

Heft 1/2011



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 / 720 64 87
martin.buchstaller@t-online.de

Vizepräsident

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

Schatzmeister

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

Referent für Organisation

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

Ref. für Öffentlichkeitsarbeit
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
Tel./Fax: 06 51 / 6996 60 07
RolfHecking@gmx.de

Kampfrichterreferent

Udo Meyer
DJKB-KR@udomeyer.de

Geschäftsstelle

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

Bankverbindung:

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

Mitteilungen des Präsidiums und o

Information des Präsidiums

Das JKA Magazin ist neben unserem Internetauftritt das Informationsmedium für unsere Mitglieder. Es soll informativ sein, die Kommunikation unter unseren Mitgliedern fördern und vor allem unsere Kampfkunst aus allen Blickwinkeln beleuchten.

Meinungsvielfalt ist ein hohes Gut und so sollen in unserem Magazin auch durchaus Artikel erscheinen, die zum Nachdenken anregen oder zu Reaktionen führen.

Unser gemeinsames Heft lebt also vor allem durch Eure Beiträge und hier bitten wir Euch um aktive Mitarbeit. Gerne veröffentlichen wir Lehrgangsberichte mit detailliert dargestellten Inhalten und unterstützen damit die Öffentlichkeitsarbeit unserer Dojos.

Mit neuen Rubriken wollen wir unser Journal noch attraktiver gestalten. In diesem Heft erstmals „die Probeinheit“. Ihr sendet uns Trainingseinheiten, die Ihr als Schüler oder Lehrer erlebt und „erschwitz“ habt. Bitte erläutert den Aufbau, die Ziele und Besonderheiten. Dies kann - wie in diesem Heft - mit Fotos oder auch nur in Textform geschehen.

Fotos, die veröffentlicht werden sollen, müssen in entsprechend **hoher Auflösung und Qualität** separat beigelegt sein.

Besonders freuen wir uns über Beiträge von erfahrenen Karatelehrern, Kampfrichtern, Dojoleitern oder Prüfern. Es ist unsere gemeinsame Aufgabe, unser Wissen an die nächste Generation weiter zu geben.
Herzlichen Dank für Eure Unterstützung.

Für das DJKB Präsidium

Oss
Martin Buchstaller

Prüfungswesen - Neue Adresse!!!

Prüfer, die Unterlagen an unseren Prüferreferenten Rolf Hecking senden, bitten wir unbedingt, die neue Adresse zu beachten!!!

Rolf Hecking
Weidegasse 34
54290 Trier



www.deutscher-jka-karate-bund.de

IMPRESSUM:	Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e. V. Fachverband für traditionelles Karate
REDAKTION:	Martin Buchstaller
LAYOUT:	Tsunami Layout & Desgin Petra Hirschberger Buchenweg 19 66424 Homburg

JKA-WM in Thailand

Vom 18. - 21. August 2011 findet der World Shoto Cup der JKA in Pattaya / Thailand (in der Nähe von Bangkok) statt.

Der DJKB hat für diesen Termin (15.- 22. August) Flüge reserviert, die wir in bestimmtem Umfang an interessierte "Schlachtenbummler" abgeben können.

Interessenten setzen sich bitte mit der Geschäftsstelle in Verbindung

Neue Kostenregelung für Anzeigen

Auf Beschluß des Präsidiums gelten ab sofort folgende Anzeigenpreise:

1/1 Seite: 900,- Euro

1/2 Seite 450,- Euro

1/4 Seite 225,- Euro

Die Lehrgangsveröffentlichungen im Kleinformat sind wie bisher kostenfrei!

ACHTUNG

Die Geschäftsstelle ist vom 2. - 10. Mai 2011 geschlossen!!!

Prüfungsmarken bitte rechtzeitig bestellen!

Japanisches Kulturinstitut

Universitätsstr. 98
50674 Köln
Tel.: 02 21 / 9 40 55 80
Fax: 02 21 / 9 40 55 89

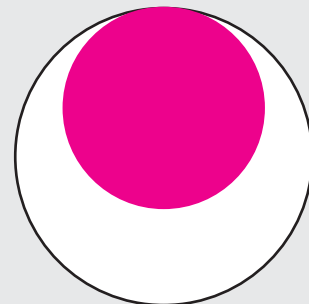
Internet und E-Mail Adressen:

Homepage: www.jki.de

E-Mail: jfco@jki.de

Sprachkurse: kurse@jki.de

Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e. V.



Inhalt Heft 1 / 2011

- 2 - 4 Informationen / Inhalt
- 4 Aus den Stützpunkten
- 6 - 7 Interview mit Markus Rues
- 8 - 9 Kumite und die Verantwortung als Trainer
- 11 - 11 Gesunde Härte?!
- 12 - 13 Hanskarl Rotzinger
- 14 - 15 Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit
- 16 Advent-Lehrgang in Troisdorf
- 17 Halloween-Lehrgang mit Sensei Akita
- 18 - 20 Reisfest in Saijo
- 21 Kumite-Lehrgang mit Detlef Krüger
- 22 - 23 Mentales Training
- 23 Drei-Königs-Kata-Lehrgang
- 24 Gymnastik und Bewegungslehre in den Kampfkünsten
- 25 - 26 Nix für Faule
- 27 - 30 Gasshuku Plakat
- 31 Karate ist wie heißes Wasser
- 32 Neujahrs-Lehrgang des KakuRyuKan
- 33 "Karate Do - Dynamic Karate"
- 34 - 35 Das Ego stirbt auf dem Kissen
- 35 Weihnachtslehrgang in Stierstadt
- 36 - 37 "Die Probeinheit"
- 37 Einladung zur MV
- 38 - 39 Deutsche Meisterschaft in Köln
- 40 Deutsche Kinder- und Jugendmeisterschaft
- 39 + 42 Turnierhinweise
- 42 Bundesjugend-Lehrgang 2011
- 43- 49 Lehrgangsausschreibungen
- 50 - 54 Shihan Ochi in ...
- 55 Bestellscheine
- 56 Termine

ACHTUNG!

Redaktionsschluß Heft 2 / 2011
16. Mai 2011

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 Lahnu • Tel.: 0163 / 219 58 83 •

E-Mail: aj.leitner@freenet.de

Termine:

30. April Stützpunkt-Lg in Groß-Umstadt

3. Sept. Kumite-Tag

12. Nov. Stützpunkt-Lg mit Vergleichskampf
Saarpfalz

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:

12. März Elbe-Cup

26. März Stützpunkt-Lg (Kader) in Fallersleben

9. April Norddeutsche Meisterschaften
in Hannover

30. April Stützpunkt-Lg (Kader) in Fallersleben

3. Sept. allgem. Stützpunkt-Lg in Dresden

WEST

in Zusammenarbeit mit dem KarateNW

Ansprechpartner:

Klaus Lammers-Wiegand, Kranichstr. 3, 44867 Bochum

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

Stützpunkttrainer:

Andreas Klein, Tel.: 0171-9440187

Marcus Haack, Tel.: 0177-2162116

SÜD

Homepage: www.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. April Kumite-Tag u. Kampfrichter-Lg
in Oberviechtach

9. April Bayr. Meisterschaften im JKA-Karate
in Feldkirchen

9. Juli Süddeutsche Meisterschaften
in Feldkirchen

1. Okt. Stützpunkt-Lg in Immenstadt

12. Nov. Stützpunkt-Lg in Kulmbach

SAAR-PFALZ

Stützpunkttrainer:

Hans Körner, Bacchustr. 11, 75223 Niefern-Öschelbronn

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:

12. März Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

30. April Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

17./18. Sept. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern
(inkl. Kumite-Tag)

22. Okt. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

12. Nov. Vergleichskampf mit Rhein-Main-Neckar

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:

19. März Stützpunkt-Lg Kinder/Jug. in Hügelsheim
bei Baden-Baden (Kadersichtung)

30.4./1.5. Stützpunkt-Lg Jun./Sen. in Singen

15. Okt. Stützpunkt-LG in Baden-Baden
(inkl. Kumite-Tag + KR-Lehrgang)

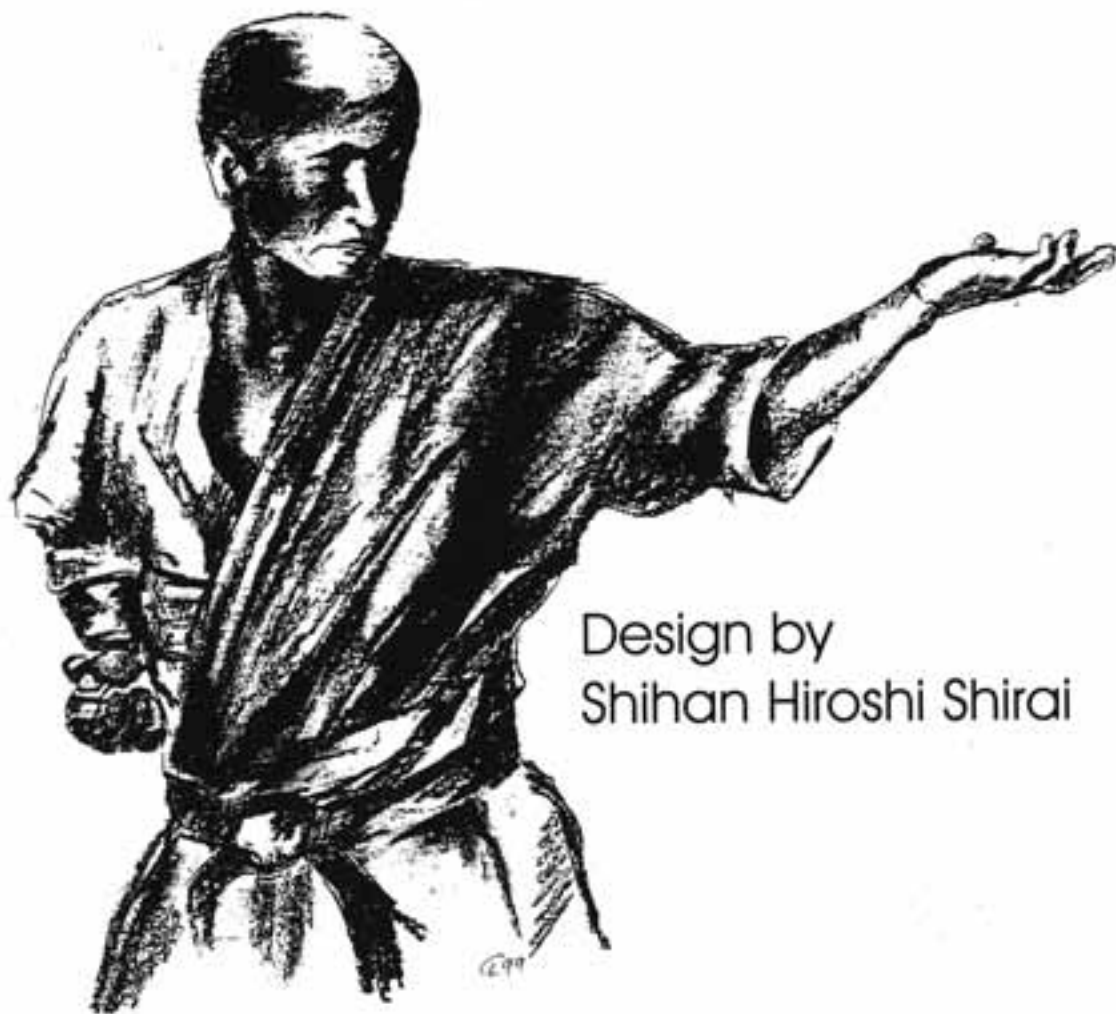
KAITEN

KARATE GI

Besucht jetzt unseren neuen Online-Shop.

!!! NEU !!!

Täglich wechselnde Angebote mit Live Shopping



Design by
Shihan Hiroshi Shirai

www. KAMIKAZE .de

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

Interview mit: Bundesjugendtrainer Markus Rues



JKA-Magazin: Nach der Tokyoreise zum Spring course im Frühjahr, gemeinsam mit Thomas Schulze, habt ihr jetzt auch am internationalen Herbst Lehrgang (atumn course) der JKA in Tokyo teilgenommen. Waren die anstrengenden Reisen den Aufwand wert?

Das auf jeden Fall. Abgesehen vom fantastischen Training ist es natürlich auch wichtig, dass wir als offizielle Vertreter des DJK Präsenz im Headquarter zeigen.

JKA-Magazin: Kann jeder Karateka an diesen Lehrgängen teilnehmen?

Ich denke schon. Wer die relativ teuren Kursgebühren bezahlt und Mitglied seines nationalen JKA-Verbandes ist, kann an dem Training teilnehmen.

JKA-Magazin: Wer waren die Instrukoren und welche Schwerpunkte wurden im Seminar gelegt?

Neben den drei Alt-Sensei Tanaka, Osaka und Ueki wurde das Training auch hin und wieder von jungen JKA-Instructoren geleitet. Letztendlich spielt das aber keine Rolle, egal wer das Training geleitet hat, es war technisch sehr gut aufgebaut und es wird sehr viel Wert auf Technik und auf die Neuerungen in den Kata's gelegt.

JKA-Magazin: Stichwort Kata-Änderungen. Sind diese für uns alle relevant oder nur für die international startenden Kaderathleten?

Ich denke, dass sie nur für Athleten die international starten relevant sind. In der JKA wird jede kleine Abweichung sofort als Fehler deklariert. So etwas kann sich natürlich auch negativ auf eine Kata auswirken, in dem man nur noch auf die Feinheiten achtet und Fehler im Ablauf sucht und die sonstigen Kriterien wie zum Beispiel Bewegungsfluss, Rhythmus, Kraft, Schnelligkeit, Hüfteinsatz, Stellungen etc. außeracht lässt. Auf der anderen Seite muss ein Weltverband von der Größe der JKA natürlich klare Richtlinien vorgeben und der unglaublichen Fantasie mancher Trainer und Wettkämpfer Grenzen setzen, die den Ablauf und Bewegungen der Kata nach persönlichen Vorlieben ändern würden. Ich denke auch, dass Ochi Sensei gut daran tut, die Änderungen im DJKB nicht einzuführen. Es ändert sich ständig

etwas. Bei über 20 000 Mitgliedern würde das eine unglaubliche Unruhe in den Verband bringen. Zudem würden dann die Theoretiker Aufwind bekommen, die man selten im Gi sieht und sich dann nur auf Fehlersuche begeben würden.

JKA-Magazin: Unterscheidet sich das Training in Japan von unserem Training?

Im Großen und Ganzen unterscheidet sich das Training nicht so extrem. Kihon, Kata, Kumite werden ebenso trainiert wie bei uns. Natürlich sind die Trainingseinheiten im Headquarter didaktisch und methodisch perfekt aufgebaut. Technisch gesehen gibt es zur JKA keine Alternative. Die JKA ist unsere technische Heimat und in diesem Bezug auch unschlagbar.

JKA-Magazin: Du blickst auf eine lange und sehr erfolgreiche Wettkampfkariere zurück. Hat sich unser Karate im Wettkampf verändert?

Ja sicher, ansonsten wäre das traurig. Karate muss sich weiterentwickeln. Man hat heute wieder neue Erkenntnisse wie man Schnelligkeit, Koordination, Flexibilität etc. besser trainieren kann. Ich habe auch wieder anders gekämpft als meine damaligen Vorbilder, wie Werner Büttgen, Jürgen Willrot, Jürgen Hoffmann, etc. und heute wird auch wieder anders gekämpft. Man darf nicht den Fehler machen, alles zu werten. Der russische Kämpfer Fomirjakov zum Beispiel hatte für meinen Eindruck zunächst einen sehr außergewöhnlichen Kampfstil. Er war aber extrem erfolgreich durch seine Beweglichkeit bzw. seine Bewegungsmuster und nicht zuletzt durch seine starken Techniken.

JKA-Magazin: Deutlich war bei der Europameisterschaft in Bochum zu sehen, dass viele Starter, insbesondere aus dem osteuropäischen Raum, zwar sehr gut trainiert sind, aber ihr Kampfstil wenig mit unserer Vorstellung von Ippon Karate zu tun hat. Müssen unsere Kaderathleten auf diese Entwicklung reagieren?

Leider gibt es auch in der JKA vermehrt Tendenzen zum WKF Karate.

Ich möchte aber auf gar keinen Fall eine Wertung aussprechen. Die Athleten in der WKF sind schnell, technisch versiert und sehr gut trainiert. Mir persönlich gefällt dieser

Kampfstil bzw. diese System nicht. Das System macht meines Erachtens das Karate kaputt. Für mich gibt es da fast kein Unterschied mehr zum Kickboxen. Die Einstellung zum Kampf ändert sich definitiv, wenn der Kampf nach einem Ippon (oder zwei Wazaari) beendet wird. Man kann nicht ausprobieren, ob es vielleicht klappt, man muss seine ganze Konzentration auf den einen Punkt legen und logischer Weise wird diese Technik dann auch stärker und konsequenter. Um nun auf die Frage zurück zu kommen. Unsere Athleten müssen mehr trainieren, die Gegner unter Druck setzen, konsequent bei der ersten Bewegung des Gegners nach vorne gehen. Unsere Kämpfer bewegen sich nicht so viel, nicht so zappelig. Ein ruhiges Ziel zu treffen ist einfacher. Deshalb muss die Initiative von uns ausgehen, kompromisslos, schnell und technisch korrekt. Dann können alle geschlagen werden. Die Japaner zeigen uns, wie es geht. Die Osteuropäer kämpfen in fast allen Verbänden. Dadurch haben sie mehr Wettkampferfahrung und sie trainieren auch definitiv mehr. Die Kämpfer werden in diesen Ländern finanziell besser unterstützt.

JKA-Magazin: Was sind die internationalen Höhepunkte 2011?

Die beiden JKA EM's der Jugend in Holland und die der Aktiven in London. Selbstverständlich ist die JKA-WM in Bangkok der Höhepunkt.

JKA-Magazin: Wie bereitet Ihr die Athleten auf diese Meisterschaften vor?

Mein Jugendkader hat vor der EM drei Kaderlehrgänge bei denen ich versuche, die Athleten auf die „hektischen“ Kämpfer einzustellen. Rein von der physischen Seite her sind unsere Kämpfer oft schon von vornherein unterlegen. Da gilt es Taktik und vor allem Kampfgeist zu schulen.

JKA-Magazin: Wie oft sollte ein aktives Kadermitglied pro Woche trainieren?

Von einem Jugendkadermitglied erwarte ich, dass er mindestens viermal die Woche trainiert, zusätzlich laufen geht und allgemeine Fitness betreibt.

JKA-Magazin: Wie lässt sich das mit Schule oder Beruf vereinbaren?

Letztendlich sind Schule und Berufsausbildung meistens eine Ausrede. Es ist definitiv eine Sache der Priorität.

Ausnahmen sind natürlich Prüfungszeiten, Abitur etc.. Nimmt man alle Nationalmannschaftsmitglieder seit 1975 und betrachtet deren Schulausbildung und Berufsabschluss, stellt man fest, dass über 80% das Abitur und ein erfolgreiches Studium absolviert haben. Es ist definitiv zu vereinbaren.

JKA-Magazin: Was sind deine mittelfristigen Ziele?

Meine Ziele sind sehr einfach zu beschreiben. Ich möchte jungen Menschen die Freude am Leistungssport und dessen Vorteile nahe bringen. Ferner ist es mein Hauptziel, jedes Jahr im Dezember Athleten vom Jugendkader in das Juniorenkader von Thomas Schulze zu bringen. Zur Aufgabe eines Bundesjugendtrainers gehört es aber auch, junge Karateka so in ihrer Entwicklung zu unterstützen, dass sie methodisch und didaktisch lernen, wie man selbst Training gibt und so auch später bereit sind, sich für den DJKB und für unser traditionelles Karate einzusetzen.

JKA-Magazin: Danke für das Interview. Wir wünschen dir und unseren Teams viel Erfolg anlässlich der anstehenden internationalen Wettkämpfe!



KUMITE

und die Verantwortung als Trainer

Ich bin sicher nicht der Erste oder der Einzige, der sich so seine Gedanken über die Qualität des Kumite im Karate macht. Es scheint sogar so zu sein, dass die ernsthafte Auseinandersetzung mit Kumite eine Renaissance erlebt. Es ist auch an der Zeit.

Was verstehen wir eigentlich unter Kumite? Da sind die verschiedenen Kumiteformen des Wettkampfes, da sind die verschiedenen Kumiteformen in den Prüfungsprogrammen, da ist das Randori im Training, da ist der Aspekt der Selbstverteidigung usw. Was haben diese verschiedenen Formen des Kumite gemeinsam? Wenig! Sie sollten aber aufeinander aufbauen und wesentlicher Entwicklungsbaustein der Ausbildung sein.

Häufig werden in den Kumite-Grundformen Verhaltensweisen antrainiert, die sich gegenseitig widersprechen. Siehe zum Beispiel das ständige Zurückgehen in verschiedenen Kumiteformen (Kihon Ippon Kumite, Gohon Kumite usw.) und vergleiche dieses Verhalten mit den Bedingungen des Wettkampfes oder der Selbstverteidigung.

Während wir die Kumiteformen (Kihon Ippon Kumite, Gohon Kumite usw.) ständig trainieren, vernachlässigen wir die weiteren Entwicklungsstufen wie Randori und Selbstverteidigung sträflich. Hierdurch stoppen wir unsere kämpferische Entwicklung.

Den verschiedenen Kumiteformen (Kihon Ippon Kumite, Gohon Kumite, Jiyu Ippon Kumite usw.) der Prüfungsprogramme können wir mit verbundenen Augen folgen. Das liegt daran, dass wir diese permanent einstudiert „eingebrennt“ haben aber vor allem auch daran, dass die Angriffe so vorhersehbar sind. Sie sind, wenn wir sie ehrlich analysieren, nichts weiter als Techniktraining mit Partner. Technik ist aber der unwichtigste Faktor, wenn es um die Ausbildung von kämpferischen

Fähigkeiten geht! Darin sind sich alle nennenswerten Experten aus der Selbstverteidigung einig; oder wir Schwarzgurte hätten in einer Auseinandersetzung mit sogenannten Straßenschlägern keine Probleme.

Auch hier sieht die Realität doch wohl anders aus. Wir kämpfen wie wir trainieren! Warum also wird so vielen unrealistischen Kumiteformen ein so breiter Raum im Trainingsalltag eingeräumt und andere Formen werden sträflich vernachlässigt?

Der einsetzende demographische Wandel und die spürbaren Veränderungen hinsichtlich der sozialen Ausgeglichenheit in unseren westlichen Gesellschaften verlangen andere Ansätze von uns Karatelehrern: Sie sind Herausforderung, vor allem aber Chancen.

Wettkampfkarate kann eine hervorragende Methode sein, um junge Leute zu härterem Training zu motivieren. Hier lernen sie sich Ziele zu setzen und diese durch Disziplin, Härte und Durchhaltevermögen zu erreichen. Sie lernen Verantwortung für ihr Handeln zu entwickeln. Auf der anderen Seite ist

Wettkampfkarate durch Regeln, Distanz, Einseitigkeit der Techniken, Schutzbekleidung usw. kaum noch mit den Anforderungen der Selbstverteidigung vereinbar.

Das Randori im Training ist eine der wesentlichsten Übungen im Karate. Wenn Randori befreit wird von den Einschränkungen der Wettkampffregeln kann es unser wichtigstes Element auf dem Weg zur Entwicklung eines kompetenten Kämpfers sein. Erfährt Randori diesen Stellenwert aber auch im Trainingsalltag oder auf Lehrgängen?

Wann wird Selbstverteidigung mal im Training mit eingebaut? Wenn es dann Berücksichtigung findet, wird das Training den Anforderungen der Realität gerecht?

Auseinandersetzungen auf der Straße werden vom Chaos diktiert und wer fair ist, verliert. Spiegelt sich diese Dynamik und Einstellung in unseren Kumiteprogrammen wider? Kihon und Katatraining sollen u.a. unsere Selbstdisziplin fördern. Durch diese Trainingsformen sollen zudem die „faulen Äpfel“ unserer Gesellschaft abgeschreckt werden, da sie diese Selbstdisziplin nicht aufbringen.

Soweit die Theorie aus einer fernen Vergangenheit. Aber trifft diese Situation heute immer noch zu?

Als ich mit dem Karate anfang, waren wir ca. 15 Jugendliche, alle männlich und zumeist mit Erfahrungen in anderen Kampfsportarten wie Judo, Ringen oder Boxen. Kinder und Frauen im Karate gab es damals kaum. Dementsprechend war die Atmosphäre in den Dojos eher rau und kampfbetont. Das hat sich in den letzten 30 Jahren grundsätzlich geändert. Die Persönlichkeiten, die heute ein Dojo betreten, sind von ganz unterschiedlicher Natur.

Wirkliche Kämpfernaturen finden doch schon seit langem kaum noch zum Karate. Deshalb müssen wir auch, um unserem Anspruch als Kampfkunst gerecht zu werden, endlich die Strukturen und Inhalte im Karate neu ausrichten.

Wir müssen vor allem diejenigen Eigenschaften vermitteln, die in einem Kampf relevant sind: Kampfgeist, Durchhaltevermögen, Schmerztoleranz, Schlagkraft, realistische Kampferfahrung. Ich spreche hier bewusst vom Kampf oder Kumite im Singular. Ein ernsthaftes Karate muss ein Programm anbieten, das allen sinnvollen Formen des Kumite (Randori, Wettkampf und Selbstverteidigung) gerecht wird. Vor „Straßenschlägern“ brauchen wir im Karate doch wohl wirklich keine Angst mehr haben. Die gehen schon seit Jahrzehnten zu anderen Anbietern.

Ich war neulich bei einem Lehrgang mit Shiina Katsuyoshi in Miami.



Shiina ist mehrfacher japanischer Kumite-Meister und Weltmeister und zudem Trainer der japanischen Nationalmannschaft. Er ist der stärkste Kämpfer, dem ich persönlich je im Wettkampf gegenüber stand. Ihn als „kampfstark“ zu bezeichnen wäre bereits eine Untertreibung. Ich stand auch mal seinen Schülern auf der JKA-Meisterschaft im Jahre 2000 im Teamwettbewerb gegenüber. Sie spiegelten mit ihrem Kampfeinsatz eindeutig ihren Trainer wider. Ich hatte Shiina allerdings nie selbst als Trainer erlebt und war gespannt, ihn auf einem 6-tägigen Lehrgang zu erleben.

Unsere Gruppe bestand aus ca. 30-40 Schwarzgurten aller Altersklassen, wobei die über 30-Jährigen eindeutig dominierten. Das Training bestand zu 80% aus Kumite! Alle Übungen waren ernsthafte Kumiteformen, welche den ausschließlich technischen Aspekt weit hinter sich ließen. Zugegeben, es waren zumeist Wettkampfübungen. Da der überwiegende Teil der Teilnehmer aber keine Wettkämpfer waren, ist diese Ausrichtung vielleicht etwas fragwürdig. Doch alleine schon durch das ständige Verändern der Distanzen, wurde hier wieder der Bezug zur Realität geschaffen. Was mich aber am meisten beeindruckte, war Shiina's Herausstellung der geistigen Einstellung im Kumite. So legte er viel Wert auf eine Kontaktaufnahme zum Körper beim Angriff und Konter. Ohne diesen Kontakt ist es unmöglich eine realistische Vorstellung, sowie direkte Rückmeldung über die eigenen Techniken zu erhalten.



Zudem gehören Nehmerqualitäten zu den essenziellen Eigenschaften eines Kämpfers.

Shiina unterstrich mehrfach, dass es unserem Kampfgeist im Karate widerspricht, wenn wir uns, z.B. bei Treffern zum Kopf, entschuldigen. Man muss sich einfach nicht ständig entschuldigen, wenn man mal unerlaubt getroffen hat. Der Getroffene sollte sich vielmehr Gedanken darüber machen, wie es passieren konnte, dass er getroffen wurde. So lernen wir Verantwortung für unser Versagen und somit Kontrolle über unser Handeln zu übernehmen. Shiina sprach zudem über Zanshin, die ständige Aufmerksamkeit eines Kämpfers. Er sagte, dass wir bei den verschiedenen Kumiteübungen eine Art Ungeduld kultivieren sollten. Damit meinte er, sobald wir vor einem Partner/Gegner stehen, wir es kaum erwarten können ihn anzugreifen. Shiina verbat es sich zudem, dass während des Kumite gesprochen oder gelacht wurde. Er erwartete eine 100%ige Konzentration im Kumite und auf den Gegner. Shiina's Unterrichtstil entspricht ein-

deutig seiner Art als Wettkämpfer. So spektakulär seine Techniken als Wettkämpfer manchmal waren, es war seine Einstellung zum Kampf, die unser aller Respekt gewann. So ist er auch als Trainer. Er ist direkt, hart und konsequent. Sein Stil kommt sicher etwas aggressiv rüber. Aber er ist auch geduldig, er liebt es zu unterrichten und ist mit einem ungeheuren Enthusiasmus bei der Sache. Shiina versteht es, sich auf das Wesentliche im Kumite zu konzentrieren und jeden auf dem Weg zum ernsthaften Kämpfer voran zu bringen. Sein Kumite ist glaubwürdig.

So kam der überwiegende Teil der Karateka alle 6 Tage zu seinem Training! Ich habe seit Jahren nicht mehr eine so Energie geladene und begeisterte Atmosphäre bei einem Lehrgang erlebt.

Wie oben bereits angesprochen, die Teilnehmer des Lehrganges mit Shiina waren sehr gemischt. Männer, Frauen, Jugendliche, über die Hälfte sicher jenseits der 40 Jahre. Eine

Zusammensetzung, wie wir sie so überall auf der Welt vorfinden würden. Vielleicht nicht unbedingt optimal für einen derart intensiven Lehrgang? Für ernsthaftes, realistisches und ehrliches Kumite?

Diese Fragestellung bringt uns im Karate nicht weiter. Wir müssen als Trainer mit den Leuten arbeiten, die zu uns kommen. Das werden nicht immer „fertige Athleten“ oder Kämpfer sein: Bei den vielen Alternativen auf dem Kampfsportmarkt, heute eher weniger den je. Darauf müssen wir unseren Trainingsaufbau ausrichten. Mit Techniktraining schaffen wir keine Kämpfer! Wir müssen die Akzente im Training neu setzen, wenn uns etwas daran liegt den Anforderungen einer Kampfkunst gerecht zu werden. Dazu sind Kontakttraining, realistisches Kumite und die entsprechende Ausbildung des Kampfgeistes unerlässlich. Es ist gut zu wissen, dass es auch im Karate noch Leute gibt, die sich dieser Verantwortung bewusst sind.

Michael Ehrenreich

Gesunde

HÄRTE ?!

Wesentlicher Bestandteil des Karate ist - neben dem Bewahren der Tradition - auch das ständige Hinterfragen der Entwicklung unserer Kampfkunst, der Blick über die Grenzen und gegebenenfalls Korrekturen an unserer täglichen Arbeit.

Markus Rues, unser DJKB-Jugend-Nationaltrainer, verdeutlicht im Interview, wie die internationale Wettkampfszene durch Starter, die auch in anderen Verbänden starten, beeinflusst wird.

Michael Ehrenreich, einer der erfolgreichsten Kämpfer in der Gründungsphase des DJKB, heute Instructor in den USA, berichtet in dieser Ausgabe über seine Sicht bzgl. der Entwicklung unseres Kumite und den Stellenwert der Selbstverteidigung. Detlef Krüger, ebenfalls Mitglied der legendären Philadelphia Mannschaft, die 1994 das japanische Team bei der JKA WM schlug, stellte bereits in der letzten Ausgabe unseres Magazins seine Sichtweise des Kumite dar.

In vielen Gesprächen mit erfahrenen Karateka fällt nicht selten das Wort „früher...“ und oft endet die Diskussion mit dem Wunsch zurück zu „gesunder Härte“. Viele dieser Äußerungen nehme ich sehr ernst. Manche weniger, abhängig davon, wie sehr ich meinem Gegenüber seine eigene „Härte-Erfahrung“ abkaufe!

Wir sollten uns bewusst sein, dass es absolut menschlich ist, in der Vergangenheit Erlebtes und Gesehenes zu glorifizieren.

Trotzdem hat diese Diskussion meiner Meinung nach einen wahren, einen wesentlichen Kern!
Wir betreiben Karate als lebensbegleitende Kampfkunst und dafür ist die Gesunderhaltung unabdingbare Voraussetzung. Trotzdem sollten wir uns immer fragen, warum haben wir eigentlich mit Karate begonnen? Wollten wir nicht stärker und fit werden? Wollten wir uns nicht auch verteidigen können?

Lebensbegleitend ja, aber trotzdem Kampfkunst !

Was bedeutet mehr Härte?

Die Anzahl der Trainings-Einheiten pro Woche?
1000 Mae Geri in einer Einheit, also die Trainingsintensität?

Das Verschieben der Schmerzschwelle?

Nur ein Zentimeter Abstand im Kumite?

War die Technik mit Körperkontakt Ippon, Chui oder Hansoku wert?

Wie streng und schwer müssen Prüfungen sein?

Die Aufgabe und die Verantwortung für uns Karatelehrer ist enorm und die Grenze zwischen zu wenig und zuviel



Härte ist hauchdünn. Das Arbeiten an dieser Grenze ist gefährlich, kann aber spannend und erfolgreich sein. In wie weit ist der richtige Maßstab für Härte abhängig von der jeweiligen Lebenssituation, dem Alter, der Leistungsfähigkeit, der Motivation?

Im Internet finden wir unter den Begriffen Trainingspsychologie und Leistungssport einiges an Informationen, nur wenige Beispiele jedoch aus den Kampfkünsten.

Die mit Sicherheit beste Ausbildung zum Karatelehrer führt die Japan Karate Association in ihrem Honbu Dojo durch.

Eine strenge Vorauswahl, maximal 3 neue Auszubildende pro Jahr,

2 – 3 Jahre Lehrzeit,

die Verpflichtung, parallel in einer Uni zu unterrichten und das tägliche Training im Kreise der hoch graduierten JKA-Instructoren prägen den Karatelehrer-Nachwuchs in der Heimat unseres Karate.

In dem Instructorhandbuch (Technical Manual for the Instructor) der JKA werden einige Fragen beantwortet, aber auch hier wird der Grad der Härte nicht bestimmt. Einige Auszüge zur Information und Anregung:

- Geduld, das Nichtaufgeben, und der achtsame Umgang mit Details
- Alter, Charakter und körperliche Verfassung von

Mitgliedern, Umgebung, wesentlich ist die Variation in der Unterrichtsweise

- das Unterrichten der Elite versus Unterricht der allgemeine Athleten - die Methode muss unterschiedlich sein
- technische Instruktion und Kondition sind zwei unterschiedliche Themen
- Grundtechniken (KIHON) - KATA - KUMITE sollten gleichwertig behandelt werden
- gelegentlich kann ein Unterrichtsanteil Selbstverteidigung (GOSHINGI) sein
- jede Technik muss das Folgende beinhalten: von der Technik vorgegebener Ablauf, Erzeugung von Geschwindigkeit, Kraftfokussierung; alle Punkte müssen richtig ausgeübt werden
- Es ist notwendig, sich so vorzubereiten, als ob man immer auf einen stärkeren Gegner trifft. Deshalb sind tadellose Kontrolle und maximale Wirksamkeit der Kraft ein Muss, um mit den stärkeren Gegner klar zu kommen. Das Üben mit Hilfe von Schlagbrett (MAKIWARA) oder Sandsack ist nützlich, um Hände und Füße zu stärken, genauso wie das tägliche Trainieren zur Beherrschung aller Techniken.

Tägliches Training – Na ja, gerne! Wären da nicht die Schule, die Ausbildung, die Uni, der Beruf und die Familie. Ein Anspruch also, der für viele unerreichbar ist und dem nur die Minderheit der professionell tätigen Karateka nachkommen kann. Trotzdem finden sich in den Auszügen einige Antworten und für uns DJKB Karateka auch viele Selbstverständlichkeiten.

Zusammenfassend: Die Hauptaufgabe jedes Karatelehrers besteht darin, seine Schüler gemäß ihren jeweiligen körperlichen und charakterlichen Voraussetzungen zu fördern und zu fordern. Darin liegt auch der Spagat in den oft gemischten Lern- und Trainingsgruppen, alle Karateka unabhängig ihres Alters, ihrer persönlichen Lebenssituation nicht zu unter- oder überfordern.

Ein gesundes Maß an Härte gehört zu einer Kampfkunst, ob in der Trainingsintensität oder im Ertragen von Schmerzen!

Basis dafür ist aber eine entsprechende Ausprägung der Muskulatur, der Reflexe und vor allem der Psyche.

Niederlagen, wie eine nicht bestandene Kyu- oder Danprüfung, ein frühes Ausscheiden im Turnier oder eine Verletzung, die erfolgreich gemeistert werden prägen und können auf die weitere Entwicklung sehr positiven Einfluss haben.

Wesentlich für die Entwicklung unseres Karate ist der Kinder- und Jugendbereich, denn hier liegen unsere Zukunft und die größte Verantwortung. Es gilt die Basis zu legen im psychischen, körperlichen und technischen Bereich. Priorität hat - neben der physischen Ausbildung - vor allem die Förderung von sozialem Verhalten. Hier gilt es Vertrauen aufzubauen, behutsam zu lehren und die Entwicklungsstufe des Kindes genauestens zu analysieren. Härte hat hier gar nichts verloren! Anstrengung schon.

Ergänzen möchte ich, dass bei Kinder-Prüfungen die Hauptverantwortung der Dojoleiter oder Heimtrainer trägt und zwar vor der Prüfung: Kinder durchfallen lassen, möglichst nie! Später zur Prüfung anmelden, klar...!

Genauso wichtig sind die älteren Karateka, oft die verlässlichsten und treuesten Kräfte in den Dojos, die Karate lebensbegleitend neben Beruf und Familie trainieren, regelmäßig im Training sind und bei jeder Vereinsaktivität selbstlos helfen.

Hier gilt es zu beachten, dass der Beruf und das Vermögen, am nächsten Morgen gesund zur Arbeit gehen zu können, immer im Mittelpunkt stehen müssen. Auch bei dieser Gruppe ist mit Härte behutsam umzugehen. Anstrengung suchen diese Mitglieder mit Sicherheit und zwar ordentlich. Diese Karateka sind in ihrem Tun wichtige Vorbilder für den Nachwuchs. Das Gespräch mit den Senpai und Sensei nach dem Training bei einem Getränk, unabhängig von Alter, Graduierung und sozialer Stellung, ist ein angenehmer und wesentlicher Erfahrungsbaustein und bildet eine Alternative zu Game Boy, PC und der trivialen TV-Show.

Auch wenn der Begriff heftig diskutiert wird: Unbedingt notwendig ist die Entwicklung von Eliten! Diese sollen die Vorbilder hinsichtlich Charakter, Leistungsfähigkeit und Technik werden.

Es sind die Rohdiamanten, aus denen sich die Instructoren, die Ausbilder, die Dojoleiter, die Kampfrichter und die künftigen Führungspersönlichkeiten der Dojos und des Verbandes heraus kristallisieren werden.

Insbesondere für diese Gruppe ist ein gesundes Maß an Härte, je nach persönlichem Entwicklungsstand, unerlässlich.

Ein sehr einfacher Vergleich mag dies verdeutlichen: Würde der Numerus Clausus für das Medizinstudium entfallen und es bestünde die Garantie, dass jeder Student seinen Dokortitel und eine Praxis erhält, hätten wir dann langfristig noch bessere Ärzte als heute?

Welch hohe Verantwortung dabei auf uns allen lastet, muss uns immer bewusst sein. Niederlagen können eine stärkende Wirkung haben, aber nur wenn man diese überwindet und anschließend noch härter trainiert.

Wenn ein Karateka auf Grund einer Verletzung mit der Kampfkunst aufhört oder (noch schlimmer) bleibende Schäden davon trägt, dann waren alle Mühen umsonst!

Dann hätten wir haben dem Karate-Do einen Bärendienst erwiesen!

Diese Zeilen spiegeln meine persönliche Meinung wider, basierend auf meinen Erfahrungen im Karate als Trainer, Wettkämpfer und Dojoleiter. Über Eure Reaktionen in Form von Berichten, Leserbriefen, E-Mails oder Anrufen freue ich mich!

**Oss
Martin Buchstaller**



Hanskarl Rotzinger

1958 begann er seinen Karate-Weg mit einem Karate-Lehrgang von Jürgen Seydel, abgedruckt in einer Pfadfinder-Zeitschrift.

Kurz entschlossen gründete er das erste Karate-Dojo in Konstanz. Und los ging's in einem kleinen Zimmer im Jugendhaus. Dann gab's die ersten Lehrgänge mit Sensei JÜRGEN SEYDEL in Bad Homburg. Geschlafen wurde in Zelten, trainiert auf einer Wiese. Bei Regen im Hinterzimmer einer Kneipe. Danach waren die Gis immer ganz grau. Ein großes Ereignis war dann der erste Lehrgang mit einem Japaner, mit T. MURAKAMI.

Das Erlernen der Stellungen und Grundtechniken war damals das Wichtigste für die Karateschüler. Und so wurde unverdrossen Zenkutsu, Oi Tsuki, Mae Geri, Kiba Dachi usw. geübt. Man lernte auch, dass Karate-Do aus 3 Säulen besteht:

1. TAI - KÖRPER
2. WAZA - TECHNIK
3. SHIN - GEIST

GISHIN FUNAKOSHI lehrte, dass man seinen Körper kräftig und stark machen und die Gliedmassen wie Waffen ausbilden muss. Also härtete er seinen Körper und die

Gliedmassen ab, trainierte auf Felsen im Meer, stieß seine Fingerspitzen in Kübel mit Kies, schlug auf Makiwara-Polster an Bäumen und lief barfuss im Schnee.“

1965 ging er zum Studium nach München. Hier gab es zu der Zeit nur ganz wenige Karate-Dojos, also gründete Hanskarl ein Dojo, das auch heute noch hervorragende Trainingsarbeit leistet (das Dojo des SV 1880 München). Seit 1970 führt der erfahrene Kämpfer SEPP KRÖLL das Dojo sehr erfolgreich. Mit Sepp verbindet Hanskarl seit damals eine tiefe Freundschaft. Der damalige Bundestrainer des DKB, Hirokatsu KANAZAWA weilte oft zu Lehrgängen in München und lehrte die Feinheiten des Karate.

1968 richtete München die Deutsche Karate-Meisterschaft aus. Hohe japanische Meister, wie Shihan NAKAYAMA, Shihan KANAZAWA, Shihan SHIRAI, Shihan ENOEDA, Shihan ASANO, Shihan SUGIMURA bereicherten die DM mit ihren Demonstrationen. Shihan NAKAYAMA besuchte damals Deutschland zum ersten Mal. Schon Monate vorher trainierten Hanskarl und seine Freunde zusätz-

lich immer samstags hart. Grundschule einmal um den Fußballplatz mit Oi Tsuki, Mae Geri, Shuto Uke usw., dann zwanzigmal Kata auf dem Platz. Den Flüssigkeitsverlust glichen alle anschließend mit einem bekannten „bayerischen Wellnessgetränk“ aus. Hanskarl erinnere sich noch genau an einen Lehrgang mit Shihan KANAZAWA. Es war im Jahr 1969. Im Training am Abend vor der Prüfung zum 2. Dan holte Shihan Kanazawa Hanskarl zum Freikampf aus der Gruppe heraus, eine Stunde lang Kumite, hart aber fair. Danach schnell zum Nähen der Lippen ins Krankenhaus und am anderen Tag Prüfung. Wahrscheinlich war das Kumite schon ein Teil der Prüfung. Es war eine große Ehre, mit dem damals schon sehr berühmten Shihan KANAZAWA kämpfen zu dürfen. Das Fest nach der bestandenen Prüfung war dann auch aller Ehren wert.

Bei der Deutschen Meisterschaft 1969 in Bochum kämpfte Hanskarl in der Münchener Mannschaft mit Sepp Kröll, Hannes Hänlein, Hans-Georg Mortag, Adi Starkl und kam bis ins Finale. Gegenüber standen den Münchnern die Kämpfer aus Bochum mit Franz Bork und Klaus Karpinski, Bernd Millner an der Spitze. In der Halle war richtig Stimmung, als es hieß Finale MÜNCHEN–BOCHUM. Mit 3:2 verloren die Münchner dann aber den Endkampf, trotzdem ein großer Erfolg.

1970, nach seinem Studium zum Werbefachmann, ging er berufsbedingt wieder zurück nach Konstanz. Als Vorbereitung zur Deutschen Meisterschaft in Saarbrücken trainierte Hanskarl 6 Wochen vorher immer ein Wochenende lang mit Freunden auf dem Land. Eine kleine Halle war Dojo und Schlafzimmer zugleich. Morgens um 6 Uhr raus aus den Schlafsäcken und rein ins Gi. Dann ging es erst einmal bei einem Lauf in die hügelige Umgebung. Nach dem Frühstück war dann Grundschule im Freien angesagt. Danach wurden Fahrradschläuche an Bäume gebunden, dünne Bäume mit Hanfseilen umwickelt. Mit den Fahrradschläuchen wurde Gyaku Tsuki, Oi Tsuki, Uraken und Mae Geri trainiert. Die Bauern, die vorbeikamen, schüttelten nur ungläubig die



Makiwara-Training am Baum oder das Lied vom Tod? Auf jeden Fall wurden Hanskarl und sein Team deutscher Meister (Peter Betz, Roland Lowinger, Sepp Kröll, Viktor Waibel und Hanskarl Rotzinger). Den Titel konnten man bis 1974

immer das ihm von seinen Sensei gelehrt traditionelle Karate.

Seit der Gründung seines KARATE und FITNESS-DOJO KONSTANZ sind viele Top-Kämpfer aus dem Dojo hervorgegangen und in die Nationalmannschaft berufen worden,

Kämpfer/innen wie z.B. Markus Rues, Sandra Schäfer, Steffen Mayer, Dominik Böhler, Manuel Rues, um nur einige zu nennen. Über 450 Weltmeister-, Europameister-, Deutsche-Meister-Titel sowie Titel auf Landesebene sind von Dojo-Kämpfern errungen worden.



Köpfe, als sie sahen, wie die zu Makiwaras umfunktionierten Bäume mit Faust und Fuß trainiert wurden.

Ein zweites Trainingslager war als „Höhentraining“ gedacht und die Gruppe um Hanskarl trainierte im Allgäu bei den Karatefreunden aus Immenstadt. Trainiert und geschlafen wurde auf der Alm, auf 1.400 m Höhe. Nur zum Freundschaftskampf kamen alle runter in die Halle. Eine Woche vor der Deutschen Meisterschaft ging's noch einmal ins Trainingslager. Dieses letzte Wochenend-Training absolvierte man im Kloster. Peter BETZ lud damals J. KOBAYASHI, Shinto Priester aus Tokio, nach Konstanz ein.

Unter seiner Anleitung trainierten wir dann im Kloster. Morgens 6 Uhr Lauftraining am Bodensee entlang, anschließend in der Klostersporthalle, die war klein aber fein, ging's mit Grundschiule und Kumite weiter. Wenn die Kiai zu laut waren, viel der Putz von der Decke, es war ja auch eine ehrwürdige Halle. So vorbereitet stellte man sich dann in Saarbrücken den Gegnern.

Deutsche Meisterschaft Saarbrücken (1970)

In der Umkleide wurde dann „unauffällig“ das Lied vom Tod abgespielt und es soll folgende Bemerkung gefallen sein: „Nur ein toter Gegner ist ein guter Gegner“. Vielleicht war es die Vorbereitung im Kloster, das Höhenttraining im Allgäu, das

noch einmal verteidigen und den Vize-Meister-Titel noch zweimal holen. Obwohl für Hanskarl Karate als lebensbegleitende Kampfkunst eigentlich immer im Vordergrund stand, gehörte er bis 1974 der damaligen Nationalmannschaft an. Nach der Gründung des Karate-Dojo 1880 München (1965) half er in den 60er und 70er Jahren Xaver Eldracher, Adi Kleis und anderen beim Aufbau ihrer Dojos in Immenstadt/Stein, Kempten, Oberstdorf und Sonthofen, fuhr regelmäßig mit seinem Mini-Cooper ins Allgäu, um dort Training zu leiten.

Nach seiner aktiven Wettkampfphase stellte sich Hanskarl ab 1975 zunächst im DKB (Deutscher Karate-Bund) und später im DKV (Deutscher Karateverband) als Kampfrichter zur Verfügung und widmete sich dem Aufbau seines eigenen Dojo, dem KARATE und FITNESS-DOJO KONSTANZ. Im Dojo und auch auf seinen Lehrgängen lehrte und lehrt er

Im Laufe der Jahre stellte Hanskarl fest, dass Karate noch sehr viel mehr bietet, als „nur“ Kampfsport. Karate ist eine Kampfkunst und soll nicht nur TECHNIK und KÖRPER trainieren. Vielmehr war und ist Karate eine Möglichkeit, um KÖRPER und GEIST gesund und fit zu erhalten.

So stieß er dann auch auf einige QI GONG-Übungen, die ihm hervorragend als Ergänzung für Karate erscheinen. Seit vielen Jahren übt er nun schon diese Übungen und kann dabei feststellen, dass sie nicht nur die Atmung verbessern und helfen Ki zu entwickeln, sondern auch den inneren Organen und der Gesundheit allgemein gut tun. Aber auch Kata und Grundschiule sollen helfen unser KI (geistige Energie, die den Körper beeinflussen kann) zu entwickeln und im Leben einzusetzen. Er ist überzeugt, richtiges KIME ist ohne KI nicht möglich, der KIAI soll KI, KÖRPER und TECHNIK (WAZA) in HARMONIE (AI) bringen.

Auch heute noch trainiere und leite der Träger des Bundesverdienstkreuzes sein Kinder-, Jugend-, und Erwachsenentrainingseinheiten und ist als Betreuer bei Kinder-, Jugend- und Erwachsenen-Meisterschaften stets engagiert mit dabei.

Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit

Sowohl Werbung als auch Öffentlichkeitsarbeit haben das Ziel, das Dojo voran zu bringen und seinen Fortbestand zu sichern. Beide nutzen häufig dieselben Mittel zur Kommunikation.

Die Schwerpunktbereiche von Werbung und PR sind aber verschieden.

Während es bei der Werbung vor allem darum geht, ein Produkt anzupreisen und den Verkauf desselben zu fördern, geht es bei Public Relations darum, das Image in Gesellschaft und Öffentlichkeit zu pflegen.

PR ist also dafür zuständig, Informationen über das Dojo selbst zu geben und bei einer möglichst breiten Öffentlichkeit Sympathien zu wecken.

Werbung hingegen soll Emotionen wach rufen und bestimmte Wünsche bei den Zielpersonen wecken.

Werbung und PR sind dahingehend eng miteinander verbunden, wenn beispielsweise die PR Mittel und Techniken der Werbung nutzt, um die Leistung des Dojos / Vereins in der Öffentlichkeit darzustellen.

In Zeiten, in denen klassische Werbung immer mehr an Wirksamkeit verliert, gewinnt das Gebiet der Öffentlichkeitsarbeit (Public Relations) mehr und mehr an Bedeutung.

Doch was zeichnet eine erfolgreiche PR-Arbeit aus? Nun, zuerst einmal Kontakte, Kontakte, Kontakte.

Ihr müsst eure Pressevertreter persönlich kennen und einen regelmäßigen und für den Journalisten interessanten Kontakt pflegen.

Ein paar Tipps zu eurer Unterstützung und ein gutes Beispiel aus Konstanz zur Info:

Tipps für eure PR-Arbeit

Kundenorientierung

Schnelligkeit, Zuverlässigkeit und professionelles Verhalten sind die beste Visitenkarte für euer Dojo. Selbstverständlich gilt das auch für den Umgang mit den Medien/Journalisten.

Strategie

Wohin wollt ihr mit eurem Dojo, welche Aussagen und Botschaften sollen bei den Zielgruppen ankommen? Nachhaltige Kommunikationsmaßnahmen erfordern ein stringentes Konzept, das sich an eure Dojo-Philosophie anlehnt.

Langfristigkeit

PR-Arbeit ist kein kurzfristiges Unterfangen. Einmalige Aktionen verpuffen schnell. Nachhaltige Maßnahmen erfordern Arbeit und Zähigkeit, sind aber erfolgreich.

Presseverteiler

Kennt Ihr eure Zielgruppe? Überlegt genau, wer eure Zielgruppen sind und sucht dementsprechend die Redaktionen der relevanten Zeitungen, Anzeigenblätter, Hörfunk- und TV-Sender bzw. Programme aus.

Mitglieder

Vergesst nicht eure Mitglieder! Denn was ihnen nicht passt, erzählen sie an Freunde und Bekannte weiter. Weiht sie früh genug in eure PR-Aktionen ein.

Pressemitteilung

Fakten, Fakten, Fakten. Journalisten wollen Informationen, die lesenswert sind und keine werblichen Aussagen und Phrasen. Konzentriert euch auf die wesentlichen Dinge und schreibt sie interessant, klar und informativ.

Bilder sagen mehr als 1000 Worte

Benutzt Bilder, sie wirken lebendiger als das geschriebene Wort.

Schreibt eure Texte bildhaft – das ist Kino für den Kopf.

Es gilt:

Schreibe kurz - und sie werden es lesen.

Schreibe klar - und sie werden es verstehen.

Schreibe bildhaft - und sie werden es im Gedächtnis behalten.

(Joseph Pulitzer, (1847 - 1911), US-amerikanischer Journalist)

Checkliste für eure Pressemitteilung

Zum Inhalt

- Ist die Überschrift interessant, ansprechend? Macht sie neugierig?
- Steht das Wichtigste am Anfang? Kann der Artikel von hinten gekürzt werden?
- Habt ihr alle W-Fragen beantwortet: Wer? Was? Wann? Wo? Wie? Warum? Welche Quelle?
- Hat die Pressemitteilung einen logischen Aufbau/roten Faden?
- Sind alle Namen bei der ersten Nennung vollständig genannt: Name, Vorname, Alter, Titel und Funktion?
- Orientiert sich der Inhalt am Leserinteresse oder Lesernutzen? Fragt euch selbst: Was würde euch interessieren?
- Die Pressemitteilung will informieren: Sie ist aktuell, glaubwürdig und nachvollziehbar, kurz und prägnant.

Zur Sprache

- Habt ihr einfache, kurze Sätze verwendet?
- Sind die Sätze im Aktiv geschrieben?
- Sind Fremdwörter und Fachbegriffe übersetzt und erläutert? Alle Abkürzungen ausgeschrieben bzw. erklärt?
- Ist die Rechtschreibung, Grammatik, Interpunktion korrekt?

R
SÜ
Fel
Kar
übe
VON IN
.....
Ende d
lesoel
hen. W
Mister M
oder wie
Geist Bri
Kampfk
ren am E
und hatter
mals 13 od
nicht mehr
noch gut,
überzeugt w
ner großen K
Tagesüber v
stanzer
abends schwi
Sensei (Meiste
Karate Fitnes
Hauptdarstelle
nen Martial-Art
Feiertag. Wir tra
was heruntergek
serne, auf Hob
Anzüge, gefühlte
schmerzverzerrte
und Tritte auf Pra
im Film. Vieles, ab
Schnell wurde u
der Karatesport mi
woodfilmen so viel
Rocky mit Profibox
Angriff, sondern S
Das Wichtigste sind
keit, Charakter- und
wie Respekt und Ritua
Vorlesen der Dojokun
geln der Japan Karate
jedem Training. Wir
knien in einer Reihe. M
„Sei höflich und besche
Etwa 20 Jahre ist mein let
Fitness Dojo her, als ich
zurückkomme, um im Ra
rie „Redaktion im Trai
reinzuschnuppern in die
Karatewelt. Ich grüße höflich
gen Dojo-Chef Markus R
meiner Zeit der Vorzeige
den Vereinsaktivitäten war. Bes
ich eh, aber das Dojo? Vor n
frisch renovierte, hochmod
ningsräume. Hellblauer Mat
an der Wand hängen die deut
die japanische Flagge, zwei S
baumeln von der Decke. Alles
in neuem Glanz, hier kann der S
Spaß machen.

Zur Gestaltung

- Verwendet Pressemitteilungsvordrucke: das erhöht den Wiedererkennungswert!
- Bei Brief und Fax: Lasst einen breiten Rand – für Notizen, Ergänzungen oder Korrekturen

- Bei E-Mail: „Don't make me think“. Keine Anhänge in die Presse-Email stecken.
- Nennt immer einen Ansprechpartner mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse für Rückfragen

Oss
Martin Buchstaller

SÜDKURIER NR. 16 | MP
FREITAG, 21. JANUAR 2011

Großes Kino: Fighting Feiertag will's wieder wissen

REGIONALSPORT

Redaktion im Training: Fighting Feiertag und sein gewagtes Comeback nach 20-jähriger Pause

...
Achtziger wollten wir Junges
wie die harten Kerle im Fernse
Daniel, der Schützling von
Miyagi aus dem Film Karate Kid,
Jason, der in Karate Tiger vom
ce Lees in die Geheimnisse der
st eingeweiht wird. Die wa
ne Freundschaft. Ich war da
er 14, so genau weiß ich das
jedenfalls erinnere ich mich
dass ich felsenfest davon
war, wie meine Idole vor ei
Karate-Karriere zu stehen.
war ich Schüler am Kon
Humboldt-Gymnasium,
tate ich in der Gruppe von
Hans Karl Rotzinger im
Dojo. Ich wollte der
is-Streifen sein. Fighting
iniert in der alten, et
ommenen Cherys Kap
parkett. Blütenweiße
tausend Liegestütze,
Gesichter, Schläge
tzen – vieles war wie
er lange nicht alles,
uns eingebläut, dass
den ganzen Holly
gemeinsam hat wie
Selbstverteidigung,
Disziplin, Höflich
Willensstärke so
ale, wie etwa das
n genannten Re
Association vor
verbeugen uns,
reditieren.

...
Besuch im
im Dezember
ihnen der Se
ning“ erneut
Konstanzer
den heuti
ues, der zu
thlet unter
cheiden bin
strahlen
erne Trai
nenboden.
ische und
andsäcke
erstrahlt
sport nur

...
Hajime“, anfangen, lautet das Kom
mando von Markus Rues. Wir beginnen
das eigentliche Karatetraining mit dem
Kihon, der Grundscheule verschiedener
Tritt- und Schlagtechniken. Die ganze
Gruppe schnauft bereits, die Luft wird
immer dünner. Erstaunlicherweise hat
sich vor 20 Jahren doch einiges in mein
Langzeitgedächtnis eingegraben. „Ka
rate ist wie Fahrrad fahren“, sagt Trainer
Rues, „so richtig verlernt man es nicht.“
Tatsächlich: Mein Oizuki (Fauststoß)
und mein Mae-geri (Fußtritt) sind zwar
nicht so vollkommen wie mein Charak
ter sein sollte, doch wenigstens fällt ich
nicht allzu negativ auf.

...
Hajime“, anfangen, lautet das Kom
mando von Markus Rues. Wir beginnen
das eigentliche Karatetraining mit dem
Kihon, der Grundscheule verschiedener
Tritt- und Schlagtechniken. Die ganze
Gruppe schnauft bereits, die Luft wird
immer dünner. Erstaunlicherweise hat
sich vor 20 Jahren doch einiges in mein
Langzeitgedächtnis eingegraben. „Ka
rate ist wie Fahrrad fahren“, sagt Trainer
Rues, „so richtig verlernt man es nicht.“
Tatsächlich: Mein Oizuki (Fauststoß)
und mein Mae-geri (Fußtritt) sind zwar
nicht so vollkommen wie mein Charak
ter sein sollte, doch wenigstens fällt ich
nicht allzu negativ auf.

...
Hajime“, anfangen, lautet das Kom
mando von Markus Rues. Wir beginnen
das eigentliche Karatetraining mit dem
Kihon, der Grundscheule verschiedener
Tritt- und Schlagtechniken. Die ganze
Gruppe schnauft bereits, die Luft wird
immer dünner. Erstaunlicherweise hat
sich vor 20 Jahren doch einiges in mein
Langzeitgedächtnis eingegraben. „Ka
rate ist wie Fahrrad fahren“, sagt Trainer
Rues, „so richtig verlernt man es nicht.“
Tatsächlich: Mein Oizuki (Fauststoß)
und mein Mae-geri (Fußtritt) sind zwar
nicht so vollkommen wie mein Charak
ter sein sollte, doch wenigstens fällt ich
nicht allzu negativ auf.

...
Hajime“, anfangen, lautet das Kom
mando von Markus Rues. Wir beginnen
das eigentliche Karatetraining mit dem
Kihon, der Grundscheule verschiedener
Tritt- und Schlagtechniken. Die ganze
Gruppe schnauft bereits, die Luft wird
immer dünner. Erstaunlicherweise hat
sich vor 20 Jahren doch einiges in mein
Langzeitgedächtnis eingegraben. „Ka
rate ist wie Fahrrad fahren“, sagt Trainer
Rues, „so richtig verlernt man es nicht.“
Tatsächlich: Mein Oizuki (Fauststoß)
und mein Mae-geri (Fußtritt) sind zwar
nicht so vollkommen wie mein Charak
ter sein sollte, doch wenigstens fällt ich
nicht allzu negativ auf.

„Sei geduldig und beherrscht“

Gleich zu Beginn des Trainings fällt es mir schwer, mich an die Regeln zu halten. Geduldig und beherrscht bin ich ohnehin selten, wenn ich Sport treibe. Und jetzt sind schon bei den Aufwärmübungen Kondition und Koordination so einfach aus. Da wurde der Zaun gegen, polieren, auftragen, polieren. Wir dagegen machen komplizierte Slalomläufe, springen zwischen Leitersprossen, die am Boden liegen. Wernichtmitschließenden Dehnen tropft mir der Schweiß von der Stirn.

„Vervollkomme deinen Charakter“

„Hajime“, anfangen, lautet das Kommando von Markus Rues. Wir beginnen das eigentliche Karatetraining mit dem Kihon, der Grundscheule verschiedener Tritt- und Schlagtechniken. Die ganze Gruppe schnauft bereits, die Luft wird immer dünner. Erstaunlicherweise hat sich vor 20 Jahren doch einiges in mein Langzeitgedächtnis eingegraben. „Karate ist wie Fahrrad fahren“, sagt Trainer Rues, „so richtig verlernt man es nicht.“ Tatsächlich: Mein Oizuki (Fauststoß) und mein Mae-geri (Fußtritt) sind zwar nicht so vollkommen wie mein Charakter sein sollte, doch wenigstens fällt ich nicht allzu negativ auf.

„Sei gerecht und hilfsbereit“

Jetzt geht es ans Eingemachte. Training mit einem Hauch von Gegenwehr. Eine einfache Form des Kumite steht auf dem Programm. Mein Ziel ist ein Schlagpolster, das mein Gegenüber Polster beginnen erst ab dem Orange- oder Grün-Gurt, der dritten oder vierten Graduiierung. „Da es bis dahin einige Zeit dauert, haben wir das Problem lange auf den ersten Zweikampf warten wollen“, sagt der gebürtige Konstanzer Rues. Die dritte Säule des Karate, die Kama, ein choreographierter Kampf gegen imaginäre Gegner mit festgelegten Bewegungsabläufen, ist „gut für die Konzentration“, erklärt der 45-Jährige, wird aber heute nicht mehr trainiert. Zum Glück. Zwischen 21 und 56 Techniken hat eine Kata. Schon zu meiner aktiven Karatezeit war das zu viel für mich. Was leider allzu oft zur Folge hatte, dass ich häufig und beherrscht“) immer wieder

„Sei mutig“

Ich bin fast am Ende – das Training Gott sei Dank auch. Meine Fußsohlen brennen von den Übungen, ehe 100 Stippen unsere Einheit beschließen. Immer und immer wieder hebt sich mein Oberkörper,

...
pet, Schweiß tropft auf den schmerzen
den Bauch. Ich nehme meinen ganzen
Mut zusammen, will mir schon die Illu
te geben und diese Tor
tur abbrechen. Da et
löst uns der Trainer:
„Ich muss leider
Schluss machen“,
sagt Rues und
grünst, „ich habe
noch einen wichti
gen Termin.“ Die
alten Karate-Meist
ter auf den Bildern an

...
der Wand starren mich an. Sie würden
wohl den Kopf schütteln, wenn sie nur
könnten. Selten war ich so fertig bei ei
nem Termin für Redaktion im Training,
und doch hat es Spaß gemacht.
„Es ist alles dabei“, schwärmt Markus
Rues, der nebenbei die deutsche Ju
gend-Nationalmannschaft im Deut
schen Karate Bund trainiert, von seiner
Sportart. „Koordination, Beweglich
keit, Schnelkraft, Ausdauer. Man kann
seine eigenen Grenzen entdecken,
kann immer an sich arbeiten, und man
kann Karate bis ins hohe Alter ma
chen.“ Das beruht mich.
Selbst wenn ich bis zu
meiner nächsten Trai
ningseinheit wieder
20 Jahre warten
muss, werde ich
dann noch kein Ka
rate-Greis sein. Se
nioren-Come
backs in Actionfil
men sind schließ
lich gerade groß in
Mode in Holly
wood.

„Das Fitness Dojo“

Im Karate Fitness Dojo Konstanz kümmern sich 23 Trainer um die 484 Mitglieder. 1975 wurde das Dojo von Hans Karl Rotzinger gegründet. Heute leitet Markus Rues, der als aktiver Kämpfer Europameister, Vize-Weltmeister und mehrfacher Deutscher Meister war und nun als Jugend-Bundestrainer tätig ist, das 1994 komplett renovierte Dojo. „Wir sind eines der wenigen Dojos, das traditionell trainiert, etwa ohne Musik. Wir bescheiden uns mit Meditation, das passt das nicht. Das Dojo ist ein Ort der Konzentration und der Ruhe“, sagt der 45-Jährige. „Auch die Rituale macht man für sich selbst. Man lässt den Alltag draußen, deshalb wird auch nur ganz wenig geredet während des Trainings“, fährt Rues fort.

„Die anderen Dojos“

In Konstanz gibt es insgesamt sieben Karate-Dojos:
Karate Fitness Dojo
Karate Zentral Dojo
Karate Dojo Shungukan
Karate Dojo Konstanz
Champion Kampfkunst und Fitness
Uni Dojo
Bonsai Karateschule



空手道

...
Bei E-Mail: „Don't make me think“. Keine Anhänge in die Presse-Email stecken.
Nennt immer einen Ansprechpartner mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse für Rückfragen

Sportart Karate und Konstanzer Dojos

Der Name Karate kommt aus dem Japanischen und bedeutet zu Deutsch „leere Hand“. Die Geschichte der Kampfkunst Karate lässt sich bis ins 19. Jahrhundert zurückverfolgen. Vorher wurde es im Geheimen ausgeübt. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Karate von Japan aus über die ganze Welt verbreitet. Die Sportart Karate besteht im Wesentlichen aus waffenlosen Techniken wie Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußlegertechniken. Das Karatetraining setzt sich aus den folgenden drei Säulen zusammen: Kihon, der Grundscheule verschiedener Tritt- und Schlagtechniken; Kata, Üben oder Kampf mit einem imaginären Gegner, der einem festgelegten Muster folgt. In Graduiertungen wird zwischen den Schülergraden (Kyu) und den Meistergraden (Dan) unterschieden. Jeder dieser Stufen wird eine Gürtelfarbe zugeordnet. Von weiß für den Anfänger über gelb, orange, grün, violett, braun bis hin zu schwarz für die Meister.

Das Fitness Dojo

Im Karate Fitness Dojo Konstanz kümmern sich 23 Trainer um die 484 Mitglieder. 1975 wurde das Dojo von Hans Karl Rotzinger gegründet. Heute leitet Markus Rues, der als aktiver Kämpfer Europameister, Vize-Weltmeister und mehrfacher Deutscher Meister war und nun als Jugend-Bundestrainer tätig ist, das 1994 komplett renovierte Dojo. „Wir sind eines der wenigen Dojos, das traditionell trainiert, etwa ohne Musik. Wir bescheiden uns mit Meditation, das passt das nicht. Das Dojo ist ein Ort der Konzentration und der Ruhe“, sagt der 45-Jährige. „Auch die Rituale macht man für sich selbst. Man lässt den Alltag draußen, deshalb wird auch nur ganz wenig geredet während des Trainings“, fährt Rues fort.

Die anderen Dojos

In Konstanz gibt es insgesamt sieben Karate-Dojos:
Karate Fitness Dojo
Karate Zentral Dojo
Karate Dojo Shungukan
Karate Dojo Konstanz
Champion Kampfkunst und Fitness
Uni Dojo
Bonsai Karateschule

Advent-Lehrgang in Troisdorf

In der 2. Jahreshälfte bildet der JKA-Cup den Höhepunkt und den Jahresabschluss für viele Vereine in unserem Verband.

Danach klingt das Jahr gemütlich aus und man schöpft Kraft fürs die kommenden Herausforderungen des neuen Jahres.

2010 sollte das jedoch etwas anders verlaufen.

Unser Sensei Somantha, immer für eine Überraschung zu haben, hatte da andere Pläne.

Sawada Sensei aus Belgien, JKA-Instructor in Belgien und Holland, ein guter Freund von Omura Sensei hatte, den JKA-Instructor von Thailand und Chief JKA-Instructor in Südostasien, zu sich eingeladen.

Diese Gelegenheit lies sich Somantha Sensei nicht entgehen und lud die beiden zu einem Lehrgang nach Troisdorf ein. Allein die beiden Sensei auf einem Lehrgang begrüßen zu dürfen ist es schon Wert, den Jahresausklang zu verschieben. Doch es wurde noch besser.

Sato Sensei, Nationaltrainer in Monaco, erklärte sich sofort bereit, dieses Trainer-Trio zu vervollständigen.

Es ist schon ein besonderer Lehrgang für uns, die Karate Dojo Ochi.

Die Vorbereitung hat fast 2 Jahre gedauert. Zuerst musste unser Somantha Sensei die Genehmigung bei Ochi Sensei einholen, zweitens war da die Koordination der Termine und schließlich war der Besuch unseres Sensei mit Ochi Sensei bei Omura Sensei in Bangkok im Sommer 2010.

Karateka aus ganz Deutschland von Bremen, Kulmbach, München und Füssen, ja selbst aus Russland nahm eine Delegation die beschwerliche Anreise auf sich, um dieses hochkarätige Instructor Team erleben zu können.

Freitagabend begann das Training zeitgleich in zwei Gruppen, in der Oberstufe übernahm **Sawada Sensei** die Leitung, richtige Atmung und die dadurch entsprechende korrekte Spannung wurde zuerst allein und dann mit den Partner einstudiert. Diese Erkenntnisse wurden dann in der Kata Nijushiho vertieft. Man konnte deutlich erkennen und geradezu hören, wie durch die erlernten Atem und Spannungsübungen das Verständnis für diese Kata merklich verbessert wurde.

Wie wichtig und essenziell dieses Thema unser Karate beeinflusst, sollte sich in den weiteren Trainingseinheiten noch zeigen.

JIKU ASHI war das Schwerpunktthema der kommenden Tage.

Omura Sensei leitete den 2.Lehrgangstag ein. Immer wieder wurde die richtige Spannung im jeweiligen „Drehbein“ Jiku ashi beim Zenkutsu / Kokutsu und Kiba-dachi eingeübt. Wie die Innenspannung des/der Oberschenkel unsere Stellungen verbessert konnten wir im Kihon aber auch in der darauf folgenden Kata selbst erfahren und erfüllen.

Auch in der nächsten Übungseinheit, die wieder Sawada Sensei leitete, war Jiku ashi immer präsent. Die Kihon und Partner Übungen mündeten anschließend in der Kata Unsu, in der der Instructor aus Belgien noch weitere sehr kräftezehrende Bunkai- Übungen für uns im Programm hatte.

Sato Sensei transportierte das Schwerpunktthema Sonntagvormittag dann ins Kumite. Das Energiebündel aus Monaco demonstrierte wie stark und schnell die Kampfstellung mit der korrekten Innenspannung sogar mit angehobe-

ner Ferse sein kann.

Den Abschluss dieses ersten Adventlehrganges oblag dann Omura Sensei, er ließ das gesamte Thema des Lehrgangs Revue passieren und in der Kata Meikyo nochmals einstudieren und vertiefen.

Aber nicht nur das Training wird den Teilnehmern in bleibender Erinnerung bleiben, auch die Lehrgangsfete, die war ein Highlight. Es wurde in ausgelassener Stimmung bis in die frühen Morgenstunden gefeiert und gefachsimpelt, sogar die hochrangigen Trainer rockten mit uns auf der Tanzfläche. Gerade Omura Sensei hatte sichtlichen Spaß. Er und die beiden anderen Sensei, seit Jahren gute Freunde, genossen es in Troisdorf gemeinsam einen Lehrgang geben und zusammen feiern zu können. „Sie sehen sich einfach viel zu selten“, sagte der sympathische Chief-Instructor aus Thailand. Seit dem Besuch unseres Sensei Somantha mit Ochi Sensei, in Bangkok freue er sich schon sehr auf das Wiedersehen mit den alten Weggefährten.

Vielen Dank an alle, die diesen Adventslehrgang ermöglicht haben, vor allen an das Cateringteam, das allen Widrigkeiten zum Trotz für diese familiäre Atmosphäre sorgte, die Lehrgänge in Troisdorf so erfolgreich und unvergesslich machen.

R. Rathmann
(Karate Dojo Ochi Troisdorf e.V.)

Halloween-Lehrgang mit Sensei Akita

Zum zweiten Mal hatten wir, das Karate Dojo Shikoku Niederkrüchten, am letzten Oktoberwochenende einen Lehrgang mit Sensei Shinji Akita ausgeschrieben. Bereits am Freitagabend war die Halle gut gefüllt. Vom Weißgurt bis zum sechsten Dan, vom Junior bis zum Senior brachte Sensei Akita die bunt gemischte Truppe ins Schwitzen.

Ein intensives Grundschulprogramm, auf den ersten Blick sehr einfach, bei genauerer Betrachtung mehr als anspruchsvoll, forderte unsere volle Konzentration. Insbesondere galt es bei rückwärtigen Bewegungen den Körperschwerpunkt tief und unten zu halten und die Ferse zu belasten. Fast schwindelig wurde uns bei einer Kombination aus diversen Wendungen, bei denen es darum ging, durch den richtigen Körpereinsatz eine hohe Geschwindigkeit zu erzielen. Wirklich schummrig ging es dann aber erst nach dem Training weiter: Zum geselligen Halloween-Beisammensein mit Buffet in gruselig dekoriertes Kulisse und begleitet von schauriger Musik blieben viele Karateka bis spät in die Nacht!

Am Samstag beeindruckte Sensei Akita durch seine Konsequenz. Sowohl in der Unter- als auch in der Oberstufe fanden sich die

Trainingsinhalte von Freitag wieder. Im Prinzip gab es nichts Neues, fast schon entschuldigte sich der Sensei am Ende des Tages, dass er immer und immer wieder dieselben Techniken üben lasse. Aber wieder einmal hat er eindrucksvoll demonstriert, welche Feinheiten wichtig sind und von uns im Eifer des Gefechts doch so gerne und so oft vernachlässigt werden! So war dann seine



Entschuldigung doch mehr als Rüge zu verstehen und Sensei Akita forderte unsere besondere Aufmerksamkeit, die winzigen Details bei der Ausführung der Technik immer zu beachten, sowohl im Kihon, als auch -wie in der zweiten Einheit an wechselnden Partnern praktiziert- im Kumite und in der Kata. Im Oktober 2011 wird Sensei Akita bei dem mit uns befreundeten Dojo Hatsuun Jindo in Mönchengladbach zu Gast sein.

Melanie Teeuwen



Reisfest in Saijō

Auf Einladung von Ochi Sensei, machten sich 14 Karateka aus ganz Deutschland auf die Reise, um das Heimatland unseres Sensei kennen zu lernen. Nach einer anstrengenden Flugreise mit Zwischenstopp in Dubai wurden wir in Osaka von Sensei Ochi und Thomas Schultze empfangen, der von einem JKA Lehrgang im Honbu Dojo in Tokio kam. Im Hotel angekommen empfing uns Shiyan Tsuyama im Hotelrestaurant zu einem Abendessen mit den besten japanischen Köstlichkeiten, die unsere Lebensgeister nach der Flugreise wieder erwachen ließen. Nach einer Übernachtung war die nächste Station unserer Reise Saijo, Ochi's Heimatstadt, wo auch seine Familie ansässig ist. Auf der Zugfahrt trafen wir auf Eva und Stani, zwei tschechische Karateka von vielen Gasshukus bekannt. Auch sie waren auf dem JKA Lehrgang in Tokio.

che Art von den Anwesenden aufgenommen und integriert wurden. Lachen und Gesang war der Öffner zu einem tollen Abend.

Spät in der Nacht, um 01:30 Uhr begann das Reisfest in Saijo. Zu Fuß ging es zum Fest und plötzlich waren wir mitten im Geschehen. Wir begleiteten die vielen, vielen farbenfrohen Pagoden, alle reichlich behangen mit Lampions. Die Pagoden wurden von Trägern mit Sprechgesängen (Yoitosa) bis zur körperlichen Erschöpfung zum Tempel getragen und entsprechend mussten die Träger immer wieder abgewechselt werden.

Ein sehr imposanter Start des

Reisfestes, das erst nach Sonnenaufgang langsam ruhiger wurde. Vom spektakulären Start wurde das Fest am gleichen Tag noch übertroffen, als uns Ochi Sensei zum Taiko Festival in einen anderen Stadtteil führte. Auf riesigen Baumstämmen getragene Pagoden standen Anfeuerer, die mit lauten Rufen die vielen Träger aufpeitschten und mit rhythmischen Trommeln zum Auf u. Ab der Pagoden veranlassten. Wirklich sehr spektakulär und beeindruckend.

Beeindruckend war auch die Gastfreundschaft der Familie Ochi, die uns alle zu sich nach Hause zum



Eine Überraschung war in Saijo das Empfangskomitee der Familie Ochi, das uns herzlich begrüßte und in mehreren Taxis ging es ab ins Hotel. Am Abend gab es einen Empfang in der hiesigen Asahi Brauerei mit alten Schulkameraden, Freunden und der Familie von Ochi Sensei. Es war ein sehr geselliger Abend in dem die sprachlichen und anfänglich zurückhaltenden Begegnungen schnell verwischten und wir auf freundschaftli-



- eine besondere Japanreise

Essen einlud. Die Tische waren über-
voll mit japanischen Köstlichkeiten
und der Sake und das Bier, das wirk-
lich sehr gut ist und dem Deutschen
Bier nicht nachsteht, trugen dazu bei,
dass dieser Abend ein Höhepunkt
der Reise wurde. Immer wieder
wurde ein Lied angestimmt und ob
es nun japanische, tschechische,
kroatische oder auch deutsche
Weisen waren, es wurde gesungen,
gelacht und wir haben dabei die eine
oder andere japanische Sitte kennen
gelernt. Mit viel „Yoitosa“, dem
Ausruf der Pagodenträger, der
schnell auch für uns zum geläufigen
Ausruf wurde, entwickelte sich an
diesem Abend eine tolle Stimmung.
Die japanische Gastfreundschaft zog
sich wie ein roter Faden durch die

**Ochi
Sensei
und seine
Nichte,
Frau Yumiko**



besuchten wir das
Iwakuni Castle, das Schloss
eines japanischen Fürsten,
um 1608 erbaut. Die ausge-
stellten Schwerter, Dolche
und die Exponate aus der
Anfangszeit der japanischen
Schusswaffen zeugten von
der Historie und

und nach einem ausgiebigen japani-
schen Bad - mit freiem Blick aufs
Meer - fanden wir zur Ruhe, von
angenehmem Meeresrauschen
begleitet.

Am nächsten Tag ging es mit dem
Boot zur Myashima Insel, der Insel
der Götter. Den Eingang bewacht das
weltbekannte Tor (Torii) des

Itsukushima-Schreins, das den
Eingang der Götter zur Insel dar-
stellt. Es gehört zu den großen
japanischen Sehenswürdigkeiten.
Man kann die vielen Tempel und
Schreine gar nicht alle beschrei-
ben, es ist einfach überwältigend.
Die japanische Regierung hat hier
zahlreiche Gebäude und

gesamte Reise.

Yamamoto Sensei, als
Trainer von vielen
Gasshuku's bestens
bekannt, begleitete uns in
Hiroshima, wo der Besuch
des Atombomben
Memorial anstand. Ein
sehr bewegender Besuch,
der viele von uns tief
beeindruckte und einen
teilweise ergriffen und
bedrückt schlucken ließ.

In einem gecharterten Bus fuhren wir
weiter zur sehr bekannten Kintai
Brücke, die in hohen Bögen über den
Fluss zu den historischen Gebäuden
und prächtig angelegten Gärten auf
die andere Seite führte. Hoch oben
und nur mit der Seilbahn erreichbar,



Bewaffung der Samurai dieser
Periode.

Ein weiterer Höhepunkt war dann
anschließend die Schiffsfahrt auf eine
vorgelagerte Insel, wo wir in einem
traditionellen Hotel (Ryokan) zum
Abendessen eingeladen wurden
Wiederum wurde das Beste aufge-
tischt, was das Meer zu bieten hatte



Gegenstände zu nationalen Schätzen erklärt. Nach einer weiteren Übernachtung in Hiroshima war unser nächstes Ziel Kyoto.



Yamamoto Sensei begleitete die Gruppe nach Hiroshima

Kyoto ist eine japanische Großstadt mit einer Vielzahl von Sehenswürdigkeiten: Seien es die vielen berühmten Tempel und Schreine, der Kyoto Tower mit einer Panoramasicht in 110m Höhe oder der Nishiki Markt mit seinen schier unendlichen Straßen, Seitengassen und Verkaufständen, wo man vom Tintenfisch über japanischen Whiskey bis hin zu „trendigen“ Klamotten alles bekommt. Nach dem Besuch eines großen Flohmarkts sind wir, einer spontanen Idee Anikas folgend, mit dem Zug nach Nara, der ehemaligen Kaiserstadt, gefahren. Die riesigen Tempel und die 16 Meter hohe, vergoldete Buddastatue mit 25 Tonnen Gewicht zeugen von der Macht und Herrlichkeit der japanischen Kaiser und Fürsten.

Ein besonders schönes Erlebnis bildete der nächtliche Besuch einer Tempelanlage, in der Frau Yumiko, die Nichte Ochi Sensei's und unsere englisch sprechende Reisebegleitung, als Tempelführerin arbeitet. Ich hatte bisher noch nie eine so perfekt ins Licht gesetzte Anlage gesehen. Der von innen

beleuchtete Bambuswald, die ins Licht getauchten Tempelgebäude und Brücken und nicht zuletzt der perfekt beleuchtete Teich, der eine so phantastische Wasserspiegelung zeigte, die so plastisch und dreidimensional wirkte: Das muss man einfach gesehen haben!

Aber irgendwann endet einmal jede Reise und am letzten Besuchstag stand noch eine Tempelanlage auf unserem Programm, in der

fürte uns mit dem Zug zum Kinsei Airport in Osaka, wo unserer Aufenthalt in Japan endete. Zu unserer Überraschung waren noch einmal die Familienmitglieder von Sensei Ochi angereist, um uns zu verabschieden. Nach einer guten Stunde mussten wir uns von Yumiko, Sensei Ochi's Nichte, unserer immer lächelnden und hilfsbereiten Führerin und von Sensei Ochi und dessen Familie verabschieden.

Samantha Roeung bedankte sich im Namen aller sehr herzlich für die Gastfreundschaft der Familie Ochi. Unserem Sensei dankte er für die Fülle so wundervoller Reiseerlebnisse und die überwältigenden Einblicke in die Geschichte und Kultur seines Heimatlandes.



Kintai Brücke

nach der Schlacht um Segigahara viele Samurai, als ihre Niederlage offensichtlich war, Seppuku begangen hatten. Man kann heute noch in den Dielen des Fußbodens die Formen der Körper im getrockneten Blut erkennen. Den Tagesabschluss bildete der Besuch des goldenen Pavillons des Rokuon-Ji Tempel, der ein Weltkulturerbe ist und an einem idyllisch angelegten See liegt. Im Sonnenlicht eine absolute Sehenswürdigkeit und ein würdiger Abschluss unserer Reise. Der letzte Abschnitt unserer Reise

Zusammengefasst war es eine höchst erlebnisreiche Reise, die den Wunsch weckt, recht bald wieder dieses so vielfältige und so beeindruckende Land zu bereisen. Es war eine Reise, die noch lange ihre Eindrücke auf uns wirken lassen wird. Ein herzliches Dankeschön nochmals unserem Sensei, der unermüdlich alle organisatorischen und

touristische „Feinheiten“ der Reise für uns ebnete, sei es das Prozedere beim Kauf der Zugtickets oder auch nur das Lösen der Eintrittskarten in eine der Tempelanlagen oder gar die Anmeldungen im Hotel: Sensei Ochi war immer da und managte alles für uns.

Dafür vielen Dank von uns allen, Sensei!!!

**Bericht und Fotos:
Peter Hurter
Karate Dojo „Taku Ku Kan“
Wangen im Allgäu**

Kumitelehrgang mit Detlef Krüger in Omersheim



Kumitetraining ohne Blut und Prügel, dafür mit Inhalten, die zur intelligenten Kampfgestaltung beitragen. So oder ähnlich könnte man den ersten Lehrgang mit Detlef Krüger im Saarland beschreiben.

Das Training wurde von Detlef auf zwei Schwerpunkte hin aufgebaut. In der ersten Trainingseinheit ging es bereits im eröffnenden Kihon-Teil um Timing.

Die dort angesprochenen Aspekte entwickelnden sich zum „roten Faden“, der sich durch die komplette erste Einheit zog.

Stufenweise wurden von Detlef Übungen vorgegeben, welche die Lehrgangsteilnehmer von ihnen bekannten Bewegungsmustern zu,

für viele ungewohnten, Alternativen führten. Dabei wurden weder die Angriffs-/Abwehrbewegungen noch die Beinarbeit verändert, lediglich das zeitliche Zusammenspiel von Arm- und Beinbewegungen sollte variiert werden. Dadurch entstanden unterschiedliche Angriff- und Abwehrmöglichkeiten bei gleich bleibender Technik. Diese verschiedenen Kombinationen wurden sowohl im Angriff, als auch in der Verteidigung ausgiebig mit dem Partner geübt und gefestigt.

Nach einer 30-minütigen Pause startete die zweite Trainingseinheit, in der alle Gürtelgrade gemeinsam trainierten.

Der Schwerpunkt dieses Trainings war die Distanz.

Dabei unterschied Detlef Situationen, in denen der Angreifer aktiv die Distanz bestimmt und Situationen, in denen die Distanz vom Gegner gemacht wird, der Angreifer also diesbezüglich passiv ist und dann entsprechend reagiert. In einem einführenden Kihon-Teil wurden die Techniken geübt, mit denen sich die Teilnehmer auch im weiteren Trainingsverlauf beschäftigen sollten. Diese Techniken wurden dann für den Einsatz aus unterschiedlichen Distanzen mit unter-

schiedlichen Schrittbewegungen kombiniert und geübt.

Nachdem die Ausführung im Kihon einstudiert war, ging es dann zum Üben an den Partner. Auch dabei wurden zuerst Übungen durchgeführt, bei denen der Angreifer die Distanzarbeit übernahm. Später wiederum war es die Aufgabe des Verteidigers, die Distanz zu verändern, so dass der Angreifer mit der adäquaten Schritt-Arm-Kombination reagieren musste.

In allen Trainingseinheiten wies Detlef immer wieder auf Kleinigkeiten und technische Details und auf die möglichen Konsequenzen hin, welche aus fehlerhafter Ausführung resultieren können. Dabei ging es beispielsweise um die Position des hinteren Fußes bei Gleitbewegungen, oder die Armhaltung in der Kamae-Position. Es war trotz unterschiedlicher Leistungsniveaus und Graduierungen ein Kumitetraining, in dem jeder auf seine Kosten kommen konnte. Durch den Schritt-für-Schritt Aufbau der Übungen war es auch für die Unterstufe möglich, die Trainingsinhalte nach zu vollziehen. So konnten alle ihre Kampffähigkeiten verbessern, ohne dass besondere körperliche Härte vonnöten war, einfach durch andere Einsichten in den Zusammenhang zwischen Timing und Distanz.



Wenn der hintere Fuß **so steht**...
...kann man **nicht gleiten**

M.Stäudel, Homburg

Mentales Training - ein sehr effektiver Zu

Als mentales Training bezeichnet man die „planmäßig wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Bewegung oder Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung“ (Eberspächer 2001).

Im Leistungssport und mittlerweile auch in der Rehabilitation nach Verletzungen am Bewegungsapparat (Motorisches Wiedererlernen) etabliert, bietet es eine ganz spezielle und äußerst effektive Trainingsmöglichkeit zur Leistungssteigerung, Präzision und Verfestigung einer Bewegungsabfolge oder eines Handlungsablaufes. Daher scheint es auch für Karateka unausweichlich, sich dieser speziellen Trainingsmethode einmal genauer zu widmen.

Ziel des mentalen Trainings ist es, seine Bewegungsausführung positiv zu beeinflussen. Bei der intensiven Handlungsvorstellung sollten außerdem möglichst viele Sinnesreize integriert werden. Dies bedeutet, dass man sich nicht nur die Bewegung als reine ausführende Aktivität vorstellen soll, sondern auch Aspekte wie Lagesinn (Wie stehen meine Gelenke im Raum? Welchen Winkel haben sie zueinander?), Bewegungssinn (Wie bewege ich mich? Langsam oder schnell? Ist es eine fließende Bewegung?) und taktiles Empfinden (Welche Körperpunkte haben Bodenkontakt?) berücksichtigen sollte. In der Fachliteratur findet man sogar Angaben, dass auch emotionale, olfaktorische (Geruchssinn) und auditive (das Gehör betreffende) Inhalte relevant sein können. Je intensiver man sich die Bewegung also vorstellt, umso effektiver der Lernerfolg!

Hilfreich, wenn nicht sogar Voraussetzung, ist in jedem Fall, dass dem Üben die vorzustellenden Bewegungssequenzen schon bekannt sind und er in der praktischen Umsetzung schon eine gewisse Eigenerfahrung vorweisen kann.

Nach Eberspächer (2001) unterscheidet man 3 Arten des Vorstellungstrainings:

- 1) mental-sprachliches Training
- 2) mentales Training aus der Beobachterposition
- 3) mentales Training aus der Innenperspektive

Fürs Karatetraining lassen sich besonders die beiden letzten genannten Arten gut umsetzen, auf welche ich im Folgenden am Beispiel des mentalen Katatrainings näher eingehen möchte.

Der fortgeschrittene „Mentalist“ möchte Kata trainieren, weil er beispielsweise gerade in der S-Bahn sitzt und auf dem Weg zu einem Wettkampf ist. Als Karateka bringt er eine vorteilhafte Voraussetzung mit: Er kann auch im Trubel der Menschenmenge abschalten und sich gut auf sich konzentrieren. Normalerweise muss man diese Ich-Konzentration sehr lange üben, um sie überall einsetzen zu können.

Unser Karateka hat nun 2 Möglichkeiten sein mentales Training durchzuführen:

1) Mentales Training aus Beobachterposition

Beim Mentalen Training aus Beobachterposition führt der Trainierende die Kata zwar mental durch, beobachtet die durchgeführte Bewegungsabfolge aber von einer Außenperspektive. Als eine Art „Kopfkino“ ist er Zuschauer seiner eigenen Kata. Er korrigiert innerlich als Beobachter Stand, Technik, Kime und Ausdruck der Kata und könnte sich wie im Wettkampf am Ende eine Wertung geben. Wichtig ist hierbei, dass die Kata möglichst fehlerfrei und lückenlos ausgeführt wird. Selbst der Kiai kann als lautlos starker Atemausstoß angedeutet werden.

Einem Anfänger des mentalen Trainings kann es passieren, dass er die Kata gedanklich zu schnell durch geht und es somit zur unvollständigen Reproduktion kommt. Fehlerreiche Vorstellungen haben einen negativen Trainingseffekt und daher sollten die Vorstellungen anfangs eher langsam und sehr detailliert durchgeführt werden, so ungefähr als würde man Kata im Zeitlupentempo üben. Später wird der geübte „Mentalist“ in seine Kata stückweise immer mehr Kime und Schnelligkeit einfließen lassen können, ohne eine Technik geistig zu überlaufen.

2) Mentales Training aus der Innenperspektive

Hierbei handelt es sich nicht um das Betrachten seiner Kata, sondern vielmehr um das bewusste mentale Ausführen der Kata. Der Übende stellt sich die Bewegungen aus seinem Inneren heraus vor und bewertet Stand und Technik anhand seines Bewegungsgefühles. Der Anfänger stellt sich also die Frage: Wie stehe ich im Raum?

Am Beispiel Zenkutsu-Dachi kann er folgende Gesichtspunkte innerlich bewerten:

Ist meine Hüfte beim Block nach außen und beim Tsuki nach vorn gedreht?

Stehe ich so tief, dass sich mein vorderes Kniegelenk über meinen Zehenspitzen befindet?

Ist mein hinteres Kniegelenk durchgedrückt?

Stehen meine Füße hüft- bis schulterbreit auseinander?

Zeigen meine Füße gerade nach vorn?

Aus der Innenperspektive kann ein Anfänger der mentalen Technik Kata vielleicht bewusster wahrnehmen. Er kann somit lernen sich besser auf sich und seine Technik zu konzentrieren.

Wo kann mentales Training überall eingesetzt werden?

Zuerst sei zu erwähnen, dass nur die Kombination aus mentalem Training und tatsächlich körperlichem Training zum optimalen und effektiven Leistungserfolg führen kann. Der Erfolg ist außerdem davon abhängig, wie lebhaft und intensiv die Vorstellung des Übenden ist. Wenn man das mentale Training einmal beherrscht,

usatz zum körperlichen Training

kann man es fast überall durchführen. Voraussetzung ist, dass man sich nicht noch auf eine andere Handlung konzentrieren muss, denn eine geteilte Aufmerksamkeit für zwei bewusste Tätigkeiten kann das menschliche Gehirn nicht verarbeiten. Die Aufmerksamkeit würde „zwischen den beiden Handlungen hin und her springen“ (Klein 2006) und der positive Effekt des mentalen Trainings wäre nichtig und könnte sich schlimmstenfalls in einen Negativeffekt umwandeln.

Anfänger üben daher am besten in ruhiger und entspannter Atmosphäre. So muss man nicht noch zusätzliche Umgebungsgeräusche ausblenden, sondern kann sich sofort auf sich und seine Vorstellung konzentrieren. Außerdem sollte man, wie auch beim motorischen Lernen, beim mentalen Training vom Einfachen zum Komplexen gehen. Das heißt: Erst Einzeltechniken, dann Komplexbewegungen und Kata trainieren. Ebenfalls so wichtig wie beim tatsächlichen motorischen Lernen: Wiederholung.

Mentales Training sollte anfangs mehrmals täglich trainiert werden. Da man dafür nur sich selbst braucht, ist es praktisch einfach umsetzbar. Für einen Anfänger bedeutet mentales Katatraining mehr Zeitaufwand als das tatsächliche Üben, aber einem fortgeschrittenen „Mentalisten“ ist es durchaus möglich die Kata auf geistiger Ebene in der selben Zeit wie auf körperlicher Ebene durchzuführen. Dies bedeutet: Gleicher Zeitaufwand mit geringerer Platzkapazität!

Natürlich ersetzt mentales Training nicht das körperliche Training im Dojo! Muskelkraft und Muskelmasse steigert sich weiterhin nur durch aktives Training. Aber selbst im Dojo kann mentales Training zum Bestandteil des Katatraining werden.

In unserem Dojo führen wir diese Methode schon seit Jahren durch. Noch bevor das mentale Training seinen offiziellen Boom erlebte, setzten wir uns nach dem Katatraining in Seiza, schlossen die Augen und unser Sensei forderte uns auf, bewusst und jeder in seinem Tempo die gerade geübte Kata gedanklich durchzugehen. Danach führten wir die Kata noch einmal tatsächlich aus und jeder hatte das Gefühl, dass es jetzt besser funktionierte.

Abschließend möchte ich noch erwähnen, dass mentales Training natürlich nicht nur bei Kihon und Kata angewandt werden kann, sondern auch bei Bunkai und Kumite! Diese Anwendungssequenzen können ebenfalls mithilfe intensiver Vorstellungskraft automatisiert und verinnerlicht werden.

Susann Kuschel

ist Leiterin im Kinder- und Jugendbereich der Karateschule Mizu Nagare Dresden
www.shotokan-karate.eu
www.karatecoach.eu



Drei-Königs-Kata-Lehrgang

in Frankenthal
mit Toribio Osterkamp

Mit viel Schweiß und vielen guten Vorsätzen für das neue Jahr 2011 begann am 08. Januar der Drei Königs-Kata-Lehrgang. Wie schon so oft freute man sich darauf, wieder viele Karateka aus ganz Deutschland in Frankenthal „Willkommen“ zu heißen und gemeinsam mit Sensei Toribio Osterkamp ins neue Karatejahr zu starten. Trotz einer sehr kurzfristigen Hallenänderung standen alle rechtzeitig zu Trainingsbeginn in ihren Gi's in der Halle und es konnte losgehen. In der ersten Trainingseinheit (9.-4. Kyu) wurde die Kata Kankudai erlernt und geübt, was ganz besonders bei den kleinen Karateka sehr gut ankam. Ehrgeizig wurden die einzelnen Sequenzen geübt und dann zur ganzen Kata zusammengefügt und trainiert.

In der nächsten Gruppe (3.Kyu-Dan) widmeten wir uns der Kata Jitte, welche erst sequenzweise erarbeitet und dann trainiert wurde. Im Anschluss an diese Trainingseinheit konnten sich die Teilnehmer erst einmal ein wenig stärken.

Frühstück wie auch Mittagessen wurden im Foyer vom Ausrichter Taisho-Karate-Frankenthal angeboten und es musste niemand hungrig oder durstig in das zweite Training starten.

In der zweiten Trainingseinheit wurden die jeweils am Morgen erlernten Katas in Anwendung geübt. Es wurden einzelne Sequenzen herausgeschnitten und von Sensei Toribio Osterkamp wurde ausführlich vorgeführt, wie sie richtig und vor allem effektiv am Partner angewendet werden. Die einzelnen Abschnitte wurden dann erst langsam mit dem Partner geübt, um sie dann schnell und stark anwenden zu können. Nach dieser anstrengenden Einheit und der anschließenden Dusche ging es zum gemütlichen Teil des Tages über. Alle die Lust und Zeit hatten, hatten die Möglichkeit sich am Abend bei einem gemütlichen Beisammensein in einem griechischen Restaurant zu treffen und den Tag bei einem guten Essen und angeregten Gesprächen gemeinschaftlich ausklingen zu lassen.

Der nächste Morgen begann für die meisten erst einmal mit einer schönen heißen Tasse Kaffee in gemütlicher Runde, bevor es dann in die letzte Trainingseinheit des Drei Königs-Kata-Lehrgangs ging. Die am Tag zuvor von der Gruppe erlernte Kata wurde nun mit ansteigender Intensität trainiert und forderte jedem der Karateka noch einmal die letzten Kraftreserven ab. Um 12.00 Uhr endete die letzte Trainingseinheit. Alte und neue Freunde verabschiedeten sich und planten schon die nächsten gemeinsamen Lehrgänge, auf denen man sich wieder treffen wollte und natürlich war auch schon jetzt die Vorfreude auf den Drei Königs-Kata-Lehrgang mit Toribio Osterkamp im nächsten Jahr sehr groß.

OSS! Mike

Gymnastik und Bewegungslehre in den Kampfkünsten

(unter physiotherapeutischen und naturheilkundlichen Aspekten)

Bereits zum zweiten Mal richtete das Budo Gym Hainburg einen Lehrgang zu dem Thema Gesunde Gymnastik und Bewegungslehre in den Kampfkünsten aus. Wieder konnten Alexandra und Marcus Engel vom Karate Dojo Hinode in Stierstadt als Referenten gewonnen werden. Alexandra (Heilpraktikerin und Physiotherapeutin) und Marcus (Diplom Osteopat und Physiotherapeut) sind beide Träger des 3. Dan im Shotokan Karate und besitzen eine eigene Praxisgemeinschaft (Physiotherapie und Naturheilkunde) in Rosbach v.d.H. Zu den zwei Trainingseinheiten fanden sich, wie es im Budo Gym Hainburg üblich ist, wieder Budoka aus den verschiedensten Stilrichtungen ein, um einmal einen etwas anderen Lehrgang auf sich wirken zu lassen.

Das Trainingsprogramm, das Alexandra und Marcus vorbereitet hatten, setzte sich aus einem großen praktischen Teil sowie einem theoretischen Teil zusammen. Alexandra ließ die Trainingsgruppe auf Temperatur kommen und Marcus zeigte dann auf, wo Fehlerquellen liegen können und wie man diese umgehen kann. Der Schwerpunkt im 1. Teil war der menschliche Körper, von den Zehen bis zur Hüfte. Unsere Füße und Zehen stellen einen wichtigen „Dreh- und Angelpunkt“ im Körper dar. Es war erstaunlich, wie viel man alleine beim „normalen Stehen“ alles falsch bzw. besser machen kann.

Alexandra und Marcus zeigten an bekannten Dehnübungen aus den geläufigen Aufwärmprogrammen, wo die Fehlerquellen liegen: z.B. Ausweichbewegungen jeglicher Art, Fehlbelastung durch Passivität („in den Bändern hängen“).

Zu einer effektiven Dehnung gehört auch die Kontraktion (Anspannung) der Gegenspieler. Nur so ist effektives Dehnen mit Gelenkschutz möglich.

Ein wichtiger Bestandteil des Lehrgangs war es, ein Körpergefühl für die eigene Körpermitte zu entwickeln.

Im 2. Teil wurde das Körpergefühl noch intensiver geschult. Schwerpunkt hier war der Oberkörper (Brustkorb/ Rumpf/ Bauch/ Rücken/ Schulter/ Arme/ Kopf). Auch hier ging es um Fehlerquellen und über die Jahre hin falsch antrainierte „Bewegungs-Muster“. Mit ein paar kleinen Korrekturen und Vorgaben wurden beispielsweise die Situps - selbst für gut durchtrainierte Sportler - mit wenigen Wiederholungen zu einer mehr als nur schweißtreibenden Angelegenheit.

Ähnliches sah es auch bei den Liegestützen oder Unterarmstützen aus. Auch hier kamen die Teilnehmer bereits durch kleine Korrekturen an ihre

Leistungsgrenzen. Dies waren nur zwei Beispiele aus einer Vielzahl von Übungen.

Den Abschluss bildete das Zusammenspiel aller wichtigen Muskeln in Kombination mit Aufrichtung, Stabilität und Flexibilität im Wechsel. Hier qualmte dann nicht nur der Kopf, sondern der ganze Körper....aber es fühlte sich gut an. Gute Körperbeherrschung, durch die Koordination von Schrittfolgen oder „einfachen“ Handbewegungen gehörte zum Thema. Marcus hat uns an Hand von Bewegungsbeispielen näher gebracht, was gesunde und ungesunde Bewegungsformen für unsere Gelenke sind.

Er erklärte den Muskelverlauf und die Gefahren bei einseitigen Bewegungs- und Haltungsformen, wie z.B der PC-Arbeit, Arbeit über Kopf und so weiter.

Wichtig ist es, bei jeder Bewegung (im Sport oder im



Alltag) auf seine „körpereigenen“ Grenzen zu achten. Mit Karate trainieren wir einen großen Teil unserer ca. 650 Muskeln.

Ein sehr interessanter Lehrgang, für jeden nur zu empfehlen, der seinen Körper gesund bewegen möchte. Ganz klar war auch, wir machen keine „Krankengymnastik“ sondern betreiben Kampfsport (Kampfkunst) und so kann jeder seinem Alter entsprechend bis an seine Leistungsgrenzen gehen....und manchmal auch ein bisschen weiter.

OSS

Susanne Mayer

Hinode Karate Dojo TV 1891 Stierstadt e.V.

Nix für Faule:

Risto-Intensivwoche im Januar 2011

Etwa alle zwei Jahre erlaubt es mir meine Familie, dass ich im Januar an einer Woche Karatefortbildung bei Risto Kiiskilä in Frankfurt teilnehmen darf.

Für 2011 hatte ich die Woche eigentlich abgehakt, da ich um Weihnachten und Neujahr herum nur ein paar Tage Urlaub bekommen sollte und der war bereits für den Familien-Skiurlaub fest verplant. Umso größer war die Überraschung, als mir noch eine Woche zusätzlich zugesprochen wurde, so war doch

noch das Training bei Risto möglich! Nach einer staureichen Rückfahrt aus dem Skiurlaub und nur wenigen Stunden Schlaf machte ich mich also am Montagmorgen auf den Weg in den Frankfurter Ortsteil Sossenheim, in dem sich seit zwei Jahren Ristos neues Dojo

befindet. Als ich mich – fast am Dojo angelangt - mit meiner schweren Tasche aus der Straßenbahn quälte, fiel mein Blick auf ein Hinweisschild „Zum Faulbrunnen“. Was für eine merkwürdige Bezeichnung für einen Brunnen....ich beschloss sogleich, im Laufe der Woche dem Geheimnis um den Namen auf den Grund zu gehen.

Meine Recherchen musste ich aber auf später verschieben, denn es stand ja zunächst die erste Trainingseinheit auf dem Programm. Herzlich begrüßte ich die aus ganz Deutschland – ja sogar Finnland - angereisten Freunde.

In der ersten Trainingseinheit gab es Risto-Basics rund um den Gyaku-Tsuki. Wir übten ihn einzeln, mit Partner und zu dritt, wobei der Dritte im Bunde sein Auge schulen und den beiden anderen Karateka Korrekturvorschläge unterbreiten sollte. Am Ende der Einheit sollten wir wie üblich versuchen, das Gelernte im Randori anzuwenden. In der zweiten Einheit lag der Fokus

zunächst auf dem Jiju-Ippon-Kumite. Eingangs übten wir die Techniken in zwei mal zwei Reihen. Um beim abwechselnden Rechts- und Linksvorgehen nicht durcheinander zu kommen und uns gegenseitig anzurempeln, flüsterten sich die Karateka in meiner Ecke gegenseitig die entsprechende Seite augenzwinkernd zu. Schließlich gab es in dieser Einheit noch ganz viel Partnertraining, bei dem ich zusammen mit meinem Trainingspartner Sven die Grenzen meiner Geber- und



Nehmerqualitäten testen konnte. Ehrlich gesagt wären die vielen Liegestütze am Ende der Einheit aber nicht mehr nötig gewesen! Risto kritisierte auch in dieser Einheit viel und gerne – aber er zog wie immer auch unmittelbar eine passende Übung aus dem Hut, pardon, aus dem Gi, die stets ein schnelles Ausmerzen unserer Fehler bewirkte. Am Dienstagmorgen fiel die erste Trainingsteilnehmerin aus. Wir erfuhren, dass sie sich mit Verdacht auf eine Herzmuskelentzündung im Krankenhaus befand. Das war uns allen wohl eine Mahnung, den grip-palen Infekt, der unter uns grassierte, nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. So setzten im Laufe der Woche immer mehr Karateka aus, die unter Fieber und Husten litten. Danke dafür, denn die Viren werden ja beim gemeinsamen Training auch schön weitergereicht. Zudem ist ein falscher Ehrgeiz, wie man gesehen hatte, fehl am Platz. Insgesamt schrumpfte die Trainingsgemeinschaft krankheits-



bedingt von anfangs 40 auf am Ende noch gut 20 Teilnehmer.

Dienstag trainierten wir morgens in zwei Gruppen: Die Braungurte hatten zunächst eine Dan-Vorbereitung. Sie mussten dafür schon um 10 Uhr antreten. Wir Schwarzgurte durften zwar ausschlafen, mit dem Ausruhen war es dann aber auch sofort vorbei: Unsere kalten Füße wurden ruck-zuck durch Ashi-Barai-Übungen aufgewärmt. Bei den nachfolgenden Kihon-Übungen wies uns Risto eindringlich darauf hin, worauf es ankommt: Auf Kleinigkeiten! So hörten die meisten von uns nicht zum ersten Mal, dass man den Tsuki nicht mit der Faust, sondern mit dem Ellenbogen schlägt, dass die Schultern unten bleiben sollen, dass man den Gedan Barai nach vorne schlägt, nicht nach unten. Und auf die Frage, warum beim Mae-Geri nach dem Tritt das Knie oben bleibt, antworteten wir schon alle im Chor: „Weil wir Shotokan-Karate machen!“ Die Theorie „sitzt“ offenbar weitgehend, feilen wir also an der Praxis. Risto ist bekannt für effektives Kumite. Einer seiner Leitsätze lautet: „Man muss trainieren, worauf es ankommt.“ Und das zeigt sich wohl tatsächlich nirgends besser, als im Kumite. Dennoch hat Risto auch für das Kihon-Training eine ganze Palette an Tipps und Anregungen parat. Für mich derzeit besonders wertvoll sind seine Anmerkungen und Umsetzungen im Bereich Kata. In dieser Intensivwoche übten wir unter anderem Heian Godan, Bassai Dai, Bassai Sho, Kanku Dai und - Sho, Jitte, Jion, Enpi, Hangetsu und natürlich Ristos Halbfreikampfkata Hokkyokuko. Als ich im ersten Training daheim versuchte, bei der Bassai Dai Ristos Ratschläge umzusetzen, gab es direkt ein dickes Lob

vom Trainer! Und die Übungshinweise zu den Sprüngen in Kanku Sho und Heian Godan werden hoffentlich in der nächsten Zeit dafür sorgen, dass ich endlich etwas höher springen kann.

An den weiteren Tagen quälten wir uns in zwei- bis dreistündigen Trainingseinheiten mit weiteren zahlreichen Kihon- und Kumiteübungen und vielen Katas. Den Motivationstiefpunkt hatten wir wohl alle am Mittwochmorgen, als uns mit viel Muskelkater eine dreistündige Einheit bevorstand. Da war es schon schön, dass uns anschließend die Sauna der Rhein-Main-Therme lockte. Der erschöpfte Körper konnte sich erholen und wir stärkten uns abends noch beim gemeinsamen Essen. Donnerstag konnten wir dann wieder Vollgas geben bei einem detailverliebten Jitte-Training mit abschließendem Randori und nachmittags mit Kanku Dai, Jitte und Hokkyokuko. Am letzten Trainingstag wurde unser Durchhaltevermögen noch einmal besonders auf die

Probe gestellt: Bereits um 09.30 Uhr ging es am Freitag los mit der letzten – wieder dreistündigen – Trainingseinheit. Mäusefüßchen, Schubkarre und co. brachten unseren Kreislauf schnell auf Trab und wir trainierten anschließend gefühlte vier Stunden (in Wahrheit war es nur eine) Gyaku- und Kizami-Tsukis, die Risto anschließend zu einer Kombination zusammenfügte. Die Matten im Dojo waren hier der Maßstab: Wer beim Kizami-Tsuki mit dem vorderen Bein nicht mindestens eine Mattenlänge vorgleiten konnte, war „etwas ganz Besonderes“.

Für mich war es auch in diesem Jahr nicht nur wieder eine äußerst lehrreiche Karate-Woche, sondern auch täglich eine Herausforderung, an die eigenen körperlichen und mentalen Grenzen zu gehen. Jetzt geht es daran, die vielen Tipps und Hinweise, die Risto uns mit auf den Weg gab, zu Hause umzusetzen, um beim nächsten Intensiv-Lehrgang wieder neue Aspekte beachten zu

können.

Ach ja, was es mit dem Faulbrunnen auf sich hatte, konnte ich tatsächlich herausfinden, auch wenn es gar nicht so leicht war. Am Brunnen selbst war hier außer dem Namen keine weitere Information zu finden. Auch die Passanten, die ich befragte, zuckten nur mit den Schultern. Sicher ist, dass Risto sein Dojo nicht in der Nähe eines Brunnens eröffnen würde, dem Faulheit und Trägheit entspringen! Des Rätsels Lösung fand ich dann bei Wikipedia und wurde hier aufgeklärt, dass in Sossenheim eine Quelle entspringt, die schwefelhaltiges Wasser zu Tage fördert. Dies ist zwar sehr bekömmlich, hat aber leider nicht die erhoffte Heilwirkung, die Sossenheim zu einem Kurort hätte machen können. Naja, wenn ich es mir recht überlege, wäre Ristos Dojo an einem Kurort auch wohl fehl am Platze.

**Andrea Haeusler,
Shotokan-Karate-Dojo Münster**

Erfolgreiche Karateka jetzt auch zertifizierte Budopädagogen

Zahlreiche Karateka des DJKB haben auch dieses Jahr wieder ihre berufsqualifizierende Weiterbildung zur Budopädagogin / zum Budopädagogen abgeschlossen und werden nun als anerkannte Experten budopädagogisches Karatedo mit besonderen Zielgruppen in Pädagogik, Therapie und Coaching anwenden. Nach der 1,5-jährigen Weiterbildung am Institut für Jugendarbeit Gauting (bei München), die in Zusammenarbeit mit dem Institut für Budopädagogik (Stade bei Hamburg) und der Kampfkunst Akademie Stade bereits seit über 10 Jahren angeboten wird, haben im nunmehr

7. Kursdurchgang mit anderen Kampfkünstlern auch zahlreiche traditionelle Karateka ihre besondere Befähigung erworben, fachlich fundiert und professionell nach bewährten Methoden in Kinderheim, Psychiatrie oder Strafvollzug sowie im Managertraining oder eigener Schule zu arbeiten.

Sie haben in umfangreicher Theorie (wissenschaftliche Grundlagen) und Praxis (Hospitation und Lehrproben) gelernt, mit Hilfe der erwiesenermaßen persönlichkeitsfördernden Wirksamkeit der Budo-Prinzipien: „Bu“ – Nicht-Kampf, „Do“ – Prozessorientierung des Weges, „Dojo“ – Erlebnis- und Schonraum, „Reiho“ – Etikette und Ritual als Übungssystem von Wertschätzung und Demut, „Shitei“ – Lehrer-Schüler-Beziehung nach ori-

ginärer Lehrmethode des „Ishin-Denshin“ (von Herz zu Herz) sowie „Zen“ – geistige und meditative Vertiefung der Arbeit am Selbst, nun speziell ihre Kampfkunst ziel führend im Rahmen von Prävention, Beratung, Betreuung und Therapie bei Menschen mit „besonderem Bedarf“ einzusetzen. Unterstützt werden sie dabei vom Berufsverband der Budopädagogen (BvBP), der sowohl mit Qualitätsmanagement, Fachkompetenz, kollegialer Fortbildung, und Vernetzung behilflich ist als auch die beruflichen Interessen (Arbeitsverträge, Honorar) am wachsenden Arbeitsmarkt vertritt.

Gerade Karateka aus dem DJKB, die sich im Laufe der Jahre als besonders engagiert gezeigt haben, sind willkommen, auch wieder am neuen Kursdurchgang (Mai 2011 bis März 2013) teilzunehmen und werden daher jetzt ermuntert, sich - zeitnah - dafür zu bewerben. Die aktuelle Bewerbungsfrist endet im März 2011.

Infos und Anmeldung beim Institut für Jugendarbeit Gauting, Germeringer Str. 30, 82118 Gauting, Tel. 089-8932330, tierling@institutgauting.de, www.institutgauting.de

Auskünfte auch beim Institut für Budopädagogik, Dr. Jörg-Michael Wolters dr.j.m.wolters@t-online.de, Tel. 04141-62657, www.budopaedagogik.de

Gasshuku

1. bis 5. August in Herford



Veranstalter: Karate Gasshuku e.V.

Ausrichter: Sportstudio Shotokan, Detlef Krüger, Goebenstr. 56, 32051 Herford, Tel.: 05221 - 692121

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

Gebühr: 100,- EURO zu überweisen auf das Konto:
»Karate Gasshuku e.V.« • Volksbank Konstanz • Blz 692 910 00 • Kto. 0214441403
Letzter Einzahlungstag bei Bank od. Postamt: 22. Juli 2011
(ab dann nur noch Barzahlung möglich).

Erstattungsanspruch: Im Verhinderungsfall ist ein Erstattungsanspruch für die volle Lehrgangsgebühr (100,- EURO) bis spätestens Sonntag, 31. Juli 2011 bei Horst Gallenschütz schriftlich unter Zusendung der Teilnahmekarte zu beantragen.
Erstattungsansprüche, die nach diesem Termin unter Zusendung der Teilnehmerkarte eingehen, werden noch mit 50,- EURO pro Teilnehmer berücksichtigt. Vier Wochen nach Lehrgangsende verfallen sämtliche Erstattungsansprüche.

Barzahlung: (100,- Euro) am So., 31. Juli zwischen 17.00 u. 22.00 Uhr im Festzelt

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

Treffpunkt: Festzelt an der Alten Kreissporthalle, Hermannstr. 5, 32052 Herford



空手道

Gasshukun in Herford 1.- 5. August



空手道



*Shihan
Hideo Yamamoto
JKA-Instructor aus Japan*



*Shihan
Katsunori Tsuyama
JKA-Instructor aus Japan*



*Shihan
Koichi Sugimura
JKA-Instructor aus der Schweiz*



*Sensei
Shinji Akita*



*Sensei
Hanskarl Rotzinger*



*Sensei
Risto Kiiskilä*



*Sensei
Toribio Osterkamp*



*Sensei
Julian Chees*



“last but not least” Shihan Hideo Ochi

Abendprogramm: an allen Tagen finden verschiedene Events im Festzelt statt.

Verpflegung: ganztägig im Festzelt, Frühstück und Drinks auch in allen Hallen.

Übernachtung:

Neu!!! Online-Buchung für Camping, Wohnmobile, Dojoübernachtung und Parken!!!

Hotels / Pensionen:

siehe Homepage: www.sportstudio-shotokan.de
Dort befindet sich eine Liste aller Hotels und Pensionen

Camping / Wohnmobile:

In unmittelbarer Nähe der Hallen ist ein spezieller Gasshuku-Campingplatz und ein Wohnmobil-Stellplatz eingerichtet. **W** **C**

Parken:

Direkt an den Hallen befindet sich ein Parkhaus. **P**
Dort können die Fahrzeuge kostengünstig die ganze Gasshuku-Woche abgestellt werden.

Platzreservierungen für Übernachtung und Parken können unter:
<http://www.sportstudio-shotokan.de/gasshuku2011/gasshuku-reservierung.shtml> erfolgen.

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!

Weitere Infos unter:

www.sportstudio-shotokan.de



Quelle: Pro Herford GmbH - Stadtm...

Trainingsplan	Neue Kreissporthalle	Alte Kreissporthalle	Grundschule Falkst.
07.00 - 08.00 Uhr	Kata-Training alle Dan-Grade	Kata-Training 4. Kyu	Kata-Training 5. Kyu
08.00 - 09.00 Uhr	Kata-Training 3. - 1. Kyu	Kata-Training 7. - 6. Kyu	Kata-Training 10. - 8. Kyu
09.00 - 10.30 Uhr	ab 2. Dan	4. Kyu	5. Kyu
10.30 - 12.00 Uhr	1. Dan	6. Kyu	10. - 8. Kyu
12.00 - 13.30 Uhr	3. - 2. Kyu	1. Kyu	7. Kyu
13.30 - 15.00 Uhr	ab 2. Dan	4. Kyu	5. Kyu
15.00 - 16.30 Uhr	1. Dan	6. Kyu	10. - 8. Kyu
16.30 - 18.00 Uhr	3. - 2. Kyu	1. Kyu	7. Kyu

Änderungen der Hallenbelegung und Trainingszeiten vorbehalten!

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

KAWIKAZE

Karate ist wie heißes Wasser

17. Karate Lehrgang mit Shihan Ochi in Magdeburg

Am dritten Januar-Wochenende wurden die Karateka des Budo Karate Club Magdeburg (BKC) und des HKC Magdeburg-Barleben (HKC) nunmehr zum 17. Male von JKA-Karate-Legende Shihan Hideo Ochi zu einem zweitägigen Lehrgangsbesuch in Magdeburg beehrt. Mit zahlreichen Karateka aus 20 Vereinen, die aus sechs Bundesländern angereist waren, konnten sich die Magdeburger Organisatoren über einen neuen Teilnehmerrekord freuen.

Sensei Ochi, seit fast 40 Jahren in Deutschland lebend und Karate lehrend, bewies wieder viel Geduld, Humor und Güte bei der Vermittlung seiner Karate Werte. Dass Magdeburg mit seinen Karate Vereinen seit der Wende zu einer der Hochburgen im Osten Deutschlands geworden ist, beweist nicht nur die seit Jahren starke Teilnehmerkulisse des Lehrganges, sondern auch die mittlerweile jährlich stattfindende Gürtelprüfung im Dan-Bereich.

Zum Trainingsauftakt am Freitagabend startete der Lehrgang mit einem gemeinsamen Training vom Weiß- bis zum Schwarzgurt mit dem Üben von Grundtechniken des Karate.

Eine gut aufgeteilte Organisation sorgte für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung. Die Teilnehmer sollen sich wohlfühlen in Magdeburg und ganz auf das Training mit Shihan Ochi konzentrieren, so der Anspruch der Ausrichter. Mit straffem Zeitplan führte der mittlerweile 70-jährige Sensei Ochi die Teilnehmer in insgesamt fünf Trainingseinheiten von Thema zu Thema. Dabei bereitet er vor allem die sich zum Lehrgang angemeldeten Dan-Prüflinge zum 1. und 2.Dan zielgerichtet auf ihre Prüfung vor.

Aber auch viele Trainer, Übungsleiter und Aktive nutzen das Training zum Leistungsvergleich mit den anderen Karateka aus nah und fern und überboten sich gegenseitig an Trainingseifer.

Dass diese Einstellung dann auch Früchte trägt, bewiesen die Prüflinge zu den Kyugraden und Dangraden am Samstagabend.

Silvana Moreno (BKC) prüfte die zahlreichen Farbgradanwärter, darunter auch einige BKC- und HKC Karateka. Shihan Ochi nahm dann die insgesamt 14 Prüflinge zum 1. und 2. Dan unter die Lupe. Nach knapp einstündigen Prüfungen war dann auch die letzte und größte Hürde des Lehrgangs überwunden.

Sichtlich zufrieden äußerte sich Sensei Ochi gegenüber den Ausrichtern beim abendlichen Festbankett über den

**Die Dojoleiter Tobias Prüfert (BKC Magdeburg) und Claudia Walsleben (HKC Magdeburg) überreichen Ochi Sensei ein Präsent.
(rechts: Silvana Moreno)**



Verlauf eines 17. JKA-Karate-Lehrgangs in der Landeshauptstadt und die über die Jahre gewachsene Freundschaft mit den örtlichen Karatetrainern. Er versprach, auch weiterhin am jährlichen Besuch in Magdeburg festzuhalten, so dass wir mit einem neuen Termin Ende Januar 2012 rechnen dürfen.

**Tobias Prüfert
BKC-Magdeburg e.V.**



Juli Hatz!!

Die Namen Wolfgang Hagedorn und Eugen Müller sind nur noch wenigen, erfahrenen Karateka bekannt. Beide waren Nationalmannschaftskämpfer des DKB in den 70er Jahren und die "harten" Burschen aus Freiburg.

Der Wunsch nach noch intensiverem Training war wahrscheinlich einer der Gründe, warum diese beiden Kämpfer und Karatelehrer Ende der Siebziger die Juli Hatz ins Leben gerufen haben. Das Konzept war neu und einzigartig: ein 6-tägiger Lehrgang mit max. 35 Teilnehmern ab 4. Kyu, Zwei Mal täglich Karatetraining, zusätzlich karatespezifisches Krafttraining, Makiwara- und Sandsackeinheiten,

Strecken- und Intervallläufe forderten und förderten die Teilnehmer enorm. Nach einigen Jahren leitete Eugen den Lehrgang alleine, unterstützt durch Brigitte Constantin. Er legte immer großen Wert auf alle 3 Elemente: Kihon, Kumite und Kata, wobei insbesondere die Grundschulkombinationen und Partnerübungen höchste Konzentration verlangten.

Die letzte Juli Hatz fand 1989 in Freiburg statt. Langjährige Teilnehmer waren unsere beiden Bundeskampfrichter Najib Chahroui, Wolf-Dieter Rempel und Martin Buchstaller.

Ab 2011 gibt es die Juli Hatz wieder. Als Trainer fungieren Jörg Reuß und Martin Buchstaller. Maximal 34 Teilnehmer haben vom 11. bis 16. Juli die Chance, ihre Grenzen auszuloten und den schönen Wald rund um Kaiserslautern kennen zu lernen.

Neujahrslehrgang des „HakuRyuKan“ mit Rekordbeteiligung

Beinahe an ihre Belastungs-Grenzen kam die Hochfirshalle Kappel am Neujahrslehrgang mit Giovanni Torzi: Rund 120 Teilnehmer aus dem gesamten süddeutschen Raum waren angereist, um zwei Tage lang unter dem DJKB-Stützpunktrainer zu trainieren. Allein 28 Schwarzgurträger, darunter viele Trainer anderer Karatevereine, besuchten diesen Lehrgang. Dieser von der Karateabteilung „HakuRyuKan“ des SV Kappel veranstaltete Lehrgang erfreut sich als „Neujahrslehrgang“ einer zunehmenden Beliebtheit, was natürlich auch mit der Klasse des Trainers Torzi zusammenhängt. Giovanni Torzi, 5. Dan und Stützpunktrainer des Deutschen JKA-Karate Bundes, vermittelte -

systematisch aufgebaut - Verfeinerungen in Grundschultechniken und in der Oberstufe anspruchsvolle Technikkombinationen. Zusätzlich wurden Basiskata und auch höhere Kata mit Anwendungen trainiert. Als er eine Kombination von über 20 Techniken vorführte, ging ein Raunen durch die Halle, doch durch klare einführende Bewegungsabläufe konnte nach relativ kurzer Zeit jeder Teilnehmer diese anspruchsvolle Kombination meistern. Gerade in seiner Fähigkeit, Zusammenhänge zu vermitteln, zeigt sich die große Trainerklasse Torzis. Weiterhin wurden in der Unterstufe die Heian-Katas und in der Oberstufe Hangetsu und Tekki Sandan in Ablauf und Bunkai trainiert.



Dieser Lehrgang, der nunmehr zum dritten Mal in Kappel stattfand und von Jahr zu Jahr eine größere Resonanz findet, wird auch im kommenden Jahr wieder veranstaltet werden. Dies wurde beim Abschluss des Trainings zwischen dem Abteilungsleiter des „HakuRyuKan“, Anton Sälät, und Giovanni Torzi unter dem Beifall der Teilnehmer vereinbart.



BUCH - NEUAUFLAGE:

„Karate Do - Dynamic Karate“

Zur Person des Autors:

**PROF. MASATOSHI NAKAYAMA
und die JKA**

von Norbert Schiffer

Der Autor dieses Buches war der bedeutendste und weithin bekannteste Chefausbilder der Japan Karate Association (JKA). Prof. Nakayama wurde am 13.04.1913 geboren und starb am 15. 04. 1987 als hochrangiger japanischer Meister des Karate-Do und als Leiter der Karate-Sportfakultät der Takushoku-Dai Universität in Tokio. Im Jahre 1949 gründete er mit Isao Obata (1904-1976), Masatomo Takagi (1912-1996), Minoru Miyata (1912-1972) und Hidetaka Nishiyama (1928-2008) in Tokio die JKA. Das Amt des Cheftrainers übernahm er 1958 von Kimio Ito, der im Jahre 1996 verstarb. Außerdem hatte Prof. Nakayama das Amt des Direktors der JKA bis zu seinem Tod inne. Diese starke Position nutzte er, um Karate als Stilrichtung, nämlich der des „Shotokan“ zu etablieren und weltweit zu verbreiten.

Von 1932 bis 1936 war er Schüler von Prof. Gichin Funakoshi (1868-1957), dem aus Okinawa stammenden Altmeister, der als Begründer des „Modernen Karate“ in die Geschichte der Kampfkünste einging. Prof. Funakoshi entwickelte u. a. aus dem klassischen Shorin-Ryu ein System, das er für seine Schule „Shotokan“ nannte. Erst seine Nachfolger prägten daraus die Stilrichtung „Shotokan“. Für den Altmeister gab es nur eine einheitliche und keine in Stilrichtungen zersplitterte Kampfkunst Karate. Bereits von 1936 an war Masatoshi Nakayama auch Schüler von Meister Masatomo Takagi, der zu den Seniorstudenten Funakoshis zählte. Von 1949 an studierte Prof. Nakayama unter Meister Minoru Miyata, auf dessen Lehre er das JKA-Konzept begründete.

1950 war es noch die vage Idee von Nakayama, das klassische Karate-Do zum Wettkampfkarate zu erweitern, obwohl er wusste, dass Prof. Funakoshi bis zu seinem Tode strikt gegen eine Versportlichung des Karate war. Dennoch verfolgte Nakayama weiterhin mit Emphase seine Absicht, doch mit dem klaren Ziel, die Aspekte des „DO“, den geistigen Weg mit seinen ethischen Werten, die das Karate-Do vermitteln kann, nicht aus dem Fokus zu nehmen oder zu verwässern. Ohne Zweifel kann Masatoshi Nakayama als die federführende und treibende Kraft bezeichnet werden, der das Karate-Do von Funakoshi zum Karatesport erweiterte. Seine Vision war es, die traditionell überlieferten Werte der Kampfkunst mit den sportwissenschaftlichen Erkenntnissen des Westens zu kombinieren. Er hielt den Geist des „Do“ auch in sportlichen Wettkämpfen für integrierbar. Jahrzehnte galten die JKA-Meister der Instructorenklasse, die Prof.



Nakayama als Cheftrainer leitete, im Wettkampfkarate als nahezu unbesiegbar. Innerhalb der „International Amateur Karate Federation“ (IAKF) des damaligen Weltverbandes, der in Konkurrenz zur WUKO - jetzt WKF World Karate Federation - stand, gewannen die JKA-Meister alle WM-Team-Titel.

Die JKA, die besonders in Japan auch unter dem Namen „Nippon Karate Kyokai“ bekannt ist, verkörpert einen japanischen Verband für den Shotokanstil, der weltweit vertreten ist. Im Todesjahr von Prof. Gichin Funakoshi veranstaltete die JKA 1957 die erste nationale JKA-Meisterschaft. Im Kumite (Freikampf) gewann sie ein Schüler von Nakayama: Hirokazu Kanazawa (*1931), der heute den Ruf eines legendären Großmeisters genießt und zu jener Zeit dem Autor für das Buch (siehe Foto) schon als profiliertes Partner zur Seite stand. Die JKA förderte in den folgenden Jahren vor allem die Verbreitung des sportorientierten Karate in nahezu allen Ländern der Erde. Die zwei bedeutendsten Persönlichkeiten der JKA waren der ehemalige japanische Außenminister Zentaro Kosaka (1912 - 2000) und Masatoshi Nakayama (1913-1987), der von 1955 bis zu seinem Tode im Jahr 1987 zugleich technischer Direktor der JKA war.

Prof. Nakayama war erfolgreicher Autor zahlreicher Karate-Bücher. Sein „Dynamic Karate“, ein zeitgemäßes, kompetentes Standardlehrbuch, das von Karatemeistern als Nachschlagewerk und gleichermaßen zur Lektüre empfohlen wird, wurde weltweit zum Klassiker.

„Dynamic Karate“

**Limited Edition (nur 200 Stk.) in Leinen
gebunden nur 49,99 Euro
mit Softcover nur 24,99 Euro
sofort bestellen unter Satori@budoworld.net
(ab Mai lieferbar)**

„Das Ego stirbt auf dem Kissen“

Zen-Meditation mit dem Shotokan-Karate-Dojo Münster e. V.

Das Verb „sitzen“ war für mich bislang immer eher negativ besetzt. Sitzen bleiben in der Schule, im Gefängnis "sitzen" oder auch die Werbung für ein Abführmittel: "Wer soviel sitzt, sitzt hier (auf dem WC) oft vergeblich." Dennoch begab ich mich Anfang Januar freiwillig zu einer ganztägigen Veranstaltung, bei der Zen-Meditation praktiziert werden sollte. Einen ganzen Tag (na gut: in Wahrheit nur von 10 bis 16 Uhr) lang stillsitzen, nicht reden und sogar: nicht denken. Warum sollte ausgerechnet ich mit meinen tausend sprühenden Gedanken pro Sekunde mich darauf einlassen?

Auslöser war eine Bahnfahrt vor zwei fast genau zwei Jahren, während der ich Katharina Gaßmann kennen lernte. Wir fuhren beide Richtung Würzburg und kamen ins Gespräch, erst im Abteil, dann im Zugrestaurant; schnell waren wir per Du und als ich erfuhr, dass Katharina Zen-Lehrerin ist, kam mir sofort die Idee, dass wir mal eine gemeinsame Aktion für den Karateverein starten sollten. Ruckzuck waren die Telefonnummern ausgetauscht. Wir entschieden, uns nicht in unserem recht hellhörigen Dojo in Münster zu treffen, sondern in dem auch sonst von ihr genutzten Meditationsraum im Jugendkloster Bottrop Kirchhellen.

Und dann war es endlich so weit: Mit 21 Personen reisten wir nach Bottrop. Dort wurden wir erst einmal von Katharina und von dem sehr netten und recht „hemdsärmeligen“ Pater Benedikt begrüßt.

Katharina führte uns zunächst in einen Schulungsraum. Dort gab es eine kleine theoretische Einführung. Ziel der Meditation ist das Erlangen innerer Gelassenheit. Man soll lernen, (Sorgen, Bedürfnisse, Ängste, Gedanken etc.) loslassen zu können. Auf dem Weg dorthin ist das eigene Ich, das Ego, das größte Hindernis, so Katharina. Und das kann man durch Meditation überwinden, denn: "Das Ego stirbt auf dem (Meditations-)Kissen."

Anschließend ging es ein Stockwerk höher in den Meditationsraum. Dieser war sehr stimmungsvoll ausgestattet: Katharina und ihre Assistentin Agnes hatten für uns bereits Decken und Meditationsbänkchen (statt Kissen) im Kreis ausgelegt. Zudem gab es einen riesigen Gong und viele weitere klassische "Meditationsutensilien".

Zunächst unterwies uns Katharina in der richtigen Meditationshaltung: Wir setzten uns hierfür auf die Bänkchen und legten die Füße unter die Bank, so dass wir knien konnten, ohne dass unser Körpergewicht die Beine belastete. So verharrten wir eine ganze Weile mit geschlossenen oder halb geöffneten Augen. Katharina unterstützte unsere Kontemplation, unseren Blick nach innen, wie die Meditation auch genannt wird, durch das Vorlesen spezieller Texte. Diese hatte sie auf meinen Wunsch hin nicht nur der christlichen Mythologie entnommen, sondern es gab auch zahlreiche Texte aus Fernost, die gut zu unserem Karate-Do passten.

Das lange Sitzen fiel uns wohl allen nicht leicht. Irgendwann drückte oder zwickte es irgendwo oder es schloffen einem die Beine ein. Katharina hatte für uns Anfänger daher im Wechsel mit den sitzenden Phasen auch Kinhin vorgesehen, eine Art der Meditation im Schreiten oder Gehen. Wir gingen alle im Kreis, dabei ganz bewusst die Füße aufsetzend. Die Hände hatten wir in einer speziellen, der Yoi-Haltung aus Bassai Dai, Jion etc. nicht unähnlichen Haltung vor dem Bauch zu führen. Plötzlich ertönte ein ganz „gemeines“ Geräusch, verursacht durch das Gegeneinanderschlagen zweier Klanghölzer durch Katharina, das uns alle aus unserer Meditation riss. Nun sollten wir uns wieder auf unsere Plätze begeben. Beim ersten Mal drehten wir uns alle automatisch herum, um zu unseren Bänkchen zurück zu gelangen, an denen wir grade erst vorbeigegangen waren.



Aber nein, wies uns unsere Lehrerin an, bei der Zen-Meditation geht man nicht zurück, es geht immer nur vorwärts!

Kurz vor Mittag wurde uns dann noch eine Entspannungsübung gegönnt, bei der wir auf dem Rücken lagen. Hier übermannte, den verächtigen Atemgeräuschen nach zu urteilen, den ein- oder anderen Teilnehmer doch die Müdigkeit. Einzuschlafen ist aber natürlich nicht das Ziel der Meditation. Ziel ist vielmehr eine innere Wachsamkeit, Aufmerksamkeit, Präsenz – wie wir es im Karate als Zanshin kennen.

Nach einer ausgiebigen Mittagspause, bei der Katharina mich entsetzt ansah, als ich einen Kaffee trinken wollte (ich bereute es später selber, weil mein Herz den Rest des Nachmittags furchtbar gegen die Rippen klopfte), ging es noch zwei Stunden weiter.

Dass wir alle kein Satori an diesem Tag erfahren würden, war uns wohl im Vorfeld bewusst. Für uns, als Meditationsneulinge, war es erst einmal schon gut, wenn wir es schafften, eine zeitlang an keinem Gedanken kleben zu bleiben. Das war für mich wirklich nicht einfach! Am Anfang zogen die Gedanken und Eindrücke durch meinen Kopf wie D-Züge durch einen Bahnhof und stoppten auch gerne mal an meinem „Aufmerksamkeits-Bahnsteig“! Kurz vor dem Mittagessen hatte ich dann eine Phase, in der ich tatsächlich mit heiterer Gelassenheit "loslassen" konnte oder, wenn mir das nicht gelang, ich deshalb zumindest nicht

mehr so ärgerlich auf mich war. Als würde Katharina spüren, wann uns die Konzentration verließ, stellte sie zwi- schendurch immer wieder die Frage in den Raum: "Seid ihr noch wachsam?" Und sie ermunterte uns immer wieder: "Ihr sollt den- ken: Wenn die Aufmerksamkeit nachläßt, setze ich immer wieder neu an." Hilfestellung war z. B., die Atemzüge zu zählen, immer bis 10, dann wieder von vorne beginnen.

Nach dem Mittag gab es eine Meditationsphase, in der Katharina uns buddhistische Mönchsgesänge vorspielte. Spontan hätte ich gedacht, dass ich mich hierbei besser konZEN-trieren könnte, als in der absoluten Stille und ich war dann recht überrascht, dass dies nicht der Fall war. Insgesamt war für mich nachmittags auch irgendwie die Luft raus, was ja auch sehr passend ist, da die Atmung ja ein ganz ele- mentarer Bestandteil der Meditation ist. Vormittags konnte ich mich auch in Phasen der Ablenkung durch das Konzentrieren auf meine Atmung meist wieder sammeln. Aber am Nachmittag spürte ich richtig, wie "Engelchen und Teufelchen" auf meinen Schultern diskutierten, ob es jetzt nicht genug des Stillsitzens gewesen sei! Offenbar erging es aber nicht nur mir so. Viel öfter als am Vormittag hörte man jetzt ein durch Bewegung verursachtes Rascheln der Kleidung, ein Kratzen, ein Schaben. Stillsitzen mochten wir wohl alle nicht mehr wirklich. Katharina hatte aber auch für so unruhige Geister wie uns jetzt noch ein Ass im Ärmel: Neben dem meditativen Schreiten, dem Kinhin, gab es vor der allerletzten Phase des Sitzens noch einige vitalisierende Yogaübungen für uns.

Am Ende trafen wir uns noch einmal alle im Eingangsraum und tauschten die Eindrücke des Tages aus. Katharina war sehr stolz auf unser Durchhaltevermögen. Es sei sicher schwierig für uns gewesen, uns so lange auf die Meditation einzulassen (eine Phase des Stillsitzens hatte heute je 20 bis 25 Minuten gedauert, Anfänger beginnen meist eher mit 10 Minuten). Es wäre dennoch schön, wenn wir vielleicht erfahren hätten, was es bedeute, einmal kurz loszulassen und innerlich leer zu werden. Und einen Rat gab sie uns noch mit: In Zeiten der Trauer, des Ärgers, der Verzweiflung würde es helfen, nicht im Gestern oder im Morgen zu leben, sondern kontrolliert zu atmen und sich nur auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Katharina, ich werde es ausprobieren und dir dann bei unserem nächsten Meditationstreffen im September berichten!

Andrea Haeusler,
Shotokan-Karate-Dojo Münster

Weihnachtslehrgang in Stierstadt (Oberursel)

Am Sonntag, den 19.12., rief das Karate Dojo Hinode, eine Abteilung des TV 1891 Stierstadt e.V., seine Mitglieder zum Weihnachtslehrgang und trotz chaotischer Straßenverhältnissen (Blitzeis am Abend vorher und dann massiver Schneefall) folgten 23 Karateka dem Ruf ihrer Trainer Alexandra und Marcus Engel. Wer nun dachte, sich zu einem beschaulichen Sonntagsmorgen- Stelldichein einzufinden, der sah sich allerdings getäuscht. Den Karateka im Alter zwischen 14 und 60 Jahren, mit Graduierungen vom 9. Kyu bis zum Dan, wurde in drei knallharten Trainingseinheiten alles abverlangt. Die erste Einheit, in der natürlich zur Vorbeugung vor Verletzungen zunächst ein schweißtreibendes Aufwärmtraining absolviert wurde, beinhaltete das Kihon.

Das Ziel des Kihon war es, an sich selbst und seinen Techniken zu arbeiten und diese zu verfeinern, um deren Wirkung zu maximieren.

Hört sich einfach an, ist es aber nicht.

Die Pausen zwischen den Einheiten wurden genutzt um neue Luft und Kraft zu schöpfen, sich an den selbstgebackenen Kuchen, den belegten Brötchen und den gereichten Getränken zu laben und Erfahrungen auszutauschen.

In der zweiten Einheit wurde das Kumite in seinen verschiedenen Formen trainiert.

Schwerpunkt war hier die korrekte Ausführung der Technik, richtige Distanz und Timing, was vom Gohon Kumite bis hin zum Happo Kumite immer kniffliger wurde, da alle Graduierungen gemeinsam trainierten.

Nach der verdienten Pause und vor der dritten Einheit ging es, wie es sich für Karateka gehört, im Gi und barfuß hinter die Vereinsturnhalle in den Tiefschnee. Die Füße wurden dann direkt im Anschluss bei der dritten Trainingseinheit schnell wieder warm, denn hier ging es um das Kata Training.

Nach diesen drei an den Kräften zehrenden Einheiten war aber noch nicht für alle Karateka das wohlverdiente Ende erreicht. Ein Teil der Anwesenden stellte sich zum Abschluss noch der Prüfung zum nächst höheren Gürtelgrad. Sehr lobenswert finde ich, dass alle Karateka gewartet haben, bis die Prüflinge fertig waren und bei der anschließenden Urkundenverteilung mit kräftigem Applaus die Leistungen der Prüflinge gebührend würdigten!

OSS

Helmut Waruschin

Hinode Karate Dojo TV 1891 Stierstadt e.V.



Übungen für das direkte Eintauchen in den Angriff des Gegners

Diese Übung soll dem Zögern beim Kontern entgegenwirken.
Ebenfalls werden Reaktion und das seitliche Ausweichen (Sabaki) geschult.

Die Übung langsam beginnen und das Tempo nach und nach steigern.

Als Material brauchen wir: 1m Schaumstoff-Rohrisolierung (bekommt man in jedem Baumarkt. Kosten: unter 1 €).
Der Vorteil dieses Materials ist, dass man sich so gut wie nicht damit verletzen kann - man sollte jedoch auch damit nicht direkt ins Gesicht des Partners schlagen!



Das Maßnehmen

Beim Maßnehmen muss der Abstand so gewählt werden, dass das Schaumstoff-Rohr den Partner bei einem Schlag, der von oben nach unten geführt wird, direkt auf den Kopf trifft.



Ausholen des Schlages

Beide Partner stehen sich in Kampfhaltung (Kamae) gegenüber. Bei der Ausgangsposition ist darauf zu achten, dass das Ende des Schaumstoff-Rohrs am Kinn des Partners steht. Nun holt der Angreifer mit dem Schaumstoff-Rohr bis hinter seinen Kopf aus. Im Moment des Ausholens muss der Tsuki ohne Zögern zum Bauch des Partners geschlagen werden - Bauchmuskeln anspannen!



Durchführung des Schlages

Wichtig ist, dass der Tsuki im Moment des Ausholens schon auf dem Weg ins Ziel ist.
Der Schlag mit dem Schaumstoff-Rohr muss ohne Pause weitergeführt werden.



Sabaki

Nach dem Tsuki zum Bauch wird dem eigentlichen Schlag mit dem Schaumstoff-Rohr seitlich ausgewichen (Sabaki) und mit einem Tsuki gekontert.

Natürlich sind viele Variationen möglich, z. B. anstatt am Anfang einen Tsuki etwa einen Mae-Geri ausführen und nach dem Ausweichen einen Ura-Mawashi (wie auf Bilderserie 2 zu sehen).

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Viel Spaß beim Üben!
Oss Jörg Reuß

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V. am 13.5.2011 in Köln

Liebe DJKB-Mitglieder!

Hiermit lade ich Euch zu einer ordentlichen Mitgliederversammlung ein.

TERMIN: Freitag, 13.Mai 2011, Beginn: 19.00 Uhr

ORT: Turnhalle der Europaschule Köln / Gesamtschule Zollstock
Raderthalgürtel 3 / 50968 Köln

Tagesordnung:

- TOP 1: Begrüßung, Feststellung der Anwesenheit und der Stimmberechtigung,
Wahl eines/einer Protokollführer/s/in
- TOP 2: Berichte der Präsidiumsmitglieder und Referenten
- TOP 3: Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer
- TOP 4: Entlastung des Präsidiums
- TOP 5: Beschlussfassung über vorliegende Anträge
- TOP 6: Wahl von Ausschüssen
- TOP 7: Wahl von 2 Kassenprüfern
- TOP 8: Festsetzung der Mitgliedsbeiträge bzw. Gebühren
- TOP 9: Satzungsänderungen:
- TOP 10: Beschlussfassung über den Haushaltsplan
- TOP 11: Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung sind schriftlich bis spätestens 6. Mai 2011 (Posteingang) an die DJKB-Geschäftsstelle (Schwarzwaldstraße 64, 66482 Zweibrücken) zu senden.

Der Nachweis der Mitgliedschaft und als Voraussetzung zur Ausübung des Stimmrechts, hat „vor Ort“ durch die Vorlage des Mitgliedsausweises mit gültiger DJKB-Jahressichtmarke 2011 zu erfolgen!!!

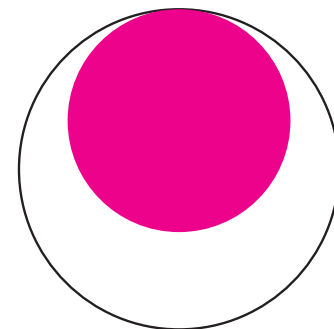
Ich freue mich, möglichst viele Mitglieder in Köln begrüßen zu dürfen und wünsche allen eine gute Anreise.

Oss

Martin Buchstaller
DJKB-Präsident

Deutsche Meisterschaften 14. Mai 2011 des DJKB

Veranstalter: Deutscher JKA-Karate Bund e. V.
Ausrichter: Shotokan KarateDojo Tsunami Köln
Halle: Europaschule Köln / Gesamtschule Zollstock
Raderthalgürtel 3, 50968 Köln



Teilnahmeberechtigt: Karateka ab 3. Kyu mit gültigem DJKB-Ausweis 2011
Jugend: 15 - 17 Jahre / Junioren: 18 - 20 Jahre /
Senioren: ab 21 Jahre

ACHTUNG

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

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

Disziplinen: **Senioren ab 21 Jahre**

Gruppe C1: Kata-Einzel Frauen	Gruppe K1: Kata-Einzel Männer
Gruppe D1: Kumite-Einzel Frauen	Gruppe B1: Kumite-Einzel Männer
Gruppe DT1: Kata- Mannschaft Frauen	Gruppe KA1: Kata- Mannschaft Männer
Gruppe DK1: Kumite-Mannschaft Frauen	Gruppe KT1: Kumite-Mannschaft Männer

Junioren 18 - 20 Jahre

Gruppe C2: Kata-Einzel Frauen	Gruppe K2: Kata-Einzel Männer
Gruppe D2: Kumite-Einzel Frauen	Gruppe B2: Kumite-Einzel Männer
Gruppe DT2: Kata- Mannschaft Frauen	Gruppe KA2: Kata- Mannschaft Männer
Gruppe DK2: Kumite-Mannschaft Frauen	Gruppe KT2: Kumite-Mannschaft Männer

Jugend Einzel: 16 - 17 Jahre

Team: 15 - 17 Jahre

Gruppe C3: Kata-Einzel Frauen	Gruppe K3: Kata-Einzel Männer
Gruppe D3: Kumite-Einzel Frauen	Gruppe B3: Kumite-Einzel Männer
Gruppe DT3: Kata- Mannschaft Frauen	Gruppe KA3: Kata- Mannschaft Männer
Gruppe DK3: Kumite-Mannschaft Frauen	Gruppe KT3: Kumite-Mannschaft Männer

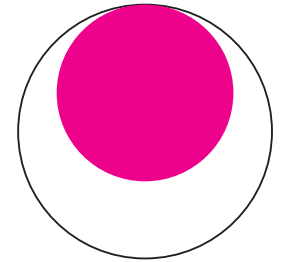
Modus: **Kata-Einzel** Vorrunden: Flaggensystem
1. + 2. Runde: Heian I - V + Tekki Shodan
3. Runde: Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangetsu
Finale: Punktsystem (Kata frei wählbar)

Kata-Team: nach Geschlechtern getrennt, (nur reine Dojo-Mannschaften)
freie Wahl der Kata in Vor- und Finalrunde
(die Kata darf wiederholt werden)

Kumite-Einzel: K.O.-System ohne Trostrunde, Shobu-Ippon
Zahnschutz (weiß od. transparent) ist Pflicht! Tiefschutz und
Brustschutz sind erlaubt.

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

Meldung: schriftlich bis **6. Mai 2011** an:
Klaus Wiegand • Kranichstr. 3 • 44867 Bochum
Tel.: 0 23 27 / 95 36 36 • Fax: 0 23 27 / 95 36 37
Verrechnungs- od. Euroscheck beifügen!



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

Preise: Pokale, Medaillen

Über-
nachtung: in kleiner Anzahl, nach vorheriger Anmeldung per E-Mail (joerg.reuss@web.de) im Dojo möglich.

Tagungs- u. Gästehaus St. Georg, Rolandstr. 61, 50677 Köln
Tel.: 0221 / 93702020, www.gaestehaus-st-georg.de (Stichwort: "Karate")

Hotels unter: www.koelntourismus.de/hotels-mehr.html

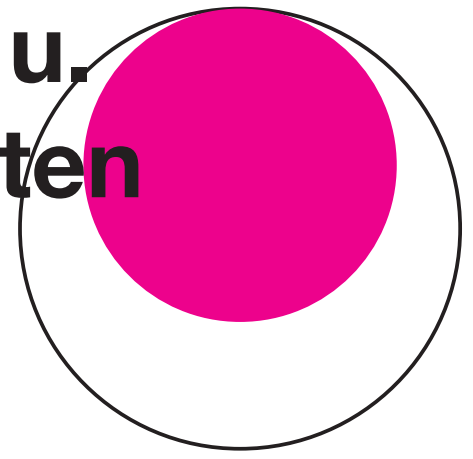
Party: Samstagabend nach dem Turnier im Bushido Köln, Sechtemer Str. 5, 50968 Köln

Info: Claudia Gölles & Jörg Reuß • Derkumer Str. 6 • 50968 Köln (Raderthal)
Tel.: 02 21 / 4234 85 04 • Mobil: 0151 / 2758 01 73
Email: schäfer.goelles@gmail.com

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

...weitere Turniere	
12. März 2011	<p style="text-align: center;">Elbe-Cup in Magdeburg</p> <p>Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.bkc-magdeburg.de (Termine)</p> 
13. März 2011	<p style="text-align: center;">Mitteldeutsche Meisterschaften in Dieburg / Hessen</p> <p>Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de (Termine)</p>
27. März 2011	<p style="text-align: center;">Südwestdeutsche Meisterschaften in Iffezheim (bei BadenBaden)</p> <p>Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de (Termine)</p>
3. April 2011	<p style="text-align: center;">Billerbecker Pokalturnier in Billerbeck / NRW</p> <p>Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: www.karate-billerbeck.de</p>

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



18. Juni in Blumberg (bei Donaueschingen)

Veranstalter: Deutscher JKA-Karate Bund e.V.

Ausrichter: JKA-Karate Dojo Blumberg e.V.

Halle: Eichbergsporthalle / Achdorferstr. 30 / 78176 Blumberg

Beginn: ab 10.00 Uhr Vorkämpfe 17.00 - 19.00 Uhr Finale

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



ACHTUNG
Ausweiskontrolle!!!

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

AUSWEISKONTROLLE

Kumite:	F:	9 - 11 Jahre	ab 6. Kyu	Kihon Ippon Kumite
	E:	12 - 14 Jahre	6. - 4. Kyu	Kihon Ippon Kumite
	D:	15 - 17 Jahre	6. - 4. Kyu	Kihon Ippon Kumite
	C:	12 - 13 Jahre	ab 3. Kyu	Jiyu Ippon Kumite
	B:	14 - 15 Jahre	ab 3. Kyu	Jiyu Kumite (Shobu Ippon)

(Kihon Ippon u. Jiyu Ippon Kumite: je 1 x Jodan Oi Zuki;
1 x Chudan Oi Zuki, 1 x Mae Geri / mind. 1 Konter als Fußtechnik)

Kata:	I:	9 - 11 Jahre	Heian I - II	Finale: Heian I - V
	H:	12 - 13 Jahre	Heian I - III	Finale: Heian I - V, Tekki I
	G:	14 - 15 Jahre	Heian I - V	Finale: Heian I - V, Tekki I, Sentei Kata
	Vorrunde: Flaggensystem, Finale: Punktsystem			
	Graduierung: ab 6. Kyu			

Kata-Team:	M:	9 - 11 Jahre	Heian I - V, Tekki I, Sentei Kata
		ab 7. Kyu, auch gemischte Mannschaften möglich!	
	L:	12 - 14 Jahre	Heian I - V, Tekki I, Sentei Kata
		ab 6. Kyu, keine gemischten Mannschaften!	

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

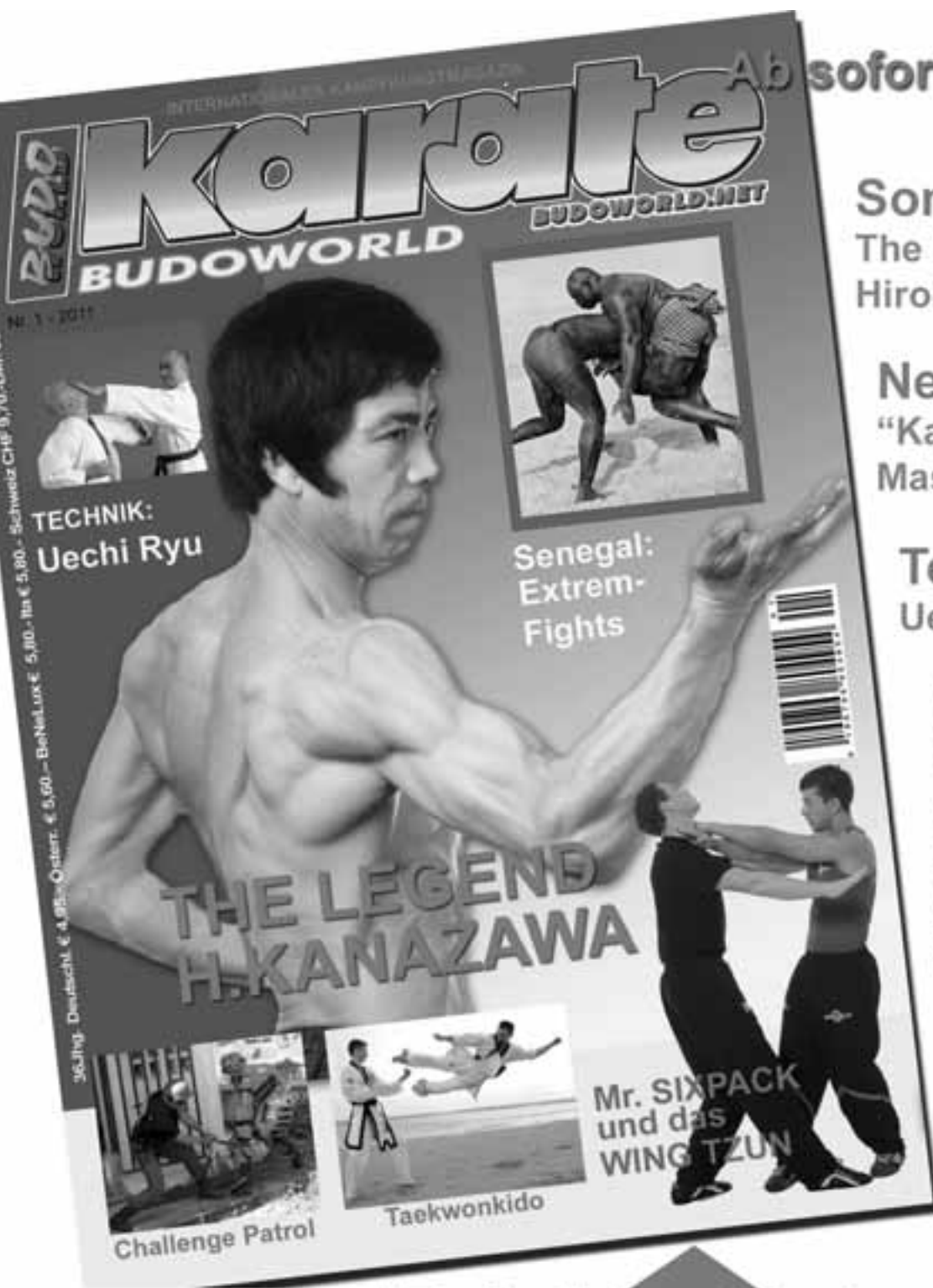
Meldeschluss: Freitag, 10. Juni 2011 (Eingangsdatum!!! - bitte unbedingt einhalten)

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

Übernachtung: findet man unter: www.stadt-blumberg.de
in der Turnhalle leider **nicht möglich!**

Infos: Helmut Hein, E-mail: HCHein@online.de

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



Ab sofort im Handel

Sonderteil:
The Legend -
Hirokazu Kanazawa

Neuaufgabe:
"Karate-Do"
Masatoshi Nakayama

Technik:
Uechi Ryu Karate

Senegal:
Extrem-Fights

Stretching:
Die richtige
Körpertemperatur
ist wichtig.

EUROPEAN KARATE
CHAMPIONSHIPS 2011
SUISSE / SWITZERLAND



**Budo Karate / Budoworld
aktuell im Handel**

Im gut sortierten Zeitschriftenhandel und überall im
Bahnhofsbuchhandel erhältlich

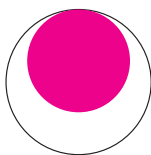
Karate www.karate2011.ch
European Championships 2011
6.-8. Mai 2011 Schweiz

...weitere Turniere

9. April 2011	Norddeutsche Meisterschaften in Hannover Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: www.djkb-stuetzpunkt-nord.de
9. April 2011	Bayerische Meisterschaft im JKA-Karate in Feldkirchen Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.karate-feldkirchen.de
11. Juni 2011	Shihan Ochi-Cup in Bad König / Odw Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.karate-odw.com
9. Juli 2011	Süddeutsche Meisterschaften in Feldkirchen Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de (Termine)

Bundesjugendlehrgang 2011 in Wetzlar vom 24. bis 29. Juli

Veranstalter:	Deutscher JKA-Karate Bund e.V.
Trainer:	Markus Rues, 5. Dan & Anika Lapp, 3. Dan
Ort:	Sport- und Bildungsstätte der Sportjugend Hessen, Friedenstr. 99, 35578 Wetzlar (Hessen)
Teilnehmer:	DJKB-Mitglieder im Alter von 9 - 17 Jahren, ab 7. Kyu! Betreuer ab 18 Jahre (können am Training teilnehmen)
Anreise:	am Sonntag, 24.07.2011 von 15.00 - 17.00 Uhr
Abreise:	am Freitag, 29.07.2011 zwischen 12.30 und 13.30 Uhr
Unterkunft:	in 4-, 6- oder 8-Bettzimmern mit Dusche, WC
Verpflegung:	Vollpension (sehr gute Küche; auf Wunsch auch vegetarisch)
Programm:	Morgengymnastik u. -lauf, Karatetraining in 2 Gruppen, jeweils vormittags und nachmittags, Spiele ...
Preis:	€ 170,- inkl. Unterkunft, Vollpension und Training, bitte bis zum 31.5.2011 auf das Konto des DJKB e.V., Kto.-Nr. 2050230000 bei der Volksbank Saarpfalz e.G. (Blz 592 912 00) überweisen.
Meldung:	schriftlich, möglichst gruppenweise, bis spätestens 31.5.11 an: Markus Rues • Otto-Adam-Str. 4 • 78467 Konstanz (Maximal 60 Teilnehmer! Reihenfolge nach Posteingang) Anmeldebögen siehe Internet: www.Deutsche-JKA-Karate-Bund.de (Termine / Terminliste 2011)
Info:	Anika Lapp: Karate.Neckarrems@googlemail.com
Haftung:	Keine Haftung durch den Veranstalter.



Lehrgangs - Ausschreibungen.....

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 12. März 2011

Ort: 41066 Mönchengladbach

Halle: Turnhalle Dünnerfeld
Nespelerstr. 75

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

Info: Tel.: 0163 / 6275728
thloerke1@hotmail.de

Lehrgang mit Axel Dziersk

Datum: 12. / 13. März 2011

Ort: 01705 Freital (-Zauckerode)

Halle: "Glück-Auf"-Grundschule
Straße der Stahlwerker 8

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

Info: Marco Herrmann
Tel.: 0176 / 21 25 44 86
www.shotokan-freital.de

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 12. / 13. März 2011

Ort: 12679 Berlin

Halle: Turnhalle Schönagelstraße
Schönagelstr.

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

Info: Tel.: 030 / 933 95 71
Mobil: 0171 / 283 62 22

Prüfungs-Lehrgang mit Schlatt

Datum: 19. März 2011

Ort: 97941 Tauberbischofsheim

Halle: Grundschule am Schloß
Schlossplatz 8

Beginn: Sa. 13.30 Uhr alle Grade

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

Kinder- u. Jug.-Lehrgang mit Giovanni Torzi

Datum: 19. März 2011

Ort: 76549 Hügelsheim

Halle: Ontariohalle, Ontario Str. 1
Hochfeldsiedlung

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

Info: Helmut Hein
hchein@online.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 19. / 20. März 2011

Ort: 27308 Kirchlinteln

Halle: Schulzentrum
Schulstr. 3

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

Info: Udo Lüdemann
Tel.: 0170 / 585 55 54

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp



Datum: 19. / 20. März 2011

Ort: 75365 Calw

Halle: Turnhalle Badstraße

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

Info: Gerhard Schuler
Tel.: 0 70 33 / 13 84 02
Handy: 0152 / 29 28 19 87
kontakt@skd-calw.de

Kumite-Lehrgang mit Detlef Krüger

Datum: 20. März 2011

Ort: 66399 Ormesheim

Halle: Schulturnhalle Ormesheim
Theo-Carlen-Platz

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

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

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 25. / 26. März 2011

Ort: 57234 Wilnsdorf

Halle: Gymnasium Wilnsdorf
Hoheroth 94

Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam

Info: Nathalie Stötzel
Tel.: 0176 / 6365 08 55
www.banzai-wilnsdorf.de

Lehrgang mit Michael Gehre

Datum: 26. März 2011

Ort: 23738 Lensahn

Halle: Realschule
Jahnstraße

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

Info: Michael Gehre
Tel.: 0177 / 239 32 20
m-gehre@t-online.de

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp



Datum: 26. / 27. März 2011

Ort: 78166 Donaueschingen

Halle: Neue Sporthalle der
Realschule / Lehenstr. 15

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

Info: Uwe Brandy
Tel.: 07 71 / 896 89 93
uwe.brandy@t-online.de

Lehrgang mit Henry Landeck

Datum: 2. April 2011

Ort: 92526 Oberviechtach

Halle: Ortenburg-Gymnasium
Wolfsgrubenweg

Beginn: Sa. 11.00 Uhr alle Grade

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



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 2. / 3. April 2011

Ort: 63695 Glauburg-Glauburg

Halle: Turnhalle Glauburg
Heegheimer Str.

Beginn: Sa. 10.00 Uhr Kinder bis 8. Kyu
11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Peter Stoll, 06041 / 820711
www.do-kyohan.de

Lehrgang mit D. Krüger u. U. Fritz

Datum: 2. / 3. April 2011

Ort: 76149 Neureut

Halle: Schuzentrum Neureut
Unterfeldstr. 6

Beginn: Sa. 12.00 Uhr 2 Gr. parallel

Info: Udo Fritz
Tel.: 0172 / 455 24 15

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 2. / 3. April 2011

Ort: 39130 Magdeburg

Halle: Grundschule "Am Grenzweg"
Grenzweg

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

Info: Claudia Walsleben
Tel.: 03 91 / 631 04 09
www.hkc-magdeburg.de

Lehrgang mit S. Kötz u. Th. Stenzel

Datum: 2. / 3. April 2011

Ort: 01705 Freital

Halle: Weißeritzgymnasium
Krönertstr. 25

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

Info: www.shotokan-karate.eu

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 8. / 9. April 2011

Ort: 38170 Schöppenstedt

Halle: Samtgemeindehalle
Halle am Elm-Asse-Platz

Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam

Info: www.FC-Samleben.de

Lehrgang mit S. Kötz u. Th. Stenzel

Datum: 9. / 10. April 2011

Ort: 01705 Freital (bei Dresden)

Halle: Weißeritzgymnasium
Krönertstr. 25

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

Info: www.shotokan-karate.eu

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 9. April 2011

Ort: 70499 Stuttgart

Halle: Maria-Montesori-Schule
Beim Fasanengarten 9

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

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

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 9. / 10. April 2011

Ort: 66459 Kirkel-Limbach

Halle: Dorfhalle Limbach
Gartenstr. 30

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

Info: www.karatedojo-neunkirchen.de

Kumite-Lehrgang mit D. Krüger, B. Weingand und J. Breiting

Datum: 15. - 17. April 2011

Ort: 71732 Tamm

Halle: Sporthalle Egelsee
Ludwigsburger Str. 19

Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam

Info: www.tv-tamm.de

Lehrgang mit Axel Dziersek

Datum: 16. / 17. April 2011

Ort: 09456 Annaberg

Halle: TH Parkstraße
Parkstraße 19

Beginn: Sa. 10.00 Uhr gemeinsam

Info: Thilo Findeisen
Tel.: 0 37 33 / 2 15 04
www.karate-annaberg.de

Oster-Lehrgang mit R. Kiiskilä, M. Glad u. H. Perchtold

Datum: 22. - 24. April 2011

Ort: 67227 Frankenthal

Halle: Halle am Kanal
Am Kanal (Nähe Hallenbad)

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

Info: www.bushido-ft.de

Trainingscamp mit Shinji Akita

Datum: 28. April - 1. Mai 2011

Ort: 79853 Kappel

Halle: Hochfirsthalle Kappel
Neustädterstr.

Beginn: Do. 18.00 Uhr bis 5. Kyu
19.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: Anton Salat
Tel.: 0 76 53 / 96 17 18
anton-salat@aponet.de



VII. Internationaler Lehrgang im
mit **Shihan Hiroshi**

Sen-Do

Info/Kontakt: www.sen-do.de
phone: 0049-40 3990 88 55
Email: matts@sen-do.de

SHIRAI

9. Dan

am **02. April 2011**

in **HAMBURG**

Sporthalle Kieler Str.128

mit
Co-Instructor **Angelo TORRE, 6.Dan**
assistiert von **Massimo ABATE, 5.Dan**
und **Matthias BESCHNIDT, 4.Dan**

Gebühren Tageskasse (NEUE GEBÜHRENAUFTEILUNG!)

3. Kyu – Dan: 35,- Euro
9. - 4. Kyu: 25,- Euro
Kinder (bis 14 Jahre): 20,- Euro

Hinweis: Die Rabatte der Vorjahre
sind nun bereits eingerechnet!

Anmeldung

(NEUE BANKVERBINDUNG!)
bis 30. März '11, inkl. Kontoeingang
Bankverbindung Empfänger:
Sen(no)Do-Verein Initiative Gesundheit e.V.
Konto-Nr: 777 811,
Institut: Hamburger Volksbank eG,
BLZ: 201 900 03.

ACHTUNG! Änderungen beachten!

Samstag, 02. April 2011

(NEUE KURSAUFTEILUNG!)

10.00 – 12.30 Uhr (3. Kyu – Dan) SHIRAI Shihan

10.00 – 12.30 Uhr (9. – 7. Kyu) TORRE / ABATE

10.00 – 12.30 Uhr (6. – 4. Kyu) TORRE / ABATE

15.00 – 17.30 Uhr (3. Kyu – Dan) SHIRAI Shihan

15.00 – 17.30 Uhr (9. – 7. Kyu) TORRE / ABATE

15.00 – 17.30 Uhr (6. – 4. Kyu) TORRE / ABATE

Anmeldung zur Kyu-Prüfung:
Samstag bis 18.00 Uhr an der Kasse!

Sonntag, 03. April 2011 (NUR Kyu-Prüfungen!)

11.00 – 12.00 Uhr Vorbereitung mit M. Beschmidt
ab 12.30 Uhr Kyu-Prüfungen 9. - 1. Kyu

Übernachtung in der Nähe:

HALLENÜBERNACHTUNG nach Registrierung
a.d. Lehrgangskasse (5,- Euro Kostenbeteiligung)

ETAP Hotel HH City (gegenüber der Halle!)
Holstenkamp 3, 22525 Hamburg
phone: 0049 – 40 85 37 96 20

MOTEL ONE Hamburg Altona (ca. 5 Min. v.d. Halle!)
Kieler Str. 171, 22525 Hamburg
phone: 0049 – 40 897 20 69- 0

Haftung: Der Veranstalter / Ausrichter lehnt jede Haftung ab!

ANZEIGE



6. Oster-Lehrgang in Troisdorf vom 23.-25. April 2011

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

Sensei Thomas Schulze (5. Dan, DJKB-Nationalcoach)

Sensei Julien Chees (5. Dan, mehrfacher Kata-Weltmeister)

Sensei Kirsten Manske (4. Dan, mehrfache Kata- und Kumite-Siegerin)

Ausrichter: Karate Dojo Ochi Troisdorf e.V.

Ort: **Schulzentrum Troisdorf-Siegler**
Edith-Stein-Str., 53844 Troisdorf
(A59 - Flughafenautobahn Köln/Bonn,
Abfahrt "Troisdorf Nr. 38")

Gebühr: 50,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 30,- Euro
Tageskarte: 20,- Euro / Kinder: 13,- Euro

Prüfung: Montag, ab 15.00 Uhr Kyu-Prüfungen

Über-
nachtung: siehe Internet: www.ochi-troisdorf.de

Fete: Sonntag: Abschlußfete im Vereinsheim

Haftung: Der Ausrichter lehnt eine Haftung
jeglicher Art ab.

Information: Dr. Somantha Roewing: 0170 93 200 71;
Somantha@gmx.de
R. Rathmann: 0170 96 39 404,
brRathmann@t-online.de

Trainingszeiten: Sa., den 24.4. bis Mo., den 25.4.2011

10.00 - 11.15 Uhr	Kinder / 9. - 5. Kyu	Halle 1, 2, 3
11.15 - 12.30 Uhr	4. - 1.Kyu / Dan	Halle 3; 1-2

Kata:		
12.30 - 13.30 Uhr	Kinder / 9. - 5. Kyu	Halle 1, 2, 3
13.30 - 14.30 Uhr	4. - 1.Kyu / Dan	Halle 3; 1-2

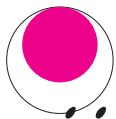
15.00 - 16.15 Uhr	Kinder / 9. - 5. Kyu	Halle 1, 2, 3
16.15 - 17.30 Uhr	4. - 1.Kyu / Dan	Halle 3; 1-2

4 Gruppen: Kinder bis 7. Kyu / 9. - 5. Kyu / 4. -1. Kyu / Dan
(Bitte auf die Gruppenänderung achten)

KAITEN
KARATE GI
www.kamikaze.de

(In Verbindung mit der Eintrittskarte
25 € Ermäßigung
beim Kauf eines Karate-Gi)

ANZEIGE



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Axel Dziersk

Datum: 30. April / 1. Mai 2011

Ort: 01277 Dresden

Halle: Ev. Kreuzgymnasium
Dornblühstr. 4

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

Info: www.shotokan-karate.eu

Lehrgang mit Erwin Querl

Datum: 6. - 8. Mai 2011

Ort: 27498 Helgoland

Halle: James-Krüss-Schule
Schulstraße

Beginn: Fr. 18.00 Uhr gemeinsam

Info: Carsten Voigt
Tel.: 0 47 25 / 75 45
Mobil: 0172 / 293 96 55

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 7. Mai 2011

Ort: 71126 Gäufelden
-Öschelbronn

Halle: Aspenhalle

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

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

Lehrgang mit Axel Dziersk

Datum: 7. / 8. Mai 2011

Ort: 01705 Freital

Halle: "Glück-Auf"-Grundschule
Str. der Stahlwerker 1

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

Info: Marco Herrmann
Tel.: 0176 / 2125 44 86
www.shotokan-freital.de

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 21. Mai 2011

Ort: 64807 Dieburg

Halle: Gutenberghalle
Auf der Leer 11

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

Info: Peter Nikiel
Tel.: 0 60 71 / 58 95
www.ika-karate-dieburg.de

Lehrgang mit Shihan Shirai

Datum: 21. / 22. Mai 2011

Ort: 76227 Karlsruhe

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

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

Info: Cosimo Piepoli
Tel.: 0 72 43 / 94 91 49

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 21. / 22. Mai 2011

Ort: 12679 Berlin-Marzahn

Halle: Turnhalle
Schönagelstraße

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

Info: Tel.: 030 / 933 95 71
Mobil: 0171 / 283 62 22

Lehrgang mit Erhard Wingrat

Datum: 21. / 22. Mai 2011

Ort: 21762 Otterndorf

Halle: Mehrzweckhalle
Fröbeweg

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

Info: Georg Ramm
Tel.: 0 47 51 / 49 16

DJKB-Instructor R. Kiiskilä u. H. Perchtold

Datum: 21. / 22. Mai 2011

Ort: 57258 Freudenberg

Halle: Schulzentrum
Alte Kölner Str. 15

Beginn: Sa. 11.00 Uhr 2 Gr. parallel

Info: Holger Wiederstein
Tel.: 0160 / 6379019
www.karate-alchen.de

Lehrgang mit Axel Dziersk

Datum: 21. / 22. Mai 2011

Ort: 01705 Freital

Halle: "Glück-Auf"-Grundschule
Str. der Stahlwerker 1

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

Info: Marco Herrmann
Tel.: 0176 / 2125 44 86
www.shotokan-freital.de

Lehrgang mit B. Hirschberger u. R. Adam

Datum: 22. Mai 2011

Ort: 66399 Ormesheim

Halle: Schulturnhalle
Theo-Calen-Platz

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

Info: Ahmet Sönmez
Tel.: 0681 / 59590808
Ahmet.Soenmez@web.de

Lehrgang mit Detlef Krüger

Datum: 25. Juni 2011

Ort: 76227 Karlsruhe

Halle: PSV Karlsruhe / Halle 1
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



Polzeisportverein Recklinghausen e.V.
Abt. Karate Gladbeck

K A R A T E

50 Jahre PSV Gladbeck Jubiläumslehrgang

Julian Chees 5° DAN

(mehrfacher Kata-Weltmeister und DJKB-Stützpunktrainer)

25. Juni 2011



Samstag: 10:30 Uhr – 12:00 Uhr 9. Kyu – 6. Kyu
12:00 Uhr – 14:00 Uhr 5. Kyu – DAN

15:30 Uhr – 17:00 Uhr 9. Kyu – 6. Kyu
17:00 Uhr – 19:00 Uhr 5. Kyu – DAN

Nach dem letzten Training gemütliches
Beisammensein für alle.

Lehrgangsgebühr: 20,- € (Kinder bis 14 Jahre 15,-€)

Prüfung: DJKB bis 1. Kyu
Samstag ab 14.30 Uhr

Verpflegung: über Cafeteria

Übernachtung: von Freitag bis Sonntag in der
Halle kostenlos möglich
(nur mit Anmeldung bis 23.06.11!)

Ort: Sporthalle der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule, Enfieldstr. 142, 45966 Gladbeck
(Der Weg wird ab A 2 Abfahrt Nr.5 „Gladbeck/Essen/Marl/B224“
und ab A31 Abfahrt Nr. 41 „Gladbeck“ ausgeschildert.)

Veranstalter: PSV Gladbeck, Info Heike Gude Tel: 0171 / 270 14 46
mail to: psv-gladbeck@gmx.de , Homepage: www.psv-gladbeck.de

Sonstiges: Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung.



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Detlef Krüger

Datum: 28. Mai 2011
Ort: 55239 Gau-Odernheim
Halle: Realschulhalle
Rossmarkt 5
Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 6. Kyu
11.45 Uhr ab 5. Kyu
Info: www.ondori-dojo.de

Lehrgang mit Thomas Schulze u. Kirsten Manske

Datum: 28. Mai 2011
Ort: 31275 Lehrte
Halle: Große Sporthalle
Schlesische Str.
Beginn: Sa. 11.00 Uhr 2 Gr. parallel
Info: www.karate-dojo-lehrte.de

Lehrgang mit Tobias Prüfert

Datum: 28. Mai 2011
Ort: 30419 Hannover
Halle: Anne Frank Schule
Eischsfelder Str. 38
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.00 Uhr ab 4. Kyu
Info: Tel.: 0510 / 5591 32 55
www.Kiko-Karate-Dojo-Hannover.de

Kinder-Jug.-Lehrgang mit Ch. Gradl u. E. Landgraf

Datum: 28. Mai 2011
Ort: 65527 Niedernhausen
Halle: Lenzberghalle
Neugasse 12a
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 7. Kyu
11.15 Uhr ab 6. Kyu
Info: Erich Landgraf
Tel.: 0 61 27 / 21 71
www.jk-karate-dojoniedernhausen.de

Lehrgang mit Markus Rues

Datum: 28. Mai 2011
Ort: 67663 Kaiserslautern
Halle: Pestalozzischule
Pfaffenbergstr. 108
Beginn: Sa. 10.00 Uhr Kinder bis 11J.
11.00 Uhr 9.-5. Kyu
15.00 Uhr ab 4. Kyu
Info: Dieter Rempel
Tel.: 0173 / 6 82 40 77
www.kenseikan.de

Lehrgang mit Jörg Reuß

Datum: 28. Mai 2011
Ort: Bad König / Hessen
Halle: Grundschule
Martin Luther Straße
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 7. Kyu
11.30 Uhr ab 6. Kyu
Info: Ayhan Ismail
Tel.: 0170 / 485 30 49
www.karate-odw.de

Lehrgang mit A. Sönmez u. F. Nobel

Datum: 11. / 12. Juni 2011
Ort: 66540 Sinnerthal-Nk.
Halle: Turnhalle Sinnerthal
Mühlenstraße
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Frank Nobel
Tel.: 0163 / 916 71 67

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

Datum: 11. / 12. Juni 2011
Ort: Braunschweig
Halle: Schulzentrum Heidberg
Stettinstr. 1 / BS-Süd
Beginn: Sa. 10.00 Uhr 3 Gr. parallel
Info: Matthias Rohde
Tel.: 05 31 / 79 94 39
www.shotokan-braunschweig.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 11. / 12. Juni 2011
Ort: 56075 Koblenz /Karthause
Halle: Gymnasium Karthause
Beginn: Sa. 9.30 Uhr bis 5. Kyu
10.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Jürgen Hinterweller
Tel.: 0 26 25 / 82 00 81
Mobil: 0175 / 222 61 38

Lehrgang mit G. Stolfa u. D. Velten

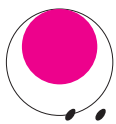
Datum: 18. Juni 2011
Ort: 64395 Brensbach
Halle: Halle am Gemeindezentrum
Ezyer Straße
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 7. Kyu
11.30 Uhr ab 6. Kyu
Info: Giovanni Stolfa
Tel.: 0163 / 289 73 21

Lehrgang mit Michael Szumlewski

Datum: 18. Juni 2011
Ort: 63512 Hainburg
Halle: Budo Gym Hainburg
Siemensstr. 8 - 10
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu
12.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: www.Budo-Gym.com

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 18. / 19. Juni 2011
Ort: 64560 Riedstadt
Halle: Sporthalle
Albert-Schweitzer-Str.
Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 5. Kyu
11.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: www.tsv03wolfskehlen.de



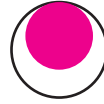
... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Jubiläums-Lehrgang mit Tobias Prüfert

Datum: 24. - 26. Juni 2011
Ort: 19069 Lübstorf (bei Schwerin)
Halle: Bahnhofstr. 18
Beginn: Fr. 18.30 Uhr alle Grade
Info: www.budokai-alt-meteln.de

DJKB-Instructor Hans Körner

Datum: 26. Juni 2011
Ort: 66399 Ormesheim / Saar
Halle: Schulturnhalle Ormesheim Theo-Calen-Platz
Beginn: Sa. 1100 Uhr bis 5. Kyu
 12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Ahmet Sönmez
 Tel.: 0178 / 412 09 83
Ahmet.Soenmez@web.de



Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 2. / 3. Juli 2011
Ort: Osnabrück
Halle: Schulzentrum Sonnenhügel Knollstraße
Beginn: Sa. 13.00 Uhr bis 6. Kyu
 14.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: Christoph Weiß
 Tel.: 0152 / 2964 72 36
www.karate-osnabrueck.de



Juli Hatz 2011

ANZEIGE

Lehrgangsleitung:

Martin Buchstaller, 5. Dan
 (A-Kader 94 - 98, Bundesjugendtrainer 95 bis 2001)

Jörg Reuß, 4. Dan
 (Vizeweltmeister 94, World Cup Sieger, Europameister)

Trainingsort:

Pestalozzischule, Paffenbergstr. 108, 67663 Kaiserslautern

Erstes Treffen: Sonntag, 10. Juli, 18.00 Uhr

Juli Hatz?!

Eine intensive Trainingswoche mit max. 34 Teilnehmern, die vorwärts kommen wollen und bereit sind ihre Grenzen auszuloten. Kihon, Kata und Kumite werden in gleicher Intensität trainiert. Zusätzliche Einheiten am Makiwara, im Krafraum, Lauf- und Intervalllaufsequenzen runden das Programm ab.

Mindestgraduierung:

4. Kyu mit Braungurtentendenz
 Körperliche Fitness ist ein MUSS!!!

Lehrgangsgebühr:

120 Euro
 (bei Teilnahme an allen Einheiten werden 30 Euro erstattet) inkl. Grillabend am Mittwoch mit Essen und Getränken

Anmeldung:

per E-Mail an: Martin.Buchstaller@t-online.de
 oder an die Geschäftsstelle des DJKB,
 Schwarzwaldstr. 64, 66482 Zweibrücken
 Es zählt der Meldeeingang,
 bitte spätestens bis 31. Mai 2011.

Überweisung:

bis zum 30. Juni auf das Konto
 bei der Sparda Bank Südwest,
 Blz 550 905 00, Kto. 35 00 22 (Martin Buchstaller)

Mitzubringen:

gute Laune, Gi, Laufschuhe

Unterkunft:

www.kaiserslautern.de/tourismus

Prüfung:

bis 1. Kyu am Freitag möglich

Adressen unserer DJKB-Instructoren und Verbandstrainer



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

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



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

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



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

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



Shihan Ochi in Kulmbach / Bayern

26. März 2011



Ausrichter: Shotokan Karate-Zentrum Kulmbach e.V.

Ort: Zweifachturnhalle Casper-Vischer-Gymnasium
 Christian-Pertsch-Straße

**zum
 1. + 2. Dan**

Trainingszeiten: Samstag, 26.3.: 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 Dan-Prüfungen

Gebühr: 20,- EURO

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

Übernachtung: in der Halle leider nicht möglich!
 im Achat-Hotel, Tel.: 0 92 21 / 603-0 (Stichwort "Landeck/Karate")
 Fremdenverkehrsamt, Tel.: 0 92 21 / 95 88-0

Haftung: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Münster

**DAN
Prüfung**

9. April 2011

zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: Bushido Münster .V.

Ort: Schulzentrum Wolbeck, Von-Holte-Str. 52, 48167 Münster

Achtung Hallenänderung!

Trainingszeiten: Samstag, 9.4.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

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

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

Gebühr: 20,- EURO

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

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

Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen jegliche Haftung ab.

15. / 16. April 2011

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

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

Trainingszeiten: Freitag, 15.4.: 19.00 - 20.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 16.4.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

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

Prüfung: Kyu-Prüfungen am Samstag ab 14.00 Uhr

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

Übernachtung: in der Halle möglich.

Info: Markus Rues, Tel.: 0175 / 4141099

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

SHIHAN OCHI IN ...

Shihan Ochi in Tschechien / Ceske Budejovice (Budweis)

5. - 8. Mai 2011

Info: Internet: www.karate-jiznicechy.cz

Shihan Ochi in München

21. Mai 2011

**DAN
Prüfung**

Ausrichter: SV 1880 München, Abt. Karate

zum 1. + 2. Dan

Ort: Turnhalle des SV 1880 München
Tübingerstr. 10 (Nähe TÜV) 80686 München

Trainingszeiten: Samstag, 21.5.: 11.00 - 12.00 Uhr 8. - 5. Kyu
12.00 - 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 - 15.15 Uhr 8. Kyu - Dan

Prüfungen: ab 16.00 Uhr Prüfungen zum 1. + 2. Dan

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

Info: Internet: www.karate-sv1880.de

Haftung: Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.

Instructor-Lehrgang mit Shihan Ochi in Blumberg (bei Donaueschingen)

18. / 19. Juni 2011

**Teilnahme
nur mit gültiger
Instructor-Marke 2011**

Ausrichter: JKA-Karate Dojo Blumberg e.V.

Ort: Realschule Blumberg, Achdorfer Str. 30 / 78176 Blumberg

Trainingszeiten: Samstag, 18.6.: 11.00 - 12.30 Uhr
nachmittags: wird vor Ort bekannt gegeben
Sonntag, 19.6.: wird vor Ort bekannt gegeben

Achtung: Der Lehrgangsstempel wird nur bei einer aktiven Teilnahme an allen Lehrgangseinheiten erteilt! (am Sonntag nach dem Training)

**Über-
nachtung:** www.stadt-blumberg.de

Info: Helmut Hein, Tel.: 07 71 / 6 21 99, E-Mail: HCHein@online.de

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

KATA-SPECIAL

2. - 5. Juni in Groß-Umstadt

2011



Shihan Tatsuya Naka
(JKA-Instructor aus Japan)

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

Ausrichter: Karate-Dojo Groß-Umstadt e.V. / Leitung: Christian Gradl
Tel.: 0 60 78 / 7 53 37, E-Mail: Ch.Gradl@t-online.de

Halle: Halle 1: Heinrich-Klein-Halle (Am Darmstädter Schloss, 64823 Groß-Umstadt)
Halle 2: Stadthalle Groß-Umstadt (neben der Heinrich-Klein-Halle)

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

Änderungen der Trainingszeiten und der Zusammensetzung des Trainerstabs sind vorbehalten.

Übernachtungshalle: Ab Mittwoch in der großen Sporthalle der Ernst-Reuter-Schule, Dresdner Str. 7, 64823 Groß-Umstadt / Gustav-Hacker-Siedlung, möglich.

Camping mit Zelt oder Wohnmobil: Camping mit Zelt oder Wohnmobil, ist ebenfalls auf dem Gelände der Ernst-Reuter-Schule gestattet. Die Unkostenbeteiligung (Personenentgelt) für die Übernachtung beträgt 5,- Euro pro Person und Tag. Für Kinder unter 14 Jahren entfällt das Personenentgelt.

Unterkunftsinformation: Hotels/Pensionen/Jugendherbergen
siehe unter www.karate-dojo-gross-umstadt.de/Kata_Special_Course

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

Melde- und Überweisungsschluss: Freitag der 20. Mai 2011, nach diesem Termin ist nur noch Barzahlung
vor Lehrgangsbeginn oder am Mittwochabend, dem 1. Juni 2011,
ab 17.00 Uhr am Treffpunkt möglich.

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

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

Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab.

www.karate-dojo-gross-umstadt.de

Shihan Ochi in Cuxhaven

24. / 25. Juni 2011

- Ausrichter:** Karate-Dojo ATS-Cuxhaven e.V.
- Ort:** **Rundturnhalle**, Beethovenallee 19, 27474 Cuxhaven
- Trainingszeiten:**
- | | | |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Freitag, 24.6.: | 19.30 - 21.00 Uhr | 9. Kyu - Dan |
| Samstag, 25.6.: | 11.00 - 12.30 Uhr | 9. - 5. Kyu |
| | 12.30 - 14.00 Uhr | 4. Kyu - Dan |
| | 15.00 - 16.00 Uhr | 9. - 5. Kyu |
| | 16.00 - 17.00 Uhr | 4. Kyu - Dan |
- ACHTUNG!**
ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.
Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)
- Prüfungen:** am Samstag nach dem letzten Training bis 1. Kyu
- Gebühr:** 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- EURO
- Info:** Alfred Nesper, Tel.: 0 47 21 / 5 23 56, Mobil: 0160 / 9034 19 93
E-Mail: alfred.nesper@gmx.de
- Übernachtung:** kostenlos in der Halle möglich!
Touristic-GmbH Cuxhaven, Tel.: 0 47 21 / 3 60 46
- Haftung:** Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

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

66482 Zweibrücken

Straße, Nr.

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	/ NEU		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate)	1,60 EURO	25St.: 30 € / 50St.: 50 €		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate Deutschland)	1,60 EURO	25St.: 30 € / 50St.: 50 €		
DJKB-Aufkleber	1,00 EURO	30St.: 25 € / 50St.: 40 €		
Wettkampfurkunden	0,80 EURO	/		
Wettkampfflächenklebeband (rot)	6,00 EURO	/		
Wettkampfflächenklebeband (gelb)	6,00 EURO	/		
Plakate DIN A 3	0,20 EURO	/		
Plakate DIN A 2	0,40 EURO	/		
Porto	3,50 EURO/Sendung Nur bei Bestellung von Klebeband bzw. Plakaten!			3,50
Summe				

Der Gesamtbetrag wurde

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

Die Broschüre "Willkommen im DJKB"



16-seitige A4 Broschüre mit

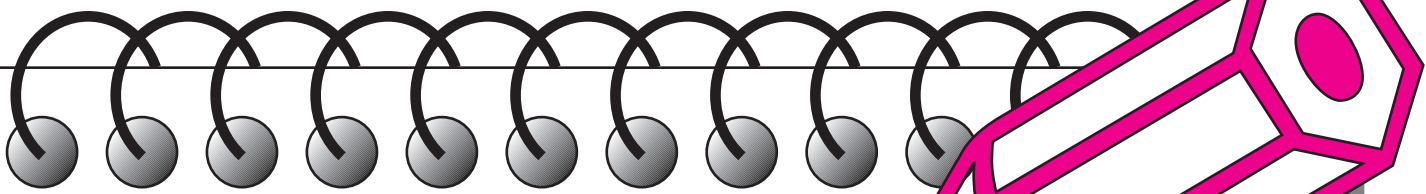
- Fragen und Antworten zu Karate
- Inhalte und Ziele im JKA-Karate
- Die 15 ehernen Regeln des Karate-Dō

Das Plakat

erhältlich im Format Din A3
und Din A2

Vorlage zur Selbstbeschriftung





JKA-Termine!

26. März 2011	Shihan Ochi in Kulmbach (1. + 2. Dan-Prüfungen)
27. März 2011	Südwestdeutsche Meisterschaft in Hfzheim
2. April 2011	JKA-EM in England
9. April 2011	Shihan Ochi in Münster (1. + 2. Dan-Prüfungen)
9. April 2011	Norddeutsche Meisterschaft in Hannover
9. April 2011	Bayrische Meisterschaft im JKA-Karate in Feldkirchen
15. 16. April 2011	Shihan Ochi in Konstanz
14. Mai 2011	Deutsche Meisterschaften in Köln
21. Mai 2011	Shihan Ochi in München (1. + 2. Dan-Prüfungen)
21. 22. Mai 2011	JKA-Jugend-EM in Holland
2. - 5. Juni 2011	Kata-Special in Groß-Umstadt
11. Juni 2011	Shihan Ochi-Cup in Bad König
18. Juni 2011	Deutsche Kinder- und Jugendmeisterschaften in Blumberg
18. 19. Juni 2011	Instructor-Lehrgang in Blumberg (bei Donaueschingen)
24. 25. Juni	Shihan Ochi in Cuxhaven
8. 9. Juli 2011	Shihan Ochi in Calw (1. + 2. Dan-Prüfungen)
9. Juli 2011	Süddeutsche Meisterschaft in Feldkirchen
23. Juli 2011	Shihan Ochi in Immenstadt (1. + 2. Dan-Prüfungen)
25. - 29. Juli 2011	Bundesjugend-Lehrgang in Wetzlar
1. - 5. August 2011	Gasshuku in Herford (Dan-Prüfungen)
19. - 21. August 2011	JKA-WM in Thailand
10. 11. Sept. 2011	Instructor-Lehrgang in Göttingen (3. Dan-Prüfungen)
17. Sept. 2011	Shihan Ochi in Stein bei Nürnberg (1. + 2. Dan-Prüfungen)
23. 24. Sept. 2011	Shihan Ochi in Hennef
30.9. 1.10. 2011	Shihan Ochi in Donaueschingen
2. Okt. 2011	Ostdeutsche Meisterschaft in Schwerin
22. Okt. 2011	Nakayama Gedächtnisturnier in Krefeld