

Heft 3/2011



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
In den Vogelsäckern 5
66440 Blieskastel
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

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

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

Ref. für Prüfungs- u. Ausbildungswesen

Rolf Hecking
Weidegasse 34
54290 Trier
Tel.: 06 51 / 6996 10 09
Fax: 06 51 / 6996 10 07
E-Mail: RolfHecking@gmx.de

Kampfrichterreferent

Udo Meyer
E-Mail: DJKB-KR@udomeyer.de

Geschäftsstelle

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

Bankverbindung:

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

Mitteilungen des Präsidiums und c

Liebe Karateka,

es sind noch keine 6 Monate seit der Tsunami Katastrophe in Japan vergangen. In den Medien spielt das Thema fast keine Rolle mehr, zu schnelllebig ist die Welt der Nachrichten und deren Vermarktung.

Für viele Menschen in Japan hingegen ist die Rückkehr zur Normalität noch in weiter Ferne.

Wir wollten gemeinsam helfen und haben Euch um eine Spende gebeten. Die Resonanz war überwältigend: Es spendeten Einzelmitglieder, Dojos organisierten Aktionen, es gingen Spenden von Familienmitgliedern von Karatekas ein und sogar deren Arbeitskollegen spendeten.

Familie Ochi beratschlagte mit ihrem langjährigen Freund, dem buddistischen Mönch Ida Sensei, wohin die Spendeneinnahmen gehen sollten.

Die überweisende Bank unterstütze unsere Aktion, indem auf die sonst fälligen Gebühren einer Auslandüberweisung verzichtet wurde.

Eure Spenden gingen vollständig an die Opfer, es entstanden keine Kosten.

**Anfang August konnte unser Schatzmeister in Eurem Namen 27.690,09 Euro (umgerechnet über 3 Millionen Yen) an ein Altersheim in der vom Erdbeben und der Tsunami betroffenen Region Miyagi überweisen. Viele alte Menschen haben ihre Angehörigen verloren und sind jetzt dringend auf Hilfe angewiesen. Ihr habt geholfen!
Ein Bericht folgt in der nächsten Ausgabe!**

Das Präsidium und Familie Ochi danken allen Spendern von Herzen für ihr Engagement und ihre Hilfe.

ACHTUNG!

Liebe Dan-Prüflinge,

bei zukünftigen Dan-Prüfungsanmeldungen bitten wir darauf zu achten, daß Ihr nach der Zusendung Eurer Dan-Prüfungsanmeldung an die Geschäftsstelle eine Bestätigung erhaltet. Per Brief oder per E-Mail, je nach dem, wie die Anmeldung erfolgt ist. Falls Ihr nach einer Woche nach der Anmeldung noch keine Bestätigung erhalten habt, ist die Anmeldung möglicherweise nicht angekommen. In diesem Fall setzt Euch bitte mit der Geschäftsstelle in Verbindung!

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 Hinschberger
Buchenweg 19 66424 Homburg

Foto Nakayama

Liebe Ausrichter von Lehrgängen,
Ochi Sensei hat darum gebeten,
daß die Ausrichter von Lehrgängen
nicht nur ein Foto von Gichin Funakoshi
an der Shomen-Seite aufhängen,
sondern auch
ein Bild von Nakayama Sensei!

Der Redaktionsschluß ist verbindlich!!!

Ausschreibungen,
die nach diesem Datum eingehen,
können nicht veröffentlicht werden!!!

Titelfoto: Kampfszene bei der
Deutschen Meisterschaft 2011 in Köln
von **Alexander Raitz von Frenz**

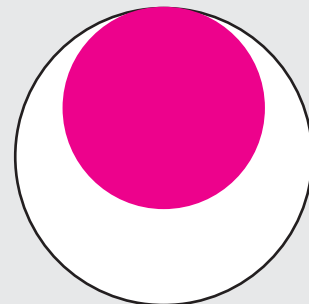
ACHTUNG
Die Geschäftsstelle
ist vom 1. - 15. Nov. 2011
geschlossen!!!
Prüfungsmarken bitte rechtzeitig
bestellen!

EILNACHRICHT!
Das Jap. Kulturinstitut
bietet an:
Japanische Sprachkurse
Herbst - Winter 2011
Infos unter:
www.jki.de

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

Internet und E-Mail Adressen:
Homepage: www.jki.de
E-Mail: jfco@jki.de
Sprachkurse: kurse@jki.de

Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e. V.



Inhalt Heft 3 / 2011

- 2 - 4** Informationen / Inhalt
- 4 - 6** Öffentlichkeitsarbeit / Aus den Stützpunkten
- 7 - 9** Deutsche Meisterschaften 2011
Junioren & Senioren in Köln
- 9 - 12** JKA Jugend Europameisterschaft
in Maastricht
- 14 - 17** Kata-Spezial 2011 in Groß-Umstadt
- 18 - 21** Deutsche Kinder- und Jugend-
Meisterschaften in Blumberg
- 22 - 25** Gasshuku 2011 in Herford
- 26 - 30** World Karate-Do Championships
in Thailand
- 30** Wege der Öffentlichkeitsarbeit
- 31 - 32** Gedanken über Kampfrichter, Trainer
und Athleten
- 32 - 45** Lehrgangs- und Turnierberichte
- 46 - 47** Lehrgangs- und Turnierberichte
- 50** Turnierhinweise
- 51** Fortbildungs-Lehrgang NWT
- 52 - 58** Lehrgangsausschreibungen
- 59 - 62** Shihan Ochi in ...
- 63** Bestellscheine
- 64** Termine

ACHTUNG!
Redaktionsschluß Heft 4 / 2011
15. November 2011

Öffentlichkeitsarbeit im DJKB 2.0

Bereits im vorletzten Heft wurde über das Thema Öffentlichkeitsarbeit in Vereinen berichtet. Der Bericht von Christina aus dem Dojo Rüdeshelm auf Seite 30 zeigt ein Beispiel, wie Vereine erfolgreich die Öffentlichkeitsarbeit ihres Dojos vorantreiben. Solche erfolgreichen Beispiele von Werbemaßnahmen, Aktivitäten oder Angebote von Dojos würden wir gerne zusammentragen. Diese „Best practice“ und die Erarbeitung weiterer Werbemaßnahmen sollen dann allen Dojos als Kommunikationshilfe zur Verfügung gestellt werden. Bitte schickt uns alles, wovon Ihr wisst oder glaubt, dass es erfolgreich war (Flyer, PR-Arbeit, Anzeigen, spezielle Angebote für Kinder, Senioren, Dojo-Veranstaltungen, etc.). Hierzu sind wir auf Euer Feedback angewiesen!

Auch wir im Präsidium wollen einiges beim Thema Öffentlichkeitsarbeit tun. Vor allem in der Kommunikation gegenüber unseren Mitgliedern wollen wir den Bedürfnisse und dem medialen Nutzungsverhalten der unterschiedlichen Altersgruppen im Verband (Kinder, Teenager, junge Erwachsene, Senioren) gerechter werden.

Daher heißt es im ersten Schritt: DJKB goes facebook!



Lange schon, gibt es eine inoffizielle facebook-Gruppe, die vor einigen Jahren von Michael Reinhardt (Mucki) gegründet wurde, das Präsidium hat diese jetzt offiziell übernommen und zudem noch eine facebook Seite gegründet.

Wenn Ihr facebook Mitglied seid, freuen wir uns, wenn Ihr beitretet:

[http://www.facebook.com/pages/Deutscher-JKA-Karate-Bund \(DJKB\)](http://www.facebook.com/pages/Deutscher-JKA-Karate-Bund-(DJKB))
[http://www.facebook.com/groups/Deutscher-JKA-Karate-Bund \(DJKB\)](http://www.facebook.com/groups/Deutscher-JKA-Karate-Bund-(DJKB))

Hier werden wir regelmäßig über Neuigkeiten informieren, Fotos hochladen, Mitglieder können Lehrgänge posten, sich mit anderen Mitgliedern austauschen oder auch Fragen an das Präsidium richten.

Darüber hinaus werden wir eine Befragung durchführen, um die Meinung und Wünsche unserer Mitglieder zur Öffentlichkeitsarbeit kennen zu lernen. Wir erhoffen uns Feedback zum Verbands-Heft, der Website und zu Themen, die für Euch Teil dieser Arbeit sind - nur auf diese Weise können wir für Euch die richtigen Maßnahmen ergreifen. Damit im nächsten Schritt Eure Feedback umgesetzt werden kann und die redaktionellen Beiträge vielfältiger werden, möchten wir gerne ein kleines Redaktionsteam aufbauen. Ihr habt Interesse, Euch hier einzubringen, dann schreibt mir eine Mail oder kontaktiert mich telefonisch oder sprecht mich auf einer der nächsten Veranstaltungen an.

Bei Fragen, Anregungen oder Ideen könnt ihr mich jederzeit kontaktieren.

Oss, Nadja Körner

koerner@jka-deutschland.de

• Aus den Stützpunkten • • • Aus

SÜDWEST

Stützpunktleiter:

Helmut Hein, Bregstr. 17, 78183 Hüfingen

Tel.: 07 71 / 6 21 99,

E-Mail: hchein@online.de

www.djkb-stuetzpunkt-singen.de

Stützpunktrainer: Giovanni Torzi

Termine:

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

**Pflicht-Termin für alle
Stützpunkt-Kaderthleten**

29. Okt. Kinder- u. Jugend-Lg in Villingen
Sichtungslehrgang

Bericht Stützpunkt Südwest siehe S. 41

KUMITE-TAG

+

Bundeskampfrichter-Lehrgang

**Stützpunkt Süd-West
in Baden-Baden
am 15. Oktober 2011**

Ort: Markgraf-Ludwig-Gymnasium
Hardtstr. 3 / 76530 Baden-Baden

Kadertraining: 13.00 - 15.00 Uhr

Kampfbeginn: 16.00 Uhr
(Ende ca. 18.00 Uhr)

**Die Teilnahme am Lehrgang
ist für alle Kämpfer möglich.**

Zielgruppe: Wettkampforientierte Frauen und Männer
ab 14 Jahre und 3. Kyu

Info: Pascal Senn,
E-Mail: senn@jka-deutschland@gmx.de

Wir bitten euch, gruppenweise die Teilnehmerzahl zu melden.

Es werden keine Meldelisten od. Namen benötigt.

Haftung: Veranstalter und Ausrichter
übernehmen keinerlei Haftung.

RHEIN-MAIN-NECKAR

Stützpunktleiter:

Christian Gradl, Karlsbader Straße 14,
64823 Groß-Umstadt
Tel.: 06078-75337 • Fax.: 06078-969677
E-Mail: Ch.Gradl@t-online.de

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

Stützpunkttrainer:

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

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

Termine:

12. Nov. Stützpunkt-Lg mit Vergleichskampf
Saarpfalz

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:

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

Termine:

17./18. Sept. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern
(inkl. Kumite-Tag)
22. Okt. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern
12. Nov. Vergleichskampf mit Rhein-Main-Neckar

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

OST

Stützpunktleiter:

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

Stützpunkttrainer:

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

Termine:

16. Sept. Informationsveranstaltung in Berlin

NORD

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

Stützpunktleiter:

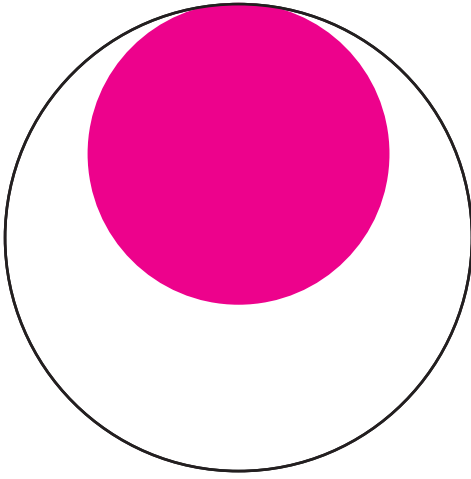
Tobias Prüfert, Weitlingstr. 13-15, 39104 Magdeburg
e-mail: tobias.pruefert@bkc-magdeburg.de

Stützpunkttrainer:

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

Termine:

1. Okt. Stützpunkt-Lg in Schwerin +
Kampfrichter-Lg Nord
2. Okt. Ostdeutsche Meisterschaft in Schwerin



Deutsche Meisterschaften Junioren & Senioren in Köln

... aus der Sicht des Ausrichters

Zum Verlauf:

Ende 2010 trat der Wettkampfkordinator des DJKB, Klaus Wiegand, an unser Dojo mit der Bitte heran, die DM in Köln auszurichten. Trotz großer Bedenken ob der Größe unseres Dojos (60 Mitglieder), des vielfältigen Sportangebots in unserer Millionenstadt Köln, des zur gleichen Zeit anstehenden EUROVISION Songcontests in unserer Nachbarstadt Düsseldorf und der ausgesprochen kurzen Vorbereitungszeit nahmen wir diese Herausforderung an.



An dieser Stelle gleich einen großen Dank an die Dojoleiterin Claudia Walsleben und ihr Team vom Hatsuun Jindo Karate-Club Magedburg-Barleben e. V, die uns mit Rat und Tat zur Seite stand und die Kampfrichter-Tischbesetzung stellte!

Ein großes Problem in einer Stadt wie Köln ist, eine geeignete Sporthalle zu finden, die zu dem gewünschten Zeitpunkt zur Verfügung steht. Nicht perfekt, aber groß genug



Von vielen Seiten (Teilnehmern und Besuchern) erhielten wir ein ausgesprochen gutes Feedback und viele sehr nette Einträge in unserem Gästebuch.

Dank des guten Wetters konnten sich in den Pausen alle Teilnehmer und Besucher bei einem Glas Kölsch an dem Bierstand vor der Halle erholen. Einen besonderen Dank möchte ich noch allen Mitgliedern unseres Dojos Shotokan-Karate Tsunami Köln aussprechen. Alle, wirklich alle haben tatkräftig mitgeholfen und es geschafft, so viele Menschen zu verpflegen und an allen Stellen mitzuhelfen.

Wir konnten sogar einige Sponsoren gewinnen: Ford stellte einen Shuttlebus für den Transport unserer Offiziellen zum Hotel zur Verfügung und 1LeasingPool.de spendete zusätzlich Geld für die Katastrophenopfer in Japan. Der Erlös der Meisterschaft - nach Abzug aller Kosten - wurde ebenfalls gespendet.

Das trotz der zeitaufwendigen Vorbereitung und der Ausrichtung der DM das Training unseres Teams mit dem erneuten Gewinn des Deutschen Meistertitels im Kumite Team belohnt wurde freut uns und unsere Athleten Markus Stäudel, Stefan Walsleben und Christian Albus natürlich besonders.

Die Meisterschaftsfeier fand im Anschluss im Sportcenter Bushido statt und mit vielen Übernachtungs-Gästen wurde in fröhlicher Atmosphäre bis in die frühen Morgenstunden durchgefeiert.

Claudia Gölles

Fotos: Alexander Raitz von Frenz

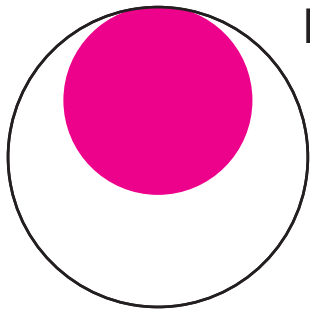
konnten wir die Dreifach-Turnhalle der Gesamtschule Köln-Zollstock für die Meisterschaft buchen. In diesem Labyrinth aus Treppenauf- und abgängen war eine gute Ausschilderung unbedingt notwendig, um sich nicht zu verlaufen.

Bedingt durch den Eurovision Songcontest und Messen in der Stadt waren auch Hotelbuchungen ausgesprochen schwierig und die Übernachtungsmöglichkeit in unserem Dojo wurde gerne angenommen.

Durch unsere im Vorfeld geschalteten Anzeigen und Flugblätter, die auf die Deutsche Meisterschaft

aufmerksam machen sollten, konnten wir zahlreiche Nicht-Karateka als Zuschauer gewinnen, die mit Kind-und-Kegel erstmals Karate als Sport / Wettkampf beobachten konnten. Die Halle war gut gefüllt und zahlreiche Besucher ließen sich durch die spannenden Kämpfe begeistern. Viele Besucher stellten Fragen zu diesem Sport und wünschten sich mehr Informationen zu den Teilnehmern, Namen der Dojos etc . etc. Das Campus-Radio Köln interviewte den Nationalcoach, den Bundesjugendtrainer und unseren DJKB-Präsidenten und strahlte einen Bericht in der Sendung „Bewegungsmelder“ aus.





Deutsche Meisterschaften Junioren & Senioren in Köln

Kommentar zur Deutschen Meisterschaft in Köln:

*Ingesamt 280 Athleten reisten in die
Metropole Köln zur DM 2011. Waren es die Artikel in*



*den letzten JKA Magazinen (Bsp. „gesunde
Härte“), spielte die durch die relativ niedrige
Hallendecke besondere Atmosphäre des
Austragungsortes eine Rolle? Wir wissen es
nicht. Fakt ist aber, es war eine gute und
harte Meisterschaft, in der echtes Ippon
Karate zu sehen war.*

*Einige Stimmen kritisierten
„zu viel Härte“! Ich persön-
lich bin der Auffassung,*

*dass unsere Bundeskampfrichter das Turnier und die
Begegnungen gut im Griff hatten, natürlich auch voll
gefordert wurden.*



Die Verletzungen bei der DM blieben im Rahmen und lagen deutlich unter der Quote vieler Sportarten, die sich nicht als „Kampfkunst“ bezeichnen.

Da wir der DM keine Qualifikationsturniere vorgeschaltet haben und dies auch nicht planen, obliegt den Heimtrainern im Dojo und natürlich den Athleten selbst die große Verantwortung zu entscheiden, wer „reif“ ist anlässlich einer DM zu starten.

Wir sind gespannt ob die jetzt startenden Kumiteteage unserer Stützpunkte aktiv genutzt werden und welche Auswirkungen dieses „Mehr“ an Kumitepraxis auf unsere künftigen Meisterschaften hat.

M. Buchstaller



**Fotos:
Alexander
Raitz von Frenzt**

ERGEBNISSE

Kumite Team Damen 15-17 Jahre

1. Niederkrüchten
2. Budo-Kai Bühlertal
3. Kulmbach

Kumite Team Damen ab 21 Jahre

1. Hamburg
2. Pforzheim
3. Troisdorf
3. HKC Magdeburg

Kumite Team Herren 15-17 Jahre

1. Kaiserslautern
2. Karate-Fitness Konstanz
3. HKC Magdeburg

Kumite Team Herren 18-20 Jahre

1. München
2. Bühlertal
3. HKC Magdeburg
3. Bottrop

Kumite Team Herren ab 21 Jahre

1. Köln II
2. Konstanz
3. Köln I
3. Tamm

Kata Team Damen 15-17 Jahre

1. Kulmbach
2. Bühlertal

Kata Team Damen ab 21 Jahre

1. Agon Hamburg
2. Karlsruhe
3. Troisdorf

Kata Team Herren 15-17 Jahre

1. HKC Magdeburg
2. Calw

Kata Team Herren 18-20 Jahre

1. Bayreuth
2. Rotenburg
3. Coesfeld

Kata Team Herren

1. Ippon Frankfurt
2. Karlsruhe
3. Viernheim

Kata Einzel Damen 16-17 Jahre

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. Sandra Bradaran | PSV Karlsruhe |
| 2. Sarah Ernst | Wiesbaden |
| 3. Madeline Essing | Münster |

Kata Einzel Damen 18-20 Jahre

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Sara Baradaran | PSV Karlsruhe |
| 2. Melissa Rathmann | Troisdorf |
| 3. Caroline Sieger | Argon Hamburg |

Kata Einzel Damen ab 21 Jahre

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1. Anika Lapp | Tamm |
| 2. Joana Tsemeles | Troisdorf |
| 3. Malin Gereke | Hamburg |

Kata Einzel Herren 16-17 Jahre

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. Roman Toponar | Bayreuth |
| 2. Dennis Klassen | Remagen |
| 3. Manuel Bachmann | BKC Magdeburg |

Kata Einzel Herren 18-20 Jahre

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Jakob Schmidt | Bottrop |
| 2. Christian Ollert | Bayreuth |
| 3. Andreas Petysch | Rotenburg |

Kata Einzel Herren ab 21 Jahre

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1. Emanuele Bisceglie | Frankfurt |
| 2. Davor Vranjes | Frankfurt |
| 3. Thomas Castilon | Köln |

Kumite Einzel Damen 16-17 Jahre

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Sandra Baradaran | PSV Karlsruhe |
| 2. Michaela Roth | Pforzheim |
| 3. Nura Shadfan | Berlin |
| 3. Charlotte Hisge | Viernheim |

Kumite Einzel Damen 18-20 Jahre

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Michaela Rein | München |
| 2. Andreas Rogowicz | Troisdorf |
| 3. Carmen Exner | Stuttgart |
| 3. Carolin Sieger | Hamburg |

Kumite Einzel Damen ab 21 Jahre

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1. Anika Lapp | Tamm |
| 2. Joana Tsemeles | Troisdorf |
| 3. Vanessa Landschoof | Hamburg |
| 3. Viola Reiß | Pforzheim |

Kumite Einzel Herren 16-17 Jahre

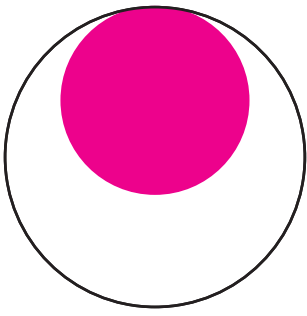
- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. Dennis Klassen | Remagen |
| 2. Marc Kirchgessener | Pforzheim |
| 3. Pascal Christmann | Kaiserslautern |
| 3. Felix Hermann | Osnabrück |

Kumite Einzel Herren 18-20 Jahre

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Sebastian Franz | München |
| 2. Till Nonhoff | Münster |
| 3. Marc Schuler | Tamm |
| 3. Simon Haase | Tamm |

Kumite Einzel Herren ab 21 Jahre

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1. Giovanni Macchiatella | Frankfurt |
| 2. Pascal Senn | Pforzheim |
| 3. Dimitri Weinstein | Köln |
| 3. Tilo Weinzierl | München |



JKA Jugend-EM 2

Am 21/22 Mai fand in Maastricht/Niederlande die Europameisterschaft der Kinder und Jugendlichen statt. Bundesjugendtrainer Markus Rues nominierte 24 Athleten für das wichtigste Turnier in diesem Jahr. Bereits Freitagmorgen um 06.30 Uhr sammelte der gecharterte Bus von Süden her die Jugendlichen an verschiedenen Treffpunkten ein.

Für die EM waren von Markus Rues folgende Kämpfer/Innen nominiert:

Leon Allgeier, Bad Camberg
Sandra Baradaran, Karlsruhe
Daniel Bergmann, Bergmann
Pascal Christmann, Kaiserslautern
Frieder Diegner, Villingen
Sabrina Engelbrecht, Bayreuth
Madeleine Essing, Münster
Katharina Feldmann, Magdeburg
Nathalia Grybos, Hollfeld
Oleg Gorjunov, Bayreuth
Felix Herrmann, Osnabrück
Charlotte Hisge, Viernheim
Steven Kaun, Calw
Marc Kirchgessner, Pforzheim
Dennis Klassen, Remagen
Franziska Krahl, Kulmbach
Marco Lehmann, Tamm
Franziska Meixner, Bayreuth
Michaela Roth, Pforzheim
Eva Touet, Troisdorf
Andreas Wermann, Kaiserslautern
Fabian Kozikowski, Calw
Theresia Ventura, Neckarrems
Kittima Yubonphan, Frankfurt
Die internationalen Kampfrichter Udo Meyer, Jörg Reuss, Andreas Leitner und Olaf Schneider wurden vom DJKB für dieses Turnier entsandt.

Siebzehn Nationen mit insgesamt 507 Teilnehmern zwängten sich in der viel zu kleinen Sporthalle in Maastricht. Das russische Team, welches mit 107 Personen in die Niederlande kam, war teilweise sieben Tage und sieben Nächte mit dem Zug angereist. Serbien, Ungarn, Weißrussland, Polen und noch viele andere osteuropäische Mannschaften haben sich von der langen Anreise mit dem Bus oder Zug nicht abschrecken lassen. Daran ist zu erkennen, welcher Stellenwert dieses Turnier für diese Nationen hat.

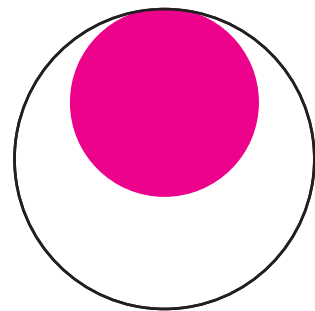


Wer solche Strapazen auf sich nimmt, möchte logischer Weise auch erfolgreich sein und möchte dies mit aller Härte und Kampfgeist auch erreichen.

Um eines vorweg zu sagen, die EM in Maastricht war die bislang erfolgreichste Europameisterschaft von unseren



2011 in Maastricht



und Kontern. Auch die starken russischen und ungarischen Kämpfer wurden von den beiden ausgeschaltet, so dass beide sich nun im Finale gegenüberstanden. Marc Kirchgessner, der trotz Norovirus im Finale antrat, musste beim Stand von 1:1 leider aufgeben und Dennis Klassen den Sieg überlassen. Beide Kämpfer haben aber eine hervorragende Leistung gezeigt.

Bei den Damen 17 Jahre setzte sich Charlotte Hisge aus Viernheim überraschend durch und wurde Poolsiegerin. Die Viernheimerin punktete Kampf für Kampf mit konsequentem Nachsetzen. Im Finale schlug sie die Kämpferin aus Ungarn mit zwei Jodan Zuki und wurde verdient Europameisterin. Um ein Haar wäre es auch hier zu einem rein deutschen Finale gekommen. Franziska Meixner aus Bayreuth unterlag knapp im Halbfinale einer Ungarin, freute sich aber über die verdiente Bronzemedaille sehr.

Der Lauterer Andreas Wermann beeindruckte die Kampfrichter mit technisch einwandfreien Heian und Sentei Katas und zog unter die letzten vier in das Finale ein. Leider hatte Wermann hier Startposition eins, was immer ein kleiner Nachteil ist. Trotzdem erkämpfte er sich die Silbermedaille mit nur einem Zehntel Rückstand auf den Sieger.

Nach 13 Stunden Aufenthalt in der Sporthalle war dann der erste Wettkampftag um 20.45 Uhr beendet. Als

DJKB Jugendlichen. Mehrere Faktoren spielten hierbei eine Rolle.

Zunächst muss die Kampfrichterleistung an diesem Turnier als äußerst fair bezeichnet werden. Im Gegensatz zu den letzten Turnieren ist eine deutliche Steigerung festzustellen, was nicht zuletzt auf die ständige Schulung der Kampfrichter durch den technischen Direktor der JKA Europe, Sensei Jörgen Bura aus Dänemark, zurückzuführen ist.

Ferner gelang unserem Team nach den Erfahrungen der letzten Jahre, sich wesentlich besser auf den Kampfstil der anderen Nationen einzustellen. Konsequentes Nachsetzen, ständiges Stören des Aufbaus des Gegners, sofortiges Attackieren ohne jegliche Wartezeit, wenn die Distanz erreicht ist, sowie das Umstellen der Technikdistanz auf internationalen Standard, was bedeutet, dass international wesentlich härter gekämpft wird und meist erst bei Kontakt eine Wertung vergeben wird. Unsere Athleten konnten das umsetzen, was Markus Rues ihnen bei den Bundesjugendkaderlehrgängen unentwegt nahegelegt und trainiert hatte.

Im Kumite Einzel der Männer 17 Jahre, eine sehr stark besetzte Kategorie, setzte sich Dennis Klassen aus Remagen ebenso souverän durch wie Marc Kirchgessner aus Pforzheim. Beide Kämpfer wurden Poolsieger und überzeugten mit blitzartigen Angriffen





JKA Jugend-EM 2011 in Maastricht

Resümee muss man festhalten, das fast kein deutscher Kämpfer in der ersten Runde ausgeschieden ist, sondern unsere Jungs und Mädels zwei, drei, vier Runden weitergekommen sind.

Diese Tatsache ließ auf den zweiten Tag hoffen, an dem die Mannschaftswettkämpfe stattfanden....., wenn da nicht der Norovirus unser Team entscheidend geschwächt hätte.

Sieben Kämpfer legte der Virus am Samstag flach und schwächte somit unser Team erheblich.

Das Kumite Team der Männer unterlag äußerst knapp dem starken Team aus Ungarn mit 2:1. Trotz Niederlage und Krankheit muss man festhalten, dass unsere Kämpfer vom Einsatz her alles gegeben haben und in punkto Kampfgeist, Technik und Taktik den anderen Nationen absolut ebenbürtig waren.

Die Damen überraschten nicht nur ihren Bundesjugendtrainer, sondern auch sich selbst. Die Vorrundenkämpfe wurden gut überstanden, aber im Achtelfinale wartete das starke Team aus Russland. Charlotte Hisge, Madeleine Essing und Franziska Meixner, schlugen sich wacker und erkämpften sich Punkt für Punkt mit konsequenten Armtechniken. Das nicht für möglich gehaltene Ergebnis trat ein und unser DJKB-Team ging als Sieger aus dieser Begegnung hervor. Im Halbfinale unterlagen wir dann leider dem späteren Sieger Ungarn und belegten in der Endabrechnung Platz drei.

Auf das Kata-Team der Männer war wieder einmal Verlass. Andreas Wermann, Dennis Klassen und Oleg Gorjunov gingen als Poolsieger in das Finale. Mit einer sauberen Kanku Sho gewannen sie hier den Vize-Europameistertitel.

Mit zweimal Gold, dreimal Silber und zweimal Bronze trat das Team glücklich die Heimreise an. Allerdings hatte jeder den Gedanken im Kopf, wie es wohl ausgegangen wäre, wenn nicht dieser Norovirus, der mittlerweile dreizehn Kämpfer/Innen „beschäftigte“, so grausam zugeschlagen hätte. Abschließend müssen die Gesamtleistung, der Erfolg und der hervorragende Zusammenhalt unseres Teams gelobt werden. Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmern.



ERGEBNISSE 16-17 Jahre

Kata Frauen 17 Jahre

1. Diana Horváth / HUN
2. Jana Havlakova / CZE
3. Milica Hamari /SRB

Kumite Frauen 17 Jahre

1. Charlotte Hisge / GER
2. Darya Khmeleva / RUS
3. Franziska Meixner / GER
3. Héloïse Bodart / BEL

Kata Männer 17 Jahre

1. Matija Horvat / SLO
2. Andreas Wehrmann / GER
3. József Szücs / HUN

Kumite Männer 17 Jahre

1. Dennis Klassen / GER
2. Marc Kirchgessner / GER
3. Victor Kiszli / HUN

Kata-Team Frauen 16-17 Jahre

1. HUN / Ungarn
2. BLR / Weißrussland
3. SRB / Serbien
4. GER / Deutschland

Kumite-Team Frauen 16-17 Jahre

1. HUN / Ungarn
2. BLR / Weißrussland
3. GER / Deutschland
3. CZE / Tschech. Republik

Kata-Team Männer 16-17 Jahre

1. RUS / Rußland
2. GER / Deutschland
3. UKR / Ukraine

Kumite-Team Männer 16-17 Jahre

1. RUS / Rußland
2. CZE / Tschech. Republik
3. HUN / Ungarn
3. UKR / Ukraine

Die weiteren Ergebnisse der Klassen 9- 15 Jahre (vom DJKB nicht besetzt) siehe Internet:
www.jkanederland.com

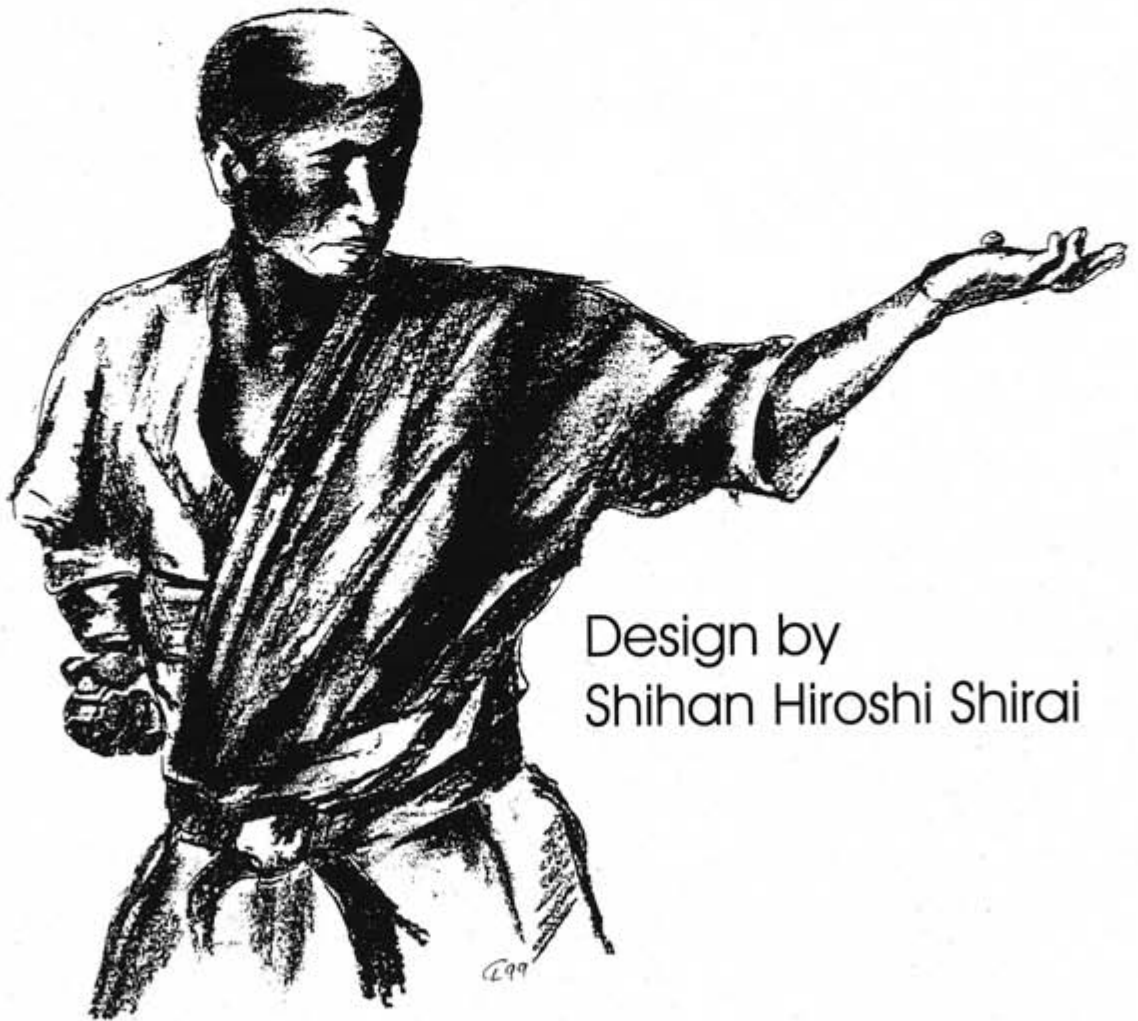
KAITEN

KARATE GI

Besucht jetzt unseren neuen Online-Shop.

!!! NEU !!!

Täglich wechselnde Angebote mit Live Shopping



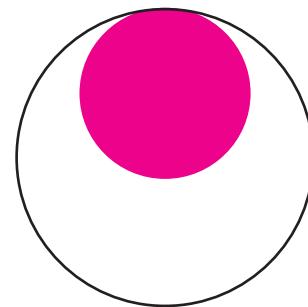
Design by
Shihan Hiroshi Shirai

www. KAMIKAZE .de

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

Kata Spezial

vom 02.06. bis 05.06.2011 in Groß - Umstadt



*Kanku Sho mit
Toribio Osterkamp*

空手型
特別講習会
坂井 國

Christi Himmelfahrt ist für viele Menschen ein zentraler und wichtiger Tag im Jahr. Während die Christen einem für ihren Glauben

zentralen Ereignis gedenken, verbringen Freunde des Rock und Pop den Tag, sowie das sich anschließende lange Wochenende in der

Regel bei einer der größten Musikveranstaltungen Deutschlands am Nürburgring. Für Karateka läutet Christi Himmelfahrt den Beginn einer viertägigen Trainingsphase ein, auf die man sich nicht nur freut, weil man viele wichtige Inhalte des Karate von erfahrenen Trainern vermittelt bekommt, sondern auch zahlreiche bekannte Gesichter nach einem Jahr wieder trifft.

So machten auch wir uns am Morgen des 2. Juni bei wunderschönem Sommerwetter auf den Weg nach Groß – Umstadt, gespannt, was uns in diesem Jahr erwartet. Spätestens bei der Anreise wurde uns bewusst, dass wir auf dem Weg zu einer Großveranstaltung waren, denn sogar der stärkste Radiosender des Südwestens wurde dazu genutzt, auf unser Reiseziel hinzuweisen und Grüße zu übermitteln. Der Parkplatz war bereits bei



unserer Ankunft hoffnungslos überfüllt und ließ eine große Teilnehmerzahl erahnen. Als wir dann nach einem mehr oder weniger langen Fußweg schließlich die Halle erreichten, waren wir froh, pünktlich dagewesen zu sein, denn schon nach kurzer Zeit gab es keine LG-Karten mehr. Einige Teilnehmer mussten deshalb statt des Trainings die – durchaus hübsche – Gegend erkunden, oder in Gesellschaft alter Bekannter für ihr leibliches Wohl sorgen. Eine solche rege Teilnahme hatten selbst wir noch nicht erlebt, obwohl wir in der Vergangenheit schon so manchen Lehrgang



*Meikyo
mit
Jean-Pierre
Fischer*

besuchten.

Die Stimmung während der vier Tage war – entsprechend des Wetters – heiter und ausgelassen, was nicht zuletzt der guten Organisation und routinierten Zusammenarbeit des Helferteams zu verdanken ist. Als besonders vorteilhaft wurde von vielen Teilnehmern das Bon-System des Veranstalters bewertet, das dazu beitrug, die zahlreichen Karateka weder lange auf Essen und Getränke warten zu lassen, noch Bedenken hinsichtlich der Hygiene haben zu müssen.

Gojushiho Sho mit Julian Chees



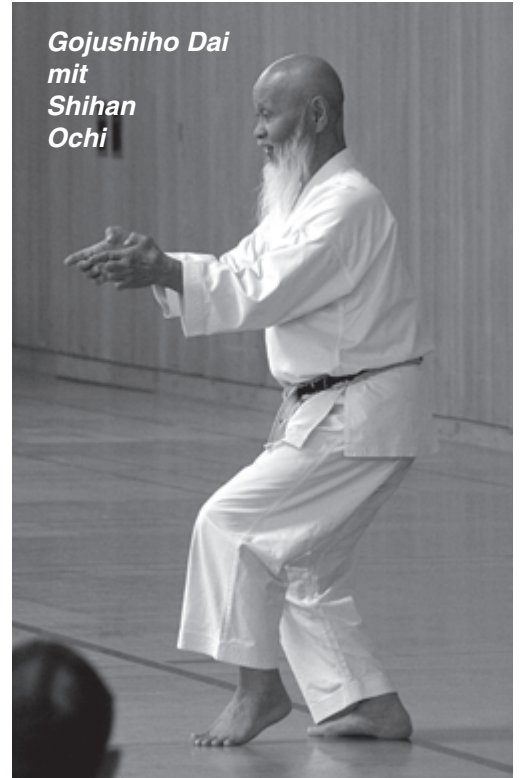
Die Wartezeit unmittelbar vor den Trainingseinheiten wurde aufgrund der Räumlichkeiten – im Flur und auf der Treppe – leider nicht als angenehm empfunden. Das heiße Klima, sprich die Hitze vor der Tür, verwandelte sich hinter der Tür in Hektik, weil jeder pünktlich und in möglichst günstiger

Position vor dem jeweiligen Leiter des Trainings erscheinen wollte. Diese Enge wurde durch das Abstempeln der LG-Karten unmittelbar vor der Hallentür noch verstärkt.

Der Trainerstab setzte sich aus den bekannten Karate-Größen Jean-Pierre Fischer, Toribio Osterkamp, Thomas Schulze, Julian Chees und Hideo Ochi, sowie dem extra aus Japan zu der Veranstaltung eingeflogenen Sensei Tatsuya Naka zusammen. Sie pendelten ständig zwischen den verschiedenen Leistungsgruppen und Trainingshallen, um ihr Können und

Wissen in ihrer charakteristischen Art und Weise an die Schüler weiterzugeben. Allerdings hatte die Oberstufe ab 2. Dan weniger mit den Bunkai-Übungen als mit der mangelnden Raumkapazität zu kämpfen. Diese Tatsache wurde von etlichen Teilnehmern bedauert. Dafür kamen all diejenigen auf ihre Kosten, die die Abläufe der jeweils geübten Kata noch nicht sicher beherrschten.

Gojushiho Dai mit Shihan Ochi



Wem bis Samstagabend die Beine noch nicht zu schwer waren, der konnte sich bei der schon traditionellen Abschlussfete im Club Portugal beim Tanzen und Karaoke singen

amüsieren. An diesem Abend konnten zwar keine neuen Gesangskarrieren gestartet werden, dennoch war auch hier die Stimmung ausgelassen und somit für viele Teilnehmer

ein angemessener Ausklang des Kata Special Course 2011. Obwohl sich der feuchtfröhliche Abend für einige bis weit in die Nacht zog, erschienen doch viele pünktlich zum abschließenden Training am nächsten Morgen. Die Heimfahrt mag für viele aufgrund verkehrstechnischer Probleme in unmittelbarer Nähe Groß-Umstadts nicht ganz so entspannend wie die Hinfahrt gewesen sein. Dafür wurde man jedoch mit freundlichen Grüßen über den bereits erwähnten Radiosender verabschiedet.

Nicht nur für uns Einheimische ist

Chinte mit Thomas Schulze





der traditionelle Lehrgang über Christi Himmelfahrt ein festes Ereignis im jährlichen Terminkalender. Auch Besucher aus dem umliegenden Ausland nutzen die besondere Veranstaltung gerne

um den eigenen „Kata – Geist“ weiter zu entwickeln, von angesehenen Senseis zu lernen, oder mit alten und neuen Bekannten zu fachsimpeln. So freuen auch wir uns schon auf

das nächste Jahr und fragen uns, ob wir nicht jetzt schon ein Zimmer in Wangen reservieren sollten. Wer weiß, wie groß der Ansturm beim Kata Special Course 2012 sein wird?

Naka-Sensei ...ein Trainingsbericht

Mein erstes Training bei Naka-Sensei liegt mittlerweile bereits einige Jahre zurück. Wie weit zurück kann ich gar nicht mehr so genau sagen. Was ich jedoch sagen kann ist, dass ich seitdem versuche jede sich bietende Möglichkeit zu nutzen, um einen seiner leider doch recht seltenen Lehrgänge in Deutschland oder dem nahen Ausland zu besuchen. Umso erfreulicher war es für mich zu hören, dass er als Trainer zum diesjährigen Kata-Spezial anreisen würde.

Wie üblich hatten wir anlässlich des Kata-Spezials ein zusätzliches Kadertraining, welches aber glücklicherweise erst am späten Nachmittag stattfand, so dass es mir möglich war, verschiedene Trainingseinheiten bei Naka-Sensei zu besuchen. Ich habe an insgesamt fünf Trainingseinheiten (5. - 4. Kyu : Enpi , 3. - 1. Kyu : Gankaku , 1. Dan : Unsu / Gankaku , ab 2. Dan : Unsu) teilgenommen und möchte in diesem Bericht gerne einen Schwerpunkt herausgreifen, der losgelöst von der jeweiligen Kata, gruppenübergreifend in allen Trainingseinheiten wiederzufinden war.

Wie häufig bei japanischen Gasttrainern stand es auch für Naka-Sensei im Vordergrund uns grundlegende Elemente des Karate zu vermitteln. Meines Erachtens lag sein vorrangiges Ziel darin uns zu zeigen, wie wir die uns zur Verfügung stehende Kraft besser nutzen können, um damit auf der Grundlage von optimierten Bewegungsabläufen unsere Schnelligkeit zu steigern. Kurz gesagt: Die richtige Technik bringt die Geschwindigkeit!

Was damit konkret gemeint ist, kann sicherlich jeder der Naka-Senseis Bewegungsdynamik einmal live erlebt hat bestens nachvollziehen. Vor allem die Leichtigkeit und Natürlichkeit sowie die dadurch bedingte Eleganz seiner Techniken sind für mich nach wie vor sehr beeindruckend. Wer sich an der Umsetzung versucht wird schnell feststellen was bei einem selbst zu Problemen führt. Häufig liegt es daran, dass man dazu neigt die Kraft für seine Bewegung zu sehr aus dem Oberkörper zu schöpfen. Durch Aufrechterhaltung einer konstanten Anspannung, speziell im Schultergürtel, nimmt man sich die Möglichkeit eine wahrhaft schnelle Technik auszuführen. Die Fähigkeit im richtigen Moment die Entspannung zu



finden, ist eine wichtige Grundvoraussetzung um sich schnell bewegen zu können.

Darauf aufbauend hat Naka-Sensei weitere Kernpunkte aufgezeigt, die uns dabei helfen sollen unsere Bewegungsdynamik zu entwickeln. Nachfolgend unter dem jeweiligen Schlagwort kurz zusammengefasst: **Krafteinsatz**

Ein besonderes Augenmerk legte er auf die **Vermeidung unnötiger Bewegungen**. Denn jede zusätzliche Bewegung (z.B. übertriebene Ausholbewegung) stört den Bewegungsfluss und hat somit einen Geschwindigkeitsverlust zur Folge. Hierbei betonte er immer wieder wie wichtig es ist sich die Kraftrichtung der Bewegung bewusst zu machen und darauf zu achten, dass die eigene Kraft nicht gegen einen selbst arbeitet. Er machte unmissverständlich klar, dass es kontraproduktiv für einen reibungslosen Bewegungsablauf ist, wenn man mit seiner Kraft in zwei entgegengesetzte Richtungen arbeitet.

Körpereinsatz

Zweifellos erfordert eine schnelle Technik auch einen korrekten Körpereinsatz. Entscheidend ist dabei neben einer aufrechten Haltung vor allem die richtige Hüftarbeit. Speziell im Bezug auf den Hüfteinsatz hat uns Naka-Sensei dabei an entscheidenden Stellen immer wieder darauf hingewiesen, wie die Rotation tatsächlich ausgeführt werden sollte (Stichwort: „double Twist“).

Darüber hinaus war es ihm jedoch besonders wichtig uns über einen weiteren Aspekt in diesem Zusammenhang aufzuklären – die Flexibilisierung der Wirbelsäule. Bei diesem Thema holte er in der Trainingseinheit ab 2. Dan etwas weiter aus und veranschaulichte durch eine einfache Übung die verschiedenen Bewegungsrichtungen des menschlichen Körpers. Durch Vergleiche zur Tierwelt verdeutlichte er dabei die praktische Relevanz für eine schnelle und dynamische Bewegungsausführung. Die Entwicklung und der richtige Einsatz dieser Beweglichkeit stellt meines Erachtens eine große Herausforderung für jeden Karateka da und zeugt von einem besonders hohen Niveau.

Bewegungsübergang

Einen weiteren Punkt in seinen Ausführungen zum Thema Schnelligkeit bildete das Begriffspaar „Antei“ und „Fuantei“, was frei übersetzt so viel wie Stabilität und Instabilität bedeutet. Gemeint ist damit in erster Linie der Bewegungsübergang aus dem sog. dynamischen Gleichgewicht. Naka-Sensei hat an verschiedenen Beispielen gezeigt, dass eine Technik deutlich zu langsam ist, wenn man versucht, zunächst eine sichere Zwischenposition einzunehmen (statisches Gleichgewicht), um dann von dort aus die Folgetechnik auszuführen. Um sich schnell zu bewegen ist es vielmehr erforderlich über die unsichere bzw. instabile Zwischenposition direkt in die Folgetechnik überzugehen.

Neben dem genannten Schwerpunkt hatte das Training jedoch noch weit mehr zu bieten. Seien es Naka-Senseis Ausführungen zu den Unterschieden zwischen Budo und Sport Karate, seine verschiedenen Übungen zum Umgang mit dem eigenen Körperschwerpunkt oder die einfachen Koordinationsübungen, die viele von uns am Sonntagmorgen das ein oder andere Mal haben



verzweifeln lassen. Dies alles auszuführen würde jedoch den vorgegebenen Rahmen sprengen. Zudem werden solche schriftlichen Schilderungen von einzelnen Bewegungsabläufen und Trainingselementen den erlebten Eindrücken regelmäßig leider nur unzureichend gerecht. Daher bleibt zu hoffen, dass wir Naka-Sensei bald wieder in Deutschland begrüßen können, damit auch diejenigen, die auf dem diesjährigen Kata-Spezial leider nicht dabei sein konnten, die Möglichkeit haben ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln.

Oss
Stefan Effler

Fotos: Eckhard Hennes





Deutsche Kinder- und Jugend-Meisterschaften in Blumberg

Blumberg als glänzender Gastgeber bei der Deutschen Meisterschaft der Kinder und Jugend 2011 Sportlich wie auch organisatorisch war die Veranstaltung ein Aushängeschild für das JKA-Karate.

Vereinsvorsitzender und Stützpunktleiter Helmut Hein gehört zu den erfahrenen Organisatoren im Süd-Westen und schaffte es, wieder einmal die über 60 Helfer seiner zwei Dojos optimal einzusetzen. Die reibungslose Abwicklung der Tischbesetzung in Zusammenarbeit mit den 30 Bundeskampfrichtern und Klaus Wiegand mit seinen Helfern, war vorbildlich und wurde mehrfach gelobt. Das lag aber auch an der schönen hellen Eichberg-Sporthalle, die seit langem wieder einmal ausverkauft war. Das Helferteam für den wirtschaftlichen Teil im Foyer und Küche, unter der Leitung von Werner Zeller, legten da aber noch einen drauf. Mit dem Verkauf der über 70 Torten und Kuchen hatte eigentlich niemand so richtig gerechnet aber insgesamt 262 Sportlerinnen und Sportler aus 50 Vereinen mussten versorgt werden, dazu kamen zahlreiche Gäste, Trainer, Betreuer und Kampfrichter, da war am Abend alles weg. Auch das DJKB-Präsidium war vollständig anwesend. Große Resonanz fand auch der Wegweiser als Karate-Strohmann, der am Anfang der Stadt den Gästen den Weg zur Halle zeigte.

„Eine ausgezeichnete deutsche Jugendmeisterschaft“, lobte Bürgermeister Markus Keller, der selbst als Jugendlicher Karate trainierte und zeigte sich stolz, dass eine solche Veranstaltung in Blumberg organisiert werden konnte. Obwohl Blumberg nicht gerade zentral liegt, reisten Dojos aus Hamburg, Bremen, Rostock und Magdeburg an. Die Sporthalle bietet optimale Voraussetzungen für gute Kämpfe und so ist es auch nicht verwunderlich, dass nichts passierte, so Turnierarzt

Peter Schuler. Wir erlebten echt gute Vorrundenkämpfe, bis hin zum Finale auch Thomas Schulze, der Markus Rues vertrat und die Sichtung für den Jugendkader übernahm, war sehr zufrieden, entsprechend schwer war es sich bei einer so hohen Dichte an Leistungsträgern fürs Finale zu qualifizieren.

Die zahlreichen Ehrengäste die zur Finalrunde erschienen, konnten spannende Darbietungen sehen und freuten sich über den Lokalmatador Carsten Feederle, der sich im Finale durchsetzte und den deutschen Meistertitel im Kumite für Blumberg gewann.

Den Grundstein für die Arbeit der einzelnen Karate Dojos hat Chiefinstructor Hidei Ochi gelegt. Er leitete parallel den gut besuchten Instructor-Lehrgang und hat wieder wichtige Hinweise vermitteln können. Unterstützt von Rolf Hecking, der den theoretischen Teil und die Lizenzüberprüfungen übernahm, war es mal wieder ein gelungenes Wochenende. Auch der Abschluss bei der DM-Party im Club-Heim bei Hansi, wurde ein Erlebnis und wir konnten noch ein paar lustige Stunden verbringen.

Ein großes Dankeschön an alle Mitwirkenden.

Karate-Dojo Blumberg



Große Resonanz fand der Wegweiser als Karate-Strohmann, der am Anfang der Stadt den Gästen den Weg zur Halle zeigte.

Blood, Sweat and (Freuden) Tears...

Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft

Bericht: Jessica Hettinger
(13 J., Mitglied der Wettkampfmannschaft des
Karate Dojo Ken Sei Kan aus Kaiserslautern)

Neues Jahr, neues Glück könnte man meinen, denn auch dieses Jahr standen wieder Meisterschaften und Turniere an.

In unserem Fokus stand jedoch nur die Deutsche Kinder und Jugend Meisterschaft, auf die wir uns schon ab Januar intensiv vorbereitet hatten.

Das bedeutete für uns sieben Karateka des Ken Sei Kan Kaiserslautern: 4 bis 6 mal die Woche mindestens eine Stunde

Kata, Kumite und viel Krafttraining. Unsere beiden Trainer, Hannes Gutzmer und Dieter Rempel, sind sehr phantasievoll, wenn's ums "Quälen" geht: In der Halle wurde alles benutzt, um Liegestütze, Bauchaufzüge und Co. im Kraftaufbau zu unterstützen.

So wurden weiche Matten zu Trampolinen und Bänke zu Hüpfhindernissen. Als es draußen dann wärmer wurde, wurden wir auch von den viele schönen Möglichkeiten, die ein Schulhof



Manche Dojos haben wirklich große Maskottchen

und die Natur bieten, überzeugt. Seitdem wissen wir, was man auf einer Laufbahn und in einer Sprunggrube alles anstellen kann.

Auch die aus unserer Sicht sehr erfolgreichen Mitteldeutschen- und Südwestdeutschen Meisterschaften (erste Plätze in Kumite, Kata-Mannschaft und Kata-Einzel) waren Teil unserer Vorbereitung, um wieder Gefühl für die Situation auf der Kampffläche zu erhalten.

Danach wurde noch ein Zahn zugelegt und wir alle mussten Kompromisse eingehen, was Freizeitaktivitäten und Treffen mit Freunden angeht.

Der frühe Ferienbeginn in Rheinland-Pfalz (bereits zum 18. Juni) kam uns ganz gelegen, da wir uns nun anstatt zu lernen, voll und ganz auf das Training konzentrieren konnten. Eine Woche vor der großen Meisterschaft war dann nochmal eine extra Einheit angesagt, der Höhepunkt des Ganzen war ein Ausdauerlauf im schönen Pfälzerwald mit dem krönenden

Abschluss, die Treppen des Fritz Walter Stadions hoch und runter rennen zu dürfen (Rocky lässt grüßen!).

Am Freitag den 17. Juni war es endlich soweit, wir machten uns mit unserem Trainer Hannes Gutzmer und den Betreuern auf den Weg nach Blumberg.

Die Fahrt von Kaiserslautern bis fast an die Grenze der Schweiz dauerte mehr als vier Stunden, auch verlängert dank der vielen Baustellen auf Deutschlands schönen Autobahnen. Nachdem wir dann alle per SMS schon „in der Schweiz“ begrüßt wurden, erholten wir uns erst einmal in unserem Hotel in Epfenhofen. Am Abend wurden noch letzte Tipps gegeben und so ging der anstrengende Tag zu Ende.

Am nächsten Morgen wurde es ernst. Zwar waren die meisten DM-Teilnehmer beim Frühstück noch müde, doch man spürte die Aufregung. Keiner wollte den langen Weg auf sich genommen haben, ohne einen Erfolg mit nach Hause zu bringen. Nach der morgendlichen Stärkung fuhren wir dann die knapp 10 Minuten nach Blumberg. In der Halle angekommen ging es auch schon los.

Unsere Jungs starteten als erste im Freikampf, was gar nicht gut anfang.

Bürgermeister Markus Keller bei der Begrüßungsrede, re. Dojoleiter Helmut Hein, li. DJKB-Präsident Martin Buchstaller



Denis Pressler wurde gleich nach der ersten Technik disqualifiziert, Alexander Zott und Alexander Müller kamen auch nicht über die erste Runde hinaus. In Kata lief es ähnlich bedrückend. Man konnte meinen, wir wären vom Pech verfolgt und das ganze harte Training wäre umsonst gewesen, denn auch Max Litzenberger musste sich nach den ersten Runden leider geschlagen geben. Aber dann kamen wir Mädels dran und ein Hoffnungsschimmer erschien am Horizont. Zwar lief es bei mir auch nicht ganz rund, doch meine Kata-Mannschaft mit meinen Kolleginnen Nora Taufertshöfer und Vanessa

Asal erreichten beide in Kumite, mit dem ersten und dritten Platz, sehr gute Ergebnisse.

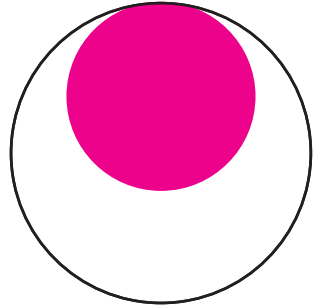
Die Krönung des Tages war dann auch, dass das Kata-Team Presler/Müller/Zott, nach den Niederlagen im Einzel, als Mannschaft mit einer starken Heian Godan überzeugen konnte und verdient mit dem ersten Platz belohnt wurde.

Unser zweites Team Asal /Hettinger /Taufertshöfer erreichte nur den 4. Platz und schaffte es so leider nicht aufs Treppchen. Aber mit vier Deutschen Meistern und einer Drittplatzierten konnten wir uns auch zu Hause sehen lassen. So wurde dann auch am Abend mit einem herzhaften Essen in Hotel gefeiert und schon mögliche Verbesserungen ausdiskutiert.

Alles in allem waren es sehr erfolgreiche Tage in Blumberg, mit einem Ergebnis das sich wirklich sehen lassen konnte.



Deutsche Kinder- und Jugend-Meisterschaften in Blumberg



ERGEBNISSE

Kumite Einzel

Jungen 9-11 Jahre ab 6. Kyu

1. Tim Burckhardt / Bushido Tamm
2. Metehan Ay / KD Wiesbaden
3. Nicklas Huckauf / HKC Magdeburg
3. Adrian Boße / BKC Magdeburg

Mädchen 9-11 Jahre ab 6. Kyu

1. Katinka Ball / BKC Magdeburg
2. Pinar Göcke / SKD Singen
3. Binja Steimel / Budokai Bühlertal
3. Liv Jäger / HKC Magdeburg

Jungen 12-14 Jahre ab 6.-4. Kyu

1. Luca Weingötz / Ryozanpaku Tbb
2. Ben Romdhaven Ayman / Bushido Siegen
3. Christopher Grünebeck / PSV Gladbeck
3. Maximilian Wille / HKC Magdeburg

Mädchen 12-14 Jahre ab 6.-4. Kyu

1. Nora Tautenhöfer / KeinSeiKan Kaiserslautern
2. Jaqueline Artz / Remagen
3. Melisa-Lee Grünwald / KD Gülz
3. Laura Diehl / Maichingen

Jungen 15-17 Jahre ab 6.-4. Kyu

1. Stefan Gude / PSV Gladbeck
2. Daniel Gude / PSV Gladbeck
3. Christian Meier / 1. Willicher KD
3. Dennis Berger / Bushido Siegen

Mädchen 15-17 Jahre ab 6.-4. Kyu

1. Anja Müller / Ippon Nürnberg
2. Aileen Maier / HKC Magdeburg
3. Sandra Dao / Donaueschingen

Jungen 12-13 Jahre ab 3. Kyu

1. Manuel Lacher / PSV Karlsruhe
2. Ömr Ümit / SK Bad König
3. Sascha Schitz / SK Bad König
3. Adrian Zechmeister / SK Bad König

Mädchen 12-13 Jahre ab 3. Kyu

1. Ramona Golecki / PSV Karlsruhe
2. Selin Ülger / SK Bad König
3. Vanessa Asal / KenSeiKan Kaiserslautern
3. Cheyenne Speck / SKD Nagold

Jungen 14-15 Jahre ab 3. Kyu

1. Carsten Feederle / Blumberg
2. Yofoua Hamid / Remagen
3. Moritz Markhardt / OTB Osnabrück
3. Steven Kaun / JKA Calw

Mädchen 14-15 Jahre ab 3. Kyu

1. Diana Volk / Troisdorf
2. Julia Schnieder / Niederkrüchten
3. Nina Rogge / Budokai Bühlertal
3. Theresia Ventura / Bushido Tamm

Kata Einzel

Jungen 9-11 Jahre ab 6. Kyu

1. Arthur Kelle / Ippon Frankfurt
2. Tim Burckhardt / Bushido Tamm
3. Oskar Horst / Ochi Troisdorf

Mädchen 9-11 Jahre ab 6. Kyu

1. Katinka Ball / BKC Magdeburg
2. Lisa Schlösser / Ochi Troisdorf
3. Isabel Geißler / Höchst

Jungen 12-13 Jahre ab 6. Kyu

1. Manuel Lacher / PSV Karlsruhe
2. Kalus Kuss / Nakayama Krefeld
3. Sascha Schitz / SK Bad König

Mädchen 12-13 Jahre ab 6. Kyu

1. Victoria Rupp / Shotokan Kulmbach
2. Melisa-Lee Grünwald / KD Gülz
3. Elena Cappuccio / Donaueschingen

Jungen 14-15 Jahre ab 6. Kyu

1. Stevan Kaun / JKA Calw
2. Daniel Bergmann / Shotokan Kulmbach
3. Marius Ball / BKC Magdeburg

Mädchen 14-15 Jahre ab 6. Kyu

1. Diana Volk / Ochi Troisdorf
2. Mai Ngoc Huyen/ Donaueschingen
3. Maria Karpenko / Agon Hamburg

Kata Mannschaft

Team 9 - 11 Jahre ab 7. Kyu

1. PSV Karlsruhe
2. Ippon Nürnberg
3. Ochi Troisdorf

Team 12 - 14 Jahre ab 7. Kyu

1. KenSeiKan Kaiserslautern
2. Donaueschingen
3. 1. Badener KD



Gasshuku

– der beste Urlaub der Welt!

Herford 2011

空手道場



„Ich treffe hier nur lauter nette Leute! – und das seit mehr als 30 Jahre“ . Das stellte Hanskarl Rotzinger am ersten Abend des Gasshuku in geselliger Runde fest. Wir saßen mit fast drei Generationen am Tisch und alle waren wir uns einig, dass unser Gasshuku etwas einmaliges darstellt.

Das Gasshuku ist für mich das beste Beispiel dafür, was Karate in unserem Verband ausmacht: Eine große Familie, die sich Jahr für Jahr immer wieder zu Training und Geselligkeit trifft.

Eigentlich, so frage ich mich immer wieder, ist es doch total absurd, wenn rund 1000 Menschen eine Woche ihrer freien Zeit damit verbringen, sich täglich 4 Stunden lang, beginnend 7 Uhr morgens zu „quälen“ und das auch noch in meist stickigen Sporthallen bei wundervollem 30° C Sommerwetter. „Spinnst Du? Das ist doch kein Urlaub...!“, fragen da bestimmt viele nicht

Karateka irritiert, wenn man das im Vorfeld erzählt.

Auch wenn Karate gemeinhin eigentlich keine Team-Sportart ist, so lässt sich aber gerade auf einem Gasshuku feststellen, dass alle gemeinsam trainieren, sich gegenseitig motivieren und so richtig schinden. Im Mittelpunkt steht für sicherlich sehr viele der Gemeinschaftssinn: Gemeinsam trainieren, interessante Gespräche führen und ordentlich feiern.

Das Gasshuku gibt es seit fast 40 Jahren und viele der Teilnehmer, die vor 30 oder mehr Jahren bereits dabei waren, sind es heute immer noch. Auch wenn das Gasshuku die-





absolut fit und führt seine Techniken mit einer Schnelligkeit aus, von der viele junge Karateka nur träumen können. Er ließ Tsukis aus dem Stand üben, die er dann später ausbaute zu einem Vorwärtsschritt Oi-Tsuki, wieder zurück zum Stand mit Choku-Tsuki, nach hinten absetzen Gyaku-Tsuki und wieder vor zum Stand mit Choku-Tsuki. Schnelles Zurückreißen der Faust und damit ein richtiges Hikite, korrekte Koordination, gleichzeitiges Aufsetzen von Fuß und Arm sowie setzen des Kime am

schweißtreibendes Training mit viel Tsuki-Übungen durch. Auch seine Lieblingsübung war wieder Teil seiner Einheiten.

In Dreiergruppen griff immer der in der Mitte stehende Karateka mit Kizami Tsuki und dann mit Drehung hinten herum mit Kizami Tsuki den anderen an, variiert wurde diese Übung dann noch mit Geri Techniken. Shihan Yamamoto war es wichtig, dass wir insbesondere auf die richtige Distanz beim Angriff achteten.

Shihan Sugimura ließ die Gruppen wieder tief-eingetauchte Guaku Zuki Techniken trainieren und erläuterte viel zu seinem Verständnis des Karate und wie mit den aktuellen Entwicklungen umzugehen sei. Sugimura Sensei zeigt immer wieder auf, wie man seinen Körper ein Leben lang beweglich halten kann und wie ideal Karate hierzu ist. Dies wird sehr anschaulich durch seine eigene Fitness immer wieder deutlich.

Wieder einmal wurde einem gerade beim Trainieren vieler Grundschultechniken deutlich vor Augen geführt, dass Karate ein lebenslanger Weg ist und man sich kontinuierlich verbessern kann. Besonders die Teilnehmer, die regel-



ses Jahr erstmalig in Herford statt fand, so sind für viele die Hauptgründe, ein Gasshuku zu besuchen das Wiedersehen mit Karate-Freunden und vor allem, bei erstklassigen Trainern Neues zu lernen. Detlef Krüger und sein Team haben einen super Job gemacht. Wie es schon seit einigen Jahren Tradition ist und der Erwartungshaltung der Teilnehmer entspricht, so hat auch das Dojo Herford um die beiden Hallen und den Zeltplatz ein Areal geschaffen mit einem Festzelt als zentrale Anlaufstelle, wo für gute Verpflegung gesorgt war.

Die Trainer in diesem Jahr waren wohl den meisten Aktiven bereits bekannt.

Alle setzten sie verschiedenste Schwerpunkte in ihren Trainingseinheiten. Während die eingeflogenen japanischen Trainer durchweg sehr viel Wert auf Grundtechniken und die Basis legen, setzten die deutschen Trainer, insbesondere Shihan Ochi, dieses Jahr ihre Schwerpunkte auf Kata und Bunkai.

Shihan Tsuyama Sensei beeindruckte zum einen durch sein Auftreten, denn mit über 80 Jahren ist er noch

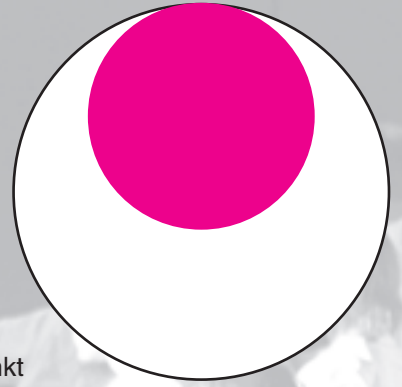
Bewegungs-ende standen hierbei im Mittelpunkt.

Shihan Akita, Schüler von Tsuyama Sensei, setzte seinen Fokus auf die hintere Ferse. So bemängelte er, dass diese sich bei der Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung nicht anheben sollte, da sonst Kraftübertragung unterbrochen ist.

Shihan Yamamoto führte wie bereits von anderen Gasshukus gewohnt ein



Gasshuku – der beste Urlaub der Welt!



mäßig am Gasshuku teilnehmen, konnten in diesen Einheiten ihren eigenen Fortschritt direkt überprüfen. Die Entwicklung der deutschen Karateka haben sich die japanischen Karateka sicherlich ganz genau angeschaut...!

Während die japanischen Instructoren die deutschen Karateka selten unterrichten können und daher oft die Basistechniken und korrekte Ausführung von Grundtechniken in den Mittelpunkt des Trainings stellen, konnte man bei den Trainern aus Deutschland natürlich feststellen, dass sie „ihre“ deutschen Schüler weitaus öfter sehen.

Hanskarl Rotzinger stimmte die Schüler, wie bereits in den Jahren zuvor, zunächst mit seiner sogenannten „Atem-Kata“ auf das Training ein, gefolgt von Blocktechniken, bei denen man in den Angriff des Gegners „reingehen“ sollte.

Toribio Osterkamp legte in seinen Einheiten den Fokus auf Kumite und ließ die Gruppen über eine Stunde

lang Randori mit verschiedenen Aufgaben trainieren.

Julian Cheese beeindruckte mit einem kraftvollen und präzisen Training der Kata Sochin, die er in sämtliche Einzelteile zerlegte.

In diesem Jahr wieder mit dabei, erfüllte Risto Kiskilä wie immer seine Erwartungen. Mit einem harten Training, geprägt von dem Ippon Gedanken und gespickt mit „Ristorismen“, ergänzte er das Trainerteam perfekt.

Thomas Schulze, der in diesem Jahr aufgrund der bevorstehenden WM nur einige Kata Einheiten unterrichtete, musste aufgrund der Masse an Danträgern in der Halle morgens dann schon mal die Katas im Stand

laufen lassen.

Ein weiterer Höhepunkt des Gasshuku bildete ein Ländervergleichskampf zwischen Deutschland, einer Studentenauswahl aus Japan und französischen Kämpfern. Nationalcoach Thomas Schulze hatte sein Team wenige Wochen vor der JKA-WM in Thailand sehr gut eingestellt, die Kader-Athleten hatten zusammen mit den ausländischen Gästen jeden Tag mehrere separate Trainingseinheiten. Trotz guten Leistungen und starkem Kampfgeist, musste sich das deutsche Team dem japanischen geschlagen geben, Die Japaner gewannen jeden Kampf. Es zeigte sich und das nahmen unsere



Topkämpfer beeindruckend zur Kenntnis, welche enorme Schnelligkeit die Japaner durch Ihr tägliches Training an der Uni zu entwickeln in der Lage sind (oftmals bis zu 4 Stunden/Tag wird dort trainiert). Dadurch sind sie in der Lage, ihre Kämpfe völlig routiniert zu bestreiten. Die Techniken waren oftmals derart schnell durchgeführt, dass es mit bloßem Auge für einen Laien oder nicht-Wettkämpfer nur schwer nachvollziehbar war. Gegenüber der fran-

空手道会



zösischen Auswahl zeigten dann auch unsere Athleten was das Ziel im Freikampf sein sollte und unser Karate ausmacht – Ippon-Karate!!! 3 der 5 Kämpfer gewannen souverän mit Ippon.

In Summe durften die Zuschauer auch 3 Kata-Auseinandersetzungen betrachten. Yoshida Naoyuki aus Japan konnte seine beiden Wettkämpfe gewinnen, hatte es

aber gegen Konstantin Schenk mit einer enorm weiterentwickelten Gangaku und gegen den Nationalkämpfer aus Frankreich, Francois Reydellet, nicht leicht.



Mit einem bunten Rahmenprogramm, einschließlich dem obligatorischen Karaoke Abend (wer um Himmels Willen,

hat das nochmal eingeführt?), kam auch der gesellige Teil des Gasshuku nicht zu kurz und wie immer wurde am Freitag abends das Ende der „Strapazen“ mit Live Musik gefeiert. Nächstes Jahr in Konstanz: Den Termin haben sich sicherlich schon viele Karateka im Kalender rot angestrichen.

An alle Nicht-Karateka: „Das Gasshuku ist der beste Urlaub der Welt!“

Oss, Nadja Körner



World Karate-Do C



Der Funakoshi-Gichin-Cup 2011:

Die JKA-WM aus Teilnehmersicht

Bericht: Davor Vranjes

Um es vorweg zu nehmen, diese WM war eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Freude und Niedergeschlagenheit waren noch nie so eng beieinander wie auf dieser WM. Hierzu nähere Einzelheiten im Laufe meines Berichts.

Die JKA-WM fand dieses Jahr in Thailand, Pattaya statt. Wir hatten lange auf diesen Tag warten müssen, doch nun stand er vor der Tür. Das komplette Team reiste gut vorbereitet und hoch motiviert nach Thailand an. Die Vorbereitung erfolgte für jeden einzelnen Athleten durchgehend, angefangen beim Training für die DM oder auch EM. Besonders das Kader-Training auf dem diesjährigen Gasshuku unter der Leitung von Thomas Schulze, gab uns die Möglichkeit, eines optimalen Einschießens auf die JKA-WM.

Nach einem strapaziösen 12 Stunden Flug und einer anschließenden, fast zwei stündigen Busfahrt von Bangkok nach Pattaya, erreichten wir erschöpft, endlich unser Hotel. Es war wie geschaffen für eine Unterbringung aller teilnehmenden Nationen. Ein riesengroßer Kongress-Komplex, der eine schier unendliche Anzahl von Tagungsräumen umfasste und fast 5000 Gäste unterbringen konnte. Um die Reisesträpazen schnell in

Vergessenheit geraten zu lassen, starteten wir auch schon kurze Zeit nach unserer Ankunft ein erstes Training. Hier machte sich bei mir die vier Tage vor meiner Abreise durchgeführte Blinddarm-OP noch bemerkbar. Trotz dieses operativen Eingriffs durfte ich mitreisen und hoffte auf ein kleines Wunder, meinen Teamkameraden nicht nur beizustehen und mit ihnen mitzufiebern,



sondern auch mit Emanuele Bisceglie und Giovanni Macchitella nach unserem starken EM Auftritt im Kata-Team Wettbewerb zu starten und eventuell, entgegen jeglichen ärztlichen Rates, auch im Kata-Einzel Wettbewerb starten zu können.

Die Zweifel an der Belastungsfähigkeit des eigenen Körpers schienen mich schier zu erdrücken. Die einzige Möglichkeit bestand nun darin, die körperliche Pein auszublenden und den Kopf frei zu kriegen. Es blieben uns noch 5 Tage bis zum eigentlichen Start und diese sollten möglichst effektiv genutzt werden. Jeden Tag einen kleinen Schritt mehr, ein etwas tieferer Stand, etwas mehr Kime und Speed und das langsame, schmerzhaft Heranwagen an die Fußtechniken in unserer Kata Unsu. Sehr hilfreich der positive Zuspruch, der vor allem mir gegenüber aber

**Vize-
weltmeister
Kata-Team
Christin
Hundertmark,
Anika Lapp
und
Malin Gerecke**



auch meinen beiden Team-Mitstreitern entgegen gebracht wurde, getragen vom gesamten Team, von Präsident Martin Buchstaller, Nationalcoach Thomas Schulze, Bundesjugendtrainer Markus Rues, und den mitgereisten Kampfrichtern und DJKB-Instruktoren, war aber so überwältigend, dass ich richtig stolz bin, ein Mitglied unseres DJKB-

hampionships 2011



Nationalkaders zu sein. Das ist es, was einen guten Kader ausmacht. Ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl, gegenseitige Hilfsbereitschaft und Zuspruch, entgegen aller Vereinsbarrieren und fern jeden Konkurrenzgedankens! Trotz aller Widrigkeiten, waren wir sowohl körperlich, als auch mental fit.

Die Tage vor Ort bis zum Turnierbeginn vergingen durch das täglich zweimal stattfindende Training wie im Flug. Die vielen Möglichkeiten, sei es durch Massagen, dem direkt vor dem Hotel liegenden Strand oder aber durch kleinere Ausflüge mit den vielen offenen Pick-Up Taxen in das Herz von Pattaya, trugen ihren Anteil dazu bei, dass jeder nach seinen individuellen Anforderungen die nötige Entspannung und Ablenkung finden konnte, um seinen Kopf

für die anstehenden Wettkämpfe frei zu bekommen.

Die JKA-WM fand in dem für ein Turnier dieser Größenordnung gerade prädestinierten Athletic Stadion von Pattaya statt.

Ein äußerst modernes und riesiges Indoor-Stadion mit vorgelagerten Sportartikel-Ständen und vielfältigen Verpflegungsmöglichkeiten.

Die ersten zwei Tage, Donnerstag und Freitag, galten den Jugend- und Junioren-Wettbewerben. Unsere Junioren, vertreten durch Oleg Gorjunow, Dennis Klassen, Marc Kirchgessner und Andreas Wermann, starteten in beiden Einzel-Diziplinen, sowohl in Kata-, als auch in Kumite-Einzel.

Während dieser Wettbewerbe wurde eines bereits schnell klar: Der Nachwuchs aus Japan ist mal wieder richtungsweisend, was Konzentration, Kampfgeist, Disziplin, Schnelligkeit und Technik angeht. Darüber hinaus ist die internationale Leistungsdichte extrem eng geworden und ein reines „Durchmaschieren“ der japanischen Athleten nicht mehr selbstverständlich.

Die Konkurrenz anderer Länder schläft nicht! Hier findet eine hervorragende Trainings-Vorarbeit und Vorbereitung statt. Auffällig zeigte



„Ich will eine Medaille!“

...und die bekamen sie auch!
3. Platz Kumite-Team Frauen:
Anika Lapp,
Petra Cifkova,
Andrea Rogowicz
und Michaela Rein.

sich vor allem der Kata-Nachwuchs aus Russland, der in den jeweiligen Altersklassen mehrmals denen der Japaner überlegen war.

Die deutschen Teilnehmer mussten sich in den Kata-Wettbewerben leider relativ schnell geschlagen geben. Die eigentliche Stärke unserer Junioren sollte sich aber nun in den Kumite-Wettbewerben zeigen! Bundesjugendtrainer Markus Rues

hatte seine Jungs extrem gut vorbereitet. Für alle sichtbar, wollten sie unbedingt jeden Kampf gewinnen und hatten auch die technischen

Voraussetzungen dafür. Mir persönlich ist dabei vor allem Dennis Klassen in Erinnerung geblieben, welcher sich bis ins Poolfinale voran kämpfen konnte und dort erst durch einen Japaner gestoppt werden konnte. Etwas mehr taktische Erfahrung und „Speed“ und eine Platzierung in den Medaillenrängen wäre möglich gewesen.

Schade, aber dennoch nicht



enttäuschend! Mit Blick auf die nächsten Jahre also voller Zuversicht, hat der DJKB mit seinen Junioren eine sehr positive Zukunft zu erwarten.

Für uns Senioren boten die zwei Wettkampftage der Jugend und Junioren, neben der Möglichkeit unsere Jungs anzufeuern, die Chance Turnierluft zu schnuppern



Funakoshi-Gichin-Cup 2011

und das ein oder andere Mal die Wettkampfmatten zu testen, bevor es endlich losgehen sollte.

Meinen Rumpf komplett einbandagierte, die noch nicht gezogenen Fäden und Wunden mit Verband und Tape abgedeckt, fuhr ich mit dem kompletten Team in einem der extra für das Turnier abgestellten und stündlich fahrenden Busse vom Hotel zur Halle. Den Schmerz und alle Zweifel ausblendend, vollzog ich, gemeinsam mit unserem DJKB-Kader, im Aufwärbereich ein Warm-Up unter der Leitung von Nationalcoach Thomas Schulze. Zunächst sollten die Kata-Team Wettbewerbe stattfinden. Für uns Drei hieß es: Alles oder Nichts! Unsere Startposition war denkbar schlecht, dennoch wollten wir uns davon nicht beeinträchtigen lassen. Wir mussten direkt als zweites Team starten und hatten von den zwei Pools in der Auslosung den vermeintlich stärkeren erwischt. Hochkonzentriert ging es zur Kampffläche. Unsere Kata war trotz aller Umstände und Widrigkeiten

äußerst synchron, dynamisch und technisch sauber. Dies spiegelte sich in der Reaktion des Publikums und auch in der positiven Resonanz anderer Teams und Team-Coaches wieder. Dennoch bekamen wir nur eine durchschnittliche Bewertung. In der Hoffnung, dass unsere Gesamtpunktzahl ausreichen würde, um ins Finale der besten Acht zu kommen, sahen wir von Team zu Team unseren Vorsprung schwinden und mussten uns letztlich sogar zwei anderen europäischen Teams geschlagen geben. Nun war es so weit: die Selbstzweifel überrannten uns. Waren wir wirklich so schlecht? Hatten wir einen Fehler gemacht? Haben wir uns vielleicht überschätzt?

Die Enttäuschung über das Vorrundenaus erschlug uns förmlich und machte uns sprachlos. Kein guter Start für eine WM. Unsere Frauen Kata-Mannschaft hingegen, bestehend aus Anika Lapp, Malin Gerecke und Christin Hundertmark, platzierte sich souverän, direkt hinter den Japanern, für die Finalrunde.

Für uns hingegen blieb keine Zeit die

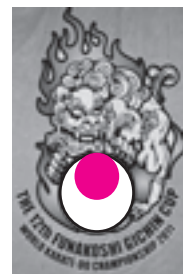
Niederlage zu verarbeiten. Die Kata-Einzel Wettbewerbe standen im direkten Anschluss an. Schnell ausblenden, den Gefühlen keinen freien Lauf lassen und auf die „Wartebank“ schieben!

Die Kata-Frauen hatten trotz starker Leistungen, den Einzug ins Einzel-Finale verpasst, wobei das eine oder andere Mal sicherlich auch die Kampfrichter-Entscheidungen zweifelhaft waren. Bei uns schafften es Emanuele Bisceglie, Constantin Schenk und ich ins Halbfinale. Emanuele hatte eine äußerst schlechte Startposition, so dass seine Kata extrem unterbewertet wurde und ihm somit ein Finaleinzug verwehrt geblieben ist. Einzig Constantin und ich konnten sich unter die besten Acht und somit für das Finale am Sonntag qualifizieren. Vor den Kumite-Wettbewerben blieb uns kurz Zeit, eine Zwischenbilanz zu ziehen und das Geschehene zu rekapitulieren.

Von verschiedenen Seiten konnten wir hören, dass es bei unserem Ausscheiden wohl „nicht die schlechte Kata war“, auch die schlechte Startposition wohl nur eine untergeordnete Rolle spielte.



World Karate-Do Championships 2011



Es musste möglicherweise auch eine politische Entscheidung gewesen sein! Leider spielen auch nicht-sportliche Interessen immer wieder eine Rolle. Die anderen Nationen waren gut, aber nicht besser. Die Japaner stark, wie zu erwarten, aber auch nicht mehr in unantastbaren Sphären. Völlig fassungslos ließen wir unseren Gefühlen freien Lauf und verloren auch untypisch einige Tränen. Ein wahrer Sportler möchte nur das Eine: Dass seine Leistung objektiv bewertet wird. Dies zählt aber nur zu einem Wunschdenken, da es immer Menschen sind, welche die Entscheidungen über Gewinnen oder Verlieren treffen. Somit fügte sich ein weiteres Puzzle unserem Erfahrungsschatz hinzu, welches uns, wenn auch ungerne, um einige Erfahrungen reicher machte und für die Zukunft hoffentlich auch stärker.

Zur Warm-Up-Area zurückgekehrt mussten wir hilflos und entsetzt mit ansehen, wie Pascal Senn im Laufe des Aufwärmtrainings einen Kreislaufkollaps erleidet. Er hatte sich einen Magen-Darm-Infekt im Laufe des Aufenthaltes in Pattaya eingefangen.

Mit allen medizinischen Mitteln wurde er wieder aufgeputzt und genoss das Vertrauen von Thomas und dem gesamten Team. Wie zuvor auch bei mir, war Thomas vorbildlich bereit, die Verantwortung ohne Zögern zu übernehmen, vertraute auf die Selbsteinschätzung und die Belastbarkeit Pascalls und überließ ihm die Entscheidung an den Start zu gehen.

Nun ging es also zu den prestigeträchtigen Kumite-Team Wettbewerben. Das Deutsche Herren Team musste direkt gegen eines der stärksten europäischen Teams antreten: Russland, formiert um den mehrfachen Rekord-Europameister Dmitry Formiryakov. Unser Team setzte den Russen alles entgegen. Leider konnte aber nur Raphael Staubach seinen Kampf gewinnen. Steffen Maier, Thomas Castillon, Dimitry Weinstein und Pascall Senn verloren ihre Kämpfe. Die Russen legten all ihre internationale Erfahrung in ihre Kämpfe und waren taktisch besser geschult. Die

Einstellung und athletische Fitness stimmte bei unseren Jungs, sie sollten aber nicht die einzigen bleiben, die den Russen unterlegen waren. Die Frauen traten als zunächst gegen die starken Argentinierinnen an und siegten hier klar. Sie konnten sich bis ins Halbfinale vorkämpfen und trafen dort auf die Japanerinnen. In den Kumite-Einzel Wettbewerben der Frauen lieferte Europameisterin Anika Lapp einen äußerst starken Kampf ab, bevor auch sie -objektiv



Constantin Schenck belegte Platz 5, direkt hinter den vier Japanern und ist somit der beste nichtjapanische Teilnehmer

knapp- an einer Japanerin scheiterte. Von den Herren konnte sich trotz sehr starker Leistungen keiner ins Viertelfinale vorkämpfen.

Das gesamte Turnier hinweg konnte man beobachten, dass vor allem die Süd- und Nordamerikanischen Nationen, allen voran Kanada, Argentinien und Brasilien, unheimlich starke Kämpfer und Kämpferinnen besitzen.

Die Japaner hatten im Kumite große Schwierigkeiten sich durchzusetzen und wurden häufig durch zweifelhaftes Kampfrichter Entscheide gerettet,

obwohl sie es gar nicht nötig hätten. Ihr guter Ruf und ihre guten Leistungen erhalten dadurch eine „Eintrübung“ im Gesamtbild. Man gelangte das eine oder andere Mal zu der Erkenntnis, dass „man“ unbedingt einen durchgängig japanischen Medaillenregen erzwingen wollte. Schade war meiner Meinung nach die blinde Gefolgschaft der europäischen Kampfrichter, die angesichts ihrer zahlenmäßigen Überlegenheit ein gutes Gegengewicht zu den Kampfrichtern anderer Nationen hätten stellen können und auch ohne den „Japaner im Rücken“ objektive Entscheidungen hätten herbeiführen können.

Angesichts dieser Ereignisse gingen wir lachenden und weinenden Auges in den Finalkampftag am Sonntag.

Das Frauen-Kumite Team im Halbfinale, das Frauen Kata-Team im Finale und Constantin und ich im Kata-Einzel Finale!

Die Finalbegegnungen fanden in einem atemberaubenden Umfeld statt. Eines WM-Finals würdig, wurden alle 6 zuvor aufgebauten Tatamis auf eine einzige reduziert, welche erhöht, auf einer Art Podest, aufgebaut war. Unsere

Kata-Team Damen durften, dem Programm folgend, als erste Starterinnen ran. Sie hatten eine super Startposition, konnten die starken Engländerinnen und Italienerinnen hinter sich lassen und wurden hinter den unglaublich starken Japanerinnen Vizeweltmeister! Zum zweiten Mal, nach der JKA-WM 2004 in Tokio, heißt der Vizeweltmeister, um Anika Lapp, Malin Gerecke und Christin Hundertmark, im Kata-Team der Frauen: Deutschland!

Anschließend mussten unsere Frauen auch gleich wieder ran, da das Kumite-Team Finale gegen Japan anstand. Hierbei erinnere ich mich vor allem an eine Aussage von Petra Cifkova : „Ich will eine Medaille!“ Diese bissige Einstellung



World Karate-Do Championships 2011

zeigte sie auch in ihren Kampf. Ihre Tsukis hagelten nur so auf die Japanerin ein, so dass diese ihr kaum

etwas entgegen zu setzen hatte.

Dennoch verlor unser Team, durchaus umstritten, und blieb im Kampf um Platz 3 gegen Thailand nichts schuldig und belegte souverän den 3. Rang im Wettbewerb Kumite-Team.

Nun stand das für uns besonders schmerzhaftes Finale der Herren Kata-Teams an. Wir mussten mit ansehen, wie drei europäische Teams teilnahmen. Die Italiener, welche wir schon oft eindeutig hinter uns gelassen haben, belegten den dritten Platz und die zweitplatzierten Kanadier wären unter objektiven Voraussetzungen auch absolut

schlagbar gewesen.

Ab diesem Moment ließ uns das Gefühl nicht mehr los, betrogen worden zu sein. Weltmeister wurde Japan mit einer starken Sochin. Constantin und ich mussten uns von nun an für die Kata-Einzel Finals vorbereiten. Zwei Deutsche, ein Ungar, ein Kanadier und vier Japaner im Finale. Constantin präsentierte eine technisch einwandfreie Gangkaku und platzierte sich auf Platz 5, direkt hinter den vier Japanern. Eine sehr starke Leistung, die man nicht hoch genug würdigen kann! Ich belegte leider nur den 8. Platz. Angesichts der Tatsache, dass Tage zuvor ein Start noch ausgeschlossen war, muss ich mich mit meiner Leistung jedoch zufrieden geben und kann im Nachhinein froh sein, dass meine OP-Fäden gehalten haben.

Die seelischen Wunden werden wahrscheinlich längere Zeit benötigen, bis sie vollkommen verheilt sind.

Die 12. JKA-WM war äußerst ereignisreich und hat dem gesamten Team und allen Mitgereisten die Möglichkeit gegeben, einen ganzen Berg neuer Erfahrungen zu sammeln: Gute und weniger gute Erfahrungen, die in den nächsten Wochen und Monaten noch verarbeitet werden müssen.

Die Quintessenz für mich persönlich: Ich habe mich während der Vorbereitung und der gesamten WM wie in einer intakten und starken Familie geborgen gefühlt. Geborgen in einer Familie, in der JEDER aufrichtig und unterstützend für den ANDEREN einsteht!

Karate meets Hollywood

Karate-Dojo-Rüdesheim e.V.
beschreitet innovative
Wege der Öffentlichkeitsarbeit

Mitglieder und Vorstand des Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. haben bei der letzten Jahreshauptversammlung beschlossen, neue Wege bei der Öffentlichkeitsarbeit zu gehen.

Neben regelmäßigen

Pressemitteilungen in der wöchentlich erscheinenden Regional-Zeitung sollte die Idee für einen Image-Film umgesetzt werden.

In unserem Mitglied Roland Schatz haben wir nicht nur einen kreativen Ideengeber, sondern auch einen Fachmann für die professionelle Umsetzung gefunden. Roland begleitete einige Trainingseinheiten mit seiner Video-Kamera.

Filmbegeisterte Helfer fand er in Lisa Derstroff (Kamera) und Trainer Peter Frickhofen (konzeptionelle Beratung, Textbearbeitung) sowie in vielen weiteren Rüdesheimer Karateka.

Aus reichlich Filmmaterial erstellte Roland einen sehr gelungenen,

informativen Film, sowohl über das Training in unserem Dojo, als auch über Karate und die Philosophie an sich. Dieses Meisterwerk, auf das wir alle sehr stolz sind, kann man nun auf YouTube und unserer Vereins-Homepage (www.Karate-Dojo-Ruedesheim.de) bewundern. Viele positive Resonanzen - sogar aus Japan und den USA - erreichten uns postwendend.

Inspiziert und motiviert durch diesen Erfolg, wurde schnell die Idee geboren, auch unseren Lehrgang mit Peter Frickhofen (4. Dan) am 14.05.2011 in Rüdesheim am Rhein auf „Zelluloid“ zu bannen. Roland lieh sich für diese Gelegenheit eine Profi-Kamera aus und machte sich an die Arbeit. Unser „Lehrgangsfilm“ wurde, trotz der vielen Arbeit, im Schnelltempo fertig und ist ebenfalls

auf YouTube zu sehen.

Der Film gibt einen Überblick über den Lehrgangstag, begleitet von Impressionen aus Rüdesheim und soll zeigen, welche Trainings-Schwerpunkte Peter Frickhofen gesetzt hat.

Bestätigt durch das Interesse auf YouTube und die Erkenntnis, dass heute ungewöhnliche bzw. zeitgemäße Wege für die Vereins- und Mitgliederwerbung erforderlich sind, haben wir nun auch eine Vereinsseite auf Facebook eingerichtet. Wir werden auf dieser Seite auf Vereins-News und anstehende Veranstaltungen hinweisen. Unser Ziel ist es, auf diesem Wege speziell diejenigen Mitbürger zu erreichen und neugierig auf Karate zu machen, die heute ihre Infos über Social-Networks und das Internet beziehen.

Gedanken über Kampfrichter, Trainer und Athleten



Von DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Animalische, die Wildheit, den Mut, unbändige Kampfeslust, urwüchsige Kraft und Entschlossenheit. Wer siegreich kämpfen will, muss lernen wie ein Tiger zu kämpfen. Der Tiger aber ist nicht frei dargestellt, sondern in einem Kreis abgebildet. Der Kreis wiederum steht als Zeichen der Vernunft und des Geistes. Wer siegreich und ehrenvoll kämpfen will, der muss seine Emotionen kontrollieren und mit Vernunft kämpfen. Der Kreis bändigt den

Tiger. Die Vernunft und der menschliche Geist herrschen über die animalischen Kräfte, kontrollieren sie, um sie sich nutzbar machen zu können.“

Vernunft und Kontrolle! Übertragen auf die oben erwähnte Szene könnte man in einfachen Worten sagen: Jeder hat seine Aufgabe, die er so gut wie möglich zu erfüllen hat. Mit Können, Disziplin, Freude und Respekt vor der Sache und vor der Arbeit jedes Einzelnen.

Was meine ich damit? Nehmen wir zuerst die Kampfrichter. Sie haben eine wichtige und schwere Aufgabe, ohne Kampfrichter ist eine Meisterschaft nicht möglich. Wir müssen jedem Karateka danken, der sich dieser Arbeit bereits widmet oder es in Zukunft tun möchte.

Viele von ihnen sind seit langen, langen Jahren dabei und machen einen guten, teilweise sehr guten Job. Doch selbstverständlich unterlaufen auch ihnen ab und zu Fehler. Wie überall im Sport, wo Menschen und nicht das Maßband und die Stoppuhr die Athleten bewerten.

Dann gibt es die etwas schwächeren Kampfrichter, die zwar die Gestik und Ausdrücke beherrschen, sich aber nicht in den Kampf oder in die Kata einfühlen können. Dafür gibt es sicherlich verschiedene Gründe. Doch mit gutem Willen, wachsender Erfahrung und guter Führung mit kla-

ren Ansagen wird die Qualität steigen.

Unschön allerdings ist der Blick durch die „regionale Brille“, der Einsatz für die Athleten aus der eigenen Region. Für die Trainer ist das, so glaube ich, das größte Ärgernis.

Liebe Kampfrichter, schützt die Athleten, sie möchten sich bei Euch sicher fühlen!

Damit sind wir bei den Trainern. Es ist manchmal schon bemerkenswert, den Trainern beim Betreuen ihrer Athleten zuzusehen. Da wird mitunter großes Kino geboten, alle Register werden gezogen!

Am Rande der Kampffläche wird getobt, die Kampfrichter haben alle keine Ahnung, ja sogar der eigene Athlet muss dann als „Blindfisch“ herhalten. Weil er die gerufenen Anweisungen nicht befolgt hat? Ich bin der Meinung, die wenigsten Athleten bekommen im Kampf mit, was von außen reinggerufen wird. Kaum von der Kampffläche runter, bekommt er (oder sie) die Ohren vollgestopft, was denn nun alles falsch gewesen ist. Ist das wirklich der richtige Moment?

Bei einigen Trainern drängt sich fast automatisch der Gedanke auf, dass in den zwei Minuten an der Kampffläche alles nachgeholt werden soll, was im letzten halben Jahr im Dojo versäumt worden ist. Es kann immer mal vorkommen, dass eine Wettkampfvorbereitung nicht rund läuft, dafür gibt es manchmal seriöse Gründe. Dieses können dann aber Trainer und Athleten richtig einschätzen.

Kann es aber sein, dass ich als Trainer gar keine Vorbereitung planen kann, weil die meisten Athleten der Wettkampfmannschaft nicht aus meinem Dojo sind?

Kann ich mich wirklich über das Ergebnis freuen, gereicht es meinem Dojo und letztendlich mir selbst zur Ehre? Ist es nicht wertvoller, mehr-

Jeder kennt das: Ein Trainer ist nicht mit dem Urteil der Kampfrichter zufrieden, der Athlet, da er verloren hat, erst recht nicht. Da fliegen laute, zum Teil unschöne Bemerkungen und Gesten hin und her. Die Kampfrichter fühlen sich attackiert, der Trainer findet, dass sein Athlet völlig zu Unrecht verloren hat. Dieser schließt sich, na klar, den Attacken seines Trainers selbstverständlich an! Und wenn es ganz schlecht läuft, wird es persönlich.

Eine für alle Beteiligten unmögliche Situation, von der Außenwirkung ganz zu schweigen!

Wie kann man das vermeiden? Nun, als erstes sollte ein uns allen wohlbekannter Satz durch den Kopf schießen, eigentlich ist er unsere oberste Direktive:

Karate beginnt und endet mit Respekt!

Damit ist ja schon mal eine ganze Menge gesagt. Natürlich sind wir alle Menschen, die Gott sei Dank, auch Gefühle und Emotionen haben.

Diese immer richtig zu kanalisieren, ist nicht einfach und es erfordert auch Disziplin. Aber fordern wir als Karateka nicht exakt dieses? Ich möchte unser Emblem, den weltbekanntesten Shotokan-Tiger, als Beispiel heranziehen.

Dazu erlaube ich mir, unseren sehr geschätzten Ehrenpräsidenten Bernd Hirschberger zu zitieren:

„Der Tiger verkörpert das

mals mit eigenen Athleten in die Endrunde zu kommen, statt ein-oder zweimal mit einem „Gemischtwarenladen“ zu siegen?

Es muss klar sein, dass ein Trainer auch durchaus eine gewisse Haltung zeigen und diese auf seine Athleten transportieren sollte. Man spricht ja gerne von der Handschrift eines Trainers.

Und da wir uns in einer Kampfkunst bewegen, sollte diese nicht zwingend ausschließlich in der Technik zu finden sein.

Liebe Trainer, bewahrt Euch Eure Emotionen, aber kanalisiert sie richtig. Eure Athleten und die Kampfrichter werden es Euch danken.

Schließlich unsere Athleten. Was ist wichtig? Ein heißes Herz und ein

kühler Kopf!

Gute Kondition, eine gute, scharfe Technik, ein gesundes Selbstvertrauen und Siegeswillen? Selbstverständlich! Doch was kommt davor? Es gibt Ausnahmen, aber in der Regel ist es eine vom Vertrauen geprägte Vorbereitung im Dojo. Ich lasse mich vom Trainer steuern, später, als erfahrener Athlet wird dieses dann „nur“ noch punktuell erfolgen. Zunächst funktioniere ich nur, durchaus eine lange Zeit, um aufgrund der gemachten Erfahrungen den späteren Dialog mit meinem Trainer konstruktiv zu gestalten.

Sind diese Dialoge fruchtbar, können sie sich nicht nur technisch, sondern auch in der Haltung zeigen. Als Athlet vergessen wir nicht, dass wir weiterhin Karateka sind. Also benehmen wir uns auch so. Nicht nur auf

der Kampffläche, sondern auch außerhalb dieser. Unser Auftreten muss überzeugen, es muss ein Aushängeschild für das eigene Dojo sein, unabhängig von der Platzierung! Und je erfolgreicher ein Athlet ist, je mehr er im Focus steht, desto mehr sollte dieses bewusst sein!

Liebe Athleten, präsentiert Euch gut trainiert und vorbereitet in der Technik und in der Etikette. Euer Trainer und Euer Dojo werden stolz auf Euch sein und die Kampfrichter werden Euch respektieren. Wir dürfen nicht unterschätzen, das wir alle, Kampfrichter, Trainer und Athleten aufgrund der exponierten Positionen die offensichtlichen Multiplikatoren für das Image unseres Karate und Verbandes sind! Oss!

Kumite – vom Kampf gegen sich selbst

Kata-Lehrgänge sind inzwischen fest etabliert. Aber ein reiner Kumite-Lehrgang? Das klingt zunächst einmal gefährlich: Ob man das ohne größere Verletzungen übersteht...? Im Juni konnte man beim PSV Karlsruhe das Experiment wagen, denn Detlef Krüger, ehemaliger Kumite-Weltmeister, führte die zahlreichen Teilnehmer bei seinem Lehrgang in die Feinheiten des Kumite ein.

Zur Aufwärmung ließ uns Detlef verschiedene Techniken im Kihon üben, die anschließend mit dem Partner als Kombinationen angewendet wurden, um vor allem Aktion und Reaktion zu trainieren.

Zunächst startete man seinen Angriff nach einer Finte des Partners, später gab man selbst den Impuls für seinen Angriff vor. Klingt leicht, aber schon bald bemerkten wir, wie körperlich und auch mental anstrengend es sein kann, sich aufmerksam auf den Partner zu konzentrieren und dann den besten Moment für den Angriff bzw. Konter zu finden.

Sensei Krüger lief inzwischen durch die Reihen, verbesserte und erklärte freundlich und voller Geduld mit unseren Versuchen, seine Hinweise

in der Praxis umzusetzen.

Später wurde es richtig kompliziert, denn wir sollten in einer Serie die verschiedenen Techniken mit abwechselndem Impuls und wechselndem Angreifer üben. Gerade als man dann dachte, die Übungen einigermaßen verstanden zu haben, kam die erhöhte Schwierigkeitsstufe. Unbarmherzig ließ uns Detlef die Kombinationen später noch in verschiedenen Varianten trainieren, mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, als Go no sen und als Deai. Für alle, die nicht auf Wettkämpfen starten, eine ungewohnte Erfahrung, welche den Respekt vor unseren Wettkämpfern und ihrer Leistung sehr steigerte. Dies gab uns auch eine Vorstellung davon, dass man ein möglichst großes Angebot von Bewegungsmustern trainieren sollte, um im Ernstfall flexibel darauf zugreifen zu können. Das Training blieb auch in der zweiten Einheit abwechslungsreich und spannend. Neben der bereits angesprochenen Taktik wurde der Schwerpunkt auf Reaktion, Geschwindigkeit und Flexibilität gelegt.

Die Angst, nach dem Training verletzt und „verhauen“ nach Hause zu ziehen, hat sich übrigens als NICHT begründet erwiesen! Das Training mit dem Partner blieb kontrolliert und stellte sich als hervorragende Methode heraus, schnelles und gutes Feedback zu bekommen, ob das soeben neu Erlernte in der Anwendung auch funktioniert. Ein kräftiger Muskelkater am Folgetag war der Beweis dafür, dass wir tatsächlich fleißig geübt hatten. Für die meisten Karateka war dies der erste Lehrgang bei Detlef Krüger und auch überhaupt der erste Kumite-Lehrgang. Die einhellige Meinung bestätigte, dass das Training interessant und abwechslungsreich war und auch sehr viel Spaß gemacht hat, ein nicht unerheblicher Faktor, um effizient zu lernen...

Insgesamt haben wir viele neue Eindrücke und Erfahrungen gewonnen, um unser Training zu inspirieren und freuen uns, Detlef Krüger auch im nächsten Jahr wieder im PSV Karlsruhe begrüßen zu dürfen.

Oss!
Silke Neureuther

Karate Oster-Camp in Kappel mit Sensei Akita

- der Jahreshöhepunkt fürs HakuRyuKan-Dôjô Kappel -

Nachdem der Neujahrslehrgang der „HakuRyuKan“-Karateabteilung des SV Kappel mit Stützpunktrainer Giovanni Torzi bereits ein großer Erfolg war, übertraf der Lehrgang mit Shinji Akita am Wochenende nach Ostern alle unsere Erwartungen. Mehr als 100 Teilnehmer – die Weitgereistesten mit einer Anreise von über 450 km von Siegen, München, Augsburg, Nürnberg und aus der Schweiz – trafen sich von Donnerstag, den 28.04 bis Sonntag, den 01.05. zum ersten 4-tägigen Lehrgang des „HakuRyuKan“ in Kappel im Hochschwarzwald. Sensei Akita ist bereits dadurch bekannt, dass er von Shihan Ochi seit mehr als 12 Jahren regelmäßig als Gasshuku-Trainer eingeladen wird. Auf der Junior Highschool in Japan kam Sensei Akita als Zwölfjähriger das erste Mal mit Karate in Berührung. Während seines Studiums der Wirtschaftswissenschaften geriet er in die Kaderschmiede von Katsuhiko Tsuyama – dem ersten Lehrer des Bundestrainers Shihan Ochi. Nach Abschluss seines Studiums im Jahre 1987 ging er direkt nach England, um seine Sprachkenntnisse zu verbessern und Karate zu unterrichten. Seit 3 Jahren lebt er mittlerweile in Deutschland, betreibt in Limburg an der Lahn ein eigenes Dôjô und ist anerkannt als einer der besten deutschen Karate Lehrer. Der Schwerpunkt dieses Lehrgangs lag auf der intensiven Beachtung der Innenspannung. Bei Akitas Trainingseinheiten wurde großer Wert auf Grundschule und korrekte Ausführung der Stände (dachi) und

Fauststöße (zuki) gelegt. Einen weiteren Schwerpunkt stellten Fußtechniken (geri) dar. Angefangen mit dem einfacheren Mae-geri über den Yoko-geri, bis hin zum Ushiro-geri (Rückwärtsfußtritt) vermittelte Sensei Akita überzeugende Hinweise zur verbesserten Technikausführung und zur Steigerung der Effizienz. Gerade korrekt ausgeführte Fußtechniken erfordern ein hohes Maß an Konzentration und Körperbeherrschung. Seine raffinierten und schweißtreibenden Übungen zur Verbesserung der natürlichen Haltung des Oberkörpers werden uns noch lange in Erinnerung bleiben! Besonderes Augenmerk legte Akita auf das Timing zur Erhöhung der Effizienz der Techniken. Darüber hinaus forderte Akita von den Teilnehmern, ein gesteigertes Bewusstsein in den Grundtechniken zu entwickeln. Die Karateka sollen nicht nur bestimmte Anweisungen ausführen, sondern jeder solle durch erhöhte Selbstbeobachtung wirklich an sich arbeiten. „Es gibt Hunderte von Wegen“ betonte Akita, „aber der kürzeste und damit schnellste soll erreicht werden. Dazu muss die Bewegungslinie gespürt und korrigiert werden. Außerdem soll jede Form von Aushol-, Ausweich- oder Hilfsbewegung erspürt und beiseite gelassen werden.“ Auf der Verbesserung der Grundtechniken aufbauend, legte Akita einen weiteren Schwerpunkt auf die Kata. Hier galt es nun für die Lehrgangsteilnehmer, die verfeinerten Grundtechniken in den verschie-



denen Katas – von Heian Shodan bis Bassai Dai – anzuwenden. Neben der Verbesserung der verschiedenen Techniken im Karate war es Akita Sensei auch ein großes Anliegen deutlich zu machen, dass Karate weit mehr ist als reine Kampfkunst: Karate ist ein Dô, ein Weg, eine Lebenseinstellung. So war es auch nicht verwunderlich, dass Sensei Akita bei den Teilnehmern des Osterlehrganges um ein Spende für die Tsunamiopfer in Japan bat, welche er persönlich an obdachlose Familien weiterleiten wird. Diese direkte Form der Spendenvermittlung, ohne Einschaltung von Organisationen oder Verwaltungsaufwand, fand bei den Teilnehmern offene Herzen: Über 700 Euro wurden während des Lehrgangs gespendet. Ein anwesender Trainer aus Sugenheim bei Nürnberg gab darüber hinaus weitere 700 Euro aus einer Sammlung in seinem Verein, so dass Sensei Akita mehr als 1400 Euro von Kappel aus nach Japan weiterleiten kann. Neben dem gemeinsamen Training



kam aber auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Bei den Abendessen in verschiedenen örtlichen Gaststätten zeigten die Karateka, dass sie auch hier über eine gute Kondition verfügen. Zudem wurden bei den geselligen Abenden das deutsche und japanische Liedgut ausgetauscht, Bekanntschaften begonnen und vertieft.

Die trainingsfreien Zeiten konnten

von den Karatekas vielfältig genutzt werden: In der Nähe stehen Erlebnisbäder, Naturseen, Sommerrodelbahn, Rheinfluss und natürlich die herrliche Natur des Schwarzwalds mit bekannten Arealen wie Wutachschlucht, Feldberg, Titisee oder Schluchsee für Wanderungen, Radtouren oder Ausflüge zur Verfügung.

Gerade die auswärtigen Karatekas

betonten, sich in der reizvollen Landschaft von Kappel wie auch in der Hochfirshalle („endlich eine Turnhalle mit Aussicht!“) sehr wohl gefühlt zu haben. Die Kombination aus Karatetraining und verschiedenen Freizeitangeboten kam bei allen gut an. Einige meinten sogar, für spätere Urlaubsaufenthalte wiederkehren zu wollen.

Rainer Bürkle

SANSENHO (3000 Schritte)

- **1000 Schritte Oi-Zuki**
- **1000 Schritte Gyaku-Zuki**
- **1000 Schritte Oi-Zuki**

Das besondere Trainingserlebnis mit Dieter Ruh

Ein Erfahrungsbericht von Mareike Grünbeck, Karate-Fitness-Dojo Konstanz

Spannung liegt in der Luft. Nervös begrüßen einander die Angereisten. Der Versuch, sich auf das Kommende „richtig“ vorzubereiten, die wichtigen Muskeln zu dehnen, sich zu konzentrieren, anzukommen, will nicht so recht gelingen.

Neun Menschen (2 Frauen und 7 Männer) haben sich zusammen gefunden, um 3000 Schritte ihres Lebens gemeinsam zu gehen. 1000 Oi-Zuki, 1000 Gyaku-Zuki, 1000 Oi-Zuki - symbolisiert durch eine Hand voll Steine, die nacheinander von einer Schale in die andere wandern.

Nach jeweils 40 Techniken hebt der Sensei einen Stein über eine liegende Acht in die zweite Schale. Die Acht - eine wichtige Zahl in seinem Leben - symbolisiert uns die Konzentration auf die Mitte, auf unsere Mitte.

Die ersten 1000 Schritte beginnen holprig. Wir sind auf der Suche nach einem gemeinsamen Rhythmus. Dieter erinnert uns an den sicheren, tiefen Stand, an die richtige Gewichtsverteilung, die nach vorne schnellende, spät drehende Faust, an den aufrechten Gang. Langsam finden wir den Rhythmus.

Nach 1000 Techniken fünf Minuten Pause und wir stolpern in die Gyaku-Form. „Achtet auf Eure Hüfte.“ „Konzentration.“ Es beginnt ein Kampf um die flüssige Bewegung. „Entspannt Euer Gesicht.“ „Nicht verkrampfen, auch im Angriff reagieren wir lediglich auf einen Angriff, Emotionen haben keinen Platz.“ Ein Stein nach dem anderen klingt in der Schale. Spätestens jetzt meldet sich der Körper. Nasse Gestalten bewegen sich rhythmisch durch die Halle. „Wenn eine Welle an einem



Fels bricht, stoppt sie nicht nach dem Aufprall, sondern fließt langsam aus.“ Mehr und mehr richten wir unsere Atmung nach diesem Bild.

Die fünf Minuten Pause nach den zweiten 1000 Zuki wirken gemeinschaftlich. Die Geister sind angekommen, die Körper entspannt. Füße werden getappt, Wasserreserven aufgefüllt. Wir machen uns bereit für die letzte Runde.

Die ersten Oi-Zuki, fast wie eine Genugtuung. „Fangt nicht an zu zählen, wie viele es noch sind, konzentriert Euch auf jede einzelne Technik.“ Die Wellen der Atmung werden immer deutlicher hörbar. Geister und Körper arbeiten mehr und mehr zusammen. „Findet eure Mitte!“

Jede und jeder ist bei sich und doch werden die Techniken immer ähnlicher. Körper scheinen miteinander zu verschmelzen. Immer mehr stimmen den Kiai an. Es entsteht Energie.

Die letzten zwei Steine liegen in der Schale. „Denkt nicht daran, dass Ihr die letzten Zuki macht, Ihr macht lediglich die letzten vor den vielen noch folgenden.“ „Oss!“ Die Energiewelle schiebt sich durch die Halle.

Als der letzte Stein in die Schale fällt, sind alle von Stolz erfüllt. Aber nur kurz, denn wir wissen, es waren lediglich 3000 Schritte auf unserem Weg.

KARATE MEETS KYUSHO

Im einem der ältesten Dojos in Deutschland beinhaltet der Polizeisportverein PSV Gladbeck/Recklinghausen nicht nur hochkarätige Karatekas und sehr erfolgreiche Wettkämpfer, sondern auch einen Studiengruppenleiter für Kyusho in NRW für Theorie und Praxis. Der mehrfache Danträger und Dojoleiter Jörg Uretschläger unterrichtet die verantwortungsvolle Aufgabe im Dojo, aber auch auf überregionaler Ebene. Zu den Seminarteilnehmern zählen auch immer interessierte Personen Stil- und Graduierungsunabhängig, Interessenten der Polizei, Bundeswehr und Sicherheitsdienst. Durch sein besonderes Engagement im Budosektor und seine weit reichenden Qualifikationen in den Kampfkünsten leistet er damit einen großen Beitrag für das Erforschen des Kyusho und des Karate im deutschsprachigen Raum.

Doch was ist Kyusho?

Mit Kyusho (oder Kyusho-jutsu, Atemi-Te) bezeichnet man die negative Stimulation gegnerischer Vitalpunkte in den Japanischen Kampfkünsten.

Dianxue (chinesisch, oder auch in dessen Dialekt: Dim Mak) ist eine sehr alte chinesische Kriegskunst. Die zwei Silben Dian und Xue bedeuten eigentlich nur so viel wie: Berühren und Punkt.

Aus dem alten Dianxue in China, entstand das moderne Kyusho in Japan.

Im Gegensatz zu dem weit verbreiteten Glauben Dianxue wurde gelehrt, um zu verletzen, war genau das Gegenteil der Fall.

In China war es das intensive Studium der medizinischen Kunst in Verbindung mit der Kriegskunst, um zu heilen, nicht um zu verletzen! Die beiden Silben Kyu und Sho heißen auf japanisch wörtlich übersetzt etwa „Erste Sekunde“

Der Sinn dabei ist, Taktiken und Techniken anzuwenden, die eine Konfrontation in der „ersten Sekunde“ beendet!

Um dieses zu erreichen, werden Druckpunkte, die über verschiedene Stellen (Meridiane) des Körpers verlaufen, gedrückt, gerieben, oder geschlagen.

Stimulation der Vitalpunkte

Grundsätzlich ist eine Nervendruckstelle ein Punkt, an dem die Energie an einen Nerv, oder an

kampfunfähig zu machen.

Die im Kyusho benutzten Druckstellen sind die Gleichen, die in der klassischen traditionellen chinesischen Medizin, z.B. in der Akupunktur benutzt werden. Akupunktur und Akupressur betrachten Druckstellen als sogenannte „Tore“, an dem der Durchfluss von



ein Bündel von Nerven weitergeleitet werden kann. Es ist ein Punkt, an dem es eine kleine Zentrale von zwei oder mehr zusammenlaufenden Nerven bzw. größere Nervenwege gibt, oder ein Punkt, an dem sich größere Nervenbahnen vereinigen. Das bedeutet, wenn solch ein Punkt getroffen wird, so wird der Schmerz auf seinem Weg durch die Nervenbahn extrem verstärkt. Am Arm gibt es beispielsweise eine Druckstelle, die Schmerz auf allen drei größeren Nervenwegen des Armes direkt ins Gehirn sendet, und zwar über den Radialnerv, Medial- und Ulnarnerv. Kyusho benötigt keine komplizierten Techniken und deutlich weniger Kraftaufwand.

Das Geheimnis: Kyusho leitet die Signale über unterschiedliche Nervenbahnen direkt zum Gehirn eines Gegners, um ihn dadurch

lebenswichtiger Energie (Chi oder Ki) manipuliert werden kann. Der Akupunkteur mit seinen Nadeln, benutzt diese Tore, um den Durchfluss von Energie zu vergrößern oder zu vermindern. Damit kann er die gesunde Balance innerhalb des Körpers wieder herzustellen. Kyusho benutzt die gleichen Tore, um den Durchfluss von Energie zu unterbrechen, und damit einen Gegner zu besiegen. Ein wichtiges Grundelement des Kyusho ist das Studium der Reaktion des Körpers auf diese Punkte. Das Sammeln dieses Wissens über die Anatomie des Menschen ist ein wichtiger Teil von Kyusho und ein Studium für sich. Anstatt von Kraft Gebrauch zu machen, nutzt man die Kenntnisse über den menschlichen Körper um einen Angreifer zu kontrollieren oder zu überwältigen. Kyusho Anwender kennen keine

KARATE MEETS KYUSHO

Abwehr. Alle Techniken werden als Angriffe auf Druckpunkte gesehen. Ziel ist es, jemanden mit minimalem Energieaufwand unter Kontrolle zu bringen oder Bewusstlos zu machen.

Die korrekte Anwendung des Kyusho verhindert die Feststellung jeglicher äußerer körperlicher

Verletzung. Man bedient sich der Schwachstellen des menschlichen Körpers. Dabei handelt es sich um Stellen, die im Nerven- oder Gefäßsystem zu finden sind. Werden diese bestimmten Stellen oder Zentren bearbeitet, werden interne Körperstrukturen in Mitleidenschaft gezogen. Das Angreifen von Druckpunkten am menschlichen Körper hat mindestens 3 Funktionen. Bereichskontrolle, Generierung von Schmerzen und Öffnen weiterer Ziele am Körper. Durch Einsetzen der

Druckpunkte an Nerven und Gefäßen erreicht man einen sehr großen Effekt für die Selbstverteidigung Zeuge der Tradition - der Shaolin-Tempel

Authentische historische Unterlagen dieser Kunst sind selten und meist lückenhaft. Einer der frühesten Fragmente, die von dieser alten Tradition zeugen, ist der Shaolin-Tempel, tief im Songshan Gebirge, dreizehn Kilometer nordwestlich von heutigem Dengfeng, in der Provinz Henan, in Zentralchina. Alte offizielle chinesische Dokumente belegen die Geschichte, die zeigt, dass 495 n. C., der Nördliche Wei Kaiser Xiaowen verfügte, das Gebäude dieses Tempels für den indischen Buddhisten Bhadra, der nach China gekommen war, um seine Religion auszubreiten, zur Verfügung zu stellen. 527 nach Christus, kam auch ein anderer indischer Buddhist, Bodhidharma, zu diesem Tempel, um zu predigen.

Als seine Jünger lange Stunden in Meditation verbrachten, brauchten sie Übungen, um ihre Muskeln zu strecken und zu stärken. Außerdem gab es wilde Tiere und Banditen in den umliegenden Bergen. Die Mönche hatten so das "Bedürfnis" kriegerische Fähigkeiten zur

die Existenz von Zhang Sanfeng; es beweist, dass zwei Ming-Kaiser, Taizu (1368-1398) und Chengzu (1403-1424), sich beide vergeblich bemühten, Zhang Sanfeng in den Bergen ausfindig zu machen. Die 72 Druckpunkte von Zhang Sanfeng

Zhang Sanfeng entdeckte später 72 Druckpunkte, die im Dianxue dazu verwendet wurden, einen Körper zu verwunden oder zu töten.

Nach Jahrhunderten kontinuierlicher Verfeinerung, der Kriegskunst und der Heilkunst geschah im Jahr 1553, der Einmarsch japanischer Invasoren nach China, zu dessen Verteidigung die Shaolin Mönche eingesetzt wurden. Die Japaner nahmen diese schon damals alte chinesische Kriegskunst mit nach Hause und entwickelten daraus ihre modernen Formen von Karate,



Selbstverteidigung zu entwickeln. Bodhidharma entwarf eine Folge von achtzehn Körperbewegungen nach den Bewegungen eines springenden

Tigers, eines kletternden Affen, eines fliegenden Vogels, eine kriechende Schlange usw. Zwei klassische Kriegskünste entstanden daraus: Xisui (soviel wie: das Mark heraus waschen) und Yijin (etwa: Änderung der Sehnen). "Xisui" ist im Altertum verloren gegangen.

Yijin wurde im Shaolin Tempel ausgeübt, über Jahrhunderte etabliert, und verfeinert, bevor es sich schließlich zu dem entwickelte, was es jetzt als Shaolin-Schule für kriegerische Künste (Kung Fu) ist.

Die Techniken des Kyusho entstanden vom fabelhaften Kriegskünstler Zhang Sanfeng, einem taoistischen Priester vom nordöstlichen China. Ein Buch der Ming-Dynastie belegt

Kendo, Aikido, Judo etc.

Auf Okinawa nun wurde Kyusho Jahrhunderte lang im Geheimen weitergegeben. Kyusho-Jitsu, Tuite-Jitsu und Kiai-Jitsu sind die Künste hinter Ryukyu Kempo Tode Jitsu (die Kampfkunst aus der später Karate entstand).

Kyusho-Jitsu ist ein Teil jener Kampfkunst, welcher von z.B. Toni Kauhane 7. Dan und Grüner Kyusho Aiki Jutsu und 2. Dan Shotokan Karate der Öffentlichkeit wieder zugänglich gemacht wurde. Sie ist auf Angriffe zu vitalen Punkten des Körpers ausgerichtet. Das Studium beginnt mit dem Lernen der Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin und den vitalen Körperpunkten mit

dem Ziel die Kampfkunst-Techniken effektiver zu machen. Man lernt in welcher Richtung, Reihenfolge und in welcher Intensität die Punkte angegriffen werden müssen. Die Druckpunkte werden manipuliert um den Körper des Angreifers zu schwächen. Anstatt Kraft in den Techniken zu gebrauchen, nutzt man die Kenntnisse über den menschlichen Körper um einen Gegner zu kontrollieren oder zu überwältigen. Ein wichtiges Element des Kyusho-Jitsu ist das Studium der Reaktion des Körpers auf diese Punkte. Dieses Wissen wurde in den Bewegungen der Kata notiert und über Generationen erhalten. Einige denken, dass, wenn sie heute eine Kata ausführen, wie man es im Jahre 1900 tat, eher das wahre Karate praktizieren. Es gibt wichtige technische Unterscheidungen und diese sind in der Anwendung einer Kata zu machen. Im Verständnis für die Bewegungen und des damit verbundenen Bunkai ist dies zu finden. Dieses tiefe Verständnis des Karate und die

Kenntnis über die Benutzung der Vitalpunkte nennt man Kyusho. Die Kata und Kyusho-Jitsu kennen keine Abwehr oder Blocks im Sinne von Gedan barai oder Age uke. Alle Kampftechniken werden als Angriffe auf Druckpunkte gesehen. In der Anwendung der Kata werden die Lokalisierung der Punkte und die Wechselbeziehung untereinander untersucht. Einige der Bewegungen der Kata stellen das Vorgehen des Gegners dar. Andere wiederum zeigen präzise, die auf dem Körper des Angreifers anzugreifenden effektivsten Punkte.

Fazit:

Es zeigt sich nach längerem Karatestudium, dass Bunkai in Katas in der Regel deutlich tiefer gehen, als es im Normalfall gezeigt oder unterrichtet wird. Verschlüsselte Techniken werden in der Kata oft angesprochen, bleiben jedoch weitgehend unerschlossen. Die Zusammenhänge zwischen Kyusho Techniken, der chinesischen Akupunktur und der westlichen

Vorstellung über neurologische Funktionen werden so erklärt. Zahlreiche Varianten von Techniken aus der Kata und Angriffen, dem Tuite (Gelenkverdrehetechniken), dem Chin Na (Greifen und Kontrollieren), Shime Waza (Würgen) und Kyusho (Sensible Punkte) werden so angesprochen und aufgearbeitet und bringt die Sache so auf einem Punkt.

Unter dem Motto...

'On ko chi shin - studiere das Alte, um das Neue zu verstehen'

Bücher Empfehlung:

Das Erfolgslehrbuch Kyusho in Theorie und Praxis 1.1 - Armdestruktionen - ISBN-10: 3837079465 ISBN-13: 978-3837079463

Vitalpunktstimulation in den Kampfkünsten: Die 361 klassischen Punkte ISBN-10: 3831149844 ISBN-13: 978-3831149841

NEU

Der Fachhandel für Kampfkunst



Besuchen Sie unseren **Online-Shop** für japanische Kampfkünste !



Wir wissen Qualität zu schätzen!



Detlef Krüger in Gau-Odernheim

Verlagerung des Körperschwerpunktes im Kamae, bei der Abwehr und beim Gegenangriff und die Herausarbeitung des Einsatzes verschiedener Kamaestellungen und daraus resultierender unterschiedlicher Abwehrformen bestimmt.

Im Verlauf des Trainings wurden die Kamaestellungen Jodan-Kamae, Chudan-Kamae und Gedan-Kamae und der schnelle Wechsel ohne und mit Gegenangriff eingeübt und immer stärker herausgearbeitet.

Detlef war es sehr wichtig, dass wir durch die intensiven Wiederholungen unsere Reaktionen immer weiter zu automatisieren lernten.

Insgesamt zeichnete sich Detlefs Trainingsstil besonders durch geduldige, sehr verständliche und immer wieder auch humorvolle Erklärungen mit vielen praktischen Beispielen aus. Für Fragen war er jederzeit offen. Auch wenn die Intensität des Trainings zunahm, war die Atmosphäre immer angenehm und freundschaftlich! Frühzeitig korrigierte Detlef Fehler und Ungenauigkeiten bei einzelnen Teilnehmern, basierend auf deren jeweiligen Trainingsniveaus, so dass der Lehrgang für jeden Teilnehmer einen Gewinn darstellte.

Ein zusätzliches Highlight stellte die optionale Stretchingstunde zwischen den beiden Trainingseinheiten dar, die von der mit angereisten Katja König angeboten wurde. Sie lieferte viele interessante Aspekte für die Dehngymnastik im Verein.

Insgesamt denke ich, dass wir alle unsere Befähigung zum Kumite durch die zahllosen Anregungen und das sehr gut verständliche, didaktisch sehr schön aufbereitete und zeitweise humorvolle Training zum Teil deutlich verbessern konnten!

Bedauerlich und unverständlich finde ich es, dass die Teilnehmerzahl insgesamt doch recht überschaubar blieb. Dies hatte dieser tolle Lehrgang, absolut nicht verdient!

Ich jedenfalls freue mich jetzt schon auf den nächsten Lehrgang mit Detlef Krüger!

Am 28. Mai versammelten wir uns in gespannter Erwartung zum ersten Kumite-Lehrgang mit Detlef Krüger im rheinhessischen Gau-Odernheim. Für den relativ jungen Gau-Odernheimer Verein war dies gleichzeitig der erste selbst ausgerichtete Lehrgang. Insofern waren wir alle sehr gespannt darauf, ob bei der Organisation soweit alles bedacht worden war und auch alles funktionieren würde.

Dem Lehrgang an sich sahen mit Sicherheit einige von uns mit gemischten Gefühlen entgegen. Ein reiner Kumite-Lehrgang? Was erwartet uns da eigentlich? Kann ich dieses meinen Knochen in meinem Alter überhaupt zumuten?

Wie sich im Verlauf des Lehrgangs herausstellen sollte, waren Sorgen vollkommen unbegründet.

Detlef hatte den Lehrgang in je zwei Übungseinheiten für Teilnehmer bis 6. Kyu und ab 5. Kyu aufgeteilt. Die Trainingsinhalte waren gut auf die beiden Gruppen zugeschnitten.

Im Training für die Unterstufe achtete Detlef besonders auf die folgenden essentielle Punkte:
Richtiger Abstand, korrektes Zurückweichen/Ausweichen und passende Abwehrtechniken.
Die grundlegenden Prinzipien und prinzipiellen Unterschiede verschiedener Abwehrtechniken wurden speziell herausgestellt und an den Kerntechniken Age-Uke und Soto-Uke mit Partner trainiert.

Das Fortgeschrittenentraining ab 5. Kyu war vorwiegend durch die wesentlichen Themen

Yuichi Sato in Krefeld

Einige von uns Teilnehmern kannten Sensei Yuichi Sato bereits von dem ein oder anderen Lehrgang in Troisdorf.

Daher freuten wir uns, Sato Sensei vom 16.-17.Juli zum Lehrgang in Krefeld begrüßen zu dürfen.

Die Mitglieder des Nakayama Dojo Nakayama Krefeld konnten bereits am Freitag eine Kostprobe seines abwechslungsreichen und außergewöhnlichen Trainings

bekommen. Hier wurde zum Beispiel die korrekte Ausführung des Mae-Geri entlang eines von 2 Partnern schräg gehaltenen Gürtels geübt.

Samstags ging es dann richtig los, mit "les batons": Schwimnudeln als Ziel und als Angriffs-Waffe, um einen korrekten Age-Uke mit Konter auszuführen.

In der Oberstufe packte Yuichi Sato dann plötzlich "les élastiques" (Deuserbänder)

aus seinem Reisegepäck. Um die Hüfte gewickelt und vom Partner gehalten wurden Drehungen und Vorwärtsbewegungen aus Bassai-Dai und Enpi auf Schnelligkeit, korrekte Ausführung und zum Muskelaufbau trainiert. Fazit: wir sind halt zu langsam.

Schnelles Ausholen und Wenden war das Motto und Schnellkraft beim Vorgehen. Sato verstand es auf seine offene und freundliche Art alles aus uns herauszuholen. In der zweiten Einheit wurde dann sowohl "les batons" als auch "les élastiques" wieder intensiv genutzt. Wir kämpften im langen Stepp mit Kizami Tsuki vorwärts gegen das uns



immer wieder zurückhaltende Deuserband an und versuchten gleichzeitig die "batons" als Ziel zu treffen. Abends freuten sich dann alle auf das Essen und eine gemütlichen Abend im Stadtwaldhaus! Gut gesättigt ging es teils mit Händen, Füßen und mobilem Übersetzer (es spricht halt nicht jeder japanisch oder französisch) lustig weiter.

Sonntags durften sich die bereits zwickenden Muskeln neben 'normalem'

Kihon schon auf neue Trainingsvariationen mit Deuserband freuen!

Resultat: immer wieder gerne!

Text: Stephi Dressen

Fotos: Alexander Raitz von Frenz



Trainer-Training mit Giovanni Torzi

Am Donnerstag, den 30. Juni war es wieder soweit: Zum letzten Mal vor der großen Sommerpause öffnete Frank Ostermann, Dojoleiter und Cheftrainer des Shotokan-Karate-Dojo Singen, die großen Schiebetüren des traditionsreichen Vereins und etwa 20 höhere Dan-Träger betraten den Trainingsraum, um ein zweistündiges, überaus schweißtreibendes und lehrreiches „Trainer-Training“ bei Stützpunktrainer Giovanni Torzi zu absolvieren.

Sensei Giovanni Torzi ist bekanntlich ein professioneller, hochqualifizierter Karate-Lehrer und Stützpunktrainer. 1955 in Italien geboren, begann er im Jahre 1975 unter Ex-Nationalmannschaftsmitglied und Diplom-Trainer Peter Betz mit dem Karate-Training. In seiner aktiven Wettkampfzeit war Giovanni mehrfacher Baden-Württembergischer Meister und Shotokan-Cup (heute JKA-Cup-) Sieger, außerdem konnte er seinerzeit einige großartige Erfolge bei den Deutschen Meisterschaften verbuchen.

Man kann Giovanni durchaus als „kompletten“ Karateka bezeichnen, nämlich in dem Sinne, dass er beide Disziplinen des traditionellen Karate gleichermaßen beherrscht: Kata UND Kumite. Auch als Trainer war er, nachdem er das Singener Dojo seinerzeit von Peter Betz übernommen hatte, mit seinen Schülerinnen und Schülern national als auch international sehr erfolgreich, viele der von Giovanni betreuten Athletinnen und Athleten waren Mitglied im DJKB-Kader. Schließlich berief ihn Sensei Ochi zum Stützpunktrainer „Süd-West“. In der Folgezeit war Giovanni über viele Jahre hinweg immer wieder als Instructor auf dem Gasshuku sowie dem Kata-Spezial eingeladen, wo er und sein Training sich stets hoher Beliebtheit erfreuen konnten.

Das „Trainer-Training“ an diesem Abend begann mit einer intensiven Gymnastik. Danach kündigte Giovanni

das Thema der Trainingseinheit an: Die Kata Sochin. Nachdem wir die Kata mehrfach ausgeführt hatten und der Schweiß bereits ordentlich floss, gab der „Maestro“ einige hilfreiche Hinweise, um technische Besonderheiten und Bewegungsabläufe der Kata zu verbessern. Immer wieder demonstrierte Giovanni, was er meinte, sodass sein Bewegungsvorbild als Visualisierungshilfe und zugleich der Motivation diene. Nachdem die Gruppe bei den nächsten Durchgängen der Kata versuchte, Giovanni's Tipps umzusetzen (unnötig zu sagen, dass der Schweiß inzwischen geradezu in Strömen floss), standen als nächstes Bunkai-Elemente auf dem Programm. Auch hier zeigte sich, dass Giovanni im wahrsten Sinne des Wortes ein Meister der Karate-Kunst ist, waren die Anwendungen sowohl anspruchsvoll und tiefgründig als auch äußerst effektiv. Zum Abschluss wurde die Kata nochmals als „Kata-Mannschaft“ geübt, d.h. alle Teilnehmer starteten gleichzeitig und sollten ihre Kata auch zur gleichen Zeit wieder beenden.

Für mich selbst, und meinen Trainer-Kollegen Stefan Kremp vom Lorcher Dojo, hatte sich die relativ lange Anreise von über zwei Stunden (mit einer ebenso langen Rückreise noch am selben Abend – unter der Woche wohl gemerkt!) mehr als gelohnt.

Die Maßnahme des „Trainer-Trainings“ im Stützpunkt Singen, die vor über 10 Jahren von Wolfgang Oberst aus Überlingen initiiert wurde, gibt höheren Dan-Trägern mehrmals im Jahr die Gelegenheit, in einer „verschworenen“ Gemeinschaft - die sich gegenseitig achtet und respektiert - unter der Anleitung und den wertvollen Korrekturhilfen eines im DJKB etablierten Karate-Lehrers mit außergewöhnlicher Fachkompetenz, intensiv zu trainieren, Körper und Geist zu schulen und sich weiterhin zu verbessern. Also ganz im Sinne Gichin Funakoshis, dem Begründer des modernen Karate-Do: „Bedenke: Die Ausbildung im Karate-Do geht ein Leben lang.“

**Michael Niersberger,
Karate-Dojo-Keiko-Wetzgau e.V.**

Nachruf auf

Sensei Erich Strauchmann (5.Dan)

Am 24.06.2011 hat Sensei Strauchmann seinen Karate-Do in dieser Welt beendet. Mit ihm hat Shotokan-Karate Niederschelden seinen Dojo-Gründer und langjährigen Dojo-Leiter verloren. Die Karatewelt im Siegerland ist um eine schillernde Persönlichkeit ärmer geworden.

Seinen letzten Weg begleiteten am 01.07.2011 über 100 Karatekas - Ehemalige und Aktive - der Region so, wie er es sich gewünscht hat: Im Karate-Gil! Es war ein bewegender Abschied. Beim letzten Gang begleiteten ihn alle und verabschiedeten sich mit einem letzten



Sensei ni rei – Oss!!!

Stützpunkt Süd-West in Italien

Aufgrund der langjährigen Freundschaft zwischen Karateka aus Italien und dem Stützpunkt Süd-West fuhren Marc Schuler, Pascal Senn, Manuel Rues, Nina Rogge und ich am Donnerstag, den 23. Juni in die Toskana nach Greve in Chianti.

Wegen der großen Gastfreundschaft der Italiener wurde uns neben dem Vergleichskampf, der am Samstag stattfand, auch ein großartiges Rahmenprogramm geboten.

Höhepunkt war zweifellos das Finale des „Calcio Storico“ in Florenz. Die Sportart wird auf einem Sandplatz gespielt und man muss es sich als eine Mischung aus Rugby, Boxen und Ringen vorstellen.

Der Ball, der aber oft Nebensache ist, muss in ein Netz auf der gegnerischen Seite geworfen werden. Gelingt dies, bekommt die Mannschaft einen Punkt und es werden die Seiten gewechselt. Wirft man daneben, bekommt die gegnerische Mannschaft einen halben Punkt. Erlaubt ist fast alles von Schlagen bis Ringen.

Am Samstagabend mussten wir dann selbst ran.

Unser Vergleichskampf fand auf einem Platz mitten in Greve statt. Also eine Tatami open-air. Darum setzte man den Kampf auch erst abends an, wenn es nicht mehr so heiß ist und die Sonne nicht so stört. Anwesend waren zwei Teams aus Chianti, eines aus Lombardia und wir.

Jedes Team bestand aus fünf Leuten, zwei Frauen und drei Männer. Der Wettkampf war so angesetzt, dass jedes Team einmal gegen alle anderen kämpfen musste. Eine Runde bestand aus einer Kata von einer Frau, einer Kata von einem Mann und dann mussten abwechselnd die drei Männer und die zwei Frauen kämpfen.

Gekämpft wurde mit Faustschützern, doch ansonsten waren im Kampf die Regeln gleich wie auf deutschen nationalen Turnieren. In der Gesamtwertung jedoch wurde anders gerechnet. Neben den Wazaaris und Ippons zählten auch Verwarnungen und Disqualifikationen.

Ein Chui gab einen halben Punkt Abzug für das Team, ein Hansoku einen ganzen Punkt Abzug. An diese Regel hielten wir uns, sodass wir keine Verwarnungen bekamen oder disqualifiziert wurden. Unser erster Kampf gegen „Chianti Uno“ endete unentschieden, wobei hier die Sonne doch noch nicht ganz hinter den Häusern verschwunden war und man sich so taktisch bewegen musste, dass der Gegner die Sonne im Gesicht hatte. Das Team „Chianti Due“ besiegten wir dann mit 5:2. Gegen das eingespielte und erfahrene Team aus Lombardia hatten wir jedoch kaum eine Chance und verloren den Kampf deutlich gegen den späteren Gewinner. Am Ende hatten wir in der

Gesamtwertung dieselbe Wertung wie „Chianti Uno“, doch dank Pascals Ippon-Siegen erreichten wir den zweiten Platz.

Insgesamt eine gute Leistung unseres sehr jungen Teams mit noch drei Braungurten. Abschließend muss



Zum Rahmenprogramm gehörte der Besuch des „Calcio Storico“, einem traditionellen Ballspiel

man sagen, dass es eine ganz neue Erfahrung war, auf einem Platz mitten in Greve open-air zu kämpfen, ein Ereignis, das wir nie vergessen werden.

Den Abend verbrachte man zusammen mit den Italienern, die sich wirklich bemühten, uns ihre Gastfreundschaft zu beweisen. Ein großes Dankeschön dafür. Hoffen wir, dass diese Freundschaft noch sehr lange anhalten wird und wir weiterhin die Möglichkeit haben, Vergleichskämpfe mit unseren Freunden aus Italien zu veranstalten.



**Oss,
Carmen Exner**

Ein Badner geht nach Finnland

Bericht: Schlatt

Direkt nach dem Gasshuku in Herford, fuhr ich mit meiner ganzen Familie zu einem finnischen Gasshuku nach Viermä, zudem ich als Trainer eingeladen worden war. Initiatorin dieses Lehrgangs war die früher in Deutschland lebende Marjut Langefeld, mit der ich schon seit Jahre befreundet bin. Dass nicht nur ich eingeladen war, sondern die ganze Familie, gab dieser Reise den ganz besonderen Touch.

Finnland. Was weiß man eigentlich davon, außer, dass der Risto Kiiskilä von dort kommt? Und ganz nebenbei gesagt ein sehr repräsentatives Modell dieser netten Menschen dort ist. (Ich wurde eh die ganze Zeit gefragt, ob ich den Lehrgang mit Sensei Risto zusammen machen würde, aber Finnland ist groß genug, uns beide getrennt Lehrgänge machen zu lassen.)

Nach 28 Stunden Fähre erreichten wir Helsinki und fuhr dann knappe 500 km in den Norden um unser Domizil zu beziehen. Ein wunderschönes blaues Blockhaus, ohne Strom und zur Freude meiner Kinder mit einem Plumpsklo, das 20 Meter von Haus entfernt stand. Direkt vorm Haus hatten wir unseren See, der nach jedem der vielen Saunabesuchen auch recht viel frequentiert wurde. Unserem Hund Charly gefiel das am Besten.

Die größte Herausforderung für mich als Trainer war es, mich unter ausschließlichen Vertretern der Gruppierung „Shotokan Kase-ha“ als reiner JKA-ler zu behaupten. Der Cheftrainer der Organisation Dirk Heene, ein alter Bekannter von mir, hatte grünes Licht gegeben und wäre um ein Haar selber zum Training gekommen. Abseits irgendwelcher Stil- oder Verbandsunterschiede trainierten wir von Dienstag bis Sonntag teilweise mehrfach täglich und verstanden es, uns als Gruppe gemeinsam durch die schweißtreibenden Einheiten zu arbeiten. Nach dem Abschlusstraining und der obligatorischen Sauna, die es übrigens jeden Tag gab, wurden wir uns einig, nächstes Jahr wieder einen Lehrgang zu veranstalten. Informationen hierfür gibt es dann direkt bei mir.

Die letzte Woche galt der Familie und der Entspannung. Jeder Tag in diesem schönen und sauberen Land war etwas Neues für uns und die sporadischen Mückestiche wurden mit Bier und Wodka abgemildert. Grillabende am See und die Freundschaft unter den Karatekas machten diesen Besuch nicht nur für die Familie Schlatt zu einem unvergessenen Erlebnis.



..... Lehrgänge in letzter Minute

Lehrgang mit Klaus Bösche

Datum: 10. - 15. Oktober 2011

Ort: KRETA / Paleochora

Training: 2 x täglich

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

Keiko mit A. Takahashi u. I. Goukon

Datum: 14. - 16. Oktober 2011

Ort: 79117 Freiburg

Halle: Universitäts-Sportgelände
Schwarzwaldstr. 175

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

Info: Tel.: 0172 / 769 22 96
www.karatedojofreiburg.org

Lehrgang mit Klaus Bösche

Datum: 22. Oktober 2011

Ort: 63128 Dietzenbach

Halle: Helen-Keller-Schule
Arminiusstraße

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

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

Kinder- und Jugendlehrgang in Niedernhausen

Im Mai 2011 war es wieder soweit. Der alljährliche Kinder- und Jugendlehrgang stand dieses Jahr in Niedernhausen an. Christian Gradl fuhr mit seinen Kindern und Jugendlichen zum Karate Dojo Niedernhausen unter der Leitung von Erich Landgraf.

Ca. 50 Kids fuhren mit zahlreichen Betreuern in einem Bus in den Taunus. Schwatzend und voller Erwartung kam man dort am frühen Morgen an. Kaum geparkt, stürmte die Meute den neben der Halle gelegenen Spielplatz um sich schon mal auszutoben.

Aus dem Spaß wurde dann doch Ernst. Die erste Trainingseinheit rief die jungen Sportler in die Halle. Die Unterstufe trainierte bei Christian und übte sich im Kihon sowie dem Partnertraining, das Gohon-Kumite.

Die Oberstufe, die bei Erich trainierte, hatte ihren Schwerpunkt im Oi-Zuki mit dem Abwehren Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gyaku-Zuki. Erich legte großen Wert auf den richtigen Bewegungsablauf. Zwischendurch zur Entspannung wurden Katas im Liegen mit geschlossenen Augen durchlaufen. Der Kiai sollte jedoch deutlich hörbar sein.

In der Mittagspause versorgte uns das Team aus Niedernhausen mit Speis und Trank.

Nachmittags wechselte die Unterstufe zu Erich. Dort wurden sie

ganz schön gefordert. Die Kondition war jetzt gefragt. 5 x starke Sanbon-Zuki mit dann Entspannung, 10 x 5 Mae-Geri, 3 Liegestütze wiederum mit anschließender Entspannung. So mancher fing an zu schnaufen. Dankbar waren sie, als es hieß, auf den Boden legen. Aber die Ernüchterung kam schnell. Auch im liegenden Zustand wurden Oi-Zuki gefordert. Von Erholung war da nicht die Rede.

Die Oberstufe wurde von Christian in endlosen Varianten mit Laufspielen spielerisch aufgewärmt. Schwerpunkt dieser Trainingseinheit sollte Kata werden. Taikyoku Shodan spiegelverkehrt, Heian Shodan, Heian Nidan mit dem Schwerpunkt Koshi-Kamae, Heian Sandan, Heian Yondan mit dem Schwerpunkt Yoko-Geri Uraken.

Nach den Einheiten wurden noch Kyu-Prüfungen abgelegt.

Müde und erschöpft ging es zur Grillfeier, zu der alle Kinder eingeladen waren.

Am frühen Abend ging es dann wieder in den Odenwald zurück. Einige haben von der Heimfahrt nichts mehr mitbekommen, weil sie bereits im Bus einschliefen. Zu Hause angekommen, standen viele Eltern bereits vor dem Dojo um ihre Kinder abzuholen. Lauthals wurde bereits vor dem Bus erzählt, wie der Tag so gelaufen war.

Die einhellige Meinung: Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei, aber dann in Groß-Umstadt.

Annemarie Peters
Karate Dojo Groß-Umstadt

Hans Körner in Mannheim

Am 23. Juli durften die Karateka vom TSV Mannheim 1846 e.v. ihren ersten Lehrgang mit DJKB-Instructor Hans Körner absolvieren. Mit Spannung erwarteten rund 50 Teilnehmer die drei Trainingseinheiten, die wie gehofft oder befürchtet äußerst schweißtreibend ausfielen. Das lag vor allen Dingen daran, dass Sensei Körner die Teilnehmer sogleich nach ein paar elementaren Grundschultechniken mit zahlreichen Übungen konfrontierte, die eigentlich zum Dan-Übungsprogramm gehören. Hierdurch hatten insbesondere die Fortgeschrittenen ausreichend Gelegenheit sich zu beweisen und eigene Schwächen zu erkennen. Erwartungsgemäß ließ denn auch die Konzentration einiger Aktiver in der dritten, gemeinsamen Trainingseinheit etwas nach.

Besonders erfreulich war es, dass einige unserer Karateka positiv durch ihre Leistung auf sich aufmerksam machen konnten und von Hans Körner zu einem Stützpunkttraining eingeladen wurden. So blickte denn auch unser Sensei Ivo Gagulic zufrieden auf den Lehrgang zurück, in der Hoffnung, vielleicht schon bald Mannheimer Karateka bei Kader-Wettkämpfen beobachten zu können. Wir danken Sensei Hans Körner für seine Bereitschaft erneut nach Mannheim zu kommen und freuen uns schon auf neue anstrengende Übungseinheiten.

Bericht: E. Gagulic

Foto unten



Süddeutsche Meisterschaft

Nachdem die Sparte Karate im TV Feldkirchen bereits mehrfach erfolgreich die Bayerische JKA-Meisterschaft ausgerichtet hat, war sie nun auch erstmalig Gastgeber für die Süddeutsche Meisterschaft im JKA-Karate. Über 120 Athleten fanden den Weg in die Mangfallhalle und stellten sich in ihren jeweiligen Disziplinen den Kampfrichtern.

Wieder einmal sorgte das bewährte Feldkirchner Organisationsteam mit Spartenleiter Norbert Dank, Adriaan van Oosten sowie den zahlreichen Helfern für einen reibungslosen Ablauf der Großveranstaltung. Sieger im Katawettbewerb der Männer wurde der mehrmalige bayerische Meister Thilo Weinzierl (SV 1880 München) vor Andi Freyer (ebenfalls SV 1880 München).

Im Kumite der Männer siegte Jonas Leifheit (SV 1880 München) vor Thilo Weinzierl. Michaela Rein (SV 1880 München) war wiederum erfolgreich, sie gewann den Kumitewettbewerb ihrer Altersklasse; im Katawettbewerb belegte sie den dritten Platz hinter Carmen Exner (Stuttgart) und Ramona Draxler (Donauessingen).

Sehr erfreulich war aus Feldkirchner Sicht das Abschneiden der beiden heimischen Sportler. Florian Baumeister überzeugte mit einem 3. Platz in der Kata der Männer, im Kumite (Freikampf) belegte er den 4. Platz. Julian Statt erreichte in der Kata der Männer den 4. Platz. Fotos von Felix Walz

Die Erstplatzierten:

Kata

Mädchen 9-11 Jahre 8.-7. Kyu
1. Selina Tomm / Füssen
Jungen 9-11 Jahre 8.-7. Kyu
1. Dario Bevacqua / Nürnberg
Mädchen 9-11 Jahre 6.-4. Kyu
1. Isabelle Silbernagel / Stein
Jungen 9-11 Jahre 6.-4. Kyu
1. Nico Neubert / Stein
Mädchen 12-13 Jahre 6.-4. Kyu
1. Katharina Knittel / München
Jungen 12-13 Jahre 6.-4. Kyu
1. Nico Eicken / Stuttgart
Mädchen 12-13 Jahre 3.-1. Kyu
1. Victoria Rupp / Kulmbach
Jungen 12-13 Jahre 3.-1. Kyu
1. Christian Heske / Bayreuth
Frauen 14-15 Jahre 7.-6. Kyu
1. Anja Müller / Nürnberg
Männer 14-15 Jahre 7.-6. Kyu
1. Faith Senol / Nürnberg
Frauen 14-15 Jahre 5.-4. Kyu
1. Ariana Majed / München
Männer 14-15 Jahre 5.-4. Kyu
1. Luca Weingötz / Tauberbischofsh.
Frauen 14-15 Jahre ab 3. Kyu
1. Sabrina Engelbrecht / Kulmbach
Männer 14-15 Jahre ab 3. Kyu
1. Daniel Bergmann / Kulmbach
Frauen 16-17 Jahre ab 3. Kyu
1. Claudia Luu / Würzburg
Männer 16-17 Jahre ab 3. Kyu
1. Oleg Gorjunow / Bayreuth
Frauen 18-20 Jahre ab 3. Kyu
1. Carmen Exner / Stuttgart
Männer 18-20 Jahre ab 3. Kyu
1. Christoph Röthlein / Kulmbach
Frauen ab 21 Jahre ab 3. Kyu
1. Samantha Pantaleon / Stuttgart
Männer ab 21 Jahre ab 3. Kyu
1. Thilo Weinzierl / München

Kata-Mannschaft

9-11 Jahre ab 7. Kyu
1. Shinto Füssen 1
12-15 Jahre ab 7. Kyu
Kulmbach
ab 16 Jahre ab 5. Kyu
Kulmbach R

Kumite

Mädchen 9-11 Jahre 8.-7. Kyu
1. Selina Tomm / Füssen
Jungen 9-11 Jahre 8.-7. Kyu
1. Momo Hanne / Füssen
Mädchen 9-11 Jahre 6.-4. Kyu
1. Lina Hanne / Füssen
Jungen 9-11 Jahre 6.-4. Kyu
1. Christian Haueisen / Stuttgart
Mädchen 12-13 Jahre 6.-4. Kyu
1. Mira Pfister / Konstanz
Jungen 12-13 Jahre 6.-4. Kyu
1. Tobias Taubner / Konstanz
Mädchen 12-13 Jahre 3.-1. Kyu
1. Victoria Rupp / Kulmbach
Jungen 12-13 Jahre 3.-1. Kyu
1. Jan Bergmann / Kulmbach
Frauen 14-15 Jahre 7.-6. Kyu
1. Frida Vogel / Konstanz
Männer 14-15 Jahre 7.-6. Kyu
1. Armin Jeleskovic / München
Frauen 14-17 Jahre 5.-4. Kyu
1. Kim Kildebrand / Maichingen
Männer 14-17 Jahre 5.-4. Kyu
1. Luca Weingötz / Tauberbischofsh.
Frauen 14-15 Jahre ab 3. Kyu
1. Diana Pfister / Konstanz
Männer 14-15 Jahre ab 3. Kyu
1. Daniel Bergmann / Kulmbach
Frauen 16-17 Jahre ab 3. Kyu
1. Franziska Meixner / Bayreuth
Männer 16-17 Jahre ab 3. Kyu
1. Oleg Gorjunow / Bayreuth
Frauen 18-20 Jahre ab 3. Kyu
1. Michaela Rein / München
Männer 18-20 Jahre ab 3. Kyu
1. Manuel Rues / Konstanz
Männer ab 21 Jahre ab 3. Kyu
1. Jonas Leifheit / München



Jonas Leifheit (rechts)

Einweihungslehrgang des Dojo Neckarrems

Dojo von Anika Lapp und Andreas Kanthak

Die im Oktober 2010 neu gegründete Karateabteilung des VfB Neckarrems feierte am Samstag, den 16. Juli ihre Dojo Einweihung unter Teilnahme zahlreicher Gäste. Perfekte Vorbereitung und viel Engagement und Arbeit der Karateka über Wochen, ja Monate hinweg, waren die Erfolgsfaktoren für eine rundum gelungene Veranstaltung.

Das Programm am Festtag war zweigeteilt:

Der erste, sportliche Teil begann im Gomberle in Aldingen.

Herr Balzer, 1. Bürgermeister der Stadt Remseck, wie auch der Stellvertretende Vorsitzende des VfB Neckarrems, Thomas Eberle, ließen es sich nicht nehmen, die Gäste von nah und fern zu begrüßen sowie den Gründern der

Karateabteilungsleitung des VfB Neckarrems, Anika Lapp und Andreas Kanthak, zum erfolgreichen Start der Abteilung zu gratulieren. Schulter an Schulter standen über 80 Karateka in zwei Reihen, weither angereist aus Florenz, Hamburg, Mainz, Wangen sowie Stuttgart und Umgebung in der Halle. Viele hochrangige Senseis, gaben der neuen Karateabteilung die Ehre.

Neben den Gästen wurden auch DJKB-Stützpunkt-Trainer Giovanni Torzi und der italienische Karatelehrer Massimiliano Ferri begrüßt, die an diesem Tag auf dem Lehrgang unterrichteten. Beide stehen seit Jahren in besonderer Beziehung zu Anika Lapp. Giovanni und Massimiliano haben Anika über

Jahre hinweg schwerpunktmäßig trainiert und sie zu dem gemacht, was sie heute ist: Weltmeisterin, amtierende mehrfache Europa- und Deutsche Meisterin.

Nach den offiziellen Reden wurde der traditionelle japanische Angruß vollzogen.

Danach folgte ein anspruchsvolles Aufwärmtraining. Im Anschluss wurde die Gruppe in Fortgeschrittene und Anfänger aufgeteilt. In jeweils einer Halle begann nun der eigentliche Lehrgang. Hier wurden Karatetechniken, wie Kata und Kumite geschult, aber auch der Geist geschärft: Um einen der beiden Sensei zu zitieren: „Karate ist eine Einheit, die sich aus zwei Bestandteilen zusammensetzt. Ähnlich dem Ying und Yang. Der innere Teil, der die Bereitschaft, Aufmerksamkeit und die Würde schult, der Äußere, der den Körper trainiert. Nur wenn beide zusammen harmonieren, dann ist man ein guter Karateka und dies gilt es immer wieder zu überprüfen und zu trainieren.“

Natürlich konnten sich die Karateka zwischendurch mit Kuchen, Kaffee und Kaltgetränken stärken, aber der gemütliche Teil wurde dann nach dem Lehrgang am Abend im eigentlichen Dojo in Neckarrems gefeiert. Hier trafen dann nach und nach die Lehrgangsteilnehmer, frisch geduscht, hungrig und durstig ein und erfreuten sich an angebotenen Köstlichkeiten. Vielen Dank den fleißigen Helfern !

Bei diesem zweiten Teil stellten Anika Lapp und Andreas Kanthak noch verschiedene wichtige Personen vor, die auch wesentlich an der Gründung des Dojos mit beteiligt waren. So zum Beispiel den Künstler Rudi, der das Wappen entwarf.

Die beiden wurden von dem Trainer des Bundesjungendkadets, Markus Rues, der stellvertretend für den DJKB angereist war, für ihre Verdienste geehrt und Markus betonte deutlich, dass Neckarrems sehr stolz darauf sein könne, mit Anika Lapp eine hervorragende Karateka und Persönlichkeit als Trainerin im Verein zu haben.

Alles war perfekt, der Lehrgang, die Reden, das Wetter und nun auch die anschließende Feier. Bei toller Livemusik tanzten die Gäste aus Italien und Deutschland bis spät in die Nacht hinein und Sprachbarrieren gab es einfach nicht.

Die Kinder hatten ihren Spaß auf dem Fußballplatz, auf den Wiesen und im Dojo, aber auch bei der Polonaise, die quer übers Gelände ging.

Darin waren sich alle einig: Es war ein gelungenes Fest!

**Oss
Monika Schneider**

Fachhandel für
Budo-sport-Artikel und Bücher



**BUDOSPORT
FINDOR
DOKANVERLAG**

www.budosport-findor.de
Telefon (0761) 585 3280 Telefax (0761) 58 43 48



INTERVIEW mit

Detlef Krüger

Detlef Krüger ist einer der erfolgreichsten Wettkämpfer des DJKB. Er schlug 1994 zusammen mit Jörg Reuss, Markus Rues, Thomas Schulze und Michael Ehrenreich im Kampf um den Einzug in das Finale der JKA WM in Philadelphia die japanische Nationalmannschaft. Seine Erfolge im Team und im Einzel aufzuzählen würde den Rahmen sprengen. Nach der aktiven Kaderzeit hat er mit Akribie sein eigenes Dojo aufgebaut, das Stützpunktkader West trainiert und gibt heute zahlreiche Lehrgänge in denen er seinen Schwerpunkt auf Partnerübungen legt. Nachdem er nach 2000 auch im Jahr 2008 erfolgreich die DM in Herford ausrichtete, nahm Ochi Sensei und der Gasshuku e.V. seine Bewerbung zur Ausrichtung des Gasshuku 2011 an.

Das JKA Magazin nutze diese Gelegenheit zu einem Interview:

JKA Magazin: Hallo Detlef herzlichen Glückwunsch zur Ausrichtung des Gasshuku. Wie lief es?

Detlef Krüger: Nach einer Eingewöhnungsphase am ersten Tag, hatten sich die Teams eingespielt und wurden im Laufe des Gasshukus immer besser. Mit den Erfahrungen, die man jetzt angesammelt hat, würde man sicherlich einige Dinge beim nächsten Mal anders gestalten, aber insgesamt war unser erstes Gasshuku als Erfolg anzusehen.

JKA Magazin: Wie groß ist Dein Helferstab und wie lange dauerte Eure Vorbereitung?

Detlef Krüger: Seit der Bewerbung im Jahr 2009 begannen die Vorbereitungen. Sowohl der Gasshuku e.V., als auch der Kreis und die Stadt Herford (allen voran der Bürgermeister) waren gute Kooperationspartner. Ich hatte ein Team mit ca. 100 Helfern, die in verschiedenen Teams sehr gute Arbeit leisteten. Nicht zuletzt auf meine engagierten Teamleader, die in zahlreichen Teamsitzungen mit Planungen und Gesprächen ihre Freizeit der Gasshuku-Vorbereitung widmeten, ist das gute Gelingen der Durchführung zu verdanken.

JKA Magazin: Wir haben gerade einen sehr interessanten 3 Länderkampf gesehen. Dein Eindruck?

Detlef Krüger: Der Länderkampf entsprach den Erwartungen. Derzeit kann Deutschland leider im Kumitebereich der Männer international nicht mithalten.

JKA Magazin: Harte Worte. Was hat sich seit 1994 aus Deiner Sicht geändert?

Detlef Krüger: Es hat eine Gesamtentwicklung stattgefunden, die sich unter anderem auch im Wettkampfkarate äußert. Eine mir nicht ganz verständliche Schwerpunktverlagerung auf den Kata-Bereich, hat über die Jahre diese Verschiebung bewirkt. Ich habe großen Respekt vor dem Trainingseinsatz und der Leistung der Kata-Athleten, aber hatten wir nicht früher auch immer gute Kata-Leute? Und dennoch war das Kumite-Team immer das "Aushängeschild". Wir haben somit doch selbst den Beweis erbracht, dass beide Karate-Säulen nebeneinander Bestand haben können. Warum also diese Wandlung? Mit dem Generationswechsel Ende der 90er Jahre, hatten die aufstrebenden Kämpfer auch zugegebenermaßen einen hohen Erwartungsdruck, dem sie nicht standhalten konnten. Daneben hat es sicherlich auch mit dem Zeitgeist zu tun. In vielen Dojos kennt man das Problem, Jugendliche zu motivieren. Sich für ein Ziel zu quälen, viele schweißtreibende Trainingseinheiten zu belegen für ein ungewisses Ziel, dazu sind nicht mehr viele bereit. Daneben sind beim Wettkampf-Kumite Verletzungsrisiko und Schmerzen an der Tagesordnung. Ich glaube außerdem, dass die nationale Konkurrenz quantitativ nicht ausreicht. Konkurrenz belebt auch hier das Geschäft. Wir können nicht aus so einem gut gefüllten Kumite-Pool schöpfen, wie das früher der Fall war. Ein weiterer Punkt mag möglicherweise auch der Idealismus sein, der den Nachwuchskämpfern heutzutage abgeht. Trotz allem glaube ich, dass man auch in Deutschland in den nächsten Jahren wieder ein starkes Kumite-Team aufbauen kann. Es wird Aufgabe der Trainer sein, nicht nur die Fitness der Athleten sicherzustellen, sondern sie auch psychologisch einzustellen.

JKA Magazin: Welche Ansätze verfolgst Du im Rahmen Deiner Lehrgänge?

Detlef Krüger: Ich möchte den Teilnehmern das Kumite wieder näherbringen. Karate ist Selbstverteidigung und somit muss mit Partnern geübt werden. Ich vermittele auf meinen Kumitelehrgängen die Kombination des starken Ippon-Karate mit dem flexiblen Stil. Mit vielen Bewegungsaufgaben versuche ich, den Teilnehmer zu ihrem eigenen Stil zu verhelfen. Ich gebe Anregungen und Ratschläge, lasse aber auch freie Hand. Jeder kann dabei nach seinen eigenen körperlichen Möglichkeiten arbeiten. Mit Optionen kann jeder mit einem guten, gestärkten Gefühl aus dem Lehrgang gehen.

JKA Magazin: Welche Attribute muss ein Kämpfer mitbringen und welche können aus Deiner Sicht wie erarbeitet werden?

Detlef Krüger: Hier sollte man meiner Meinung nach eine Zweiteilung vornehmen. Bei den Breitensportlern sollte man zunächst die Freude am Karate in den Vordergrund stellen. Durch das ständige Training stellen sich nach einiger Zeit schon die Erfolge, sei es körperlich oder in der Geisteshaltung, ein. Jeder hat seinen Schwerpunkt und man sollte nicht eine allgemeine Richtlinie vorgeben. Egal, ob Selbstverteidigung, allgemeine Fitness, Selbstdisziplin, Gesundheit, Philosophie oder andere Schwerpunkte. Auch hier bin ich für freie Entfaltung.

Im Wettkampfbereich sieht das anders aus. Der Wettkämpfer sucht den Erfolg. Also muss er bereit sein, alles andere, was ihn daran hindern könnte, unterzuordnen.

- Als Erfolgssuchender ist eine 100%ige körperliche Fitness eine Grundbedingung. Dafür muss der Athlet selbst sorgen. Dafür sind auch die Heimtrainer verantwortlich. Trotzdem sollten von Zeit zu Zeit Checks stattfinden, um die Fitness zu bestätigen oder Anreize zur Verbesserung zu bekommen. Eine Verbesserung kann immer durch zusätzliche Trainingseinheiten (Sprints, Krafttraining, Ausdauerläufe etc) erreicht werden.

- Es gibt keinen Kämpfer, der mit seinem Stil so überlegen ist, dass er sich nicht noch weiterentwickeln könnte. Das heißt, wenn man nicht flexibel arbeiten kann, ist man in seinen Möglichkeiten, den Kampf zu gestalten, eingeschränkt. Das bedeutet wiederum, dass jeder Kämpfer an seinen Schwächen arbeiten muss. Das technische Repertoire sollte ausgeweitet werden, aber auch der Kampfstil als solcher sollte variabler gestaltet werden können.

Wenn man in der Lage ist, bspw. vom Angriffskämpfer auf Verteidigung (z. B. abwartender Konterhaltung) umzuschalten oder die Deai-Situation zu suchen, könnten auch taktische Maßnahmen, die im Vorfeld einer großen Meisterschaft in Teamsitzungen besprochen werden, umgesetzt werden. Dann würden sich weitere Möglichkeiten eröffnen. Das ist nur ein Beispiel. Wichtig ist die Variabilität im Kampf. Einseitigkeit ist nicht nur berechenbar, sondern schränkt auch ein.

- Last not least ist es die Einstellung, die viele Kämpfe entscheidet. Der Pressebericht des Gasshuku-Länderkampfes zitierte einen deutschen Kämpfer: "Die Japaner sind einfach explosiver". Mit dieser Einstellung ist der Kampf schon verloren, bevor er begonnen hat. Die Kader-Athleten müssen nach meiner Auffassung eine intensive psychologische Betreuung erfahren. Ohne dies geht es in keinem Leistungssport. Auch nicht im Karate. Das internationale Kumite erfordert eine härtere Gangart. Wir trainieren jahrelang eine kontrollierte Ippontechnik, aber im Wettkampf auf EM oder WM-Ebene muss man die Bereitschaft, ein höheres Risiko einzugehen, mitbringen. Ansonsten ist man im Kopf gehemmt und das hat immer Auswirkungen auf den Körper und somit das Kampfverhalten.

Diese wichtigen 3 Punkte (überdurchschnittliche Fitness, Zusatzeinheiten zur Förderung eines variablen Kampfstils und psychologische Einstellung) sollten sich alle Kaderathleten einmal durchdenken und erkennen, dass in allen Bereichen noch Bedarf herrscht. Die Trainer können hier Hilfestellung leisten.

JKA Magazin: Danke für die klaren Worte



Turniere

**24.
Sept.
2011**

Hermann-Hesse-Cup

in Calw

Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über:

www.skd-calw.de (Termine)

**25.
Sept.
2011**

Shobu-Ippon-Cup

in Darmstadt

Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter:

www.karate-darmstadt.de

**2.
Okt.
2011**

Ostdeutsche Meisterschaften

in Schwerin (Mecklenburg-Vorpommern)

Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über:

www.odm-schwerin.de (Termine)

1. Okt. 2011 - Stützpunkt- und Kampfrichterlehrgang Nord



**15.
Okt.
2011**

Nakayama Gedächtnisturnier

in Krefeld

Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter:

www.karate-krefeld.de

**22.
Okt.
2011**

JKA-DONAU-CUP

in Donaueschingen

Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter:

www.jka-imota-donaueschingen.de

JKA - CUP 2011



Ausrichter: PSV Karate-Dojo-Bottrop e. V.
Veranstalter: Deutscher JKA-Karate Bund e.V.

Ort: Bottrop, Dieter-Renz-Sporthalle (am Bundesleistungszentrum Karate)

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

Gruppen: Kata-Einzel **Gr. A** Herren ab 1. Dan **Gr. G1** Damen ab 1. Dan
Gr. B Herren 3. - 1. Kyu ab 18 Jahre **Gr. G2** Damen 3.-1. Kyu ab 18 Jahre
Gr. C Herren ab 38 Jahre ab 3. Kyu **Gr. H** Damen ab 30 Jahre ab 3. Kyu
Gr. J1 Jungen ab 3. Kyu, 15-17 Jahre **Gr. M1** Mädchen ab 3. Kyu, 15-17 Jahre

Kata-Team **Gr. HT** Herren-Team ab 3.Kyu **Gr. DT** Damen-Team ab 3. Kyu
Gr. JT Jungen-Team ab 5.Kyu 14-17 J. **Gr. MT** Mädchen-Team ab 5. Kyu 14-17 J.

Kumite-Einzel **Gr. D** Herren ab 1. Dan ab 21 Jahre **Gr. K1** Damen ab 1. Dan ab 21 Jahre
Gr. E Herren ab 3. Kyu ab 41 Jahre **Gr. K2** Damen 3. Kyu-Dan 18-20Jahre
+ 3.-1. Kyu ab 21 Jahre
Gr. F Herren ab 3. Kyu 35-40 Jahre **Gr. L** Damen ab 3. Kyu u. ab 30 Jahre
Gr. J Herren 3. Kyu-Dan 18-20Jahre
+ 3.-1. Kyu ab 21 Jahre **Gr. M2** Mädchen ab 3. Kyu u. 14-15 J.
Gr. J2 Jungen ab 3. Kyu u. 14-15 J. **Gr. M3** Mädchen ab 3. Kyu u. 16-17 J.
Gr. J3 Jungen ab 3. Kyu u. 16-17 J.

Kumite-Team Herren: **Gr. HK** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
4 Mannschaften qualifizieren sich für das Finale.
Dort müssen sie in 5-Mann-Stärke antreten und können
aus den regionalen Stützpunkten aufgestockt werden.

Damen: **Gr. DJ** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu) 18 - 20 J.
Finale ebenfalls mit 3 Kämpferinnen

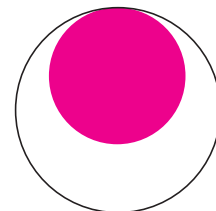
Junioren: **Gr. JJ** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
und im Alter von 18-20 Jahren.

Herren **Gr.K38** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu) ab 38 J.
Finale ebenfalls mit 3 Kämpfern

Jungen: **Gr. JK** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
und im Alter von 14-17 Jahren. (Finale ebenfalls 3 Kämpfer)

Mädchen: **Gr. MK** Die Mannschaft besteht aus 3 Karateka (ab 3. Kyu)
im Alter von 14-17 Jahren.
(Finale ebenfalls mit 3 Kämpferinnen)

JKA - CUP 2011



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

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

Kata: Gruppen A, G1, G2:

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

Gruppen B, C, H:

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

Gruppen J1, M1 (15-17 Jahre):

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

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

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

ACHTUNG! Meldungen auf dem dafür bestimmten Formblatt (siehe DJKB-Homepage) unter Beifügung eines Euro- oder Verrechnungsschecks. Den Scheck bitte auf: »JKA-Cup 2011, Klaus Wiegand« ausstellen.

Barzahlung oder Überweisungen haben keine Gültigkeit!

Meldeschuß ist Montag, der 30. Oktober 2010 (Datum Posteingang)

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

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

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

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



Lehrgänge in letzter Minute

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 12. / 13. November 2011

Ort: 63128 Dietzenbach

Halle: Helene-Keller-Schule
Arminiusstraße

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

Info: Klaus Bösche
Tel.: 0170 / 8648434
www.tanren-dojo.de

Lehrgang mit Schlatt

Datum: 19. November 2011

Ort: 91484 Sugenheim

Halle: RSV Sportheim
Am Sportplatz 1

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

Info: Tel.: 0 91 64 / 99 68 35
www.ryutojuku.de

Frauen-Lehrgang mit T. Ochi u. K. Manske

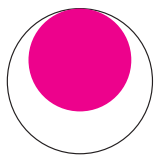
Datum: 26. November 2011

Ort: 31275 Lehrte

Halle: Bertold-Otto-Schule
Südstr. 1

Beginn: Sa. 13.00 Uhr gemeinsam
Anmeldung bis 20.11.11

Info: Riad Kheirallah
Tel.: 05 11 / 809 21 35
www.Karate-Dojo-Lehrte.de



Lehrgangs - Ausschreibungen.....

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 17. September 2011
Ort: 77948 Friesenheim
-Schuttern
Halle: Offo-Halle, Unterdorfstr.
Beginn: Sa. 13.00 Uhr bis 6. Kyu
14.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: www.sei-shin-kan.de
Tel.: 0 78 21 / 6 39 61
joachim.astrid.ehret@t-online.de

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 17. / 18. September 2011
Ort: 45966 Gladbeck
Halle: Ingeborg-Drewitz-GeS
Enfieldstr. 142
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu
12.45 Uhr ab 5. Kyu
Info: Tel.: 0177 / 839 71 90
www.karatedo-gladbeck.de

Lehrgang mit A. + M. Engel, A. u. B. Ismail u. M. Szumlewski

Datum: 17. / 18. September 2011
Ort: Höchst / Odw.
Halle: Grundschulsporthalle
Pestalozzi-Str.
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

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp



Datum: 17. / 18. September 2011
Ort: 70619 Stuttgart
Halle: Spitalwaldhalle Sillerbuch
Spitalwald, Gew.1
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Rudi Morgenstern
Tel.: 07 11 / 754 24 19
www.karate-stuttgart.de

Lehrgang mit Sensei Otha

Datum: 17. / 18. September 2011
Ort: 13187 Berlin-Pankow
Halle: Sporthalle Korczak-Schule
Brixener Str.
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 5. Kyu
11.00 Uhr ab 4. Kyu
Info: www.jka-berlin.de

Lehrgang mit Klaus Bösche

Datum: 17. September 2011
Ort: 63128 Dietzenbach-
Steinberg
Halle: Helene-Keller-Schule
Arminiusstr.
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 5. Kyu
11.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: www.tanren-dojo.de

Lehrgang mit Dieter Rempel

Datum: 18. September 2011
Ort: 66399 Ormesheim
Halle: Schulturnhalle Ormesheim
Thoe-Calen-Platz
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Ahmet Sönmez
Tel.: 06 81 / 5959 08 08
Ahmet.Soenmez@web.de

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 24. September 2011
Ort: 78359 Orsingen-Nenzingen
Halle: Rebberghalle
Im Grund 1
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 5. Kyu
11.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Humbert Walz
Tel.: 0 77 71 / 74 03

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

Datum: 24. September 2011
Ort: 67657 Kaiserslautern
Halle: Geschwister-Scholl Schule
Schreiberstr. 37-39
Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 5. Kyu
10.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Wolf Dieter Rempel
Tel.: 0173 / 682 40 77
www.kenseikan.de

Lehrgang mit Thomas Schulze

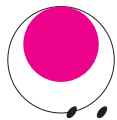
Datum: 24. September 2011
Ort: 27308 Kirchlinteln
Halle: Schulzentrum
Schulstr. 3
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu
12.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: Udo Lüdemann
Tel.: 0170 / 585 55 54

Lehrgang mit Herbert Perchtold

Datum: 24. September 2011
Ort: 97209 Veitshöchheim
Halle: Sportzentrum TG Veitsh.
Wolfstalstr. 47
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu
12.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: Thomas Igerst
www.kodo-juku.de

Jubiläums-Lehrgang mit Schlatt

Datum: 24. / 25. September 2011
Ort: 72160 Horb-Betra
Halle: Hohenzollernhalle
Widmaierstr. 21
Beginn: Sa. 12.00 Uhr bis 5. Kyu
13.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Stefan Kahlert
Tel.: 0172 / 343 04 97



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 23. / 24. September 2011

Ort: 66482 Zweibrücken

Halle: Canadaschule
Canadastr.

Beginn: Fr. 18.30 Uhr gemeinsam

Info: Christian Weppler
Tel.: 0171 - 7475565

Lehrgang mit H. Landeck u. J. Chees

Datum: 1. Oktober 2011

Ort: Immenstadt / Stein

Halle: Schulturnhalle OT Stein
am Eckschachen 4

Beginn: Sa. 11.00 Uhr alle Grade

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

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 1. Oktober 2011

Ort: 79111 Freiburg

Halle: Wenzinger Schule
Falkenbergstr. 21

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

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

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 1. Oktober 2011

Ort: 66119 Saarbrücken

Halle: Sporthalle St. Annual
Scharnhorststr.

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

Info:
www.shotokan-karate-saarbruecken.de

DJKB-Instructor Ronny Repp



Datum: 1. / 2. Oktober 2011

Ort: Dieburg

Halle: Gutenberghalle
Auf der Leer

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

Info: KARATE/ Verein Dieburg
Tel.: 0 60 71 / 8 88 70

Lehrgang mit J. Hinterweller u. J. Thiele

Datum: 4. - 9. Oktober 2011

Ort: 55490 Mengerschied

Halle: Bürgerhaus
Ortsmitte Mengerschied

Beginn: Di. 07.00 Uhr alle Grade

Info: Anmeldung erforderlich
www.dojokan.de
karate.boppard@hotmail.de

Lehrgang mit Shihan Asano

Datum: 7. / 8. Oktober 2011

Ort: 80686 München

Halle: SV 1880 München
Tübingerstr. 10

Beginn: Fr. 19.30 Uhr 8. Kyu - Dan

Info: Tel.: 0170 / 732 30 59

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 7. / 8. Oktober 2011

Ort: 21762 Otterndorf

Halle: Mehrzweckhalle
Fröbeweg

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

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

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 8. Oktober 2011

Ort: 35394 Gießen

Halle: Sport Point Gießen
Siemens Str. 10

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

Info: Thomas
Tel.: 177 / 462 47 91

Lehrgang mit Koichi Sugimura

Datum: 8. / 9. Oktober 2011

Ort: 53572 Unkel am Rhein

Halle: Neue Turnhalle Grundschule
Schulstr.

Beginn: Sa. 12.00 Uhr bis 4. Kyu
13.30 Uhr ab 3. Kyu

Info: Egon Heidt
Tel.: 0 22 24 / 7 29 97

Lehrgang mit H-J. Kaun u. A. Behrens

Datum: 8. Oktober 2011

Ort: 75365 Calw-Heumaden

Halle: Grund- und Werkrealschule
Breite Heerstr. 45

Beginn: Sa. ab 8. Kyu von 6 - 18 Uhr

Info: Anmeldung erforderlich
bis 15. September
www.jka-karate-calw.de

Prüfungs-Lehrgang mit Schlatt

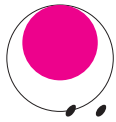
Datum: 8. Oktober 2011

Ort: 97941 Tauberbischofsheim

Halle: Grundschule am Schloß

Beginn: Sa. 13.30 Uhr alle Grade

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



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit D. Marchini u. Ch. Restelli

Datum: 8. / 9. Oktober 2011

Ort: 76227 Karlsruhe

Halle: PSV Karlsruhe
Edgar Heller Str. 19

Beginn: Sa. 10.00 Uhr gemeinsam

Info: Cosimo Piepoli
Tel.: 0 72 43 / 949149
cosimo.piepoli@web.de

Lehrgang mit Axel Dziersk

Datum: 8. / 9. Oktober 2011

Ort: 01705 Freital-Zauckerode

Halle: "Glück Auf" Grundschule
Str. der Stahlwerker 8

Beginn: Sa. 10.00 Uhr gemeinsam

Info: Marco Herrmann
Tel.: 0176 / 2125 44 86
marco.herrmann@shotokan-freital.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 8. / 9. Oktober 2011

Ort: 91629 Weihenzell

Halle: Hans-Popp-Halle
Am Sportzentrum

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

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

Lehrgang mit M. Szumlewski u. H. Platt

Datum: 8. / 9. Oktober 2011

Ort: 63512 Hainburg
Klein Klotzenburg

Halle: Budo Gym Hainburg
Siemensstr. 8 - 10

Beginn: Sa. ab 13.00 Uhr

Info: Michael Szumlewski
Tel.: 0 61 82 / 82 86 36

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 14. / 15. Oktober 2011

Ort: 57482 Wenden

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

Beginn: Fr. 18.30 Uhr gemeinsam

Info: www.shotokan-wenden.de

Lehrgang mit Anika Lapp

Datum: 15. Oktober 2011

Ort: 93138 Lappersdorf

Halle: TSV Halle
Am Sportzentrum 1

Beginn: Sa. 10.00 Uhr Kinder bis 13 J.
11.30 Uhr
ab 14 J. ab 7. Kyu

Info: Tel.: 0160 / 9666 15 51
www.karate-lappersdorf.de

Lehrgang mit Chin-Ying Sung-Heitz u. M. Emmerich

Datum: 15. Oktober 2011

Ort: 97782 Wolfsmünster

Halle: Kulturheim

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

Info: Karate-Dojo Gmünden
Tel.: 0175 / 240 61 46

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 15. / 16. Oktober 2011

Ort: 53175 Bonn(Bad Godesberg)

Halle: GeS Bad Godesberg
Hindenburgallee 50

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

Info: Thorsten Deininger
Tel.: 0 22 26 / 16 87 83
www.karate-Dojo-bonn.de

Lehrgang mit Shihan Imura

Datum: 22. / 23. Oktober 2011

Ort: 13187 Berlin-Pankow

Halle: Korczak Schule
Brixener Str.

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

Info: www.jka-berlin.de

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä,

G. Macchitella u. E. Bisceglie

Datum: 22. / 23. Oktober 2011

Ort: 60438 Frankfurt

Halle: Grundschule Riedberg
Zur Kalbacher Höhe 15

Beginn: Sa. 10.00 Uhr 2 Gr. parallel

Info: Risto Kiiskilä
Tel.: 0171 / 421 24 28

Lehrgang mit J. Chees u. M. Rues

Datum: 22. / 23. Oktober 2011

Ort: 72202 Nagold

Halle: Bächlenhalle
Max-Eyth-Str. 23

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

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

Lehrgang mit A. Sönmez u. P. Hirschberger

Datum: 23. Oktober 2011

Ort: 66399 Ormesheim

Halle: Schulturnhalle Ormesheim
Theo-Carlen-Platz

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

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



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit **Anki Takahashi** and friends

Datum: 21. - 23. Oktober 2011

Ort: 97941 Tauberbischofsheim

Halle: Neue Turnhalle am Wörth
Pestalozziallee

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

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

Kata-Lehrgang mit **M. Glad, H. Perchtold und U. Fritz**

Datum: 22. / 23. Oktober 2011

Ort: 76149 Karlsruhe

Halle: Schulzentrum Neureut
Unterfeldstr. 6

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

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

Lehrgang mit **Shinji Akita**

Datum: 28. / 29. Oktober 2011

Ort: 41065 Mönchengladbach

Halle: Math.-Nat. Gymnasium
Rheydter Str. 65

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

Info: Thomas Löhre
Tel.: 0163 / 627 57 28

DJKB-Instructor **Hans Körner**



Datum: 29. Oktober 2011

Ort: 88239 Wangen

Halle: Lothar-Weiß Halle
Argeninsel 2

Beginn: Sa. 11.00 Uhr gemeinsam

Info: Peter Hurter
Tel.: 0171 / 190 39 65
www.shotokan-karate-wangen.de

Lehrgang mit **Giovanni Torzi**

Datum: 29. Oktober 2011

Ort: 78048 Villingen

Halle: Steppachhalle
Sperberstr. 2

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

Info: Andreas Weißer
andreasweisser@online.de

Jubiläums-Lehrgang mit **Julian Chees**

Datum: 29. Oktober 2011

Ort: 88477 Schwendi

Halle: Gemeindesporthalle
Hauptstr. 74

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

Info: Ulf, Tel.: 0 73 53 / 98 23 90
Bernhard, 0 73 47 / 20 65

Kyusho-Karate-Lehrgang mit **Jörg Uretschläger**

Datum: 29. Oktober 2011

Ort: 57258 Freudenberg

Halle: Turnhalle Seelbacher Str.
in Fr.-Alchen (Ottsmitte)

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

Kumite-Lehrgang mit **Detlef Krüger**

Datum: 11. / 12. November 2011

Ort: 37079 Göttingen

Halle: Geschwister-Scholl-GeSchule
Kurt-Huber-Weg

Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam

Info: Tel.: 05 51 / 508 56 78
www.karate-goettingen.de

Lehrgang mit **A. Sönmez und A. + B. Ismail**

Datum: 12. November 2011

Ort: Beerfelden

Halle: Alte Turnhalle
Hirschhorner Str.

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

Info: Ayhan Ismail
Tel.: 0170 / 485 30 49

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

Datum: 12. November 2011

Ort: Kulmbach

Halle: Casper-Vischer-Gymnasium
Christian-Pertsch-Str.

Beginn: Sa. 11.00 Uhr alle Grade

Info: Harry Landeck
Tel.: 0 92 21 / 17 75

Lehrgang mit **Marijan Glad**

Datum: 12. November 2011

Ort: 63533 Seligenstadt

Halle: Konrad-Adenauer-Halle
Steinweg 21

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

Info: Tobias Reinhard
Tel.: 0 61 06 / 639 59 93
www.karate-seligenstadt.de

Lehrgang mit **Shinji Akita**

Datum: 12. / 13. November 2011

Ort: 65520 Bad Camberg

Halle: Taunusschule
Pommernstr.

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

Info: www.JKA-Karateschule.de



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Marc Stevens

Datum: 19. November 2011
Ort: 76227 Karlsruhe
Halle: PSV Karlsruhe
Edgar Heller Str. 19
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 6. Kyu
11.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: Matteo Guerra
Tel.: 07 21 / 468336
MatteoGuerra@web.de

Lehrgang mit Markus Rues

Datum: 19. / 20. November 2011
Ort: 99444 Blankenhain
Halle: Regelschule Blankenhain
Christian-Speck-Str. 2
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 5. Kyu
11.00 Uhr ab 4. Kyu
Info: Tel.: 0176 / 6223 46 62

Kumite-Lehrgang mit Detlef Krüger

Datum: 19. / 20. November 2011
Ort: 48145 Münster
Halle: Trainingszentrum
Manf.-v.-Richthofen-Str. 46 a
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 6. Kyu
11.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: Andrea Häußler
Tel.: 02 51 / 686 85 80
www.karate.muenster.de

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 19. / 20. November 2011
Ort: 12679 Berlin
Halle: Turnhalle Schönagelstr.
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu
12.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: Dirk Zimmermann
Tel.: 0171 / 283 62 22

Lehrgang mit A. Celiktürk, R. Gümüs und T. Kayacik

Datum: 20. November 2011
Ort: 66399 Mandelbachtal
Halle: Schulturnhalle Ormesheim
Theo-Carlen-Platz
Beginn: So. 10.00 Uhr bis 6. Kyu
11.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: Ahmet Sönmez
Tel.: 0178 / 412 09 83
www.karate-mandelbachtal.de

Lehrgang mit M. Abate und C. Cerutti

Datum: 20. November 2011
Ort: 38124 Braunschweig
Halle: Schulzentrum Heidberg
Stettinstr. 1
Beginn: Sa. 10.00 Uhr 2 Gr. parallel
Info: Tel: 05 31 / 89 34 99
www.shotokan-Braunschweig.de

Lehrgang mit Thomas Schulze

Datum: 26. November 2011
Ort: 48143 Münster
Halle: Paul-Gerhardt-Schule
Jüdefelder Str. 10
Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 6. Kyu
12.00 Uhr ab 5. Kyu
Info: Klaus Maretzke
Tel./Fax: 02 51 / 71 79 06
www.bushido-muenster.de

Lehrgang mit C. Cerutti, A. Torre und H. Beschmidt

Datum: 26. November 2011
Ort: Hamburg
Halle: A.Schönfelderschule
Zeisigstr. 3
Beginn: Sa. 10.30 Uhr 3 Gr. parallel
Info: matts@sen-do.de
www.sen-do.de

Jubiläums-Lehrgang mit Peter Schünemann

Datum: 26. November 2011
Ort: 37170 Uslar
Halle: Gymnasium Sporthalle
Kurt-Zimmermann-Str.
Beginn: Sa. 11.00 Uhr 2 Gr. parallel
Info: Peter Schünemann
Tel.: 0 55 71 / 46 41

Lehrgang mit S. Kötz und Th. Stenzel

Datum: 26. / 27. November 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

Karate meets Kyusho Jörg Uretschläger

Datum: 27. November 2011
Ort: 45657 Recklinghausen
Halle: Marie-Curie-Gymnasium
Görrestr. 5
Beginn: So. 12.00 Uhr ab 5. Kyu
ab 18 Jahre
Anmeldung erforderlich!
Tel.: 0163 / 2438 738
www.psv-gladbeck.de

Lehrgang mit Ahmet Sönmez

Datum: 27. November 2011
Ort: 66399 Ormesheim
Halle: Schulturnhalle
Theo-Carlen-Platz
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Ahmet Sönmez
Tel.: 0178 / 412 09 83



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Peter Frickhofen

Datum: 10. Dezember 2011
Ort: 65385 Rüdesheim
Halle: Julius-Alberti-Schule
Friedrichstr. 19
Beginn: Sa. 9.30 Uhr bis 6. Kyu
11.00 Uhr ab 5. Kyu
Info: Peter Frickhofen
Tel.: 0 67 22 / 91 06 68
www.karate-ruedesheim.de

Lehrgang mit Massimo Abate

Datum: 17. Dezember 2011
Ort: 24118 Kiel
Halle: Sportzentrum der Uni
Olshausenstr. 70-74
Beginn: Sa. 12.30 Uhr bis 5. Kyu
14.00 Uhr ab 4. Kyu
Info: Tel.: 0 43 46 / 48 49

Lehrgang mit A. Sönmez u. A. Ismail

Datum: 18. Dezember 2011
Ort: 66399 Ormesheim
Halle: Schulturnhalle Ormesheim
Theo-Calen-Platz
Beginn: So. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Ahmet Sönmez
Tel.: 0178 / 412 09 83
Ahmet.Soenmez@web.de

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



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



DJKB-Instructoren



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

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



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

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



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



Shihan Ochi in Stein (bei Nürnberg)

DAN
Prüfung

17. September 2011

Ausrichter: Shoshin - TSV Stein

zum 1. + 2. Dan

Ort: Weihersberghalle, Faber Castell Allee, 90547 Stein

Trainingszeiten: Samstag, 17.9.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

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

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

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

Info: Julian P. Chees, Tel./Fax: 0 93 66 / 98 12 84,
E-Mail: chees@shoshin-wuerzburg.de

Übernachtung: in einer separaten Halle möglich!
od. siehe unter: www.stadt-stein.de

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Hennef

DAN
Prüfung

23. / 24. September 2011

zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

Ort: Dreifachturnhalle des Gymnasiums Hennef
Fritz-Jacobi-Str., 53773 Hennef

Trainingszeiten: Freitag, 23.9.: 18.30 - 20.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 24.9.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

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

Prüfung: DJKB - Kyu- u. Dan-Prüfungen bis 2. Dan
Samstag, 24.9.11, im Anschluß an das letzte Training

Gebühren: 20,- EURO

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

Info: Dr. Somantha Roeung, Tel.: 0 22 42 / 58 06,
E-Mail: Somantha@gmx.de, Internet: www.ochi-hennef.de
Sonja Schreyll, Tel.: 0 22 41 / 8 33 13

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Shihan Ochi in Donaueschingen

30. September / 1. Oktober 2011

Ausrichter: Karate-Dojo Imota Donaueschingen

Ort: **Baarsporthalle**, Humboldtstr. 1, Donaueschingen
(Weg ist ausgeschildert)

Trainingszeiten: Freitag, 30.9.: 19.30 - 21.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 1.10.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!
ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

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

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

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

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

Info: Andelko Kristic, Amselweg 4, 78166 Donaueschingen
Tel.: 07 71 / 158 77 03, Fax: 07 71 / 158 77 04

Haftung: Der Veranstalter lehnt jede Art von Haftung ab.

Shihan Ochi in Groß-Umstadt

8. Oktober 2011

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

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

Trainingszeiten: Samstag, 8.10.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!
ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

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

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

Gebühr: 20,- EURO

Info: Karate-Dojo Groß-Umstadt e.V.,
Tel.: 0 60 78 / 7 53 37, Fax: 0 60 78 / 96 96 77
E-Mail: Ch.Gradl@t-online.de
Internet: www.karate-dojo-gross-umstadt.de

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

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Wattenscheid

21. / 22. Oktober 2011

Ausrichter: Karate-Dojo-Wattenscheid 1975 e.V.

Ort: **Sportzentrum Berliner-Halle**
Berliner Str. 39, 44866 Bochum-Wattenscheid

Trainingszeiten: Freitag, 21.10.: 19.30 - 21.00 Uhr 9. Kyu - Dan

Samstag, 22.10.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 6. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 5. Kyu-Dan

ACHTUNG!
ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

15.00 - 16.00 Uhr 9. - 6. Kyu

16.00 - 17.00 Uhr 5. Kyu-Dan

Prüfung: Samstag, nach dem letzten Training Kyu-Prüfungen
(Marke selbst mitbringen)

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

Info: Klaus Wiegand, Tel.: 0 23 27 / 95 36 36, Fax: 0 23 27 / 95 36 37
Mobil: 0170 / 470 89 80

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Feldkirchen

29. Oktober 2011

*Jubiläums-Lehrgang
30 Jahre
Karate Feldkirchen*

Ausrichter: Karate Dojo-Feldkirchen

Ort: **Mangfallhalle**
Karl-Weigel-Platz 1 / 83620 Feldkirchen

Trainingszeiten: Samstag, 29.10.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu - Dan

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

15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu

16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu - Dan

Prüfungen: keine Prüfungen

Gebühr: 20,- EURO

Übernachtung: In der Halle leider **nicht** möglich!

Info: www.karate-feldkirchen.de

Haftung: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Siegen

25. / 26 . November 2011

*Erich Strauchmann
Gedächtnis-Lehrgang*

- Ausrichter:** Shotokan-Karate Niederschelden
- Ort:** **Peter-Paul-Rubensgymnasium**
Rosterstr. 143, 57074 Siegen
- Trainingszeiten:** Freitag, 25.11.: 19.30 - 21.00 Uhr 9. Kyu - Dan
Samstag, 26.11.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu - Dan
- ACHTUNG!**
ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training. Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)
- 15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu
16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu - Dan
- Prüfungen:** am Samstag nach dem letzten Training bis 1. Kyu
- Gebühr:** 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro
- Übernachtung:** In der Halle leider **nicht** möglich!
Zimmernachweis Siegen: www.siegen.de/standard/pages.sys/40.htm
- Info:** Holger Eggert, Tel.: 02 71 / 35 59 54,
E-Mail: info@shotokan-niederschelden.de
- Haftung:** Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Bremen

12. November 2011



zum 1. + 2. Dan

- Ausrichter:** Karate Dojo Shogun Bremen e.V.
- Ort:** **Alexander-von-Humboldt Schule,**
Delfter Str. / 28259 Bremen-Huchting
- Trainingszeiten:** Samstag, 12.11.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan
- ACHTUNG!**
ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.
Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)
- 15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu
16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu-Dan
- Prüfungen:** Kyu- und Dan-Prüfungen (1. + 2. Dan) nach dem letzten Training
- Gebühr:** 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro
- Übernachtung:** im Dojo möglich
JHB, Tel.: 04 21 / 17 13 69, Touristik-Zentrale, Tel.: 04 21 / 30 80 00
- Info:** Thomas Schulze, Tel.: 04 21 / 378 12 16
E-Mail: thomas.schulze@online.de
- Haftung:** Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Neunkirchen / Saar

3. / 4. Dezember 2011

**DAN
Prüfung**

Ausrichter: Karate-Dojo Neunkirchen

Ort: Sporthalle Wellesweiler,
Homburger Straße, 66539 Neunkirchen/

zum 1. + 2. Dan

Trainingszeiten: Samstag, 3.12.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 4. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 3. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

15.00 - 16.00 Uhr 9. - 4. Kyu

16.00 - 17.00 Uhr 3. Kyu-Dan

Sonntag, 3.12.: 10.00 - 11.00 Uhr 9. - 4. Kyu

11.00 - 12.00 Uhr 3. Kyu-Dan

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

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

Übernachtung: Fremdenverkehrsamt Neunkirchen, Tel.: 0 68 21 / 20 22 24

Info: www.karatedojo-neunkirchen.de

Haftung: Der Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

Shihan Ochi in Hannover

10. / 11. Dezember 2011

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

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

Trainingszeiten: Samstag, 10.12.: 12.00 - 13.30 Uhr 9. - 5. Kyu
13.30 - 15.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

16.00 - 17.00 Uhr 9. - 5. Kyu

17.00 - 18.00 Uhr 4. Kyu-Dan

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

11.00 - 12.00 Uhr 4. Kyu-Dan

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

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

Übernachtung: Kostenlos im Dojo möglich,
od. Hannover Tourismus Service:, Tel.: 05 11 / 1684-9700

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

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Freiburg

16. / 17. Dezember 2011

**DAN
Prüfung**

zum 1. + 2. Dan

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

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

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

Samstag, 17.12.: 10.00 - 11.30 Uhr 9. - 5. Kyu
11.30 - 13.00 Uhr 4. Kyu-Dan

ACHTUNG!
ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

14.00 - 15.30 Uhr gemeinsam

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

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

Übernachtung: Hallenübernachtung in nächster Nähe.

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

Haftung: Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

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,- Euro / 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:

Verein / Dojo

Name, Vorname

Straße, Nr.

Plz Wohnort

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

66482 Zweibrücken

Hiermit möchten wir folgende Artikel anfordern:

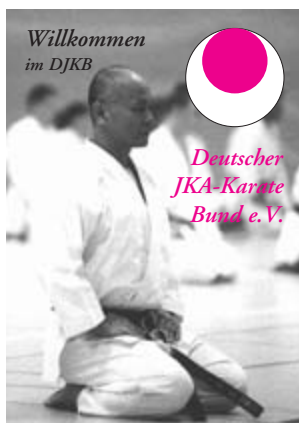
Bezeichnung	Einzelpreis	Staffelung	Stückzahl	Gesamtpreis
Prüfungsmarken (incl. Urkunden)	5,00 EURO	/		
Prüfer- u. Ausbilderhandbuch	2,60 EURO	/		
Broschüren (Willkommen im DJKB)	0,50 EURO	/		
Broschüren (9. + 8. Kyu)	0,50 EURO	/		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate)	1,60 EURO	25St.: 30 € / 50St.: 50 €		
DJKB-Aufnäher (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

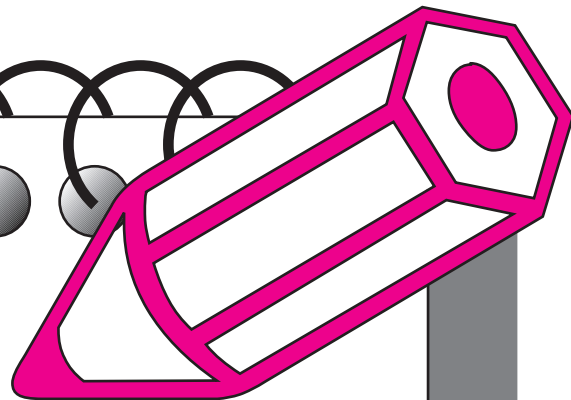
Das Plakat

erhältlich im Format Din A3
 und Din A2

Vorlage zur Selbstbeschriftung



JKA-Termine!



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
24. Sept. 2011	<i>Hermann-Hesse-Cup in Calw</i>
25. Sept. 2011	<i>Shobu-Ippon-Cup in Darmstadt</i>
30.9. 1.10. 2011	Shihan Ochi in Donaueschingen
2. Okt. 2011	<i>Ostdeutsche Meisterschaft in Schwerin</i>
8. Okt. 2011	Shihan Ochi in Groß-Umstadt
15. Okt. 2011	<i>Nakayama Gedächtnisturnier in Krefeld</i>
22. Okt. 2011	Shihan Ochi in Wattenscheid
28 29. Okt. 2011	Shihan Ochi in Feldkirchen Bay.
5. Nov. 2011	<i>JKA-Cup in Bottrop</i>
12. Nov. 2011	Shihan Ochi in Bremen (1.+2. Dan-Prüfungen)
25. 26. Nov. 2011	Shihan Ochi in Siegen
3. 4. Dez. 2011	Shihan Ochi in Neunkirchen Saar (1.+2. Dan-Prüfungen)
9. 10. Dez. 2011	Shihan Ochi in Hannover
16. 17. Dez. 2011	Shihan Ochi in Freiburg (1.+2. Dan-Prüfungen)