Magazin des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.

DJKB

HEFT 01/2014

獨逸国 日本空手協会

Fachverband für traditionelles Karate

VON TODE ZU OKINAWA-TE UND KARATE

• JKA-CUP IN BOTTROP 2013 • EINLADUNG ZUR ORDENTLICHEN MITGLIEDERVERSAMMLUNG • JUBILÄUM: 10 JAHRE NACHWUCHSTRAINERAUSBILDUNG DES DJKB • • KINDER- & JUGENDSEITE: BEWEGUNGSKORREKTUR IM KARATE •

MITTEILUNGEN

NEUE DJKB-AUFKLEBER ERHÄLTLICH!

Ab sofort sind Aufkleber mit dem neuen DJKB-Logo in der Geschäftsstelle erhältlich. Die bisherigen sind auch weiterhin zu beziehen.
Einzelheiten findet Ihr im Bestellschein auf der vorletzten Seite.

MITGLIEDER ONLINE-MELDUNG UNTER: WWW.DJKB.COM

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

Dies kann entweder manuell oder durch den Import einer Excel-Liste geschehen. Das Muster einer Excel-Liste steht dann zum Download bereit.
Weiterhin kann eine Excel-Liste auch direkt an die Geschäftsstelle gesendet werden.
Einzelheiten werden bald auf der Website unter Aktuelles veröffentlicht.

Liebe Karateka,

der Winter liegt in seinen letzten Zügen und wir hoffen, Ihr seid fit und voller Elan in Eurem Karatetraining. Bald beginnt nun auch die offizielle Wettkampfsaison.

Am 5. April drücken wir unserem Nationalteam die Daumen für die Europameisterschaft in Kortrijk (Belgien). Ebenso unserem Jugendteam am 24. Mai in Prag. Wir hoffen, sie können an ihre Leistungen der vergangenen Jahre anknüpfen. Gut vorbereitet sind sie.

Auf Wettkampfebene schauen wir auch gespannt auf die Gesamtdeutsche Meisterschaft am 18. Mai in Bochum. Das erfahrene Ausrichterteam um Klaus Wiegand wird wieder vollen Einsatz zeigen, um uns einen tollen Rahmen zu bieten. Dazu beitragen wird sicherlich auch das neue Konzept für die verkürzte Finalveranstaltung.

Kurze Zeit später sehen wir viele Gesichter auf dem Kata-Spezial in Karlsruhe-Neureut wieder. Auch in diesem Jahr werden wir mit einem hochkarätigen Trainerteam und Gleichgesinnten unser Wissen um Kata vertiefen und außerhalb des Dojos Karatefreundschaften pflegen.

Das Gasshuku in Immenstadt bildet den Höhepunkt im Sommer und verspricht ebenfalls viele anregende Eindrücke vom internationalen Trainerteam. Also viel Schweiß vergießen und viele entspannte Momente im schönen Allgäu.

Ochi Sensei hat sich der zweiten Hüftoperation unterzogen und sich davon sehr gut erholt. Ich freue mich, ihn bald wieder auf Lehrgängen erleben zu dürfen.
Allen Karateka wünsche ich ein gutes Karatejahr und bis bald.

Oss, Josef Kröll
DJKB-Präsident

IMPRESSUM

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

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

Internet: www.djkb.com

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

V.i.S.d.P.: DJKB-Präsidium

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

INHALTSVERZEICHNIS

04 VON TODE ZU OKINAWA-TE UND KARATE
Ein kurzer Abriss zur Geschichte des Karate

08 JKA-CUP 2013
Zum 39sten Mal Kampf um Titel und Fahne

Der JKA-Cup Bottrop als Stillleben: Tradition, Pokale und Fahne.
(Foto: Alexander Raitz von Frentz)

14 DIE ADDUKTOREN
Was können wir gegen eine Verletzung tun?

16 JUBILÄUM: 10 JAHRE
Nachwuchstrainerausbildung des DJKB

20 KATA-SPEZIAL 2014
in Karlsruhe-Neureut

22 GASSHUKU 2014
in Immenstadt - Din A3 Plakat

25 MITGLIEDERVERSAMMLUNG
Einladung zur ordentlichen MV des DJKB

26 KINDER- & JUGENDSEITE
Bewegungskorrektur im Karate

29 KINDERTRAINER LEHRGÄNGE

30 AUSSCHREIBUNG
Deutsche Meisterschaften 2014

33 PRÄSIDIUM, REFERENTEN & GESCHÄFTSSTELLE
Adressen & Bankverbindung

34 AKTUELLE TURNIERE

35 LEHRGÄNGE
Alle Lehrgänge der nächsten Zeit

41 LEHRGÄNGE HIDEO OCHI
mit Dan-Prüfungen

45 STÜTZPUNKTE

46 DJKB-TRAINER

47 ABO & BESTELLUNGEN

48 TERMINE DJKB

REDAKTIONSSCHLUSS HEFT 02/2014: 15. JUNI 2014!

DJKB-LOGO

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

VON TODE ZU OKINA

Unser Shotokan-Karate kam über Okinawa auf die japanischen Hauptinseln. Aber wie verlief das genau? Ein kurzer, grober Abriss zur Geschichte des Karate in Japan.

Die Wurzeln des Karate liegen weit zurück. Zwischen Japan und China gab es bereits in den Jahren 607 bis 894 einen regelmäßigen Schiffsverkehr. Über die Handelsrouten wurden auch Studenten von Japan nach China und Mönche von China nach Japan geschickt. Durch diesen Austausch wurden Literatur, Religion und verschiedene Lebensarten nach Japan übertragen. Man vermutet, dass einige der nach Japan geschickten Mönche, die unter anderem auch die chinesische Medizin und Chemie beherrschten, den Faustkampf von China nach Japan brachten.

Dieser Studienaustausch wurde 894 wegen politischer Unruhen in China und wegen der Piraten vor der Küste aufgehoben. Später wurden die Beziehungen wieder aufgenommen. Einen großen Impuls kam mit dem Chinesen Chin-gen-bin (in chinesischer Schreibweise Chen Yuan-Bin), der 1619 nach Nagasaki kam, um Malen und Keramik zu lehren. Er siedelte später nach Tokio um, lebte im Tempel Kokusho in Shiba. Von ihm lernten die Japaner Nagatoya, Fukuno, Miura und Isogai den chinesischen Faustkampf und gründeten später eigene Schulen. Nagatoya beispielsweise gründete „Gen-bin-ryu". Fukuno Masakatsu Shichoroemon, der bereits unter dem Kenjutsu-Meister Muneyoshi gelernt hatte (Kenjutsu ist die Schwertkunst des feudalen Japans, Vorgänger des Kendo), nannte sein Jujutsu-System „Kito-ryu", was als Ursprungsstil des Judo angesehen wird.
Man kann also feststellen, dass schon früh chinesische Kampfarten über die Handelsrouten auf die japanischen Hauptinseln kamen. Daraus entwickelte sich später Jujutsu.

Südinselroute nach Okinawa

Eine weitere Handelsroute verlief zwischen dem chinesischen Festland und der japanischen Insel Okinawa, Südinselroute genannt. Okinawa war der Mittelpunkt des so genannten Ryu-kyu-Kaiserreiches, das die Inseln südlich der japanischen Hauptinseln umfasste. Bereits im 14. Jahrhundert entsandte der Kaiser Taiso der chinesischen Min-Dynastie Botschafter und Geschenke an den König von Okinawa. Der wiederum schickte Botschafter und Geschenke nach China, was sich regelmäßig wiederholte. Für Okinawas Herrscher war die chinesische Hochkultur erstrebenswerter als die japanische, da sie weiter entwickelt war.

Es kam zu Handelsbeziehungen, von denen Okinawa sehr profitierte. Im Zuge dessen wurden Studenten von Okinawa nach China geschickt und Chinesen siedelten nach Okinawa um. Der Verkehr mit China begann 1372 und dauerte 500 Jahre, bis 1874. Nach der Meiji-Revolution kamen alle Teilreiche unter die Führung des japanischen Kaisers, auch Okinawa wurde ein Teil Japans.
In dieser Zeit bestand die chinesische Politik darin, kleine Länder für sich zu gewinnen. Erreichte ein Schiff von Okinawa den Hafen in China, wurde die Besatzung in einer für sie eingerichteten Ryukyu-Halle wie Staatsgäste empfangen und beherbergt, auf Kosten von China. Eine Delegation reiste in die Hauptstadt Peking, um Geschenke zu überreichen: Schwefel von der Torishima Insel, aus Satsuma beschaffter Zinn, Schwerter und Pferde. Im Gegenzug bekamen sie Seide, Porzellan und Eisenprodukte wie Kochtöpfe, die in Okinawa sehr begehrt waren. Unterdessen verkaufte das Personal in der Ryukyu-Halle die transportierte Fracht und erwarb wiederum chinesische Waren für den heimischen Markt.
Wie eng die Beziehungen zwischen China und dem Ryukyu-Reich waren, zeigt auch die Krönung des Königs Sho-hashi, zu der chinesische Botschafter mit 200 Soldaten anreisten und bis zu 9 Monaten auf Okinawa blieben. Chinesische Delegationen zu Krönungsfeiern oder Beerdigungen waren aber auch noch stärker, hatten bis zu 500 Mann. Sie wurden zu einer so großen Belastung für das vergleichsweise arme Okinawa, so dass der Tod eines Herrschers auch verschwiegen wurde.
Chinesische Umsiedler zogen hauptsächlich in ein Dorf, das sie Kuninda (das heutige Kumemura)

AWA-TE UND KARATE

nannten. Dort residierten auch chinesische Gelehrte, deren Aufgabe es war, die chinesische Schrift zu verbreiten – durch den Handel entstand viel Schriftverkehr in chinesischer Sprache, die in Okinawa kaum jemand beherrschte. Die chinesischen Gelehrten dienten dem Kaiser von Okinawa auch als Ratgeber, sie arbeiteten als Dolmetscher und Korrespondenzschreiber.
Die herrschende Klasse auf Okinawa konzentrierte sich auf die Orte Shuri, Naha, Tomari und Kuninda. Shuri war Hauptstadt mit König, Fürsten und Gefolge, dort wurde die zentrale Regierung aufgebaut. Nach Naha zogen die mit Handel beschäftigten Kaufleute. In Tomari waren Behörden, insbesondere die Steuerbehörde, untergebracht.
Eine schwere Belastung war für Okinawa die japanische Eroberung durch Shimazu, dem Fürsten des japanischen Satsuma. Schon König Sho-shin (1447-1526) hatte die Fürsten von Okinawa und ihre Gefolgsleute entwaffnet, um sich vor Machtkämpfen zu schützen. Allerdings war nur das Tragen von Waffen wie Rüstung, Speer, Stock und Schwert nicht erlaubt. Die Waffen wurden lediglich in Lager gestellt, damit man sich in Krisenzeiten jederzeit wieder bewaffnen konnte. Auch nach der Eroberung durch Shimazu und der kompletten Unterwerfung Okinawas 1609 war das Tragen von Waffen verboten – allerdings waren König, Fürsten und hohe Staatsdiener von der Regel ausgenommen. Die Waffen wurden auch nicht beschlagnahmt. Einen Einfluss auf die Handelsbeziehungen zu China hatte die Herrschaft des Shimazu-Clans nicht.

Okinawa - Tokyo: 1537 Km

Manche Geschichtsschreiber sehen im Waffenverbot auf Okinawa den Grund für die Entwicklung der Kampfkünste. Das gilt sowohl für das Te oder Tode genannte Kampfsystem ohne Waffen, als auch für die Benutzung landwirtschaftlicher Geräte und alltäglicher Gegenstände im Kobujutsu (heute Kobudo genannt, okinawanisches Waffensystem mit Arbeitsgegenständen).
Es kann aber ebenso davon ausgegangen werden, dass Karate nicht durch das Verbot des Waffentragens entstand, sondern durch die engen Beziehungen mit China und dem dabei stattgefundenen Kulturaustausch und der Stabilisierung der politischen Systeme in der Zeit vom 14. bis zum 18. Jahrhundert.

Von Okinawa nach Japan

Mit den chinesischen Delegationen kamen auch Militärs, Sicherheitsspezialisten und Kampfkunstmeister im Quan-fa (auch mit Gong-fu, Kung-fu, Ken-fat, Kempo tituliert) nach Okinawa. Und je nachdem, welche Person in welchen Ort kam, wurden unterschiedliche Kampfsysteme überliefert.
Ein chinesischer Botschafter Wanshu übertrug seine Kata-Form in Tomari – die Kata ist unter Wanshu oder Enpi bekannt. Sie wurde nur in Tomari überliefert. Ein anderer Botschafter Ku-shan-ku brachte eine andere Kata, die als Kanku überliefert wurde. Ebenso zog es Bewohner aus Okinawa nach China. Von 1735 bis 1815 lehrt beispielsweise Sakugawa aus Shuri die Kampfkunst Tode, die er zuvor in China gelernt hatte.
In Naha etwa lebten Kaufleute und andere, die mit Handel beschäftigt waren – dort setzte sich das aus Südchina stammende Süd-Te durch. In Shuri lebten Kontaktpersonen der Staatsdiener, die in Kontakt mit der Regierung in Peking waren. Folglich setzte sich in Shuri das Nord-Te aus Nordchina durch. Die unterschiedlichen Arten der Kampfkunst auf Okinawa wurden nun einfach nach den Ortsnamen benannt: Naha-Te, Shuri-Te, Tomari-Te. Vorwiegend wurde in den Städten die Oberschicht ausgebildet.

Die Studienbegleitende Arbeit von Frau Tomie Ochi über **„Hintergründe und Entwicklung der Kampfsportart Karate in Japan“** erschien im Oktober 1981.

Auszüge wurden in fünf Teilen bereits im **Fachorgan des Deutschen Karate-Bundes e.V.** im Jahre 1982 abgedruckt. Der vorliegende Artikel ist eine gekürzte Fassung dieser Artikelserie. Hinzu kamen Erläuterungen aus **Werner Linds „Ostasiatische Kampfkünste. Das Lexikon“**.

Aber auch andere Kampfkünste hatten ihren Platz. **Matsumura Sokon** (1809 - 1898) aus Shuri lernte Kendo in Satsuma, auf der japanischen Hauptinsel Kyushu. Er reiste aber auch zwei Mal nach China, um dort die Kampfkunst zu erlernen. Zurück in Okinawa hatte er mehrere Schüler, unter ihnen war **Itosu Yasutsune** (1832 - 1908), auch „die heilige Faust des Shuri-te" genannt. Er stellte die Heian-Kata für Anfänger auf und trug maßgeblich dazu bei, dass viele alte Katas, überliefert wurden. Er veränderte viele traditionelle Katas, was zur Gründung von Tekki nidan, Tekki sandan, Bassai sho und Kanku sho führte. Er setzte sich auch dafür ein, dass an den Schulen Okinawas Karate unterrichtet wurde. Itosu forderte in diesem Zusammenhang: Beim Betreiben von Karate sollte beachtet werden, die Basis der Techniken nicht zu verlieren und die Auffassung des Karate durch zu viele Änderungen nicht zu entstellen. Dabei war es Itosu selbst, der einen Proteststurm bei den Stilvorständen in Okinawa hervorrief, zumal er eine bis dahin geheim gehaltene Kampfkunst in die Öffentlichkeit rückte.

Ein weiterer Schüler von Matsumura war **Asato Yasutsune** (1830 – 1915). Asato trainierte vor allem für sich und hatte nur wenige Schüler, einer davon war Funakoshi Gichin. Von Asato lernte Funakoshi aber nur die Kata Ku-shan-ku. Die von Itosu 1905 aufgestellte Heian Kata musste er später von Itosu und dessen Schüler Mabuni Kenwa lernen.

Funakoshi Gichin (1868 – 1957) arbeitete als Lehrer an einer Grundschule. Karate lehrte er den Schülern der Pädagogischen Hochschule in Okinawa. Als der Kronprinz und spätere Kaiser von Japan bei einer Reise im Hafen von Naha ankerte, gab Funakoshi vor dem Kronprinzen eine Karate-Vorführung. Entscheidend sollte aber eine Vorführung ein Jahr später, 1922 in Tokio, werden, wo Funakoshi im Alter von 53 Jahren die Kata Ku-schan-Ku (die heutige Kanku dai) bei der Ausstellung für Leibeserziehung vorführte.

Es wurde eine Reise ohne Wiederkehr. Zwar wollte er danach nach Okinawa zurückkehren, ließ sich aber dazu überreden, die Kata weiteren Schülern in Tokio zu zeigen. Insbesondere seine Freundschaft zu Kano Jigoro, dem Begründer des Judo, und dessen Ermutigung brachte ihn dazu, in Tokio zu bleiben. Er unterrichtete zuerst an der Keio-Universität, weitere Universitäten folgten, so dass er damit seinen Lebensunterhalt verdienen konnte.

Aus Okinawa-te entstehen Stilrichtungen

Nicht nur der Wechsel von Okinawa nach Tokio war ein entscheidender Einschnitt. Auch die Art der Verbreitung der Kampfkünste änderte sich. Auf Okinawa ging der Schüler zum Meister, um unterrichtet zu werden. Und weil das geheim gehalten wurde, ging Funakoshi erst abends zu Meister Asato und trainierte dort oft die ganze Nacht. Jetzt verbreitete der Meister seine Kunst in Schulen. In Okinawa gab es keine Namen für Stilrichtungen, sie unterschieden sich nur durch die Namen der Städte. Das Okinawa-te (Technik in der Okinawansichen Weise, Angriffen auszuweichen) bestand aus einer Unmenge von Methoden und Techniken, die sich ein einzelner Mensch niemals merken konnte. Außerdem galt die Regel, eine Kata erst drei Jahre lang zu üben, bevor man eine neue beginnt. Dennoch fühlte man sich mit seiner Ausrichtung dem Hauptsystem auf Okinawa zugehörig.

Beim Butoku-Fest in Kyoto allerdings war es üblich, die Herkunft und Stilrichtung der gezeigten Kunst zu erklären (das Butoku-Fest in Japan entspricht der in Europa verbreiteten Budo-Gala). Bei Kendo- und Judo-Vorführungen war

Matsumura Sokon

das längst der Fall. Der erste, der Karate beim Butoku-Fest vorführte, was 1935 Miyagi Chojun aus Okinawa, der seine Naha-Te kurzerhand Goju-ryu nannte. Mabuni Kenwa ging von Okinawa nach Osaka und nannte seinen Stil Shito-ryu, von den Namen der Großmeister Itosu und Higaonna abgeleitet.

Shoto war der Künstlername von Funakoshi und bedeutet „das Rauschen der Wellen und der Kieferngipfel durch den Wind an der Küste" in Okinawas Wäldern. Funakoshi liebte die poetische Stille und war selbst ein Meister der Kalligraphie und Dichtkunst. Seine Trainingshalle, 1939 in Tokio gegründet, benannte er nach seinem Künstlernamen „Shotokan" (Kan bedeutet großes Haus). Davon leitet sich der Name der Stilrichtung Shotokan-ryu ab.

Der Weg der Entwicklung des Karate ist lang. Unter Beachtung der geschichtlichen Entwicklung ist es möglich, Karate in der Form weiterzubetreiben, zu dem es sich bis heute entwickelt hat – als Kampfkunst.

Tomie Ochi meint: „Es bleibt dem menschlichen Intellekt vorbehalten, die rein körperlichen Bewegungen auch in geistige Richtung zu lenken und damit die Bewegung zur Kunst zu formen und zu vervollkommnen."

Foto: Alexander Raitz von Frentz

„Wer die Kampfkunst Karate und die Auffassung der alten Meister verstehen möchte, sollte die geschichtliche Entwicklung von Karate, Kenjutsu und Jujutsu studieren. In dem Moment ist Karate nicht nur das Erlernen einer Bewegungsform, sondern auch die geistige Auseinandersetzung mit dieser Kunst." Tomie Ochi

VOM EINFLUSS DES KENDO

Kendo und **Kenjutsu** beeinflussten auch das Wertesystem im Karate. Dabei sind es Konfuzianismus und Zen, die bestimmte Werte einbrachten.

Die Politik der Tokugawa-Regierung (1603 – 1868) hatte den Konfuzianismus als Grundlage, der die Hintergrundidee des Samuraigeistes lieferte. Man kann das am Verhalten im Dojo erkennen:

Die Verbeugung vor dem Lehrer, Rei, ist fundamental im Konfuzianismus. Im Kendo war und ist Rei die Grundidee. Das Ken beginnt mit Rei und endet mit Rei.

Zen wiederum gab die große Theorie bezüglich der „Befreiung von Leben und Tod". Beim Kampf mit dem richtigen Schwert bedeutet die Niederlage den Tod. Wer im Kendo kämpft, muss sich daher nur auf den Sieg konzentrieren. Hier tritt wieder der Ippon-Gedanke zutage, der bei Wettkämpfen im Karate gilt.

Itosu Yasutsune

Asato Yasutsune

Funakoshi Gichin

JKA-CUP 2013

Der JKA-Cup – ehemals Shotokan-Cup – hat eine lange Tradition. Zum 39sten Mal trafen sich in Bottrop die Karteka des DJKB zum Kampf um Titel und Fahne.

Text: Harald Fette | Fotos: Alexander Raitz von Frentz

Morgens um neun wirkt die Dieter-Renz-Halle in Bottrop noch aufgeräumt. Vier Kampfflächen sind mit den nagelneuen Matten aufgebaut. Weder Pokale noch die Fahne sind in der Halle zu sehen. Rechts an der Wand hängen die Listen, auf denen die Teilnehmer ihre Gruppeneinteilung ablesen und sich zu den angegebenen Kampfflächen orientierten. Dann die ersten Ansagen über den Lautsprecher: „Mädchen 14 bis 15 Jahre auf Kampffläche B bitte, Herren 16 bis 17 Jahre auf D".

Unterdessen greift Klaus Wiegand zum Mikrofon und führt in das Prozedere des Tages ein: „Wer ein Problem hat, kommt zu mir. Wer ausgeschieden ist und nochmal kämpfen möchte, kommt auch zu mir. War ein Scherz."

Auf den Zuschauerrängen nehmen zunächst überwiegend Betreuer und Eltern Platz. Die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer bilden mit ihren Sporttaschen und Wasserflaschen kleine Depots. Dabei hat schon die Vorrunde und Kumite Mannschaft und Kumite Einzel einige hochkarätige Begegnungen zu bieten. Einige Monate zuvor haben Florian Bindbeutel und Pascal Senn noch das Finale bei den Deutschen Meisterschaften in Bochum bestritten. Beim JKA-Cup treffen sie bereits in der Vorrunde aufeinander. Am Vormittag ist daher die Spannung groß. Die Zuschauerränge füllen sich unterdessen stetig.

Bei den anschließenden Vorausscheidungen im Kata-Wettbewerb zeigt sich bei manchen Farbgurten, dass noch Luft nach oben ist. Mit mehr Hüfteinsatz und größerer Sicherheit bei den Sprüngen ließen sich da höhere Wertungen einholen. Schon in

der Vorrunde fällt auf, wer sich für Endrunden qualifizieren wird. Je älter und erfahrener die Teilnehmer, desto ästhetischer und dynamischer die Kata.

Dann kommt der Zeitpunkt, da alle die Halle verlassen müssen. Umbaupause. Die Kampfflächen werden neu geordnet. Die Karateka kehren zu ihren Unterkünften zurück, versuchen sich zu entspannen. In der Zwischenzeit zieht es die Zuschauer eher in die Kneipen und Restaurants von Bottrop.

Als in der Halle nach der Pause das Licht wieder aufgedreht wird, marschieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Saal. Eine stimmungsvolle Kulisse. Inzwischen sind die Pokale auf einem langen Tisch aufgereiht und die begehrte Fahne des JKA-Cup steht daneben. Darum geht es jetzt.

Ein Vertreter der Stadt Bottrop gratuliert mit einem Geschenk an Sensei Ochi, wobei das 30jährige Jubiläum des Wettbewerbs erst 2014 ansteht. Er würdigt den JKA-Cup als „eine der herausragenden, wichtigen Veranstaltungen". Anschließend eröffnet JKA-Präsident Sepp Kröll das Turnier, nachdem er ausdrücklich allen Helfern im Team von Klaus Wiegand gedankt hat. Insgesamt fassen sich die Redner kurz, leiten schnell zum Turnier über.

Der Abend beginnt mit den Begegnungen der Poolsieger der Männer. Thomas Castillon aus Köln trifft auf Raphael Staubach aus Tamm, der den Kampf mit Ippon für sich entscheidet. Im zweiten Halbfinale setzt sich Stephan Walsleben vom HKC Magdeburg gegen Arwid Zang aus Marburg durch. Das Finale beginnt ausgeglichen. Raphael Staubach macht den ersten Wazari durch Zuki, Stephan Walsleben gleicht mit Zuki aus. Dann trifft Walsleben so hart, dass Staubach zu Boden geht. Keine Wertung. Nach Verwarnungen für beide endet der Kampf unentschieden. Es geht

also in die Verlängerung, in der Walsleben mit zwei Wazari den Titel an sich reißt.

Zwischen den Kämpfen bleibt Zeit für Ehrungen. Sepp Kröll überreicht Sensei Ochi zur Anerkennung für 43 Jahre gute Arbeit für das Karate in Deutschland ein Geschenk. Langanhaltender Applaus. Hanskarl Rotzinger wird ebenso für sein Lebenswerk geehrt – der Karate-Pionier begann 1958 mit der Kampfkunst und gründete Dojos in Konstanz und München. Giovanni Macchiatella aus Frankfurt verlässt nach vielen erfolgreichen Jahren auf nationalem und internationalem Parkett die Nationalmannschaft – für seinen Einsatz bekommt auch er ein Geschenk überreicht.

Im Kumite-Finale der Jugend 14-15 Jahre siegt Mira Pfister kurzentschlossen mit 2 Wazari durch Zuki. Bei den Jungs 14-15 Jahre entscheidet Mohamed Yagoub aus Frankreich den Kampf für sich, auf Platz zwei landet David Matz aus Baden-Baden. Bei den Junioren 16-17 Jahre stehen in beiden Endkämpfen Münchner Karateka. Arina Majed aus München schlägt Helena Pejcic aus Remagen, während der Münchner Martin Schulz gegen Ayman Ben-Romdhane aus Siegen unterliegt.
In den Wettkämpfen der Damen haben es Caroline Sieger von Agon Hamburg und Joana Tsesmeles aus Troisdorf auf die Titel abgesehen. Schon im Halbfinale Kumite wird hart gekämpft, da kann sich Caroline gegen Michaela Rein aus München durchsetzen und Joana verweist Diana Gindele von Shogun Bremen auf den dritten Platz. Im Finale ist es dann Caroline Sieger, die sich den ersten Platz im JKA-Cup holt.
Im Kata-Wettbewerb ist es dann Joana Tsesmeles, die mit Gojushiho sho die Kampfrichter überzeugt und sich den Titel sichert, vor Melissa Rathmann aus Remagen mit Sochin und Caroline Sieger aus Hamburg mit Gojushiho sho. Auch mit der Kata Mannschaft gelingt den Damen aus Troisdorf der Sieg vor Karlsruhe und Bottrop. Im Finale Kumite Mannschaft gewinnt Pforzheim im ersten Kampf. In der zweiten Begegnung liegt Joana Tsesmeles mit einem Wazari zurück, legt dann aber einen Gang zu und gewinnt ihre Partie. Nun entscheidet der dritte Kampf, und der geht mitsamt dem Titel an Pforzheim. Troisdorf kommt auf Platz zwei, Tsunami Köln und wiederum Pforzheim teilen sich den dritten Platz.
Bei den Junioren 18-20 Jahre dominiert den Kata-Einzel-Wettbewerb Tatsuhiro Madokoro vom Ryozanpaku. Der japanische Gastschüler wohnt und trainiert in Tauberbischofsheim. Wie schon bei der deutschen Meisterschaft setzt er bei der Kata Unsu theatralisch den Kontrast zwischen langsamen Passagen und blitzschnellen Kombinationen und holt sich damit mit Abstand den ersten Platz. Im Kata-Wettbewerb der Herren kommt Davide Orlando aus Karlsruhe auf das Siegerpodest, vor Emanuele Bisceglie aus Frankfurt und Steffen Effler aus Viernheim.

Der mit Spannung erwartete Finalkampf der Männer um die Fahne des JKA-Cup entscheidet sich am Ende der Veranstaltung zwischen Pforzheim und Tsunami Köln. Allerdings kommen die wenigsten der zehn Kämpfer aus Pforzheim oder Köln, hier hat der Nationalkader unter sich noch einmal zwei Mannschaften gebildet. Im ersten Kampf treffen Pascal Senn und Till Schäberle aufeinander. Pascal landet einen Wazari mit Mae geri, dann noch einen mit Zuki. Eins zu null für Pforzheim.
Im zweiten Kampf tritt Florian Bindbeutel für Pforzheim an und trifft auf den an diesem Turnier stark kämpfenden Stephan Walsleben für Köln. Stephan setzt den ersten Wazari und kontert später blitzschnell mit Zuki, was den zweiten Wazari bringt. Nun steht es unentschieden.
Als nächstes flitzen Thomas Castillon (Köln) und Dustin Deißler über die Tatami. Beide sind äußerst beweglich und schwer zu fixieren. Der erste Wazari geht an den Kämpfer aus Pforzheim. Und auch der zweite Wazari nach einem präzisen Gyaku zuki in der Vorwärtsbewegung geht an Dustin Deißler. Zwei zu eins für das Team aus dem Nordschwarzwald.
Im vierten Kampf gibt es eine kurze verletzungsbedingte Unterbrechung. Anjeri Liparteliani aus Pforzheim punktet trotz Verletzung zweimal mit Wazari und entscheidet die Partie für sich. Damit ist das Finale entschieden – drei zu eins für Pforzheim. Großer Jubel am Rande der Tatami.

Der letzte Kampf ist also nicht mehr entscheidend. Der geht allerdings klar an Köln, mit einem Ippon holt sich Eike Kupitz den Sieg über Andreas Büsing. Am Ende steht es drei zu zwei für Pforzheim.
Übrigens: Wer die Kämpfe auf Video anschauen möchte, kann sie im Blog von Dr. Peter Schuler betrachten (www.karate-doc.de, gegen Ende der Video-Serie).

Der gemeinsame Jubel am Ende führt noch einmal vor Augen, wie fair an diesem Tag gekämpft wurde. Sieger und Besiegte liegen sich in den Armen, klopfen sich auf die Schulter. Der feierliche Höhepunkt ist dann die Übergabe der Fahne durch Sensei Ochi.

Bleibt nur noch der Hinweis auf das nächste Großereignis: Am 8. November treffen wir uns zum 40jährigen Jubiläum des JKA-Cup in Bottrop. Wir freuen uns auf spannende Wettkämpfe und ein rauschendes Jubiläumsfest.

KUMITE TEAM MÄNNER

KUMITE TEAM HERREN AB 14 - 17 JAHRE
1. JKA Calw
2. Makoto Baden-Baden
3. Konstanz
   Troisdorf

KUMITE TEAM HERREN AB 18 - 20 JAHRE
1. Remagen
2. Bonn Bad-Godesberg
3. France
   PSV Gladbeck

KUMITE TEAM HERREN AB 21 JAHRE
1. **Pforzheim**
2. **Tsunami Köln**
3. **Bottrop**

KUMITE TEAM HERREN AB 35 JAHRE
1. KD Marburg
2. Bottrop
3. Bühlertal
   München

KUMITE TEAM FRAUEN

KUMITE TEAM DAMEN AB 14 - 17 JAHRE
1. München
2. Mannheim
3. Konstanz
   Bottrop

KUMITE TEAM DAMEN AB 18 - 20 JAHRE
1. Bottrop
2. HKC Magdeburg

KUMITE TEAM DAMEN AB 21 JAHRE
1. **Pforzheim**
2. **Troisdorf**
3. **Pforzheim**
   Tsunami Köln

KUMITE EINZEL MÄNNER

KUMITE EINZEL HERREN AB 12 - 13 JAHRE
1. Arthur Keller (Frankfurt)
2. Felipe Ferreiro (Troisdorf)
3. Max Wiegel (Krefeld)

KUMITE EINZEL HERREN AB 14 - 15 JAHRE
1. Mohamed Yagoub (France)
2. David Matz (Makoto Baden-Baden)
3. Mustafa Al-Ahmar (Shogun Bremen)
   Jenushan Jeyapalan (Bad-Godesberg)

KUMITE EINZEL HERREN AB 16 - 17 JAHRE
1. Ayman Ben-Romdhane (Siegen)
2. Martin Schulz (München)
3. Edgar Doberstein (Siegen)
   Luca Weingötz (Ryozanpaku)

KUMITE EINZEL HERREN AB 18 - 20 JAHRE
1. Stefan Gude (PSV Gladbeck)
2. Paul De Villepi (France)
3. Dennis Klassen (Remagen)
4. Noam El Bakkey (France)

KUMITE EINZEL HERREN AB 21 - 34 JAHRE
1. **Stephan Walsleben (HKC Magdeburg)**
2. **Raphael Staubach (Tamm)**
3. **Arwid Zang (Marburg)**
   Thomas Castillon (Tsunami Köln)

KUMITE EINZEL HERREN AB 35 - 40 JAHRE
1. Till Schäberle (Tsunami Köln)
2. Roman Schmitz (KD Marburg)
3. Bassam Al-Meslma (KD Marburg)
   Anjeri Lipartelia (KD Marburg)

KUMITE EINZEL HERREN AB 41 - 99 JAHRE
1. Thilo Weinzierl (München)
2. Stefan Gerdesmeier (Troisdorf)
3. Markus Bill (Darmstadt)
   Carsten May (Bottrop)

KUMITE EINZEL FRAUEN

KUMITE EINZEL DAMEN AB 12 - 13 JAHRE
1. Laura Kellner (TVB Tamm)
2. Janina Schellenberg (TVB Tamm)
3. Yasmina Tukic (Konstanz)

KUMITE EINZEL DAMEN AB 14 - 15 JAHRE
1. Mira Pfister (Konstanz)
2. Ramona Golecki (PSV Karlsruhe)
3. Juliana Hoppe (HKC Magdeburg)
   Katinka Ball (BKC Magdeburg)

KUMITE EINZEL DAMEN AB 16 - 17 JAHRE
1. Arina Majed (München)
2. Helena Pejcic (Remagen)
3. Eblina Kelmendi (Viernheim)
   Julia Becker (Hagen)

KUMITE EINZEL DAMEN AB 18 - 20 JAHRE
1. Kittima Yubonphan (Frankfurt)
2. Katharina Feldmann (HKC Magdeburg)
3. Madeleine Essing (KD Münster)
   Franziska Meixner (Kulmbach)

KUMITE EINZEL DAMEN AB 21 JAHRE
1. **Caroline Sieger (Hamburg)**
2. **Joana Tsesmeles (Troisdorf)**
3. **Diana Gindele (Shogun Bremen)**
   Michaela Rein (München)

KUMITE EINZEL DAMEN AB 30 JAHRE
1. Diana Gindele (Shogun Bremen)
2. Nicole Salama (Aramoto Freiburg)
3. Saitip Ammann (Konstanz)
   Claudia Reuss (Tsunami Köln)

KATA TEAM MÄNNER

KATA TEAM HERREN AB 14 - 17 JAHRE
1. Makoto Baden-Baden
2. Troisdorf
3. Krefeld

KATA TEAM HERREN AB 18 JAHRE
1. **France**
2. **Kulmbach**
3. **Magdeburg**

KATA TEAM FRAUEN

KATA TEAM DAMEN AB 14 - 17 JAHRE
1. Makoto Baden-Baden
2. Troisdorf
3. Krefeld

KATA TEAM DAMEN AB 18 JAHRE
1. **Troisdorf**
2. **PSV Karlsruhe**
3. **Bottrop**

KATA EINZEL MÄNNER

KATA EINZEL HERREN AB 12 - 14 JAHRE
1. Niclas Huckauf (HKC Magdeburg)
2. Leon Quintana (Krefeld)
3. Max Wiegel (Krefeld)

KATA EINZEL HERREN AB 15 - 17 JAHRE
1. Daniel Bergmann (Kulmbach)
2. Luca Weingötz (Ryozanpaku)
3. Maximilian Fröhlich (1. Badener KD)

KATA EINZEL HERREN AB 18 - 20 JAHRE
1. Tatsuhiro Madokoro (Ryozanpaku)
2. Frieder Diegner (SKD Schwenningen)
3. Dennis Klassen (Remagen)

KATA EINZEL HERREN AB 21 JAHRE
1. **Davide Orlando (PSV Kalrsruhe)**
2. **Emanuele Bisceglie (Frankfurt)**
3. **Stefan Effler (Viernheim)**

KATA EINZEL HERREN AB 38 JAHRE
1. Tobias Prüfert (BKC Magdeburg)
2. Michael Gehre (Uni Dojo Kiel)
3. Chakih Zakaria (Shotokan Herford)

KATA EINZEL DAMEN

KATA EINZEL DAMEN AB 12 - 14 JAHRE
1. Katinka Ball (BKC Magdeburg)
2. Laura Kellner (Tamm)
3. Yasmina Tukic (Konstanz)

KATA EINZEL DAMEN AB 15 - 17 JAHRE
1. Leonie Diffene (BKC Magdeburg)
2. Theresia Ventura (Tamm)
3. Helena Pejcic (Remagen)

KATA EINZEL DAMEN AB 18 - 20 JAHRE
1. Jeanette Bellhauser (Kulmbach)
2. Miriam Berkhli (Frankfurt)
3. Katharina Feldmann (HKC Magdeburg)

KATA EINZEL DAMEN AB 21 JAHRE
1. **Joana Tsesmeles (Troisdorf)**
2. **Melissa Rathmann (KD Remagen)**
3. **Caroline Sieger (Hamburg)**

KATA EINZEL DAMEN AB 30 JAHRE
1. Silvana Moreno (BKC Magdeburg)
2. Yvonne Sievert-Möhle (Kaltenkirchen)
3. Verena Lohninger (PSV Karlsruhe)

DIE ERGEBNISSE JKA-CUP 2013

WERBUNG

DIE ADDUKTOREN

Bei Fußtechniken besteht immer das Risko einer Adduktorenzerrung. Was können wir gegen eine Verletzung tun?

Autor: Peter Schuler

Sie sind immer dabei, im nachziehenden Bein, wenn es um das schnelle Vorwärts- und Rückwärtsbewegen, Links- oder Rechtsbewegen aus der Grundstellung heraus geht. Fast unmerklich und klaglos arbeiten sie, die Adduktoren, an der Innenseite des Oberschenkels.

Aber auch beim Yoko geri sind sie initial aktiv und extrem wichtig für eine schnelle und kraftvolle Ausführung. Sie sind hier integraler Bestandteil der Reaktivkraftkette dieser Fußtechnik. Am besten, Ihr macht die Techniken und Bewegungen erstmal langsam, dann wisst Ihr sofort, wovon ich rede. Das Risiko einer Adduktorenzerrung ist im Karate bei schnellen Bewegungen und Fußtechniken nicht sehr groß, aber trotzdem beim Ungeübten immer gegeben.

Paradebeispiel ist eine Adduktorenzerrung nach fehlgeschlagenem Ashi barai. Steht ein schwergewichtiger Gegner in der Bewegung gerade voll auf dem Standbein, dann kann ein Ashi barai zu einer Adduktorenzerrung führen, muss aber nicht!

Der Schmerz an der Innenseite des Oberschenkels kann plötzlich kommen oder verzögert. Der Arzt spricht hier von Adduktorenzerrung – umgangssprachlich ist das Phänomen auch unter Leistenzerrung bekannt. Das kann bei hohen Fußtechniken im Karate ebenso passieren wie bei der Grätsche im Fußball. Eine Leistendehnung ist eine der häufigsten Muskelverletzungen im Sport, insbesondere im Fußball.

Betroffen sind die Muskeln des Oberschenkels. Sie haben ihren Ursprung am Becken (siehe Illustration), verlaufen an der Innenseite des Oberschenkels und ziehen zum Oberschenkelknochen. Die Funktion der Adduktoren des Oberschenkels ist das Heranführen des abgespreizten Beines zurück zur Körpermitte. Außerdem bewirken sie eine Beugung im Hüftgelenk.

Genau genommen handelt es sich bei dieser Adduktoren genannten Muskelgruppe um sechs einzelne Muskeln (Musculus pectineus, Musculus adductor longus, Musculus adductor brevis, Musculus adductor magnus, Musculus gracilis, Musculus obturatorius externus). Aber das Kennen der lateinischen Namen hilft uns leider auch nicht weiter.

Häufige Ursache für eine Adduktorenzerrung ist eine Überdehnung oder Überlastung des Leistenbereichs, wenn die Muskeln bis an oder über ihre Belastbarkeit aktiv oder passiv gedehnt werden, wobei das Muskelgewebe gezerrt wird.

Zerrung ist nicht gleich Zerrung – auch bei den Adduktorenzerrungen gibt es Graduierungen...

Man unterscheidet die Leistendehnung ersten, zweiten oder dritten Grades: Bei einer Adduktorenverletzung ersten Grades (Überdehnung des Muskels) treten Schmerzen meist erst während oder nach dem Sport auf. Oft stellen sich Krämpfe ein oder ein Spannen im inneren Oberschenkelbereich ist zu spüren.

Bei einer Adduktorenverletzung zweiten Grades (Zerrung, häufig begleitet mit Muskelfaserrissen) treten sofort bei Belastung (Laufen und Gehen) Schmerzen auf. Der Druck auf den Muskel ist häufig schmerzhaft.

Bei einer Adduktorenverletzung dritten Grades (ausgeprägte Zerrung und Muskelfaserrissen) tritt sofort ein stechender, brennender Schmerz auf. Laufen oder Gehen ist schmerzfrei nicht möglich. Durch Einblutung in das Gewebe entsteht in der Regel ein ausgeprägter blauer Fleck (Hämatom).

Was ist bei einer Verletzung zu tun und wie können wir sie im Training vermeiden? Unmittelbar nach der Verletzung empfiehlt sich eine Behandlung nach dem PECH-Prinzip. PECH steht für:

P wie Pause. Der Sportler muss sofort aufhören, die Muskelgruppe zu stark zu beanspruchen und „Pause" machen. Das gilt auch, wenn nur leichte Schmerzen vorliegen.

E wie Eis. Eis wirkt vor allem schmerzlindernd und reduziert die Einblutung (blauer Fleck). Eine längerfristige Verwendung von Eisspray ist nicht empfehlenswert. Besser ist Natureis, also Eisbeutel gefüllt mit Eis oder Eistrümmern, einmal- oder wiederverwendbare Eiskompressen. Die aber bitte nie direkt auf die Haut legen.

C wie Compression (Kompression). Ein zielgenauer und anhaltender Druck (Kompression) auf die gestressten Muskelfasern kann entlastend wirken und die Hämatombildung reduzieren.

H wie Hochlegen. Der Oberschenkelmuskel sollte weitgehend entspannt sein. Am besten ist dies im Liegen zu erreichen. Viele Sportler steigern nach einer Leistenzerrung die Belastung zu schnell. Dadurch erhöht sich die Gefahr einer schwereren Wiederverletzung erheblich.

Generell wird empfohlen, die Leistung mit modifizierten Übungen (etwa im Wasser) frühzeitig, aber immer im schmerzfreien Bereich, über 4-6 Wochen bis zur Voll-

belastung zu steigern. Bei einem ausgeprägten Riss der Muskulatur ist meist eine Operation notwendig. Die anschließende Rehabilitation dauert dann oft länger als 3 Monate.

Prävention ist alles

Eine Zerrung vermeiden wir durch ausführliches Aufwärmtraining, Auslauftraining UND gezieltes Üben der Wirkung der Technik gegen einen Widerstand (z.B. Sandsack, Partner etc.). Stretching für die Oberschenkelmuskelinnenseiten ist ebenso wichtig wie ausreichend trinken. Im "handelsüblichen" Aufwärmtraining mit den typischen Dehnungsübungen haben wir alles drin, was es braucht:

• Wir dehnen die Adduktoren durch einen seitlichen Ausfallschritt in Kiba dachi. Dann können wir uns nach seitlicher Verlagerung leicht auf dem angewinkelten Bein abstützen. Unser Rücken bleibt dabei erst aufrecht, wir halten die Spannung im Oberkörper und stabilisieren die Position.

• Bei der nächsten Übung bewegen wir uns mit dem Oberkörper aus gleicher Ausgangsstellung bei durchgestreckten Kniegelenken nach rechts und links zu den Füßen hin. Ihr kennt alle diese Übung – es sind viele Varianten möglich. Hört dabei in euch hinein und geht immer wieder aktiv bis an die Grenzen heran, nicht darüber hinaus!

Durch einfaches Verschieben des Gewichtes in dieser Stellung und durch Vertauschen des gestreckten und gebeugten Beins können wir bei solchen Übungen die Seite wechseln, ohne die eingenommene Grundposition aufzulösen. 3 Serien mit jeweils 2-3 Dehnabschnitten von etwa fünfzehn Sekunden und zehn Sekunden Pause pro Seite sind ein nützlicher Übungsablauf und schützt aktiv gegen Adduktorenzerrungen.

Wichtig ist mir, dass neben den Aufwärmübungen das Ausführen der Techniken wie Ashi barai oder Mikazuki geri gegen einen Widerstand wie einem Sandsack geübt wird. Beim Karate wie bei allen anderen Kampfkünsten geht es um Wirkung der Technik. Beim Ashi barai soll der Gegner fallen, egal ob er groß oder klein, leicht oder schwer ist. Um den Gegner zum Fallen zu bringen MUSS die Technik konsequent und kompromisslos und mit dem richtigen Timing ausgeführt werden. Das kann und muss man üben, Timing wie Technik.

Im Training sind nicht nur der Ashi barai, Mikazuki geri, Yoko geri und Ura mawashi geri die „adduktorenlastigen" Techniken. Ein Ushiro geri, wenn er aus der Drehung mit abgespreiztem Oberschenkel ausgeführt wird, beteiligt auch die Adduktoren, wenn der Fuß dabei eher in Yoko geri Stellung auftrifft und die Hüfte mitdreht. Je schneller und impulsiver der Ushiro geri ausgeführt wird, desto größer ist die Chance, den Gegner wirkungsvoll zu treffen, aber beim Ungeübten auch die Gefahr einer möglicherweise langwierigen Adduktorenzerrung.

Fazit:

Immer gut aufwärmen, regelmäßig dehnen und die Fußtechniken langsam beginnend und dann in der Intensität über Wochen kontinuierlich steigern. Keine Technik als Selbstzweck, sondern als wirkungsvolle Waffe einer Kampfkunst ausführen. Das ist nicht möglich, wenn man immer nur in die Luft schlägt! Regelmäßiges Training und Schläge oder Stöße gegen ein Schlagpolster mit dem Ziel, Wirkung zu erzielen, ist unumgänglich! Das körpereigene Gewebe und die Strukturen des Bewegungsapparats adaptieren langsam auf eine stetig steigende Belastung und werden dadurch am besten geschützt.

Weitere Infos:
www.karate-doc.de
Twitter: #SCHULERhealth

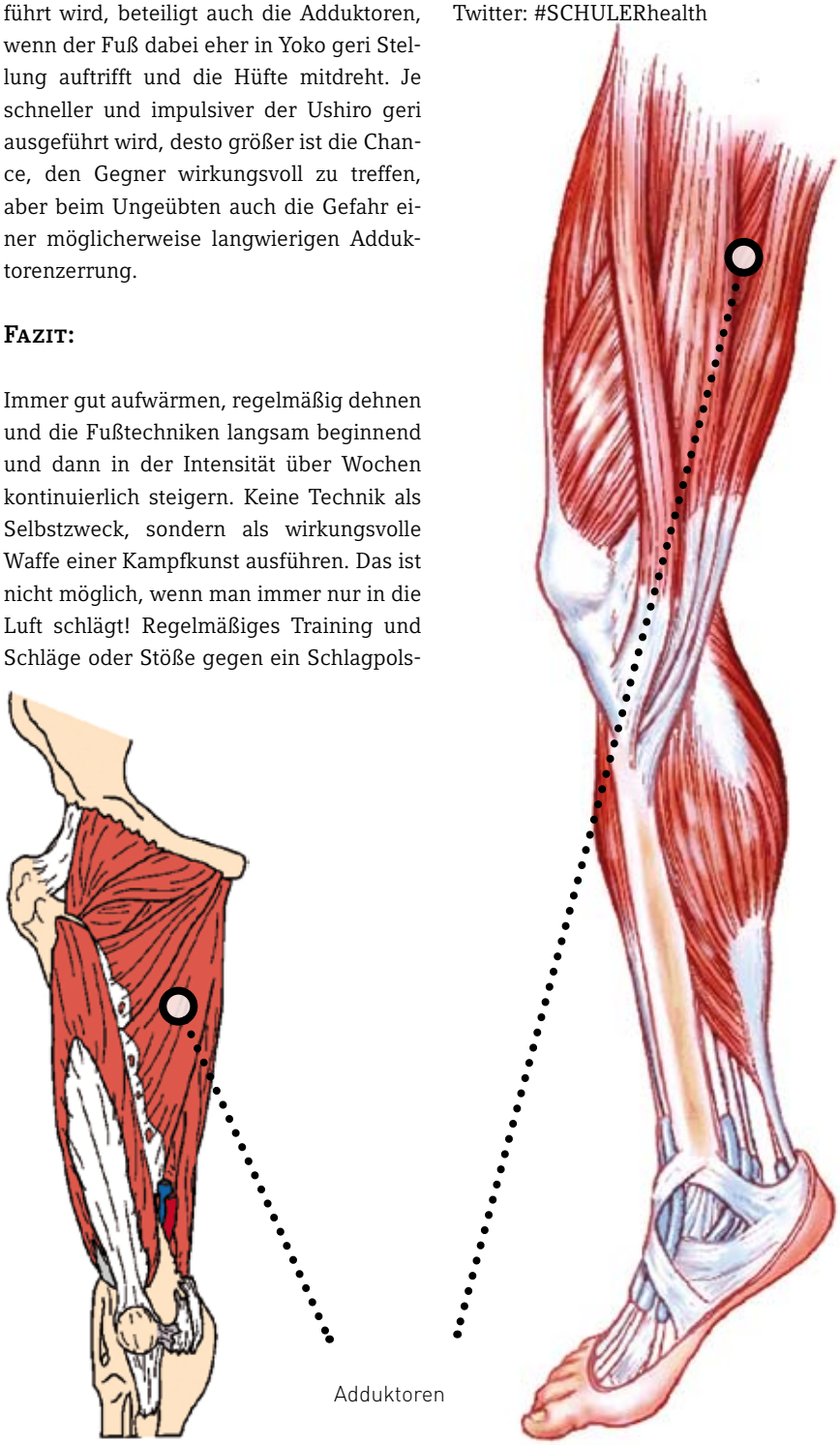


Bild-Zusammenstellung / -Bearbeitung: **Hi-Cheong Hecking 2014**

JUBILÄUM: 10 JAHRE

NACHWUCHSTRAINERAUSBILDUNG DES DJKB

Bericht: Rolf Hecking

Zum 10. Mal findet die Nachwuchstrainer-Ausbildung des DJKB mit bundesweiter Beteiligung statt. 31 TeilnehmerInnen aus dem gesamten Bundesgebiet bemühen sich auch in 2014 an 6 Wochenenden in Koblenz, das grundsätzliche „Handwerkszeug" eines/einer Trainers/in zu erlernen.

2005 startete der DJKB zum ersten Mal seine gezielte Trainer-Ausbildungsmaßnahme beim ausrichtenden Dojo Tokon Frankfurt und dessen Trainer Jürgen Schertel. Dann viele Jahre erfolgreich vom Dojo JKA-Saarbrücken und Trainer Wolfgang Stenger ausgerichtet, findet die Ausbildung seit 2013 zentral in Koblenz statt und wird dort von Trainer Jürgen Hinterweller und seinem Dojo Koblenz-Lahnstein organisiert.
Das „Referententeam der ersten Stunde" wurde seinerzeit in enger Abstimmung mit Chefausbilder Hideo Ochi berufen und bestand zunächst aus dem Referenten für Ausbildungs- und Prüfungswesen, Rolf Hecking, DJKB-Instructor Toribio Osterkamp und Bernd Hinschberger.

Zwischenzeitlich zum festen Referentenstamm dazugestoßen sind Anika Lapp und als Physiotherapeutin und Diplom-Psychologin Tina Bientzle.

Jährlich nahmen in der Regel ca. 30 TeilnehmerInnen das Ausbildungsangebot wahr, die als intensiv ausgebildete TrainerInnen ihre jeweiligen Dojos kompetent unterstützen.
Als Lehrgangsinhalte werden seitens der Referenten eine ausgewogene Mischung von theoretischen Inhalten vermittelt, insbesondere die Trainingslehre, die Didaktik und Methodik des Lehrens, sportmedizinische Grundlagen, spezielle Trainingslehre des Karateunterrichts für die unterschiedlichen Übungsgruppen (Kinder und Jugendliche, gemischte Gruppen Erwachsener, Selbstverteidigungskurse, Karate mit älteren ÜbungsteilnehmerInnen), aber ebenso eine intensive Karatepraxis, die noch jede/n Teilnehmer/in auch in der persönlichen technischen Entwicklung gefördert hat.

Einen besonderen Stellenwert der Ausbildung nehmen die zahlreichen praktischen Übungseinheiten der TeilnehmerInnen in der „Trainerrolle" ein, die ein intensives Feedback aller ReferentInnen und TeilnehmerInnen erfahren und die Selbstsicherheit aller, im Zuge der Ausbildung stets sehr positiv beeinflussen. Dabei tragen alle TeilnehmerInnen den weißen Gürtel, um unabhängig von jedwedem hierarchischen Denken einen offenen Meinungsaustausch zu betreiben.

Jährlich wird ein ausschließlich den Absolventen/innen der NWT-Ausbildung offenes, zusätzliches Fortbildungsangebot auch mit weiteren Gastreferenten seitens des Verbandes angeboten, von dem viele regelmäßigen Gebrauch machen. So waren bereits u.a. Diplomtrainer Norbert Dalkmann, National-Coach Thomas Schulze und Bundesjugendtrainer Markus Rues gern gesehene Gäste der Aus- und Fortbildung.

Hier einige Eindrücke zur Nachwuchstrainer-Ausbildung aus dem Referententeam, denen der Autor des vorliegenden Berichtes und verantwortlicher Lehrgangsleiter nichts mehr hinzuzufügen braucht.

Von links nachs rechts: Referent für Ausbildungs- und Prüfungswesen Rolf Hecking, DJKB-Instructor Toribio Osterkamp, Diplom-Psychologin Tina Bientzle, Bernd Hinschberger und Anika Lapp. Foto: Günther Wittwer

Bernd Hinschberger:
Während der vielen Jahre der Tätigkeit für unseren Verband waren für mich die Nachwuchstrainer-Lehrgänge und - damit verbunden - die enge, freundschaftliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Rolf, Toribio und Anika echte Höhepunkte, denen ich immer mit viel Freude entgegensehen konnte.

In der Zusammensetzung der Lerngruppen spiegelte sich über alle Jahrgänge hinweg der Querschnitt der Aktiven, den ich unserem Verband überdauernd wünsche: Jugendliche, Erwachsene, Frauen und Männer, von höheren Farbgurtgraden bis hin zu Trägern des 2. oder 3. Dangrades. Und das Tolle, deren Zusammenarbeiten und Zusammenleben funktionierte immer problemlos und beispielhaft familiär! Eben „typisch DJKB"!

Für die Entwicklung und Stärkung unserer DJKB Dojos ist die intensive und qualifizierte Schulung des Trainernachwuchses von größter Bedeutung! Nur Trainer und Trainerinnen, die „Ideologie" und technische Basis unserer Karatevorstellung nachhaltig kennengelernt haben, können überdauernd dazu beitragen, Existenz und Entwicklung unseres Verbandes zu garantieren.
Es bereitet Freude und erfüllt durchaus mit Stolz, zu erleben, wie sich innerhalb des Lehrgangszeitraumes sowohl das technische Vermögen des einzelnen Karateka als auch das Verständnis der Aktiven für Trainerverhalten und Trainertätigkeit wächst und sich permanent weiterentwickelt.
Die Teilnahme an den NWT Lehrgängen festigt die Bindung an den Verband und unsere Vorstellungen von traditionellem Karate ganz erheblich.

Toribio Osterkamp:
Als Erstes ist natürlich zu erwähnen, dass es unserem Verband sehr gut tut, den Mitgliedern solch eine fundierte Ausbildung anzubieten.
Des Weiteren ist es für die Teilnehmer ein großes Plus, in dieser konzentrierten Art und Weise das nötige Rüstzeug für ihre zukünftige Arbeit im Dojo zu bekommen.
Nicht nur rein technisch gesehen, sondern auch mit dem theoretischen Hintergrund.

In diesem Zusammenhang ist mir persönlich das Erkennen der Verantwortung für das Dojo/Karateschüler wichtig. Da wird möglicherweise zu kurz gedacht.
Auch dass die Kommunikation bei der NWT-Ausbildung etwas anders ist als bei einem normalen Lehrgang, gefällt mit gut. So besteht die Möglichkeit, sich gegenseitig etwas besser kennenzulernen.

Dadurch können Dinge und Sachverhalte oft etwas tiefer erläutert werden. Das „Begreifen“ fällt dadurch möglicherweise den Teilnehmern leichter.

Nicht zuletzt ist es die sehr gute Zusammenarbeit im Referenten-Team, die doch zu guten Erfolgen führt.
Wenn man sieht, wie im Laufe der gesamten Jahrgänge die Gruppen zusammengerückt und tatsächlich Fortschritte zu sehen waren, kommt Freude auf.

Anika Lapp:
Sätze wie: „Du bist jetzt Braungurt, mach doch mal den nächsten Anfängerkurs“ oder „Die Kindergruppe kannst Du locker übernehmen“ kann man in vielen Dojos hören. Unzählige Karate-Trainer gelangen quasi durch die Hintertüre an ihre Tätigkeit und dabei wird gerade das so wichtige Anfänger- und Kindertraining stiefmütterlich behandelt. Es werden unerfahrene Trainer eingesetzt, deren Trainingsmethodik einem ungeordneten Experimentierfeld gleicht.
Getreu dem Leitsatz, „was man sät wird man ernten“, braucht man sich Jahre später nicht zu wundern, warum ein Verein kaum noch Nachwuchs hat und die Schüler die Kyu-Prüfungen nicht oder nur mit großer Mühe bestehen.
Die Entsendung von Jugendlichen, Heranwachsenden und Erwachsenen zur Nachwuchstrainerausbildung ist ein Gewinn in doppelter Hinsicht. Der angehende Trainer erhält das notwendige Rüstwerkzeug für seine Aufgabe und der Dojoleiter / der Verein ein qualifiziertes Trainer-Personal aus den eigenen Reihen.

Seit vier Jahren bin ich als Trainerin und Referentin beim Nachwuchstrainerlehrgang (NWT) aktiv. Ich bin jedes Jahr aufs Neue überrascht, wie groß die Fortschritte sind, die jeder/jede Teilnehmer/in, der/die den Kurs bis zum Ende absolviert, macht. Dabei stehen der gesamte Zeitaufwand und die vom Teilnehmer zu tragenden anteiligen Lehrgangsgebühren in einem sehr guten Verhältnis zum Endresultat.
Meist wird der/die Trainer/in nur akzeptiert, wenn er/sie wirklich Leistung bringt, seinen/ihren Stoff beherrscht und sich mit dem Gesagten identifiziert. Ein/e Trainer/in hat Zugang zu vielen Menschen, in allen Hierarchieebenen, die ihm/ihr zuhören. Um dem gerecht zu werden bedarf es einer adäquaten Ausbildung. Wer sich vorher noch nie mit Körper- und Trainingslehre befasst hat, bekommt bei diesem Lehrgang einen nicht nur oberflächlichen Eindruck vermittelt. Da Schüler im hohen Maße vom gezeigten Technikbild des Trainers profitieren, wird beim NWT ein besonderer Schwerpunkt auf die Verbesserung der eigenen Karatetechnik gelegt.
Das Unterrichten kann nicht durch Bücher lesen erlernt werden und nicht jeder ist als Trainer geeignet, der vermeintlich davon ausgeht. Laien ohne Ausbildung können Schaden anrichten, auch wenn ihre Absicht gut gemeint ist.

BUNDESJUGENDLEHRGANG IN WETZLAR (HESSEN) VOM 27.07. BIS 01.08.2014

Veranstalter:
Deutscher JKA-Karate Bund e.V.

Trainer:
Markus Rues, 5. Dan & Anika Lapp, 4. Dan

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

Teilnehmer:
DJKB-Mitglieder im Alter von **11- 17 Jahren ab 7. Kyu** und Betreuer ab 18 Jahre können am Training teilnehmen

Anreise:
Sonntag 27.07.2014 von 15.00 - 17.00 Uhr

Abreise:
Freitag 01.08.2014 bis **12.30 Uhr!**

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

Verpflegung:
Vollpension: Vegetarische Kost und Allergien unbedingt bei Anmeldung angeben

Programm:
Morgenlauf, Gymnastik, Karatetraining aufgeteilt in 2 Gruppen (vor- und nachmittags) und täglich wechselndes Rahmenprogramm

Mitzubringen:
Mindestens 2 Karateanzüge, Turnschuhe, Sport- und Regenbekleidung und **Krankenversichertenkarte** mit Angabe, bei welchem Elternteil das Kind mitversichert ist

Prüfung:
Bei Voranmeldung bis 1. Kyu möglich

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

Überweisung / Bankverbindung
Volksbank Saarpfalz, DJKB
Konto Nr.: **2050230000** BLZ: **59291200**
IBAN: **DE98 5929 1200 2050 2300 00**,
BIC: **GENODE51BEX**

Betreff: BJLG 2014 und Name des Teilnehmers und des heimischen Dojos

Meldung:
Ab **01.03.2014** in Schriftform mit Überweisungsnachweis:
Deutscher JKA-Karate Bund e.V. (DJKB)
Schwarzwaldstr. 64, 66482 Zweibrücken
Maximal 90 Plätze! Vergabe nach Reihenfolge des Posteingangs. Alle Teilnehmer erhalten eine Bestätigungsmail

Info:
Anika Lapp: lapp@jka-deutschland.de

Haftung:
Keine Haftung durch den Veranstalter

KATA-SPEZIAL

29. MAI BIS 01. JUNI 2014

KARLSRUHE - NEUREUT

Seizo Izumiya JKA-Instructor / Japan, **Jean-Pierre Fischer** JKA-Instructor Frankreich, **Julian Chees** Instructor / Deutschland, **Shinji Akita** Instructor / Deutschland, **Toribio Osterkamp** DJKB-Instructor, **Thomas Schulze** Nationalcoach & **Hideo Ochi** DJKB-Chefinstructor

Für das Kata-Spezial 2014 in Karlsruhe-Neureut erwarten wir jede Menge Gäste. Die beiden Sporthallen liegen direkt nebeneinander. Zeltplätze, Stellplätze für Wohnwagen und Wohnmobile befinden sich direkt am Schulzentrum, ebenso die gesamte Bewirtung. Die Übernachtungshalle ist ca. 400 Meter entfernt. Die Straßenbahn verbindet Neureut auf kurzem und schnellem Wege mit dem Stadtzentrum. Weitere Übernachtungsmöglichkeiten und weitere Informationen zum Kata-Spezial finden Sie auf unserer Website: **www.karate-neureut.de**

Ausrichter: 1. Shotokan Karate Club Neureut e.V.
Martin Fischer | Hebelstr. 36 | 76689 Karlsdorf-Neuthard
Tel.: 0176-22046164 (Martin Fischer) | 0172-4552415 (Udo Neubert-Fritz)
Email: m.fischer@karate-neureut.de

Hallen: Trainingshalle 1 & 2: Schulzentrum Neureut
76149 Karlsruhe - Neureut | Unterfeldstraße 6

Trainingszeiten:

3. bis 1. Kyu	08:30 - 10.00 Uhr	13:00 - 14:30 Uhr	Halle 1
1. Dan	10:00 - 11:30 Uhr	14:30 - 16:00 Uhr	Halle 1
ab 2. Dan	11:30 - 13:00 Uhr	16:00 - 17:30 Uhr	Halle 1
5. bis 4. Kyu	08:00 - 9:30 Uhr	12:30 - 14:00 Uhr	Halle 2
7. bis 6. Kyu	09:30 - 11:00 Uhr	14:00 - 15:30 Uhr	Halle 2
9. bis 8. Kyu	11:00 - 12:30 Uhr	15:30 - 17:00 Uhr	Halle 2

Teilnahmegebühr: Die Teilnehmergebühr von Euro 75,- ist auf folgendes Konto zu überweisen:
Volksbank Konstanz-Radolfzell
Kontonummer: 0214441608 | Bankleitzahl: 69291000
IBAN: DE45 6929 1000 0214 4416 08 | BIC: GENODE61RAD
Betreff: "Kata-Spezial 2014"

Die Teilnehmerkarte wird nach Eingang des Geldes umgehend zugesandt. Die Adresse bitte vollständig angeben. Die Überweisung gilt gleichzeitig als Anmeldung. Bis Freitag den 23. Mai 2014 besteht die Überweisungsmöglichkeit. Danach kann nur noch gegen Barzahlung vor Ort das Ticket gelöst werden.

Auskunft: Horst Gallenschütz, Telefon 07531 / 71144 (Bitte nur Fragen zur Anmeldung!)

Prüfungen: Am Sonntag nach dem letzten Training finden die Prüfungen bis zum 1. Kyu statt.

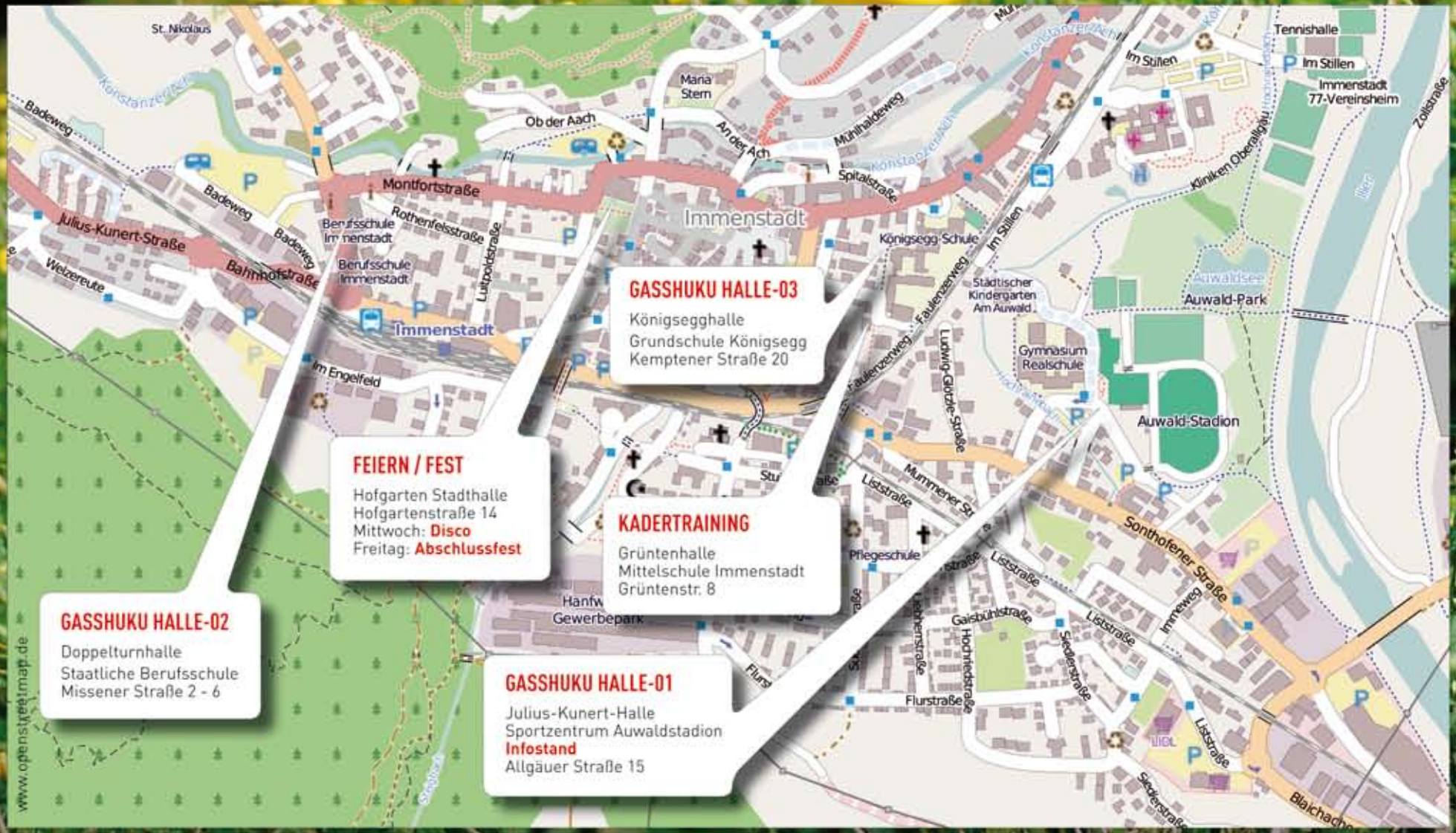
Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab. Änderungen der Trainingszeiten und der Zusammensetzung des Trainerstabs ist vorbehaltlich.

Alle aktuellen Informationen unter: www.karate-neureut.de

15.00 - 16.30 Uhr	1. bis 2. Dan	3. bis 2. Kyu	---

An alle Karateka: Bitte trainiert nur in den Gruppen, welche für Eure Graduierung vorgesehen sind! Danke.

Änderungen der Hallenbelegung und Trainingszeiten vorbehalten.



Immer aktuelle Informationen rund um unser Karate: www.djkb.com

空手道

DJKB-INSTRUCTOR
Toribio Osterkamp

DJKB-INSTRUCTOR
Risto Kiiskilä

JKA-INSTRUCTOR AUSTRALIEN
Keith Geyer

NATIONALCOACH
Thomas Schulze

BUNDESJUGENDTRAINER
Markus Rues

DJKB-STÜTZPUNKTLEITER
Julian Chees

Immer aktuelle Informationen rund um unser Karate: www.djkb.com

GASSHUKU

04.08. bis 08.08.2014

IMMENSTADT / IM ALLGÄU

DJKB-CHIEF-INSTRUCTOR
Hideo Ochi

JKA-INSTRUCTOR AUS DER SCHWEIZ
Koichi Sugimura

JKA-INSTRUCTOR AUS JAPAN
Tatsuya Naka

AUSRICHTER :

Karate Dojo Stein/Immenstadt
Xaver Eldracher | Tegelbergweg 5 | 87640 Biessenhofen
Tel.: 08341 / 715 84 11 oder 0171 / 125 59 44
E-Mail: X-B.Eldracher@gmx.de

ANMELDUNG:

Horst Gallenschütz
Radolfzellerstraße 36 | 78467 Konstanz
Tel.: 07531 / 711 44 | Fax: 07531 / 711 40

Anmeldung dojoweise. Wenn nicht anders möglich, auch einzeln. Bitte deutlich mit genauer Absenderangabe (in Druckschrift unter Angabe des Kyu- / Dan-Grades), da die Teilnahmekarte sofort nach Geldeingang an den Anmelder versandt wird.

LEHRGANGSGEBÜHR:

Die Trainingsgebühr beträgt 100,- EURO und ist zu überweisen auf das Konto:

„Karate Gasshuku e.V." - Volksbank Konstanz,
Kontonummer: **0214441403** | BLZ: **692 910 00**
IBAN: **DE51 6929 1000 0214 4414 03**
BIC: **GENODE61RAD**

Letzter Einzahlungstag bei Bank oder Postamt: 25.07.2014 (ab dann nur noch Barzahlung möglich).

BARZAHLUNG:

Am Sonntag, 03.07.2014 kann zwischen 17:00 & 22:00 Uhr im Sportzentrum Auwaldstadion auch bar bezahlt werden.

ERSTATTUNGSANSPRUCH:

Im Verhinderungsfall ist ein Erstattungsanspruch für die volle Lehrgangsgebühr (100,- EURO) bis spätestens Samstag, 26.07.2014, bei Horst Gallenschütz schriftlich unter Zusendung der Teilnehmerkarte zu beantragen.

Erstattungsansprüche, die nach diesem Termin und nach Zusendung der Teilnehmerkarte eingehen, werden nur noch mit 50,- EURO pro Teilnehmer berücksichtigt.
Vier Wochen nach Lehrgangsende verfallen sämtliche Erstattungsansprüche.

TREFFPUNKT:

Sportzentrum Auwaldstadion.

DIE PRÜFUNGEN

Der Ort und die Zeiten für die **Kyu- & Dan-Prüfungen** werden vor Ort bekanntgegeben.

PRÜFUNGSGEBÜHR:

Voraussetzung für die Prüfung ist der Ausweis mit der aktuellen Jahresmarke.
Ferner muss bei den Dan-Prüfungen die Gebühr bereits dem DJKB überwiesen worden sein. Die Prüfungsgebühr richtet sich nach den Richtlinien des DJKB.

ÜBERNACHTUNG:

Da zur gleichen Zeit in Immenstadt eine Veranstaltung des Buddhismus-Zentrum stattfindet, bedeutet dies für Immenstadt und Umgebung: Die Unterkünfte in dieser Zeit sind knapp. **Deshalb bitte so früh wie möglich buchen**.

Stadt Immenstadt im Allgäu
Kirchplatz 7 | 87509 Immenstadt
Telefon: 08323 / 998 80
www.immenstadt.de/tourismus-veranstaltungen/essen-trinken/gastronomie.html

CAMPING:

www.alpsee-camping.de | Tel.: 08323 / 7726
(Stichwort: Karate)
www.camping-zeh-am-see.de
Niedersonthofener See | Tel.: 08379 / 7077 (Stichwort: Karate)

DISCOABEND:

Mittwoch ab 19.30 Uhr in der Hofgarten-Stadthalle im Stadtzentrum von Immenstadt.

ABSCHLUSSFETE:

„Bayerischer Abend" am Freitag ab 19.00 Uhr in der Hofgarten-Stadthalle im Stadtzentrum von Immenstadt mit Livemusik.

IMBISS-STAND:

Speisen und Getränke werden im Sportzentrum Auwaldstadion zu günstigen Preisen angeboten.

HAFTUNG:

Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir jedoch keine Gewähr.

Trainingsplan	GASSHUKU Halle-01 Auwald-Sportzentrum, Allgäuer Straße 15	GASSHUKU Halle-02 Berufsschulzentrum, Missener Straße 2-6	GASSHUKU Halle-03 Königseggballe, Kemptener Straße
07.00 - 08.00 Uhr	Kata-Training ab 3. Dan	Kata-Training 4. bis 5. Kyu	Kata-Training 6. Kyu
08.00 - 09.00 Uhr	Kata-Training 1. bis 2. Dan	Kata-Training 3. bis 1. Kyu	Kata-Training 10. bis 7. Kyu
09.00 - 10.30 Uhr	ab 3. Dan	4. bis 5. Kyu	6. Kyu
10.30 - 12.00 Uhr	1. bis 2. Dan	1. Kyu	10. bis 7. Kyu (evtl. Teilung)
12.00 - 13.30 Uhr	3. bis 2. Kyu	4. bis 5. Kyu	6. Kyu
13.30 - 15.00 Uhr	ab 3. Dan	1. Kyu	10. bis 7. Kyu (evtl. Teilung)

EINLADUNG ZUR ORDENTLICHEN MITGLIEDERVERSAMMLUNG (MV) DES DJKB

WANN: **FREITAG 16.05.2014** | BEGINN: **20.00 UHR** | EINLASS: **AB 19.30 UHR**
ORT: **RENAISSANCE BOCHUM HOTEL, STADIONRING 18, 44791 BOCHUM**

! Aus organisatorischen Gründen ist gemäß § 8,12. der DJKB-Satzung die schriftliche Anmeldung zur Teilnahme an der Versammlung per Fax, E-Mail oder Post an die DJKB-Geschäftsstelle bis 12.05.2014 erforderlich! !

Geschäftsstelle des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.: Schwarzwaldstr. 64 | 66482 Zweibrücken | Fax: 06337 / 99 31 30 | E-Mail: info@djkb.com

TAGESORDNUNG DER MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2014:

TOP 01: Feststellung der Anwesenheit und der Stimmberechtigung *

TOP 02: Wahl eines/einer Protokollführers/in

TOP 03: Entgegennahme der Berichte der Präsidiumsmitglieder und Referenten

TOP 04: Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer

TOP 05: Entlastung des Präsidiums

TOP 06: Beschlussfassung über die Haushaltsplanentwürfe 2014 und 2015

TOP 07: Beschlussfassung über die vorläufig vom Präsidium zum 01.07.2013 in Kraft gesetzte Erhöhung der Prüfungsgebühren

TOP 08: Satzungsänderungen über vorliegende Anträge

TOP 09: Beschlussfassung über vorliegende Anträge **

TOP 10: Neuwahl der DJKB-Präsidiumsmitglieder, deren Amtszeit 2014 abgelaufen ist, im vorliegenden Fall a) des Schatzmeisters Horst Gallenschütz und b) des Sportwartes Klaus Wiegand, verbunden mit dem Antrag des Präsidiums, die Amtszeit der beiden v.g. Präsidiumsmitglieder aufgrund der Präsidiumswahlen aller sonstigen Präsidiumsmitglieder vom 21.09.2012 ausnahmsweise im vorliegenden Fall wieder mit einer Laufzeit bis 21.09.2016 für das gesamte Präsidium „gleichzuschalten"

TOP 11: Neuwahl von 2 Kassenprüfern/innen

TOP 12: Verschiedenes

* Nach § 8, 12. der DJKB-Satzung hat jedes DJKB-Mitglied, das mindestens 16 Jahre alt ist, in der Mitgliederversammlung als jeweiliges Einzelmitglied 1 Stimme. Hierzu ist gemäß den Bestimmungen des § 4, eingangs der Versammlung der Nachweis mittels eines DJKB-Ausweises mit gültiger Jahressichtmarke 2014 zu führen. Die betreffenden Mitglieder müssen bereits in Form einer Jahresmeldung der DJKB-Geschäftsstelle namentlich gemeldet sein. Es findet vor Ort eine entsprechende Überprüfung bei Einlass ab 19.30 Uhr statt.

Anträge sind gemäß der Satzungsregelung einer ordentlichen MV spätestens 1 Woche vor der Versammlung der DJKB-Geschäftsstelle schriftlich **per Post, **Fax** oder **E-Mail** einzureichen. Der im Original unterschriebene Antrag ist spätestens vor Beginn der Versammlung dem/der Versammlungsleiter/in vorzulegen.

Gezeichnet:
Sepp Kröll
DJKB-Präsident

"Wem nützt der Fehler - dem Lehrer oder dem Schüler?"

Über Bewegungskorrektur im Karate

Text & Fotos: Tobias Prüfert DJKB-Jugendwart

Vergleiche beide Bilder genau und finde die Fehler in den Techniken!
Heian Shodan: 4 Fehler haben sich eingeschlichen - markiere sie!

Egal wie man aus persönlicher Sichtweise oder der eigenen Trainererfahrung über das Thema „Fehlerlesen und Bewegungskorrektur" denken mag:

„Wer unterrichtet, korrigiert auch!"

Jeder in der Unterrichts-Praxis stehende Karate-Lehrer wird sich damit bewusst oder unbewusst schon beschäftigt haben. Wie korrigiere ich am besten, in welchem Maße und mit welcher Methodik.
In besonderem Maße gewinnt diese Fragestellung bei der Trainingsarbeit mit Kindern und Jugendlichen an Bedeutung, da zum einen die Gesamtentwicklung der jungen Karateka im Vordergrund stehen sollte und zum anderen im Vergleich zu einer Oberstufe im Erwachsenenbereich gänzlich andere Voraussetzungen und somit auch Schwerpunkte in der Art und Weise herrschen werden.
Auch spielen die Rahmenbedingungen im Training und im Vergleich zu heute, durch den „Wandel der Zeit", selbst eine gewisse Rolle. Die Trainingsgruppen in den meisten Vereinen bestehen selten aus homogener Stärke und sind in den meisten Fällen nach der Graduierung und Alter aufgeteilt. Die Grundmotive der Kinder und Jugendlichen für die Entscheidung zu einem Karate-Training liegen im „freizeitorientierten und damit freiwilligen Verständnis von (Kampf)-Sport und Bewegung". Die Vereine sind zum Teil auch auf ihre Mitglieder angewiesen, stellen sich offen allen interessierten Anfängern gegenüber, werben und versuchen dabei nach den Idealen und Etiketten des Karate zu handeln. Somit hat auch eine „Korrektur" des Lehrers im heutigen Karate-Training eine ganz andere Bedeutung als zum Beispiel noch zu Zeiten der „Samurai", wo jeder Fehler ernsthafte Konsequenzen gehabt hätte und somit ein „schnelles und effizientes Lernen" von großer Bedeutung gewesen sein musste.

Ein Vorteil entsteht hier für das Karate-Training dennoch im Vergleich etwa zur heutigen Schule. Die bereits erwähnte „Freiwilligkeit" dürfte als förderlich in punkto Motivation bewertet werden.

„Und wenn Du motiviert bist, willst Du auch lernen "

Mit dieser Grundhaltung begegnen uns die Kinder und Jugendlichen also im Dojo. Im Übungs- und Trainingsalltag gilt es nunmehr, den „Spagat" zwischen Anleiten, Übungserfahrungen selbst machen lassen und der notwendigen Korrektur zu finden.

Nähert man sich dem Korrigieren per definitionem, kommt man an folgenden Punkten nicht vorbei:

- Art des Fehlers (physisch, technisch, taktisch, psychisch)
- Genauere Beschreibung, z. B. Bewegungsbeschreibung
- Vorschläge zur Verbesserung der Technik
- Instrumente und Hilfsmittel zur Verbesserung
- Methodische Reihe
- Physikalische Gesetze
- Auswirkung auf Training / Prüfung / Wettkampf
- Mentale Auswirkungen
- Gesundheitliche Aspekte

Der Trainer/Lehrer sollte sich bewusst sein, dass allein die Form der Korrektur im Training dazu führen kann, ob die Schüler an einer weiteren eigenen Lösungsfindung interessiert sind oder diese gänzlich aufgeben. Dies kann große Auswirkungen auf die weitere Entwicklung des Schülers nehmen.

Kihon Ippon Kumite: 3 Fehler

Die Basis des Lehrens aus Sicht des Karate-Trainers steht deshalb auf 3 Säulen:

1. Die Fähigkeit, trainingstaugliche und verantwortungsvolle Beziehungen zu Schülern aufzubauen
2. Begeisterung zu transportieren
3. Technisches Wissen zu vermitteln

Dabei helfen dem Lehrer sein gesamtes bereits gesammelten Wissen und die Erfahrung, vor allem auf der Grundlage seiner „negativen Expertise - dem Erfahrungswissen". Auch Wissen, welches nicht direkt zielführend ist, muss nicht zwangsläufig als überflüssig betrachtet werden.
Die Kenntnis **„wie funktioniert etwas nicht und warum?"** ist dabei genauso wertvoll wie die genaue Vorstellung des **„Soll-Zustandes einer bestimmten Technik"**, die erreicht werden soll.
Im Idealfall erreicht der Lehrer ein Erfahrungswissen sowie die Fähigkeit, nicht nur den Fehler zu sehen, sondern dessen Ursache und das Wissen wie diese Ursache im Bezug auf die Fehler angegangen werden kann.
Aus Sicht der Kinder und Jugendlichen gilt es also, diese zu ermutigen auf dem Weg zu den angestrebten Leistungen und im Sinne von möglichst „weiten technischen Fähigkeiten", alle ihre gesammelten Erfahrungen als wertvoll einzustufen. Diese allerdings in Abgrenzung zur angestrebten Richtung.

„ ...wenn Du weisst, wie es nicht funktioniert, bist Du der Lösung auch auf der Spur..."

Wichtig ist auch, eine Atmosphäre bzw. ein „Arbeitsklima" im Training zu schaffen, bei dem Fehler als „offen angenommen" und als „Chance zur Verbesserung" durch die Karateka betrachtet werden. Dies wiederum ist bei Kindern von Anfang an zumindest etwas einfacher aufzubauen als bei Erwachsenen oder Fortgeschrittenen, da im Kind der „Entdeckergeist" und auch „die offene Spontanität" wesentlicher Bestandteil der Trainingsmotivation sind.
Der Trainer sollte vor allem im Kinder- und Jugendtraining „die Signale und Sprache der Schüler" finden und benutzen, um bei den eingangs erwähnten unterschiedlichen Niveau und Ausgangsstufen in den heute üblichen Trainingsgruppen sein Ziel zu erreichen. Eine konstruktive Fehlerkorrektur zielt darauf ab, neue Ziele durch die Korrektur zu erreichen. Die Fehler werden dann als „Lerngelegenheit" genutzt.

Shuto Uke: 5 Fehler

Konkret bedeutet dies für den Trainer:

1. **Mache die Lernenden von deiner Korrektur unabhängig!**
   - Eigene Körpererfahrung, Selbstständigkeit im Verbessern eigener Bewegungen
2. **Mache den Fehler und die Korrektur einsichtig!**
   - Die Akzeptanz des Fehlers durch den Schüler verlangt eine klare, stichhaltige und verständliche Korrektur
3. **Beachte mögliche Nebenwirkungen der Korrektur!**
   - Der Kontrast und die „Übertreibung" bei der Darstellung der Korrektur soll dosiert und nicht verwirrend sein
4. **Korrigiere individuell!**
   - Möglichst keine Standard oder Durchschnittskorrektur, lieber das individuelle Fertigkeitsniveau betrachten
5. **Korrigiere nicht Symptome, sondern Ursachen!**
   - Z.B. „Kinder, werft höher" >> ist eine wertlose Korrektur!
   - Wenn die Kinder zu flach werfen, dann nützt es nicht darauf hinzuweisen: „Werft höher!", sondern eher, dass sie vielleicht den Ball früher loslassen sollen oder einen Punkt anvisieren sollen
6. **Korrigiere realistisch!**
   - Ist das Korrekturziel für den Korrigierten erreichbar?
   - Steht der Korrekturaufwand in angemessenem Verhältnis zum Nutzen?
7. **Korrigiere den Hauptfehler zuerst!**
   - Die Korrektur sollte zuerst den wichtigsten Fehler bearbeiten
   - In der Regel sind es nicht einzelne Fehler, sondern Fehlerkomplexe
   - Nebenfehler werden häufig von selbst abgebaut
8. **Korrigiere zum richtigen Zeitpunkt!**
   - Der richtige Zeitpunkt kann darüber entscheiden, ob eine Korrektur Erfolg hat oder nicht
   - Die ersten Versuche sollten nicht sofort korrigiert werden
   - Korrektur ist angemessen, wenn sich

Muster bilden (automatisierte Fehler)
- Während der Bewegungsausführung sollte überhaupt nicht korrigiert werden

9. Dosiere Korrekturen angemessen!
- Weniger ist oft mehr!
- Feedback nach zwei bis drei Versuchen
- Immer nur 1-2 Fehler veranschaulichen

10. Korrigiere effizient!
- „Direkte Korrektur" durch direktes Benennen des Fehlers
- „Indirekte Korrektur" durch Geräteformen, Trainingshilfen und „zwingende Situationen"
- Korrektur ist immer mit „Üben" verbunden!!!

Alternativen und Instruktionsformen für den Lehrer:

1. Kontrastaufgabe
- Die ideale Form (Technik) lotet sich durch einen weiten Handlungsraum ein
- Die „ideale Technik" kann es nicht geben, aber die „individuelle Exaktheit"
- Durch eine weite Abgrenzung bei der Ausführung kann eine bessere Differenzierung entstehen

2. Aufgabenstellung / Spielaufgabe
- eine erzwungene Korrektur durch bestimmte Ausführungsvorgaben und Varianten

3. Situationstraining mit gestaffelten Schwierigkeitsgraden
- Erhöhung der Bewegungsvielfalt / Schaffung von Bewegungskompetenz

Beraterfunktion des Trainers / Lehrers
- Klärung des Bewegungsproblems
- Klärung der Erfolgskriterien
- Bewusstmachen der inneren Bilder und des eigenen Bewegungsgefühls, z.B. Spannung in den Muskeln, Start, Ende, Körperschwerpunkt, Rhythmus, Lage
- Lenkung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Abschnitte der Bewegung

Neulernen - Umlernen - Anpassen

Um bereits automatisierte Fehler umzulernen, bedarf es von beiden Seiten (Aktiver, Trainer) viel Geduld und beim Aktiven psychische Stärke

Phasen des Umlernens
- Zerstören - „auflösen des falschen Bewegungsmusters"
- Neulernen - „Umstellung auf neue Ausführung"
- Festigen - „automatisieren" und „vergleichen"

Fazit und Ausblick

„Nicht besser sein als andere, sondern beständig dazulernen und dadurch besser werden, als man selbst bereits ist"!

So lässt sich der Rückschluss auf die Eingangsfrage über Korrektur, Fehler und das Lernen im Training auf eine Ebene bringen, die dem Karateka und dem Lehrer die Möglichkeit verschafft, in einer konstruktiven Lernatmosphäre gemeinsam vorwärts zu kommen.

Um Karate zu lernen, sind Lernende immer auf die anderen Mitglieder der Gruppe als Übungspartner angewiesen. Um ein größeres Verständnis für die Abläufe einer Karate Bewegung zu erlangen, sollte der Trainer/Lehrer nicht nur ein einzelnes Bewegungsvorbild zur Nachahmung geben, sondern beispielsweise auch zwei (oder mehrere) Bewegungsbilder üben lassen, um dann die Lernenden die Unterschiede herausfinden zu lassen. Dies erhöht die „Bewegungserfahrung" und die Lernenden können Abweichungen zwischen richtigen oder falschen Bewegungsformen selbst herausarbeiten. Die Abweichungsbreite, die beim Üben selbst erkannt wird, stellt dann allein wieder wichtiges neues Erfahrungswissen dar, welches bei der Suche nach der bestmöglichen Ausführung überaus hilfreich ist.

Karate ist sowohl hinsichtlich der Ausführung als auch des Unterrichtens „lebenslanges Lernen". Dafür ist aus Sicht des Schülers und des Lehrers eine stete Lernorientierung erforderlich. Dabei darf es keine Rolle spielen, „sich durch Korrektur bloßgestellt zu fühlen". Bei einer konstruktiven Fehler-Korrektur profitieren beide, der Schüler und Lehrer. Fehler sind „wichtige Rückmeldungen" für den Lernprozess des Schülers. Der Umgang, das Wissen und die Methodik erhöhen im Unterrichtsgeschehen die „negative Expertise - das Erfahrungswissen" des Lehrers. An Resultaten gemessen, helfen sie dem Schüler und machen ihn langfristig unabhängig von äußerer Fehlererkennung. Diese Selbstständigkeit ist in der Folge der Grundstein für die nächste „verantwortungsvolle Lehrer/Trainer Generation".

Der Nutzen des Fehlers liegt also demnach auf beiden Seiten!

Gedan Barai: 5 Fehler

LEHRGANG FÜR KINDERTRAINER TEIL I & TEIL II

Teil I:

Wegen der großen Nachfrage bietet Bundesjugendtrainer Markus Rues 2014 nochmals Teil 1 des Kindertrainerlehrgangs an; einen im Norden und einen im Süden Deutschlands. Um Missverständnisse zu vermeiden, wird darauf hingewiesen, dass es sich nur um einen Lehrgang handelt; **also bitte nur für eine Stadt anmelden.**
Sinn und Zweck dieser Lehrgänge ist, den Kindertrainern kindgerechte Übungsformen zu vermitteln. Neben theoretischen Kenntnissen stehen die praktischen Trainingsmethoden mit Kindern im Vordergrund.

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

TERMINE DER LEHRGÄNGE:

22. März 2014 Heidelberg 27. September 2014: Hannover

Teil II:

Bundesjugendtrainer Markus Rues bietet 2014 den 2. Teil der Lehrgänge für Kindertrainer an. Diese Lehrgänge sind nur für Karateka bestimmt, die bereits Teil 1 absolviert haben. Um Missverständnisse zu vermeiden, wird darauf hingewiesen, dass es sich nur um einen Lehrgang handelt; **also bitte nur für eine Stadt anmelden.**
Im 2. Teil des Kinderlehrgangs werden die Erfahrungen der Kindertrainer nach dem ersten Lehrgang erörtert und besprochen. Ein wichtiger Bestandteil des Lehrgangs wird das Kihon-Ippon-Kumite sein sowie die Hinführung zum Jiyu-Ippon-Kumite und zum Jiyu-Kumite. Ferner wird das Kata-Training kindgerecht gelehrt.

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

TERMINE DER LEHRGÄNGE:

26. April 2014: Magdeburg
05. Juli 2014: Pforzheim 20. September 2014: Dresden

Vorraussetzungen je Lehrgang:

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

Anmeldung:

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

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

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

Themen Lehrgang Teil I:

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

Themen Lehrgang Teil II:

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

DJKB Fachverband für traditionelles Karate
獨逸国 日本空手協会

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 17. MAI 2014 IN BOCHUM

Veranstalter:	**Deutscher JKA-Karate Bund e.V.**
Ausrichter:	Landesverband Karate NW e.V. und Karate-Dojo Wattenscheid e.V. 1975
Halle:	**RuhrCongress Bochum** / Am Revierpower Stadion, Stadionring 20, 44791 Bochum
Beginn:	Ab **09.00 Uhr Vorkämpfe** (Ablauf wird veröffentlicht) **13.00 Uhr Siegerehrung** für Schüler bis 13 Jahre Ab **17.00 Uhr Finale**
Startberechtigung:	**Ausschließlich Karateka mit gültigem DJKB-Ausweis & Personalausweis!** Unbedingt Kyu-Grade und Altersgruppe beachten
Passkontrolle:	Freitag: 20.00 - 22.00 Uhr | Samstag: 07.30 - 10.00 Uhr
Anmeldung:	**Bitte möglichst ONLINE melden !! - www.DM.Karate-Wattenscheid.de** Schriftlich: Klaus Lamers-Wiegand, Kranichstraße 3, 44867 Bochum, Tel: 02327 / 953636, Fax: 02327 / 953637 **Meldebögen ebenfalls online verfügbar**
Bezahlung:	Bitte auf das DJKB Konto überweisen: Name: DJKB e.V. | Bank: Volksbank Saarpfalz Kto.-Nr: **2050230000** | BLZ: **59291200** IBAN: **DE98 5929 1200 2050 2300 00** | BIC: **GENODE51BEX**
Unterkunft:	Informationen findet Ihr unter: **www.Karate-Wattenscheid.de**
Meldeschluss:	**09. Mai 2014 - Nachmeldungen können nicht mehr berücksichtigt werden!**
Startgebühren:	Einzel: € 6,- pro Starter/Disziplin | Mannschaft: € 18,- pro Mannschaft/Disziplin
Haftung:	Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab
Fete:	Im Anschluss des Turniers

GRUPPE	GESCHLECHT	GURT	ALTER	DISZIPLIN	MODUS
Schüler 9 bis 11 Jahre					
201	W	6. Kyu	9 - 11	Kata-Einzel	Heian 1-3, Finale 1-5
202	M	6. Kyu	9 - 11	Kata-Einzel	Heian 1-3, Finale 1-5
203	W	6. Kyu	9 - 11	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
204	M	6. Kyu	9 - 11	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
205	W	5. Kyu - 1. Kyu	9 - 11	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5
206	M	5. Kyu - 1. Kyu	9 - 11	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5
207	W	5. Kyu - 1. Kyu	9 - 11	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
208	M	5. Kyu - 1. Kyu	9 - 11	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
209	Mix	6. Kyu - 1. Kyu	9 - 11	Kata-Team-Mixed	freie Wahl
Schüler 12 bis 13 (14) Jahre					
210	W	6. Kyu	12 - 13	Kata-Einzel	Heian 1-3, Finale 1-5
211	M	6. Kyu	12 - 13	Kata-Einzel	Heian 1-3, Finale 1-5
212	W	6. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
213	M	6. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
214	W	5. Kyu - 1. Kyu	12 - 13	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5
215	M	5. Kyu - 1. Kyu	12 - 13	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5
216	W	5. Kyu - 4. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Jiyu-Ippon
217	M	5. Kyu - 4. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Jiyu-Ippon
218	W	3. Kyu - 1. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
219	M	3. Kyu - 1. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
220	Mix	6. Kyu - 1. Kyu	12 - 14	Kata-Team-Mixed	freie Wahl
Jugend 14 bis 15 Jahre					
221	W	5. Kyu - 1. Kyu	14 - 15	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5 + Sentei Kata
222	M	5. Kyu - 1. Kyu	14 - 15	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5 + Sentei Kata
223	W	5. Kyu - 4. Kyu	14 - 15	Kumite-Einzel	Jiyu-Ippon
224	M	5. Kyu - 4. Kyu	14 - 15	Kumite-Einzel	Jiyu-Ippon
225	W	3. Kyu - 1. Kyu	14 - 15	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
226	M	3. Kyu - 1. Kyu	14 - 15	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
Jugend 16 bis 17 Jahre					
227	W	3. Kyu - DAN	16 - 17	Kata-Einzel	Heian 1-5, Finale Sentei Kata
228	M	3. Kyu - DAN	16 - 17	Kata-Einzel	Heian 1-5, Finale Sentei Kata
229	W	3. Kyu - DAN	16 - 17	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
230	M	3. Kyu - DAN	16 - 17	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
Team Jugend 15 bis 17 Jahre					
231	W	3. Kyu - DAN	15 - 17	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
232	M	3. Kyu - DAN	15 - 17	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
233	W	3. Kyu - DAN	15 - 17	Kata-Team	freie Wahl
234	M	3. Kyu - DAN	15 - 17	Kata-Team	freie Wahl

GRUPPE	GESCHLECHT	GURT	ALTER	DISZIPLIN	MODUS
Junioren 18 bis 20 / Aktive ab 21 Jahre					
235	M	3. Kyu - DAN	ab 21	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
236	M	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
237	M	3. Kyu - DAN	ab 21	Kata-Team	freie Wahl
238	M	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kata-Team	freie Wahl
239	W	3. Kyu - DAN	ab 21	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
240	W	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
241	W	3. Kyu - DAN	ab 21	Kata-Team	freie Wahl
242	W	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kata-Team	freie Wahl
243	M	3. Kyu - DAN	ab 21	Kata-Einzel	Heian 1-5 + Tekki 1 ab 3. Runde Sentei Kata
244	M	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kata-Einzel	Heian 1-5 + Tekki 1 Finale Sentei / Tokui
245	M	3. Kyu - DAN	ab 21	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
246	M	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
247	W	3. Kyu - DAN	ab 21	Kata-Einzel	Heian 1-5 + Tekki 1 ab 3. Runde Sentei Kata
248	W	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kata-Einzel	Heian 1-5 + Tekki 1 Finale Sentei / Tokui
249	W	3. Kyu - DAN	ab 21	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
250	W	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)

Abkürzungen: W = weiblich | M = männlich

MODUS

Kata

Vorrunden jeweils mit **Flaggensystem**, das Finale mit **Punktsystem**

Kumite-Einzel

K.O.-System ohne Trostrunde, Shobu-Ippon, Tiefschutz und Brustschutz sind erlaubt. **Zahnschutz** (weiss oder transparent) **& vom DJKB zugelassene Faustschützer sind Pflicht!**

Kihon-Ippon & Jiyu-Ippon Kumite

Die 3 Angriffstechniken beim Kihon-Ippon und Jiyu-Ippon Kumite sind: **Oi Tsuki Jodan, Oi Tsuki Chudan** & **Mae Geri Chudan.** Die Block- und Kontertechniken können vom Verteidiger frei gewählt werden, **einer der Gegenangriffe muss mit einer Fußtechnik** ausgeführt werden.

Mannschaftswettbewerbe

Bei den offiziellen Meisterschaften des DJKB darf ein Wettkämpfer in den Mannschaftsdisziplinen Kata und Kumite für einen anderen Verein starten **(2:1 Regelung)** und in der Einzeldisziplin für seinen Heimatverein. In der Teilnehmermeldung muss dies vor dem Turnier ersichtlich sein. **Diese Regelung gilt für alle Altersklassen.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jürgen Breitinger
Tel.: 0171 / 623 61 58
E-Mail:
breitinger@djkb.com

WEBMASTER
Pascal Senn
E-Mail:
senn@djkb.com

GESCHÄFTSSTELLE DES DEUTSCHEN JKA-KARATE BUNDES E.V.
Petra Hinschberger
Schwarzwaldstr. 64
66482 Zweibrücken
Tel.: 06337 / 67 65
Fax: 06337 / 99 31 30
E-Mail: info@djkb.com

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

Japanisches Kulturinstitut
Universitätsstr. 98 • 50674 Köln • Tel.: 02 21 / 9 40 55 80 • Fax: 02 21 / 9 40 55 89
Internet und E-Mail Adressen:
Homepage: www.jki.de • E-Mail: jfco@jki.de • Sprachkurse: kurse@jki.de

SAMSTAG: 22. MÄRZ 2014

BAYERISCHE MEISTERSCHAFT IN FELDKIRCHEN/WESTERHAM

SAMSTAG: 29. MÄRZ 2014

ELBE-CUP IN MAGDEBURG / SACHSEN ANHALT

www.bkc-magdeburg.de

SAMSTAG: 05. APRIL 2014

WESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN WATTENSCHEID

SAMSTAG: 12. APRIL 2014

SÜDDEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN BLUMBERG

SAMSTAG: 17. MAI 2014

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN BOCHUM

SONNTAG: 13. JULI 2014

SÜDWESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN IFFEZHEIM

SONNTAG: 28. SEPTEMBER 2014

OSTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN SCHWERIN

www.odm-schwerin.de

SONNTAG: 28. SEPTEMBER 2014

SHOBU IPPON CUP IN DARMSTADT

SAMSTAG: 11. OKTOBER 2014

HERMANN-HESSE CUP IN CALW

SONNTAG: 26. OKTOBER 2014

NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFT HANNOVER

SAMSTAG: 08. NOVEMBER 2014

JKA-CUP BOTTROP

SHINJI AKITA VEITSHÖCHHEIM | **15.03.2014 BIS 16.03.2014**
Wo? Wolfstalstraße 47, 97209 Veitshöchheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Kôdô-Juku Karate Dôjô, Thomas Igerst, Telefon: 0175 / 4140133, E-Mail: thomas.igerst@kodo-juku.de, www.kodo-juku.de

TORIBIO OSTERKAMP ST. KATHARINEN | **15.03.2014 BIS 16.03.2014**
Wo? Am Sportplatz 8, 53562 St.Katharinen | Ausrichter / Ansprechpartner: JKA-KARATE-BRUCHHAUSEN-ST.KATHARINEN e.V., Egon Heidt, Telefon: 02224 / 72997, E-Mail: egon.heidt@t-online.de

MARIJAN GLAD & **DIRK MÜLLER** WEGBERG WILDENRATH | **15.03.2014**
Wo? Hochstraße 1, 41844 Wegberg Wildenrath | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo Musashi Dalheim-Rödgen, Bernd Ullmann, Telefon: 01722 / 477145, E-Mail: Dr.Ullmann@gmx.de

MARIÉ NIINO NENZINGEN | **15.03.2014**
Wo? Im Grund 1, 78359 Orsingen-Nenzingen | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate TV Nenzingen, Humbert Walz, Telefon: 07771 | 7403, E-Mail: michael.schoenbe@gmx.de

AXEL DZIERSK FREITAL | **15.03.2014 BIS 16.03.2014**
Wo? Straße der Stahlwerker 8, 01705 Freital | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan-Karateverein Freital e.V., Marco Herrmann, Telefon: 0176 / 21254486, E-Mail: marco@shotokan-freital.de, www.shotokan-freital.de

RISTO KIISKILÄ HALLE / SAALE | **15.03.2014**
Wo? Liebenauer Straße 152, 06110 Halle / Saale | Ausrichter / Ansprechpartner: JKA Karate Halle e.V., Norman Bach, Telefon: 0171 / 2431707, E-Mail: norman@jka-halle.de, www.jka-halle.de

JÜRGEN GUTMANN STADECKEN-ELSHEIM | **22.03.2014**
Wo? Auf der Langweid (Selztalhalle) 10, 55271 Stadecken-Elsheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido Selztal e.V., Gerd Thielmann, Telefon: 06130 / 919885, E-Mail: info@karate-selztal.de, www.karate-selztal.de

RONNY REPP LEINZELL | **22.03.2014**
Wo? Kirchgasse 2, 73575 Leinzell | Ausrichter / Ansprechpartner: KEIKO Leinzell / KEIKO Wetzgau, Wolfgang Betz, Telefon: 07171 / 1819716, E-Mail: womibetz@aol.com

DETLEF KRÜGER KREFELD | **22.03.2014**
Danziger Platz 1, 47809 Krefeld | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Nakayama Krefeld e.V., Melanie Teeuwen, Telefon 0174/6949636, E-Mail: melanie@nakayama.de, www.nakayama.de

CLAUDIO CERUTI HANNOVER | **28.03.2014 BIS 29.03.2014**
Wo? Oheriedentrift 11, 30539 Hannover | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo Hannover von 1976 e.V., Riad Kheirallah, Telefon: 0511 / 8092135, E-Mail: info@karate-dojo-hannover.de

! **SHIHAN SAWADA** LENZKIRCH - KAPPEL | **28.03.2014 BIS 30.03.2014**
Wo? Neustädter Straße 10, 79853 Lenzkirch - Kappel | Ausrichter / Ansprechpartner: HakuRyûKan Kappel, Anton Sàlat, Telefon: 07653 / 961718, E-Mail: anton-salat@aponet.de, www.haku-ryu-kan.de

DETLEF KRÜGER NIEDERNHAUSEN-NIEDERSEELBACH | **29.03.2014**
Wo? Lenzenberghalle, Neugasse 12, 65527 Niedernhausen-Niederseelbach | Ausrichter / Ansprechpartner: JKA-Karate-Dojo Niedernhausen e.V., Erich Landgraf, E-Mail: info@jka-karate-dojoniedernhausen.de

National-coach **THOMAS SCHULZE** & **JULIAN CHEES** HENNEF | **29.03.2014**
Wo?, Dreifachhalle Gymnasium, Fritz-Jacobi-Straße 18, 53773 Hennef | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Ochi Hennef e.V., Sonja Schreyl, Telefon: 02241 / 83313, E-Mail: info@ochi-hennef.de, www.ochi-hennef.de

AUSSCHREIBUNG / LEHRGÄNGE

SHINJI AKITA KIRCHLINTELN - LUTTUM | **29.03.2014 BIS 30.03.2014**
Wo? Vor den Schüttenbrüchen 5, 27308 Kirchlinteln - Luttum | Ausrichter / Ansprechpartner: TSV Lohberg e. V., Udo Lüdemann, Telefon: 0170 / 5855554, E-Mail: brosenweg@aol.com

MARIJAN GLAD SIEGEN | **29.03.2014**
Wo? Wehrstraße 34, 57080 Siegen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan-Karate Niederschelden, Holger Eggert, Telefon: 0271 / 355954, E-Mail: info@shotokan-niederschelden.de, www.shotokan-niederschelden.de

TORIBIO OSTERKAMP LANGENBRETTACH-LANGENBEUTINGEN | **29.03.2014 BIS 30.03.2014**
Wo? Talhalle, Schwabbacher-Straße neben Freibad 14, 74243 Langenbrettach-Langenbeutingen | Ausrichter / Ansprechpartner: SKD-Langenbrettach e.V., Georg Koffler, Telefon: 07139 / 2914, E-Mail: georg.koffler@t-online.de

KYUSHO - VITALPUNKTE IN DER KAMPFKUNST MIT **JÖRG URETSCHLÄGER** WANGEN IM ALLGÄU | **29.03.2014**
Wo? Auwiesenweg 35, 88239 Wangen im Allgäu | Ausrichter / Ansprechpartner: KD Butoku-Kai Wangen e.V., Monika Ströbele, Telefon: 07522 / 5369, E-Mail: moni.stroebele@web.de

GEORGOS ROUMELIOTIS MEERBUSCH/LANK | **29.03.2014**
Wo? Hauptstraße 89, 40668 Meerbusch/Lank | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Jisei Lank, Sandra Schmitz, Telefon: 0152 / 53916664, E-Mail: sandra-schmitz@gmx.de

!

CARLO FUGAZZA PRENZLAU | **04.04.2014 BIS 05.04.2014**
Wo? Paul-Glöde Straße 4, 17291 Prenzlau | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Zanshin Prenzlau, Uwe Lucka, Telefon: 0173 / 9749313, E-Mail: uwelucka@gmx.de

SHOTOKAN MEETS BUJINKAN BUDO TAIJUTSU MIT **M. SZUMLEWSKI** & **S. FRÖHLICH** HAINBURG | **05.04.2014**
Wo? Siemensstr. 8-10, 63512 Hainburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Budo Gym Hainburg, Michael Szumlewski, Telefon: 06182 / 828636, E-Mail: michael.szumlewski@t-online.de

Stützpunkt-trainer

JULIAN CHEES GLAUBERG | **05.04.2014**
Wo? Heegheimer Straße 15, 63695 Glauburg/ Glauberg | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Do Kyohan Glauburg, Peter/Petra Stoll, Telefon: 06041 / 820711 oder 0172 / 7092133, E-Mail: p.lehmann-stoll@gmx.de

MARIJAN GLAD GÄUFELDEN | **05.04.2014**
Wo? Mozartstraße 31, 71126 Gäufelden | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Jiriki Gäufelden e.V., Hans-Peter Bieryt, Telefon: 07032 / 9109633, E-Mail: gabi_bieryt@web.de

RISTO KIISKILÄ BERLIN | **05.04.2014 BIS 06.04.2014**
Wo? Sella-Hasse-Straße, Tagore-Oberschule 25, 12687 Berlin | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido-Dojo Berlin e.V., Dirk Zimmermann, Telefon: 0171 / 2836222, E-Mail: dirk@bushido-dojo.de, www.bushido-dojo.de

MICHAEL GEHRE FLENSBURG | **12.04.2014**
Wo? Elbestrasse 10, 24944 Flensburg | Ausrichter / Ansprechpartner: SHIRO-DOJO, Peter Carstensen, Telefon: 0461 / 41821, E-Mail: Shiro-Dojo@web.de

M. GLAD, R. KIISKILÄ UND H. PERCHTOLD GLADBECK | **18.04.2014 BIS 20.04.2014**
Wo? Enfieldstraße 142, 45966 Gladbeck | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Do Gladbeck, Ingo Beckmann, Telefon: 0177 / 8397190, E-Mail: karatedo-gladbeck@gmx.de

JULIAN CHEES , HANS KÖRNER & DETLEF KRÜGER SAARBRÜCKEN | **19.04.2014 BIS 21.04.2014**
Wo? Sachsenweg 8, 66121 Saarbrücken | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Mandelbachtal e.V., Ahmet Sönmez, Telefon: 0178 / 4120983, E-Mail: ahmet.soenmez@web.de

MICHAEL MAERTEN ARNSTADT | **19.04.2014 BIS 20.04.2014**
Wo? Quenselstraße 14 | 99310 Arnstadt | Ausrichter / Ansprechpartner: Shisei Dojo Arnstadt, Sebastian Maerten, Telefon: 0162 / 7483626, E-Mail: info@shisei-dojo.de, www.shisei-dojo.de

Stützpunkt-trainer

JULIAN CHEES MÜNSTER | **26.04.2014**
Wo? Jüdefelder Straße 10, 48143 Münster | Ausrichter / Ansprechpartner: BUSHIDO MÜNSTER E.V., Klaus Maretzke, Telefon: 0171 / 3256247, E-Mail: info@bushido-muenster.de, www.bushido-muenster.de

AXEL DZIERSK ANNABERG-BUCHHOLZ | **26.04.2014 BIS 27.04.2014**
Wo? Pestalozzistraße 9, 09456 Annaberg-Buchholz | Ausrichter / Ansprechpartner: Daibutso-Karate-Dojo Annaberg e.V., Thomas Feig, Telefon: 03733 / 429373, E-Mail: mirigwidi@web.de

KUMITE-LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER** GAU-ODERNHEIM | **26.04.2014**
Wo? Freiherr-vom-Stein-Straße 49, 55239 Gau-Odernheim | Ausrichter / Ansprechpartner: ONDORI- Dojo, Marco Gallo, Telefon: 06733 / 9476486, E-Mail: ondori-dojo@gmx.de

KATA LEHRGANG MIT **MICHAEL JEPSEN** KIEL | **26.04.2014**
Wo? Muhlius- / Legienstraße 23, 24103 Kiel | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Washi (F.T. Adler Kiel), Andrea Jepsen, Telefon: 04346 / 926321, 0176 / 98112209, E-Mail: andrea.jepsen@web.de

SHINJI AKITA OSNABRÜCK | **26.04.2014 BIS 27.04.2014**
Wo? Windhorststraße 83, 49084 Osnabrück | Ausrichter / Ansprechpartner: Budo-Center Osnabrück e.V., Andreas Schultz, Telefon: 0170 / 9312860, E-Mail: BudoCenterOSev@gmx.de

!

SHIHAN HIROSHI SHIRAI KARLSRUHE | **26.04.2014 BIS 27.04.2014**
Wo? Edgar Heller Straße 19, 76227 Karlsruhe | Ausrichter / Ansprechpartner: PSV Karate, Cosimo Piepoli, Telefon: 07243 / 949149, E-Mail: Cosimo.Piepoli@web.de

JÖRG REUSS FORST (LAUSITZ) | **03.05.2014 BIS 04.05.2014**
Wo? Jahnstraße 3-9, 03149 Forst (Lausitz) | Ausrichter / Ansprechpartner: SV Alemania Forst, Stephan Klausch, Telefon: 0160 / 5959839, E-Mail: sklausch23@googlemail.com

DETLEF KRÜGER (ACHTUNG TERMINÄNDERUNG!) RIEDSTADT-WOLFSKEHLEN | **03.05.2014**
Wo? Albert-Schweitzer-Straße 4-6, 64560 Riedstadt-Wolfskehlen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Wolfskehlen, Simone Gottschling, Telefon: 0160 / 90860608, E-Mail: simone@karate-wolfskehlen.de, www.karate-wolfskehlen.de

KUMITE LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER** MÜNCHEN | **10.05.2014**
Wo? Papinstraße 22, 81249 München | Ausrichter / Ansprechpartner: Sho Ki Kai Karate Do ESV Neuaubing, Bernd Marmetschke, Telefon: 089 / 72402108, E-Mail: karate.shodan@yahoo.de

MARIJAN GLAD SCHÖNENBERG-KÜBELBERG | **10.05.2014**
Wo? St. Wendeler Straße 16, 66901 Schönenberg-Kübelberg | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Schönenberg e.V., Michaela Rohe, Telefon: 0151 / 21755992, E-Mail: michaelarohe@gmx.de

MARIJAN GLAD SCHÖPPENSTEDT | **23.05.2014 BIS 24.05.2014**
Wo? Sportplatz 2, 38170 Schöppenstedt | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo FC Sambleben, Franz Osarko, Telefon: 05332 / 2879, E-Mail: osarko-sambleben@t-online.de

AXEL DZIERSK FORST | **24.05.2014 BIS 25.05.2014**
Wo? Max-Fritz-Hammer-Straße 3, 03149 Forst | Ausrichter / Ansprechpartner: SV Alemania Forst, Stephan Klausch, Telefon: 0160 / 5959839, E-Mail: sklausch23@googlemail.com

AUSSCHREIBUNG / LEHRGÄNGE

!

SHIHAN KOICHI SUGIMURA & **TOMMASO MINI** WALDSHUT-TIENGEN | **24.05.2014**
Wo? Friedrichstraße 34, 79761 Waldshut-Tiengen | Ausrichter / Ansprechpartner: Budocenter Waldshut, Christa Bächle, Telefon: 0174 / 2155407, E-Mail: baechle.christa@yahoo.de

National-coach

THOMAS SCHULZE & KIRSTEN MANSKE COESFELD | **24. 05.2014**
Wo? Am Fredesteen/Borkener Straße 23, 48653 Coesfeld | Ausrichter / Ansprechpartner: SG Coesfeld 06 e.V., Manuela Völker, Telefon: 02541 / 938167, E-Mail: voelker.manuela@t-online.de

KARATE KOMBAT KÖLN | **06.06.2014 BIS 08.06.2014**
Wo? Sechtemer Straße 5, 50968 Köln | Ausrichter / Ansprechpartner: SKD Tsunami Köln, Jörg Reuß, Telefon: 0160 / 96233627, E-Mail: reuss.joerg@googlemail.com

MARIJAN GLAD & **HERBERT PERCHTOLD** MÜNCHEN | **07.06.2014 BIS 08.06.2014**
Wo? Tübingerstraße 10, 80686 München | Ausrichter / Ansprechpartner: SV 1880 München, Bernd Müller, Telefon: 0176 / 30457648, E-Mail: Marijan.Glad@GMX.de

National-coach

THOMAS SCHULZE & KIRSTEN MANSKE LEHRTE | **14.06.2014**
Wo? Südring 28, 31275 Lehrte | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Lehrte e.V., Riad Kheirallah, Telefon: 0511-8092135, E-Mail: info@karate-dojo-lehrte.de, www.karate-dojo-lehrte.de

JEAN PIERRE FISCHER SOTTRUM | **14.06.2014 BIS 15.06.2014**
Wo? Am Bullenworth 14, 27367 Sottrum | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Sottrum, Thomas Hagemann, Telefon: 04268 / 218, E-Mail: dojo@karate-sottrum.de, www.karate-sottrum.de

SHINJI AKITA RIEDSTADT | **14.06.2014 BIS 15.06.2014**
Wo? Albert-Schweitzer-Straße 4-6, 64560 Riedstadt | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Wolfskehlen, Simone Gottschling, Telefon: 0160 / 90860608, E-Mail: simone@karate-wolfskehlen.de, www.karate-wolfskehlen.de

Stützpunkt-trainer

HENRY LANDECK BLANKENHAIN | **21.06.2014**
Wo? Große Nonnengasse 22a, 99444 Blankenhain | Ausrichter / Ansprechpartner: Drößnitzer Karateverein e.V., Henry Landeck, Telefon: 09221 / 1775, E-Mail: Landeck.Karate@gmx.de

National-coach

THOMAS SCHULZE & **JULIAN CHEES** TROISDORF | **21.06.2014 BIS 22.06.2014**
Wo? Elsenplatz 1, 53840 Troisdorf | Ausrichter / Ansprechpartner: Ochi & Shotokan Troisdorf, Alexander Hamm, E-Mail: h.alex77@gmx.de

MICHAEL SZUMLEWSKI HAINBURG | **28.06.2014**
Wo? Siemensstraße 8-10, 63512 Hainburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Budo Gym Hainburg, Michael Szumlewski, Telefon: 06182 / 828636, E-Mail: michael.szumlewski@t-online.de

SHINJI AKITA KOBLENZ | **28.06.2014 BIS 29.06.2014**
Wo? Maifeldstraße 10, 56299 Ochtendung | Ausrichter / Ansprechpartner: Koblenz Lahnstein, Jürgen Hinterweller, Telefon: 02625 / 820081, E-Mail: juergen-hinterweller@onlinehome.de

National-coach

THOMAS SCHULZE FRANKENTHAL | **28.06.2014**
Wo? Petersgartenweg 9, 67227 Frankenthal | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido-Frankenthal e.V., Christian Prugovic, Telefon: 0177 / 8637721, E-Mail: christian_prugovic@hotmail.de

KUMITE LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER** FREITAL | **28.06.2014**
Wo? Straße der Stahlwerker 8, 01705 Freital | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan-Karateverein Freital e. V., Marco Herrmann, Telefon: 0176 / 21254486, E-Mail: marco@shotokan-freital.de, www.shotokan-freital.de

KINDER- UND JUGENDLEHRGANG MIT **ERICH LANDGRAF** & **CHRISTIAN GRADL** GROSS-UMSTAD | **05.07.2014**
Wo? Dresdner Straße 7, 64823 Groß-Umstadt | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Groß-Umstadt, Christian Gradl, Telefon: 06078 / 75337, E-Mail: ch.gradl@t-online.de

!

TOMIE OCHI & **KIRSTEN MANSKE** BREMEN | **12.07.2014**
Wo? Nürnberger Str. 64, 28215 Bremen | Ausrichter / Ansprechpartner: KD Shogun Bremen e.V., Thomas Schulze, Telefon: 0421 / 3781216, E-Mail: thomas.schulze@online.de

Stützpunkt-trainer

SELBSTVERTEIDIGUNG MIT **ANIKA LAPP** ROTENBURG/WÜMM | **19.07.2014 BIS 20.07.2014**
Wo? Freudenthalstraße 3, 27356 Rotenburg/Wümme | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Rotenburg/Wümme, Heide Bahrs, Telefon: 0173 / 9309388, E-Mail: dojoleitung@karate-dojo-rotenburg.de, www.karate-dojo-rotenburg.de

MARIJAN GLAD SUGENHEIM | **19.07.2014**
Wo? Am Sportplatz 1, 91484 Sugenheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Ryûtôjuku, Martin Koopmann, Telefon: 09164 / 996835, E-Mail: webmaster@ryutojuku.de

KUMITE LEHRGANG MIT **RONNY REPP** DIEBURG | **19.07.2014**
Wo? Auf der Leer 19, 64807 Dieburg | Ausrichter / Ansprechpartner: KARATE-Verein Dieburg e.V., Richard Grasse, Telefon: 06071 / 88870, E-Mail: jka_dieburg@web.de

Bundesjugend-trainer

BUNDESJUGENDLEHRGANG MIT **MARKUS RUES** & **ANIKA LAPP** WETZLAR | **27.07.2014 BIS 01.08.2014**
Wo? Friedenstraße 99, 35578 Wetzlar | Ausrichter / Ansprechpartner: Sport- und Bildungsstätte der Sportjugend Hessen, Anika Lapp, E-Mail: lapp@jka-deutschland.de

MARIJAN GLAD BERGEN | **12.09.2014 BIS 13.09.2014**
Wo? Heinrich-Hellberg Weg 12, 29303 Bergen | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate - Dojo Bleckmar von 1980 e.V., Gabi Schmitt, Telefon: 05055 / 5737, E-Mail: g.schmitt@karate-dojo-bleckmar.de, www.karate-dojo-bleckmar.de

National-coach

THOMAS SCHULZE GROSS-UMSTADT | **13.09.2014**
Wo? Dresdener Straße 7, 64823 Groß-Umstadt | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Groß-Umstadt, Christian Gradl, Telefon: 06078 / 75337, E-Mail: ch.gradl@t-online.de

National-coach

THOMAS SCHULZE KIEL | **20.09.2014**
Wo? Olhausenstraße 70-74, 24118 Kiel | Ausrichter / Ansprechpartner: Uni Dojo Kiel, Ralph Dawert, Telefon: 0434 / 64849, E-Mail: ralph.dawert@gmail.com

Stützpunkt-trainer

JULIAN CHEES WANGEN | **20.09.2014**
Wo? Danneckerweg 48, 88239 Wangen/im Allgäu | Ausrichter / Ansprechpartner: KD Butoku-Kai Wangen e.V., Monika Ströbele, Telefon: 07522 / 5369, E-Mail: moni.stroebele@web.de

SHINJI AKITA WALDSHUT | **27.09.2014 BIS 28.09.2014**
Wo? Friedrichstraße 34, 79761 Waldshut-Tiengen | Ausrichter / Ansprechpartner: Budocenter Waldshut, Christa Bächle, Telefon: 0174 / 21 55 407, E-Mail: baechle.christa@yahoo.de

Stützpunkt-trainer

JULIAN CHEES GÄUFELDEN | **27.09.2014**
Wo? Mozartstraße 31, 71126 Gäufelden | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Jiriki Gäufelden e.V., Heiko Zimmermann, Telefon: 07032 / 9564430, E-Mail: gabi_bieryt@web.de

MARIJAN GLAD SAARBRÜCKEN | **27.09.2014**
Wo? Scharnhorststraße 10, 66119 Saarbrücken | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Dojo Saarbrücken e.V., Norbert Hallmann, Telefon: 0681 / 78218, E-Mail: NuK.Hallmann@web.de

AUSSCHREIBUNG / LEHRGÄNGE

TORIBIO OSTERKAMP & **THOMAS SCHULZE** KULMBACH | **03.10.2014 BIS 04.10.2014**
Wo? Christian-Pertsch-Straße 4, 95326 Kulmbach | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Zentrum Kulmbach, Henry Landeck, Telefon: 09221 / 1775, E-Mail: Landeck.Karate@gmx.de

JEAN PIERRE FISCHER & **SHINJI AKITA** ST. KATHARINEN | **03.10.2014 BIS 05.10.2014**
Wo? Am Sportplatz 8, 53562 St. Katharinen | Ausrichter / Ansprechpartner, JKA-KARATE-BRUCHHAUSEN-ST.KATHARINEN e.V., Egon Heidt, Telefon: 02224 / 72997, E-Mail: egon.heidt@t-online.de

National-coach

THOMAS SCHULZE & **JULIAN P. CHEES** GIEBELSTADT | **11.10.2014**
Wo? Am Sportplatz 4, 97232 Giebelstadt | Ausrichter / Ansprechpartner: Shoshin-Eßfeld / Shoshin-Würzburg, Julian P. Chees, E-Mail: chees@shoshin-wuerzburg.de, www.shoshin-wuerzburg.de

MARIJAN GLAD KIRCHLINTELN | **18.10.2014**
Wo? Schulstraße 3, 27308 Kirchlinteln | Ausrichter / Ansprechpartner: TSV Lohberg e. V., Udo Lüdemann, Telefon: 04231 / 82659, E-Mail: urosenweg@aol.com

Stützpunkt-trainer

JULIAN CHEES WENDEN | **24.10.2014 BIS 25.10.2014**
Wo? Peter-Dassis-Ring 1, 57482 Wenden | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Verein Shotokan Wenden, Achim Stuff, E-Mail: a.stuff@shotokan-wenden.de, www.shotokan-wenden.de

Stützpunkt-trainer

JULIAN CHEES NIEDERKRÜCHTEN | **31.10.2014 BIS 01.11.2014**
Wo? Schulstraße 25, 41372 Niederkrüchten | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Shikoku Niederkrüchten e. V., Frank Wittke, Telefon: 02163 / 571225, E-Mail: kontakt@shikoku.de, www.shikoku.de

TORIBIO OSTERKAMP BONN | **14.11.2014 BIS 15.11.2014**
Wo? Zeppelinstraße 7-9, 53179 Bonn | Ausrichter / Ansprechpartner: 1. Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo 1965 e.V., Thorsten Deininger, Telefon: 02226 / 168783, E-Mail: vorstand@karate-dojo-bonn.de, www.karate-dojo-bonn.de

Stützpunkt-trainer

JULIAN CHEES & **HENRY LANDECK** HOLLFELD | **15.11.2014**
Wo? Birkenstraße in Hollfeld 1, 96142 Hollfeld | Ausrichter / Ansprechpartner: Karatedojo Samurai Hollfeld, Xaver Eldracher, Telefon: 08341 / 7158411, E-Mail: X-B.Eldracher@gmx.de

KUMITELEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER** FLENSBURG | **22.11.2014**
Wo? Elbestraße 10, 24944 Flensburg | Ausrichter / Ansprechpartner: SHIRO-DOJO, Peter Carstensen, Telefon: 0461 / 41821, E-Mail: Shiro-Dojo@web.de

MICHAEL SZUMLEWSKI HAINBURG | **22.11.2014**
Wo? Siemensstraße 8-10, 63512 Hainburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Budo Gym Hainburg, Michael Szumlewski, Telefon: 06182 / 828636, E-Mail: michael.szumlewski@t-online.de

TORIBIO OSTERKAMP SCHOPFHEIM | **22.11.2014 BIS 23.11.2014**
Wo? Roggenbachstraße 11, 79650 Schopfheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Schopfheim, Giuliano Risorgi, Telefon: 07622 / 6844115, E-Mail: risorgi@risorgi.de

National-coach

THOMAS SCHULZE MÜNSTER | **29.11.2014**
Wo? Jüdefelder Straße 10, 48143 Münster | Ausrichter / Ansprechpartner: BUSHIDO MÜNSTER E.V., Klaus Maretzke, Telefon: 0171 / 3256247 oder 0251 / 717906, E-Mail: klaus.maretzke@bushido-muenster.de, www.bushido-muenster.de

Die Vollständigkeit und Korrektheit der hier publizierten Daten kann nicht garantiert werden.
Lehrgänge können direkt über die Homepage des DJKB gemeldet werden.
Benutzen Sie bitte das dafür vorgesehene Meldeformular.

SA 10. MAI 2014

SHIHAN OCHI IN MAGDEBURG

AUSRICHTER:	Budo Karate Club Magdeburg HKC Magdeburg
ORT:	Sporthalle BBS "Eike von Repgow", Albert-Vater-Straße 90, 39108 Magdeburg
TRAININGSZEITEN:	11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR:	20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro
ÜBERNACHTUNG:	Nur nach Voranmeldung über den Ausrichter
INFO:	Tobias Prüfert, Tel. 0391 / 541 45 45 (Dojo) / mobil 0177 / 2500628 E-Mail: tobias.pruefert@bkc-magdeburg.de
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 17. BIS SO 18. MAI 2014

SHIHAN OCHI IN BOCHUM INSTRUCTOR-LEHRGANG

AUSRICHTER:	Karate-Dojo Wattenscheid e.V. 1975
ORT:	Sporthalle am Lohring 20, 44789 Bochum (5 Min. mit dem Auto entfernt von der DM Halle)
TRAININGSZEITEN:	11.00 - 12.30 Uhr / der Nachmittag und Sonntag werden noch bekannt gegeben
PRÜFUNGEN:	Keine Da-Prüfungen!
TEINAHME:	Nur mit gültiger Instructor-Marke 2014
ÜBERNACHTUNG:	www.Karate-Wattenscheid.de
INFO:	Klaus Lammers-Wiegand, Tel.: 0170 / 470 89 80 , Fax: 02327 / 95 36 36 E-Mail: wiegand@djkb.com
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab

FR 23. BIS SA 24. MAI 2014

SHIHAN OCHI IN OBERTSHAUSEN

AUSRICHTER:	1. Karate Dojo Obertshausen
ORT:	Rodau-Halle, 63179 Obertshausen, Rodaustraße
TRAININGSZEITEN:	Freitag: 20.15 – 21.30 Uhr: Gemeinsames Training Samstag: 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu - Dan 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu - Dan
PRÜFUNGEN:	Samstag nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR:	20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro
ÜBERNACHTUNG:	Ist in umliegenden Pensionen oder Hotels möglich siehe: www.obertshausen.de
INFO:	Thomas Flohrer, Tel.: 069 / 878 768 09, Horst Wittig, Tel.: 06104 / 921 968 E-Mail: info@karate-obertshausen.de, www.karate-obertshausen.de
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab

SA 21. JUNI 2014

SHIHAN OCHI IN TAMM

AUSRICHTER:	Budo Karate Club Magdeburg HKC Magdeburg
ORT:	Sporthalle Egelsee, Ludwigsburger Straße 19, 71732 Tamm
TRAININGSZEITEN:	11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR:	20,- Euro / Kinder bis 15 Jahre: 15,- Euro
ÜBERNACHTUNG:	Nur nach Voranmeldung über den Ausrichter
INFO:	Tel.: 07141 / 926 029, E-Mail: karate@tv-tamm.de, www.tv-tamm.de
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 28. JUNI 2014

SHIHAN OCHI IN KONSTANZ

AUSRICHTER:	Markus Rues, Karate-Fitness-Dojo Konstanz
ORT:	Sporthalle der Geschwister-Scholl-Schule Konstanz, Schwaketenstraße 112, 78467 Konstanz
TRAININGSZEITEN:	10.00 - 11.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 11.30 - 13.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan 14.00 - 15.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 15.00 - 16.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Um 13.00 Uhr: 9. bis 1. Kyu und um 16.30 Uhr Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR:	20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro
ÜBERNACHTUNG:	In der Halle möglich
INFO:	Markus Rues, Tel. +49 7531 / 512 45 oder 0175 / 41 41 099
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung
FETE:	Am Samstagabend, Infos in der Halle

SA 13. SEPTEMBER 2014

SHIHAN OCHI IN STEIN bei Nürnburg

AUSRICHTER:	SHOSHIN-TSV Stein
ORT:	Weihersberghalle, Faber-Castell-Allee 10, 90547 Stein bei Nürnberg, Bayern
TRAININGSZEITEN:	Samstag: 11.00 - 12.15 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 12.15 - 13.30 Uhr 4. Kyu bis Dan 14.30 - 16.00 Uhr, 9. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR:	20,- EURO / Kinder bis 14 Jahre: 15,- EURO
ÜBERNACHTUNG:	In einer separaten Halle möglich. Hotels in Stein: www.stadt-stein.de
INFO:	Julian P. Chees Tel.: 09366 / 981284, E-Mail: chees@shoshin-würzburg.de | www.tsv-stein.de
ANMERKUNG:	Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 20. SEPTEMBER 2014

SHIHAN OCHI IN HENNEF

AUSRICHTER:	Karate Dojo Ochi Hennef e.V.
ORT:	Dreifachturnhalle des Gymnasiums Hennef, Fritz-Jacobi-Straße, 53773 Hennef
TRAININGSZEITEN:	Samstag: 11.00 - 12.30 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu bis Dan 15.00 - 16.00 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR:	20,- EURO / Kinder bis 14 Jahre: 15,- EURO
ÜBERNACHTUNG:	Hotels in Hennef finden Sie auf der Sitemap-Seite: www.tourismus-hennef.de
INFO:	Sonja Schreyl, Tel.: 02241 / 833 13, Theo Schlößer, Tel.: 0177 / 553 93 54 E-Mail: info@ochi-hennef.de, www.ochi-hennef.de
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung
FETE:	Ort und Zeitpunkt werden noch bekannt gegeben

SA 04. OKTOBER 2014

SHIHAN OCHI IN DIEBURG

AUSRICHTER:	KARATE-Verein Dieburg e.V.
ORT:	Schloßgartenhalle, Schwimmbadweg 3, 64807 Dieburg
TRAININGSZEITEN:	11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Nach dem letzten Training Kyu-Prüfungen
GEBÜHR:	20,- Euro / Kinder bis 15 Jahre: 15,- Euro
ÜBERNACHTUNG:	Eine große Auswahl an Übernachtungsmöglichkeiten unter: www.dieburg.de
INFO:	KARATE-Verein Dieburg, Tel.: 06071 / 888 70
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 11. OKTOBER 2014

SHIHAN OCHI IN DONAUESCHINGEN

AUSRICHTER:	JKA-Karate-Verein Traditionell Donaueschingen
ORT:	Baarsporthalle, Humboldtstraße 3, 78166 Donaueschingen
TRAININGSZEITEN:	11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Nach dem letzten Training gegen 17:15 Uhr Kyu-Prüfungen
GEBÜHR:	20,- Euro / Kinder bis 15 Jahre: 15,- Euro
ÜBERNACHTUNG:	Fremdenverkehrsamt: Tel.: 0771 / 857 221 / 857 223 und unter: www.donaueschingen.de
INFO:	Helmut Hein, Tel.: 0771 / 62 199, E-Mail: hchein@online.de
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 15. NOVEMBER 2014

SHIHAN OCHI IN BREMEN

AUSRICHTER:	Karate Dojo SHOGUN Bremen
ORT:	Alexander-von-Humboldt Schule, Delfter Straße 16, 28259 Bremen-Huchting
TRAININGSZEITEN:	11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
	15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Samstag nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR:	20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro
ÜBERNACHTUNG:	Im Dojo kostenlos möglich, Jugendherberge, Tel.: 0421 / 171 369, www.bremen-tourismus.de
INFO:	Thomas Schulze, Tel.: 0421 / 37 81 216, E-Mail: thomas.schulze@online.de
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

WEITERE SHIHAN OCHI TERMINE

SA 29. NOVEMBER 2014 | SHIHAN OCHI IN SAARBRÜCKEN | Prüfungen: 1. & 2. DAN

FR 12. & SA 13. DEZEMBER 2014 | SHIHAN OCHI IN FREIBURG | Prüfungen: 1. & 2. DAN

WERBUNG

KAITEN KARATE GI

Besucht jetzt unseren Online-Shop!

!!! NEU !!!

Täglich wechselnde Angebote mit Live Shopping!

Kamikaze Sportartikelvertriebs GmbH

Am Butterhüngel 6 - 66450 Bexbach
Telefon: 06826 / 9335-0
Fax: 06826 / 9335-50
E-Mail: mail@kamikaze.de

www.kamikaze.de

WEST

In Zusammenarbeit mit dem Karate NW

ANSPRECHPARTNER:
Klaus Lammers-Wiegand
Kranichstraße 3 • 44867 Bochum
Tel.: 02327 / 953636,
Fax: 02327 / 953637
E-Mail: wiegand@djkb.com

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

SÜD

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

STÜTZPUNKTTRAINER:
Henry Landeck
Ängerlein 42 • 95326 Kulmbach
Tel.: 09221 / 1775
E-Mail: landeck@djkb.com

Julian Chees
Geroldshäuser Str. 9
97271 Kleinrinderfeld

TERMINE:
03. Mai 2014: Kampfrichter-, Kader- & allgemeiner Stützpunkt-Lehrgang in Oberviechtal
05. Juli 2014: Allgemeiner Stützpunkt-Lehrgang in Oberstdorf
www.djkb-stuetzpunkt-sued.de

SÜDWEST

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

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

TERMINE:
15. - 16. April 2014: Allgemeiner Stützpunkt-Lehrgang mit Vergleichskampf in Lucca
27. - 28. September 2014: Allgemeiner Stützpunkt-Lehrgang

NORD-OST

STÜTZPUNKTLEITER & -TRAINER:
Tobias Prüfert
Weitlingstraße 15
39104 Magdeburg
E-Mail: pruefert@djkb.com

STÜTZPUNKTTRAINER:
Thomas Schulze
Aschaffenburger Str.10
28215 Bremen
Tel.: 0421 / 3781216
E-Mail: schulze@djkb.com

TERMINE:
27. September 2014: Allgemeiner Stützpunkt- & Kader-Lehrgang in Schwerin
25. Oktober 2014: Allgemeiner Stützpunkt-Lehrgang in Hannover

RHEIN-MAIN-NECKAR

STÜTZPUNKTLEITER:
Christian Gradl
Karlsbader Str. 14
64823 Groß-Umstadt
Tel.: 06078 / 75337
Fax.: 06078 / 969677
E-Mail: gradl@djkb.com
www.karate-dojo-gross-umstadt.de

STÜTZPUNKTTRAINER:
Ekkehard Schleis
In der Witz 29 • 55252 Mainz-Kastel
Tel.: 0179 / 771 68 81
E-Mail: schleis@djkb.com
Andreas Leitner
Am Rühling 34 • 35633 Lahnau
Tel.: 0163 / 219 58 83
E-Mail: leitner@djkb.com

TERMINE:
12. April 2014:
Stützpunkt-Lehrgang in Groß-Umstadt
06. September 2014:
Stützpunkt-Lehrgang in Groß-Umstadt

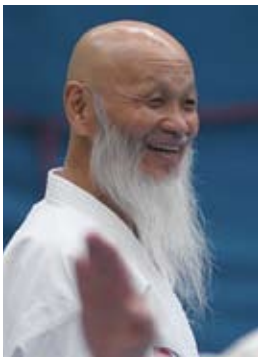
SAAR-PFALZ

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

TERMINE:
26. April 2014: Allgemeiner Stützpunkt-Lehrgang in Kaiserslautern
14. - 15. Juni 2014: Allgemeiner Stützpunkt-Lehrgang in Kaiserslautern plus sonntags Kampfrichter-Lehrgang
20. September 2014: Allgemeiner Stützpunkt-Lehrgang in Kaiserslautern
25. Oktober 2014: Allgemeiner Stützpunkt-Lehrgang in Kaiserslautern

WERBUNG
www.KAMIKAZE.de

DJKB-TRAINER



Hideo Ochi

DJKB-CHIEF-INSTRUCTOR

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

Hanskarl Rotzinger

DJKB-INSTRUCTOR

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

Toribio Osterkamp

DJKB-INSTRUCTOR

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

Risto Kiiskilä

DJKB-INSTRUCTOR

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

Ronald Repp

DJKB-INSTRUCTOR

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

Hans Körner

DJKB-INSTRUCTOR

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

Thomas Schulze

NATIONAL-COACH

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

Markus Rues

BUNDESJUGENDTRAINER

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

BESTELLSCHEIN

DOJO-NR

Absender:

Verein / Dojo

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Wohnort

Datum / Unterschrift

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

Schwarzwaldstraße 64
66482 Zweibrücken

Hiermit möchten wir folgenden Artikel anfordern:

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

Klassisch
Vintage
Neue
Preise!

Neu!

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

ABONNEMENT

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

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

Bankverbindung:

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

DIE BROSCHÜRE

"Willkommen im DJKB"

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

DAS PLAKAT

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

TERMINE DJKB

獨逸国 日本空手協会

15. & 16. März 2014	Saar/Pfalz Vergleichskampf in Budweis(Tschechien)
15. März 2014	Kindertrainer Lehrgang in Gießen
22. März 2014	Bayerische Meisterschaften in Feldkirchen/Westerham
29. März 2014	Elbe-Cup in Magdeburg
05. April 2014	JKA-EM in Brüssel
05. April 2014	Westdeutsche Meisterschaft in Wattenscheid/Bochum
12. April 2014	Süddeutsche Meisterschaft in Blumberg
26. April 2014	Kindertrainer Lehrgang in Magdeburg
26. April 2014	Länderkampf Jugend gegen Frankreich in Magdeburg
03. & 04. Mai 2014	Nachwuchstrainer-LG Teil III in Koblenz
10. Mai 2014	Hideo Ochi in Magdeburg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
17. Mai 2014	DM Jugend/Junioren/Aktive in Bochum
17. & 18. Mai 2014	Instructor-Lehrgang in Bochum
23. & 24. Mai 2014	Hideo Ochi in Obertshausen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
24. Mai 2014	Jugend EM in Prag
29. Mai bis 01. Juni 2014	Kata-Spezial in Karlsruhe/Neureuth
21. Juni 2014	Hideo Ochi in Tamm (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
21. & 22. Juni 2014	Nachwuchstrainer-LG Teil IV in Koblenz
28. Juni 2014	Hideo Ochi in Konstanz (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
05. Juli 2014	Kindertrainer Lehrgang in Pforzheim
04. bis 08. August 2014	Gasshuku in Immenstadt / Allgäu (Dan-Prüfungen)
06. & 07. September 2014	2. Instructor Lehrgang in München (Prüfungen: 3. Dan)
13. September 2104	Hideo Ochi Lehrgang in Stein bei Nürnberg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
20. September 2014	Hideo Ochi in Hennef (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
20. September 2014	Kindertrainer Lehrgang in Dresden
20. & 21. September 2014	Teil V Nachwuchstrainer- & Fortbildungs-LG in Koblenz
28. September 2014	Ostdeutsche Meisterschaft in Schwerin
28. September 2014	Shobu-Ippon-Cup in Darmstadt
04. Oktober 2014	Hideo Ochi in Dieburg
11. Oktober 2014	Hideo Ochi in Donaueschingen
17. bis 19.Oktober 2014	JKA-Weltmeisterschaft in Tokyo
08. November 2014	JKA-Cup in Bottrop
15. November 2014	Hideo Ochi in Bremen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
29. November 2014	Hideo Ochi in Saarbrücken (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
13. Dezember 2014	Hideo Ochi in Freiburg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)