

Magazin des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.



# DKKB



HEFT 03/2014

獨逸国 日本空手協会

Fachverband für traditionelles Karate

## INTERVIEW MIT KEITH GEYER

- WELTMEISTERSCHAFT IN TOKYO • GASSHUKU 2014 IN IMMENSTADT/ALLGÄU •
- SCHULKARATE MIT TOMI OCHI • DIE WAHRNEHMUNG VON ZEIT & V.M. •



### MITTEILUNGEN

#### MITGLIEDER ONLINE-MELDUNG UNTER: [WWW.DJKB.COM/FORMULARE](http://WWW.DJKB.COM/FORMULARE)

Um die Mitgliedermeldung, z.B. durch die Dojoleiter, zu erleichtern, gibt es auf unserer Website nun zusätzlich die Möglichkeit, die eigenen Dojomitglieder in einem Online-Meldeprogramm zu verwalten.

Eigene Kontaktdaten, z.B. aktuelle Adressdaten für den Versand des DJKB-Magazins, können selbst aktualisiert werden.

Die Dojomitglieder können als Vorbereitung für die Jahresmeldung 2015 schon eingepflegt werden und müssen bei der nächsten Jahresmeldung nur noch bestätigt werden. Dies geschieht durch das Setzen eines Häkchens.

**Dojos, deren Email-Adresse vorliegt, werden eine Rundmail mit einer eindeutigen Nummer erhalten. Mit dieser Nummer kann man sich einmal anmelden und seine Daten hochladen oder korrigieren. Am Ende kann sich das Dojo ein Benutzerkonto anlegen und kann fortan mit diesem Benutzerkonto direkt ins System.**

**Alle anderen Dojos können sich neu auf der Seite registrieren lassen.**

Weiterhin kann die Mitgliederliste z.B. per Excel-Liste auch direkt an die Geschäftsstelle gesendet werden.

Für eine sichere und effektive Datensicherung bitten wir Euch, künftig möglichst das neue online-Meldeprogramm zu verwenden, da dies für alle Beteiligten weniger Aufwand bedeutet.



#### LIEBE KARATEKA,

das Jahr klingt langsam aus und ich schaue auf ein tätiges, erfolgreiches und harmonisches Jahr in unserem Verband zurück.

Vielen wird der diesjährige Gasshuku noch frisch im Gedächtnis sein. Hoffentlich konntet Ihr das inhaltvolle Training und das einvernehmliche Miteinander der aktiven Karateka als Ansporn mit nach Hause in Euer Dojo nehmen.

Wir vom Präsidium sind sehr zufrieden mit der stabilen Teilnehmerzahl, der sich ergänzenden Trainerleistungen und der Atmosphäre.

Aus sportlicher Sicht war die JKA-WM in Tokio natürlich ein Highlight, welches aus unserer Sicht erfolgreich gemeistert wurde. Neben der sportlichen Herausforderung bedeutete dieses Weltklasse-Turnier für den DJKB ein Abschied von sehr erfolgreichen Athleten und der Beginn für ein National-Team mit neuen, jungen Karateka.

Lassen wir uns überraschen.

Ich wünsche Euch, liebe Karateka, ein friedlich endendes Jahr und von Herzen alles Gute für 2015!

#### OSS, JOSEF KRÖLL

DJKB-Präsident

### BITTE VORMERKEN, WICHTIG!!!

Am 12. und 13. September 2015 findet in Oberursel, im Rahmen des Instructor-Lehrganges, der erste DJKB-Dojo-Leiter-Tag statt. Die Teilnahme ist pro Dojo auf zwei Karateka beschränkt. Nähere Infos folgen ausführlich im nächsten Heft. Bitte unbedingt den Termin reservieren.



- 04 GASSHUKU 2014**  
Eindrücke aus Immenstadt im Allgäu
- 07 INTERVIEW MIT KEITH GEYER**
- 10 DIE JKA WM 2014 IN TOKYO**  
Bericht und Fazit von DJKB-Instructor  
Toribio Osterkamp

- 27 IMPRESSUM**
- 28 TRAINERLEHRGANG 2014**  
Alle Absolventen auf einen Blick
- 25 TRAINERLEHRGANG 2015**  
Die aktuelle Ausschreibung



Hideo Ochi in der Funktion als Kampfrichter-Obmann bei der Weltmeisterschaft 2014 im Budokan in Tokyo.

- 16 SCHULKARATE FÜR DIE KLEINEN**  
Karateunterricht mit Tomie Ochi
- 18 BUNDESJUGENDLEHRGANG**  
mit Anika Lapp & Markus Rues
- 21 LEHRGANG FÜR KINDERTRAINER**
- 22 KARATE DOC**  
Magnesium
- 24 DAS PHÄNOMEN**  
der verlangsamten Zeitwahrnehmung
- 27 BUNDESJUGENDLEHRGANG**  
Die Ausschreibung für 2015
- 30 PRÄSIDIUM, REFERENTEN & GESCHÄFTSSTELLE**  
Adressen & Bankverbindung
- 31 STÜTZPUNKTE**
- 32 AKTUELLE TURNIERE**
- 34 LEHRGÄNGE**  
Alle Lehrgänge der nächsten Zeit  
analog; schwarz auf weiß
- 38 LEHRGÄNGE HIDEO OCHI**  
mit Dan-Prüfungen
- 42 DJKB-TRAINER**
- 43 ABO & BESTELLUNGEN**
- 44 TERMINE DJKB**

© Titelfoto von Keith Geyer: Sven Mikolajewicz

**REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DAS HEFT 01/2015 IST DER 28. FEBRUAR 2015!**



**Tatsuya Naka**, JKA-Instructor aus Japan



**Koichi Sugimura**, JKA-Instructor / Schweiz





# GASSHUKU 2014

## EINDRÜCKE aus Immenstadt im Allgäu

Fotos: Sven Mikolajewicz, Text: Harald Fette

**Kihon, Kumite, Kata – im August fanden sich Karatebegeisterte zum Gasshuku in Immenstadt ein. Impressionen von einer intensiven Trainingswoche.**

Gasshuku bezeichnet im japanischen Sprachgebrauch gemeinsames Lernen, auch gemeinsame Unterkunft. Wie jedes Jahr im August trafen sich Karatebegeisterte aus Deutschland und den Nachbarstaaten zu einem einwöchigen Trainingslager.

Die Trainingsgruppen waren in drei Hallen über Immenstadt verteilt – zu Fuß gut zu erreichen. Der malerische Ort im Allgäu, umrahmt von Bergen und Seen, ist bei gutem Wetter eine ideale Kulisse für das Gasshuku. Wenn es aber mal regnet, dann richtig. Natürlich folgt auf jeden Regen Sonnenschein. Und umgekehrt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlebten eine konzentrierte Woche, die für jede Gruppe mit dem morgendli-

chen Katatraining begann. DJKB-Chef-Instructor Sensei Ochi war nach seiner Hüftoperation wieder voll einsatzfähig und leitete einige Trainingseinheiten. Sein Weggefährte und JKA-Instructor aus der Schweiz, Sensei Sugimura, wirkte ebenso zuverlässig mit, wie wir das seit Jahren von ihm gewohnt sind. Profundes Karatewissen gaben auch die DJKB-Instructoren Toribio Osterkamp und Risto Kiiskilä weiter, ebenso DJKB-Stützpunktleiter Julian Chees, Bundesjugendtrainer Markus Rues und Nationalcoach Thomas Schulze. Die weiteste Anreise hatten JKA-Instructor Keith Geyer aus Australien und JKA-Instructor Naka aus Japan.

Sensei Keith Geyer setzte seinen Trainingsschwerpunkt aufs Kumite. Bei ihm konnte man unter anderem Übungstechniken lernen, um in der Gruppe für bevorstehende Kämpfe zu trainieren (zu Keith Geyers Lebensweg siehe auch folgendes Interview). Sensei Naka konzentrierte sich in seinen

Trainingseinheiten auf die Körperkontrolle und darauf, dass wir insbesondere bei Wendungen immer die Körpermitte im Fokus behalten.

Organisator Xaver Eldracher und der Gasshuku e.V. zeigten sich in der Entscheidung bestätigt, 1. und 2. Dan zu einer gemeinsamen Trainingsgruppe zusammenzuführen; insbesondere das Kata-Training wurde dadurch entzerrt. Es war das vierte Gasshuku in Immenstadt. Die Beteiligung entsprach dem Niveau, das in Immenstadt in den Vorjahren erreicht wurde.

Die Teilnehmer profitierten vom erstklassigen Training und kamen voller Ideen und körperlich gestärkt aus den Übungseinheiten. Ihnen bleibt gesteigertes Wissen und körperliche Fitness, die es zu bewahren gilt. Wer noch nie bei einem Gasshuku mitgemacht hat, sollte sich das für das nächste Jahr vornehmen.

**Wir sehen uns im August 2015 in Tamm!**



**Risto Kiiskilä, DJKB-Instructor**

**Toribio Osterkamp, DJKB-Instructor**



**Julian Chees, Instructor**



**Markus Rues, Bundesjugendtrainer**

**Thomas Schulze, Nationalcoach**



# FÜR DAS WOHL VON KARATE **INTERVIEW** MIT KEITH GEYER

JKA Instructor Australien

Fotos: Sven Mikolajewicz, Text: Harald Fette

**FÜR KEITH GEYER WAR ES 2014 IN IMMENSTADT DAS ZWEITE GASSHUKU IN DEUTSCHLAND, ZU DEM ER ALS SENSEI EINGELADEN WURDE - NACH HANNOVER IM JAHR 2008. WIR SPRACHEN MIT KEITH ÜBER SEINE KARATEERFAHRUNGEN IN SÜDAFRIKA UND AUSTRALIEN.**

DJKB-Magazin: Was ist Ihr Eindruck vom Gasshuku?

**KEITH:** Der Standard in Deutschland ist sehr hoch. Ich bin beeindruckt vom Niveau der Teilnehmer, das ich heute beobachten konnte. Die deutsche Mannschaft lernte ich erstmals 1977 kennen. Damals schon war die gute Einstellung in der Mannschaft

zu spüren. Das ist so geblieben, Deutschland hat also seit jeher ein hohes Ansehen in der Karatewelt.

DJKB-Magazin: Wie schätzen Sie das Niveau im Vergleich zu Australien ein?

**KEITH:** Der Standard in Deutschland ist höher als bei uns in Australien. Wir sind



nur ein kleiner Verband und uns fällt es schwer, eine komplette Mannschaft für Wettkämpfe zusammenzustellen.

DJKB-Magazin: Ihr Werdegang im Karate begann ja in Südafrika. Welchen Einfluss hatte und hat das auf Ihr Karate?

**KEITH:** Karate in Südafrika ist geprägt von zwei Dingen.

Erstens hatte Südafrika schon immer eine starke Anbindung an Japan. Viele südafrikanische Karateka haben ein halbes Jahr oder länger in Japan gelebt und Karate gelernt. Das war schon der Fall, als noch kaum Leute aus dem Westen nach Japan gingen. Heute ist das nichts Besonderes mehr, aber damals schon. Was sie in Japan gelernt hatten, gaben sie in unserem Training in Südafrika weiter. Einen wichtigen

Einfluss hatte das „Early Birds“-Training unter Stan Schmidt, zu dem viele Trainer kamen. Das Training war hart und Stan achtete auch sehr auf die Etikette. Es war fast noch japanischer als in Japan. Diese Art zu trainieren hat sich auf das ganze Land übertragen.

Zweitens war unser Team unter der Apartheid nie bei internationalen Turnieren zugelassen. Die Entwicklungen verschiedener Verbände und Veränderungen im Kampfstil sind an uns vorbeigegangen. Wir haben uns nicht auf Wettkämpfe konzentriert, sondern auf die Wurzeln und die Grundlagen des Karate. So gesehen waren wir in Südafrika immer dem traditionellen Karate verpflichtet.

Übrigens gab es damals nur zwei Länder, aus denen wir in Südafrika Besuch beka-

men und zu denen wir Kontakt hatten: Zu Deutschland und den USA.

DJKB-Magazin: Sie haben sich auch in Japan aufgehalten und dort trainiert...

**KEITH:** Ja, ich hatte mehrere Aufenthalte in Japan. 1977 war ich in Japan und habe bei Sensei Kanazawa trainiert. Es gab eine Zeit im JKA, die ich die goldenen Jahre nennen würde – von den späten 60er Jahren bis in die 80er Jahre. Von JKA-Instruktoren wie Tanaka, Tabatha, Osaka und anderen habe ich viel aufgenommen.

DJKB-Magazin: Ihr Schwiegervater Stan Schmidt und Gründer des legendären „Early Birds“-Trainings hat Südafrika vor vielen Jahren verlassen, um im Ausland zu





unterrichten. Wie hat sich das auf Karate in Südafrika ausgewirkt?

**KEITH:** Als Stan das Land verließ, bildeten sich zwei Verbände. Ich finde, die Karateka hätten miteinander reden sollen. Aber leider haben wir es im Karate auch oft mit selbstbezogenen Menschen zu tun, die ihre eigenen Interessen wahrnehmen und nicht an die Gemeinsamkeiten und an das Wohl von Karate denken. Auch in Australien haben wir fünf Karate-Verbände.

DJKB-Magazin: Warum sind Sie nach Australien ausgewandert?

**KEITH:** Es war eine schwierige Zeit. Die Kriminalität in Südafrika hat uns zu schaffen gemacht – Entführungen, Vergewaltigungen, Autodiebstahl, Raub und Gewalt waren an der Tagesordnung. Und Raubüberfälle waren immer mit Gewalt verbunden. Ich habe drei Kinder, unser Sohn war 14 Jahre alt und würde bald den Führerschein machen. Unsere Töchter wurden älter. Wir machten uns ernsthaft Sorgen um die Zukunft unserer Kinder.

Für Karatekurse wurde ich immer wieder nach Australien eingeladen. Dort freundete

ich mich mit einem australischen Mitglied im Olympischen Komitee an und dieser bot mir seine Hilfe an. Ich erzählte ihm: Wenn ich einmal aus Südafrika auswandern würde, würde ich gerne nach Australien ziehen. Er schrieb eine Einladung im Namen des Olympischen Komitees, ich bewarb mich und hatte fünf Wochen später eine Aufenthaltsgenehmigung für Australien. Die musste ich innerhalb von fünf Jahren antreten, sonst würde sie verfallen.

Mit meiner Frau habe ich oft darüber gesprochen. Zu der Zeit war ich 47 Jahre alt, zum ersten Mal konnte ich von den Einnahmen durch Karateunterricht leben, mein Dojo lief gut. Und dann entschlossen wir uns, 2001 nach Australien zu ziehen. Wir taten es für die Sicherheit unserer Kinder. Ich vermisse Südafrika sehr. Aber es war die richtige Entscheidung, nach Melbourne zu ziehen.

DJKB-Magazin: In Australien haben sich noch weitere Karateka aus Südafrika niedergelassen. Sie haben einen eigenen Verband dort gegründet. Wie ist die Situation in Australien?

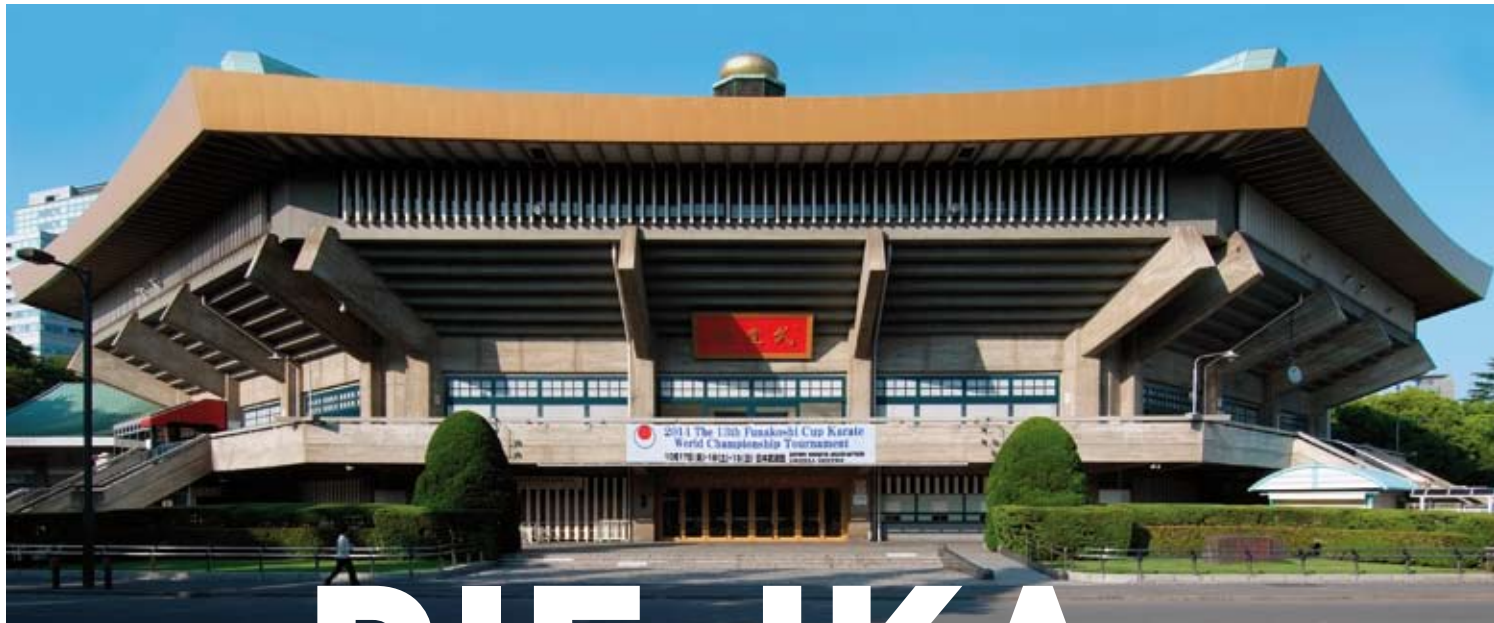
**KEITH:** In Australien hatte man wahrscheinlich das Gefühl, die Südafrikaner wollen den australischen Karateverband in Beschlag nehmen. Es gibt dort fünf Verbände. Aber wir haben uns zusammengesetzt, es gibt zwischen uns und einem weiteren Verband eine Zusammenarbeit. Wir laden uns gegenseitig zu unseren Seminaren ein und treten seit diesem Herbst auch gemeinsam auf. Das ist ein guter Anfang für das Wohl von Karate.

Wie schätzen Sie den japanischen JKA ein?

**KEITH:** Ich stufe das japanische JKA-Karate derzeit sehr hoch ein. Deren Standard ist nochmals enorm gestiegen und hat hoffentlich eine positive Ausstrahlung auf JKA-Verbände in anderen Ländern. Die Vormachtstellung der Japaner im Karate beruht meiner Meinung nach auf einer hervorragenden technischen Qualität.

DJKB-Magazin: Wir freuen uns, dass Sie beim Gasshuku dabei sind und mit uns zusammenarbeiten.

Vielen Dank für das Gespräch.



# DIE JKA- WELTMEIS- -TERSCHAFT 2014 IN TO- KYO





**DER BUDOKAN IN TOKYO - WAS FÜR EIN BEGRIFF IN DER WELT DES KARATE UND DER GESAMTEN BUDOWELT! DER ORT, WO SCHON UNZÄHLIGE KARATEGRÖSSEN WIE UNSER OCHI-SENSEI GRANDIOSE ERFOLGE ERRUNGEN UND SO KARATE-GESCHICHTE GESCHRIEBEN HABEN!**

An dieser Stätte durfte sich das DJKB-Team vom 17.-19. Oktober 2014 bei der JKA-WM präsentieren, um im Wettbewerb mit den anderen Nationen ihr Können im Kumite und in der Kata zu messen. Für etliche im Team war es nicht nur die erste WM, sondern auch der erste Besuch in Japan. Also schon mal eine tolle Sache! Aber kommen wir jetzt zur Meisterschaft!

Zu erwähnen ist, dass bei den Jugend/Junioren bis 21 Jahre mit Body-Protection gekämpft werden musste. Bei den Damen grundsätzlich alle, dazu kam bei ihnen selbstverständlich der übliche Brustschutz dazu! So „gerüstet“ ging es also los!

Für die Nominierungen im Jugendbereich zeichnet bekanntermaßen unser Bundesjugendtrainer **MARKUS RUES** verantwortlich. Und unabhängig von den Resultaten hatte er eine gute Auswahl an engagierten jungen Athleten zusammengestellt.

## FREITAG - 1. WETTKAMPFTAG

Im Kata-Shiai der 16-18 jährigen jungen Damen durften **LEONIE DIFFENE** (BKC Magdeburg), **HELENA PEJICIC** (Remagen) und **DIANA PFISTER** (Konstanz) den DJKB vertreten. Diese Drei gingen später auch in den Kumite-Shiai. In der ersten Runde, die leider auch die einzige war, zeigte Leonie eine sehr gute Heian Yondan. Doch ihre Gegnerin, Yokosuka aus Japan, war leider nicht zu bezwingen. Allerdings war die Japanerin sehr gut. Diana erging es nicht anders, auch sie musste der Japanerin Kobayashi den Sieg überlassen. Helena hatte da etwas mehr Losglück, sie bekam es mit der tschechischen Kämpferin Lucie zu tun. Es kam immerhin zum Stechen. Dieses verlor Helena, da

sie die Kata einfach zu schnell anging. Im Kumite-Shiai verlor Leonie ihren Kampf gegen die Schwedin Lindkvist. Diana kämpfte gut, führte sogar und verlor dennoch gegen die sehr große Dänin Pederesen. Und wenn ich sehr groß sage, meine ich fast zwei Köpfe größer. Helena gewann ihren ersten Kampf gegen die Engländerin Harverson mit sehr guter Kampfführung! In der nächsten Runde traf sie auf die Japanerin Mamuro, die mit Ippon die Runde für sich entschiedet. Mit dem rechten Bein trat sie Chudan Mawashi Geri, Jordan Mawashi Geri und anschließend Jordan Ura Mawashi Geri!

In derselben Altersklasse gingen bei den Jungs **LUCA WEINGÖTZ** (Baden-Baden), **STEVEN KAUN** (Calw), **HAMID JOFOUA** (Remagen) und **ALEXANDER ZOTT** (Kaiserslautern) an den Start. Luca kam im Kata-Shiai in die Endrunde, startete als erster und landete auf Platz 7. Nicht schlecht bei einer WM. Luca's Kata der Endrunde war „Empi“. Steven zeigte in der ersten Runde wie eigentlich immer eine gute Kata, doch Moto aus Japan blockierte das Weiterkommen. Hamid gab Runde eins an den Thailänder Romruen ab und Alexander hatte in seiner ersten Runde den Japaner Hirano mit an Bord, der dann allein weiterzog.

Luca bekam es im Kumite mit dem Russen Khatkov zu tun. Die Kampfzeit war um, ohne Punkte kam es zum Hikiwake. Also weiter. Für einen Tsuki bekam der Russe einen Wazari. Dann landete ein schneller Mawashi Geri voll im Gesicht von Luca. Hätte aber nicht sein müssen. Durch seine Angewohnheit, sich wegdrehend abzuducken, hatte er diesen Treffer selbst verschuldet. Beide Kämpfer wurden verwarnet. Letztendlich gewann der russische Kämpfer. Es wurde also nichts mit Runde zwei. Steven hatte zunächst ein Freilos, startete aber dann im Kampf gegen den Australier Vines richtig durch! Schnell holte er sich einen Wazari und gleich den zweiten hinterher! Super! Der nächste Gegner von Steven war der Tscheche Pacovsky. So wie Steven gestartet war, lag eine weitere Runde durchaus drin. Doch dieser Kampf ging auf „erstaunliche“ Art verloren. War-

um war nicht zu erkennen. Das weiß wohl nur der Kampfrichter. Hamid verlor seinen Kampf gegen den Japaner Miyasita (?). Ok., kann passieren, aber mit Pflichtentscheid des Hauptkampfrichters nach zweimal Hikiwake? Alexander ging mit Tsuki Jodan in seinem Kampf gegen den Portugiesen Marques in Führung, der allerdings gleich sofort mit derselben Technik aus. Der Kampf wurde hektisch und der Kontakt nahm zu, bis Alexander etwas schwerer getroffen wurde und längere Zeit vom Arzt begutachtet wurde. Zum Glück war es nichts Ernstes. Es ging also weiter und mit einem weiterem Tsuki Jodan gewann der Portugiese den Kampf.

In der Altersklasse der 19-21 jährigen ist bei den Damen nur **NADJA STUCHLIK** (Homburg) nominiert worden. Nach einem Freilos traf Nadja im Kata-Shiai auf die Argentinierin Gimenez, die sie in die Schranken weisen konnte. Mit der „Bassai Dai“ ging es in der Punkterunde weiter. Nadja's Kata war gut und solide, aber es reichte nicht für das Weiterkommen. Letztendlich kam der achte Platz dabei raus. Die Südafrikanerin Jordaan ist die erste Gegnerin im Kumite-Shiai. Gut gekämpft und den Sieg mit 2:1 geholt! In der darauffolgenden Begegnung mit der Japanerin Ida hatte Nadja dann das Nachsehen. Dennoch ist bei Nadja eine sehr gute Entwicklung zu erkennen!

Auch bei den Herren in dieser Altersklasse gab es nur eine Nominierung, nämlich **DENNIS KLASSEN** (Remagen). Der Argentinier Suarez unterlag Dennis in der ersten Runde des Kata-Shiai. Dennis wiederum musste sich dem Engländer Fox geschlagen geben. Der Däne El-Akioui erwartete Dennis zur ersten Kumite-Runde.

Schade für ihn, denn Dennis war gut drauf und gewann diese Begegnung! Auch der Argentinier Suarez hatte gegen den gut aufgelegten Dennis das Nachsehen. Mit zwei schnell aufeinander folgenden Wertungen gewann Dennis mit Awasete Ippon! Allerdings wartete jetzt das „Poolmonster“, der Japaner Haga. Ein sehr großer, kräftiger junger Mann, der sich seiner Erscheinung bewusst ist. Schnell und mit schnellen Techniken ging er sofort in den Gegner rein, um



jedes Mal mit einem Hüftwurf abzuschließen. Das durch das ständige Werfen der Gegner auch gut demoralisiert wurde, lag auf der Hand. Prompt bekam Dennis einen Tsuki Jodan ab, der den ersten Wazari für den Japaner brachte. Dann kam der nächste Jodan Tsuki, der Dennis niederstreckte. Nichts passierte, also Wazari für den Japaner, der mit Awasete Ippon wieder mal eine Runde für sich entschied. Dennis also raus, aber mit seiner Art der Kampfführung hatte er ein sehr gutes Bild abgegeben und konnte mit dem erreichten Viertelfinale zufrieden sein! Damit war der erste lange Tag der WM vorbei.

## SAMSTAG - 2. WETTKAMPFTAG

Der zweite WM-Tag war mit den Team-Wettbewerben sowie den Einzel-Disziplinen der Damen und Herren ausgefüllt. Zunächst wurden die Kata-Teams auf die Tatami gebeten. Mit **SARA BARADARAN** (Karlsruhe), **JEANNETTE BELLHÄUSER** (Kulmbach) und **MELISSA RATHMANN** (Remagen) ging ein neues Damen-Team an den Start. Und mit einer guten „Bassai Dai“ gelang den Dreien hinter Japan, England und Russland der Einzug ins Finale! Toll!

Im Finale, das am nächsten Tag stattfand, holten sie sich mit „Niju Shihō“ den dritten Platz, das ist für die erste WM große Klasse! Zu den zweitplatzierten Russinnen fehlten gerade mal zwei Zehntel!

Die Japanerinnen wurden natürlich Erste, mit großem Abstand, aber mit einer wirklich sehr guten „Goju Shihō Sho“.

Sara, Melissa und Jeannette gingen auch im Kata-Einzel an den Start. Als vierte Athletin in dieser Disziplin ging **JOANA TSESMELES** (Troisdorf) für den DJKB an den Start. Sara zeigte sich mit vernünftiger Kata, musste aber in Runde Zwei den Wettbewerb verlassen. Bei Jeannette war es das Gleiche, nur schon in Runde Eins. Hier wurde ihre südafrikanische Gegnerin besser bewertet.

Melissa präsentierte sich prächtig und kam so bis ins Halbfinale gut voran! Dort kämpfte sie eine gute „Bassai Dai“, die mit 40,8 Punkten bewertet wurde. Gar nicht

schlecht. Damit allerdings musste Melissa ins Stechen gegen die starke und erfahrene Italienerin Francesca Barnaba, die „Jion“ zeigte. Diese Kata wurde mit 41,1 Punkten belohnt. Melissa brachte wieder ihre „Bassai Dai“, die sie konzentriert und intensiv darstellte. Die Wertung mit 40,5 Punkten reichte aber nicht, um die Nase in diesem Stechen vorne zu haben. Sehr schade!

Joana zeigte ebenfalls tolle Kata und ließ erst die Kanadierin Coggins und dann die Australierin Geyer hinter sich. Kleine Randnotiz: Die australische Gegnerin war die Tochter von Keith Geyer-Sensei. Wie auch immer, auch Joana kam ins Halbfinale! Hier gelang Joana eine sehr gute „Empi“, wofür sie 40,6 Punkte bekam. Hinter den beiden japanischen Damen und der brasilianischen Athletin war das der vierte Platz und damit war die Finalteilnahme perfekt! Gut gemacht!

Im Kumite-Shiai ging Joana ebenfalls an den Start. Hier schaltete sie zunächst die Russin Kapralova mit Awasete Ippon aus. In Runde Zwei stand Joana der Japanerin Taguchi gegenüber. Mit zwei blitzschnellen Tsukis, einmal Jodan, einmal Chudan, beendete die Japanerin den Kampf zu ihren Gunsten. Wobei der zweite Tsuki vielleicht etwas zu schwach wirkte.

Ebenfalls im Kumite-Einzel starteten **CAROLINE SIEGER** (Hamburg), **BIANCA WALSBLEBEN** (HKC Magdeburg) und **MICHAELA REIN** (München). Diese Drei stellten auch das Kumite-Team der Damen dar. Caroline kam mit ihrer brasilianischen Gegnerin Brito nicht wirklich zurecht, hatte ein instabiles Bewegungsmuster und dementsprechend gab es kein Weiterkommen. Michaela hatte zwei tolle Kämpfe, musste aber in Runde Drei der Japanerin Hirose den Sieg überlassen. Bianca verlor ihren Auftritt gegen die Tochter des JKA-Instructors Shiina, die ebenfalls im Honbu-Dojo der JKA tätig ist.

Bei dem Wettbewerb der Kata-Teams Herren ging unser auf europäischer Ebene höchst erfolgreiches Team auf die Tatami. **DAVOR VRANJES**, **EMANUELE BISCEGLIE** und **GIOVANNI MACCHITELLA** (alle Frankfurt) waren als Kata-Team eigentlich schon zurückgetreten. Doch der gemeinsame Traum, gemeinsam bei einer WM in Ja-





pan zu starten, brachte den Rücktritt vom Rücktritt. Und da Nationalcoach **THOMAS SCHULZE** sich einverstanden erklärte, war der Weg frei. Im Übrigen hatte unser Nationalcoach es gut verstanden, das DJKB-Team mit einer guten Mischung aus Alt und Jung zusammen zustellen.

Zurück zum Kata-Team: Die „Empi“ in der Vorrunde war sehr gut, über die Technik der Drei muss man nach so vielen Jahren keine Worte mehr verlieren. Doch es war Nervosität zu spüren, sonst wären Emanuele (nach dem Sprung) und Davor (beim Teisho Uke) kleine Unsicherheiten beim Stand nicht passiert. Dennoch änderte das nichts am Finaleinzug, gemeinsam mit den Pool-Konkurrenten Japan, Ungarn und Kanada. In der Einzel-Disziplin Kata gingen Davor, Emanuele sowie **STEFAN EFFLER** (Viernheim) und **DENNIS BRAUN** (Bremen) in ihren Pools an den Start. Dennis hatte erst ein Freilos, dann verlor er mit Tekki Shodan gegen den Kanadier Tio. Wie schon bei den letzten Europameisterschaften brachte Dennis eine gute Kata auf die Tatami und wieder hatte er das Nachsehen in Runde Eins. Und schon wieder mit Tekki Shodan! Diese Kata sollte bei internationalen Meisterschaften für Dennis gestrichen werden! Davor verließ diesen Wettbewerb leider in der dritten Runde, nachdem seine „Kanku Dai“ dementsprechend bewertet worden war. Stefan schlug zuerst Sugihara aus Singapor, um dann gegen den Indonesier Sumayasa das Nachsehen zu haben. Und das trotz super Kata! Die Wertung war zweimal Shiro, zweimal Aka, der Hauptkampfrichter entschied sich gegen Stefan. Warum kein Stechen, um beiden Athleten noch eine Chance zu geben? So etwas ist einfach ärgerlich! Emanuele besiegte den Chinesen Zhang und hatte in Runde Zwei gegen den Titelverteidiger, den Japaner Kurihara, keine Chance.

Unser Kumite-Team Damen (bestehend wie schon oben erwähnt aus Caroline, Michaela und Bianca, zusätzlich stand Joana als Ersatz bereit) stellte sich, bereit zur ersten Runde, auf die Tatami und blickte ins Leere. Das Team aus Venezuela trat nicht an. Also eine Runde kampfflos weiter. Hier trafen unsere Damen auf das russische Team. Michaela gewann als Startkämpferin mit Awasete Ippon. Bei Bianca die glei-

che Wertung, nur gegen sie. Es hing also an Caroline, starke Nerven für so etwas hat sie eigentlich. Natürlich wollte ihre Gegnerin ebenfalls die Entscheidung für ihr Team holen. Es wurde hart, beide Kämpferinnen gingen schwer aufeinander los. Caroline schlug die Russin nieder, bekam einen Hansoku Chui! Irgendwann hatten beide einen Wazari, doch Caroline konnte den Fight mit Awasete Ippon für sich und das deutschen Team entscheiden! Das heißt im Klartext: Halbfinale gegen Japan!

**RAPHAEL STAUBACH** (Tamm), **PASCAL SENN** (Baden Baden), **STEPHAN WALSLER** (HKC Magdeburg), **FLORIAN BINDBEUTEL** (Marburg) und der junge **MANUEL RUES** (Konstanz) stellten sich als Kumite-Team der Konkurrenz. Als Ersatz hielt sich **JOACHIM REIN** (München) bereit. In der ersten Runde gab es keine besonderen Vorkommnisse, denn unsere Jungs schlugen die Kanadier mit 4:1! Die zweite Runde gegen Südafrika sah schon anders aus! Nach einem guten Kampf trennten sich Raphael und sein Gegner mit Hikiwake, jeder hatte einen Wazari. Pascal gewann mit Wazari, zwischendurch musste sein Gegenüber wegen Knieproblemen behandelt werden. Der dritte Kampf mit Stefan war ziemlich schnell, nein, eher hektisch. Er endete mit Hikiwake. Florian, super in Form, brachte einen klasse Ashibarai mit Tsuki an den Mann. Alle Flaggen zeigten Ippon für „Flo“! Doch halt, es gab Shugo. Die Besprechung der Kampfrichter endete, es gab nur Wazari. Der Hauptkampfrichter hätte Yame gesagt, nur keiner hatte es mitbekommen. Und wenn, wäre es in der Aktion von Florian zu früh gewesen. Da aber alle Ippon angezeigt hatten, gab es den Kompromiss mit den Wazari. Egal, Florian gewann mit Awasete Ippon! Manuel gab ein sehr gutes Bild ab und holte für das Team ein Hikiwake raus! Das war knapp und ein hartes Stück Arbeit gegen Südafrika! Aber unsere Jungs hatten eine starke Moral gezeigt und so die nächste Runde erreicht. Hier warteten die traditionell starken Belgier auf das deutsche Team. Raphael kämpfte sehr passiv und verlor sein Match. Fast könnte man sagen, er hatte es verschenkt. Pascal verlor ebenfalls, wie Raphael, mit einem Wazari gegen sich. Gegen den



schnellen Belgier fand Pascal kein Mittel. Stephan gewann zwar mit einem Wazari, aber es war ein sehr schwerer Sieg. Sein belgischer Gegner war sehr lang, sehr zappelig und kaum zu fassen. Florian gewann in einem großartigen Kampf mit Awasete Ippon! Unter anderem sah man von Florian einen klasse eingetauchten Chudan Tsuki! Der Youngster Manuel hielt sich gegen seinen schweren Gegner absolut tapfer und wachte kein Stück zurück! Dass er seinen Kampf mit Wazari verlor - geschenkt. Diese Runde wurde woanders verloren. Schade, schade, es war megaknapp! Somit sprang der fünfte Platz bei dieser WM raus.

Im Kumite-Einzel der Männer traf Pascal auf den Titelverteidiger, den Japaner Jimura. Vorher im Team hatte er es mit dem amtierenden Europameister Arnaud aus Belgien zu tun. Der Japaner gewann mit Awasete Ippon. Doch Pascal hatte sich super verkauft und hatte kein bisschen zurückgesteckt! Florian bezwang seinen schottischen Gegner McCormick in hervorragender Art und Weise mit zwei Wazari! Agrebi aus Monaco war sein nächster Kontrahent. Ein starker und sehr fordernder Kämpfer, der sich schnell seinen Wazari holte. Doch ebenso schnell konterte Florian und holte sich zwei

Wazari und den Sieg! Der Japaner Nemoto wartete dann auf Florian. Ein blitzschneller Feger von Florian, beide fallen! Florian war keine leichte Aufgabe für den Japaner.

Dann aber holte sich Nemoto zwei Wazari und Florian ist raus!

Mit 2:0 besiegte Stephan den Schweden Andersson. Um dann leider mit Ippon gegen den Norweger Skatun zu verlieren. Raphael kämpfte sich in seinem Pool durch,



Nationalcoach Thomas Schulze und das Frauen-Kata-Team mit ihrer Bronzemedaille; Sara Baradaran (Karlsruhe), Jeannette Bellhäuser (Kulmbach) und Melissa Rathmann (Remagen)

bis er auf den Japaner Chubachi traf. Dieser bekam aus dem Nichts einen Ippon... für Nichts! Und Raphael stand mit leeren Händen da. Große Buh-Reaktion des Publi-



Bundesjugendtrainer Markus Rues mit seinem Team auf Sightseeingtour (Foto: M. Rues)

kums, wie auch im anderen Pool bei Jimura. Dieser gewann ebenfalls seinen Kampf, obwohl ihn sein russischer Gegner auseinandergenommen hatte.

## SONNTAG - 3. WETTKAMPFTAG

Der Sonntag, der dritte Wettkampftag, war den finalen Entscheidungen vorbehalten.

Wie vorhin schon erwähnt, holte sich das Kata Damen-Team den dritten Platz. Im Einzel-Finale der Damen waren acht Athletinnen angetreten, darunter erfreulicherweise unsere Joana. Bei ihrer ersten Finalteilnahme bei einer WM erreichte sie mit einer stabilen „Goju Shiho Sho“ einen sehr guten fünften Platz! Große Klasse, zumal vor ihr nur Japanerinnen waren!

Das Kata-Team der Herren hatte im Finale

ebenfalls acht Konkurrenz-Teams, unter ihnen auch das kanadische Team. Dieses Team erreichte den zweiten Platz mit einer wahnsinnig tollen „Unsu“, die kraftvolle dynamische Techniken enthielt. Das war eine Kata ohne jegliche Show, eigentlich so, wie es uns seit Jahrzehnten Ochi-Sensei lehrt. Dieses Team hat mir persönlich am meisten gefallen. Erster wurde natürlich Japan, dessen Team aber aufgrund seiner Leistung mit der „Sochin“ schlichtweg nicht zu toppen war. Dritter wurde das Team aus Ungarn mit „Goju Shiho Sho“ und Vierter mit der Kata „Sochin“ wurde Russland. Unser Team

zeigte seine Final-Kata, die „Unsu“. Über die Interpretation dieser Kata von Davor, Emanuele und Giovanni noch etwas zu schreiben, ist schlicht überflüssig. Wir alle



kennen sie und haben sie ein ums andere Mal bewundert und bestaunt. Es wurde ein guter fünfter Platz erreicht, das geht in Ordnung. Jedoch hatte die Kata von außen betrachtet keine gute Schärfe, es fehlte an der üblichen Ausstrahlung. Hintendran waren noch die USA, Monaco und Südafrika. Unser Kumite-Team Damen hatte für das Halbfinale das große Los gezogen und sah sich dem japanischen Team gegenüber. Michaela brachte sich sehr gut ein, verlor aber den Auftakt mit Awasete Ippon. Mit diesem Ergebnis musste auch Bianca von der Tatami runter, aber auch sie hatte eine ordentliche Vorstellung abgeliefert! Damit war es entschieden, dennoch lieferte Caroline einen grandiosen Kampf gegen Mai Shiina! Die Japanerin gewann mit Wazari, aber Caroline hatte sie mit starken Jodan Tsukis permanent unter Druck gehabt. Im zweiten Halbfinale Kumite-Team der Damen trafen England und Norwegen aufeinander. England siegte und war somit im Finale gegen Japan. Dieses gewannen die Japanerinnen.

Der dritte Platz musste also zwischen Deutschland und Norwegen ausgekämpft werden. Und es war keine leichte Begegnung. Michaela hatte mit 1:2 das Nachsehen. Ein prima Kampf von Bianca endete mit Hikiwake, Wazari auf beiden Seiten. Jetzt ein Sieg, das wär's! Leider fand Caroline nicht zur Form des Kampfes gegen Shiina. Es war ein hektischer Kampf, beide Kämpferinnen erzielten einen Wazari. Dann jedoch gab es Hansuku Make wegen mehrfachen starken Kontakt für Caroline und der dritte Platz war futsch.

Schlussbemerkung:

Es war eine tolle, gut besetzte WM, bei der das DJKB-Team ordentliche Platzierungen erreicht hat, das muss anerkannt werden. Die Kampfrichterleistungen waren im Großen und Ganzen in Ordnung, aber natürlich gab es ein paar Ausreißer. Unverständlich allerdings, warum unsere Kampfrichter Ronny Repp und Andreas Leitner kaum bis gar nicht eingesetzt worden sind. Im Gegensatz zu Markus Rues, der ab dem zweiten Wettkampftag als Hauptkampfrichter etliche Runden leiten durfte.

Die Japaner haben abgesahnt. Der übliche Reflex: Klar, die Kampfrichter. Dem muss ich für diese WM widersprechen. Beson-

ders der Kata-Wettbewerb war eine Demonstration des Könnens, das muss man neidlos zugeben. Die Japaner haben es geschafft, das Niveau von der WM 2011 in Thailand um ein Deutliches anzuheben. Im Kumite-Bereich gab es ab und zu die berüchtigte Hilfe der Kampfrichter, doch längst nicht so, wie wir es kennen. Es bleibt abzuwarten, ob es ein Trend ist oder nur Zufall.

**EIN HERZLICHES „DANKE SCHÖN“ AN ALLE AKTIVEN, KAMPFRICHTER UND COACHES UND DEM TEAMARZT DR. RAINER REICHEL SOWIE DEN DEUTSCHEN FANS! OSS!**



Fotos: Klaus Wiegand

Toribio Osterkamp,  
DJKB-Instructor

### KUMITE TEAM MÄNNER

1. Japan
2. Belgien
3. Chile
- 5. Deutschland**  
Stephan Walsleben (Magdeburg), Raphael Staubach (Tamm), Florian Bindbeutel (Marburg), Manuel Rues (Konstanz), Pascal Senn (Baden-Baden/Pforzheim), Joachim Rein (München)

### KUMITE TEAM FRAUEN

1. Japan
2. England
3. Norwegen
- 4. Deutschland**  
Caroline Sieger (Hamburg), Michaela Rein (München), Bianca Walsleben (Magdeburg), Joana Tsesmeles (Troisdorf)

### KUMITE EINZEL MÄNNER

1. Koji Chubachi (Japan)
2. Rikiya Iimura (Japan)
3. Keisuke Nemoto (Japan)
- Supa Ngamphuengphit (Thailand)

### KUMITE EINZEL FRAUEN

1. Satomi Taguchi (Japan)
2. Mai Shiina (Japan)
3. Cifkova Petra (Tschechien)
- Yuki Ito (Japan)

### KATA TEAM MÄNNER

1. Japan
2. Kanada
3. Ungarn
- 5. Deutschland**  
Davor Vranjes (Frankfurt), Giovanni Macchitella (Frankfurt), Emanuele Bisceglie (Frankfurt)

### KATA TEAM FRAUEN

1. Japan
2. Russland
- 3. Deutschland**  
Sara Baradaran (Karlsruhe), Jeannette Bellhäuser (Kulmbach), Melissa Rathmann (Remagen)

### KATA EINZEL MÄNNER

1. Hidemoto Kurihara (Japan)
2. Daisuke Ueda (Japan)
3. Kazuaki Kurihara (Japan)

### KATA EINZEL FRAUEN

1. Miki Nakamachi (Japan)
2. Ayano Takagi (Japan)
3. Nao Hikawa (Japan)
- 5. Joana Tsesmeles (Troisdorf)**

### KATA EINZEL MÄNNER 16-18 JAHRE

1. Ryuji Moto (Japan)
2. Shunya Umeyama (Japan)
3. Shoki Hirano (Japan)
- 7. Luca Weingötz (Tauberbischofsheim/Baden-Baden)**



# SCHULKARATE FÜR DIE KLEINEN

**Karateunterricht an der Schule hat in Japan eine lange Tradition.  
Sensei Tomie Ochi leitete in Hannover ein Großereignis in punkto Schulkarate.**

Autor: Dietlind

Über 130 Grundschüler waren schon seit Wochen aufgeregt. Sensei Tomie Ochi sollte in Hannover erst in der Grundschule und anschließend im Gymnasium einen Karatelehrgang geben. Doch in Frau Ochis Heimatstadt Bottrop, im ganzen Ruhrgebiet, fuhr an diesem Wochenende im Juni kein Zug mehr. Der Sturm hatte alle Strecken stillgelegt. Wir hatten mit einer Absage gerechnet, aber Frau Ochi setzte sich kurzerhand in ein Taxi und gelangte rechtzeitig in die Grundschule Brüder-Grimm.

„Ich konnte doch die über 200 Schüler in Hannover nicht enttäuschen“, sagte Frau Ochi gut gelaunt nach 250 km Fahrt. Man sah ihr die Odyssee, die vergebliche Suche

nach einem Bahnhof mit fahrenden Zügen und das anschließende Gerangel in langen Warteschlangen um Taxis nicht an. Ausgeglichen und entspannt saß sie eine halbe Stunde vor der Zeit mit einer Tasse Kaffee im Lehrerzimmer.

### **WAS FÜR EINE AUFGABE ERWARTETE SIE IN HANNOVER!**

Drei Einheiten, über 90 Erstklässler und die Fortgeschrittenen-AGs der zweiten und dritten Klassen der Grundschule Brüder-Grimm blickten erwartungsvoll in die Runde. Daran anschließend kam das Schulkarate Hannover im Gymnasium

Ricarda-Huch-Schule zum Zug: 12 Schülerassistententrainer der Leistungs-AG der Gymnasien waren auf zwei Lehrgänge mit 80 und 70 Schülern verteilt. Frau Ochi sagte später, sie habe noch nie so viele junge Karateka an einem Tag unterrichtet.

Die Assistententrainer wurden anschließend für ihre Leistungen für das Schulkarate geehrt. Frau Ochi hatte auch ein großes Geschenk vom Karateverband DJKB im Gepäck. Sie überreichte der Grundschule GS-Brüder-Grimm ein neues Zertifikat: Es bescheinigt der Schule, alle Voraussetzungen zu haben, um traditionelles Karate im Sinne des DJKB unterrichten zu dürfen.





Und das nicht nur im AG-Bereich, sondern auch im Unterricht! Hier sind sie bestimmt die einzige Grundschule Niedersachsens.

Alle Schüler der ersten Klasse der Grundschule trainieren vormittags wöchentlich Karate und viele wechseln später in die Karate-AG der Schule und ins Karate-Dojo-Hannover. Nach der Grundschule ist jedoch nicht Schluss. Die GS-Brüder-Grimm kooperiert mit zwei umliegenden Gymnasien, der Ricarda-Huch-Schule und der Käthe-Kollwitz-Schule, an denen die Schüler auch später weiter Karate trainieren können. Seit 8 Jahren läuft das Angebot. Die ersten Schüler haben an der Ricarda bereits ihre Braungurtprüfung bestanden.



Frau Ochi wechselte dann auch am Nachmittag an die Ricarda-Huch-Schule – Hannovers Hochburg des Schulkarate - und gab einen großen Lehrgang für alle Schul-AGs der „Großen“. Auch die Ricarda-Huch-Schule bekam ein Zertifikat für ihre hohe Qualität in den Karate-AGs, die Turnierfolge und ihre aktive Assistenztrainerausbildung (in zwei 2 Kindergruppen von 5-8 Jahren und den Anfänger-AGs).

Ungefähr 70 Schüler mussten dann noch einmal voll einsteigen. Am Ende waren die Anzüge klitschnass und die SchülerInnen unendlich dankbar und zufrieden. Für Frau Ochi war aber der Arbeitstag noch lange nicht zu Ende, denn alle Schüler wollten ihren Gurt signiert haben. Im Hotel, beim Chinesen und auf der Autofahrt zurück nach Böttrup schrieb Frau Ochi gewissenhaft ihr Autogramm auf die vielen Gurte.



Assistenztrainerehrung mit Urkunde.

Einen herzlichen Dank an Frau Ochi, die unseren Kindern so ausgeglichen und fröhlich entgegengetreten ist. Sie ist eine beeindruckende Persönlichkeit, ihr Lehrstil war allen Kindern genau angepasst, wir Lehrer hatten eine Gänsehaut allein vom Zuschauen.

Dank gilt auch Herrn Göbber und seinem Team, das unsere Assistenztrainer und Frau Sensei Ochi so liebevoll umsorgt haben. Es dürfte Deutschlands größter Schulkaratelehrgang gewesen sein, der im Juni in Hannover stattfand.

Foto links: Gesamtschule-Brüder-Grimm erste Klasse Tomie Ochi.

Foto oben quer: Angrüßen in der Klasse 1c und 1d.

Foto rechts oben: Grundschule mit Erstklässlern und der Karate-AG.

Foto rechts unten: Tomie Ochi beim Signieren der Kyu-Gürtel nach der Prüfung.



Abschlussbild, geschafft! 13 Trainingseinheiten und eine erlebnisreiche Woche liegen hinter den Teilnehmern.

# BUNDESJUGENDLEHRGANG IN WETZLAR MIT ANIKA LAPP & MARKUS RUES



Die Kinder und Jugendlichen waren super motiviert.



Starkes Ki :-]



Morgengymnastik



Gruppenarbeit im Training.



Slackline... gar nicht so einfach.



Das Tischtennisturnier ist jedes Jahr heiß umkämpft.



In der letzten Juliwoche trafen sich 75 Kinder und Jugendliche sowie insgesamt 10 Betreuer mit Bundesjugendtrainer Markus Rues und Anika Lapp in Wetzlar. Anlass war der diesjährige Bundesjugendlehrgang. Die Teilnehmer kamen aus allen Teilen Deutschlands, von Magdeburg bis Konstanz.

Die Sport- und Bildungsstätte in Wetzlar bot einmal mehr alles, was eine harmonische und abwechslungsreiche Karatewoche braucht. Nachdem die Teilnehmer

Das Oberstufentraining fokussierte sich auf die korrekte Ausführung von Kizami-Tsuki und Gyaku-Tsuki sowie deren Kombination. Es war faszinierend zu erleben, wie Hübi bereits beim Aufwärmtraining alles aus der Gruppe herausholte.

Nachdem das Mittagessen verdaut war, vertiefte Anika unsere Einblicke in die Katas Tekki-Shodan und Jion. Eine sehr gelungene Trainingsalternative war hier das gemeinsame Laufen der Katas als Kata-Mannschaft. Die Tekki-Shodan ließ Anika

te, nicht zu schwitzen. Um dies einzuhalten hatten Anika und Hübi ein Stationentraining inszeniert. An insgesamt zehn Stationen wurden verschiedene Karate-Kombinationen trainiert, zunächst mit dem linken Bein vorne, dann mit dem rechten, beides jeweils eine Minute, bevor es zur nächsten Station ging. Spätestens an Station Nummer drei floss der Schweiß dann wirklich bei allen. Die obligatorischen zehn Tsukis bildeten dann den Abschluss dieser Trainingswoche.



Morgenappell... nach dem Durchzählen werden Schlafmützen aus dem Bett geholt.



Der eigentliche Anlass des BJL... Training.



Lagerleben, geordnetes Chaos.



Tanzen im Regen.



Überraschungsbesuch: DJKB-Instructor Ronald Repp mit Ehefrau.

am Sonntag ihre Zimmer bezogen hatten, traf man sich um 17.30 Uhr zur Lagebesprechung. Markus „Hübi“ Rues erläuterte zunächst die Regeln wie Bettruhe und Trainingszeiten. Hier schon ein Lob an alle Teilnehmer: Die Regeln wurden mit vorbildlicher Disziplin eingehalten. Die gesamte Woche stand im Zeichen der Harmonie.

**ZUM TRAINING:** Jeden Morgen um kurz vor sieben stand die gesamte Teilnehmer-schar in Reih und Glied auf dem Hof. Es ging ans Joggen. Für den einen eine Leichtigkeit, für andere eine große Herausforderung, die aber letzten Endes jeder erfolgreich meisterte. Anschließend ging es in die Trainingshalle. Dort wurden abwechslungsreiche Dehnübungen durchgeführt. Anika und Hübi wechselten sich hier von Tag zu Tag ab. Bei der Abreise am Freitag-Mittag sah man in fröhliche Teilnehmergesichter. Wahrscheinlich waren die Teilnehmer froh, den nächsten Morgen wieder mit einem anderen Ritual zu beginnen, aber auch darüber, sich eine ganze Woche einem für sie eher unüblichen Ritual mit Erfolg gestellt zu haben.

Nach dem Frühstück begann das Training in zwei Gruppen (bis 5. Kyu und ab 4. Kyu). Hübi legte in der Unterstufe den Schwerpunkt auf verschiedene Kumite-Formen.

sowohl normal als auch ura trainieren, um anschließend die Kata mit dem Partner als Spiegelbild zu trainieren.

**RAHMENPROGRAMM:** Gemeinsam mit dem Betreuerstab entwickelten Anika und Hübi ein sehr abwechslungsreiches Programm: Von Fußball- und Basketballturnieren über Cube-Schach und das Balancieren auf einer Slackline, bis hin zu einem gemütlichen Kino-Abend wurde den Teilnehmern alles geboten. Ein Highlight war zudem der trainingsfreie Donnerstag-Nachmittag. Diesen nutzten wir für einen Ausflug zum Wetzlarer-Freibad.

**FAZIT:** Eine Unterkunft mit Trainingshalle, gut ausgestatteten Zimmern und einer wirklich sehr guten Küche.

Ein Training, was genau durchdacht war und viele neue Erkenntnisse bot dank zwei Trainern, die wissen, wie man junge Karateka motiviert. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit einer ganzen Menge Spaß. Und dazu sehr disziplinierte Teilnehmer, über die man sich zu keiner Zeit beschweren konnte.

**ABSCHLUSS:** Hübi versprach, dass die letzte Einheit am Freitag-Morgen zwar nur 40 Minuten dauern sollte, dass man sich aber auch keine Sorgen zu machen brauch-

## DANKESCHÖN:

- An alle teilnehmenden Kinder und Jugendlichen für ihr fleißiges Mitmachen, Disziplin und Freude!
- An den Betreuerstab für die gute Zusammenarbeit!
- An das Personal der Sport- und Bildungsstätte Wetzlar für die nette Gastfreundschaft!
- Das größte Dankeschön an Hübi & Anika, die ein Spitzen-Training gegeben haben, alles super organisiert und uns Vorfreude auf das nächste Jahr vermittelt haben!



Die MacherInnen: Hübi & Anika

Also dann, wir sehen uns nächstes Jahr in Wetzlar zum Bundesjugendlehrgang '15!!!

**Oss!!!** Moritz Kachel



# **KATA-SPEZIAL 2015**

## **14. BIS 17 MAI 2015**

### **GROSS-UMSTADT / HESSEN**

Informationen unter:

[www.karate-dojo-gross-umstadt.de](http://www.karate-dojo-gross-umstadt.de) & [www.karate-gasshuku.de](http://www.karate-gasshuku.de)



# **GASSHUKU 2015**

## **03. BIS 07. AUGUST 2015**

### **TAMM / BW**

Informationen unter:

[www.gasshuku.tv-tamm.de](http://www.gasshuku.tv-tamm.de) & [www.karate-gasshuku.de](http://www.karate-gasshuku.de)



# LEHRGANG FÜR KINDERTRAINER **TEIL I** & **TEIL II**

## Teil I:

Wegen der großen Nachfrage bietet Bundesjugendtrainer Markus Rues 2015 nochmal 4 Lehrgänge Teil 1 an. Es handelt sich nur um einen Lehrgang pro Jahr, **also bitte nur für eine Stadt anmelden**. Sinn und Zweck dieser Lehrgänge ist, den Kindertrainern kindgerechte Übungsformen zu vermitteln. Neben theoretischen Kenntnissen stehen die praktischen Trainingsmethoden mit Kindern im Vordergrund.

**Teilnahmeberechtigt sind alle Kinder- und Nachwuchstrainer und Trainer im DJKB. Jeder Teilnehmer erhält eine offizielle DJKB Teilnehmerkunde.**

## TERMINE DER LEHRGÄNGE:

**20. Juni 2015: Troisdorf | 27. Juni 2015: Hamburg**  
**04. Juli 2015: Remseck am Neckar / Ortsteil Aldingen**  
**19. September 2015: Leipzig**

## Teil II:

Bundesjugendtrainer Markus Rues bietet 2015 den 2. Teil der Lehrgänge für Kindertrainer an. Diese Lehrgänge sind nur für Karateka bestimmt, die bereits Teil 1 absolviert haben. Um Missverständnisse zu vermeiden, wird auch hier darauf hingewiesen, dass es sich nur um einen Lehrgang handelt, **also bitte nur für eine Stadt anmelden**. Im 2. Teil des Kinderlehrgangs werden die Erfahrungen der Kindertrainer nach dem ersten Lehrgang erörtert und besprochen. Ein wichtiger Bestandteil des Lehrgangs wird das Kihon-Ippon-Kumite sein sowie die Einführung zum Jiyu-Ippon-Kumite und zum Jiyu-Kumite. Ferner wird das Kata-Training kindgerecht gelehrt.

**Teilnahmeberechtigt sind alle Kinder-, Nachwuchstrainer und Trainer im DJKB, die bereits Teil 1 absolviert haben.**

## TERMINE DER LEHRGÄNGE:

**14. März 2015: Heidelberg | 26. September 2015: Hannover**

## Vorraussetzungen je Lehrgang:

**Teilnehmerzahl:** Auf 30 Personen beschränkt  
**Lehrgangsgebühr:** 20,- €  
**Mindestalter:** 16 Jahre

## Anmeldung:

Bitte die Anmeldung mit: Vor- und Zuname, Altersangabe, Graduierung, Dojo, Datum und Stadt des gewünschten Lehrgangs, E-Mailadresse und Telefonnummer an:

**Karate-Fitness-Dojo-Konstanz@t-online.de**

Nach der Anmeldung bekommt der Teilnehmer eine Anmeldebestätigung und zwei Wochen vor dem Lehrgang eine Ausschreibung per E-Mail zugesendet.

## Themen Lehrgang Teil I:

10.00 - 11.00 Uhr Allgemeine Theorie, Erfahrungen, Diskussion  
11.00 - 11.45 Uhr Warmarbeit für Kinder, Koordinationsübungen, Geschicklichkeits- und Kampfspiele  
11.45 - 12.30 Uhr Kihon kindgerecht, Übungsformen  
12.30 - 14.00 Uhr Mittagspause  
14.00 - 14.45 Uhr Kata Übungsformen, Hilfestellung bei Wendungen und Ablauf  
14.45 - 15.30 Uhr Kumite, Distanztraining, Abwehr & Konter, Training mit und ohne Faustschützer  
15.30 - 16.00 Uhr Kaffeepause  
16.00 - 17.00 Uhr Grundlegende Kumite-Prinzipien  
17.00 - 17.30 Uhr Abschlussbesprechung

## Themen Lehrgang Teil II:

10.00 - 10.45 Uhr Allgemeine Theorie, kurze Wiederholung, Faustschützer  
10.45 - 11.30 Uhr Erfahrungen und Erörterungen aus Teil 1  
11.30 - 12.30 Uhr Kihon-Ippon-Kumite  
12.30 - 13.45 Uhr Mittagspause  
13.45 - 14.45 Uhr Jiyu-Ippon-Kumite  
14.45 - 15.45 Uhr Einführung zum Jiyu-Kumite  
15.45 - 16.00 Uhr Pause  
16.00 - 17.00 Uhr Kata: Übungsformen, Wendungen & Ablauf  
17.00 - 17.30 Uhr Abschlussbesprechung





12

2  
8  
2

Mg  
Magnesium

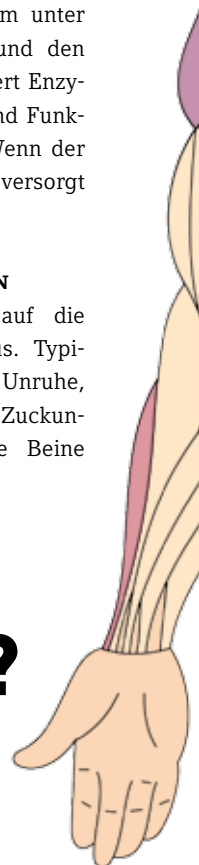
24.305

Verspannte Muskeln können auch zur Verschiebung von Wirbeln oder Knochen führen. So entstehen Rückenschmerzen oder es kommt zu einer Verschiebung des Knochengerüsts.

In den Muskeln sorgt Magnesium unter anderem für die Regeneration und den Muskelaufbau. Magnesium aktiviert Enzyme, die die Energieversorgung und Funktion der Muskeln beeinflussen. Wenn der Körper mit zu wenig Magnesium versorgt ist, können Krämpfe entstehen.

**2. MAGNESIUM IN DEN NERVEN**

Magnesiummangel wirkt sich auf die Nerven mit Übererregbarkeit aus. Typische Symptome sind Nervosität, Unruhe, Schlaflosigkeit, Stressanfälligkeit, Zuckungen, Taubheitsgefühle, unruhige Beine oder nächtliches Zähneknirschen.



# IRGEND SO EIN MINERALSTOFF?

Von Peter Schuler

**UNSER MAGNESIUMBEDARF RICHTET SICH NACH DER KONSTITUTION UND ÄUSSEREN UMSTÄNDEN. ABER EINES IST SICHER: JEDES LEBEWESEN BENÖTIGT MAGNESIUM – DAS MINERAL IST LEBENSNOTWENDIG.**

Neulich hat mich nach dem Training eine Karate-Kollegin nach ein paar Tipps gegen Wadenkrämpfe gefragt. Dabei sind wir schnell beim Thema Magnesium gelandet. Denn das bekannteste Merkmal für einen Mangel an Magnesium sind Wadenkrämpfe. Auch Taubheitsgefühle in den Extremitäten – also den Armen, Beinen oder Füßen - sowie schmerzhaft Muskelverspannungen können eine Folge sein. Die Wirkung von Magnesium im Körper ist vielfältig und hat beträchtliche Auswirkungen auf viele wichtige Vorgänge im Menschen. So zählt Magnesium zu einem der lebenswichtigsten Mineralstoffe für unseren Organismus.

Magnesium mischt bei über 300 verschiedenen (und wichtigen) biochemischen Prozessen in unserem Körper mit. Mineralstoffe wie Magnesium können von unserem Körper nicht selbst produziert werden. Wir müssen sie über die Nahrung aufnehmen. Viele Menschen – meiner Meinung sogar die meisten – leiden jedoch an einer Unterversorgung an intrazellulärem Magnesium, also dem Magnesium IN unseren Zellen. Die Folgen davon werden meist nicht direkt einem unerkannt gebliebenen intrazellulären Magnesiummangel zugeschrieben.

**UNSER KÖRPER BENÖTIGT MAGNESIUM AUF VIELFÄLTIGE WEISE:**

**1. MAGNESIUMBEDARF IN DEN MUSKELN**

Jeder von uns kennt Verspannungen in Nacken-, Schulter- und Rückenbereich.

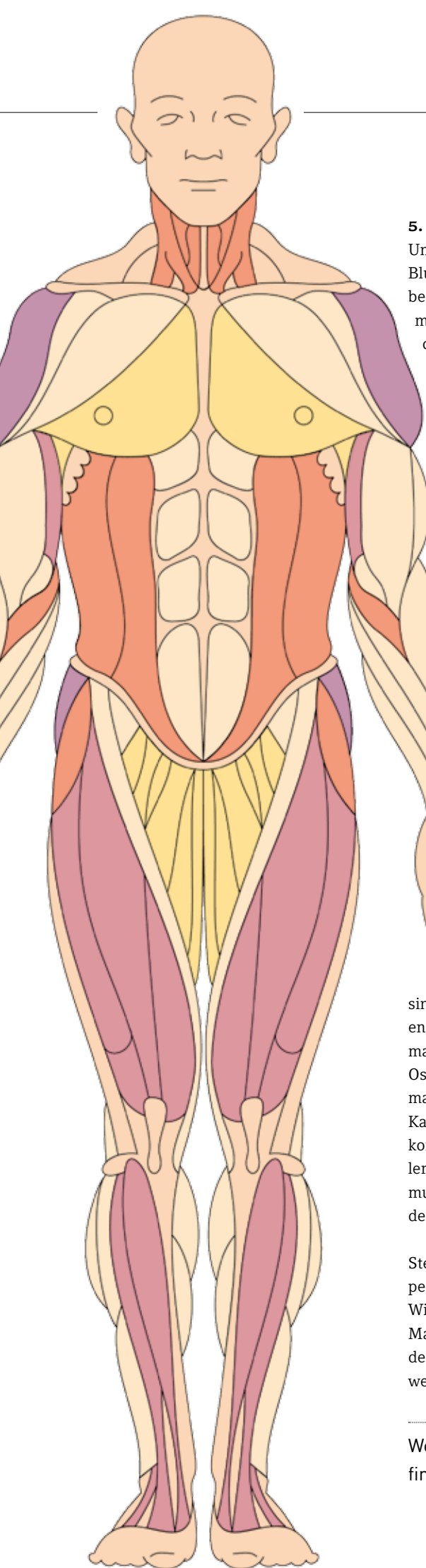
**3. FETTABBAU UND ENERGIEGEWINNUNG**

Magnesium ist für viele Prozesse bei der Energiegewinnung zuständig. So wird bei fehlendem intrazellulären Magnesium die Energieproduktion gehemmt. Die Produktion von Glucose Phosphat wird verlangsamt oder findet nicht mehr ausreichend statt. Magnesium ist auch für die ATP-Produktion wichtig.

Ein Mangel kann die Ursache für Schwäche, Müdigkeit und chronische Erschöpfung sein.

**4. DIE KÖRPEREIGENE SELBSTVERTEIDIGUNG - UNSER IMMUNSYSTEM**

Bei einem Magnesiummangel wird das Abwehrsystem geschwächt, die Zahl der weißen Blutkörperchen wird reduziert, die Durchblutung ist verringert. Dadurch steigt die Gefahr einer Infektion wie Grippeerkrankung oder Erkältung.



**5. DER ZUCKERSTOFFWECHSEL**

Um nach einer reichlichen Mahlzeit den Blutzucker-Spiegel zu senken, wird Insulin benötigt. Bei intrazellulärem Magnesiummangel werden der Nährstofftransport in die Zelle und die Ausfuhr verbrauchter Stoffe aus der Zelle nicht genügend gefördert.

**6. DIE NIERENFUNKTION**

Zusätzlich kann sich die Nierenfunktion verändern und Magnesium wird über den Harn verstärkt ausgeschwemmt.

**7. MAGNESIUM & DIE ATMUNG**

Magnesium wirkt positiv auf die Lungenfunktion. Bei Asthma wirkt Magnesium entspannend auf die Bronchialmuskulatur und verringert damit die Atemwegsverkrampfung. Außerdem hemmt Magnesium die durch Kalzium vermittelte Histamin-Ausschüttung und schwächt so den Entzündungsprozess der Bronchialschleimhaut, etwa bei einer allergischen Reaktion.

**8. DIE KNOCHEN, MAGNESIUM & KALZIUM**

Magnesium und Kalzium sind Gegenspieler im Körper und hängen eng zusammen. Bei einem Magnesiummangel wird beispielsweise auch eine Osteoporose nicht besser. Bei Magnesiummangel kann es auch zu einer vermehrten Kalziumeinlagerung in anderen Geweben kommen. Das ist besonders für uns Sportler mit immer wiederkehrenden leichten muskulären Verletzungen nicht gerade förderlich.

Stellt sich noch die Frage, wie hoch das persönliche intrazelluläre Magnesium ist. Wie kann man feststellen, ob man einen Mangel an Magnesium hat? Hier können der Hausarzt oder der Sportmediziner weiterhelfen: Das intrazelluläre Magnesi-

um wird allerdings nicht standardmäßig erhoben und die Bestimmung wird auch nicht von der Krankenkasse bezahlt. Deshalb muss man die Analyse bei einem Labor selbst bezahlen: Das liegt bei ca. 38-50 Euro, die meiner Meinung nach gut investiert sind.

Der Bedarf an Magnesium ist individuell und liegt bei Sportlern bei 400 bis 500 mg pro Tag. Im Internet finden sich auch Programme, um sich je nach Speiseplan ausrechnen zu lassen, wieviel Milligramm Magnesium man am Tag zu sich genommen hat. Mit der durchschnittlichen Nahrung werden etwa 300 mg täglich aufgenommen. Man kann mit dem Verzehr von Nüssen, Getreide, Fisch, Hülsenfrüchten, sowie Obst und Gemüse den Magnesiumhaushalt langfristig steigern.

Und dann sind da noch die Nahrungsergänzungsmittel: Auch über Magnesium in oraler Arzneiform kann man längerfristig den intrazellulären Mangel wieder ausgleichen.

Kann ein Mensch aber auch zu viel Magnesium aufnehmen? Eigentlich nein. Da Magnesium auch als natürliches Abführmittel eingesetzt wird, wirkt es bei einer übermäßigen oralen Einnahme auch abführend. Bei eingeschränkter Nierenfunktion und einigen Herzerkrankungen sollte man nur nach ärztlicher Rücksprache Magnesium substituieren.

Die intravenöse (also extrazelluläre Form) Gabe ist den Ärzten in Notfallsituationen vorbehalten. Veränderungen am extrazellulären Magnesiumgehalt werden von unserem Körper in nur sehr kleinen Spielräumen toleriert und damit unter Umständen gefährlich.

Die meiner Ansicht nach effektivste Art, Magnesium bei Magnesiummangel schnell in die Zelle aufzunehmen, geschieht über die Haut. Etwa mit Magnesiumbädern oder mit einer entspannenden Massage mit Magnesium-Öl. Angebote hierzu findet ihr in der Apotheke und im Internet.

In diesem Sinne: Bleibt entspannt, denn nur wer locker ist, ist auch schnell.

Weiterführende Links, Videos und noch mehr Inhalt zum Thema Magnesium findet ihr auch auf der Webseite [www.karate-doc.de](http://www.karate-doc.de)

# DAS PHÄNOMEN



**Das Phänomen der verlangsamten Zeitwahrnehmung ist im Sport schon länger bekannt, wurde aber erst vor kurzem experimentell bestätigt. Im Karate hingegen scheint dieser Effekt nur wenigen geläufig zu sein und wird daher auch kaum thematisiert.**

Dr. Helmut Prierer und Mathias Prierer





# DER VERLANGSAMTEN ZEITWAHRNEHMUNG

Bei der verlangsamten Zeitwahrnehmung wird die Bewegung eines Objektes in Zeitlupe wahrgenommen. In extremen Gefahrensituationen, etwa bei Autounfällen, tritt ein Zeitlupeneffekt auf, bei dem sich die Abläufe in der Außenwelt scheinbar verlangsamen. Hierbei handelt es sich wahrscheinlich um eine Beschleunigung des Wahrnehmungstaktes. Indem das Gehirn in der Gefahrensituation schneller arbeitet, wird die Außenwelt relativ dazu als verlangsamt ablaufend wahrgenommen. Dies ist durch das stark erhöhte Erregungsniveau des Körpers in einer „Fight-or-flight“-Situation bedingt. Verarbeitet der Organismus die Umgebungsreize schneller als sonst, ist er auch in der Lage, rascher zu handeln und damit in bedrohlichen Situationen rechtzeitig zu reagieren. Der ganze Körper ist auf eine möglichst schnelle Überlebensreaktion ausgerichtet<sup>(1)</sup>.

Professionelle Ballspieler wie Tennis- oder Baseballspieler berichten immer wieder davon, dass der Ball scheinbar abbremst, bevor sie ihn treffen. Weil er sich dann langsamer bewegt, können sie ihn deutlicher sehen und ihre Aktionen, deren Geschwindigkeit nicht verlangsamt abläuft, entsprechend anpassen. Der Tennisspieler Jimmy Connors hat Situationen beschrieben, in denen der Tennisball wie in Zeitlupe auf ihn zukam. Er hatte das Gefühl, alle Zeit der Welt zu haben, um zu entscheiden, wie, wann und wo er den Ball treffen sollte. Diese „Ewigkeit“ dauerte natürlich nur den Bruchteil einer Sekunde. Auch Basketball-Spieler und Football-Profis beschreiben Situationen, in denen sich alles um sie herum in Zeitlupe zu bewegen schien. Während dieser Momente hatten sie das Gefühl, sich um ihre Gegner

herum, zwischen ihnen und durch sie hindurch bewegen zu können, wie sie nur wollten<sup>(2)</sup>. Der Rennfahrer Jackie Stewart hat die Meinung vertreten, dass ein erfolgreiches Abschneiden im Rennsport davon abhängt, die Wahrnehmung äußerer Abläufe in Zeitlupe zu setzen<sup>(3)</sup>.

Das Phänomen der verlangsamten Zeitwahrnehmung wurde von N. Hagura et al.

---

**„Im Sport gibt es das Element der Zeit, in den Kampfkünsten gibt es nur den Augenblick. [...] In ihm entscheidet sich Leben und Tod ganz und gar.“**

TAISEN DESHIMARU-ROSHI <sup>(8)</sup>

---

experimentell überprüft. Die Ergebnisse der Untersuchung lassen sich wie folgt interpretieren: Bereitet sich das Gehirn auf eine schnelle gezielte Bewegung vor, erhöht es die „Auflösung“ der optischen Wahrnehmung. Es verarbeitet im gleichen Zeitraum mehr Einzelschritte als sonst. Dadurch erscheint die Zeit subjektiv verlangsamt. Der Effekt ist jedoch nur zu beobachten, wenn sich die betreffende Person auf eine Handlung vorbereiten kann, und nicht, wenn sie spontan reagieren muss. Demnach hat die Vorbereitung auf eine Handlung einen Einfluss auf die Wahrnehmung der Zeit. Die Vorbereitung auf

eine Bewegung dehnt nicht nur die wahrgenommene Dauer, sondern verlangsamt auch den Fluss der visuellen Eindrücke. Die Zeit wird verlangsamt wahrgenommen, wenn man sich auf eine Handlung vorbereiten kann<sup>(4)</sup>.

Einige Meister in den asiatischen Kampfkünsten sollen die Fähigkeit der verlangsamten Zeitwahrnehmung besitzen. Sie kontrollieren einen gegnerischen Angriff, indem sie die Bewegung des Gegners bewusst in Zeitlupe wahrnehmen. Die Geschwindigkeit ihrer Eigenbewegung bleibt davon aber unbeeinflusst. Dadurch gelingt es ihnen, jede Einzelheit des gegnerischen Bewegungsvorgangs zu erfassen und adäquat darauf zu reagieren. Bei dieser Zeitdehnung ist die Kontrolle über die Geschwindigkeit des Ereignisses ausschlaggebend<sup>(5)</sup>.

Die bewusste Verlangsamung der Zeitwahrnehmung wäre die optimale Strategie für eine erfolgreiche Kampfführung, da der Gegner „langsam“ wird<sup>(5)</sup>. Möglicherweise kommen Begriffe aus den Kampfkünsten wie Sen bzw. Sen-sen no-sen dem vorgestellten Phänomen recht nahe<sup>(6)</sup>.

Konkrete Aussagen zu diesem Thema gibt es im Karate nur wenige. Ein Karateka



schreibt dazu: „Als mehrere Jahrzehnte aktiv Karate Betreibender habe ich Situationen erlebt, bei denen sich die Angriffsbewegungen des Gegenübers bis zur Zeitlupe verlangsamten. Bemerkenswert ist, dass ich rückblickend feststellen kann, diesen Effekt immer dann gehabt zu haben,

Moment war die Zeitwahrnehmung wieder normal.

Ungefähr ein Jahr später hatte ich mit demselben Kumitepartner unter ähnlichen Randbedingungen ein vergleichbares Erlebnis. Auch hier konnte ich aufgrund ei-

wahrnehmung habe ich im Karate zweimal erfahren. Anfangs hatte ich Zweifel an der Tatsächlichkeit des Erlebten und „vergaß“ die Ereignisse. Die neuen, experimentellen Untersuchungen auf diesem Gebiet haben mich bewegt, über das Phänomen zu schreiben. Vielleicht finden sich noch



Foto: Eadweard Muybridge „Boxing; open hand. Plate 340, 188“ - Serienaufnahmen mit Studien des menschlichen Bewegungsablaufs. Eadweard Muybridge (1830 bis 1904) war ein britischer Fotograf, Pionier der Fototechnik und früher Vertreter der Chronofotografie..

wenn einerseits eine hohe Aufmerksamkeit und Konzentration bei gleichzeitig sehr entspannter Gelassenheit gegeben war. Bei einer unverkrampften Einspitzigkeit (Wachheit oder auch Zanshin) hat unser Geist/Gehirn wohl dieses Potenzial.“

ner verlangsamten Zeitwahrnehmung der Angriffsbewegung meines Partners ausweichen und den Kampf durch eine Kontertechnik für mich entscheiden.

Den Zustand einer verlangsamten Zeit-

weitere Karateka, die ähnliche Erlebnisse hatten. Es ließe sich sicherlich auch eine Fragebogenerhebung, z. B. im Rahmen einer Bachelorarbeit, zu diesem Thema durchführen.

Ich selbst kann über ähnliche Erlebnisse berichten: Es war während eines Freikampfs Anfang 1990 nach fast 20 Jahren aktiven Karatetrainings. Die Situation war aufgrund persönlicher Differenzen emotional aufgeladen, in gewisser Weise bedrohlich. Ich war fest entschlossen, als Sieger aus dieser Begegnung hervorzugehen. Gelassen, aber hoch konzentriert wartete ich auf den Angriff, um ihn zu kontern. In dem Augenblick, als die Angriffsbewegung meines Partners erfolgte, sah ich seine Faust wie in Zeitlupe auf mich zukommen. Ich wich dem Angriff aus, bewegte mich seitlich hinter meinen Kumitepartner und konterte mit einer Fausttechnik. Ab diesem

### Literatur:

1. Marc Wittmann, Gefühlte Zeit, München 2014
2. Michael Murphy, Rhea A. White, The Psychic Side of Sports, Reading, Mass., 1978
3. Robert Levine, Eine Landkarte der Zeit, München 1999
4. Nobuhiro Hagura, Ryota Kanai, Guido Orgs, Patrick Haggard, Ready steady slow: action preparation slows the subjective passage of time, Proceedings of the Royal Society B 279, 2012
5. [http://www.self-defense.de/seiten/rk\\_j.htm](http://www.self-defense.de/seiten/rk_j.htm) (30.09.2014)
6. Ilija Jorga, Traditionelles Fudokan Karate, Norderstedt 2012
7. <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/zeitlupen-effekt-im-gehirn-schnelle-reaktionen-dehnen-die-zeit-a-854086.html> (30.09.2014)
8. Taisen Deshimaru-roshi, Zen in den Kampfkünsten Japans, Heidelberg 1984

### Autoren:

Dipl.-Ing. Dr. phil. nat. Helmut Prierer (5. Dan), Apotheker für Arzneimittelinformation und Diplom-Jurist Mathias Prierer (1. Dan), Arzt, beide wohnhaft in Anhausen



# BUNDESJUGENDLEHRGANG IN WETZLAR (HESSEN) VOM 26. BIS 31.07.2015

**Veranstalter:**  
Deutscher JKA - Karate Bund e.V.

**Trainer:**  
Markus Rues, 6. Dan & Anika Lapp, 4. Dan

**Ort:**  
Sport- und Bildungsstätte der Sportjugend  
Hessen • Friedenstr. 99 • 35578 Wetzlar.

**Teilnehmer:**  
DJKB-Mitglieder im Alter von **10-17 Jahren**  
**ab 7. Kyu** und Betreuer ab 18 Jahren  
können am Training teilnehmen!

**Anreise:**  
Sonntag 26.07.2015 von 15.00 - 17.00 Uhr.

**Abreise:**  
Freitag 31.07.2015 **bis 12.30 Uhr!!!**

**Unterkunft:**  
In 3-, 4- oder 5-Bettzimmern mit Dusche  
und WC, Bettwäsche inklusive.

**Verpflegung:**  
Vollpension: Vegetarische Kost und Aller-  
gien unbedingt bei Anmeldung angeben.

**Programm:**  
Morgenlauf, Gymnastik, Karatetraining  
aufgeteilt in 2 Gruppen (vor- und nachmit-  
tags) und täglich wechselndes Rahmen-  
programm.

**Mitzubringen:**  
Mind. 2 Karateanzüge, Turnschuhe, Sport-  
und Regenbekleidung und **Krankenver-  
sichertenkarte** mit Angabe bei welchem  
Elternteil das Kind mitversichert ist.

**Prüfung:**  
Bei Voranmeldung bis 1. Kyu möglich.

**Preis:**  
**€ 230,- inklusive Unterkunft, Verpflegung  
und Programm** auf folgendes Konto:

**Überweisung / Bankverbindung**  
Volksbank Saarpfalz, DJKB  
Konto Nr.: **2050230000** BLZ: **59291200**  
IBAN: **DE98 5929 1200 2050 2300 00**  
BIC: **GENODE51BEX**  
Betreff: BJLG 2015 und Name des  
Teilnehmers und des heimischen Dojos.

**Meldung:**  
Ab **01.03.2015** in Schriftform mit  
Überweisungsnachweis:  
**Deutscher JKA-Karate Bund e.V. (DJKB)**  
**Schwarzwaldstr. 64, 66482 Zweibrücken.**  
Maximal 90 Plätze! Vergabe nach Reihen-  
folge des Posteingangs. Alle Teilnehmer  
erhalten eine Bestätigungsmail.

**Info:**  
**Anika Lapp: lapp@jkb.com**

**Haftung:**  
Keine Haftung durch den Veranstalter.

## DJKB-LOGO

Der DJKB bittet alle Mitglieds-Dojos darum, ihre Zugehörigkeit zum DJKB durch Platzierung eines kleinen Icons mit Link zum DJKB ([www.djkb.com](http://www.djkb.com)) auf ihrer Homepage zu zeigen. Dafür wurden unterschiedliche Logo-Varianten vorbereitet, die unter dem Menüpunkt „Downloads“ der DJKB Homepage heruntergeladen werden können.



## IMPRESSUM

Geschäftsstelle des Deutschen  
JKA-Karate Bundes e.V.  
Petra Hirschberger  
Schwarzwaldstraße 64 • 66482 Zweibrücken  
Tel.: 06337 / 6765 • Fax: 0 6337 / 993130  
E-Mail: [info@djkb.com](mailto:info@djkb.com)

Internet: [www.djkb.com](http://www.djkb.com)

Redaktion: DJKB-Präsidium, Harald Fette  
Layout: Max-Otto Kraus ([www.demaex.com](http://www.demaex.com))

V.i.S.d.P.: DJKB-Präsidium

Bankverbindung: DJKB e.V. | Volksbank Saarpfalz  
BLZ 592 912 00 | Kto.-Nr.: 20 50 23 0000  
IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00  
BIC: GENODE51BEX

Jegliche Vervielfältigung oder Weiterverbreitung in jedem  
Medium als Ganzes oder in Teilen bedarf der Zustimmung des  
Präsidiums. Für unverlangt eingesandte Manuskripte kann  
keine Haftung übernommen werden.



## 10. TRAINER-LEHRGANG DES DJKB MIT 27 ERFOLGREICHEN TEILNEHMER-/INNEN IN KOBLENZ ABGESCHLOSSEN

Der diesjährige (10.) Trainerlehrgang des DJKB, hervorragend ausgerichtet vom Dojo Koblenz-Lahnstein, wurde in Koblenz durch 27 Teilnehmer/-innen erfolgreich abgeschlossen.

Das nachstehende Bild (Aufnahme Günther Wittwar) zeigt die Teilnehmer/innen der Abschlussprüfung mit ihren Referenten Rolf Hecking, Toribio Osterkamp, Bernd Hirschberger und Anika Lapp. Nicht im Bild: Referentin Tina Bientzle (zuständig

für Sportmedizinische Grundlagen und Sportpsychologie).

**„Ich hätte nicht gedacht, dass das Ausblenden der unterschiedlichen Graduierungen solch einen großen Unterschied macht.“\***

Den erfolgreichen Karateka und ihren Do-

jos gratuliert der DJKB an dieser Stelle ganz herzlich.

Wer einen kleinen Eindruck erhalten will, wie sich der Trainerlehrgang „anfühlt“, sollte den liebevoll geschriebenen Blog \*[„karate.karinundguenther.com/html/trainerlg-2014.html“](http://karate.karinundguenther.com/html/trainerlg-2014.html) lesen.

**DIE AUSSCHREIBUNG DES DJKB-TRAINERLEHRGANGS 2015 BEFINDET SICH AUF DER GEGENÜBERLIEGENDEN SEITE.**



Gian-Luca Albano (Keiko Wetzgau), Christa Baechle (Bucocenter Waldshut), Sven Bardong (KD Tus Dahlbruch), Manfred Dick (Kirigaoka Taunusstein), Nils Duckheim (Arawashi Bottrop), Maximilian Erschens (Karate-Zentrum Bexbach), Christoph Euler (KD Groß-Umstadt), Andrea Glaub (Wellesweiler), Timo Goedert (Karate Boppard), Frank Grütz (Fudokan Braunshausen), Jessica Hettinger (Ken Sei Kan Kaiserlautern), Jeanine Ingrand (KD Bad Camberg), Andrea Jägermann (KD Groß-Umstadt), Kevin Jakobi (Karate Do Gladbeck), Dominik Jessen (KD Bad Camberg), Edgar Lutz (Wellesweiler), Carla Mehner (Lahnstein), Sarah Müller (KD Bad Camberg), Nicole Monika Ohlemacher (Niedernhausen), Marcel Rahn (Arawashi Bottrop), Jonas Sprunck (Karate-Zentrum Bexbach), Eva Stolte (MTV Holzminden), Kurt Umut (Karate Boppard), Ralf Wallasch (TSG Stuttgart), Dirk Wichtel (Buco-center Waldshut), Günther Wittwar (Jiriki Gäufelden) und Andrea Zimmermann (Aramato Freiburg)

WERBUNG

Fachhandel für Budo-sport-Artikel und Bücher

**BUDOSPORT FINDOR**  
DOKANVERLAG

[www.budosport-findor.de](http://www.budosport-findor.de)  
Telefon (0761) 585 3280    Telefax (0761) 58 43 48

# 11. DJKB TRAINER AUSBILDUNG 2015 IN KOBLENZ

Teil I: 14. - 15. Februar | Teil II: 14. - 15. März | Teil III: 02. - 03. Mai | Teil IV: 20. - 21. Juni | Teil V\*: 05. - 06. September | Teil VI: 31. Oktober  
\*Trainer-Fortbildungslehrgang anlässlich Teil V am 05. September 2015



REFERENTEN & LEHRGANGSLEITER: **Rolf Hecking** (6. Dan), **Toribio Osterkamp** (6. Dan),  
Dipl. Psych. und Physiotherapeutin **Tina Bientzle** & **Bernd Hirschberger** (5. Dan), **Anika Lapp** (4. Dan)

## Ziel der Ausbildung und Voraussetzungen:

- Ziel der Ausbildung ist, den/die Trainer/in zu befähigen, im Rahmen der DJKB-Verbandsstruktur Übungsgruppen zu leiten und nach fundierter Ausbildung das Training für unterschiedliche Ziel- bzw. Altersgruppen zu übernehmen.
- Das Mindestalter für die Teilnahmezulassung beträgt 16 Jahre. Mindestvoraussetzung ist der **5. Kyugrad** (Violettgurt).
- Um den Lehrgang für alle Beteiligten effektiv gestalten zu können, ist eine maximale Teilnehmerzahl von 30 Personen vorgesehen. **Für die Lehrgangszulassung gilt die zeitliche Reihenfolge der verbindlichen schriftlichen Anmeldung bei Erfüllung aller sonstigen Voraussetzungen.**
- Der Unkostenbeitrag für die Teilnehmer/innen beträgt **€ 150,-**. Der Betrag ist mit der Anmeldung zu entrichten. Sonstige Kosten müssen selbst getragen werden.
- Die Zulassung zur Abschlussprüfung erfordert ausnahmslos die komplette Teilnahme an allen Lehrgangsteilen.
- Weitere Lehrgangsdetails werden nach Anmeldung mitgeteilt.
- Vor Aufnahme der Ausbildung ist ein „Allgemeiner sportlicher Gesundheitscheck“ mit Eintrag im DJKB-Ausweis erforderlich.
- Im Laufe der Ausbildung (spätestens zu Lehrgangsteil VI ist ein „Nachweis der Erste-Hilfe-Ausbildung“ (mind. 8 Doppelstunden) vorzulegen, der nicht älter als 1 Jahr sein darf.

## Ort:

**Sporthalle und Seminarraum des Schulzentrums Karthause, Zwickauer-Straße 22, 56075 Koblenz**

## Ausrichter:

**Karate-Dojo Koblenz-Lahnstein,**  
Jürgen und Gisela Hinterweller, Telefon: **02625 | 954695**  
E-Mail: **Juergen-hinterweller@onlinehome.de**

## Dauer der Ausbildung

Die Ausbildungsdauer umfasst ein Ausbildungsjahr mit 6 Wochenenden einschließlich Abschlussprüfung; jeweils: **Samstags von 10.00 - 19.00 Uhr** und **sonntags von 09.00 - 13.00 Uhr**

## Mitzubringen:

Karate-Gi und **weißer Karategürtel!!!**

## Meldeschluss: 01. Februar 2015

## Übernachtung/Verpflegung:

**Kostenlose Übernachtung nach Voranmeldung möglich!**

Auch gibt es eine sehr schöne Jugendherberge mit einem wunderschönen Panoramablick über Koblenz und das Rheintal, günstige Hotels und Pensionen.

**Fremdenverkehrsamt Koblenz, Telefon: 0261-130920.**

Zwischenverpflegung wird vor Ort vom Ausrichter angeboten.

## **VERBINDLICHE ANMELDUNG** zur 11. DJKB-Trainer-Ausbildung 2015 in Koblenz!

Bitte die Anmeldung schicken an: **DJKB Geschäftsstelle, Schwarzwaldstraße 64, D - 66482 Zweibrücken**  
E-Mail: **info@djkb.com** | Fax: **06337 / 993130**

DJKB - Dojo: ..... Telefonnummer: .....  
Name - Vorname: ..... E-Mail: .....  
Straße & Haus-Nr.: ..... Geburtsdatum: .....  
PLZ, Wohnort: ..... Kyu- / Dangrad: .....  
Übernachtung:  ja  nein

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zur 11. DJKB-Trainer-Ausbildung 2015 an.

Die Lehrgangsgebühr in Höhe von **€ 150,-** habe ich parallel zur Anmeldung auf das **DJKB-Verbandskonto: Volksbank Saarpfalz, Kontonummer: 2050230000, BLZ: 59291200, IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00, BIC: GENODE51BEX** eingezahlt.

Ort, Datum, Unterschrift .....  
(bei Minderjährigen zusätzlich die Unterschrift des/der Gesetzlichen Vertreters/in)



# PRÄSIDIUM, REFERENTEN & GESCHÄFTSSTELLE DES DEUTSCHEN JKA-KARATE BUNDES E.V.

## PRÄSIDENT

Josef Kröll  
Konradstr. 4  
85737 Ismaning  
Tel.: 0170 / 732 30 59  
E-Mail: kroell@djkb.com



## SPORTWART

Klaus Lammers-Wiegand  
Kranichstr. 3  
44867 Bochum  
Tel.: 0170 / 470 89 80  
Fax: 02327 / 95 36 36  
E-Mail: wiegand@djkb.com



## KAMPFRICHTERREFERENTEN

Xaver Eldracher  
Tel.: 08341 / 715 84 11  
E-Mail:  
eldracher@djkb.com



## VIZEPRÄSIDENT

Thomas Schulze  
Aschaffener Str. 10  
28215 Bremen  
Tel.: 0421 / 378 12 16  
E-Mail: schulze@djkb.com



## JUGENDWART

Tobias Prüfert  
Weitlingstr. 15  
39104 Magdeburg  
Tel.: 0177 / 250 06 28  
Tel./ Fax: 0391 / 541 45 45  
E-Mail: pruefert@djkb.com



## Jürgen Breitingner

Tel.: 0171 / 623 61 58  
E-Mail:  
breitingner@djkb.com



## VIZEPRÄSIDENT

Markus Rues  
Otto-Adam-Str. 4  
78467 Konstanz  
Tel.: 07531 / 507 07  
E-Mail: rues@djkb.com



## CHIEFINSTRUCTOR

Hideo Ochi  
Middeweg 65  
46240 Bottrop  
Tel.: 02041 / 209 93  
Fax: 02041 / 97 57 26



## WEBMASTER

Pascal Senn  
E-Mail:  
senn@djkb.com



## SCHATZMEISTER

Horst Gallenschütz  
Radolfzeller Str. 36  
78467 Konstanz  
Tel.: 07531 / 711 44  
Fax: 07531 / 711 40  
E-Mail: gallenschuetz@djkb.com



## REF. FÜR PRÜFUNGS- & AUSBILDUNGSWESEN

Rolf Hecking  
Weidegasse 34  
54290 Trier  
Tel.: 0651 / 69961009  
Fax: 0651 / 69966007  
E-Mail: hecking@djkb.com



## GESCHÄFTSSTELLE DES DEUTSCHEN JKA-KARATE BUNDES E.V.

Petra Hirschberger  
Schwarzwaldstr. 64  
66482 Zweibrücken  
Tel.: 06337 / 67 65  
Fax: 06337 / 99 31 30  
E-Mail: info@djkb.com



## BANKVERBINDUNG:

Volksbank Saarpfalz,  
Deutscher JKA-Karate Bund e.V. (DJKB)  
Kto.-Nr.: 20 50 23 0000 | BLZ 592 912 00  
IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00  
BIC: GENODE51BEX

## 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



## WEST

In Zusammenarbeit mit dem Karate NW

### ANSPRECHPARTNER:

**Klaus Lammers-Wiegand**  
Kranichstraße 3 • 44867 Bochum  
Tel.: 02327 / 953636,  
E-Mail: wiegand@djkb.com

### STÜTZPUNKTTRAINER:

**Andreas Klein:** Tel.: 0171 / 9440187  
**Marcus Haack:** Tel.: 0177 / 2162116

### TERMINE:

**24. Januar 2015:** LG in Wattenscheid  
**07. Februar 2015:** LG in Wattenscheid  
**28. Februar 2015:** LG in Wattenscheid  
**07. März 2015:** LG in Wattenscheid  
**21 März 2015:** LG in Wattenscheid

## SÜD

### STÜTZPUNKTLEITER:

**Xaver Eldracher**  
Tegelbergweg 5 • 87640 Biessenhofen  
Tel.: 08341 / 7158411  
E-Mail: eldracher@djkb.com

### STÜTZPUNKTTRAINER:

**Henry Landeck**  
Ängerlein 42 • 95326 Kulmbach  
Tel.: 09221 / 1775  
E-Mail: landeck@djkb.com  
**Julian Chees**  
E-Mail: chees@shoshin-wuerzburg.de

### TERMINE:

**17. Januar 2015:** Allgemeiner Stützpunkt- & Kader-Lehrgang in Kulmbach  
**25. April 2015:** Allg. Stützpunkt- & Kader-Lehrgang in Immenstadt/Stein  
**18. Juli 2015:** Allg. Stützpunkt-, Kader- & Kampfrichter-Lehrgang in Oberviechtach. **Ländervergleichskampf** mit Stützpunkt Rhein-Main-Neckar

## SÜDWEST

### STÜTZPUNKTLEITER:

**Heiko Seifermann**  
Sponheimstr. 3 • 76530 Baden-Baden  
Tel.: 07221 / 376072  
E-Mail: seifermann@djkb.com

### STÜTZPUNKTTRAINER:

**Anika Lapp & Pascal Senn**  
E-Mail: lapp@djkb.com  
E-Mail: senn@djkb.com

### TERMINE:

**31. Januar 2015:**  
Allgemeiner Stützpunkt-Lehrgang  
**28. Februar 2015:** Allg. Stützpunkt- & event. Kampfrichter-Lehrgang  
**01. März 2015:** Allg. Stützpunkt- & Kader-Lehrgang

## NORD-OST

### STÜTZPUNKTLEITER & -TRAINER:

**Tobias Prüfert**  
Weitlingstraße 15 • 39104 Magdeburg  
E-Mail: pruefert@djkb.com

### STÜTZPUNKTTRAINER:

**Thomas Schulze**  
Aschaffenburg Str.10 • 28215 Bremen  
Tel.: 0421 / 3781216  
E-Mail: schulze@djkb.com

### TERMINE:

**31. Januar 2015:** Allgemeiner Stützpunkt-Lehrgang in Lehrte  
**28. Februar 2015:**  
Kader-Lehrgang in Fallersleben  
**03. Oktober 2015:**  
Allgemeiner Stützpunkt-, Kader- und regionaler Kampfrichter-Lehrgang in Hannover

WERBUNG

 [www.KAMIKAZE.de](http://www.KAMIKAZE.de) 

## NECKAR

### STÜTZPUNKTLEITER:

**Christian Gradl**  
Karlsbader Str. 14  
64823 Groß-Umstadt  
Tel.: 06078 / 75337  
E-Mail: gradl@djkb.com  
[www.karate-dojo-gross-umstadt.de](http://www.karate-dojo-gross-umstadt.de)

### STÜTZPUNKTTRAINER:

**Ekkehard Schleis**  
Tel.: 0179 / 771 68 81  
**Andreas Leitner**  
Tel.: 0163 / 219 58 83  
E-Mail: leitner@djkb.com

### TERMINE:

**31. Januar 2015:** 1. Allg. Stützpunkt- & Kader-Lehrgang in Groß-Umstadt  
**11. April 2015:** 2. Allg. Stützpunkt- & Kader-Lehrgang in Groß-Umstadt  
**18. Juli 2015:** 3. Allg. Stützpunkt-, Kader- & Kampfrichter-Lehrgang in Oberviechtach. **Ländervergleichskampf** mit Stützpunkt Rhein-Main-Neckar  
**17. Oktober 2015:** 4. Allg. Stützpunkt- & Kader-Lehrgang in Groß-Umstadt

## SAAR-PFALZ

### STÜTZPUNKTTRAINER:

**Hans Körner**  
Bacchusstraße 11  
75223 Niefern-Öschelbronn  
Tel.: 07233 / 5527  
Mobil: 0170 / 80504 69  
E-Mail: koerner@djkb.com

### TERMINE:

**31. Januar 2015:** Allg. Stützpunkt- & Kader-Lehrgang in in Kaiserslautern  
**14. März 2015:** Allg. Stützpunkt- & Kader-Lehrgang in Kaiserslautern  
**06. Juni 2015:** Kampfrichter-Lehrgang und Vergleichskampf in Budweis/ Tschechien



**SAMSTAG: 28. FEBRUAR 2015**

**BAYERISCHE MEISTERSCHAFT** IN FELDKIRCHEN-WESTERHAM

---

**SAMSTAG: 07. MÄRZ 2015**

**ELBE-CUP** IN MAGDEBURG

---

**SONNTAG: 08. MÄRZ 2015**

**MITTELDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN DIEBURG

---

**SAMSTAG: 28. MÄRZ 2015**

**JKA-EUROPAMEISTERSCHAFT** IN PRAHA

---

**SAMSTAG: 25. APRIL 2015**

**WESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN GLADBECK

---

**SAMSTAG: 09. MAI 2015**

**DEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN BOCHUM

---

**SAMSTAG: 23. MAI 2015**

**JUGEND EUROPAMEISTERSCHAFT & +40** IN BOCHUM

---

**SAMSTAG: 20. JUNI 2015**

**OSTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN SCHWERIN



**SAMSTAG: 20. JUNI 2015**

**NAKAYAMA-CUP** IN KREFELD

---

**SONNTAG: 05. JULI 2015**

**SÜDWESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN IFFEZHEIM

---

**SONNTAG: 27. SEPTEMBER 2015**

**SHOBU-IPPON-CUP** IN DARMSTADT

---

**SONNTAG: 07. OKTOBER 2015**

**NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN** IN HANNOVER

---

**SONNTAG: 25. OKTOBER 2015**

**SÜDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN** IN TAMM

---

**SONNTAG: 07. NOVEMBER 2015**

**41. JKA-CUP 2015** IN BOTTROP

---



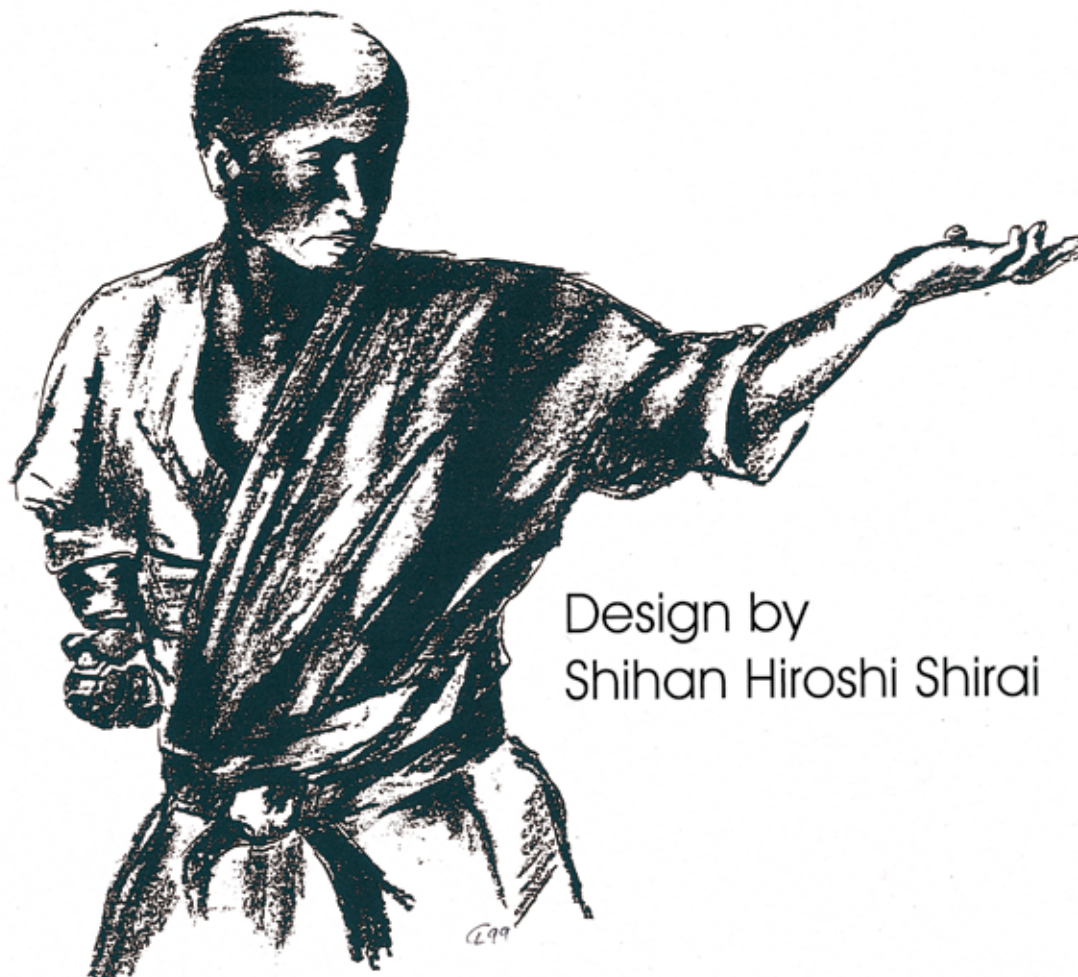
# KAITEN

## 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



## AUSSCHREIBUNG / LEHRGÄNGE

JAPAN MEETS GERMANY MIT **ANKI TAKAHASHI**

STUHR BEI BREMEN | **28.11.2014 BIS 30.11.2014**

Wo? Brunnenweg 2, 28816 Stuhr | Ausrichter / Ansprechpartner: Shinôkan Dôjô, Christian Kober, Telefon: 0421 / 986 593 26, E-Mail: kontakt@shindokan.de, www.shindokan.de

National-  
coach

**THOMAS SCHULZE**

MÜNSTER | **29.11.2014**

Wo? Jüdefelder Straße 10, 48143 Münster | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido-Münster e.V.: Klaus Maretzke, Mobil: 0171 / 325 62 47 oder Tel.: 0251 / 717 906, E-Mail: klaus.maretzke@bushido-muenster.de, www.bushido-muenster.de

**MARIÉ NIINO**

HAMBURG | **29.11.2014**

Wo? Zeisigstrasse 3, 22081 Hamburg | Ausrichter / Ansprechpartner: SenDo Matthias Beschnitt, Telefon: 040 / 399 088 55, E-Mail: matts@sen-do.de, www.sen-do.de

**MARC STEVENS**

KARLSRUHE | **29.11.2014**

Wo? Edgar Heller Straße 19, 76227 Karlsruhe | Ausrichter / Ansprechpartner: PSV Karlsruhe, Cosimo Piepoli, E-Mail: Cosimo.Piepoli@web.de



KATA LEHRGANG MIT **TORIBIO OSTERKAMP**

KOBLENZ | **29.11.2014 BIS 30.11.2014**

Wo? Zwickauer Straße 22, 56075 Koblenz / Karthause | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Koblenz, Jürgen Hinterwäldler, Tel.: 02625 | 820 081 oder Mobil: 0175 / 222 61 38, E-Mail: juergen-hinterweller@onlinehome.de

JAPAN MEETS GERMANY MIT **ANKI TAKAHASHI & MITSUO NIIZUMA** TAUBERBISCHOFSHHEIM | **05. BIS 07.12.2014**

Wo? Pestalozziallee 1, 97941 Tauberbischofsheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Ryozanpaku Dojo, Herr Schlatt, Telefon: 09341 / 897 635, E-Mail: schlatt@schlatt-books.de, www.schlatt-books.de

RENZOKU WAZA-LEHRGANG MIT **HEERO MIKETTA**

MEERBUSCH | **5.12.2014 BIS 06.12.2014**

Wo? Hauptstraße 98, 40668 Meerbusch | Ausrichter / Ansprechpartner: Dojo Jisei Lank, Sandra Schmitz, Mobil: 0152 5391 66 64, E-Mail: sandra-schmitz@gmx.de

**PETER FRICKHOFEN**

GEISENHEIM / RHEINGAU | **06.12.2014**

Wo? Winkelerstraße 87, 65366 Geisenheim / Rheingau | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo-Rüdesheim e.V., Roland Schatz, Mobil: 0171 / 831 67 16, E-Mail: roland.schatz@gmx.de

National-  
coach

**THOMAS SCHULZE**

ALT METELN | **06.12.2014 BIS 07.12.2014**

Wo? Königstreue 13, 19069 Alt Meteln | Ausrichter / Ansprechpartner: Budokai Alt Meteln e.V. & Budokai Schwerin e.V., Thomas Ufert, Mobil: 0179 / 231 56 90, E-Mail: Thomas.Ufert@gmx.de



**RISTO KIISKILÄ**

HERFORD | **06.12.2014**

Wo? Goebenstraße 56, 32051 Herford | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Herford, Detlef Krüger, Telefon: 05221 / 692 121, E-Mail: krueger@sportstudio-shotokan.de, www.sportstudio-shotokan.de

KUMITE-LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER**

LEIPZIG | **13.12.2014**

Wo? Leplaystraße 11, 04103 Leipzig | Ausrichter / Ansprechpartner: KFC Leipzig e.V., Gerhard Dietrich, Telefon: 0341 | 301 61 87, E-Mail: mail@kfc-karate.de, www.kfc-karate.de, www.shotokan-herford.de

**NEN DO MATSU**

MEERBUSCH | **13.12.2014 BIS 14.12.2014**

Wo? Mönkesweg 58, 40670 Meerbusch | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Bushido - TuS 64 Bösinghoven e.V., Björn Skupch, Mobil: 0178 / 355 29 78, E-Mail: bjoernskupch@t-online.de



INTENSIVTRAININGSLAGER MIT **RISTO KIISKILÄ**

FRANKKURFURT/AM MAIN | **05.01.2015 BIS 09.01.2015**

Wo? Alt-Sossenheim 74, 65936 Frankfurt/am Main | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo IPPON Frankfurt, Risto Kiiskilä, Mobil: 0172 / 576 29 98, E-Mail: ristdo@onlinehome.de

**GIOVANNI TORZI**LENZKIRCH / KAPPEL | **09.01.2015 BIS 10.01.2015**

Wo? Mühlhaldenweg 2, 79853 Lenzkirch / Kappel | Ausrichter / Ansprechpartner: HakuRyûKan Karate Kappel, Anton Salat, Telefon: 07653 | 961 718, E-Mail: anton-salat@aponet.de

Stützpunkt-trainer

**JULIAN CHEES**GIEBELSTADT | **10.01.2015**

Wo? Am Sportplatz 4, 97232 Giebelstadt | Ausrichter / Ansprechpartner: Shoshin Eßfeld / Shoshin Würzburg, Julian Pursen Chees, E-Mail: chees@shoshin-wuerzburg.de, www.shoshin-wuerzburg.de

KATA LEHRGANG MIT **HERBERT PERCHTOLD & MARIJAN GLAD**DIEBURG | **10.01.2015**

Wo? Auf der Leer 19, 64807 Dieburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Dieburg e.V., Peter Nikiel, Telefon: 06071 / 5895, E-Mail: jka.dieburg@web.de, www.jka-karate-dieburg.de

**TORIBIO OSTERKAMP**FRANKENTHAL | **10.01.2015 BIS 11.01.2015**

Wo? Petersgarten Weg 9, 67227 Frankenthal | Ausrichter / Ansprechpartner: Taisho Karate Frankenthal, Celine Oberthür, Telefon: 06238 | 920 081, E-Mail: celine.oberthuer@gmx.de

KARATE LEHRGANG MIT **GIOVANNI MACCHITELLA**OBERURSEL / STIERSTADT | **17.01.2015**

Wo? Platanenstraße 1, 61440 Oberursel/Stierstadt | Ausrichter/Ansprechpartner: Hinode Karate Dojo TV 1891 Stierstadt e.V., Alexandra und Marcus Engel, E-Mail: alex.krell@freenet.de

**SHINJI AKITA**LIMBURG | **17.01.2015**

Wo? Im Finken via Robert-Bosch-Straße, 65549 Limburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Sakuragaoka, Stefanie Akita, Mobil: 0178 / 556 11 70, E-Mail: info@shinjiakita.net, www.shinjiakita.net

**GIOVANNI MACCHITELLA**FREIBURG | **24.01.2015**

Wo? Johanna-Kohlund Straße 24, 79111 Freiburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Aramoto Freiburg, Nicole Salami, E-Mail: Nicole.Salama@gmx.de

National-coach

**THOMAS SCHULZE**FALLERSLEBEN | **24.01.2015**

Wo? Karl-Heise-Straße 32, 38442 Wolfsburg | Ausrichter / Ansprechpartner: 1. Karate-Dojo Fallersleben von 1967 e.V., Hellfried Schneider, Mobil: 0171 / 545 62 32, E-Mail: hellfried.schneider@web.de

**SHIHAN SUGIMURA**DONAUESCHINGEN | **24.01.2015**

Wo? Amselweg 4, 78166 Donaueschingen | Ausrichter / Ansprechpartner: Dojo-Imota, Anđelko Krstić, Telefon: 0771 / 158 77 03, E-Mail: info@dojo-imota.de, www.dojo-imota.de

Stützpunkt-trainer

**JULIAN CHEES**MÜNSTER | **24.01.2015**

Wo? Jüdefelder Straße 10, 48143 Münster | Ausrichter / Ansprechpartner: Klaus Maretzke, Mobil: 0171 / 325 62 47 oder Tel.: 0251 / 717 906, E-Mail: klaus.maretzke@bushido-muenster.de, www.bushido-muenster.de

**DIRK MÜLLER & ANDREAS KLEIN**BONN | **31.01.2015**

Wo? Hindenburg Allee 50, 53175 Bonn | Ausrichter / Ansprechpartner: 1.Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V., Thorsten Deininger, Telefon: 02226 / 168 783, E-Mail: vorstand@karate-dojo-bonn.de, www.karate-dojo-bonn.de

**MICHAEL GEHRE**KIEL | **31.01.2015**

Wo? Olshausenstraße 74, 24118 Kiel | Ausrichter / Ansprechpartner: Uni Dojo Kiel, Ralph Dawert, Telefon: 04346 / 4849, E-Mail: ralph.dawert@gmail.com

Stützpunkt-trainer

**JULIAN CHEES**DONAUESCHINGEN | **31.01.2015 BIS 01.02.2015**

Wo? Humboldtstraße 3, 78166 Donaueschingen | Ausrichter / Ansprechpartner: JKA-Karate-Verein Traditionell Donaueschingen e.V., Helmut Hein, Telefon: 0771 / 621 99, E-Mail: HCHein@online.de



## AUSSCHREIBUNG / LEHRGÄNGE

Stützpunkt-  
trainer

### **JULIAN CHEES**

GROSS-UMSTADT | **07.02.2015**

Wo? Am Darmstädter Schloss 6, 64823 Groß-Umstadt | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Groß-Umstadt, Christian Gradl, Telefon: 06078 / 753 37, E-Mail: ch.gradl@t-online.de

### **JEAN PIERRE FISCHER**

SOTTRUM | **07.02.2015 BIS 08.02.2015**

Wo? Am Bullenworth, 27367 Sottrum | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Sottrum, Thomas Hagemann, Telefon: 04268 / 218, E-Mail: dojo@karate-sottrum.de, www.karate-sottrum.de

### KUMITE - LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER**

MÜNSCHEN | **07.02.2015**

Wo? Papinstraße 22, 81249 München | Ausrichter / Ansprechpartner: Sho Ki Kai Karate Do ESV Neuaubing, Bernd Marmetschke, Telefon: 089 / 724 021 08, E-Mail: karate.shodan@yahoo.de

### KATA-LEHRGANG MIT **JÜRGEN MOSLER & DIRK ZIMMERMANN**

BERLIN | **14.02.2015**

Wo? Sella-Hasse-Straße 25, 12687 Berlin | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido-Dojo Berlin e.V., Dirk Zimmermann, Mobil: 0171 | 283 62 22, E-Mail: dirk@bushido-dojo.de, www.bushido-dojo.de

### **DETLEF KRÜGER**

SIEGEN-BÜRBACH | **21.02.2015**

Wo? Untere Dorfstraße 165, 57074 Siegen-Bürbach | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido Siegen, Rolf Kringe, Mobil: 0171 / 226 38 25, E-Mail: lehrgang@bushido-siegen.de, www.bushido-siegen.de

National-  
coach

### **THOMAS SCHULZE**

OSNABRÜCK | **21.02.2015**

Wo? Hölderlinstraße 0, 49090 Osnabrück | Ausrichter / Ansprechpartner: Piesberger SV Karate-Dojo, Felix Schinke, Mobil: 0176 / 969 854 65, E-Mail: felixschinke@web.de, www.piesbergersv.de

### **KANGEIKO**

HAMBURG | **21.02.2015**

Wo? Max-Brauer Allee 138, 22765 Hamburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Sen(no)Do-Verein Initiative Gesundheit e.V., Matthias Beschnidt, Telefon: 040 / 399 088 55, E-Mail: matts@sen-do.de, www.sen-do.de



### **RISTO KIISKILÄ**

MÜNSTER | **27.02.2015 BIS 28.02.2015**

Wo? Nienkamp 54, 48159 Münster | Ausrichter / Ansprechpartner: Karateschule Fuji San Münster, Andrea Häusler, Mobil: 0179 / 545 12 28, E-Mail: andreaheusler@t-online.de, www.karateschule-muenster.de

### **DETLEF KRÜGER**

KARLSRUHE | **28.02.2015**

Wo? Edgar Heller Straße 19, 76227 Karlsruhe | Ausrichter / Ansprechpartner: PSV Karlsruhe, Cosimo Piepoli, Telefon: 07243 / 949 149, E-Mail: Cosimo.Piepoli@web.de



### KATA-LEHRGANG MIT **TORIBIO OSTERKAMP**

ST. KATHARINEN | **28.02.2015 BIS 01.03.2015**

Wo? Am Sportplatz 8, 53562 St. Katharinen | Ausrichter / Ansprechpartner: JKA-Karate-Bruchhausen-St. Katharinen e.V., Egon Heidt, Telefon: 02224 / 729 97, E-Mail: egon.heidt@t-online.de

### KUMITE-LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER**

OBERTSHAUSEN | **07.03.2015**

Wo? Rodaustasse 1, 63179 Obertshausen | Ausrichter / Ansprechpartner: 1.Karate-Dojo-Obertshausen e.V., Thomas Flohrer, Mobil: 0171 / 303 74 37, E-Mail: tflohrer@arcor.de, www.karate-obertshausen.de

National-  
coach

### **THOMAS SCHULZE & KIRSTEN MANSKE**

WATHLINGEN | **07.03.2015**

Wo? Kantallee (Schulzentrum) 10, 29339 Wathlingen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan-Karate-Dojo-Wathlingen, Andreas Hujer, Tel.: 05144 / 3237 & Mobil: 0157 / 744 028 31, www.karate-dojo-wathlingen.com



### RANDORI-LEHRGANG MIT **RISTO KIISKILÄ**

FRANKFURT AM MAIN | **14.03.2015**

Wo? Grundschule Riedberg, Zur Kalbacher Höhe 15, 60439 Frankfurt am Main | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo IPPON Frankfurt, Risto Kiiskilä, Mobil: 0172 / 576 29 98, E-Mail: info@kd-ippon.de, www.kd-ippon.de



## **TOMIE OCHI & SENSEI KIRSTEN MANSKE**

HENNEF | **14.03.2015**

Wo? Fritz-Jacobi-Straße 18, 53773 Hennef | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Ochi Hennef e.V., Sonja Schreyll,  
Telefon: 02241 / 833 13, E-Mail: info@ochi-hennef.de, www.ochi-hennef.de

## **SHINJI AKITA**

OSNABRÜCK | **14.03.2015 BIS 15.03.2015**

Wo? Iburger Straße 159, 49082 Osnabrück | Ausrichter / Ansprechpartner: Budo-Center Osnabrück e.V., Andreas Schultz,  
Mobil: 0170 / 931 28 60, E-Mail: a.tekki2507@gmx.de, www.budo-center.net



## **RISTO KIISKILÄ & DETLEF KRÜGER**

BERLIN | **20.03.2015 BIS 22.03.2015**

Wo? Sella-Hasse-Straße 25, 12687 Berlin | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushuido-Dojo Berlin e.V., Dirk Zimmermann,  
Mobil: 0171 283 62 22, E-Mail: dirk@bushido-dojo.de, www.bushido-dojo.de



## **TORIBIO OSTERKAMP**

LANGENBRETTACH | **21.03.2015 BIS 22.03.2015**

Wo? Schwabbacher Straße 24, 74243 Langenbrettach | Ausrichter / Ansprechpartner: SKD-Langenbrettach e.V.,  
Georg Koffler, Telefon: 07139 / 29 14, www.shotokan-karate-dojo-langenbrettach.de



## **RISTO KIISKILÄ, H. PERCHTOLD & E. BISCEGLIE**

GLADBECK | **03.04.2015 BIS 05.04.2015**

Wo? Enfieldstraße 142, 45966 Gladbeck | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Do Gladbeck, Ingo Beckmann,  
Mobil: 0177 / 839 71 90, E-Mail: karatedo-gladbeck@gmx.de, www.karatedo-gladbeck.de



## **CARLO FUGAZZA**

PRENZLAU | **10.04.2015 BIS 11.04.2015**

Wo? Paul-Glode Straße 4, 17291 Prenzlau | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo Zanshin Prenzlau, Uwe Lucka,  
Mobil: 0173 / 974 93 13, E-Mail: uwelucka@gmx.de, www.dojozanshin.de



## **HANS KÖRNER**

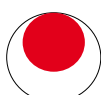
FRANKENTHAL | **18.04.2015**

Wo? Petersgartenweg 9, 67227 Frankenthal | Ausrichter / Ansprechpartner: Taisho Karate Frankenthal, Celine Oberthuer,  
Telefon: 0623 / 892 00 81, E-Mail: celine.oberthuer@gmx.de, www.karate-frankenthal.de

## **MARIÉ NIINO**

VEITSHÖCHHEIM | **25.04.2015**

Wo? Wolfstalstraße 47, 97209 Veitshöchheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Kôdô-Juku Karate Dôjô, Thomas Igerst,  
Mobil: 0175 / 414 01 33, E-Mail: thomas.igerst@kodo-juku.de, www.kodo-juku.de



## **KATALEHRGANG MIT TORIBIO OSTERKAMP**

KIRKEL | **25.04.2015 BIS 26.04.2015**

Wo? Gartenstraße 30, 66459 Kirkel | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Neunkirchen, Salvatore La Marca,  
Telefon: 06821 / 914 88 39, E-Mail: salle@karatedojo-neunkirchen.de, www.karatedojo-neunkirchen.de



## **SHIHAN MALCOLM DORFMAN & THOMAS SCHULZE**

SIEGEN | **01.05.2015 BIS 02.05.2015**

Wo? Kolpingstraße 35, 57072 Siegen | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido Siegen, Rolf Kringe,  
Mobil: 0171 / 226 38 25, E-Mail: lehrgang@bushido-siegen.de, www.bushido-siegen.de

## **DETLEF KRÜGER**

RIEDSTADT | **02.05.2015**

Wo? Albert-Schweitzer-Straße 6, 64560 Riedstadt | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Wolfskehlen,  
Simone Gottschling, Mobil: 0160 / 908 606 08, E-Mail: simone@karate-wolfskehlen.de, www.tsv03wolfskehlen.de



## **RISTO KIISKILÄ & JÖRG REUSS**

FORST | **16.05.2015 BIS 17.05.2015**

Wo? Jahnstraße 3 - 9, 03149 Forst | Ausrichter / Ansprechpartner: SV Alemania Forst, Stephan Klausch,  
Mobil: 0160 / 595 98 39, E-Mail: sklausch23@googlemail.com

Die Vollständigkeit und Korrektheit der hier publizierten Daten kann nicht garantiert werden.

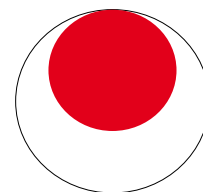
Lehrgänge können direkt über die Homepage des DJKB gemeldet werden.

Benutzen Sie bitte das dafür vorgesehene Meldeformular.



SA 06. DEZEMBER 2014

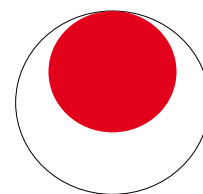
## SHIHAN OCHI IN HANNOVER



**AUSRICHTER:** Karate-Dojo Hannover von 1976 e.V.  
**ORT:** IGS Kronsberg/Nebenstelle Bemerode, Friedrich-Wulfert-Platz 1, 30539 Hannover  
**TRAININGSZEITEN:** 12:00 - 13:30 Uhr: 9. - 5. Kyu | 13:30 - 15:00 Uhr: 4. Kyu - Dan  
16:00 - 17:00 Uhr: 9. - 5. Kyu | 17:00 - 18:00 Uhr: 4. Kyu - Dan  
**PRÜFUNGEN:** Es sind keine Prüfungen vorgesehen  
**GEBÜHR:** Ab 15 Jahre: 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**INFO:** [www.karate-dojo-hannover.de](http://www.karate-dojo-hannover.de) | E-Mail: [info@karate-dojo-hannover.de](mailto:info@karate-dojo-hannover.de)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

FR 12. BIS SO 13. DEZEMBER 2014

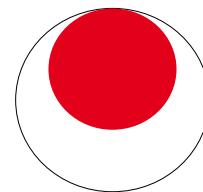
## SHIHAN OCHI IN FREIBURG



**AUSRICHTER:** Aramoto Freiburg – Karateabteilung des SVO Rieselfeld e.V.  
**ORT:** Sepp-Glaser-Halle, Johanna-Kohlund-Straße 5, 79111 Freiburg  
**TRAININGSZEITEN:** Freitag: 20.00 – 21.30 Uhr: Gemeinsames Training  
Samstag: 11.00 – 12.30 Uhr: 9. – 5. Kyu | 12.30 – 14.00 Uhr: 4. Kyu – Dan  
15.00 – 16.30 Uhr: Gemeinsames Training  
**PRÜFUNGEN:** Samstag nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** Ab 15 Jahre: 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Hallenübernachtung in nächster Nähe (ca. 1 Minute Gehzeit)  
**INFO:** Andreas Einecker, Tel.: 0761 / 478 79 94, E-Mail: [aramoto@gmx.de](mailto:aramoto@gmx.de), [www.aramoto-freiburg.de](http://www.aramoto-freiburg.de)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung  
**FEST:** Am Samstagabend große Weihnachtsfeier nahe der Halle

SA 10. JANUAR 2015

## SHIHAN OCHI IN TAMM

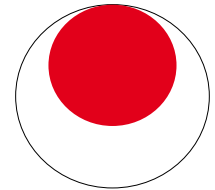


**AUSRICHTER:** Ausrichter TV Tamm (Abteilung Karate)  
**ORT:** Sporthalle Egelsee, Ludwigsburger Straße 19, 71732 Tamm  
**TRAININGSZEITEN:** 11:00 - 12:30 Uhr: 9. - 5. Kyu | 12:30 - 14:00 Uhr: 4. Kyu - Dan  
15:00 - 16:00 Uhr: 9. - 5. Kyu | 16:00 - 17:00 Uhr: 4. Kyu - Dan  
**PRÜFUNGEN:** Anschließend Prüfung bis 1. Kyu  
**GEBÜHR:** Ab 15 Jahre: 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**INFO:** Peter Büsing, Tel.: 07141 / 926 029, E-Mail: [karate@tv-tamm.de](mailto:karate@tv-tamm.de), [www.tv-tamm.de](http://www.tv-tamm.de)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung



SA 17. JANUAR 2015

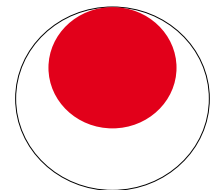
# SHIHAN OCHI IN MAGDEBURG



**AUSRICHTER:** Budo Karate Club Magdeburg e.V.  
**ORT:** Sporthalle IGS Regine Hildebrandt, Pablo-Neruda-Straße 10, 39126 Magdeburg  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Samstag nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 15 Jahre: 15,- Euro  
**INFO:** Tobias Prüfert, Tel. 0391 / 541 45 45 und 0177 / 250 06 28, E-Mail: pruefert@djkb.com  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 24. JANUAR 2015

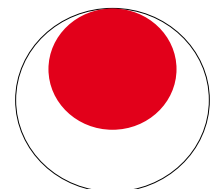
# SHIHAN OCHI IN OBERTSHAUSEN



**AUSRICHTER:** 1. Karate-Dojo Obertshausen e.V.  
**ORT:** Rodau-Halle Rodaustraße 1, 63179 Obertshausen  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Samstag nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 15 Jahre: 15,- Euro  
**INFO:** Thomas Flohrer, Mobil: 0171 / 303 74 37, E-Mail: tflohrer@arcor.de, www.tv-tamm.de (karate)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 21. FEBRUAR 2015

# SHIHAN OCHI IN SCHÖPPENSTEDT

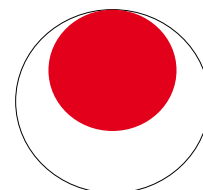


**AUSRICHTER:** Karate Dojo FC-Sambleben  
**ORT:** Samtgemeinde Turnhalle („Sportzentrum“), Elm-Asse-Platz, 38170 Schöppenstedt  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training gegen 17:00 Uhr Kyu-Prüfungen  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 15 Jahre: 15,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** In der Halle möglich oder Fremdenverkehrs-Arbeitsgemeinschaft Tel.: 05332 / 938-130  
**INFO:** Franz Osarko, Tel.: 05332 / 2879, Heiko Richter, E-Mail: heiko-richter@t-online.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung



SA 28. FEBRUAR 2015

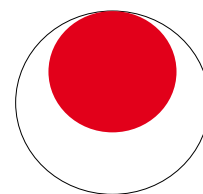
## SHIHAN OCHI IN LENZKIRCH-KAPPEL



**AUSRICHTER:** HakuRyûKan Kappel  
**ORT:** Hohenfirsthalle Kappel, Mühlweg 10, 79853 Lenzkirch - Kappel  
**TRAININGSZEITEN:** 12.00 - 13.30 Uhr: 9. bis 4. Kyu | 13.30 - 15.00 Uhr: 3. Kyu bis Dan  
16.00 - 17.00 Uhr: 9. bis 4. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 3. Kyu bis Dan  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Günstige Übernachtungen im Ort auf Anfrage direkt bei Anton Sàlat, Tel.: 07653 / 961 718  
(z.B. Hotel ab Euro 30. - pro Person, Privatunterkünfte günstiger)  
**FEIER:** Ab 19.00 Uhr: Lehrgangsfeier in der Gaststätte Schwörer mit besonderem Programm und Attraktionen!  
**INFO:** Anton Sàlat, Tel.: 07653 / 961 718, E-Mail: anton-salat@aponet.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 07. MÄRZ 2015

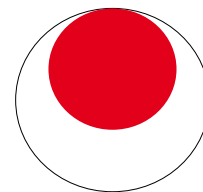
## SHIHAN OCHI IN BOCHUM



**AUSRICHTER:** Karate Dojo Wattenscheid e.V. 1975  
**ORT:** Lohackerstraße 7a, 44867 Bochum  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Samstag nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 15 Jahre: 15,- Euro  
**INFO:** Klaus Wiegand, Tel.: 0232 /795 36 36, E-Mail: k.wiegand@karatenw.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 14. MÄRZ 2015

## SHIHAN OCHI IN KULMBACH



**AUSRICHTER:** Shotokan Karate-Zentrum Kulmbach  
**ORT:** Zweifachturnhalle des MGF-Gymnasiums, Schießgraben 1, 95326 Kulmbach  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
15.00 - 16.15 Uhr: Gemeinsames Training 9. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 15 Jahre: 15,- Euro  
**FEIER:** Lehrgangsfete in der „Kommunbräu“ mit Livemusik der „Bayerlein Brothers“  
**ÜBERNACHTUNG:** Achat Hotel, Luitpoldstr. 2 Kulmbach, Sonderpreise Stichwort „Landeck Karate“,  
Einzelzimmer: Euro 55, Doppelzimmer: Euro 73,- incl. Frühstücksbuffet  
**INFO:** Henry Landeck, Tel.: 09221 / 1775, E-Mail: Landeck.Karate@gmx.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

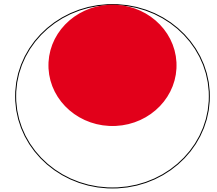




SA 18. APRIL 2015

# SHIHAN OCHI IN KONSTANZ

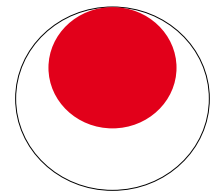
## JUBILÄUMSLEHRGANG - 45 JAHRE OCHI SENSEI IN DEUTSCHLAND



**AUSRICHTER:** Karate-Fitness-Dojo Konstanz  
**ORT:** Geschwister-Scholl-Sporthalle, Schwaketenstraße 112, 78467 Konstanz  
**TRAININGSZEITEN:** 10.00 - 11.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 11.30 - 13.00 Uhr: 3. Kyu bis Dan  
 14.00 - 15.00 Uhr: 9. bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 15 Jahre: 15,- Euro  
**FEIER:** Offizielles Jubiläumsfest des DJKB für Sensei Ochi mit Freibier, Festbuffet und Livemusik  
**INFO:** Markus Rues, E-Mail: Markus.Rues@t-online.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 25. APRIL 2015

# SHIHAN OCHI IN MÜNSTER



**AUSRICHTER:** Bushido Münster e.V.  
**ORT:** Ludwig-Erhard-Berufskolleg Münster, Gut Insel 41, 48151 Münster  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 15 Jahre: 15,- Euro  
**TALK:** 20.00 Uhr Gemütliche Talkrunde für alle mit Shihan Ochi  
**INFO:** Klaus Maretzke, Tel.: 0171 / 325 62 47, E-Mail: info@bushido-muenster.de,  
[www.bushido-muenster.de](http://www.bushido-muenster.de)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

### WEITERE SHIHAN OCHI TERMINE

SA 20. JUNI 2015 | SHIHAN OCHI IN BAD CAMBERG | Prüfungen: 1. & 2. DAN

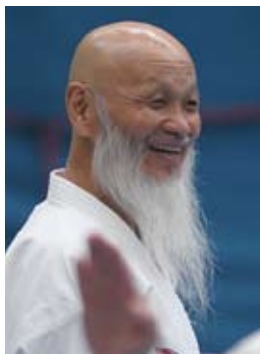
SA 27. JUNI 2015 | SHIHAN OCHI IN MÜNCHEN


SA 11. JULI 2015 | SHIHAN OCHI IN IMMENSTADT | Prüfungen: 1. & 2. DAN

SA 26. SEPTEMBER 2015 | SHIHAN OCHI IN HENNEF | Prüfungen: 1. & 2. DAN

SA 31. OKTOBER 2015 | SHIHAN OCHI IN DONAUESCHINGEN | Prüfungen: 1. & 2. DAN

SA 21. NOVEMBER 2015 | SHIHAN OCHI IN KARLSRUHE-NEUREUTH | Prüfungen: 1. & 2. DAN



Hideo Ochi 

## DJKB-CHIEF-INSTRUCTOR

Hideo Ochi  
Middeweg 65  
46240 Bottrop  
Tel.: 02041 / 20993  
Fax: 02041 / 975726



Hanskarl Rotzinger 

## DJKB-INSTRUCTOR

**Hanskarl Rotzinger**  
Postfach 5425  
78433 Konstanz  
Tel.: 0160 / 94771795



Toribio Osterkamp 

## DJKB-INSTRUCTOR

**Toribio Osterkamp**  
Grasweg 34  
22299 Hamburg  
Tel.: 040 / 4604518  
toribio.osterkamp@web.de



Risto Kiiskilä 

## DJKB-INSTRUCTOR

**Risto Kiiskilä**  
Alt Sossenheim 74  
65936 Frankfurt  
Tel.: 0171 / 4212428  
rist-do@onlinehome.de



Ronald Repp 

## DJKB-INSTRUCTOR

**Ronald Repp**  
Neckarstr. 9  
35625 Hüttenberg  
Tel.: 06403 / 92191  
Ronald.Repp@schaum.tobit.net



Hans Körner 

## DJKB-INSTRUCTOR

**Hans Körner**  
Bacchusstr. 11  
75223 Niefern-Öschelbronn  
Tel.: 0170 / 8050469  
koerner-niefern@t-online.de



Thomas Schulze

## NATIONAL-COACH

**Thomas Schulze**  
Aschaffener Str. 10  
28215 Bremen  
Tel.: 0421 / 3781216  
thomas.schulze@online.de



Markus Rues

## BUNDESJUGENDTRAINER

**Markus Rues**  
Otto-Adam-Str. 4  
78467 Konstanz  
Tel.: 07531 / 50707  
markus.rues@t-online.de



## BESTELLSCHHEIN

DOJO-NR

--	--	--	--

Absender:

Verein / Dojo

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Wohnort

Datum / Unterschrift

An die  
Geschäftsstelle  
**Deutscher JKA-Karate Bund e.V.**

Schwarzwaldstraße 64  
66482 Zweibrücken

Hiermit möchten wir folgenden Artikel anfordern:

Bezeichnung	Einzelpreis / Staffelung		Stückzahl	Gesamtpreis
Prüfungsmarken (inkl. Urkunden)	10,00 €			
Prüfer- und Ausbilderhandbuch	2,60 €			
Broschüren (Willkommen im DJKB)	0,50 €			
Broschüren (9. & 8. Kyu)	0,50 €			
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate)	1,60 €	25 Stück 30,00 € / 50 Stück 50,00 €		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate Deutschland)	1,60 €	25 Stück 30,00 € / 50 Stück 50,00 €		
DJKB-Aufkleber Alt & Neu	0,50 €	30 Stück 10,00 € / 50 Stück 15,00 €		
Wettkampfurkunden	0,80 €			
Wettkampfflächenklebeband (rot)	6,00 €			
Wettkampfflächenklebeband (gelb)	6,00 €			
Plakate DIN A3	0,20 €			
Plakate DIN A2	0,40 €			
Faustschutz ( S   M   L   XL ) pro Paar	12,00 €			
Porto	3,50 €	Portokosten je Bestellung von Plakaten und/oder Klebeband		3,50 €
<b>Summe</b>				

Klassisch  
Vintage  
Neue  
Preise!



Neu!



Der Gesamtbetrag der Bestellung wurde  auf das Konto des DJKB e.V. überwiesen |  als Verrechnungs- / Euroscheck beigelegt.

## ABONNEMENT

Hiermit abonniere ich die nächsten 4 Ausgaben des Informations-Magazins "DJKB" des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.: ab Ausgabe: \_\_\_\_\_ |

Den Betrag von EURO 13,00 für 4 Ausgaben habe ich  auf das Konto des DJKB e.V. überwiesen |  als Scheck beigelegt.



### DIE BROSCHÜRE

#### "Willkommen im DJKB"

16 seitige DIN A4 Broschüre mit  
- Fragen und Antworten zu Karate  
- Inhalte und Ziele im JKA-Karate



### DAS PLAKAT

erhältlich im Format DIN A3 + DIN A2  
Vorlage zur Selbstbeschriftung.

### Bankverbindung:

**Volksbank Saarpfalz, Deutscher JKA-Karate Bund e.V. (DJKB)**  
**Kto.-Nr. 20 50 23 0000 | BLZ 592 912 00**  
**IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00 | BIC: GENODE51BEX**

# TERMINE DJKB

獨逸国 日本空手協会

29. November 2014	<b>Hideo Ochi</b> in Saarbrücken (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
06. Dezember 2014	<b>Hideo Ochi</b> in Hannover
13. Dezember 2014	<b>Hideo Ochi</b> in Freiburg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
10. Januar 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Tamm
17. Januar 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Magdeburg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
24. Januar 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Obertshausen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
14. + 15. Februar 2015	Trainer-Ausbildung in Koblenz Teil I
21. Februar 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Schöppenstedt
28. Februar 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Lenzkirch / Kappel (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
07. März 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Bochum (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
14. März 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Kulmbach
14. + 15. März 2015	Trainer-Ausbildung in Koblenz Teil II
28. März 2015	JKA-Europameisterschaft in Prag
18. April 2015	<b>Jubiläumslehrgang - 45 Jahre Sensei Ochi in Deutschland</b>
	<b>Hideo Ochi</b> in Konstanz (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
25. April 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Münster
02. + 03. Mai 2015	Trainer-Ausbildung in Koblenz Teil III
09. Mai 2015	Deutsche Meisterschaft in Bochum Jugend/Junioren/Aktive und 1. Instructor-Lehrgang
23. Mai 2015	Jugend-Europa -Meisterschaft & +40 Jahre in Bochum
20. Juni 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Bad Camberg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
20. + 21. Juni 2015	Trainer-Ausbildung in Koblenz Teil IV
27. Juni 2015	<b>Hideo Ochi</b> in München
11. Juli 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Immenstadt (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
05. + 06. September 2015	Trainer-Ausbildung in Koblenz Teil V plus Trainer-Fortbildungslehrgang am 05. September
12. + 13. September 2015	2. Instructor Lehrgang & Dojoleitertag in Oberursel plus 3. Dan-Prüfungen am 13. September 2015
26. September 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Hennef (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
31. Oktober 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Donaueschingen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
07. November 2015	41. JKA-Cup 2015 in Bottrop
14. November 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Bremen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
21. November 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Karlsruhe-Neureuth (Dan-Prüfungen)
28. November 2015	<b>Hideo Ochi</b> im Saarland (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
05. Dezember 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Hannover
12. Dezember 2015	<b>Hideo Ochi</b> in Freiburg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)