehrgang mit Jörg Reuß

Datum: 18. Dezember 2010

Ort: 50674 Köln

Halle: Dojo Tsunami Köln
Lützowstr. 13

Beginn: Sa. 11.00 Uhr

Info: Jörg Reuß
Tel.: 02 21 / 4234 85 04
E-Mail: joerg.reuss@web.de
www.shotokan-koeln.de

Lehrgang mit Giovanni Torzi

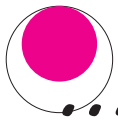
Datum: 7. / 8. Januar 2011

Ort: 79853 Lenzkirch-Kappel

Halle: Hochfirsthalle
Neustädter Straße

Beginn: Fr. 18.30 Uhr gemeinsam

Info: Anton Salat
Tel./ Fax: 0 76 53 / 96 17 18
www.haku-ryu.de



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

**Lehrgang mit
J. Chees u. H. Landeck**

Datum: 8. Januar 2011

Ort: Stein (bei Nürnberg)

Halle: Schultunhalle an der
Mühlstraße 29

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

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

**DJKB-Instructor
Toribio Osterkamp**

Datum: 8. / 9. Januar 2011

Ort: Frankenthal

Halle: Andreas Albert Schule (BBS)
Petersgartenweg 9

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

Info: Jean-Marc Spreafico
Tel.: 0 62 38 / 92 00 81
www.karate-frankenthal.de

**DJKB-Instructor
Risto Kiiskilä
u. Herbert Perchtold**

Datum: 8. / 9. Januar 2011

Ort: 64807 Dieburg

Halle: Schloßgartenhalle
Schwimmbadweg 3

Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 4. Kyu /2Gr
11.30 Uhr ab 3. Kyu

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

ACHTUNG

Die Geschäftsstelle ist

vom 11. bis 22. Oktober geschlossen!



Sie trainieren,
wir ziehen Sie an.

KAMIKAZE
KAITEN

SHUREIDO 守礼堂

HIROTA

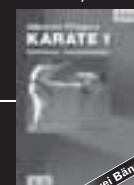
Kumite



Shotokan Kata



Karate 1/2



Karate Praxis 1/2



Zwei Bände

VHS / DVD

Fachhandel für
Budosport-Artikel und Bücher



**BUDOSPORT
FINDOR
DOKANVERLAG**

Mühlenstraße 17
79194 Gundelfingen

Telefon (0761) 5 85 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

Shihan Ochi in Troisdorf

24. / 25. September 2010

**DAN
Prüfung**

Ausrichter: Karate Dojo Ochi Troisdorf

zum 1. + 2. Dan

Ort: **Rundsporthalle**, Am Eisenplatz, 53840 Troisdorf

Trainingszeiten: Freitag, 24.9.: 18.00 - 19.30 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 25.9.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu

12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu

16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu-Dan

Prüfungen: am Samstag nach dem letzten Training Kyu- u. Dan-Prüfungen

Gebühr: 20,- EURO

Über-

nachtung: in der Halle nicht möglich

Info: Dr. Somantha Roeung, Tel.: 0170 / 932 00 71
Internet: www.ochi-troisdorf.de

Haftung: Der Ausrichter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.

Shihan Ochi in Dieburg

1. / 2. Oktober 2010

Ausrichter: Karate-Dojo Dieburg e. V.

Ort: **Schloßgartenhalle**, Schillerstraße

(Dieburg liegt im Kreis Darmstadt-Dieburg an der B26 zwischen Aschaffenburg und Darmstadt bzw. an der B45 zwischen Hanau und Michelstadt.)

Trainingszeiten: Freitag, 1.10.: 19.30 - 21.00 Uhr alle gemeinsam

Samstag, 2.10.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 4. Kyu

12.30 - 14.00 Uhr 5. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu

16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu-Dan

Prüfungen: Am Samstag nach dem letzten Training Kyu-Prüfungen

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

Über-

nachtung: in der Halle möglich

Info: Karate-Dojo Dieburg, Tel.: 0 60 71 / 888 70
e-mail: jka_dieburg@web.de

Haftung: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Donaueschingen

29. / 30. Oktober 2010

Ausrichter: JKA-Karate-Verein Traditionell Donaueschingen e. V.

Ort: Baarsporthalle, Humboltstr. 1

Trainingszeiten: Freitag, 29.10.: 19.30 - 21.00 Uhr alle gemeinsam

Samstag, 30.10.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.

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

15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu

16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu-Dan

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

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

Über-

nachtung: Fremdenverkehrsamt, Tel.: 07 71 / 85 72 21

Info: Helmut Hein, Tel.: 07 71 / 6 21 99

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Bremen

12. / 13. November 2010

**DAN
Prüfung**

Ausrichter: Karate Dojo Shogun Bremen e.V.

zum 1. + 2. Dan

Ort: Alexander-von-Humboldt Schule, Delfter Str.

Trainingszeiten: Freitag, 12.11.: 19.30 - 21.00 Uhr alle gemeinsam

Samstag, 13.11.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.

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

15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu

16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu-Dan

Prüfungen: Kyu- und Dan-Prüfungen (1. + 2. Dan) nach dem letzten Training

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

Über-

nachtung: JHB, Tel.: 04 21 / 17 13 69, Touristik-Zentrale, Tel.: 04 21 / 30 80 00

Info: Thomas Schulze, Tel.: 04 21 / 378 12 16

Haftung: Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Darmstadt

26. / 27. November 2010

Ausrichter: Karate-Centrum Shotokan Darmstadt e.V.
Ort: Sporthalle des Berufschulzentrum, Alsfelderstr.
Trainingszeiten: Freitag, 26.11.: 19.00 - 20.30 Uhr alle gemeinsam
Samstag, 27.11.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.

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

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

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

Info: Tel.: 0 61 51 / 31 15 71, E-Mail: info@karate-darmstadt.de
www.karate-darmstadt.de

Fete: Am Samstag nach dem Training im Karate Centrum Shotokan, Saalbastr. 13, 64283 Darmstadt
("Aus Anlass unseres 60. Geburtstag in diesem Jahr laden wir alle Karatefreunde ein!" Erika und Udo)

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Saarbrücken

4. / 5. Dezember 2010

**DAN
Prüfung**

Ausrichter: JKA Dojo Saarbücken e.V.

zum 1. + 2. Dan

Ort: Hermann Neuberger Sportschule (Halle 3),
Hermann Neuberger Sportschule, 66123 Saarbücken

Trainingszeiten: Samstag, 4.12.: 11.00 - 12.30 Uhr bis 4. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 3. 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 bis 4. Kyu
16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu-Dan

Sonntag, 5.12.: 10.00 - 11.00 Uhr bis 4. Kyu
11.00 - 12.00 Uhr 3. Kyu-Dan

Prüfungen: ab 11.15 Uhr Kyu-Prüfungen. Bitte vorher anmelden!
ab 13.00 Uhr Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)

Gebühr: 20,- EURO

Übernachtung: Hotel Seewald, Tel.: 0 68 97 / 9529 21 00
ETAP Hotel Ost St. Johann, Tel.: 06 81 / 685 20 20

Info: Tel.: 0176 / 6200 54 70 od. 0 68 98 / 6 33 99
E-Mail: jkakarate@web.de, Internet: www.jka-dojoo-saarbrueecken.de

Haftung: Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Hannover

11. / 12. Dezember 2010

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

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

Trainingszeiten: Samstag, 11.12.: 12.00 - 13.30 Uhr bis 5. Kyu
13.30 - 15.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

16.00 - 17.00 Uhr bis 4. Kyu
17.00 - 18.00 Uhr 4. Kyu-Dan

Sonntag, 12.12.: 10.00 - 11.00 Uhr bis 5. Kyu
11.00 - 12.00 Uhr 4. Kyu-Dan

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

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

Übernachtung: Ramada-Treff Hotel Europa,
Tel.: 05 11 / 9 52 80 Stichwort "Karate-Dojo"
od. Hannover Tourismus Service:, Tel.: 05 11 / 1684-9700

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

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Freiburg

17. / 18. Dezember 2010

**DAN
Prüfung**

zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: Aramoto Freiburg
- Karateabteilung des SVO Rieselfelde.V.

Ort: **Sepp Glaser Sporthalle FR-Rieselfeld,**
Johanna-Kohlund-Str. 5

Trainingszeiten: Freitag, 17.12.: 20.00 - 21.30 Uhr alle gemeinsam

Samstag, 18.12.: 10.00 - 11.30 Uhr 9. - 5. Kyu
11.30 - 13.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

14.00 - 15.30 Uhr gemeinsam

Prüfungen: im Anschluß an das letzte Training
Kyu- und Dan-Prüfungen (1. u. 2. Dan)

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

Übernachtung: Hallenübernachtung in nächster Nähe.

Info: Andreas Einecker, Tel.: 07 61 / 478 79 94, E-Mail: aramoto@gmx.de
Ralf Oesterlein, Tel.: 07 61 / 8 02 20, E-Mail: ralfosterlein@aol.com

Haftung: Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

Shihan Ochi in Tamm

14. / 15. Januar 2011

Ausrichter: TV Tamm, Abteilung Karate

Ort: **Sporthalle Egelsee**, Ludwigsburger Str. 19, 71732 Tamm

Trainingszeiten:

Freitag, 14.1.:	20.00 - 21.30 Uhr	alle
Samstag, 15.1.:	11.00 - 12.30 Uhr	9. - 5. Kyu
	12.30 - 14.00 Uhr	4. Kyu-Dan

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

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

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

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

Übernachtung: in der Halle möglich

Info: E-mail: karate@tv-tamm.de Internet: www.tv-tamm.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:

DJKB-Geschäftsstelle
 Petra Hirschberger
 Schwarzwaldstr. 64

66482 Zweibrücken

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

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

als Scheck beigelegt

BESTELLSCHEIN

Dojo-Nr.:

Absender:

--	--	--	--	--

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

Verein / Dojo

Name, Vorname

Straße, Nr.

66482 Zweibrücken

Hiermit möchten wir folgende Artikel anfordern:

Plz Wohnort

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 beigelegt!

Die Broschüre "Willkommen im DJKB"



16-seitige A4 Broschüre mit

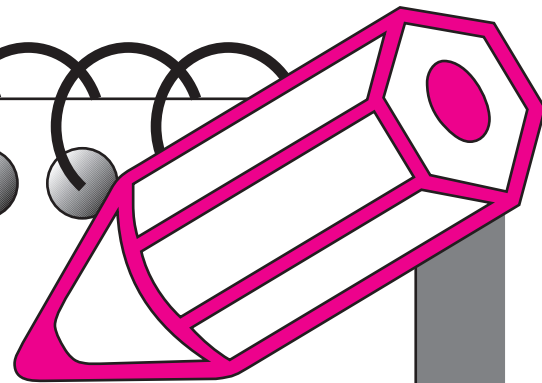
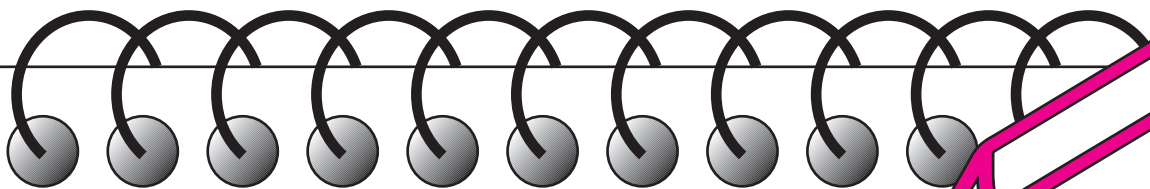
- Fragen und Antworten zu Karate
- Inhalte und Ziele im JKA-Karate
- Die 15 ehernen Regeln des Karate-Dô

Das Plakat

erhältlich im Format Din A3
und Din A2

Vorlage zur Selbstbeschriftung





IKA-Termine !

17. / 18. Sept. 2010	Shihan Ochi in Geroldshausen (bei Würzburg)
24. / 25. Sept. 2010	Shihan Ochi in Troisdorf (1.+2. Dan-Prüfungen)
1. / 2. Okt. 2010	Shihan Ochi in Dieburg
29. / 30. Okt. 2010	Shihan Ochi in Donaueschingen
6. November 2010	<i>IKA-Cup in Bottrop</i>
12. / 13. Nov. 2010	Shihan Ochi in Bremen (1.+2. Dan-Prüfungen)
26. / 27. Nov. 2010	Shihan Ochi in Darmstadt
4. / 5. Dez. 2010	Shihan Ochi in Saarbrücken (1.+2. Dan-Prüfungen)
11. / 12. Dez. 2010	Shihan Ochi in Hannover
17. / 18. Dez. 2010	Shihan Ochi in Freiburg (1.+2. Dan-Prüfungen)
14. / 15. Jan. 2011	Shihan Ochi in Tamm
28. / 29. Jan. 2011	Shihan Ochi in Obertshausen
25. / 26. Feb. 2011	Shihan Ochi in Niederkrüchten
11. / 12. März 2011	Shihan Ochi in Bergen
18. / 19. März 2011	Shihan Ochi in Kulmbach
9. April 2011	Shihan Ochi in Münster
21. Mai 2011	Shihan Ochi in München