

Heft 1/2012



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
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
E-Mail: 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 / 69961009
Fax: 06 51 / 69961007
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 Mitglieder,

Shihan Ochi, das Präsidium und die Bundesgeschäftsstelle des Deutschen JKA-Karate Bundes bedanken sich bei allen Mitgliedern und Karateka unseres Verbandes ganz herzlich für die konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit im vergangenen Jahr.

Für 2012 wünschen wir allen unseren Karateka Gesundheit, Freude, Erfolg, Erfüllung und viel Elan beim Karatetraining.

Abgabe der Jahresmeldung durch den Ansprechpartner

Wir bitten unsere Dojoleiter und AnsprechpartnerInnen, die Jahresmeldung der Mitglieder ihres Vereins/Dojo selbst abzugeben und dies nicht dem einzelnen Vereinsmitglied zu übertragen, um den organisatorischen Aufwand für den Verband und die damit verbundenen Kosten möglichst gering zu halten. Dies gilt natürlich auch für Nachmeldungen.

DAN-Prüfungen

Die Geschäftsstelle weist darauf hin, dass **die Meldefrist von 14 Tagen aus organisatorischen Gründen für Dan-Prüfungen unbedingt einzuhalten ist.**

Prüflinge, deren Anmeldung später eintrifft, können in der Prüfungsliste nicht mehr berücksichtigt werden!

Auch sollten die Prüflinge darauf achten, dass sie eine Anmeldebestätigung erhalten.

Bei Anmeldungen zu höheren Dan-Graden muß der vorherige Dan-Grad bei der JKA registriert werden (JKA-Dan-Diplom / gelbes Formular).

Weitere Informationen:

www.deutscher-jka-karate-bund.de

oder auf
facebook



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

ACHTUNG

Wir vom Karate-Dojo Rheinau / BW (77866) sind auf der Suche nach einem neuen Haupt-Trainer.

Interessenten melden sich bitte unter:

Matthiaß@karate-dojo-rheinau.de

gruß und oss

matthias pftzinger

karate-dojo-rheinau

Achtung!!!

**Die
Geschäftsstelle
ist vom
4. bis 11. Juni 2012
geschlossen!!!**

Titelfoto: © Karsten Tormaehlen, Hideo Ochi, Bottrop, 2009, aus der Serie SILVER HEROS. Das Buch "Karsten Tormaehlen - SILVER HEROS" mit einem Vorwort von John Beard, Director Department of Aging and Life Course, World Health Organization, Text von Horst Güntheroth, Kehrler-Verlag, ISBN 978-3-8682-8303-7, das im April erscheinen wird.

Japanisches Kulturinstitut

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

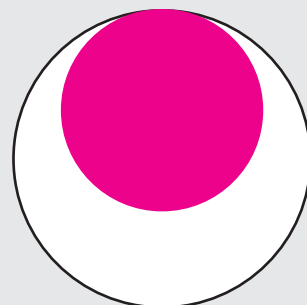
Internet und E-Mail Adressen:

Homepage: www.jki.de

E-Mail: jfco@jki.de

Sprachkurse: kurse@jki.de

Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e. V.



Inhalt Heft 1 / 2012

- 2 - 4 Informationen / Inhalt
- 4 - 5 Spende Tsunami-Opfer / Aus den Stützpunkt
- 6 - 7 Jugendländerkampf in Paris
- 7 Ochi-Lehrgang in Neunkirchen/Saar
- 8 - 9 40. Karate-Ski-Lager mit HK Rotzinger
- 10 - 11 Interview mit Hanskarl Rotzinger
- 11 - 12 Ochi-Lehrgang in Obertshausen
- 12 Kumite-Lehrgang in Viernheim
- 13 Jubiläums-Lehrgang in Tamm
- 14 - 15 Dojo-Einweihung des BKC Magdeburg
- 16 Kumite-Lehrgang beim SKD Münster
- 18 - 19 Kumite-Marathon mit Dieter Ruh
- 20 "Wie machst du eigentlich die Oi-zuki?"
- 21 - 22 ... und wieder ins Training
- 22 Ein ura-starkes Wochenende
- 22 Nen do matsu in Bösinghoven
- 23 - 24 Detlef Krüger in Karlsruhe und Ormesheim
- 26 Toribio Osterkamp in Frankfurt
- 27 Kangeiko in Koblenz
- 28 - 29 Lehrgangsberichte
- 30 / 35-38 Traditionelles Karate und moderne Wettkampfvorbereitung
- 31 - 34 Gasshuku - Plakat
- 38 - 41 Lehrgangs- und Reiseberichte
- 42 - 44 Ratschläge und Tipps für den Wettkämpfer
- 46 Bundesjugend-Lehrgang 2012
- 47 - 49 DM in Feldkirchen / DKJM in Bochum
- 50 Turnierhinweise
- 51 - 56 Lehrgangsausschreibungen
- 56 - 62 Shihan Ochi in ...
- 63 Bestellscheine
- 64 Termine

ACHTUNG!

Redaktionsschluß Heft 2 / 2012

10. Mai 2012

Spendenaktion Tsunami-Opfer

Es ist nun bereits ein Jahr vergangen seit des verheerenden Erdbebens und des Tsunami in Japan. Der DJKB hatte seine Mitglieder dazu aufgerufen, für die Opfer dieser Naturkatastrophe zu spenden.

Viele Mitglieder und Vereine sind diesem Aufruf nachgekommen und haben fleißig gesammelt und gespendet.

Da wir im DJKB durch Ochi Sensei über viele private Kontakte nach Japan verfügen, sollten die Gelder keiner anonymen Organisation zufließen, sondern gezielt für einen bestimmten Zweck im betroffenen Gebiet eingesetzt werden.

Iida Sensei, ein guter Freund Ochi Senseis und buddhistischer Mönch, hat sich darum gekümmert, wie die Gelder sinnvoll einzusetzen sind.

In der von Erdbeben und Tsunami am schlimmsten betroffenen Region Miyagi gibt es eine Organisation, die von buddhistischen Mönchen geleitet wird. In dem Ort Kesen-numa betreuen die Mönche ein Altersheim. Hier fehlte es nach dem Tsunami vor allem an Fahrzeugen, mit denen die alten und zum Teil gehbehinderten Leute z.B. zum Arzt transportiert werden konnten.

Mit den Spendengeldern des DJKB konnten 2 Kleinbusse angeschafft werden mit denen auch Rollstuhlfahrer transportiert werden können.

Am Heck wurde ein Schriftzug angebracht, der die Fahrzeuge als Spende des Deutschen JKA-Karate Bundes ausweist.

Allen Spendern noch einmal ein Herzliches Dankeschön!

Domo Arigato

Gosaimasu!



Spende des Deutschen JKA-Karate Bundes

• Aus den Stützpunkten •

SÜD

Homepage: www.djkb-stuetzpunkt-sued.de

Stützpunktleiter:

Xaver Eldracher, Tegelbergweg 5, 87640
Biessenhofen, Tel.: 0 83 41 / 715 84 11

Stützpunktrainer:

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:

16. Juni Stützpunkt-Lg + **Kumite-Tag**
+ KR-Lg in Oberviechtach
6. Okt. Stützpunkt-Lg in Oberstdorf
17. Nov. Stützpunkt-Lg in Kulmbach

SAAR-PFALZ

Stützpunkttrainer:

Hans Körner, Bacchusstr. 11, 75223 Niefern-Öschelbronn

Tel.: 0 72 33 / 55 27 Mobil: 0170 / 805 04 96

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

Termine:

28. April Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern
22. Sept. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern
27. Okt. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

Ort: Pestalozzischule,
Pfaffenbergstr. 108, 67663 Kaiserslautern

SÜDWEST

Stützpunktleiter:

Helmut Hein, Bregstr. 17, 78183 Hüfingen

Tel.: 07 71 / 6 21 99,

E-Mail: hchein@online.de

www.djkb-stuetzpunkt-singen.de

Stützpunkttrainer: Giovanni Torzi

Achtung: Das Stützpunkt-Training muß verschoben werden, da die Umbaumaßnahmen im Dojo Singen noch nicht abgeschlossen sind.

neue Termine:

14./15. April Stützpunkt-Lg Junioren/ Senioren in Singen
12. Mai Süddeutsche Meisterschaft in Donaueschingen
9./10. Juni Stützpunkt-Lg Jugend Kader in Singen
15./16. Sept. Stützpunkt-Lg Junioren/ Senioren in Singen
13. Okt. Stützpunkt-Lg Jugend Kader + Vergleichskampf in Basel

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

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:

14. April Stützpunkt-Lg in Groß-Umstadt
1. Sept. Stützpunkt-Lg + **Kumite-Tag**
in Groß-Umstadt
27. Okt. Stützpunkt-Lg in Groß-Umstadt

NORD - OST

Aktuelles (Lg-Ausschreibungen, Stützpunkt-Info, usw.)

im Stützpunkt Nord ist unter der Homepage:

www.DJKB-Stuetzpunkt-Nord.de zu erfahren.

Stützpunktleiter:

Tobias Prüfert, Weitlingstr. 13-15, 39104 Magdeburg

e-mail: tobias.pruefert@bkc-magdeburg.de

Stützpunkttrainer:

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

e-mail: thomas.schulze@online.de

Termine:

17. März Elbe-Cup in Magdeburg
15. Sept. Stützpunkt-Lg in Magdeburg
22. Sept. Ostdeutsche Meisterschaft in Schwerin
20. Okt. Stützpunkt-Lg in Hannover
21. Okt. Norddeutsche Meisterschaft in Hannover

SÜD - 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

reuss.joerg@googlemail.com

Termine:

9./10. Juni Stützpunkt-Lg in Basdorf
15./16. Sept. Stützpunkt-Lg in Blankenhain (?)

JUGENDLÄNDERKAMPF

IN

Paris



Deutsches Team schlägt Frankreich in Paris
Auf Einladung der JKA-Gruppierung in Frankreich, allen voran Jean-Michel Blanchard, flog das deutsche Team mit 9 Jugendlichen, Kampfrichter Ronald Repp und Bundesjugendtrainer Markus Rues vom 10. – 12. Februar nach Paris. Nach nur 45-minütigem Flug wurden wir überaus herzlich von der französischen Delegation empfangen. Nach kurzem Imbiss folgte eine interessante Stadtbesichtigung mit allem, was in Paris dazu gehört: Notre Dame, Louvre, Tour Eiffel, Champs Élysées, Arc De Triomphe und ein anschließendes Abendessen. Unsere Gastgeber haben sich alles abverlangt, um uns den Tag so interessant wie möglich zu gestalten und das ist ihnen auch gelungen. Der Samstag stand ganz im Zeichen des Wettkampfs, morgens eine Trainingseinheit des Jugendkaders, in der das Team nochmals auf den Kampfstil der Franzosen eingestellt wurde, Mittagessen und dann der Hauptgrund unserer Reise, der Ländervergleichskampf, der im Rahmen eines Kinderturniers bzw. als dessen Abschluss und Höhepunkt statt fand.

Jeweils drei 14/15-Jährige (Steven Kaun (Calw), Alexander Zott (Kaiserslautern), Theresia Ventura (Tamm) , 16/17-Jährige (Dennis Klassen (Remagen), Pascal Christmann (K'lautern), Eva Touet (Troisdorf), 18/21-Jährige (Andreas Werman (K'lautern), Marc Kirchgessner (Pforzheim), Sara Baradaran (Karlsruhe) traten in Kata und Kumite gegeneinander an. Um eines vorweg zu nehmen, die Jungen und Mädchen haben

vollen Einsatz gebracht und den Länderkampf verdient und deutlich mit 15: 8 gewonnen. Das Ergebnis spricht für sich, vor allem wenn man berücksichtigt, dass wir Gäste waren und die Halle nur mit französischen Zuschauern besetzt war. Immer wieder wurden die



Kämpfer von unserem Bundesjugendtrainer dazu aufgefordert ja geradezu getrieben, den Kampf selbst zu bestimmen und keine Sekunde passiv in einer Distanz zu bleiben, in der ein Angriff möglich wäre. Genau das war nachher das Erfolgsrezept. Obwohl die Franzosen körperlich meist überlegen waren, konnten unsere Kämpfer früher punkten bzw. effizienter kämpfen und hauptsächlich mit klaren Zukis ihre Wertungen erzielen .

Auch im Kata-Wettkampf behielt unsere Jugendnationalmannschaft die Oberhand, so dass dieses Ergebnis voll und ganz in Ordnung ging. Am Abend wurde noch gemeinsam gegessen und getanzt. Was hat uns dieser Länderkampf gebracht? Neben der Vertiefung unserer Freundschaft zu der JKA-Frankreich haben wir auch taktische Erkenntnisse mit nach Hause genommen. Die JKA-Jugend Europameisterschaft vom 18.- 20.Mai 2012 steht bevor. Es muss noch viel gearbeitet werden um unsere Jungs und Mädels auf dieses wichtige Turnier optimal vorzubereiten. Der Einsatz und der Kampfgeist sowie die Stimmung im Team stimmen bereits.



Shihan Ochi feiert mit Neunkirchen 40 jähriges Dojo-Jubiläum

Nur wenige Karateka hätten vermutet, dass es ein besonderer Ochi-Lehrgang für das Karate-Dojo Neunkirchen sein würde. Der Himmel aber öffnete seine Schleusen, als wolle er das 40-jährige Dojo-Jubiläum des Vereins begießen. Trotz des herbstlich trüben Wetters reisten zahlreiche Karatebegeisterte ins Saarland an, um sich von Shihan Ochi in der hohen Kunst des Karate unterweisen zu lassen.

Die Gäste und Freunde des Karate-Dojo Neunkirchen, beispielsweise Toribio Osterkamp und Rolf Hecking, nahmen teils weite Anreise-Strecken in Kauf. Eric Leyser, Vizepräsident des DJKB, ließ es sich nicht nehmen, dem Karate-Dojo Neunkirchen seine Aufwartung zu machen und reiste extra aus der Schweiz an. Wie Dojoleiter Salvatore La Marca anmerkte, herrschte eine überaus harmonische und disziplinierte Atmosphäre in der Übungshalle und viele Weggefährten aus nah und fern gratulierten zum Dojogeburtstag. Sie alle wurden mit einem gewohnt konzentrierten und engagierten Shihan, einer angenehmen Atmosphäre und abwechslungsreicher Verpflegung belohnt.



Etwa 40 Karate-Freunde nutzten den Lehrgang, um sich den letzten Schliff für ihren ersten oder einen weiteren Dan-Grad zu gönnen. Alle Karateka haben ihre Prüfung bestanden. Während sich das Karate-Dojo mit den erfolgreichen Prüflingen freut, kann Shihan Ochi die schönsten Bilder der traditionsreichen Hüttenstadt bewundern und seine Kochkünste um saarländische Spezialitäten aus dem Kochbuch, das er zum Dank für einen gelungenen Lehrgang in Empfang nehmen durfte, erweitern.

Eva Schmidt, KD- Neunkirchen

40. Karate-Ski-Lager

mit Hanskarl Rotzinger in St. Valentin

In der dritten Januarwoche trafen sich ca. 50 Karateka und Karate-Sympathisanten aus Deutschland und der Schweiz in St. Valentin am Reschenpass zum Skifahren, zum Trainieren und zum Spaß haben.

Vor vierzig Jahren hatte ein junger Mann die Idee – er sagt „Schnaps-Idee“ – Karate und Skifahren zu verbinden.

So zog er damals mit ca. zwanzig Kohais nach Gaschurn ins Montafon. Im Laufe der Jahre stieg die Teilnehmerzahl bis auf ca. 80, darunter waren Marijan Glad, Erwin Querl, Marina Deutschmann, Giovanni Torzi, Frau Tomie Ochi und einige Male gab uns auch Shihan Ochi die Ehre.

Der junge Mann, der diese Idee hatte, war Hanskarl Rotzinger, 6. Dan, ein Karateka der ersten Stunde (seit 1958), der die Dojos Zentraldojo Konstanz, 1860 München und das Karate-und-Fitness-Dojo Konstanz gegründet hat, so wie bei weiteren Dojo-Gründungen Pate stand (Oberstdorf, Immenstadt).



Mit seiner „sympadischen“, humorvollen und herzlichen Art, seinen typischen Ideen (z.B. Käsefondue auf der Piste, Ski-Rallye, Buffalo-Trinken od. Sonnenaufgangsmeditation mit nacktem Oberkörper bei minus 20 Grad) und natürlich mit seinem tollen Training begeistert er bis heute seine Kohais. Am Samstag war großes Hallo und

freudige Begrüßung angesagt. Viele Gesichter kannte man, wie die der Reichenauer und Konstanzer, der Saarländer, Darmstädter und Ostracher. Sie kamen aus Bayern und Singen. „Frischlinge“ wurden schnell integriert. Die drei Schweizer erkannte man am Dialekt und die Krefelder am Knoblauchduft. Und alle vermissten Viktor, der uns am

Mittwoch doch noch überraschte. Von Sonntag bis Donnerstag traf man sich bei herrlichem Wetter und schönem Schnee auf den Pisten in Schöneben, Haider Alm oder Nauders. Diese drei Skigebiete bilden einen Verbund, sind mit dem Skibus leicht zu erreichen und



haben für jeden Schwierigkeitsgrad passende Pisten zu bieten. Da die Gebiete überschaubar sind, kann niemand verloren gehen. Man trifft überall auf Karateka.

Wer nicht Skifahren will oder kann, kann bei Christian Schmid in der Snow-Bike-Gruppe mitmachen, sitzend über die Hänge fegen und Spaß haben in dieser lustigen Mannschaft (es sind auch Frauen dabei! - ein Grundkurs ist wichtig. Infos bei www.snowbike-team.de). Um die Mittagszeit trifft man sich gerne im „Einkehrschwung“, wo man sich mit leckeren



Hüttenukeln oder Speckknödeln stärkt und den besten Kaiserschmarrn genießen kann. Leckere Gerstensuppe und den besten Apfelstrudel gibt es auf der Haider Alm. Gut essen kann man aber überall. Nach der Talabfahrt genießt man in der Schirmbar einen(!) Schoki-Rum, ehe es zurück zur Unterkunft geht.

Am Montag-, Dienstag- und Mittwoch-Abend trafen sich die ganz Harten zum Karate-Training bei Sensei HKR. Hanskarl lehrte uns die Atem-Kata, die Ruhe und Kraft vermittelt und Atmung und Gesundheit stärkt. Als „Lehrgangs-Quittung“ erhielt jeder Teilnehmer einen von Hanskarl gestalteten Karate-Kalender, in dem die Atem-Kata abgebildet ist, so dass wir sie das Jahr durch üben können.

Den zweiten Schwerpunkt des Trainings bildeten die Grundsulchtechiken Ake-Uke, Soto-Uke und Gedan-Barai, die mit bestimmten Hüft-Rhythmus ideal zur Verteidigung eingesetzt werden können. Bis die Hüfte

aber so „schnackelt“ wie bei Hanskarl, muss man die Bewegung ein paar Mal üben (100.000 Mal werden nicht reichen!) Die Abwehr-Konter-Techniken übten wir einzeln, mit Partner und als Überraschungsangriff mitten in der Kata. Das Training war eine Bereicherung und Anregung für den Kopf, und es tat den vom Skifahren verspannten Muskeln gut.

Nach dem wohlverdienten Abendessen traf man sich montags zum obligatorischen „Kennenlern-Abend“ und donnerstags zum „Abschied-Abend“. Dazwischen wurde das Kennenlernen beim Après-Ski in der stillvoll eingerichteten Bar „Laret“ von Attila bei ein paar guten Drinks vertieft. Vorsicht: Mancher Kopf passte am nächsten Morgen nicht mehr

in den Skihelm.

Beim Abschluss-Abend gab es einen gereimten Wochenbericht von Moni und die obligatorischen Lieder, von Hanskarl mit der Ukulele begleitet (die Texte üben wir im nächsten Jahr).

Eine schöne Woche ging zu Ende, deren Fazit lautet: wir kommen im nächsten Jahr wieder!

**(vom 12.01. – 19.01.2013, schon mal vormerken!
Weitere Infos bei Tina.rotzinger@online.de)**

**Text: Monika Stark
Fotos: Georg Christine**

Das Interview: 5 Fragen an DJKB-Instructor Hanskarl Rotzinger

1. Lieber Hanskarl, du bist inzwischen 71 Jahre alt, betreibst – als deutscher Karate-Pionier - seit über 50 Jahren Karate-Do, und bist immer noch in hervorragender körperlicher und geistiger Verfassung. Wie hält sich ein „alter“ Karate-Meister wie du fit? Hast du einen speziellen Trainings- oder Ernährungsplan ?

Einen speziellen Ernährungsplan habe ich eigentlich nicht. Ich verzichte möglichst auf Schweinefleisch. Fleisch esse ich schon, aber insgesamt doch eher wenig. Ansonsten esse ich hauptsächlich Reis und Nudeln, aber alles in Maßen. An Getränken nehme ich natürlich gerne eines der wichtigsten und gesündesten Getränke, das wir in Deutschland haben, zu mir: Bier! Natürlich auch in Maßen! Mein spezieller Trainingsplan: Ich trainiere einfach jeden Tag Karate und als Ergänzung mache ich auch Übungen aus dem Qi Gong, davon gibt es jede Menge. Ich habe da vor Jahren für mich schon ein sehr gutes Programm gefunden, nämlich „Die alten Kunstübungen der Seidenweber“.

2. Seitdem du 1958 mit dem traditionellen Karate-Do begonnen hast, hat sich gewiss so einiges verändert. Worin liegen die größten Veränderungen?

Ich denke Karate entwickelt sich sehr stark in zwei Richtungen: Das rein sportliche „Wettkampf-Karate“ auf der einen und auf der anderen Seite das mehr traditionelle Karate. Doch das ist durchaus in Ordnung so. Jeder soll „sein“ Karate machen, so wie er denkt, so wie er es für sich richtig hält. Für mich persönlich ist das traditionelle Karate genau das Richtige. Es tut mir gut und ich

denke auch, unseren Leuten tut es gut. Das traditionelle Karate ist eben doch etwas Gewachsenes. Ich habe auch nichts gegen sportliches Karate, das hat durchaus auch seine Berechtigung. Man kann aber auch im traditionellen Karate Wettkämpfe machen, ohne Faustschützer. Faustschützer schützen doch nicht den, der getroffen wird, sondern den, der „draufhaut“, der hat jetzt nämlich keine Zähne mehr in den Fingern, verletzt sich also nicht mehr. Dafür aber der Gegner, der durch die „Schützer“ ja eigentlich geschützt werden soll. Die Einführung der Faustschützer war letzten Endes ein Kaschieren von unzulänglichen Techniken, wenn man zu schlecht war, eine richtig schöne, starke Technik zu kontrollieren. Im DJKB haben wir es – bis jetzt zumindest – geschafft, Wettkämpfe zu machen und dabei trotzdem das Traditionelle zu bewahren. Das finde ich toll und ich hoffe, das bleibt so. Hoffentlich macht man bei uns nicht auch den Fehler zu denken, man müsse unbedingt alles mitmachen, was derzeit gerade so „Trend“ ist. Das brauchen wir doch gar nicht! Es muss uns doch überhaupt nicht interessieren, ob z.B. das Fernsehen kommt, oder nicht. Was ich schade finde ist, dass andere Verbände die Regeln ändern, in der Hoffnung, dass dann vielleicht das Fernsehen oder so kommt. Ich ändere doch nicht meine Kampfkunst, nur um damit ein paar Zuschauer anzulocken. Ich mache meine Kampfkunst, und wenn ein paar Zuschauer das sehen wollen, ist das o.k., wenn nicht, kann mir das doch egal sein.

3. In letzter Zeit wird viel darüber diskutiert, dass die heutigen traditionellen Karateka nicht mehr so hart seien wie die Karateka der

1970-er, 1980-er und 1990-er Jahre. Wie ist deine Meinung zu dieser Debatte?

Vielleicht muss man da bei dem Begriff „Härte“ ein paar Dinge ein wenig auseinander halten: Hart gegen wen? Wenn „Härte“ bedeuten soll, gegen mich selbst hart zu sein, dann finde ich diese Härte durchaus gut. Aber gegenüber anderen... nein! Die Härte muss bei einem selbst anfangen, dann ist das in Ordnung. Ein Teil der Härte von früher kam ja übrigens auch da her, dass die Technik noch nicht so sauber und ausgereift war. Hieraus resultiert natürlich auch ein Stück weit das, was ehemals gerne als „Härte“ bezeichnet wurde. Die Techniken heute, das kann man schon so sagen, sind insgesamt sauberer und ausgereifter, sie haben sich also entwickelt. Andererseits stimmt es natürlich auch, dass die Einstellung früher schon etwas anders war: Man war härter gegen sich selber! Man hat sich selbst gesagt: Ich muss einfach, wenn ich dies oder jenes erreichen möchte, härter trainieren. Und gegen diese Art von Härte, die man gegenüber sich selbst ausübt, ist aus meiner Sicht nichts einzuwenden. Das ist ja eigentlich ein Weg, den wir auch wollen, den wir beschreiten, indem wir traditionelles Karate betreiben. Doch ich denke, es ist falsch, wenn man sagt, man muss die Härte jetzt zeigen, indem man dem anderen den Zahn raushaut. Das ist doch keine Kunst. Natürlich passiert das mal, aber man darf auf keinen Fall sagen: Draufhauen, das ist das Ziel. Wenn schon „draufhauen“, dann quasi sich selbst, bitteschön!

4. Was würdest du jungen Karateka – Kindern, Jugendlichen – für einen „Tipp“ mit auf den

Weg geben?

Immer fleißig trainieren, nicht aufgeben wegen jedem kleinen Wehwehchen oder wenn man mal keine Lust hat. Ich denke, dass sind ganz wichtige Werte. Wenn man sich sagt: ich trainiere trotzdem, auch wenn ich heute eigentlich keine Lust habe, dann stellt sich auch der Erfolg ein. Dann macht Karate auch später - bis ins hohe Alter - Spaß und man bekommt etwas mit fürs Leben. Ich kann mich an ein Kind erinnern, da kam die Mutter zu mir und sagte, mein Junge möchte unbedingt Karate machen. Aber nach vier Wochen war der Bub schon wieder weg. Später habe ich dann die Vorgeschichte mitbekommen: Der Junge hat alles gemacht, vom Judo angefangen, über Fußball, Handball, Volleyball, Tennis... aber nirgendwo ist er dabei geblieben. Der Fehler lag hier eindeutig bei den Eltern. Natürlich sagt ein Kind manchmal: „Heute habe ich keine

Lust fürs Training.“ Und was sagte, in meinem Fall, dann die Mutter: „In Ordnung, dann kannst du daheim bleiben und wir suchen eine andere Sportart für dich.“ Die Mutter tat ihrem Sohn da nichts Gutes! Das Problem war nämlich letzten Endes: Der Junge hatte alles Mögliche ausprobiert und jetzt gefiel ihm gar nichts! Doch viel schlimmer ist, dass er nicht gelernt hat, auch mit Schwierigkeiten fertig zu werden. Der Bub ist im Grunde genommen ein armer Kerl. Der denkt jetzt, im Leben geht's immer so zu: Wenn mir etwas nicht gefällt, mach ich halt was anderes. Wenn er später einmal eine Lehre anfängt und abbricht... gut, vielleicht kann er noch eine zweite Ausbildung beginnen, aber irgendwann ist Schluss! Natürlich: Wenn ein Jugendlicher z.B. Karate wirklich nicht machen möchte, dann soll man ihn auch nicht dazu zwingen. Aber wenn er zuvor gesagt hat: „Ich möchte unbedingt Karate lernen“, dann muss er mindestens mal

ein halbes Jahr durchhalten, egal was kommt! Danach kann er sich ja immer noch entscheiden. Es ist also ganz wichtig, dass man lernt, sich im Leben durchzubeißen – und das kann man im Karate sehr gut lernen.

5. Was wünschst du dir selbst für die Zukunft?

Möglichst lange trainieren zu können und gesund zu bleiben. Und wenn's dann irgendwann soweit sein sollte... vielleicht noch einen letzten Tsuki, Yame und Sore-made... oder vielleicht doch lieber einen Mae-Geri (lacht).

Lieber Hanskarl, vielen Dank für das Gespräch. OSS!

(Das Gespräch führte Michael „Fuji“ Niersberger, Karate-Dojo-Keiko-Wetzgau)

Saisonstart mit Ochi Sensei in Obertshausen

Wie bereits in den Jahren davor, so hat auch am 27. / 28. Januar 2012 ein Großteil unseres Dojos den jährlich stattfindenden Januar-Lehrgang mit unserem Cheftrainer Shihan Hideo Ochi in Obertshausen besucht. Wir hatten in diesem Jahr eine Rekordbeteiligung: 28 Karateka, vom Weiß- bis Schwarzgurt, führen gemeinsam zum Lehrgang, das war für uns etwas ganz Besonderes. Und obgleich es inzwischen auch andere Lehrgänge Anfang Januar gibt, so ist dieser Lehrgang mit Shihan Ochi für uns der eigentliche Start in die neue Saison des Karate-Jahres in unserer Region.

Schon zum Training am Freitag waren 100 Aktive angereist, um bei Shihan Ochi zu trainieren. Am Freitagabend fand das Training für alle gemeinsam statt. Der Trainingsschwerpunkt lag im Bereich Kihon, wo die jeweiligen Techniken in Kombinationen zusammengestellt wurden, deren Komplexität stufenweise gesteigert wurde. Auch das anschließende

Kumite war nach dem Aufbau kein reines Gohon-Kumite, sondern durch Hinzunahme zweier weiterer Schrittfolgen eine kleine Erweiterung in Richtung Kaeshi-Kumite. Den Abschluss bildete schließlich die Kata Heian Shodan.

Auch am Samstag waren beide Gruppen gut besucht. Es trainierten zahlreiche Kinder und Erwachsene. Auch die JKA Instructoren Ronald Repp (6. DAN) und Risto Kiiskilä (6.DAN) sowie Shinji Akita Sensei (5.DAN) waren angereist, um mit in den Reihen zu trainieren.

Trainingsinhalte am Samstag waren im Kihon wieder verschiedene Kombinationen, die in Umfang, Variation und Tempo dann gesteigert wurden. In der Unterstufe folgte darauf Gohon Kumite und in der Oberstufe der Aufbau eines Kihon Ippon Kumites, welches in der Variation über Jiyu Ippon Kumite schließlich seinen Abschluss in einem Okuri Ippon Kumite fand – letzteres allerdings in einer etwas

„kontrollierteren“ Variante. Den Schwerpunkt in der zweiten Trainingseinheit bildete in beiden Gruppen die Kata, am Ende jeweils abgerundet mit einer kurzen Kumite-Einheit.

Höhepunkt war unser kleiner Silas, der am Samstag Geburtstag (2 Jahre) hatte. Nach dem Oberstufentraining freuten sich alle Teilnehmer, besonders die Eltern von Silas, Alexandra und Marcus Engel (Dojoleiter und Trainer des Hinode Karate Dojo) und unser Chiefinstructor Shihan Hideo Ochi. Der 1.Vorsitzende vom KD Obertshausen, Thomas Flohrer, stimmte das Geburtstagslied an und alle Karatekas sangen kräftig mit. Über den neuen Karate Gi hat sich Silas sehr gefreut. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Thomas Flohrer. Im Anschluss forderte Shihan Ochi noch von allen Teilnehmern drei lautstarke Gyaku-Tsuki mit einem kräftigen OSS zu Ehren unseren kleinen Karateka Silas.

Für unser Dojo war dieser Tag ein besonderes Erlebnis. Zum einen konnten wir mit einer großen Anzahl an Karateka aus dem eigenen Dojo bei Shihan Hideo Ochi trainieren. Zum anderen durften wir den Tag gemeinsam mit unserem kleinen Silas feiern, der ja auch in den Trainingseinheiten in der Woche und auf diversen Wochenend-Lehrgängen und Wettkämpfen immer mit dabei ist. Somit ließen wir es uns auch nicht nehmen, gleich nochmal ein Ständchen zu singen und ihm ein weiteres Geschenk zu überreichen. Mit Bagger und Gi bewaffnet düste er im Anschluss daran überglücklich durch die Halle.

Insgesamt traten für die DAN-Prüfungen 16 Karatekas für die Prüfung zum 1. DAN und 4 Karatekas für die Prüfung zum 2. DAN an. Alle haben ihre Prüfungen bestanden und waren überglücklich.

Ein ganz besonderes „Dankeschön“ an Thomas und sein Dojo, sie versorgten uns in einer herzlichen Atmosphäre mit allem, was man braucht.

In diesem Sinne: Es war schön bei Euch und spätestens bis nächstes Jahr wieder in Obertshausen mit unseren Chiefinstructor Shihan Hideo Ochi.

OSS

Petra Fritzel (KD Hinode Oberursel)

Kumite Lehrgang in Viernheim

Am ersten Adventsamstag fanden sich ca. 30 hochmotivierte Karateka in Viernheim zum Kumite-Lehrgang mit Detlef Krüger ein.

Da wir nicht damit rechneten, mehr als 40 Teilnehmer aufnehmen zu müssen, fand der Lehrgang im vereinseigenen Dojo statt.

Diese Entscheidung stellte sich als richtig heraus, denn es entstand eine konzentrierte, spannungsgeladene Atmosphäre, die (wenn überhaupt) in einer Sporthalle nur mit sehr vielen Teilnehmern zu erreichen ist.

Bereits die erste Trainingseinheit hatte es schon in sich. Zur Aufwärmung ließ Detlef verschiedene Techniken im Kihon üben, welche anschließend mit dem Partner auf kurze, mittlere und weite Distanz trainiert wurden.

Die Aufgabenstellung war es, jeweils die richtige Technik für die entsprechende Distanz anzuwenden. Hört sich zunächst leicht an, stellte aber bei näherer Betrachtung durchaus eine große Herausforderung dar.

Der Angreifer machte Gyaku-Tsuki mit Suri-Ashi als Angriff und hatte die Aufgabe, stehen zu bleiben, um dem Verteidiger die Möglichkeit zur geforderten Reaktion zu geben.

Diese bestand darin, auf der kurzen Distanz zu blocken und mit Gyaku-Tsuki zu kontern.

In der mittleren Distanz sollte der Angriff nur „gecheckt“ werden, also mit der vorderen Hand zur Kontrolle berührt, danach Konter mit Mae-Ashi-geri und Kizami-Zuki.

Um in die weite Distanz zu kommen, musste der Verteidiger mit einem ganzen Schritt zurück weichen ohne zu blocken. Danach mit Mae-Geri und Kizami-Zuki vorrücken und kontern.

Diese Varianten wurden in steigender Intensität geübt, bis jeder seine konditionelle Grenze erreichte.

Es wurde in einer konzentrierten, freundschaftlichen

Atmosphäre trainiert, und niemand musste befürchten, mit Verletzungen nach Hause zu fahren.

Auch in der zweiten Trainingseinheit wurden zur Einstimmung verschiedene Kihontechniken geübt.

Danach ging es in die Weiterführung der Trainingsinhalte aus der ersten Einheit.

Erst verlangte Detlef Jiyu-Ippon-Kumite, bei dem nur die geraden Techniken als Angriffe erlaubt waren. Der Verteidiger erhielt die Aufgabe, mit vorgegebenen Ausweichbewegungen seitlich auszuweichen. Dadurch veränderte sich jeweils der Winkel zum Angreifer und es wurden zum Kontern unterschiedliche Techniken notwendig.

Hier legte Detlef wieder großen Wert auf die unterschiedlichen Distanzen, und knüpfte an die erste Trainingseinheit an.

Als Steigerung ließ er Okuri-Kumite üben, auch hier wieder mit geraden Angriffstechniken.

Als Steigerung und Krönung des Trainings war den Okuri-Kumite mit geänderter Aufgabenstellung angesagt. Der erste Angriff war frei, aber der zweite war vorge-schrieben.

Dadurch ergab sich die schwierige Situation, aus unterschiedlichen Winkeln und Entfernungen die jeweils vorgegebene Technik einzusetzen.

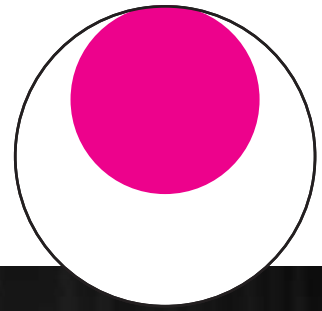
Körperdrehungen und unterschiedliche Schrittbewegungen waren nötig, um mit dieser Herausforderung umzugehen.

Körperlich und von der geistigen Aufnahmefähigkeit bereits an der Grenzen angelangt, waren sich doch alle Teilnehmer einig, beim nächsten Lehrgang mit Detlef wieder dabei zu sein.

Danke an Detlef für das großartige, motivierende Training und die unkomplizierte Art des Ablaufes!

30 Jahre Karate in Tamm

Jubiläumsempfang und 15. Lehrgang mit Shihan Ochi



Jubiläum im TV Bushido Tamm
Peter Büsing, Jens Wagner / Foto: Oliver Kuhnle

30 Jahre Karate in Tamm,
20 davon im Turnverein Tamm 1898 e.V. und der
15. Shihan Ochi Lehrgang boten Anlass zu diesem
Jubiläumswochenende.

Viele befreundete Kartateka, Dojoleiter,
Gemeinderäte und Bürgermeister Roland Zeller
waren der Einladung des Turnvereins und der
Karateabteilung gefolgt.
Was damals vor 30 Jahren noch als privater Club
und Kampfsportschule in der Asperger Straße in
Tamm begann, wurde am 13. Januar 2012 abends
bei einem Empfang in der Tammer Kelter gefeiert.

Nun war es Zeit, dem Großmeister zu danken und
das gleich doppelt.
„Herr Ochi hat viel zum Erfolg der Karateabteilung
des TV Tamm beigetragen“, sagte der 1. Vorstand
Walter Röhm vor den 60 anwesenden Gästen.
Mit der Verleihung der goldenen Ehrennadel des
Vereins wolle man Herrn Ochi zeigen, „dass Sie
uns wichtig sind“, schloss Röhm. Eine noch junge
Auszeichnung der Gemeinde hatte Bürgermeister
Roland Zeller dabei: Den „Tammer Hammel“ in Gold mit
zwei Brillanten. Shihan Ochi sei ein Begriff in Tamm,
sagte Zeller.
Der zierliche 71-Jährige mit dem langen Bart strahlte
hierbei Ruhe und tiefe Zufriedenheit aus.

Der Wechsel der Karateka in den Schoß des TV Tamm
wurde im Jahr 1991 vollzogen und im Jahr 2011 hatten
wir "alles in allem" 205 Mitglieder. Unsere erste reine
Jugendgruppe wurde noch in der Asperger Straße initi-
iert. So richtig los ging es aber erst als wir vollständig im
Hause des TV Tamm eingezogen waren. Im Januar
1997 fand der 1. Lehrgang mit Shihan Ochi statt, 2007
und 2010 waren wir dann Gasshuku-Gastgeber.

Auch Jürgen Breitinger, der Chef-Trainer der Karate
Abteilung „Bushido Tamm“, ohne den es Karate in Tamm
überhaupt nicht geben würde, wurde von mehreren
Seiten hierfür ausgiebig gelobt.

Am Samstag konnte man an der beeindruckenden und
inspirierenden Persönlichkeit Shihan Ochi im Training
live teilhaben und versuchen, ihm ein Stück auf seinem
Weg des Karatedo zu folgen.
Die Gelegenheit, an diesen Lehrgang in Tamm teilneh-
men zu dürfen, hatten viele Karateka ergriffen.
Letztendlich waren es so viele Teilnehmer und Besucher,
dass die Kapazität der Sporthalle nahezu erschöpft war.
"Wie immer" gab es 4 Einheiten. Jeweils im Wechsel



**Der 3. Vorstand des TV Tamm, Karin Witt überreicht
"Jogi" Breitinger eine Jubiläumsurkunde**

wurde die Unterstufe zweimal und die Oberstufe zweimal
geschult.

Die ersten beiden Einheiten galten der Verbesserung der
Basis und dem Partnertraining. Hier gibt jeder das was
unser Chef von uns erwartet, nicht mehr und nicht weni-
ger. Also: „ALLES“

Um die Kraftreserven nach der ersten Einheit wieder auf-
zufüllen, gab es zu Maultaschen und belegten Brötchen
auch Kaffee und Kuchen. Die Bewirtung, die von Eltern,
Karatekas und weiteren Helfern bravourös gemeistert
wurde, geriet zeitweise an die Grenzen des Machbaren.
Hierbei konnten alle von ihrer Erfahrung sowie der
Weitsicht von Jogi profitieren, der schon vor Beginn der
Veranstaltung mit überdurchschnittlich vielen
Teilnehmern gerechnet hatte.

So gestärkt ging es dann zur Schulung der Kata, der 2.
Einheit des Tages.

Ein Thailändisches Buffet und Live-Musik mit Chris
Everett, stellten am Abend im Foyer der Sporthalle
„Egelsee“ ein weiteres Highlight dar.

Bleiben werden die Erinnerung an vier schöne und har-
monische Trainingseinheiten mit vielen, netten und
freundlichen Karateka. Geblieben ist auch die Motivation,
mit dem Vorsatz vielleicht ein oder zwei Techniken beim
nächsten Mal etwas besser auszuführen, "am Ball zu
bleiben".

Wir freuen uns schon auf den 16. Tammer JKA Lehrgang
mit Shihan Ochi am 12. Januar 2013

"Das japanische Gefühl im Dojo"

EINWEIHUNG

DER NEUEN TRAININGS-ZENTRUMS DES BKC MAGDEBURG

Am 20.1.2012, am Vorabend des 18. Lehrgangs mit Sensei Ochi in Magdeburg, ging für BKC-Dojoleiter Tobias Prüfert und die Mitglieder des Budo Karate Club Magdeburg ein seit Jahren gehegter Traum in Erfüllung. "Die Dojoweihe" durch Sensei Ochi im eigenen neu erbauten Trainingszentrum des BKC-Magdeburg. Dazu hatte sich die Vereinsleitung ein besonderes Programm überlegt und nach der Zusage durch Sensei Ochi sollte dies dann mit einem offiziellen Einweihungstraining am Abend gekrönt werden.

Zunächst erfolgte in einer Feierstunde mit kleinem Bankett die feierliche Eröffnung mit allen Fördergebern des Landes Sachsen Anhalt, der Stadt Magdeburg, den Bauplanern, Sponsoren und sportlichen Weggefährten aus Dojos der Region und des DJKB Stützpunktes



feierliche Eröffnung durch Minister Bischoff, Oberbürgermeister Dr. Trümper, Sensei Ochi

Nord-Ost. Unter den Ehrengästen weilte der Minister für Gesundheit und Soziales des Landes Sachsen Anhalt, Nordert Bischoff, sowie der Oberbürgermeister der Stadt Magdeburg, Dr. Lutz Trümper, und unser Karate-Chiefinstructor Hideo Ochi. Der Vorsitzende und Dojoleiter des BKC-Magdeburg, Tobias Prüfert,

dankte in der Feierstunde allen beteiligten Förderern des Landes Sachsen Anhalt, der Stadt Magdeburg sowie der Lotto Toto Gesellschaft Sachsen Anhalt für ihre finanzielle Unterstützung. Damit ging ein ca. vierjähriges Projekt erfolgreich zu Ende. Der BKC übernahm sein seit 10 Jahren angemietetes Objekt in der Magdeburger City nunmehr als Eigentümer und baute es in den letzten 12 Monaten komplett aus. Mit der finanziellen Unterstützung durch Fördergelder des Landes sowie der Stadt konnte das alte Dojo abgerissen und komplett neugebaut werden. Zusätzlich entstanden aus den darunter befindlichen 2 Tiefgaragen zusammen mit dem neuen Erdgeschoss eines der größten Karate Trainingszentren weit und breit. Der BKC ist mehrfach in der Vergangenheit für seine Nachwuchsarbeit und sportlichen Erfolge ausgezeichnet worden. Seit über zwanzig Jahren leisten die Trainer eine wichtige Arbeit in unserer Region. Der Verein wuchs, wurde erfolgreich im Breiten und Leistungssport und zeichnete sich



Das neue Dojo und Sportzentrum des BKC-Magdeburg



„Dojoweih“ durch Sensei Ochi im neuen BKC-Trainingszentrum in Magdeburg

mit Kontinuität als ein verlässlicher Partner für die Stadt Magdeburg aus. Das Land Sachsen Anhalt und die Stadt nahmen dies zum Anlass, den Verein finanziell zu unterstützen und dies unabhängig seiner „Verbandszugehörigkeit“. Dojoleiter Tobias Prüfert betonte bei der Eröffnungsfeier dabei den Fortbestand und die Wichtigkeit des öffentlichen Interesses an der Sportlandschaft Magdeburgs mit ihren Vereinen und deren Unterstützung, ohne die auch das Bauprojekt des BKC-Magdeburg nicht in diesem Umfang hätte realisiert werden können. Dies bekräftigten auch Minister Bischoff, OB Trümper sowie Jörg Bremer, Geschäftsführer des Stadtsportbundes in ihren Grußworten an den Verein und die Gäste der Feierstunde.

Im weiteren Programm demonstrieren dann vier junge Mitglieder der BKC-Leistungsgruppe, darunter Katinka Ball, zweifache Deutsche Jugendmeisterin, ihr Können bei einer Vorführung. Desweiteren wurde als Höhepunkt der offiziellen

und symbolischen Eröffnung dann ein „Skulptur“ des Künstlers Peter Adler durch die Ehrengäste enthüllt. Sie zeigt einen „meditierenden Karateka“ im "Seiza" als Symbol der Geduld, Beharrlichkeit und Ausdauer, also Tugenden eines jeden aktiven Karateka. Eine ehrenvolle Geste des Bildhauers und Malers Peter Adler an die Karateka des BKC-Magdeburg! Die Skulptur fand nach der Feierstunde einen besonderen Platz im Dojo und soll auch künftig für den traditionellen Geist im BKC-Magdeburg Symbol stehen.

Nach der offiziellen Feierstunde fand dann bei einer kurzen und symbolischen sowie schweißtreibenden Karate-Trainingseinheit unter der Leitung von Sensei Ochi die sportliche Einweihung für die Danträger des BKC-Magdeburg statt. Mit dabei waren zahlreiche Vereinsleiter und Danträger aus befreundeten Vereinen wie Bremen, Wolfsburg, Schwerin, Stendal, Röbel/Müritz, Prenzlau und Magdeburg sowie der DJKB-Nationalcoach Thomas Schulze, die allesamt eigens zur Einweihung angereist waren.

Nach der Fertigstellung des Bauprojektes möchte der BKC-Magdeburg nun seinem Ruf als Verein für Jung und Alt mit qualitativ hochwertigem Training und leidenschaftlich engagierten Trainern auch weiter gerecht werden. Die Erweiterung der Angebote im Gesundheits- und Fitnesssport tragen dabei der gesellschaftlich und demografischen Entwicklung Rechnung. Das Ziel, den Sport und insbesondere die Kampfkunst Karate den Menschen unserer Stadt als mögliche aktive und generationsübergreifende Freizeitbeschäftigung näher zu bringen, ist dem BKC-Magdeburg durch diese geförderte Baumaßnahme nun langfristig und optimal möglich geworden. Dafür bedanken wir uns im Namen aller Mitglieder und Karateka bei allen beteiligten Förderern, Planern, Sponsoren und Institutionen mit einem kräftigen

„Domo Arigato
Gozaïmasu“.

Fachhandel für
Budosport-Artikel und Bücher



**BUDO SPORT
FINDOR
DOKANVERLAG**

www.budosport-findor.de
Telefon (07 61) 5 85 32 80 Telefax (07 61) 58 43 48



Kumite-Lehrgang mit Detlef Krüger

beim SKD Münster

Am 19. und 20. November fand bereits zum zweiten Mal ein Kumite-Lehrgang mit Sensei Detlef Krüger im Shotokan-Karate-Dojo Münster statt.

Insgesamt ließen sich diesmal rund 50 Karateka von Detlefs Kumite-Programm begeistern, darunter zahlreiche auswärtige Gäste. Die Karateka der Unterstufe hatten sich im Vorfeld offenbar etwas vom Begriff Kumite abschrecken lassen, denn leider fanden sich in der Gruppe der Weiß- bis Grüngurte nur jeweils 10 bis 15 Karateka ein. Das hatte natürlich den wertvollen Nebeneffekt eines besonders intensiven Trainings. So konnte Sensei Detlef mit der Unterstufe recht komplexe Bewegungsmuster zur Distanzüberwindung im Freikampf üben:

Gyaku-Tsuki mit Suri-Ashi am Partner und an der Pratze standen auf dem Programm. Fest steht, dass die gesamte Unterstufe restlos begeistert war von Detlefs Training. In der Oberstufe standen am Samstag Kumite-Kombinationen auf dem Programm.

In der ersten Einheit ging es rund um den Mae-Geri und zwar immer nach dem Motto "Gyaku-Tsuki, Mae-Geri, Oi-Tsuki" - wobei

wir hier drei verschiedene Versionen übten. Obwohl es sich nicht um allzu komplizierte Kombinationen und ausgefallene Techniken handelte, stellten sie in der Kombination doch eine große Herausforderung dar. Ebenso komplex gestaltete Detlef das Nachmittagsprogramm der Oberstufe: Dreifacher Angriff mit Fausttechniken und Vorwärtsbewegungen mit dem entsprechenden Blocken und Zurückgleiten des Abwehrenden. Hier die Füße und Arme richtig zu koordinieren gelang nicht immer auf Anhieb. Am Ende der zweiten Einheit hieß es für die Oberstufe: "Zurück zu den Anfängen"! Und wir durften die Taikyoko Shodan in verschiedenen Versionen üben: Erst "grundschulmäßig", dann in Kamae und schließlich mit Oi-Tsuki-Gyaku- und Kizami-Tsuki-Kombinationen. Insgesamt war es ein sehr lehrreicher, anstrengender und Lust auf MEHR machender erster Trainingstag, abgerundet durch einige Saunagänge und ein gutes Abendessen in geselliger Runde. Einige der auswärtigen Gäste mussten leider bereits nach dem ersten Trainingstag abreisen, so dass sich am zweiten Tag nur noch 14 Karateka in der Oberstufe einfanden.

Aber das Training in einer kleineren Gruppe hat natürlich auch seine Vorteile: Detlef nutzte das reiche Platzangebot für eine ausgiebige Einführung in das Okuri-Kumite. Hier wurde dann mit fortschreitendem Schwierigkeitsgrad ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit und "Auge" von uns verlangt, denn die Techniken sollten zum Teil nicht mehr angesagt werden. Zudem ging es Detlef hier auch speziell darum, dass wir nach einer ersten Angriff-Block-Konter-Kombination möglichst schnell wieder eine günstige Position einnahmen, aus der heraus wir dann wieder neu angreifen konnten. Das ging allerdings zum Teil noch ganz schön drunter und drüber und bedarf wohl noch einiger Übung in weiteren Trainingseinheiten. Detlef hat uns bei diesem Lehrgang durch das didaktisch hervorragend vorbereitete Programm viele neue Trainingsimpulse gegeben. Vielen Dank, Detlef, für das tolle Training und wir freuen uns schon auf den nächsten Lehrgang in Herbst 2012 in Münster!

**Bericht: Andrea Haeusler und
Torsten Uhlemann,
SKCM**



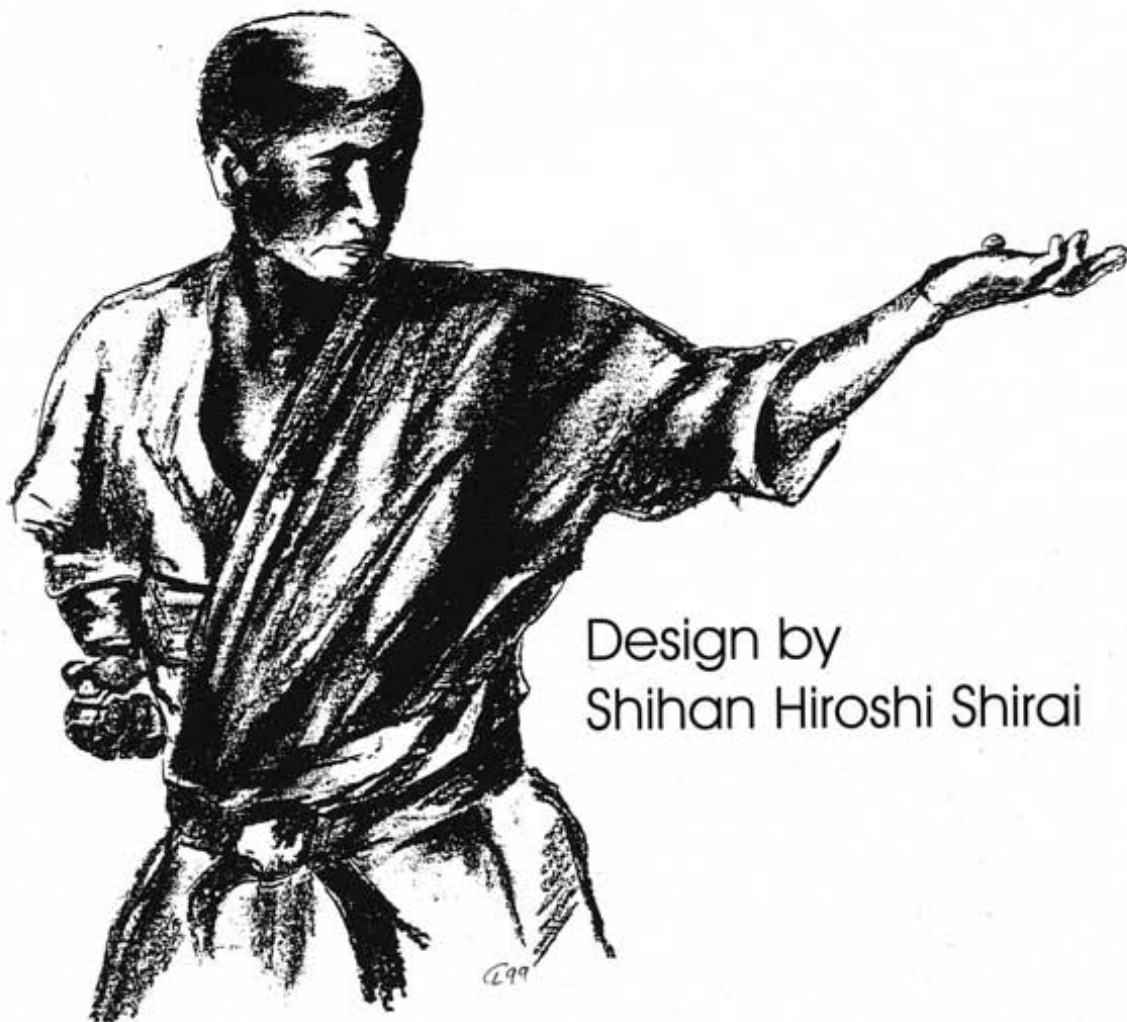
KAITEN

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

KUMITE - MARATHON

mit Sensei Dieter Ruh im Karate-Dojo-Überlingen

Ein
Erfahrungsbericht
von Nicola Catone

Der Lärmpegel im Dojo geht zurück und langsam macht sich eine gewisse Aufregung in mir breit. Vereinzelt stehen noch Karateka vertieft in ihre Dehnungsübungen. Was wird mich in den nächsten drei Stunden erwarten?

Dieter Sensei gibt das Zeichen zum Start und ich finde mich im Seiza wieder unter Gleichgesinnten. Nun wird es wirklich still. Zunächst erhalten wir ein paar

Erläuterungen zum Ablauf und Ziel des bevorstehenden Trainings. Das Hauptthema: Die Anwendung der Techniken unter den Gesichtspunkten des „sabaki“ (Ausweichen), „Go no sen“ (Initiative in der Abwehr) und „Sen no sen“ (Initiative im Angriff). Und noch etwas sagt Dieter Sensei, wohl das Wichtigste an diesem Tag: „Im Karate gibt es keinen ersten Angriff. Folglich ist jede Aktion mit dem Gedanken und dem Geist der Selbstverteidigung zu sehen, ob Angriff oder Abwehr und Konter.“ Es geht um den Moment. Im Moment der Konfrontation soll es nur mich und meinen Gegner geben. „Als ob wir eine Glocke über uns stülpen und uns somit von der Welt abgrenzen“, wie es Dieter Sensei ausdrückt.

Wir wärmen uns auf, jeder für sich. Ich versuche meine Gedanken auf den Moment zu fokussieren, jede Bewegung bewusst auszuführen, eben möglichst alles Unwichtige aus-



zublenden. Noch ein bisschen die Waden dehnen, die Sprunggelenke brauchen etwas mehr Aufmerksamkeit, schließlich möchte ich schnell starten können und gegebenenfalls zurückweichen.

Wir stimmen uns mit einem kurzen Kihon ein. Ich nutze dies, um meinen Körper an die Bewegungen heran zu führen, um mein Gleichgewicht zu finden und die noch unbeweglichen Stellen im Körper auf das Bevorstehende vorzubereiten. Langsam steigt die Intensität der Bewegungen, mein Herzschlag beschleunigt sich und die ersten Schweißtropfen bilden sich auf der Stirn. Wir sind nun bereit auf unsere Trainingspartner zu treffen.

Oi-zuki, Gyaku-zuki, Kizami-zuki, Mae-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri, Ushiro-Geri... Grundtechniken, die jeder der Teilnehmer kennt, werden in verschiedenen Partnerübungen trainiert. Die Abwehr in den diversen Kumite-Formen - unter der Berücksichtigung der einzelnen

Schwerpunkte - stellen hohe Anforderungen an Konzentration, Koordination und Gleichgewicht. Erfordert das Ausweichen (sabaki) und Kontern, Beweglichkeit und einen stabilen Stand, so verlangt der Aspekt der „Initiative im Angriff“ (Sen no sen) zusätzlich die richtige geistige Einstellung (oder „Spirit“, wie Dieter Sensei zu sagen pflegt). Wie bei allen diesen speziellen Trainingsevents, die Dieter Sensei immer wieder anbietet, trainiert er mit, will Vorbild sein.

Jeder Partnerwechsel, und davon gibt es sehr viele, bringt einen neuen Gegner. Größer, kleiner, stärker, schwächer, längere oder geringere Reichweite, mit Knochen aus Eisen oder schnell wie ein Blitz...! Die Anstrengung steigt und es wird zunehmend schwieriger, sich zu konzentrieren und sich dem Partner anzupassen. „Jetzt nicht nachlassen!“ ermahnt uns Dieter Sensei. Jeder Angriff, jeder Gegenangriff soll mit maximaler Intensität ausgeführt

werden. „Stellt euch vor, dies ist eure einzige Chance, eure letzte Chance...“ Im Ernstfall gibt es unter Umständen eben auch nur eine einzige Chance. Sie ungenutzt verstreichen zu lassen kann Niederlage oder im schlimmsten Fall den Tod bedeuten.

Nach knapp drei Stunden intensiven Trainings ruft uns Dieter Sensei zusammen und kündigt die letzte Übung des Trainings an. Die letzten drei Stunden haben ihre Spuren hinterlassen.

„Jetzt alle Brillenträger die Brillen abziehen. Stellt Euch nahe zusammen im Kamae mit offener Hand und gestreckten Fingern. Wählt eine so enge Distanz, dass keine Abwehr, kein Ausweichen mehr möglich ist. Nach dem Kommando (hajime) wählt dann den Zeitpunkt für euren Angriff in die Augen des Gegenüber. Der eine kommt dem anderen zuvor oder es erfolgt eine gleichzeitige Aktion (aiuchi). Die Techniken werden nicht abgestoppt. Was passiert? Ja, es kann zu Verletzungen im Auge kommen, vielleicht verliert einer das Augenlicht...“

Ich blicke in fassungslose Gesichter, während einige Augenblicke der Stille verstreichen. Etliche tauschen irritierte Blicke aus, andere sind noch dabei, das eben Gehörte zu verarbeiten und wieder andere zeigen eine Spur von Entsetzen. Verunsicherung liegt bleiern in der Luft.

Dann die Worte: „Es macht keinen Sinn. Irgendwann kommen wir an einen Punkt, an dem das Kämpfen keinen Sinn mehr macht. Das ist dann der Moment des gegenseitigen Rückzugs.“ Erleichterung macht sich breit. Ein kollektives Aufatmen. Das Training endet. Mokuso. Wieder kehrt Stille ein und der aufgeriebene Geist kommt zur Ruhe. Ich spüre meinen Herzschlag im Hals. Ein gutes Gefühl. Abgrüßen. Nachdenken.

Ich bin mir nicht sicher, ob ich den Sinn richtig verstanden habe, aber ich denke, Dieter Sensei wollte uns mit der letzten Übung verdeutlichen, dass es nur wenige Kämpfe gibt, die wirklich ausgetragen werden müssen. Jeder Kampf, dessen Ausgang schon gewiss ist, muss nicht gekämpft werden. Und jeder nicht stattgefundene Kampf ist ein gewonnener Kampf. Ich habe mal gehört,



dass man sich durch das Erlernen einer Kampfkunst in eine Position bringt, die den Kampf nicht mehr erforderlich macht. Macht Sinn...!

Nach drei Stunden Kumite voller Anstrengung, Schweiß und Schmerz schließen wir den Kreis und kehren zurück zum Kern des Karate-Do, dem „Weg der leeren Hand“, dem Streben nach der Vervollkommnung unseres Charakters. Wieder ein Schritt von vielen auf dem „Weg“ des Karate-Do!

Die Ausschreibung zum Kumite-Marathon 2011
Kumite-Formen mit dem Themenschwerpunkt Timing und Distanz (Maai)

- Gohon-Kumite (Fünfschrittkampf)
- Kihon-Ippon-Kumite
(Grundschulmässiger Einschrittkampf)
- Kaeshi-Ippon-Kumite (Erwidernder Einschrittkampf)
- Okuri-Ippon-Kumite
(Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff)
- Jiyu-Ippon-Kumite (Freier Einschrittkampf)
- Jiyu-Kumite (Freikampf)

Trainingsablauf

Erster Durchgang

Die oben genannten Kumite-Formen wurden unter dem Gesichtspunkt des „sabaki“ (Ausweichen) trainiert

Zweiter Durchgang

Die oben genannten Kumite-Formen wurden unter dem Gesichtspunkt des „go no sen“ (Initiative in der Abwehr) trainiert

Dritter Durchgang

Die oben genannten Kumite-Formen wurden unter dem Gesichtspunkt des „sen no sen“ (Initiative im Angriff) trainiert

„Wie machst Du die Oi-Zukis?“

geschrieben von Anika Lapp

„Die meisten Freunde denen ich blind vertraue sind Karateka!“, wenn Sebastian Faller von Karate spricht leuchten seine Augen. Denn wie er selbst sagt, hat er nirgendwo so viel Wärme und Hilfsbereitschaft erfahren, wie unter Karateka. Der sympathische 30 Jährige betreibt seit seinem 8. Lebensjahr mit Begeisterung Karate. Ich kenne Sebastian seit vielen Jahren aus unserer gemeinsamen Zeit im Karate Dojo Singen. Ich freute mich deshalb ganz besonders, als Sebastian seinen Besuch zur Eröffnung unseres Dojos ankündigte. Wie lange war es her, seit wir uns zuletzt gesehen hatten?

Ja, das letzte Mal war damals in Konstanz vor 3 Jahren, lange her! Es ist Samstagmittag. Ich sitze am Esstisch einer kleinen Studenten WG in Konstanz. Hier lebt der knapp 27 jährige Sebastian Faller der seit kurzem stolzer Träger des schwarzen Gürtels ist und dies ist der Grund warum ich ihm hier gegenüber sitze, weil ich ihm zu diesem Erfolg gratulieren möchte.

Während wir uns unterhalten schenkt Sebastian mir eine Tasse Tee ein, ganz selbstverständlich mit seinem rechten Fuß, denn er hat keine Arme. Ich erlebe im Gespräch einen lebenslustigen jungen Mann, der völlig selbstbewusst über seine Behinderung spricht und seine Erfüllung in Karate findet.

Sebastian wurde ohne Arme geboren und sagt über sich selbst: „Ich war zwar anders, aber ich habe mich nicht als behindert gefühlt“.

Sein Einstieg beim Karate erfolgte nachdem ein Arzt seiner Mutter den Rat gegeben hatte ihren Sohn einer Sportart zuzuführen in der Körperbeherrschung, Kraft, Gleichgewicht und seine vorhandene Beweglichkeit trainiert werden. Eigentlich wollte Sebastian Fußballer werden, aber er sah schnell ein, dass er vielleicht auf seine Beine etwas Acht geben sollte.

Sein Weg begann unter der Leitung von Manfred Köberle danach folgten

Giovanni Torzi und Hans-Karl Rotzinger. Obwohl die Trainer keine Erfahrung mit einem Jungen wie Sebastian hatten, hatten sich alle super auf ihn eingestellt und das Prüfungsprogramm auf seine Belange umgeschrieben. So vergingen die Jahre und



Sebastian träumte davon einmal Schwarzgürtelträger zu werden. Aber wie schon oft in seinem Leben brauchte er einen Anstoß dafür. Den fand er in Sensei Ochi persönlich. Ich habe gerade den 3. Kyu getragen, da meinte Sensei Ochi zu mir, **„... nun jedes halbe Jahr Prüfung machen und dann Schwarzgürtel“**.

Diese Aussage hatte Sebastian dermaßen motiviert, dass er sich an seine Trainer wandte und das Training verschärfte.

Im August 2009 war es dann endlich soweit. Markus Rues, auch bekannt als Hübi, reichte das Prüfungsprogramm, das Sebastian in enger Zusammenarbeit und fruchtbaren Diskussionen mit ihm und seinen Trainern umgeschrieben hatte, bei Sensei Ochi ein.

Nach 30 Minuten hatte er es geschafft und er war jetzt stolzer Träger des 1. DAN ...

Unser Dojoeinweihungslehrgang hatte sich bis weit in die Nacht hin-

eingezogen, denn es wurde noch ausgiebig gefeiert. Am nächsten Morgen trafen wir uns alle zum gemeinsamen Frühstück. Sebastian schnitt sich ein Brötchen auf, dabei fixierte er die Stulle mit seinem linken Fuß und das Messer führte er mit seinem Rechten. Das Ganze

wirkte so selbstverständlich und so stellte unser Gelbgürtelträger Raphael unbekümmert die Frage:

„Wie machst Du eigentlich die Oi-Zukis?“

Und Sebastian antwortete: „Das ist von mehreren Faktoren abhängig. Da wären zum Beispiel die

Höhe, Distanz und Position zum Gegner und die Intention hinter der Technik die ich versuche einzufangen. Prinzipiell kann man aber sagen, dass ich Chudan Armtechniken die gerade geschlagen werden meistens als Mae Geri oder Hiza Geri interpretierte. Bei Schlägen zum Kopf mache ich meistens ein Mae Washi Geri oder Ura Mae Washi. Manchmal mache ich ein Yoko Geri, aber da muss schon viel Platz da sein.“

Zum Abschied fragte ich Sebastian, was denn sein nächstes Ziel sei und seine Antwort folgte direkt:

„Das Gasshuku 2012 in Konstanz. Das Dojo ist meine Heimat und ich werde dort viele Freunde und Bekannte treffen. Das Training, die Gemeinsamkeit, das alles ist phänomenal. Darauf freue ich mich sehr“. So soll es sein, diesmal wird es keine 3 Jahre dauern bis zum nächsten Wiedersehen!

Und wieder ins Training!

Werdegang eines Karateka

Januar 2002 oder war es Februar?
Kurz vor Fasching jedenfalls. An das Datum kann ich mich nicht mehr so gut erinnern, aber an einen Abend unter Freunden. Einer davon sagte in feucht fröhlicher Feierlaune. Guck mal, wenn du 30 Jahre statt Politik Karate gemacht hättest, dann könntest du das auch. Sprach´s und ging in einen Spagat. Ich war sprachlos und beeindruckt.

Fünf Tage später war ich dann zum aller ersten Mal bei einem Karatetraining.

In einer Trainingshalle, in der ich Jahre zuvor als Schüler auf dem Podium die wichtigen Fragen zum Nato-Doppelabschluss, zur Stationierung von Pershing II und Cruise-Missile Raketen in Deutschland diskutierte.

In genau dieser Schulsporthalle begann jetzt mein erstes Training.

Und ab ins Training!

Alle schön in einer Reihe aufstellen. Ich ganz links, neben mir zwei oder drei Farbgurte, der Rest weiße Robe – schwarzer Gürtel. Gi? DAN-Träger?? Erster bis dritter DAN ??? Keine Ahnung! Eineinhalb Stunden später bemerkte ich mit 36 Jahren, ups ... da hat wohl was gefehlt. Nach dem Training werde ich dann gefragt: „Und, wie war´s?“ „Schön, klasse, ich mach jetzt mit!“.

Einen Tag später war dann nix mehr schön oder klasse. Ich fühlte mich wie zerschlagen. Aber drei Tage später war ich wieder dabei. Und ab da hatte ich nach jedem Training Muskelkater, durfte nach jedem Training Blasen an den Füßen aufstechen, war aber nach zwei/drei Tagen wieder hergestellt, um mich dann wieder auszuupern.

Und wieder ins Training!

Vier Wochen später dann die ultimative Feststellung meiner Frau, dass die Reihenfolge Job, Politik, Karate ... Familie, aber nur wenn noch Zeit dafür ist, total falsch sei.

Und wieder ins Training!

Eine Woche später meine endgültige Entscheidung mit der Politik Schluss zu machen, was mir nach fast 18 Jahren überraschend einfach gefallen war. Alle Ämter, alle Posten, vielleicht auch eine Zukunft aufgeben ... um zu gewinnen?

Und wieder ins Training!

Einfach super: Einer steht vorn, alle machen mit! Keiner diskutiert, niemand stellt Fragen. Erst nach dem Training wird das eine oder andere besprochen. Klasse. Nicht wie im Job. Wie ein Eintauchen in eine „andere“ Welt. Entspannung pur.

Und wieder ins Training!

So langsam aber sicher lerne ich die Anderen etwas kennen. Alle Berufssparten sind vertreten: Schüler, Studenten, Handwerker, Doktoren, Ärzte, Juristen und einer, der NIX macht. Hessen Meister, Deutsche Meister, ehemalige Kaderathleten, Vizewelt- und Europameister. Internationale Kampfrichter. Erster bis fünfter DAN. Ich konnte es kaum glauben und erst nach und nach begreifen: „Mit wem darf ich hier eigentlich trainieren? TOLL!“

Und wieder ins Training!

Dann der erste Gi! Welche Größe? Wie muss ich ihn waschen? Wie wird denn so ein Gürtel gebunden? Fragen über Fragen. Neun Monate später. Der erste Lehrgang im heimischen Dojo, der alten Schulsporthalle in Gießen. Die erste Prüfung: „GELB“, eine herrlich schöne Farbe! Kihon, Kata, Kumite, unglaublich, ich habe es geschafft. Dann zum ersten Mal ein paar Karateka aus anderen Dojo´s kennen gelernt. So ein seltsamer Bursche, hat irgend so einen Wettkampf JKA-Cup (?) gewonnen, schreibt und verkauft Karate Bücher. Aha!? Die anderen lassen sich von

ihm ihre Namen in japanische Schriftzeichen in ihre Ausweise schreiben!?? Die erste Lehrgangsfeier. Total super Stimmung.

Und wieder ins Training!

Irgendwann dann in der DJKB Zeitung ein Bericht von einem mir unbekanntem Karateka, der es sich nie vorstellen konnte, den schwarzen Gürtel zu erlangen, aber dennoch den Weg dort hin beschrieben hat und das Gefühl, wenn dann diese Prüfung geschafft ist. Klasse!

Und wieder ins Training!

Und häufig die Worte von den Trainern: „Bis zum grünen Gürtel ist es einfach. Danach wird es schwer!?! Dann kommt nix mehr Neues!?! Spätestens beim Violettgürtel hören die meisten Leute auf. Der Rest dann bei braun.“

Und wieder ins Training!

Zum ersten Mal Shihan Hideo Ochi „persönlich“ kennengelernt. Der, von dem sie alle vor, während und nach dem Training gesprochen haben. Ich sehe und erlebe ihn live. Unglaublich? Hatte ich ihn mir so vorgestellt? Herzlich, freundlich, fordernd.

Und wieder ins Training!

Zum ersten Mal bei einem Wettbewerb. Natürlich nicht bei einer EM oder WM, aber beim Shoppu Ippon Cup, in der Klasse Ü... ? Genial. Zum aller ersten Mal stehe ich im sportlichen Vergleich Karateka gegenüber, die ich nicht aus Trainingseinheiten kenne. Weißgürtel und vermutlich älter als ich, DAN-Träger, vermutlich sogar etwas jünger. Tolles Erlebnis!

Und wieder ins Training!

Zum vierzigsten Geburtstag haben mir dann zwei Karateka eine Fahrt

geschenkt. Eine Fahrt zur EM nach Konstanz. Der Knaller. Live dabei zu sein, bei und mit all den Karateka. Diese super Stimmung der Athleten und Zuschauer zu erleben. Zwei von damals „sechs“ Deutschen Kampfrichtern kommen aus unserem Verein. Einer davon besteht seine Rokudan Prüfung und wir begrüßen ihn.

Und wieder ins Training!

„Ich werde nicht bei grün oder violett aufgehören.“ Bei jeder einzelnen Trainingsstunde versuche ich bei allen Trainern immer wieder etwas Neues heraus zu filtern. Immer wieder einen neuen Hinweis zu ergattern, wie ich was besser machen kann. Keine Trainingseinheit war wie die andere. Jedes Mal eine neue Erfahrung. Manchmal blitzt es im Kopf: „Oh je, ist der kleinlich“. Warum mach ich das eigentlich?

Und wieder ins Training!

Wieder eine Prüfung, diesmal zum dritten Kyu. Unglaublich! Brauner Gürtel, die erste Prüfung bei einem anderen Prüfer, außer den eigenen Trainern mit Prüferlizenz. Zum ersten Mal bemerke ich, was ich bei meinen Heimtrainern wirklich gelernt habe und noch lernen kann. Und dass es tatsächlich auch für mich offenbar erreichbar ist, noch drei Prüfungen zu bestehen.

Und wieder ins Training!

Zweiter und erster Kyu – so jetzt noch ein Jahr. Kaum zu glauben, dann ist es soweit. Nach zehn Jahren endlich die zehnte Prüfung. Schon wieder bin ich total aufgeregt. Genau wie bei allen anderen Kyu-Prüfungen? Eigentlich nein. Die Anspannung bei den Kyu Prüfungen war wesentlich größer. Vor allem während der Prüfungen steigerte sich sonst die Nervosität. War ich nach zweieinhalb Stunden Training bei Shihan Ochi etwa schon zu kaputt. Habe ich mir die Kräfte falsch eingeteilt? Nein, ich war bloß von meinen Trainern super vorbereitet. Und was für ein Gefühl. Es geht's los. Kihon: Das Prüfungsprogramm ist längst bekannt. In den letzten zehn Jahren immer wieder abverlangt. Jede einzelne Technik zahllose Male wiederholt. Jetzt „nur“ in Kombinationen. Hinhören! Zeit zum Nachdenken ist keine. Machen! Einfach nur Machen! Kumite: Warum muss ich jetzt den Größten erwischen? Egal! Nur raus wenn er angreift. Zanshin, Sabaki, Abwehr, Gegenangriff, Zanshin! Selbst Angreifen. Locker bleiben. Es ist kein Kampf, sondern eine Partnerübung. Kontrolle! Zanshin! Kata: „Bassai Dai“ – jetzt noch einmal alles geben. Aufhören zu denken. Machen! Machen! Yame! Zweite Kata! Welche wird er jetzt nehmen? Egal, noch einmal genau konzentrie-

ren und ganz genau hinhören!“ Heian Sandan! Nicht denken, machen zum letzten Mal. Yame!

Warten! Es sind noch Prüfungen zum Nidan am laufen. Wir müssen raus. Warten! Wir kommen wieder rein. Eine Urkunde wird zerrissen. Einer hat es nicht geschafft. Getuschel. Ein schelmisches Grinsen geht über das Gesicht von Hideo Ochi: Er hat uns alle zwanzig Prüflinge hereingelegt! Eine(r) ist nämlich gar nicht angetreten! Erleichterung, oder? Jetzt werden alle Namen vorgelesen. Jeder einzelne, der Reihe nach. Werde ich dabei sein, oder? Die Spannung steigt noch einmal an! Und dann die Gratulation, das Überreichen der Prüfungsurkunde, der Handschlag! Was für ein Gefühl. Was für ein Erlebnis. Jetzt nur noch raus und feiern.

Und wieder ins Training!

Zurück in die alte Schulsporthalle. Zum Danke sagen. Danke an alle, bei und mit denen ich bisher trainieren durfte. Danke an meinen Sensei Ronny Repp, der mich vor vielen Jahren in einer feucht fröhlichen Runde unter Freunden durch einen Spagat zum Karate gebracht hat.

Oss Michael

Ein Ura-starkes Wochenende!

Samstag, 7. Januar 2012

Um 8.00 Uhr trafen wir, Mitglieder des Taisho Karate Verein Frankenthal, uns in der Turnhalle der Berufsbildendeschule.

Hochmotiviert und mit Kuchen bepackt kamen unsere Helfer, um es allen Teilnehmer bei unseren Drei Königs-Kata-Lehrgang so schön und gemütlich zu machen, wie es eben nur geht.

Zum 4. Mal organisierten und richteten wir den „Drei Königs-Kata-Lehrgang“ mit unserem langjährigen Freund Toribio Osterkamp aus.

Kurz nach 9 Uhr kamen auch schon die ersten Teilnehmer. Wie jedes Jahr waren wieder viele Freunde

des Vereins gekommen. Bekannte und weniger bekannte Gesichter aus der ganzen Umgebung kamen zu uns, um mit uns zusammen das neue Jahr sportlich zu beginnen.

Um 11.30 Uhr stand dann die Oberstufe zum ersten Training des Jahres bereit. Toribio begann locker mit den Heian Katas. Doch er ließ alle Katas in Ura (umgekehrte Richtung) ausführen und das gleich zweimal. Nachdem man sich an Ura gewöhnte folgte die Normale (richtige Richtung) und man musste wieder umdenken. Selbst für so manche Danträger war dies eine echte Herausforderung. Doch wer glaubte, dass Toribio sich damit bereits zufrieden gab, der täuschte sich. Es war ein Katallehrgang, der alles von den Karateka forderte.

Ein Ura-starkes Wochenende!

So verlangte Toribio auch alle Sentai Kata in Ura Ausführung. Nicht nur an Technik und Kondition, sondern auch an die Konzentration waren also große Anforderungen gestellt. In der Pause wurde dann gefachsimpelt und viel über die Ura-Kata-Ausführung diskutiert.

Für die Oberstufe wurde es in der zweiten Trainingseinheit wahrhaftig nicht einfacher. Toribio ließ zuerst Partnerübungen aus dem Bunkai der Kata Tekki Sandan üben. Er erklärte die einzelnen Techniken präzise und verständlich. Nach langsamem Beginn erhöhte Toribio das Tempo der Techniken. Wer glaubte, dass sei bereits alles gewesen, täuschte sich wieder gewaltig. Toribio ließ die Reihe zur Shomen Seite ausrichten und sagte dann mit freundlicher Stimme: "Kata: Tekki Sandan"...."Ura"

Sonntag 8. Januar 2012

Am Sonntag wurde es für die Oberstufe auch nicht einfacher. Nach lockerem Aufwärmtraining ging es weiter mit der "Kata Goj shiho Dai und diese natürlich: Ura!!!!!" Auch hier hat Toribio wieder allen alles an Konzentration abverlangt.

Er ließ uns in 2 Reihen aufstellen, eine Reihe mit Blick Richtung Zuschauer und die 2. Reihe Blick Richtung Shomen. Jeder von uns hatte nun einen Spiegelpartner

Ein Ura-starkes Wochenende!

vor sich, eine Reihe durfte die Kata in Ura und die andere durfte sie in Normalausführung machen.

Es war verwirrend und spannend zugleich. Der letzte Durchgang sollte dann auch noch mit geschlossenen Augen ausgeführt werden, dazu brauchte es dann zwei Anläufe, bis es geklappt hat.

Beim abschließenden Gespräch haben wir festgestellt, dass die meisten mit der Kata Enpi in Ura-Ausführung die meisten Probleme hatten.

Toribio hat uns auch noch das eine und andere Anregung mit auf den Weg gegeben. Zum Beispiel, dass für einen Karateka ein gewisser Automatismus wichtig und notwendig ist, aber man sich gleichzeitig auch seine Flexibilität bewahren sollte. Ich denke, das hat er uns an diesem Wochenende sehr nahe gebracht.

Fazit: Es war wieder einmal ein sehr schöner und gelungener „Drei Königs-Kata-Lehrgang“ in Frankenthal, bei dem Toribio sein Können wie gewohnt unter Beweis stellte.

Nächstes Jahr feiern wir dann ein kleines Jubiläum.

Unseren 5. „Drei Königs-Kata-Lehrgang“ Anfang 2013. Wir freuen uns jetzt schon.

OSS

Nadine Schanz + Roland Austermann

NEN DO MATSU in Bösinghoven

Bereits zum 6. Mal lud das Karate Dojo Bushido aus Meerbusch zum NEN DO MATSU ein. (NEN DO MATSU bedeutet im Deutschen so viel wie „Jahresende“. Im Japanischen wird dieser Begriff auch im Zusammenhang mit einem Schuljahr, das mit entsprechenden Prüfungen zu Ende geht, benutzt.)

Als Jahresabschluss war dieser Lehrgang vor einigen Jahren durch Björn Skupch, den Leiter des Dojo in Meerbusch Bösinghoven, ins Leben gerufen worden. In diesem Jahr konnten Georgi Yosifov von der JKA Bularia sowie zwei regionale Trainer gewonnen werden, was ein abwechslungsreiches und interessantes Training versprach.

Die Einfachturnhalle drohte bereits beim ersten Training aus allen Nähten zu platzen, denn für die mehr als 130 Teilnehmer aus 14 regionalen Dojo war die gewählte Location einfach zu klein.

Georgi Yosifov aus Bulgarien legte in der ersten gemeinsamen Trainingseinheit den Schwerpunkt auf den Gyaku-Tsuki aus immer wechselnden Positionen. Seine Trainingseinheiten waren geprägt von schnellen Techniken, die aus verschiedenen Ständen ausgeführt wurden. Besonderes Augenmerk legte er dabei auf den richtigen Start- sowie auf den korrekten Endpunkt.

Horst Watenphul aus Gladbeck setzte diese Grundlagen dann bei variablen Partnerübungen um. Das richtige

Gefühl für die Distanz zum Trainingspartner stand im Fokus, um dann die Techniken wirkungsvoll und effektiv platzieren zu können. Die Techniken wurden am Partner solange trainiert, bis deren Ausführung kraftvoll gelang.

Abgerundet wurde das Programm durch Dirk Müller. Im Rahmen des Kata-Trainings sollten nun die einzelnen Techniken stark und effizient ausgeführt werden. Es wurde deutlich der Bezug zum Kihon und Kumite hervorgehoben sowie die Symbiose dieser drei Säulen des Karate hingewiesen. Das zur Kata gehörende Bunkai war auf eine realistische Selbstverteidigung hin ausgerichtet.

Damit wurde der Kreis zu den von Horst Watenphul gezeigten effektiv und wirkungsvoll platzierten Techniken mit richtigem Distanzgefühl sowie den von Georgi Yosifov geübten variablen Stellungen und richtigem Startpunkt für eine Kontertechnik geschlossen.

Fazit: Die unterschiedlichen Schwerpunkte der drei Trainer ergänzten sich hervorragend.

In 2012 soll der Lehrgang wegen der Platzprobleme in einer größeren Halle stattfinden, denn das einhellige Echo aller anwesenden Karateka war:

Im nächsten Jahr sind wir wieder beim NEN DO MATSU dabei.

OSS

Ines Zeitner

Karate Dojo Bushido – TuS 64 Bösinghoven e.V.

Detlef Krüger in Karlsruhe...

Soviel wussten wir schon von Sensei Krügers letztem Besuch beim Polizeisportverein Karlsruhe: Nunchakus und ähnliches würde nicht gebraucht werden. Ein Kumite-Lehrgang bei Sensei Krüger ist nichts für Schläger, sondern ein praxisnahes Training voll guter Tipps, ausgezeichnet geeignet für Karateka, die bisher noch nicht so viel Kumite-Erfahrung hatten. Und so strömten die Karateka auch dieses Jahr Richtung Dojo, um diese Gelegenheit zu nutzen. Die Halle war voll - fast möchte man sagen: Leider! Denn die Kombinationen, welche die Unter- und Mittelstufe gerade übten, sahen sehr interessant aus, und man hätte sich am liebsten gleich dazugestellt und alles selbst ausprobiert. Der Schwerpunkt lag hier darauf, dass Basistechniken, bei denen man dazu neigt, zu spontan zu reagieren und möglicherweise eine ungünstige Reaktion einzuüben, stattdessen durch Einsicht besser begreiflich zu machen und so eine vorteilhafte Reaktion zu erarbeiten, die auch passende Folgetechniken ermöglicht. Sensei Krüger versteht es, die Techniken faszinierend zu präsentieren, so dass auch die Kinder diszipliniert und konzentriert mitarbeiten. Aber auch im Oberstufen-Training sorgte der Meister aus Herford für Spannung: Gleich zu Beginn der Trainingseinheit schlachtete er die „heilige Kuh aus Anfängertagen“, nämlich Fuß und Faust gleichzeitig, und erklärte der Ein-Schlag-Technik die Absage. Los ging es mit Sanbon-Zuki, also

nichts Exotisches und jedem gut bekannt. Aber dann kamen ziemlich schnell die gefürchteten Krüger-Variationen hinzu, und schon wurde eine bekannte Sache ziemlich komplex. Die ersten Köpfe fingen an zu rauchen, man konnte nur hoffen, dass der Sensei die eine oder andere Kombination nicht so genau gesehen hatte - bis er uns verständnisvoll grinsend erklärte, dass es durchaus seine Zeit bräuchte, bis man sich von einer Routine löst und etwas Neues beherrscht. Er hatte den Fehler wohl doch mitbekommen. Immer wieder erklärte uns der Sensei, selbst Kumite-Weltmeister 2001 (unter vielem anderen), geduldig die Techniken und zeigte uns vor, wie man, indem man Arm- und Fußtechnik voneinander löst, eine besonders große Reichweite erzielt und sehr effektiv kämpft. Das Nachmachen war nicht so leicht, aber jeder gab sich Mühe: an den Spiegeln, mit den das PSV-Dojo extra ausgestattet ist, ließ sich die Trainingsintensität gut ablesen - sie beschlugen im Laufe des Lehrgangs immer mehr. Erfolgserlebnisse blieben nicht aus: Man erkannte Techniken wieder, mit denen man von den Wettkampf-Leuten schon einmal konfrontiert worden war, verstand sie jetzt und konnte sie selbst einsetzen. Besonderen Wert legte Sensei Krüger darauf, dass wir nicht nur die vorgezeigten Techniken machten, sondern auch verstehen konnten, um uns letztlich eine Strategie zurechtlegen und mehrere Möglichkeiten für eine Reaktion abrufen zu können.

Trotz (Wegen?) aller Anstrengungen waren die Teilnehmer sehr zufrieden: besonders gefallen haben uns Aktiven der schrittweise, in sich schlüssige Aufbau der Karatetechniken, die guten Erklärungen und Sensei Krügers ruhige Art, mit der er ein sehr kurzweiliges und spannendes Training gehalten und uns alle motiviert hat. Assiiert wurde der Meister von Vito, der auch das Auf- und Abwärmen durchführte und mit seiner Kraftübung einen langfristigen Eindruck bei uns hinterließ. Und hat dem Sensei selbst der Lehrgang auch Spaß gemacht? "Es hat mir super gefallen", bestätigte Detlef Krüger hinterher. Die Unter- und Mittelstufe habe seine Erklärungen sehr gut umgesetzt, und die Oberstufe habe besonders engagiert trainiert. "Man merkt", fügte er hinzu, "dass es einer Gruppe umso mehr Spaß macht, wenn sie bereit ist, intensiv und aktiv zu trainieren." Vielen Dank für den tollen Lehrgang an Sensei Krüger, und die PSVler freuen sich schon auf das Wiedersehen spätestens nächstes Jahr!



... und in Ormesheim

oder: Die systematische Unvorhersagbarkeit

Gelegentlich hat man das Glück, bei jemandem lernen zu dürfen, der zu den Besten seines Fachs in der Welt gehört; sei es, dass man bei einem Spitzenwissenschaftler studiert, bei einem Spitzenkoch in die Lehre geht oder bei einem Spitzensportler einen Lehrgang macht.

Wie man sehr gut wird, steht in Büchern. Wie man einer der Besten der Welt wird nicht: dazu muss man die Bücherweisheit weiterentwickeln (im Extremfall hinterfragen), um sich selbst etwas anzueignen, was die Konkurrenz noch nicht kann. In der Wissenschaft nennt man das Theoriebildung. Risto Kiiskilä betont auf seinen Lehrgängen manchmal genüsslich: „**Das nennt man ein System**“.

Wenn man nun im kleinen Saarland (*es gehört anders lautenden Gerüchten zum Trotz zu Deutschland und nicht zu Frankreich*) die Turnhalle des immer gastfreundlichen Shotokan-Karate-Mandelbach e.V. in Ormesheim



betritt, um bei dem leibhaftigen Doppelweltmeister im Freikampf Detlef Krüger einen Kumite-Lehrgang zu absolvieren, gesellt sich zu der üblichen Erwartung eine unge wohnte Neugier: wie zur Hölle soll eine Theorie oder ein System des Freikampfs aussehen? Theorien und Systeme, sagen dir, was du tun sollst. Hältst du dich daran und kennst dein Gegner das System, dann weiß er, was du tun wirst.

Gegen einen guten Gegner hast du dann aber schon verloren, bevor du angefangen hast.

„Krüger Deutschland“ trainiert: lockeres Aufwärmtraining, einige Bahnen Sanbon Zukis und dann kommt schon des Rätsels Lösung. Krüger nennt es '**Flexibilisierung**'. Den bekannten und vorhersagbaren Sanbon Zuki der Grundschule zerlegt er in seine Einzelteile und baut sie ganz systematisch zu zahlreichen Varianten wieder zusammen. „Aus denen kannst du aussuchen; je flexibler deine Technik ist, desto variantenreicher kannst du agieren und reagieren und desto schwerer sind deine Aktionen vorherzusagen.“

Krüger entwickelt die Varianten mit geradliniger Logik.

- i) 3 Zukis (der erste ist ein Gyaku zuki) - Schritt
- ii) Zuki - Zuki- Schritt - Zuki
- iii) Zuki - Schritt - Zuki Zuki -
- iv) klassischer Sanbon Zuki
- v) Schritt - Kamei - Sanbon Zuki.

Wir müssen die 5 verschiedenen Techniken alle in einer Bahn ausführen. Dann Auslagewechsel.

Liest sich einfach, ist aber schwerer als man denkt.

Krüger erklärt:

„Wir üben, die bekannten Bewegungsmuster aufzubrechen. Nur so gewinnt ihr die extra Flexibilität.“

Dann Varianten der Bearbeitung:

- i) Gyaku zuki
- ii) Gyaku zuki - Gleitschritt mit Kizami zuki
- iii) Gyaku zuki - hinteres Bein ranziehen mit Kizami zuki - Schritt Gyaku zuki.

Alles in einer Bahn. Dann Auslagewechsel.

Schließlich die Varianten der Bearbeitung mit Partner. Alle Angriffe Jodan.

Krüger lässt heute immer mit offener Hand blocken. Den ersten Gyagu zuki mit Soto Ude Uke, den Kizami zuki mit Gyaku Soto Ude Uke, den dritten wieder mit Soto Ude Uke.

Gleitschritt wo nötig; dann Auslagewechsel und das Ganze nochmal.

Die Zeit der Trainingseinheit vergeht wie im Flug. Thema Sanbon Zuki mit zahlreichen Variationen.

Nächste Einheit: blocken und herausdrehen.

Der erste Block nicht wie gewohnt mit der Führungshand sondern Gyaku Soto Ude Uke (wie gesagt mit offener Hand).

Krüger erklärt: „Ihr müsst wieder die gewohnten Bewegungsmuster aufbrechen.“

Und ihr müsst versuchen, Armarbeit und Bearbeitung möglichst unabhängig zu kombinieren. Aber Vorsicht, nicht alles passt zusammen.“

Aha, denkt sich der Koch: wie in der Küche. Ente mit Orange (Canard à l'Orange) ist klassisch, aber Hummer mit Erdbeeren ist Mist. Woher weiß ich, was zusammenpasst?

Da erklärt Krüger schon systematisch:

„Achse durch den Körper: der Arm, der blockt, und das Bein, das ausweicht, bewegen sich beide mit oder beide gegen den Uhrzeigersinn.“

Dann beginnt mit Partner eine wahre Orgie im Aufbrechen von Bewegungsmustern die ich hier nicht näher ausführe. Man agiert unter Krügers Anleitung auf

Arten, die bestens funktionieren, aber die man selbst nicht von sich erwartet. Zum Schluss raucht einem der Kopf noch mehr als die Muskeln weh tun, und man erkennt spätestens an dieser Stelle, dass man Flexibilisierung nicht in einem einzigen Lehrgang lernen kann. Da wird man wohl wieder kommen müssen.

Und dann stellt sich ein frommer Wunsch ein: wie schön wäre es, ein Lehrbuch mit Dutzenden solcher systematischer Übungseinheiten für die Königsdisziplin unserer Kampfsportart zu haben.

Die gute Nachricht: „Krüger Deutschland“ arbeitet daran.

Wolfgang Paul

Toribio Osterkamp am 27. und 28. August in Frankfurt Harheim, im KD TOKON e.V.

Einmal im Jahr richtet unser Dojo einen Lehrgang mit Toribio aus, in diesem Jahr bereits zum 16-ten Mal in Folge. Die Teilnehmerzahl betrug in der Anfänger- und in der Fortgeschrittenengruppe jeweils gut 25 Personen. Das ist eine ideale Größe, um hin und wieder in den Genuss individueller Trainingshinweise zu kommen und es entspricht der Situation in unserem Dojo, wo eine fast familiäre Atmosphäre herrscht: Wir sind es gewohnt, dass wir in praktisch jedem Training persönlich auf „Verbesserungsmöglichkeiten“ unseres Karate angesprochen werden. Ein luxuriöser Trainingszustand. Die ganze Woche war das Wetter schwül-warm, aber pünktlich zum Lehrgangsbeginn kühlte es auf gute 20 ° C ab, also ideale Bedingungen, um Toribio's traditionell anspruchsvolles Trainings-Programm mit uns durchzuziehen. Am Samstag stand in der Fortgeschrittenengruppe die Kata Nijushiho auf dem Programm, die im Ganzen, abschnittsweise und anwendungsbezogen trainiert wurde. Einzelne Sequenzen wurden mit einem Partner durchgearbeitet. Bevor es allerdings soweit war, stand nach dem üblichen Aufwärmen noch ein Konditions- und Ausdauertraining auf dem Programm, das man ohne zu übertreiben „hoch ambitioniert“ nennen kann. Der Muskelkater (vor allem in den Waden!) war noch Tage später zu spüren.

Manchmal frage ich mich, was daran so reizvoll ist, sich im Karatetraining zu quälen oder sich quälen zu lassen. Um vielleicht nachher umso erstaunter festzustellen, was eigentlich so alles an Leistungsvermögen in uns steckt? Eine gute Erfahrung jedenfalls ist die, dass man in der Gruppe eine Ausdauer entwickeln kann, die man alleine nicht oder nur sehr schwer abrufen könnte. Natürlich kam auch die Technik nicht zu kurz. Um diese zu trainieren muss ja neben dem Körper auch der Kopf mitmachen. Aus dem regelmäßigen Training unter der Woche wissen wir wahrscheinlich alle, dass die Gedanken gerne noch bei dem verweilen, was wir am Tag über erlebt haben oder bereits bei dem sind, was wir am Abend noch vorhaben. Mit den Gedanken 100 % im Dojo und bei jeder einzelnen Übung zu sein, das ist keine leichte Aufgabe. Nun ist man zum einen an so einem Wochenende ausgeruhter, als nach einem Arbeits- oder Schultag unter der Woche und bringt somit bereits eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit mit. Zum anderen bietet Toribio eine Präsenz und Aufmerksamkeit, mit der er es schafft, eine Anspannung in der Halle zu erzeugen die, so kommt es mir vor, schon unweigerlich die Konzentration auf den Unterricht steigert. Am Sonntag wurden die Gruppen zusammengelegt und erstaunlicher Weise waren wir wieder ca. 30 Trainingswillige. Diesmal nahm sich

Toribio die Heian Shodan vor, die wir wieder anwendungsbezogen und mit Partner durchgearbeitet haben. Wie am Vortag entstand durch die kleine Gruppe, die konzentrierten Anweisungen von Toribio und die Konzentration und Fokussierung der Gruppe eine Stimmung, die das Training intensiv und gleichzeitig doch leicht erscheinen ließ. Das Wochenende war also rundum gelungen und am Ende konnten wir uns alle darüber freuen, wie sich unser Körper nach einem solchen Training anfühlt und mit welchem wunderbarem Gefühl man nach so einem Tag ins Bett fällt und den verdienten Schlaf genießt. Erfreulich war, dass auch Gäste aus Schwäbisch Gmünd, Köln und aus dem Nürnberger Raum gekommen waren und wir am Samstag abends bei Pasta, Pizza und einem Gläschen Wein viele neue Kontakte knüpfen konnten. Die kleine Gruppe passte an einen großen Tisch und beim Plaudern und bei Gesellschaftsspielen verging die Zeit wie im Flug. Von hier aus noch einmal herzlichen Dank an Toribio, an alle ehrenamtlichen Kuchenbäcker, Getränkebesorger, Helfer und auch an die Auswärtigen, die den Weg in unser Dojo gefunden haben.

**Oss, Theodor Schulze-Oechtering
(3. Kyu; KD Tokon e.V.)**

Kangeiko 2012

in Koblenz

Vom 17. bis zum 20. Januar veranstaltete der Karateverein Koblenz-Lahnstein unter der Leitung von Jürgen Hinterweller ein Kangeiko im traditionellen Stil.

Was das bedeutet, sollten die dreizehn Teilnehmer aus Dojo's der Umgebung schnell am eigenen Körper und Geist erfahren. Unter dem Motto „Selbstdisziplin, Selbstkontrolle, Meditation“ wurde der Tradition folgend „zur kältesten Jahreszeit und zur kältesten Tageszeit im kalten Dojo“ trainiert.

An den fünf Tagen wurde das einstündige Training um sechs Uhr morgens bei geöffneten Fenstern, jedoch durchzugsfrei, begonnen. Jürgen erklärte zu Beginn sein Verständnis des diesjährigen Mottos:

- es wird kein Wort gesprochen
 - es wird durchgehalten
 - keine Schmerzen anmerken lassen
 - gut konzentrieren
 - die Bewegung des Sensei beobachten und nachmachen
- und zeigte kein Pardon bei Regelverstößen.

Das Training strukturierte Jürgen nach einer kurzen Aufwärmgymnastik jeweils in Kihon, Kata und Kumite. Der Schwierigkeitsgrad und die Komplexität variierten dabei in den einzelnen Abschnitten von leicht bis anspruchsvoll.

Wir stellten schnell fest, dass wir uns sehr konzentrieren mussten, da es keinerlei verbale Anweisungen gab. Zunächst sehr gewöhnungsbedürftig war das wortlose Training genauso wie die reine Beobachtung der Techniken des Sensei, aber dadurch



wurde man gezwungen, genau auf die Bewegungsabläufe zu achten oder je nach Bewegungsrichtung auch nur nach Gehör zu agieren. Da Jürgen das Training mit Blick auf die kalte Temperatur gestaltete, brauchte niemand Schmerzen zu fürchten. Vor Schweiß war man allerdings auch nicht sicher. Besonders deutlich hinsichtlich Disziplin und Kontrolle wurde das wortlose Training durch Jürgen am Beispiel der Kata „Heian Sandan“ sowie der Kombination „Soto Uke – Empi – Tate Uraken – Gyaku Tzuki“. Er zerlegte die Kata in ihre Einzelheiten und variierte die Ausführungsgeschwindigkeit und Stärke sowohl im Ablauf als auch bei den Techniken. Weiter fügte er Teile der Kata als Blöcke zusammen und erst nachdem die Techniken beendet waren, konnten wir starten und mussten nach intensiver Aufmerksamkeit die vorgeführten Teile nachmachen. Interessant war so auch an uns selbst zu beobachten, wie die scheinbar allen bekannte Technik „Soto Uke“ zu erheblichen Schwierigkeiten führte, nachdem Jürgen sie quasi seziiert - jedoch

schweigend - vorgestellt hatte. Durch diese Heranführung an Techniken nahmen die technische Sauberkeit und das Kime sowie das Timing mit jeder weiteren Übung zu.

Zu Beginn des Kangeiko sind wir alle mit einem gehörigen Respekt in das Training gestartet – wer begibt sich schon freiwillig mitten in der Nacht bei bis zu minus sechs Grad Außentemperatur in ein kaltes Dojo – aber das Resultat war faszinierend.

Zum einen scheinen die Bewegungen und die Techniken bewusster und sauberer von der Hand zu gehen und zum anderen erlebt man den weiteren Tag energiegeladener als nach einem normalen Start in den Tag. Jürgen ist es eindrucksvoll gelungen, uns diese besondere Trainingsform nahezu bringen und wir blicken gespannt auf eine Fortsetzung dieses ersten Kangeiko in Koblenz.

Frank Menning

Karate trifft die Kunst der Vitalpunkte...

... war das Motto am Samstag, den 29.10.2011, wo zum ersten Mal ein Karate-Kyusho-Seminar im Siegerland (Freudenberg-Alchen) stattfand, an dem sämtliche Dojo aus dem Siegerland teilnahmen. Geleitet wurde das Seminar vom Jörg Uretschläger (3. Dan JKA und Dojoleiter PSV Gladbeck), der vom der Abt. Shotokan Alchen der Alcher ATG (Alcher Turngemeinschaft) Holger Wiederstein eingeladen worden war.

Jörg Uretschläger beschäftigt sich schon länger mit der Kunst der Vitalpunkte im Karate und gibt bundesweit Kyusho-Lehrgänge schon seit mehreren Jahren als Studiengruppenleiter des Kyusho Verbandes Deutschland und versucht, die noch relativ unbekanntes Thematik der Nerven-Druck-, Vital-, und Schmerzpunkte des menschlichen Körpers den Karateka näher zu bringen.

Es ist aber keine eigene Kampfkunst, sondern eine sehr hilfreiche Erweiterung zur Entwicklung der eigenen Kampfkunst. Aufgrund der hohen Anpassungsfähigkeit und breiten Anwendbarkeit des Kyusho ist eine Integration in praktisch jeden bekannten Stil möglich. **Kyusho basiert auf der Lehre der Nerven und Vitalpunkte. Durch die Integration des Kyusho ins eigene Training können die Techniken verfeinert und verstärkt werden. Kyusho ist auf den Angriff bestimmter Druckpunkte des Körpers ausgerichtet, die diesen zu Ausfallerscheinungen zwingen, auch ohne großen Energieaufwand. Dies bedeutet also, dass mit wenig Energie ein extrem großer Schmerz beim Gegner erzielt werden kann.**

Für Kyusho gibt es keine Voraussetzungen, von denen man eine Teilnahme abhängig machen kann, sodass auf dem Lehrgang Karateka aus allen Altersgruppen vertreten sind.

Beginn des Lehrgangs war um zwölf Uhr. Nach einigen besonderen Übungen zum Warmmachen begannen die Lehrgangsteilnehmer, meist Danträger, mit dem Studium der Basis Vitalpunkte. Diese grundlegenden Techniken entfalteten direkt ihr volles „Schmerz-Potential“, so dass die „Angreiferseite“ sich innerhalb von wenigen Sekunden am Boden wiederfand, sehr zum Staunen aller Teilnehmer. Und so ging es auch weiter. Jede neue Karate-Kyusho-Technik wurde erst jeweils an einem Freiwilligen vorgeführt und sehr detailliert beschrieben, damit alle Teilnehmer den genauen Ablauf verstehen konnten, um diese selber anzuwenden und mögliche Verletzungen auszuschließen. Aber auch damit jeder die enorme Wirkung der Punkte einmal am eigenen Körper und vom Referent sachkundig ausgeführt selbst spüren und erleben durfte, um zu sehen, das Karate weit mehr ist als nur Schlagen, Blocken oder Treten.

Nach einem harten 4-stündigen Lehrgang und rund gefühlten 30 verschiedenen Vitalpunkten später konnten alle 50 Teilnehmer gegen 16 Uhr auf ein wirklich interessantes und unwahrscheinlich lehrreiches Seminar zurückblicken, dass in dieser Form wohl einmalig ist und mit Sicherheit den Teilnehmern lange in Erinnerung bleiben wird. Und wirklich alle Lehrgangsteilnehmer waren sich darin einig, 2012 sind alle wieder mit dabei und „bringen es beim Karate auf den Punkt“:

**Bericht: Anel Grebovic 2 .Dan
Bushido Siegen e.V.**

**Am stärksten
– nicht**

Kumite-Lehrgang mit Detlef

oder auch: **Tage des**

Wer bei Kumite-Lehrgang an unzählige blaue Flecken und Schmerzen denkt, wurde am 21./22. Januar eines Besseren belehrt.

Ich soll mir Gedanken darüber zu machen, ob mein vorderer Arm bei Kamae shodan, chudan oder gedan ist, bleibe ich nach dem Tsuki-Angriff einfach vorne oder komme ich auch wieder raus aus der Technik und kann mich weiter bewegen, um wieder anzugreifen oder zu blocken.

Detlef stellte vermeintlich so einfache Aufgaben und bei der Ausführung haperte es schon wieder.

Ja, wir sind eingefahren und auf unseren bekannten Pfaden unterwegs. Auch wenn ich es von Risto's Training her gewohnt bin, Bewegungen zu Überdenken und neues auszuprobieren, so ist es doch immer wieder eine Herausforderung, die Kombinationen eines anderen Spitzentrainers und seinen Gedanken über das Karate, insbesondere über das Kumite, zu folgen und diese auch gleich in Bewegung umzusetzen. Detlef ließ uns Zeit, die Techniken zu üben, erst allein, dann locker mit Partner und dann etwas stärker. Mal aus einer ruhigen Position, dann blockt der Verteidiger aus der Bewegung und dann kommt der Angriff aus der Bewegung. Alles war in Bewegung, aber vor allem der Kopf! Detlef wählte ganz bewusst als Angriff die Standard-Technik Gyaku-Tsuki, denn der Angriff stand nicht im Mittelpunkt der Bemühungen. Viel mehr ging es ihm darum, dass sich der Verteidiger Gedanken über seine Block-Technik in Verbindung mit der Beinarbeit und dem Konter macht.

Wichtig beim Gyaku-Tsuki ist es, so sagte Detlef, ganz bewusst die Ferse des hinteren Fußes zu heben, um so die notwendige Beweglichkeit in der Hüfte zu haben, mit der Technik richtig weit in den Partner hineinzukommen

glühte das Hirn nt die Fäuste!

ef Krüger und Risto Kiiskilä

er Konzentration

und beim zurückgehen auch wieder die notwendige Distanz zu gewinnen, um aus der Gefahrenzone heraus zu kommen.

Risto legte Wert auf den richtigen Bewegungsablauf. In welcher Reihenfolge läuft die Muskelanspannung richtig, damit die Technik nicht zu einem Krampf, sondern schnell und stark wird. Wichtig ist hier, wie sollte es bei Risto auch anders sein, die Hüfte! Detlef und Risto wurden nicht müde zu betonen, dass die Beweglichkeit im Kampf eine andere sein muss als in der Grundschule. Die Grundschule dient als Basis. Kumite ist deren Weiterentwicklung. Aber auch die Gewichtsverlagerung fand wieder ausreichend Zeit in den Übungen bei Risto. Der schnelle Wechsel des Standbeins und dann das Gewicht nicht nur vorwärts schiebend, sondern mit dem Stopp auf den Punkt verbunden mit einer knackigen Tsuki-Technik. Auch wenn ich gut verstehen kann, dass sich vielleicht nicht alle Teilnehmer gleich der Sinn bestimmter Übungen erschlossen hat, so möchte ich Euch doch sagen: Bleibt weiterhin eifrig dran! Aus über 11 Jahren intensiver Risto-Trainingserfahrung kann ich nur sagen: Es lohnt sich! Auch mit deutlich unter 95kg kann man unter Berücksichtigung der kinematischen Kette wesentlich stärkere Techniken ausführen.

Auch wenn dafür mal die Hüfte in die Oberschenkel „rutscht“! Denn bei entsprechend schnellen Bewegungen der Oberschenkel folgt die Hüfte ja ganz von allein.

OSS, Birgit Hofmann
Karate Dojo IPPON e.V.

Julian Chees

in Groß Umstadt

Am 04./05. Februar 2012 fand zum 12. Mal in Folge ein Lehrgang mit Kata Weltmeister Sensei Julian Chees in Groß Umstadt statt. In der Unterstufeneinheit lag der Schwerpunkt auf Kata Heian Shodan und Heian Nidan. Geduldig wies Sensei Chees immer wieder auf Kleinigkeiten hin, die es zu beachten und zu üben gibt; wie z.B. korrekte und große Ausholbewegung, tiefe Stellungen („Höhe bleibt“) sowie korrekter und effektiver Hüfteinsatz.

In der Oberstufeneinheit lag der Schwerpunkt bei der Kata Nijushiho, mit den gleichen feinen Kleinigkeiten, die es zu beachten gibt.

In der Nachmittagseinheit brachte Sensei Julian Chees der Unterstufe schrittweise die anspruchsvolle Kata Hangetsu bei. Bei dieser Einheit ging es v.a. um das Erlernen des Ablaufs der Kata. Augenmerk sollte auf die Abstimmung zwischen den einzelnen Bewegungen gelegt werden und ansatzweise auf die Atmung. „Ohne Atmung kein Kiai, ohne Kiai keine Kime und ohne Kime keine Kraft“. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Ausatmung. Nach dieser Einheit hatte Sensei Chees es geschafft, allen diese Kata nahezubringen.

Er wiederholte immer wieder: „Ihr müsst eins werden mit der Kata. Ihr müsst die Kata fühlen, dann erweckt ihr sie zum Leben. Dann kommt der Spirit und dazu zählt, die Kata von Beginn bis zum Ende mit größter Aufmerksamkeit auszuführen, mit fließenden Stellungswechseln, tiefen kraftvollen Stellungen, richtigem Hüfteinsatz und nicht zusammenfallen, bevor wirklich Schluss ist, egal um welche Kata es sich handelt“.

Zwischen den beiden Einheiten begrüßte Bürgermeister Joachim Ruppert die Teilnehmer und Sensei Julian Chees, der nun schon zum 12. Mal in Folge in Groß Umstadt einen Lehrgang leitete, und wünschte allen weiterhin ein tolles Training und viel Spaß in Groß Umstadt.

In der 2.Einheit der Oberstufe wurde die Kata Chinte in Einzelstücke „zerpflückt“, trainiert und anschließend mehrere Passagen mit Partner im Bunkai geübt und trainiert.

Mit seinem Blick für die Genauigkeit und durch seine Präzision in der Demonstration der einzelnen Elemente und der ganzen Kata, half er allen Karateka Neues zu erlernen oder Bekanntes zu vertiefen.

Das Dojo von Christian Gradl hat es wieder einmal geschafft, ein gutes Ambiente für einen tollen Lehrgang zu schaffen. Einziges kleines Manko war die „eiskalte“ Halle was aber nicht verwunderlich ist bei Außentemperaturen von -15 Grad Celsius. Unsere 20 Karateka (von Weiß- bis Schwarzgurt) haben sich sehr wohl gefühlt und freuen sich schon auf den nächsten Lehrgang in Groß Umstadt, der dann am 16./17. Februar 2013 wieder in der Heinrich-Klein-Halle am Darmstädter Schloss stattfindet.

OSS

Alexandra Engel

Hinode Karate Dojo Oberursel

Traditionelles Karate

und moderne Wettkampfvorbereitung

von Marcus Hirschberger

Ich lebe seit gut 10 Jahren in den USA und habe hier in den USA eine Ausbildung als „Personal Trainer“ und „Athletic Performance Coach“ abgeschlossen. Schnell musste ich während meiner Ausbildung feststellen, dass ich, was mein Karate, angeht noch Nachholbedarf hatte in den Bereichen Schnelligkeit, Explosivität, Kraft und Kraftausdauer sowie im Konditionstraining.

Der Höhepunkt meiner Ausbildung stellte die einmalige Möglichkeit dar, an einem Seminar in einem „Athletes Performance“ Zentrum teilzunehmen, um dort den absoluten Profis des Sportes über die Schultern sehen zu dürfen. In diesem Zentrum werden hier in den Staaten Elitesportler und deren Trainer aus den unterschiedlichsten Disziplinen trainiert, aus- und weitergebildet.

Meine in dieser Ausbildung gewonnenen Erfahrungen habe ich genutzt, um ein Konditionsprogramm speziell auf den Kata Wettkampf zu schreiben, welches ich hiermit interessierten Karateka und Trainern vorstellen möchte.

*Meine Methode soll Trainern sowie Athleten eine Idee, einen Ansatz und eine Vorgehensweise bieten, im Katatraining zusätzlich die **athletische Ausbildung** zu fördern. Mein Ansatz ersetzt also **keinesfalls** das Katatraining (Technik, Ablauf, Rhythmus usw.) sondern ist ausschließlich gedacht als Zusatztraining für Athleten in der Phase der Wettkampfvorbereitung.*



Ausgangsfrage:

Wie kann man die athletischen und konditionellen Anforderungen an einen Karateka in der Wettkampfvorbereitung steuern, um seine körperlichen Voraussetzungen für den Wettkampf zu optimieren?

Konditions- und Athletiktraining für den Karate-Wettkampf ist meistens weder zielgerecht ausgerichtet noch besonders effektiv.

Gründe hierzu liegen in unserer ganz speziellen „Kampfkunstmentalität“ und im Fehlen von modernen und wissenschaftlichen Trainingsvorschlägen für unseren Sport. Sportwissenschaftlich stehen wir im Karate noch ziemlich am Anfang.

Die vorherrschende Meinung lautet häufig noch: „Je mehr, desto besser und viel hilft viel!“

Also die typische Mentalität in den Kampfkünsten! Obwohl diese Einstellung von größter Wichtigkeit ist, um Willensstärke, Durchhaltevermögen und Kampfegeist zu trainieren, stößt sie doch dort an ihre Grenzen, wo es um optimale athletische Ausformung geht.

In den Kampfkünsten sind wir gewohnt, die Anzahl/Intensität der Wiederholungen einfach zu erhöhen und zu erwarten, dass sich dadurch automatisch eine Steigerung unserer Kondition einstellt. Dies ist grundsätzlich richtig, trägt aber nur bis zu einem gewissen Punkt.

Das reine Erhöhen der Wiederholungen führt irgendwann dazu, dass immer mehr Zeit ins Training investiert werden muss und gleichzeitig die Belastungen für die Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen erheblich anwachsen.

Dieser Aufwand passt irgendwann nicht mehr in den Zeitplan, da sich der Athlet ziel- und zeitgerecht auf seinen Wettkampf vorbereiten muss. Es stellt sich also die Frage nach effektivem und ökonomischem Training der körperlichen Fitness.

Wobei wohl gemerkt parallel dazu zusätzlich das karatespezifische Techniktraining für den bevorstehenden Wettkampf laufen muss.

Zusammenfassend:

Der Wettkämpfer sucht den Erfolg im Shiai und will und braucht auch nicht „Wiederholungsweltmeister“ werden. Kein Wettkampf beinhaltet z.B. das Treten

Gasshukku

30. Juli - 3. August

in Konstanz am Bodensee

2012

空手道


Veranstalter: Karate Gasshuku e.V.

Ausrichter: Karate-Fitness-Dojo Konstanz
Markus Rues • Otto-Adam-Str. 4 • 78467 Konstanz • Tel.: 0 75 31 / 5 07 07

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

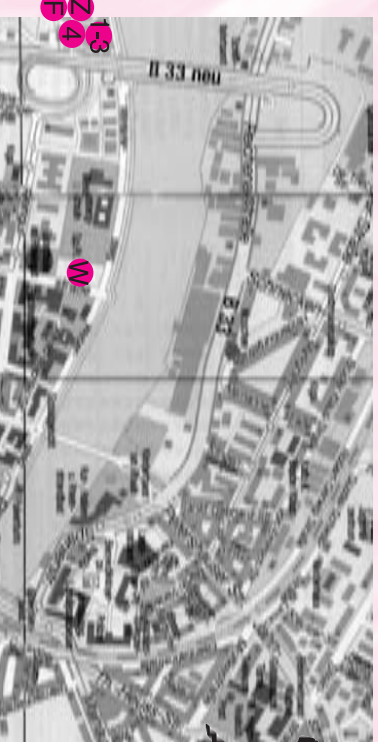
Gebühr: **100,- EURO** zu überweisen auf das Konto: »Karate Gasshuku e.V.« • Volksbank Konstanz • Blz 692 910 00 • Kto. 0214441403
Letzter Einzahlungstag bei Bank od. Postamt: **23. Juli 2012** (ab dann nur noch Barzahlung möglich).

Erstattungsanspruch: Im Verhinderungsfall ist ein Erstattungsanspruch für die volle Lehrgangsgebühr (100,- EURO) bis spätestens Sonntag, 28. Juli 2012 bei Horst Gallenschütz schriftlich unter Zusendung der Teilnahmekarte zu beantragen.
Erstattungsansprüche, die nach diesem Termin unter Zusendung der Teilnahmekarte eingehen, werden noch mit 50,- EURO pro Teilnehmer berücksichtigt. Vier Wochen nach Lehrgangsende verfallen sämtliche Erstattungsansprüche.

Barzahlung: am So., 29. Juli zwischen 17.00 u. 22.00 Uhr im Festzelt 

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

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



Gasshukken in Konstanz 30. Juli - 3. August



空手道



*Shiban
Toshihiro Mori
JKA-Instructor aus Japan*



*Shiban Seizo Izumiya
JKA-Instructor aus Japan*



*Shiban Koichi Sugimura
JKA-Instructor aus der Schweiz*





Sensei Shinji Akita



Sensei Hanskarl Rotzinger



Sensei Risto Kiiskilä



Sensei Toribio Osterkamp



Sensei Julian Chees



Sensei Thomas Schulze



*Sensei
Detlef Krüger*

“last but not least” Shihan Hideo Ochi



Täglich wechselndes Programm
Freitag: Große Abschiedsparty

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

Übernachtung:

Hotelzimmer: bitte über die Tourist-Information Konstanz buchen
Tel.: 0 75 31 / 13 30-30

Camping: Neben den Trainingshallen, direkt am Rhein, wird ein Bedarfscampingplatz **2** eingerichtet. Toilettenwagen werden zur Verfügung gestellt. Die offiziellen konstanzner Campingplätze sind sehr weit von den Trainingshallen entfernt. **Wir stellen ca. 300 Campingplätze zur Verfügung.**

Wohnmobile
u. Wohnwagen: Für ca. 70 Wohnmobile und Wohnwagen wird in unmittelbarer Nähe zum Festzelt ein Parkplatz zur Verfügung gestellt. **10**

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

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!

Weitere Infos unter:

www.gasshuku-konstanz-2012.de



1-3

4

5

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

Änderungen der Hallenbelegung und Trainingszeiten vorbehalten!

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

KAMIKAZE

von 200 Mae Geri – ein solches Training kräftigt zwar die Muskeln und fördert Ausdauer sowie Durchhaltevermögen, hat aber wenig mit dem Anforderungsprofil des Wettkampfes zu tun.

Alle Karateka sollten von zu Hause aus so trainiert sein, dass Technik, Kampfgeist und Durchhaltevermögen bereits hoch entwickelt sind, so dass dies nicht permanent Hauptthema des Training ist, schon gar nicht bei Kämpfern auf Spitzen-Niveau. Auf diesem Level sollte die taktisch/strategische Ausbildung im Vordergrund stehen, die Steigerung der athletisch-konditionellen Voraussetzungen sind als „Hausaufgabe“ zu betrachten und dort zu lösen.

Die „Hausaufgabe“ muss zielgerecht und zeitsparend gelöst werden.

Leider hat Krafttraining - besonders in den Kampfkünsten - noch immer einen schlechten Ruf. Dies sollte sich eigentlich ändern und Trainer sowie Athleten sollten ein zeitgemäßes Verständnis von Krafttraining entwickeln, wie es in anderen Sportarten längst üblich ist.

Krafttraining ist nicht der Schwerpunkt dieses Beitrages, daher erwähne ich nur einige Punkte, die zum Nachdenken anregen sollen:

- Sprinter (die schnellsten Sportler unter uns Menschen) verbringen bis zur Hälfte ihrer Trainingszeit mit (gezieltem) Krafttraining. Ist Schnelligkeit nicht auch von größter Wichtigkeit im Karate?
- Krafttraining ist nicht gleich Bodybuilding: Bodybuilding ist ausgerichtet, um Masse zu bilden, um ein beeindruckendes Aussehen zu erreichen. Krafttraining ist ausgerichtet auf ein sportliches Ziel - Schneller, kräftiger, stärker usw. – Eigenschaften von größter Wichtigkeit für fast jeden Sport!

Zielgerichtetes Krafttraining ist also absolut notwendig für jeden Karate-Athleten und sollte auf breiter Basis in das (Wettkampf)Training aufgenommen werden.

Zusätzliches zielgerechtes Krafttraining sichert Muskelausdauer, was einer der beiden Bausteine der notwendigen Kondition darstellt. Der zweite Baustein bildet die in der Folge angesprochene Herzkreislauf Ausdauer.

Muskelausdauer (neben Schnellkraft und Explosivität) erreichen wir durch Krafttraining.

Frage: Wie verbessern wir Herzkreislauf Ausdauer für den Wettkampf?

Weit verbreitet ist das Laufen auf einem Laufband für 30-60 Minuten. Obwohl dies das Fitness Level mit Sicherheit verbessert, ist es trotzdem nicht zielgerecht für den Wettkampf.

Wieso ist das einfache Laufen auf dem Laufband für 60 Minuten (oder wie lange auch immer) nicht ausreichend? Zum einen simuliert es nicht die Wettkampf-Belastung

und zum anderen hat der menschliche Körper die fantastische Eigenschaft, sich fast an alle Belastungen schnell zu gewöhnen.

Hat sich dieser Gewohnheitseffekt erst einmal eingestellt, findet keine Steigerung des Fitness-Levels mehr statt.

Das gleiche Problem haben wir bei unserem Karatetraining: Nach einer gewissen Zeit, ab einem gewissen Konditionslevel ist es sehr schwierig, sich durch immer wieder gleiches Trainingsvolumen zu steigern.

Wie trainiert man also Kondition gezielt für den Wettkampf?

Zunächst betrachte ich das Anforderungsprofil für den Wettkampf.

In diesem Artikel beschränke ich mich nur auf die Kata, da Kumite-Wettkämpfe ein anders geartetes Anforderungsprofil fordern.

A: Als erstes muss der Wettkampf als solches “zerlegt” werden.

1) Hierzu nehme ich die **Zeit(en) der jeweiligen Kata**, die demonstriert wird/werden. Ich habe mich in meinem Beispiel hier für eine Länge von 1:30 Minuten entschieden, die Zeit, die man ungefähr benötigt für Kata wie Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Kanku Dai etc..

2) Nun nimmt man die **Anzahl der Runden**. Ich habe mich für 3 Vorrunden plus eine Finalrunde entschieden, also für 4 Runden. (Um ganz genau zu sein, sollte man die sich aus der Turnierausschreibung ergebende Rundenzahl und auch die geforderten/geplanten Kata, die gezeigt werden sollen, nehmen und sein Training darauf ausrichten).

3) Daraufhin plane ich die **Pausenzeit zwischen den Runden** ein.

Ich habe mich für Pausenzeit von 5 Minuten entschieden.

(Alle diese Faktoren sind variabel und müssten ggf. angepasst werden. Wie gut ist der Wettkampf erfahrungsgemäß organisiert, wie viele Athleten sind in einem Pool, die Anzahl der Runden, Flaggensystem mit kürzeren Pausen zwischen den einzelnen Runden oder Punktsystem etc.)

Allerdings denke ich, dass die von mir oben gewählten Rundenzahlen/Katadauer bereits eine recht gute Basis bilden, um ein zielgerichtetes Konditionstraining zu gestalten.

4) **Zusammenfassung der Daten:**

1:30 Minute Kata x 4 Runden = 6 Minuten

4 Runden x 5 Minuten Pause zwischen den Runden

Wir haben also 4 x 1:30 Minuten hohe Anforderung, gefolgt von jeweils 4 Runden mit 5 Minuten zwischenzeitlicher Pause.

6 Minuten hohe Intensität (4x 1:30 Minuten) in der die Kata vorgeführt wird und 20 Minuten Pause (4x Wartezeit von 5 Minuten).

Das bedeutet also nicht nur, dass wir eigentlich nur eine Zeitspanne von 26 Minuten betrachten müssen für unser Konditionstraining, sondern auch, dass wir eine Phase von 6 Minuten (4x 1:30min) höchster Intensität und 20 Minuten geringer Intensität ins Auge fassen müssen. *(Man kann die Rundenzahl erhöhen oder verringern und natürlich auch die Pausenzeit, sowie die Zeit, die man benötigt, um die Kata auszuführen, wodurch sich meine Modellrechnung entweder verlängert oder verkürzt). Welche Zahlen man auch einsetzen mag, es wird deutlich, dass die Beanspruchung sehr unterschiedlich ist, verglichen mit einem einfachen 60 Minuten Lauf auf dem Laufband bei stets gleicher Intensität.*

Den 6 Minuten höchster Intensität gilt nun meine Aufmerksamkeit.

Per Formel ermittle ich den maximalen Herzschlag des Athleten.

Die wohl am weitesten verbreitete Formel hierfür ist:
 $220 - \text{Alter} = \text{maximaler Herzschlag}$.

Z.B: Mein Alter ist 35, mein maximaler Herzschlag beträgt also $220 - 35 = 185$ pro Minute.

Ich habe mich für diese Formel entschieden, da sie nicht nur weit verbreitet, sondern auch recht einfach ist. Leider mangelt es etwas an der Genauigkeit, da die Formel z.B. nicht das Fitness-Level der Person berücksichtigt. (Gerne diskutiere ich mit interessierten Karateka Alternativen und andere Vorgehensweisen, die möglicherweise aufwendiger aber vielleicht auch präziser sind).

185 Schläge pro Minute ist also die maximale Leistung meines Herzens = 100%

Hohe Intensität findet in einem Bereich zwischen 85% - 95% des maximalen Herzschlages statt. Ich muss also den Athleten 4 Mal (4 Runden) für eine Zeitspanne von 1:30 Minuten in eine Zone von 85% - 95% des maximalen Herzschlages bringen.

Diese Form des Trainings nennt man Intervall-Training.

Die Pausenzeiten müssen dem Athleten dazu dienen, den Herzschlag schnell wieder so niedrig wie möglich zu bekommen. Wir betrachten also nicht nur die maximale Leistung, sondern auch die benötigte Erholungszeit.

Der Athlet muss also so trainiert werden, dass er die maximale Leistung (max. Herzschlag) für die benötigte Zeitspanne halten kann und dann sich möglichst schnell wieder erholt, um möglichst schnell in die nächste Runde zu gehen. Dieses Intervalltraining kann nun auf die verschiedenste

Art und Weise umgesetzt werden.

Meine Wahl für diesen Artikel umfasst das Training auf einem Laufband. Eine Stepper-Box und ein Medizinball z.B. stellten eine andere gute Möglichkeit dar.

Das Laufband wähle ich, damit der Athlet sich völlig auf das gewünschte Herzkreislauftraining konzentrieren kann, während ich die Stepper-Box mit dem Medizinball wähle, um Herzkreislauf und Muskelausdauer (sowohl Koordination) zu trainieren. Anfangen würde ich bei jedem Athleten mit dem Laufband, da es etwas einfacher ist und die Anforderung an Muskelausdauer und Koordination geringer sind.

In diesem Beitrag behandle ich nur das Laufband-Training. Auf meiner Webseite zeige ich auch meine Vorgehensweise mit der Stepper-Box und dem Medizinball, die ebenfalls eine hervorragende und anspruchsvolle Trainingsmethode darstellt.

Bevor ich mit dem Programm beginnen kann, muss ich erst herausfinden (mit Hilfe einer Pulsuhr), wie schnell (km/h) das Laufband laufen muss, um meinen Athleten in Zone 3 (maximale Intensität von 85% - 95% max. Herzschlag) zu bringen.

Daraufhin ermittle ich die Geschwindigkeit für eine mittlere Intensität (Zone 2) zwischen 75% - 85% des max. Herzschlages.

Gefolgt von der Aufwärmphase, Zone 1 zwischen 65% und 75% des maximalen Herzschlages.

Zone 3 schnelles Laufen bis Sprinten

Zone 2 „normales“ Joggen, langsames Rennen

Zone 1 „zügiges“ Gehen

Zone 0 Sitzen

Auf dem Laufband ist die Phase 1 die Aufwärmphase. Ich lasse den Athleten nun für 2 Minuten einfach gehen und erhöhe dann jede Minute langsam die Geschwindigkeit, bis der Athlet leicht joggt und dann endlich in ein „langsames“ Rennen kommt (Phase 2). Nun wird die Geschwindigkeit so erhöht, dass der Athlet in seine hohe Intensitäts- Herzschlag-Phase getrieben wird (Phase 3).

Diese Phase muss nun 1:30 Minuten (Länge der Kata) gehalten werden, gefolgt von einer 5 Minuten langen Erholungsphase (Phase 2). – ein Intervall.

Im Wettkampf würde der Athlet nach der Kata sich nun ggf. hinsetzen/ausruhen (Phase 1 – Phase 0) und sich nicht weiter viel bewegen.

Dies sollte auch in der Simulation berücksichtigt werden, ist aber meiner Meinung nach abhängig von der Trainingsphase, in der sich der Athlet befindet. Ist der Wettkampf noch mehr als 4 Wochen entfernt, würde ich die Geschwindigkeit einfach nur reduzieren (Phase 2), aber den Athleten auf dem Laufband belassen.

Meine Begründung ist, dass ich damit nicht nur das Fitnesslevel und die Ausdauer enorm steigern sondern gleichzeitig auch die Erholungszeit trainiere.

Weiterhin ist der Athlet während der Pausenzeit ggf. nervös und gestresst. Dies führt - auch ohne Bewegung –

Traditionelles Karate und moderne Wettkampfvorbereitung

zu einem weiterhin erhöhten Herzschlag, dem der Athlet (trotz Beendigung der Kata) noch ausgesetzt ist und auch von daher ist das Laufen mit verringerter Geschwindigkeit nach einer hohen Intensitäts-Intervallphase begründbar.

Ist der Wettkampf nur wenige Wochen entfernt, hoffe ich, dass die Erholungszeit in der Pausenzeit bereits verbessert ist, so dass ich den Athleten komplett vom Laufband nehmen kann.

Dies simuliert genauer die Wettkampfsituation. Gleichzeitig konzentriere ich mich stärker auf die Steigerung des maximalen Herzschlages. Das heißt, ich würde es vorziehen, in dieser Phase den Athleten immer näher an die Obergrenze des maximalen Herzschlages heran zu führen.

Meine Begründung dafür: Wenn der Athlet dem erarbeiteten Fitnessprogramm bis dahin genau gefolgt ist, sollten die Pausenzeit zwischen den einzelnen Runden völlig ausreichend sein, um den Herzschlag unter Kontrolle zu bekommen und um sich schnellstmöglich zu erholen. Kurz vor dem Wettkampf muss ich sicherstellen, dass mein Athlet nicht übertrainiert wird und auch deshalb nehme ich ihn zwischen den Intervallen vom Laufband.

Zu beachten ist auch, dass die maximale Leistung über alle 4 Runden gehalten werden muss. Daher richte ich große Aufmerksamkeit auf die Runden 3 und 4. Niemand macht in der ersten

Runde schlapp, sehr wohl aber in der letzten, entscheidenden Runde.

Der max. Herzschlag in Zone 3 liegt zwischen 85% - 95%. In den Anfangswochen des Programms gebe ich mich damit zufrieden, wenn sich mein Athlet im unteren Bereich (85%) des max. Herzschlages befindet.

Etwa 10 Tage vor dem Wettkampf ziele ich darauf ab, meinen Athleten bis an 95% des max. Herzschlages herangeführt zu haben.

Beachtet werden muss, dass der maximale Herzschlag (95%) oft nur für wenige Sekunden gehalten werden kann (ca. 5-20 Sekunden).

Trotzdem muss der Athlet in Phase 3 bleiben, bis die 1:30 Minuten Kata-Dauer vorbei sind.

Die Intensität muss also so austariert werden, dass der Athlet die vollen 1:30 Minuten im Herzschlagbereich von 85% - 95% durchhalten kann.

Vermieden werden sollte, den Athleten nach 10 Sekunden bei 95% so zu erschöpfen, dass er die verbleibende Zeit der 1:30 Minuten auf Phase 2 oder sogar Phase 1 zurück muss.

Der Trainier kann Akzente setzen und den Athleten im ersten Drittel der 1:30 Minuten, in der Mitte oder zum Ende der Zeit näher an den max. Herzschlag (95%) zu bringen, aber es muss so ausbalanciert sein, dass der Athlet die gegebene Zeit von 1:30 in Phase 3 durchhalten kann.

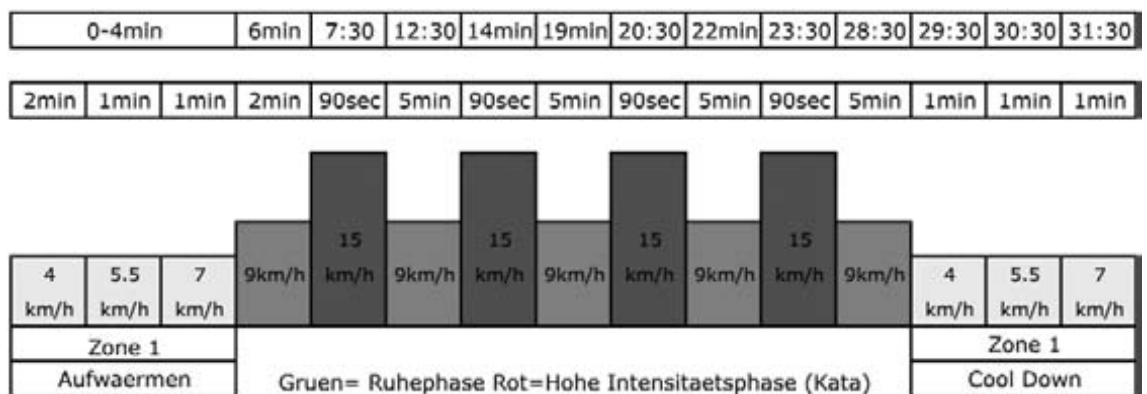
Ich empfehle, sich die ersten zwei Wochen mit 85% des max. Herzschlages zufrieden zu geben und nicht an Akzente zu denken.

Zum Ende der Vorbereitung kann man sich dann näher an 95% hocharbeiten. Übertraining muss vermieden werden.

Mein Modell kann durch eine weitere Runde (wie sie z.B. bei einem Unentschieden nötig würde) erweitert werden. Phase 3 bleibt hier gleich, aber die Pausenzeit verringert sich.

Der Trainer kann nun mit „dem Unentschieden“ herumspielen und entweder ein Unentschieden nach der ersten Runde (Intervall) oder aber auch in der letzten Runde (Intervall) einfügen.

In der unten aufgeführten Grafik habe ich einen möglichen Trainingsplan für ein Fitnessprogramm mit einem Laufband dargestellt.



Die oberste Zeile ist die Timeline (Zeitlinie) und zeigt, wie man über die Zeitspanne einer halben Stunde einen Katawettbewerb simulieren kann (wie schon bereits erwähnt die Timeline hängt von vielen Faktoren ab und deshalb ist dies nur ein Vorschlag, der ggf. dem jeweiligen Wettbewerb angepasst werden muss).

Die zweite Zeile ist die jeweilige Zeit, in der sich der Athlet in der jeweiligen Intensitäts-Zone (gelb, grün und rot) befindet. In meinem Modell habe ich die erste grüne Phase mit 2 Minuten angesetzt, als eine Erweiterung der Aufwärmphase, damit sich der Athlet an die erhöhte Geschwindigkeit gewöhnen kann und sich mental vorbereitet auf die nun folgenden 4 Intervalle.

Die gewählte Geschwindigkeit ist abhängig von dem maximalen Herzschlag des Athleten. Die hier abgebildete Geschwindigkeit basiert auf meinen eigenen persönlichen Variablen. 90 Sekunden sprinten mit einer Geschwindigkeit von 15 km/h bringen meinen Herzschlag in die maximale Zone (85% bis 95% meines maximalen Herzschlages).

Mein Vorschlag muss also nicht nur auf den speziellen Wettkampf, sondern auch auf den jeweiligen Athleten mit Hilfe der Herzschlagformel abgestimmt werden. Gleichzeitig muss die Geschwindigkeit in der grünen und roten Zone dem jeweiligen Fitnesslevel angepasst werden.

D.h. nach ein paar Wochen wird eine Geschwindigkeit von 15km/h meinen Herzschlag vielleicht nur noch 85% oder vielleicht sogar nur 80% meines Maximums beanspruchen und deshalb muss die Geschwindigkeit vielleicht auf 16km/h, 17km/h etc. erhöht werden.

Eine sehr gute Methode, die Intensität zu steigern ohne die Geschwindigkeit zu erhöhen, stellt die Laufbandneigung dar. Sie ermöglicht es, eine Steigung zu simulieren.

Moderne Laufbänder verfügen fast alle über diese Option. Eine Erhöhung der Geschwindigkeit bringt auch immer ein gewisses Risiko mit sich, das durch die Einführung einer Steigung reduziert werden kann. Viel besser ist aber, dass die Steigung die Beine sehr schnell schwer macht; ein Zustand, den jeder Karateka nur zu gut kennt und fürchtet.

Eine höhere Geschwindigkeit bringt einen Sportler meistens bereits außer Atem, bevor die Beine schwer werden. Die Steigung zwingt unseren Körper also, sich anzupassen, so dass das Phänomen der „schweren Beine“ nicht oder erst später einsetzen. Daher plädiere ich für die Steigung und würde diese ab einer Geschwindigkeit von 10-12km/h für Frauen und 12-15km/h für Männer einer Geschwindigkeitserhöhung vorziehen.

Ich hoffe, dass mein Vorschlag nicht nur zum Nachdenken anregt sondern auch zum eigenen Ausprobieren.

Viele andere interessante Themen, Ideen und Vorschläge zur Trainingsmethodik können auf meiner Webseite www.KarateCoaching.com eingesehen werden. Fragen oder Anregungen bitte an marcus@karatecoaching.com schicken.

Oss
Marcus Hirschberger

Bunkai-Lehrgang mit Frank Ostermann in Wetzgau

Am 17.12., kurz vor Weihnachten, richtete das Karate-Dojo-Keiko Wetzgau einen Bunkai-Lehrgang mit Frank Ostermann (5. Dan), dem Cheftrainer des Shotokan-Karate-Dojo Singen, aus.

Neben Mitgliedern des ausrichtenden Vereins kamen noch zahlreiche Aktive vom benachbarten Karate-Dojo-Keiko-Leinzell sowie befreundete Karateka aus der Region hinzu, sodass der Lehrgang mit rd. 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein voller Erfolg war. Das Training war unterteilt in insgesamt sechs verschiedene Alters- und Leistungsgruppen. In allen Einheiten lehrte Frank Ostermann interessante und effektive Bunkai-Elemente der Kata Heian Shodan. Das schweißtreibende Trainingsprogramm enthielt Block- und

Kontertechniken ebenso wie Hebel- und Wurftechniken, Ausweichbewegungen sowie Techniken mit der offenen Hand. Die Karatekas waren begeistert von Franks großartiger Kreativität, diesem wiederum gefiel der große Einsatz und die Motivation der Sportlerinnen und Sportler. Frank

versprach, im nächsten Jahr gerne wieder zu einem Lehrgang nach Wetzgau zu kommen. Der Tag endete schließlich mit einem gemütlichen Beisammensein und einer kleinen Weihnachtsfeier in einem nahegelegenen China-Restaurant.

Claudia Niersberger



1. Frauenlehrgang beim Karate-Dojo in Lehrte

Das Karate-Dojo Lehrte veranstaltete am Samstag, den 26.11.11, einen Frauenlehrgang in der Berthold-Otto-Schule. Geleitet wurde dieser Lehrgang von Frau Tomie Ochi (5. DAN), Frau des Bundestrainers Hideo Ochi (8. DAN) und Kirsten Manske (4. DAN), (mehrfache deutsche Meisterin, mehrfache JKA-Europa-Meisterin und Vizeweltmeisterin im Kata-Wettbewerb).

Am Lehrter Lehrgang mit zwei Trainingseinheiten nahmen 40 Frauen aus Lehrte, Hannover, Barsinghausen, Magdeburg und aus der Nähe von Bremen und Hamburg teil. Die Frauen wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: in die Unterstufe (Weiß- bis Grüngurt) und in die Oberstufe (Violett- bis Schwarzgurt). Zunächst wurden Grundschultechniken in Form von Faust- und Fußtechniken geübt und unter den wachsamen Blicken der Trainerinnen verbessert und verfeinert. Die erste Einheit wurde dann mit einer Kata beendet.

Nach einer kurzen Pause ging es dann in der Oberstufe mit den Partnerübungen weiter. Die Teilnehmerinnen lernten, dass Nervenstärke erforderlich ist, in Ruhe und Gelassenheit den richtigen Moment abzuwarten, um dann entschlossen und mit vollem körperlichen Einsatz eine Technik anzubringen.

So zeigte Tomie Ochi mit zum Kopf gerichteten Fußritten, dass Frau (und Mann) auch nach dem 70. Geburtstag noch diese schöne Kampfkunst betreiben können und diese Sportart nicht nur etwas für Jüngere ist.

In der Unterstufe wurden die Angriffs- und Abwehrtechniken erst ohne Partner und dann – mit dem richtigen Abstand – der am Anfang schwer einzuschätzen ist – die Techniken mit dem Partner erarbeitet. Beide Trainerinnen beeindruckten mit ihrer Ruhe und Professionalität, den Teilnehmerinnen die richtigen Anwendungen der Techniken zu erklären und zu demonstrieren. Den Restaurantbesuch mit den beiden Trainerinnen nach dem Lehrgang hatten sich dann alle redlich verdient.



Bericht: Kerstin Rust, Lehrte
Fotos: Andrea Merschmann



Tobias Buch vom „Hatsuun Jindo“ Magdeburg-Barleben

*ließ die Wolken ziehn
und ging seinen Weg in Südostasien*

“Mit eine der besten Sachen, die ich in meinem Leben bisher gemacht habe.“

Mit diesen Worten beschreibt der 28-jährige Tobias Buch seinen einjährigen Aufenthalt in Laos. Dank einer Anzeige des „weltwärts“ - Programmes des IkJ Sachsen Anhalt e.V. (Landesvereinigung kulturelle Kinder- und Jugendbildung) in der Volksstimme, unter dem Motto „Freiwillige gesucht“, entschloss sich der Karateka des HKC-Magdeburg Barleben e.V. kurzerhand im September 2010 das Angebot anzunehmen und als Englischlehrer für ein Jahr nach Laos zu fliegen. Ohne sprachliche Vorkenntnisse machte er sich auf die zwölfstündige Flugreise über Bangkok nach Nonesavang, im Norden von Laos.

Dort angekommen lernte er täglich in eineinhalb Stunden Laotisch. Ein gewöhnlicher Tag in dem fernen Land gestaltete sich so, dass Tobias sieben Uhr morgens aufstand, nicht weil er so früh arbeiten musste, sondern weil die Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit keinen längeren Schlaf zuließen. Sein Zimmer teilte er sich mit Kollege Georg Liebig und hatte so ein wenig Heimat immer vor Ort. Nach einem Frühstück, bestehend aus Toast und Baguette, was für Laoten nicht gerade die Zutaten für einen gelungen Start in den Tag sind, machte er sich zu acht Uhr auf den Weg in einen Versammlungsraum, stellte Tische und Stühle an die Wände, fegte den Betonboden aus und begann mit zehn Schülern sein Karatetraining. Zu Beginn nur am Wochenende,



konnte das Training in den Ferien auf die gesamte Woche ausgedehnt werden. Nicht nur die Umgebung bot ein anderes Bild, als es der Karateka aus seinem Dojo in Magdeburg gewohnt war. Aufgrund der Temperaturen, die auch zu dieser Tageszeit schon die 30°C Marke sprengten, war ein Training in langem Gi und Gürtel kaum denkbar. So wurde auf T-Shirt und Shorts zurückgegriffen. Das sich „Schmücken mit einem Gürtel“ und der Drang danach, so schnell wie möglich den nächst höheren Gurt zu erreichen, blieben somit aus, denn es zählten nicht die nächsten Prüfungen, sondern Disziplin, Ausdauer und vor allem Spaß an der Bewegung. Das konnte jeder

Schüler selbst spüren, daher war keine andere Bestätigung notwendig. Nach dem Sport hatte Tobias bis elf Uhr frei, doch auch danach war es noch nicht an der Zeit, zur Arbeit zu gehen.

Die Laoten sind sehr gemütliche Menschen, die zwar alle ihr Tagespensum zu bewältigen haben, aber es steht kein Zeitdruck dahinter. Sie gönnen sich öfters einmal eine Pause, daher wird um elf Uhr zu Mittag gegessen. Hierbei musste sich der Elbestädter den Sitten in Laos anpassen und bekam ungewöhnliche Speisen serviert, nicht alle bekamen ihm von Anfang an gut, doch auch daran gewöhnte er sich. Es folgte bis 14 Uhr eine Mittagspause und dann begann das

eigentliche Tagewerk von Tobias Buch. Von 14-15 Uhr gab er Englischunterricht für die Lehrer des „Youth and Child Development Center of Vientiane Province“. Von 16:30 – 19:30 gab er regulären Sprachunterricht für die Schüler. Ein Problem mit dem sich Tobias konfrontiert sah, waren die ungewöhnlichen Klassenstrukturen. Das Alter der Schüler umfasste eine Spanne von zwölf bis dreiunddreißig Jahre und auch die Klassenstärke schwankte immer zwischen fünf und dreißig Anwesenden. Insgesamt acht Klassen gab es an der Schule und vier von Ihnen unterrichtete Tobias, wobei auch deren Leitungsniveau nicht konstant war. Wegen mangelnder laotischer Sprachkenntnisse des Magdeburgers, lehrte er anfangs noch die besseren Klassen, doch je besser sein Laotisch wurde, desto schwächere Englisch-Klassen bekam er zugeteilt.

Nach eigenen Angaben, sprachen sie dann meist zu neunzig Prozent die Landessprache. Aber sein Engagement sollte schon bald Früchte tragen, denn einige Kinder haben zusätzlich freiwillig nach der Schule bei ihm weitergelernt, bis halb neun. Tobias Lehrerqualitäten zeigten sich nicht nur im Englischunterricht sondern auch bei seinem Karate-Training. Stein des Anstoßes zur Bildung dieser Gruppe

war die Aufgabe, dass jeder der freiwilligen Helfer eine zusätzliche „Sache“ anbieten sollte. So gab der eine Gitarrenunterricht und Tobias entschied sich, sein Hobby aus Deutschland den Laoten näher zu bringen.

Oberstes Ziel war, den Kindern und Jugendlichen die Karate Grundlagen beizubringen, um für eine eventuelle, spätere Gelbgurt-Prüfung eine Basis zu legen. Doch dabei sollte es nicht bleiben. Der Ehrgeiz und das Talent einiger Schüler überstiegen seine kühnsten Erwartungen, sodass seine Schützlinge am Ende schon Techniken und Abläufe beherrschten, die eigentlich erst ab dem braunen Gürtel verlangt werden. Tobias Einsatz trug nicht nur im Training Früchte, auch auf menschlicher Ebene kam er so gut bei seinen Zöglingen an, dass sie ihn zu seinem Geburtstag mit einer Torte überraschten. Sehr zur Freude von Tobias haben die Jugendlichen vor, auch jetzt nach seiner Abreise weiter Karate zu trainieren. Hierfür ließ er ihnen einen Hefter mit Techniken und Abläufen da, eine DVD zum Üben sowie eine Pratte. Ein paar ältere Schüler haben die Möglichkeit, in der Hauptstadt Vientiane an die Universität zu gehen. Dort gibt es eine Karateguppe, in der sie dann mit dem erworbenen Wissen weiter trainieren wollen.

An seinem ganz persönlichen Fazit dieser Reise ließ Tobias alle Interessierten des HKC Magdeburg-Barleben teilhaben. Bei einem Laos-Abend im Dojo seines Vereins präsentierte er sich im traditionellen Schulgewand und servierte Reis aus Bambusbehältern mit Hähnchen Laab, eine typisch laotische Speise, welche seine Zuhörer „laotisch-ortsüblich“ mit den Händen verzehren mussten. Mittels Leinwand und Beamer verschaffte er den Anwesenden einen Einblick in seine Reise, auf der er viele Eindrücke gesammelt hat, verschiedene Religionen erleben durfte, durch Trocken- und Regenzeit gegangen ist, Menschen auf Elefanten hat reiten sehen und am Ende feststellen durfte, nicht nur Zuschauer einer ihm zu Beginn so fremden Kultur gewesen zu sein. Denn er war stets aktiv beteiligt, sei es beim Fischen oder bei diversen Festen. Mittlerweile ist er eng vertraut mit der Sprache, der Geschichte und den Sitten und Gebräuchen eines Landes, das ihn von Anfang an mit einem Lächeln begrüßte, welches er mitnahm nach Deutschland und auch in sein Heimatdojo brachte. Der HKC ist sehr stolz darauf, jemanden wie Tobias unter seinen Mitgliedern zu wissen.

Bericht: Bianca Walsleben

20 Jahre Karateverein Dröbnitz e.V.

Karate schon seit 1992!
Sein zwanzigjähriges Bestehen begeht in diesem Jahr unser Verein, der Karateverein Dröbnitz e.V. (Blankenhain/Thüringen).
Wir begehen das Jubiläum würdig mit einem Intensivlehrgang am 23. Juni 2012. Dazu konnten die herausragenden DJKB-Karatelehrer Henry Landeck (6. Dan) und Julian P. Chees (5. Dan) gewonnen werden.

Mit Henry Landecks Dojos aus dem Raum Kulmbach besteht schon seit einigen Jahren eine engere Kooperation: Zunächst führen Karateka unseres Vereins regelmäßig zu Lehrgängen und Gürtelprüfungen nach Oberfranken, im Mai 2011 konnten wir Sensei Landeck erstmals zu einem

Lehrgang in Blankenhain begrüßen. Um den Jubiläumslehrgang mit der zu erwartenden Zahl an Gästen angemessen durchführen zu können, weichen wir diesmal in die Nachbarstadt Bad Berka aus und nutzen die neue, große Schulsporthalle des dortigen Gymnasiums.

Eine größtmäßig vergleichbare Alternative zu dieser Dreifelderhalle gibt es in Blankenhain leider nicht, was keine Kritik an der modernen Sporthalle der Regelschule bedeutet, in der wir an mehreren Terminen wöchentlich sehr gern trainieren: Vielen Dank dafür an den freundlichen Gastgeber, den Direktor der Regelschule. Gleiches gilt für die Ortsteilbürgermeisterin von Dröbnitz, die schon seit Jahren das

Dorfgemeinschaftshaus für weitere Trainingstermine zur Verfügung stellt

Darüber hinaus gibt es ein weiteres Projekt zum Vereinsjubiläum: Derzeit entsteht ein Buch, das die Entwicklung des Karatevereins Dröbnitz (ca. 60 Mitglieder) in den vergangenen 20 Jahren nachzeichnet. Dort sollen auch (Vorstands-) Mitglieder, Trainer, Kooperationspartner, Sponsoren und Freunde des Vereins zu Wort kommen und ihre Sicht auf die zurückliegenden 20 erfolgreichen Jahre Karate-Breitensport in Blankenhain darstellen. (sw)

Ratschläge und Tipps für den Wettkämpfer



Die Grundlage für diesen Artikel bilden Überlegungen zum Thema des Strebens eines Wettkämpfers nach Selbstbewusstsein als Fundament für eine erfolgreiche Wettkampfkariere.

Wie kommt es zu entsprechenden Leistungen gegen vermeintlich starke Gegner? Wie kommt man beispielsweise dazu, in einer öffentlichen Äußerung das Karate anderer Nationen von vornherein höher einzustufen, als das eigene?

All das spielt sich im Kopf ab, ist also eine mentale Angelegenheit. Viele Faktoren spielen eine Rolle. Je mehr von diesen Faktoren man sich vergegenwärtigt, desto präziser kann die Analyse angegangen werden. Mit einem Leitfaden kann sich der Athlet selbst aufbauen und überprüfen. Natürlich sind sowohl der richtige Trainer (optimal: Umfangreiche Kenntnisse Trainingslehre, Motivationsfähigkeit und großer Erfahrungsschatz), als auch günstige Gegebenheiten (Schul- / Arbeitssituation, Sponsoren etc.) wichtig, aber 90% sind in der physischen und psychischen Stabilität des Athleten zu suchen. Viel zu oft sucht man die Erklärungen für Misserfolge außerhalb. Der Athlet braucht also ein hohes Maß an Eigeninitiative. Dabei geht es nicht nur um regelmäßige Anwesenheit beim Training. Hier wird erst mit weiterführenden Überlegungen begonnen!

Je nach Leistungsstufe und Wettkampfebene kann sich der Athlet gemeinsam mit seinem Heimtrainer wichtige Punkte und

Anregungen herausstellen und an der Um- oder Fortsetzung arbeiten. Speziell alle auf Spitzenleistung ausgerichteten Athleten sollten aus meiner Sicht möglichst alle der unten aufgeführten Aspekte erfüllen, damit Erfolg oder Misserfolg besser zugeordnet werden können. Anspruch auf Vollständigkeit wird hinsichtlich dieser Aspekte von mir nicht erhoben. Sicherlich hat der eine oder andere noch weitere individuell wichtige Punkte hinzuzufügen. Ich sehe diesen Beitrag vielmehr als Anregung für Wettkämpfer und Trainer, den Themenbereich zu überdenken. Der Prozess des Nachdenkens ist wichtiger, als die angesprochenen Punkte zutreffend oder unzutreffend einzuordnen. Ich bitte um Nachsicht, wenn einige Punkte sich mehr auf den Kumite-Bereich beziehen, da hier der größte Teil meiner Erfahrungen liegt. Der überwiegende Teil ist aber für Kata und Kumite gleichermaßen anzuwenden oder zu übertragen. Beachte auch beim Lesen: Diese Punkte sind nicht nach Priorität geordnet. Ein Zusammenspiel und ein gesunder Mix bilden das Erfolgsrezept.

Die Vorbereitung

• **Umfassende Ausbildung der motorischen Grundeigenschaften** zusätzlich zum – im günstigsten Fall – täglichen Karatetraining. Der ambitionierte Karateka sollte je nach Leistungsstufe die körperlichen

Fähigkeiten verbessern. Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit können, ebenso wie Flexibilität und Koordination mit speziellen Übungen verbessert werden. Wenn man sich diesen einzelnen Bereichen zuwendet, nimmt das selbstverständlich einige Zeit in Anspruch. Man muss daher den Einsatz und Nutzen abwägen. Infos zum Thema Grundlagenausdauer, Maximalkrafttraining, IK-Training, Schnelligkeitsübungen sind in der entsprechenden Literatur zu finden.

• **Mentale Aspekte:** Man muss sich seiner Stärken bewusst werden (z.B. Spezialtechniken in Erinnerung rufen), eigene Schwächen (z.B. fehlende Umsetzung einer besprochenen Taktik aufgrund von Ungeduld) erkennen und versuchen, diese zu eliminieren. Somit versetzt man sich in die Lage, hemmende Einflüsse auf die Wettkampfführung überschaubar zu halten.

• **Die Ernährung** hat einen hohen Stellenwert im Wettkampf. Die Energiedepots sollten immer wieder aufgefüllt werden. Das gilt besonders in der dem Wettkampf nahen Zeit. Kohlenhydratreiche Kost hat in dieser Zeit Vorrang. Wenn überhaupt, sollte in der Zeit unmittelbar vor dem Wettkampf (2 – 3 Tage) nicht zu intensiv trainiert werden, damit der Körper zu einer vollständigen Erholung kommt.

• **Im direkten Vorfeld** des Wettkampfes **Ruhezeiten** beachten! Immer wieder ist zu beobachten,

dass Sportler den Fehler begehen und bis zum letzten Tag intensiv trainieren.

Das dient aber nur dem „guten“ Gefühl, alles getan zu haben. Sinnvoll ist das nicht. Was bis 2 Wochen vor dem Wettkampf nicht erarbeitet wurde, kann in dieser Zeit auch nicht erreicht werden. Die Ruhezeit kann je nach Sportler und Wettkampfniveau bis zu 2 Wochen betragen. In dieser Zeit sollte man **„wettkampfhungrig“** werden.

- **Trainingsinhalte definieren:** Grundsätzlich gilt: In der direkten Wettkampfvorbereitung nichts Neues mehr hinzulernen. Die wettkampfspezifischen Techniken sind zu festigen und zu optimieren.

- **Gesundheitsaspekte** ins Training einfließen lassen. Dann ist auch hartes Training auf einem hohen Niveau möglich. Unfunktionelle und „unge-sunde“ Bewegungen aus dem Training eliminieren. Abhärtung systematisch aufbauen. Die Körperanpassung ist eine mittel- und langfristige Maßnahme. Ein gewisses Maß an Abhärtung ist unbedingt notwendig. Körpertreffer beispielsweise sollten kompensiert werden **können**. Beachte aber die Gewichtung. Trainiere die einzelnen Bereiche nach Prioritätsstufe. Warum sollte man z. B. 1 Stunde Makiwara-Training am Tag machen, wenn Faustschützer Pflicht sind? Die Zeit kann somit anders genutzt werden.

Der Wettkampf

- **Timing des Aufwärmens.** Karate ist eine schnellkräftige Sportart. Also sollte man angemessenes Aufwärmen bevorzugen, das nicht die Energiespeicher beansprucht. Verletzungen durch zu intensives Aufwärmen vermeiden. Die Vorbereitung ist gelaufen und die Voraussetzungen sind geschaffen. Daher genügt leichtes Dehnen, den Kreislauf „in Schwung bringen“ und die Techniken noch einmal zu überprüfen.

- **Studieren der anderen Wettkämpfer** im Wettkampferverlauf! In Absprache mit dem Betreuer ggf. eine **Taktik** entwickeln. Die Stärken

sind immer leichter zu erkennen als die Schwächen des Gegners. Gerade aber diese sind die Voraussetzung, seine Taktiken in die Tat umzusetzen. Das ist wiederum abhängig von der Variabilität des Kämpfers. Somit kommt man an der umfassenden Ausbildung der motorischen Grundeigenschaften nicht vorbei. Besonders das internationale Karate ist sehr athletisch.

- **Verhalten der Kampfrichter beobachten.**

Das Auge des KR ist in der Regel umso besser, je mehr eigene Kampferfahrung er hat. Daher muss man klare Techniken anstreben. Dem Kiai als Verdeutlichung einer bewusst ausgeführten Technik kommt hier eine besondere Bedeutung zu. Die Neigung der KR Wirkungstreffer zu ahnden, sollte in die taktischen Überlegungen mit einfließen.

- **Energie- und Flüssigkeitszufuhr** während des Wettkampfes sichern. Der „Motor“ braucht Treibstoff und Motoröl. Genauso muss der Körper bei hohen und höchsten Ansprüchen mit Wasser und energiereicher Nahrung versorgt werden. Ein Leistungseinbruch kommt schnell und meist ohne Vorankündigung.

- **Pausen** ausnutzen, frische Luft, Schlaf. Die Orientierung am Zeitplan ist erfahrungsgemäß nur eine Richtlinie. Man kann sich aber vor Ort an dem tatsächlichen Wettkampferverlauf orientieren. Möglichst nicht den ganzen Tag in der Halle verbringen. Die Gefahr besteht, dass man dann bei dem eigenen Einsatz unbewusst „karateüberdrüssig“ ist.

- **Immer auf den nächsten Kampf vorbereiten**, nicht zu weit in die Zukunft denken. Der nächste Kampf ist immer der wichtigste. **Zeitnah arbeiten.**

- **Mentale Stärke üben.** Plötzliche Zweifel müssen in den Griff bekommen werden, da sie das Handeln beeinflussen. Lässt man sich bsp. von „Hansokus“ beeindrucken, wird man seinen Kampfstil nicht ausführen können.

- **Athleten, die eine unangemessene Leistungseinschätzung** von

sich selbst haben, bringen sich selbst unter Druck (vermeintlich „Favorit“). Man sollte, auch wenn man erfolgreich aus einem Wettkampf hervorgegangen ist, versuchen sich zu vergegenwärtigen, dass man das wahrscheinlich aufgrund der Kombination aus Talent, einer guten Vorbereitung, der Tagesform, der Auslosung, der Motivationsfähigkeit, der Kampfrichterleistung und der „Portion Glück“ etc. den Erfolg geschafft hat. Andere Athleten sind auch nicht faul. Nach Jahren der Beständigkeit kann man sich in diese Rolle einfinden und die Leistungen trotz des „Erfolgsdrucks“ abrufen.

- **Nach einem erfolgreichen Wettkampf** darf man nicht überheblich werden. Es könnte eine Leistungsstagnation eintreten, wenn man nicht konzentriert weiter arbeitet. Die Arbeit muss dann erst recht mit Akribie durchgeführt werden, da man durch Siege auf einem höheren Ausgangsniveau kämpfen muss. Genauso anders herum: Lässt man sich nach Misserfolgen hängen, bedeutet das möglicherweise das Aus. Niederlagen müssen angenommen werden. Alleine die Wahrscheinlichkeit, dass es in einem Turnier nur Sieger gibt, ist gleich null. Rational ist **Misserfolg** also zu verarbeiten. Die **Analyse** ist in diesem Fall zu bevorzugen. Motivation von außen (Personen im Umfeld) können positiv zu einer Verarbeitung beitragen.

- **Eine angemessene Anspannung** ist sinnvoll. Sie schärft die Sinne. Eine übermäßige Starteuphorie ist oftmals nur das Überdecken von Unsicherheiten. Versuche, die **„innere Ruhe“** zu bewahren, aber vermeide Startapathie. Diese macht Dich handlungsunfähig.

- **Es muss angestrebt werden, sich die Kampfesführung** nicht aufzwingen zu lassen. Man kann nicht während des Kampfes in einen anderen „Stil“ verfallen, weil der Gegner es vorgibt. Ist der Gegner beispielsweise Rechtsausleger oder bevorzugt er einen flexiblen Kampfstil. Dieses darf für die eigene Ausführung keine Relevanz haben. **Rückblende:** Im Anfängerstadium ist man die meiste Zeit mit sich und sei-

Ratschläge

und Tipps

für den

Wettkämpfer

ner Ausführung beschäftigt. Das gilt auch für Partnerübungen. Im Fortgeschrittenstadium löst man sich von den Überlegungen der eigenen Ausführung und kann sich den Bewegungen des Partners (Wettkampfgegners) widmen. Die eigenen Handlungen sind weitgehend automatisiert. Der Schritt, sich nur auf die tatsächlichen Bewegungen des Gegners zu konzentrieren, kann nicht erfolgen, wenn man von einer bestimmten Art der Ausführung seines Kampfstils, wieder mit den Gedanken auf sich selbst gelenkt wird.

• **Möglicherweise können übergeordnete Ziele** einen zusätzlichen Motivationsschub bewirken. In meinem Fall z.B. war mein Vater kurz vor einer großen Meisterschaft verstorben und ich stellte mir vor, dass er sehr viel Stolz über einen Sieg empfinden würde. Manchmal lassen sich so ungeahnte Kräfte mobilisieren. Auch meine kleine Tochter Karina, die so stark mit ihrer unheilbaren Krankheit umgeht, ließ mich die Angst vor möglichen Verletzungen im Wettkampf total vergessen. Übergeordnete Ziele befreien den Geist und lassen die eigentliche Aufgabe lösbar erscheinen.

• **Der Umgang mit Wirkungstreffern** ist nicht zuletzt auch eine **Bekundung des Respekts** an den Wettkampfgegner und *an das Karate-Do*. Die Emotionen auf der Fläche sollten immer kontrolliert werden. Wenn es die Umstände zulassen, bleibt man nach einem Wirkungstreffer stehen oder steht wieder auf. Genau das erwartet man auch vom Gegner. **Anekdote:** Mein WM-Finalgegner in Aberdeen 2001, Noel Mantock, zeigt mir bei unserem Treffen 2004 in Tokio noch die Stelle an seinem Kopf, an der er von meinem Jodan-Mawashi getroffen worden war und zu Boden ging. Wäre er nicht aufgestanden, wäre der Kampf **für mich**

verloren gewesen. Bei der Schwere des Treffers war ich sicher, dass ein „Hansoku“ unvermeidlich gewesen wäre. Solche Kämpfer sind ehrlich und verdienen Respekt, da sie die Ideale des Karate auch im Wettkampfsport **hoch** halten.

• **Empfehlung:** Entziehe Dich störenden Einflüssen. (Bsp.: Durchdringenden Blicken des jeweils nächsten Gegners, Ausweichen ist keine Schwäche, sondern Vermeidung von Ablenkung. **Diese Psychospielchen beeinflussen die Konzentration auf sich selbst.** Kümmere Dich um den Gegner, wenn es an der Zeit ist. (Nach dem „Hajime“ des Kampfrichters)

• **Gib im Vorfeld keine Schwächen preis.** Man muss nicht über Verletzungen, Schlafmangel oder ähnliches sprechen. Im Smalltalk fallende Bemerkungen werden von erfahrenen Kämpfern genutzt.

Die Nachbereitung

• **Analyse des Wettkampfverlaufs.** Hat die Umsetzung nach den eigenen Vorstellungen funktioniert? Habe ich die Ziele erreicht? Was muss man verändern, damit der eigene Kampfstil verbessert und somit erfolgreicher wird.

• **Trainingsanpassung.** Nach der Analyse kommt die Definition der Schwerpunkte. Welche Bereiche sind zu verbessern? In welchen Bereichen kann ich mich noch steigern? Taktische Elemente in die Trainingsplanung miteinbeziehen. (z. B. Verhalten bei Angriffskämpfern, bei Konterkämpfern, bei Deai-Kämpfern)

• **Kadertreffen** sind gute Möglichkeiten, sich auf einem hohen Niveau zu vergleichen und **den eigenen Leistungsstand** zu überprüfen. Sie können zur Gewinnung von wichtigen Erkenntnissen in der Wettkampfvorbereitung beitragen. Diese Erkenntnisse müssen mit den Ratschlägen des Kadertrainers in Absprache mit den Heimtrainern als „Hausaufgabe“ erfolgen. Bei regelmäßigen Treffen kann man den Fortschritt überprüfen.

• **Man geht immer gestärkt aus einem Wettkampf hervor.** Sich der **Wettkampf-Situation** (unabhängig vom Erfolg) immer wieder zu stellen, ist anerkennenswert. Die Erfahrungen, welche man sammelt sind bleibend, Das Gefühl des Sieges oder der Niederlage ist vergänglich. Hat man nach seinem Empfinden alles bei einem Wettkampf gegeben, so kann man auch aufrechten Hauptes die Entscheidung akzeptieren, wenn man eine Niederlage einstecken musste. Das gehört zum Wettkampfalltag. Wenn man das nicht lernt, entwickelt man sich nicht weiter und reift weder als Wettkämpfer, noch als Karateka. Ganz zu schweigen von den kleinen Niederlagen im täglichen Leben, mit denen man auch umgehen muss.

• **Ziele setzen für die Zeit nach der Wettkampfkariere.** Der Wettkampf gibt wertvolle Erfahrungen, ist aber nur ein Bestandteil des Karate. Wenn alles ausschliesslich auf den Wettkampf ausgerichtet ist, kann man in ein mentales „Loch“ fallen. Erkenne, wann die Zeit gekommen ist und entscheide selber über das Ende der Wettkampflaufbahn. Wenn möglich, lasse das Ende nicht **fremd bestimmt** sein.

Dieses sind alles Faktoren, die in erster Linie den Athleten auf seinem Weg zur Selbstverantwortlichkeit führen sollen. Gerade der Heimtrainer hat einen wichtigen Einfluss in der Führung des Sportlers. Ein guter Heimtrainer gibt sein Wissen und die Werte an einen gelehrigen Schüler weiter und kann stolz sein, wenn dieser eine Weiterentwicklung im Sinne des Karate-Do macht, ohne die Wurzeln zu verdrängen. Selbstzweifel sind für unsere Athleten hinderlich, das gilt insbesondere für die internationale Ebene.

Detlef Krüger

Die Grundtechniken des Karate

Vom Weißgurt bis zum 1.DAN
Von Roland Habersetzer
 Palisander Verlag
 Chemnitz, 2011
 270 Seiten, zahlreiche Abbildungen
 ISBN 978-3-938305-18-8

Wenn jemand die Grundtechniken des Karate korrekt darstellen, beschreiben und erläutern kann, dann Roland Habersetzer:

Der Autor, Leiter des Centre de Recherche Budo und Lehrmeister, seit über 5 Jahrzehnten aktiv studierend, forschend, lernend, lehrend Praktizierender, 9.DAN-Karate im Range eines Hanshi (Großmeister) und in Japan anerkannter Soke (Meister-Gründer) seines eigenen Ryu (Tengu no michi) ist weltweit renommierter Experte, seine unzähligen Fachbücher zählen international zur Basisliteratur zum Thema Budo/Kampfkunst.

Zudem ist bei Habersetzer außer auf fundiertes Fach- und (heute leider oft verloren gegangenes) Hintergrundwissen auch Verlass auf stets verständliche Text-Erklärungen und – vor allem – eine hervorragende Bebilderung von Techniken und Bewegungsabläufen.

Diese mehr als 1000 Zeichnungen stammen allesamt aus der Feder des Autors selbst, was allein eine künstlerische Sonderleistung ist. Aber das Besondere an den Habersetzerschen Zeichnungen ist, dass sie so präzise und anschaulich selbst komplizierte Bewegungen leicht nachvollziehbar darzustellen vermögen, wie es Fotos es eben kaum können.

Aber natürlich wäre es auch kein Habersetzer-Werk, wenn nicht auch wenigstens einleitend Wesentliches über die rechte Theorie und Praxis des traditionellen Karate als Kampf-

„Kunst“ dargelegt würde. Steht er doch für die (seltene, jedoch völlig korrekte) Auffassung, dass die Kunst des Kämpfens letztendlich zu Toleranz zum Frieden führt und ein echter (Budo)-„Krieger“ wahrhaft ein friedfertiger Mensch ist (S.23). Habersetzer geht es Zeit Lebens darum, Karate nicht als bloßen Sport misszuverstehen, sondern Karate als „Weg des Budo“ anzuerkennen, eine originäre Lehre und Persönlichkeitsschulung, Verantwortung für sein Verhalten zu übernehmen; und „ohne sie hätte Karate keine Seele, kein Herz mehr“ (ebd.).

So ist also das 1. Kapitel zunächst den „Zehn Grundlagen für das richtige Verständnis von Geist und Technik der Kunst der leeren Hand“ gewidmet, in dem er zentrale Aspekte wie Respekt, Meisterschaft, das Dojo, Lehrer und Trainingspartner sowie die Etikette behandelt.

Hilfreiche Expertenmeinung über Grundsätzliches der Karate-Bewegungen und -Techniken in Bezug auf die Stellungen, Schritttechniken, Fauststöße, Angriffe mit dem Fuß, auf Ausweichen, Gegenangriff, Atmung und selbst Vitalpunkte und Kontrolle runden das 1. Kapitel (bis S.70) ab und leiten über zu den großen nachfolgenden: „Die Techniken des Kihon“ (Kap.2, S.71-226) und „Die Schule des Kampfes (Kumite)“ (Kap.3, S. 227-257).

Sämtliche Grundtechniken (aus Shotokan und Wado-ryu), vom Anfänger bis zum Schwarzgurt, sind in besagter Weise durch detaillierte Zeichnungen und einige zusätzliche Ergänzungsfotos dargestellt und mit Erläuterungen, was bei Ausführung der Techniken jeweils zu beachten ist und welche Varianten möglich oder sinnvoll sind, im Begleittext plausibel beschrieben.

Es mangelt diesen Darstellungen an nichts. Anhand derer lassen sich für Anfänger wie Fortgeschrittene alle wichtigen Aspekte erkennen und in eigene Übungspraxis integrieren. Ein



wirkliches Hand- und Lehrbuch, das allen Karateka zur Lektüre und „Weg-Begleiter“ empfohlen sei.

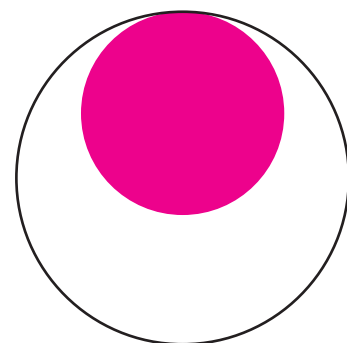
Auch, weil der Autor am Ende (in einer Art Nachwort über „Das 'Do' des Karate oder von der Verantwortung des Schwarzgurts“) noch einmal deutlich macht, welchen Wert das Karate-Do (über die bloße Technik hinaus) für den Menschen hat, oder haben kann, jenen, der nämlich über das echte Karate-Studium seine Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen lernt, seine positiven und Schattenseiten, Schwächen und Ängste (S.259), und lernt, sich zu kontrollieren.

Wer diesen Weg des Budo-Karate, des Karate als Budo geht, lernt, Konfrontationen aus dem Weg zu gehen und „er weiß, dass er lediglich dem eigenen Ego schmeichelt, wenn er sich, nur um sich zu beweisen, mit anderen messen will“ (S.260). Das ist, so gesehen, auch „Budo-Pädagogik“...

Dr. Jörg-Michael Wolters
 Institut für Budopädagogik
 Kampfkunst-Akademie Stade

Tilsiter Str. 11
 21680 Stade
www.budopaedagogik.de

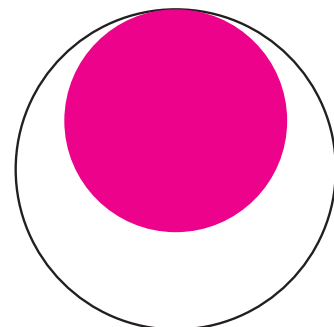
Bundesjugendlehrgang 2012 in Wetzlar vom 22. bis 27. Juli



- Veranstalter:** Deutscher JKA-Karate Bund e.V.
- Trainer:** Markus Rues, 5. Dan & Anika Lapp, 4. Dan
- Ort:** Sport- und Bildungsstätte der Sportjugend Hessen
Friedenstr. 99, 35578 Wetzlar (Hessen)
- Teilnehmer:** DJKB-Mitglieder im Alter von 9 - 17 Jahren ab 7. Kyu!
Betreuer ab 18 Jahre (können am Training teilnehmen)
- Anreise:** am Sonntag, 22.7.2012 von 15.00 - 17.00 Uhr
- Abreise:** am Freitag, 27.7.2012 um 12.00 Uhr
- Unterkunft:** in 4-, 6- oder 8-Bettzimmern mit Dusche, WC
- Verpflegung:** Vollpension (sehr gute Küche; auf Wunsch auch vegetarisch!)
- Programm:** Morgengymnastik und -lauf,
Karatetraining in 2 Gruppen, jeweils vormittags und nachmittags
Spiele.....
- Preis:** € 170,- inkl. Unterkunft, Vollpension und Training
bitte bis zum 31.5.2012 auf das Konto des DJKB e.V.,
Kto.-Nr.: 20 50 23 0000 bei der Volksbank Saarpfalz e.G.
(Blz 592 912 00) überweisen.
- Meldung:** schriftlich, möglichst gruppenweise, bis spätestens 31.5.2012
an die Geschäftsstelle des DJKB •
Schwarzwaldstr. 64 • 66482 Zweibrücken
(Maximal 60 Teilnehmer! Reihenfolge nach Posteingang)
Anmeldebögen siehe Internet:
www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de (Termine/Terminliste 2012)
- Info:** Anika Lapp: Karate.Neckarrems@googlemail.com
DJKB-Geschäftsstelle: Petra Hirschberger, Tel.: 06337-6765
- Haftung:** Keine Haftung durch den Veranstalter.

Deutsche Meisterschaften 5. Mai 2012 des DJKB

Veranstalter: Deutscher JKA-Karate Bund e. V.
Ausrichter: Karate-Dojo Feldkirchen
Halle: **Mangfall-Halle**, Karl-Weigl-Platz 4, 83620 Feldkirchen



Teilnahmeberechtigt: Karateka ab 3. Kyu mit gültigem DJKB-Ausweis 2012
Jugend: 15 - 17 Jahre / Junioren: 18 - 20 Jahre /
Senioren: ab 21 Jahre

ACHTUNG

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

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

Disziplinen: **Senioren ab 21 Jahre**

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

Junioren 18 - 20 Jahre

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

Jugend Einzel: 16 - 17 Jahre

Team: 15 - 17 Jahre

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

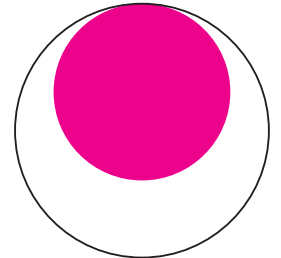
Modus: **Kata-Einzel** Vorrunden: Flaggensystem
1. + 2. Runde: Heian I - V + Tekki Shodan
3. Runde: Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangetsu
Finale: Punktsystem (Kata frei wählbar)

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

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

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

Meldung: schriftlich bis 27. April 2012 an:
Klaus Wiegand • Kranichstr. 3 • 44867 Bochum
Tel.: 0 23 27 / 95 36 36 • Fax: 0 23 27 / 95 36 37
Verrechnungs- od. Euroscheck beifügen!



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

Preise: Pokale, Medaillen

Übernachtung: Landgasthof Schäfflerwirt, Hofmarkstr. 4, 83620 Vargen, Tel.: 0 80 62 / 23 54
Landgasthof Großer Wirt, Am Griesberg 2, 83052 Brückmühl,
Tel.: 0 80 62 / 90 89 80
Gasthofhotel Zur schönen Aussicht, Tel.: 0 80 63 / 86 63
oder siehe www.feldkirchen-westerham.de

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

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

23. Juni in Bochum

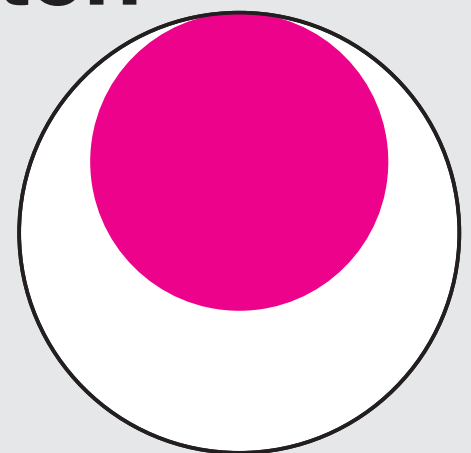
Veranstalter: Deutscher JKA-Karate Bund e.V.

Ausrichter: Karate-Dojo Wattenscheid e.V. 1975

Halle: **Rundsporthalle Bochum** / Am Revierpower Stadion

Beginn: ab 10.00 Uhr Vorkämpfe 17.00 - 19.00 Uhr Finale

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



 **ACHTUNG**
Ausweiskontrolle!!!

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

AUSWEISKONTROLLE

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

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

Kata:	I:	9 - 11 Jahre	Heian I - II	Finale: Heian I - V
	H:	12 - 13 Jahre	Heian I - III	Finale: Heian I - V, Tekki I
	G:	14 - 15 Jahre	Heian I - V	Finale: Heian I - V, Tekki I, Sentei Kata

Vorrunde: Flaggensystem, Finale: Punktsystem
Graduierung: ab 6. Kyu

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

Kumite-Team:	K:	14 - 15 Jahre	Jiyu Kumite (Shobu Ippon) 3 Kämpfer/innen
--------------	----	---------------	--

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

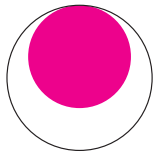
Meldeschluss: Freitag, 15. Juni 2012 (Eingangsdatum!!! - bitte unbedingt einhalten)

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

**Übernachtung
und Infos:** findet man unter: www.Karate-Wattenscheid.de

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

Turniere	
17. März 2012	 <p>in Magdeburg/SA Nähere Ausschreibung,(Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.bkc-magdeburg.de</p>
31. März 2012	<p>17. JKA-Donau-Cup in Donaueschingen Nähere Ausschreibung,(Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) zu gegebener Zeit unter: www.jka-imota-donaueschingen.de</p>
21. April 2012	<p>Bayerische Meisterschaften im JKA-Karate in Feldkirchen Nähere Ausschreibung,(Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) zu gegebener Zeit unter: www.karate-feldkirchen.de</p>
22. April 2012	<p>Südwestdeutsche Meisterschaft in Iffezheim (bei Baden-Baden) Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.dojo-makoto.de</p>
5. Mai 2012	<p>Billerbecker Pokalturnier in Billerbeck Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) bei: kontakt@karate-billerbeck.de</p>
12. Mai 2012	<p>Süddeutsche Meisterschaften in Donaueschingen Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) zu gegebener Zeit unter: www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de</p>
8. Sept. 2012	<p>23. Nakayama Gedächtnisturnier in Krefeld Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: www.karate-krefeld.de/turnier</p>
22. Sept. 12 30. Sept. 12 21. Okt. 12	<p>Ostdeutsche Meisterschaften in Schwerin Shobu-Ippon-Cup in Darmstadt Norddeutsche Meisterschaften in Hannover</p>



Lehrgangs - Ausschreibungen.....

Kinder / Jugend-Lg mit Markus Rues

Datum: 17. März 2012
Ort: 75365 Calw
Halle: Sporthalle Badstr. Badstraße
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 7. Kyu
12.00 Uhr ab 6. Kyu
Info: Tel.: 0 70 51 / 92 63 51
www.jka-karate-calw.de

Kinder-/Jug.Lehrgang mit Giovanni Torzi

Datum: 17. März 2012
Ort: 78166 Donaueschingen
Halle: Realschule Lehenstr. 15
Beginn: Sa. 11.30 Uhr bis 6. Kyu
12.45 Uhr ab 5. Kyu
Info: Helmut Hein
Tel.: 07 71 / 6 21 99
Hchein@online.de

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 18. März 2012
Ort: 45966 Gladbeck
Halle: Ingeborg-Drewitz-GeSchule Enfieldstr. 142
Beginn: Sa. 10.00 Uhr
Info: Karate Do Gladbeck
Tel.: 0177 / 8397190
www.karatedo-gladbeck.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 23. / 24. März 2012
Ort: 57234 Wilnsdorf
Halle: Gymnasium Wilnsdorf Hoheroth 94
Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam
Info: Tel.: 0176 / 6365 08 55

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 24. März 2012
Ort: 78532 Tuttlingen
Halle: Gymnasium-Sporthalle Mühlenweg 15
Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 5. Kyu
12.00 Uhr ab 4. Kyu
Info: www.asv-tuttlingen.de

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 24. März 2012
Ort: 87629 Füssen
Halle: Gym. Füssen (Schulzentrum) Dr.-Enzinger-Str. 5
Beginn: Sa. 10.30 Uhr bis 5. Kyu
12.15 Uhr ab 4. Kyu
Info: Thomas Kölling
Tel.: 0174 / 337 51 00
www.shinto-fuessen.de

Lehrgang mit Erhard Wingrat

Datum: 24. / 25. März 2012
Ort: 21762 Otterndorf
Halle: Grundschulturnhalle Fröbelweg
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu
12.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Georg Ramm
Tel.: 0 47 51 / 49 16
www.karate-otterndorf.de

Lehrgang mit Dirk Anton

Datum: 31. März 2012
Ort: 66450 Bexbach-Niederbex.
Halle: Bliestalhalle In der Krichdell
Beginn: Sa. 14.00 Uhr bis 4. Kyu
15.30 Uhr ab 3. Kyu
Info: Dirk Anton
Tel.: 0 68 42 / 50 79 07
mobil: 0160 / 212 20 08

Lehrgang mit Klaus Bösche

Datum: 15. - 20. Oktober 2012
Ort: Samos / Griechenland
Info: Klaus Bösche
Tel.: 0170 / 8648434
www.tanren-dojo.de

Meldung bis 31.3.2012

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

Datum: 6. - 8. April 2012
Ort: 45966 Gladbeck
Halle: Ingeborg-Drewitz-GeSchule Enfieldstr. 142
Beginn: Fr. 10.00 Uhr bis 4. Kyu
11.30 Uhr ab 3. Kyu
Info: Tel.: 0177 / 8397190
www.karatedo-gladbeck.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 12. - 15. April 2012
Ort: 79853 Lenzkirch-Kappel
Halle: Hochfirsthalle Kappel Neustädter Str.
Beginn: Do. 18.00 Uhr bis 5. Kyu
19.30 Uhr ab 4. Kyu
Info: Tel.: 0 76 53 / 96 17 18

Lehrgang mit Takashi Tokuhisa

Datum: 21. April 2012
Ort: 68161 Mannheim
Halle: TSV Vereinsheim Stresemannstr. 20
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 6. Kyu
11.30 Uhr ab 5. Kyu
Info: www.karate-mannheim.de



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 21. / 22. April 2012

Ort: 27308 Kirchlinteln

Halle: Schulzentrum
Schulstr. 3

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

Info: Tel.: 0170 / 5855554
www.verden.de

Lehrgang mit Detlef Krüger

Datum: 21. / 22. April 2012

Ort: 76149 KA-Neureut

Halle: Schulzentrum, Halle II
Unterfeldstr. 6

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

Info: www.karate-neureut.de

Lehrgang mit Yuichi Sato u. Thomas Schulze

Datum: 21. / 22. April 2012

Ort: 53773 Hennef

Halle: Gymnasium Hennef
Fritz-Jacobi-Str.

Beginn: Sa. 10.00 Uhr Kinder -10 J.
10.00 Uhr bis 4. Kyu
11.15 Uhr ab 3. Kyu

Info: Tel.: 0170 / 9320071
www.ochi-hennef.de

Lehrgang mit Kirsten Manske

Datum: 21. April 2012

Ort: 21680 Stade

Halle: Athenaeum Stade
Harsefelder Str. 40

Beginn: Sa. 10.00 Uhr alle Grade

Info: Tel.: 0 41 41 / 79 64 79
www.tendokan-stade.de

Kyusho-Lehrgang mit Jörg Uretschläger

Datum: 21. April 2012

Ort: 45964 Gadbeck

Halle: Heisenberg Gymnasium
Konrad-Adenauer-Allee 1

Beginn: Sa. 12.00 Uhr

Info: Anmeldung erforderlich!
Tel.: 0163 / 243 87 38
www.psv-gladbeck.de

Lehrgang mit Peter Frickhofen

Datum: 21. April 2012

Ort: 65366 Geisenheim

Halle: Grundschule Geisenheim
"Trinostr." (Navi & Parken)

Beginn: Sa. 9.30 Uhr bis 6. Kyu
11.00 Uhr ab 5. Kyu

Info: Peter Frickhofen
Tel.: 0 67 22 / 91 066 8
www.karate-dojo-ruedesheim.de

Lehrgang mit Hiroshi Shirai

Datum: 28. / 29. April 2012

Ort: 76227 Karlsruhe

Halle: PSV Karlsruhe / Halle1
Edgar-Heller-Str. 19

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

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

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 28. / 29. April 2012

Ort: Göttingen

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

Beginn: Sa. 11.00 Uhr

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

Lehrgang mit A. Dzierzk u. G. Dietrich

Datum: 25.10. - 1.11. 2012

Ort: Protaras / Zypern

Info: www.kfc-karate.de

Meldesluß: 30.4.2012

Kyusho-Lehrgang mit Jörg Uretschläger

Datum: 5. Mai 2012

Ort: 57258 Freudenberg-
Büschergrund

Halle: Schulzentrum
Alte Kölner Str. 15

Beginn: Karate und Kyusho
Sa. 13.00 Uhr

Info: Tel.: 0160 / 637 90 19
www.karate-alchen.info

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 5. Mai 2012

Ort: 71126 Gäufelden

Halle: Aspenhalle
Gäufelden-Öschelbronn

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

Info: Hans-Peter Bieryt
Tel.: 0 70 32 / 910 96 33
www.karate-gaeufelden.de

Lehrgang mit Hiroshi Shirai A. Torre und M. Abate

Datum: 5. Mai 2012

Ort: 22605 Hamburg
(Othmarschen)

Halle: Christianeum
Otto-Ernst-Str. 34

Beginn: Sa. 09.30 Uhr 3 Gr. parallel

Info: Tel.: 040 / 3990 88 55
www.sen-do.de



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Axel Dzierzk

Datum: 5. / 6. Mai 2012

Ort: 03149 Forst

Halle: Turnhalle
der ehemaligen Realschule
Max-Fritz-Hammer-Str.

Beginn: Sa. 10.00 Uhr

Info: Tel.: 0 35 62 / 85 66

Lehrgang mit Detlef Krüger

Datum: 6. Mai 2012

Ort: 64739 Höchst i. Odw.

Halle: TSV Turnhalle beim Freibad
Jahnstr. 18

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

Info: Ayhan Ismail
Tel.: 0170 / 4853049
www.samurai-odenwald.de

Lehrgang mit Marié Niino

Datum: 12. Mai 2012

Ort: 64560 Riedstadt

Halle: Sporthalle Beim Bürgerhaus
Albert-Schweitzer-Str.

Beginn: Sa. 10.00 Uhr Kinder -10 J.
11.00 Uhr alle

Info: S. Gottschling
Tel.: 0160 / 9086 06 08
www.karate-wolfskehlen.de

Kinder-/Jug.-Lehrgang A. Winkler u. P. Schuster

Datum: 12. Mai 2012

Ort: 90587 Veitsbronn

Halle: Mittelschule Veitsbronn
Siegeldorfer Str. 24

Beginn: Sa. 10.00 Uhr

Info: Peter Schuster
Tel.: 09 11 / 75 43 57
www.karate-veitsbronn.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 12. / 13. Mai 2012

Ort: 49084 Osnabrück

Halle: Gesamtschule Schinkel
Windhorststr. 83

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

Info: Andreas Schultz
Tel.: 0170 / 931 28 60
www.budo-center.net

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



Datum: 12. / 13. Mai 2012

Ort: 48155 Münster

Halle: Hans-Böckler-Schule
Hoffschultestr. 25

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

Info: Tel.: 02 51 / 686 85 80
od. 0179 / 545 12 28

Pfingst- Lehrgang mit T. Naka u. R. Kiiskilä

Datum: 26. - 28. Mai 2012

Ort: 12673 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
www.bushido-dojo.de

Pfingst- Lehrgang mit M. Glad u. H. Perchtold

Datum: 26. / 27. Mai 2012

Ort: 80686 München

Halle: SV 1880 München
Tübingerstr. 10

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

Info: Bernd Müller
Tel.: 0176 / 3045 76 48

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 1. / 2. Juni 2012

Ort: 21762 Otterndorf

Halle: Mehrzweckhalle
Fröbelweg

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

Info: Georg Ramm
Tel.: 0 47 51 / 49 16
info@karate-otterndorf.de

Lehrgang mit Detlef Krüger

Datum: 2. Juni 2012

Ort: 55239 Gau-Odernheim

Halle: Grundschulhalle
Freiherr-vom Stein-Str.

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

Info: www.ondori-dojo.de

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

Datum: 2. Juni 2012

Ort: 64823 Groß-Umstadt

Halle: Ernst-Reuter-Schule
Dresdner Str. 7

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

Info: KD Groß-Umstadt
Tel.: 0 60 78 / 75337
ch.gradl@t-online.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 2. / 3. Juni 2012

Ort: 64560 Riedstadt

Halle: Sporthalle beim Bürgerhaus
Albert-Schweitzer-Str.

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

Info: Tel.: 0160 / 9086 060 8



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Silvio Campari

Datum: 2. / 3. Juni 2012

Ort: 30173 Hannover

Halle: Schulzentrum Bemerode
Wilhelm-Göhrs-Str. 4

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

Info: Riad Kheirallah
Tel.: 05 11 / 809 21 35
www.karate-dojo-hannover.de

Lehrgang mit Richard Ruzicka

Datum: 8. / 9. Juni 2012

Ort: 72160 Horb-Betra

Halle: Hohenzollernhalle
Widmaierst. 21

Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam

Info: Stefan Kahlert
Tel.: 0172 / 3430497
www.karate-betra.de

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 9. / 10. Juni 2012

Ort: 56075 Koblenz / Karthause

Halle: Gymnasium Karthause
(wird gut ausgeschildert)

Beginn: Sa. 9.30 Uhr bis 5. Kyu
10.00 Uhr ab 4. Kyu

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

DJKB-Instructor Risto Kiiskilä u. Marijan Glad

Datum: 9. / 10. Juni 2012

Ort: 57258 Freudenberg

Halle: Schulzentrum
Alte Kölner Str. 15

Beginn: Sa. 11.00 Uhr 2 Gr. parallel

Info: Tel.: 0160 / 637 90 19
www.karate-alchen.info

Lehrgang mit Jascha Thiele

Datum: 8. - 10. Juni 2012

Ort: 21682 Stade / Elbe

Halle: Fröbel-Schule
Lönsweg 2

Beginn: Fr. 18.30 Uhr gemeinsam

Info: Tel.: 0 41 41 / 6 69 39

Lehrgang mit Thomas Schulze

Datum: 16. Juni 2012

Ort: 45964 Gladbeck

Halle: Artur-Schirmacher-Sporthalle
Konrad-Adenauer-Allee 1

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

Info: Birgit Höing
Tel.: 0173 / 284 51 62
www.psv-gladbeck.de

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 16. Juni 2012

Ort: Dieburg / Hessen

Halle: Gutenberghalle
Auf der Leer 19

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

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

Lehrgang mit Michael Szumlewski

Datum: 16. Juni 2012

Ort: 63512 Hainburg

Halle: Budo Gym Hainburg
Siemensstr. 8 - 10

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

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

Lehrgang mit Henry Landeck

Datum: 16. Juni 2012

Ort: 92526 Oberviechtach

Halle: Hauptschule Oberviechtach
Martin Lutherstr. 5 - 7

Beginn: Sa. 11.00 Uhr alle Grade

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

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 22. / 23. Juni 2012

Ort: 91484 Sugenheim

Halle: Sporthalle
Am Sportplatz 1

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

Info: Martin Koopmann
Tel.: 0 91 64 / 99 68 35

Lehrgang mit H. Landeck u. J. Chees

Datum: 23. Juni 2012

Ort: 99438 Bad Berka

Halle: Gymnasium Bad Berka
Bergstr. 9

Beginn: Sa. 11.00 Uhr gemeinsam

Info: Michael Eberhardt
Tel.: 036422 / 60303

Lehrgang mit Marijan Gald

Datum: 30. Juni 2012

Ort: 88483 Burgrieden

Halle: Rottalhalle
Fesselweg

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

Info: Tel.: 0162 / 2801366



... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 30. Juni 2012

Ort: Osnabrück

Halle: Schulzentrum Sonnenhügel Knollstr.

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

Info: Christoph Weiß
Tel.: 0152 / 2964 72 36
www.karate-osanbrueck.de

Lehrgang mit P. Schuler

u. J. Uretschläger

Datum: 30. Juni 2012

Ort: 31311 Uetze-Hänigsen

Halle: Neue Ballspielhalle Moorgartenweg 1

Zeiten: Sa. 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Info: **Anmeldung bis 15.5.12**
Jens Schaprian
Tel.: 0 51 47 / 978722
www.shujinko.de

**Ausschreibungen
für Heft 2/2012
spätestens
bis Mitte Mai
zusenden!!!**

**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



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

DJKB-Instructoren

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 / 805 04 69
koerner-niefern@t-online.de



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





... und noch mehr Lehrgangs - Ausschreibungen

Lehrgang mit Th. Schulze u. K. Manske

Datum: 7. Juli 2012

Ort: 31275 Lehrte

Halle: Große Sporthalle
Schlesische Str.

Beginn: Sa. 11.00 Uhr 2 Gr. parallel

Info: Riad Kheirallah
Tel.: 05 11 / 809 21 35
riad.kheirallah@karate-dojo-lehrte.de

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 7. Juli 2012

Ort: 74243 Langenbrettach

Halle: Talhalle (neben Freibad)
Schwabbacher Str.

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

Info: Tel.: 0 71 39 / 29 14

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 28. Juli 2012

Ort: 97209 Veitshöchheim

Halle: Sportzentrum TG Veitsh.
Wolfstalstr. 47

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

Info: Thomas Igerst
www.kodo-juku.de



SHIHAN OCHI IN ...

Shihan Ochi in Kulmbach

17. März 2012



Ausrichter: Karate-Zentrum Kulmbach

zum 1. + 2. Dan

Ort: Zweifachturnhalle des Caspar-Vischer-Gymnasiums
Christian-Pertsch-Str. / 95326 Kulmbach

Trainingszeiten: Samstag, 17.3.: 11.00 - 12.15 Uhr 9. - 5. Kyu
12.15 - 13.30 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!
ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training. Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)
15.00 - 16.15 Uhr 9. Kyu - Dan

Prüfungen: nach dem letzten Training Prüfungen zum 1. und 2. Dan

Gebühr: 20,- EURO

Übernachtung: Achat Hotel, gegenüber der Halle, Stichwort: "Landeck, Karate"
EZ: 55,- Euro, DZ: 69,- Euro incl. Frühstück, Tel.: 0 92 21 / 60 30

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

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Gäufelden

24. / 25. März 2012

**10 Jahre
Karate Gäufelden**

Ausrichter: Karate Dojo Jiriki Gäufelden e.V.

Ort: **Sporhalle Gäufelden-Nebringen,**
Schollerstr. 10, 71126 Gäufelden

Trainingszeiten: Samstag, 24.3.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu - Dan

ACHTUNG!

ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.

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

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

Sonntag, 25.3.: 10.00 - 11.00 Uhr 9. - 5. Kyu
11.00 - 12.00 Uhr 4. Kyu - Dan

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

Übernachtung: Sporthotel Aramis, Tel.: 0 70 32 / 781-0,
Gasthaus Hirsch, Tel.: 0 70 32 / 7 13 69,
Relax am Radstadion, Tel.: 0 70 32 / 95 67 70

Info: Hans-Peter Bieryt, Tel./ Fax: 0 70 32 / 910 96 33,
www.karate-gaeufelden.de

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi und Shihan Asano

13. / 14. April 2012

in Fallersleben

Ausrichter: 1. Karate Dojo Fallersleben von 1967 e.V.

Ort: **Schulzentrum-Fallersleben,**
Am Windmühlenberg, 38442 Wolfsburg-Fallersleben

Trainingszeiten: Freitag, 13.4.: 19.30 - 21.00 Uhr 2 Gruppen parallel

ACHTUNG!

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

Samstag, 14.4.: 10.00 - 11.30 Uhr 2 Gruppen parallel
15.00 - 16.30 Uhr 2 Gruppen parallel

Gebühr: 30,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 20,- EURO

Info: Hellfried Schneider, Tel.: 0171 / 545 62 32,
e-mail: hellfried.schneider@web.de
Internet: www.karate-doj-fallersleben.de

Übernachtung: Hallenübernachtung ist nicht möglich!
Touristen-Information Wolfsburg, Tel.: 0 53 61 / 14 333
od. www.wolfsburg.de

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Konstanz

20. / 21. April 2012

- Ausrichter:** Markus Rues, Karate-Fitness-Dojo-Konstanz
- Ort:** **Sporthalle der Geschwister Scholl Schule Konstanz**
Schwaketenstr. 112, 78467 Konstanz
- Trainingszeiten:**
- | | | |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Freitag, 20.4.: | 19.00 - 20.00 Uhr | 9. Kyu - Dan |
| Samstag, 21.4.: | 11.00 - 12.30 Uhr | 9. - 5. Kyu |
| | 12.30 - 14.00 Uhr | 4. Kyu-Dan |
| | 15.00 - 16.00 Uhr | 9. - 5. Kyu |
| | 16.00 - 17.00 Uhr | 4. Kyu-Dan |
- ACHTUNG!**
ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.
Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)
- Prüfung:** Kyu-Prüfungen am Samstag ab 14.00 Uhr
- Gebühren:** 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro
- Übernachtung:** in der Halle möglich.
- Info:** Markus Rues, Tel.: 0175 / 4141099
- Haftung:** Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

Shihan Ochi in Münster

28. April 2012



zum 1. + 2. Dan

- Ausrichter:** Bushido Münster .V.
- Ort:** **Ludwig-Erhard-Schule**, Gut Insel 41, 48151 Münster
- Trainingszeiten:**
- | | | |
|-----------------|-------------------|-------------|
| Samstag, 28.4.: | 11.00 - 12.30 Uhr | 9. - 5. Kyu |
| | 12.30 - 14.00 Uhr | 4. Kyu-Dan |
| | 15.00 - 16.00 Uhr | 9. - 5. Kyu |
| | 16.00 - 17.00 Uhr | 4. Kyu-Dan |
- ACHTUNG!**
ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.
Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)
- Prüfungen:** Samstag, ab ca. 17.00 Uhr Kyu- und Dan-Prüfungen
- Gebühr:** 20,- EURO
- Info:** Bushido Münster e.V.,
Tel./Fax: 02 51 / 71 79 06, e-mail: info@bushido-muenster.de
Internet: www.bushido-muenster.de
- Übernachtung:** Touristik Info www.muenster.de und
www.djh.de/jugendherbergen/muenster, Tel.: 02 51 / 53 02 80
- Haftung:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung.

KATA-SPECIAL

17. - 20. Mai
in Wangen / Allgäu

2012



Shihan Tatsuya Naka
(JKA-Instructor aus Japan)

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

Ausrichter:

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

Halle:

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

Trainingszeiten:

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

Änderungen der Trainingszeiten und der Zusammensetzung des Trainerstabs sind vorbehalten.

Hallenübernachtung:
Camping:

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

Hotels:

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

Jugendherberge:

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

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

Teilnahmegebühr:

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

Melde- und Überweisungsschluss:

Donnerstag der 3. Mai 2012, nach diesem Termin ist nur noch Barzahlung vor Lehrgangsbeginn oder am Mittwochabend, dem 16. Mai 2012, ab 17.00 Uhr im Festzelt (bei den Hallen, Argeninsel, Aumühleweg) möglich.

Auskunft:

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

Prüfung:

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

Haftung:

Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab.

www.kata-spezial-wangen-2012.de

Shihan Ochi in München

2. Juni 2012



zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: SV 1880 München

Ort: Turnhalle des SV 1880 München
Tübingerstr. 10

Trainingszeiten: Samstag, 2.6.: 11.00 - 12.00 Uhr 9. - 4. Kyu
12.00 - 13.00 Uhr 3. Kyu - Dan

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

14.00 - 15.15 Uhr 9. - Dan

Prüfungen: am Samstag ab 16.00 Uhr Dan-Prüfungen (1. + 2. Dan)

Gebühr: 20,- EURO

Info: Sepp Kröll, Tel.: 0170 / 732 30 59

Haftung: Der Ausrichter lehnt jegliche Art der Haftung ab!

Shihan Ochi in VS-Schwenningen

15. / 16. Juni 2012

Ausrichter: Shotokan Karate Dojo Schwenningen

Ort: Sporthalle - Deutenberg,
Spittelstr. 85, 78056 VS-Schwenningen

Trainingszeiten: Freitag, 15.6.: 19.30 - 21.00 Uhr alle gemeinsam

Samstag, 16.6.: 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, ab 17. Uhr Kyu-Prüfungen

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

Übernachtung: In separater Halle möglich. Frühstück wird angeboten.
Tourist-Service, Tel.: 0 77 21 / 82 23 40

Info: Johann "Hans" Wagner, Tel.: 0 77 20 / 78 91, Mobil: 0171 / 670 30 07
www.shotokan-karate-dojoschwenningen.de

Haftung: der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Instructor-Lehrgang mit Shihan Ochi in Bochum

23. / 24. Juni 2012

Teilnahme
nur mit gültiger
Instructor-Marke 2012

Ausrichter: Karate-Dojo Wattenscheid e.V. 1975

Ort: Sporthalle am Lohring, Bochum

Trainingszeiten: Samstag, 23.6.: 11.00 - 12.30 Uhr
nachmittags: wird vor Ort bekannt gegeben
Sonntag, 24.6.: wird vor Ort bekannt gegeben

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

**Über-
nachtung:** www.Karate-Wattenscheid.de

Info: Klaus Wiegand, Tel.: 0170 / 470 89 80

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

Instructor-Lehrgang

Shihan Ochi in Nagold

6. / 7. Juli 2012

DAN
Prüfung

zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: JKA-Karate Dojo Nagold

Ort: Bächlenhalle
Max-Eyth-Str. 23, 72202 Nagold (Der Weg wird ausgeschildert)

Trainingszeiten: Freitag, 6.7.: 19.30 - 21.00 Uhr 9. Kyu - Dan
Samstag, 7.7.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan
ACHTUNG!
ggf. Zusammenlegung der Gruppen
nach dem 1. Training.
Info: vor Ort oder über Dojoleiter
(Tel. siehe Info) 15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu
16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu-Dan

Prüfung: Kyu- u. Dan-Prüfungen am Samstag im Anschluß an das Training.

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

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

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung.

SHIHAN OCHI IN ...

Shihan Ochi in Immenstadt

14. Juli 2012

**DAN
Prüfung****zum 1. + 2. Dan****Ausrichter:** Karate Dojo Immenstadt/Stein**Ort:** **Julius-Kunert-Halle / Auwald-Sportzentrum**
Allgäuer Str. 17 (Autobahnabfahrt Immenstadt/Süd)**Trainingszeiten:** Samstag, 14.7.: 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 - 16.30 Uhr 9. Kyu - Dan**Prüfung:** ab 17.00 Uhr Kyu- und Dan-Prüfungen.**Gebühren:** 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro**Übernachtung:** in der Halle möglich, oder
Gäste-Information Immenstadt, Tel.: 0 83 23 / 91 41 76,
E-Mail: info@immenstadt.de**Info:** Xaver u. Britta Eldracher, Tel.: 0 83 41 / 7 15 84 11,
Handy: 0171 / 1255944, E-Mail: X-B.Eldracher@gmx.de**Haftung:** Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

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

ABONNEMENT

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

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

Bitte senden Sie die Zeitschrift an:

Name, Vorname

Straße, Nr.

Plz, Ort

Diesen Abschnitt senden Sie bitte an:

DJKB-Geschäftsstelle
Petra Hinschberger
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:

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

Verein / Dojo

Name, Vorname

Straße, Nr.

66482 Zweibrücken

Hiermit möchten wir folgende Artikel anfordern:

Plz Wohnort

Bezeichnung	Einzelpreis	Staffelung	Stückzahl	Gesamtpreis
Prüfungsmarken (incl. Urkunden)	5,00 EURO	/		
Prüfer- u. Ausbilderhandbuch	2,60 EURO	/		
Broschüren (Willkommen im DJKB)	0,50 EURO	/		
Broschüren (9. + 8. Kyu)	0,50 EURO	/		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate)	1,60 EURO	25St.: 30 € / 50St.: 50 €		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate Deutschland)	1,60 EURO	25St.: 30 € / 50St.: 50 €		
DJKB-Aufkleber	1,00 EURO	30St.: 25 € / 50St.: 40 €		
Wettkampfurkunden	0,80 EURO	/		
Wettkampfflächenklebeband (rot)	6,00 EURO	/		
Wettkampfflächenklebeband (gelb)	6,00 EURO	/		
Plakate DIN A 3	0,20 EURO	/		
Plakate DIN A 2	0,40 EURO	/		
Porto	3,50 EURO/Sendung Nur bei Bestellung von Klebeband bzw. Plakaten!			3,50
Summe				

Der Gesamtbetrag wurde

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

als Verrechnungs- / Euroscheck beigelegt!

Die Broschüre "Willkommen im DJKB"



16-seitige A4 Broschüre mit

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

Das Plakat

erhältlich im Format Din A3
 und Din A2

Vorlage zur Selbstbeschriftung





IKA-Termine!

17. März 2012	Shihan Ochi in Kulmbach (1.+2. Dan-Prüfungen)
17. März 2012	Elbe Cup in Magdeburg
24. 25. März 2012	Shihan Ochi in Gäufelden
31. März 2012	IKA-EM in Prag
31. März 2012	IKA-Donau-Cup in Donaueschingen
13. 14. April 2012	Shihan Ochi und Shihan Arano in Fallersleben
21. April 2012	Bayr. Meisterschaft im IKA-Karate in Feldkirchen
22. April 2012	Südwestdeutsche Meisterschaften in Hfzheim
21. 22. April 2012	Shihan Ochi in Konstanz
28. April 2012	Shihan Ochi in Münster (1.+2. Dan-Prüfungen)
5. Mai 2012	Deutsche Meisterschaften in Feldkirchen
12. Mai 2012	Süddeutsche Meisterschaften in Donaueschingen
17. - 20. Mai 2012	Kata-Special in Wangen
19. 20. Mai 2012	IKA-EM Jugend in Paris
2. Juni 2012	Shihan Ochi in München (1.+2. Dan-Prüfungen)
15./16. Juni 2012	Shihan Ochi in VS-Schwenningen
23. Juni 2012	Deutsche Kinder- u. Jugendmeisterschaften in Bochum
23./24. Juni 2012	Instructor-Lehrgang in Bochum
7./8. Juli 2012	Shihan Ochi in Nagold
14./15. Juli 2012	Shihan Ochi in Immenstadt (1.+2. Dan-Prüfungen)
22. - 27.7. 2012	Bundesjugendlehrgang in Wetzlar
30.7. - 3.8.2012	Gasshuku in Konstanz (Dan-Prüfungen)
8./9. Sept. 2012	Instructor-Lehrgang in Rotenburg/Wümme (3. Dan-Prüfungen)
10. Nov. 2012	IKA-Cup in Bottrop