

Heft 4/2010



# *JKA-Karate*

*Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.*



**FACHVERBAND FÜR TRADITIONELLES KARATE**

*Präsidium des  
Deutschen JKA-Karate  
Bundes e.V.*

**Präsident**

Martin Buchstaller  
Heidebruchstr. 15  
66424 Homburg  
Tel.: 0 68 41 / 18 94 89  
Mobil: 0172 / 720 64 87  
martin.buchstaller@t-online.de

**Vizepräsident**

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

**Schatzmeister**

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

**Referent für Organisation**

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

**Ref. für Öffentlichkeitsarbeit**  
z.Z. nicht besetzt

**Webmaster**

Pascal Senn  
senn@jka-deutschland.de

**Chiefinstructor**

Hideo Ochi  
Middeweg 65  
46240 Bottrop  
Tel.: 0 20 41 / 2 09 93  
Fax: 0 20 41 / 97 57 26

**Prüfungswesen**

Rolf Hecking  
Weidegasse 34  
54290 Trier  
Tel./Fax: 06 51 / 6996 60 07  
RolfHecking@gmx.de

**Kampfrichterreferent**

Udo Meyer  
DJKB-KR@udomeyer.de

**Geschäftsstelle**

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

**Bankverbindung:**

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

# Mitteilungen des Präsidiums und o

## Liebe DJKB Mitglieder,

ein ereignisreiches Karate-Jahr mit zahlreichen Höhe- aber auch Wendepunkten liegt hinter uns. Trotz der vielen Veränderungen ist es gelungen, unser traditionelles JKA Karate in Deutschland weiter zu fördern und beispielsweise mit der erfolgreichen Durchführung der EM in Bochum auch auf internationaler Ebene Zeichen zu setzen.

Allen Mitgliedern, Instruktoren, Trainern, Dojoleitern, Wettkämpfern, Kampfrichtern und Helfern ein herzliches Dankeschön für den geleisteten Einsatz !

Im neuen Jahr werden wir weiter gemeinsam konsequent unser JKA Karate als lebensbegleitende Kampfkunst lernen und lehren.

Ein breites Lehrgangsangebot unseres unermüdlichen Chief-Instructors, der internationalen Gastrainer und der DJKB-Instruktoren sowie das gestraffte Wettkampfprogramm sorgen für einen vollen Karate-Kalender. Dazu kommen als weitere sportliche Höhepunkte im Frühjahr die Europameisterschaften der JKA in London und im September die JKA Weltmeisterschaften in Thailand.

Wir werden also alle genügend Gelegenheiten haben, jeder für sich und zusammen mit Gleichgesinnten auf unserem Weg, dem Karate-Do, wieder ein Stückchen voranzukommen.

Wir wünschen Euch und Euren Familien besinnliche Weihnachtsfeiertage und für 2011 alles Gute, Gesundheit und ein wiederum spannendes und erfolgreiches Karate-Jahr !

**Oss**

**Martin Buchstaller**  
für das Präsidium des DJKB e.V.

---

---

## Aktualität eurer Home-Page Daten

Bitte überprüft die Aktualität euere Daten (E-Mail, Tel., etc.) die auf unserer Homepage [www.deutscher-jka-karate-bund.de](http://www.deutscher-jka-karate-bund.de) unter dem Unterpunkt **Dojo-Listen** aufgeführt sind. Wir erhalten des öfteren Anfragen, da die Kontaktdaten nicht mehr stimmen!

[www.deutscher-jka-karate-bund.de](http://www.deutscher-jka-karate-bund.de)

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

## Dan-Prüfungsanmeldung und Anmeldung zum JKA-Dan-Diplom

Immer häufiger kommt es vor, dass Mitglieder die Anmeldung zu einer DJKB-Dan-Prüfung und die Anmeldung zum JKA-Dan-Diplom verwechseln.

Zum Beispiel: Hat jemand vor, seine Prüfung zum 2. Dan abzulegen und hat für seinen ersten Dan noch nicht das JKA-Dan-Diplom beantragt, so muß er das Formular »Antrag zum JKA-Dan-Diplom« (gelb) für den 1. Dan ausfüllen **und** eine Dan-Prüfungsanmeldung zum 2. Dan ausfüllen und an die Geschäftsstelle senden. Die Gebühren für eine DJKB-Dan-Prüfung betragen immer 50 Euro die Gebühren für das JKA Dan-Diplom sind nach Dan-Graden gestaffelt. (siehe gelbes Formular)

---

---

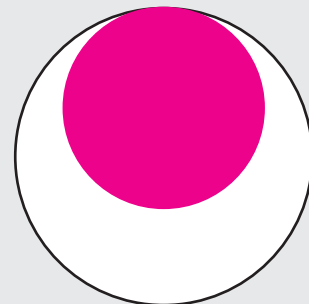
**Titelfoto: Marc Schuler**

**ACHTUNG!**  
Die Geschäftsstelle  
ist  
vom 22. - 28. Dezember 2010  
geschlossen!!!

**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](http://www.jki.de)  
E-Mail: [jfco@jki.de](mailto:jfco@jki.de)  
Sprachkurse: [kurse@jki.de](mailto:kurse@jki.de)

## Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e. V.



### Inhalt Heft 4 / 2010

- 2 - 4 Informationen / Inhalt
- 4 - 5 Aus den Stützpunkten
- 6 - 11 JKA-Cup 2010 in Bottrop
- 12 - 14 Interview mit Jörg Reuß
- 15 - 17 Bundesjugendlehrgang
- 18 - 21 Konstanzer Karateka auf dem Jakobsweg
- 22 Buchbesprechung: Karate der Meister
- 23 ...nach dem Training in den "Knast"
- 24 - 25 Der Weg zur inneren Mitte
- 25 Südwestdeutsche Meisterschaft 2010
- 26 - 27 Jubiläumslehrgang von u. mit Risto Kiiskilä
- 28 Spende für "Stolpersteine"
- 29 - 30 Shihan Ochi in Wathlingen
- 31 Kumite-Lehrgang mit Britt Weingand und Detlef Krüger
- 32 - 33 Wachstumsschübe im Kindes- und Jugendalter
- 33 Karate vom Feinsten in Gießen
- 34 Kambodscha-Reise von Ochi Sensei
- 35 Lehrgang mit T. Osterkamp in Frankfurt
- 35 Kampfrichter-Lehrgang in Hannover
- 36 - 37 Schwedischer JKA-Instructor Lehrgang
- 37 Vorschau: Kata-Spezial 2011
- 38 - 39 Nachwuchstrainer-Lehrgang
- 39 Turnierhinweise
- 40 - 46 Lehrgangsausschreibungen
- 47 - 50 Shihan Ochi in ...
- 51 Bestellscheine
- 52 Termine

**ACHTUNG!**  
Redaktionsschluß Heft 1 / 2011  
15. Februar 2011

## RHEIN-MAIN-NECKAR

### Stützpunktleiter:

Christian Gradl • Karlsbader Straße 14 • 64823 Groß-Umstadt

Tel.: 06078-75337 • Fax.: 06078-969677

E-Mail: [Ch.Gradl@t-online.de](mailto:Ch.Gradl@t-online.de)

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

link "Bundesstützpunkt Rhein-Main-Neckar"

### Stützpunkttrainer:

Ekkehard Schleis • In der Witz 29 •

55252 Mainz-Kastel • Tel.: 0179 / 771 68 81

E-Mail: [ekkehard@karate-sochin.de](mailto:ekkehard@karate-sochin.de)

Andreas Leitner • Am Rühling 34 •

35633 Lahnuau • Tel.: 0163 / 219 58 83 •

E-Mail: [aj.leitner@freenet.de](mailto:aj.leitner@freenet.de)

### Termine:

22. Jan. Stützpunkt-Lg in Groß-Umstadt

30. April Stützpunkt-Lg in Groß-Umstadt

3. Sept. Kumite-Tag

12. Nov. Stützpunkt-Lg mit Vergleichskampf  
Saarpfalz

## NORD-OST

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

im Stützpunkt Nord ist unter der Homepage:

[www.DJKB-Stuetzpunkt-Nord.de](http://www.DJKB-Stuetzpunkt-Nord.de) zu erfahren.

### Stützpunktleiter:

Tobias Prüfert, Weitlingstr. 13-15, 39104 Magdeburg

e-mail: [tobias.pruefert@bkc-magdeburg.de](mailto:tobias.pruefert@bkc-magdeburg.de)

### Stützpunkttrainer:

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

e-mail: [thomas.schulze@online.de](mailto:thomas.schulze@online.de)

### Termine:

26. Febr. Stützpunkt-Lg in Lehrte (bei Hannover)

12. März Elbe-Cup

26. März Stützpunkt-Lg (Kader) in Fallersleben

9. April Norddeutsche Meisterschaften  
in Hannover

30. April Stützpunkt-Lg (Kader) in Fallersleben

3. Sept. allgem. Stützpunkt-Lg in Dresden

## WEST

in Zusammenarbeit mit dem KarateNW

### Ansprechpartner:

Klaus Lammers-Wiegand, Kranichstr. 3, 44867 Bochum

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

### Stützpunkttrainer:

Andreas Klein, Tel.: 0171-9440187

Marcus Haack, Tel.: 0177-2162116

## SÜD

Homepage: [www.djkb-stuetzpunkt-sued.de](http://www.djkb-stuetzpunkt-sued.de)

### Stützpunktleiter:

Xaver Eldracher, Geißacker 5, 87674 Immenhofen

Tel.: 0 83 42 / 4 15 15

### Stützpunkttrainer:

Henry Landeck, Ängerlein 42, 95326 Kulmbach

Tel.: 0 92 21 / 17 75, e-mail: [Landeck.Karate@gmx.de](mailto:Landeck.Karate@gmx.de)

Julian Chees, Geroldshäuser Str. 9,

97271 Kleinrinderfeld

### Termine:

19. Febr. Stützpunkt-Lg in Hollfeld

2. April Kumite-Tag u. Kampfrichter-Lg  
in Oberviechtach

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

9. Juli Süddeutsche Meisterschaften  
in Feldkirchen

1. Okt. Stützpunkt-Lg in Immenstadt

12. Nov. Stützpunkt-Lg in Kulmbach

## SAAR-PFALZ

### Stützpunkttrainer:

Hans Körner, Bacchustr. 11, 75223 Niefern-Öschelbr.

Tel.: 0170 / 965 19 19

E-Mail: [koerner-niefern@t-online.de](mailto:koerner-niefern@t-online.de)

Jörg Reuß, Derkumer Str. 6, 50968 Köln (Raderthal)

Tel.: 02 21 / 42 34 85 04 • Mobil: 0160 / 9623 36 27

[joerg.reuss@web.de](mailto:joerg.reuss@web.de) • [jo-reuss@t-online.de](mailto:jo-reuss@t-online.de)

### Termine:

5. Feb. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

12. März Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

7./8. Mai Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

17./18. Sept. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

22. Okt. Stützpunkt-Lg in Kaiserslautern

## SÜDWEST

### Stützpunktleiter:

Helmut Hein, Bregstr. 17, 78183 Hüfingen

Tel.: 07 71 / 6 21 99,

E-Mail: [hchein@online.de](mailto:hchein@online.de)

[www.djkb-stuetzpunkt-singen.de](http://www.djkb-stuetzpunkt-singen.de)

Stützpunkttrainer: Giovanni Torzi

### Termine:

12./13. Febr. Stützpunkt-Lg Jugend in Singen

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

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



## Stützpunk-Vergleichskampf in Blumberg

Hochklassige Kämpfe erlebten die Zuschauer am 09. Oktober anlässlich des Kinder- und Jugend- Lehrgangs mit Giovanni Torzi. Einen an Spannung kaum noch zu überbietenden Vergleichskampf boten unsere Jugendlichen vom Stützpunkt Süd-West mit der SKR-Jugend aus der Schweiz. Anlass genug für die über 140 Karateka aus Baden-Württemberg, deren Betreuer und mit angereiste Eltern, nach dem Lehrgang auch das Wettkampf-Ereignis noch mit zu erleben.

Ziel der zwei Lehrgänge, die vom Stützpunkt zweimal im Jahr an verschiedene Dojo in BW vergeben werden, ist es unter anderem, die Jugendlichen aus der Region zusammen zu bringen, um talentierte und willige Karateka zu sichten und zu fördern. Da der komplette Jugend-Kader in der Regel an den Lehrgängen teil nimmt und somit eine große Vorbild- Funktion für die Neueinsteiger darstellt, konnten über die Jahre hin immer wieder Jugendliche für den Jugend-Kader gewonnen und an den Leistungssport herangeführt werden.

Bei diesen Maßnahmen wurde auch immer wieder der Kontakt zu unseren befreundeten Nachbarn aus der Schweiz gepflegt. So bot sich auch diesmal die Gelegenheit, einen Freundschaftskampf gegen das Team von SKR-Coach Beni Stössel durchzuführen.

Wir nominierten 23 Stützpunkt-Athleten im Alter zwischen 13 -18 Jahren, so dass alle ein Mal zum Einsatz kamen, um Wettkampf-Erfahrungen zu sammeln. Leider fehlten bei der Schweizerauswahl einige Kämpfer, so dass die Paarungen nicht immer optimal zusammen passten. War die erste Runde noch mit 8 zu 8 Siegen ausgeglichen, legten die Gäste aus der Schweiz in der zweiten Runde einiges drauf und gewannen den zweiten Durchgang klar und verdient mit 13 zu 18. Mein Fazit: können wir im Kata meist noch glänzen, müssen wir im Kumite noch einiges aufholen. Sehr lobenswert die Leistungen der erfahrenen SKR-Schiedsrichter mit Christian Muntwiler, Zoran Ivetic, Nik Calcicilar und Lamberto Grippi die unser DJKB-Kampfrichter in den insgesamt 31 Begegnungen sehr neutral unterstützten .

Aber letztendlich stand bei dieser Veranstaltung nicht nur der Sieg, sondern die freundschaftliche Begegnung mit unseren Nachbarn im Vordergrund. Geplant ist auch 2011 ein Rückkampf in der Schweiz, worauf wir uns jetzt schon freuen. Auch ein Dankeschön an das Ausrichterdojo-Blumberg für die super Organisation und Gastfreundschaft.

**Helmut Hein**

**unten: Die Teams aus der Schweiz und vom Stützpunkt Südwest**



## Ekkehards 60. Geburtstag



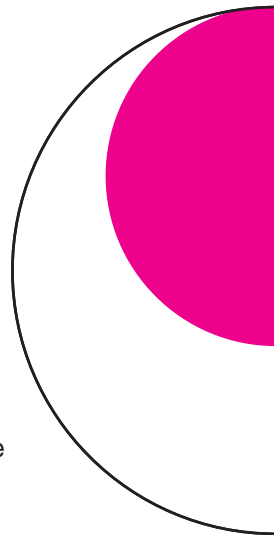
Am 13.11.2010 fand der vierte Stützpunktlehrgang des Stützpunktes Rhein-Main-Neckar statt. Obwohl es der letzte Stützpunktlehrgang für 2010 war und die Wettkampf-Saison beendet ist, kamen viele Karateka aus der Stützpunkt Region zusammen, um gemeinsam hart zu trainieren und sich Anreize für das Training im hHeimat-Dojo zu holen. Liebevoll umsorgt und gepflegt wurden wir dabei von Stützpunktleiter Christian Gradl und seinem Team.

Das Ende der Wettkampf-Saison wurde von Stützpunkttrainer Ekkehard Schleis zum Anlass genommen, um sich präzise der Grundschule zuzuwenden, denn eine exakte Grundtechnik bildet die Basis und Voraussetzung für Kata und Kumite. In den zwei Trainingseinheiten wurden elementare Dinge geübt, wie z.B. die richtige Fuß- und Kniestellung und das richtige Einsetzen der Hüfte. Besonders der Kokutsu-dachi wurde herausgehoben und mit großer Genauigkeit geübt. Das tiefe Stehen in diesem Stand fördert einen gezielten Kraftaufbau im hinteren Bein, der in Kombination mit einer genauen Hüftdrehung zu einem guten Gyaku-zuki führt und auch für das schnelle Starten einer Schrittbewegung eine wichtige Rolle spielt. Jeder wurde an seine individuellen Grenzen geführt und jede Kritik verstand sich als Herausforderung, bzw. als Ansporn, die eigenen Bewegungen zu verbessern. Der Trainer merkte an, dass es die Details in der Grundschule sind, an den man arbeiten muss. Sensei Anki Takahashi sagte mal vor Jahren in einem Interview "Die kleinen Fehler werden die Großen sein". Das sei eine ganz wichtige Aussage, meinte Ekkehard Schleis. Die verschiedenen Übungen erforderten ein hohes Maß an Konzentration sowie Kraft und Ausdauer, so dass es keinen gab, der nicht ins Schwitzen geriet.

Vor der zweiten Trainingseinheit versammelten sich alle Stützpunktmitglieder, angeführt von Christian Gradl, im Dojo um dem Stützpunkttrainer Ekkehard Schleis, welcher im Sommer seinen 60. Geburtstag feiern durfte, nachträglich zu gratulieren und ein Präsent sowie eine Urkunde zu überreichen. Er leitet seit über 15 Jahren das Stützpunkttraining und ist immer mit viel Eifer und Liebe zum Karate dabei. Wir wünschen ihm alles Gute und bedanken uns bei diesem herausragenden Mann für die viele Arbeit, die er sich mit uns macht.

**Oss,  
Oliver Behm & Claudia Heller  
Karate Dojo Sochin Wiesbaden**

# JKA-Cup 2010



Finalkampf der Männer  
zwischen Pascal Senn  
und Steffen Maier

Jahreshälfte den nationalen Wettkampfhöhepunkt für die Männer und Frauen der Leistungsklassen im Deutschen JKA-Karate Bund.

Die 37'ste Auflage des Traditionsturniers, unter der Schirmherrschaft von Sensei Ochi, führte mit 320 Karateka erneut zahlenmäßig ein beachtliches Teilnehmerfeld auf die Kampfflächen in der Dieter-Renz-Halle zu Bottrop. Mit einem Plus von rund vierzig Startern gegenüber dem Vorjahr zeigt sich zumindest statistisch eine Steigerung, ein Aufwärtstrend.

Die weiteren Turnier-Fakten lesen sich ebenfalls ordentlich. Bundesweit nahmen 58 Vereine mit 22 Männer - und 8 Frauen Teams am diesjährigen JKA Cup teil. Lediglich die neue Kategorie beim JKA Cup „Kumite Team Junioren weiblich“ (18-20

*Ich möchte mich zum JKA Cup 2010 weniger über den Verlauf der Kämpfe und die Einschätzung der sportlichen Leistung äußern, da dies zum einen „nur“ meine subjektive Meinung darstellen würde, zum anderen es mir schwierig erscheint, die Fülle der Einzelleistungen und „persönlichen Turnier-Schicksale“ in einem kurzen Bericht darzustellen.*

*Ich möchte vielmehr anregen, sich künftig redaktionell auf bestimmte „karate-technische Blickwinkel“ oder „strukturelle Kernpunkte“ bei der Berichterstattung eines solchen Events zu konzentrieren!*

*Bei meiner kleinen Recherche zum JKA Cup 2010 konnte ich interessante Gespräche und Meinungen einfangen, die ich in der Folge gern zusammenfassend wiedergeben möchte.*

Der JKA Cup 2010 ist nunmehr Geschichte.  
Er bildet jährlich zusammen mit den Deutschen Meisterschaften in der ersten





Jahre) war in diesem Jahr noch nicht zahlenmäßig gut vertreten.

Hingegen ist die seit einigen Jahren eingeführte Jugendklasse der 14-15 sowie 16-17jährigen Braungurte stark besetzt. Durch die Verlegung der Deutschen Kinder- und Jugendmeisterschaft in die erste Jahreshälfte entsteht gegen Ende des Jahres eine starke „Motivation“ der jungen Aktiven, sich noch einmal einer großen sportlichen Herausforderung zu

Leistungsträgern oder auch die Übersicht der teilnehmende Regionen ergeben sich für die Verbandsführung nützliche Hinweise auf Entwicklungen und Trends.

Der JKA-Cup ist in erster Linie ein Traditionsturnier mit gewachsener Struktur und gilt zu Recht als Familientreffen der deutschen JKA-Karate Szene. Die in den letzten Jahren verstärkte internatio-



Finalkampf der Männer zwischen Steffen Maier und Pascal Senn

stellen. Grundsätzlich ist es als positiv zu bewerten, dass diese Jugendklassen beim JKA mit angeboten werden. Wir stellen damit in der zweiten Jahreshälfte eine weitere Startmöglichkeit für unseren Nachwuchs zur Verfügung. Solange das Leistungsgefälle zwischen den „jüngsten Startern“ und den Leistungsklassen der Erwachsenen nicht zu groß wird (wie z.B. vor einigen Jahren, als die Blaugurtgruppen ebenfalls beim JKA Cup zu Einsatz kamen) und die „Dramaturgie“ im Finale dadurch auch „optisch“ nicht gestört wird, sollte man diesen Weg weiter beschreiten.

Aus dem Meldeverhalten der Dojos, den Teilnehmerzahlen, der Gruppendichte, der Anzahl an

nale Beteiligung stellt aber eine große Bereicherung dar und hebt den sportlichen Wert der Veranstaltung ungemein. In diesem Jahr waren z.B. Karateka aus Frankreich, Italien, Österreich und Russland mit am Start. Wettkampfklima und Atmosphäre bleiben aber weiterhin geprägt von Kameradschaft und familiärer Geschlossenheit, dies aber ohne neuen Teams bzw. „Newcomern“ verschlossen zu bleiben.



# JKA-Cup 2010

Nach Meinung einiger Offizieller und Teilnehmer, darunter auch Sensei Ochi, fielen in diesem Jahr etliche Verletzungen durch zu heftigen Kontakt einerseits bzw. mangelnde Eigenkontrolle/Selbstschutz andererseits negativ auf. Möglicherweise wurde auch seitens der Kampfrichter bisweilen zu spät gewertet.

Der JKA Cup ist aber auch das einzige Turnier, welches im DJKB mit Faustschützern als „Schutzmaßnahme“ durchgeführt wird.

Ableitend bleibt die Frage offen: Sind die Sportler dies nicht gewöhnt oder verlieren sie durch das Tragen des Faustschutzes das entsprechende „Gefühl“? Anders ausgedrückt:

Wenn zwei Schwert-Kämpfer es



gewohnt sind, durch „scharfe Klängen“ mit hohem Risiko zu kämpfen und plötzlich „Schaumstoff“ um die „Schneide“ haben, wie wirkt sich das aus, wie geht man damit um?

Technisch auf hohem Niveau sah die wie immer sehr gut besuchte und gefüllte Tribüne der Dieter Renz Halle ein Finale, das dem JKA Cup würdig war. Vom Ausrichter dramaturgisch gut verteilt wurden abwechselnd die Einzel und Teamfinals präsentiert und (im Vergleich zum Vorjahr) nach einem straffen Zeitplan abgearbeitet. Die sehr gute und interessierte Stimmung der Zuschauer ist nach wie vor einer der großen Stärken dieses über Jahrzehnte gewachsenen und traditionell ausgerichteten Turniers.

**Fazit:** Um die Zukunft bzw. die Art und Weise des Verlaufs dieser hochklassigen JKA-Meisterschaft muss man sich keine Sorgen machen. Schlussendlich werden langfristig die Qualität der Teilnehmer, Gruppeneinteilung und Organisation und Kampfrichter für einen reibungslosen Ablauf sorgen, so dass der JKA-CUP auch weiterhin ein Aushängeschild im DJKB-Wettkampfprogramm bleiben wird. Dies bewies auch 37'ste Auflage des JKA Cup in Bottrop.

*Tobias Prüfert*



## Die Kämpfe aus Sicht eines Athleten

Mit großen Erwartungen traf sich wieder die gesamte Karatefamilie des DJKB, um sich beim JKA Cup in Bottrop zu messen. Traditionell hat diese Turnier immer ein ganz besonderes Flair, zum Jahresabschluss wollen es alle noch einmal wissen. So bereiten sich viele Mannschaften konzentriert und fokussiert vor. Aber trotz (oder vielleicht auch wegen) der Anspannung der einzelnen Aktiven herrschte beim JKA Cup auch dieses Jahr wieder eine gute, sportlich faire Stimmung.

Wie gewohnt startete der Turniertag früh. Kurzes Aufwärmen für die Teams und pünktlich um 9.00 Uhr ging es mit den Mannschaftskämpfen los. Bei den Erwachsenen gab es keine all zu großen Überraschungen. Mit Köln, Konstanz, Tamm und Frankfurt qualifizierten sich favorisierte Mannschaften für die Finalrunde. Bei den Damen trafen die Rivalen der letzten Jahre, Nagold und Hamburg, im Halbfinale aufeinander. Diesmal musste nach 1:1 Siegen und einem Unentschieden ein Stichkampf her, den Nagold für sich entschied und gegen Baden-Baden ins Finale einzog.

In den Einzeldisziplinen wurden diesmal bei den Herren wie bei den Damen vier Pools bis zum Halbfinale ausgekämpft. In der Mehrheit begrüßten die Athleten, dass sich nicht acht

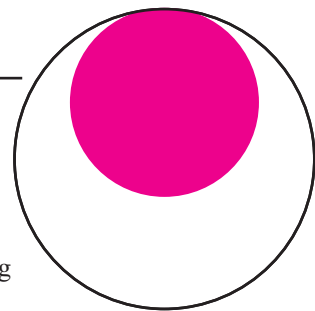
Starter für das späte u. lange abendliche Finale qualifizieren. Zum Finale füllten sich dann wie gewohnt die Zuschauerränge. Der Eindruck, dass die Veranstaltung in den letzten Jahren besser besucht war, verflog schnell, als die aktiven Karatekas unten auf den Kampfplätzen vom Publikum lautstark begrüßt wurden. Die Finalveranstaltung wirkte insgesamt gestrafft, auch wenn es aufgrund der Fülle der Kategorien doch



noch lange dauerte, bis alle Sieger ermittelt waren.

In der Altersklasse der 16- bis 17-Jährigen taten sich selbst die körperlich überlegenen Starter noch mit dem flinken Franzosen Francois Boueste schwer, der durch seine Konter Gyaku Zuki auch das Finale für sich entschied. Bei den weiblichen Startern schaffte Barbara Häußler (SKD Nagold) nach einer Turnierpause ein fulminantes Comeback. Mit Ippontechniken marschierte sie durch die Vorrunde und behielt auch im Finale gegen Eva Touet die Oberhand.

Im Finale der Junioren trafen Robin Burkhart (PSV Karlsruhe) und Sascha Göbel (Tsunami Köln) aufeinander, die sich souverän bis hier vorgekämpft hatten. Am Ende hatte Sascha Göbel die Nase vorn und sicherte sich den Pokal. Er behielt dann auch im folgenden Mannschaftsfinale der Junioren die



der. Aus dem vereinsinternen Kräfte-messen ging Petra als Siegerin hervor.

Zusammen mit Sandra Schaber sicherten sich die Nagolderinnen auch noch den Mannschaftstitel vor Baden-Baden. Dann ging es bei den Herren um die Verteidigung der Fahne. Konstanz ging im Halbfinale mit Siegen von Steffen Maier und Dominik Böhler in Führung und setzte sich in einem harten Fight gegen Tamm durch. Tsunami Köln stand Ippon Frankfurt gegenüber. Till Schäberle (Köln) brachte sein Team mit einem Sieg gegen Florian Bindbeutel, der sich im Einzel bereits seine JKA-Cup Medaille erkämpft hatte, in Front. Die Frankfurter glichen im nächsten Kampf zum 1:1 aus. Thomas Castillon revanchierte sich für seine Niederlage

Nerven und erreichte mit Chris-Uwe Hörnberger, Christian Ollert (der aufgrund einer Verletzung im Finale nicht mehr antreten konnte) und Manuel Rues den ersten Platz vor dem HKC Magdeburg. Somit wurde der Mannschaftstitel bei den Junioren verteidigt. Bei den Juniorinnen trafen im Einzelfinale Caroline Sieger (Agon Hamburg) und Michaela Rein (SV 1880



im Einzel gegen Pascal Senn und brachte Köln auf die Siegerstraße.

Im Finale behielt Köln dann mit 4:1 die Ober- und die Fahne in der Hand.

**Till Schäberle**

**Fotos: Marc Schuler  
Petra Hinschberger**

München) aufeinander. Den Sieg brachte Caroline mit Fausttechniken unter Dach und Fach.

Bei den Herren ab 18-Jahren setzten sich Pascal Senn (Pforzheim) und Steffen Maier (Konstanz) durch. Pascal nutzte im Finale entschlossen seine Chancen. Zweimal brachte er Steffen Maier mit Ashi Barai zu Fall und punktete direkt mit Zuki zum Ippon. Bei den Damen trafen die beiden Nagolderinnen Petra Cifkova und Deborah Häußler aufeinan-



# ERGEBNISSE JKA-Cup 2010

## Kata Einzel Mädchen 15 – 17 Jahre

- |                        |               |
|------------------------|---------------|
| 1. Jeanette Bellhäuser | PSV Karlsruhe |
| 2. Sandra Baradaran    | PSV Karlsruhe |
| 3. Carmen Exner        | Münster       |

## Kata Einzel Jungen 15 – 17 Jahre

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1. Francois Boueste | Frankreich   |
| 2. Steven Kaun      | JKA Calw     |
| 3. Dennis Klassen   | KC Pforzheim |

## Kata Einzel Herren 3. – 1. Kyu

- |                        |              |
|------------------------|--------------|
| 1. Burak Ismail        | KD Bad König |
| 2. Vito Morino DiBello | Herford      |
| 3. Holger Fröhlich     | HKC          |
- Magedeburg

## Kata Einzel Herren ab 38 Jahre

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 1. Michael Gehre     | Uni Dojo Kiel  |
| 2. Reinhard Rathmann | Ochi Troisdorf |
| 3. Hans-Jürgen Kaun  | JKA Calw       |

## Kata Einzel Damen ab 30 Jahre

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 1. Silvana Moreno | BKC Magdeb.   |
| 2. Sherley Fernan | TV Güls       |
| 3. Diana Gindele  | OTB Osnabrück |

## Kata Team Mädchen 14-17 Jahre

1. Budokai Bühertal
2. Ochi Troisdorf
3. Gladbeck

## Kata Team Jungen 14-17 Jahre

1. JKA Calw
2. Frankreich
3. HKC Magdeburg

## Kata Team Damen

1. BKC Magdeburg
2. PSV Karlsruhe
3. Agon Hamburg

## Kata Team Herren

1. PSV Karlsruhe
2. Ippon Frankfurt
3. 1. Viernheimer KD

## Kumite Einzel Mädchen 14-15 Jahre

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1. Nina Rogge      | Bühlertal      |
| 2. Michaela Roth   | KC Pforzheim   |
| 3. Julia Schneider | Niederkrüchten |
| 3. Diana Pfister   | Fitness        |
- Konstanz

## Kumite Einzel Jungen 14-15 Jahre

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| 1. Loic Callet      | Frankreich  |
| 2. Hermann Felise   | Osnabrück   |
| 3. Johannes Meincke | HKC Magdeb. |
| 3. Peter Pastuchow  | Bühlertal   |

## Kumite Einzel Mädchen 16-17 Jahre

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 1. Barbara Häußler   | VfL Nagold     |
| 2. Eva Touet         | Ochi Troisdorf |
| 3. Franziska Meixner | Münster        |
| 3. Lina Wiedemann    | JKA Sbr.       |

## Kumite Einzel Jungen 16-17 Jahre

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1. Ajvar Abdoulaine | Frankreich   |
| 2. Sebastian Franz  | München      |
| 3. Peter Stengel    | Bayreuth     |
| 3. Andreas Werman   | KC Pforzheim |

## Kumite Einzel Damen 18-20 Jahre

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 1. Caroline Sieger | Agon Hamburg  |
| 2. Michaela Rein   | 1880 München  |
| 3. Sara Baradaran  | PSV Karlsruhe |
| 3. Jennifer Roth   | KC Pforzheim  |

## Kumite Einzel Herren ab 3. Kyu

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 1. Sascha Göbel   | Tsunami Köln  |
| 2. Robin Burkhart | PSV Karlsruhe |
| 3. Tobias Schmidt | Hagen         |
| 3. Yasin Dönoglu  | Shogun        |
- Bremen

## Kumite Einzel Herren ab 38 Jahre

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1. Thilo Weinziel | 1880 München |
| 2. Stephan Lawnik | Köln         |
| 3. Markus Bill    | KC Darmstadt |
| 3. Eduard Schmidt | Krefeld      |

## Kumite Einzel Herren ab 1. Dan

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 1. Pascal Senn        | KC Pforzheim  |
| 2. Steffen Maier      | Fit. Konstanz |
| 3. Florian Bindbeutel | Marburg       |
| 3. Stefan Walsleben   | Tsunami Köln  |

## Kumite Team Jungen 14-17 Jahre

1. Okinawa Bayreuth
2. Frankreich 1
3. KC Pforzheim
3. Frankreich 2

## Kumite Team Mädchen 14-17 Jahre

1. Ochi Troisdorf
2. Münster
3. Budokai Bühertal

## Kumite Einzel Damen ab 1. Dan

- |                        |             |
|------------------------|-------------|
| 1. Petra Cifkova       | VfL Nagold  |
| 2. Deborah Häußler     | VfL Nagold  |
| 3. Katharina Schreiber | Makoto B-B. |
| 3. Caroline Hornickel  | Marburg     |

## Jiyu-Ippon Kumite Damen ab 30 Jahre

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1. Carina Seywald  | Makoto B-B.    |
| 2. Veronica Becker | Bottrop        |
| 3. Verena Touet    | Ochi Troisdorf |
| 3. Diana Gindele   | OTB Osnabrück  |

## Jiyu-Ippon Kumite Herren ab 38 Jahre

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| 1. Michael Szumlewski | Hainburg       |
| 2. Reinhard Rathmann  | Ochi Troisdorf |
| 3. Markus Bill        | KC Darmstadt   |
| 3. Stefan Gerdesmeyer | Ochi Troisdorf |

## Kata Einzel Herren ab 1. Dan

- |                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| 1. Emanuele Bisceglie   | Ippon Frankfurt |
| 2. Giovanni Macchitella | Ippon Frankfurt |
| 3. Davide Orlando       | PSV Karlsruhe   |

## Kate Einzel Damen ab 1. Dan

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 1. Malin Gerecke   | Agon Hamburg  |
| 2. Anika Lapp      | Bushido Tamm  |
| 3. Leni Moriteresa | PSV Karlsruhe |



## Kumite Team Herren 18-20 Jahre

1. Tsunami Köln
2. HKC Magdeburg
3. Bottrop
3. Ochi Troisdorf

## Kumite Team Damen 18-20 Jahre

1. Ochi Troisdorf
2. PSV Karlsruhe

## Kumite Team Herren ab 38 Jahre

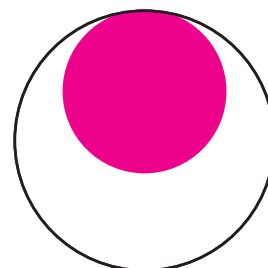
1. KC Darmstadt
2. Bottrop
3. KC Pforzheim
3. Tus Coesfeld

## Kumite Team Herren ab 3. Kyu

1. Tsunami Köln
2. Fitness Konstanz
3. Ippon Frankfurt
3. Bushido Tamm

## Kumite Team Damen ab 3. Kyu

1. VfL Nagold
2. Makoto Baden-Baden
3. KC Pforzheim
3. KD Marburg





# Interview mit:

# Jörg Reuß

# Karate

## **JKA Magazin:**

Herzlichen Glückwunsch zu dem hervorragenden Abschneiden deiner Aktiven beim JKA Cup 2010. Ihr habt den Titel erfolgreich verteidigt und dürft Sensei Ochi's traditionelle Fahne, die ihr mit eurem Kumite Team bereits 2009 erkämpft hattet, ein weiteres Jahr behalten.

**Jörg:** *Vielen Dank.*

## **JKA Magazin:**

Deutscher Meister 2010, JKA Cup Sieger, unzählige Erfolge im Einzel und seit der Gründung deines Dojos stetig zunehmende Erfolge, auch im Juniorenbereich. Was ist deiner Meinung nach die Ursache für den Erfolg?

## **Jörg:**

*Spontan würde ich sagen, das harte Training und der daraus resultierende Teamgeist. Wichtig ist aber auch das Talent der Jungs und der Wille, das zu erreichen, was wir uns jedes Jahr als Ziel setzen. Denn sich Ziele zu setzen finde ich sehr wichtig. Nicht zu viele. Bei uns sind das ganz klar die DM und der JKA CUP und für jeden Einzelnen natürlich viele internationale Einsätze in unserem Verband.*

## **JKA Magazin:**

Wann begann dieses Jahr eure Vorbereitung und worauf hast du die Schwerpunkte gelegt?

## **Jörg:**

*Ich fange etwa drei Monate vor Beginn der Zielmeisterschaft mit der eigentlichen Vorbereitung an. Schon im Vorfeld lege ich besonderen Wert auf absolute Fitness und Motivation. Die Motivation erreiche ich, indem ich das Karate einfach verlasse und z.B. einen Slalom Parcours aufbaue. Ich messe die Zeit jedes Einzelnen und zwar in allen Trainings-Gruppen in meinem Dojo: Kinder, Erwachsene und der Leistungsgruppe. Dadurch ergibt sich eine Zeit-Tabelle die ich wöchentlich im Dojo aushänge und jeder schaut, wie er platziert ist.*

*Oder ich spanne die sogenannte Slackline (ein sehr starker Spannungsgurt der so gespannt wird, dass man über ihm balancieren kann) über die jeder laufen muss - was nicht einfach ist, aber super für das Gleichgewicht und die Beweglichkeit und es macht einen Höllen Spaß. Aber dann geht es richtig los.*

**Monat Nr. 1 heißt:** *schwitzen, schwitzen und nochmals schwitzen. Wir haben das Glück, dass unser momentanes Dojo am Aachener Weiher liegt – einmal umrundet sind das ca. 800 m. Das Leistungs-Training beginnt samstags um 11:00 Uhr mit Laufen und Sprinttraining am Aachener Weiher. Danach Technik und Kombinationen mit hohen Wiederholungen. Das geht so bis 12:30 Uhr, dann geht es weiter mit Kraft und Zirkel Training bis 14:00 Uhr.*

**Monat Nr. 2 ist geteilt.** *Die erste Hälfte ist immer noch vom Konditionstraining geprägt. Sollte ein Turnier in dieser Zeit anstehen, Nord Deutsche, Mittel Deutsche oder ähnliche Veranstaltung, so nehmen wir daran teil, um unseren Leistungsstand zu kontrollieren. Das kann auch schon mal eine Fahrt zum Gichin Cup nach Prag sein. Für mich selber sind diese Kämpfe sehr aufschlussreich. Mit Sicht auf das eigentliche Ziel – z. B. der JKA-Cup, darf das Kraftausdauertraining nicht vernachlässigt werden. Jetzt kommt aber noch das persönliche Training hinzu. Jeder unserer Jungs hat eine starke Persönlichkeit und da jeder seine Stärken und Schwächen mitbringt, ist es meine Aufgabe, ihnen dabei zu helfen, ihre Stärken beizubehalten und ihre Schwächen so gut wie möglich abzustellen. Das bedeutet für mich viele persönliche Gespräche, Taktik- und Technik-Training.*

**Monat Nr. 3 steht unter dem Motto** *"kämpfen, kämpfen und nochmals kämpfen". Dazu wird bei uns über den Zeitraum von ca. drei Wochen*

*eine Rangliste erstellt. Im Rahmen kleiner Turniere, die im Dojo unter realistischen Bedingungen, also mit Kampfrichter, Flaggen, Tischbesetzung und so weiter durchgeführt werden. Die Kämpfer werden als Kampfrichter eingesetzt und erhalten dadurch auch Einblick in die Sicht der Kampfrichter - was meiner Meinung nach auch sehr gut ist. In den Kämpfen wird alles mit „Plus“ und/oder „Minus“ Punkten bewertet, ob Jogai, Mubobi oder Chui. Diese Wettkämpfe sind oft härter als das eigentliche Turnier, da wir nur auf einer 5 x 5m großen Kampffläche kämpfen ist es fast unmöglich, sich dem Kampf zu entziehen und das ist auch gut so! Eine Stärke von uns ist unser Teamgeist und der resultiert genau aus diesem harten Einsatz gegen sich selbst und gegen jeden in unserer Leistungsgruppe. Freundschaft und Respekt voneinander haben sich bei uns genau dadurch von ganz alleine entwickelt. Die entstandene Tabelle wird nach jedem Kampftag aktualisiert und im Dojo ausgehängt. Für mich ist die Tabelle sehr aufschlussreich und eine sehr große Hilfe bei der Beurteilung meiner Kämpfer.*

*Wer mehr über mein Wettkampfsystem wissen will, darf mich gerne über [joerg.reuss@web.de](mailto:joerg.reuss@web.de) kontaktieren.*

*Anderthalb Wochen vor dem Ziel beende ich offiziell die Vorbereitung mit einer kleinen Kneipen-Tour durch Köln. Danach soll sich jeder für sich selbst mental auf unser Ziel vorbereiten. Übrigens steigt ab diesem Zeitpunkt meine Nervosität sprunghaft an, weil ich nun nichts mehr tun kann. Wie du siehst ist unsere Vorbereitung ziemlich komplex und hat eigentlich keinen Schwerpunkt.*

## **JKA Magazin:**

Im Rahmen des JKA Cup ist es zulässig im Finale die qualifizierte 3-er Mannschaft mit Kämpfern aus anderen Teams zu ergänzen. Da ist

# Lehrer und Trainer des Dojo Tsunami Köln

teilweise der Vorwurf zu hören  
„Tsunami ist ein Legionärs-Team.“

**Jörg:**

Wenn man sagt: „Die Leute haben nicht beim Reuß mit dem Karate angefangen,“ OK, dann sind viele Legionäre bei uns. Wenn man aber sieht, dass viele der so genannten "Legionäre" hunderte Kilometer zurücklegen (Markus Stäudel aus Homburg, Christian Albus aus Olpe, um nur einige zu nennen) um regelmäßig im Tsunami zu trainieren und auch Stefan Walsleben nicht vor der langen Fahrt von Magdeburg nach Köln zurückschreckt, um mit uns und für uns zu kämpfen, dann stellt sich für mich nicht die Frage nach Legionären. Till Schäberle ist aus beruflichen Gründen von Nagold nach Bonn gezogen und einer der Trainingsfleißigsten in meinem Dojo. Und genau wie Till, so ist auch Torsten Wenzlaf zum Studium hier nach Köln und dann auf Empfehlung seines Trainers, Thomas Schulze, zu mir ins Dojo gekommen.

Wenn ich es recht überlege, ist das Wort „Legionär“ für mich eigentlich ein Kompliment. Ist Legionär nicht auch ein Synonym für Kämpfer? Im Übrigen ist mein Dojo mit seinen knapp 6 Jahren ein sehr junges Dojo. Wie soll ich bitte mit eigenen, von mir seit Jahren ausgebildeten Leuten, die Erfolge eingefahren haben, die wir hatten? Insofern danke ich allen Dojos, die es ihren Talenten ermöglicht haben in die Ferne zu gehen, um als „Legionär“ ein noch besserer Kämpfer werden. Ich selber wurde von meinem Vater mit den Worten: "ich kann dir nichts mehr beibringen" nach Siegburg zu Jürgen Hoffman geschickt. Das war für mich persönlich und meine Entwicklung als Karateka eine der besten Erfahrungen in meinem Leben.

**JKA Magazin:**

Oft wird in den Raum gestellt, dass viele Karateka auf Grund von Berufsausbildung, Beruf oder Familie nicht mehr so viel Zeit zum Training

hätten wie früher. Welche Trainingsintensität, wie viele Einheiten pro Woche sind deiner Meinung nach notwendig?

**Jörg:**

Den ersten Teil der Frage kenne ich nur zu gut, verstehen kann ich es aber nicht! Früher? Auch da gab es Beruf? Früher? Auch da war man in der Berufsausbildung! Früher? Hatte man auch eine Familie! Alles Quatsch!! Die Frage, die sich für jeden Einzelnen stellt ist: Bin ich bereit mich zu quälen, bin ich bereit über meine Grenzen zu gehen, Erfahrungen zu machen die auch mit Schmerz einhergehen um Erfolg zu haben. Und, was ganz wichtig ist, sich auf das Karate einzulassen! Alles, was ich gerade gesagt habe, bezieht sich natürlich hauptsächlich auf den Leistungs-Karateka. Aber es gibt auch in jedem Dojo den „Breitensportler“, der Karateka, der regelmäßig im Training ist, bei uns ist das z. B. unser Assis. Er ist Biologe und hat in seinem Job genug Stress aber: Er ist immer im Training! Hut ab vor all diesen Karateka.

Zum zweiten Teil der Frage: Notwendig ist so viel Training wie nur möglich und das muss jeder für sich und seinem Umfeld klären – leider setzen viele Karateka ihre Prioritäten nicht beim Karate.

**JKA Magazin:**

Bei dieser Leistungsorientierung stellt sich die Frage, ob die Karateka, welche nicht mehr auf Wettkämpfen starten, das Training weiter besuchen ?

**Jörg:**

Aber natürlich, Karate endet doch nicht nach der aktiven Zeit als Wettkämpfer! Im Gegenteil! Der ehemalige Wettkämpfer sollte durch seine Erfahrung dazu beitragen, unser Karate zu verstehen und sein Wissen weiter zu geben. Würde einer meiner Aktiven nach seiner Wettkampfzeit mit dem Karate ein-

fach aufhören, würde ich mich fragen, ob er Karate wirklich verstanden hat?

**JKA Magazin:**

Wie ist die Altersstruktur in deinem Oberstufentraining? Trainieren auch Ältere im Kreis der vielen Kaderathleten und wie stellst du die Balance her ?

**Jörg:**

Die Frage der Balance stellt sich bei uns im Dojo nicht, da jeder in jeder Gruppe trainieren darf. Bei uns gibt es eine Basiseinheit und eine Folgeinheit. In der Basiseinheit trainieren Anfänger mit 2. oder 3. Dangraden zusammen. Es gibt insofern keine Gürtelfarbe und das klappt prima. Die Selbsteinschätzung und Entscheidung, was ich trainieren möchte, trifft bei uns jeder für sich selbst und das finde ich gut. Natürlich darf auch jeder bei der Leistungsgruppe mitmachen. Maurice (Jahrgang 1939) und Detlef (Mitte 40) Violet-Gurte, trainieren regelmäßig in unserem Leistungstraining mit und das ohne Probleme. Genauso haben wir mittlerweile National-Kämpfer aus dem Ju-Jutsu bei uns im Training, die ihr Karate intensivieren möchten. Wir sind ein recht offenes Dojo. Ich versuche gerade sogenannte Crossover Lehrgänge im Dojo zu etablieren mit namhaften Dozenten aus dem Ju-Jutsu. Es schadet nicht, auch mal über den Tellerrand zu schauen. Wer auch dazu Infos haben will kann sich gerne an mich wenden (joerg.reuss@web.de).

**JKA Magazin:**

Du selbst hast ja bereits sehr früh mit Karate begonnen. Wann ist deiner Meinung nach der richtige Zeitpunkt, mit Jugendlichen den Freikampf zu trainieren ?

**Jörg:**

Man muss erst einmal die Voraussetzung für den Freikampf schaffen und das darf in meinen Augen schon recht früh sein.

Wettkampfkarate sollte aber generell erst ab 14 erlaubt sein - dann aber auch im Freikampf. Ich finde Kinder sollen viel Spaß am Erlernen des Karate haben und dojointern auch kleine Wettkämpfe durchführen oder sich mit Karateka anderer Dojos messen. Das könnte auch eine Mischung aus Karate, Hindernis-Parcours und Fußballspiel sein. Ich finde es ziemlich unsinnig, dass sich ein junges Kind mit beispielsweise Orangegurt „Deutscher Meister“ in irgendeiner Karate Disziplin nennen darf. Dies ist meine persönliche Meinung, mehr nicht.

**JKA Magazin:**

Also ein klares „Nein“ zum Jiyu Kumite bei Kindern?

**Jörg:**

Ja, bis 14 Jahre sollten sie lieber Fans ihrer Mannschaften sein und sich dort ihre Idole ansehen und versuchen ihnen nachzueifern.

**JKA Magazin:**

Als aktiver Kämpfer warst du fast 20 Jahre in der Nationalmannschaft. Was sind Deine wesentlichen Erfahrungen aus dieser langen aktiven Zeit? Hat sich unser Karate im Wettkampf wesentlich geändert?

**Jörg:**

Erst einmal war das eine sehr schöne Zeit, die mir das ermöglicht hat, was ich heute mache: professionelles Karate.

Ja, leider hat sich unser Karate im Wettkampf sehr verändert. Nicht in der Qualität der Kämpfer! Ein Steffen Meier, Pascal Senn, Dominik Böhler oder Raphael Staubach sind schon Klasse. Die Frankfurter Jungs, Emanuele Bisceglie und Giovanni Macchitella, die wegen ihrer Körpergröße nicht mit den oben genannten zu vergleichen sind, gehen trotzdem immer wieder als Sieger hervor und zu meinem persönlichen Leidwesen halten sie nicht nur die Fahne des Ippon Frankfurt, von meinem hochgeschätzten Freund Risto Kiiskilä hoch, sondern haben die JKA Fahne schon viermal gewonnen.

Nein, das Problem liegt nicht bei den Kämpfern, sondern in dem verwäs-

sern unseres Ippon System durch Kämpfer und Kampfrichter aus Verbänden, die in allen anderen Systemen mitkämpfen und dann in der JKA eingesetzt werden und dort, gestützt durch ihre Kampfrichter, die falschen Einflüsse in unser JKA Ippon System tragen. Es geht in meinen Augen nicht, dass man einmal mit blauen oder roten Boxhandschuhen aufeinander drischt, in einem in meinen Augen für Karate absurden Wertungssystem, und dann wieder in unserem IPPON-System siegreich sein kann.

Leider muss ich das immer öfter beobachten - zuletzt auf der JKA EM in Bochum.

**JKA Magazin:**

Was sind deine Ziele für die Zukunft?

**Jörg:**

Genau diesem Trend entgegenzuwirken, das ist mein Ziel, auch wenn ich weiß, dass dies sehr, sehr schwer wird. Aber ich glaube, nein, ich bin überzeugt davon, dass unser JKA Karate es verdient hat, durch sein wirklich einzigartiges Ippon System - ohne Faustschützer, mit viel Kontrolle, gepaart mit Kraft und Härte, ohne KO Sieg – wieder das zu werden, was es einmal war.

**JKA Magazin:**

Herzlichen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg.

**Jörg Reuß**, 4. Dan JKA begann bereits im Alter von fünf Jahren mit dem Karate Do. Sein erster Trainer war sein Vater. Im Alter von 14 Jahren absolvierte er seine ersten Wettkämpfe, die er gleich erfolgreich beenden konnte. Mit 14 Jahren wurde er dann auch schon in die Deutsche Jugend-Nationalmannschaft berufen. Von nun an blieb er allen deutschen Kadern erhalten, bis zu seinem Rücktritt 1996. Seine größten sportlichen Erfolge waren:

Siebenfacher Landesmeister NRW (Kata und Kumite)

1985 zweifacher Junioren-Europameister und

zweifacher Vize-Europameister (Kata und Kumite)

1988 Kumite-Europameister in Genua

1989 World-Games-Sieger in Karlsruhe

1994 Vize-Weltmeister in Philadelphia

Seit seinem Rücktritt 1996 ist Jörg Reuß als Trainer tätig und leitet seit 2005 sein eigenes Dojo, das Shotokan - Karate - Dojo Tsunami Köln, mit dem er in kurzer Zeit schon beachtliche sportliche Erfolge erzielen konnte.

Die größten Erfolge als Karatelehrer und Trainer:

Bitte ergänzen

Deutscher Meister mit Karate-Dojo-Münster e.V. Team 1995

Mitteldeutscher Meister 2005

Mitteldeutscher Meister 2006

Mitteldeutscher Meister 2007

Norddeutscher Meister 2010

Gichin Cup in Prag 2009 (sein Team startet für den DJKB)

Deutscher Meister Kumite Team 2009

JKA Cup Sieger Kumite Team 2009

Deutscher Meister Kumite Team 2010

JKA Cup Sieger Kumite Team 2010

Jörg ist darauf bedacht, allen Aspekten des Karate-Do in seinem Training einen festen Platz zu geben. In differenzierten, übersichtlichen Gruppen finden Kinder, Anfänger, Fortgeschritten und die Leistungs- und Wettkampfschüler Raum und Zeit, um mit sich selbst und der Gruppe einen weiteren Schritt auf dem Weg der Kampfkunst zu gehen. Dazu gehört auch, den Spaß an der Bewegung zu fördern und zu erhalten und Motivation für jeden neuen Schritt zu geben: Denn Karate hört nie auf sondern öffnet immer wieder neue Türen, die man mit Neugierde und Respekt durchschreiten sollte.

Wer Interesse an einem Lehrgang mit Jörg Reuß hat, kann ihn gerne unter folgender E.-Mailadresse joerg.reuss@web.de oder Telefonnummer 0160 / 96233627 kontaktieren.



# Bundesjugendlehrgang

Eine Zwischenbilanz nach 16 Jahren mit M. Buchstaller, Th.Schulze und K. Manske

Der Wunsch, Kindern und Jugendlichen das traditionelle Shotokan-Karate nahe zu bringen und sie dafür zu begeistern, brachte den damaligen Bundesjugendtrainer Martin Buchstaller Anfang der neunziger Jahre auf die Idee, einen Wochenlehrgang zu schaffen, der in Organisations- und Trainingsform speziell auf diese Altersgruppe zugeschnitten ist und ihr eine altersgerechte Alternative zum großen Sommer-Gasshuku der Erwachsenen bietet.

Das Konzept erwies sich in der Folgezeit als überaus erfolgreich: 1995: Der erste Bundesjugendlehrgang findet unter der Leitung von Martin Buchstaller (damals Bundesjugendtrainer) auf der Loreley statt. Die Unterbringung der Karateka erfolgte in Zelten.

ab 1996: Der Bundesjugend-Lehrgang wird in die Sport- und Bildungsstätte Wetzlar verlegt (ausnahmsweise 2003 in Hannover). Hier sind die Rahmenbedingungen optimal: Komfortable Unterbringung, Vollpension, großes Sport- und Freizeitangebot auf dem Gelände. Zudem konnte als zweiter Trainer Thomas Schulze gewonnen werden. 2002 übernimmt Thomas Schulze das Amt des Bundesjugendtrainers. 2003 - 2010: Die erfolgreiche Kaderathletin Kirsten Manske, u.a. Kata-WKC-Vizewelt- und 3fache JKA-Europameisterin, tritt als Trainerin an Martin's Stelle und bildet die perfekte Ergänzung zu Thomas Schulze (u.a. Kumite WKC-Weltmeister und JKA-Vize-Weltmeister). 2007 wird Thomas Schulze Coach des Nationalkaders.

Natürlich können Kinder und Jugendliche auch an „normalen“ Wochenendlehrgängen und am Gasshuku teilnehmen. Bei diesen Lehrgängen kennen sich Trainer und Teilnehmer oft nicht, und sie haben nur wenig Zeit, sich aufeinander einzustellen. Das kann auch gut sein: Das Üben mit einem fremden Partner kann dem Teilnehmer neue

**Trainer Martin Buchstaller und Thomas Schulze beim Bundesjugendlehrgang 1997**



Grenzen zeigen und ihm Erkenntnisse verschaffen, zu denen er zu Hause mit vertrauten Partnern vielleicht nicht gelangt wäre. In kurzer Zeit erfahren die Schüler viel Neues und oft Ungewohntes. Obwohl die Zeit (und manchmal auch die große Anzahl der Teilnehmer) kaum intensives Üben oder persönlichen Kontakt und individuelle Betreuung erlaubt, verstehen es die Trainer, ihre „erwachsenen“ Schüler zu motivieren und zu begeistern, so dass am Ende jeder etwas für sich mitnimmt. Kinder dagegen sind von den vielen Eindrücken und dem „Arbeitstempo“ oft überfordert und verlieren dann schnell den Spaß am Training.

Um das auszuschließen und statt dessen Erfolgserlebnisse und Begeisterung hervorzurufen, ist beim Bundesjugendlehrgang die Gestaltung von Training und Freizeit optimal auf das Alter der Teilnehmer abgestimmt: Die Lehrgangsteilnehmer, Kinder und Jugendliche im Alter von 9 -18 Jahren, ihre Betreuer und Trainer sind eine Woche lang in unveränderter Besetzung zusammen. Der Tag ist strikt durchorganisiert: Um 6.30 Uhr Wecken, von 7.00 – 8.00 Waldlauf und Gymnastik (das

machte einigen am meisten zu schaffen, berichten Lehrgangsteilnehmer aus Baden-Baden auf ihrer Vereins-Homepage), dann Frühstück, am Vormittag je eine Trainingseinheit von je 1 ½ Stunde für jede Gruppe (Unterstufe bis 5. Kyu, Oberstufe 4. Kyu – Dan), um 12.00 Uhr Mittagessen, nachmittags wieder eine Trainingseinheit für jede Gruppe, diesmal beim anderen Trainer, 18.00 Abendessen, ab 22.00 Nachtruhe. Die Kinder und Jugendlichen haben die Möglichkeit, sich nicht nur als Karateka, sondern auch als „Privatpersonen“ kennen zu lernen. Sie verbringen ihre Freizeit meistens selbst organisiert und nutzen dazu das große Angebot der Sport- und Bildungsstätte: Billard, Tischtennis, Basketball, Kletterwand, Sportplatz zum Fußball spielen usw.. Dabei sind die Älteren auch gerne mal unter sich, während die „Kleinen“ stolz darauf sind, wenn Kirsten und Thomas sich für ihre Spiele interessieren, zuschauen oder sogar mal selber mitmachen. Für die Trainer sei es auch immer wieder schön, die Unbekümmertheit und den begeisterten Einsatz der Kinder zu erleben, berichtet Kirsten Manske. Der Mittwochnachmittag ist trainingsfrei und wird für



*Waldlauf, Spiel und jede Menge Spaß:  
Das gehört unbedingt dazu!*

Wanderungen oder Spiel- und Spaßveranstaltungen genutzt.

Vor allem aber, so Thomas Schulze, ist diese unveränderte Zusammensetzung von ca. 90 Schülern und ihren Trainern optimale Voraussetzung für ein sehr effektives Karatetraining. Der/ die TrainerIn kennt jeden Schüler und hat hier die Möglichkeit, jeden individuell zu fördern, seine Fähigkeiten zu entwickeln und im Verlauf der Woche bis an seine Grenzen zu führen. Die Schüler üben Kihon, Kata und Kumite unter Berücksichtigung spezieller Schwerpunkte: „Im Training haben wir extrem auf Hüfteinsatz und Schnelligkeit geachtet und probiert, dies zu verbessern.“, erzählen Selina Immen (15) und Julia Schneider (14) aus Niederkrüchten, die in diesem Sommer (2010) zum ersten Mal dabei waren. Die Trainingseinheiten sind inhaltlich und methodisch aufeinander abgestimmt, alles gehört zusammen. Die Inhalte werden 5 Tage lang hart und immer

wieder geübt, so dass die Schüler sie am Ende der Woche fest verinnerlicht haben. Für gute Kondition sorgt zusätzlich das morgendliche Fitnessprogramm mit Waldlauf, Sprinttraining und Gymnastik. Wettkämpfer und Kadermitglieder erhalten darüber hinaus noch Extratraining.

Nach einer Woche „jeden Tag Training, Essen, Schlafen, Training, Essen, Schlafen ...fühlte man sich (...) müde, doch eigentlich war man topfit“, so Emanuele Bisceglie, Nationalkadermitglied, der über viele Jahre hinweg regelmäßig an dem Lehrgang teilgenommen hat. Er hält eine derartige Trainingswoche auch für (Senioren-)Kaderathleten als Vorbereitung auf große Turniere für sinnvoll.

Topfit waren in jedem Fall auch die Prüflinge, die am Donnerstag nachmittags nach der 2. Trainingseinheit ihre Gurtprüfungen ablegten. Alle, Prüflinge, (Junioren-)Kadermitglieder wie z. B. Lena Behrmann aus Otterndorf und die vielen „Freizeit“ bzw. Breitensport-Karateka, nehmen

nicht nur die Lehrgangs-Begeisterung, sondern auch die eingeübten Trainingsinhalte mit in ihre Dojos, um dort weiter zu üben und vielleicht auch anderen neue Impulse für ihr Karate zu geben.

Von der Begeisterung der Kinder ließen sich auch einige Eltern anstecken, die zunächst „nur“ als Betreuer/Innen mitgefahren sind und im nächsten Jahr dann selber am Training teilnehmen, so z. B. die Mutter von Lena Behrmann. Einige dieser Eltern sind mittlerweile sogar als Trainer/Innen tätig; der Bundesjugendlehrgang funktioniert, so Thomas Schulze, damit gewissermaßen auch als Multiplikator.

Das traditionell ausgerichtete Karate-Training vermittelt den jungen Leuten nicht nur gutes Karate, sondern auch wertvolle „innere Werte“ wie Respekt, Rücksicht, Bescheidenheit, auch Durchhaltevermögen und Gemeinschaftssinn, wie Lena Behrmann sagt. Das Personal der

Sport- und Bildungsstätte kann das bestätigen: die jungen Karateka sind stets willkommene Gäste, die sich durchaus positiv von anderen Gruppen abheben, sie zeigen gutes Benehmen und hinterlassen ihre Zimmer und die Gemeinschaftsräume sauber und ordentlich.

Ab 2011 werden Markus Rues, Bundesjugendtrainer, und Kader-Athletin Anika Lapp den Lehrgang leiten. „Der Stab wird weitergereicht“, so Kirsten Manske und Thomas Schulze, der mit dem Bundesjugendlehrgang die Jugendarbeit nun endgültig abgibt.

Lena Behrmann spricht vermutlich im Sinne aller Lehrgangsteilnehmer: „An dieser Stelle möchte ich noch mal die tolle Arbeit von Thomas und Kirsten erwähnen und loben. Ich bin traurig, dass der Bundesjugendlehrgang mit ihnen zu Ende geht, freue mich aber auch auf die neuen Ideen von Markus Rues und Anika Lapp.“

Oss!



rechts: Die Trainer Kirsten Manske und Thomas Schulze 2010 mit den jüngsten Lehrgangsteilnehmerinnen

ANZEIGE

## BUCH VORSTELLUNG

Liebe Karateka,

das in unserer letzten Ausgabe vorgestellte Buch, „Wir lernen KARATE-DO“ (Handbuch für Anfänger) kann **nur** aufgelegt werden, wenn die erforderliche Stückzahl von 1000 Vorbestellungen erreicht ist. Noch ist diese Mindestbestellmenge nicht erreicht.

Wir bitten Interessenten und Dojoleiter, sich bei der Geschäftsstelle zu melden.

Petra Hirschberger  
Geschäftsstelle



# Edition Karate

SEIZA MOKUSO, das fünfte Motiv zum Thema Karate ist als limitierte Auflage, nummeriert und signiert als **Poster** in Farbe oder als hochwertiger **Leinwand** (Leinen) in verschiedenen Größen auf Keilrahmen erhältlich. Jetzt ist das T-Shirt YOKO GERI im ART SHOP erhältlich.

**Als Poster ab 29.- €**  
**Als Canvas ab 59.- €**

**T-SHIRT YOKO GERI**

**空手道**

IN FARBE ANSEHEN – BESTELLEN UNTER [WWW.MASAAVERTISING.DE/SHOP](http://WWW.MASAAVERTISING.DE/SHOP)



# Ultreia!

## – Immer vorwärts!

*„Wer das Elend bauen will  
der macht sich auf und sei mein  
Gsell  
Wohl auf Sankt Jakobs Straßen.  
Zwei Paar Schuh die muss er  
han, ein Schüssel bei der  
Flaschen.*

*Ein breiten Hut, den soll er han  
Und ohne Mantel soll er nit gahn  
Mit Leder voll besetzt;  
Es schneit oder regn oder weht der  
Wind, dass ihn die Luft nit netzet.“*  
(Lied der Jakobspilger seit dem 13.  
Jahrhundert)

**Was hat ein Pilgerweg mit Karate  
gemeinsam? Die Pilger vom  
Karate-Fitness-Dojo Konstanz  
meinen: - Eine ganze Menge!-**

Der Jakobsweg, auch chemin de St. Jaques, camino oder Sternenweg genannt, da er der Milchstraße folgt, ( in der Schweiz, von Konstanz kommend, nennt er sich bis zum Kanton Zürich auch Schwabenweg) ist ein uralter Pilgerweg aus dem frühen Mittelalter nach Santiago de Compostela. Dieser Weg liegt wie ein Spinnennetz über ganz Europa, bis er sich in Spanien zu einem einzigen ca. 700 km langen Weg nach Santiago vereint. Angeblich liegen dort die Reliquien des Apostels Jakobus, einer der 12 Apostel Jesus Christus, in der Kathedrale von Santiago.

Es gibt drei bedeutende Pilgerwege: der eine führt nach Santiago, der zweite nach Rom und der dritte nach Jerusalem. Wenn im Mittelalter ein Sträfling der „Halsgerichtsbarkeit“, sprich ... dem Erhängen oder Köpfen ... entkam, wurde ihm, je nach Schwere seiner Schuld, einer dieser Wege als Buße aufgetragen oder im schlimmsten Fall alle drei. Dass die meisten dieser Pilger den Weg nicht überlebten (alle drei dauerten bis zu 6 Jahren) war sehr wahrscheinlich. Krankheiten, Überfälle auf die unbewaffneten Pilger,

Naturgewalten und vieles mehr machte eine Rückkehr nahezu unmöglich. Deshalb trafen sich diese Pilger auch in größeren Städten, unter anderem auch Konstanz, um sich in Gruppen auf den Weg zu begeben, damit sie nicht ganz so schutzlos waren. Teilweise wurden sie auch durch die Tempelritter geschützt. Die Einzelpilger aber hatten fast keine Überlebenschance. Falls doch einer dieser Pilger die Strapaze überlebt hat, durfte er als freier Mann oder Frau wieder in seine Heimat zurückkehren.

Im Jahre des Herrn 2002, lange bevor Harpe Kerkeling sein Buch über den Jakobsweg mit dem Titel: „Ich bin dann mal weg“ veröffentlichte, machte sich unser Sensei Hanskarl Rotzinger - einer Eingebung folgend - auf den Weg vom Münster Konstanz Richtung Santiago, knapp 2500 Kilometer. In der Mauritiusrotunde des Münsters Konstanz ist ihm der heilige Jakobus mit Pilgerstab, Kalebasse und großem Hut aufgefallen (erschieden?) und er hat sich seither intensiv mit diesem Pilger und dem Weg beschäftigt. Zuerst nur tageweise mit seiner Frau Tina, über das Wochenende mit seinem Bruder Hubert oder auch mal ganz alleine, begann Hanskarl die ersten Meilen.

**Und hier haben wir schon  
Gemeinsamkeiten mit Karate:  
„Der Weg ist das Ziel“ ... ist der  
Leitspruch des Jakobspilgers!  
Das kennen wir doch!? ... oder?  
„Auch ein Weg von 1000 Meilen  
beginnt mit einem Schritt“ ...  
KARATE-Do – der WEG,  
wer vermag ihn zu gehen, geradlinig  
und treu.“  
(GICHIN FUNAKOSHI)  
„Du findest den Weg nur, wenn du  
dich auf den Weg machst.“  
(PILGERSPRUCH)**

... kennen wir doch auch?  
„Harmonie und Frieden“. Wer  
Hanskarl kennt, kennt seine innere  
Einstellung.

## Konstanzer Karateka von

Seit damals hat sich für ein paar Karatekas von Hanskarl einiges verändert:

Von Hanskarl's Erlebnissen und Erzählungen fasziniert, beschlossen Jakob (Jakob Baschnagel), Werner (Werner Hangarter) und Aisha, Werner's Pilgerhund (macht kein Karate) am 2. Juli 2003, den gleichen Weg wie der Sensei zu gehen. Hanskarl's Kenntnisse vom camino, die mittelalterlichen Geschichten, die Beschreibung seines zurückgelegten Weges waren einfach zu überzeugend. Muss man christlich sein, um diesen Weg zu gehen?

JAEIN! (Aber dazu noch später) Nach nur 500 Metern bat uns ein ehemaliger Pilger, mit ihm ein Bier zu trinken. Daraus wurden dann 3 Stunden Erzählungen - und das erste Etappenziel – Märstetten in der Schweiz – 4 Std. 40 min. war in weite Ferne gerückt.

Ab diesem Jahr pilgerte Hanskarl mit seiner Frau, seinem Bruder und auch mal wieder alleine durch die Schweiz. Schließlich war man ja noch nicht soweit von zuhause entfernt und konnte relativ schnell wieder nach Konstanz zurück. Jakob und Werner taten das Gleiche, nur zu anderen Jahreszeiten. Die Erlebnisse unserer unterschiedlichen Pilgerwanderungen, die wir immer wieder austauschten, würden den Rahmen für diesen Bericht einfach sprengen ... man muss es erleben: Nette Menschen (ein Mann schenkte uns 20 Franken - einfach so) ... Stille ... laute Menschen in der Stadt, Einsamkeit und Schweiß beim Wandern, faszinierende Landschaften, Berge und Täler, ... und vor allem ... Seen!

„Hätte man die Schweiz glatt gebügelt, wäre sie 1000 Quadratkilometer größer und wir hätten keine Pässe zu überwinden“ ... sagte Werner einmal zu Jakob, nachdem er völlig am Ende seiner Kräfte ins Zelt sank. Die Schweiz war landschaftlich unglaublich beeindruckend. Immer entlang von Seen. Immer wieder ging es nach einem Gebirgspass ins Tal: Silsee bei Einsiedeln, Sarner See, Zürichsee, Vierwaldstättersee,



Lungerer See, dazwischen der Brünig – Pass (Puh!), Briener See, 2006 der Thuner See, vorbei an den berühmten Bergen „Mönch“, „Eiger“ und „Jungfrau“.

Aisha, der Pilgerhund war immer die Attraktion: Mit ihrer liebenswerten Art, ihren faszinierenden hellen Augen, ihrem einnehmenden lieben Wesen konnte sie die Menschen schlichtweg verzaubern.

In der Zentralschweiz bei Schwarzenberg führte Hanskarl's Pilgerweg, der eine andere Route gewählt hatte, mit dem Weg von Jakob und Werner wieder zusammen.

Bei einem gemeinsamen Pilgertreffen in Konstanz beschlossen wir, ab dem Jahr 2007 den Pilgerweg gemeinsam zu gehen. Bernd (Bernd Jasper), der sich bisher vehement geweigert hatte mit uns durch die Schweiz zu wandern (pardon: pilgern), aus welchen Gründen auch immer, entschloss sich – zur Freude von uns allen – ab Genf den Weg mit uns gemeinsam weiter zu gehen.

Im Jahre des Herrn 2007 war die Pilgergruppe vom Karate – Fitness – Dojo auf 5 Pilger gewachsen.

Hanskarl, sein Bruder Hube, Bernd, Jakob und Werner ... und es sollen noch mehr werden ...

Jakobspilger haben drei Möglichkeiten den camino zu pilgern: natürlich zu Fuß, mit allem was sie dabei haben müssen (Essen, Trinken, Zelt, Schlafsack usw.). Aber Esel, Pferde, ein Schiff (für reichere Pilger) oder heute auch das Fahrrad sind erlaubte Reisemittel. Alles andere ist tabu. (Auf die organisierten Buspilger komme ich später ...)

2007 waren wir mal kurzfristig „reiche“ Pilger und gönnten uns eine herrliche Schifffahrt von Lausanne nach Genf (im Jahr zuvor wanderten Jakob und Werner am See entlang und übernachteten direkt am Ufer unter freiem Himmel.)

Die ersten Schritte in Frankreich bei strömendem Regen endeten abends auf einem wunderschönen Campingplatz mit einem gemeinsam eingekauften Abendvesper. Das Wetter wurde zusehends freundli-

cher. Die Kneipe war für einen Schlummertrunk ... oder wie Hanskarl es nennt: Wellnessgetränk ... bestens geeignet.

In Yenne übernachteten wir auf einem Campingplatz - wie fast immer - im Zelt. Ich erinnere mich noch wie heute an Hanskarl's Aussage, als wir tags darauf den Mont Tournier erklimmen mussten. Mit ca. 20 kg auf dem Rücken, 700 sehr steile Höhenmeter überwunden, sagte er, nachdem wir völlig erschöpft eine Pause einlegten: „Jeder, der einen DAN macht, sollte mal eine Woche auf dem Jakobsweg gehen ... mit soo einem Berg!“ Wir konnten nur noch atemlos nicken.

In Frankreich gibt es den „Grand randonee 65“, (GR 65) ein Fernwanderweg, der beginnend von Genf über 1000 km quer durch das Land bis an die äußerste Südwestspitze Frankreichs verläuft und in St.- Jean-Pied-de-Port, einer Grenzstadt nach Spanien, endet. Der Pilgerweg führt nahezu identisch an diesem sehr gut markierten Weg entlang. Bis Le Puy, eine bedeutende Pilgerstadt, nennt er sich „via gebenensis“. Allerdings erreichen wir diese Stadt erst im darauffolgenden Jahr und das Etappenziel, Le grand – Lemps war schon 170 km von Genf entfernt.

Ende August 2008 fuhren wir gemeinsam mit Werner's Wohnmobilgen Frankreich, da wir alle mit dem Gepäck in das Fahrzeug passten. Jedes Jahr pilgern wir dort weiter, wo wir im Jahr zuvor angekommen sind: Also Le- grand- lemps. Jakob konnte dieses Jahr leider nicht dabei sein, aber dafür ... gehütet wie ein Staatsgeheimnis ... kam STEFFEN! (Steffen Maier) . Die Freude war grenzenlos!

Ein Auszug aus dem Tagebuch von Hubert Rotzinger:

„Nach einer lauen Nacht scheint heute wieder die Sonne. Auf schönen Wegen erreichen wir Bellegarde. Bernd kauft lecker Honig bei netten Leuten auf einer Ferme. Nach längerer Suche finden wir in Poussieu ein Restaurant, wo wir einen kleinen Frühschoppen nehmen und prima belegte Brötchen essen. Nach schöner Wanderung erreichen wir Surien.

Hier ist gerade ein Damen-fussballturnier im Gange. Ganz in der Nähe eines Flüssles (deutsch: ein kleiner Fluss) beim Tennisplatz schlagen wir unsere Zelte auf. Steffen kocht leckere Tomatensoße mit Spaghetti. Zu später Stunde treibt uns ein Regenschauer ins Zelt.“ Das erhoffte Etappenziel, Le Puy, eine bedeutende Pilgerstadt ähnlich Konstanz, erreichten wir nach knapp 200 Kilometern

Am 21. August 2009 waren wir wieder in Le Puy. Eine Stadt, die sofort anzieht. Eine Kirche und eine riesige Marienstatue auf zwei verschiedenen Felsnadeln sieht man schon von Weitem. Die Kathedrale ist übermächtig.

Hanskarl ging frühmorgens vor der ersten Tagesetappe in die Kirche, erhielt den Pilgersegens und ein kleines Amulett mit der Jakobsmuschel. Alle Pilger wurden nach ihrer Herkunft befragt:

Frankreich, Deutschland, Schweiz, Kanada, Neuseeland, Japan, Asien, Amerika, Australien ... und ... und ... aus der ganzen Welt!

Fortan bewegen wir uns nun auf dem „via podiensis“, der bis zu spanischen Grenze reicht ... und das sind noch 700 Kilometer.

Und wer geht dieses Jahr noch mit? Wie könnte es anders kommen:

Steffens bester Freund: DOME (Dominik Böhler), einfach klasse! Unsere Gruppe hat nun einen Altersunterschied von ca.50 Jahren. Wie funktioniert das? Zwei Wochen tagtäglich zusammen? ES FUNKTIONIERT. Karate-DO eben!

Soweit ich mich erinnern kann, gab es in all diesen Jahren kein böses Wort. Mal eine Aufregung wegen eines verpassten Zuges bei der Heimfahrt ... vielleicht. Konstruktive Diskussionen gab es aber immer wieder einmal, ... und immer mit einer Lösung: Wo treffen wir uns, was essen wir heute Abend, wo übernachteten wir: Zelt, in der freien Natur oder Pilgerherberge, wie weit gehen wir heute noch, weiß jemand wo es Trinkwasser gibt, wo können wir heute noch einkaufen, an welchem Tag fahren wir wieder zurück ... und ... und.

Ein Highlight war die Aubrac, eine Hochebene, die bis 1400 Meter anstieg. Karg, windig, mit Natursteinen eingebundene Wiesen und ein paar wundervollen Spezialitäten: Blaubeerkuchen und Aligot. Aligot ist Kartoffelpüree mit Käse, der beim Essen „Fäden“ zieht. Gehaltvoll und sehr lecker. Dieses Gericht hat uns noch ein paar hundert Kilometer begleitet. 2009 endete in Estaing, einem kleinen, wunderschönen mittelalterlichen Dörfchen. Aisha ist das letzte Mal dabei, die Strapazen sind zu groß, immerhin wird sie 10 Jahre alt. Nach ein paar Tagen treffe ich Dome im Dojo. „Ich könnte schon wieder loslaufen!“ Er hat uns allen Pilgern aus dem Mund gesprochen.

## Im Jahr des Herrn 2010: 24 Stunden im Leben eines Jakobspilgers

Das Zirren des Zeltreißverschlusses weckt uns aus den Träumen. Es ist wie immer Hanskarl Sensei, der meist als letzter ins Bett (Zelt) geht und immer der erste frühmorgens ist. „Bonjour, mes amies“.

In Südfrankreich wird es im September erst so gegen 7.30 Uhr hell und wir benötigen eine knappe Stunde bis wir abmarschbereit sind. Einer geht etwas früher, der andere lässt sich viel Zeit.

In der nächsten Ortschaft, falls eine kommt, wird gefrühstückt: Kaffee, Croissant oder ähnliches.

Die kommenden Stunden bis zum Abendtreffpunkt sind sehr, sehr schwer zu beschreiben, da ein jeder von uns den Weg wohl ähnlich, aber mit Sicherheit auch völlig anders erlebt: 90 % ist man tagsüber alleine unterwegs, außer die „siamesischen Zwillinge“ Dome und Steffen. Aber auch sie gehen streckenweise getrennt. Die Augen richten sich ca. 70 % des Weges auf den Boden, der teilweise sehr steinig ist oder man folgt einer langweiligen Teerstraße. Was geht einem bei 6 bis 8 Stunden Pilgern so alles durch den Kopf?

Eines abends fragte ich unsere Gruppe und ... stichwortartig .. bekam ich jede Menge interessante Antworten:

Ein ganz bestimmtes Lied geht einem nicht aus dem Sinn ... bis zum 1. Anstieg ... dann hat man andere Gedanken. Warum mache ich das eigentlich, diese scheiß Schinderei? Wo werden wir heute Abend wohl übernachten ... haben wir genug zu Essen und Trinken dabei? ... hab ich mich gerade verlaufen? ... wie geht es wohl gerade meiner Frau, Freundin, die zuhause ist? ... was ist mit Aisha, die wegen

Käfer. Eine markante alte Eiche lässt uns über die Natur staunen ebenso wie die unendlich wunderschöne Landschaft, die wir durchqueren. Mittelalterliche Gebäude genießen unsere Bewunderung. Eidechsen von 2 cm Länge fliegen förmlich über den Weg, während die etwa 30 cm große ... einem Waran ähnelnd ... eher gemächlich voran schreitet. Hunde kläffen uns an, andere sind ganz verschmust.



ihres Alters nicht mehr dabei ist? ... wie geht es beruflich weiter? ... wo kann ich mich der „Notdurft“ entledigen? (oder wie Hanskarl zu sagen pflegt: „Nach den Pferden schauen?“) ... was ist wohl gerade im heimischen Dojo los? ... wie sieht meine Zukunft aus? ... welche Aufgaben muss ich zuhause erledigen? ... an wen glaube ich: an Gott, Mohammed, Budhha, Jakobus? ... wie heißt „der da oben“ eigentlich?

Innehalten auf dem Weg: Ein riesiger Fisch schwimmt in einem Fluß. Wir beobachten ihn ewig lange. Wespen zerteilen fachgerecht einen großen

Die Schritte ändern sich von Zeit zu Zeit ... mal kürzer, mal länger. Der Pilgerstab wechselt öfters die Hände ... außer bei Bernd, er hat ihn immer auf der linken Seite. Bei 30 Grad im Schatten erreichen wir eine kühle dunkle Kirche. Orgel-, oder Panflötenmusik dringt uns leise entgegen. Kerzen werden aufgestellt. Für wen ist das Geheimnis jedes Einzelnen. Jeder setzt sich, nach einem kurzen Rundgang, in eine Bank ... und kommt zur Ruhe: Gebet und Meditation. Abends, - die Zelte sind aufgeschlagen, Schlafsäcke bereit – gibt es ein leckeres gemeinsames Abendmahl



in einer Gegend, die nach Aussage von Steffen und Dome dem Krügnationalpark ebenbürtig ist (außer Rhinos, Leoparden, Affen, Schlangen u.ä.).

Ein alter Renault mit seinem Landwirt kommt auf einem Feldweg angebraust. Innerlich sind wir schon dabei, die Zelte wieder abzubauen, so eine Sch.... „Bonsoir, mes amies“ ... wir schauen den Mann ungläubig an, der jedem von uns die Hand reicht und sich sichtlich freut, dass wir auf seinem Grundstück wild campen. Das Gespräch, das Dome mit ihm führt, kann ich nicht nachverfolgen, aber der Mann wird noch freundlicher. Ein Glas Wein lehnt er dankbar ab. Wir schauen uns an: ??? !!!

Zu später Nachtstunde bei traumhaften klaren Abendhimmel bekommen wir von Sensei noch eine Lehrstunde in Sternenkunde.

nen Flecken und es wird Vesper und Getränke gereicht. Wenn man einmal so eine Gruppe überholt hat mit zig- mal „bonjour“, eine kleine Pause einlegt und das Gleiche täglich mehrmals erlebt, ist man abends völlig fertig. Wir verdrängen den Gedanken, dass sie in einem wunderschönen Hotel bei einem leckeren Abendessen und ordentlich Rotwein den Abend verbringen und uns am nächsten Tag wieder begegnen. Bei genauerer Betrachtung dieser Gruppe habe ich trotzdem etwas Respekt: Die meisten dieser „Pilger“ sind schon relativ alt, andere bringen 3 bis 4 Zentner auf die Waage. Wenn diese dann eine Tagesetappe von 10 bis 15 Kilometer hinter sich bringen finde ich das schon bewundernswert.

### **Bernd's Gedankensplitter 2010:**

„Abmarsch nach einem Wolkenbruch in dichtem Nebel; das malerische

abends betteln gehen, da wir keine Einkaufsmöglichkeit haben, obwohl dies laut Reiseführer möglich ist. (Die Menschen waren unglaublich hilfsbereit und wir haben das üppige Essen mit zwei Pilgerinnen geteilt). Bettwanzen plagten Werner noch Wochen nach der Rückkehr. Eine Oma in einem Restaurant, das uns wegen der vielen Katzen eher nicht zusagt, will nur die jungen Pilger knutschen ... also Dome und Steffen ... alle anderen sind ihr zu alt. (Die Dame war 78 !) Im Restaurant haben wir, wider Erwarten, feudal gegessen und einen sehr guten Wein für 3 / Liter getrunken. Eine hübsche Bedienung, die wegen ihrer weiblichen Rundungen und den Gesichtszügen dem Wahrzeichen von Konstanz ähnelt, nennen wir deshalb „Imperia“!

Nach 180 Kilometern und täglich ca. 20 kg Gepäck auf dem Rücken, erreichen wir Cahors, ca. 60 Kilometer nördlich von Toulouse. Manche Pilger schaffen bis zu 50 Kilometer pro Tag ... wir nennen sie „Ferrari-Pilger“.

Der Weg ist eben das Ziel und wir alle in unserer Gruppe sind dieser Meinung. Was ist, wenn wir Santiago nicht erreichen? ... Immer vorwärts!

Dome habe ich seither nicht getroffen, aber ich höre ihn nachts im Traum:

„Ich könnte schon wieder loslaufen!“  
Ultreia! – Immer Vorwärts

**Autor: Werner Hangarter mit Beiträgen von Hanskarl, Hube, Bernd, Steffen und Dome.**

( Für Leserbriefe oder Mails wären wir sehr dankbar. Vielleicht macht sich ja mal von Euch jemand auf diesen Weg ... oder noch besser ... begleitet uns.)

( Mails an: tina.rotzinger@t-online.de)



In diesem Augenblick sollte die Zeit stehen bleiben können!

Die Buspilger, die ab hier enorm zunehmen, stören den Tagesablauf eines „normalen“ Pilgers doch ziemlich; da waren wir uns alle einig. Sie werden an schönen, markanten Strecken ausgesetzt, meistens so an die 20 bis 30 Leute. Nach 2 Stunden steht der Bus wieder an einem schö-

Lottal mit seinen tiefen Felswänden beiderseits; „mörderischer“ Auf-, und Abstieg nach Conques.

Ein behinderter Mann, der eine kleine Verpflegungsstätte betreibt, zeigt uns die regenwurmartige Vene seines Raucherbeines in einem Glas, warnt Werner vor dem Pfeifenrauchen und freut sich auf Post von Pilgern aus aller Welt. Bei der Essensbeschaffung müssen wir

# Karate der Meister

## *Mit Körper und Geist*

Von Roland Habersetzer  
Palisander Verlag, Chemnitz 2010  
260 Seiten, zahlreiche Abbildungen  
ISBN 3-938305-16-4

Ein neues literarisches „Meister“-Werk des renommierten Budo-Experten Roland Habersetzer – im doppelten Sinne: Erstens ist es als Lektüre inhaltlich wieder ein ausgesprochen hochwertiges Buch, das in gewohnter Weise meisterhaft Wesentliches und Wichtiges zum Thema Kampfkunst aufarbeitet, und zweitens ist es, wie der Titel zu recht verrät, ein Werk, das sich der Meisterschaft des Karatedo, dem „Karate der Meister“ widmet.

Der Autor, 9. DAN Karate-Hanshi und in Japan anerkannter Soke seines Tengu-ryu-Karatedo, hat in seinen bisher über 70 Fachbüchern über Kampfkunst stets authentisches Wissen über die technischen wie geistigen Grundlagen verbreitet, das in modernen Zeiten zunehmend verloren gegangen war oder gänzlich vergessen zu werden drohte.

Seit Jahrzehnten kämpft Habersetzer daher dafür, die Kampfkünste allgemein, insbesondere das Karatedo, als Budo, eben einen „Weg zum inneren Frieden“ (S.17) und „Erlangung einer neuen Weltanschauung“ (S.18), „Befreiung von 'Ich'“ (S.19) zu begreifen - nicht bloß als einen Sport.

„Mit dem traditionellen Karate“ als Do hat für ihn „die sportliche Richtung nichts zu tun“ (S.25). Denn: „Laut Tradition ist eine Kampfkunst nur eine körperliche Technik, ein Übungsmittel, mit dem eine innere Haltung vervollkommen werden soll. Die richtige Technik (Waza) führt zu einer richtigen Entwicklung der inneren Energie (Ki), und diese letztlich zu einer Art der Entfaltung des Geistes (Shin)“ (S.30). Mit einer rein sportlichen Ausrichtung und Orientierung bloß an äußeren Erfolgen (Sieg und Niederlage) hat der „Weg der leeren Hand“, den er

historisch bis auf die zen-buddhistischen Wurzeln der originären Shalolin-Klöster seit Bodhidharma zurückverfolgt, nichts gemein. „Ganz im Gegenteil, denn falsches Verhalten verbaut den Zugang zum wahren Ziel“ (S.31) jenes Weges, der „zuerst zur inneren Harmonie, dann weiter zum Einfügen in die kosmische Ordnung führen“ soll (ebd.).

Diese Budo-Lehre, die „geheime, innere Lehre“ (Okuden), die im Unterschied zur nur technisch äußeren (Omote), immer nur auch auf „innere Schüler“ (Uchi-deshi) weitergegeben wurde, erfuhr mit der Versportung, die mit der Verbreitung und Vermarktung Anfang des 20. Jahrhunderts einher ging, „einen dramatischen Verlust an traditionellen Werten und innerer Kenntnis“ (S.44). Der Autor bilanziert: „Das von der Masse immer mehr geachtete Sportkarate entwickelte sich unvermeidlich ohne tieferen geistigen Hintergrund – zuerst zu einer oberflächlichen Formkultur, zu der sich zunehmende Missachtung der traditionellen Kultur gesellte“ (S.44f). Mehr noch: „In den sportlichen Systemen wurden die jahrtausendealten inneren Aspekte zugrunde gerichtet“ (S.45).

Bei aller kritischen Analyse der „geistigen Verflachung“ des Budo in heutiger Zeit will aber Habersetzer mit seinem Buch vor allem auch interessierten Fortgeschrittenen wieder einen Weg aufzeigen, um mithilfe seiner neuen Konzepte „auf der Basis der mühsam erlernten Grundlagen der Karate-Kampfkunst zu immer neuen Einsichten und Erfahrungen zu gelangen“, auch dem technischen Training eine neue Richtung zu geben, um „auf dem Weg weiter zukommen“ (S.53).

Auf den dann folgenden 200 Seiten liefert Habersetzer nun eine Unmenge an ganz konkreten Beispielen, um erlernte Techniken anders auszuführen, sie effektiver wie effizienter einzusetzen. Dabei verdeutlichen neben vielen Fotos, in gewohnter Manier, viele hundert Zeichnungen des Autors die Anwendungsbeispiele für das „Karate der Meister“. Stellungen, Körperspannung, Bewegungsimpulse, Energiezentrum (Hara), Krafteinsatz, Brennpunkte

der Technik (Kime), Beherrschen der Distanzen, Blockieren, Ausweichen sowie (ab Seite 147) die verschiedensten Kampfstrategien (Gelegenheit, Fallenstellen, Finten, Zuvorkommen, Rhythmus, Gleichgewicht und Kampf gegen mehrere Gegner) sind dann sein Thema.

Dank seiner verständlichen und gut nachvollziehbaren Erklärungen und vor allem der präzisen Bebilderung gewinnen die Leser neue Einsichten in die Karate-Techniken und deren fortgeschrittene Anwendung im Kampf (Kumite). Hier kann manch ein noch so hochrangiger Dan-Träger, egal welcher Stilrichtung, sicher viele neue Aspekte des (und seines) Karate gewinnen und Ideen der Modifizierung übernehmen, ausprobieren, Spannendes dazulernen...

Und, beinahe selbstverständlich, mahnt der Autor am Ende, vor allem zu lernen, „Wa – die innere Harmonie“, den „Sanftmut des Geistes zu entwickeln, der zur Harmonie mit sich selbst und mit den anderen führt“, um wirklich meisterliches Karatedo zu betreiben. Auch geht es darum, auf dem Weg des Karatedo „frühzeitig von Kraft zur Weichheit überzugehen, vom Äußeren zum Inneren, um seine Energie optimal zu verwalten“ – und: dass der wahre Meister immer auch Schüler ist (S.258).

Insgesamt handelt es sich hier wieder um ein hervorragendes Werk eines echten Lehrmeisters des Budo, das besonders dem fortgeschrittenen Karateka sehr zu empfehlen ist, um nach vielen Jahren der Routinen und womöglicher Langeweile wieder Neues zu entdecken, auszuprobieren, kennenzulernen, zu üben...

Ein Muss für engagierte Praktiker !

---

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

# ...nach dem Lehrgang in den Knast

## ...oder der etwas andere Lehrgang des Kata Nationalteams in Kaiserslautern!

Am 13./14. November durfte das Karate Dojo Ken Sei Kan gleich drei illustre Gäste begrüßen: **Emanuele Bisceglie, Giovanni Macchitella und Davor Vranjes**, auch bekannt als Kata Nationalteam des DJKB, gastierten in der Geschwister-Scholl-Schule in Kaiserslautern. Und wer den Weg trotz des zeitgleich stattfindenden Fußballspiels in Kaiserslautern nicht scheute, wurde reichlich belohnt!

Jung, dynamisch und... erfolgreich! Diese Umschreibung passt wie angegossen auf die drei DJKB-Karateka. Die sympathischen WKC-Weltmeister brachten so richtig Schwung in die Westpfalz! Der Unterstufe heizte Giovanni gleich morgens mit Kumite ein, die Oberstufe durfte sich bei Davor unter sehr fachkundiger Anleitung an der Kata UNSU versuchen. Unter dem Motto „der Weg ist das Ziel“ wurden von Davor die komplizierten Einzeltechniken ganz ohne „Standesdünkel“ genauestens erklärt und ausführlich geübt, so dass auch in der Kata ungeübte Teilnehmer eine Chance hatten, das neu

Erlernte umzusetzen. Allen Trainingseinheiten zu eigen waren die exzellenten Basis-Technikübungen, die zu Beginn als Aufwärmtraining durchgeführt wurden und nicht nur gewaltig die Muskeln, sondern auch mächtig das Hirn beanspruchten.

Die Trainer legten unter anderem sehr großen Wert auf einen korrekten, stabilen Stand, auf ausgewogene Schlag- und Zugsbewegung bei den Fausttechniken sowie auf Aktion aus der Entspannung heraus. Dies, und die Entfaltung einer punktgenauen Dynamik durch korrekten Hüfteinsatz, zusammen mit einer schnellen Gewichtsübertragung in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung, zog sich als roter Faden durch die Trainingseinheiten.

Dabei wurden alle drei Trainer nicht müde, das Gesagte immer wieder anschaulich und perfekt zu demon-

strieren. Komplexe und nicht von allen sofort verstandene Techniken wurden ohne Aufhebens wiederholt. Einzelkorrekturen wurden durchweg dezent vorgenommen. All dies sorgte für eine entspannte aber konzentrierte Lehrgangsatmosphäre, bei der jeder motiviert wurde, an seiner Technik zu feilen. Nach der Mittagspause stand die



Kata HEIAN GODAN auf dem Lehrplan der Unterstufe mit Davor, Emanuele begrüßte die Oberstufe mit den Worten: „Heute lassen wir´s so richtig krachen!“

Und wie! Zunächst standen Grundschultechniken, kombiniert mit fulminanten Drehungen, auf dem Plan, danach Manji-Uke vorwärts, rückwärts und seitwärts mit Drehung kombiniert. Spätestens da war klar, wohin die Reise führt: Kata GANGA-KU war das Ziel!

Entspannung gab´s nach dem ersten Lehrgangstag bei Pizza im Stammlokal des Karatedojos Ken Sei Kan. Im Anschluss machte das Nationalteam noch die Kaiserslauterer Altstadt und die Disco unsicher und danach ging es in den besagten Knast. **Das Team war untergebracht im Hotel Alcatraz, der umgebauten ehema-**



**ligen Justizvollzugsanstalt in Kaiserslautern.** Sie wurden am nächsten Morgen, wie zu erwarten war, wegen guter Führung aus ihren komfortablen Zellen gleich wieder entlassen.

Emanuele ließ es dann morgens in der Unterstufe wieder sehens- und hörensWert krachen.

Die Oberstufe durfte zeitgleich bei Giovanni mit dynamischen Kumitekombinationen mit Gyaku- und Kizami-Tsuki aus verschiedenen Distanzen heraus noch mal gehörig schwitzen. Die Kombinationen wurden dabei schrittweise zerlegt, einzeln und dann mit Partner geübt, so dass auch hier die volle Konzentration gefordert war. Mucksmäuschenstill wurde es dann zum Schluss! Als krönenden Abschluss zeigte Giovanni die Kata UNSU.

Dies war ein perfekter Abschluss für einen perfekten Lehrgang! Die Trainer betonten immer wieder, wie viel Spaß ihnen der Lehrgang bereitet hat... uns auch Davor, Emanuele und Giovanni, uns auch!!! Auf Wieder sehen im nächsten Jahr!

*Sibylle Groß*



# Der Weg zur inneren Mitte

## Ein Traum ...

Herrschaftlich zeichnet sich die Silhouette des Palais des Papes in der Morgensonne ab. Unser Weg vom Parkplatz der Rhone-Insel vor Avignon über die Brücke durch eines der alten Stadttore in Richtung „Dojo du Centre“ könnte schöner nicht sein.

## ... wird wahr

Ein traditionelles Dojo - Zentraldojo von Avignon - erwartet uns. Dieter und ich durften bereits an Ostern dieses Jahres die Bekanntschaft des Dojoleiters Careem Amerally machen - einem ehem. Mitglied der frz. Nationalmannschaft und Träger des 4. Dan. Nach einem gemeinsamen Training wurden die Weichen für eine Karate-Trainingswoche im Spätsommer gelegt. Ein lang gehegter Traum von Dieter Ruh wurde wahr.

Das Dojo, in welchem schon seit über 30 Jahren eifrig trainiert wird, liegt in einem der herrlichen alten Stadthäuser an der Stadtmauer Avignons. Ein schöner alter Kamin lässt die Geschichte dieses Herrschaftshauses erahnen. Eine wahrlich gemischte Gruppe aus unterschiedlichen Dojos Süddeutschlands - der jüngste ist 14, die Älteste bereits im 70. Lebensjahr - sieht freudig und gespannt diesem Provence-Gasshuku entgegen. Sie sollten nicht enttäuscht werden.

## Das KARATE-come-together Trainings-Motto

Jedes Zazen findet im Kreis statt. Der Kreis ist für Dieter ein wichtiges Element, er verbindet den Trainer mit der Gruppe und bildet so eine symbolische Einheit.

Außergewöhnlich ist auch Dieters Art des Mittrainierens. Er selbst stellt sich immer mit in die Reihe, vom ersten bis zum letzten Tsuki.

Diesmal hat er zudem ein ganz



besonderes Symbol mitgebracht: Eine liegende Acht in Form eines glänzenden Messingstücks. Es ist das Symbol des immerwährenden Chi-Flusses, der Unendlichkeit. Über die fließende Bewegung kommt man jedoch immer wieder über die Mitte, über das Zentrum. Das soll nun auch das Motto dieser Trainingswoche darstellen. Die Konzentration auf und die Stärkung der eigenen Mitte, des Hara. Die Arm- und Beintechniken kommen so stabil wie von selbst. Wir Europäer sind diesbezüglich sowieso viel zu „Oberkörper-lastig“. Mit diesem Fokus können wir das Kime auf den entscheidenden Punkt (Ippon) bringen ohne zu lange in der Muskelanspannung zu verharren. Gerade viele männliche Karatekas haben hier ihr Problem.

## Aller Anfang ist schwer

Doch beharrlich lässt sich dieses gemeinsame Ziel letztendlich erreichen. Zumindest ist dies von Anfang an unser aller Vorsatz. Aufbauend auf die Grundschultechnik eines Oi-Zukis und der richtigen Fortbewegung über die korrekte Bein- und Fußhaltung konzentrieren wir uns alle vorwiegend auf unsere Mitte, den Bauch unterhalb des Nabels. An darauf aufbauenden



Partnerübungen können wir dann alles ganz praktisch testen. Wer nicht wirklich konzentriert dabei ist, dem hält das Training am Partner schnell den Spiegel vor.

## Nur Übung macht den Meister

Angesichts der draußen noch sehr sommerlichen Temperaturen von 25°-30°C bleibt der Schweiß nicht aus. Die Pausen werden sehr begrüßt, zumal hier ein leckeres Petit Déjeuner (Frühstück) auf dem Place de l'Horloge lockt. Ach, wie herrlich kann das Leben sein, la vie en rose!

Erfrischt gehen wir danach frohgemut ins Dojo zurück und lassen uns weiter schmieden.

Grundschuleinheiten wechseln sich mit Kumitevarianten und Kata-Abläufen ab. Durch alles erkennen wir den roten Faden - und das Ziel. Unsere eigene Mitte.

In einer von Dieters Erklärungen kommt die Metapher klar zum Vorschein. Die Stärkung der eigenen Mitte hilft uns innerhalb des Dojos und außerhalb!

Wir schulen gleichzeitig unsere mentale Stabilität und können das Training symbolisch in entsprechenden Alltagssituationen gut anwenden. Wir können im Leben dem ein oder anderen Kampf aus dem Weg gehen. Was sowieso, so sagt Dieter, das Sinnvollste ist. Hierzu bedarf es vor allem der Gelassenheit und der inneren Sicherheit, welche sich im Training unter dem vorgegebenen Motto gut trainieren lassen. Doch manchmal mag ein Kampf unvermeidbar erscheinen. Und auch hier oder gerade dann kommt es besonders auf die Souveränität unseres Selbst an. Diese Anregungen geben noch viel Stoff für abendliche, philosophische Gesprächsrunden.

## Viel Training - viel Muße

Doch eines kommt trotz zwei Trainingseinheiten pro Tag (ca. 2,5 Std) nicht zu kurz - der Urlaub und

die Seele baumeln lassen. Jeden Tag gibt es ein anderes Programm. Beginnend mit Kultur in Avignon, danach ein herrlicher Ausflug an die schönsten Orte des Luberon, angefangen von L'Isle-sur-la-Sorgue, über Goult und danach zum berühmtesten Ort der Provence: Gordes. Es folgt die Camargue inkl. eines Badeaufenthalts in Saintes-Maries-de-la-Mer sowie eine Kajakfahrt auf der Gardon durch die berühmte altrömische Brücke Pont-du-Gard hindurch.

Südfrankreich ist für Dieter schon fast zur zweiten Heimat geworden. Zur Provence entwickelte sich im Laufe der Zeit eine besondere Liebesbeziehung. Es sind vor allem die Lebensart des „Laissez-faire“ sowie die romantischen kleinen Dörfer abseits des Tourismus, welche das Herz höher schlagen lassen. Menschen beobachten, mit Einheimischen plaudern, einfach „da hocke“. Das sind die Erholungsaspen im Wirbel des Alltags. Und genau das bekommen wir als Gruppe bestens vermittelt. Natürlich sind die Insider-Tipps heiß begehrt und so kommt es, dass unsere Gruppe von 15 Karatekas wie eine Familie auf Zeit die Tage genießt. Und abends sitzen wir meist unter lauschigen Platanen und sagen wie Goethe: „Ach Augenblick, verweile noch, du bist so schön!“

Doch auch die schönsten Momente fließen dahin und so heißt es am Freitag Mittag nach dem letzten Training Abschied nehmen. Von den Freunden, vom Dojo, von Careem, der extra noch vorbeikam, um Adieu zu sagen. Aber er sagte auch „À bientôt“, eine Einladung wiederzukommen. Er ist begeistert von der Karate-Energie, welche wir in sein Dojo brachten. Ein ideelles Andenken bekommen alle noch zum Schluss: Ein Galet mit der Inschrift „KCT Avignon 2010“. Galets sind 7 Millionen Jahre alte Steine aus dem alten Rhone-Flußbett, auf welchem sich die Gegend westlich von Avignon befindet. Ein Symbol für Stärke und Beständigkeit.

„À bientôt, Dieter. Wir wollen wiederkommen!“

## Südwestdeutsche Meisterschaft 2010 in Wiebelskirchen

In diesem Jahr fand die Südwestdeutsche Meisterschaft im saarländischen Wiebelskirchen statt. Es war eine Meisterschaft mit der wohl geringsten Teilnehmerzahl der letzten Jahre; nur 130 Teilnehmer hatten gemeldet. Die Folge war, dass einige Gruppen nicht besetzt werden konnten.

Wir, das JKA Dojo –hatsuun jindo-Wiebelskirchen richteten mit dieser Veranstaltung unsere erste Meisterschaft aus.

Wir waren für die Hilfe bei der Kampfrichtertischbesetzung, welche vom JKA Dojo Saarbrücken und dem Dojo Shotokan Saarbrücken übernommen wurde, sehr dankbar. Ihre Erfahrung trug für den reibungslosen Ablauf der Meisterschaft in besonderem Maße bei.

Die übersichtlich gestalteten Teilnehmerlisten, auf denen sich die Teilnehmer nach dem Eintreffen ohne Gedränge einen Überblick über die Pools verschaffen konnten, sorgten für einen entspannten Beginn der Meisterschaft.

Die Kämpfe wurden auf zwei Kampfflächen ausgetragen. Nach einer kurzen Mittagspause folgten die Finale in Kata und Kumite, so dass am frühen Nachmittag alle Sieger feststanden.

Besonders hervorzuheben waren die angereisten Karateka aus Köln und Homburg. So standen sich in der Hauptklasse im Kumite-Finale Till Schäberle (Tsunami Köln) und Markus Stäudel (Dojo Homburg) gegenüber. Till Schäberle mit wohl der weitesten Anreise gewann mit zwei Waza-ari. Erfreulich für uns war, dass sich

Edgar Lutz (hatsuun jindo Wiebelskirchen) mit Khaled Allouch (Dojo Homburg) den 3. Platz teilten. Schäberle wurde im Kata-Shiai zweiter.

Ebenfalls den 1. Platz in Kata und 3. Platz im Kumite erkämpfte sich Laura-Lena Volk aus unserem Heimatverein.

Positiv ist auch zu erwähnen, dass technisch sehr gute Leistungen gezeigt wurden, so dass viele Karateka in Kata und Kumite damit belohnt wurden, dass sie sich in beiden Kategorien vordere Plätze sichern konnten. So zum Beispiel Sarah Ernst (Dojo Wiesbaden) 1. Platz Kata und 2. Platz Kumite, Sascha Schitz (Bad König) 1. Platz Kata und 1. Platz Kumite, Nadja Stuchlik (Dojo Homburg) 1. Platz Kata und 1. Platz Kumite und Dennis Klassen (TV Remagen) 1. Platz Kata und 2. Platz Kumite. Leider kam es in der Gruppe der 12-13 J. Jungen beim Kumite zu mehreren Disqualifikationen, so dass nur die ersten zwei Plätze belegt werden konnten.

Zum Abschluss bedanke sich Dojoleiter Gisbert Raber bei allen Helfern, den Eltern und Mitgliedern, ohne die ein solches Ereignis nicht zu meistern gewesen wäre. Besonderen Dank ergeht an das JKA Dojo Saarbrücken und Dojo Shotokan Saarbrücken für die tatkräftige Unterstützung.

**Andrea Glaub** (JKA Dojo –hatsuun jindo- Wiebelskirchen)



# Jubiläumslehrgang von Risto Kiiskilä in Frankfurt

## 40 Jahre Karate- wenn das kein Grund zum Feiern ist!

Es war eine Ehrensache, dass DJKB-Instructor Risto Kiiskilä es sich nicht nehmen ließ, anlässlich dieses Ereignisses einen Karate-Lehrgang der Extraklasse auszurichten. Am Samstag, den 02.10. und dem darauffolgenden Sonntag wandelten rund 50 Karateweltmeister, Finnlandfans und Karate-Breitensportler gemeinsam auf dem Rist-do. Wie üblich zog es nicht nur Ortsansässige zum Lehrgang, der diesmal in der Wintersporthalle auf dem Gelände des Bundesligisten Eintracht Frankfurt stattfand, sondern auch Karatebegeisterte aus vielen Teilen der Bundesrepublik und sogar aus Estland! Aus Ristos finnischer Heimat war zwar niemand vertreten - aber ich bin sicher, dass sein Jubiläum dort vor Ort in Kürze gebührend nachgefeiert wird!

Vor dem Trainingspensum am Samstag hatten die meisten von uns wohl einen gehörigen Respekt: Insgesamt hatten wir an einem Nachmittag drei Trainingseinheiten durchzustehen!

Die erste Einheit startete mit dem Risto-Powerpack! Nach Ristos Ansicht ist es nicht sinnvoll, sich mit Standardgymnastik oder -aufwärmübungen auf das Training vorzubereiten. Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich auch mit karatespezifischen Bewegungen aufzuwärmen - die dabei auch noch die Koordination und die Bewegungsabläufe schulen. "Wer zum Aufwärmen den Hampelmann macht, wird selbst zum Hampelmann", so seine Devise. Beweglichkeit im Oberkörper, Drehung der Hüfte mit oder ohne Vorbewegung oder Tsuki - bereits nach einer Viertelstunde klebte mir der Gi am Körper!

Als nächstes gab es zahlreiche Risto-Basics, bei denen es sich immer wieder lohnt, sich auf neue Aspekte zu stürzen - oder bestimmte Dinge einfach noch mal zu vertiefen. Bei jedem Risto-Training fällt mir

doch eine weitere Kleinigkeit auf, die mir bisher wegen der Fülle von Informationen entgangen war! Freute ich mich diesmal besonders darüber, dass mir die geforderten Hüftbewegungen inzwischen etwas besser gelangen, so hatte ich jetzt eine neue Erkenntnis bei einer Mae-Geri-Vorübung: Im Stand hinten anfersen und die Knie aneinander! Den Hinweis „Knie aneinander“, so Risto, sollte man es auch den Anfängern geben, wenn sie sich im Zenkutsu-Dachi fortbewegen sollten - fügten sie die Knie aneinander, könnten sie nicht "breitbeinig" vorlaufen. Natürlich! Die Mae-Geri-Vorübung wurde aber noch verfeinert: Als nächstes sollten wir den Hüftknochen des Beins, welches gleich den Tritt ausführen soll, nach vorne stoßen - und dann das Bein wieder absetzen. Dies wiederholten wir so oft, dass ich ernsthafte Bedenken hatte, wie ich mit dem Muskelpaket am Hintern nach dem Duschen wieder in meine Jeans kommen sollte! Und in der letzten Konsequenz kam dann, quasi von selbst, noch der Kick an sich - der so fast zur Nebensache geworden war!

Auch "Tsuki-Bunkai" war wieder Bestandteil dieses Trainings: "Tsuki Bunkai ist, wenn man den Tsuki so macht, dass er funktioniert", so der Sensei. Der Schwerpunkt lag diesmal auf der Bewegung über das Standbein hinweg. Risto konnte ganz einfach erklären, wo bei den meisten von uns der Fehler lag: "In den alten Karatebüchern sieht man die Vorwärtsbewegung im Zenkutsu-Dachi immer auf drei Zeiten, die jeweils mit einem Bild hinterlegt sind. Zeit eins: Stand im Zenkutsu-Dachi mit Tsuki, Zeit zwei: Füße parallel nebeneinander und Zeit drei: ein Schritt vor im Zenkutsu-Dachi und Tsuki mit dem anderen Arm." Was denn als Beschreibung stets unter dem Bild stehen würde, fragte Risto in die Menge. Es kamen ein paar Vorschläge, die Auflösung dann aber von ihm selber: "Bewegung über das Standbein hinaus." Also nicht in der Mitte stoppen. Wir waren bisher also

nur zu schwer von Begriff gewesen, die Bilder mit dem Untertitel richtig in Verbindung zu bringen! Natürlich gab es zahlreiche Übungen zu diesem Thema, die ich am Besten noch einmal im heimatischen Training vertiefen werde.

Die Pause bis zur zweiten Einheit ging mit dem Begrüßen der vielen Karatefreunde und einem kleinen Snack viel zu schnell vorbei!

In der zweiten Einheit hatten wir das Vergnügen, in zwei Gruppen von je einem Weltmeister trainiert zu werden: Risto-Schüler Emanuele Bisceglie brachte uns die Unsu bei und sein Kollege Giovanni Machitella schulte die Braungurte im "Flug der Schwalbe", der Empi. Emanuele filetierte für uns die Kata in mundgerechte Häppchen, an denen wir zum Teil ganz schön zu kauen hatten! Dann ging es natürlich "aufs Ganze", wobei es uns Emanuele überließ, ob wir den Sprung ganz ausführten, oder nur andeuteten. Danke, dafür!

Puh, das war aber jetzt schon ordentlich trainiert! Und das Mittagstief war wie nix weggeschnupft! Die letzte Einheit begann für uns um 17.00 Uhr, zu einer Zeit, zu der manch anderer Lehrgang bereits zu Ende ist. Wir verfeinerten jetzt das Kumite á la Risto, der stets den Schwerpunkt auf das Jiju-Ippon-Kumite, also den Halbfreikampf, legt. Dieser Übergang zur freien Bewegung ist laut Risto ungemein wichtig und wird häufig zu wenig und zu unsauber trainiert. Wir übten ganz viel "BElasten und ENTlasten" mit Tai Sabaki und Suri Ashi nach links, nach hinten und nach rechts. Meine Trainingsschwerpunkte werden in den kommenden Wochen das schnelle Zurückziehen des vorderen Fußes sowie "Hüfte hoch beim Block" sein. Gleichzeitig werde ich versuchen, darauf zu achten, dass der Block und das Hikite zusammen mit dem Gleit-Stopp des vorderen Fußes einhergehen.

Der Abend stand dann im Zeichen



des Jubiläums. Risto wurde reich beschenkt, nicht nur im Namen des DJKB-Präsidiiums, das ihm eine Einladung zur Karate-WM 2011 nach Thailand, bei der Emanuele und Giovanni vor den Augen ihres Senseis hoffentlich ihre Titel verteidigen werden, aussprach! Einige treue Helfer aus Ristos Dojo KD-Ippon (allen voran Sandra und Birgit) hatten ein tolles Buffet gezaubert und außerdem gab es Freibier für alle! Leider mussten wir bereits um 22 Uhr aus der Wintersporthalle hinaus. Ein Teil der Gruppe feierte dann noch in Ristos Dojo weiter.

Gut, dass ich am nächsten Morgen sage und schreibe bis 9 Uhr ausschlafen und mich dann am umfangreichen Hotel-Frühstücksbuffet stärken konnte! So hatte ich ab halb 12 wieder einige Energie für die letzte Einheit, die für mich der Höhepunkt des Lehrgangs war: Wir bildeten drei Gruppen und wurden - wieder von Ristos Schülern - in der Kata Hokkyokuko ("Polarlicht", auf Finnisch: Revontulet) unterwiesen. Diese anspruchsvolle Halbfreikampfkata hat mit ihren recht freien Bewegungen und ihren vielen Gleit- und Wechselschritten einen ganz besonderen Reiz! Der Trainer meiner Gruppe, Sven Lorant, hatte mit uns (mit mir) seine liebe Mühe! Zum Glück habe ich die Kata auf einer DVD, die ich wie einen Schatz hüte und mir in den nächsten Wochen noch einmal in Ruhe zu Gemüte führen werde.

Der Lehrgang war also rundum gelungen und machte mir wieder unmissverständlich klar, dass ich leider viel zu weit weg wohne von Frankfurt, dem Zentrum meiner ganz persönlichen kleinen Karate-Erleuchtung. Wie schade, dass ich im Januar wieder nicht an der Risto-Intensiv-Woche teilnehmen kann! Wirklich bedauerlich auch, dass mir so nicht regelmäßig jemand den richtigen Weg zeigen kann und ich wie halb blind den Rist-do entlanglaufe. Aber ich habe das Gefühl, dass es um mich herum langsam etwas heller wird und ich alles etwas klarer sehe. Eventuell geht mir ja eines Tages auch mal ein Licht auf - vielleicht sogar ein "Polarlicht"?

**Andrea Haeusler, SKDM**

## Mallorca-Lehrgang 2010 mit Erwin Querl



Ende September war es wieder soweit, die Tage wurden kürzer und kälter, der Herbst schickte seine Vorboten ins Land. Daher zog es 15 Karateka mit Trainer Erwin Querl auf die sonnige Mittelmeerinsel Mallorca.

Die meisten starteten von Düsseldorf aus gen Süden, aber auch aus München und Stuttgart reisten einige Karateka nach Mallorca. Ettliche hatten auch ihre Partner und Kinder mitgebracht, die dann erholsame Tage am Strand und in der Sonne verbrachten, während die anderen schwitzten.

Abends im Hotel angekommen, instruierte uns Erwin erst einmal, was uns in den kommenden 7 Tagen erwarten würde: Ein Training vor dem Frühstück im hoteleigenen Dojo und eine Trainingseinheit nachmittags am Strand, wobei ein Nachmittag trainingsfrei wäre, damit man die Insel auch ohne Zeitdruck erkunden könnte.

So standen wir dann am nächsten Morgen frisch und freudig alle pünktlich im Dojo und das Training konnte beginnen. Ten-no-Kata und verschiedene Kumite-Formen waren das Thema der Woche. Erwin demonstrierte zunächst die einfache Form der Ten-no-Kata ohne Partner und spornte uns immer wieder an, auf alle Feinheiten zu achten und unsere Schnelligkeit und Aufmerksamkeit zu verbessern.

Im Laufe der Woche wurde dann die Ten-no-Kata am Partner und mit verschiedenen Distanzen geübt. Erwin verlangte klare und gezielte Angriffe immer wieder aufs Neue, damit der abwehrende Partner auch einen triftigen Grund hat abzuwehren und zu einem perfekten Block gezwungen ist. „Nicht nur die Arme hinhalten!“ hieß es.

Dazu kamen im Laufe der Woche noch weitere Kumite-Formen wie Kihon Ippon, Kaeshi Ippon, Jyu Ippon, Okuri Ippon und Happo Kumite. Erwin legte viel Wert auf ein korrektes Üben. Jede der Kumite-Formen bringt den Trainierenden immer näher an den Freikampf heran und muss deswegen sehr sorgfältig ausgeführt werden.

So wurde im Jyu Ippon Kumite immer wieder in einer großen Distanz begonnen, sobald die ideale Angriffsdistanz erreicht war, wurde der Angriff durchgeführt und der Verteidiger glitt aus dem Angriff heraus, dann zum Kontern wieder herein und direkt wieder heraus. Danach wurde die

## Mallorca-Lehrgang 2010 mit Erwin Querl

Anfangsdistanz wieder aufgebaut und der nächste Angriff konnte gestartet werden.

Das Strandtraining stand unter dem Motto Heian Sandan mit Bo. Alle Techniken wurden mit einem Bo als verlängertem Arm durchgeführt. Hier musste Erwin doch einige Geduld mit uns aufbringen, da diese Übungsform für alle neu und ungewohnt war.

An unserem freien Nachmittag erkundeten die meisten Gruppenmitglieder, verteilt auf drei Autos, die Insel. Wir sahen uns arabische Gärten an, fuhren eine serpentinreiche Bergstraße mit phantastischen Ausblicken aufs Meer und die Steilküste und ließen den Abend in einer kleinen Bucht mit türkisblauem Wasser und 25°C Meerestemperatur ausklingen. Andere wanderten, machten eine Bustour oder mieteten sich einen Roller und ließen sich dabei den Fahrtwind um die Nase wehen. Im Hotel konnten wir sogar die Gi's

zum Waschen abgeben, die wir am Tag darauf dann strahlendweiss wieder tragen konnten.

Den letzten Abend verbrachten wir alle traditionell in einem mallorquinesischen Restaurant bei Spanferkel und Fisch, wobei Erwin allen Trainierenden noch ein paar Tipps für die Zukunft mit auf den Weg gab.

Pünktlich zu unserer Abreise setzte dann das herbstliche Mittelmeerwetter ein und der Bus brachte uns im warmen Regen nach sieben anstrengenden aber schönen Tagen nach Palma zum Flughafen.

**Alexander Raitz von Frenzt**



## HKC-Magdeburg spendet für "Stolpersteine"

Der "Hatssun Jindo" Karate-Club Magdeburg-Barleben e. V., welcher sein Dojo in Magdeburg-Neu-Olvenstedt hat, hatte am 24.04.2010 in der Mittellandhalle in Barleben die Deutsche Meisterschaft Junioren/Senioren des DJKB ausgerichtet. Ein großes Event unter der Schirmherrschaft von Landrat Webel.



Vertreter des HKC Magdeburg bei der Scheckübergabe



Beim Finale der Deutschen Meisterschaft, an dem auch (stellvertretend für den Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Magdeburg) Herr Dr. Koch teilnahm, versprach die Vorsitzende des HKC, dass die Eintrittsgelder in Stolpersteine zur Erinnerung an das Schicksal Magdeburg Opfer des Nationalsozialismus fließen sollten.

Nunmehr war es so weit und ein symbolischer Scheck in Höhe von 405,00 wurde am 18.10. in einer der Junioren/Senioren-Karate-Trainingsgruppen an Frau Zachhuber vom Kulturbüro der Landeshauptstadt Magdeburg und Stadtrat Alfred Westphal übergeben.

## Geschichte eines Ochi-Lehrgangs

Wie habt Ihr das geschafft? Das war eine häufige Frage auf dem Lehrgang. So einfach in drei Sätzen konnten wir das nicht beantworten.

Die Vorgeschichte ist etwas länger, daher muss ich mich kurz fassen.

2010 feiert der VfL-Wathlingen sein 100-jähriges Bestehen, unsere Abteilung ihr 10-jähriges. Alle Sparten, so auch wir, sollten für die geplanten Jubiläums-Events Vorschläge machen. Das war bereits vor 2 1/2 Jahren. Ein Lehrgang mit unserem „Chef“ war da natürlich die erste Wahl.

Lehrgangsausrichtungs-Erfahrung hatten wir ja schon. Thomas Schulze und Kirsten Manske sind seit 8 Jahren regelmäßig im März für einen Samstag bei uns.

Nun ging es daran, einen Termin zu bekommen, was dann durch intensive Unterstützung unseres Mentors Riad Kheirallah (KD-Hannover) letztlich gelang, so dass unser bewährtes Orga-Team endlich loslegen konnte.

Auf den Euro brauchten wir nicht zu schauen, denn es gab für diese wichtige Jubiläumsveranstaltung vom Spartenverein einen auskömmlichen Zuschuss, der sich nach der Mitgliederstärke der Abteilung berechnete.

Auch die Halle für den Lehrgang zu reservieren und als Übernachtungshalle zu nutzen war, nachdem unsere Kindertrainerin Rita Fiedler extra einen Behördentag dafür eingelegt hatte, kein Problem.

Einiges lief dann im Frühjahr dieses Jahres in unserem Dojo dann aber doch schief. Unser bewährter „Thomas und Kirsten-Lehrgang“ konnte wegen einer Überbuchung der Halle nicht stattfinden, da auch keine Ausweichhalle vorhanden war.

Jetzt ging es darum, zwei Tage vor dem Termin einen Lehrgang erfolgreich abzusagen. Dank E-mail und Telefon war das in 3 Stunden geschafft, so dass nur 8 Karateka am Samstag vergeblich anreisten. Mit einem reichhaltigen Frühstück und einer Freikarte für unseren Ochi-Lehrgang konnten wir die Gemüter besänftigen.

Die letzte ernsthafte, unmittelbar unseren großen Lehrgang betreffende Widrigkeit offenbarte sich uns im März. Zufällig hatte einer unserer Karatekas im Gemeinderat eine Einladung zu einem Spaßfußballturnier erhalten.

Diese Großveranstaltung sollte direkt parallel zu unserem Ochi-Lehrgang in 150 Meter Entfernung stattfinden, mit der für Fußballturniere üblichen Geräuschkulisse.

Das war zunächst ein Schock, denn das wollten wir unseren Lehrgangsgästen und besonders Ochi Sensei nicht zumuten.

Mangelnde Koordination im Spartenverein hatte zu dieser ungünstigen Ballung von Jubiläumsevents an einem Wochenende geführt. Da von uns aus gute Verbindungen zur Fußballabteilung bestehen, konnte das Turnier unter der Bedingung, dass wir auch eine Mannschaft stellen, auf einen anderen Termin verlegt



werden. In der Folge gab es keine nennenswerten Komplikationen mehr.

Ochi Senseis reiste bereits am Freitag mit der Bahn an. Sein Zug kam etwas verspätet, da einige Menschen sich mit diffusen Absichten neben und auf den Gleisen befanden. Einige Züge mussten daher auf freier Strecke halten.

Die fast sprichwörtliche gute Laune hatte der Chef im Gepäck. Ein gemütliches Spargeessen im kleinen Kreis im Landgasthof (die Wirtin wird sich wahrscheinlich immer noch fragen, wer denn der freundliche ältere Herr mit dem langen Bart wohl gewesen ist!) und der Freitagabend war geschafft.

Der Samstagmorgen begann mit strahlendem Sonnenschein. Ab 8.00 Uhr war das Orga-Team bereits dabei alles aufzubauen und vorzubereiten. Um 9.30 begann sich die Halle zu füllen, die meisten Dojo aus der Region hatten zugesagt auch Ochi Sensei erschien wie immer pünktlich und wurde durch den Vorsitzenden des Spartenvereins, Herrn Dr. F. Pätzold, willkommengeheißt. Als Begrüßungsgeschenk übereichte er unserm Chef ein Buch-Präsent „100 Jahre VfL-Wathlingen“. Jetzt konnte es endlich losgehen und alles lief wie gewohnt.

Schweißtreibender Unterricht mit hohen koordinativen Ansprüchen und ein Shihan der sich über alle Fehler freute und geduldig verbesserte. Die Kinder waren fasziniert von Ochi. Einer der Knirpse:“



Du Ochi, du musst ichi, ni, san zählen, nich ans, zwa, dra..!“! Der Ratschlag wurde spontan umgesetzt. Unsere Lehrgangsfete schrumpfte letztlich zu einer gemütlichen Runde, da die meisten es aufgrund der geringen Anreisentfernung vorzogen, nach Hause zu fahren, um am nächsten Tag frisch und erholt wiederzukommen.  
Der harte Kern fachsimpelte und spaßte noch bis spät nach Mitternacht.

Auch Ochi Sensei hielt durch bis zum Schluss und bestand darauf, trotz Angebot ihn zu begleiten, alleine durch die dunkle Nacht (die Straßenbeleuchtung war bereits ausgestellt) den Weg zurück zur Pension (1000m) zu gehen, da er, wie er sagte, „nachts besonders gut sehen und hören könnte.“

Art leichtgemacht, einen erfolgreichen Lehrgang auszurichten. Die Resonanz der Teilnehmer und aus dem Spartenverein war durchgängig positiv und anerkennend. Selbst der Schulhausmeister, sonst eher ein Kritiker unserer Aktivitäten, schwärmte von diesem Jubi-Event!

### Resüme:

Ochi Sensei hat es uns durch seine freundliche, fast kameradschaftliche

OSS

Andreas

Shotokan-Karate-Dojo-Wathlingen

Am 09. und 10. Oktober war es endlich soweit. Alle 120 Karateka, die vorwiegend aus dem süddeutschen Raum angereist waren, freuten sich Julian Chees (mehrfacher Kata-Weltmeister) und Markus Rues (Bundesjugendtrainer) in Nagold willkommen zu heißen.

Der Samstagvormittag war in vier Trainingseinheiten gegliedert. Die Unterstufe (9.-5.Kyu) startet gegen ca 10.30 Uhr mit einer von Julian Chees geleiteten Trainingseinheit. Nach einem kurzen Aufwärmtraining setzte er seinen Schwerpunkt auf die korrekte und kraftvolle Ausführung der Katas Heian Shodan, Nidan, Sandan. Die Teilnehmer waren fasziniert, wie schnell und präzise Julian die Katas vorführte. Er beendete das Training mit dem Satz: „Das Geheimnis des Karate liegt in der Grundschule.“

Im Anschluss stand für Julian Chees das Training der Oberstufe auf dem Plan. Hier ließ er die hohe und anspruchsvolle Kata Gojushihu Sho üben.

Voller Motivation wollte er den Teilnehmern soviel Stoff vermitteln, so dass sich das Training um eine halbe Stunde verlängerte.

Der Nachmittag wurde von dem temperamentvollen Markus Rues geleitet. Zuerst war die Unterstufe wieder an der Reihe. Markus Rues zeigte mit seinen meisterhaften Techniken und seinem Kampfgeist die Faszination unserer Kampfkunst. Dabei vermittelte er schnelles Reaktionsvermögen und die kraftvolle Ausführung der Grundtechniken



## Lehrgang mit Markus Rues und Julian Chees

im Hinblick auf den Freikampf. Dazu verteilte er Gymnastikringe, die vor jeden Karateka gelegt wurden. Mit motivierenden Kommandos rief er die Zahlen zwischen 1-4. Jede Zahl stand für ein Angriffskommando. Später wurde diese Übung mit Verteidigungs-Kommandos durchgeführt. Am Ende entstand daraus ein kraftvolles und schnelles Kumite. Anschließend leitete er das Training der Oberstufe.

Nach dem Training wurden Kyuprüfungen abgehalten. Hierzu meldeten sich ca 30 Teilnehmer und nutzten die Chance, den nächst höheren Gürtel zu erlangen. Alle Karateka waren am Ende stolz, die Prüfung gemeistert zu haben. Nach einem lehrreichen Tag versammelten sich die meisten Teilnehmer, um den ersten Trainingstag gemütlich ausklingen zu lassen. Für die

Gäste gab es die Möglichkeit in der Bächlenhalle zu übernachten.

Der darauf folgende Lehrgangstag begann für alle Karateka gegen ca

9.30 mit einem gemeinsamen, intensiven Aufwärmtraining. Danach wurde in zwei Gruppen parallel trainiert.

In der Unterstufe übernahm Julian Chees das erste Training und vermittelte den Karateka in einer Stunde die Kata Heian Yondan. Er teilte die Kata in einzelne Segmente ein, bis am Ende alle stolz die Kata präsentieren konnten. Anschließend wechselten die Meister die Gruppen. Markus Rues, der zuvor mit der Oberstufe Freikampf trainiert hatte, präsentierte nun der Unterstufe die Grundtechniken des kraftvollen Freikampfes. Dabei war es wichtig, die richtige Körperbalance und Koordination zu halten. Mit einem gemeinsamen kräftigen Kiai wurde der Lehrgang beendet.

Anika Wahr

# Kumite - Lehrgang mit

**Britt Weingand und Detlef Krüger**



Wie bereits im letzten Jahr zog es den Kumite-Spezialisten Detlef Krüger aus dem hohen Norden (zumindest aus unserer Sicht...) wieder ins beschauliche Bühlertal, um zusammen mit Britt Weingand, eine der erfolgreichsten Athletinnen unseres Verbandes, in ihrem Heimatdojo einen speziellen Kumite-Lehrgang auszurichten. Neben den regelmäßigen Kumite-Lehrgängen unseres Bundesjugendtrainers, Markus Rues, sind dies meines Wissens nach die einzigen Lehrgänge, die explizit auf das Thema Jiyu-Kumite eingehen. Schade eigentlich, denn das Thema Kumite ist ja für das Karate nun mal nicht ganz unwichtig! Jeweils die Unter- und auch die Oberstufe kamen in den Genuss, einmal bei Britt und bei Detlef

trainieren zu können. Die Trainingseinheiten wurden jedes Mal begonnen mit Kumite-Kombinationen im Kihon, von einfachen bis hin zu komplexen Bewegungsabläufen. Danach wurden diese Übungen am Partner „getestet“ und somit auch die Koordinationsfähigkeit, das Timing und das Distanzempfinden geschult. Britt ging bei der Unterstufe auf das Kaeshi-Ippon-Kumite ein und variierte die Abwehr- und Kontertechniken, so dass einerseits kurz aus der Angriffslinie heraus abgewehrt wurde, um einen Gyaku-Tsuki-Konter setzen zu können, andererseits aus einer großen Distanz mit einer Fußtechnik abgeschlossen werden musste. Bei Detlef wurde die Reaktion des Angreifers geschult, indem die Aktion

vom Verteidiger ausging; bewegte sich der Verteidiger z. B. überraschend mit suri-ashi nach vorne musste der Angreifer sofort mit Gyaku-Tsuki reagieren und ihn abkontern, bewegte er sich zurück, folgte dem Gyaku-Tsuki-Angriff noch ein schneller Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein.

Ein schöner, lehrreicher Lehrgang, bei dem sich insbesondere die Unterstufe „gefahrlos“ dem wichtigen Thema Jiyu-Kumite annähern und die Oberstufe aus dem reichen Erfahrungsschatz dieser beiden Top-Athleten schöpfen konnte.

**Oss**  
**Hans-Jürgen Kaun**  
**JKA-Karate Dojo Calw e. V.**

# Ein Problem im Karatetraining: **Wachstumsschübe** im

## Warum beim Karatetraining Wachstumsschübe im Kindes- und Jugendalter zur besonderen

Wer kennt es nicht, aus eigener Erfahrung oder aus dem Kinder- und Jugendtraining: Man bekommt eine Sache tausendmal erklärt und die korrekte Umsetzung will einfach nicht funktionieren! Oder: Der Schüler scheint den Rat des Trainers einfach nicht korrekt befolgen zu können. Die Technik sieht trotz höchster Konzentration irgendwie "schluderhaft" und unharmonisch aus!

Dieser Artikel soll eine kurze Erklärung liefern, warum es Heranwachsenden trotz höchster Motivation und überdurchschnittlichem Trainingsfleiß in bestimmten Phasen schwer fällt, Karatetechniken harmonisch auszuführen und Anregungen zur Trainingsgestaltung während solcher Phasen geben.

Im Kinder- und Jugendbereich ist es besonders wichtig, einige anatomische & physiologische Gegebenheiten zu beachten! Dabei spielt vor allem das Längenwachstum und das damit verbundene Muskelungleichgewicht (muskuläre Dysbalance) eine entscheidende Rolle!

Das Vermögen der intermuskulären Koordination und die Feinabstimmung/Korrektur der Gelenkeinstellung im Raum ist während eines Wachstumsschubes vermindert.

Der Lagesinn (liefert Informationen über die Körperposition und die Stellung der Gelenke im Raum), der Kraftsinn (liefert Infos über den Spannungszustand von Muskeln und Sehnen) und der Bewegungssinn (wichtig für das

Bewegungsempfinden) geraten aus dem Gleichgewicht.

Diese 3 Sinne gehören zur Tiefensensibilität (Propriozeption). Propriozeptoren findet man unter anderem in der Muskulatur (Muskelspindeln) und den Sehnen (Golgi-Sehnenorgan).

Die Propriozeptoren der Muskeln und Sehnen sind spezielle Dehnungsrezeptoren, deren Aufgabe zusammengefasst darin besteht,

ständig die Muskellänge zu messen. Diese gemessenen Veränderungen werden von den dazugehörigen Nervenbahnen nach zentral weitergeleitet, um adäquat auf äußere Reize reagieren und eine Bewegung geschmeidig ausführen zu können.

Der oben beschriebene Prozess verläuft ständig ab und er ermöglicht es uns Karatekas, Stellungen und Techniken nach langer Übungsphase korrekt und ohne visuelle Kontrolle durchzuführen. Wir entwickeln also eine erhöhte Feinfühligkeit über die Stellung der Gelenke und unserer Körperposition im Raum.

Dies kann man vor allem im Vergleich von Anfängern mit Fortgeschrittenen bemerken. Einem Anfänger fällt es besonders schwer, eine Karatetechnik/-stellung nachzuzahlen und seine Gelenke korrekt und nur nach "Gefühl" im Raum einzustellen. Ein Fortgeschrittener macht dies in Sekundenschnelle ohne wirklich über seine Technik nachzudenken. Er kann dies aufgrund des intern sehr gut eingestellten Lage- und Bewegungsempfindens - also dem optimalen Zusammenwirken der Propriozeptoren mit dem Gehirn und der somit verstärkten synaptischen Vernetzung im Gehirn.

Als optimales Endergebnis ergibt dies beim fortgeschrittenen Karateka ein harmonisches und fließendes Zusammenspiel von einzelnen Muskelgruppen, die eine Technik/ Stellung oder einen Bewegungsübergang ausführen.

Im Erwachsenenalter, also nach Abschluss des Körperwachstums, können sich diese Rezeptoren allein ihrer oben genannte Aufgabe widmen und es fällt dem Übenden relativ einfach, sich neue Bewegungsabläufe anzutrainieren. Meist fehlt es nur an Kraft, die Techniken und Bewegungsübergänge stark auszuführen und in Stellungen lange tief stehen zu bleiben.

Beim heranwachsenden Karateka

(Anfänger sowie Fortgeschrittener), stellt das Kraftdefizit einiger Muskeln ebenfalls eine Herausforderung dar, es kommt jedoch noch das "Problem" der unkoordinierten Bewegungsausführung dazu, welches seine Ursachen unter anderem auch im Bereich Propriozeption hat.

Diese muskuläre Dysharmonie, welche vor allem während eines Wachstumsschubes zustande kommt, entsteht deshalb, weil die Hauptaufgabe der Muskeln nun in erster Linie darin besteht, sich der neuen Längensituation der Knochen anzupassen. Besonders bei extremen Wachstumsschüben (meist bei Jungen) wächst der Knochenapparat schneller als Muskel- und Hautgewebe. Muskeln stehen plötzlich unter Zug und Spannung/Dehnung (erhöhte Kraftsinn-Aktivität), dies schränkt die Aktivität des Lage- und Bewegungssinnes ein und somit gerät die intermuskuläre Koordination/ das optimale Zusammenspiel der Muskulatur ins Ungleichgewicht und erlernte Bewegungsausführungen wirken auf einmal wieder extrem unharmonisch.

Für den Trainingsaufbau bedeutet dies folgendes:

Man darf im Kinder- und Jugendtraining den Schüler keinesfalls zusätzlich unter psychischen Druck setzen (z.Bsp: Drohung mit Liegestützen, Strafübungen), wenn er wiederholt Bewegungsabläufe falsch ausführt und sollte stattdessen mit Motivation und Einfühlungsvermögen seinen Ehrgeiz am Training fördern und damit seine Freude am Karatetraining erhalten. Zusätzlich ist es wichtig, als Trainer den jungen Karateka aufzuklären, dass es sich bei dieser Situation nur um eine Phase handelt und diese vollkommen normal ist. Gerade im Kindes- und Jugendalter kann ein unbefriedigendes Übungsergebnis für den Schüler schnell zur Frustration führen und das Ende im



# Im Kindes- und Jugendalter

en Herausforderung für Trainer und Schüler werden können.

Karatesport bedeuten. Auch kann man als Übungsleiter während der „Akutphase“ das eigentliche Karatetraining durch allgemeines Ausdauer- und Krafttraining oder Selbstverteidigung ersetzen. Dabei ist besonders darauf zu achten, dass die Übungen variabel und vor allem

altersentsprechend gestaltet werden. Dies darf auch mal eine Woche nur „Konditions-Spiele“ bedeuten.

Susann Kuschel,  
Ausbildung an der Ersten  
Europäischen Schule für

Physiotherapie Kreischka,  
Leiterin Kinder- und Jugendbereich  
der Karateschule Mizu Nagare  
Dresden  
www.shotokan-karate.eu  
www.karatecoach.eu

## Karate vom Feinsten in Gießen

Karate vom Feinsten wurden den Lehrgangsteilnehmern am 25. und 26. September in Gießen geboten. Nach Gießen eingeladen hatte, erstmals wieder nach 9 Jahren, der Shotokan Karate Gießen. Gefolgt waren der Einladung über 60 Karateka aus befreundeten Dojo's. Der Auftakt des zweitägigen Lehrgangs gehörte dem Bundesstützpunkttrainer Andreas (AJ) Leitner. Andreas stellt in der Unterstufe Kime in den Mittelpunkt des Trainings.

Alle Techniken müssen mit Kime vorgetragen werden. Nur dann ist die Technik auch abgeschlossen und kann später im Wettkampf gewertet werden. „Kein Kime, keine Wertung“, lautet dann auch sein ständiger Ansporn an die Teilnehmer. Immer im Blick hatte Andreas die jüngsten Teilnehmer. Für die sollte der Lehrgang schließlich in guter Erinnerung bleiben und zum Besuch weiterer Lehrgänge animieren.

Die erste Einheit der „Großen“ wurde dann von Ronald (Ronny) Repp eröffnet. Gleich zu Anfang wies er darauf hin, dass jeder Lehrgang auch neue Einsichten und Erfahrungen bringen wird. Techniken, Situationen und Stellungen, die ungewöhnlich sind und über das übliche Training hinausgehen. „Wir sind hier zum Trainieren, also zum Üben. Wer übt wird Fehler machen.“ Sätze die sich im Verlauf der insgesamt zweieinhalb Stunden

Trainingszeit immer wieder bestätigten. Die Technik allein ist noch nicht hilfreich. Stellung zum Partner und richtiges Timing müssen koordiniert werden. Wie wichtig die Abwehrtechnik ist und was im Gegenangriff daraus gemacht werden kann, demonstrierte er in verschiedenen Varianten.



Im Partnertraining wurde dann das Gezeigte so gut wie möglich und mit vollem Einsatz umgesetzt.

In der zweiten Samstagseinheit wurden dann die Gruppen getauscht. Ronny erklärte den jungen Karatekas, dass nur immerwährendes Training zum Erfolg führt. Gerade Fußtechniken müssen ständig geübt und wiederholt werden. Die einzelnen Techniken sind nur dann korrekt ausgeführt, wenn Kraft und Dynamik zu einander passen. Durch regelmäßiges Training kann der Karateka die Techniken erlernen und sich seine körperliche Fitness erhalten.



In der Oberstufe wurde Andreas dann nicht müde immer wieder zu wiederholen, dass vor allem Kombinationen von Techniken zum Erfolg führen. „Den Partner unter Druck setzen, mit drei, vier oder sogar fünf Techniken“, lautete sein Motto. „Als taktische Maßnahme den Gegner aus der Kampffläche treiben!“ Der Abschluss des schweißtreibenden Trainings war natürlich Ronny am Sonntag vorbehalten. Er forderte schnelle Beine. Wer dem Angriff ausweicht, braucht die Abwehrbewegung der Hände nur zur Kontrolle und kann hieraus schnell seinen Gegenangriff starten. Der Block mit Kontakt ist die Notbremse.

Abschließend lud Ronny alle Teilnehmer ein zum Jubiläumslehrgang 2011 des Shotokan Karate Gießen.

**Michael Rose**

# Kambodscha-Reise

von Sensei Ochi und seiner 85-jährigen Schwester



In diesem Sommer hat sich Sensei Ochi etwas Besonderes einfallen lassen: zum 85. Geburtstag seiner Schwester, Frau Ochi (zufällig heißt der Mann seiner Schwester auch Ochi), hat er sie zu einer Reise nach Kambodscha eingeladen.

In Anbetracht des hohen Alters seiner Schwester könnte dies ihre letzte Chance sein, eine so lange Reise machen zu können. Sensei Ochis Wahl, seiner Schwester die Welt zu zeigen, fiel auf Kambodscha. Für mich bedeutete es gleichzeitig eine große Verpflichtung und Ehre, diese Tour zu organisieren.

Während der ersten fünf Tage lernte Frau Ochi die großartige Khmer-Kultur in Angkor kennen. Wir wohnen zur dieser Zeit im bekannten luxuriösen Hotel „Bophar Angkor“, das einem Jugendfreund von mir gehört. Nach diesem kulturellen Highlight fuhren wir mit einem Schnellboot über den großen See „Tonle Sap“ nach Phnom Penh. Hier organisierte ich ein Karate-Training mit Mitgliedern des CKO, der inzwischen schon über 2.000 Mitglieder hat, in der großen Halle eines kambodschanischen Stadions. Dieser Verband wurde von Sensei Ochi und mir gegründet; deshalb heißt er auch Cambodia-Ochi-Somantha-Karate-Organization (COSKO).

Nachdem die Karatekas die Halle betreten hatten, grüßten sie Sensei

Ochi nicht mit stehender Verbeugung, sondern sitzend im Zazen mit lang andauernder Ehrerbietung, fast wie einen König. Diese Art von Ehrfurchtsbekundung kannten Sensei Ochi und seine Schwester nicht. Nicht nur Sensei Ochi war angetan, sondern seine Schwester war sichtlich stolz auf ihren Bruder. Das Training verlief identisch mit dem uns bekannten. Die kambodschanischen Karatekas zeigten sich sehr gelenkig, was aber nicht über die fehlende starke Basis (Unterteil des Körpers) hinweg täuschen konnte. Dies bestätigte meine Erfahrungen, da ich Wochen zuvor auch Training gegeben hatte. Nach dem obligatorischen Fotografieren und Fachsimpeln wurde der Vorstand des CKO von Sensei Ochi zum Essen eingeladen. Das Essen wurde durch eine schöne Gesangseinlage von Sensei Ochi und seiner Schwester unterbrochen; man erhielt den Eindruck, dass sich das Geschwisterpaar außerordentlich gut versteht.

Da Sensei Ochi noch nie in Kambodscha am Meer war, habe ich die Reise dorthin für 2 Tage angesetzt. Wir wohnten in einem Hotel direkt am Strand und genossen die herrliche Atmosphäre. Am nächsten Tag hielten wir uns am Wildstrand von Sihanoukville auf; auch hier genoss Frau Ochi die professionellen Massagen. An diesem Strand gibt es einfache, aber volleingerichtete Hütten für 8,- bis 10,- US

Dollars zu mieten. Wenn man die Tür der Hütte öffnet, steht man direkt am Wasser. Sensei Ochi war so begeistert, dass er hier bei seinem nächsten Aufenthalt wohnen möchte.

Danach ging die Reise weiter nach Bangkok (für 3 Tage). Hier folgten wir der Einladung von Sensei Omura, Bangkok auch „by night“ zu besichtigen. Sensei Omura hatte mich zum Schluss allein in das japanische Bistro seiner Frau eingeladen, wo wir uns über den kommenden Advent-Lehrgang in Troisdorf sowie über die JKA-Weltmeisterschaft 2011 in Bangkok (25. August 2011) unterhielten. Ich freue mich besonders über seine Einladung an den CKO, bei dieser JKA-Weltmeisterschaft teilzunehmen. Für die große Gastfreundschaft von Sensei Omura möchten wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken. Zum Schluss der Reise betonte die Schwester von Sensei Ochi, dass ihr das Land Kambodscha mit seinen Menschen sehr gut gefallen hat. Besonders beeindruckt zeigt sie sich von der immer noch sehr traditionellen Lebensart, vom Respekt und der Höflichkeit der Menschen. Diese Eindrücke hielt sie in einem Reisetagebuch fest. Natürlich bin ich sehr stolz auf ihr Urteil und auf ihre Einladung an mich zu einem Japan Besuch.

**Somantha Roewing**



# DJKB- Instructor T. Osterkamp im KD Tokon

Nach dem 2009 umzugsbedingt kein Lehrgang mit Toribio in Frankfurt stattfand, konnten wir im August 2010 in unserem neuen Dojo in Frankfurt/Harheim, Toribio bereits zum 15. Mal zu einem Lehrgang einladen. Harheim, am nördlichen Stadtrand Frankfurts gelegen, gehört zwar zu Frankfurt, ist aber ein Dorf am Rande der Großstadt. Das neue Dojo in Harheim bietet mehr Platz und dieser war auch notwendig, um den zahlreichen Teilnehmern optimale Trainingsbedingungen zu bieten.

Wer Toribio und seine Lehrgänge kennt, weiß was ihn erwartet: Das Einfordern exakter Techniken in Grundschule, Kata und Kumite. Viel Training mit dem Partner war angesagt und - auch das ist typisch für das Training bei Toribio - in hoher Wiederholungszahl.

Ein weiterer Schwerpunkt bildete die Kata Niju Shiho, die auch in hoher Wiederholungszahl, trainiert wurde.

Das gemeinsame Essen am Samstagabend durfte natürlich nicht fehlen und so ist es immer wieder schön mit alten Freunden nicht nur zu trainieren, sondern auch in geselliger Runde zu sitzen.

Uns hat es wieder Spaß gemacht und der Termin für das nächste Jahr steht. Auf ein Wiedersehen Ende August 2011.

**Oss J. Schertel**  
**KD Tokon e.V.**

# Kampfrichterlehrgang in Hannover

Jeder aktive oder ehemalige Wettkämpfer kennt diese Situation, jeder Zuschauer auch und jeder Kampfrichter wünschte sich, dass es sie nicht gäbe...

Aka greift mit Kizami-Zuki Gyaku-Zuki an. Shiro bleibt gelassen und kontert zwischen beiden Techniken mit Gyaku-Zuki Chudan. Zwei Kampfrichter zeigen Shiro, einer Aka, der vierte hat nichts gesehen. Genau diese Situation stellte der Kölner Bundeskampfrichter Jörg Reuß zum Kampfrichterlehrgang am 09. Oktober in Hannover in den Focus der Ausbildung. Da unser Kampfrichterreferent Udo Meyer an diesem Wochenende seinen 60. Geburtstag feierte - herzlichen Glückwunsch noch einmal auf diesem Wege vom gesamten Kampfrichterteam! -, erklärte Jörg sich bereit, die Leitung des Lehrgangs zu übernehmen. Nach einem kurzen theoretischen Teil ging es recht schnell ins Dojo. Jörg hatte schon im Vorfeld Tischbesetzung und einige Wettkämpfer der Nord-DM mit zur Ausbildung gebeten. So konnten wir uns gemeinsam sehr intensiv dem Thema „Blickwinkel“ widmen.

Anfangs wurde die Durchführung von Kihon-Ippon- und Jiyu-Ippon-Kumite simuliert. Neben der eigenen Unsicherheit bei der Ausführung der Gesten fiel besonders auf, dass die Tischbesetzung die Hälfte der Anweisungen nicht mitbekam. Zum einen sprachen die Kampfrichter zu leise, zum anderen wurden die Gesten zu schnell und ungenau ausgeführt. Hier ist zukünftig mehr Teamarbeit zwischen Tischbesetzung und Mattenleiter gefragt.

Danach sollte das „Auge“ der Kampfrichter geschult werden. In kleinen Teams wurden durch die Wettkämpfer immer wieder Deai-Situationen simuliert, wobei die Kampfrichter schnell Entscheidungen zu treffen hatten. Durch ständiges Wechseln der Plätze wurde der Blickwinkel auf die jeweilige Aktion immer wieder verändert. Schnell war klar, dass sich dadurch auch die Sicht auf die Dinge änderte. Mal war ein Ellbogen im Blickfeld und man konnte den Gyaku-Zuki nicht im Ziel sehen. Also musste man den Kizami-Zuki werten. Oder man sah den Gyaku-Zuki im Ziel, der Kampfrichter daneben sah ihn vorbei. Und wenn beide getroffen hatten, war dann ja noch die Gretchenfrage zu beantworten: Wer war zuerst?

Im Wettkampf wird es immer einen Gewinner und einen Verlierer geben. Wenn ein Kampf sehr ausgeglichen ist und ausgerechnet durch eine Deai-Situation entschieden wird, ist das für den Verlierer natürlich doppelt bitter. Aber in den wenigsten Fällen trägt der Kampfrichter die Schuld am Ausgang des Kampfes. Sicher sind Entscheidungen strittig, aber jeder Kampfrichter hat gute Gründe für seine Bewertungen und fällt sie nach bestem Wissen und Gewissen. Und damit alles so fair wie möglich abläuft, sitzt ja auch auf jeder Ecke der Kampffläche ein Kampfrichter. Und jeder sieht halt etwas Anderes. Zu dieser Einsicht sind jedenfalls alle Teilnehmer der Kampfrichterausbildung, die Wettkämpfer und die Tischbesetzungen, die uns so gut unterstützt haben, gekommen. Probiert doch selbst einfach mal im Dojo aus, Deai-Situationen zu bewerten. Und wir Kampfrichter würden uns sehr freuen, wenn in Zukunft die eine oder andere Entscheidung von den Aktiven, ihren Trainern und auch den Zuschauern mit mehr Verständnis und Toleranz akzeptiert würde.

**Dirk Leiding**



# Schwedischer JKA-Instruct

Wenn man sich als s?dwestdeutscher Karateka entschließt, nach Schweden auszuwandern, erkennt man schnell, wie verwöhnt man doch in der alten Heimat war, was das Angebot an guten Shotokan-Lehrgängen anbelangt.

Da freut es einen dann ganz besonders, wenn man die Möglichkeit geboten bekommt, an einem Instructor-Lehrgang der schwedischen JKA teilzunehmen.

Und so machte ich mich denn Ende August mit dem Geruch von Herbst in der Luft auf den Weg nach Järvsö, einem kleinen Ort in der Bilderbuchlandschaft des mittelschwedischen Hälsinglandes.

Der Lehrgang fand im Nordsjögården, einem ehemaligen Gehöft statt, das auch schon als Entziehungsanstalt gedient hat, aber heute als Jugendherberge und Konferenzzentrum betrieben wird.

Traditionell richtet hier der „Ljusdahls Shotokan Karateklubb“ nach der langen schwedischen Sommerpause einen Instructor-Lehrgang als Saison-Auftakt f?r die Dojo-Leiter und Trainer Mittelschwedens aus.

Die Leitung oblag wie immer Sensei Björn Gr?nstein, seit vielen Jahren schwedischer Nationaltrainer.

Wer bei den deutschen Instructor-Lehrgängen einen familiären Hauch versp?rt, muss die schwedische Variante als höchst intim empfinden: Zum Auftakttraining am Freitagabend

waren wir 20 Teilnehmer, von denen ich mindestens 15 von meiner letzten Teilnahme an diesem Lehrgang 2007 her bereits kannte. Die Halle gab uns mit 16 °C schon einen Vorgeschmack auf die kalte Jahreszeit. Es gelang unserer ?berschaubaren Schar von Gi-Trägern allerdings, die Temperatur am gleichen Abend noch auf 19 °C zu heben!

Sensei Gr?nstein begann mit einem langsamen Durchgang der fünf Heian-Kata zum Warmwerden.

Anschließend dann alle f?nf je einmal stark. "Ihr m?sst als Trainer immer alles geben. Eure Sch?ler glauben vielleicht, ihr könnt

irgendwelche geheimen Tricks des Karate, und wenn etwas bei euch nicht stimmt, merken die das sofort.

Denn das kleine Geheimnis im Karate ist ganz einfach und hei?t: Immer 100 Prozent! Und 100 Prozent hei?t: Alles! Wieviel 100 Prozent sind, ist dann eine andere

Frage; beim ersten Zuki ist es mehr als beim 600sten." Und unter diesem Motto arbeiteten wir dann den Rest des Abends an dem kleinen Geheimnis und der Hallentemperatur...

Der Sensei ging an diesem Abend exemplarisch auf einige typische Fehler in den Heian-Kata ein, die man als Trainer nat?rlich möglichst selbst abstellen sollte, da man ja schlie?lich als Beispiel und Vorbild

f?r seine Karate-Sch?ler dient. Anschließend ?bte er mit uns die Kata Bassai-Sho. Nach 2? Stunden Karate hängte Björn dann noch eine halbst?ndige Unterweisung mit dem Jo-Stab dran. Der Legende nach brachte der Samurai Gonnosuke dem

ber?hmten Schwertmeister Musashi die einzige Niederlage seines Lebens bei. Musashi pflegte mit zwei Schwertern zu kämpfen. Diesen Vorteil glich sein Widersacher mit einer Waffe mit zwei Enden aus, eben dem Jo. Björns einleitende Worte: "Das Jo-Jutsu dient zum Selbstschutz gegen einen Gegner mit einem Schwert oder einem Messer. Da gibt es keinen Do, keine Abwehr und kein Abstoppen, sondern nur Techniken mit einem Ziel: Zerstörung." Und so erlernten wir an diesem Abend eine Kombination aus f?nf Techniken, die wir zunächst vom Ablauf her ohne Partner, dann in Zeitlupe am Partner und zuletzt im Abstand von einem Meter vor dem Partner mit "100 Prozent" ?bten. Nach dem Abgr?Ben ging es dann mit Handtuch und B?chsenbier bewaffnet in die Sauna und danach zum gemeinsamen Abendessen (Hirschgulasch, zumindest f?r die Nichtvegetarier. Lecker!).

Das Samstagstraining – die Halle war in der Nacht wieder auf 16 °C abgek?hlt – schloss dann nahtlos an den Vorabend an: Fehler in den Heian Katas ausmerzen und die Kata Bassai Sho in ihrer Anwendung. Auch heute wieder Abschluss mit einer halben Stunde Jo-Training.

Wer Lust auf blaue Flecken an eher karate-untypischen Stellen hatte, f?r den bestand nach der Mittagspause die Möglichkeit zu einem Paintball-Gefecht im angrenzenden Wald. Dort waren jedoch der Sensei und seine Frau Gemahlin gerade mit Lingonbeerpfl?cken beschäftigt, räumten aber sogleich fluchtartig das Feld f?r die Kombattanten in Tarnkleidung.

An diesem Abend war nach Sauna und Abendessen noch ein Vortrag von Björn angesagt, in dem er uns durch die Geschichte des Karate f?hrte und zuletzt den Stammbaum des Shotokan-Karate seit Gichin Funakoshi mit allen Abspaltungen und wichtigen Meistern aufzeigte. Björns Appell zum Abschluss: "Es zählen zwei Dinge im Karate: Zunächst einmal, was es f?r euch persönlich bedeutet, dann aber auch die Vermittlung und Weitergabe



**Björn Gr?nstein, 6.Dan JKA Schweden, in Aktion.**

# tor-Lehrgang

eures Wissens, also euer Lehrauftrag, damit dieser Baum weiterwächst!" Der Abend klang dann bei Live-Musik mit Ove Törnqvist aus, dem Barden des örtlichen Karatevereins.

Von jedem der anwesenden Vereine musste darüber hinaus mindestens ein musikalischer Beitrag erbracht werden.

Das Sonntagstraining beinhaltete verschiedene Trainingsmethoden zum Erlernen der richtigen Ausführung von Mae-, Mawashi- und Yoko-Geri. Björn empfahl, mit Anfängern die Techniken am Boden liegend zu üben, damit die Schüler gar nicht erst in die Versuchung kommen, bei Mae Geri mit dem Oberkörper vor und zurück zu wippen, sondern sich gleich angewöhnen, aus der Hüfte heraus zu arbeiten.

Vor allem aus der Rückenlage einen Yoko-Geri gerade nach vorne, bzw. nach oben zu treten, erwies sich als eine sehr gute Übung, die zudem auch durch das Eindrehen „ungemein gut“ in die Bauchmuskulatur ging.

Auch am Sonntag gab es zum Abschluss wieder das obligatorische halbe Stündchen mit dem Jo. Hier wiederholten wir die beiden Fernerkombinationen, die wir an den beiden vorhergehenden Tagen gelernt hatten. Björn abschließend zum Jo-Training: „Ich weiß ja, dass jedes neue Spielzeug reizvoll ist, aber trainiert pro 10 Minuten Jo-Jutsu auch bitte immer schön eine Stunde Karate!“

Nach dem abschließenden gemeinsamen Mittagessen wurden dann mit den Dojo-Leitern noch die weiteren Lehrgangstermine für den Rest des Jahres abgesprochen, bevor man sich voneinander verabschiedete. Und ich weiß jetzt, wo ich in den kommenden Jahren jeweils das letzte Augustwochenende verbringen werde...

**Text & Fotos: F. Dietrich**

Hintergrundbild:

Der Lehrgang fand an „dem“, nicht „der“ Nordsee statt.

**Lehrgangsteilnehmer**



## Kata-Spezial 2011

2. - 5. Juni  
in

Groß-Umstadt



mit

**Shihan  
Tatsuya Naka**

(6. Dan, Instructor aus  
dem JKA Headquarter in  
Japan)



und

**Sensei  
Jean-Pierre Fischer**

(Frankreich),

unseren deutschen Trainern

**Toribio Osterkamp  
Thomas Schulze  
Julian Chees**

und "Last but not least"

**Shihan Hideo Ochi**

im

Heinrich-Klein-Dreifachsporthalle  
64823 Groß-Umstadt

Nähere Infos in der nächsten Ausgabe  
oder unter:

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



# 7. DJKB-NACHWUCHSTRAINER-AUSBILDUNG 2011

## REFERENTEN +

**LEHRGANGSLEITER:** Bernd Hirschberger, Rolf Hecking und Toribio Osterkamp u.a.

**Termine:** 19./20. Febr. • 16./17. April • 28./29. Mai • 24./25. September • 22. Oktober

**Ort:** Sporthalle und Seminarraum der Dellengarten-Schule, Dellengartenstr., Saarbrücken

**Übernachtung:** kostenlos, bereits freitags im Dojo möglich (Frühstück und Mittagessen als Selbstverpflegung), Info: Wolfgang u. Martina Stenger, Tel.: 0 68 98 / 6 33 99

## 1. Zielgruppe und Ziele der Ausbildung

- 1.1 Die Nachwuchstrainer-Ausbildung des DJKB soll schwerpunktmäßig die Gruppe der Braungurte (3.-1. Kyu) erreichen. (Ausnahmen für eine Teilnahme von Violettgurten/Schwarzgurten sind im **begründeten Einzelfall** möglich und bedürfen der Genehmigung der Lehrgangsleitung.)
- 1.2 Das Mindestalter für die Teilnahmezulassung beträgt **16 Jahre**.
- 1.3 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.**
- 1.4 Der Unkostenbeitrag für die Teilnehmer/innen beträgt **60,- Euro**.  
Übernachtungs- und Verpflegungskosten müssen selbst getragen werden.
- 1.5 Ziel der Ausbildung ist, den/die Nachwuchstrainer/in zu befähigen, im Rahmen der DJKB-Verbandstruktur Übungsgruppen zu leiten und nach fundierter Ausbildung das Training für unterschiedliche Ziel- bzw. Altersgruppen zu übernehmen.
- 1.6 **Die Zulassung zur Abschlußprüfung erfordert ausnahmslos die komplette Teilnahme an allen Lehrgangsteilen.**

## 2. Dauer der Ausbildung

Die Ausbildungsdauer umfasst 1 Ausbildungsjahr mit 5 Wochenenden (Sa + So) einschl. Abschlussprüfung  
jeweils: samstags von 10.00 - 18.30 Uhr  
sonntags von 09.00 - 13.00 Uhr

## 3. Mitzubringen:

Karate-Gi und **weißen Karategürtel!!!**

**Meldeschuß:** 1.2.2011

## VERBINDLICHE ANMELDUNG zur DJKB-Nachwuchstrainer-Ausbildung 2011

an die DJKB-Geschäftsstelle, Schwarzwaldstraße 64, 66482 Zweibrücken  
E-mail: JKA\_Deutschland@gmx.de, Fax: 0 63 37 / 99 31 30

**DJKB-Dojo:** \_\_\_\_\_

**Name, Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**Plz, Wohnort:** \_\_\_\_\_

**Tel.-Nr.:** \_\_\_\_\_ **E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_ **Kyu- / Dan-Grad:** \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich zur DJKB-Nachwuchstrainer-Ausbildung 2011 an.  
Die Lehrgangsgebühr in Höhe von 60,- habe ich parallel zur Anmeldung auf das DJKB-Verbandskonto:  
Volksbank Saarpfalz, Kto. Nr. 20 50 23 0000, BLZ 592 912 00 eingezahlt.

\_\_\_\_\_  
**Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen zusätzlich die Unterschrift des/der gesetzlichen Vertreters/in)**



# Rückblick auf die Nachwuchstrainer-Ausbildung 2010

Wieder angekommen im Trainingsalltag im heimischen Dojo kommt man nicht umhin, nach fünf Wochenendlehrgängen und bestandener Abschlussprüfung Bilanz zu ziehen.

Die Maßnahme des Verbands, Nachwuchstrainer mit Kenntnissen in der Trainingslehre und der entsprechenden Pädagogik auszubilden, hat zunächst den spürbaren Effekt, dass man als Trainer im Heimat-Dojo anschließend deutlich sicherer und präsenter auftritt.

Innerhalb des Ausbildungsjahres gab es an jedem Wochenende einen Seminarteil, der die theoretischen Grundlagen zur Methodik, Planung, Recht und weiteren Aspekten bot. Anschließend wurde es zur Routine, ein Trainingsziel aus Kihon, Kata oder Kumite in Kleingruppen trainie-

ren zu lassen und sich danach der Kritik zu stellen.

Am Sonntag ging es darum, die eigenen Techniken beim Training durch Sensei Toribio Osterkamp zu verbessern.

Rückblickend betrachtet, erwies es sich als optimal, den Theorieteil ausgewogen mit der Praxis zu verbinden und den Horizont erweitert zu wissen, beispielsweise bestehende Fragen zur Effektivität der Techniken und zur Muskelbelastung allgemein an „Karate- Doc“ Peter Schuler stellen zu können.

Weiterhin stimmen alle Teilnehmer überein, dem JKA Dojo Saarbrücken unseren Dank für die gute Betreuung auszusprechen.

Der nunmehr 5. DJKB-Nachwuchstrainerlehrgang machte mehrere Erkenntnisse offensichtlich:

Fakt ist, dass die anfänglich hohe Teilnehmerzahl sich aus vielen verschiedenen Dojos zusammensetzte und dies zeigt, dass die Eigeninitiative groß und das Bedürfnis nach guter karatespezifischer Trainingslehre und -ausbildung hoch ist.

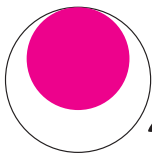
Fakt ist, dass die Maßnahme des Verbands dem Wunsch nach größerer Einheitlichkeit in der Ausbildung entgegenkommt.

Fakt ist, dass sich die Zahl von anfänglich knapp 40 Teilnehmern im Laufe des Jahres reduzierte.

Fakt ist, dass das Abbrechen verschiedene Ursachen haben mag, sicherlich aber auch der hohen körperlichen Belastung zuzuschreiben ist.

**Stephan Klausch**

<p><b>12. März 2011</b></p>	<p><b>Elbe-Cup</b> in Magdeburg                  Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter:  <a href="http://www.bkc-magdeburg.de">www.bkc-magdeburg.de</a> (Termine)</p>
<p><b>13. März 2011</b></p>	<p><b>Mitteldeutsche Meisterschaften</b>                  in Dieburg / Hessen                  Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter:  <a href="http://www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de">www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de</a> (Termine)</p>
<p><b>9. April 2011</b></p>	<p><b>Norddeutsche Meisterschaften</b>                  in Hannover                  Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über:  <a href="http://www.djkb-stuetzpunkt-nord.de">www.djkb-stuetzpunkt-nord.de</a></p>
<p><b>9. April 2011</b></p>	<p><b>Bayerische Meisterschaft im JKA-Karate</b>                  in Feldkirchen                  Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter:  <a href="http://www.karate-feldkirchen.de">www.karate-feldkirchen.de</a></p>
<p><b>9. Juli 2011</b></p>	<p><b>Süddeutsche Meisterschaften</b>                  in Feldkirchen                  Nähere Ausschreibung zu gegebener Zeit (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter:  <a href="http://www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de">www.Deutscher-JKA-Karate-Bund.de</a> (Termine)</p>



# Lehrgangs-Ausschreibungen.....

## Lehrgang mit Massimo Abate

Datum: 11. Dezember 2010  
Ort: 24118 Kiel  
Halle: Sportzentrum der Uni Kiel  
Ohlshausenstr. 72  
Beginn: Sa. 12.30 Uhr bis 5. Kyu  
14.00 Uhr ab 4. Kyu  
Info: Ralph Dawert  
Tel.: 0 43 46 / 48 49

## Prüfungs-Lehrgang mit Schlatt

Datum: 11. Dezember 2010  
Ort: 97941 Tauberbischofsheim  
Halle: Grundschule am Schloß  
Schloßplatz 8  
Beginn: Sa. 13.30 Uhr alle Grade  
Info: Tel.: 0 93 41 / 89 76 35  
Fax: 0 93 41 / 89 76 73  
[schlatt@schlatt-books.de](mailto:schlatt@schlatt-books.de)

## Kumite-Lehrgang mit Detlef Krüger

Datum: 12. Dezember 2010  
Ort: Ormesheim / Saar  
Halle: Schulturnhalle Ormesheim  
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu  
12.30 Uhr ab 5. Kyu  
Info: Ahmet Sönmez  
Tel.: 06 81 / 5959 08 08  
[Ahmet.Soenmez@web.de](mailto:Ahmet.Soenmez@web.de)

## Lehrgang mit Jörg Reuß

Datum: 18. Dezember 2010  
Ort: 50674 Köln  
Halle: Dojo Tsunami Köln  
Lützowstr. 7  
Beginn: Sa. 11.00 Uhr  
Info: Jörg Reuß  
Tel.: 02 21 / 4234 85 04  
E-Mail: [joerg.reuss@web.de](mailto:joerg.reuss@web.de)  
[www.shotokan-koeln.de](http://www.shotokan-koeln.de)

## Lehrgang mit D. Müller, Th. Lührke, H. Wathenphul

Datum: 18. Dezember 2010  
Ort: 40670 Meerbusch-Osterrath  
Halle: Turnhalle Wienenweg  
Wienenweg 38  
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 7. Kyu  
11.30 Uhr 6. - 4. Kyu  
13.00 Uhr ab 3. Kyu  
Info: Björn Skupch  
Tel.: 0178 / 355 29 78  
[www.tus64.de/karate](http://www.tus64.de/karate)

## Lehrgang mit Giovanni Torzi

Datum: 7. / 8. Januar 2011  
Ort: 79853 Lenzkirch-Kappel  
Halle: Hochfirsthalle  
Neustädter Straße  
Beginn: Fr. 18.30 Uhr gemeinsam  
Info: Anton Salat  
Tel./ Fax: 0 76 53 / 96 17 18  
[www.haku-ryu.de](http://www.haku-ryu.de)

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

Datum: 8. Januar 2011  
Ort: Stein (bei Nürnberg)  
Halle: Schultunhalle an der  
Mühlstraße 29  
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu  
12.30 Uhr ab 4. Kyu  
Info: Renate Doth  
Tel.: 09 11 / 969 38 48  
[renate@redo-web.de](mailto:renate@redo-web.de)

## DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 8. / 9. Januar 2011  
Ort: 67227 Frankenthal  
-Flomersheim  
Halle: Isenachsporthalle  
Eppsteiner Str.  
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 4. Kyu  
11.30 Uhr ab 3. Kyu  
Info: Jean-Marc Spreafico  
Tel.: 0 62 38 / 92 00 81  
[www.karate-frankenthal.de](http://www.karate-frankenthal.de)

## DJKB-Instructor Risto Kiiskilä u. Herbert Perchtold

Datum: 8. / 9. Januar 2011  
Ort: 64807 Dieburg  
Halle: Schloßgartenhalle  
Schwimmbadweg 3  
Beginn: Sa. 10.00 Uhr bis 4. Kyu /2Gr  
11.30 Uhr ab 3. Kyu  
Info: Karate-Dojo Dieburg e. V.  
Tel.: 0 60 71 / 8 88 70

## Lehrgang mit Thomas Schulze

Datum: 15. Januar 2011  
Ort: 38442 Wolfsburg-Fallersleben  
Halle: Hoff.-v.-Fallersleben Realsch.  
Karl-Heise-Straße  
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 6. Kyu  
12.30 Uhr ab 5. Kyu  
Info: Hellfried Schneider  
Tel.: 0171 / 545 62 32  
[www.karate-dojo-fallersleben.de](http://www.karate-dojo-fallersleben.de)

## Lehrgang mit Ulrich Rutsatz

Datum: 15. / 16. Januar 2011  
Ort: 19061 Schwerin  
Halle: Sporthalle Krebsförden  
Friedrich-Schlie-Str.  
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 7. Kyu  
12.30 Uhr ab 6. Kyu  
Info: [www.dojo-ronin.de](http://www.dojo-ronin.de)

## Lehrgang mit Julien Chees

Datum: 15. / 16. Januar 2011  
Ort: 78166 Donaueschingen  
Halle: Erich-Kästner-Halle  
Humboldtstr.  
Beginn: Sa. 11.00 Uhr bis 5. Kyu  
12.30 Uhr ab 4. Kyu  
Info: Helmut Hein  
Tel.: 07 71 / 6 21 99  
[HCHein@online.de](mailto:HCHein@online.de)

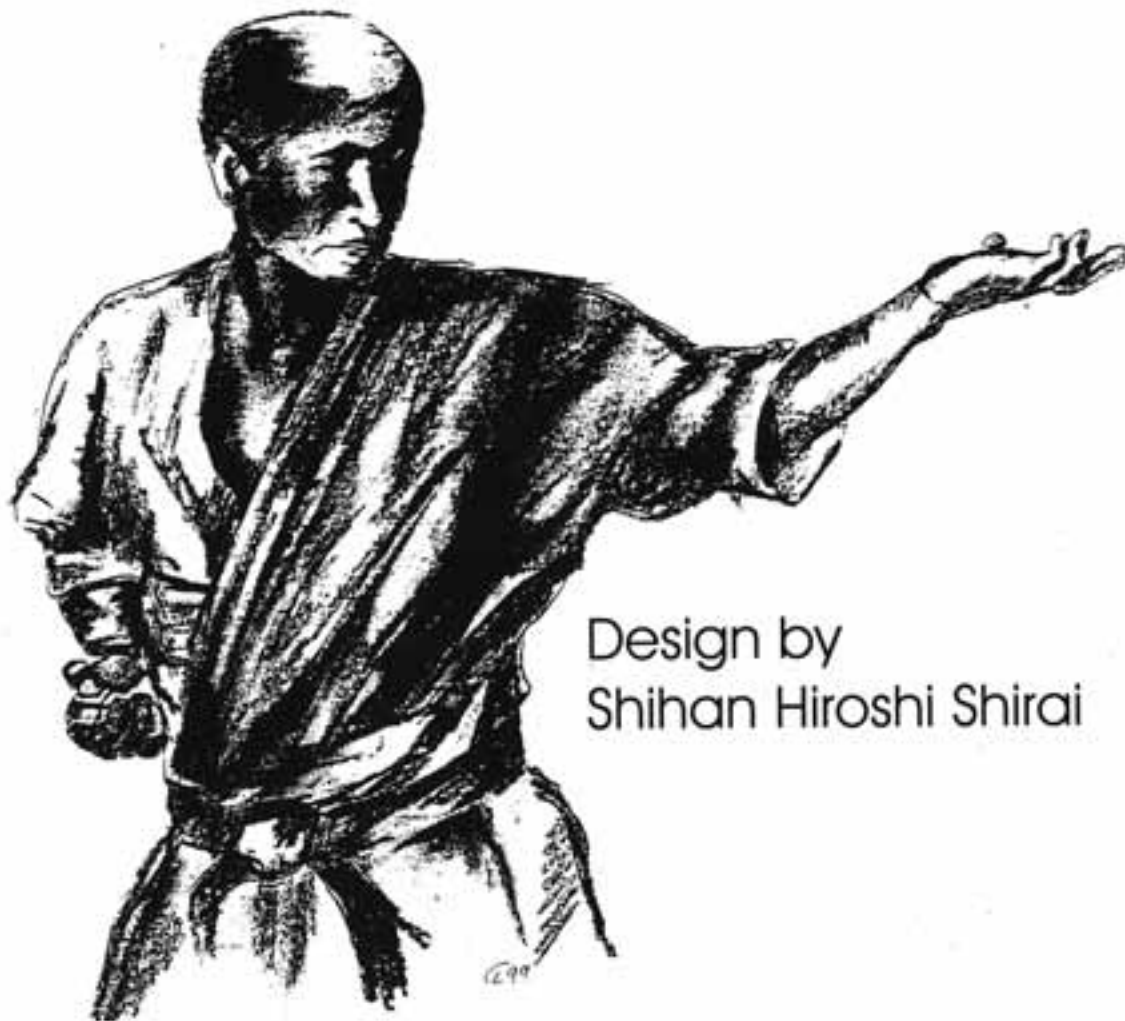
# **KAITEN**

## **KARATE GI**

**Besucht jetzt unseren neuen Online-Shop.**

**!!! NEU !!!**

**Täglich wechselnde Angebote mit Live Shopping**

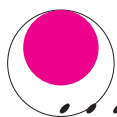


Design by  
Shihan Hiroshi Shirai

**www. KAMIKAZE .de**

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





# ... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

## Lehrgang mit Sensei Otha

**Datum:** 22. / 23. Januar 2011

**Ort:** Berlin-Pankow

**Halle:** Sporthalle Korczak-Schule  
Brixener Str.

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

**Info:** [www.jka-berlin.de](http://www.jka-berlin.de)

## Lehrgang mit Julian Chees

**Datum:** 29. Januar 2011

**Ort:** 48143 Münster

**Halle:** Paul-Gerhardt-Schule  
Jüdefelder Str. 10

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

**Info:** Klaus Maretzke  
Tel./Fax: 02 51 / 71 79 06  
[www.bushido-muenster.de](http://www.bushido-muenster.de)

## Winter-Lehrgang in Lappland mit Risto Kiiskilä

**Datum:** 2. - 6. Februar 2011

**Ort:** LAPPLAND

**Info:** Risto Kiiskilä  
Tel.: 0171 / 421 24 28  
[rist-do@onlinehome.de](mailto:rist-do@onlinehome.de)

[www.kd-ippon.de](http://www.kd-ippon.de)

## Kangeiko mit Schlatt

**Datum:** 4. - 6. Februar 2011

**Ort:** 28816 Stuhr - Brinkum

**Halle:** Sporthalle  
Jahnstr. 24

**Beginn:** Fr. 18.30 Uhr alle Grade

**Info u. Anmeldung:** Tel.: 04 21 / 397 35 54  
[info@kangeiko.de](mailto:info@kangeiko.de)

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

## Lehrgang mit Detlef Krüger

**Datum:** 4. / 5. Februar 2011

**Ort:** 80686 München

**Halle:** SV 1880 München  
Tübingerstr. 10

**Beginn:** Fr. 19.30 Uhr 8. Kyu - Dan

**Info:** Tel.: 0170 / 732 30 59

## Lehrgang mit Marijan Glad

**Datum:** 5. Februar 2011

**Ort:** 75365 Calw

**Halle:** Sporthalle  
Badstraße

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

**Info:** Tel.: 0 70 51 / 92 63 51  
Mobil: 0171 / 844 06 28  
[www.jka-karate-calw.de](http://www.jka-karate-calw.de)

## Lehrgang mit Julian Chees

**Datum:** 5. / 6. Februar 2011

**Ort:** 64823 Groß-Umstadt

**Halle:** Heinrich-Klein-Sporthalle  
Am Darmstädter Schloß 6

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

**Info:** Christian Gradl  
Tel. 0 60 78 / 7 53 37  
[www.karate-dojo-gross-umstadt.de](http://www.karate-dojo-gross-umstadt.de)

## DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

**Datum:** 5. / 6. Februar 2011

**Ort:** 53619 Rheinbreitbach-Unkel

**Halle:** Bürgerhaus  
Westerwaldstr. 12

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

**Info:** Egon Heidt  
Tel.: 0 22 24 / 7 29 97  
[egon.heidt@t-online.de](mailto:egon.heidt@t-online.de)

## Lehrgang mit Shihan Sugimura

**Datum:** 12. Februar 2011

**Ort:** 78166 Donaueschingen

**Halle:** Erich-Kästner-Schule  
Humboldtstr. 1

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

**Info:** Andelko Kristic  
Tel.: 07 71 / 158 77 03  
Fax: 07 71 / 158 77 04

## Lehrgang mit Michael Gehre

**Datum:** 12. Februar 2011

**Ort:** 24118 Kiel

**Halle:** Sportzentrum Uni Kiel  
Ohlshausenstr. 72

**Beginn:** Sa. 13.00 Uhr bis 5. Kyu  
14.30 Uhr ab 4. Kyu

**Info:** Ralph Dawert  
Tel.: 0 43 46 / 48 49

## Lehrgang für Kindertrainer mit Markus Rues

**Datum:** 12. Februar 2011

**Ort:** Wangen / Allgäu

**Halle:** Karate Dojo  
Auwiesenweg 35

**Beginn:** Sa. 10.00 - 12.00 Uhr  
14.00 - 18.00 Uhr

**Info:** Monika Ströbele  
Tel.: 0 75 22 / 53 69

## Lehrgang mit Marijan Glad

**Datum:** 19. Februar 2011

**Ort:** 78532 Tuttlingen

**Halle:** Stadion-Sporthalle  
Jahnstr.

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

**Info:** [www.asv-tuttlingen.de/karate](http://www.asv-tuttlingen.de/karate)

# Kumiteseminar (mit Prätzen) mit Michael Ehrenreich

Ehrenreich war 1992-1997 Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft des DJKB.

In dieser Zeit errang er mehrere Titel auf nationaler und internationaler Ebene.

Die Krönung seiner Erfolge war der Titel des Vizeweltmeisters im Mannschaftskumite, den er bei den Weltmeisterschaften der JKA 1994 in Philadelphia errang.

Sein Studium an der Deutschen Sporthochschule in Köln schloss er 1994 mit Diplom ab.

Während seiner Studienzeit studierte er als Austauschstudent von 1989-1990 an der „Nittaidai“ (Japanische Sporthochschule) in Tôkyô.

Als Stipendiat der japanischen Regierung studierte er von 1998-2002 erneut in Japan an der University of Tsukuba, und erreichte dort das „Masters Degree“ in Sportwissenschaften.

Seit 2002 lebt er in den USA, und ist neben der Leitung seines traditionellen Karatedojos Vorsitzender der Selbstverteidigungsorganisation "Force Option" für den Bundesstaat Georgia.

## Trainingszeiten für alle Gürtelklassen

### Samstag 05.März 2011

12:30-13:30 Uhr Prätzentraining

14:00 Uhr Theorie der Prätze

14:30 -15:30 Uhr Theoretisches Seminar mit Michael Ehrenreich

15:45-16:45 Uhr Prätzentraining

*Signaturstunde des Autors Michael Ehrenreich  
zu seinem Buch „Über den Kampf“*

18:00 – 19:00 Uhr Prätzentraining

### Sonntag 06.März 2011

10:30 -12:00 Uhr Karate und Prätzentraining

***Da wir hauptsächlich Trainer erwarten,  
ist das ganze Seminar den verschiedenen  
konditionellen Ansprüchen angepasst***

Das Training

**Turnhalle am Wörth, Pestalozziealle, 97941 Tauberbischofsheim**

Anfahrt: BAB 81 Ausfahrt (3) Tauberbischofsheim.

Ab Ortseingang ausgeschildert.

### Übernachtung

mit Schlafsack in der Halle möglich oder Touristinformation 09341-80333

**Informationen:** Schlatt 09341-897635 oder schlatt@schlatt-books.de

**Haftung:** Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab

**Lehrgangsgebühr: 15,00 Euro**

Bedingtes Arsenal an Prätzen vorhanden, aber bitte selber Prätzen mitbringen

Training nur im weißen Karateanzug  
ohne kommerzielle Firmenwerbung möglich



[www.schlatt-books.de](http://www.schlatt-books.de)



# ... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

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

**Datum:** 19. Februar 2011

**Ort:** 96142 Hollfeld

**Halle:** Grundschule  
Birkenstr.

**Beginn:** Sa. 11.00 Uhr Erwachsene

**Info:** Henry Landeck  
Tel.: 0 92 21 / 17 75  
[www.Karate-Zentrum.de](http://www.Karate-Zentrum.de)

## Lehrgang mit Shihan Sugimura

**Datum:** 19. / 20. Februar 2011

**Ort:** 27367 Sottrum

**Halle:** Sporthalle am Freibad  
Am Bullenworth

**Beginn:** Sa. 12.00 Uhr bis 5. Kyu  
13.30 Uhr ab 4. Kyu

**Info:** Klaus Hünér  
Tel.: 0 42 69 / 14 04

## DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

**Datum:** 26. / 27. Februar 2011

**Ort:** 74243 Langenbrettach

**Halle:** Talhalle, neben Freibad  
Schwabbacher Str.

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

**Info:** Georg Koffler  
Tel.: 0 71 39 / 29 14  
[www.shotokan-karate-dojo-langenbrettach.de](http://www.shotokan-karate-dojo-langenbrettach.de)

## Lehrgang mit Carlo Fugazza

**Datum:** 25. / 26. Februar 2011

**Ort:** 17291 Prenzlau

**Halle:** Artur-Becker-Grundschule  
Robert-Schulz-Ring 58

**Beginn:** Fr. 18.00 Uhr 8. Kyu - Dan

**Info:** Uwe Lucka  
Tel.: 0173 / 974 93 13  
[www.dojozanshin.de](http://www.dojozanshin.de)

## Lehrgang mit Shinji Akita

**Datum:** 4. / 5. März 2011

**Ort:** 73547 Lorch

**Halle:** Neue Turnhalle  
im Schäfersfeld

**Beginn:** Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

**Info:** Stefan Kremp  
Tel.: 0170 / 542 69 66  
[www.karate-loch.de](http://www.karate-loch.de)

## DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

**Datum:** 4. / 5. März 2011

**Ort:** 27356 Rotenburg / Wümme

**Halle:** Adolf Rinck Halle  
Freudenthalstr. 3

**Beginn:** Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

**Info:** Heide Bahrs  
Tel.: 0173 / 930 96 88  
[www.karate-dojo-rotenburg.de](http://www.karate-dojo-rotenburg.de)

## Lehrgang mit Th. Schulze u. K. Manske

**Datum:** 5. März 2011

**Ort:** Wathlingen (bei Celle)

**Halle:** Schulzentrum  
Kantallee

**Beginn:** Sa. 11.00 Uhr alle Grade  
in 2 Gruppen parallel

**Info:** Andreas Hujer  
Tel.: 05144 / 32 37  
[www.karate-dojo-wathlingen.com](http://www.karate-dojo-wathlingen.com)

## Lehrgang mit M. Glad u. H. Perchtold

**Datum:** 5. / 6. März 2011

**Ort:** 80337 München

**Halle:** Berufsbildungszentrum  
Lindwurmstr. 90

**Beginn:** Sa. 10.00 Uhr bis 7. Kyu  
10.00 Uhr bis 6.-4. Kyu  
11.30 Uhr ab 3. Kyu

**Info:** Bernd Müller  
Tel.: 089 / 8403 99 46

## DJKB-Instructor Risto Kiiskilä

**Datum:** 12. / 13. März 2011

**Ort:** 12679 Berlin

**Halle:** Turnhalle Schönagelstraße  
Schönagelstr.

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

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

## Lehrgang mit Marijan Glad

**Datum:** 12. März 2011

**Ort:** 41066 Mönchengladbach

**Halle:** Turnhalle Dünnerfeld  
Neuwerk Mitte

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

**Info:** Tel.: 0163 / 6275728  
[thloerke1@hotmail.de](mailto:thloerke1@hotmail.de)

## Lehrgang mit Shinji Akita

**Datum:** 19. / 20. März 2011

**Ort:** 27308 Kirchlinteln

**Halle:** Schulzentrum  
Schulstr. 3

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

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

## Lehrgang mit Shinji Akita

**Datum:** 25. / 26. März 2011

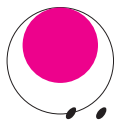
**Ort:** 57234 Wilnsdorf

**Halle:** Gymnasium Wilnsdorf  
Hoheroth 94

**Beginn:** Fr. 19.00 Uhr gemeinsam

**Info:** Nathalie Stötzel  
Tel.: 0176 / 6365 08 55  
[www.banzai-wilnsdorf.de](http://www.banzai-wilnsdorf.de)





# ... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

## DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 26. / 27. März 2011

Ort: 78166 Donaueschingen

Halle: Neue Sporthalle der  
Realschule / Lehenstr. 15

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

Info: Uwe Brandy  
Tel.: 07 71 / 896 89 93  
[uwe.brandy@t-online.de](mailto:uwe.brandy@t-online.de)

## Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 26. März 2011

Ort: 79199 Kirchzarten

Halle: Sporthalle Bildungszentrum  
Oberrieder Str.

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

Info: Stefan Schatz  
Tel.: 0 76 61 / 6 22 17

## DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 2. / 3. April 2011

Ort: 39130 Magdeburg

Halle: Grundschule "Am Grenzweg"  
Grenzweg

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

Info: Claudia Walsleben  
Tel.: 03 91 / 631 04 09  
[www.hkc-magdeburg.de](http://www.hkc-magdeburg.de)

## Lehrgang mit Detlef Krüger u. U. Fritz

Datum: 2. / 3. April 2011

Ort: 76149 Neureut

Halle: Schulzentrum Neureut  
Halle II / Unterfeldstr. 6

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

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

## Lehrgang mit Henry Landeck

Datum: 2. April 2011

Ort: 92526 Oberviechtach

Halle: Ortenburg-Gymnasium  
Wolfsgrubenweg

Beginn: Sa. 11.00 Uhr alle Grade

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

## Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 9. April 2011

Ort: 70499 Stuttgart

Halle: Maria Montessori Schule  
Beim Fasanengarten 9

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

Info: Sabine Armbruster  
Tel.: 07118105947  
[KaratnetzS@aol.com](mailto:KaratnetzS@aol.com)

## Adressen unserer DJKB-Instructoren und Verbandstrainer



**Toribio Osterkamp**  
Grasweg 34  
22299 Hamburg  
Tel.: 0 40 / 4 60 45 18  
[toribio.osterkamp@web.de](mailto:toribio.osterkamp@web.de)

**Risto Kiiskilä**  
Hollerfeldchenstr. 3  
61169 Friedberg  
Tel.: 0 60 31 / 79 18 18  
[rist-do@onlinehome.de](mailto:rist-do@onlinehome.de)



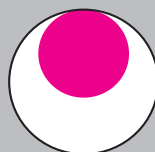
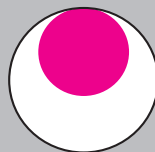
**Hanskarl Rotzinger**  
Postfach 5425  
78433 Konstanz  
Tel.: 0160 / 9477 17 95

**Hans Körner**  
Bacchusstr. 11  
75223 Niefern-Öschelbronn  
Tel.: 0170 / 965 19 19  
[koerner-niefern@t-online.de](mailto:koerner-niefern@t-online.de)



**Nationalcoach  
Thomas Schulze**  
Aschaffenburg Str. 10  
28215 Bremen  
Tel.: 04 21 / 378 12 16  
[thomas.schulze@online.de](mailto:thomas.schulze@online.de)

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





# 6. Oster-Lehrgang in Troisdorf

vom 23. – 25. April 2011

**Sensei Yuichi Sato** (6. Dan, JKA-Nationaler Trainer von Monaco)  
**Sensei Thomas Schulze** (5. Dan, Deutscher Nationalcoach)  
**Sensei Julien Chees** (5. Dan, mehrfacher Kata-Weltmeister)  
**Sensei Kirsten Manske** (4. Dan, mehrfache Kata u. Kumite Siegerin)

**Ausrichter:** Karate Dojo Ochi Troisdorf e.V.  
**Ort:** Schulzentrum Troisdorf-Sieglar  
Edith-Stein-Straße, 53844 Troisdorf  
**Wegbeschreibung:** A 59 ( Flughafenautobahn Köln / Bonn ), Abfahrt „Troisdorf Nr. 38“

**Trainingszeiten: Samstag, den 23. 04. 2011 bis Montag, den 25. 04. 2011**  
3 Trainingseinheiten pro Tag

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

**Kata:**

12.30 - 13.30 Uhr	Kinder, 9. bis 4. Kyu	Halle 1, 2, 3
13.30 - 14.30 Uhr	3. bis 1. Kyu, Dan	Halle 3, 1-2

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

5 Gruppen: Kinder bis 7.Kyu, 9. bis 6.Kyu, 5. bis 4.Kyu, 3. bis 1.Kyu und Dan

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

**Prüfung:** Montag, ab 15.00 Uhr Kyu-Prüfungen

**Übernachtung:** Hallen zur Übernachtung (ab Freitagabend möglich!)  
Primula- Hotel (Tel: 02241-8750)  
für EZ: 42,- ; DZ: 52,50 (Stichwort: "KARATE")

**Fete:** Sonntag: Abschlussfete im Vereinsheim  
(italienischer Buffet)

**Haftung:** Der Ausrichter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab  
**Information:** Dr. S. Roeung: 0170 93 200 71; Somantha@gmx.de  
R. Rathmann: 0170 96 39 404, brRathmann@t-online.de  
Internet: www.ochi-troisdorf.de , www.ochi-henef.de, www.ochi-bonn.de

Gesponsort von:

**KAITEN**  
KARATE GI  
[www.kamikaze.de](http://www.kamikaze.de)

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

# Shihan Ochi in Freiburg

17. / 18. Dezember 2010

**DAN  
Prüfung**

**zum 1. + 2. Dan**

**Ausrichter:** Aramoto Freiburg  
- Karateabteilung des SVO Rieselfeld e.V.

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

**Trainingszeiten:** Freitag, 17.12.: 20.00 - 21.30 Uhr alle gemeinsam

Samstag, 18.12.: 10.00 - 11.30 Uhr 9. - 5. Kyu  
11.30 - 13.00 Uhr 4. Kyu-Dan

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

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

14.00 - 15.30 Uhr gemeinsam

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

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

**Übernachtung:** Hallenübernachtung in nächster Nähe.

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

**Haftung:** Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

# Shihan Ochi in Tamm

14. / 15. Januar 2011

**Ausrichter:** TV Tamm, Abteilung Karate

**Ort:** Sporthalle Egelsee, Ludwigsburger Str. 19, 71732 Tamm

**Trainingszeiten:** Freitag, 14.1.: 20.00 - 21.30 Uhr alle

Samstag, 15.1.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu  
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan

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

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

15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu

16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu-Dan

**Prüfungen:** Am Samstag nach dem letzten Training Prüfungen bis 1. Kyu

**Gebühr:** 20,- EURO Kinder unter 14 Jahre: 15,- EURO

**Übernachtung:** in der Halle möglich

**Info:** E-mail: [karate@tv-tamm.de](mailto:karate@tv-tamm.de) Internet: [www.tv-tamm.de](http://www.tv-tamm.de)

**Haftung:** Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.



# Shihan Ochi in Magdeburg

21. / 22. Januar 2011

**DAN  
Prüfung**

- Ausrichter:** Budo Karate Club Magdeburg e.V.,  
Hatssun Jindo Karate Club Magdeburg-Barleben e.V., **zum 1. + 2. Dan**
- Ort:** **Sporthalle der Berufsbildenden Schulen "Eike von Repgow"**  
Albert-Vater-Str. 90, 39108 Magdeburg
- Trainingszeiten:**
- |                 |                   |              |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Freitag, 21.1.: | 19.00 - 20.30 Uhr | 9. Kyu - Dan |
| Samstag, 22.1.: | 12.00 - 13.30 Uhr | 9. - 5. Kyu  |
|                 | 13.30 - 15.00 Uhr | 4. Kyu-Dan   |
- ACHTUNG!**  
ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.  
Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)
- |  |                   |             |
|--|-------------------|-------------|
|  | 16.00 - 17.00 Uhr | 9. - 5. Kyu |
|  | 17.00 - 18.00 Uhr | 4. Kyu-Dan  |
- Prüfungen:** am Samstag nach dem letzten Training Kyu- u. Dan-Prüfungen
- Gebühr:** 20,- EURO      Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro
- Info:** Tobias Prüfert, Tel.: 03 91 / 541 45 45, Mobil: 0177-2500 628  
Claudia Walsleben, Tel.: 03 91 / 631 04 09
- Übernachtung:** nach Voranmeldung im Dojo möglich!
- Haftung:** Der Ausrichter lehnt jegliche Art von Haftung ab.

# Shihan Ochi in Obertshausen-Hausen

28. / 29. Januar 2011

**DAN  
Prüfung**

- Ausrichter:** 1. Karate Dojo Obertshausen-Hausen e.V.
- Ort:** **Rodau-Halle**, Rodaustraße, 63179 Obertshausen **zum 1. + 2. Dan**
- Trainingszeiten:**
- |                 |                   |              |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Freitag, 28.1.: | 20.15 - 21.15 Uhr | 9. Kyu - Dan |
| Samstag, 29.1.: | 11.00 - 12.30 Uhr | 9. - 5. Kyu  |
|                 | 12.30 - 14.00 Uhr | 4. Kyu - Dan |
- ACHTUNG!**  
ggf. Zusammenlegung der Gruppen nach dem 1. Training.  
Info: vor Ort oder über Dojoleiter (Tel. siehe Info)
- |  |                   |              |
|--|-------------------|--------------|
|  | 15.00 - 16.00 Uhr | 9. - 5. Kyu  |
|  | 16.00 - 17.00 Uhr | 4. Kyu - Dan |
- Prüfungen:** am Samstag nach dem letzten Training Kyu- u. Dan-Prüfungen
- Gebühr:** 20,- EURO (Einzelne Einheiten können leider nicht angeboten werden.)
- Info:** Thomas Flohrer, Tel.: 069 / 87 87 68 09 od. 0171 / 3037437  
Horst Wittig, Tel.: 0 61 04 / 92 19 68 od. 0163 / 1619217  
E-mail: info@karate-obertshausen.de  
Internet: www.karate-obertshausen.de
- Übernachtung:** Hallenübernachtung ist leider nicht möglich!  
Pensionen und Hotels unter: www.obertshausen.de
- Haftung:** Die Veranstalter können keinerlei Haftung übernehmen.

# Shihan Ochi in Niederkrüchten

25. / 26. Februar 2011

**DAN  
Prüfung**

**Ausrichter:** Karate Dojo Shikoku Niederkrüchten e.V.

**zum 1. + 2. Dan**

**Ort:** Bürgerhaus in Niederkrüchten-Elmpt,  
Schulstr. 25, 41372 Niederkrüchten

**Trainingszeiten:** Freitag, 25.2.: 19.30 - 21.00 Uhr alle gemeinsam

Samstag, 26.2.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu  
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu-Dan

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

**Info: vor Ort oder über Dojoleiter** (Tel. siehe Info) 15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu  
16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu-Dan

**Prüfungen:** Kyu- und Dan-Prüfungen am Samstag nach dem letzten Training

**Gebühr:** 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 18,- Euro

**Übernachtung:** ist in der Halle möglich

**Info:** E-Mail: [kontakt@shikoku.de](mailto:kontakt@shikoku.de), Internet: [www.shikoku.de](http://www.shikoku.de)

**Haftung:** Der Ausrichter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.

# Shihan Ochi in Bergen

11. / 12. März 2011

**Ausrichter:** Karate Dojo Bleckmar e.V.

**Ort:** Sporthalle am Heisterkamp, 29303 Bergen

**Trainingszeiten:** Freitag, 11.3.: 20.00 - 21.30 Uhr alle gemeinsam

Samstag, 12.3.: 10.00 - 11.30 Uhr 9. - 5. Kyu  
11.30 - 13.00 Uhr 4. Kyu-Dan

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

**Info: vor Ort oder über Dojoleiter** (Tel. siehe Info) 14.00 - 15.00 Uhr 9. - 5. Kyu  
15.00 - 16.00 Uhr 4. Kyu-Dan

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

**Info:** Gabi Schmitt, Tel.: 0 50 55 / 57 37  
E-Mail: [g.schmitt@karate-dojo-bleckmar.de](mailto:g.schmitt@karate-dojo-bleckmar.de)

**Übernachtung:** in der Halle möglich, od. über  
Verkehrsamt Bergen, Tel.: 0 50 51 / 479-15

**Haftung:** Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

# Shihan Ochi in Kulmbach / Bayern

**26. März 2011**

**DAN  
Prüfung**

**Ausrichter:** Shotokan Karate-Zentrum Kulmbach e.V.

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

**zum  
1. + 2. Dan**

**Trainingszeiten:** Samstag, 26.3.: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu  
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu - Dan

**ACHTUNG!**

ggf. Zusammenlegung der Gruppen  
nach dem 1. Training.

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

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

**Prüfungen:** am Samstag nach dem letzten Training Dan-Prüfungen

**Gebühr:** 20,- EURO

**Info:** H. Landeck, Tel.: 0 92 21 / 17 75 Internet: [www.Karate-Zentrum.de](http://www.Karate-Zentrum.de)

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

**Haftung:** Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

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

## ABONNEMENT

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

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

Bitte senden Sie die Zeitschrift an:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

\_\_\_\_\_  
Plz, Ort

Diesen Abschnitt senden Sie bitte an:

DJKB-Geschäftsstelle  
Petra Hirschberger  
Schwarzwaldstr. 64

66482 Zweibrücken

Den Betrag von 13,-€ / 4 Ausgaben für die Einzelzustellung habe ich



auf das Konto des DJKB e.V. (s.S. 2 / Vorstand) überwiesen



als Scheck beigelegt



# BESTELLSCHEIN

Dojo-Nr.:

Absender:

--	--	--	--

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

Verein / Dojo

Name, Vorname

Straße, Nr.

66482 Zweibrücken

Plz Wohnort

Hiermit möchten wir folgende Artikel anfordern:

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

Der Gesamtbetrag wurde

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

## Die Broschüre "Willkommen im DJKB"



16-seitige A4 Broschüre mit

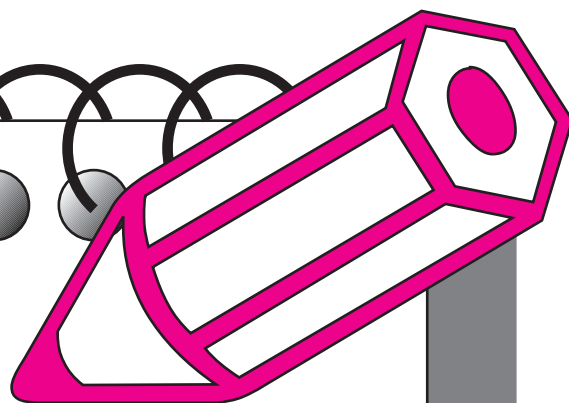
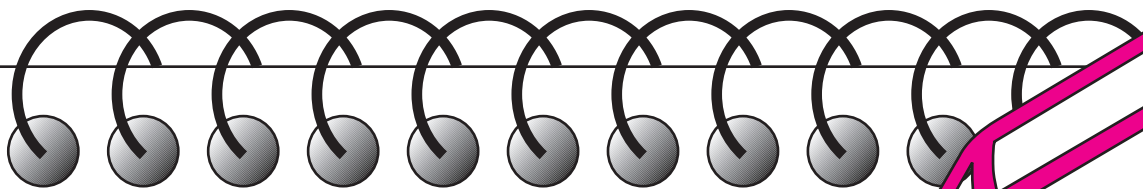
- Fragen und Antworten zu Karate
- Inhalte und Ziele im JKA-Karate
- Die 15 ehernen Regeln des Karate-Dô

## Das Plakat

erhältlich im Format Din A3  
und Din A2

Vorlage zur Selbstbeschriftung





# *JKA-Termine!*

<i>11.   12. Dez. 2010</i>	<i>Shihan Ochi in Hannover</i>
<i>17.   18. Dez. 2010</i>	<i>Shihan Ochi in Freiburg (1.+2. Dan-Prüfungen)</i>
<i>14.   15. Jan. 2011</i>	<i>Shihan Ochi in Tamm</i>
<i>21.   22. Jan. 2011</i>	<i>Shihan Ochi in Magdeburg (1.+2. Dan-Prüfungen)</i>
<i>28.   29. Jan. 2011</i>	<i>Shihan Ochi in Obertshausen (1.+2. Dan-Prüfungen)</i>
<i>19. Feb. 2011</i>	<i>Gichin-Cup in Prag</i>
<i>25.   26. Feb. 2011</i>	<i>Shihan Ochi in Niederbrüchten (1.+2. Dan-Prüfungen)</i>
<i>11.   12. März 2011</i>	<i>Shihan Ochi in Bergen</i>
<i>12. März 2011</i>	<i>Elbe-Cup in Magdeburg</i>
<i>13. März 2011</i>	<i>Mitteldeutsche Meisterschaft in Dieburg</i>
<i>26.   27. März 2011</i>	<i>Shihan Ochi in Kulmbach (1.+2. Dan-Prüfungen)</i>
<i>2. April 2011</i>	<i>JKA-EM in England</i>
<i>9. April 2011</i>	<i>Shihan Ochi in Münster (1.+2. Dan-Prüfungen)</i>
<i>9. April 2011</i>	<i>Norddeutsche Meisterschaft in Hannover</i>
<i>9. April 2011</i>	<i>Bayrische Meisterschaft im JKA-Karate in Feldkirchen</i>
<i>15.   16. April 2011</i>	<i>Shihan Ochi in Konstanz</i>
<i>14. Mai 2011</i>	<i>Deutsche Meisterschaften in Köln</i>
<i>21. Mai 2011</i>	<i>Shihan Ochi in München (1.+2. Dan-Prüfungen)</i>
<i>2. - 5. Juni 2011</i>	<i>Kata-Special in Groß-Umstadt</i>
<i>18. Juni 2011</i>	<i>Deutsche Kinder- und Jugendmeisterschaften in Blumberg</i>
<i>18.   19. Juni 2011</i>	<i>Instructor-Lehrgang in Blumberg (bei Donaueschingen)</i>
<i>8.   9. Juli 2011</i>	<i>Shihan Ochi in Calw (1.+2. Dan-Prüfungen)</i>
<i>9. Juli 2011</i>	<i>Süddeutsche Meisterschaft in Feldkirchen</i>
<i>23. Juli 2011</i>	<i>Shihan Ochi in Immenstadt (1.+2. Dan-Prüfungen)</i>
<i>25. - 29. Juli 2011</i>	<i>Bundesjugend-Lehrgang in Wetzlar</i>
<i>1. - 5. August 2011</i>	<i>Gasshuku in Herford (Dan-Prüfungen)</i>







