Heft 2/2011

JKA-Karate

Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.

FACHVERBAND FÜR TRADITIONELLES KARATE

Präsidium des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.

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

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

Mitteilungen des Präsidiums und c

Liebe Karateka,

ein hervorragendes Abschneiden unserer Athleten bei der Europameisterschaft in London und eine spannende Deutsche Meisterschaft in Köln lassen uns zuversichtlich in die Zukunft blicken.
Die weitere Intensivierung unserer qualitativen Maßnahmen im Bereich der Aus- und Fortbildung der Karatelehrer, der Kampfrichter und der Aktiven haben das Ziel unsere Vorstellung von JKA Karate über alle Generationen zu verbreiten und zu festigen.
Wesentlich dabei die Verantwortung und Arbeit unserer DJKB Instruktoren und der Stützpunkte. Hier werden wir uns weiter verstärken.
Mit sofortiger Wirkung hat Ochi Sensei unser ehemaliges Kadermitglied und langjährigen internationalen Kampfrichter **Ronny Repp, 6.Dan zum weiteren DJKB Instructor ernannt.**

Neu in unserer Struktur ist der **zusätzliche Stützpunkt Ost.** Das Team Jörg Reuss, Pierre und Dirk Leiding beginnen Ihre gemeinsame Arbeit mit einer Informationsveranstaltung am 16. September im Rahmen eines Lehrgangs für alle Interessierten in den neuen Bundesländern und Berlin.

Außerordentlich bedanken möchten wir uns über die vielen positiven Reaktionen über das JKA Magazin 1/2011 und die aktive Beteiligung an dieser Ausgabe.

Gemeinsam haben wir den DJKB zum zweitgrößten JKA Verband der Welt gemacht, diese Position gilt es mit harter Arbeit und in freundschaftlichem Miteinander zu festigen und auszubauen.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Kata Gasshuku in Gross Umstadt und Sommer Gasshuku in Herford.

Oss
Martin Buchstaller

www.deutscher-jka-karate-bund.de

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

REDAKTION: Martin Buchstaller

LAYOUT: Tsunami Layout & Desgin
Petra Hinschberger
Buchenweg 19 66424 Homburg

ler Geschäftsstelle

Wir freuen uns Euch mitzuteilen, dass **Nadja Körner** seit Februar 2011 das Amt der Referentin für Öffentlichkeitsarbeit kommissarisch übernommen hat. Nadja ist 29 Jahre alt und macht seit ihrem 5. Lebensjahr Karate. Nach ihrem Studium der BWL an der Universität in Mannheim arbeitet sie seit 4 Jahren als Marketing Managerin in einem internationalen Konsumgüterunternehmen. Wir hoffen sehr, durch ihre Marketing-Erfahrung zu profitieren und diesem Bereich neue Impulse geben zu können. Nadja wird eng mit unserem Webmaster Pascal Senn zusammenarbeiten. Als erstes Projekt werden sie gemeinsam die DJKB Website neu gestalten.

Wir wünschen Nadja viel Erfolg in ihrer neuen Rolle.

Oss, das Präsidium

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

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

Informationsschrift des Deutschen JKA-Karate Bundes e. V.

Inhalt Heft 2 / 2011

2 - 4	Informationen / Inhalt
4 - 6	Aus den Stützpunkten
7 - 9	JKA-EM 2011 / Vorbereitung
9 - 11	JKA-EM 2011 / Wettkämpfe
12 - 13	JKA-EM 2011 / Persönliches
14 - 17	Tomie Ochi - Ein Leben für Karate
18 - 19	Die Bedeutung des Kihon-Ippon-Kumite
20 - 23	Lehrgangsberichte
24 - 25	Interview mit Markus Rues
26 - 30	Lehrgangsberichte
31 - 34	Gasshuku Plakat
35 - 47	Lehrgangs- und Turnierberichte
50	Turnierhinweise
51	Fortbildungs-Lehrgang NWT
52 - 58	Lehrgangsausschreibungen
59 - 62	Shihan Ochi in ...
63	Bestellscheine
64	Termine

ACHTUNG!
Redaktionsschluß Heft 3 / 2011
15. August 2011

NEU!!... Der KUMITE-TAG

Liebe Mitglieder,
was ist für die Entwicklung eines Wettkämpfer neben intensivem Training das Wichtigste? **- Kampferfahrung!**
Die bekommt man beim Besuch von Wettkämpfen. 50% aller Teilnehmer scheiden naturgemäß nach ihrem ersten Kampf aus und so bleibt die Erfahrung eines ganzen Wettkampftages auf die Auseinandersetzung mit einem einzigen Gegner beschränkt.
Um dies zu ändern, haben die Stützpunkte den sogenannten Kumite-Tag eingerichtet. An diesem Tag können alle Kampfeswilligen (gemäß Ausschreibung) aus allen Stützpunkten Kumiteerfahrung sammeln. Es wird kein Turnier gekämpft, d.h. auch bei einem verlorenen Kampf hat man die Möglichkeit, noch viele weitere Kämpfe zu absolvieren. Medaillien oder Pokale gibt es nicht, aber die Möglichkeit, jede Menge Erfahrungen zu sammeln. Oder der Kumitetag bietet die Chance, die ersten Erfahrungen als Kampfrichter zu sammeln. Erfahrene Stützpunkttrainer und Bundeskampfrichter unterstützen die Aktiven. Die Teilnahme ist überregional für jedes DJKB Mitglied möglich, sei es als Kämpfer oder Kampfrichter.
Um die Organisation zu erleichtern bitten die Stützpunkte um Anmeldung per E-Mail.

RHEIN-MAIN-NECKAR

Stützpunktleiter:
Christian Gradl • Karlsbader Straße 14 • 64823 Groß-Umstadt
Tel.: 06078-75337 • Fax.: 06078-969677
E-Mail: Ch.Gradl@t-online.de
Internet: www.karate-dojo-gross-umstadt.de
link "Bundesstützpunkt Rhein-Main-Neckar"
Stützpunkttrainer:
Ekkehard Schleis • In der Witz 29 • 55252 Mainz-Kastel
Tel.: 0179 / 771 68 81 • E-Mail: ekkehard@karate-sochin.de
Andreas Leitner • Am Rühling 34 • 35633 Lahnau
Tel.: 0163 / 219 58 83 • E-Mail: aj.leitner@freenet.de

Termine:

3. Sept.	Kumite-Tag
12. Nov.	Stützpunkt-Lg mit Vergleichskampf Saarpfalz

KUMITE-TAG
Stützpunkt Rhein-Main-Neckar
in Groß-Umstadt
am 3. September 2011

Ort: Kleine Turnhalle der Ernst-Reuter-Schule
Dresdener Str. 7 / 64823 Groß-Umstadt

Treffpunkt: 10.00 Uhr (Ende ca. 15.00 Uhr)

Die Teilnahme am Kumitetag ist für alle Dojo möglich.
Es sind alle Kämpfer/innen **ab 14 Jahre und 3. Kyu**
dazu eingeladen

Info: Christian Gradl, Tel.: 0 60 78 / 7 53 37
E-Mail: ch.gradl@t-online.de

Die Anmeldung erfolgt gruppen- bzw. dojoweise.
Bitte meldet die Anzahl der Teilnehmer, deren Namen, Alter und Kyu-bzw. Dan-Grad.

Anmeldeschluß: Donnerstag, 25.Aug. 2011

Haftung: Der Veranstalter und Ausrichter lehnt jede Haftung ab.

Stützpunktlehrgang Rhein-Main-Neckar am 30.04.2011 in Groß-Umstadt

Zum zweiten Stützpunktkaderlehrgang 2011 in Groß-Umstadt fanden sich viele Karateka aus der Rhein-Main-Neckar Region ein, um sich gemeinsam auf die im Mai anstehende Deutsche Meisterschaft vorzubereiten. Die Karateka absolvierten je zwei Trainingseinheiten bei den beiden Stützpunkttrainern Ekkehard Schleis und Andreas Leitner.
In der ersten schweißtreibenden Trainingseinheit legte Andreas Leitner den Schwerpunkt auf Kumite mit starken Techniken und richtigem Timing. In Form von Randori mit wechselnden Partnern wurden in der ersten Hälfte des Erwachsenentrainings Distanz, Kombinationen und Schnelligkeit trainiert. In den letzten 30 Minuten wurde dann zum Jiyu-Kumite übergegangen. Im Kinder-und Jugendbereich wurde im Partnertraining mit starken Angriffen und Suri-Ashi-Konterbewegungen auf das Kumite vorbereitet.
Die zweite Einheit unter Ekkehard Schleis setzte mit Grundschultraining an der Basis an. Dabei waren Ihm die Entwicklung der Kraft in den Beinen, tiefer Stand und lange Techniken mit Hike-Te-Bewegung besonders wichtig. Die Techniken wurden anschließend am Partner geübt und verfeinert. Den Abschluss dieser anstrengenden Einheit bildete das Training der Kata Bassai Dai.
Insgesamt wurde jeder an seine persönlichen Grenzen geführt und konnte sich neue Anstöße für das Training zu Hause und den bevorstehenden Wettkampf holen. Ein besonderer Dank geht dabei an Stützpunktleiter Christian Gradl und die Mitglieder des Dojos-Groß-Umstadt für die hervorragende Verpflegung und das gesellige Beisammensein.

Oss
Daria Vent
Karate Dojo Marburg

SÜDWEST

Stützpunktleiter:
Helmut Hein, Bregstr. 17, 78183 Hüfingen
Tel.: 07 71 / 6 21 99,
E-Mail: hchein@online.de
www.djkb-stuetzpunkt-singen.de

Stützpunkttrainer: Giovanni Torzi

Termine:

15. Okt.	Stützpunkt-LG in Baden-Baden (inkl. Kumite-Tag + KR-Lehrgang) **Pflicht-Termin für alle Stützpunkt-Kaderthleten**
29. Okt.	Kinder- u. Jugend-Lg in Villingen Sichtungslehrgang

Jugend-Sichtungslehrgang des Stützpunkt Südwest in Hügelsheim

Der 30. Kinder- und Jugendlehrgang wurde am 19.03.2011 vom Karate-Dojo TUS-Hügelsheim ausgerichtet. Insgesamt 175 Karatekas zwischen 8 und 18 Jahren aus ganz Südwest-Deutschland nahmen die Gelegenheit wahr, ihr Wissen um die Kampfkunst „Karate“ zu erweitern und zu verbessern.

Begrüßt wurden die Teilnehmer und Gäste durch den Stützpunktleiter Helmut
Hein, der die Sportler aufforderte, den Lehrgang zur intensiven Vorbereitung auf die Südwestdeutschen Meisterschaften am 27. März in Iffezheim
zu nutzen. Geleitet wurde der Lehrgang durch den Stützpunkttrainer des DJKB, Giovanni Torzi aus Singen. Für jede Altersgruppe wurden je 2 Trainingseinheiten abgehalten. Kleine und große Karateka brachten sich mit ganzem Einsatz ein, um bei diesem Sichtungslehrgang zu überzeugen. Es hat ihnen sichtlich Spaß gemacht! Besonders erfreulich war, dass vier Karateka den Sprung ins Stützpunktkader schafften.
Für das leibliche Wohl aller Teilnehmer und Gäste wurde in den Pausen bestens gesorgt.

Der Lehrgang war ein voller Erfolg und eine Ehre für das Karate-Dojo Hügelsheim,
welches in diesem Jahr 10-jähriges Jubiläum feiern konnte.

Helmut Hein bedankte sich am Ende des Lehrgangs beim Dojoleiter, Johann Matijas und bei allen Sportlern und Helfern und meinte zum Schluss:
„Wir kommen gerne wieder!“

KUMITE-TAG + Bundeskampfrichter-Lehrgang

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

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

Kadertraining: 13.00 - 15.00 Uhr

Kampfbeginn: 16.00 Uhr
(Ende ca. 18.00 Uhr)

Die Teilnahme am Lehrgang ist für alle Kämpfer möglich.

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

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

Wir bitten euch, gruppenweise die Teilnehmerzahl zu melden.
Es werden keine Meldelisten od. Namen benötigt.

Haftung: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung.

SÜD

Homepage: www.djkb-stuetzpunkt-sued.de

Stützpunktleiter:
Xaver Eldracher, Geißacker 5, 87674 Immenhofen
Tel.: 0 83 42 / 4 15 15

Stützpunkttrainer:
Henry Landeck, Ängerlein 42, 95326 Kulmbach
Tel.: 0 92 21 / 17 75, e-mail: Landeck.Karate@gmx.de
Julian Chees, Geroldshäuser Str. 9,
97271 Kleinrinderfeld

Termine:

9. Juli	Süddeutsche Meisterschaften in Feldkirchen
1. Okt.	Stützpunkt-Lg in Immenstadt
12. Nov.	Stützpunkt-Lg in Kulmbach

SAAR-PFALZ

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

Termine:

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

BERLIN-SÜD-OST

Stützpunktleiter:
Dirk Leiding
honbu@JKA-Berlin.de

Stützpunkttrainer:
Jörg Reuß, Derkumer Str. 6, 50968 Köln (Raderthal)
Tel.: 02 21 / 42 34 85 04 • Mobil: 0160 / 9623 36 27
joerg.reuss@web.de • jo-reuss@t-online.de

Termine:

16. Sept.	Informationsveranstaltung in Berlin

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

NORD-OST

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

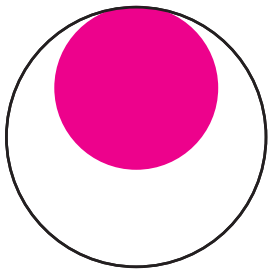
Stützpunktleiter:
Tobias Prüfert, Weitlingstr. 13-15, 39104 Magdeburg
e-mail: tobias.pruefert@bkc-magdeburg.de

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

Termine:

3. Sept.	allgem. Stützpunkt-Lg in Dresden

Du bist aktiver oder ehemaliger Wettkämpfer und blickst auf Erfahrungen im Kumite und Kata Shiai zurück?
Du bist idealerweise zwischen 25 und 40 Jahre alt und jeder gute Wettkampf begeistert Dich?
Du sucht gleichgesinnte Idealisten mit hoher Karatekompetenz und verbringst mit Ihnen gerne Deine Freizeit, auch am Wochenende?
Du verfügst über ein hohes Maß an Sozialkompetenz bist aber auch jeder Zeit bereit Dich durchzusetzen?



Dann bist Du unsere Frau / unser Mann.

Unsere Kampfrichter suchen Dich als Unterstützung.

Du erhältst kostenlos eine umfassende Aus- und Fortbildung auf nationaler- und regionaler Ebene durch erfahrene internationale Kampfrichter und Bundeskampfrichter. Bei Eignung bieten wir die Fortbildung zum "Mattenchef" und den Besten die Möglichkeit bis zum internationalen Kampfrichter aufzusteigen.

Die ersten Informationsveranstaltungen findet im Rahmen des Gasshuku und des Instructorlehrgangs statt.
Wesentlicher praktischer Ausbildungsteil werden die Kumitetage der DJKB Stützpunkte sein.
Interessenten wenden sich bitte an den DJKB Kampfrichterreferenten Udo Meyer oder die Geschäftsstelle.

Oss
Euer Präsidium
Euer KR Referent

JKA EM 2011 in England:

Vorbereitung
Wettkampftag
Persönliches

Vorbereitung des Kata-Nationalteams auf die JKA-EM in England

Bericht:
Emanuele Bisceglie

Bereits im Januar- vor dem ersten Kadertraining – hatten wir (Davor Vranjes, Giovanni Marcitella und ich) uns getroffen, um neben den „offiziellen“ Kadertrainingseinheiten noch zusätzlich unsere Mannschaftskata zu trainieren. Weil Davor zur Zeit in Köln lebt und zum Training nach Frankfurt kommen musste, war eine exakte Terminplanung notwendig.
Stark motiviert, den EM Titel zum vierten Mal nach Deutschland zu holen, gingen wir hochkonzentriert und engagiert an die „Operation-Titelverteidigung“ ran.
Fast jedes Wochenende trafen wir uns im Ippon Dojo in Frankfurt. Das Training fand ausschließlich ohne betreuende Trainer statt. Seit wir uns als Kata-Team zusammen fanden, übrigens auf Eigeninitiative zurückgehend, trainieren wir ausschließlich alleine.
Da wir seit Jahren als Team starten, wir aber immer versuchen, uns ständig weiter zu entwickeln und nicht „auf der Stelle zu treten“, hatten wir uns für dieses Jahr als Ziel gesetzt, die Kata nicht nur synchron zu laufen, sondern diesmal unseren Schwerpunkt auf ein dynamisches Timing legen.
Wir wollten eine synchrone, dynamisch starke und „schnelle“ Kata präsentieren, d.h. Pausen, die die Kata bietet, bewusst einhalten und Techniken oder Stellungen nicht überlaufen.
Ein zweites Ziel: Die Änderungen der JKA Version noch korrekter zu beachten, um im Wettkampf Punktabzüge zu vermeiden. Hierbei war der lange Japan-Aufenthalt von Davor und mir sehr hilfreich. Geprägt von den Erfahrungen anlässlich der JKA-EM in Bochum und den Eindrücken vom Jahr zuvor in Maastricht, wollten wir auf alle Fälle vermeiden, aufgrund von solchen Ablauf-Mängeln den Kampfrichtern Angriffsflächen zu bieten.

Vor Beginn unseres Trainings sammeln wir zuerst Vorschläge. Wir haben über die Jahre festgestellt, dass wir als Team besser zu Recht kommen, wenn wir Teamtraining so durchführen, dass wir unsere individuellen Vorstellungen von der Kata sammeln und ins Training einfließen lassen.
Ein Trainer, der Kommandos gibt, würde unser doch sehr individuelles Timing-Gefühl durcheinander bringen.
Die jeweilige Richtung, in die sich unsere Kata entwickeln sollen, geben uns Thomas Schulze auf den Kaderlehrgängen und Risto in einem alle paar Wochen stattfindenden Privattraining vor.
Oft arbeiten wir mit einer Video-Kamera, die wir während des Trainings laufen lassen, um im Anschluss unsere Kata selbst zu analysieren.
Immer wieder müssen wir erkennen, dass wir alle drei unsere persönlichen Stärken haben.
Während Davor viel Wert auf das Timing und die Dynamik legt, Giovanni seinen Fokus eher auf den Kampf (Stärke) richtet, sind mir die „Exaktheit und Sauberkeit der Ausführung“ sehr wichtig.
So profitiert jeder von den Stärken des Anderen und gibt diese weiter, während man gleichzeitig auch vom anderen korrigiert wird.

Vorbereitung des Kata-Nationalteams auf die JKA-EM in England

Wir teilen die Kata in Passagen auf. Jede Passage wird nach den o.g. Kriterien geübt, bis jeder von uns zufrieden ist und wir gemeinsam das Gefühl haben: „Ja, das war´s!“
Ein gutes Beispiel bietet hier eine Passage aus der Kata Enpi: Nach dem ersten Kiai sollte

man nach dem Ausholen Fuß und Arm gleichzeitig mit der Atmung, also Fuß gleiten lassen, in Position bringen. Viele andere Teams setzen den Fuß ab und der Arm folgt später. Dies ist im Team zwar einfacher, da man mit dieser Ausführung nicht das Risiko eingeht, die Teamkollegen könnten schneller oder langsamer absetzen, doch dies entspricht nicht unserem Timing.
Oft entscheiden wir uns bewusst für die schwierigere Variante. Wir tragen zwar dadurch ein höheres Risiko (gleichzeitig absetzen, gleichzeitig ausholen und gleichzeitig den Endpunkt finden), doch wir sind der Meinung, dass dies eine gute Kata - und vor allem Team-Kata - auszeichnet.
Auch international sieht man oft, dass Teams grundsätzlich stark sind (Monaco), doch im Timing nicht wirklich harmonieren. Dadurch wirkt die Kata nicht stark und flüssig, sondern eher wie eine Choreographie und wirkt somit gestellt!
Auch an der Kata Unsu lässt sich die Bedeutung eine harmonischen Timings veranschaulichen: Mae-Geri, Wendung, Soto-Uke, Knie oben halten, trotzdem schnell drehen = andere drehen schnell, das Knie wird aber nicht mit nach vorne gedreht (und die Kombination ist somit unsauber).
Im Training setzten wir den Schwerpunkt an dieser Stelle darauf, die Technik und Wendung schnell auszuführen, jedoch nicht auf Kosten der Technik. Sie muss komplett und vollständig ausgeführt werden.
Wenn beide Kriterien, Timing und saubere Ausführung, stimmen, versuchen wir die Passage zu „kämpfen“. In unserer Sprache nennen wir es „klotzen“.
Im Passagentraining wiederholen wir diese mehrfach zunächst zu dritt. Dann setzt einer aus, und schaut den anderen beiden zu, bis alle drei die Kata einzeln gesehen haben. Dies führt oft zu Diskussionen, natürlich auch bedingt dadurch, dass wir alle starke Charaktere mit ausgeprägten eigenen Vorstellungen sind. Diese Dynamik tut uns jedoch gut. Wir wissen genau wie jeder seine Technik ausführt, wie er ausholt, atmet und wann er bereit ist in die nächste Technik zu gehen. So gibt es oft Passagen, in denen z. b Giovanni sagt: „Jungs wartet hier auf mich…ich gebe das Tempo vor!“ oder in denen ich von Davor und Giovanni gesagt bekomme: „Emanuele!!! Nicht die Hand so bewegen, wir zwei machen es so“.
Das Gefühl, die Teamkollegen genau zu kennen, ist besonders wichtig, denn hierdurch vermeidet man z. B lautes Einatmen also Kommandozeichen, um den anderen zu signalisieren, dass die nächste Technik kommt. Oft schauen wir uns Videoaufnahmen von früheren Wettkämpfen an. Auch wenn es sich fast immer um die Unsu handelt, erkennt man schnell, dass an den o. g Punkten intensiv gearbeitet wurde. So gibt es sehr starke Unterschiede zur Unsu auf der Vorführung beim Gasshuku in Hannover vor sechs Jahren und unserer Unsu heute. Hinsichtlich des Timings konnten wir eine deutliche Verbesserung registrieren zwischen unserer Unsu-Version anlässlich der EM in Bochum und der aktuellen Version auf der EM 2011 in London: Deutliche Steigerung des Timings und eine viel dynamischere Ausführung .

Wichtig für die EM Vorbereitung ist darüber hinaus, neben dem körperlichen Training, die psychische Motivation. Diese hat uns schon oft „gerettet“. Müde vom Alltag und speziell in Davor`s Fall noch zusätzlich gestresst von der anstrengende Fahrt von Köln nach Frankfurt, müssen wir uns manchmal doppelt motivieren und uns sagen: „Auf geht’s, lasst uns das Ding reißen!“, zumal wir häufig keinen fordernden und motivierenden Trainer vor uns haben. Von enormer Bedeutung ist auch immer die Gleichberechtigung. Es gibt kein sogenanntes Alphatier, niemand versucht seine Meinung und seine Methoden durchzusetzen. Jede Meinung wird äquivalent akzeptiert. Kritik ist dennoch erwünscht und wird auch immer konstruktiv und teilweise auch „dankend“ ange-

nommen.
So arbeitet jeder neben dem Teamtraining auch daran, die erkannten eigenen Karate -Probleme und Schwächen zu beheben.
Davor arbeitet an der Fitness, Giovanni an der Sauberkeit und ich an der Kraft. Hierbei werden wir ebenfalls von Thomas Schulze und Risto intensiv unterstützt. Es ist wichtig, dass dies parallel geschieht. Zusammenhalt ist uns sehr wichtig, und wir legen sehr viel Wert auf eine freundschaftliche und vertrauensvolle Beziehung. Denn wenn die zwischenmenschliche Chemie passt, dann ist eine wichtige Voraussetzung geschaffen, gemeinsam erfolgreich zu sein.

Emanuele Bisceglie

JKA EM 2011 in England:

Wettkampftag

Ihre männlich Kollegen machten es 100%-ig besser, denn alle drei Starter Christian Ollert, Roman Toponar und Christoph Röthlein erreichten die Runde der letzten Acht. Ins Finale schaffte es Roman Toponar.
Bei den „Senioren"-Frauen erreichten gleich drei unserer Frauen, Anika Lapp, Joana Tsesmeles und Malin Gerecke das Semifinale. Christin Hundertmark musste sich in der Vorrunde der Serbin Zanfirovic geschlagen geben. Im Semifinale, das im Punktsystem ausgetragen wird, konnte sich nur Anika Lapp mit Kata Jion für das Finale qualifizieren.

Unser Team reiste mit unserem Nationalcoach Thomas Schulze, den internationalen Kampfrichtern Markus Rues, Ronny Repp, Jörg Reuss und Andreas Leitner (AJ) und den Offiziellen Karl Eric Leyser und Martin Buchstaller via Frankfurt an. Leider konnte unser Kampfrichterreferent Udo Meyer auf Grund einer Sportverletzung nicht teilnehmen. Er musste wenige Tage vor der EM feststellen, dass Karate gut ist, aber Pferde stärker sind.
Udo ist heute wieder in guter Verfassung.

Die Stimmung war gut, bei den Aktiven die Anspannung deutlich zu spüren.

Der Wettkampftag begann mit den Vorentscheidungen in den Kata-Disziplinen.

Auf 6 Kampfflächen starteten die Junioren und Senioren, Frauen und Männer parallel.

Bei den Juniorinnen konnte leider keine unserer Athletinnen das Semifinale der besten 8 Teilnehmerinnen erreichen.

Bei den Senioren Männern qualifizierten sich Emanuele Bisceglie und Davor Vranjes für das Semifinale und anschließend souverän für das Finale.
Im Finale der Junioren-Männer war Roman Toponar der erste Starter. Er zeigte eine sehr dynamische Kanku Sho und aus Deutscher Sicht wegen Unstimmigkeiten der Kampfrichter nur Platz 4.
Im Frauen Finale zeigte Anika die

Gojushiho Sho. Nachdem alle 4 Finalistinnen ihre Kata gezeigt hatten, mussten alle Teilnehmerinnen noch einmal zum Stechen antreten. Die Ungarin und die italienische Vorjahressiegerin stachen um Platz 1. Die Ungarin siegte. Anika musste um Platz 3 gegen die Serbin Zanfirovic antreten und blieb siegreich.
Auch das Finale der Männer verlief aus deutscher Sicht mehr als erfreulich. Emanuele belegte den 3. Platz und Davor wurde erneut Europameister.

Unsere Kata-Teams vervollständigten das gute Kata Ergebnis. Alle 4 Mannschaften waren im Finale und die Mannschaften der Senioren-Männer und Frauen, sowie die Junioren-Frauen wurden Europameister. Nur die Mannschaft der Junioren-Männer musste sich den ungarischen Jungs geschlagen geben und belegte den zweiten Platz.

Im Kumite Shiai lief es nicht ganz so gut. Keiner der männlichen Starter kam unter die letzten Acht. Auch wenn man anführen kann, dass so manche fragwürdige Kampfrichter-Entscheidung im Spiel war, so muss man eingestehen, dass unseren Kämpfer nicht nur das letzte „Quäntchen Glück“ gefehlt hat. Unsere Kumite-Teilnehmer zeigen auf unseren nationalen Meisterschaften Shobu-Ippon –Kumite „vom Feinsten“, wenn sie gegeneinander und untereinander kämpfen: Klare Punkte, saubere Ippon-Techniken. Aber international setzt sich das Teilnehmerfeld leider eben nicht aus „reinen“ Shobu Ippon Kämpfern zusammen. Es begegnen uns international zunehmend immer mehr Kämpfer, die in anderen Wettkampf-Systemen groß geworden sind, weniger Ippon Karate kämpfen, dafür aber sehr schnell und beweglich agieren. Nicht leicht für unsere Aktiven, sich im Wettkampf taktisch auf deren Kampfverhalten einzustellen. Unabdingbar ist auch eine perfekte Pyhsis am Wettkampftag, denn viele der Kontrahenten, z.b. aus Rußland sind Profi Karateka.

JKA EM 2011 in England:

Auffällig auch folgende Beobachtung : Viele Kämpfer schlagen fast ausschließlich JODAN Tsuki und bringen sich teilweise durch das Verhältnis Körper- und speziell Oberkörperhaltung im Verhältnis zur Technik selbst in Gefahr. Starke Chudan Gyaku Zucki oder excellente jodan Fusstechniken sieht man von fast keiner Nation.

Was im Einzel nicht gelingen wollte, funktionierte bei den Junioren im Team. Unser Junioren-Kumite-Team (Manuel Rues, Joachim Rein, Chris-Uwe Hörnberger und Marc Schuler) trafen in ihrer ersten Begegnung auf die Mannschaft aus Dänemark und konnten diese mit 2:0 besiegen. Der nächste Gegner war England. Manuel gewann seinen Kampf klar mit 2 Wazaari. Chris-Uwe mußte sich dem englischen Kämpfer geschlagen geben.

Joachim konnte seinen Kampf mit 2:1 gewinnen und somit standen die Junioren im Finale. Hier trafen sie auf die Mannschaft aus Serbien. Der Finalkampf ging mit 1:2 verloren. Vize-Europameister: Deutschland.
Die Kumite-Juniorinnen (Caroline Sieger, Michaela Rein, Andrea Rogowicz und Jennifer Roth) erreichten mit ihrem Team die Bronzemedaille.

Sehr gut lief es bei den Senioren Frauen. Sowohl Petra Cifkova als auch Anika Lapp erreichten souverän den Einzug in die Kumite Finalrunde.

Petra wurde Dritte und Anika trat im Finale gegen die Italienerin Mililli an. Die Italienerin ging mit Wazaari in Führung doch Anika blieb ruhig und konzentriert. Sie konnte, mit einer Kombination angreifend, diese mit Jodan Kizami Zuki erfolgreich abschließen und ebenfalls einen Wazaari erzielen und ausgleichen. Ein konsequenter Oi-Komi-Gyaku Zuki Chudan Angriff brachte ihr die zweite Wertung und den Titelgewinn im Kumite.

Herzlichen Glückwunsch. Europameisterin im Kumite und ein dritter Platz in der Kata: Somit ging der Technikerpreis der Frauen klar an Anika!!!
Im Endergebnis war unsere DJKB- Nationalmannschaft mit 5 Gold-, 2 Silber- und 4 Bronzemedaillen das erfolgreichste Team dieser Meisterschaft!

Fazit : ein hervorragendes Abschneiden im Kata Shiai in allen Disziplinen, eine Top Leistung von Anika und Davor und eine sehr gute Entwicklung im Juniorenbereich. Unser Ziel ist es diesen Erfolg künftig auch im Kumite der Männer zu erzielen. Als größter JKA Verband in Europa muß es unser Anspruch sein im Kumite Team der Männer zumindest das Finale zu erreichen. Ein hoher Anspruch, aber als Kämpfer sollten wir, also die Verbandsführung, die Trainer und die Athleten diesen Anspruch an uns selbst stellen und diesem Druck bestehen.

Bericht : Martin Buchstaller
Fotos: Marc Schuler, Martin Buchstaller

Persönliches

Anlässlich ihrer großen Erfolge bei der JKA-Europameisterschaft 2011 hat *"JKA-Karate"* unseren Kaderathleten Anika Lapp und Davor Vranjes einige private und karatespezifische Fragen gestellt.

Anika Lapp

Hintergrund:
Anika Lapp (32) wurde in Engen geboren, ist verlobt und arbeitet als Polizeibeamtin in Stuttgart. Sie begann Karate im Jahre 1993 unter Giovanni Torzi, hat mittlerweile den 3. Dan, leitet seit kurzem das Dojo VfB Neckarems und traniert beim TV Bushido Tamm. Als Kadermitglied seit 1995 zählen zu Ihren vielen Erfolgen u.a. der JKA-Vizeweltmeistertitel 2004 im Kata-Team, Europameisterin 2011 Kumite-Einzel, mehrfache Europameisterin und Vize-Europameisterin Kata-Team, Vize-Europameisterin 2007 Kata-Einzel.

Davor Vranjes

Hintergrund:
Davor Vranjes (30) wurde in Bremen geboren, arbeitet als Architekt in Köln und ist fast verheiratet. Als er 1989 mit dem Karate begann war sein Vater Dane Varnjes sein erster Trainer. Im Moment trainiert er Hauptsächlich im Karate Dojo Ippon Frankfurt. Als Kadermitglied seit 1995 waren er 5 x JKA Europameister Kata Einzel Senioren, 4 x JKA Europameister Kata Team Senioren, 1 x JKA Weltmeister Kata Junioren und mehrfacher Deutscher Meister. Davor ist immer noch Träger des 1. Dan.

Welche lebende Person bewunderst Du am meisten?

Anika: Mich beeindrucken (bewundern ist nicht der richtige Ausdruck) Menschen aus dem Alltagsumfeld, die großartiges Leisten und dabei bescheiden bleiben.
Davor: Steve Jobs

Was ist Deine Vorstellung von perfektem Glück?

Anika: Momentaufnahmen, nichts Dauerhaftes und es ist perfekt, wenn man diese Momente nicht nur im Urlaub sondern gerade im Alltagsleben erkennt.
Davor: Das perfekte Glück gibt es nicht, aber nahe dran wäre ich, wenn ich ohne finanzielle Engpässe das ausüben dürfte, was mich am meisten erfüllt und mir ermöglicht die Welt zu bereisen mit den Menschen, die mir nahe stehen.

Was ist Deine größte Angst?

Anika: Ein irreversibler Schicksalsschlag, der den Weg den ich gehe brutal durchtrennt und mich völlig aus der Bahn wirft.
Davor: Die von mir selbst gesteckten Ziele nicht zu erreichen.

Welche Eigenschaft ärgert Dich an Dir selbst am meisten?

Anika: Dass ich mir sehr oft keine Ruhe gönne.
Davor: Meine Unsicherheit.

Welche Eigenschaft ärgert Dich an anderen Menschen am meisten?

Anika: Selbstsucht und Neid
Davor: Vorurteile

Wenn Du eine Sache an Dir ändern könntest, welche wäre das?

Anika: Meine Katzenhaarallergie loswerden.
Davor: Es gibt nichts, was man nicht ändern könnte. Die Frage ist nur, ob man gewillt und diszipliniert genug ist, es umzusetzen. Zur Zeit habe ich an meiner Pünktlichkeit zu arbeiten

Was ist für Dich die meist überschätzte Tugend?

Anika: Selbsteinschätzung und damit die Selbstüberschätzung des eigenen Ichs
Davor: Sparsamkeit und Pünktlichkeit

Was ist das, was Du am wenigsten magst?

Anika: Intriganten.
Davor: Arroganz

Wann und wo warst Du am glücklichsten?

Anika: Ich bin eigentlich immer glücklich. Ich denke man sollte Glück nicht an einer Art Punkteskala messen und auch mal zufrieden sein, mit dem was man hat.
Davor: Als ich die für mich interessanteste Stadt der Welt erleben durfte: New York

Welches Talent hättest Du gerne?

Anika: Etwas ein Mal lesen und dauerhaft merken können.
Davor: Schlagfertigkeit

Was ist Dein wertvollster Besitz?

Anika: Der ist ideeller und nicht materieller Art: meine Familie, meine Karatefamilie und meine Freunde
Davor: Wenn man hier von Besitz sprechen kann, dann all meine Erfahrung die ich bisher sammeln durfte.

Was ist Deine Lieblingsbeschäftigung?

Anika: Reisen und kochen
Davor: Reisen

Was ist eine Charaktereigenschaft, die andere an Dir schätzen?

Anika: Mein fröhlich offenes gerechtes Wesen und meine Hilfsbereitschaft.
Davor: Da müsste man meine Freunde befragen.

Was schätzt Du an Freunden am meisten?

Anika: Ehrlichkeit und Hilfsbereitschaft
Davor: Ihre Treue

Wer sind die Helden Deines Lebens?

Anika: Helden des Alltags. Erfinder, die der Menschheit und der Umwelt helfen und Mahatma Gandhi mit seinem Konzept des gewaltfreien Widerstandes.
Davor: Meine verstorbene Großtante

Was bedauerst Du am meisten in Deinem Leben?

Anika: Dass man sich auf wenige Dinge beschränken muss, wenn man sie richtig können möchte.
Davor: Dass mir viele Voraussetzungen verwehrt geblieben sind, die meinem Leben eine andere Richtung gegeben hätten.

Was ist für Dich Erfolg?

Anika: Die Erreichung selbstgesteckter Ziele, glücklich sein und manchmal eine schöne Form der Rache (ich denke da an Personen deren Lebensinhalt daraus besteht anderen Steine in den Weg zu legen)
Davor: Selbst gesteckte Ziele zu erreichen

Was war der beste Ratschlag den man Dir je gegeben hat?

Anika: „Mach doch einfach mal locker“
Davor: Es gibt keinen allgemein gültigen Ratschlag.

Was ist Dein persönliches Motto?

Anika: Wenn Du es träumen kannst, dann kannst Du es auch erreichen.
Davor: Sich selber Treu bleiben

Was ist Karate für Dich?

Anika: Eine Art Sucht und desto mehr ich mich mit Bunkai auseinandersetze, desto faszinierter bin ich von dieser Kampfkunst.
Davor: Ein wichtiger Bestandteil meines Lebens, den ich nie missen möchte

Was ist Deine Lieblingskaratetechnik?

Anika: Oi Komi Gyaku Zuki
Davor: Gibt es eigentlich nicht

Was ist Deine Lieblingskata?

Anika: Wettkampf: Heian Nidan
Bunkai und zum Unterrichten: Goju Shiho Sho und Tekki Sandan
Davor: Empi

Was war Dein persönlich größter Karateerfolg?

Anika: Auf jeden Fall die Europameisterschaft 2011 in London mit der Auszeichnung als beste Athletin.
Davor: Der 5. JKA-Europameister Titel in Kata Einzel

Was war/ist entscheidend für Deinen sportlichen Erfolg: Talent oder Fleiß?

Anika: Eine Mischung aus Beidem: Talent weil ich Dinge schnell umsetzen kann, Fleiß, weil ich jahrelang sehr viel und hart trainiert habe. Erfahrung hilft irgendwann auch
Davor: Das Talent hat mir in meinen weniger fleißigen Phasen geholfen, insofern ist beides für mich wichtig. Aber ohne Fleiß, keinen Preis. Talent ist demnach ziemlich kurzlebig.

Was macht für Dich einen guten Karate Trainer aus?

Anika: Dass er Geduld und eine gesunde Selbsteinschätzung hat, einen Blick über den Tellerrand hinaus wagt und mit Herzblut unterrichtet.
Davor: Das Vorleben der eigens gestellten Ansprüche und viel Geduld.

Wenn Du wählen müsstest: Kata oder Kumite?

Anika: Morgens Kumite abends Kata oder andersrum.
Davor: Das Eine ist ohne das Andere kein Karate

Tomie Ochi Sensei

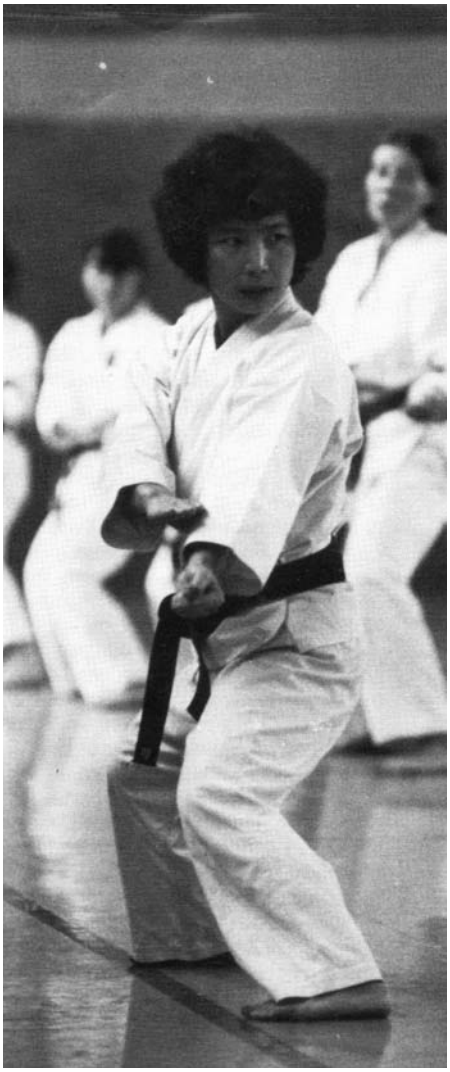
– ein Leben für Karate

Seinen Namen kennt jeder Karateka in Deutschland und nahezu jeder weltweit, seine Wettkampf-Titel sind Legende, seine Erfolge als Trainer ebenso: Shihan Hideo Ochi, 8. DAN JKA, Chef-Ausbilder des DJKB und Chiefinstructor der JKA-World-Federation Europe. Ungezählte Berichte sind über ihn und sein Lebenswerk geschrieben worden. Manchmal wird auch seine Frau erwähnt – Tomie Ochi, sie sei stets an seiner Seite und unterstütze ihn bei seinen Projekten. **Seit nunmehr 40 Jahren ist sie in Deutschland, und dieses Jubiläum ist willkommener Anlaß für einen Rückblick auf ihren Lebenslauf und ihren Verdienst für das Karate in Deutschland.**

Tomie Fukunaga wurde 1938 in der japanischen Stadt Maizuru geboren und besuchte dort die Grundschule, Mittel- und Oberschule. Das Abitur erwarb sie 1957. Nach einem Jahr Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung der angesehenen Tsuda-Universität Tokio studierte sie dort 4 Jahre lang Philologie mit dem Hauptfach „Englische Literatur“. 1962 legte sie ihr Examen ab und trat in Tokio in den Schuldienst ein. Aufgrund einer schweren Erkrankung mußte sie ihre Tätigkeit bereits nach einem Jahr aufgeben und kehrte nach Maizuru zurück. Nach ihrer Genesung arbeitete sie mehrere Jahre lang, bis zu ihrem Abflug nach Deutschland im Herbst 1971, an einem Gymnasium in Tokio als Lehrerin für Englisch und Sport. Zudem trat sie 1965 eine Stelle als Auslandskorrespondentin bei der Japanischen Karate Association (JKA) an. Zu ihren Aufgaben gehörte u.a., die JKA-Instruktoren, die für die Verbreitung des Shotokan-Karate in aller Welt ausgebildet wurden, in Englisch zu unterrichten. Hier lernte sie den jungen Hideo Ochi kennen, der damals am Anfang seiner beispiellosen Karriere stand. Hideo und Tomie Ochi heirateten 1967. Drei Jahre später, 1970, wurde Hideo Ochi von der JKA in die Bundesrepublik Deutschland geschickt, um dort die Nachfolge von Kanazawa Sensei als Bundestrainer im Deutschen Karate Bund (DKB) anzutreten. Seine Frau folgte ihm ein Jahr später.

Mit dem Karate-Training begann Tomie im Herbst 1963 in Maizuru, dem Rat eines Bruders folgend, zur Stärkung ihrer Gesundheit. Dort war sie die einzige Frau im Dojo. Von 1965 bis zu ihrem Abflug nach Deutschland 1971 trainierte sie im JKA-Zentral-Dojo in Tokio. Hier gehörte sie zu einer Gruppe von ca. 25 Frauen (meist Studentinnen und akademisch gebildete Frauen), die zusammen mit den Männern trainierten. Sie trainierte bis zu 2x täglich u.a. unter Ueki Sensei, Takahashi Sensei, Nakayama Sensei und ihrem (späteren) Mann. 1967 legte sie die Shodan-Prüfung ab.

Zu dieser Zeit gab es keine Wettkämpfe für Frauen; sie konnten allerdings – und ausschließlich - in der Kata-Mannschaft starten und mußten dort mit und gegen die männlichen Wettkämpfer antreten. Tomie Ochi belegte 1967 zusammen mit zwei männlichen Karateka im Kata-Team den 1. Platz bei den JKA All-Japan-Karate-Championsships, 1968 erreichte sie mit zwei anderen



Deutschland, Anfang der 70er Jahre:Tomie Ochi mit Tekki Nidan

Frauen gegen die rein männliche Konkurrenz den 2. Platz.

Selbst neben den vielen Titeln ihres Mannes haben diese Erfolge Bestand, vor allem, wenn man bedenkt, dass damals die Frauen, wenn sie überhaupt Wettkämpfe bestritten, durchweg gegen männliche Konkurrenz antreten mußten. Erst 1972 gab es reine Frauen-Wettkämpfe, und auch das zunächst nur im Bereich Kata. Tomie Ochi trägt mittlerweile als eine der wenigen Frauen weltweit den 5. DAN. 1971, nachdem Hideo Ochi fest beim DKB angestellt war, gab Tomie Ochi ihre Stelle in Tokio auf, verließ Heimat und Familie und folgte ihrem Mann in die Bundesrepublik Deutschland. Mit ihr erhielt der DKB einen weiteren hoch qualifizierten japanischen Karate-Ausbilderin. Die ersten beiden Jahre wohnten Herr und Frau Ochi in Freiburg, dann zogen sie nach Bottrop. Hier ent-

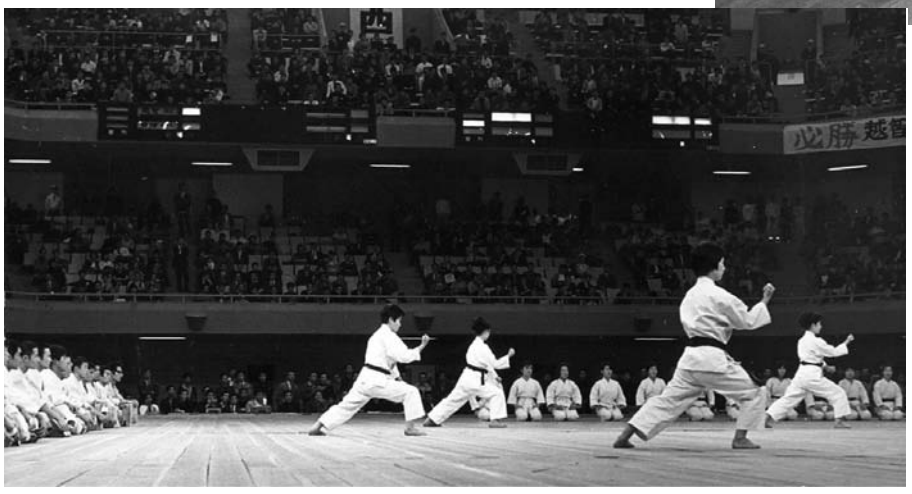
Tomie Ochi Sensei
– ein Leben für Karate

Honbu-Dojo Tokio, 1967:
Training mit JKA-Ausbilder Hideo Ochi;
oben mit Mawashi-Geri,
rechts mit Mae-Geri

stand das Bundesleistungszentrum (BLZ), außerdem gründeten Hideo und Tomie Ochi ihr Karate-Dojo Arawashi Bottrop.

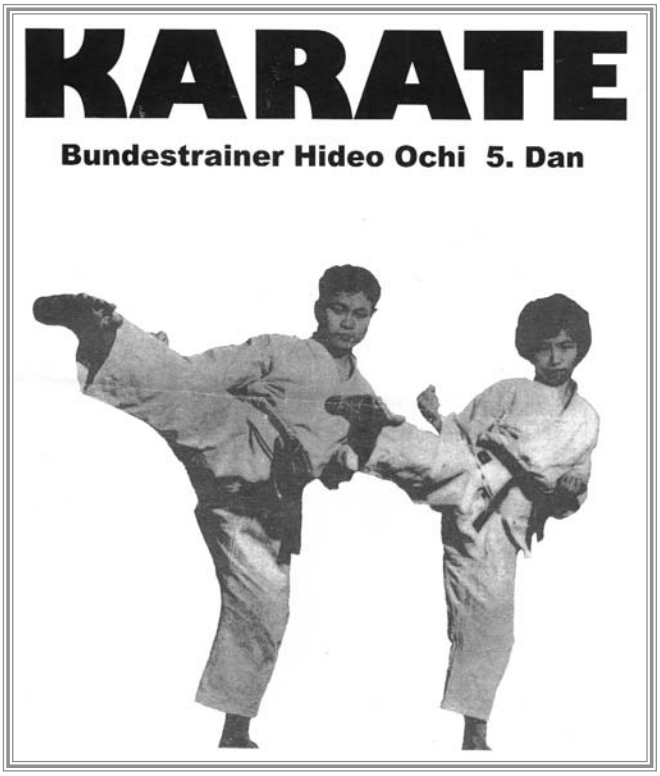
Hier ist Tomie Ochi bis heute als Trainerin tätig, sie leitet das Kindertraining und gibt Unter- und Mittelstufentraining bei den Erwachsenen. In Vertretung ihres Mannes gibt sie auch Oberstufen- und Kadertraining im BLZ. Ihr Kadertraining ist hart; sie ist eine strenge Lehrerin, die ihren Schülern alles abverlangt. Qualifiziert ist sie einmal durch ihre Erfahrungen aus dem JKA-Dojo in Tokio. Außerdem besuchte sie von 1980 bis 1982 die Trainerakademie der Sporthochschule Köln. Als erste Japanerin hat sie dieses Studium erfolgreich absolviert und besitzt mit dem Diplom die Qualifikation für das Amt eines Bundestrainers in Deutschland.

Neben ihrer Tätigkeit als Trainerin im eigenen Dojo gibt Tomie Ochi Sensei Karate-Lehrgänge in ganz Deutschland. Auch hier hat sie bei verletzungsbedingten Ausfällen ihren Mann schon vertreten. Stets beeindruckt sie die Lehrgangsteilnehmer durch zwar ruhige, aber dennoch fordernde Art, mit der sie jeden einzelnen zu motivieren und an seine Grenzen zu führen versteht. Der Schwerpunkt ihrer Lehrgänge liegt keineswegs auf Kata; die Lehrgänge beinhalten auch intensives Kumite-Training. Von den drei Säulen des Karate-Training – Kihon, Kata, Kumite – sei jedoch die Grundschule – Kihon – stets am wich-



Budokan Tokio, 1965:
Demonstration anläßlich der All Japanischen Karate-Meisterschaften, Kata Jion mit Tomie Fukunaga (im Vordergrund).
Links die männlichen Karateka, dem Betrachter gegenüber im Hintergrund die weiblichen im Seiza.

Tomie Ochi Sensei – ein Leben für Karate



Bundesrepublik Deutschland, Anfang der 70iger Jahre: Der „neue“ Bundestrainer Hideo Ochi und seine Frau Tomie Ochi

tigsten, wie sie selber sagt. Unter den Katas seien, entgegen der Ansicht vieler Karateka, nicht die Höheren Katas, sondern vor allem die 5 Heian-Katas „bis zur Perfektion“ zu üben, so Tomie Ochi, und zwar in allen Stufen der Karate-Ausbildung.
Die Förderung von Frauen im Karate liegt ihr besonders am Herzen; so hat sie schon in den 70iger Jahren Frauenlehrgänge in Bottrop und auch in anderen Dojos abgehalten. Frau Ochi hält es für wichtig, daß Frauen, die auf Bundesebene oder auf internationalen Wettkämpfen gestartet sind, nach Beendigung ihre aktiven Wettkampfzeit gute Kampfrichterinnen werden, wie z. B. Brit Weingand. Das deutsche Leistungsniveau würde dadurch noch höher. Allen Frauen wünscht sie, dass sie möglichst lange weiter trainieren können. Sie ist sich sicher: „Das hält uns bestimmt jung und gesund!“

Bei der Uberreichung des Diploms an Tomie Ochi (im Hintergrund DSB-Präsident W. Weyer).

Köln 1982: Tomie Ochi erhält ihr Trainer-Diplom der Trainerakademie Köln.

Die Leitung des Dojos und die Stellung ihres Mannes als Bundestrainer im DKB, später im DKV (Deutscher Karate Verband) und jetzt als Chef-Ausbilder im DJKB (Deutscher JKA Karate Bund) bringen viele Anforderungen mit sich. Mit Hilfe ihrer Familie in Maizuru organisiert sie Trainingsaufenthalte in Japan für Karateka aus Deutschland. Organisation und Koordination von Lehrgängen, Sichtungslehrgängen, Kadertraining im BLZ Bottrop sowie von Turnieren auf nationaler und internationaler Ebene gehören zu den Aufgaben von Tomie Ochi, die sie mit viel Kompetenz, Wissen und Verstand meistert. Bei großen Wettkämpfen, z. B. dem Shotokan-Cup (heute JKA-Cup), der regelmäßig im Herbst in Bottrop stattfindet, ist sie bei Fragen und Schwierigkeiten Ansprechpartnerin für Aktive und Trainer. Alle haben sie sehr zu schätzen gelernt wegen ihrer überaus freundlichen, hilfsbereiten und auch offenen und unkomplizierten Art, zumal sie auch bei größter Hektik und Betriebsamkeit immer noch Ruhe und Gelassenheit zu verbreiten weiß. International kommen ihr ihre ausgezeichneten Sprachkenntnisse zugute. In bester Erinnerung haben die (z. T. Ex-)Kadermitglieder auch die leckeren Mahlzeiten, die sie zubereitete, während die Athleten unter der Leitung ihres Mannes an ihrer Bestform feilten.

Bottrop, Mitte der 70er Jahre: Der erste Frauenlehrgang in der Bundesrepublik fand in Bottrop statt. Tomie Ochi Sensei übt Mae-Geri Angriff und Abwehr mit den Teilnehmerinnen.

Die organisatorischen Aufgaben hat Frau Ochi mittlerweile teilweise abgegeben. Aber sie gibt immer noch Training im eigenen Dojo und bundesweit auf Lehrgängen. Zudem ist sie viel mit ihrem Mann auf Reisen im Ausland; auch hier ist sie als Karate-Lehrerin tätig. Daneben engagiert sich das Ehepaar Ochi auch in sozialen Projekten, so für ein Kinderheim in Kambodscha und in Benin.

Mittlerweile ist Tomie Ochi 72 Jahre alt; fast unnötig zu erwähnen, daß sie noch immer aktiv im Training steht.

Karate hat nicht nur ihre Gesundheit vollständig wieder hergestellt, sondern ist weit darüber hinaus zum Lebensinhalt geworden. Sie hat mit beispiellosem Engagement die Arbeit ihres Mannes ergänzt, indem sie ihn – neben ihrer Tätigkeit als Trainerin - von allen Kräfte zehrenden „Alltags-, Verwaltungs- und Organisations-Notwendigkeiten“ freigestellt hat. So konnte er sich voll und ganz seinen Aufgaben als National- bzw. Cheftrainer widmen. Tomie Ochi erledigt ihre Aufgaben effektiv und zuverlässig, dabei aber unauffällig und still, fast unbemerkt. Ihre Verdienste um das Shotokan-Karate, speziell das JKA-Karate in Deutschland sind nicht hoch genug einzuschätzen. Trotzdem ist sie bescheiden geblieben, sie ist „stets an der Seite ihres Mannes und unterstützt ihn bei seinen Projekten“. Zusammen bilden sie ein

Kadertraining Anfang der 90er Jahre, Kata Jion: Tomie Ochi Sensei korrigiert Thomas Schulze

Bremen, September 2010: Tomie Ochi beim Frauenlehrgang in Bremen mit Co-Trainerin Kirsten Manske (links vorne) und Teilnehmerinnen aus Magdeburg

Team aus zwei starken Persönlichkeiten, die gemeinsam sehr viel geleistet und geschaffen haben. Bleibt zu hoffen, dass ihnen beiden ihre Gesundheit und Schaffenskraft noch möglichst lange erhalten bleiben.

Kirsten Manske
Dr. Dorothee Kohstall

Die Bilder wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Frau T. Ochi (Bild 2, 3 und 4), Klaus Wiegand (Bild 1, 5 und 6) und Thomas Schulze (Bild 7 und 8). Dafür bedanken wir uns ganz herzlich.

Fachhandel für
Budosport-Artikel und Bücher

BUDOSPORT
FINDOR
DOKANVERLAG

www.budosport-findor.de
Telefon (0761) 5 85 32 80 Telefax (0761) 58 43 48

Die Bedeutung des Kihon-Ippon-Kumites

Kihon-Ippon-Kumite
als Fundament und Vorbereitung der freien Bewegung im Karate

Dass ein guter Kämpfer auch über eine gute Grundtechnik verfügen muss, ist unzweifelhaft. Daher kommt dem Bereich der Mittelstufe eine besondere Bedeutung in der Ausbildung zum Freikampf zu. Hier wird der Grundstein gelegt und bereits hier kann es sich entscheiden, ob der Kämpfer später erfolgreich ist oder nicht. Erfolg ist dabei unabhängig vom Wettkampf zu sehen. Beim „Ein-Schritt-Kampf“ wird die Abwehr mit der Körperbewegung kombiniert. Das bedeutet, der Schüler muss neben den angemessenen Blocktechniken und den Rückwärtsbewegungen zusätzlich seitliche Bewegungen ausführen. Wichtige Automatismen werden auf diese Weise beim Kihon-Ippon-Kumite durch ständiges Wiederholen erzielt. Es ist dabei die Aufgabe des Trainers, in diesem entscheidenden Stadium, darauf zu achten, dass der Schüler keine „falschen“ Reaktionen erlernt.

Bild 1: Age uke zur „falschen“ Seite herausgedreht. Viele Schüler haben die Tendenz, sich beim Age uke herauszudrehen. Da in den grundschulmäßigen Formen (glücklicherweise) äußerst selten Verletzungen passieren, wird diese kontraproduktive Reaktion vom Schüler natürlich nicht bemerkt. Aus seiner Sicht „funktioniert“ die Übung.

Ich habe festgestellt, dass oftmals der Schüler nur das Gezeigte nachmacht, es also auswendig lernt. Somit ist zwar die Form des Kumites erfüllt, **aber der Schüler hat es nicht wirklich „verstanden“. Der Trainer hat hier die Verantwortung.**

Zwei wesentliche Punkte können die Weiterentwicklung des Schülers hemmen. Der Trainer hat entweder nicht die notwendige Qualifikation und Erfahrung, um über Vormachen – Nachmachen hinauszugehen oder ist selber noch nicht so weit fortgeschritten, dass er Fehler unmittelbar erkennt und eliminiert. Da das aber (hoffentlich) nicht oft der Fall ist, sollten wir als Trainer einmal über diese Phase der Ausbildung zu einem „Kämpfer“ nachdenken. Daher habe ich mir es unter anderem im Rahmen meiner Kumite-Lehrgänge zum Ziel gesetzt, diese wichtige Form des Kumite in der Unter- und Mittelstufe transparent zu machen.

Konkret heißt das: Der Schüler muss zunächst lernen, zwischen Außen- und Innenblocks (Basis-Außen-blocks: Age uke, Uchi Uke, Gedan barai / Basis-Innenblocks: Soto Uke, Gedan Nagashi Uke) **zu unterscheiden und das entsprechend mit der Körperbewegung zu kombinieren.** Wie wir wissen, wird neben der Bewegung, sich vom Gegner zu entfernen im Kihon-Ippon-Training das seitliche Ausweichen geübt. Es kommt also eine zusätzliche Dimension dazu, die erst einmal verarbeitet werden muss. Dennoch gibt es hier nur 2 Möglichkeiten: Herausdrücken oder Herausdrehen. Der Schüler muss lernen, die Außenblocks mit dem Herausdrücken und die Innenblocks mit dem Herausdrehen zu verbinden.

Im fortgeschrittenen Stadium wird das Abdrücken mit dem Drehen verbunden und umgekehrt. Beispiel Age uke: Der Verteidiger drückt sich seitlich (45 Grad empfohlen) vom Angreifer weg muss aber gleichzeitig durch eine Drehbewegung dafür sorgen, dass er eine gute Position für den Konter erreicht. Beispiel Soto uke: Der Verteidiger dreht sich auf dem Standbein aus der Angriffsrichtung, muss aber hier durch ein zusätzliches Abdrücken dafür sorgen, dass er sich vom Angreifer entfernt. Wenn das Verständnis erst einmal da ist, kann man mit vielen Variationen das Kihon-Ippon-Training abwechslungsreich gestalten. Der Trainer kann als nächstes die Formen mit Gyaku-Blocks üben lassen, um zu überprüfen, ob der Schüler die Thematik versteht. Er kann ebenso die Aufgabe stellen, dem Gegner mit dem Konter in den Rücken zu gehen oder frontal zu kontern. Anschließend können natürlich auch, abgesehen von den prüfungsrelevanten Techniken, alle möglichen anderen Angriffstechniken als Hilfe für den Verteidiger dienen. Hilfe ist hier so zu verstehen: Je variabler,

stärker und schneller der Angreifer seine Techniken vorträgt, desto intensiver muss sich der Verteidiger konzentrieren, um die Verteidigung erfolgreich abzuschließen. Man sollte sich dabei immer der jeweiligen Leistungsstufe des Verteidigers anpassen. Der Angreifer kann bei dieser Form mit wechselnden Auslagen arbeiten. Auch hier zeigt sich als Ergebnis das Verständnis des Übenden.

Exkurs: Der Trainer sollte außerdem darauf achten, dass der Schüler IMMER auf den Angreifer reagiert. Das tut er selbstverständlich direkt beim Angriff. Beim Einnehmen der

Bild 2: Hier muss der Trainer einschreiten. Wir haben es mit einem Block nach oben außen zu tun. Auf dem Bild bewegt sich der Schüler aber durch herausdrehen in die Blockrichtung. Somit leitet er die Kraft des Angriffs in die eigene Bewegungsrichtung.

Bereitschaftsposition nach dem Konter kann ich aber oft beobachten, dass der Verteidiger den Impuls gibt und sich in die Reichweite des Angreifers begibt, ohne dass dieser schon eine Rückwärtsbewegung zum Einnehmen der neuen Angriffsposition ausführt. Auf diese Idee wird wohl in der freien Bewegung keiner kommen. Übt man es aber in dieser Form, erlangt man ein falsches Distanzempfinden. Man nimmt also das ungeschützte Hinbewegen zum Trainingspartner (Gegner) nicht als gefährlich wahr. Ich habe schon mehrfach Schüler kennengelernt, die ein gutes Randori machten, in manchen Situationen aber ungeschützt in einer Nahdistanz standen. Auf Anfrage stellte sich dann oftmals heraus, dass man als Mittelstufler gerne mit den „Großen“ gekämpft hatte. Mit anderen Worten. Der wichtige Baustein Kihon-Ippon-Kumite wurde in der Ausbildung unzureichend geübt.

Doch zurück zum eigentlichen Thema: Ständige Wiederholungen führen zur Automatisierung und somit zu entsprechenden Reaktionen in der freien Bewegung. Man kann sich gut vorstellen, dass bei dieser Informationsfülle es noch nicht an der Zeit für den Freikampf

Bild 3: Aus dieser Perspektive wird die Fehlreaktion am deutlichsten. In der freien Bewegung würde er für diese Reaktion wahrscheinlich einen Treffer erhalten. Diese Ausweichbewegung bedarf unbedingt der Korrektur, denn auch „falsche“ Reaktionen werden bei oftmaliger Wiederholung automatisiert. Dann ist eine Korrektur später sehr schwierig. In stressigen Situationen verfällt man in die bereits erlernten Bewegungsmuster.

ist. Durch die Grundschulmäßige Ausführung kann sich der Schüler auf die jeweiligen Aufgaben konzentrieren.
Wenn Kihon-Ippon-Kumite ausreichend geübt wurde – und ich meine damit Jahre! während der Mittelstufe (Grün- bis Violettgurt) – dann wird es sich auszahlen, denn die Reaktionen des Ausweichens sind dann mit den Blockbewegungen gekoppelt. Der Automatisierung kommt bei der freien Bewegung DIE entscheidende Bedeutung zu, denn wenn man keine Sicherheit durch fortwährendes „richtiges“ Training erworben hat, kann man sich auch nicht verteidigen oder im Wettkampf bestehen. Wenn man mit den Gedanken noch bei sich und der eigenen Bewegung ist, kann man sich nicht auf den Gegner konzentrieren. So kommt die Karate-Regel zum Tragen dass man erst eine lange Zeit eine Form üben soll, um sich später von ihr zu lösen.

Kurzum: Derjenige, welcher fleißig in der Mittelstufen-Phase der Ausbildung arbeitet, wird auch die entsprechenden Ergebnisse erzielen. Hier kommt dem Trainer die Verantwortung zu, den Schüler zu motivieren. Schließlich bedeutet das für den Schüler, jahrelang diese „Form“ zu üben. Der Schüler ist meistens noch nicht in der Lage, die Bedeutung zu erkennen. Entweder ist er zu jung, empfindet das Training als langweilig (Wer kennt das nicht? Insbesondere aus dem Kinderbereich) oder möchte sofort „kämpfen“. Aus meiner Erfahrung heraus kann ich aber sagen, dass man als Trainer dem durch Abwechslung im Training entgegenwirken kann. Daneben ist es unerlässlich, dem Schüler zur Einsicht in die Notwendigkeit zu verhelfen. Mit dem Wissen um den Nutzen wird dieser ganz anders an die Thematik herangehen und (wahrscheinlich) effektiver trainieren.

Detlef Krüger
Fotos von Jens Göbel

40 Jahre

Karate Dojo *Shikoku* Niederkrüchten e.V.

Als Wilhelm Oligschläger vor 40 Jahren den Verein mitgründete, war ihm mit Sicherheit nicht bewusst, welchen historischen Grundstein er damals für das Karate in unserer Region gelegt hatte. Anlässlich dieses Jubiläums richtete der Verein am 25./26.Februar einen großen Lehrgang mit unserem Chiefinstructor Shihan Hideo Ochi aus.

Bevor der Lehrgang am Freitag startete, fand der offizielle Teil mit Vertretern der Gemeinde, Ehrungen und Sektempfang statt. Im Anschluss begann für die Karatekas die erste Einheit unter Hideo Ochi. Klaus Bösche (aus Dietzenbach) übernahm das Aufwärmtraining und viele der anwesenden Karatekas staunten nicht schlecht über die Art und auch über die Beweglichkeit dieses Trainers. Respekt Klaus! In dieser Einheit begann Sensei Ochi mit Übungen aus der Grundschule, wobei es ihm dabei sehr auf die unterschiedlichen Arten der Tsukis ankam. In vielen Kombinationen wurden diese trainiert und immer weiter ausgefeilt. Im Anschluss daran wurden Blocktechniken mit Konter in Tsuki-Form trainiert. Immer wieder forderte Herr Ochi uns auf, sauber zu arbeiten und korrigierte uns unermüdlich.

Am Samstag wurde nach einem stärkenden Frühstück der zweite Trainingstag gestartet. Hier sei erwähnt, dass gut 200 Trainierende den Lehrgang besuchten: Für uns ist dies Vereinsrekord!
Wieder einmal ließ Ochi Sensei uns Grundschulkombinationen üben, wie z.B. Shuto-Uke vorwärts, dann rückwärts mit Kizami-Mae-Geri und Gyaku-Tzuki. Immer wieder änderte Sensei Ochi die Bewegung: mal drehen „über Bauchseite" oder eben „über Rückenseite". Herr Ochi wurde nicht müde, uns immer wieder diese Kombinationen laufen zulassen.

Wilhelm Oligschläger dankte Sensei Ochi nach der Einheit mit einem Gastgeschenk und erwähnte wie wichtig Ochi für unsere Vereine und den Verband ist.
In der zweiten Einheit des Samstags wurde Kata trainiert. Im Wechsel trainierten wir Heian und Sentei Kata. Langsam aber technisch sehr sauber mussten wir die verschiedenen Kata ausführen und im Anschluss daran etwas stärker, bis hin zu einer ganz starken Kata-Ausführung, wobei dennoch die Techniken immer sauber bleiben sollten. Es war während des Lehrgangs immer wieder schön anzusehen, wie Sensei Ochi sich im Besonderen um unsere jüngsten Karatekas bemühte. Allein seine Art zu unterrichten, beeindruckte auch bei diesem Lehrgang wieder alle Trainierenden. Am Ende dieser Einheit schlossen sich dann die Dan-Prüfungen an. Nervosität machte sich breit, aber am Ende hatten alle, die bestandenen hatten, Grund zur Freude.
Ein solches Jubiläum auszurichten ist nur mit Hilfe vieler fleißiger Helfer zu bewerkstelligen. Daher gilt der Dank allen Helfern, aber in erster Linie Willi Oligschläger, der den Verein hierhin geführt hat und dem Vorstand, der ihn seit mehreren Jahrzehnten auf diesem Weg begleitet!

Text: Stefan Leuthen
Fotos: Alexander Raitz von Frentz

Lehrgang für Kindertrainer

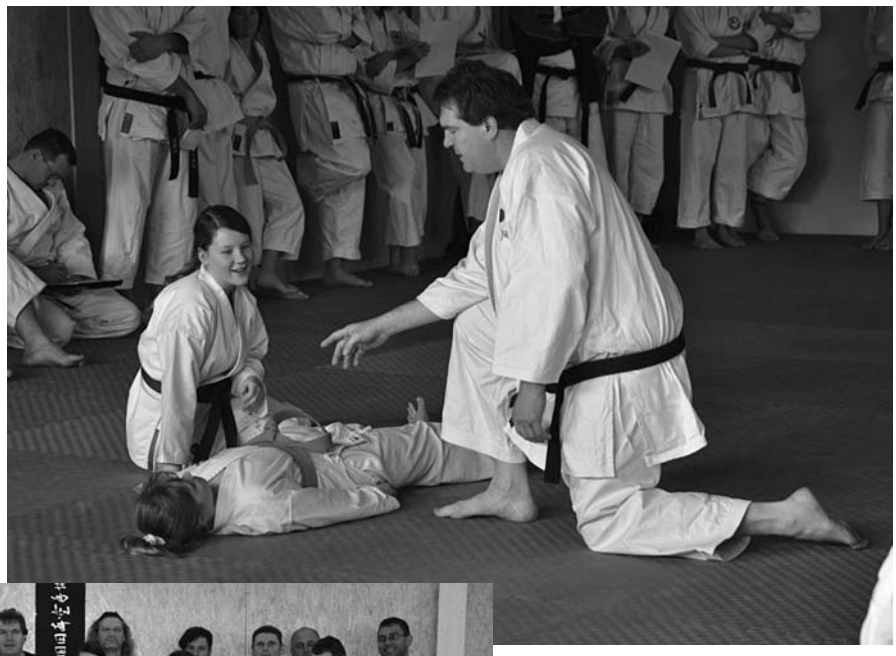
am 12.02.11 in Wangen
mit Bundesjugendtrainer **Markus Rues**

Ein hochinteressanter, lehrreicher und informativer Lehrgang wurde am 12. Februar in Wangen im Allgäu geboten. In der Zeit von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr (abzüglich Mittagspause und einer kurzen Kaffeepause) vermittelte unser Bundesjugendtrainer in Theorie und Praxis (z.T. am Beispiel einer Gruppe von Kinder, z.T. mit den Lehrgangsteilnehmern) worauf es im Kindertraining ankommt. Von seiner langjährigen Erfahrung als Kindertrainer, aber auch als Pädagoge konnten wir Teilnehmer nur profitieren. Viele wertvolle Tipps bekamen wir schon im einleitenden Theorieteil: Nur in kurzen, einfachen Sätzen erklären, nicht ständig korrigieren, Übungsreihen auch mal durchlaufen lassen, wenn nicht alles stimmt und der vorsichtige Umgang mit Kritik (vor allem vor der Gruppe), denn Kinder reagieren schnell empfindlich.

In der praktischen Arbeit mit einer Kindergruppe demonstrierte Markus einige Aufwärmspiele. Mit Bällen an Stangen und Reifen als Hilfsmittel wurde ein abwechslungsreiches Aufwärmtraining gezeigt, das den Kindern sichtlich Spaß bereitete.
Aus seinem schier unerschöpflichen Erfahrungsschatz zeigte er den Teilnehmern, wie auch ohne Hilfsmittel neue Ideen ins Training einfließen können. Die praktischen Beispiele wie Schnellkraft, Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Reaktion trainiert werden können, werden die Teilnehmer sicher bald in ihre nächsten Kindertrainingseinheiten aufnehmen.

Nach der Mittagspause zeigte Markus verschiedene Möglichkeiten Kihon zu vermitteln und auch wie Fehler geschickt vermieden oder behoben werden können. Auch hier waren wieder Bälle und Stangen im Einsatz, wobei er immer wieder betonte, dass „normales Training“ überwiegen sollte. Speziell die Wendungen in den Katas bereiten den Kindern oft Schwierigkeiten. Auch dafür hatte er wertvolle Tipps für uns.

Für das Distanztraining und das spätere Kumite ist das Gleiten enorm wichtig. Wie wir das Gleiten den Kindern beibringen können, zeigte Markus im praktischen Teil. Dabei betonte er, dass so früh wie möglich mit dem Üben des Gleitens begonnen werden sollte.
Da Kinder hauptsächlich wegen des Kämpfens ins Karate gehen, sollte dieses auch nicht zu kurz kommen. Voraussetzung ist, dass die Technik beherrscht wird. Mit 12 Jahren sollten die Kinder mit dem Kumitetraining beginnen. Bei einem 20minütigen Kumite-Reaktionstraining - mit „aktiven Pausen“ dazwischen - kamen wir Erwachsene schnell ins Schwitzen.
Nach einer abschließenden Diskussionsrunde waren wir uns alle einig:



1. **Es war ein supergut vorbereiteter Lehrgang**
2. **Wir nehmen sehr viele Anregungen mit in unsere Dojos**
3. **Es sollte unbedingt eine Fortsetzung im nächsten Jahr geben**

Ein Trainerlehrgang der anderen Art

Ich (Ralf Österlein) glaube, es war letztes Jahr, anlässlich des Schweizer Gasshuku, als ich Peter Schuler zum ersten Mal von der Idee reden hörte, einen Lehrgang für Trainer und solche, die es werden wollen, anzubieten, der einmal nichts mit reinem Training zu tun haben sollte, sondern den Menschen und sein Umfeld in den Mittelpunkt stellt. Da mich die Idee sofort begeisterte, bat ich schon einmal im Voraus zwei Plätze für meine Frau und mich zu reservieren. Bis zum Lehrgang war mir Peter Schuler nur als der „Karate-Doc“ mit dem informativen Blog bekannt. Eher zufällig sprach mich mein Sensei beim Ochi-Lehrgang in Tamm im Januar auf den von Peter geplanten Trainerlehrgang an und spontan erfolgte die Anmeldung. Im Nachhinein bin ich sehr froh darüber, da ich niemals mit einem so tollen und informativen Event gerechnet hätte. Außerdem nahm die anfänglich zurückhaltende Nachfrage nach Teilnehmerplätzen zum Jahresanfang rasant zu und es bildete sich eine längere Wartliste für die nächsten Termine.

Am Freitag, den 25.03.2011, trafen wir uns dann im Seminarhotel Schloss Lautrach zum ersten gemeinsamen Abend. Schloss Lautrach sorgte bei allen Teilnehmern für Entzücken, denn niemand hatte mit einem solch grandiosen Seminarort gerechnet. Angefangen beim wunderschönen Schloss inkl. Parkanlage über das Personal bis hin zur Küche war alles erstklassig.
Wir starteten das „warm up“ mit einer Vorstellungsrunde und lernten so – neben den vielen bereits bekannten Gesichtern - mit Dagmar aka „Daggi“ (Fachfrau für Ernährungsphysiologie und Mentales Aktivierungstraining) Peters Co-Referentin von der VBG kennen. Nach dem anschließenden Abendessen traf sich die Gruppe nochmals im Seminarraum und Peter bot jedem Teilnehmer, natürlich absolut freiwillig, die Möglichkeit seinen BMI/Körperfettanteil berechnen zu lassen. Zu diesem Zweck durften wir uns auf eine Waage stellen, die unter Berücksichtigung des Alters und der Trainingshäufigkeit den persönlichen Wert errechnete. Die Ergebnisse bestätigten, dass wir alle, für unser individuelles Alter, richtig gut dastehen. Den Abschluss dieses Abends bildete ein kurzer Abriss der verschiedenen

Themengebiete und Inhalte die in den nächsten zwei Tagen behandelt wurden.

Da wir aus Platzgründen nicht die Möglichkeit haben, die ganze Fülle an Informationen in einer detaillierten Inhaltsangabe an die Frau/den Mann zu bringen, möchten wir gerne einen Abriss zu den verschiedenen Themen geben.

Kindertraining:
Es wurde der Trainingsaufbau und die richtige Belastung diskutiert unter Berücksichtigung, dass der Körper eines Kindes verschiedene Entwicklungsstufen durchläuft, die alle ein anderes Trainingskonzept erfordern. So sollte beispielsweise mit kleinen Kindern viel spielerisch trainiert werden und in der Pubertät unbedingt die Veränderung des Körpers bedacht werden. Durch Wachstumsschübe im Skelett und den Muskeln verändert sich der Bewegungsapparat der Jugendlichen sehr ungleichmäßig wodurch sie selbst mit ihrer eigenen körperlichen Koordination und Motorik zu kämpfen haben. Mutwilliges „Hinbiegen“ durch den Trainer oder verbales Tadeln sind in dieser Phase extrem kontraproduktiv.

Training für Erwachsene:
Bezug nehmend zum regulären Training wurden einzelne Techniken und ihre Auswirkungen erörtert. In kleine Arbeitsgruppen aufgeteilt, analysierten wir in jeder Gruppe eine spezifische Technik und schlüsselten sie bis ins kleinste Detail auf. Anschließend präsentierte jede Gruppe, mit freundlicher Unterstützung von Peters knochigem Kumpel „Anatomie“, ihre Ergebnisse. Die daraus entstandene Diskussion war so lebendig, fachlich fundiert und lehrreich, wie es kein Buch hätte sein können.

Ernährung:
Anhand von alltäglichen Beispielen, die uns Daggi präsentierte, durften wir Lebensmittel hinsichtlich ihres Zucker- und Fettgehaltes einschätzen. Darüber hinaus wurde auf Kohlenhydrate und deren essentielle Bedeutung als Grundbaustein und Energielieferant für den Körper eingegangen. Außerdem wurde erklärt, welche Fette und Fettsäuren für den

menschlichen Körper am gesündesten sind und wie sich eine ideale Ernährung im Hinblick auf Leistungsspitzen (Wettkampf, Gasshuku), realisieren lässt. Ich wusste z.B. auch nicht, dass die „deutsche Markenbutter“ genau wie das Bier unter ein Reinheitsgebot fällt. Was allerdings alles so in eine Margarine kommt, war doch erschreckend…!

Mentales Training
und Auswirkungen auf den Körper:
Dieses Themengebiet teilten Peter und Daggi auf. Daggi machte mit uns höchst interessante Koordinationsübungen, um die Hirnaktivität zu fördern, die alle Teilnehmer früher oder später zur Verzweiflung brachten, was dem Ganzen einen sehr amüsanten Charakter verlieh. Peter ging in seinem Teil verstärkt auf die Auswirkung von Stress auf den menschlichen Körper ein und was dabei im Körper passiert. Am Beispiel von Säbelzahntiger und Steinzeitmensch erklärte er, warum sich in extremen Stress-Situationen alle unwichtigen Hirnfunktionen abschalten und das sogenannte „Reptilhirn“, welches quasi nur auf Überleben getrimmt ist, die Führung übernimmt. Dieses genetische Überbleibsel aus der Vergangenheit tragen wir heute immer noch in uns und erklärt warum der Mensch in extremen Situationen ohne nachzudenken intuitiv reagiert und handelt.
So, das war ein kleiner Abriss unseres Lehrganges, der seinem Namen „Lehrgang„ mehr als gerecht wurde. Hervorheben möchten wir hier nochmals unseren Gastgeber die VBG und deren Vertreterin Daggi, ohne die der Event nicht hätte stattfinden können. Peter Schuler möchten wir im Namen von uns allen zu diesem wirklich gelungenen Konzept gratulieren und danken ihm für sein unermüdliches Engagement. Weiter so Peter!
Alle Teilnehmer waren sich einig, dass ein solcher Lehrgang ins„Handgepäck“ eines jeden Trainers gehören sollte und wir gerne eine Fortsetzung erleben würden. Wir melden uns hiermit schon einmal an!

OSS
Ralf Oesterlein & Mario Schurr

Detlef Krüger und Udo Fritz in Karlsruhe-Neureut

Kumite meets Kata

Am 2./3. April veranstaltete der 1.SKC Neureut einen Kombinations-Lehrgang mit Kumite-Weltmeister Detlef Krüger und Udo Fritz.
Das Besondere an diesem Wochenende war, dass für jede Leistungsgruppe 6 Trainingseinheiten angeboten wurden: Je 3 Einheiten Kumite bei Detlef und 3 Einheiten Kata bei Udo.
Der Schwerpunkt des Lehrgangs war von Detlef klar auf

Sabaki ausgerichtet. Sowohl für den Angreifer als auch für den Verteidiger wurden von Detlef mehrere Alternativ-Möglichkeiten gezeigt und mit Partnern intensiv geübt. So zum Beispiel, das für viele ungewöhnliche Abwehren mit der Gyaku-Hand.
Immer wieder ist es eine Freude zu sehen, wie Detlef mit seiner ruhigen besonnen Art die Teilnehmer zu Höchstleistungen motivieren kann. Vortrefflich ist auch sein didaktisch und methodisch aufgebautes Training, das wirklich jedem die Angst vor dem Kumite nimmt.
Die Kata-Einheiten bei Udo konzentrierten sich vor allem auf die Basis des Standes, der korrekten Schwerpunkt-Führung und der Technik-Steuerung aus dem Hara.
In ungewöhnlichen Bunkai-Varianten wurde der Bezug zum Kumite verdeutlicht und gezeigt, dass Standwechsel und Technik am Partner nur dann die gewünschte effiziente Wirkung haben, wenn Koordination, Timing und Distanz genau stimmen.
Da sich auch am Sonntagmorgen noch fast alle Teilnehmer in der Halle eingefunden hatten, denken wir, dass es allen gefallen hat und freuen uns schon auf den nächsten

Interview mit Bundesjugendtrainer Markus Rues

…nach dem Training beim Lehrgang in Kaiserslautern

Nachsetzen. Viele machen einen Konter oder Angriff und bleiben dann bewegungslos in einer supergefährlichen Distanz. In einer Selbstverteidigungssituation wäre so etwas ebenso fatal wie bei Turnier.
Der dritte Punkt der mir am Herzen lag, war die Leute mal wieder wach zu machen. Viele machen Karate seit 10/20 / 30 Jahren und fühlen sich selbst wie Götter in weiß, die nichts mehr lernen können und die nicht korrigiert werden müssen. Darin liegt ein riesiger Fehler. Eigentlich sollte man in dieser Beziehung immer wieder wie ein Anfänger denken und an sich selbst arbeiten und sich der Korrektur anderer Karateka unterziehen.

JKA Magazin: Erschöpfte aber lächelnde Gesichter nach dem Lehrgang! Ich glaube Du hast den Aktiven alle Reserven entlockt. Bist Du zufrieden mit dem Engagement der Teilnehmer ?

Markus: *Das auf jeden Fall, man merkt und spürt als Trainer sehr genau, ob der Funken übergesprungen ist oder nicht.*

JKA Magazin: Würdest Du für uns bitte nochmal die 3 wesentlichsten Punkte nennen, die Du heute vermitteln wolltest.

Markus: *Für mich waren heute mehrere Faktoren wichtig. Zunächst mal war mir bei der Warmarbeit viel Koordinationstraining wichtig. Natürlich verlangt einem das Karatetraining ein hohes Maß an Koordination ab. Die Übungsformen ähneln sich aber immer, deshalb finde ich es extrem wichtig – vor allem für Kinder und ältere Karateka- immer wieder neue koordinative Herausforderungen zu schaffen. Im üblichen Karatetraining wird bei der Warmarbeit gehüpft, gedehnt und los geht es. Das ist definitiv zu wenig. Die Trainer müssen begreifen, dass Koordinationstraining keine verlorene Zeit ist. Je mehr ich Kinder in dieser Richtung schule, desto schneller werden sie die koordinativen Schwierigkeiten im Karatetraining meistern. Das Geheimnis liegt in der Vielseitigkeit.*
Der zweite Punkt war beim Kumite das Distanzverhalten. 90% aller Kämpfer stehen zu lange in einer Distanz, in der eigentlich sofort der Angriff erfolgen sollte. Es handelt sich nur um wenige Zentimeter die zwischen Angriff und Kampfführung liegen. Und dann natürlich das

JKA Magazin: Das Teilnehmerfeld war bunt gemischt von 14 bis fast 60 Jahre alt, vom Breitensportler bis zum Kaderathleten. Wie stellst Du Dich auf solch eine Gruppe ein.

Markus: *Das ist sicher ein Erfahrungsschatz, der sich nicht so leicht erklären lässt. Mit diesem Problem haben aber auch viele Dojo-Leiter bzw. Trainer zu kämpfen. Auf der einen Seite ist es eine Herausforderung, auf der anderen Seite ist es auch das schöne am Karate, es ist generationsübergreifend.*

JKA Magazin: Interessant sind auch die Hilfsmittel, die Du z.B. zum Darstellen der korrekten Kamae Haltung oder speziell zu den Koordinationsübungen verwendest. Woher hast Du dieses Methodenwissen und wie lange dauert Deine Vorbereitung auf solch ein Training ?

Markus: *Ich habe Sport studiert und beschäftige mich seit langem mit Kinder- und Jugendtraining. Viele Übungen habe ich selbst entwickelt oder weiterentwickelt. Mehr denn je muss man heute so arbeiten. Die Kinder bringen die körperlichen, koordinativen Voraussetzungen leider nur noch selten mit. Das Karate ist auch schneller und athletischer geworden. Man muss auch die neuen Erkenntnisse der Sportmedizin z. B. in punkto Schnellkrafttraining nutzen. Auch hier gilt für alle – mich eingeschlossen – Augen auf, interessiert über den eigenen Gartenzaun hinweg schauen. Wer hier arrogant ist und immer den gleichen Senf macht bleib zurück und entwickelt sich nicht weiter.*

JKA Magazin: Im Katateil des Lehrgangs hast Du die Teilnehmer gelehrt zu analysieren und nur einen Punkt zu korrigieren. Wie wesentlich ist in Deinem Training die Ausbildung zum Lehrer? (Markus ist gelernter Pädagoge und Lehrer an einer Realschule)

Markus: *Es ist sicherlich hilfreich eine pädagogische Ausbildung zu haben. Auf der anderen Seite gibt es aber auch studierte Lehrer die grausam schlecht sind. Ich denke es liegt in einem, entweder man kann es oder man kann es nicht. Das Studium kann höchstens helfen, die pädagogische Fähigkeit zu wecken und weiter zu entwickeln. Ich kenne viele Trainer, die keine studierten Pädagogen sind und trotzdem hervorragendes Training machen.*

JKA Magazin: Themawechsel, letztes Wochenende habt Ihr an der JKA-Europameisterschaft der Kinder- und Jugendlichen teilgenommen und insgesamt zwei Gold- drei Silber und zwei Bronzemedaillen erkämpft. Hast Du Deine Ziele für diese EM erreicht.

Markus: *Bei den Medaillen ist es natürlich so, je mehr desto besser. Trotzdem haben wir mehr erreicht als ich zu träumen geglaubt hatte. Das war bis jetzt die erfolgreichste Teilnahme an einer Jugend EM. Das ganze Team war wirklich Klasse. Selbst diejenigen, die ausgeschieden sind, haben mindestens die zweite oder dritte Runde erreicht und tapfer gekämpft. Auch die Leistungen in Kata waren hervorragend.*

JKA Magazin: Herzlichen Glückwunsch. Habt ihr alle Ziele erreicht?

Markus: *Ideell ja, aber alle Ziele haben wir es dann erreicht, wenn wir in allen Disziplinen Gold haben.*

JKA Magazin: Welche Entwicklungen in Europa konntest Du erkennen?

Markus: *Das ist nichts Neues. Der traditionelle JKA Stil – wenn man überhaupt von so einem sprechen kann – ist sicher in der Minderheit. Allerdings muss man sagen, dass die EM in Maastricht im Vergleich zu Prag und Belgrad in den letzten Jahren, technisch deutlich besser war. Erfreulich war auch, dass der Austragungsort keine Rolle auf das Teilnehmerfeld hatte. Viele Länder aus dem Osten waren mit großen Delegationen anwesend. Russland mit über 100 Athleten, die teilweise sieben Tage mit dem Zug angereist sind. Summa Summarum glaube ich, dass sich die JKA Europe auf einem guten Weg befindet.*

JKA Magazin: Wir konzentrieren uns bisher im Kinder- und Jugendbereich fast ausschließlich auf Gohon-, Kihon Ippon und Jiyu Ippon Kumite. Turniere mit Kindern, ohne die notwendige Basis im Freikampf, lehnen wir grundsätzlich ab. Müssen wir hier umdenken ?

Markus: *Unbedingt, Karate ist und bleibt eine Kampfkunst. Gohon,- Ippon-, Jiyu Ippon Kumite sind sehr wichtige Übungsformen, aber eben nur Übungsformen. Sie ersetzen auf gar keinen Fall das Jiyu Kumite. Ich denke, dass in den Dojos zu statisch, zu stur und zu wenig flexibel trainiert wird. Ein methodisch gut aufgebautes Kumitetraining für Kinder ab 10/11 Jahren würde ich dringend empfehlen. Allerdings muss das behutsam und gut vorbereitet aufgebaut werden. Viele Trainer trauen da nicht ran oder sind sich unsicher. Hier kommt eine wichtige und große Aufgabe auf den DJKB zu. Die Ausbildung der Dojo-Trainer im Kumitebereich. Gerade die starken JKA-Nationen, z. B. Südafrika lassen ihre Kinder schon viel früher kämpfen. Kinder kommen zum Karate weil sie kämpfen möchten, diesen Aspekt darf man nicht vergessen.*

JKA Magazin: Was müssen die Karatelehrer dabei beachten ?

Markus: *Sie müssen ihr Training einfach gut vorbereiten, sich Gedanken machen, eventuell mit anderen Erfahrungen austauschen, Lehrgänge besuchen oder sich mit mir in Verbindung setzen. Ich bin überzeugt davon, dass zu wenige Kindertrainingseinheiten gut vorbereitet sind.*

JKA Magazin: Zum Abschluss noch eine Frage. Oft wird der Punkt angeführt, dass die Menschen, vor allem die jüngeren, nicht mehr bereit wären sich zu engagieren oder noch deutlicher, sich im Training absolut zu verausgaben. Wie siehst Du das Thema Leistungsbereitschaft im Karate, speziell aus Deiner Sicht als Pädagoge.

Markus: *Bei meinem Jugendkader trifft das nicht zu. Sie sind absolut leistungsbereit und verausgaben sich total, aber dafür sind sie auch im Kader. Ich glaube nicht, dass sich die Leistungsbereitschaft verändert hat, sie hat sich nur verlagert. Viel mehr als früher kommt jetzt der Druck aus dem Elternhaus auf die Kinder, schulisch nicht zu versagen. Das G8 wird der schleichende Tod vom deutschen Spitzensport sein, wenn sich nichts verändert.*

JKA Magazin: Herzlichen Dank für das Gespräch.

• Um die positive Entwicklung im Jugendbereich nachhaltig zu fördern, unterstützt der DJKB interessierte Dojos bei der Durchführung von Kindertrainerlehrgängen und Jugendlehrgängen mit unserem Bundesjugendtrainer Markus Rues. Interessenten können sich direkt an Markus oder die Geschäftsstelle des DJKB wenden.

Jubiläumslehrgang des Shotokan-Karate-Dojo Münster

Am Wochenende des 14. und 15. Mai veranstaltete das Shotokan-Karate-Dojo Münster einen ganz besonderen, vereinsinternen Karatelehrgang: Es wurde das 10-jährige Bestehen des eigenen Trainingszentrums gefeiert und Sensei Shinji Akita wurde als Trainer eingeladen.

Das SKDM wurde im Jahre 1967 gegründet und zählt damit wohl zu den ältesten Karate-Vereinen Deutschlands. Wie so viele Karatevereine nutzte auch das SKDM überwiegend die öffentlichen Schul-Turnhallen für das Training. In den 1980er Jahren reifte der Wunsch nach einem eigenen Trainingszentrum, einer "Heimat" für den Verein, in der man nicht um 21.30 Uhr ungeduldig von einem möglicherweise übellaunigen Hausmeister herauskomplimentiert wird, nachdem man sich mit 30 Personen 5 kalte Duschen geteilt hatte, um sich den jahrzehntealten Schmutz des Hallenbodens abzuwaschen. Im Jahre 1986 gelang es dann dem Verein eine Halle anzumieten, die nur mit wenigen anderen Gruppen geteilt werden musste. Die Zeit des "Dojos an der Bennostraße" ist schon legendär und umrankt von vielen schönen Erinnerungen und Erlebnissen. Doch leider wurde dem Verein der Mietvertrag Anfang der 1990er Jahre gekündigt und man war wieder auf die öffentlichen Hallen angewiesen: Wieder reduzierte Trainingszeiten, kein Training in den Schulferien, kalte Duschen und so weiter!

Der Verein gab aber die Hoffnung auf eigene Räume nicht auf. Vor allem Kassenwart Matthias Elzinga ließ diese Idee nicht los und in mühevoller Planung gelang ihm das scheinbar Unmögliche: Ein gemeinnütziger Verein ist grundsätzlich nur ganz eingeschränkt befugt, die Mitgliedsbeiträge für spezielle Zwecke, wie etwa die Errichtung eines Vereinsheims, zurück zu legen. Dennoch schaffte Matthias es, ein günstiges Grundstück von der Stadt Münster zu pachten und die Finanzierung des Dojo-Baus zu ermöglichen. Am 01. Mai 2001 feierte der Verein dann die Eröffnung des eigenen Trainingszentrums mit einem Lehrgang unter der Leitung unseres Chief-Instructors Shihan Ochi!

Seitdem sind inzwischen zehn Jahre ins Land gegangen. Zehn Jahre, in denen der Verein auf mittlerweile 350 Mitglieder angewachsen ist, die unermüdlich Karate, Tai Chi, Kick'n Shape (ähnlich Tae Bo) und Yoga im Dojo trainierten. Diese intensive Nutzung hinterließ einige Spuren am Gebäude, die Ende 2010 eine umfangreiche Renovierung erforderlich machten. Pünktlich zum 10-jährigen erstrahlte das Trainingszentrum in neuem Glanz und war bereit für den Jubiläumslehrgang mit Sensei Akita!

Dass die Vereinsmitglieder nicht abergläubisch sind, beweist die Tatsache, dass bereits am Freitag, den 13.05. ein Trainertraining unter der Leitung des Senseis abgehalten wurde, zu dem auch alle Schwarzgurte des Vereins eingeladen waren, selbst wenn sie nicht dem Trainerteam angehörten. Hier fanden sich bereits 25 Aktive ein, die sich von Sensei Akita wertvolle Trainingstipps vermitteln ließen. Nach dem Training wurde der Sensei vom Verein zum Abendessen in das typisch westfälische Lokal Kiepenkerl eingeladen. Da das Lokal im Herzen Münsters liegt, bot es sich an, dem Sensei anschließend noch eine kleine, sehr persönliche Stadtführung zukommen zu lassen: Es ging durch Münsters Gute Stube, den Prinzipalmarkt, vorbei am Rathaus, in dem der Westfälische Frieden geschlossen wurde bis hin zum Dom und der Überwasserkirche. Die Stadtführung erhielt kleine Unterbrechungen an Münsters wohl bekanntesten Kneipen Pinkus Müller und Cavete.

Auch wenn die Nacht auf Samstag uns nur wenig Schlaf bescherte, ging es doch am 14.05. bereits um 10 Uhr los mit dem Training der Unterstufe, zu dem sich sage und schreibe rund 30 Karateka vom Weiß- bis Orangegurt einfanden.

Anschließend war die Oberstufe dran. Und jetzt wurden sowohl die Kapazität der 200 qm großen Trainingshalle als auch die Kreativität des Senseis auf die Probe gestellt: Sollte es tatsächlich möglich sein, in so einer großen Gruppe in dieser Halle zu trainieren? Diese

Menge an Karatekas übertraf sogar die des Eröffnungstrainings vor zehn Jahren. Und natürlich WAR es letztlich möglich. Es blieb auch kein Gi trocken, die Oberschenkel brannten und Sensei Akita vermittelte uns auch auf engstem Raum seine Idee von Karate, Kime und Körperspannung. In der zweiten Oberstufeneinheit am Samstagnachmittag forderte er uns dann noch einmal richtig heraus, als es einige Bahnen Kumite gab. Hier waren auch noch Zanshin und "Augen am Hinterkopf" besonders gefordert, da wir ja nicht mit unseren Nachbarn zusammenstoßen wollten. Nach dem Training erholten sich nicht nur die SKDM-ler in der vereinseigenen Sauna. Auch Sensei Akita suchte sie mehrfach auf!

Am Abend stieg dann unsere Jubiläumsparty, die wohl als Party aller Partys in die Vereinsgeschichte eingehen wird! Auf speziellen Wunsch des Senseis am Vorabend hatte ich noch schnell beim DJ eine Karaoke-Ausrüstung nachbestellt und nachdem wir es uns schon bei einem mediterranen Buffet, einigen Kaltgetränken und dem ein oder anderen Rocksong hatten gut gehen lassen, wurden wir gegen Mitternacht Zeuge von Sensei Akitas Sangeskünsten! Schnell war das Eis gebrochen und auch zahlreiche Vereinsmitglieder ließen es sich nicht nehmen, einmal Karaoke auszuprobieren. Die tolle Stimmung hielt dann bis in die frühen Morgenstunden an und es war wohl abzusehen, dass beim abschließenden gemeinsamen Training am Sonntagmorgen die Zahl der Aktiven doch etwas dezimiert war. Dennoch gab es wieder Karate vom Feinsten und der Sensei beeindruckte uns mit seiner Präzision bei der Ausführung von Mae Geri und anderen Techniken.

Ich hoffe, dass es Sensei Akita bei uns gefallen hat und wir ihn bald wieder einladen dürfen. Die Karateka des Shotokan-Karate-Dojos Münster waren jedenfalls alle ausnahmslos begeistert und bedanken sich auf auch auf diesem Weg noch einmal für den unvergesslichen Lehrgang.
Oss,
Andrea Haeusler

Vorsitzende
Shotokan-Karate-Dojo Münster e. V.

6. Osterlehrgang in Troisdorf

Zum 6. Mal richteten die Karate Dojos Ochi Troisdorf, Hennef und Bonn gemeinsam den Osterlehrgang in Troisdorf aus. Bei wunderbarem Sommerwetter konnte man sich zwischen den Trainingseinheiten in der Sonne entspannen oder sich mit den anderen Lehrgangsteilnehmern bei austauschen.
Aber vor dem Entspannen war erst einmal Training angesagt. Das bewährte Trainerteam mit Sato Yuichi Sensei, Sensei Thomas Schulze, Sensei Julien Chees und Sensei Kirsten Manske wurde um Sensei Andreas Klein (Stützpunkttrainer NRW) ergänzt.
Sato Sensei ließ es sich nicht nehmen, trotz einer erst kürzlich überstandenen Knieoperation und erheblicher Bedenken der Ärzte, uns zu trainieren. Bei den Ausführungen seiner Bewegungen konnte das allerdings niemand erkennen, die waren wie gewohnt präzise und explosiv. Der Schwerpunkt seiner Trainingseinheiten lag auf dem Kumite. Aufbauend auf die letzten Osterlehrgänge lehrte er Grundlagen des Kumite bis hin zum Kumite Shai. Der JKA-Trainer aus Monaco achtete besonders darauf, dass immer ein Bein, je nach Situation als festes Drehbein „ Jiku Ashi“die korrekte Innenspannung hatte.
Auch Sensei Thomas Schulze legte den Fokus auf Kumite. Sein methodisch aufgebautes Training begleitet uns von Einheit zur Einheit. So konnte jeder eine kontinuierliche Verbesserung erfahren. Der DJKB National Coach legte auch wie Sato Sensei viel Wert auf Schwerpunktwechsel, das richtige abdrücken vom entsprechenden „Jiku Ashi“ und den energischen Druck beim Angriff im Kumite. Schon die erste Technik, auch bei Kombinationen, muss als Ippon geplant und ausgeführt sein.
Bei Sensei Julien Chees wurden in gewohnter Manier Kihon Kombinationen einstudiert, die unser koordinatives Denken sehr beanspruchten. Diese anspruchsvollen Abfolgen von Techniken wurden über eine große Wiederholungszahl immer und immer wieder trainiert und so gefestigt.
Sensei Kirsten Manske erarbeitet mit uns die Kata Nijushiho, ausgehend vom Kata-Bunkai. Hierbei wurde zuerst mit dem Partner das Bunkai einstudiert und später der korrekte Ablauf trainiert.
Sensei Andreas Klein brachte zunächst seine Erfahrungen als Stützpunkttrainer bei den Kindern ein, um dann bei der Gruppe 4. – 1. Kyu die Kata Einheit zu leiten. Die Kata Chinte wurde in mehreren Blocks so methodisch eingeteilt und trainiert, dass jemand, der die Kata vorher noch nicht kannte, diese am Ende ohne Schwierigkeiten laufen konnte. Dabei demonstrierte Andreas Klein nicht nur seine brillante Technik sondern achtete ebenfalls auf die richtige Innenspannung in allen Stellungen, die schon beim Aufwärmen so „nebenbei“ trainiert worden war.
Zusammengefasst also wieder ein super Lehrgang: Das Wetter war erstklassig, die Cateringcrew hatte sich selbst übertroffen, die Fete war ebenfalls herausragend und das Training unter diesem hochrangigen Trainerteam war begeisternd. Leider ließ die Teilnehmerzahl zu wünschen übrig. Was sowohl durch das schöne Wetter als auch vom allgemeinen Rückgang der Teilnehmerzahlen auf Lehrgängen zu erklären ist.

Oster-Lehrgang in Frankenthal

Erfahrungsbericht von Hans Komprecht, Bellenberg, Mitglied beim PolizeiKarateVerein Illertissen

Beim Surfen im Internet entdeckte ich auf der Homepage von Risto Kiiskilä eine Ausschreibung für einen Osterlehrgang in Frankenthal.
Außer Risto waren noch Marijan Glad und Herbert Perchtold aus München als Trainer angekündigt. Mit Hans Hermann hatte der Veranstalter für Samstag einen ausgewiesenen Selbstverteidigungsexperten eingeladen.

Bei den beiden Trainingseinheiten für die Oberstufe am Freitag stand bei Marijan und bei Risto die Grundschule im Vordergrund. „Voraussetzungen schaffen!“ nennt Risto das Üben in der Grundschule. Aber er sagt auch: „Nicht wir sind Knecht der Grundschule! Die Grundschule ist unser Knecht!“ So zeigt er den Schülern immer wieder wo die relativ einfachen Übungen dieser Trainingseinheit hinführen, wenn sie zur Perfektion gebracht werden. Eine Kernaussage während des Trainings war: „Das Standbein belasten und benutzen!“ Klingt doch ganz einfach, wenn man das hier so liest. Die Umsetzung dieser Aussage in der Trainingswirklichkeit fällt mir zumindest nicht sehr leicht. Ich werde wohl noch an mir arbeiten müssen.
Marijan versuchte mit seinen Grundschul-Kombinationen unsere Aufmerksamkeit nach allen Richtungen zu öffnen. „Angriffe kommen nicht nur von vorne.“ Hinten, links, rechts seitlich. Bedrohungen können von überall her kommen. Somit muss auch unsere Aufmerksamkeit nach allen Richtungen offen sein. Die Abfolge der Techniken wurde von Marijan klar und deutlich vorgeführt. Ohne ein Wort zu viel erklärte er uns, wie er sich die Übungseinheit vorstellt. Nach einigen langsameren Durchgängen steigerte Marijan das Tempo immer mehr. Durch die klare Einweisung zu Beginn der Übungseinheit konnte ich die meisten Durchgänge auch mitmachen. Allerdings muss ich einräumen, dass mir mein Orientierungssinn bei einigen Richtungswechseln der schnelleren Art die Gefolgschaft verweigerte.
Die erste Trainingseinheit am Samstag leitete Herbert Perchtold. Er kündigte an mit uns die Unsu üben zu wollen. Das Training, das Herbert mit uns in dieser Einheit durchzog, war der Hammer. Techniken aus der Kata als Grundschule, Techniken mit Partner und dann die Kata im Zusammenhang. Und immer alles unter Volldampf. Wo nimmt Herbert diese Energie her? Die meisten Übungen der Einheit macht er selbst mit.

Der Samstagnachmittag stand ganz unter dem Zeichen der Selbstverteidigung.
Hans Hermann leitete gleich im Anschluss an Herberts Training eine 1-stündige Trainingseinheit. Eine 1,5-stündige Einheit folgte nach dem Unterstufentraining. Hans verwendete viel Zeit darauf, Techniken zu vermitteln, die es ermöglichen, Angriffen effektiv auszuweichen.
Vorwärtsbewegungen mit Drehung, Vorwärtsbewegungen ohne Drehung. Vorwärtsbewegungen in Richtung des Angriffes des Partners. Mit einiger Übung stellte ich jedoch erstaunt fest, dass die Techniken sehr effektiv waren. Wenn Hans eine bestimmte Technik vorführte, dann war alles einfach, leicht und klar. Ich war überzeugt, die Übung genauso aussehen zu lassen, wie ich sie gesehen hatte. Doch schon als ich mich zum Partner umgedreht hatte, wusste ich nicht mehr was zu tun ist. Welches Bein ist vorn? Wie geht die Drehung? Wie wird der Block weitergeleitet? Geduldig beantwortete Hans die Fragen von uns und es gelangen nach einiger Übung die ersten Techniken ganz passabel.
Das Training mit Hans machte mir Appetit darauf, mich mehr mit dem Thema Selbstverteidigung auseinanderzusetzen.
„Hokyokuko“ oder „Polarlicht“ heißt die Kata, die Risto entwickelt hat. Risto hat sie am Sonntagmorgen für die erste Übungseinheit auf seiner Agenda stehen. Mit einer Mischung aus Grundschule und Partnerübungen versucht er uns die Techniken dieser Kata nahe zubringen. Risto legt dabei sehr viel Wert auf Rhythmus und Eleganz.
„Eleganz schreibt man mit „g“!“, pflegt er zu sagen. Sagt's und demonstriert mit einer Schrittfolge, was er mit diesem Satz meint. Klasse!
Das letzte Training des Lehrgangs übernahm Marijan. Wer kennt Meikyo Nidan? So die Frage zu Beginn des Trainings. Eine einzige Hand wurde gestreckt. „Auch gut. Ihr werdet trotzdem euren Spaß haben“, meinte Marijan. Er sollte Recht behalten. Marijan erklärte den Ablauf der Kata so detailliert, dass es wirklich einen riesigen Spaß machte ihm zu folgen. Tatsächlich waren alle am Ende der Übungseinheit in der Lage, die Kata 3-mal mitzulaufen. (2 x langsam, 1 x schnell, so die Ansage vom Sensei).
Die drei Tage in Frankenthal waren für mich eine intensive Erfahrung und ich kann mir gut vorstellen, nächstes Jahr wieder Ostereier in der Pfalz zu suchen.

Schöne Grüße aus Bayern
Hans Komprecht

www.KAMIKAZE.de

Lehrgang mit Marijan Glad in Calw

Am Samstag, den 05.02.2011 trafen sich ca. 85 Karateka zu einem Lehrgang mit Marijan Glad in der Sporthalle Badstraße in Calw. Unterteilt in Unterstufe (9. bis 5. Kyu) und Oberstufe (4. Kyu bis Dan) nutzten auch ca. 40 Karateka aus unserem Dojo von Weiß- bis Schwarzgurt diese Gelegenheit, in jeweils 2 Trainingseinheiten zu trainieren.
Die Unterstufe durfte sich gleich in der ersten Trainingseinheit mit anspruchsvollen Kihon-Kombinationen auseinandersetzen. Hand-und Fußtechniken gepaart mit Richtungswechsel forderten allen Teilnehmern höchste Aufmerksamkeit ab, welche dann auch in entsprechenden Partnerübungen ihre Anwendungen fanden. In der zweiten Einheit wurden neben weiteren Kihon-Techniken die Katas Heian Shodan und Heian Yondan geübt.
Die Oberstufe fand in entsprechend umfangreicheren Kombinationen ihre Herausforderung, welche auch hier in schweißtreibenden Partnerübungen umgesetzt werden wollten. Die zweite Einheit wurde vollständig dem Erlernen und einüben der Meikyo Sandan gewidmet. Da diese Kata einige ungewohnte Kombinationen enthält und die Zeit sonst nicht ausgereicht hätte, verlängerte Marijan diese Einheit um ca. 15 Minuten. So wurde dieser Lehrgang für alle zu einer lehrreichen Veranstaltung.

Andreas Behrens
JKA-Karate Dojo Calw e.V.

Lehrgang mit Akita Sensei in Lorch

Für den 04./05.03. konnte die Karateabteilung des ASV Lorch den international bekannten Karatemeister Shinji Akita für einen Karatelehrgang engagieren. Diese Gelegenheit nahmen 120 Karatekas aus Baden Württemberg und Bayern wahr und erlebten ein Training der Spitzenklasse.

Trainiert wurde in zwei Gruppen: 9. Kyu bis 5. Kyu und 4. Kyu bis Dan. Die insgesamt 5 Trainingseinheiten waren schwerpunktmäßig geprägt durch das Training der Basistechniken. Aus zwei bis drei Faust- und Fußtechniken heraus, wie Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki/Mae-Geri, wurde das Wesen des Karate entwickelt: Das Grundprinzip der „Spannung und Entspannung“.
Akita Sensei zeigte in seinem Training, immer wieder Lehrgespräche einbauend, seine Methode „vom Einfachen zum Schweren“ und „von der Statik zur Dynamik“.
Durch seine präzisen und dynamischen vorgetragenen Techniken konnte er die typischen Karateprinzipien wie Abdruck, Genauigkeit, Geschmeidigkeit und Schnelligkeit eindrucksvoll verdeutlichen.
Ein Beispiel seiner Unterrichtsmethode: Er wies uns an, uns vorzustellen, dass wir eine schwere Kugel in der Brust tragen und diese in den Unterbauch drücken müssen. Hierdurch wird der Ober- und Unterkörper lockerer und kann mit den Karatetechniken besser harmonieren. Diese Kugel versinnbildlicht die Spannung und Entspannung. Im richtigen Moment das Gewicht der Kugel zu nutzen, um die Dynamik in der Technik zu erreichen.
Die Hüfte darf sich bei den Vor- und Rückwärtsbewegungen nicht auf und ab bewegen, sondern muss in gleicher Höhe gehalten werden. Hierbei soll der Schwung der Hüfte beim Ein- und Ausdrehen auf die Faust oder den Fuß übertragen werden: So wie eine an der Hüfte aufsitzende Kugel blitzschnell in Richtung Ziel schnellt, zurückkommt, um erneut in Zielrichtung geschossen zu werden.
Letztlich wurden diese Prinzipien in den drei Säulen des Karate im Kihon, Kumite und Kata geübt. Im Kihon das Feilen an den Techniken Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki/Mae-Geri und im Kumite in der Anwendung am Partner in Gohon- und Jiyu-Ippon-Kumite.
In der Kata erfolgte die Umsetzung in de n Kata der Heian-Gruppe und in der Sochin.
Wir freuen uns auf ein nächstes Wiedersehen im Dojo Shotokan Lorch mit Akita Sensei im Jahr 2012.

Frank Ihling
Pressewart

Brandheiße Tsukis und gefrorene Zehen

aufgehende Sonne in Lappland

Da fliegt man etwa 2500km nach Norden, um irgendwo am tiefverschneiten Polarkreis einen Elch oder ein Rentiere zu sehen. Von den Polarlichtern ganz zu schweigen. Doch Fehlanzeige. Weit und breit keine Spur von den Tierchen, deren getrocknetes Fleisch so schmackhaft ist und deren Fell so manchen unbehaarten Zeh vor dem Erfrierungstod rettet. Na ja, und mit den Nordlichtern, ich meine, hebt man den Bierkonsum proportional zum Saunaaufguß, erscheinen beizeiten die Nordlichter aus den Nebelbänken, die über dem tiefverschneiten See hängen. Während die Poren warmen Dampf in die klirrende Nachtluft abgeben, brennt unser Unterbewusstsein das knisternde Glimmen der lodernden Lagerfeuerscheite auf die interne Festplatte. Doch bevor die Kälte in die Knochen schleicht, schnell wieder in die Sauna und eine Kelle Wasser aufgegossen.

Der morgendliche Blick aus dem Fenster sagt mir, ja - es hat die Nacht etwas geschneit, nein - die Sonne ist noch nicht aufgestanden, ja - in einer Stunde ist wieder Training. Also schnell einen Kaffee gebrüht, der Magen hat noch keine Meinung zur festen Nahrung, und langsam den Karategi eingepackt. Warm angezogen geht es dann hinunter auf die vereiste Dorfstraße und hin zum örtlichen Klubhaus, wo wir die Nordlichter preisen werden. Die Raumtemperatur liegt bei finnisch kuschligen 17°C und der Fußboden verbietet das längere Verweilen auf einem Fleck. Also ist Bewegung angesagt. Mäusefüße in der Kälte und ich frage mich, ob Mäuse eigentlich auch kalte Füße bekommen. Doch dieser Gedanke verfliegt schnell, denn ich muss mich auf die vielen Suri Ashi Bewegungen konzentrieren. Rein, raus, zusammen und Wechsel, links herum, rechts herum, volle Drehung und Kameite. Langsam steigt aus den Füßen eine wohlige Wärme den Schenkel empor und die Tsukis meines Gegenübers wärmen den Bauch angenehm bis zum Rücken. Salziges Wasser läuft mir die Schläfen hinunter und der Gi zeigt erste Kondensatflecken. Partnerwechsel. Vorderes Bein, hinteres Bein, Standbein, Sitzbein, Steißbein, Eisbein, ich muss mich jetzt langsam auf das, worauf es ankommt, konzentrieren. Schneller, höher, weiter doch Moment mal, das kenne ich doch noch von irgendwoher. Und immer wieder diese Belastung, ich meine die auf meinem Sitzbein, oder war es mein Eisbein? Mein Gegenüber zeigt keine Schwäche, ob ihm auch so langsam die großen Muskelgruppen wehtun? Während sich die Anfänger mit einem Typen Namens Uwe herumschlagen, schieben wir Schwarzgurte uns die großen Zehen gegenseitig durch die Beine. Kein Yoga, kein Kamasutra, auch keine Anzüglichkeit der anderen Art, nur Belasten und die Faust in den Mund, aber nicht in den Eigenen. Das sollen wir üben, denn im Ernstfall muss es funktionieren. Da muss es - Pammm!!- machen und wenn ich nicht getroffen habe, muss ich wieder Kihon- Ippon- Kumite üben. Man, jetzt bin ich aber wirklich gut zu recht gemacht. Die letzten zwei finnischen Minuten Freikampf kommen mir wie eine Unendlichkeit vor. Die Zunge klebt am Gaumen, die Füße qualmen und so langsam stellt sich ein leichtes Ganzkörperaua ein. Yame! Endlich geschafft. Einen guten Karateka erkennt man angeblich daran, dass es immer weh tut, also bloß nichts anmerken lassen, sonst bildet sich der andere noch etwas ein.

Doch kaum zurück im verschneiten Camp ist die Anstrengung des Tages vergessen und die Poserei im

Lapplandlehrgang mit Sensei Kiiskilä, Februar 2011

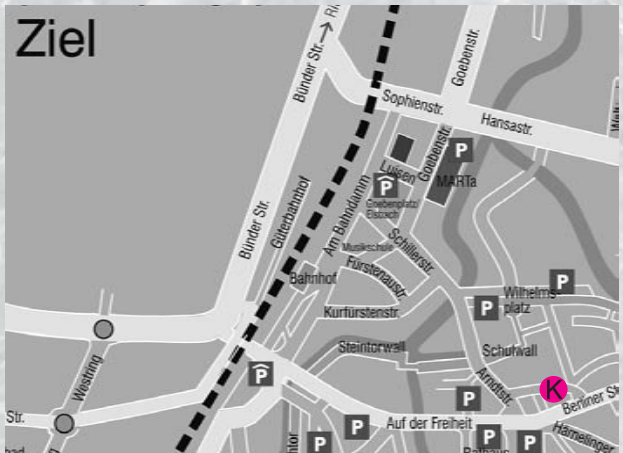
Gasshuku

1. bis 5. August

in Herford

2011

Veranstalter:	Karate Gasshuku e.V.
Ausrichter:	Sportstudio Shotokan, Detlef Krüger, Goebenstr. 56, 32051 Herford, Tel.: 05221 - 692121
Anmeldung:	Horst Gallenschütz • Radolfzellerstr. 36 • 78467 Konstanz • Tel.: 0 75 31 / 7 11 44 • Fax: 0 75 31 / 7 11 40 Anmeldung dojoweise, wenn nicht anders möglich, auch einzeln. Bitte deutlich mit genauer Absenderangabe (in Druckschrift od. mit Schreibmaschine unter Angabe des Kyu- oder Dan-Grades), da Teilnahmekarte sofort nach Geldeingang an den Anmelder versandt wird.
Gebühr:	100,- EURO zu überweisen auf das Konto: »Karate Gasshuku e.V.« • Volksbank Konstanz • Blz 692 910 00 • Kto. 0214441403 Letzter Einzahlungstag bei Bank od. Postamt: 22. Juli 2011 (ab dann nur noch Barzahlung möglich).
Erstattungs-anspruch:	Im Verhinderungsfall ist ein Erstattungsanspruch für die volle Lehrgangsgebühr (100,- EURO) bis spätestens Sonntag, 31. Juli 2011 bei Horst Gallenschütz schriftlich unter Zusendung der Teilnahmekarte zu beantragen. Erstattungsansprüche, die nach diesem Termin unter Zusendung der Teilnehmerkarte eingehen, werden noch mit 50,- EURO pro Teilnehmer berücksichtigt. Vier Wochen nach Lehrgangsende verfallen sämtliche Erstattungsansprüche.
Barzahlung:	(100,- Euro) am So., 31. Juli zwischen 17.00 u. 22.00 Uhr im Festzelt
Prüfungen:	Kyu- und Dan-Prüfungen (Zeiten werden vor Ort bekannt gegeben.)
Treffpunkt:	Festzelt an der Alten Kreissporthalle, Hermannstr. 5, 32052 Herford (F)



Marketing

Gasshuku in Herford

1.- 5. August

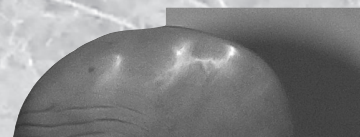
2011

合宿

Shihan
Katsunori Tsuyama
JKA-Instructor aus Japan

Shihan
Hideo Yamamoto
JKA-Instructor aus Japan

Shihan
Koichi Sugimura
JKA-Instructor aus der Schweiz



Sensei
Shinji Akita

Sensei
Hanskarl Rotzinger

Sensei
Risto Kiiskilä

Sensei
Toribio Osterkamp

Sensei
Julian Chees

"last but not least" Shihan Hideo Ochi

Abendprogramm: an allen Tagen finden verschiedene Events im Festzelt statt.

Verpflegung: ganztägig im Festzelt, Frühstück und Drinks auch in allen Hallen.

Übernachtung:

Neu!!! Online-Buchung für Camping, Wohnmobile, Dojoübernachtung und Parken!!!

Hotels / Pensionen:
siehe Homepage: www.sportstudio-shotokan.de
Dort befindet sich eine Liste aller Hotels und Pensionen

Camping / Wohnmobile:
In unmittelbarer Nähe der Hallen ist ein spezieller Gasshuku-Campingplatz
und ein Wohnmobil-Stellplatz eingerichtet. (W) (C)

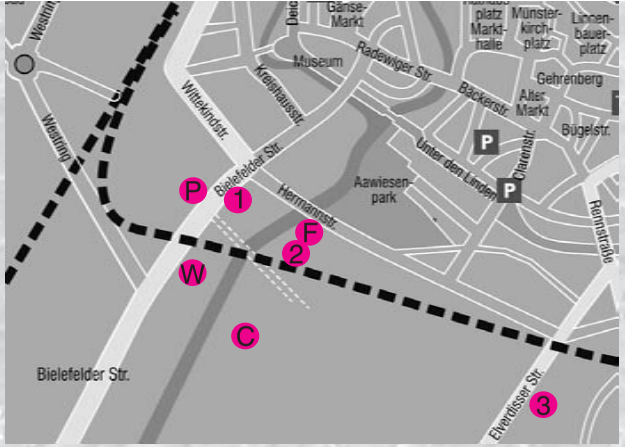
Parken:
Direkt an den Hallen befindet sich ein Parkhaus. (P)
Dort können die Fahrzeuge kostengünstig die ganze Gasshuku-Woche abgestellt werden.

Platzreservierungen für Übernachtung und Parken können unter:
http://www.sportstudio-shotokan.de/gasshuku2011/gasshuku-reservierung.shtml erfolgen.

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!

Weitere Infos unter:

www.sportstudio-shotokan.de



Quelle: Pro Herford GmbH - Stadtma

Trainingsplan	Neue Kreissporthalle	Alte Kreissporthalle	Grundschule Falkst.
07.00 - 08.00 Uhr	Kata-Training alle Dan-Grade	Kata-Training 4. Kyu	Kata-Training 5. Kyu
08.00 - 09.00 Uhr	Kata-Training 3. - 1. Kyu	Kata-Training 7. - 6. Kyu	Kata-Training 10. - 8. Kyu
09.00 - 10.30 Uhr	ab 2. Dan	4. Kyu	5. Kyu
10.30 - 12.00 Uhr	1. Dan	6. Kyu	10. - 8. Kyu
12.00 - 13.30 Uhr	3. - 2. Kyu	1. Kyu	7. Kyu
13.30 - 15.00 Uhr	ab 2. Dan	4. Kyu	5. Kyu
15.00 - 16.30 Uhr	1. Dan	6. Kyu	10. - 8. Kyu
16.30 - 18.00 Uhr	3. - 2. Kyu	1. Kyu	7. Kyu

Änderungen der Hallenbelegung und Trainingszeiten vorbehalten!

KAMIKAZE

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

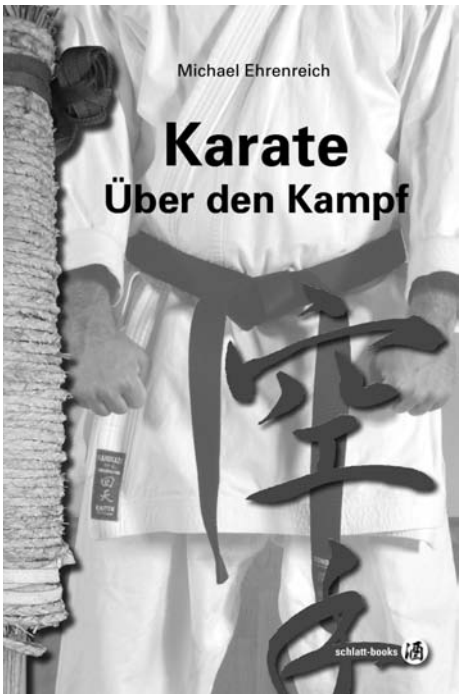
Schnee geht los. Mann sind wir hart, barfuss im Pulverschnee, ein schockgefrorenes Gruppenbild für die Nachwelt und die Fußsohle erstarrt, Mae- Geris im Schneesturm bis sich der erste Teil der Zehgelenke verabschiedet, Kanku Dai und die Synapsen am Mittelfuß geben den Geist auf, und zum Schluss noch ein paar Ashi Barais und ich laufe gefühlt nur noch auf den Hacken. Bloß nicht umfallen! Der Gang auf zwei vereisten Stelzen hinauf zur Sauna ist mein Martyrium. Die Wahrnehmung des nun folgenden Schmerzes zeigt mir, ich bin noch am Leben. Doch Risto und Detlef jammern genau so. Das beruhigt mich ein wenig. So weit zu den Wintergrüßen aus Lappland oder sollte ich lieber sagen eisige Grüße? Egal, wir haben überlebt, die Blutzufuhr zu den Zehen ist wieder hergestellt und wir durften wieder einen Schritt des Weges zusammen mit Sensei Risto Kiiskilä durch den tiefverschneiten Do des Karate gehen.

Oss, der Jürschn aus Berlin

BUCHBESPRECHUNG

Über den Kampf

Ein Karatebuch von Michael Ehrenreich.



Das Buch von Michael Ehrenreich könnte das Karate revolutionieren. In Zeiten zunehmender Versportlichung des Mainstream-Karate erinnert Ehrenreich nämlich daran, worum es im Karate eigentlich geht. Sein Buch trägt daher den prägnanten Titel: „Karate – über den Kampf."

Der Verfasser, Michael Ehrenreich, ehemaliges DJKB-Nationalmannschaftsmitglied, ist zweifellos ein Karatekämpfer. Er hat sein Buch dementsprechend unmißverständlich unter ein markiges Motto aus Friedrich Nietzsches „Also sprach Zarathustra" gestellt. Es lautet: „Diese neue Tafel, o meine Brüder, stelle ich über euch: werdet hart!".
Michael Ehrenreich, der mit der jungen DJKB-Mannschaft den Vizetitel der JKA-Weltmeisterschaft in Philadelphia 1994 errang, hat recht. Wir müssen uns als Karatekas fragen: Wer sind wir eigentlich? Wie werden wir als Kämpfer gesehen, neben den Thai- und Kickboxern und all den wilden Kerlen aus K1 und MMA? Karate war einmal als die härteste Kampfkunst der Welt bekannt. Wo ist unser legendärer Ruf hingekommen? Es ist an der Zeit, daß wir uns sagen lassen müssen: „Werdet hart!"

Michael Ehrenreich zeigt in „Karate – Über den Kampf" wie wir wieder hart werden können: Anhand von über 200 Übungen, illustriert mit ca. 600 Photos, zeigt er, wie wir die bewährten und einfachen Hilfsmittel Makiwara, Pratze und Sandsack effektiv nutzen können. Alle vorgeschlagenen Übungen sind kampfnah, das heißt, sie sind immer kumitebezogen! Es geht in diesem Arbeitsbuch also ganz klar um die direkte Vorbereitung zum Kampf.
Und „Vorbereitung zum Kampf" heißt für Michael Ehrenreich: eine Waffe schmieden – die leere Hand des Karate – und lernen, wie sie gehandhabt wird. Er beschreibt den Einsatz der Leeren Hand im Kumite Shiai nach bewährten Shobu Ippon-Regeln ebenso ausführlich wie ihren Einsatz in der Selbstverteidigung.

Man muß „Karate – Über den Kampf" nicht von vorn bis hinten lesen. Man kann es hier oder da aufschlagen, um kurz reinzuschauen und hat eine Übung an der Hand. Man setzt das Gelesene um und schon trainiert man auf intelligente Weise effizientes, „hartes" Karate. Das geht in jedem Dôjô problemlos.
Ehrenreichs „Karate – über den Kampf" führt uns traditionell geschulten Karatekas vor Augen, was uns abhanden gekommen ist: Kontakt mit der Materie. Mit seiner Hilfe können wir aus dem übertechnisch aufgefaßten Karate der Gegenwart wieder ein Karate für den Kampf schmieden. – Ich weiß, das klingt dramatisch, aber es ist wahr. Schlatt selbst hat zu mir gesagt „Schon während der Bearbeitung des Buches ‚Karate – über den Kampf' habe ich mein eigenes Training zu siebzig Prozent umgestellt."

Paperback. Stabile, ledergenarbte Folienkaschierung, gedruckt auf klimaneutralem FSC-Papier.
KARATE - ÜBER DEN KAMPF von Michael Ehrenreich, ist bei schlatt-books erschienen.
Die 242 Seiten kosten 37,- Euro. – Gesamturteil: Man muß es lesen. Und man muß, was drinsteht, umsetzen.

Andreas F. Albrecht

Michael Ehrenreich
in Tauberbischofsheim

Gleich nach Erscheinen hatte ich mir im Frühjahr Michael Ehrenreichs Buch „Karate über den Kampf“ beschafft und mit Interesse gelesen. Ich kenne Michael seit vielen, vielen Jahren und lernte ihn als starken, konsequenten Kämpfer bereits während meiner aktiven Zeit als Kampfrichter zu schätzen.
Effektivität bildet für ihn die Basis der Kampfkunst, mit einem Schlag den Gegner ausschalten muss das Ziel der Ausbildung sein. Dies ist nur dann umsetzbar, wenn die Schlagkraft trainiert und die Technik über Kontakttraining gestärkt und gehärtet wird.
Neben dem dafür unerlässlichen Makiwara-Training eignen sich Pratzen als Hilfsmittel, um das harte Treffen und das Eindringen in ein Ziel zu trainieren.

Als „Distanzkämpfer“ fühlt sich der Karateka im Nahkampf in der Regel sehr unwohl und weiß sich schlimmstenfalls nicht zu verteidigen. Auch hier setzt Michael an, lässt Freikampf in Randori-Form üben, den Kampf ggf. auch am Boden weiterlaufen und fordert den Einsatz „kurzer“ Techniken wie Empi-Uchi, Hiza-Geri (Kniestoß) und kurzer Faust- und Handtechniken. Nicht das Erzielen von Wertungen im sportlichen Wettkampf, sondern „ein sich Behaupten in einer Auseinandersetzung“ steht im Zentrum des Trainings.
Ausgehend von diesen Grundgedanken baute Michael seinen Pratzenlehrgang auf, der mit etwa 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmern für mich überraschend gut besucht war, sicherlich auch dem Umstand zuzuschreiben, dass der Ausrichter Schlatt im Vorfeld die Werbung sehr professionell gestaltet hatte.
Michael eröffnete seine Trainingseinheiten mit einer Aufwärmphase durch

Kräftigungsübungen; athletische Ausbildung, Kraft und Kondition spielen in seinem Konzept eine große Rolle. Dieser Phase schloss sich das Training der Karatetechniken an der Langpratze an. Gyaku-Tsuki, Mae Geri, Shuto Uchi, Kakato Geri, Empi Uchi und Thaisho Uke füllten das Programm. Unterbrochen wurde das Pratzentraining immer wieder durch Kumite-Übungen zur Selbstverteidigung, so dass sowohl Abwechslung für den Geist geboten wurde als auch durch wechselnde körperliche Beanspruchung die Athletik der Teilnehmer gefördert wurde. Das sonnige und warme Wetter ließ ein gut einstündiges „Mondo“ (Lehrgespräch) im Freien zu, hier konnten die Teilnehmer Michael zu seinen Vorstellungen von Karate-Training und den Inhalten und Zielen dieses Trainings intensiv befragen, wovon auch reichlich Gebrauch

gemacht wurde.
Fazit: Souverän und kompetent versteht es Michael seine Karate-Konzeption zu vermitteln, seine Demonstrationen überzeugen und seine Art der Unterweisung ist anschaulich, sachlich und hoch kompetent.
Was mir besonders gefällt: Michael gehört zu dem kleinen Kreis von Karate-Lehrern, die sich eigene Gedanken über unsere Kriegskunst machen und nicht einfach nur „Erfahrenes und Erlebtes“ Nachbeten. Wer sich mit Michael Ehrenreich über Karate und den Kampf unterhält, spürt schnell, wie intensiv und umfassend er sich mit allen Aspekten des Kampfes und der Selbstverteidigung in Theorie und Praxis beschäftigt hat. Sein Lehrgang war bestens geeignet, den Karate-Horizont der Anwesenden um wesentliche Aspekte des Kämpfens zu erweitern!

Bericht u. Fotos:
Bernd Hinschberger

Bayerische Meisterschaft im JKA-Karate in Feldkirchen

Zur fünften Auflage der bayerischen Meisterschaft traten diesmal an die 130 Karatekas aus ganz Bayern an. Spartenleiter Norbert Dank, Adriaan van Oosten sowie das bewährte Organisationsteam sorgten wiederum für einen reibungslosen Ablauf der Großveranstaltung in der Mangfallhalle.

Erfolgreichste Teilnehmerin war Michaela Rein (SV 1880 München), die sowohl in der Kata als auch im Kumite der Frauen den ersten Platz belegte.

Bei den Männern überzeugte Andy Freyer (SV 1880 München) mit einem dritten Platz in der Kata und einem Sieg im Kumite. Erfolgreichster Teilnehmer des gastgebenden Vereins war Julian Statt, der im Kumite der Männer den dritten Platz erreichte.

Fotos: Felix Walz

oben: Andy Freyer

rechts:
Michaela Rein

Die Erstplatzierten

Kata Mädchen 9-11 J. / ab 7. Kyu
Lina Majed / SV 1880 München
Kata Jungen 9-11 J. / ab 7. Kyu
Matej Sekulic / Ippon Nürnberg
Kata Mädchen 12-14 J. / 6.-4. Kyu
Eva Grossmann / Karate-Zentrum Kulmbach
Kata Jungen 12-14 J. / 6.-4. Kyu
Damian Ilic / Ippon Nürnberg
Kata Mädchen 12-14 J. / ab 3. Kyu
Sabrina Engelbrecht / Karate-Zentrum Kulmbach
Kata Jungen 12-14 J. / ab 3. Kyu
Andre Schmidt / Shoshin Würzburg
Kata Mädchen 15-17 J. / ab 3. Kyu
Claudia Luu Quoc / Shoshin Würzburg
Kata Jungen 15-17 J. / ab 3. Kyu
Daniel Bergmann / Karate-Zentrum Kulmbach
Kata Frauen ab 18 J. / ab 3. Kyu
Michaela Rein / SV 1880 München
Kata Männer ab 18 J. / ab 3. Kyu
Christoph Röthlein / Karate-Zentrum Kulmbach
Kata Team 9-11 J. / ab 7. Kyu
Ippon Nürnberg 4
Kata Team 12-14 J. / ab 7. Kyu
Kulmbach 3
Kata Team 15-17 J. / ab 3. Kyu
Kulmbach 1
Kata Team Frauen ab 18 J. / ab 3. Kyu
Kulmbach 1
Kumite Mädchen 9-11 J. / ab 7. Kyu
Alina Engelbrecht / Karate-Zentrum Kulmbach
Kumite Jungen 9-11 J. / ab 7. Kyu
Janik Tomm / Shinto Füssen
Kumite Mädchen 12-14 J. / 6.-4. Kyu
Eva Grossmann / Karate-Zentrum Kulmbach
Kumite Jungen 12-14 J. / ab 3. Kyu
Laurin Rolny / SV 1880 München
Kumite Mädchen 12-14 J. / ab 3. Kyu
Sabrina Engelbrecht / Karate-Zentrum Kulmbach
Kumite Jungen 12-14 J. / ab 3. Kyu
Manuel Hofmann / Karate-Zentrum Kulmbach
Kata Mädchen 15-17 J. / ab 3. Kyu
Franziska Kahl / Karate-Zentrum Kulmbach
Kumite Jungen 15-17 J. / ab 3. Kyu
Sebastian Franz / SV 1880 München
Kumite Frauen ab 18 J. / ab 3. Kyu
Michaela Rein / SV 1880 München
Kumite Männer ab 18 J. / ab 3. Kyu
Andy Freyer / SV 1880 München

Traditionelles KARATE mit Shirai Shihan in Hamburg

Nun schon zum siebten Mal konnten wir Altmeister Hiroshi SHIRAI (9.Dan) in Hamburg begrüßen. Was viele nicht mehr wissen: die April-Lehrgänge haben hier Tradition seit den frühen 1990er Jahren, als wir regelmäßig Veranstaltungen mit ITKF-Weltmeister Angelo TORRE durchführten.
Dieser war auch dieses Jahr als Co-Trainer dabei, assistiert von Massimo ABATE, beide persönliche Schüler SHIRAI Shihans.

Seit einigen Jahren hat das SenDo nun die Ehre eine große Frühjahrsveranstaltung mit SHIRAI Shihan in Hamburg auszurichten. Auch durften wir bereits das erste Seminar in Deutschland zu Meister SHIRAIs persönlichem System "Goshindo" organisieren. Zum besseren Verständnis werden wir Ende 2011 mit dem Goshindo-Experten (Meisterrang "Hanshi") Claudio CERUTI und weiteren Instruktoren dazu ein spezielles "Brücken-Seminar" anbieten, um Interessierten die unterschiedlichen Trainingskonzepte von Shotokan und Goshindo besser nahebringen zu können.

Unser Kontakt nach Italien besteht schon seit 1986, in 1988 erfolgte bereits der erste Trainingsbesuch von Matthias BESCHNIDT bei Angelo TORRE in seiner damaligen Heimatstadt Vieste (Foggia), darauf folgten zahllose Italienreisen mit kleinen Gruppen aus unserem Dojo, sowie regelmäßige Trainingsbesuche in Mailand, Bologna und Florenz und dem alljährlichen italienischen Sommerlager, zu denen wir auch oft mit kleinen Hamburger Abordnungen fuhren.
Zu dieser Zeit stand das Kata-Bunkai sehr im Vordergrund und SHIRAI Sensei gewann gerade ein größeres Publikum in Deutschland durch die großen Pfingstlehrgänge in Homburg/Saar, die er gemeinsam mit KASE Sensei leitete. Nun sind wir im SenDo bemüht, die Tradition der Italienfahrten neu zu beleben.

Wie im Vorjahr waren zum internationalen Lehrgang mit SHIRAI Shihan in Hamburg auch große Gruppen mit 86 Teilnehmern aus Polen angereist, die z.T. direkt nach der Nachtfahrt ins Training stürzten - und manche nach fast 6 Stunden Karate sich sofort wieder auf die Heimfahrt machten! In gegnseitigem Respekt wurden die Ausrichter zu zwei Veranstaltungen in Polen zum Rückbesuch eingeladen.

SHIRAI Sensei konzentrierte sich dieses Jahr überwiegend auf das Kumite. Dabei legte er besonderen Wert auf die Ernsthaftigkeit der Übenden. Er wies darauf hin, dass das Angrinsen des Partners - oder gar Gekicher - absolut unangebracht sind, will man sich ernsthaft mit der Kampfkunst Karate befassen. Dabei steht nicht das sofortige Gelingen einer Übung an erster Stelle, sondern die ehrliche Trainingsatmosphäre, daran zu arbeiten. Das Kumite orientierte sich an den Konzepten zu höheren Dan-Prüfungen, wie dem Nidan-Henka.

Währenddessen befassten sich Angelo TORRE und Massimo ABATE unterstützt von Dipl. Sportwiss. Matthias BESCHNIDT bei den Farbgurten mit den Grundlagen. Neben diversen technischen Aufgaben stand auch hier die richtige Aufmerksamkeit im Vordergrund. Es fiel auf, dass insbesondere jüngere Teilnehmer Probleme hatten, die Konzentration über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Daher wechselten Angelo und Massimo zügig die Übungen, um an demselben Thema ohne Aufmerksamkeitsverlust arbeiten zu können und die Spannung aufrecht zu erhalten! Dennoch war das eintägige Kompaktseminar -insbesondere für junge Schüler- eine große Herausforderung. Rund sechs Stunden Karate mit nur einer großen Pause führte manchen an seine Grenzen.

Im Rahmen dieses Lehrgangs hat jeder sicher eine Menge neue Ideen und Erfahrungen für sein Heimtraining mitgenommen...!

Der nächste Internationale Shotokan-Lehrgang mit SHIRAI Shihan in Hamburg findet erst Mitte Mai 2012 statt, da so die verschiedenen Veranstaltungen im Norddeutschen Raum in eine bessere zeitliche Abfolge kommen.

Am 26.11.2011 werden wir mit den Meisterschülern SHIRAI Shihans, Claudio CERUTI und Angelo TORRE, ein spezielles "Brücken-Seminar" zu Goshindo (traditionelle Selbstverteidigung) und Shotokan Karate-Do anbieten.

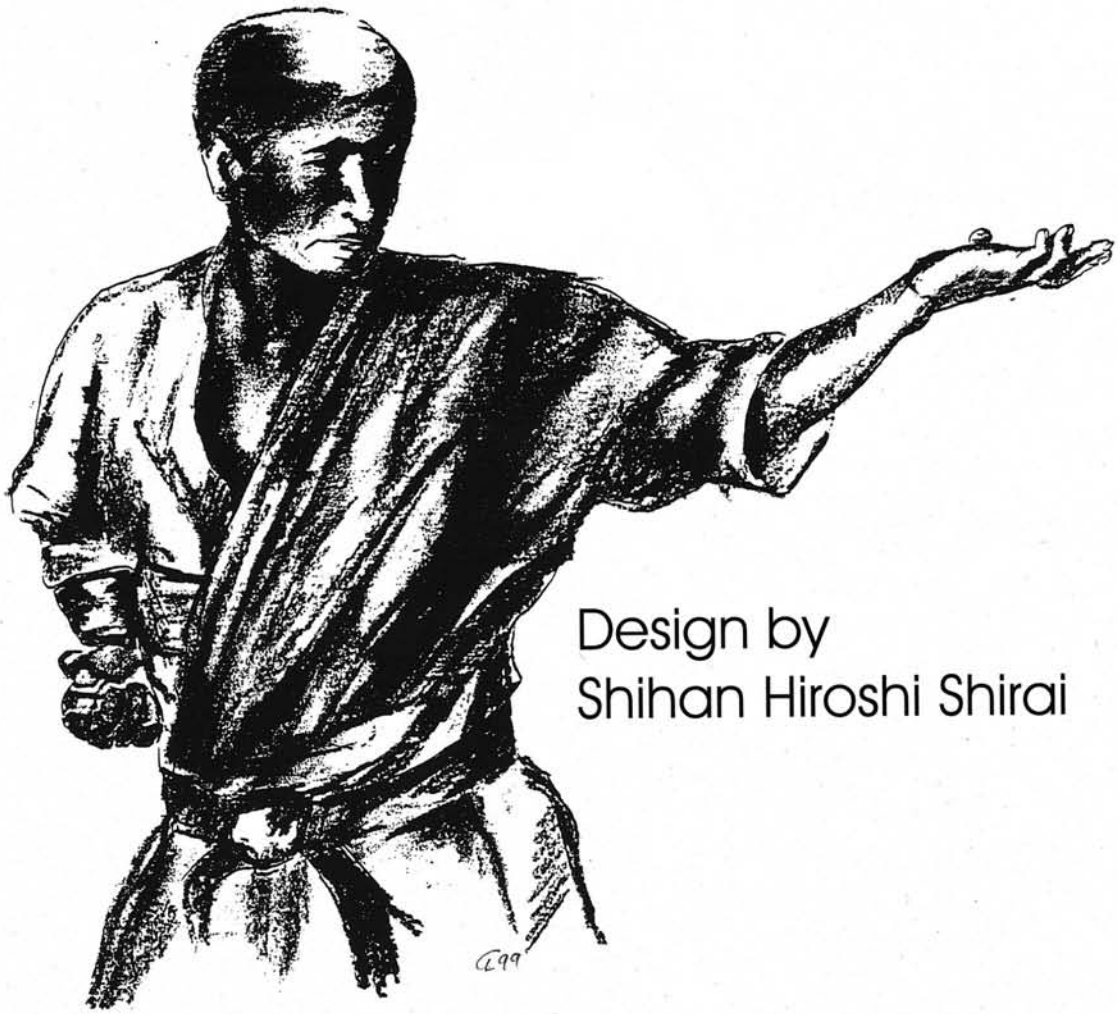
M.B.
Sen(no)Do-Karate, Hamburg

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

Das Ryûtôjuku-Dôjô Sugenheim übergibt 700,- Euro als

Spende

an Sensei Shinji Akita für die Opfer der Naturkatastrophe in Japan

Am 29.4.2011 machten sich unser Sensei Martin und ich vom Ryûtôjuku-Dôjô aus Sugenheim auf nach Kappel in den schönen Schwarzwald. Dort richteten Anton Salat und sein HakuRyûKan-Dôjô einen Lehrgang mit Sensei Shinji Akita aus.
Zu Beginn des ersten Trainings hielt Sensei Akita eine kurze Ansprache zu der Naturkatastrophe und der nuklearen Bedrohung durch Fukushima in Japan. Er bat uns, auf diesem Lehrgang besonders viel Stärke, Durchhaltevermögen und Ausdauer zu zeigen, wie es seine Landsleute in Japan auch gerade tun müssen. So würden wir besondere Verbundenheit mit den Betroffenen in Japan zeigen. Sensei Akitas zweites Anliegen hatte mit seinem kleinen roten Sparschwein zu tun. Dieses habe er seit der Naturkatastrophe bei seinen Lehrgängen und Aktivitäten dabei, wodurch bereits rund 2400,- Euro gesammelt werden konnten. Diesen Betrag ließ er direkt Betroffenen in Japan über das Japanische Rote Kreuz zukommen. Er betonte, wie hungrig dieses Schwein noch sei, und dass jedes „Futter“, egal ob aus Kupfer oder Papier, in Japan weiterhelfen könne und bat uns, dieses Schwein zu füttern.
Eine Woche nach der Naturkatastrophe hatte das Ryûtôjuku-Dôjô in Sugenheim bereits seine Mitglieder zur Spende für die Opfer in Japan aufgerufen. In diesem doch recht kleinen Dôjô mit knapp 25 Mitgliedern konnten 700,- Euro gesammelt werden. Bisher war dieser Betrag noch nicht weiter gegeben worden, da wir noch auf der Suche nach dem direktesten Weg in das Katastrophengebiet waren. Nach Sensei Akitas Ansprache war uns klar: Wir hatten ihn gefunden! Vor der nächsten Einheit übergaben wir Sensei Akita unsere Spende von 700,- Euro. Dieser zeigte sich sehr berührt und bedankte sich sehr bei den Spendern des Ryûtôjuku-Dôjôs. Wir waren überglücklich zu sehen, wie sehr unsere Geldspende einen Funken Hoffnung den Betroffene geben konnte.
Das kleine rote Schwein wurde auf diesem Lehrgang mit 625,- Euro gefüttert und der Betrag durch das HakuRyûKan-Dôjô Kappel auf 700,- Euro aufgerundet. Insgesamt konnten wir Karatekas somit Sensei Akita an diesem Wochenende 1400,- Euro für die Betroffenen in Japan übergeben.

Lea Koopmann

Marijan Glad

in Mönchengladbach

Am 12. März fand bei uns dem Karate Dojo hatsuun jindo e.V Mönchengladbach zum ersten Mal ein Lehrgang mit Marijan Glad statt.
Rund 60 Karateka trafen sich bei herrlichem Wetter zu dem Lehrgang. Sensei Marijan Glad versteht es immer wieder, uns Karateka mit seinen häufigen und eindrucksvollen Kombinationen in Erstau-nen zu versetzten. In der Unterstufe so wie auch in der Oberstufe wurden erst einzelne Techniken, wie Age Uke – Gyaku Tsuki, geübt. Daraufhin folgten weitere Techniken, die aber erst einzeln trai-niert wurden. Diese stellte Marijan dann zusammen und baute eine immer länger werdende Kombi-nation daraus. Das Faszinierende an dieser Art des Trainings ist, dass man sich nicht nur auf die einzelnen Techniken konzentrieren muss, um diese sauber auszuführen, sondern dass man auch die Kombination leichter im Kopf behält. Marijan verstand es, in seiner sehr freundlichen und netten Art, uns immer wieder zu motivieren, auch wenn es in der Halle sehr sehr heiß war und die Klima-anlage nicht so richtig funktionierte.
Im zweiten Teil des Lehrgangs trainierte die Unterstufe alle Heian Kata und die Oberstufe die Kata Meikyo Nidan. Nachdem die Kata zunächst in ihre Elemente zerlegt und trainiert worden war, baute Sensei Marijan anschließend diese wieder zusammen und ließ uns die Kata in ihrer Gesamtheit üben. Zum krönenden Abschluss gab es noch eine Einheit Kumite, bei der sehr gute Bauchmuskeln notwendig waren, da wir immer wieder Gyaku Tsuki Techniken auf die Bauchmuskeln unseres Partners niederprasseln lassen sollten.

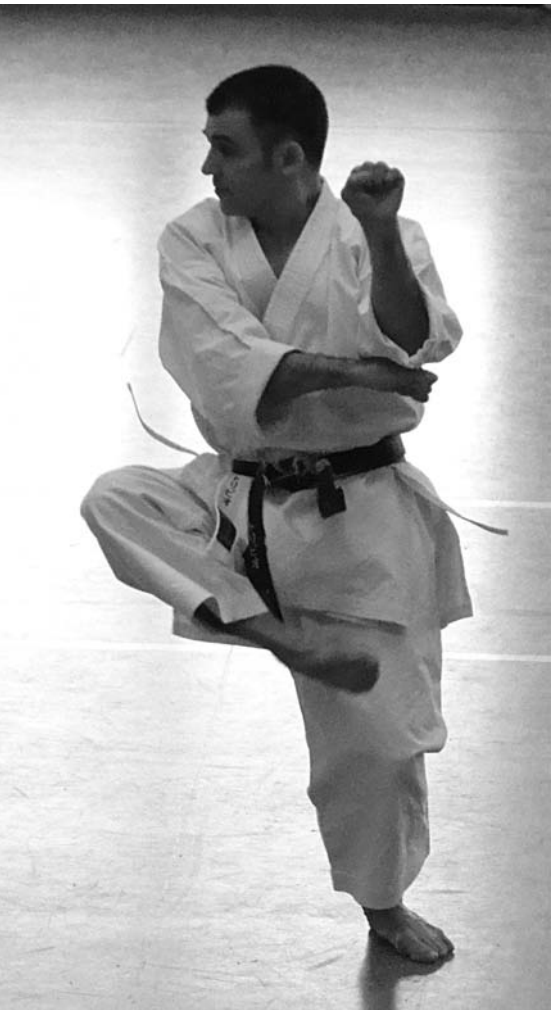
Joachim Köhler

Toribio Osterkamp

in Limbach

Frühlingshafter Aprilsonnenschein begleitete rund 100 Karateka auf ihrem Weg durch das Saarland zur Sporthalle in Limbach. Die Teilnehmer am Kata-Lehrgang mit Toribio Osterkamp kamen überwiegend aus dem ganzen Saarland, aber auch aus Frankfurt, Mannheim und Ludwigshafen durften die Ausrichter, die Karate-Dojo Neunkirchen, Bexbach und Homburg, zahlreiche Karate-Freunde begrüßen.
Trotz des anstrengenden Trainingsprogramms lag eine fast familiäre Stimmung in der Luft, so dass sich vom Gelbgurt bis zum Dan, vom Kind bis zum Karateka im besten Alter, jeder an diesem Wochenende wohl fühlen durfte.
Ins Schwitzen gerieten die Teilnehmer der Farbgurt-Gruppe nicht nur durch das Training selbst, sondern auch durch die Kata Jion, die viele bis dahin höchstens dem Namen nach kannten. Auch die Konzentration der Teilnehmer der Oberstufe war mit der Kata Gojushiho Dai sichtlich gefordert. Sensei Osterkamp vermittelte in beiden Gruppen viele Details, die im alltäglichen Trainingsgeschehen oft zu kurz kommen, aber entscheidend für die Seele der Kata sind.

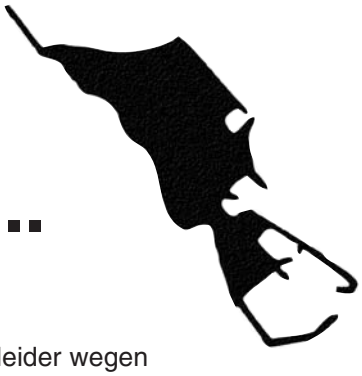
Am zweiten Lehrgangstag trainierten beide Gruppen gemeinsam. Diesmal stand die Kata Tekki Shodan auf dem Programm, die, obwohl relativ kurz, mit vielen technischen Feinheiten aufwartet und somit die volle Aufmerksamkeit der Gruppe in forderte.
Mit einer letzten Stärkung aus dem reichhaltigen Verpflegungsangebot traten zufriedene und um einige wichtige Kata-Kenntnisse reichere Karate-Anhänger die Heimreise an. Wir hof-



fen sehr, auch in zwei Jahren wieder einen so erfolgreichen Kata-Lehrgang mit Sensei Osterkamp anbieten zu können.

Eva Schmidt
Karate- Dojo Neunkirchen

Reif für die Insel ...



Auch in diesem Jahr fanden sich wieder einige Karateka aus der Gegend von Frankfurt bis hin zum Münsterland auf der schönen **Insel Helgoland** ein, um mit Erwin Querl 3 Tage lang zu trainieren. Bei sonnigem Wetter und ruhiger See trafen Freitagmittag die letzten Teilnehmer ein (die ersten waren klugerweise bereits einige Tage vorher angereist, um das zu dieser Jahreszeit noch ruhige Leben auf der Insel zu genießen).

Obwohl für die freitags Angereisten der Tag der langen Anfahrt wegen bereits gegen 4.00 Uhr in der Früh begonnen hatte, fand abends dennoch das erste Training statt.
Erwin Querl legte für diesen Lehrgang den Schwerpunkt auf Hüfteinsatz, Gyake-Zuki sowie Heian Nidan mit Bunkai. Wer Erwin kennt weiß, dass bereits nach der ersten Trainingseinheit eine Liste von „Hausaufgaben“ vorliegt, so dass man eigentlich schon wieder die Rückfahrt hätte antreten können. Aber vor die Rückfahrt hatte Erwin Querl noch drei weitere Trainingseinheiten gesetzt.
Freitagabend ließ man beim gemeinsamen Buffet den langen Tag ausklingen, Samstagmorgen ging es weiter mit der zweiten Einheit.

Die für den frühen Nachmittag vorgesehene dritte Trainingseinheit sollte auf der Nachbarinsel Düne im Sand stattfinden, musste jedoch leider wegen aufziehendem Starkwind auf die Wiese neben der Turnhalle verlegt werden, aber immerhin noch mit Blick aufs Meer. An Zuschauern und Kommentaren mangelte es nicht.

Der Samstagabend klang wie schon im letzten Jahr mit einer Grillparty aus.

Nach der letzten Trainingeinheit am Sonntagvormittag blieb noch genügend Zeit, um sich bei Sonnenschein die Insel anzusehen und – wer wollte – noch zollfrei einzukaufen. Mit dem letzten Boot ging es dann für die meisten Teilnehmer gegen 16.00 Uhr wieder zurück nach Cuxhaven und von dort aus weiter nach Hause.

Alle freuen sich auf die Fortsetzung im kommenden Jahr, wobei der/die Eine oder Andere bereits jetzt überlegt, zusätzlich ein paar Tage zur Erholung auf der Insel mit einzuplanen.
Bedanken möchten wir uns bei Calle und seinen fleißigen Helgoländern, es war wieder hervorragend organisiert - und natürlich bei Erwin für seine unermüdlichen Demonstrationen und Korrekturversuche, von denen hoffentlich einige auf fruchtbaren Boden gefallen sind.

www.KAMIKAZE.de

Nachruf

Wir trauern um Kyoshi

Victor van der Wijngaarden

7. Dan Karate Do und Kobudomeister.

Mit 65 Jahren ist er plötzlich und unerwartet von uns gegangen.

Er hinterlässt eine Lücke die nicht zu schließen ist. Eine Ära ist zu Ende gegangen.
In seinem Wirken darf man Victor v.d.Wijngaarden als eine kompetente, in Fachkreisen anerkannte Persönlichkeit sehen, die im Austausch mit ihren Weggefährten und Kollegen, in Deutschland, Europa und Japan in den traditionellen japanischen Budo – Künsten Geschichte schrieb.
In seiner aktiven Zeit war er über einige Jahre erfolgreiches Mitglied der deutschen Nationalmannschaft, mehrfacher Shotokan–Cup – Sieger, Mitbegründer des DJKB.
2008 wurden ihm von der japanischen World Imaf Kokusai Budoin der 7.Dan Karate – Do, sowie der Titel Kyoshi verliehen. Diese Auszeichnungen sind Zeugnis für ein lebenslanges und erfolgreiches, europaweites Engagement im Dienste der Budokünste. Als einen herausragenden Baustein darf man auf die von ihm über 42 Jahre in Folge organisierten und betreuten Sommerlehrgänge im Salzburger Land hinweisen.

Victor v.d.Wijngaarden hat uns in seiner unermüdlichen Schaffenskraft ein ausgereiftes und perfekt strukturiertes, vielfältiges Lehrprogramm im Sinne des traditionellen japanischen Budo hinterlassen, das international Beachtung findet.
Er führte eine Vielzahl seiner Schüler zu Meistergraden, die heute mit Stolz auf ihre Graduierung blicken können.
Uns war er ein integerer Lehrer, Freund und Weggefährte, der uns in stetem Bemühen um die Wahrung der traditionellen Werte verlässlich zur Seite stand.
Jederzeit, und dies über einen Zeitraum von fast 50 Jahren, war er ein idealistischer Förderer des Karate – Do, des Budo und Bushido in stetigem Austausch mit japanischen Lehrmeistern, nicht zuletzt anlässlich regelmäßiger Japan – Studienreisen.

So verabschieden wir uns von unserem Meister in Dankbarkeit, Würdigung und Ehrung seines Lebenswerkes und einer von ihm gelebten Weisheit:
„Tradition ist nicht die Anbetung der Asche, sondern die Weiterreichung des Feuers“

Bushido Nürnberg e.V.
Karate Club Fürth e.V.
Karate Dojo Oberasbach e.V.
Abteilung Karate des TSV Altenfurth e.V.
Kokusai Budo Koenkai/ Budo – Förderkreis International e.V.

Lehrgang mit Axel Dziersk und Roland W. M. Haag in Potsdam

Seit Jahren finden in Potsdam Prüfungslehrgänge im Karate-Dojo „Uni-Sport-Sochin-Potsdam“ unter der Leitung von Roland W. M. Haag statt.
Diesmal am, 05./06. Februar, wurde der Lehrgang zusammen mit Axel Dziersk gestaltet. Wir alle freuten uns auf den uns noch unbekannten Trainer.
In kleinen Gruppen von ca. 25 Teilnehmern haben wir einen großartigen Lehrgang erlebt, der uns viele neue Facetten aufzeigte, die wir nun mit nachhaltiger Wirkung üben werden.

Die Trainingseinheiten waren so konzipiert, dass sie die jeweiligen Teilnehmer mit Hinblick auf ihr Prüfungsprogramm für die nächste Graduierung vorbereiten sollten.
Besonderen Wert wurde im Training auf das Prüfungsprogramm gelegt, damit die Prüflinge nochmals intensiv die geforderten Bewegungsabläufe und Techniken üben konnten. Dabei wurde auf korrekte Stände und auf die exakte Ausführung der verschiedenen Techniken Wert gelegt. Hierbei wurden grundlegende, immer wieder auftretende Fehler aufgezeigt und verbessert.
Gerade weil individuelles Feedback für die einzelnen Karateka klar und direkt, offen und konstruktiv kam, wurde dies von den Teilnehmern gut angenommen und verarbeitet.
Neben den Grundschultechniken gab es intensives Mawashi Geri-Training unter Anwendung von verschiedenen Partnerübungen.
Am zweiten Tag wurden auch Übungen zur Verbesserung von Deai-Techniken durchgeführt.
Insgesamt herrschte eine aufregende und gleichzeitig doch entspannte Atmosphäre.
Einerseits, weil wir mit neuen Trainingsmethoden vertraut gemacht wurden und andererseits waren wir gewillt, neue Herausforderungen und neue Übungen zu meistern.
Jedoch stand nicht nur das körperliche Training im Vordergrund. Denn wie es so schön heißt, gehören zum Karate-Do auch das Herz und der Geist. Daher wurde beim Training auch der Sinn und die dazugehörenden Hintergrundinfos aus Physik und Anatomie für die verschiedenen Techniken und Anwendungen erläutert, damit uns, den Lernenden, bewusst wird, weshalb so und nicht anders die Technik ausgeführt wird.

Am Sonntagnachmittag fanden dann die Prüfungen statt, bei denen jeder Prüfling sein Können zeigen konnte und die auf dem Lehrgang erfahrenen Hinweise umsetzen musste. Es wurde Wert darauf gelegt, dass die Schüler des jeweiligen Dojos von dem Sensei des anderen Dojos bewertet wurden. So endete ein spannendes und lehrreiches Karatewochenende.
Wir freuen uns jetzt schon auf den nächsten Lehrgang in Potsdam oder Berlin mit Axel und Roland.

OSS Ziawasch Abedian (1. Kyu) & Andreas Lehmann (4.Kyu)

11. Karate Elbe Cup
des BKC in Magdeburg

Der Budo Karate Club Magdeburg lud auch im elften Jahr zum bundesoffenen Elbe Cup im JKA Karate nach Magdeburg ein. Aus acht Bundesländern meldeten 20 Vereine rund 170 Karateka zum Magdeburger Traditionscup, der wiederum in der „Eike von Repgow“ Sporthalle der BBS ausgetragen wurde.

Auf der großzügigen und gut gefüllten Tribüne konnten die Zuschauer spannende Kämpfe der kleinen und großen Kämpfer verfolgen. Auf zwei Tatamis gingen die Teilnehmer pünktlich um 10.00 in den Altersklassen 8-11, 12-14, 15-17, über 18 sowie ab 30 Jahren an den Start.

Auf beiden Kampflächen liefen die Vorkämpfe parallel und zeigten den zahlreichen Zuschauern den gesamten Karate-Wettkampfquerschnitt von Kata über Kumite bis zum Kihon-Kumite sowie die Teamdisziplin in Kata und Kumite.

Die stärksten Teilnehmerfelder waren in den AK 12-14 und ab 18 Jahre zu verzeichnen, bei den ganz kleinen vor 8-11 Jahren wurde ebenfalls schon eifrig gekämpft. Anhand der Teilnhmerzahlen in den höheren Altersklassen ab Braungurt ging auch das ursprüngliche Motiv der Elbe Cup-Macher, nämlich einen „Frühjahrsklassiker“ als Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften zu etablieren, wieder voll auf.
Der Erfolgreichste Starter des BKC Teams war bei den Männern Renê Stellter, der es zum ersten Mal schaffte beide Titel in Kata und Kumite zu holen.
Zusätzlich erkämpfte er mit dem BKC Kumite Team ebenfalls Gold. Bei den Frauen gewann Christin Hundertmark Gold im Kata Einzel und Bronze im Kumite.

Viel Lob und eine gute Atmosphäre krönten die Anstrengungen des Veranstalters, des Budo Karate Club Magdeburg und dessen organisatorische Leitung bedankt sich bei den zahlreichen ehrenamtlichen Helfern und Kampfrichtern für die geleistete Arbeit.

Spannende Begegnungen und die gewohnte Disziplin der Karateka machten diesen 11.Elben Cup in Magdeburg wieder zu einer echten Werbeveranstaltung für die Kampfkunst Karate, so das Resümee des Organisationschefs Tobias Prüfert vom BKC Magdeburg.

Die Erstplatzierten

Kihon Ippon Kumite männlich 8-11 J. / ab 6. Kyu
Paul Boße / BKC-Magdeburg
Kihon Ippon Kumite männlich 12-14 J. / ab 6. Kyu
Kevin Thiemann / 1. KD Fallersleben
Jiyu Ippon Kumite männlich 12-13 J. / ab 3. Kyu
Jonas Schmidt / KD Zanshin Prenzlau
Jiyu Ippon Kumite männlich 15-17 J. / ab 6. Kyu
Thimo Planert / SV BCA Samurai Ryu
Jiyu Kumite männlich 14-15 J. / ab 3. Kyu
Johannes Meineke / HKC Magdeburg-Barleben
Jiyu Kumite männlich 16-17 J. / ab 3. Kyu
Jens Krömmling / HKC Magdeburg-Barleben
Jiyu Kumite männlich ab 18 J. / ab 3. Kyu
René Stellter / BKC Magdeburg
Kumite Team männlich ab 18 J. / ab 3. Kyu
BKC Magdeburg
Kihon Ippon Kumite weiblich 8-11 J. / ab 6. Kyu
Katinka Ball / BKC-Magdeburg
Kihon Ippon Kumite weiblich 12-14 J. / ab 6. Kyu
Rebecca Urban / HKC Magdeburg-Barleben
Jiyu Ippon Kumite weiblich 15-17 J. / ab 6. Kyu
Bettina Braun / Karate Dojo TV Gülz
Jiyu Kumite weiblich 14-15 J. / ab 3. Kyu
Selina Irmen / Karate Verband NRW
Jiyu Kumite weiblich 16-17 J. / ab 3. Kyu
Nura Shadfan / JKA Berlin
Jiyu Kumite weiblich ab 18 J. / ab 3. Kyu
Bianca Walsleben / HKC Magdeburg-Barleben
Kumite Team weiblich ab 18 J. / ab 3. Kyu
Shogun Bremen
Kata Einzel männlich 8-11 J. / ab 7. Kyu
Niclas Huchauf / HKC Magdeburg-Barleben
Kata Einzel männlich 12-14 J. / ab 7. Kyu
Klaus Kuss / Nakayama Krefeld
Kata Einzel männlich 15-17 J. / ab 7. Kyu
Manuel Bachmann / BKC Magdeburg
Kata Einzel männlich ab 18-34 J. / ab 7. Kyu
René Stellter / BKC Magdeburg
Kata Einzel mixed ab ab 35 J. / ab 7. Kyu
Yvonne Sievert-Möhle / Kaltenkirchen
Kata Einzel weiblich 8-11 J. / ab 7. Kyu
Charline Muths / Tokon Stendal
Kata Einzel weiblich 12-14 J. / ab 7. Kyu
Melissa-Lee Grünewald / Karate Dojo TV Güls
Kata Einzel weiblich 15-17 J. / ab 7. Kyu
Katharina Feldmann / HKC Magdeburg-Barleben
Kata Einzel weiblich ab 18-29 J. / ab 7. Kyu
Christin Hundertmark / BKC Magdeburg
Kata Team mixed ab 12-14 J. / ab 7. Kyu
1. KD Fallersleben

Vereinswertung / Medaillenspiegel

1. Platz – BKC Magdeburg
7xGold 7xSilber 8xBronze
2. Platz – HKC-Magdeburg/Barleben
6xGold 7xSilber 8xBronze
3. Platz – Karate Dojo Fallersleben
2xGold 1xSilber 2xBronze

Karate, Kultur und Kulinarisches

Lehrgang in Crosne bei Paris mit den Senseis Jean-Pierre Fischer und Jean-Michel Blanchard

Bericht von Andrea Haeusler und Torsten Uhlemann, Shotokan-Karate-Dojo Münster e. V.

Torsten: Anfang des Jahres erhielten wir (Andrea „Icky“ Haeusler und ich) via Facebook eine Einladung Sensei Jean-Pierre Fischers zu einem Wochenendlehrgang in Crosne bei Paris. Die Idee an sich reizte uns: Zum einen ist Jean-Pierre Fischer immer ein Garant für einen tollen Lehrgang und zum anderen ist ein Trip nach Paris an sich schon reizvoll. Allerdings hatten wir die Umsetzung zunächst einmal nur scherzhaft in Betracht gezogen. In den kommenden Wochen schaukelten wir uns jedoch gegenseitig so auf, dass am Ende keiner mehr einen Rückzieher machen konnte. Gesagt getan, Hotel gebucht und dann ging es am 25. März Richtung Paris. **On y va!**

Andrea: Ich war mir ehrlich gesagt sicher, dass meine Familie mir einen Vogel zeigen würde, wollte ich für einen Karate-Lehrgang nach Paris fahren! Aber dann bekam ich doch ohne jede Diskussion das OK. Ich hatte Jean-Pierre beim Gasshuku in Konstanz vor zwei Jahren als Trainingspartner und war echt beeindruckt. Beim Kata-Spezial im vergangenen Jahr hat er mich dann als Trainer fasziniert. Die Wankan und die Gankaku hat er uns in einer Trainingseinheit vermittelt. Wahnsinn, wie er die Katas ausführt! Er ist total charismatisch und bewegt sich wie ein Panther!

Torsten: Nach rund sechs Stunden Autofahrt näherten wir uns Paris. Da ich mit den letzten Zügen eines grippalen Infekts kämpfte, beschlossen wir kurzer Hand, die erste Einheit am Freitagabend um 20 Uhr zu „schwänzen“ und entschieden uns dagegen für einen Besuch im Louvre, um den kulturellen Aspekt des Trips direkt in geballter Form abhaken zu können. Im Schnelldurchlauf ging es an der Nike von Samothrake vorbei zur Mona Lisa, von dort durch die napoleonischen Monumentalgemälde in die Antikensammlung. Griechische Keramik und alt-ägyptische Kunstschätze bildeten den Abschluss unseres Kulturprogramms, bevor wir um 21:30 Uhr hinaus komplimentiert wurden.

Andrea: Ja, das war echt der Hammer mit dem Louvre! Ich war schon so oft in Paris – aber noch nie in diesem Kulturtempel. Die Warteschlange war Freitagabend echt überschaubar und der Besuch des Museums ein wahrer Genuss! Die Mona Lisa fand ich recht enttäuschend, aber allein die verzierten Wände, die Flure des Museums jagten mir schon eine Gänsehaut nach der anderen über den Rücken. Echt ein imposantes Gebäude. Ich hätte mir ja noch gerne ein paar Gemälde angesehen. Aber Torsten stand wohl mehr der Sinn nach seiner „Keramikabteilung“ rund um Griechenland. War aber wirklich sehr interessant, was er als Historiker mir dazu alles erzählen konnte. Und was ich dann zu den alten Ägyptern von ihm zu hören bekam, hätte selbst meinen geschichtsverliebten Papi noch erstaunt. Ich hatte nur ein ganz klein wenig ein schlechtes Gewissen wegen des ausgefallenen Trainings.

Torsten: Danach ging’s Richtung Hotel in Orly. Da wir noch nicht zu Abend gegessen hatten, beschlossen wir, ein Restaurant unmittelbar neben unserem Hotel aufzusuchen. Von außen machte es nicht viel her, sah irgendwie nach „Pommes-Bude“ aus mit der billigen Neon-Reklame an der Fassade. Doch die große Überraschung erwartete uns dann im Eingangsbereich: ein riesiges Aquarium ca. 2 Meter hoch und 4 Meter breit. Auf den ersten Blick schien es leer zu sein, doch dann entdeckten wir am Boden des Bassins zahlreiche „Krabbeltierchen“ der Gattungen Hummer, Languste und Krebs. Auch war der Laden rappelvoll. Mit knurrendem Magen mussten wir am Eingang warten, bis ein Tisch frei wurde. Im Inneren verlor sich dann schnell der äußere Eindruck eines Fast-Food-Tempels und das Essen ließ diesen dann endgültig vergessen: Wir bestellten Grillspieße mit Meeresfrüchten und Gemüse. Dazu wurden selbstgemachte Pommes-Frites serviert (welche aber absolut gar nichts mit denen aus Imbiss-Buden bekannten Kartoffelstäbchen zu tun hatten!). Die Meeresfrüchte waren frisch und perfekt zubereitet und bildeten ein erstes kulinarisches Highlight auf der Reise (auch wenn Icky anfangs ganz schön damit zu kämpfen hatte, die Scampis aus ihrer Schale zu befreien!). Abgerundet wurde das Ganze durch ein gute Flasche Sancerre, einem köstlichen Weißwein von der Loire. Somit hatten wir dann auch die nötige Bettschwere erreicht.

Andrea: Also, dieses portugiesische Restaurant war ein echter Glücksgriff! Und sowas direkt am Flughafen! Ist wohl in Deutschland nicht vorstellbar. Tja, mit dem Entblättern der Scampis hab ich mich wohl wirklich etwas ungeschickt angestellt. Ich habe eben gute Tischmanieren und bin es gewohnt, mit Messer und Gabel zu essen.

Torsten: Am nächsten Morgen machten wir uns nach dem Frühstück auf den Weg nach Crosne, einem kleinen Vorort von Paris, in dem der Lehrgang stattfinden sollte. Statt der angegebenen 6,5 km vom Hotel zum Lehrgangsort, waren es tatsächlich 16,5 km, so dass wir auf den letzten Drücker dort eintrafen.

Andrea: Wir waren nicht auf den letzten Drücker, wir kamen zu spät! Ich hasse es, zu spät zu kommen! Und dann auch noch zu fremden Leuten in einer fremden Umgebung! Aber ich gebe es zu, es war nicht Torstens Schuld. Eine Umleitung führte selbst das Navi in die Irre und so war die Verspätung wohl unvermeidlich.

Torsten: Nunja, die französische Lebensart kam uns hier jetzt sehr entgegen. Das Training begann nicht Punkt 10 Uhr. Bei der Anmeldung gab‘s dann für Icky die erste sprachliche Hürde zu überwinden: Wie buchstabiert man seinen Namen auf Französisch? Aber kein Problem für unsere französischen Karate-Freunde. Aus Andrea Haeusler wurde kurzerhand ***„Andrea Allemand“*** (Andrea, die Deutsche) und alles war in Ordnung.

Andrea: Ja, hey, eigentlich ganz schön mutig von mir, mit meinem kleinen französischen Wortschatz zu einem Karatelehrgang nach Paris zu fahren! Aber es war dann alles gar nicht so wild: Zum einen hatte ich ja Torsten an meiner Seite, der schon von Berufswegen die Sprache gut beherrscht. Dann war nicht nur der Empfang in Crosne durch die Senseis und die Trainingsteilnehmer sehr herzlich, sie gaben sich auch fortan alle Mühe mit uns, mit mir, damit ich auch alles irgendwie verstehe. Es wurde auf Englisch und zum Teil mit ein paar Fetzen Deutsch versucht, mit mir zu kommunizieren oder auch – was liegt bei unserer Kampfkunst näher? - mit Händen und Füßen. Manchmal hatte ich das Gefühl, Jean-Pierre Fischer und sein langjähriger Weggefährte Jean-Michel Blanchard würden sich mit ihren Trainingstipps ganz besonders an mich wenden, damit sich der Besuch auch ja lohnen würde. Es war schon eine tolle Sonderbehandlung!

Torsten: Natürlich waren wir die „Exoten" des Lehrgangs, da ansonsten nur Teilnehmer aus Paris und Umgebung da waren. An dem Lehrgang nahmen ca. 50 Karatekas vom 9. Kyu bis zum 3. Dan teil. Das Training fand dann in zwei Gruppen parallel in derselben Halle statt, ohne Abtrennung. In der einen Gruppe waren Unter- und Mittelstufe zusammen gefasst (9.-4. Kyu), die zweite Gruppe bestand aus Braungurten und Dan-Trägern. Die Einheiten waren auf 2 Stunden angesetzt und nach etwa einer Stunde wechselten sich Jean-Pierre und Jean-Michel dann ab und übernahmen die jeweils andere Trainingsgruppe.

Wir starteten bei Jean-Pierre mit einigen Kihon-Kombinationen: Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki mit Suri-ashi, Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki vor, dann Age-Uke, Gyaku-Tsuki zurück, dann wieder vor mit Mae-Geri, Oi-Tsuki-Gyaku-Tsuki. Nach einem langsamen Beginn steigerte Sensei Jean-Pierre das Tempo und die Intensität, so dass wir gehörig ins Schwitzen kamen. Anschließend wendeten wir die zuvor im Kihon trainierten Kombinationen im Partnertraining an. Dieses Trainingsprinzip zog sich wie ein roter Faden durch den gesamten Lehrgang: interessante und ungewöhnliche Kihon-Kombinationen, die anschließend im Partnertraining angewendet wurden.

Andrea: Nach einer knappen Stunde gab es ***"deux minutes"*** Pause und die Trainer tauschten die Gruppen, so dass wir es mit Jean-Michel zu tun bekamen. Jean-Michel ist Leiter des Dojos in Crosne und war lange Jahre lang zusammen mit Jean-Pierre Mitglied der französischen Nationalmannschaft. Mit ihm übten wir jetzt die Kanku Sho und zwar mit zahlreichen Bunkai-Sequenzen. Wir stellten uns hierfür in zwei Reihen auf und anders, als wir es kennen, übten nicht immer beide Partner beide Positionen der Bunkai-Übung. Jean-Michel achtete vielmehr darauf, dass das Embusen beibehalten wurde. Jeder übte also immer nur in eine Richtung und verschiedene Techniken. Das war einerseits vielleicht etwas schade, da man nicht in den Genuss aller Bunkai-Übungen kam, andererseits aber auch ein ganz interessanter Ansatz.

Torsten: Eine zweistündige Mittagspause (für Franzosen ein MUSS!) ließ uns auch wieder ein wenig zu Ruhe kommen. Ein kleiner Snack im Einkaufszentrum von Orly und wir waren wieder bereit für die nächste Einheit.

Andrea: Also, das Essen in diesem komischen Einkaufszentrum war echt der kulinarische Tiefpunkt des ganzen Trips! Da war jeder Snack an einer Autobahnraststätte besser! Uh, schaurig, wirklich! Wir waren ja eingeladen, mit den französischen Karateka essen zu fahren, haben diese aber leider im Straßenverkehr verloren. Ich bin es nicht gewohnt, an einem Trainingstag zwischendurch zu essen. Mir bekommt das nicht und ich haue dann essenstechnisch abends wieder richtig rein. Als Jean-Pierre mich mittags fragte, wo wir essen gehen würden, sagte ich zunächst, dass ich wohl nichts essen wollte. „Oh, machst Du eine Diät?", fragte er bestürzt. Torsten klärte mich dann darüber auf, dass ein Franzose ohne Mittagessen so etwas ist wie ein Karateka ohne Gi. Naja, wieder was dazu gelernt.

Torsten: Die zweite Einheit startete um 16 Uhr mit Jean-Michel. Wir begannen nach der Gymnastik mit zwei Vorübungen, quasi als fortgesetztes Warm-Up. Zunächst stehen im Kiba-Dachi, Tsuki links und rechts; dann auf der Stelle links 45 Grad in ZK raus drehen mit Gyaku-Tsuki, rechts raus (also 90 Grad im Verhältnis zum vorangegangenen Gyakus) und wieder Kiba-Dachi nach vorne mit Rentsuki (schneller hintereinander als zu Beginn der Folge).

Andrea: Hey, das war alles noch ganz einfach. Schwieriger wurde es dann mit der nächsten Standübung, bei der es darauf ankam, trotz wechselnder Stände (Zenkutsu-Dachi, Kokotsu-Dachi, Kiba-Dachi, Zanshin-Dachi und Neko-Ashi-Dachi) das Standbein möglichst unbeweglich (also am Platz bleibend und das Knie möglichst im selben Winkel lassend) zu belassen. Dann das ganze erst links, dann rechts vor und schließlich zu zweit, wobei der Partner das Standbein kontrollieren sollte. Junge, waren wir anschließend warm!

Torsten: Anschließend gab es wieder Kumite. Jean-Michel vermittelte uns drei unterschiedliche „Zeitpunkte" beim Konter: ***après*** (nach dem Angriff; Block-Konter), ***pendant*** (während des Angriffs, in den Angriff hinein) und ***avant*** (vor dem Angriff, dem Angriff zuvorkommen). Zunächst Angriff Kizami, Block rückwärts mit Suri-Ashi, Jodan Nagashi-Uke, dann Konter Gyaku-Tsuki. Als zweites: Ein Partner "zuckt" mit der Hüfte um vor wie bei einem Angriff und der andere schlägt Gyaku-Tsuki bevor der Angriff komplett ausgeführt ist. Schließlich: Zucken mit dem Kopf/Kinn und noch vor einer weiteren Bewegung Angriff mit Kizami-Tsuki.

Andrea: Also hier hatte ich wohl die meisten Verständnisprobleme mit meinen schlechten Sprachkenntnissen. Ich hatte hier auch einen Partner, der nur seine Muttersprache beherrschte und das Miteinander wollte nicht so recht in Gang kommen.

Torsten: Nach der Zweiminuten-Zäsur und dem Trainerwechsel gab es dann Kata mit Jean-Pierre. Allein dafür hatte sich schon die Fahrt gelohnt! Es gab die Bassai Dai und Sho.

Andrea: Er zeigte uns zahlreiche Details zur Bassai Dai, von denen sich bei vielen ein Achja! oder Achso! einstellte. Dann die Bassai Sho, die mir ehrlich gesagt nicht so liegt. Das merkte ich allein schon daran, dass Jean-Pierre mich doch hierbei wesentlich mehr im Focus

hatte, als bei ihrer großen Schwester. Am beeindruckendsten und ein absoluter Augenschmaus war es für mich, als Jean-Pierre die Passage mit den Ashi-Barais am Ende in Zeitlupe vormachte. Was für eine Körperbeherrschung!
Nach dem Training fix duschen und aufbrezeln, schließlich hatte Torsten für uns einen Tisch im Le Fumoir reserviert, einem Restaurant direkt hinter dem Louvre.
Torsten: Das Essen war dann ein weiterer - wenn nicht DER Höhepunkt dieses Paris-Trips! Als Aperétif vorweg gab es, Frankreich und Paris angemessen, ein Gläschen Champagner. Dann entschieden wir uns für ein Drei-Gänge-Menü mit dem ***„Poisson du soir“***, dem Fisch des Abends, welchen uns der ***„Garcon“*** wärmstens empfohlen hatte. Kabeljau auf einem Gemüsebett – einfach fantastisch! Andrea schmolz anschließend geradezu dahin beim Genuss des Gateau au Chocolat, dem Schokoladenkuchen als Nachspeise.
Andrea: Die anschließende Tour mit Torstens Mini führte uns dann vorbei an zahlreichen Sehenswürdigkeiten: Place Vendôme, Place de la Concorde, Champs-Elyssee, Arc de Triomphe und fand ihren Höhepunkt am Eiffelturm. Hier stellten wir das Auto ab und gingen auf das beleuchtete Wahrzeichen von Paris zu. Plötzlich begann der eiserne Riese scheinbar Funken zu sprühen! Einem Feuerwerk gleich glitzerte und blinkte er - er war wohl über und über mit kleinen Birnchen versehen, die ihn in ein zauberhaftes Licht hüllten und diesen unvergesslichen Moment wohl für immer in meine Erinnerung gebrannt haben! Ich war total ergriffen! "Hey, das hast Du aber toll arrangiert, Torsten!", war meine spontane Reaktion. Naja, in Wahrheit gibt es dieses tolle Lichtspektakel wohl immer um Mitternacht.
Torsten: Auf der anderen Seite des Turms waren gerade einige Läufer mit Startnummern angekommen. Andrea fand hinterher heraus, dass an dem Abend direkt am Eiffelturm wohl ein 80-km-Lauf endete. Hier kamen also die erschöpften Läufer an - und liefen zum Abschluss der Tour noch mal eben die Treppen des Turms hinauf! Wahnsinn! Gegen 1.30 Uhr waren wir zurück in unseren Zimmern. Das war auch gut so, denn die Nacht war ja durch die Zeitumstellung eine Stunde kürzer als normal.
Andrea: Oha, das Aufstehen um halb 8 fiel mir dann auch entsprechend schwer! Und wenn ich mir überlege, dass wir uns erst noch vorgenommen hatten, vor dem Training Fotos im Gi unter dem Eiffelturm zu machen…naja, das fiel dann ja allein schon wegen des einsetzenden Regens ins Wasser. Schnell noch die Sachen packen, frühstücken und ab zur Trainingshalle. Dort begrüßten uns schon einige unserer neuen Karatefreunde und die erste Hälfte der Einheit begann mit Jean-Pierre. "Quel Kata nous faisons?", fragte ich. "Pas de Kata! Kumite!" Aber vor das Kumite hat nicht nur Gott in Frankreich ein zünftiges Warm-Up gelegt, sondern auch Jean-Pierre. Wir starteten mit Kihonbahnen und hier mit verschiedenen Geri-Kombinationen – vom Mae- über Mawashi-Geri bis hin zu Ura-Mawashi-Geri (auf Französisch wird daraus ein herrlicher „Üramawashi“. Bei der letzten dieser Übungen hatte wohl nicht nur ich ein gequältes Grinsen im Gesicht. Es war fast unmöglich, diese Kombinationen würdevoll auszuführen.
Torsten: Ja, aber dann ging es eigentlich erst richtig los mit "Face-à-face" – dieselben Techniken aber jetzt mit Partner. Jean-Pierre forderte uns jetzt häufig auf, nicht "einzuschlafen" und dynamischer zu sein, das Kampfgeschehen in Intensität und Härte zu steigern. „Plus forte! Pas dormir!“ Stärker - nicht einschlafen! Also, ich glaube, wir haben ganz gut Gas gegeben, aber ob es dem Sensei gereicht hat?
Andrea: Ohje, als nächstes wieder Kata mit Jean-Michel. Das ist ja eher was für Torsten, wohingegen ich ja lieber „richtig zuschlage“. Jean-Michel legte diesmal besonders viel Wert auf Perfektion. Die Braungurte machten Kanku Dai und wir die Sho. Wir sollten jetzt auf alle Einzelheiten achten und im Gegensatz zu der Forderung nach Power und Geschwindigkeit Jean-Pierres kam jetzt der Befehl, ***"très doucement"***, also ohne Kraft und langsamer als gewohnt, zu trainieren. Abdruck aus dem hinteren Bein, sauberes Hikite, korrekte Haltung beim Kokutsu-Dachi. Drei Körperbereiche nannte Jean-Michel immer wieder, auf deren korrekte Haltung es zu achten galt: ***les pieds*** (die Füße), ***les hanches*** (die Hüften) und ***les épaules*** (die Schultern). Es gab viel zu tun! Am Ende der Einheit wurden die Träger ab drittem Dan aufwärts auf eine Seite gebeten. Sie sollten sich einen von uns anderen aussuchen und den dann etappenweise die Kata vormachen lassen. Dann gab es Korrektur. Bei mir gab es viel zu meckern, obwohl ich mit Louis einen wirklich netten Kritiker hatte. Hinterher kam auch noch Jean-Michel zu mir und gab mir Hinweise - ich sag ja, dass wir hier eine Spezialbehandlung bekamen. Mein Kata-Mann Torsten bekam von seinem Partner Eric nur Lob! Na, da hat ja wenigstens er die Ehre des Dojos im Ausland gerettet!
Torsten: Dann hieß es auch schon Abschied nehmen! Alle waren sehr herzlich und wir versprachen, bald wieder nach Frankreich zu kommen.
Andrea: "Meine Mädchen" Sandrine, Maud und Geraldine fragten direkt, ob sie nicht einmal nach Münster kommen könnten - wobei sie mit dem Namen unserer Stadt allerdings immer einen würzigen Käse verbanden. Und was mich echt total rührte: Jean-Michel schenkte mir zum Abschied noch ein Karate-Buch, das er zusammen mit Jean-Pierre in den 1990ern geschrieben hatte, mit einer persönlichen Widmung drin – was für eine Ehre!
Torsten: Da Andrea noch ein paar Souvenirs für ihre Familie besorgen wollte, steuerten wir jetzt noch einmal die Metropole an. Ich hatte als Ziel Montmartre und Sacre Coeur ausgesucht. Dort verbrachten wir unsere Mittagspause in einem netten Restaurant mit Blick auf eine bunte Menschenmenge, bestehend aus Malern, Straßenkünstlern und unzähligen Touristen. Nach dem Essen flanierten wir noch einmal um die Kirche herum und warfen einen letzten (wehmütigen) Blick auf Paris, bevor wir – zum sicher hundertsten Male Gary Moores Parisienne Walkways aus den Boxen dröhnen lassend - wieder heimwärts fuhren.
Andrea: Also, das war nochmal ein echt krönender Abschluss der Reise, dieser Trip rund um Sacre Coeur. Und meine Souvenirs bekam ich dort auch. Wenn auch das Essen nicht mit dem der beiden Vortage zu vergleichen war, so entschädigte doch die Atmosphäre der Umgebung und

der abschließende Blick: Paris uns zu Füßen!
Torsten: Also, für mich steht fest, Paris ist immer eine Reise wert und ein Lehrgang bei den Senseis Jean-Pierre und Jean-Michel lohnt sich allemal! Die französischen Karatekas sind an Gastfreundlich- und Herzlichkeit kaum zu überbieten! Fahren wir mal wieder hin?
Andrea:
On verra! – Wir werden seh'n!

NEUE Mitglieder für Euer Dojo?!

Ist der demographische Wandel bei uns noch nicht angekommen?
In vielen Dojos sind mehr als die Hälfte der Mitglieder Kinder und Jugendliche.
Analysieren wir jedoch die Entwicklung der Demographie in Deutschland, so müssen wir fesstellen, dass Gefahr im Verzug ist. Das neue Abitur nach 12 Jahren verstärkt das Risiko, dass ggf. nicht mehr jeder Kinder-Anfängerkurs oder jedes Jugendtraining stark besucht und nachgefragt wird.
Welche Alternativen habt Ihr jetzt, um die Mitgliedsstärke Eurer Dojos abzusichern?

Die demographische Entwicklung als Chance erkennen!
Viele Dojoleiter berichten uns von ihren guten Erfahrungen, indem die "Ehemaligen" zurückgewonnen wurden.

Pupertät, Schule, Beruf, Familie..... was auch immer die ehemals Aktiven dazu bewogen hat, mit ihrer Passion für JKA Karate aufzuhören: Es ist lange Zeit her!

Die Ausbildung erfolgreich absolviert, im Beruf gefestigt, die Kinder schon aus dem Haus, viel Zeit, Suche nach Werten und sinnvoller Freizeitbeschäftigung.... Kampf dem Hüftgold...!!!!!!!

Ihr bietet die Alternative und holt die Ehemaligen und die Newecomer über 35 zurück ins Dojo.
Probiert es mal und berichtet uns über Eure Erfahrungen!

Wir wünschen Euch viel Erfolg!

KARATE - Da war doch was?

- Ihr erinnert Euch an anstrengende Abende mit Gleichgesinnten?
- Nervosität vor dem Training oder der Blick nach rechts, wer wird mein nächster Partner?
- 15 mal Heijan Godan und immer noch 5 Minuten?
- Das kühle Getränk am Stammtisch mit den Karatelehrern nach dem Training?
- Interessante Gespräche über Gott und die Welt?
- Dann kam Ausbildung, Beruf, die Kinder..... und der Entschluss aufzuhören?

.

WIR LADEN EIN:

zum kostenlosen Training der Ehemaligen am Samstag, den.....in .....von …… bis …… Uhr mit anschließendem Grillfest.
Jeder der einmal Karate bei uns oder in einem anderen Dojo trainiert hat ist herzlich willkommen und interessierte Anfänger natürlich auch.

TOPFIGHTER®™

Budo DVD-Magazin

9,99 €
inkl. 19% MwSt
zzgl. 2,50 € Versand

WELTNEUHEIT

Das erste Kampfsport DVD Magazin

In dieser umfangreichen Form absolut einmalig

Mit dieser DVD können Sie Lehrfilme am Fernseher wiedergeben und zusätzlich Reportagen, Berichte, Technikserien, Magazine u.v.m. als PDF am Computer anschauen.

In einer übersichtlichen Struktur finden Sie sämtliche News im Bereich Kampfsport und Kampfkunst. Lesen Sie Berichte und schauen sich die dazu passenden Filmszenen an.

Dieses DVD Magazin ist ein Muss für jeden Kampfsportler

Film & Reportage:
Aikido Jo

Film & Bericht: Krav Maga Moshe Katz
(Israelischer Krav Maga Ausbilder)

Film & Portrait:
Stretching mit Chloe Bruce

USA/Canada/Korea Reportage:
Taekwondo Kwon Jae Hwa

Film & Reportage:
Shotokan Karate Kata
& Bunkai Heian Shodan & Nijushiho
Hirokazu Kanazawa 10.Dan

Technikserie:
Dan Inosanto

Technikserie & Trailer:
Ebmas Wing Tzun

Etliche Lehrgangssequenzen:
Kyusho-Jitsu von Großmeister
Dustin Seal 8.Dan USA

Film & Technikserien:
Wado Ryu Karate-Do
Kata Pinan Shodan
& Kumite Techniken

Lehrgangsausschnitte
& Reportage: Rob Kaman
Thai- & Kickbox Legende

Film & Bericht: Ju-Jutsu Techniken mit Achim Hanke
7.Dan DJJV

Technikserie: Krafttraining
mit Marcus Temming & Dirk Mähler

Bonus:
10 aktuelle Verbandsmagazine,
mehr als 1 000 Seiten!

Jede Ausgabe nur 12,49 Euro inkl. 19% Mwst. und inkl. Versand. Bei Abo-Abschluss sparen Sie über 15 Euro im Jahr (34,95 Euro inkl.19% Mwst. und inkl. Versand für 4 Ausgaben). Ausland auf Anfrage.

Bestellung an:
M.Masberg
Unter der Beul 11
56637 Plaidt

Tel.: 02632-710488
Fax: 02632-307886
Web: www.top-fighter.de
E-Mail: bestellung@top-fighter.de

Turniere

9. Juli 2011	**Süddeutsche Meisterschaften** in Feldkirchen Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.karate-feldkirchen.de (Termine)
24. Sept. 2011	**Hermann-Hesse-Cup** in Calw Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: www.skd-calw.de (Termine)
25. Sept. 2011	**Shobu-Ippon-Cup** in Darmstadt Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.karate-darmstadt.de
2. Okt. 2011	**Ostdeutsche Meisterschaften** in Schwerin (Mecklenburg-Vorpmmern) Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) über: www.odm-schwerin.de (Termine) 1. Okt. 2011 - Stützpunkt- und Kampfrichterlehrgang Nord
15. Okt. 2011	**Nakayama Gedächtnisturnier** in Krefeld Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.karate-krefeld.de
22. Okt. 2011	**JKA-Donau-Cup** in Donaueschingen Nähere Ausschreibung (Disziplinen, Infos, Meldelisten, usw.) unter: www.jka-imota-donaueschingen.de

www.KAMIKAZE.de

Ausschreibung Nachwuchstrainer-Fortbildungslehrgang 2011

vom 24.-25. September 2011 in Saarbrücken

Referenten und Lehrgangsleiter:

Rolf Hecking, Bernd Hinschberger, Toribio Osterkamp, Anika Lapp sowie den beiden Gastreferenten: Dipl. Trainer Norbert Dalkmann und Bundesjugendtrainer Markus Rues

AUSRICHTER: JKA-Karate-Dojo Saarbrücken e.V.

ORT: Sporthalle der Dellengarten-Schule, Dellengartenstraße, Saarbrücken

ÜBERNACHTUNG: kostenlos, bereits freitags im Dojo möglich
Übernachtung unbedingt rechtzeitig vorher telefonisch anmelden :
Info an Wolfgang und Martina Stenger, Tel.: 06898/63399

LEHRGANGSZEITEN: **Samstag, 24.9. von 10.00 – 18.00 h**
Sonntag, 25.9. von 09.00 – 12.00 h
Samstagabend GRILLFETE des JKA-Karate-Dojo Saarbrücken

ACHTUNG: Der Lehrgang dient auch zum Lizenzerwerb und zur Verlängerung von Prüferlizenzen. Die aktive Teilnahme an **allen** Lehrgangseinheiten wird vorausgesetzt.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG: Ausnahmslos Absolventen/innen der bisherigen DJKB-Nachwuchstrainer-Ausbildungen. Der Fortbildungslehrgang ist kostenlos.

MELDESCHLUSS: **10. September 2011**

VERBINDLICHE ANMELDUNG zum

DJKB-Nachwuchstrainer-Fortbildungs-Lehrgang 2011

An die DJKB-Geschäftsstelle, Schwarzwaldstraße 64, 66482 Zweibrücken
E-MAIL: JKA_Deutschland@gmx.de, **Fax: 06337/993130**

DJKB-DOJO:_____

NAME, VORNAME:_____

STRASSE:_____

PLZ, WOHNORT:_____

TELEFON-NR/E-MAIL:_____

KYU- / DANGRAD:_____

Hiermit melde ich mich verbindlich zum diesjährigen Nachwuchstrainer-Fortbildungslehrgang vom 24. – 25. September in Saarbrücken an.

_____

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

Lehrgangs-Ausschreibungen.....

Lehrgang mit
Michael Szumlewski

Datum: **18. Juni 2011**

Ort: **63512 Hainburg**

Halle: Budo Gym Hainburg
Siemensstr. 8 - 10

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

Info: www.Budo-Gym.com

Lehrgang mit
Marijan Glad

Datum: **18. Juni 2011**

Ort: **67227 Frankenthal**

Halle: Andreas Albert Halle
Petersgartenweg 9

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

Info: Christian Prugovic
0177 / 8637721
Christian@bushido-ft.de

Lehrgang mit
G. Stolfa u. D. Velten

Datum: **18. Juni 2011**

Ort: **64395 Brensbach**

Halle: Halle am Gemeindezentrum
Ezyer Straße

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

Info: Giovanni Stolfa
Tel.: 0163 / 289 73 21

Lehrgang mit
T. Ochi u. K. Manske

Datum: **18. Juni 2011**

Ort: **28199 Bremen**

Halle: Halle
Langemarckstr. 113

Beginn: Sa. 13.00 Uhr 2 Gr. parallel

Info: telefonische Anmeldung
bis 10. 6. 11
Tel.: 0421 / 378 12 16

Lehrgang mit
Shinji Akita

Datum: **18. / 19. Juni 2011**

Ort: **64560 Riedstadt**

Halle: Sporthalle
Albert-Schweitzer-Str.

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

Info: www.tsv03wolfskehlen.de

Jubil ums-Lehrgang mit
Tobias Pr fert

Datum: **24. - 26. Juni 2011**

Ort: **19069 L bstorf**
(bei Schwerin)

Halle: Bahnhofstr. 18

Beginn: Fr. 18.30 Uhr alle Grade

Info: www.budokai-alt-meteln.de

Jubil ums-Lehrgang mit
Julian Chees

Datum: **25. Juni 2011**

Ort: **45966 Gladbeck**

Halle: Ingeborg-Drewitz-GeS
Enfieldstr. 142

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

Info: Heike Gude
Tel.: 0171 / 270 14 46
www.psv-gladbeck.de

Lehrgang mit
Detlef Kr ger

Datum: **25. Juni 2011**

Ort: **76227 Karlsruhe**

Halle: PSV Karlsruhe
Edgar-Heller-Str. 19

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

Info: Cosimo Piepoli
Tel.: 0 72 43 / 94 91 49

ACHTUNG

Redaktionsschlu
f r Heft 3 / 2011

15. August 2011

Lehrgang mit
Carlo Fugazza

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

Ort: **30539 Hannover**

Halle: Schulzentrum Bemerode
Wilhelm-Göhrs-Str. 4

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

Info: Tel.: 0511 / 809 21 35
www.karate-dojo-hannover.de

DJKB-Instructor
Hans K rner

Datum: **26. Juni 2011**

Ort: **66399 Ormesheim / Saar**

Halle: Schulturnhalle Ormesheim
Theo-Calen-Platz

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

Info: Ahmet Sönmez
Tel.: 0178 / 412 09 83
Ahmet.Soenmez@web.de

Lehrgang mit
J. Chees u. H. Landeck

Datum: **2. Juli 2011**

Ort: **95448 Bayreuth**

Halle: Turnhalle St. Georgen
Riedelsberger Weg 20

Beginn: Sa. 10.30 Uhr
in 2 Gruppen parallel

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

... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Michael Gehre

Datum: 2. Juli 2011

Ort: 24644 Timmaspe

Halle: Timmasper Sportverein
Am Sportplatz

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

Info: Michael Gehre
Tel.: 0177 / 239 32 20
m.gehre@t-online.de

Lehrgang mit Shihan Sugimura

Datum: 2. / 3. Juli 2011

Ort: Osnabr ck

Halle: Schulzentrum Sonnenhügel
Knollstraße

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

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

Juli Hatz 2011 mit J. Reu u. M. Buchstaller

Datum: 11. - 16. Juli 2011

Ort: 67663 Kaiserslautern

Halle: Pestalozzischule
Pfaffenbergstr. 108

Intensive Trainingswoche mit Karate-, Makiwara-, Kraft- und Lauftraining

Info: Tel.: 0 63 37 / 67 65
martin.buchstaller@t-online.de

Lehrgang mit Richard Grasse

Datum: 16. Juli 2011

Ort: 97737 Gem nden am Main

Halle: Kulturhaus Wolfsmünster
Obertorstr. 39

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

Info: Sigmund Fertig
Tel. 0175 / 240 61 46

Lehrgang mit G. Torzi u. M. Ferri

Datum: 16. Juli 2011

Ort: 71686 Aldingen

Halle: Sporthalle Bildungszentrum
Meslay-Du-Maine-Str. 24

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

Info: Anika Lapp
Tel.: 0151 / 5861 22 09
www.vfb-neckarrems.de

Lehrgang mit Yuichi Sato

Datum: 16. / 17. Juli 2011

Ort: 47805 Krefeld

Halle: Kurt-Tucholski-GeS
Alte-Gladbacher-Str.

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

Info: Tel.: 0 21 51 / 77 85 27
www.karate-krefeld.de

Lehrgang mit Mari Niino

Datum: 16. / 17. Juli 2011

Ort: 57080 Siegen-Eiserfeld

Halle: Realschule Eiserfeld RSAH
Am Hengsberg 20

Beginn: Sa. 10.00 Uhr Kinder bis 14 J.
11.00 Uhr Erwachsene

Info: Chris-Uwe Hörnberger
Tel.: 0171 / 226 38 25
vorstand@bushido-siegen.de

Lehrgang mit Schlatt

Datum: 18. - 22. Juli 2011

Ort: 97941 TBB-Diestelhausen

Halle: Tatsu-no-Miya-Dojo
Tauberblick 23

täglich 3 Trainingseinheiten,
Übernachtung, Vollpension

Info: Anmeldung erforderlich
Tel.: 0 93 41 / 89 76 53

Lehrgang mit Marijan Glad

Datum: 23. Juli 2011

Ort: 97209 Veitsh chheim

Halle: Sportzentrum TG
Wolfstalstr. 47

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

Info: Thomas Igerst
Tel.: 09 31 / 2 90 21
www.tgv-karate.de

Lehrgang mit Marc Stevens

Datum: 23. Juli 2011

Ort: 76227 Karlsruhe

Halle: PSV Karlsruhe
Edgar-Heller-Str. 19

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

Info: Cosimo Piepoli
Tel.: 0 72 43 / 94 91 49

DJKB-Instructor Hans K rner

Datum: 23. Juli 2011

Ort: 68161 Mannheim

Halle: Vereinshaus TSV Mannh.
Stresemannstr. 20

Beginn: Sa. 09.00 Uhr bis 5. Kyu
10.30 Uhr ab 4. Kyu

Info: www.karate-mannheim.de

Herbst-Lehrgang mit Schlatt

Datum: 6. - 14. August 2011

Ort: FINNLAND / YI -Savo

- um Voranmeldung wird gebeten

Info: marjut.langefeld@t-online.de
www.kaseha.fi/vks

... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit
Roland W.M. Haag u. Axel Dziersk

Datum: **15. - 27. August 2011**

Ort: **INDIEN**
Goa, am Baga Beach

Beginn: **15.8.11, 10.30 Uhr**

Info: Roland Haag
Tel.: 0173 / 999 31 61
rolhaag@yahoo.de

Lehrgang mit
Marijan Glad

Datum: **20. August 2011**

Ort: **67346 Speyer**

Halle: Speyer Kolleg
Butenschönstr. 1

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

Info: Dieter Bers
Tel.: 0 62 32 / 8 28 08

SV-Lehrgang mit
Michael Szumlewski u. Holger Platt

Datum: **20. / 21. August 2011**

Ort: **H chst / Odenwald**

Halle: TSV Halle Höchst/Odw.
Jahnstr.

Beginn: Sa. 13.00 Uhr

Info: Ayhan Ismail
Tel.: 0170 / 485 30 49
www.samurai-odenwald.de

Lehrgang mit
Marijan Glad

Datum: **27. August 2011**

Ort: **55271 Stadecken-Elsheim**

Halle: Selztalhalle
Auf der Langweid

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

Info: Gerd Thielmann
Tel.: 0 61 30 / 91 98 85

DJKB-Instructor
Risto Kiiskil

Datum: **27. August 2011**

Ort: **63179 Obertshausen**

Halle: Rodausporthalle
Rodaustr.

Beginn: Sa. 10.00 - 13.00 Uhr
alle Gruppen

Info: Thomas Flohrer
Tel.: 0171 / 303 74 37

DJKB-Instructor
Toribio Osterkamp

Datum: **27. / 28. August 2011**

Ort: **60437 Frankfurt / Harheim**

Halle: Grundschule Harheim
In den Scharfgärten 25

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

Info: Jürgen Schertel
Tel.: 0179 / 399 26 56

Lehrgang mit
Bernd Hinschberger u. Roman Adam

Datum: **28. August 2011**

Ort: **66399 Ormesheim**

Halle: Schulturnhalle
Theo-Carlen-Platz

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

Info: Ahmet Sönmez
Tel.: 0178 / 412 09 83

DJKB-Instructor
Toribio Osterkamp

Datum: **3. / 4. September 2011**

Ort: **64560 Riedstadt**

Halle: Sporthalle
Albert-Schweitzer-Str.

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

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

Lehrgang mit
Shinji Akita

Datum: **3. / 4. September 2011**

Ort: **28816 Stuhr-Brinkum**

Halle: Sporthalle Jahnstr.
Jahnstr.

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

Info: Tel.: 04 21 / 98659326
c.kober@jahn-brinkum.de
www.shindokan.de

Lehrgang mit
Marijan Glad u. Holger Wiederstein

Datum: **9. / 10. September 2011**

Ort: **57258 Freudenberg-Alchen**

Halle: Turnhalle Alchen
Bühler Str. / Ortsmitte

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

Info: H. Wiederstein
Tel.: 0160 / 6379019
www.karate-alchen.info

DJKB-Instructor
Ronald Repp

Datum: **9. / 10. September 2011**

Ort: **35394 Gei en**

Halle: Sporthalle Ost
Alter Steinbacher Weg 22

Beginn: Fr. 19.00 Uhr bis 6. Kyu
20.00 Uhr ab 5. Kyu

Info: Tel.: 0170 / 728 54 53
www.karate-giessen.de

Lehrgang mit
Shinji Akita

Datum: **9. / 10. September 2011**

Ort: **79111 Freiburg**

Halle: Clara-Grunwald-Schule
Rieselfeld

Beginn: Fr. 19.00 Uhr gemeinsam

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

... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit
Shihan Sugimura

Datum: 17. September 2011

Ort: 77948 Friesenheim -Schuttern

Halle: Offo-Halle, Unterdorfstr.

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

Info: www.sei-shin-kan.de
Tel.: 0 78 21 / 6 39 61
joachim.astrid.ehret@t-online.de

DJKB-Instructor
Risto Kiiskil

Datum: 17. / 18. September 2011

Ort: 45966 Gladbeck

Halle: Ingeborg-Drewitz-GeS
Enfieldstr. 142

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

Info: Tel.: 0177 / 839 71 90
www.karatedo-gladbeck.de

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

Datum: 17. / 18. September 2011

Ort: H chst / Odw.

Halle: Grundschulsporthalle
Pestalozzi-Str.

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

Info: Ayhan Ismail
Tel.: 0170 / 485 30 49
www.karate-odw.de

DJKB-Instructor
Toribio Osterkamp

Datum: 17. / 18. September 2011

Ort: Stuttgart-Degerloch

Halle: Sporthalle der Albschule
Albstraße 80

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

Info: Rudi Morgenstern
Tel.: 07 11 / 754 24 19
www.karate-stuttgart.de

Lehrgang mit
Senei Otha

Datum: 17. / 18. September 2011

Ort: 13187 Berlin-Pankow

Halle: Sporthalle Korczak-Schule
Brixener Str.

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

Info: www.jka-berlin.de

Lehrgang mit
Dieter Rempel

Datum: 18. September 2011

Ort: 66399 Ormesheim

Halle: Schulturnhalle Ormesheim
Thoe-Calen-Platz

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

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

Lehrgang mit
Marijan Glad

Datum: 24. September 2011

Ort: 78359 Orsingen-Nenzingen

Halle: Rebberghalle
Im Grund 1

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

Info: Humbert Walz
Tel.: 0 77 71 / 74 03

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

Datum: 24. September 2011

Ort: 67657 Kaiserslautern

Halle: Geschwister-Scholl Schule
Schreberstr. 37-39

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

Info: Wolf Dieter Rempel
Tel.: 0173 / 682 40 77
www.kenseikan.de

Lehrgang mit
Thomas Schulze

Datum: 24. September 2011

Ort: 27308 Kirchlinteln

Halle: Schulzentrum
Schulstr. 3

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

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

Lehrgang mit
Herbert Perchtold

Datum: 24. September 2011

Ort: 97209 Veitsh chheim

Halle: Sportzentrum TG Veitsh.
Wolfstalstr. 47

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

Info: Thomas Igerst
www.kodo-juku.de

Jubil ums-Lehrgang mit
Schlatt

Datum: 24. / 25. September 2011

Ort: 72160 Horb-Betra

Halle: Hohenzollernhalle
Widmaierstr. 21

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

Info: Stefan Kahlert
Tel.: 0172 / 343 04 97

Lehrgang mit
Marijan Glad

Datum: 1. Oktober 2011

Ort: 66119 Saarbr cken

Halle: Sporthalle St. Arnual
Scharnhorststr.

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

Info:
www.shotokan-karate-saarbruecken.de

... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit H. Landeck u. J. Chees

Datum: 1. Oktober 2011

Ort: Immenstadt / Stein

Halle: Schulturnhalle OT Stein
am Eckschachen 4

Beginn: Sa. 11.00 Uhr alle Grade

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

DJKB-Instructor Risto Kiiskil

Datum: 1. Oktober 2011

Ort: 79111 Freiburg

Halle: Wenzinger Schule
Falkenbergstr. 21

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

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

Lehrgang mit J. Hinterweller u. J. Thiele

Datum: 4. - 9. Oktober 2011

Ort: 55490 Mengerscheid

Halle: Bürgerhaus
Ortsmitte Mengerscheid

Beginn: Di. 07.00 Uhr alle Grade

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

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 7. / 8. Oktober 2011

Ort: 21762 Otterndorf

Halle: Mehrzweckhalle
Fröbeweg

Beginn: Fr. 19.30 Uhr gemeinsam

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

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

Datum: 8. Oktober 2011

Ort: 75365 Calw-Heumaden

Halle: Grund- und Werkrealschule
Breite Heerstr. 45

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

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

Lehrgang mit Koichi Sugimura

Datum: 8. Oktober 2011

Ort: 53572 Unkel am Rhein

Halle: Neue Turnhalle Grundschule
Schulstr.

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

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

DJKB-Instructor Risto Kiiskil

Datum: 8. Oktober 2011

Ort: 35394 Gie en

Halle: Sport Point Gießen
Siemens Str. 10

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

Info: Thomas
Tel.: 177 / 462 47 91

Lehrgang mit Axel Dziersk

Datum: 8. / 9. Oktober 2011

Ort: 01705 Freital-Zauckerode

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

Beginn: Sa. 10.00 Uhr gemeinsam

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

Lehrgang mit M. Szumlewski u. H. Platt

Datum: 8. / 9. Oktober 2011

Ort: 63512 Hainburg
Klein Klotzenburg

Halle: Budo Gym Hainburg
Siemensstr. 8 - 10

Beginn: Sa. ab 13.00 Uhr

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

Lehrgang mit Shinji Akita

Datum: 8. / 9. Oktober 2011

Ort: 91629 Weihenzell

Halle: Hans-Popp-Halle
Am Sportzentrum

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

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

Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 14. / 15. Oktober 2011

Ort: 57482 Wenden

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

Beginn: Fr. 18.30 Uhr gemeinsam

Info: www.shotokan-wenden.de

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

Datum: 15. Oktober 2011

Ort: 97782 Wolfsm nster

Halle: Kulturheim

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

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

... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

DJKB-Instructor Toribio Osterkamp

Datum: 15. / 16. Oktober 2011

Ort: 53175 Bonn(Bad Godesberg)

Halle: GeS Bad Godesberg
Hindenburgallee 50

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

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

Lehrgang mit Shihan Imura

Datum: 22. / 23. Oktober 2011

Ort: 13187 Berlin-Pankow

Halle: Korczak Schule
Brixener Str.

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

Info: www.jka-berlin.de

Lehrgang mit J. Chees u. M. Rues

Datum: 22. / 23. Oktober 2011

Ort: 72202 Nagold

Halle: Bächlenhalle
Max-Eyth-Str. 23

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

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

Lehrgang mit A. Sönmez u. P. Hinschberger

Datum: 23. Oktober 2011

Ort: 66399 Ormesheim

Halle: Schulturnhalle Ormesheim
Theo-Carlen-Platz

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

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

ACHTUNG

Redaktionsschluß für Heft 3 / 2011

15. August 2011

20 Jahre Karate Neureut
22. + 23. Oktober 2011 in Karlsruhe
Kata-Jubiläumslehrgang

Marijan Glad
6. Dan

Herbert Perchtold
5. Dan

Udo Fritz
5. Dan

Ausrichter: 1. Shotokan Karate Club Neureut e.V.

Ort: **Schulzentrum Neureut**
Unterfeldstr. 6 / 76149 Karlsruhe
(Anfahrtsbeschreibung im Internet)

Gebühr: 20.- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro

Über -nachtung: kostenlos in der Sporthalle, bitte Voranmeldung

Fete: Am Samstagabend,bitte Voranmeldung

Haftung: Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

Internet: www.karate-neureut.de

Voranmeldung/ Information: Martin Fischer, 0176 - 2204 61 64
m.fischer-neureut.de

Trainingszeiten:

Samstag

11.00 - 12.30 Uhr	9. - 7. Kyu
11.00 - 12.30 Uhr	6. - 4. Kyu
12.30 - 14.00 Uhr	3. Kyu - Dan
14.00 - 15.30 Uhr	9. - 7. Kyu
14.00 - 15.30 Uhr	6. - 4. Kyu
15.30 - 17.00 Uhr	3. Kyu - Dan

Sonntag

10.00 - 11.30 Uhr	9. - 7. Kyu
10.00 - 11.30 Uhr	6. - 4. Kyu
11.30 - 13.00 Uhr	3. Kyu - Dan

ANZEIGE

... und noch mehr Lehrgangs-Ausschreibungen

Lehrgang mit Giovanni Torzi

Datum: 29. Oktober 2011

Ort: 78048 Villingen

Halle: Steppachhalle
Sperberstr. 2

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

Info: Andreas Weißer
andreasweisser@online.de

Jubil ums-Lehrgang mit Julian Chees

Datum: 29. Oktober 2011

Ort: 88477 Schwendi

Halle: Gemeindesporthalle
Hauptstr. 74

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

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

Lehrgang mit Markus Rues

Datum: 12. / 13. November 2011

Ort: 99444 Blankenhain

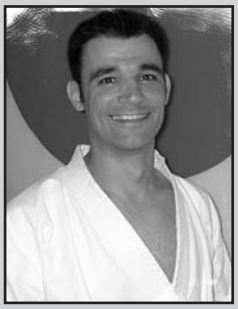
Halle: Regelschule Blankenhain
Christian-Speck-Str. 2

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

Info: Tel.: 0176 / 6223 46 62

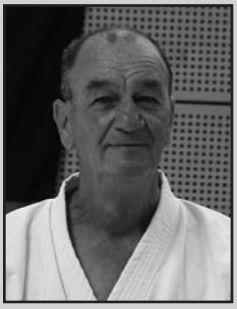
Nationalcoach
Thomas Schulze
Aschaffenburger Str. 10
28215 Bremen
Tel.: 04 21 / 378 12 16
thomas.schulze@online.de

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



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

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



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

Hans K rner
Bacchusstr. 11
75223 Niefern- schelbronn
Tel.: 0170 / 965 19 19
koerner-niefern@t-online.de

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

Shihan Ochi in Cuxhaven

24. / 25. Juni 2011

Ausrichter: Karate-Dojo ATS-Cuxhaven e.V.

Ort: **ACHTUNG Hallen nderung** **Halle der Berufsbildenden Schulen**
Beethovenallee 19, 27474 Cuxhaven (gegenüber der Rundsporthalle)

Trainings-zeiten:	Freitag, 24.6.:	19.30 - 21.00 Uhr	9. Kyu - Dan
	Samstag, 25.6.:	11.00 - 12.30 Uhr	9. - 5. Kyu
		12.30 - 14.00 Uhr	4. Kyu - Dan
		15.00 - 16.00 Uhr	9. - 5. Kyu
		16.00 - 17.00 Uhr	4. Kyu - Dan

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

Pr fungen: am Samstag nach dem letzten Training bis 1. Kyu

Geb hr: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- EURO

Info: Alfred Nesper, Tel.: 0 47 21 / 5 23 56, Mobil: 0160 / 9034 19 93
E-Mail: alfred.nesper@gmx.de

ber-nachtung: kostenlos in der Halle möglich!
Touristic-GmbH Cuxhaven, Tel.: 0 47 21 / 3 60 46

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Calw

DAN Pr fung

zum 1. + 2. Dan

8. / 9. Juli 2011

Ausrichter: JKA-Karate Dojo Calw e.V.

Ort: **Gemeindehalle,** Jahnstr. / 75365 Calw

Trainings-zeiten:	Freitag, 8.7.:	19.00 - 20.30 Uhr	9. Kyu - Dan
	Samstag, 9.7.:	11.00 - 12.30 Uhr	9. - 5. Kyu
		12.30 - 14.00 Uhr	4. Kyu-Dan
		15.00 - 16.00 Uhr	9. - 5. Kyu
		16.00 - 17.00 Uhr	4. Kyu-Dan

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

Pr fung: Samstag, nach dem letzen Training Dan-Prüfungen

Geb hren: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro

ber-nachtung: in der Halle möglich.

Info: H.-J. Kaun, Tel.: 0 70 51 / 926351, Mobil: 0171 / 8440628
mail: hjkaun@cw-net.de

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

SHIHAN OCHI IN

SHIHAN OCHI IN

Shihan Ochi in Immenstadt / Allg u

23. Juli 2011

DAN Pr fung

zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: Karate Dojo Immenstadt / Stein

Ort: **Julius-Kunert-Halle** Auwald Sportzentrum in Immenstadt, Allgäuer Str. 17 (Autobahnabfahrt Immenstadt/Süd)

Trainings-zeiten:

Samstag, 23.7.:	11.00 - 12.00 Uhr	9. - 5. Kyu
	12.00 - 13.00 Uhr	4. Kyu - Dan
	14.00 - 15.15 Uhr	9. Kyu - Dan

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

Pr fungen: ab 16.00 Uhr Prüfungen zum 1. + 2. Dan

Geb hr: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro

ber-nachtung: in der Halle möglich, od. Gästeinformation Immenstadt, Tel.: 0 83 23 / 91 41 76, E-Mail: info@immenstadt.de

Info: Xaver u. Britta Eldracher, Tel.: 0 83 42 / 4 15 15, Fax: 0 83 42 / 91 41 83, E-Mail: X-B.Eldracher@t-online.de

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Instructor-Lehrgang

Instructor-Lehrgang mit Shihan Ochi in G ttingen

10. / 11. September 2011

DAN Pr fung

zum 3. Dan

Ausrichter: Karate Dojo Göttingen e.V.

Ort: **Felix-Klein-Gymnasium (Halle II),** Böttingerstr. / 37073 Göttingen

Teilnahme nur mit g ltiger Instructor-Marke 2011

Trainings-zeiten:

Samstag, 10.9.:	11.00 - 12.30 Uhr	
	nachmittags: wird vor Ort bekannt gegeben	
Sonntag, 11.9.:	wird vor Ort bekannt gegeben	

Pr fungen: Sonntag, nachdem letzten Training Prüfungen zum 3. Dan

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

ber-nachtung: www.goettingen-tourismus.de

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

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

Shihan Ochi in Stein (bei Nürnberg)

17. September 2011

DAN Pr fung

zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: Shoshin - TSV Stein

Ort: **Weihersberghalle**, Faber Castell Allee, 90547 Stein

Trainings-zeiten:	Samstag, 17.9.:	11.00 - 12.30 Uhr	9. - 5. Kyu
		12.30 - 14.00 Uhr	4. Kyu - Dan
		15.00 - 16.00 Uhr	9. - 5. Kyu
		16.00 - 17.00 Uhr	4. Kyu - Dan

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

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

Geb hr: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- EURO

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

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

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.

Shihan Ochi in Hennef

23. / 24. September 2011

DAN Pr fung

zum 1. + 2. Dan

Ausrichter: Karate Dojo Ochi Hennef e.V.

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

Trainings-zeiten:	Freitag, 23.9.:	18.30 - 20.00 Uhr	9. Kyu - Dan
	Samstag, 24.9.:	11.00 - 12.30 Uhr	9. - 5. Kyu
		12.30 - 14.00 Uhr	4. Kyu-Dan
		15.00 - 16.00 Uhr	9. - 5. Kyu
		16.00 - 17.00 Uhr	4. Kyu-Dan

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

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

Geb hren: 20,- EURO

ber-nachtung: in der Halle **nicht** möglich.

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

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

SHIHAN OCHI IN

SHIHAN OCHI IN

Shihan Ochi in Donaueschingen

30. September / 1. Oktober 2011

Ausrichter: Karate-Dojo Imota Donaueschingen

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

Trainings-zeiten:	Freitag, 30.9.:	19.30 - 21.00 Uhr	9. Kyu - Dan
	Samstag, 1.10.:	11.00 - 12.30 Uhr	9. - 5. Kyu
		12.30 - 14.00 Uhr	4. Kyu - Dan
		15.00 - 16.00 Uhr	9. - 5. Kyu
		16.00 - 17.00 Uhr	4. Kyu - Dan

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

Pr fungen: am Samstag nach dem letzten Training bis 1. Kyu

Geb hr: 20,- EURO Kinder bis 14 Jahre: 15,- EURO

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

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

Haftung: Der Veranstalter lehnt jede Art von Haftung ab.

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-Geschäfsstelle
Petra Hinschberger
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

66482 Zweibrücken

Verein / Dojo

Name, Vorname

Straße, Nr.

Plz Wohnort

Hiermit möchten wir folgende Artikel anfordern:

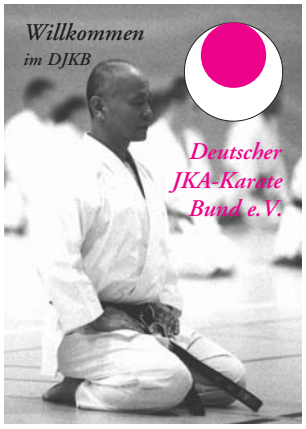
Bezeichnung	Einzelpreis	Staffelung	Stückzahl	Gesamtpreis
Prüfungsmarken (incl. Urkunden)	5,00 EURO	/		
Prüfer- u. Ausbilderhandbuch	2,60 EURO	/		
Broschüren (Willkommen im DJKB)	0,50 EURO	/		
Broschüren (9. + 8. Kyu)	0,50 EURO	/ NEU		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate)	1,60 EURO	25St.: 30 € / 50St.: 50 €		
DJKB-Aufnäher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

Der Gesamtbetrag wurde

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

☐ als Verrechnungs- / Euroscheck beigefügt!

Die Broschüre
"Willkommen im DJKB"



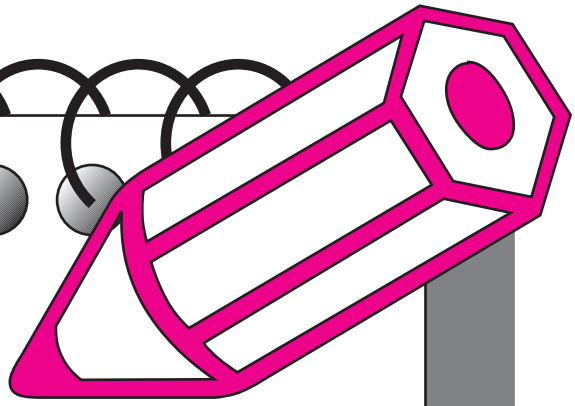
16-seitige A4 Broschüre mit

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

Das Plakat

erhältlich im Format Din A3
und Din A2

Vorlage zur Selbstbeschriftung



JKA-Termine !

18. Juni 2011	Deutsche Kinder- und Jugendmeisterschaften in Blumberg
18. / 19. Juni 2011	Instructor-Lehrgang in Blumberg (bei Donaueschingen)
24. / 25. Juni	Shihan Ochi in Cuxhaven
8. / 9. Juli 2011	Shihan Ochi in Calw (1.+2. Dan-Prüfungen)
9. Juli 2011	Süddeutsche Meisterschaft in Feldkirchen
23. Juli 2011	Shihan Ochi in Immenstadt (1.+2. Dan-Prüfungen)
25. - 29. Juli 2011	Bundesjugend-Lehrgang in Wetzlar
1. - 5. August 2011	Gasshuku in Herford (Dan-Prüfungen)
19. - 21. August 2011	JKA-WM in Thailand
10. / 11. Sept. 2011	Instructor-Lehrgang in Göttingen (3. Dan-Prüfungen)
17. Sept. 2011	Shihan Ochi in Stein / bei Nürnberg (1.+2. Dan-Prüfungen)
23. / 24. Sept. 2011	Shihan Ochi in Hennef
24. Sept. 2011	Hermann-Hesse-Cup in Calm
25. Sept. 2011	Shobu-Ippon-Cup in Darmstadt
30.9. / 1.10. 2011	Shihan Ochi in Donaueschingen
2. Okt. 2011	Ostdeutsche Meisterschaft in Schwerin
8. Okt. 2011	Shihan Ochi in Groß-Umstadt
15. Okt. 2011	Nakayama Gedächtnisturnier in Krefeld
22. Okt. 2011	Shihan Ochi in Wattenscheid (1.+2. Dan-Prüfungen)
22. Okt. 2011	JKA-Donau-Cup in Donaueschingen
28 / 29. Okt. 2011	Shihan Ochi in Feldkirchen / Bay.
5. Nov. 2011	JKA-Cup in Bottrop
12. Nov. 2011	Shihan Ochi in Bremen (1.+2. Dan-Prüfungen)
25. / 26. Nov. 2011	Shihan Ochi in Siegen
3. / 4. Dez. 2011	Shihan Ochi in Neunkirchen / Saar (1.+2. Dan-Prüfungen)
9. / 10. Dez. 2011	Shihan Ochi in Hannover
16. / 17. Dez. 2011	Shihan Ochi in Freiburg (1.+2. Dan-Prüfungen)