

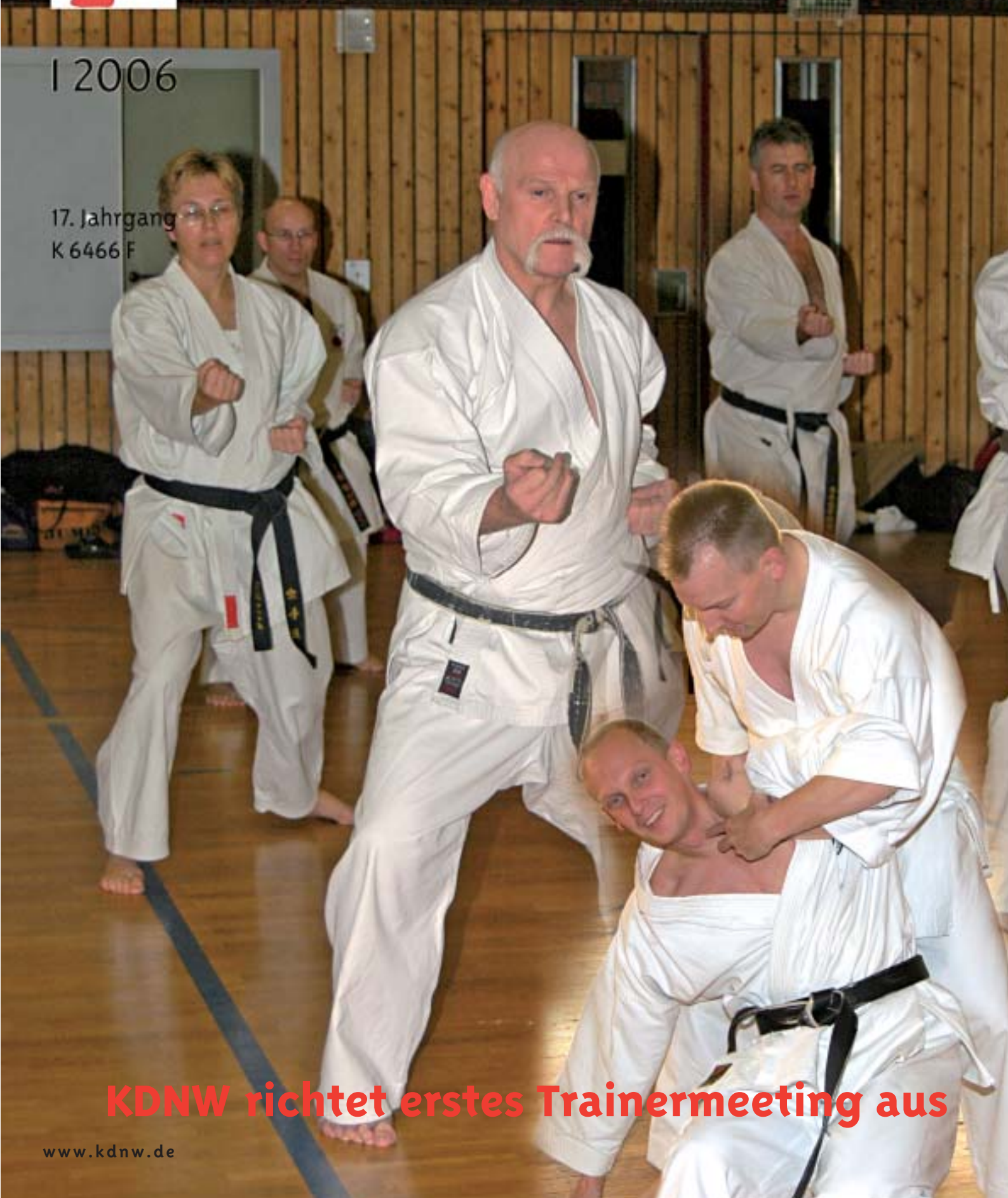


# Karate Aktuell

KDNW Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V.

I 2006

17. Jahrgang  
K 6466 F



**KDNW richtet erstes Trainermeeting aus**

## Geschäftsstelle

### Geschäftszeiten

Mo - Fr 8:15 Uhr-12:15 Uhr  
Do zusätzlich 15:30 Uhr-19:00 Uhr  
Das Team:  
E. Bork, U. Huwald und P. Haake

### Adresse

Postfach 100750, 47007 Duisburg  
Telefon 0203 997210  
Fax 0203 997209  
Email info@kdnw.de

### Breitensportkoordinatorin

Elisabeth Bork  
Telefon 02684 977694  
Email: e.bork@kdnw.de

## Geschäftsführendes Präsidium

Titel	Präsident	Vizepräsident	Schatzmeister	Geschäftsführer
Vorname/Name	Ulrich Heckhuis	Ludwig Binder	Olaf Edsen	Horst Nehm
Straße, PLZ, Ort	Mühlenstr. 58-60, 48431 Rheine	Allemandenstr. 1, 41462 Neuss	Jupiterstr. 6, 59067 Hamm	Am Stadtforst 9, 44229 Dortmund
Telefon, Fax	05971 401240, 05971 911842	02131 590587	02381 417768, 02381 491793	0231 79793535
Email	u.heckhuis@kdnw.de	l.binder@kdnw.de	o.edsen@kdnw.de	h.nehm@kdnw.de

## Erweitertes Präsidium: Referentinnen und Referenten

<b>Titel</b>	<b>Aus- und Fortbildung</b>	<b>Breitensport</b>	<b>Frauen</b>	<b>Jugend</b>
Vorname/Name	Achim Keller	Heribert Rojek	Susanne Nitschmann	Nicole Mieth
Straße, PLZ, Ort	Haus-Horl Str. 90, 45357 Essen	Am Lindenberg 26, 51377 Leverkusen	Rheinanlagen 10, 47198 Duisburg	Haus-Horl Str. 90, 45357 Essen
Telefon, Fax	0201 665477	0214 93902	02066 511238	0201 665477
E-Mail	a.keller@kdnw.de	h.rojek@kdnw.de	s.nitschmann@kdnw.de	n.mieth@kdnw.de
<b>Titel</b>	<b>Kampfrichterwesen</b>	<b>Leistungssport</b>	<b>Öffentlichkeitsarbeit, Internet</b>	<b>Presse</b>
Vorname/Name	Uwe Portugall	Thomas Prediger	Carsjen Van Schwartzberg	Judith Niemann
Straße, PLZ, Ort	Massenezstr. 5, 44265 Dortmund	Im Mittelfeld 43, 53721 Siegburg	Brookstr. 73a, 48607 Ochtrup	Auf der Horst 22, 48147 Münster
Telefon, Fax	0231 468608	02241 127316	02553 98377	0251 4829948
E-Mail	u.portugall@kdnw.de	t.prediger@kdnw.de	c.v.schwartzberg@kdnw.de	j.niemann@kdnw.de
<b>Titel</b>	<b>Schulsport</b>			
Vorname/Name	Hans-Hermann Kässens			
Straße, PLZ, Ort	Fröbelstr. 5, 49477 Ibbenbüren			
Telefon, Fax	05451 501464			
E-Mail	h.h.kaessens@kdnw.de			

## Stilrichtungsreferenten im KDNW

<b>Titel</b>	<b>Goju-Ryu</b>	<b>Shotokan</b>	<b>Wado-Ryu</b>	
Vorname/Name	Fritz Nöpel	Bernd Milner	Peter Meuren	
Straße, PLZ, Ort	Ostkamp 64, 59174 Kamen	Holzstr. 55, 44869 Bochum	Derendorfer Str. 45, 40479 D.dorf	
Telefon, Fax	02307 72388 (auch Fax)	02327 77879, Fax: 02327 790009	0211 442969, Fax: 0211 443617	
E-Mail	f.noepel@kdnw.de	b.milner@kdnw.de	p.meuren@kdnw.de	
<b>Titel</b>	<b>Goju-Kan</b>	<b>Kempo</b>	<b>Koshinkan</b>	<b>Shoto Ryu</b>
Vorname/Name	Kiyoshi Ogawa	Jens Wölke	Hans Wecks	PSV, Peter Trapski c/o Marlis Neuser
Straße, PLZ, Ort	Schwerinstr. 6, 40477 D.dorf	Nienburger Str. 15, 32469 Petershagen	Rütemoor-Ost 7, 49733 Haren	Krummeckweg 6, 45277 Essen
Telefon, Fax	0211 4982729	05702 851560	05934 924290	0201 582090
E-Mail	-	Karate@vodafone.de	(Fax) 05934 704792	0201 588682
<b>Titel</b>	<b>Shito Ryu</b>	<b>stil.freies Karate</b>	<b>Tang-Soo-Do</b>	<b>Yoshukai</b>
Vorname/Name	Michael Stenke	Ludwig Binder	Ralf Seihlsler	Otto Rumann
Straße, PLZ, Ort	Am Freihof 9, 59073 Hamm	Allemandenstr. 1, 41462 Neuss	Honselweg 15, 58642 Iserlohn	Schellstr. 4, 44141 Dortmund
Telefon, Fax	02381 675709	02131 590553	02374 914671	0231 414943
E-Mail	m.stenke@helimail.de	l.binder@kdnw.de		-

Herausgeber und Verleger: Karate Dachverband Nordrhein-Westfalen e. V., Postfach 100750, 47007 Duisburg, Mitglied des Deutschen Karate Verbandes und des Landessportbundes NRW e. V., Telefon 0203 997210, Fax 0203 997209, Email info@kdnw.de • V.i.S.d.P.: Judith Niemann (jn), Auf der Horst 22, 48147 Münster • Auflage: 4 000 Exemplare • Erscheinungsweise: 3 Ausgaben im Jahr • Redaktionsschluss: auf der Homepage erfragen, www.kdnw.de • Druck: Druckerei Friedrich Wilke, Trift 1, 57271 Hilchenbach • Verteilung an die Mitgliedsvereine nach Stärkemeldung. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen, CD-ROMs usw. wird nicht gehaftet. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge und Ausschreibungen. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Ergänzung von Beiträgen vor.

### Titelbild

Rege Beteiligung in den Kata- und Kumite- Einheiten beim Trainermeeting in Dortmund.  
Bild: J. Niemann



## Aufgaben



- 4 Großes Trainermeeting in Dortmund
- 6 Das Präsidium des KDNW stellt sich vor
- 8 DKV-Sound Karate Lizenzausbildung
- 9 KDNW-Freizeit für Väter und Kinder, Karate-Do und Meditation
- 10 Traditionelle Kumite-Formen im Shotokan-Karate
- 11 Vermischtes

## Wettkämpfe

- 12 Neues aus dem Kampfrichterwesen
- 13 Deutsche Meisterschaft der Junioren und Altersklasse
- 14 WSKA Cup: Sieg für Nika-Wolk Tsursumia  
Flemish Open: Erfolge für KDNW-Kader
- 15 Landesmeisterschaft in Gummersbach
- 16 Wettkampf-Infos aus dem DKV
- 17 Niederrhein Cup und Internationaler Shotokan Cup 2005



Bild: Meisen

## Lehrgänge

- 18 GKD-Lehrgang in Oespel-Kley, Kampfkunst in Essen
- 19 Ryu-Shukai in Dortmund
- 20 Lehrgänge mit Susanne Nitschmann, Rainer Wenzel



Bild: DJK Oespel-Kley

## Vermischtes, Menschen

- 21 Fritz Nöpel, Kora Knühmann, Philipp Esser!
- 23 Formschule und Wegschule
- 24 Dan-Prüfungen
- 27 Takumi Folge 8



Bild: Keßling

## Termine

- 25 KDNW- und DKV-Termine
- 26 Lehrgangsausschreibungen der Dojos

*Redaktionsschluss für  
die Ausgabe II2006  
ist Freitag der  
24. März 2006!*

 budokonzept



**Ausrüstung und Medien  
für Kampfkunst  
und Selbstverteidigung**

- Karateanzüge
- Equipment
- Trainingswaffen
- Fachbücher
- DVD Video CD
- Gürtel
- Aufnäher
- Aufkleber
- Werbeflyer
- Sponsoring

Partner für Dojos  
und Vereine!

Ralf Kruckemeyer  
Kampfkunst-Ausrüstung  
Tel. 05422 41340 Fax 981818

info@budokonzept.de  
www.budokonzept.de

## 1. Trainermeeting des KDNW



Zum ersten Mal richtete der KDNW am 19.11.2005 ein großes Trainermeeting aus. Ziel der Veranstaltung, die von Bundestrainer Thomas Nitschmann und den Landeskadertrainern Thomas Prediger, Dirk Schauenberg und Ludger Niemann ins Leben gerufen worden war, ist ein Zusammenrücken der Vereine und deren Trainer zum Wohle des Karate-Nachwuchses. Außerdem wünscht sich der KDNW eine Kommunikationsplattform mit den Vereinen außerhalb des Verbandstages.

Es geht darum, das Potenzial der Nachwuchskämpferinnen und -kämpfer, das in vielen Vereinen schlummert zu aktivieren. Denn nur, wenn die Trainer und Übungsleiter die Möglichkeiten einer sportlichen Entwicklung für ihre Schülerinnen und Schüler optimieren, können diese ihr Talent bestmöglich einsetzen. Die Hauptarbeit für den Erfolg und das Lernen der Karateka leisten die Vereine mit ihren Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen. Sie sind es, die die Karateka beständig motivieren (müssen). Im Landeskader können nur Impulse gesetzt werden, das Umsetzen dieser neuen Ideen passiert dann wieder zu Hause. Eine fruchtbare Zusammenarbeit von Heimtrainer/-innen und Landeskader ist also für eine sportliche Karriere wünschenswert.

Mehr als 30 Vereine hatten sich dazu entschlossen, in die Räumlichkeiten des TSC Eintracht Dortmund zu kommen. Spät im zweiten Halbjahr gelegen und erst kurz vor den Sommerferien geplant, überschritt sich das Meeting mit anderen Maßnahmen des KDNW – wie etwa dem Landeskampfrichterlehrgang. Gerade diese Gruppe von Karateka, die für den Wettkampf so wichtig ist, soll im nächsten Jahr unbedingt integriert werden. Doch es waren ca. 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die neugierig auf die Impulse der Trainer waren. Ihnen wurde die Anreise erschwert, denn Borussia Dortmund hatte ein Heimspiel, so dass sich für den ein oder anderen die Parkplatzsuche zum Abenteuer entwickelte. In entspannter Atmo-

sphäre wurde in zwei Einheiten trainiert – niemand brauchte sich zu beweisen, es ging darum, neue Ideen für die eigene Trainingsplanung mit nach Hause zu nehmen. „Wie stehen Athleten im Kumite? Wie stehen Athletinnen? Wo liegen Unterschiede und sollten sie Eingang ins Training finden?“ Diese Fragen beschäftigten die Teilnehmer in der Einheit von Thomas Nitschmann. Als Überraschung führte er zunächst an, dass die Fußstellung im Kumite eine andere sei, als die gängige Lehrmeinung: Der hintere Fuß zeigt nicht nach vorn sondern zur Seite. Davon konnten sich die Teilnehmer auch abends in der Video-Analyse der WM in Moskau überzeugen. Auch stehen die Kampfposition im Training und die im Wettkampf häufig im Kontrast, was die Sportler in der Wettkampfsituation in Stress bringen kann. „Mehr Bewegung!“ war die klare Ansage von Thomas Nitschmann, der für seine Bemühungen und Leistungen um und im KDNW von Präsident Ulrich Heckhuis mit der Ehrenplakette in Gold geehrt wurde. Thomas Prediger, erster Ansprechpartner im Leistungssport im KDNW, hatte sich sicheres Wurf- und Falltraining zum Thema gewählt. Zwar werden noch immer die meisten Punkte mit Fausttechniken erkämpft, doch wer nie das Fallen und Werfen trainiert, geht ein hohes Risiko ein, sich bei einer entsprechenden Situation im Wettkampf ernsthaft zu verletzen. Schließlich ist ein Wurf als Eröffnungstechnik im Kampf inzwischen erlaubt.

Nach der ersten Trainingseinheit konnten die Trainerinnen und Trainer der KDNW-Vereine sich untereinander und mit den Kadertrainern und Funktionären des KDNW austauschen – viele alte Bekanntschaften wurden aufgefrischt und neue geknüpft. So ging auch die Idee auf, dass beim Trainermeeting die Kommunikation innerhalb des Verbandes gefördert werden kann, jenseits von Tagesordnungspunkten und Vorträgen. Das Ausrichterteam rund um Wolfgang Stramka hatte für Verpflegung und Getränke gesorgt, sodass die 60-minütige Pause schnell verflohen war.



Die zweite Trainingseinheit stand dann im Zeichen des Kata-Trainings. Der KDNW ist in der glücklichen Lage, zwei Kadertrainer verpflichten zu können, Dirk Schauenberg aus dem Shotokan und Ludger Niemann aus dem Goju-Ryu. Entsprechend wurden in der zweiten Einheit zwar unterschiedliche Techniken geübt, doch die Grundidee, die die beiden mitgebracht hatten konnte als roter Faden verfolgt werden: Kata-Wettkämpfer gewinnen nicht, wenn sie ausschließlich schöne und technisch korrekte Formen zeigen, für eine gekämpfte, überzeugende Kata ist Kraft und starkes Kime notwendig. Doch ist Krafttraining mit Jugendlichen vertretbar? Dirk Schauenberg begegnete dieser Frage mit einer „traditionellen“ Antwort: Kihon. Durch speziell ausgewählte Grundschulkombinationen lernen die jungen Athletinnen und Athleten, Rumpfspannung aufzubauen, sich durchzubeißen und das Kime auch über längere Zeit soweit aufrecht zu halten, dass sie auch in der Lage sind, schwierige Kata mit der notwendigen Kraft zu laufen. Zwar ist ab 2006 für Schüler und Jugend die Auswahl der Kata für die Wettkämpfe auf Landes- und Bundesebene nach oben hin eingeschränkt (siehe Infos S. 16), doch eine stabile Rumpf- und Beinmuskulatur ist unerlässlich auch für die übrigen Katas. Ludger Niemann schließlich versuchte, den Teilnehmenden allgemein gültige Kriterien zur Beurteilung einer Wettkampfkata nahe zu bringen – für viele sicher nichts neues, aber in Kombination mit Kata-Passagen aus dem Goju-Ryu doch interessant. Er unterschied drei wichtige Bereiche: die saubere Technik, das Kime und die Ausstrahlung, die sich meist durch perfektes Timing ergibt. Viele verschiedene Möglichkeiten wurden gezeigt und ausprobiert, um ein Gefühl zu bekommen, in welchen Bewegungen welche Aspekte am dominantesten sind.

Abgerundet wurde der Abend durch eine Video-Analyse und Diskussionsrunde mit Thomas Nitschmann, der Ausschnitte der WM in Moskau mitgebracht hatte. Vieles, was während des Lehrgangs ausprobiert und geübt worden war, konnte wiedererkannt werden, eine teils lebhaft Diskussionsrunde entstand.

Insgesamt gestaltete sich das erste Trainermeeting des KDNW als positive Begegnungsmöglichkeit von Vereinstrainern, Kadertrainern und dem KDNW-Präsidium, das fast vollständig angereist war. Die wohlthuend entspannte Stimmung während der Veranstaltung lassen das Organisations-Team optimistisch die Terminplanung für 2006 aufnehmen. Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer und ans Ausrichtersteam vom TSC Eintracht Dortmund!

Text und Bilder jn



## Das Präsidium des KDNW steht 2006 zur Neuwahl

Alle drei Jahre wird beim Verbandstag des KDNW das Präsidium neu gewählt. Am 7. Mai 2006 steht das Team des KDNW – das Geschäftsführende und das Erweiterte Präsidium – wieder zur Wahl. An dieser Stelle wird euch das aktuelle Team vorgestellt.

Text und Bilder jn



Das geschäftsführende Präsidium setzt sich aus dem Präsidenten Ulrich Heckhuis, Vizepräsident Ludwig Binder, Geschäftsführer Horst Nehm und dem Schatzmeister Olaf Edsen (v.l.n.r.) zusammen. Ulrich Heckhuis ist seit 1997 im Präsidium des KDNW. Der 51-jährige Dipl. Verwaltungswirt aus Rheine präsentiert den KDNW nach außen und gegenüber dem DKV, dort ist er auch Vizepräsident. Er sieht im KDNW großes Entwicklungspotenzial, das in den nächsten Jahren weiterhin gestärkt werden sollte.



Vizepräsident Ludwig Binder aus Neuss ist seit ca. zehn Jahren für den Verband im Präsidium aktiv. Ludwig ist als Vizepräsident u.a. in allen Bereichen aktiv, die mit KDNW und LandesSportBund NRW zu tun haben und setzt sich dort für die Belange des KDNW ein. Lange Zeit war er Schatzmeister unseres Verbandes, derzeit ist er Koordinator des Stiloffenen Karate. Der 49-jährige setzt sich für die Vielfalt in den Karate-Techniken und für die Förderung von Karate für Jukuren ein.



Horst Nehm ist seit 2005 im Geschäftsführenden Präsidium. Als Geschäftsführer sieht seine Aufgaben in der Weiterentwicklung des KDNW und seiner angeschlossenen Vereine. Horst Nehm ist beruflich als kaufmännischer Geschäftsführer tätig und lebt mit seiner Familie in Dortmund. Dort leitet er auch den Verein TuS Wellinghofen.



Olaf Edsen, 34 aus Hamm, bekleidet das Amt des Schatzmeisters. Der Rechtsanwalt und steuerliche Berater war vorher Rechnungsprüfer und später Geschäftsführer im KDNW. Hauptsächlich kümmert er sich um den Etat des KDNW, um Fragen der Gemeinnützigkeit und um Verträge, die der Verband schließt.



Achim Keller aus Essen ist seit 1995 Ausbildungsreferent im KDNW. Der 48-jährige Kaufmännische Angestellte leitet zudem auch die Wettkampfkommision und bemüht sich permanent um die Optimierung im Qualifizierungswesen und in der Organisation des Wettkampfsports. Achim Keller war früher Kadertrainer, er leitet heute das Budokan Essen.



Ganz der Förderung des Breitensports hat sich Heribert Rojek verschrieben. Für 2006 steht die neue Konzeption des Übungsleiters im Bereich der Prävention in seinem Fokus. Mit kurzen Unterbrechungen ist der Diplom-Ingenieur aus Leverkusen seit fünfzehn Jahren im Verband aktiv. Viele Karateka kennen ihn auch als Referent in der Gruppenhelferausbildung, die er mit Rudolf Riegau gestaltet.



Mit Susanne Nitschmann aus Duisburg bekleidet eine leidenschaftliche Leistungssportlerin im KDNW das Amt der Frauenreferentin. Seit 2003 im Amt hat sie unter anderem die beliebte „Winterserie Kumite“ ins Leben gerufen, die es Mädchen und Frauen ermöglicht, sich angstfrei dem Kämpfen zu nähern. Susanne ist außerdem Landeskadertrainerin Kumite für Schüler und Jugend.



Jugendreferentin Nicole Mieth (25) ist seit 2000 im KDNW-Präsidium. Dort hatte sie als Vertreterin der weiblichen Jugend begonnen. Die Physiotherapeutin aus Essen sieht in ihrer Arbeit die Übungsleiterassistenten Aus- und Fortbildung als Schwerpunkt. Gemeinsam mit Tu Lan Luu und ihrem Stellvertreter Michael Bolder kümmert sie sich um die Belange der Jugendlichen im KDNW.



Bild: privat

Tu Lan Luu ist 24 Jahre alt und vertritt die weibliche Jugend im KDNW. Die kaufmännische Assistentin aus Köln ist seit 2003 in ihrem Amt. Tu Lan arbeitet eng mit der KDNWJugend zusammen und ist Ansprechpartnerin für die Mädchen im Verband. Sie setzt auf die Kommunikation mit dieser Zielgruppe, für die sie bei Bedarf Lehrgänge anbietet.



Die Betreuung der Internet-Präsenz ist Aufgabe von Carsjen van Schwartzberg. Der 53-jährige Lehrer aus Ochtrup bekleidet seit 2001 diese Position und ist immer dankbar für Zusendungen und Anregungen rund um den Web-Auftritt des Verbandes ([www.kdnw.de](http://www.kdnw.de)).



Kampfrichterreferent Uwe Portugall ist ein sehr umtriebiger Mann: der 46-jährige Dortmunder ist Weltkampfrichter und somit auf allen wichtigen Turnieren anzutreffen. Seit 2002 fördert er als KDNW-Referent die Ausbildung der Kampfrichter. Eine gute Teamarbeit mit den Kadern, Trainern, Betreuern und der Wettkampfleitung sind ihm wichtige Anliegen.



Thomas Prediger, 40 Jahre alt, ist Leistungssportreferent und Landeskadertrainer im KDNW. Er ist erster Ansprechpartner für organisatorische Fragen rund um den Leistungssport im Verband. In Zusammenarbeit mit den Referaten Jugend und Breitensport zielt seine Arbeit auf einen nachhaltigen, strukturierten Aufbau des Landeskaders.



Judith Niemann aus Münster erfüllt seit 2002 die Aufgaben der Pressereferentin. Neben der Gestaltung der „Karate Aktuell“ kümmert sie sich gemeinsam mit Carsjen van Schwartzberg um die Homepage des KDNW. Eine gut strukturierte Kommunikationspolitik des Verbandes sieht sie als eins ihrer wichtigsten Ziele für die nächsten Jahre an.



Heinz-Hermann Kässens, Lehrer für Sport, Physik und Holztechnik aus Ibbenbüren ist seit 2003 Schulsportreferent. Gemeinsam mit seiner Stellvertreterin Sonja Edsen, die bereits seit 1988 für den KDNW tätig ist, verfolgt er die Integration des Karate-Do bzw. Sound Karate in die Schule zu bringen. 2005 organisierten sie erstmalig den Kurs Sound Karate an der Universität Münster in der Lehrerbildung. Das Projekt wird im Sommersemester 2006 wiederholt.



Hanshi Fritz Nöpel ist seit der Verbandsgründung aktiv, er war maßgeblich an der Gründung des DKV beteiligt. Seit 1997 ist der heute 70-jährige Kamener Stilrichtungsreferent Goju-Ryu und Prüferreferent im KDNW. Seit jeher fördert er die Verständigung der Stilrichtungen untereinander und unterstützt die Älteren im Karate-Do.



Bernhard Milner vertritt seit 2000 die Interessen der Stilrichtung Shotokan im KDNW. Der freiberufliche Karate- und Gesundheitstrainer aus Bochum will aus seiner Position die Stilrichtung Shotokan fördern und beleben. Sein Verein, das Budokan Bochum, gehört zu den erfolgreichsten in Nordrhein-Westfalen.



Peter Meuren aus Düsseldorf ist seit 1997 Stilrichtungsreferent Wado-Ryu im KDNW und kümmert sich somit um die Stilpflege und Prüfungsangelegenheiten. Der 46-jährige Konferenzdolmetscher sieht das harmonische Miteinander der Stile im Verband als wichtige Aufgabe. Regelmäßig gibt er sein Wissen unter anderem beim Yu-Ai an die Karateka weiter.



Bild: privat

Elisabeth Bork ist zwar nicht Teil des Erweiterten Präsidiums, doch ohne sie würde die Verbandsarbeit nicht funktionieren. Die Breitensportkoordinatorin arbeitet hauptamtlich für den KDNW. Die gelernte Sportlehrerin für Sport und Sozialwissenschaften pflegt die Zusammenarbeit mit dem LandesSportBund und kümmert sich intensiv um die Belange der Vereine. Ihr Schwerpunkt ist Projektarbeit im Breitensport.

## DKV Sound Karate-Lizenzausbildung im Taisho Siegburg

**17 Karateka aus allen Teilen Nordrhein-Westfalens fanden sich am 22. Oktober 2005 im Landesleistungszentrum Taisho Siegburg ein, um die DKV-Trainerlizenz im Sound Karate zu erlangen.**

Mit dabei waren auch Wiebke Werner (19) und Kira Lagmöller (17) vom Verein Asahi Rödinghausen. Die beiden Braungurt-Mädels mit Trainerassistentinnen-Lizenz waren vom Begriff „Sound Karate“ fasziniert, wussten aber eigentlich überhaupt nicht, was sie erwartet. „Sound Karate ist so Karate zu Musik und Übungen am Ball, dachte ich, aber dass da auch so viel Koordinations- und Motorikübungen dabei sind wussten wir nicht“, sagte Wiebke. Sie gestalten in ihrem Verein das Kindertraining, Kira betreut dabei den Anfängerkurs und die Weißgurte, Wiebke übernimmt dann die Kids bis sie die Prüfung zum Orangegurt geschafft haben.

Neugierig waren sie alle. Sonja Edsen, Sound Karate Multiplikatorin aus Hamm, erklärte zunächst die wichtigen Hintergrundinformationen: was Sound Karate beinhaltet, warum der DKV dieses Konzept entwickelt hat, und was die Vorbilder des Multimedia-Karate in Italien so ausmacht. Nach einigen Minuten der Theorie stand dann schon die Praxis im Vordergrund und blieb es dann auch für das restliche Wochenende. Nur Kinderkarate? Gar nicht so einfach, das merkten die Braun- und Schwarzgurte, kaum dass der erste Parcours aufgebaut war und die Forderung nach Rolle vorwärts, Hocksprüngen, Spinnengang und Vierfüßler-Lauf kam. Sound Karate ist ein anspruchsvolles, ganzheitliches System, um die Kids sukzessive mit vielen kleinen Erfolgserlebnissen und Freude beim Trainieren an die Anforderungen von Wettkampf-Karate hinzuführen.

Die Halle im Taisho Siegburg war optimal für diesen Lehrgang: Der Boden ist dort mit Matten ausgelegt und Aufhängungsmöglichkeiten für die Bälle gibt es auch. „Ich war ein bisschen überrascht, dass die schwierigen Techniken schon so früh im Prüfungsprogramm auftauchen.“ meinte Wiebke, als ich sie nach ihrem Gesamteindruck fragte. „Vielleicht muss man den Kids als Trainer einfach mal ein bisschen mehr zutrauen. Wir Trainer sollten dann dranbleiben und mal was neues ausprobieren – Abwechslung macht schließlich das Training spannend!“ bestätigte Wiebke. Frühzeitig wird im Sound Karate mit schwierigen Techniken wie Ura-Mawashi Geri Jordan begonnen – viele Erwachsene vergessen, dass Kinder und Jugendliche grundsätzlich schneller lernen. Durch ständiges Wiederholen und strukturierte, kindgerechte Herangehensweise ist es für die Heranwachsenden möglich, eine fundierte Technikausbildung zu erhalten. Gemeinsam mit Sonja Edsen erarbeitete sich die Gruppe das komplette Prüfungsprogramm, die Anstrengung war vielen am Ende des Lehrgangs ins Gesicht geschrieben. Die Kyu-Prüfungen gliedern sich in drei Teile: Fitness Test, Kombiniertes Test und Karate. Der Fitness-Test enthält allgemeine koordinative Übungen, der Kombinierte Test wechselt zwischen Dehnübungen und speziellen auf das Karate vorbereitete Übungen und auch Karatetechniken. Die Karateprüfung besteht wieder aus 3 Teilen: a. Vierer-Blöcke, also vier Karate Techniken, die auf Musik ausgeführt werden, b. Karatetechniken am Ball und c. die „Wenn-Dann-Entscheidung“ d.h. der Sportler führt auf ein visuelles Signal hin eine Karatetechni präzise und schnell aus.

Dass nicht alles nur Gold ist, was glänzt wurde aber auch schnell deutlich. Wer nicht privilegiert ist, im eigenen Dojo trainieren zu können, oder stets in derselben Turnhalle mit Aufbewahrungsmöglichkeit für Ausrüstung, der überlegt sich sicherlich, ob stringent nach dem Konzept trainiert wird. In mehreren Kisten trugen wir die Ausrüstung (Parcoursstangen, entsprechende Stützen, Bälle, deren Aufhängungen, Springseile usw.) in die Halle und waren froh, dass die Utensilien über Nacht dort bleiben konnten. Sound Karate kann auch eine logistische Herausforderung sein.

Zum Abschluss der DKV-Maßnahme stellte Sonja das Konzept der Kara Games vor, wie es in Baden-Württemberg bereits praktiziert wird. Dabei handelt es sich um einen Wettkampf, bei dem sich die Kinder tatsächlich genau in den Bereichen messen, die sie im Sound Karate trainieren. Dadurch, dass auf Kumite mit Partnern verzichtet wird, können Mädchen und Jungen auch in den selben Gruppen antreten. Daneben gibt es auch Kreativ-Vorträge von Kihon auf Musik und vieles mehr. Die Siegburger Gruppe zeigte sich angetan und diskutierte Möglichkeiten, wie solche Wettkämpfe auch in Nordrhein-Westfalen stattfinden könnten.

Bei der Feedback-Runde kamen noch einige Fragen auf, eine sehr wichtige war die Unklarheit, an welcher Stelle das Kata-Training einfließen sollte, das im Prüfungsprogramm gar nicht auftaucht? Sonja Edsen hatte gleich mehrere Vorschläge anzubieten. Entweder im Kinder-Bereich so lange warten, bis der 4. Kyu erreicht ist – danach sollten die Kids über so gute motorische Fähigkeiten verfügen, dass das Erlernen von mehreren Katas sehr schnell vonstatten gehen kann. Oder aber neben dem regulären Sound Karate Training auch Kata trainieren, damit die Kleinen bzw. Jugendlichen auch auf regulären Turnieren starten können. Inwieweit das Konzept Sound Karate tatsächlich praktikabel ist und wie stark es sich innerhalb des Deutschen Karate verbreiten wird, muss sich noch in den nächsten Jahren zeigen. In Nordrhein-Westfalen gibt es bereits einige Vereine, die ausschließlich nach der Sound Karate Konzeption arbeiten. Die neu gekürten Sound Karate Trainerinnen und Trainer sind überzeugt: hier liegt jede Menge Potenzial für richtig gut ausgebildete Karate-Kids.

**Text und Bilder jn**

Kira Lagmöller und Wiebke Werner vom Asahi Rheda-Wiedenbrück waren mit vollem Einsatz dabei.





## KDNW Freizeit für Väter und Kinder

**Nachdem ich mich 2½ Stunden mit meinen beiden Töchtern durch den Freitagfeierabendverkehr bis ins Hochsauerland durchgekämpft habe, waren wir endlich um am Ziel. Der Parkplatz der Sportschule Hachen lag vor uns und es waren sogar noch ein paar Parkplätze frei.**

An der Anmeldung treffen wir Michael Bolder, den Leiter der Freizeit. Da wir zu den ersten Teilnehmern gehören, können wir uns das Ferienhaus noch aussuchen. Noch vor dem Taschen schleppen heißt es Essenszeit. Nach dem Abendessen werden schnell die Autos entladen, denn unsere erste Aktivität wartet auf uns. Mit Anne, die uns bei den weiteren Aktionen begleitet, geht es in die große Turnhalle zum Abenteuersport. Hier konnten wir zusammen klettern, balancieren, schwingen und schaukeln. Wer sich traute, konnte einige Sachen auch mit verbundenen Augen ausprobieren. Gegen 21:00 Uhr haben wir dann alles gemeinsam abgebaut. Einige sind noch auf einen Schlummertrunk in die Tenne gegangen, andere haben es sich schon in den Häusern gemütlich gemacht.

Der nächste Morgen startete nach dem Frühstück mit Aqua-Spaß. Im Schwimmbad der Sportschule haben wir zusammen verschiedene Wasserspiele gemacht und sind sogar „übers Wasser gelaufen“. Danach ging es etwas ruhiger zu. Anne hat uns in die Geheimnisse der Zirkuswelt eingeweiht. Über Glasscherben laufen und auf einem



Nagelbrett liegen war nicht Jedermanns Sache, aber dann konnten wir bei strahlendem Sonnenschein noch auf dem Sportplatz die Diabolos, Keulen und Teller tanzen lassen.

Nach dem Mittagessen war keine Zeit zum Ausruhen, denn es ging weiter im Programm mit Cola-Kisten-Klettern und Bogenschießen. Der Höhepunkt des Tages war dann nach dem Abendessen die Nachtwanderung. Zwei Stunden waren wir, geleitet durch Leuchtstäbe in den Büschen, unterwegs. Am Ende haben wir noch ein Fangspiel in der Dunkelheit gemacht. Alle waren begeistert.

Wieder klang der Abend in der Tenne bei einem Schlummertrunk aus. Am Sonntag Vormittag konnten wir uns dann bei einer letzten Hallenzeit nochmal richtig austoben. Einige spielten Hallenhockey und andere probierten Kleingeräte wie Pedalos, Indiaka oder andere Geschicklichkeitsspiele aus. Nach dem gemeinsamen Mittagessen wurden noch einige Adressen ausgetauscht und dann ging es bei strahlendem Sonnenschein an den Rückweg. Wir werden auf jeden Fall versuchen im nächsten Jahr wieder dabei zu sein und alte Bekannte und Freunde zu treffen.

**Uwe Rehorst**

9

## Karate-Do und Meditation

Im September fand wieder der Lehrgang „Karate-Do und Meditation“ in der Sportschule Hachen statt. Nach einer langen und anstrengenden Woche fuhr ich Freitagabend voller Vorfreude schon zum 4. Mal dorthin. Ich war ganz gespannt darauf, was das eingespielte Trainer Duo denn in diesem Jahr geplant hatte. In diesem Jahr gab es außer mir noch 17 andere Teilnehmer. Wir stellten uns bei einem gemütlichen Zusammensitzen gegenseitig vor. Einige waren wie ich schon öfter dabei, aber ganz neue Gesichter gab es auch. Der Zusammenhang zwischen Karate und Meditation war schnell gefunden und wurde sogleich zuerst sitzend probiert, dann direkt im Anschluss fand die erste von insgesamt fünf Trainingseinheiten statt. Thema des Wochenendes war die Kata Ninju-shi ho. Geübt wurde zuerst in bestimmten Sequenzen unter Beachtung der Atmung, des Timings und des Krafteinsatzes. Und dann kam der Auftrag an uns: wir sollten diese Kata jeweils zu dritt synchron vortragen. Hierbei konnten wir versuchen in Bewegung umzusetzen was wir zuvor in der Stille des Meditationsraumes

für uns allein geübt haben – wir mussten unseren festgefahrenen Rhythmus aufgeben und das ging nur mit ganz viel Kon-

zentration. Da war kein Platz mehr für irgendwie das gleiche Ziel hatten: Körper und Geist in Einklang zu bringen. Zum



zentration. Da war kein Platz mehr für irgendwelche anderen Gedanken. An diesem Wochenende in unserem Meditationsraum versuchten Rudi und Harry uns viele Wege zur Meditation und somit zur Entspannung und Konzentration näher zu bringen. Durch viele Beispiele aller Betei-

ersten Mal allerdings habe ich es geschafft meine Meditationsübungen auch in den Alltag zu integrieren. Und für mich steht fest: im nächsten Jahr bin ich wieder dabei.

**Laszlo Acs Brühler TV**

# Die traditionellen Kumiteformen im Shotokan-Karate

In diesem Beitrag wird die Thematik der letzten Prüferlehrgänge im Shotokan aufgegriffen. Es soll der Vertiefung und Abrundung dienen. Im nächsten Heft wird der dritte Teil veröffentlicht werden.

## I. Allgemeines

Die Prüferlehrgänge haben ihren Zweck darin, Kenntnis- und Wissensstand der Prüfer weiter zu entwickeln und anzugleichen sowie Hilfen für gemeinsame Standards zur Beurteilung von Prüfungsleistungen anzubieten. Die Prüfer sind die „Gralshüter“ zur Bewahrung der Stilrichtung und müssen der Gefahr der Verwässerung durch das gleichmacherische Wettkampfkarate entgegenwirken. Daher trägt der Prüfer Verantwortung für

- die Bewahrung der Stilrichtung
- die Qualität des Prüfungswesens des Verbandes
- die Karateschüler.

Die Prüfungsordnung ist als einziger didaktischer Rahmen für die Shotokanausbildung und als einziger gemeinsamer Prüfungsmaßstab anzusehen, was die Karateschüler in ihrer jeweiligen Ausbildungsstufe lernen bzw. können müssen. Die Prüfungsordnung liefert dabei Vorgaben, welche Inhalte wie darzubieten sind. Sie liefert aber so gut wie keine Bewertungskriterien, sondern eben nur formale Angaben über den Inhalt und die Ausführungsweise. Für den Prüfer bietet sie keine Hilfen hinsichtlich Ausführungsqualität und schon gar keine Bewertungskriterien.

Daher soll bezüglich der Kumiteformen nun versucht werden, außer Art und Weise der Ausführung auch spezielle Merkmale und Zielsetzungen der jeweiligen Kumite-

formen im Rahmen der Gesamtausbildung „Kumite“ hervorzuheben und als Beurteilungskriterien herauszustellen. So soll das Augenmerk darauf gerichtet werden, in wiefern die gezeigte Prüfungsleistung die mit der Prüfungsform zu erwerbenden und zu zeigenden Fähigkeiten und Fertigkeiten hinreichend erkennbar sind.

## II. Zur Systematik der traditionellen Kumiteformen

Bei der Analyse der Kumiteformen ist es wichtig, folgende Aspekte zu kennen bzw. zu wissen:

a) Alle Kumiteformen müssen gemeinsam betrachtet und als Teil eines komplexen Systems gesehen werden,

b) Alle traditionellen Kumiteformen bilden gemeinsam einen systematischen Stufenweg mit dem Endziel, alle Fertigkeiten und Fähigkeiten zu vermitteln, die zu einem effizienten und kontrollierten Freikampf erforderlich sind. Der Freikampf erfordert eine Vielfalt an Fertigkeiten und Fähigkeiten auf hohem Niveau und schließt verschiedene Verhaltensdimensionen mit ein. Dazu gehören die zum - eigenen Körper, zur eigenen Technik - zum Partner/Gegner - zum Raum (Distanz/Ziel) - zur Zeit (Timing)

c) Vor diesem Hintergrund gilt es, die Ausführung mit der Ausbildungszielsetzung jeder Kumiteform zu verstehen und bei der Bewertung zu berücksichtigen. Jede Kumiteform liefert ein spezielles Mosaiksteinchen, das genau definierte Fähigkeiten zum komplexen Verhalten im freien Kampf beiträgt. Diese für jede Kumiteform typischen Fertigkeiten muss der Prüfling zeigen, und der Prüfer muss sie kennen und einfordern. Dies soll daher - neben der präzisen Ausführung jeder Form - im Mittelpunkt des Interesses stehen und kann damit

wesentliche Beurteilungshilfen bieten.

d) In der Gesamtbetrachtung aller Kumiteformen erweisen sich diese als eine äußerst geschickte Ausbildungsmethodik, die alle Kriterien moderner Sportmethodik erfüllt, nämlich mit den Kennzeichen

- vom Leichten zum Schwierigen
- vom Einfachen zum Komplexen
- von Bekanntem ausgehend Neues hinzufügen (so findet sich in der Kumiteform ein Ausführungselement der vorhergehenden Form wieder). Auf diese Weise wird das Spektrum der Fähigkeiten sukzessive erweitert und ausgebaut.

e) Die Prüfungsordnung bietet aber nicht alle traditionellen Kumiteformen des Shotokan-Karate. Da die letzten, komplexesten Formen vor dem Freikampf fehlen (Okuri-Ippon Kumite und Happo-Kumite fehlen ist der Kumite- bzw. Ausbildungsweg der Prüfungsordnung nicht ganz vollständig, weil die damit Schulungsziele, nämlich intuitives Erfassen von Raum und Situation und möglichst reflexionsloses Handeln fehlen. Daher ist der Schritt vom Jyu-Ippon-Kumite zum Freikampf immer noch ein ziemlich großer Schritt.

Der Weg der traditionellen Kumiteformen führt allerdings zum Ippon-Karate und ist als langer Weg bis zum Dan angelegt. Insofern ist auf diesem Weg vor dem 3. Kyu keine besondere Fertigkeit des freien Kämpfens zu erwarten, wenn sich die Ausbildung lediglich anhand der Kumiteformen vollzieht.

Dafür ist der Weg sehr solide und verspricht einen hohen Erfolg, sofern die Prüfer die Realisierung der jeweiligen Zielfertigkeiten und -fähigkeiten einfordern. Daher braucht der Prüfer Verständnis für die methodische Struktur des Systems und genaue Kenntnis der einzelnen Formen.

Die Ausbildung über diese Kumiteformen bedient also nicht die Erwartungen des modernen Wettkampfkumites. Insofern ist es nur folgerichtig, wenn in der Prüfungsordnung die dafür nötige Parallelausbildung spezieller Freikampfkationen mit den „vorbereitenden Übungen zum Freikampf“ auch immerhin ansatzweise berücksichtigt wird.

Die Ausbildung über diese Kumiteformen bedient also nicht die Erwartungen des modernen Wettkampfkumites. Insofern ist es nur folgerichtig, wenn in der Prüfungsordnung die dafür nötige Parallelausbildung spezieller Freikampfkationen mit den „vorbereitenden Übungen zum Freikampf“ auch immerhin ansatzweise berücksichtigt wird.

**Wolfgang Brockers**



# vitactiv: Karate auf der Seniorenmesse

**Anfang November fand in den Messehallen der Gruga in Essen die dritte vitactiv, die Seniorenmesse des Ministeriums für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen statt.**

Die Messe, die ganz im Zeichen der Begegnung von Jung und Alt stand, bot zahlreiche Projekte aus den Bereichen Kultur, Politik und Gesundheit sowie ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit Talkrunden, Modenschauen, Theater, Tanz und Musik. In der Endabrechnung konnten dann 27000 Besucher verbucht werden. Ein großes Thema der Messe, Fitness & Sport, wurde vom LandsSportBund NW und dem Stadtsportbund (SSB) Essen inhaltlich gestaltet. Und hier kamen die Karateka des Budokan Essen ins Spiel.

Da der SSB schon in den vergangenen Jahren oft und erfolgreich mit den Sportlerinnen und Sportlern zusammengearbeitet hatte, lag der Schluss nahe, den Verein und seinen Trainer Achim Keller anzusprechen. Die Philosophie der Aussteller, nicht Höchstleistung darzustellen, sondern Lust auf Bewegung zu machen, sollte in Vorführungen von „älteren“ Karateka umgesetzt werden.

Inhaltlich und personell ließen sich die Vorstellungen ohne Probleme umsetzen, da im Training des Budokan seit Jahren auf ein gesundheitsorientiertes Üben Wert gelegt wird. Einige der Trainierenden sind dem Karate seit Jahren, teilweise Jahrzehnten, treu geblieben und zählen mittlerweile somit schon zu den Lebensälteren.



So traf sich denn an den Messetagen jeweils eine Schar Unverdrossener, wobei der Jüngste 35 und der Älteste Mitte 50 Jahre zählte, um ihren Sport den interessierten Messebesuchern zu präsentieren. Neben einem kurzen Aufwärmprogramm wurden Kihon und Gohon-Kumite sowie Kata und Selbstverteidigung gezeigt. Durch den Moderator, der die Vorführung über das Mikrofon kommentierte, wurde erläutert, dass jede Übung an den Üben und seine sportlichen Voraussetzungen angepasst werden kann, so dass niemand überfordert wird. Dies gelang offensichtlich so überzeugend, dass nach der Vorführung etliche Anfragen nach Trainingsmöglichkeiten an die Karateka herangetragen wurden. Mittlerweile übt einmal wöchentlich eine Gruppe „älterer“ Karateanfänger im Budokan Essen unter der Anleitung von Achim Keller, von denen einige über die Messe den Weg in den Verein gefunden haben.

**Monika Kießwetter**

## Yu-Ai 2006: Große Vielfalt im Juni

**Am Pfingstweekende, vom 03.06.-05.06.2006 richtet der KDNW wieder das Yu-Ai (Freundschaftstreffen) aus. Auch 2006 findet der Lehrgang wieder in und rund ums Cyriax Schulzentrum in Overath statt.**

Ein Treffen für alle, die Karate-Do in ganzer Vielfalt erleben möchten, Anregungen für die eigene Dojoleitung wünschen und auch Interesse an anderen Budokünstlern haben. Ein erfahrenes Team von Trainerinnen und Trainern vermitteln:

- die Geschichte und Philosophie des Karate-Do,
- Meditationsformen und Körperwahrnehmung
- Selbstverteidigung

- Unterschiede und Gemeinsamkeiten der verschiedenen Stilrichtungen,
- Theorie und Praxis einzelner Kata,
- verschiedene Kumiteformen,
- Kara-T-Robics, Sound-Karate
- gesundheitliche Aspekte des Karate-Do und natürlich
- schweißtreibendes Training

### Dan-Prüfungen

Samstag ab 14.00 Uhr Stiloffenes Karate  
Sonntag, ab 10.00 Uhr 1. bis 4. Dan, Shotokan

### Kyu-Prüfungen

Montag, 9. bis 1. Kyu, Shotokan, Goju-Ryu und Stiloffenes Karate

**Die genaue Ausschreibung wird im Januar 2006 veröffentlicht!**

## Infos aus dem LSB

Durch den Rahmenvertrag des Landes-SportBundes NRW mit der GEMA zahlen die Mitgliedsvereine der Fachverbände seit dem 01.01.2000 nur eine geringe Pauschalgebühr, um die Nutzung von Musik in bestimmter Art und Weise zu erlauben. Zurzeit zahlen die Vereine pro Mitglied und Jahr nur 0,08 €. Eingefordert wird dieser Betrag von der Sporthilfe direkt bei den Vereinen. Als Bemessungsgrundlage dienen die gemeldeten Mitgliedszahlen des Vorjahres. Genaue Infos zum Thema GEMA gibt es beim VIBSS ServiceCenter Vereinsmanagement, Tel. (0 18 05) 73 81 00, 12 cent/min.

## Neue Vereine!

### PSV Neuss 1961 e.V., Abt. Jindai-Dojo

Martin Kudzia  
Auf der Heide 35  
41462 Neuss  
Tel: 0179-5408392  
Stilrichtung: Goju-Ryu und Stiloffenes Karate

### Shotokan Karate Verein Satori e.V. Hilden

Sahin Ince  
Daimler Str. 6  
40721 Hilden  
Tel.: 02103- 53 834  
Stilrichtung: Shotokan

### Musashi e.V.

Bülent Ince  
Daimlerstr. 6  
40721 Hilden  
Tel: 0177-3090775  
Stilrichtung: Shotokan

### TSV Urdenbach 1894 e.V., Abt. Karate

Geschäftsstelle  
Kammerrathsfeldstr. 82  
40593 Düsseldorf  
Stilrichtung: Stilrichtungsfreies Karate  
Tel: 0211-70 76 51, do. 18.00-19.30 Uhr  
e-mail: [TSV.Urdenbach@mail.isis.de](mailto:TSV.Urdenbach@mail.isis.de)

**Herzlich willkommen im KDNW!**



## Uwe Portugall erreicht Weltkampfrichter-Lizenz der WKF

Im Rahmen der WM der Jugend und Junioren auf Zypern stellte sich Kampfrichterreferent Uwe Portugall aus Dortmund der Prüfung zum Weltkampfrichter. Das Ergebnis ist hervorragend: Er erlangte die Lizenzen für Kata und Kumite! Nur Franz Bork und Bernd Kuhlmann konnten seinerzeit ähnliche Lizenzen vorweisen.

Die Prüfung streckte sich über drei Tage – wirkliche Entspannung war zwischen- durch kaum möglich. Einer schriftlichen Theorieprüfung folgte für die Kata-Lizenz der praktische Teil, in dem Uwe zwei Katas zeigen musste: aus dem eigenen Stil präsentierte er Sepai und aus dem Shotokan die Kata Jion. Er hatte lange dafür trainiert und sich im Shotokan mit Bundeskampfrichterreferenten Klaus Sterba vorbereitet. In der anschließenden mündlichen Prüfung wurde insbesondere auf Bunkai eingegangen. Auch die Kumiteprüfung begann mit einer schriftlichen Theorieprüfung. Danach wurde als Seiten- und Hauptkampfrichter geschiedst. Es waren insgesamt 170 Kandidaten aus der ganzen Welt bei der Prüfung anwesend, von denen nur etwa ein Fünftel bestanden.

Uwe Portugall konnte nach 16-jähriger Tätigkeit als Kampfrichter nun seine Karriere mit der höchsten Lizenz der WKF krönen. Er ist Mitglied der Bundeskampfrichterkommission und der Kommission der EGKF (European Goju-Ryu Karate-Do Federation) und ist seit 2002 Europakampfrichter.

## Neue Kampfrichter/-innen hat das Land!

Landeskampfrichterfortbildung vom 18.11.05 bis zum 20.11.05 in Hennef

**Traditionell trafen sich auch dieses Jahr im November die Kampfrichterinnen und Kampfrichter des KDNW zu ihrem Lehrgang in der Sportschule Hennef.**

Zu Beginn des Lehrgang würdigte Ralf Vogt die Leistungen unseres Referenten Uwe Portugall, der gerade als frischgebackener Weltkampfrichter von den Weltmeisterschaften aus Zypern zurückgekehrt war. Von diesem Erfolg des Referenten beflügelt ging es in entspannter Stimmung mit dem Lehrgang los. Nach den theoretischen Schulungen und Prüfungen am Freitagabend und Samstagmorgen, stand der weitere Vormittag dann im Zeichen der Praxis. Uwe Portugall leitete das Training der Kata Sepai, wobei er ausführlich auf die Bunkai einging. Mit viel Einsatz und Freude wurden die Anwendungen geübt.

Bei der Schulungsmaßnahme ging Holger Keßling besonders auf die Wertungskriterien ein. Vertieft wurde insbesondere das Themenfeld „Distanz“. Dabei wurden die Kämpfe der Kaderathleten immer wieder unterbrochen um an Beispielaktionen die Anwendung des Regelwerks zu erläutern. Quasi als gewünschter Nebeneffekt wurde dadurch das Verständnis zwischen Athleten, Trainern und Kampfrichtern vertieft.

Der Samstagabend stand dann noch einmal im Zeichen der World Games. Die Finalkämpfe wurden auf DVD gezeigt und ausgiebig analysiert. Anschließend führte Ralf Vogt in die Grundlagen der Kata Empi ein und vertiefte diese anhand von Videoaufzeichnungen international erfolgreicher Kata Athleten. Nach der etwas länge-



Nach dem Mittagessen fanden dann die Prüfungen zum Landeskampfrichter B und A, sowie parallel dazu die weiteren Schulungsmaßnahmen für die Landeskampfrichter statt.

Besonderer Dank gebührt hierbei den jugendlichen Athleten des Landeskader NRW, die eigens mit Susanne Nitschmann nach Hennef kamen, um Lehrgang und Prüfungen aktiv als Kämpfer zu unterstützen. Die kritischen Augen der Prüfungskommission (Ralf Vogt, Frawi Tönnis, Hans-Peter Burbach, Orhan Yilmaz und Uwe Portugall) sahen dann starke Leistungen der Kämpfer, die wohl auch zu den überwiegend guten Prüfungsleistungen der Anwärterinnen und Anwärter beitrugen.

Ganz herzlich konnte im Anschluss an die Prüfungen **Eva Mona Altmann, Stefanie M. Klingner, Richard Bara** und **Thomas Eichhöffer** zur Landeskampfrichter B-(Judge-) Lizenz gratuliert werden. Mit **Elke Keßling** und **Arno Wieleba** wurden 2 neue Landeskampfrichter A (Referee) im Kreise der Kampfrichter begrüßt.

ren Prüfungsfeier mit anregenden Fachgesprächen wurde Empi dann zum Abschluss des Lehrgangs am Sonntagvormittag von einem für diese Uhrzeit erstaunlich munteren Ralf Vogt trainiert und erläutert.

**Holger Keßling**

**Frawi Tönnis** vom VT Kempen hat im Rahmen des ESKA Cups in Wroclaw (Polen) die ESKA Lizenz für Kata und Kumite bestanden.

Herzlichen Glückwunsch!

**Holger Keßling** hat im Rahmen des ESKA-Cups in Wien (Österreich) die Kumite und Kata Lizenz der EGKF bestanden.

Herzlichen Glückwunsch!



Holger Keßling, Uwe Portugall, Vitaliano Morandi und Wilfried Nickel beim ESKA-Cup in Wien

# Medaillen-Segen für KDNW-Athleten bei der DM

„Wenn Karate-Turnier ist, ist immer super Wetter!“ Leider stimmt diese Lebensweisheit nicht immer, besonders am letzten Novemberwochenende 2005 war dem nicht so. Absolutes Schnee-Chaos und blockierte Autobahnen sorgten

für gestresste Athletinnen und Athleten, viele hatten die Nacht im Auto irgendwo zwischen Dortmund und Osnabrück im Stau auf der A 1 verbracht. Die unbequeme Lage im Wagen war einigen noch deutlich anzusehen. Einige blieben gleich wegen den Schneemassen zu Hause, mehrere Sportler von Hara Köln mussten sogar krank vor dem Wettkampf wieder nach Hause umkehren. Diejenigen, die in Neumünster blieben, konnten spannende Wettkämpfe beobachten und viele Platzierungen feiern.

Swetlana Wall vom Grün-Weiß Paderborn eröffnete die Medaillenjagd bei den Juniorinnen im Kata-Wettkampf. Sie setzte sich ungeschlagen bis ins Finale durch. Hier traf sie abends auf Franziska Krieg vom USV Erfurt. Erst hier wurde Swetlana gebremst, es reichte für die Silbermedaille. Die Jungs waren nicht ganz so erfolgreich. Kristian Simic (Kenko Karate Siegen) schied frühzeitig aus, Ümit Bozduman (Asahi Rheda Wiedenbrück) und Alexander Kotschetow (budokan Bochum) erreichten das Viertelfinale. Nach den Junioren-Kata-Wettkämpfen war die „Masterklasse“ der Senioren Ü30 an der Reihe. Hier trat Judith Nleemann an, sie konnte sich durch die Vorrunden durchkämpfen und gewann schließlich den Wettkampf für sich. Vera Guttenthaler vom Bushido Bonn musste sich nur im Poolfinale geschlagen geben und erreichte den dritten Platz. Ihr Vereinskollege Martin Joschko tat es ihr gleich und sicherte sich bei den Herren Ü30 den dritten Platz.

In den Kumite-Wettbewerben konnte sich Alexander Heimann vom 1. KC Ber-

gisch-Gladbach freuen: Er setzte sich in seinen Begegnungen durch und stand abends gegen Roberto Michalek aus Thüringen im Finale. Er holte Gold! Das gelang auch seinem Trainingspartner Nika-Wolk Tsursumia. In der Gewichtsklasse -75 kg setzte er sich klar durch, nur in den Kämpfen in der Allkategorie brachte ihn Benjamin Bäcker aus Stockheim aus dem Rhythmus, hier langte es trotzdem für Platz drei durch die Trostrunde. Filiz Keles holte sich Gold in der Gewichtsklasse -53 kg und Bronze in der Allkategorie. Auch Nadine Klietschkowski vom USC Duisburg kam gleich zweimal aufs Treppchen: Platz drei - 53 kg und Platz zwei in der Allkategorie. Vadim Becker vom Taisho Siegburg holte mit einer Kieferverletzung noch die Bronze-medailien in der Allkategorie und +80 kg.

## 1. Platz

Filiz Keles (Hara Köln, -53 kg)  
Alexander Heimann (1. KC Bergisch-Gladbach, -65 kg)  
Nika-Wolk Tsursumia (OK Gummersbach, -75 kg)  
Judith Niemann (TuS St. Arnold, Kata Ü30)

## 2. Platz

Swetlana Wall (GW Paderborn, Kata Juniorinnen)  
Nadine Klietschkowski (USC Duisburg, Allkat.)

## 3. Platz

Nadine Klietschkowski (USC Duisburg, -53 kg)  
Filiz Keles (Hara Köln, Allkat.)  
Vadim Becker (Taisho Siegburg, +80 kg und Allkat.)  
Nika-Wolk Tsursumia (OK Gummersbach, Allkat.)  
Vera Guttenthaler (Bushido Bonn, Kata Ü30)  
Martin Joschko (Bushido Bonn, Kata Ü30)  
Herren-Kata-Team des Budokan Bochum  
KG Nordrhein-Westfalen (Kumite Team Damen)  
OK Gummersbach (Kumite Team Herren)

## 5. Platz

Nathalie Schwemke (Taisho Siegburg -60 kg)  
Yasin Türker, Hara Köln -80 kg  
Lazlo Acs (TV Brühl, Kata Herren Ü40)  
Manfred Völkner (USC Duisburg Kata Herren Ü50)

## 7. Platz

Daniel Samulnik (PSV Essen, -65 kg)  
Hara Köln Kumite Team Herren  
Ute Mitt (VT Kempen Kata Damen Ü40)  
Richard Bara (Asahi Rheda Wiedenbrück Kata Herren Ü40)  
[Alle Ergebnisse gibt's auf www.karate-dkv.de](http://www.karate-dkv.de)

**Text und Bilder jn**



Vadim Becker (re.) in vollem Einsatz

Unten links: Konzentriert zeigt Swetlana Wall ihre Unsu.

Unten rechts: Nadine Klietschkowski punktet mit Jodan Ura-Mawashi Geri



Bild: M. Müller



## Kumite-Erfolge bei den Flemish Open

Am 20. November 2005 fand in Turnhout in Belgien die Flemish Open statt. Dieses Turnier ist ähnlich wie der Krokoyama Cup organisiert, die Altersgruppen sind für Sportler/-innen von 11-20 Jahre aufgeteilt.

Kumite-Landestrainerin Susanne Nitschmann hatte neun erfahrene Kämpfer des Landeskaders nominiert, gemeinsam hatten sie sich aufgemacht, um ihr Können auf internationaler Bühne mit Gleichaltrigen zu messen. Der Erfolg an diesem Wochenende bewog Susanne zu der Entscheidung, im kommenden Jahr mit dem gesamten Kader diesen Wettkampf zu besuchen.

Ailiki Pantazis vom Budokan Bochum wurde Dank Ihrer guten Leistungen 2005 nominiert und zeigte, dass sie auch international unerschrocken und beherzt kämpft. Vier deutliche Siege bescherten ihr den ersten Platz in der Altersgruppe 14-15 Jahre, im Finale setzte sie sich gegen Vereinskollegin Julia Bartnik durch.



Bild: Brüggemann

Kevin Schneider vom Taisho Siegburg konnte endlich an seine alte Form anknüpfen. Vier Kämpfe gewann auch er. In einem starken Pool setzte sich der 15-jährige vor allem mit seinen tollen Fusstechniken durch und wurde Flemish Open Sieger.

Die Deutsche Meisterin Stina Mantei vom Budokan Bochum kümmert sich momentan viel um das anstehende Abitur. Sie profitierte in Belgien von ihrer Erfahrung und kämpfte sich bis zum Finaleinzug

in der Klasse 17-18 Jahre durch. Hier Unterlag sie der belgischen Athletin knapp und konnte den zweiten Platz mit nach Hause nehmen.

Wesley Brüggemann und Nazim Benthomrani konnten beide den 3. Platz in der Gruppe der 14-15-jährigen belegen. Für beide wurde der Finaleinzug durch eine zweifelhafte Kampfrichterleistung (Pflichtenscheid für Belgien) versperrt. Trotz ihrer Wut konnten sich beide fassen und ihre gute Form an diesem Tag mit einer Medaille bestätigen. Kai Dunkelmann kämpfte

hart und beherzt, leider war das Glück an diesem Tag nicht auf seiner Seite. Für das Landeskader NRW traten ebenfalls an Stefan Petrich, Linda Portugall und Monja Frings.

Im Teamwettbewerb konnte sich der Budokan Bochum (Aliiki, Arut Aerian und Kevin Schneider) mit Platz 2 gut behaupten. Artur Hanser erreichte Platz 1, Kilian Hagedorn und Sergej Mezich Platz drei.

**Susanne Nitschmann**

## Landesmeisterschaft der Junioren und Masterklasse

In der ersten Novemberwoche fanden in Gummersbach die Landesmeisterschaften der Junioren und Masterklasse statt.

Es zeigte sich leider erneut, dass diese Altersgruppe nicht sehr stark besetzt ist. Nur 63 Einzelstarts bei den Junioren, zwei Kata-Teams (beides Herren), einem Kumite-Damenteam und drei -Herrenteams und insgesamt 12 Starts in der Masterklasse ab 30 Jahren ergab sich eine ziemlich intime Atmosphäre im Bergischen Land.

Je kleiner die Veranstaltung, desto interessanter sind häufig die Begegnungen. Für Neueinsteiger, die erstmalig bei einer Landesmeisterschaft dabei sind, ist es sicherlich sehr anspruchsvoll, sich durchzubeißen, denn bei so wenigen Startern ist die Leistungsdichte erfahrungsgemäß sehr hoch. Andererseits ermöglicht eine niedrige Anzahl an Startern Neueinsteigern eine Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft, was bei einem großen Turnier sicherlich nicht so häufig der Fall ist.

Die Ergebnisse der Landesmeisterschaft können auf der Internetpräsenz des KDNW



Bild: Meisen

Die erfolgreichen Kata-Damen: Swetlana Wall (2), Nancy Arning (1) und Aylin Taricki (3).



Bild: Meisen

Artur Zado vom Dojo Lemgo-Lippe punktet mit Jordan Uramashi Mawashi Geri

nachgelesen werden:  
[www.kdnw.de/compresso/de\\_open\\_wettkampf\\_home/index.php](http://www.kdnw.de/compresso/de_open_wettkampf_home/index.php).

Dort findet ihr auch die Wettkampftermine des KDNW für das gesamte Jahr 2006.

# Nika-Wolk Tsurtsunia gewinnt WSKA Cup in den USA



Einen wichtigen Erfolg konnte Nika-Wolk Tsurtsunia (OK Gummersbach) für sich verbuchen. Beim WSKA-Cup (Shotokan World Cup) in Chicago /USA im Oktober 2005 war er für das Deutsche Team nominiert und sicherte sich die Goldmedaille bei den Junioren.

Anders als bei den Wettkämpfen der WKF (World Karate Federation) gibt es keine Gewichtsklassen. Gekämpft wird nach Shubo-Ippon, d.h. ein einziger Punkt entscheidet über den Sieg. Somit muss ganz anders gekämpft werden, selten werden die drei Minuten Kampfzeit komplett genutzt.

Nika hatte sich von Anfang an sehr gut auf das Shobu-Ippon-System eingestellt und gewann alle seine Vorrunden-Kämpfe (gegen Österreich, USA und Schweden) vorzeitig mit Ippon. Mit Radovan Simic aus der Schweiz hatte Nika im Halbfinale eine nicht ganz einfache Aufgabe, doch er gewann letztendlich auch diesen Kampf mit Ippon. Im Finale stand er dann Florian Neissel aus Österreich gegenüber, den er die ganze Zeit kontrollierte und so am Ende mit 1:0 gegen ihn gewann. Nika wurde somit World-Cup Sieger 2005! Auch im Team hatte für Nika Erfolg. Der erste Gegner für Deutschland hieß Irland. Nika und Frank Reuter gewannen ihre Kämpfe vorzeitig mit Ippon, Christian Grüner seinen mit 1:0, David und Silvano erreichten jeweils ein unentschieden. Damit stand unser Team in Runde 2 den starken Engländern gegenüber. Auch hier konnte sich das Team durchsetzen. Deutschland stand im Halbfinale – gegen den Ausrichter USA. In einem spannenden Kampf setzten sich die Amerikaner durch, für Deutschland war das Ergebnis eine hart erkämpfte Bronzemedaille, an der Nika großen Anteil hat. Der Georgier bemüht sich gemeinsam mit vielen Helfern um eine Einbürgerung nach Deutschland.



## .: CMS-Webseiten für Vereine .:

Überschätzen Sie nie die positive Außenwirkung einer gelungenen Internetpräsenz

- >> Sie besitzen noch keine eigene Internetseite für Ihren Verein?
- >> Sie möchten Ihrer Homepage einen professionellen Touch verleihen ?
- >> Sie möchten Ihre Webseite selbst schnell und einfach aktualisieren können?

**Was ist CMS?**

Als CMS (Content Management System) bezeichnet man auch ein Redaktionssystem, bei dem der Anwender ohne Programmierkenntnisse, seine Website mit Inhalt (Texte, Bilder, Tabellen) füllen kann. Durch den Loginbereich kann man direkt auf die Daten seiner Homepage zugreifen.

**Dann sind Sie hier genau RICHTIG**

**Eröffnungsangebot STANDARD-PAKET**

- >> Dynamische Seiten durch PHP und SQL Datenbank
- >> verschiedene farbliche Vorlagen zur Auswahl
- >> Grafiken im Bannerbereich austauschbar (z.B. Logo)
- >> Suchfunktion zum schnellen Finden von Inhalten
- >> 5-6 Navigationsseiten (z.B. Über uns, Training etc.)
- >> Kontaktformular mit V-Card-Download-Funktion
- >> Newssystem (z.B. für „News“) für aktuelle Infos
- >> Linkmodul zum direkten Eintragen von Links
- >> Komfortabler HTML Editor zum Ändern von Inhalten
- >> Einfach und schnell eigene Umfragen generieren
- >> Gästebuch mit Bewertungssystem zur Seite
- >> Kalendermodul für einfache Terminverwaltung
- >> Digitales Handbuch zum Administrieren der Seite

weitere Angebote und Informationen unter: [www.w-konzept.net](http://www.w-konzept.net)



Webkonzept powered [www.Karate-News.de](http://www.Karate-News.de)

# www.w-konzept.net

Melanie Müller - Rosenstr. 14 - 93090 Dersching  
09403 / 954627 - [info@w-konzept.net](mailto:info@w-konzept.net)

## komplett nur 299,00 Euro

# Wettkampf-Infos aus dem DKV

## Wichtige Änderung der DKV-Kata Wettkampfordnung

Bei der Bundesversammlung des DKV wurde folgende Änderung für die Wettkampfordnung des DKV beschlossen:

Der obligatorische Vortrag der Pflichtkata in der ersten zwei Runden wurde gestrichen!

Artikel 3, Absatz 3:

DM Jugend, Junioren, Senioren, Altersklasse

Die Wahl einer Kata ist frei, sie darf jedoch nicht wiederholt werde. Alle Kata der Pflichtkataliste des DKV und der offiziellen Kata Liste der WKF sind zulässig. (In der offiziellen Kata Liste der WKF sind 21 Shotokan Katas, 10 Goju Katas, 10 Wado Katas und 43

Shito Katas aufgeführt / Siehe Anhang 8 des Regelwerkes)

Absatz 4:

DM Schüler

Eine Kata darf nur einmal wiederholt werden, jedoch nicht direkt hintereinander. (Bedeutet bei fünf Katarunden, dass drei Katas gezeigt werden müssen, z. B. A-B-A-B-C) Ausgeschlossen sind bei Schülern die Katas:

Shotokan: Gojushiho-Sho / Gojushiho-Dai / Unsu

Goju Ryu: Sumparimpei / Kururunfa

Wado Ryu: Niseishi / Jion / Wanshu

Shito Ryu: Sumparimpei / Gojushiho / Annan

Absatz 5:

Die gezeigten Kata müssen in Übereinstimmung mit den von der WKF anerkannten Richtungen, die auf Goju-, Shito, Shotokan- und Wadosystemen basieren, stehen.

Absatz 8:

Für die Trostrunde gelten ebenfalls die vorgenannten Regeln. Oben genannte Regelungen, die vom Sportdirektor Peter Betz veröffentlicht wurden, werden auf allen Turnieren des KDNWs für 2006 übernommen.

Diese Informationen hat Uwe Portugall, der Kampfrichterreferent des KDNW zur Verfügung gestellt.

## Neuer Nominierungsmodus für die Qualifikation zur EM ab 2006

Der DKV hat ein Punktesystem aufgestellt, nach dem die Nominierungen zur EM neu geregelt werden. Es ist eine Maßnahme zur Erhöhung der Transparenz im Leistungssport. Sie bietet den Athletinnen und Athleten im KDNW eine einzigartige Chance,

sich zu präsentieren. Denn auf festgelegten Wettkämpfen können sie Punkte sammeln, die sie dann zu einem internationalen Start für Deutschland qualifizieren.

Teilnehmen kann jede/r Athlet/in des DKV, auch wenn er/sie nicht in einem Bundeskader geführt wird. Somit können auch Athlet/innen für eine EM nominiert werden, die (noch) nicht im Bundeskader geführt werden! Das System gliedert sich in die unterschiedlichen Altersklassen, die Menge der erreichbaren Punkte ist jedoch immer gleich:

1. Platz: 12 Punkte
2. Platz: 8 Punkte
3. Platz: 4 Punkte
5. Platz: 2 Punkte
7. Platz: 1 Punkt

## 1.) Leistungsklasse und Junioren, Nominierung zur EM 2006

Kumite Einzel: Turniere

German Open 17./18.09.2005 (Dresden)

French Open 14./15.01.2006 (Paris)

EM Junioren 17.02.-19.02.2006 (Podgorica)

Dutch Open 10.-12.03.2006 (Rotterdam)

Italian Open 25./26.03.2006 (Monza)

DM 01./02.04.2006 (Hamburg)

In welcher Klasse die Punkte erreicht werden ist unerheblich. Der/die Sportler/in mit der höheren Punktzahl hat Vorrang und kann sich eine Klasse aussuchen. Unter 18 Punkten besteht kein Anspruch auf Teilnahme an der EM 2006. Bereits qualifiziert für die EM 2006 sind Kora Knühmann und Ulrike Fleischmann im Kumite -53 kg, sowie Nadine Ziemer im Open.

Kata

es gelten dieselben Turniere wie beim Kumite, allerdings nur für die Einzeldisziplinen, nicht fürs Team! Nominiert wird, wer die höchste Punktzahl erreicht hat.

## 2.) Junioren EM-Qualifikation 2007

Kumite männlich: Turniere

Krokoyama Cup (April 2006)

Venice Open (Dezember 2006)

Euro-Young-Star-Randori (Mai 2006,

halbe Punktzahl)

DM (November 2006)

Kumite weiblich: Turniere

Krokoyama Cup (April 2006)

Italian Open (April 2006)

German Open (September 2006)

Belgian Open (November 2006)

Venice Open (Dezember 2006)

DM (November 2006)

Startet ein/e Sportler/in auf einem Turnier in zwei Klassen (Gewichtsklasse und Open)

so zählt die höhere Platzierung (jedoch nur eine). In welcher Klasse die Punktzahlen erreicht werden spielt keine Rolle, der Sportler mit der höheren Anzahl an Punkten hat Vorrang.

## 3.) Jugend EM-Qualifikation 2007

Kumite männlich: Turniere

Krokoyama Cup (April 2006)

Venice Open (Dezember 2006)

Euro-Young-Star-Randori (Mai 2006, halbe Punktzahl)

DM (Juni 2006)

Kumite weiblich: Turniere

Krokoyama Cup (April 2006)

Italian Open (April 2006)

German Open (September 2006)

Belgian Open (November 2006)

Venice Open (Dezember 2006)

DM (Juni 2006)

## Neuerungen in der Organisation der Golden League (DKV)

Künftig wird es in der Golden League vier Masterturniere geben: Die French Open, die Dutch Open, Italien Open und die German Open. Außerdem soll es noch weitere Golden League-Turniere geben. Ab 2006 wird die Austria Open (Österreich) als Golden League Turnier hinzugefügt. Allerdings wird es für dieses Turnier, das voraussichtlich am 30. September 2006 in Salzburg ausgetragen wird, nur die Hälfte der Punktzahl der Masterturniere geben.

Punkte für die Austria Open:

Für den 1. Platz 6 Punkte

für den 2. Platz 4 Punkte

für den 3. Platz 2 Punkte

für den 5. Platz 1 Punkt

für den 7. Platz 1 Punkt

Desweiteren wurde beschlossen, dass künftig jeder Athlet 3, bzw. Teams 5,- für die Registrierung und Teilnahme am Golden League-Ranking zu bezahlen hat. Diese Gebühr wird mit den Startgebühren eingezogen und wird ebenfalls den Preisgeldern hinzugefügt.

## Richtigstellung

In der Karate Aktuell 3/2005 fehlte im Bericht über die DM der Schüler und Jugend leider die Platzierung der Athletinnen des Vereins NinTai Hasselt. Dies bitte ich zu entschuldigen. Das Kata Team der Mädchen (Schülerinnen) erkämpfte sich im Finale gegen die Mädchen des Budokan Bochum den ersten Platz!



## Internationales Flair in Bedburg-Hau

Am 29.10.2005 richteten Dieter Koch und Frawi Tönnis den dritten Internationalen Niederrhein Cup in Bedburg-Hau bei Kleve aus. Die beiden wurden unterstützt von Helfern aus den Vereinen Nin Tai Hasselt und VT Kempen.

450 Sportler aus NRW und den Top-Athleten aus Bremerhaven, Kassel, Lich und Waltershausen stellten sich den ca. 150 angereisten Niederländern um die Besten in ihrer Klasse zu ermitteln. So waren immerhin fünf Deutsche Meister/innen und der Shotokan World Cup Sieger Nika Wolk Tsursumia am Start, um die Titel im eigenem Land zu halten. Die erfolgreichsten Vereine mit je fünf Goldmedaillen waren Oberberg Karate Gummersbach, Nin Tai Hasselt und Bushido Waltershausen, gefolgt von TV Jahn Rheine und der VT Kempen. Der beste niederländische Verein Funakoshi Alkmaar kam mit drei ersten Plätzen auf Platz 7 der Ranking Liste von 41 teilnehmenden Vereinen. Im nächsten Jahr wird der Niederrhein Cup wieder Ende Oktober stattfinden. Infos werden dann unter [www.niederrheincup.de](http://www.niederrheincup.de) abrufbar sein.



Die erfolgreichen Kumite-Teams des Internationalen Niederrhein-Cups 2005! Bild: Tönnis

## Int. Shotokan Cup 2005

Wie auch in den vergangenen Jahren fand im Oktober 2005 in Mendig der internationale Shotokan Cup statt. Für den KDNW gab es einige gute Platzierungen zu feiern. Auf dem ersten Platz landeten

- Christoph Janßen (Nin Tai Hasselt)
- Wolf Mühlhans (Budokan Bochum)
- Jan Urke (Budokan Bochum)
- Sergej Mezich (Budokan Bochum)
- Aliki Pantazis (Budokan Bochum)
- Nadine Klietschkowski (USC Duisburg)
- Collin Kaemmer (USC Duisburg)

Einen zweiten Platz erreichten

- Wladimir Kern (Budokan Bochum)
- Claudia Kehrbusch (Bushido Bonn)
- Dennis Dreimann (KD Lemgo-Lippe)
- Collin Kaemmer (USC Duisburg)

Platz drei ging an

- Kristian Agsten (Budokan Bochum)
- Katja Janßen (Nin Tai Hasselt)
- Nazim Benhomrani (USC Duisburg)
- Mandy Baczyk (USC Duisburg)
- Vera Guttenthaler (Bushido Bonn)
- Amir Redzic (KD Lemgo-Lippe)
- KD Lemgo Lippe Team Herren

Weitere Ergebnisse findet ihr auf [www.karate-dkv.de](http://www.karate-dkv.de)



Gute Ergebnisse brachte der Verein Nin Tai Hasselt vom Internationalen Shotokan Cup in Mendig mit nach Hause



Räumte richtig ab: Collin Kaemmer vom USC Duisburg



## GKD Lehrgang bei der DJK Oespel Kley

**Fritz Nöpel (8. Dan) und Sonja Edsen (4. Dan) waren die Referenten beim zweiten GKD Herbstlehrgang der DJK Oespel-Kley.**

Leider kamen aufgrund der erschwerten Witterungsbedingungen nur etwa 20 Teil-

Fritz Nöpel lehrte in bekannter Manier Verhaltensregeln für potenzielle Selbstverteidigungssituationen, wobei er großen Wert legte auf Erkennen der Situation, richtige Distanz und Entschlossenheit in der Anwendung der Techniken. Beeindrucken sicherlich seine „Greiftechniken“ im direk-

satzen verschiedener Hilfsmittel während des Trainings. Sonja Edsen, wohl eine der profiliertesten Vertreterinnen dieser alternativen Trainingsform, verstand es hervorragend, den Teilnehmern Sound Karate (Kihon nach Musik) und Kampftraining an Bällen zu vermitteln. Ihre freundliche und lockere Art fand viel Sympathie bei den Teilnehmern.



Fritz Nöpel, wichtigster Lehrer im Goju-Ryu Karate-Do bei der DJK-Oespel-Kley



Sonja Edsen fordert die Teilnehmer beim Reaktionstraining

nehmer zum Lehrgang, erwartet hatte man 80 bis 100 Teilnehmer. Die Anwesenden jedoch haben ihr Kommen sicher nicht bereut.

ten Nahkampf.

Am Nachmittag stand für alle Teilnehmer ein völlig neues Thema auf der Agenda: Multi-Media-Karate. Wie schon der Name verrät, geht es hierbei um den Ein-

Für den Ausrichter bleibt die Erkenntnis, den nächstjährigen Herbst-Lehrgang in den Oktober zu verlegen, um wetterunabhängig planen zu können.

**Text und Bilder Horst Espeloer**

## Asiatisches Kampfkunst-Meeting in Essen

**Das 5. NRW Karate Do Meeting vereinte nicht nur japanische und chinesische Kampfkünste unter dem Motto „Selbstverteidigung und Vitaltraining“, denn für das diesjährige Meeting hatte der Initiator und Leiter der Kampfkunst Akademie i-defense e.V. Essen Alfons Pinders internationale Seminarleiter wie die Chinesin Li Li Tan und Diane Mamady aus Guinea gewinnen können.**

Funktionale Selbstverteidigung ist ein Thema dieser Meeting-Reihe, doch diesmal waren die Gesundheitsaspekte der Kampfkünste Schwerpunkt um die Ganzheitlichkeit der Kampfkunst-Stile aufzuzeigen. Eröffnet wurde das Event mit Übungen des Tai Chi Chuan, der alten chinesischen Kampfkunst des Faustkampfes. Li Li Tang zeigte fließende und anmutige Gesund-

heitsformen, die von der Tai Chi-Lehrerin und Karate-Meisterin Nadja Nihela selbstverteidigungsorientiert vorgestellt wurde, so dass den Teilnehmern die Hintergründe deutlich wurden. In Stimmung ging es mit Highlights der Kampfkünste weiter. Angelo Ottaviano, 4. Dan Shotokan Karate, der zuvor einen Lehrgang in Italien abgehalten hat, ließ es sich nicht nehmen an diesem Meeting teilzunehmen. So begeisterte er die Teilnehmer und Zuschauer mit gesundheitsorientierten Karate. Modernes Kung Fu von der Elfenbeinküste zeigte Diane Mamady, 3. Meistergrad Wu Shu anhand von Grundtechniken und Partnerübungen. Ju Jitsu steht für Hebel- und Wurfkombinationen doch Carlo Brocher, 5. Dan Ju Jitsu eröffnete auch die Gesundheitsaspekte der alten japanischen Kunst.

Funktionalität und Vitaltraining stehen im Yoshukai-Karate im Einklang. Dies wurde anschaulich von Alfons Pinders, 3. Dan Yoshukai Karate den Teilnehmern vermittelt. Nicht nur die Offensivität in der Selbstverteidigung dieses Stils wurden hier deutlich sondern auch der Gesundheitsbereich, der anhand von Qi Gong Übungen (Bewegung in Kombination mit vertiefender Atmung und mehr) praktiziert wurde.

Alles in allem war das diesjährige Meeting nicht nur durch die internationale Beteiligung erfolgreich. Auch die Inhalte der einzelnen Kampfkünste waren spannend und lehrreich.

**Nadja Nihela**

## Ryu Shukai 2005

Zum vierten Mal richtete die Karateabteilung des TSC Eintracht Dortmund diesen vielseitigen Lehrgang aus. Übersetzt bedeutet Ryu Shukai so viel wie „Treffen oder Zusammenkunft der Stile“. Der Sinn dieses Lehrgangs war und ist, den Blick über den Tellerrand zu ermöglichen sowie die Facetten unserer Kampfkunst zu erfassen.

Der Startschuss fiel an diesem Tag schon früh, denn um 9 Uhr stand schon die Aufwärmereinheit an. Der Tag konnte etwas gemächlicher als auch etwas dynamischer angegangen werden! So teilten sich die Teilnehmer auf und gingen entweder zum Qi Gong bei Sascha oder zum Tae Robic bei Angelika Bailaj. Nach einer halben Stunde war dann jeder auf die eine oder andere Art aus der Lethargie des Morgens erwacht.

Nach dem Aufwärmen standen nun noch jeweils vier Einheiten à 1 ½ Stunden auf dem Programm. Christian Winkler deckte hierbei mit seinen drei Einheiten die jeweiligen Kyu Gruppen ab und schaffte einen Einblick in die Techniken und Partnerformen des Goju-Ryu. Martin Nienhaus sorgte mit seinen Trainingseinheiten für einen Einblick in die Bildersprache der Shoto-kan Kata. Diese Einblicke gestaltete Mar-

tin auch wirklich so bildlich und nah, daß die zahlreichen Teilnehmer auch bei den Tierformen den Überblick nicht verloren.

Eine weitere Bank waren dann die Einheiten bei Sascha Wagener, der unterrichtsmäßig die japanischen Schriftzeichen offerierte, um im Anschluss das Holz der Pinsel mit den Hölzern des Hanbo und des Bo für die Kobudoeinheit zu tauschen. Stefan Breicksch konnte mit Fallschule und Bodenkampf nur begeistern, da er auch durch seine Vielseitigkeit und Kenntnisse aus dem brasilianischen Ju Jitsu und Judo interessante Aspekte einfließen ließ.

Hendrik Grund bot in der Unterrichtseinheit über Sportverletzungen sowohl anatomische Grundlagen als auch Präventionsmöglichkeiten in den Bewegungsmustern beim Training an. Die Elemente aus dem Aikido vermittelte wiederum Manfred Antoni aus der Aikidoabteilung des TSC. Den Abschluss und ein weiteres Highlight dieser Reihe an Referenten bildete dann Horst Kallinowski. Seine Einheiten in realistischer Selbstverteidigung beeindruckten immer wieder aufs Neue. Der ehemalige Ausbilder des SEK, zeigte schnelle schnörkellose effiziente Techniken aus seinem Stil. Die Party war der Abschluss eines angenehmen und erfolgreichen Tages, der



SV gegen Stockangriffe beim Ryu-Shukai in Dortmund

viele bleibende Eindrücke hinterlassen hat. Wer nun schon denkt, das hörte sich interessant an kann sich jetzt schon mal den 11. November 2006 merken, um dann beim fünften Ryu Shukai Lehrgang dabei sein zu können. Infos unter [www.tsc-karate.de](http://www.tsc-karate.de) oder [www.ryu-shukai.de](http://www.ryu-shukai.de).

**Text und Bild Wolfgang Stramka**



Die Mischung macht's:  
Trainer aus den verschiedenen Kampfkünsten begeisterten die Lehrgangsteilnehmer und -teilnehmerinnen beim Verein i-defense Essen!



## Kumite-Lehrgang der besonderen Art



Spaß für alle Beteiligten: Lehrgang mit Susanne Nitschmann und der Feuerwehr in Menden!

### Shotokan Dojo Pro Aktiv e.V. richtet 1. Japanische Nacht aus

Am ersten Oktoberwochenende richtete der Mendener Verein Shotokan Dojo Pro Aktiv e.V. ein Event der besonderen Art aus. Alles drehte sich um Japan, aus dem der Karatestil ursprünglich stammt. Neben japanischer Musik, japanischem Essen und den dazugehörigen Tischsitten gab es auch einen tollen Lehrgang.

Als Gasttrainerin hatte der 2. Vorsitzende Thorsten Prepens zu diesem Event die

neunfache Deutsche Meisterin, Europameisterin, World Cup Siegerin im Kumite und Frauenreferentin des KDNW Susanne Nitschmann (4. Dan) eingeladen. Susanne Nitschmann, die zwölf Jahre Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft war, gab zwei Einheiten in denen sie den Mitgliedern in Sachen Kumite viele Tricks und Kniffe beibrachte. Der Vereinstrainer Michael Bolder (3. Dan) unterstützte das Training. Nach den Trainingseinheiten wurde gemeinsam im japanischem Stil im Knien mit Stäbchen an einer großen Tafel japanische

Spezialitäten zu sich genommen. Zu späterer Stunde gab es noch eine besondere Vorführung: Michael, der nebenbei als Magier arbeitet, verzauberte die Kinder und Erwachsenen für eine Stunde mit seinem Können. Er ließ Gegenstände verschwinden und brachte sie auf unerklärliche Weise wieder zurück, er hätte mit seinem Zauberprogramm sogar Harry Potter beeindruckt, sagte anschließend ein Erwachsener.

Später wurde dann im Dojo übernachtet, um fit für den nächsten Tag zu sein. Denn nach dem gemeinsamen Frühstück ging es zur Feuerwehr zwecks Besichtigung und Erklärung der Einsatzfahrzeuge und Gerätschaften. Die Kinder durften mit Krankenwagen sowie mit dem Leiterwagen mitfahren und die Fahrzeuge im Einsatz sehen und erleben. Zum Abschluss durften die Älteren an der Einsatzstange herunterrutschen. Das ganze wurde organisiert von Vereinsmitglied Winfried Schulte und der Berufsfeuerwehr Menden. Der Vorstand bedankt sich hierfür noch einmal herzlich bei den netten und hilfsbereiten Feuerwehrleuten, die während ihrer Dienstzeit dem Verein das „Handwerk“ der Feuerwehr sehr informativ näher brachten. Resummé: Für Jung und Alt ein unvergessenes Erlebniswochenende.

**Thorsten Prepens**

## Kata-Bunkai-Lehrgang mit Rainer Wenzel

Am 29. Oktober 2005 richtete die Kampfsportabteilung des SC-Buchenhöhe Horrem 1977 e.V. einen Kata-Bunkai-Lehrgang aus, der sich hauptsächlich an den hohen Mitgliederanteil im Kinder und Jugendbereich des Vereins richtete. Lehrgangsleiter war an diesem Samstag der DKV Karatelehrer Rainer Wenzel 4. Dan vom befreundeten P&T SV Sho Dai aus Mönchengladbach.

Der Lehrgang war in fünf Einheiten unterteilt. In der ersten und zweiten Einheit lag der Schwerpunkt zunächst im Erlernen des korrekten Ablaufes und der Besonderheiten der Heian Nidan bzw. der Heian Yondan.

Richtig interessant wurde es dann aber in den beiden anschließenden Einheiten, in denen Rainer Wenzel das Bunkai zunächst eng an dem Ablauf der beiden Kata an-

lehnte und danach immer freiere Interpretationen vorstellte, die danach von den Lehrgangsteilnehmern ausprobiert werden konnten. Besonders die Jüngsten unter den Teilnehmern hatten hier sichtlich großen

Spaß, sobald es ans werfen und fegen ging.

Abrundet wurde der Lehrgang dann mit Ablauf und Bunkai der Tekki Shodan. In allen Einheiten flocht Rainer außerdem immer wieder Herkunft und Entstehungsgeschichte der jeweiligen Kata ein. Die Ausrichter Kaspar Ternes und Kerstin Wieck vom SC Buchenhöhe Horrem entschieden am Abend spontan im nächsten Jahr erneut einen Kata-Bunkai-Lehrgang mit Rainer Wenzel auszurichten.

**Kaspar Ternes**



v.l.n.r.: Kerstin Wieck, Angelika Wenzel, Rainer Wenzel und Kaspar Ternes

## Kora Knühmann erhält Silbernes Lorbeerblatt

**Berlin/Duisburg. Mit der höchsten Ehrung, die deutschen Sportlerinnen und Sportlern zuteil werden kann, ist am 07.12.2005 in Berlin Kora Knühmann aus Duisburg geehrt worden. Die 22-jährige wurde dabei für ihre Höchstleistungen der letzten Jahre ausgezeichnet.**

Bundespräsident Horst Köhler verleiht das Ehrenzeichen regelmäßig an Athletinnen und Athleten, die durch mehrfache hervorragende Leistungen auf dem Gebiet des sportlichen Lebens und vorbildliches Verhalten auffallen, überreicht wird das Silberne Lorbeerblatt durch den Bundesinnenminister Wolfgang Schäuble.

Kora Knühmann ist die erfolgreichste Athletin, die der KDNW jemals hervorgebracht hat. Die Auszeichnung gilt für ihren WM-Titel im Einzel bis 53 kg von 2002

(Madrid) und dem EM-Titel im Team von 2003 (Bremen). Die Soldatin der Sportfördergruppe sorgt regelmäßig für Bestleistungen auf nationalen und internationalen Wettkämpfen. So konnte sie ihren WM-Erfolg von 2002 (Madrid) zwei Jahre später in Moskau wiederholen, ist vierfache Europameisterin und bereits 12-fache Deutsche Meisterin. Bei den World Games in ihrer Heimatstadt Duisburg in diesem Jahr musste die Lokalmatadorin einigen Erwartungsdruck aushalten, sie meisterte das vorbildlich und erkämpfte sich die Bronzemedaille. Das Meisterturnier der Golden League, in der sich die weltbesten Athletinnen und Athleten in vier Wettkämpfen messen, wird sie in dieser Saison voraussichtlich für sich entscheiden. Kora Knühmann trainiert beim USC Duisburg bei Bundestrainer Thomas Nitschmann.

Gemeinsam mit Kora wurden Alexandra Kurtz, Nadine Ziemer und Lazar Boskovic als die besten deutschen Karateka der Jahre 1999-2003 bei Europa- und Weltmeisterschaften ausgezeichnet. Die Voraussetzungen für das Silberne Lorbeerblatt sind sehr hoch. Dabei reicht einmaliger internationaler Erfolg nicht für eine Verleihung aus. Der Leistung muss eine vorbildliche menschliche und charakterliche Haltung des Auszuzeichnenden entsprechen. Die Ordenkanzlei des Bundespräsidialamtes entscheidet dann über die Vergabe und lädt die ausgesuchten Athletinnen und Athleten sowie die Offiziellen des Verbandes zur Verleihung ein. Frühere Träger des Deutschen Karate Verbandes sind Birgit Schweiberer, Toni Dietl und Efthimios Karimitsos.

jn



## Philipp Esser zur WM nominiert

**Eine große Chance wurde Philipp Esser aus Köln im vergangenen Herbst zuteil: Er wurde zur WM-Teilnahme der Jugend in Limassol auf Zypern nominiert.**

Der 17-jährige trainiert seit seinem vierten Lebensjahr beim Verein Hara Köln bei Kasim Keles Karate. Mit zwölf wurde er ins Landeskader des KDNW aufgenommen. Als Philipp 16 Jahre alt war, wurde er von Bundestrainer Antonio Leuci ins Bundeskader aufgenommen. Philipp hat sich mit Fleiß und Durchhaltevermögen stetig verbessert.

Zu seinen wichtigsten Erfolgen zählen gleich mehrere Platzierungen auf Deutschen Meisterschaften zwischen

200 und 2005 sowie ein hervorragender erster Platz bei den Venice Open 2004.

Bei der WM in Zypern startete Philipp mit einem Freilos. In der zweiten Runde traf er auf Vujadinovic aus Serbien /Montenegro. Philipp kämpfte kraftvoll und mit Kämpferherz. Verdient gewann er mit 2:1. Die dritte Runde stand er dem Türken Develi gegenüber. Dieser zeichnete sich durch blitzschnelle Fußschnitten aus. Bis in die zweite Hälfte konnte er taktisch mithalten, bis der Türke den Kampf für sich entschied. Da Develi nicht ins Finale kam, war für Philipp die Trostrunde versperrt. Dennoch war die WM ein sehr gutes Debüt!

jn mit Infos der Trainer



**Hanshi Fritz Nöpel, 8. Dan Goju-Ryu Karate-Do Yuishinkan hat im November 2005 seinen 70. Geburtstag gefeiert. Der KDNW gratuliert sehr herzlich und wünscht Fritz Nöpel für die Zukunft Gesundheit und weiterhin die Freude am Karate-Do, für die er so bekannt und beliebt ist!**



Stehend v.l.n.r.: Nika-Wolk Tsursumia, Vadim Becker, Paul Eichwald, Dennis Dreimann, Patrick Bork, Alexander Heimann, Amir Redzic und Thomas Prediger. Kniend v.l.n.r.: Filiz Keles, Susanne Nitschmann, Maria Ortlieb und Natalie Schwemke. Die Damen haben sich für die EM der Regionen an Pfingsten 2006 in Paris qualifiziert.

## *Kumite-Damen des KDNW sind wieder dabei!*

Die DM der Länder im Oktober 2005 war für die Kumite-Damen des KDNW ein voller Erfolg. Das Team mit Filiz Keles, Maria Ortlieb und Natalie Schwemke konnte sich mit der Bronzemedaille für die EM der Regionen in Paris qualifizieren. In den Vorkämpfen konnten sie sich gegen Rheinland-Pfalz und Berlin klar durchsetzen, bevor sie sich im Play-Off auf Platz drei hochkämpften. Die Mädels trainieren häufig zusammen, sodass auch echter Teamgeist herrscht, wenn sie gemeinsam antreten.

Unser Herrenteam konnte sich nicht so weit durchsetzen. In der Vorrunde landeten sie in ihrer Gruppe auf dem undankbaren dritten Platz, die Play-Offs waren dadurch nicht mehr erreichbar. Beide Teams sind mit sehr jungen Sportlern besetzt, die Kadertrainer Susanne Nitschmann und Thomas Prediger sind davon überzeugt, dass der Weg über die internationalen Wettkämpfe für alle die beste Ausbildung ist.

## *Zweimal Silber für Sandra Bremscheidt*

Sie konnte es kaum selber glauben, am Ende stand es fest: Sandra Bremscheidt wurde bei den World Police and Fire Games (die Weltmeisterschaft der Polizei und Feuerwehren) im kanadischen Quebec Vize-Weltmeisterin in der Klasse -53 kg sowie im Formen-Wettkampf der Schwarzgurte. Auch ein gebrochener Zeh konnte die Polizeibeamtin nicht aufhalten. Erst im Finale musste sie sich der Spanischen Kämpferin im Kumite geschlagen geben. Den ersten Platz im Kata belegte die malaiische Teilnehmerin.

Sandra trainiert seit geraumer Zeit beim Okinawa Karate Do Düren e.V., wo man natürlich besonders stolz ist auf ihren Erfolg.

Willi Wolff



Sandra Bremscheidt (rechts im Bild) konnte tolle Erfolge mit nach Düren bringen. Bild: Privat

# Von der Formschule zur Wegschule

Im Karate haben wir es im Technikbereich gegenüber anderen Sportarten mit zwei großen Problembereichen zu tun. Zunächst lernen wir eine Technik in einer stilisierten Form, die so im alltäglichen Leben kaum vorkommt, um diese dann später in der Anwendung am Partner und Gegner wiederum individuell anzuwenden. Lernen geschieht beim Sport, wie auch im alltäglichen Leben, im menschlichen Körper über ein hoch differenziertes System der Reizaufnahme und -verarbeitung.

Das Erlernen einer Karatetechnik erfordert also zunächst das Einlassen auf eine Bewegungsvorgabe, die für jeden erst einmal gleich ist. Da Lernen aber ein sehr individueller Prozess ist, treten schon dort die unterschiedlichsten Schwierigkeiten auf. Grund dafür ist die unterschiedliche Gewichtung der sogenannten Lernkanäle jedes Einzelnen. Diese Wahrnehmungssysteme dienen der Reizaufnahme und -verarbeitung bzw. -einordnung im Nervensystem, was zum Erwerb von Kenntnissen und Fertigkeiten führt.

## Die Lernkanäle

Die für uns wichtigen Systeme sind folgende:

- visuelles System (sehen)
- auditives System (hören)
- vestibuläres System (Schwerkraft und Bewegung)
- propriozeptives System (Muskel- und Gelenkstellungen)
- taktils System (Berührung und Tastsinn)

Daneben kennt man noch die Sinne für schmecken und riechen, die aber im normalen Training eine weniger wichtige Rolle spielen dürften.

Grundsätzlich haben wir eine gute Grundvoraussetzung, um Karatetechniken zu erlernen. Jede Bewegung hat einen Namen und wird vorgeführt, damit werden die Lernkanäle fürs Hören und Sehen schon einmal angesprochen. Jetzt kommt das Nachmachen und Ausprobieren mit den notwendigen Korrekturen, bis die anderen oben beschriebenen Systeme die stilisierte

Technik mehr oder weniger korrekt ausführen können.

Was aber, wenn die Lernkanäle, die Sinnesreize nicht adäquat aufnehmen und verarbeiten, oder wenn sogar der bevorzugte Lernkanal ausfällt? Im Muskel-Coaching testet man deshalb beim Sportler immer, ob alle Reize auch wirklich optimal aufgenommen und verarbeitet werden. Beeinträchtigungen entstehen z.B. durch biochemische Faktoren, wie Mineralstoff- oder auch Wassermangel. Emotionale Faktoren, die uns negativ beeinflussen, lassen oft sogar den bevorzugten Sinneskanal ausfallen. Als Auswirkung haben wir dann einen Sportler, der das von ihm verlangte Bewegungsmuster nur sehr schwer und mit hohem Energieaufwand ausführen kann. Wenn dieses erkannt wurde kann man positiv auf die nicht optimal ablaufenden körperlichen Prozesse einwirken. Auch ist es gut, wenn man für sich selbst erkennt, welches der bevorzugte Lernkanal ist. Nur so kann auch der Bereich des Mentaltrainings optimal genutzt werden.

Ein Problem ganz anderer Art haben die Sportler, die eine zu große Zeit darauf ver-



wenden, im Kihon die Bewegung zu optimieren, ohne diese immer wieder mit verschiedenen Partnern oder den unterschiedlichsten Bedingungen anzupassen. Sie gelangen oft sehr schnell mit ihrer Technik über die Grobform in die Feinform

und passen sich dabei immer besser der optimal vorgegebenen Form des Bewegungsmusters an. Für den Katabereich zunächst vorteilhaft, tritt das Dilemma erst dann zu Tage, wenn diese Bewegungssequenzen in der Anwendung gezeigt werden sollen. Meist erlebt der Zuschauer schöne Bewegungen, die aber kämpferisch meist nicht wirklich überzeugen. Jeder Kumite erfahrene Karateka weiß, dass man mit Karatetechniken, so, wie sie in der Kata vorkommen auf einem Turnier nicht kämpfen kann.

Deswegen ist es absolut notwendig, die im Kihon oder der Kata erlernten Techniken, parallel zur vorgegebenen stilisierten Form, individuell anzupassen.

Unter Stress, wie bei einem Wettkampf oder einer Prüfung zeigt der Sportler oft uralte Bewegungsmuster, von denen er und auch sein Trainer dachten, dass sie längst „wegtrainiert“ wären. Der Grund dafür ist einfach der, dass der Körper so auf eine spezielle Bewegung hingearbeitet hat, bis er das Gefühl hatte, das diese Bewegung so wie sie ausgeführt wird, richtig ist. Unter Stress ruft er nun diese automatisierten alten Muster wieder ab. Im modernen Wettkampfkarate unterliegt die Leistung der Athleten aber immer wieder veränderten Bewertungskriterien. Gerade hier ist es notwendig, die gespeicherten Bewegungsmuster immer wieder an die neuen Kriterien anzupassen ohne, dass das dem Sportler zu viel Energie kostet.

## Noticing

Voraussetzung ist hier das Noticing des Trainers. Er muss das Problem seines Sportlers erkennen und ihm eine Hilfe zur Umstellung geben. Die stilisierte Bewegungsformen der Kata und des Kihon in ihrer Wortbedeutung als Form (Kata), Energie (Ki) und Basis (Hon) dienen dabei jeweils als Ausgangspunkt und Basis.

Von der vorgegebenen Formschule müssen wir als Trainer und Lehrer die Sportler in die Wegschule bringen und sie dort begleiten. Nur so können wir die stilisierten Formen mit Inhalt füllen und sie mit ihren individuellen Wert erschließen.

Martin Nienhaus