

Magazin des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.



# DJKB

HEFT 03/2016

獨逸国 日本空手協会

Fachverband für traditionelles Karate



## INTERVIEW MIT YUKO HIRAYAMA

- GASSHUKU 2016 IN KONSTANZ • JKA-CUP 2016 IN BOTTROP • GASSHUKU EFFEKTIV •
- BUNDESJUGENDLEHRGANG 2016 • BERICHT ZUM TRAINER-LEHRGANG 2016 •
- AUSSCHREIBUNG TRAINERAUSBILDUNG & KINDERTRAINER-LEHRGANG •



## AKTUELLES

### LEHRGANGSAUSSCHREIBUNGEN IM DJKB-MAGAZIN:

Lehrgangsausschreibungen, die bis zum Redaktionsschluss auf der Homepage gemeldet wurden, werden automatisch in das neue DJKB-Magazin übernommen.

Nach dem Redaktionsschluss können gemeldete Lehrgänge für das nächste Magazin nicht mehr berücksichtigt werden.

### ÄNDERUNGEN VON LEHRGÄNGEN

Bei Änderungen, Ausfall oder Verschiebung von Lehrgängen, bitte dies direkt per E-Mail dem Webmaster Pascal Senn ([senn@djkb.com](mailto:senn@djkb.com)) mitteilen. Der Eintrag wird dann geändert.

### ONLINE-JAHRESMELDUNG DER MITGLIEDER 2017 UNTER: [WWW.DJKB.COM/FORMULARE](http://WWW.DJKB.COM/FORMULARE)

Seit dem 01.12.2016 können Dojos ihre Mitglieder für 2017 melden.

#### 1. Möglichkeit:

Übernahme der Ist-Daten aus 2016, dann einzelne Mitglieder löschen oder auf inaktiv setzen. Neue Mitglieder können später wieder manuell ergänzt werden.

#### 2. Möglichkeit:

in die „leere Tabelle“ eine aktuelle Excel-Liste hochladen.



LIEBE KARATEFREUNDE,

im Namen von Shihan Ochi und des gesamten Präsidiums des DJKBs wünschen wir allen Dojos und Mitgliedern mit ihren Familien einen harmonischen Jahresausklang, schöne Weihnachten und einen gesunden Start ins neue Jahr.

OSS DAS PRÄSIDIUM

Änderung der Verfahrensordnung für Kyu- und Danprüfungen im DJKB, hier unter Punkt 18: „Anerkennung von Dan-Graden aus anderen Verbänden“.

### ANERKENNUNG VON DAN-GRADEN AUS ANDEREN VERBÄNDEN

Die Übertragung von Prüfungsdaten anderer Verbände in den DJKB-Ausweis ist von der/dem Betreffenden durch Eintragung der Daten in den Ausweis vorzubereiten. Eine Vorstellung beim Chefausbilder ist (anlässlich einer seiner Lehrgänge) erforderlich. Die Richtigkeit der Übertragung ist durch Stempel und Unterschrift des Chefausbilders/eines A-Prüfers (z.B. anlässlich eines Ausbilderlehrgangs) zu bestätigen.\*

#### \*NEUE REGELUNG, STAND 11.11.2016, FÜR DIE ANERKENNUNG VON DAN-GRADEN AUS ANDEREN VERBÄNDEN

Folgende Regelungen wurden in Absprache mit dem DJKB-Chefausbilder für Karateka aus anderen Verbänden getroffen, die in den DJKB eintreten und ihre Dan-Graduierung anerkennen und registrieren lassen möchten.

- 18.1 Der Karateka muss sich persönlich an einem Lehrgang bei Shihan Ochi vorstellen und sein Anliegen unterbreiten.
- 18.2 Die Altersbegrenzung muss konform mit den DJKB-Regeln sein.
- 18.3 Der Karateka muss all seine bisherigen Dan-Grade in Japan registrieren lassen. Antragsverfahren, Gebühren und Zahlungsweg sind direkt mit der DJKB-Geschäftsstelle zu regeln.
- 18.4 Eine nächste Dan-Prüfung ist erst nach der offiziellen Wartezeit (siehe DJKB-Prüfungsordnung) möglich. Die Wartezeit beginnt ab dem Tag des Eingangs der JKA-Dan-Diplomanmeldung und entsprechender Zahlung bei der Geschäftsstelle.
- 18.5 Prüfungen in anderen JKA-Karate-Organisationen bzw. im JKA-Headquarter in Tokyo bedürfen der rechtzeitig herbeizuführenden, ausdrücklich schriftlichen Zustimmung des DJKB-Chefausbilders und sind nur im schlüssig zu begründenden Ausnahmefall erlaubnisfähig.



## 03 IMPRESSUM

## 04 JKA-CUP 2016

Die 42. Auflage in Bottrop

## 11 KORREKTURSEITE KATA-SPEZIAL 2016

## 12 JKA-CUP ERGEBNISSE

Alle Ergebnisse auf einen Blick

## 14 GASSHUKU EFFEKTIV

Leistungsmessung und Trainingssteuerung im traditionellen Karate

## 17 TERMINE KATA-SPEZIAL & GASSHUKU 2017

## 18 INTERVIEW MIT SENSEI YUKO HIRAYAMA

„Nutze den Augenblick“

## 21 13. DJKB TRAINER AUSBILDUNG 2017

Die Ausschreibung mit Informationen

## 22 GASSHUKU 2016

Seit 1973 in der Kampfkunst zusammenkommen

## 24 GASSHUKU-TRAINER-POSTER 2016

## 27 KINDERTRAINER-LEHRGANG

## 28 BUNDESJUGEND-LEHRGANG 2016

Mit Markus Rues und Anika Lapp

## 30 TRAINER-LEHRGANG 2016 IN KOBLENZ

Persönlicher Bericht von Katja Siemann

## 31 BUNDESJUGEND-LEHRGANG 2017

Die Ausschreibung mit Informationen

## 32 VERMISCHTES

## 34 PRÄSIDIUM

Referenten & Geschäftsstelle, Adressen & Bankverbindung

## 35 STÜTZPUNKTE

## 36 AKTUELLE TURNIERE

## 37 LEHRGÄNGE

Alle Lehrgänge der nächsten Zeit schwarz auf weiß

## 41 LEHRGÄNGE HIDEO OCHI

Auch mit Dan-Prüfungen

## 46 DJKB-TRAINER

## 47 ABO & BESTELLUNGEN

## 48 TERMINE DJKB

**REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DAS HEFT 01/2017 IST DER 28. FEBRUAR 2017!**

## IMPRESSUM

Geschäftsstelle des Deutschen  
JKA-Karate Bundes e.V.  
Petra Hinschberger  
Schwarzwaldstraße 64 • 66482 Zweibrücken  
Tel.: 06337 / 6765 • Fax: 06337 / 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.

# DER JKA-CUP IN SEINER





# 42. AUFLAGE



**Die Fahne geht in diesem Jahr nach Wattenscheid. Nach einem hart umkämpften Fight.**

Fotos: Alexander Raitz von Frenz, Text: Harald Fette



**D**ie Wettkampf-Listen an den Wänden der Dieter-Renz-Halle in Bottrop hängen schon, als die ersten Kämpferinnen und Kämpfer die Halle betreten. In der ersten Spalte hätten noch ein paar Namen Platz gehabt; einige kommen bereits mit Freilos in die nächste Runde. Klaus Wiegand begrüßt pünktlich um neun Uhr morgens, kommt ohne große Worte zum Wesentlichen: Die Altersklasse 12-13 Jahre beginnt mit Kumite, flugs stehen die Teilnehmer an den Matten bereit.

Wo bleiben die Kampfrichter? Nach kurzer Wartepause geht es in die Vorkämpfe. Auch im Team der Herren ab 21 geht es bereits ums Weiterkommen. Marburg fällt auf durch effektive Techniken, die zu schnellen Entscheidungen führen.

Die Vorentscheidungen im Kumite sind bereits um 12:15 Uhr gefallen. In der Gruppe der 12 -13jährigen ist auch die Siegerehrung direkt nach den Kämpfen über die Bühne. Janick Tomm von Shinto Füssen schlägt im Finale Bruno Vogel aus Konstanz. Bei den Mädels beginnen die Kumite-Kämpfe erst mit der Altersgruppe 14 - 15, in der sich Sabina Tussan aus Hannover vor Sophie Willuweit vom HKC Magdeburg-Barleben durchsetzt. Es geht also früh in eine erste Pause, alles ist zügig und ohne Verletzungen über die Bühne gegangen. Um 13:30 Uhr beginnen die Kata-Wettkämpfe planmäßig, bis es vor den Finalkämpfen in die große Umbaupause geht.

Die Endrunde wird auf 17 Uhr vorverlegt, pünktlich laufen die Athletinnen und Athleten zu Musik und Publikumsovationen in die Halle ein. DJKB-Vorsitzender Sepp Kröll bedankt sich für den Einsatz der Helfer um Klaus Wiegand und den Kampfrichtern für ihr Engagement. Stefan Klett vom Landessportbund NRW überreicht Klaus Wiegand die Silberne Ehrennadel. Mal sehen, was nächstes Jahr bei seinem 50jährigen Karatejubiläum herausspringt.

Die Kumite-Finalrunde beginnen die 18 - 20jährigen. Diana Pfister aus Konstanz hat sich eindrucksvoll und schnell ins Finale gekämpft. Auch ihre Gegnerin Eblina Kelmendi aus

Calw hat mit großer Übersicht alle Kämpfe für sich entschieden. Nun kassiert sie zwei Verwarnungen, landet aber auch einen Waza ari. Nach Ablauf der Zeit reicht Eblina der halbe Punkt für den Sieg. Ein ähnliches Bild bei den Jungs in derselben Altersklasse, wo Luca Weingötz für Baden-Baden und Edgar Doberstein aus Siegen aufeinander treffen. Ein schneller Kizami zuki von Luca bringt den halben Punkt, Waza ari. Nach Ablauf der Zeit hat eine Technik den Sieg gebracht.

Eblina kann gleich noch einmal triumphieren. Im Kata Einzel holt sie mit Chinte 40,7 Punkte und Platz eins, vor Helena Pejčić aus Remagen, die mit Goju shi ho sho 40,3 Punkte holt und Diana Volk aus Wattenscheid mit 39,7 Punkten für Basai dai. Eine starke Vorführung von Eblina Kelmendi, die bei der ersten Siegerehrung ab 17:45 Uhr mit zwei Pokalen beladen wird. Im Kata Einzel der Jungs legt Luca Weingötz mit Enpi 40,8 Punkte vor. Milan Soltys aus Tschechien bekommt für seine Enpi 40,3 Punkte und Platz drei. Die Trophäe aber holt sich Steven Kaun aus Calw mit einer hochkonzentriert vorgetragenen Kanku sho: 41,5 Punkte.

Nach den Siegerehrungen in den verschiedenen Altersklassen von 14 bis 20 Jahren geht der JKA Cup in die zweite Runde, jetzt ist es 18 Uhr. Die Entscheidungen bei den Senioren stehen an. Im Kumite Einzel der Frauen ab 30 Jahre setzt sich Daria Vent aus Marburg mit zwei Waza ari gegen Saitip Ammann aus Konstanz durch. Bei den Männern gibt es zwei Altersklassen. Ab 35 Jahre siegt Anjeri Liparteliani aus Marburg mit 2:1 über Ashkan Kihamer aus Hannover. Und auch bei den Herren ab 41 tritt Liparteliani nochmal an und holt den Sieg gegen Stefan Gerdemeseyer aus Troisdorf. Bei der Siegerehrung steht Anjeri mit zwei Pokalen im Arm da. Der Kata-Wettbewerb ab 38 Jahre bei den Männern wird von Münster dominiert. Denis Krämer von Bushido Münster wird Erster, Torsten Uhlemann von FUJI SAN Münster wird Zweiter. Denis beeindruckt die Kampfrichter mit Goju shi ho sho und satten 41,6 Punkten. Bei den Damen ab 30 Jahre siegt Sonja Ahmed aus Troisdorf mit 41,4 Punkten vor Yvonne Sievert-Möhle aus Kaltenkirchen mit 40,5 Punkten.





Klaus Wiegand wird für seine Arbeit geehrt.



Diana Pfister unterliegt im Finale Eblina Kelmendi nach spannendem Kampf.



Kumite Einzel Herren 18-20 Jahre: Steven Kaun, Aymen Ben-Romdhane, Edgar Doberstein & Luca Weingötz.



Kata Einzel Damen 18-20 Jahre: Diana Volk, Helena Pejcić & Eblina Kelmendi.



Kata Einzel Herren 18-20 Jahre: Milan Šoltys, Luca Weingötz & Steven Kaun.



Kata Team Herren ab 18 Jahre: Das drittplatzierte Team Bonn-Bad Godesberg bei ihrer Kata.



Kumite Einzel ab 41 Jahre: Thilo Weinzierl, Marcel Wiesemann, Stefan Gerdesmeyer & Anjeri Liparteliani.



Kumite Einzel Männer 21-34 Jahre: Dustin Deissler, Daniel Wessendorf & Florian Herrmann (Marco Lehmann fehlt).



Zwischendurch herrschte unter den Kampfrichtern ausgelassene Stimmung in der Halle.



Kata Einzel Damen ab 21 Jahre: Melissa Rathmann vom TV Remagen bei ihrer Final-Kata.



Viele spannende und intensive Kämpfe waren beim Kampf um die Fahne zu sehen.



Kumite Team Damen ab 21 Jahre: Magdeburg / Barleben und Marburg.



Kumite Einzel Herren ab 21-34 Jahre: Herrlicher Mawashi Geri von Florian Herrmann gegen Daniel Wessendorf.



Kumite Team Männer ab 18-20 Jahre: Budo-Kai Bühlertal & KD Makoto Baden-Baden.



Kumite Einzel Damen 21-34 Jahre: Michaela Rein, Lisa Schikorsky, Caroline Sieger & Nadja Stuchlik.



Kata Einzel Damen ab 21 Jahre: Sara Baradaran, Joana Tsesmeles & Melissa Rathmann.



Dennis Braun vom 1. Viernheimer KD bei seiner Kata „Goju shi ho sho“.



Kate Einzel Männer ab 21 Jahre: Stefan Effler, Dennis Braun & Jakob Schmidt.



Die Spannung steigt weiter an. Noch sind acht Kämpfer in der Altersklasse ab 21 Jahre im Kumite Einzel im Rennen. Bis hier die Finalisten feststehen, das dauert und verschiebt den Zeitplan nach hinten. In Pool A überrascht Florian Herrmann aus Marburg Stephan Walsleben von HKC Magdeburg mit einem Mawashi Geri, siegt mit Ippon und setzt sich im anschließenden Halbfinale gegen Marco Lehmann aus Tamm mit geschickten Gyaku Zuki-Kontern durch; der hat zuvor Daniel Gude aus Wattenscheid geschlagen. In Pool C siegt Daniel Wessendorf aus Wattenscheid gegen Robert Schlese von HKC Magdeburg und behält auch gegen Dustin Deißler aus Marburg mit zwei Waza ari die Oberhand. Im Finale sind nun zwei Punkte gefordert. Nach längerem Abtasten gelingt Florian Herrmann wieder der gefürchtete Mawashi Geri: ein Ippon für Florian. Danach kassiert Florian auch mal eine Ermahnung, aber eine verwertbare Technik gelingt keinem der beiden Finalisten mehr. Nach Ablauf der Zeit ist der eine Ippon entscheidend. Florian gewinnt hochverdient den Pokal. Auf dem Weg ins Finale und bei den Mannschaftskämpfen hat er souveräne Siege errungen.

Bei den Damen ab 21 trifft im Halbfinale Michaela Rein aus München auf Nadja Stuchlik aus Homburg. Den ersten Waza ari holt sich Michaela, Nadja gleicht aus. Und dann landet Nadja den entscheidenden Treffer, 2:1. Caroline Sieger aus Hamburg gewinnt gegen Lisa Schikorsky aus Marburg. Das Finale mit Caroline und Nadja ist sehr ausgeglichen. Nach dem Gong steht es unentschieden, keine verwertbaren Techniken waren zu sehen. Nach dem zweiten Gong kommen die Kampfrichter zusammen – Nadja holt sich den Titel.

Im Kumite Team der Damen haben sich zuvor Nadja Stuchlik für HKC Magdeburg und ihre Gegnerin aus Marburg unentschieden getrennt. Bianca Walsleben unterliegt mit 1:2. Den dritten Kampf entscheidet Michaela Rein mit zwei Waza ari klar für sich. Endstand 1:1 unentschieden. Es geht in den Stichkampf, den Nadja mit zwei Waza ari entscheidet. Das Team kommt vom HKC Magdeburg-Barleben mit Bianca Walsleben, Michaela Rein; Nadja Stuchlik hat sich den Titel geholt.

Unterdessen gehen auch die Wettbewerbe im Kata Team ab 18 Jahre über die Bühne. Bei den Männern ab 21 treten Robin Kaun, Steven Kaun und Frieder Diegner mit Kanku sho für Calw an und erringen 41,2 Punkte – das ist Platz eins. Baden-Baden mit Enpi kommt auf 40,7 Punkte, Bonn-Bad Godesberg erringt mit Niju shi ho 40,5 Punkte und Platz drei. Bei den Frauen legt das Team mit Joana Tsesmeles aus Troisdorf mit Kanku sho 40,9 Punkte vor. Danach treten Sara Baradaran, Lisa Hermann, Sarah Rehorn für Karlsruhe auf die Tatami. 41, 3 Punkte für Goju shi ho sho ist Platz eins, Troisdorf damit Zweiter. Calw erzielt mit einer über weite Strecken sehr synchronen Niju shi ho 40,5 Punkte und landet auf Platz drei.

Die Kämpfe im Kata Einzel bringen dann weitere Hochspannung in die Halle. Die Teilnehmer schenken sich nichts, gehen hochkonzentriert vor. Im Kata Einzel der Herren ab 21 Jahren startet Stefan Effler aus Viernheim. Seine Gangaku („Kranich auf dem Felsen“) überzeugt, Stefan steht sicher und zeigt ein gutes Gespür fürs Timing: 41,2 Punkte sind





*Gehe Deinem Weg  
mit Kaiten.*



**XON ANFANG**  
[www.kaiten.de](http://www.kaiten.de)

**KAITEN**  
**KARATE GI**

Kamikaze Sportartikelvertriebs GmbH  
Am Butterhügel 6 - 66450 Bexbach  
Shop: [www.kaiten.de](http://www.kaiten.de) - Mail: [mail@kaiten.de](mailto:mail@kaiten.de)  
Tel.: +49 (0)6826 / 9335-0  
Fax: +49 (0)6826 / 9335-50



eine hohe Wertung. Frieder Diegner aus Calw bleibt mit 40,8 Punkten für Kanku sho dahinter. Dann überzeugt Dennis Braun aus Viernheim mit einer exzellenten Goju shi ho sho und übernimmt mit 41,6 Punkten die Führung. Als letzter tritt Jakob Schmidt für Baden-Baden auf die Matte, ebenfalls mit Goju shi ho sho. Seine Konzentration wird mit 41,8 Punkten belohnt, das ist Platz eins, ein Zehntel besser als Dennis.

Bei den Damen legt Joana Tsesmeles aus Troisdorf mit Kanku sho 41,1 Punkte vor. Das könnte für den Pokal reichen, den sie sich in den letzten Jahren so regelmäßig in dieser Kategorie abgeholt hat. Sara Baradaran aus Karlsruhe bleibt mit Goju shi ho sho zwei Zehntel darunter. Dann zeigt Nadja Stuchlik aus Homburg eine sehr kraftvolle Sochin, für die es 40,2 Punkte gibt. Melissa Rathmann aus Remagen tritt mit Goju shi ho sho zuletzt an. Ein entschlossener Gesichtsausdruck, starke Techniken, die Luft ist wie elektrisiert. Es gibt eine sehr hohe Wertung mit 41,8 Punkten. Der Sieg ist hochverdient. Und zumal Melissa über viele Jahre hinweg konstant in der Spitze mitgemischt hat, ist ihr der Titel vergönnt, wie auch die Reaktionen ihrer Mitkonkurrentinnen zeigen. Insgesamt sehen die Zuschauer exzellente Vorführungen bei den Kata-Entscheidungen.



Den Schlusspunkt setzt dann traditionell das Finale im Kumi-te Mannschaft der Männer. Auf das Siegerteam wartet kein Pokal, sondern die Fahne, einst von Sensei Ochi gestiftet, die dann für ein Jahr ins Sieger-Dojo wandert. Marburg hat sich eindrucksvoll ins Finale gekämpft und geht mit einer leichten Favoritenrolle in die Kämpfe. Übrigens kommen alle fünf Kämpfer aus dem Dojo in Marburg, das Team kommt ohne Verstärkung aus anderen Dojos aus. Bemerkenswert.

Im ersten Kampf bekommt Dustin Deissler für Marburg nach Ablauf der Zeit den Sieg zugesprochen, Til Nonnhoff kassierte eine Verwarnung, Chui. Der Kampf zwischen Daniel Deggenhard und Anjeri Liparteliani endet unentschieden. Dann stehen sich Daniel Gude aus Wattenscheid und Florian Herrmann gegenüber, der den ganzen Tag bereits souverän gekämpft hat. Florian trifft hart, Daniel geht zu Boden, die Kampfrichter besprechen sich und entscheiden auf Disqualifikation von Florian. Der Punkt geht an Wattenscheid, es steht nun 1:1. Danach gelingt Stefan Gude gegen Udo Syg-

dat ein Waza ari. Zwar wird auch Stefan verwarnt, aber nach Ablauf der Zeit reicht der eine Waza ari zum Sieg. 2:1 für Wattenscheid. Im letzten Kampf bindet sich Jakob Schmidt den roten Gürtel für Wattenscheid um. Er dominiert den Kampf und lässt Marcel Wiesemann keine Chance, landet zwei Waza ari. Das Finale ist entschieden.

Klaus Wiegand übergibt die Fahne, die nun für ein Jahr im Dojo Wattenscheid steht. Um 20:30 Uhr ist das Turnier beendet, es hat sich am Schluss doch noch etwas hingezogen. Danach trifft sich die Karate-Gemeinde im Haus Wessels. Für einige wird es eine lange Nacht.



Liebe Karatekas,  
leider ist uns bei der letzten Ausgabe ein schwerer  
Textfehler im Zusammenhang mit dem Kata-Spezial passiert.  
Der Einleitungstext war leider der des vorigen Jahres.  
Hier findet Ihr nun den richtigen Text. Wir bitten nochmals um Entschuldigung,  
insbesondere bei Schlatt und seinem Team in Tauberbischofsheim.  
Oss Harld Fette und demaex



# TRAINING DER SUPERLATIVE

Das Kata-Spezial in Tauberbischofsheim schlägt mit über 1000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern alle Rekorde. Damit nicht genug – mit einem gemeinsamen Training im Freien soll der Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde gelingen.

Text: Harald Fette, Fotos: Eckhardt, Sven Mikolajewicz und Ryôzanpaku-Dôjô

**DER GRÖSSTE KARATELEHRGANG EUROPAS** findet am Nachmittag des 7. Mai unter freiem Himmel statt: Alle Trainingsgruppen des Kata-Spezial sammeln sich auf dem Wörtplatz in Tauberbischofsheim. Vom 9. Kyu bis zu den hohen Dan-Trägern stehen alle gemeinsam in den Reihen und hören auf ein Kommando. „Gedan barai, vorwärts, vorwärts, rückwärts“, ruft Sensei Ochi ins Mikrofon.

Sensei Ochi hat sichtlich Freude daran, eine so große Gruppe zu trainieren. **1112 KARATEKA HABEN SICH IN DIE LISTEN EINGETRAGEN UND STEHEN IM GI IN DER SENGENDEN SONNE.** So dichtgedrängt, mit nur geringen Abständen zu den Trainingsnachbarn, muss jeder Schritt sitzen. Kein Wunder, dass Sensei Ochi die Situation nutzt. Je nach Ansage wird eine Technik mit Schritt nach vorn, oder aber nach hinten, ausgeführt. Die Kommandos „vorwärts“ und „rückwärts“ kommen nach kurzer Eingewöhnungsphase Schlag auf Schlag. Schon die Vorstellung, es könnte sich jemand verlaufen, löst bei Sensei Ochi diebische Freude aus.

Die Übungsstunde hat alles, was Karate ausmacht: Kihon, Kumi-te, Kata. Wobei in der Kata-Runde die einzelnen Graduierungen ihre Kata laufen, der Rest der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

drängt sich an den Rand, um Platz zu machen. Die Kamera an einer Drohne schwebt in der Luft und macht Aufnahmen, Zuschauer beobachten das Geschehen und Fotografen halten den Moment für die Nachwelt fest.

**DIE IDEE ZU DIESER AUSSERGEWÖHNLICHEN TRAININGSEINHEIT STAMMT VON ERHARD GÖTZELMANN, AUCH BEKANNT ALS SCHLATT.** Das Ryôzanpaku-Dôjô in Tauberbischofsheim ist Ausrichter des diesjährigen Kata-Spezial. Und so ist es auch Schlatt, der die Veranstaltung moderiert. Als der Oberbürgermeister eintrifft, kann das Training beginnen – er gehört zu dem Personenkreis, der das Ereignis beglaubigt, ein wesentlicher Bestandteil für einen Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde. Das Prozedere dauert bekanntlich sehr lange. Beschleunigen ließe sich das Verfahren, wenn Verantwortliche der Buch-Redaktion die Aktion begleiten würden, doch das kommt aus Kostengründen nicht in Frage.

Wer einen Blick auf die Aktion werfen möchte:

**UNTER YOUTUBE FINDEN SICH AUFNAHMEN**, auf unserer Webseite [WWW.DJKB.COM](http://WWW.DJKB.COM) **FOTOS**, unter [WWW.RYOZANPAKU.DE/KATASPEZIAL2016.PHP](http://WWW.RYOZANPAKU.DE/KATASPEZIAL2016.PHP) gibt es die Luftaufnahme in Originalgröße zum Herunterladen.





# DIE ERGEBNISSE JKA-CUP 2016

## KUMITE TEAM MÄNNER

### KUMITE TEAM HERREN AB 14 - 17 JAHRE

1. TVB Tamm
2. HKC Magdeburg-Barleben
3. KD Wattenscheid
3. Kiko KD Hannover

### KUMITE TEAM HERREN AB 18 - 20 JAHRE

1. KD Makoto Baden-Baden
2. Budo-Kai Bühlertal

### KUMITE TEAM HERREN AB 21 JAHRE

1. **KD Wattenscheid**
2. **KD Marburg**
3. **HKC Magdeburg-Barleben**
4. **Bottrop**

### KUMITE TEAM HERREN AB 35 JAHRE

1. Bottrop
2. Shogun Bremen

## KUMITE TEAM FRAUEN

### KUMITE TEAM DAMEN AB 14 - 17 JAHRE

1. Kiko KD Hannover
2. HKC Magdeburg-Barleben
3. Budo-Kai Bühlertal
3. KD Makoto Baden-Baden

### KUMITE TEAM DAMEN AB 18 - 20 JAHRE

1. KD Wattenscheid
2. SV 1880 München

### KUMITE TEAM DAMEN AB 21 JAHRE

1. **HKC Magdeburg-Barleben**
2. **KD Marburg**
3. **KD Marburg**
3. **KD Wattenscheid**

## KUMITE EINZEL MÄNNER

### KUMITE EINZEL HERREN AB 12 - 13 JAHRE

1. Janik Tomm (Shinto Füssen)
2. Bruno Vogel (KFD Konstanz)
3. Sandro Baur (Shinto Füssen)
3. Michael Bittner  
(KD Sportfreunde Reichenberg)

### KUMITE EINZEL HERREN AB 14 - 15 JAHRE

1. Adrian Boße (BKC-Magdeburg)
2. Simon Rohr (KD Immenstadt / Stein)
3. Riza Ouseinoglou (KD Hannover)
3. Oktay Kilic (Budo-Kai Bühlertal)

### KUMITE EINZEL HERREN AB 16 - 17 JAHRE

1. Tim Burkhardt (TVB Tamm)
2. Luca Di Fazio (TVB Tamm)
3. Pavel Zach (Shotokan Neratovice z.s.)
3. Martin Hána (Shotokan Neratovice z.s.)

### KUMITE EINZEL HERREN AB 18 - 20 JAHRE

1. Luca Weingötz  
(KD Makoto Baden-Baden e.V.)
2. Edgar Doberstein (Bushido Siegen)
3. Aymen Ben-Romdhane  
(Bushido Siegen)
3. Steven Kaun (JKA-KD Calw)

### KUMITE EINZEL HERREN AB 21 - 34 JAHRE

1. **Florian Herrmann (KD Marburg)**
2. **Daniel Wessendorf (KD Wattenscheid)**
3. **Dustin Deissler (KD Marburg)**
3. **Marco Lehmann (TVB Tamm)**

### KUMITE EINZEL HERREN AB 35 JAHRE

1. Anjeri Liparteliani (KD Marburg)
2. Ashkan Kihamer (KD Hannover)
3. Cüneyt Ünal (KD IPPON Frankfurt)

### KUMITE EINZEL HERREN AB 41 JAHRE

1. Anjeri Liparteliani (KD Marburg)
2. Stefan Gerdesmeyer (KD Ochi Troisdorf)
3. Thilo Weinzierl (SV 1880 München)
3. Marcel Wiesemann (KD Marburg)

## KUMITE EINZEL FRAUEN

### KUMITE EINZEL DAMEN AB 14 - 15 JAHRE

1. Sabina Tusan (KD Hannover)
2. Sophie Willuweit (HKC MD-Barleben)
3. Viviana Batista (JKA-KD Calw)
3. Victoria Haueisen (KFD Konstanz)

### KUMITE EINZEL DAMEN AB 16 - 17 JAHRE

1. Luisa Lentze  
(KD Makoto Baden-Baden)
2. Viktoria Eckert  
(KD Sportfreunde Reichenberg)
3. Jana Müller (Dojo Arasato, Gladbeck)
3. Katinka Ball (BKC-Magdeburg)

### KUMITE EINZEL DAMEN AB 18 - 20 JAHRE

1. Eblina Kelmendi (JKA-KD Calw)
2. Diana Pfister (KFD Konstanz)
3. Jessica Schledewitz  
(Shuyukan KD Osnabrück)
3. Helena Pejdic (1. KD TV Remagen)

### KUMITE EINZEL DAMEN AB 21 JAHRE

1. **Nadja Stuchlik (Homburg)**
2. **Caroline Sieger (KC AGON Hamburg)**
3. **Lisa Schikorsky (KD Marburg)**
3. **Michaela Rein (SV 1880 München)**

### KUMITE EINZEL DAMEN AB 30 JAHRE

1. Daria Vent (KD Marburg)
2. Saitip Ammann (KFD Konstanz)
3. Yvonne Sievert-Möhle (Kaltenkirchen)
3. Veronika Becker (Arawashi Bottrop)



**KATA TEAM MÄNNER**

**KATA TEAM HERREN AB 14 - 17 JAHRE**

1. Shinto Füssen
2. KD Rotenburg / F.
3. KD Immenstadt / Stein

**KATA TEAM HERREN AB 18 JAHRE**

1. **JKA-KD Calw**
2. **KD Makoto Baden-Baden**
3. **Bonn-Bad Godesberg**

**KATA TEAM FRAUEN**

**KATA TEAM DAMEN AB 14 - 17 JAHRE**

1. Kiko KD Hannover
2. KD Makoto Baden-Baden
3. Budo-Kai Bühlertal

**KATA TEAM DAMEN AB 18 JAHRE**

1. PSV Karlsruhe
2. Troisdorf
3. JKA Calw

**KATA EINZEL MÄNNER**

**KATA EINZEL HERREN AB 12 - 14 JAHRE**

1. Janik Tomm (Shinto Füssen)
2. Simon Zerlin (HKC MD-Barleben)
3. Minh Doan (Homburg)

**KATA EINZEL HERREN AB 15 - 17 JAHRE**

1. Niclas Huckauf (HKC MD-Barleben)
2. Paul Boße (BKC-Magdeburg)
3. Arthur Keller (KD IPPON Frankfurt)

**KATA EINZEL HERREN AB 18 - 20 JAHRE**

1. Steven Kaun (JKA-KD Calw)
2. Luca Weingötz  
(KD Makoto Baden-Baden)
3. Milan Šoltys (Shotokan Neratovice z.s.)

**KATA EINZEL HERREN AB 21 JAHRE**

1. **Jakob Schmidt**  
(KD Makoto Baden-Baden)
2. **Dennis Braun (1. Viernheimer KD)**
3. **Stefan Effler (1. Viernheimer KD)**

**KATA EINZEL HERREN AB 38 JAHRE**

1. Denis Krämer (Bushido Münster)
2. Torsten Uhlemann (FUJI SAN Münster)
3. Christian Jürgens (Shogun Bremen)

**KATA EINZEL DAMEN**

**KATA EINZEL DAMEN AB 12 - 14 JAHRE**

1. Marlene Zinsmeister  
(KenSeiKan Kaiserslautern)
2. Sophie Willuweit (HKC MD-Barleben)
3. Viviana Batista (JKA-KD Calw)

**KATA EINZEL DAMEN AB 15 - 17 JAHRE**

1. Sabina Tusan (KD Hannover)
2. Katinka Ball (BKC-Magdeburg)
3. Laura Gut (Budo-Kai Bühlertal)

**KATA EINZEL DAMEN AB 18 - 20 JAHRE**

1. Eblina Kelmendi (JKA-KD Calw)
2. Helena Pejic (1. KD TV Remagen)
3. Diana Volk (KD Wattenscheid)

**KATA EINZEL DAMEN AB 21 JAHRE**

1. **Melissa Rathmann**  
(1. KD TV Remagen)
2. **Joana Tsesmeles (KD Ochi Troisdorf)**
3. **Sara Baradaran (PSV Karlsruhe)**

**KATA EINZEL DAMEN AB 30 JAHRE**

1. Sonja Ben Ahmed (KD Ochi Troisdorf)
2. Yvonne Sievert-Möhle (Kaltenkirchen)
3. Saitip Ammann (KFD Konstanz)

WERBUNG

**Karate Kalender 2017**  
**„Bassai Dai“**

Wandkalender 9,90 € (Din A4)  
Tischkalender 6,90 € (Din A6)

[www.schlatt-books.de](http://www.schlatt-books.de)  
by Alexander Raitz von Frenzt



01	09	17	25
02	10	18	26
03	11	19	27
04	12	20	28
05	13	21	29
06	14	22	30
07	15	23	31
08	16	24	01



# GASSHUKU EFFEKTIV!

LEISTUNGSMESSUNG UND TRAININGS-  
STEUERUNG IM TRADITIONELLEN KARATE

Autor: Punito Michael Aisenpreis





**Das Gasshuku ist eine effektive Trainingsmaßnahme: Die Messung des vegetativen Nervensystems mittels Herzratenvariabilität zeigt auf, dass das fünftägige Sommerkamp des DJKB die sportliche Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessert. (Die Herzratenvariabilität kann hierbei als Leistungsmessung, Trainingssteuerung und Regenerationsmaßnahme eingesetzt werden.)**

Die Fitness eines Karatekas lässt sich mit verschiedenen Methoden messen. Im Leistungssport kamen bisher Laktatmessung (Milchsäure im Blut), die Spiro-Ergometrie (Atemgasanalyse während der Maximalbelastung) und Stufentests (Radfahren oder Sprints) zum Einsatz. Eine praktische Messung ohne hohen Aufwand ist die der Herzratenvariabilität, die den Abstand der Herzschläge in Ruhe analysiert, daraus die Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems und damit die Fitness bestimmt.

### **PULSDIAGNOSTIK: TRADITIONELLE MEDIZIN FÜR TRADITIONELLES KARATE**

Die Pulsdiagnostik war und ist integraler Bestandteil der indischen ayurvedischen Medizin, die sich vor etwa 5000 Jahren im Indus Tal entwickelte. Ayurveda-Mediziner überprüfen seit circa 3000 v. Chr. dabei die Doshas (Lebensenergien) des Patienten und ermitteln so vorliegende „Störungen“ im Energiefluss.

In **CHINA** entwickelte sich die Pulsdiagnostik unter dem Einfluss aus Indien zwischen dem 2. und 8. Jahrhundert n. Chr., die Anfänge reichen aber wohl schon 2700 Jahre zurück. Andere Quellen sprechen die Entdeckung der Pulsdiagnostik dem legendären Arzt Bian Que etwa 500 Jahre v. Chr. zu. Auch in der chinesischen Medizin wird die Pulsdiagnostik zum Aufspüren von Störungen der Lebensenergie (Chi) verwendet, die sich als Yin (weibliche) und Yang (männliche) Energie ausdrückt. So ist ein Zitat des Arztes Wang Shue (300 n. Chr.) überliefert, das besagt, ein Patient würde „innerhalb von drei Tagen sterben“, wenn sein Puls so starr und gleichförmig wie „das Klopfen des Spechtes oder das Tröpfeln des Wassers auf dem Dach“ sei.

Im **WESTEN** hat der Arzt Galenos von Pergamon (129–201 n. Chr.) der griechischen Pulslehre die Gestalt gegeben, die über Jahrhunderte maßgeblich war. Der christlich-arabische Arzt Abu Sahl al Masihi (Ende 10. Jh.) sowie sein Schüler, der muslimische Ibn Sina (980–1037 n. Chr.), haben die Pulslehre ins Mittelalter überliefert. Heute wird die Pulsdiagnostik vor allem in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und hier besonders in der Akupunktur und im **JAPANISCHEN SHIATSU** (Druckmassage) zum Aufspüren von Störungen verwendet. In der westlichen Schulmedizin haben die Herzfrequenz- und

Blutdruckmessung einen wichtigen diagnostischen Stellenwert neben EKG, Blut- Urin- und Speichelwerten und den bildgebenden Verfahren (Röntgen, CT, MRT). Außerdem gewinnt die Analyse der Herzfrequenz-Variabilität sowohl in der Sportmedizin, als auch in der Stress- und Verhaltensmedizin zunehmend an Bedeutung. Vor allem Trainer können den Zustand ihrer Sportler sehr genau messen und steuern und somit mehr Wettkampf-Erfolge verbuchen (z. B. im olympischen Fechten).

Während die Pulsdiagnostik der östlichen Medizin nur von Ärzten oder Therapeuten mit langer Ausbildung vor Ort angewandt werden konnte und deren Analysen nicht überprüfbar waren, kann die Analyse der Herzratenvariabilität am PC mo-

**„TRADITION BEDEUTET NICHT,  
DIE ASCHE ANZUBETEN, SONDERN  
DAS FEUER WEITERZUGEBEN“.**

Gustav Mahler

bil vom Karateka gemessen werden. Per E-Mail kann sie von einem HRV Spezialisten mittels wissenschaftlichen Analyseprogramms ausgewertet werden. Dies kann auch täglich zur Trainings- bzw. Regenerations- und Wettkampfsteuerung geschehen. Der Trainer wird somit eingebunden und trifft wichtige Entscheidungen zur Trainingssteuerung. Außerdem kann der Karateka über das Biofeedback (Rückmeldung körpereigener Signale) die Regulationskapazität seines vegetativen Nervensystems verbessern. Die verwendeten statistischen Verfahren sind wissenschaftlich gut erforscht und nachvollziehbar.

### **HERZRATENVARIABILITÄT – SIGNALE DER VEGETATIVEN STEUERUNG**

Die Herzratenvariabilität wird zur Analyse des autonomen (vegetativen) Nervensystems aufgezeichnet und misst die Abstände der Herzschläge, um die dahinterliegende Steuerung von Sympathikus (Kampf- & Fluchtnervensystem), Parasympathikus (Entspannungs- & Regenerationsnervensystem) und altem Vagus System (Notfall-Einfrier-Nervensystem) zu erfassen. Diese drei Systeme steuern all unsere inneren, automatisch ablaufenden Vorgänge wie Herzschlag, Atem, Verdauung, Muskeltonus, Reaktionsschnelligkeit und haben Einfluss auf unsere globale Fitness.

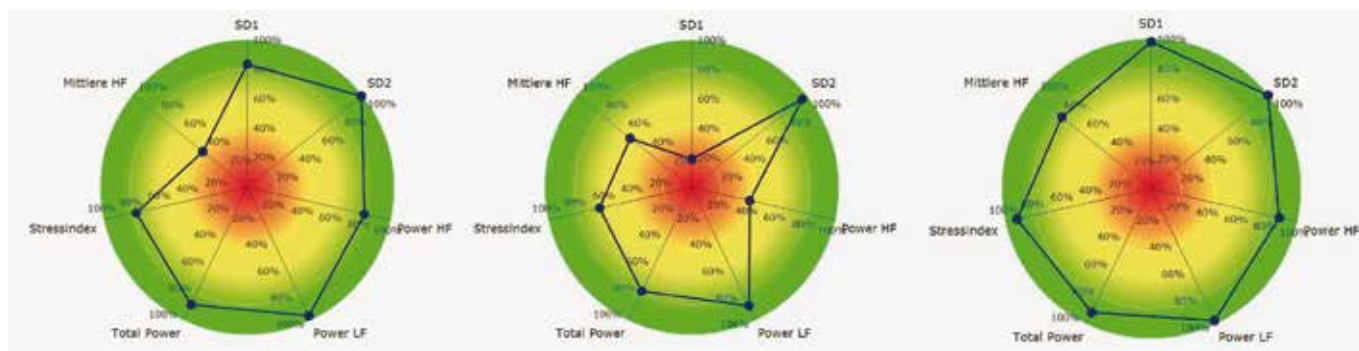
Die sympathischen und parasympathischen Steuerungsmechanismen agieren wie Gas und Bremse beim Auto und sind an ihrem charakteristischen Einfluss auf die Herzsteuerung



zu unterscheiden. Der Sympathikus führt zu einer Steigerung der Herzfrequenz und zu eher chaotischen und geringeren Schwankungen des Herzschlags, während der Parasympathikus zu eher niedrigen Herzfrequenzen und zu einer geordneten und höheren Herzschlagveränderung führt. Das entwicklungsgeschichtlich älteste „Notfall-Einfrier-Nervensystem“ führt zu einer starren Herzfrequenz bei eher niedrigem Puls und einer sehr eingeschränkten Reaktionslage.

## ABENTEUER GASSHUKU: EFFEKTIVE TRAININGSMASSNAHME

Das DJKB Gasshuku im Sommer ist für einen Amateur-Karateka, der nicht am Kadertraining teilnimmt, eine der intensivsten Trainingsformen und für viele der Höhepunkt der Saison.



Woche vor Gasshuku 2014

Trainingsbelastung 1 Tag nach Gasshuku

Rebound Effekt 2 Tage nach Gasshuku

Anhand der HRV Messungen wird hier exemplarisch gezeigt, wie die vegetative Reaktionslage zu Anfang vor dem Gasshuku 2014 in Immenstadt, nach 5 Tagen intensivem Training und nach dem Ende des Trainingslagers verlief.

Die 5 Minuten Kurzzeit Analyse der Herzratenvariabilität zeigt verschiedene Norm-Parameter, unter anderem die mittlere Herzfrequenz, die SD1 (kurzfristige Regulationsfähigkeit), die High Frequency Power (Regenerationsfähigkeit), die Total Power (Gesamtregulation) und den Stressindex (mentale Belastung). Diese Werte verringern sich vorübergehend unter Belastung, die Leistungsfähigkeit nimmt also erst einmal ab, um sich dann einige Tage nach dem Ende des Training in einem „Rebound Effekt“ deutlich zu steigern.

An den dargestellten Grafiken ist gut zu erkennen, wie sich die Regenerationsfähigkeit (Power HF, rechts auf 5 Uhr) und die kurzfristige Regulationsfähigkeit SD1 (auf 12 Uhr) durch die massive Trainingsbelastung von 14 Trainingseinheiten in fünf Tagen erst stark verringern, um sich einen Tag danach im Vergleich zur Erstmessung deutlich zu erhöhen. Diese Erhöhung der HRV Parameter spiegelt die Fähigkeit des vegetativen Nervensystems wieder, auf eine Belastung angemessen und schnell zu reagieren, und sich auch nach der Belastung zügig

zu regenerieren. Hier ist deutlich zu erkennen, wie effektiv das Gasshuku die Fitness verbessert.

## DIE WICHTIGSTEN VORTEILE DER HRV ANALYSE FÜR EINEN KARATEKA UND SEINEN TRAINER

Die Herzfrequenzvariabilität ist ein schnell zu überprüfender globaler Fitness Parameter, der täglich zu Hause oder vor dem Training gemessen werden kann. Daraus ergeben sich für einen Karateka folgende Vorteile:

- Der Karateka bekommt Hinweise für ein individuell abgestimmtes Training und kann in Folge die positiven Trainingseffekte auf dem PC einsehen.
- Der Karateka bekommt stressbedingte Belastungen ange-

zeigt und kann gezielt reagieren.

- Der Karateka erhält Aussagen zu ungenügendem Training oder Übertraining in einzelnen Trainingssparten, kann das Training mit dem Trainer individuell anpassen und so Verletzungen vermeiden.
- Der Trainer kann das Training so individuell auf seine Sportler abstimmen und jedem sein geeignetes Trainingspensum und seine Trainingsinhalte zuweisen.

Der Karateka bekommt also mehr Eigenverantwortung und damit mehr Motivation, Karate effektiv auszuüben, und der Trainer bekommt eine bessere Rückmeldung über die Effektivität seiner Maßnahmen. Die individuelle Fitness ist mittels HRV einfach zu messen, und intensive Trainings wie das DJKB Gasshuku sind unbedingt mitzunehmen, soll die Fitness gesteigert werden.

### AUTOR:

**Punito Michael Aisenpreis**, Jg. '58, Coach, Therapeut und Trainer, Kampfkunst- und Meditationslehrer. Shotokan Karate unter Shian Ochi seit 1975 in Heidelberg, Karlsruhe und München. Neben dem Karate 7 Jahre Aikido in München & New York, Ki Aikido Koichi Tohei. Drei Jahre Aufenthalt in Indien zur Ausbildung als Meditationslehrer. 2012 Gründung des Bodhidharma Karate Dojo Murnau im DJKB.





# KATA-SPEZIAL

## 25. BIS 28. MAI 2017

### WANGEN / ALLGÄU

Für das Kata-Spezial 2017 in Wangen im Allgäu werden wieder jede Menge Gäste erwartet. Wir haben für Euch vor Ort einen Camperplatz reserviert, wo sich auch eine Wiese befindet auf der Ihr selbstverständlich zelten könnt. Zusätzlich besteht die Möglichkeit der Hallenübernachtung in der Alten Sporthalle, die sich gleich neben den Trainingshallen befindet. Für Warm- und Kaltverpflegung an den Hallen wird gesorgt. Weitere Infos, auch viele Hotels und Ferienwohnungen in und rund um Wangen findet ihr auf unserer Website unter: [www.karate-wangen.de/kata-spezial](http://www.karate-wangen.de/kata-spezial)



# GASSHUKU

## 31. JULI BIS 04. AUGUST 2017

### GUNDELFINGEN BEI FREIBURG

Da das Gasshuku 2017 findet dieses Jahr zum ersten mal in Gundelfingen bei Freiburg statt. Auf der Website der Gemeinde [www.gundelfingen.de](http://www.gundelfingen.de) findet ihr unter Unterkünften eine PDF mit Hotels und Pensionen. Weitere Informationen folgen.



# „NUTZE DEN AUGENBLICK“

Interview mit Sensei Yuko Hirayama beim Gasshuku 2016 in Konstanz

Fotos: Uli Topka



**WIE SIND SIE ZUM KARATE GEKOMMEN?** Ich war als Kind eher schüchtern, habe mich nicht getraut, mit anderen Menschen zu reden. Meine Eltern haben gedacht, sie schicken mich ins Karate, wo man Kiai machen und die Scheu ablegen muss. Es ging von den Eltern aus; wir sind drei Kinder und alle drei wurden zum Karate geschickt, im Yoshukei-Stil. Meine Geschwister machen übrigens kein Karate mehr.

**SIE HABEN MIT 8 JAHREN MIT KARATE BEGONNEN. HAT SICH DAS KINDERTRAINING IM VERGLEICH ZU DAMALS GEÄNDERT?** Grundsätzlich hat sich nichts geändert. Als Kind hat es mir Spaß gemacht. Ich möchte, dass es Kindern heute auch Spaß macht. Ich möchte die Balance finden zwischen einem anstrengenden Training und Spaß haben. Es gibt in Japan beide Tendenzen: Manche Eltern wollen die Etikette gelehrt haben und die Förmlichkeit, erwarten ein anstrengendes Training. Andere Eltern wollen, dass die Kinder einfach Spaß haben. Aber das war damals, als ich als Achtjährige angefangen habe, auch schon so.

**WIE KAM ES ZUM WECHSEL DER STILRICHTUNG?** Als ich 19 Jahre alt war, bin ich zur JKA ins Honbu Dojo in Tokio. Ich habe zugeschaut und das Training hat mir sehr gefallen. Zu der Zeit hatte ich den zweiten Dan im Yoshukei-Stil. Die Prüfungen in Honbu-Dojo musste ich alle nochmal machen, das hat zwei Jahre gedauert. Mit dem Weißgurt habe ich wieder angefangen.

**IN WELCHEM DOJO TRAINIEREN SIE JETZT?** Honbu Dojo.

**WELCHE KARATEPERSÖNLICHKEITEN HABEN SIE GEPRÄGT?** Alle Honbu-Instructoren sind meine Vorbilder. Mit 19 bin ich ins Honbu-Dojo und habe jeden Tag trainiert. Jeden Tag habe ich bei einem anderen Instructor trainiert, und ich habe von jedem etwas mitgenommen.

**SIE HABEN EINE BEACHTLICHE WETTKAMPF-KARRIERE HINTER SICH. WORAUS HABEN SIE IHREN EHRGEIZ GESCHÖPFT, UM DIESEN HARTEN WEG ZU GEHEN?** Das Training im Honbu-Dojo war sehr gut, ich wollte denen folgen. Ich wollte so werden wie sie, das war auch ein Grund zum Wechsel.

**GEHEN DORT AUCH FRAUEN TRAINING?** Als ich angefangen habe, war Instructorin Yoko Nakamura die einzige Frau im Honbu-Dojo. Heute sind wir drei Frauen, außer mir noch Sensei Mai Shiina und Sensei Satomi Okuie.

**2002 HABEN SIE DIE ALL JAPAN CHAMPIONSHIPS MIT DEM 1. PLATZ IM KUMITE UND 2. PLATZ IN KATA ERRUNGEN. SIE HABEN DAMIT IHRE VIELSEI-**

**TIGKEIT UNTER BEWEIS GESTELLT. WO LAG DER SCHWERPUNKT IM TRAINING?** Ich habe nichts Besonderes trainiert. Einfach Kihon, Kata und Kumite, und ich habe eifrig trainiert. Das Ergebnis waren die Erfolge. Ich habe also nicht nur Kumite trainiert. Das ergänzt sich. Kata-Training bringt auch Vorteile fürs Kumite. Kumite-Training bringt Vorteile für die Kata.

**BIS 2009 SIND SIE ERFOLGREICH GESTARTET, SIE WAREN IMMER UNTER DEN ERSTEN DREI. IN EINEM ALTER, IN DEM VIELE ATHLETEN MIT DEM WETTKAMPF AUFHÖREN, HATTEN SIE IHRE GRÖSSTEN ERFOLGE. IST ES IN JAPAN ÜBLICH, SO LANGE ZU STARTEN – WESTLICHE ATHLETEN HÖREN IN DEM ALTER EHER AUF?** Auch in Japan hören viele Athleten mit den Wettkämpfen in jungen Jahren auf. Aber ich wollte einfach noch besser werden, deswegen habe ich nicht aufgehört.

**IST DAS TRAINING DENNOCH GEZIELT, GREIFEN SIE SICH ELEMENTE HERAUS, UM ZU ÜBEN?** Etwas Spezielles trainiere ich nicht, ich schaue einfach, dass ich meine Zeit nicht verschwende, sondern die Zeit nutze.

**WANN KAM DER ZEITPUNKT, DIE WETTKAMPFPHASE ZU BEENDEN?** Bei einem harten Training konnte ich immer sagen: Das ist jetzt hart, aber ich kann mich immer noch anstrengen, ich kann mich motivieren. Und dann war es so weit, dass ich das Gefühl hatte, ich kann nicht mehr weitermachen, noch „einmal Gas zu geben“.

**WIE IST FÜR SIE DER UNTERSCHIED IM TRAINING ZWISCHEN DER ZEIT, IN DER SIE FÜR DEN WETTKAMPF TRAINIERT HABEN UND DANACH?** Im Grunde ist das Training immer noch gleich. Vor den Wettkämpfen war es die Mischung aus Kihon, Kata und Kumite. Heute ist das genauso. Das Training macht mehr Spaß – von Wettkämpfern wird erwartet, dass sie Erfolge haben. Da war der Druck sehr hoch. Jetzt ist der Druck nicht da, ich kann für mich selber besser werden, daher macht das Training mehr Spaß.

**SIE ARBEITEN ALS INSTRUCTORIN DER JKA. WIE WIRD MAN INSTRUCTORIN DER JKA IN JAPAN? WIE KÖNNEN WIR UNS IHREN ARBEITSALLTAG VORSTELLEN?** Man macht den Instructor-Kurs. Zu meiner Zeit hat der drei Jahre gedauert. Wenn man von den anderen Instructoren das ok bekommt, dass man Instructor sein kann und Training geben darf, dann ist man Instructor im Honbu-Dojo.

**WIE VIELE INSTRUCTOREN GIBT ES?** Etwas über 20.

**WIE VIELE ABSOLVIEREN DENN DEN LEHRGANG?** Momentan gibt es einen Auszubildenden.



**WIE WIRD MAN DAS? DURCH ERFOLGE?** Es ist nicht so, dass die Instructoren rausgehen und Leute aussuchen. Sondern man geht ans Honbu-Dojo und sagt, dass man das machen möchte. Dann gibt es eine Prüfung, wer die besteht, wird Auszubildender.

**GIBT ES DA NICHT JEDES JAHR ÜBER HUNDERT BEWERBER?** Der springende Punkt ist, dass das Training sehr hart ist. Die meisten haben einfach nur Angst.

**WIE SIEHT IHR ARBEITSALLTAG AUS?** Jeden Tag Training. Und dann Büroarbeit, die anfällt.

**SIE ARBEITEN ALS INSTRUCTORIN UND REISEN UM DIE GANZE WELT. STEHEN KARATEFRAUEN IMMER**

**BEI DER KATA, DA GIBT ES JA IMMER KLEINE ABWEICHUNGEN UND UNTERSCHIEDLICHE BUNKAIS. WIE STARK SIND HIER DIE BEWEGUNGEN VORGESCHRIEBEN?** Wenn sich eine Kata mal ändert, wird das vorgegeben von höheren Instructoren, das hat mit mir nichts zu tun. Ich gebe so etwas nicht vor. Als Sensei Sugiura Chie-instructor wurde, hat es sich einmal geändert. Das war vor über 20 Jahren. Seit damals hat sich nichts mehr geändert. Es gelten also die Standardbücher von 1993. Die Bücher gibt es auf Japanisch, teilweise sind sie auf Englisch übersetzt. Aber für die Athleten ändert sich nichts.

**WIR FREUEN UNS, SIE ALS WEIBLICHEN SENSEI AUF DIESEM GASSHUKU ERLEBEN ZU DÜRFEN. WAS KÖNNEN FRAUEN FÜR DAS KARATE TUN? SOLLTEN**



Harald Fette, Michael Reinhart, Kirsten Manske & Yuko Hirayama beim Interview am Gasshuku 2016 in Konstanz.

**NOCH ZU SEHR IN DER ZWEITEN REIHE – ODER IST DAS EIN FALSCHER EINDRUCK?** Das Training unter Männern ist sehr streng und auch gefährlich und angsteinflößend. Deswegen trauen sich vermutlich viele Frauen nicht, diesen Kurs zu machen. Und wer den Kurs nicht gemacht hat, ist kein Instructor und kann nicht in die Welt hinausgehen. Aber ich denke, die Frauen sind die Stärkeren, von der Einstellung her.

**SIE HABEN IM TRAINING SEHR AUF DETAILS IN DER BEWEGUNG UND AUF DETAILS IN DER KATA WERT GELEGT. SIND DIE TRAININGSFORMEN IMMER GLEICH SEIT SIE KARATE MACHEN ODER HAT ES VERÄNDERUNGEN GEGEBEN. BEISPIELSWEISE AUCH**

**SIE MEHR TUN?** Wenn man sich auf etwas konzentriert, bekommt man eine gewisse Energie, die man aus der Aufgabe zieht. Wenn man sich, auch als Frau, einfach mehr anstrengt, gewinnt man eine Energie, die man auf das Karate anwenden kann. Ich fände es gut, wenn sich mehr trauen würden und die Anzahl der Instructorinnen zunehmen würde.

**WÜRDEN SIE UNS ZUM ABSCHLUSS IHRE KARATE-IDEE ZUSAMMENFASSEN?** Seize the moment. Nutze den Augenblick. Das ist meine Leitidee. Im Karate wie im alltäglichen Leben sollte man den Moment nutzen und keine Zeit verschwenden.

# 13. DJKB TRAINER AUSBILDUNG 2017 IN KOBLENZ

Teil I: 25. - 26. Februar | Teil II: 18. - 19. März | Teil III: 13. - 14. Mai | Teil IV: 08. - 09. Juli | Teil V\*: 28. - 29. Oktober | Teil VI: 25. November  
\*Trainer-Fortbildungslehrgang anlässlich Teil V am 28. Oktober 2017



REFERENTEN & LEHRGANGSLEITER: **Rolf Hecking** (6. Dan), **Toribio Osterkamp** (6. Dan),  
Dipl. Psych. und Physiotherapeutin **Dr. Tina Bientzle** & **Anika Lapp** (4. Dan) sowie weitere **Gastreferenten**

## Ziel der Ausbildung und Voraussetzungen:

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

## Ort:

**Sporthalle Asterstein und Seminarraum Albert Schweitzer-Realschule, Lehrhohl 50, 56077 Koblenz**

## Ausrichter:

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

## Dauer der Ausbildung

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

## Mitzubringen:

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

## Meldeschluss: 06. Februar 2017

## Übernachtung/Verpflegung:

**Kostenlose Übernachtung nach Voranmeldung beim Ausrichter möglich!** Auch gibt es eine sehr schöne Jugendherberge mit einem wunderschönen Panoramablick über Koblenz und das Rheintal, günstige Hotels und Pensionen.

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

Zwischenverpflegung wird vor Ort vom Ausrichter angeboten.

## **VERBINDLICHE ANMELDUNG** zur 13. DJKB-Trainer-Ausbildung 2017 in Koblenz!

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

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

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zur 13. DJKB-Trainer-Ausbildung 2017 an.  
Die Lehrgangsgebühr in Höhe von **€ 150,-** habe ich parallel zur Anmeldung auf das **DJKB-Verbandskonto: Volksbank Saarpfalz, Kontonummer: 2050230000, BLZ: 59291200, IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00, BIC: GENODE51BEX** eingezahlt.

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

## HISTORIE DES GASSHUKU

2017 Freiburg-Gundelfingen  
2016 Konstanz  
2015 Tamm  
2014 Immenstadt  
2013 Waldmichelbach  
2012 Konstanz  
2011 Herford  
2010 Tamm  
2009 Konstanz  
2008 Hannover  
2007 Tamm  
2006 Immenstadt  
2005 Hannover  
2004 Konstanz  
2003 Oberstdorf  
2002 Troisdorf  
2001 Immenstadt  
2000 Groß-Umstadt  
1999 Konstanz  
1998 Troisdorf  
1997 Darmstadt  
1996 Trier  
1995 Immenstadt  
1994 Konstanz  
1993 Homburg  
1992 Lahr  
1991 Trier  
1990 Kempten  
1989 Konstanz  
1988 Radolfzell  
1987 Trier  
1986 Radolfzell  
1985 Kempten  
1984 Freiburg  
1983 Konstanz  
1982 Trier  
1981 Singen  
1980 Kempten  
1979 Konstanz  
1978 Finnland-Lappeenranta  
1977 Kiel  
1976 Kiel  
1975 Kiel  
1974 Kiel  
1973 Kiel

# IN DER KAMPFKUNST ZUSAMMEN- KOMMEN SEIT 1973

Text: Harald Fette

Die beiden Initiatoren des gemeinnützigen Gasshuku e.V., das Ehepaar Hideo und Tomie Ochi in ihrem Dojo in Bottrop in den ersten Jahren ihrer Zeit in Deutschland.



## DIE IDEE IST EINFACH:

Karateka aller Graduierungen und aller Altersklassen treffen sich zu Erfahrungsaustausch und intensivem Training. Sie nehmen sich eine Woche Zeit, legen den ganzen Fokus auf die Kampfkunst Karate-Do. Der Alltagsstress bleibt außen vor, man kann abschalten. Das gemeinsame Lernen und die Verbesserung der Techniken rücken in den Mittelpunkt. **Im Sommer ist Gasshuku.**

diese Zeit des Karate-Do erzählten. Mit Stan Schmidt und Keith Geyer aus Südafrika, respektive mittlerweile Australien, unterrichteten ausgewiesene Koryphäen beim Gasshuku. Die Aufzählung ließe sich fortsetzen. Aber am Ende geht nichts über eigene Erfahrungen aus einem motivierenden Training **Seit 1987 leitet die Geschicke des Trainingslagers der gemeinnützige Gasshuku e.V., von Karateka des DKB und dem Ehepaar Hideo und Tomie Ochi in Bottrop gegründet.** Sensei Ochi kümmert sich um die Einladung der Trainer,



unbedingt ein Foto von allen machen. Das glaubt mir sonst in Australien keiner, dass ich mit so vielen Schwarzgurten zusammen trainiert habe ..."

In Japan findet das Gasshuku zwei Mal im Jahr statt – jeweils im Sommer und im Winter richtet die Japan Karate Association (JKA) die Lehrgänge in Tokio aus. Diese Tradition hat auch Sensei Ochi aufleben lassen. Als Cheftrainer des Deutschen Karate Bundes (DKB) regt er Anfang der 70er Jahre an, immer im Sommer auch in Deutschland ein Gasshuku abzuhalten. **1973 findet das erste Gasshuku in Kiel statt.**

Am Anfang sind die Teilnehmerzahlen noch gering. Zur Erinnerung: Anfang der 1970er Jahre hat der DKB ganze 2.000 Mitglieder. Das Training der 1970er Jahre ist durch eine gewisse Härte geprägt, quasi ein Kadertraining unter Beteiligung geneigter Karateka. Dieser Charakter hat sich geändert. Mit zunehmendem Alter von Aktiven und Instruktor:innen, mit rapide steigenden Mitgliederzahlen, hat sich auch das Gasshuku gewandelt. Heute stehen gesundheitliche Aspekte des Karate, Lehrmethodik und Detailwissen um die Kampfkünste stärker auf dem Programm als noch zu Beginn des Gasshuku.

Die Liste der Instruktor:innen ist beeindruckend. Sensei Masatoshi Nakayama war da, Sensei **Hiroshi Shirai** unterrichtete gleich beim ersten Gasshuku in Kiel. Mit Sensei **Teruyuki Okazaki** und Sensei **Takayuki Mikami** waren zwei Meister eingeladen, die ebenso wie Nakayama noch von Gichin Funakoshi unterrichtet wurden und den Teilnehmern viel über

## GASSHUKU 合宿

Wenn man einen Japaner, der eine Budôkunst betreibt, fragt, was er mit dem Wort gasshuku 合宿, verbindet, wird er wohl sagen: "Harte Zeit, erst schön, wenn überstanden." Das kommt nicht zuletzt von den langen Trainingseinheiten (z.B. an der Taishô Universität: zehn Tage lang jeweils sieben Stunden).

Das Wort gasshuku 合宿 besteht aus dem Verb gassuru 合する, was soviel bedeutet wie "zusammenkommen", und dem Substantiv shuku 宿 mit der Bedeutung von "Unterkunft".

Das Wichtigste sollte also nicht nur sein, zusammen zu trainieren, sondern im gemeinsamen Streben in der Kunst zusammenzukommen und – falls möglich – zusammen zu übernachten; die Anhäufung von Trainingseinheiten allein wird dem Sinn dieses Begriffes also nicht gerecht.

[aus: Enzyklopädie des Shotokan-Karate, Schlatt Books, 2016, S. 120.  
Mit freundlicher Genehmigung des Verlags.]

# GASSHUKU



Von links nach rechts: Bundesjugendtrainer Markus Rues, JKA-Instructor / Australien Keith Geyer, DJKB-Instructor Toribio Osterkar  
DJKB-Stützpunktleiter Julian Chees, JKA-Instructor / Japan Yuko Hirayama und DJKB-Instructor Risto Kiiskilä



# 2016 IN KONSTANZ

vom 01.08 bis 05.08.2016



© Foto: Nik Herb Produktion - [www.herb-productions.de](http://www.herb-productions.de)



**Klaus Schäfer als Vorsitzender und Schatzmeister Horst Gallenschütz** halten ehrenamtlich die Organisation aufrecht. Und dann sind da die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer vor Ort, die mit ihrem Einsatz das Gasshuku überhaupt erst ermöglichen.

Der Verein leitet auch die Geschicke des Kata-Spezial, des zweiten Trainingshighlights im Jahr, immer um Christi Himmelfahrt. **Zum ersten Mal hat ein Kata-Spezial 1989 in Det-**

viel Geld. Ein Cateringteam steht von morgens 6.30 Uhr bis nachts um 1.00 Uhr bereit. Dies zieht erhebliche Personalkosten und Kosten für Gerätschaften mit sich. Es gab kostenlose Livemusik und genug Sitzplätze, saubere Toilettenanlagen (täglich 15 Stunden gereinigt) und mehr. Dennoch gab es vereinzelt negative Kommentare und unfaires Verhalten. So wurden nach dem Abschlussfest etwa 400 mitgebrachte, leere Flaschen gezählt. Besteck und Teller wurden vom Wirt geliehen, um das mitgebrachte Essen zu verspeisen.



Nach dem „Kata Training aller Dan-Grade“ am Donnerstag Morgen - „Nisho Shiho“ mit Keith Geyer - entstand dieses Beweis-Gruppenbild für Keith: „Wir müssen

**modal stattgefunden.** Kata und Kata-Bunkai stoßen auf so großes Interesse, dass dieser Lehrgang inzwischen genauso gut besucht ist wie das Gasshuku. Dass der Austragungsort wechselt und bevorzugt Städte mit Ferienflair ausgewählt werden, ist Kalkül. Inzwischen reisen viele Karateka mit Familie an, verbinden das Training mit ihren Urlaubstagen.

## GEMEINSAMES STREBEN

Was die Ausrichter für ein Gasshuku auf die Beine stellen, ist enorm. Ein Festzelt der Größe wie in Konstanz kostet mit Wasser und Stromanschluss, Aufbau und Bereitstellung sehr

Vielen Veranstaltungen wird in der heutigen Zeit eine Art „Eventcharakter“ übergestülpt. Doch beim Gasshuku steht das gemeinsame Training und Beisammensein mit anderen Karatekas im Vordergrund. Alles andere ist ein Zusatzangebot des Ausrichters, welches nichts über die Qualität des eigentlichen Gasshukus aussagt. Es wird daher in Zukunft sehr schwierig sein, diese Art von Service bereitzustellen.

**Gemeinsam geht anders. „Das Wertvolle am Gasshuku“, sagt Klaus Schäfer, „machen die verschiedenen Trainer und Leute aus, die international zusammenkommen und sich mit Karate-Do beschäftigen.“**



# LEHRGANG FÜR KINDERTRAINER TEIL I & TEIL II

Die Lehrgangsinhalte der Kindertrainerlehrgänge wurden für **Dojo-Leiter, Kindertrainer und Nachwuchstrainer** entwickelt. Diese Lehrgänge sind nicht nur für Nachwuchstrainer. Die KTL sind in zwei Teile aufgeteilt.

## Teil I:

Beim KTL 1 werden die Grundlagen und Theorie des Kindertrainings vermittelt. Abwechslungsreiche und sinnvolle Warmarbeit, Rauf- und Ringspiele, Reaktions- und Koordinationsspiele, Konzentrations- und Schnellkraftübungen, kindgerechtes Kihon, Einführung in Kata und Kumite.

Grundvoraussetzung für KTL 2 ist die Teilnahme am KTL 1. Die Wartezeit zwischen KTL 1 und KTL 2 sollte zwischen 9 und 12 Monaten betragen. Wichtig für Teil 2 sind die Erfahrungswerte aus der Umsetzung von Teil 1 im Dojo. Die Teilnahmebeschränkung liegt bei 25 Personen.

## Teil 2

Warmarbeit mit Kumite bezogenen Bewegungsmustern, Koordination, visuelle und akustische Reaktionsübungen, Übungen für die Distanzeinschätzung, sinnvoller Einsatz von Handschützern, Einführung Kampfkombinationen, kindgerechte Einführung in alle Kumite Formen, Schwerpunkte für das Kata Training.

## Kindertrainerlehrgänge Teil I 2017

**18. März:** BRAUNSCHWEIG/ NIEDERSACHSEN  
oder

**23. September:** MÜNCHEN/ BAYERN

## Kindertrainerlehrgänge Teil II 2017

**13. Mai:** MÜNSTER/ WESTFALEN  
oder

**08. Juli:** WOLFSKEHLEN/ HESSEN  
oder

**16. September:** PRENZLAU/ BRANDENBURG

## Anmeldung

Bitte mit Name, Vorname, Alter, Graduierung, Lehrgangsort, Telefonnummer und Dojo-Zugehörigkeit per E-Mail an:

**[Karate-Fitness-Dojo-Konstanz@t-online.de](mailto:Karate-Fitness-Dojo-Konstanz@t-online.de)**



## 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



1. Reihe von links: **Anika Lapp** Karate Remseck, **Alena Simon** Shotokan Wathlingen, **Colette Weiher** Ochi Troisdorf, **Anja Howe** HakuRyūKan Kappel, **Sigrun Hyuck** TSG Stuttgart, **Alina Mast** Makoto Baden-Baden und **Marcel Rahn** Arawashi Bottrop

2. Reihe von links: **Markus Rues** Bundesjugendtrainer, **Diana Gindele** OTB Osnabrück, **Nils Duckheim** Arawashi Bottrop, **Jonas Hermann** HakuRyūKan Kappel, **Jonas und Thomas Riek** Karate Remseck und **Tomislav Tomic** HRK Kappel



# BUNDESJUGENDLEHRGANG 2016 MIT MARKUS RUES & ANIKA LAPP

Text: Diana Gindele



**Der diesjährige DJKB-Bundesjugendlehrgang fand vom 25.7. bis zum 29.7.2016 in Wetzlar statt. Ca. 100 junge Karatekas zwischen 10 und 17 Jahren reisten aus ganz Deutschland an, um bei Markus Rues (Bundesjugendtrainer) und Anika Lapp (ehemal. Mitglied der Nationalmannschaft) zu trainieren.**

Auf dem Programm stand täglich ein morgendliches Lauftraining um die Parkanlage und eine gemeinsame Gymnastik. Anschließend ging es zum Frühstück.

Es folgten zwei Trainingseinheiten, in denen uns Markus Rues und Anika Lapp in einem sehr intensiven Training jeweils an unsere individuelle Grenze brachten. In diesem Jahr wurde auf den Übergang vom Kihon zum freien Kampf, Jiju-Ippon-Kumite, die Einschätzung der Distanz, dem Timing und einer entsprechenden Beinarbeit

geachtet. Einzelne Beintechniken wurden im Detail erläutert und geübt. Neben der technischen Kata-Ausführung wurde das Kata-Bunkai von Heian Yondan und Jion angelehnt an realistische Situationen der Selbstverteidigung, ergänzt durch die Erfahrungen von Anika Lapp, als Kriminalbeamtin. Das Interesse der Teilnehmer an den Übungen war groß und eine gelungene Kombination aufbauender Übungen und wechselnder Methoden sorgte für eine gute Konzentration.

In der Freizeit gab es verschiedene Spiele, die durch die Betreuer organisiert und begleitet wurden wie z.B. Tischtennis, Fußball, einen Film, Basketball, Federball, Klettern und Stratego. Am Mittwochnachmittag waren wir schwimmen und es gab zusätzlich noch jede Menge Freiraum für eigene Ideen. Die jungen Betreuer hatten einen guten Zugang zu den Kindern und Jugendlichen und ergänzten das Programm mit

frischen Ideen. Insgesamt herrschte eine gute Atmosphäre und ein soziales Miteinander, in dem sich die Werte der Karatephilosophie widerspiegeln.

Ein Dank an alle Beteiligten für das gelungene Miteinander und an die Betreuer Colette Weiher (Ochi Troisdorf), Thomas und Jonas Riek (Karate Remseck), Alina Mast (Makoto Baden-Baden), Alena Simon (Shotokan Wathlingen), Anja Howe und Tomislav Tomić (HRK Kappeln), Sigrun Hyck (TSG Stuttgart), Nils Duckheim und Marcel Rahn (Arawashi Bottrop), Diana Gindele (Shotokan Bremen) sowie Jonas Hermann, unserem Sanitäter, der sich um das gesundheitliche Wohl aller kümmerte.

Insgesamt war der Lehrgang ein Erlebnis, auch für die Betreuer. Ein herzliches Dankeschön an die Trainer Markus und Anika für die schöne Woche und das gute Training.



# PERSÖNLICHER BERICHT ZUM TRAINERLEHRGANG 2016 IN KOBLENZ

von Katja Siemann

Als 4. Dan, mit 25 Jahren Trainererfahrung, wollte ich die Komfortzone meines heimatlichen Dojos verlassen, um meine Trainerqualität von geschulten und erfahrenen Profis begutachten zu lassen. Neben theoretischem Wissen habe ich auf viele neue Ideen für das eigene Training gehofft.

Förmlich erschlagen wurde ich dann von Rolfs umfangreichem Skript. Derart viel Theorie über JKA-Karate hatte ich nicht erwartet. Los ging es also mit Didaktik und Methodik im Karate-Unterricht. Wir lernten vieles über die Geschichte unserer Sportart, Trainingslehre, Fehlerkorrekturen und einiges mehr. Bei allen Vorträgen merkte man, wie wichtig es den Dozenten war, uns die Seele des JKA-Karate zu vermitteln. Besonders Rolf konnte man seine Leidenschaft für unseren Sport anmer-

ken. Er hatte für jedes Thema eine kleine Anekdote parat. Es wurde erklärt, diskutiert, gelacht und auch mal gestritten. Mir hat das sehr gefallen. Die Inhalte wurden so lebendiger und nicht einfach stur und langweilig abgehandelt.

### UND DANN KAMEN DIE LEHRPROBEN...

Für mich war das der wichtigste Bestandteil des Lehrganges, aber auch der aufregendste und unberechenbarste. Wir wurden in Gruppen aufgeteilt und haben unterschiedliche Trainingssituationen simuliert. Anfänglich glich es eher einer Theaterprobe, in der jeder von uns einmal die Rolle des Trainers übernehmen musste. Unsicherheit war bei jedem zu spüren. Was wurde eigentlich von uns erwartet? Was wollten die Trai-



Im Bild 2. Reihe von links nach rechts: **Christian Wildner** Dojo Gross-Umstadt, **Erol Arp** Dojo Camberg, **Turhan Oruc** Fitness Dojo Konstanz, **Dr. Heiko Rossband** Dojo TSW Eschweg, **Fabian Lafontaine** Dojo Ochi Troisdorf, **Arthur Kekschiew** Dojo SKC Neureuth, **Alexander Buchleither** Dojo SKC Neureuth, **Jörg Papke** Dojo Wickrath, **Stephan Rose** Dojo Dietzenbach.

1. Reihe von links nach rechts: **Hi-Cheong Hecking** (Prüfungsgremium), **Rolf Hecking** (Referent + Lehrgangsleitung), **Dana Knof** Dojo Bushido Hagen, **Claudia Mast** Dojo Makoto Baden-Baden, **Gundula Krebs** Dojo Koblenz-Lahnstein, **Nicole Paulus** Dojo FKD Braunschweig, **Katja Siemann** Dojo Wiesbaden, **Peter Bauchmüller** Dojo TV Tamm, **Jonas Riek** Dojo Remseck, **Tamara Landendinger** Dojo Remseck, **Janet Strunk** Dojo Niederkrüchten, **Toribio Osterkamp** (Referent + Lehrgangsleitung).

Nicht im Bild die Referent/en/innen **Bernd Hirschberger** und **Anika Lapp**.



ner von uns sehen? Es erwies sich als sehr schwierig, authentisch zu bleiben. Im Laufe der Ausbildung hat sich das aber bei allen Teilnehmern sehr schnell gelegt.

Die nach jeder Runde durchgeführten Kritikgespräche verliefen in der Regel fair und freundlich. Meine größte persönliche Herausforderung war dabei vor Toribio zu bestehen. Ich habe es unbeschadet überstanden.

Zum Lehrgangsabschluss haben wir eine Klausur geschrieben. Es wurde einem nichts geschenkt, man musste sich schon gut vorbereiten. In der praktischen Prüfung konnten wir dann unsere neu erworbenen Kenntnisse anwenden.

**MEIN RESÜMEE:** Durch diesen Lehrgang habe ich meine eigenen, eingefahrenen Strukturen durchbrechen können. Methodisch und didaktisch werde ich in Zukunft im Training etwas anders vorgehen. Ich kann diesen Lehrgang, insbesondere auch den höheren Dan-Graden, nur empfehlen.

Vielen Dank an Anika, Rolf, Toribio und Tina, und an Bernd, der leider nur bei der ersten Einheit dabei war.

OSS KATJA

## DJKB-LOGO

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



# BUNDESJUGENDLEHRGANG IN WETZLAR (HESSEN) VOM 23. BIS 28.07.2017

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

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

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

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

**Anreise:**.....  
Sonntag 24.07.16 von 15.00 - 17.00 Uhr.

**Abreise:**.....  
Freitag 28.07.2017 **bis 12.30 Uhr!!!**

**Unterkunft:**.....  
In 3-, 4- oder 5-Bettzimmern mit Dusche und 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:**.....  
Mind. 2 Karateanzüge, Turnschuhe, Sport- und Regenbekleidung und **Krankenversicherungskarte** 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  
**IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00**  
**BIC: GENODE51BEX**

Betreff: BJLG 2016 und Name des Teilnehmers und des heimischen Dojos.

**Meldung:**.....  
Ab **01.03.2017** 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](mailto:lapp@jka-deutschland.de)**

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



DAS DJKB-PRÄSIDIUM GRATULIERT:



### 50 Jahre Karate von Klaus Marezke (6. Dan)

Eigentlich wollte Klaus als 12jähriger mit Judo beginnen, hatte aber noch keinen Personalausweis und durfte deshalb nicht in die Turnhalle der Polizeischule Münster. Seit 1967 gehörte nun der Karate-Sport zu seinem Lebensalltag mindestens genauso wie sein Beruf als Dreher, Maschinenbaumeister, Umweltschutzberater sowie Fachkraft für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.

Ab 1967 war Klaus 15 Jahre Mitglied im Shotokan-Karate-Dojo Münster, das 1967 von Rolf Baal als erstes Karate-Dojo in Münster gegründet wurde. In diesem Verein trainierte Klaus bis 1982, besuchte Turniere, war als Trainer und später auch im Vorstand als Jugendwart aktiv. Vor 34 Jahren wurde Bushido Münster e.V. im Jahre 1982 gegründet. Bis heute ist Klaus auch mit 67 engagierter Dojoleiter und Cheftrainer von Bushido Münster. 1980 legte Klaus am Gasshuku in Kempten den 1. Kyu bei Iida Sensei und am 06.08.2010 die Prüfung zum 6. Dan in Tamm bei Shihan Ochi erfolgreich ab.

1981 am Gasshuku begleitet Klaus die Nationalmannschaft mit Shihan Hideo Ochi nach Japan, trainierte im JKA-Headquarter und in der Takushoku UNI in Tokio. Auch als leidenschaftlicher Bundeskampfrichter war Klaus 35 Jahre im Einsatz. Traditionell sind seit Jahrzehnten seine regelmäßigen Einla-



dungen von beliebten und weltbekannten Trainern zu Lehrgängen in Münster.

Klaus' „Kraftquellen“ sind seine Frau „Baby“ Christina, Freunde und das Dojo, die Karate-Familie im Sinne des Bushido-Geistes. Tatkraft und Motivation bekommt er auch als Trainer von den vielen Menschen aller Altersstufen, die Karate praktizieren.

DAS DJKB-PRÄSIDIUM GRATULIERT:



### 40 Jahre Karate Stefan Kremp

Stefan Kremp begann mit dem Training des Karate-Do 1976 bei Hans Deininger in Lorch. Von 1981 bis 1982 leistete Stefan seinen Wehrdienst bei der Sportkompanie in Sonthofen ab. Von 1981 bis 1987 war Stefan dann Mitglied im Baden-Württembergischen Landeskader. Während dieser Zeit nahm er an zahlreichen Meisterschaften und Turnieren teil, so konnte er u.a. 1985 beim Deutschlandpokal in Kempten den 3. Platz im Kumite-Einzel belegen.

Im Jahre 2000, im Alter von immerhin 40 Jahren, startete Stefan nochmals bei dem JKA-Cup in Bottrop, auch bei diesem Wettkampf konnte er sich die Bronze-Medaille im Kumite-Einzel sichern. Alle seine Dan-Prüfungen legte Stefan bei Sensei Ochi ab, seine Prüfung zum 5. Dan absolvierte er 2009 auf dem Gasshuku in Konstanz. Viele Jahre war Stefan 1. Vorsitzender des Shotokan-Karate-Dojo in Lorch, wo er auch heute noch das abendliche Montagstraining leitet.







DAS DJKB-PRÄSIDIUM GRATULIERT:



WERBUNG

## 50 Jahre Karate: Werner Matuschek

Werner Matuschek begann das Karate Training 1966 bei Wolfgang Schnur im Dojo Braunschweig 1. Seinen 1. Dan machte er am 30.7.1972.



1975 wurde er mit der Braunschweiger Mannschaft Deutscher Meister im Kumite. Mitte der 1970er Jahre war er Mitglied der deutschen Nationalmannschaft DKB. Er war in den 1970er Jahren auch Sportwart und Prüferreferent im Landesverband Niedersachsen. Viele Jahre war er Trainer und Dojoleiter in Braunschweig.

Seinen 2. Dan bestand er am 21.12.2012 in Magdeburg, den 3. Dan am 13.9.2015 beim Instructor-Lehrgang in Oberursel. Das Karate begleitet sein Leben.

## Wir suchen: Karate Kinder-Trainer(in)



**Stelle frei ab: sofort, ehrenamtliche Tätigkeit.**

Wir suchen für unsere Kinder/Jugendlichen im Alter zwischen 6 und 16 Jahren eine(n) Trainer(in).

Die Trainingszeiten liegen am späten Nachmittag Dienstag und/oder Mittwoch von 15.30 - 19.00 Uhr.

### Geboten wird:

- Viel Raum zum Mitgestalten
- Sehr schöne moderne Räumlichkeit
- Zusatztrainingsgeräte vorhanden
- Vergütung zu den üblichen Sätzen (Verhandlungsbasis)

### Schön wäre:

- Mindestens 1. Kyu und über 18 Jahre
- Entwicklung des Unterrichtsprogrammes
- Vorbereitung von Gürtelprüfungen

Unser Verein liegt unmittelbar **nördlich an der Landesgrenze zu Hamburg** und hat **1250 Mitglieder** mit verschiedenen Abteilungen. Unsere Karateabteilung gehört dem DJKB-Fachverband an. Es bestehen **gute Verkehrsverbindungen mit der A1**. Lage und Infrastruktur des Vereins sind sehr gut. Insgesamt ist uns daran gelegen, unsere Trainer gut auszubilden. Jegliche Art von Weiterbildung wird von uns unterstützt.

Um Weiteres zu erfahren, nehmt einmal Kontakt zu uns auf. Wir sind erreichbar unter:

Telefon: **+49 (0)40 556 66 90** oder  
beim DOJO-Leiter, Telefon: **+49 (0)40 572 862 06**  
Anfragen per E-Mail: **info@svrugenbergen.de**

WERBUNG

Fachhandel für  
Budosport-Artikel und Bücher



**BUDOSPORT  
FINDOR  
DOKANVERLAG**

**www.budosport-findor.de**  
Telefon (0761) 585 3280 Telefax (0761) 58 43 48





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

### PRÄSIDENT

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



### SPORTWART

Klaus Wiegand  
Kranichstr. 3  
44867 Bochum  
Tel.: 0170 / 470 89 80  
Fax: 02327 / 95 36 37  
E-Mail: wiegand@djkb.com



### KAMPFRICHTERREFERENTEN

Ronald Repp  
Tel.: 06403 / 921 91  
E-Mail:  
Ronald.Repp@Schaum-net.de



### VIZEPRÄSIDENT

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



### JUGENDWART

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



### Jürgen Breitingner

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



### VIZEPRÄSIDENT

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



### CHIEFINSTRUCTOR

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



### WEBMASTER

Pascal Senn  
E-Mail:  
senn@djkb.com



### SCHATZMEISTER

Horst Gallenschütz  
Radolfzeller Str. 36  
78467 Konstanz  
Tel.: 07531 / 454 600  
Fax: 07531 / 711 40  
E-Mail: gallenschuetz@djkb.com



### REF. FÜR PRÜFUNGS- & AUSBILDUNGSWESEN

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



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

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



### BANKVERBINDUNG:

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

### Japanisches Kulturinstitut

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



## WEST

### ANSPRECHPARTNER:

Klaus Wiegand  
Kranichstraße 3 | 44867 Bochum  
Tel.: 02327 / 953636  
E-Mail: wiegand@djkb.com

### STÜTZPUNKTTRAINER:

Andreas Klein:  
Tel.: 0171 / 9440187  
Marcus Haack:  
Tel.: 0177 / 216 21 16

### TERMINE in Bottrop:

**07.01.2017 / 05.02.2017:** Kadertraining  
Junioren & Erwachsene | **28.02.2017:**  
Kadertraining Junioren | **18.03.2017:**  
Kadertraining Junioren & Erwachsene  
| **26.03.2017 / 06.05.2017 / 07.10.2017:**  
Kadertraining Junioren | **07.09.2017:**  
Ländervergleichskampf in Füssen

## SÜD-WEST

### STÜTZPUNKTLEITER:

Heiko Seifermann  
Längenbergweg 25 | 77830 Bühlertal  
Tel.: 07223 / 915 24 02  
E-Mail: seifermann@djkb.com

### STÜTZPUNKTTRAINER:

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

### TERMINE:

**04.03.2017:** Stützpunkttraining mit  
Kampfrichterschulung & Sichtung  
**07.09.2017:** Ländervergleichskampf  
Süd-West, West und Italien in Füssen  
**23.09.2017:** Stützpunkttraining mit  
Kampfrichterschulung | **24.09.2017:**  
Stützpunkttraining | **22.010.2017:**  
Stützpunkttraining mit Kampfrichter-  
training

## RHEIN-MAIN-NECKAR

### STÜTZPUNKTLEITER:

Christian Gradl  
Karlsbader Str. 14  
64823 Groß-Umstadt  
Tel.: 06078 / 753 37  
E-Mail: gradl@djkb.com

### STÜTZPUNKTTRAINER:

Ekkehard Schleis  
Tel.: 0179 / 771 68 81

### Andreas Leitner

Tel.: 0163 / 219 58 83  
E-Mail: leitner@djkb.com

### TERMINE:

**28.01.017 / 29.04.017 / 09.09.017:**  
Stützpunkttraining in Groß-Umstadt

## SAAR-PFALZ

### STÜTZPUNKTLEITER & -TRAINER:

Hans Körner  
Tel.: 07233 / 5527 | M: 0170 / 805 04 69  
E-Mail: koerner@djkb.com

### STÜTZPUNKTTRAINER:

Emanuele Bisceglie  
Tel.: 0173 / 405 51 79  
E-Mail: bisceglie@djkb.com  
Markus Stäudel  
E-Mail: staeudel@djkb.com

### TERMINE in Kaiserslautern:

**21.01.2017 / 04.03.2017 / 25.03.2017**  
und **13.05.2017:** Stützpunkttraining |  
**10.06.2017:** Vergleichskampf gegen  
Tschechien | **23.09.2017 / 28.10.2017:**  
Stützpunkttraining

## NORD-OST

### STÜTZPUNKTLEITER & -TRAINER:

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

### STÜTZPUNKTTRAINER:

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

### TERMINE:

**28.01.2017:** Stützpunkttraining in  
Lehrte | **25.02.2017:** Stützpunkttrai-  
ning in Fallersleben | **21.10.2017:**  
Stützpunkttraining mit regionaler  
Kampfrichterschulung

## SÜD

### STÜTZPUNKTLEITER:

Martin Daumiller  
E-Mail: daumiller@djkb.com

### STÜTZPUNKTTRAINER:

Henry Landeck  
Tel.: 09221 / 1775  
E-Mail: landeck@djkb.com

### Julian Chees

E-Mail:  
chees@shoshin-wuerzburg.de

### Thilo Weinzierl

Tel.: 0179 / 598 03 96  
E-Mail: thilo.weinzierl@softbox.de

### TERMINE:

**04.02.2017:** Kadertraining in Kulm-  
bach mit Kampfrichterschulung  
**08.04.2017:** Kadertraining in München  
**30.04.2017:** Kadertraining in Tamm  
**01.07.2017:** Kadertraining in Tamm  
**07.09.2017:** Ländervergleichskampf  
Süd-West, West und Italien in Füssen

WERBUNG

**KAITEN**  
KARATE GI

**EVOLUTION**

Jetzt in unserem Online-Shop  
[www.kaiten.de](http://www.kaiten.de)



**SAMSTAG: 03. MÄRZ 2017**

**MITTELDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN DIEBURG

---

**SAMSTAG: 11. MÄRZ 2017**

**BAYERISCHE MEISTERSCHAFT** IN FELDKIRCHEN/WESTERHAM

---

**SAMSTAG: 25. MÄRZ 2017**

**JKA-DONAU-CUP** IN DONAUESCHINGEN

---

**SAMSTAG: 25. MÄRZ 2017**

**ELBE-CUP** IN MAGDEBURG

---

**SAMSTAG: 01. APRIL 2017**

**JKA-EUROPA-MEISTERSCHAFT** IN MAASTRICH/NL

---

**SAMSTAG: 06. MAI 2017**

**OSTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN SCHWERIN



**SAMSTAG: 02. JULI 2017**

**SÜDWESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN IFFEZHEIM

---

**SAMSTAG: 14. OKTOBER 2017**

**SÜDDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN IMMENSTADT/ALLGÄU

---

**SAMSTAG: 22. OKTOBER 2017**

**NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN HANNOVER

---

**SAMSTAG: 12. NOVEMBER 2017**

**JKA-CUP** IN BOTTROP

---



## KUMITE PRAXIS **DETLEF KRÜGER**

LEIPZIG | **17.12.2016**

Wo? Leplaystraße 11, 04103 Leipzig | Ausrichter / Ansprechpartner: KFC Leipzig e.V., Gerhard Dietrich, Telefon: 0341 / 301 61 87, E-Mail: gdiet@gmx.de



## INTENSIVLEHRGANG MIT **RISTO KIISKILÄ**

FRANKFURT AM MAIN | **02.01.2017 BIS 06.01.2017**

Wo? Alt-Sossenheim 74, 65936 Frankfurt am Main | Ausrichter / Ansprechpartner: Karat-Dojo Ippon, Risto Kiiskilä, Telefon: 0152 / 289 937 70, E-Mail: rist-do@gmx.de

## DAN- (UND KYU-)VORBEREITUNGSLEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER**

HERFORD | **06.01.2017 BIS 08.01.2017**

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

## **MICHAEL SZUMLEWSKI & RICHARD GRASSE**

DIEBURG | **07.01.2017**

Wo? Auf der Leer 19, 64807 Dieburg | Ausrichter / Ansprechpartner: KARATE-Verein Dieburg e.V., Richard Grasse, Telefon: 06071 / 888 70, E-Mail: dieburg-karate@web.de

## **GIOVANNI TORZI**

LENZKIRCH-KAPPEL | **13.01.2017 BIS 14.01.2017**

Wo? Mühlhaldenstraße 10, 79853 Lenzkirch-Kappel | Ausrichter / Ansprechpartner: HakuRyûKan Kappel, Anton Salat, Telefon: 07653 / 961 718, E-Mail: anton-salat@aponet.de

## **MARIJAN GLAD & HERBERT PERCHTOLD**

DIEBURG | **14.01.2017**

Wo? Auf der Leer 1, 64807 Dieburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo Dieburg, Peter Nikiel, Telefon: 0160 / 938 814 72, E-Mail: jka.dieburg@web.de



## **TORIBIO OSTERKAMP**

FRANKENTHAL | **14.01.2017**

Wo? Petersgartenweg 9, 67227 Frankenthal | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido-Frankenthal e.V., Christian Prugovic, Telefon: 0177 / 863 77 21, E-Mail: christian\_prugovic@hotmail.de

## **SHINJI AKITA**

LIMBURG | **14.01.2017**

Wo? Im Finken 22 (über Robert-Bosch-Straße), 65549 Limburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Sakuragaoka KD Limburg, Stefanie Akita, Telefon: 0178 / 556 11 70, E-Mail: info@shinjiakita.net

National-  
coach

## **THOMAS SCHULZE & JULIAN CHEES**

STEIN BEI NÜRNBERG | **14.01.2017**

Wo? Mühlstraße 29, 90547 Stein bei Nürnberg | Ausrichter / Ansprechpartner: Shoshin-TSV-Stein, Renate Doth, E-Mail: rene@redo-web.de

Stützpunkt-  
trainer

## **JULIAN CHEES**

MÜNSTER | **21.01.2017**

Wo? Jüdefelder Straße 10, 48143 Münster | Ausrichter / Ansprechpartner: Paul-Gerhardt-Schule, Bushido Münster e.V. Klaus Maretzke, Telefon: 0171 / 325 62 47, E-Mail: klaus.maretzke@bushido-muenster.de

National-  
coach

## **THOMAS SCHULZE**

WOLFSBURG-FALLERSLEBEN | **21.01.2017**

Wo? Karl-Heise-Straße 12, 38442 Wolfsburg-Fallersleben | Ausrichter / Ansprechpartner: 1. Karate-Dojo Fallersleben von 1967 e.V., Hellfried Schneider, Telefon: 0171 / 545 62 32, E-Mail: hellfried.schneider@web.de

## **MICHAEL GEHRE**

KIEL | **21.01.2017**

Wo? Olshausenstraße 70-74, 24118 Kiel | Ausrichter / Ansprechpartner: Uni Dojo Kiel, Ralph Dawert, Telefon: 04346 / 4849, E-Mail: unidojo.kiel@gmail.com

Stützpunkt-  
trainer

## **GIOVANNI MACCHITELLA & DAVOR VRANJES**

FREIBURG | **21.01.2017**

Wo? Johanna Kohlund Straße 24, 79111 Freiburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Aramoto Freiburg, Nicole Salama, Telefon: 0175 / 642 81 20, E-Mail: Nicole.Salama@gmx.de



## AUSSCHREIBUNG / LEHRGÄNGE

KATALEHRGANG PLUS BUNKAI MIT **JESSICA ZACKE, JÜRGEN MOSLER & DIRK ZIMMERMANN** BERLIN | **21.01.2017**  
Wo? Sella-Hasse-Straße 25, 12687 Berlin | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido-Dojo Berlin e.V., Dirk Zimmermann, Telefon: 0171 / 283 62 22, E-Mail: dirk@bushido-dojo.de

Stützpunkt-  
trainer

**JULIAN CHEES** DONAUESCHINGEN | **28.01.2017**  
Wo? Humboldtstraße 3, 78166 Donaueschingen | Ausrichter / Ansprechpartner: JKA-Karate-Verein-Traditionell Donaueschingen e.V., Helmut Hein, Telefon: 0771 / 621 99, E-Mail: HCHein@online.de

PRATZENLEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER** HERFORD | **04.02.2017**  
Wo? Goebenstraße 56, 32051 Herford | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Herford, Detlef Krüger, Telefon: 05221 / 692 121, E-Mail: krueger@sportstudio-shotokan.de



**HANS KÖRNER** PFORZHEIM | **04.02.2017**  
Wo? Kutscherweg 124, 75179 Pforzheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Zentrum Pforzheim e.V., Hans Körner, Telefon: 0170 / 805 04 96, E-Mail: koerner@djkb.com



**TORIBIO OSTERKAMP** FLENSBURG | **04.02.2017**  
Wo? Elbestraße 10, 24944 Flensburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Shiro-Dojo Flensburg, Peter Carstensen, Telefon: 0461 / 418 21, E-Mail: Shiro-Dojo@web.de

Stützpunkt-  
trainer

**JULIAN CHEES, HENRY LANDECK & THILO WEINZIERL** KULMBACH | **04.02.2017**  
Wo? Christian-Pertsch-Straße 4, 95326 Kulmbach | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate-Zentrum Kulmbach, Martin Daumiller, E-Mail: daumiller@djkb.com

Stützpunkt-  
trainer

**JULIAN CHEES** GROSS-UMSTADT | **11.02.2017**  
Wo? Am Darmstädter Schloss 6, 64823 Groß-Umstadt | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Groß-Umstadt e.V., Christian Gradl, Telefon: 06078 / 753 37, E-Mail: ch.gradl@t-online.de

KUMITE LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER** KARLSRUHE | **11.02.2017**  
Wo? Edgar Heller Straße 19, 76227 Karlsruhe | Ausrichter / Ansprechpartner: PSV Karlsruhe, Cosimo Piepoli, E-Mail: Cosimo.Piepoli@web.de



**KOICHI SUGIMURA** DONAUESCHINGEN | **11.02.2017**  
Wo? Humboldtstraße 3, 78166 Donaueschingen | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo Imota, Anelko Kristic, Telefon: 0771 / 158 77 03, E-Mail: info@dojo-imota.de



**JEAN PIERRE FISCHER** SOTTRUM | **11.02.2017 BIS 12.02.2017**  
Wo? Am Bullenworth 5, 27367 Sottrum | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Sottrum, Eckhard Kreft, Telefon: 0171 / 524 04 54, E-Mail: dojo@karate-sottrum.de

**SHINJI AKITA** STADECKEN-ELSHEIM | **11.02.2017**  
Wo? Selztalhalle, Auf der Langweid 10, 55271 Stackeden-Elsheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido Selztal e.V., Gerd & Andrea Thielmann, Telefon: 06130 / 919 885, E-Mail: info@karate-selztal.de

Stützpunkt-  
trainer

**EMANUELE BISCEGLIE & GIOVANNI MACCHITELLA** MÜNSTER | **17.02.2017 BIS 18.02.2017**  
Wo? Nienkamp 54, 48147 Münster | Ausrichter / Ansprechpartner: Karateschule Fuji San Münster, Andrea Haeusler, Telefon: 0179 / 545 12 28, E-Mail: andreahaeusler@t-online.de

National-  
coach

**THOMAS SCHULZE** OSNABRÜCK | **18.02.2017**  
Wo? Hölderlinstraße 0, 49090 Osnabrück | Ausrichter / Ansprechpartner: Piesberger SV, André Schippmann, Telefon: 01590 / 102 47 09, E-Mail: andre.schippmann@gmail.com



EXPERIENCE-CONCEPT MIT **DETLEF KRÜGER**

HERFORD | **04.03.2017**

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

Stützpunkt-  
trainer

**JULIAN CHEES**

KIEL | **04.03.2017**

Wo? Muhliusstraße 22, 24103 Kiel | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Washi Kiel, Andrea Jepsen, Telefon: 04346 / 926 321, E-Mail: andrea.jepsen@web.de

KUMITE-LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER**

WENDEN | **11.03.2017**

Wo? Peter-Dassis-Ring 47, 57482 Wenden | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Wenden e.V., Achim Stuff, Telefon: 02762 / 690 098, E-Mail: a.stuff@shotokan-wenden.de

KUMITE-LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER**

NIEDERNHAUSEN-NIEDERSEELBACH | **18.03.2017**

Wo? Neugasse 12, 65527 Niedernhausen-Niederseelbach | Ausrichter / Ansprechpartner: JKA-Karate-Dojo Niedernhausen e.V., Eric Beuschel, Telefon: 0176 / 510 112 00, E-Mail: eric.beuschel@gmx.de

**MICHAEL GEHRE**

JORK | **18.03.2017**

Wo? Schulstraße 5, 21635 Jork | Ausrichter / Ansprechpartner: Dokan Karate-Dojo Altes Land, Michael Hamm, Telefon: 04163 / 2314, E-Mail: info@karate-altesland.de

Stützpunkt-  
trainer

**ANDREAS KLEIN**

HENNEF | **18.03.2017**

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



**TORIBIO OSTERKAMP**

LANGENBRETTACH | **25.03.2017 BIS 26.03.2017**

Wo? Schwabbacher Straße 14, 74243 Langenbrettach | Ausrichter / Ansprechpartner: SKD Langenbrettach e.V., Georg Koffler, Telefon: 07139 / 2914, E-Mail: georg.koffler@t-online.de



**CARLO FUGAZZA**

PRENZLAU | **31.03.2017 BIS 01.04.2017**

Wo? Paul-Glöde Straße 4, 17291 Prenzlau | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo Zanshin Prenzlau, Uwe Lucka, Telefon: 01739 / 749 313, E-Mail: uwelucka@gmx.de

Stützpunkt-  
trainer

**JULIAN CHEES**

SAARBRÜCKEN | **01.04.2017**

Wo? Scharnhorststraße 12, 66119 Saarbrücken | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Dojo Saarbrücken, Norbert Hallmann, Telefon: 0681 / 782 18, E-Mail: NuK.Hallmann@web.de



**R. KIISKILÄ, H. PERCHTOLD & E. BISCEGLIE**

GLADBECK | **14.04.2017 BIS 16.04.2017**

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



**HANS KÖRNER, DETLEF KRÜGER & JULIAN CHEES**

NAGOLD | **14.04.2017 BIS 15.04.2017**

Wo? Böblingerstraße 30, 72202 Nagold | Ausrichter / Ansprechpartner: SKD-Nagold, Dieter Schaber, Telefon: 0173 / 453 91 96, E-Mail: karatenagold@aol.com

Stützpunkt-  
trainer

**JULIAN CHEES**

RIEDSTADT-WOLFSKEHLEN | **22.04.2017**

Wo? Albert-Schweitzer-Straße 4, 64560 Riedstadt-Wolfskehlen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Wolfskehlen, Simone Gottschling, Telefon: 0160 / 908 606 08, E-Mail: simone@karate-wolfskehlen.de

KUMITE-LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER**

GAU-ODERNHEIM | **22.04.2017**

Wo? Freiherr-vom-Stein-Straße 49, 55239 Gau-Odernheim | Ausrichter / Ansprechpartner: ONDORI-Dojo, Marco Gallo, Telefon: 06733 / 947 64 83, E-Mail: ondori-dojo@gmx.de



## AUSSCHREIBUNG / LEHRGÄNGE

JUBILÄUMSLEHRGANG MIT **J. LA GRANGE, S. AKITA & T. KOKUBUN** MAGDEBURG | **28.04.2017 BIS 30.04.2017**  
Wo? Dahlenwarsleber Straße 1, 39179 Barleben bei Magdeburg | Ausrichter / Ansprechpartner: "Hatsuun Jindo"  
Karate Club Magdeburg-Barleben e.V., Stephan Walsleben, Telefon: 0391 / 631 04 09, E-Mail: info@ni-ju-nen.de



KATA-LEHRGANG MIT **TORIBIO OSTERKAMP** NEUNKIRCHEN | **29.04.2017 BIS 30.04.2017**  
Wo? Lutherstraße 2, 66538 Neunkirchen | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Neunkirchen, Salvatore LaMarca, Telefon: 06821 / 932 538, E-Mail: salle@karatedojo-neunkirchen.de



**CARLO FUGAZZA** BODMAN AM BODENSEE | **27. BIS 28. MAI 2017**  
Wo? Turnhalle Bodmann-Ludwigshafen, Im Weiler, 78351 Bodmann | Ausrichter / Ansprechpartner: Agnes Burandt, Telefon: 0157 / 849 833 91 oder 0033 610 043 393 E-Mail: ABCHEN@GMX.DE

**MARIJAN GLAD & HERBERT PERCHTOLD** MÜNCHEN | **03.06.2017 BIS 04.06.2017**  
Wo? Tübingerstraße 10, 80686 München | Ausrichter / Ansprechpartner: Universitäts- Sportclub München e.V., Bernd Müller, Telefon: 0176 / 304 576 48, E-Mail: info@karate-us.de

**5. KARATE KOMBAT 2017** KÖLN | **09.06.2017 BIS 11.06.2017**  
Wo? Sechtemer Straße, 50968 Köln (im Sportcenter Bushido) 5, 50968 Köln | Ausrichter / Ansprechpartner: SKD Tsunami Köln, Claudia Göllles-Reuß, Telefon: 0221 / 423 485 04, E-Mail: goelles.reuss@gmail.com

**SHINJI AKITA** RIEDSTADT-WOLFSKEHLEN | **10.06.2017 BIS 11.06.2017**  
Wo? Albert-Schweitzer-Straße 4, 64560 Riedstadt-Wolfskehlen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Wolfskehlen, Simone Gottschling, Telefon: 0160 / 908 606 08, E-Mail: simone@karate-wolfskehlen.de



**TOBIAS PRÜFERT** PRENZLAU | **10.06.2017 BIS 11.06.2017**  
Wo? Paul-Glode Straße 4, 17291 Prenzlau | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Zanshin Prenzlau, Uwe Lucka, Telefon: 0173 / 974 93 13, E-Mail: uwelucka@gmx.de



**TORIBIO OSTERKAMP** SCHWERIN | **16.06.2017 BIS 18.06.2017**  
Wo? Wittenburger Straße 120a, 19059 Schwerin | Ausrichter / Ansprechpartner: Budokai Schwerin e.V., Thomas Ufert, Telefon: 0179 / 231 56 90, E-Mail: Thomas.Ufert@gmx.de, www.karate-in-schwerin.de



SAMURAI SPIRIT SEMINAR 2017 MIT **MALCOLM DORFMAN & TH. SCHULZE** FÜSSEN | **17.06.2017 BIS 18.06.2017**  
Wo? Dr. Enzingerstraße 5, 87629 Füssen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shinto Füssen, Thomas Kölling, Telefon: 0174 / 337 51 00, E-Mail: info@shinto-fuessen.de



SAMURAI SPIRIT SEMINAR 2017 MIT **MALCOLM DORFMAN & TH. SCHULZE** SIEGEN | **24.06.2017 BIS 25.06.2017**  
Wo? Untere Dorfstraße 165, 57074 Siegen | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido Siegen, Rolf Krings, Telefon: 0171 / 226 38 25, E-Mail: vorstand@bushido-siegen.de



**TORIBIO OSTERKAMP** RIEDSTADT-WOLFSKEHLEN | **02.09.2017 BIS 03.09.2017**  
Wo? Albert-Schweitzer-Straße 4, 64560 Riedstadt-Wolfskehlen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Wolfskehlen, Simone Gottschling, Telefon: 0160 / 908 606 08, E-Mail: simone@karate-wolfskehlen.de



**TORIBIO OSTERKAMP** WILNSDORF (BEI SIEGEN) | **16.09.2017 BIS 17.09.2017**  
Wo? Hoheroth 94, 57234 Wilnsdorf | Ausrichter / Ansprechpartner: Banzai-Wilnsdorf e.V., Michell Neuser, Telefon: 0176 / 814 528 10, E-Mail: michell.neuser1975@gmail.com



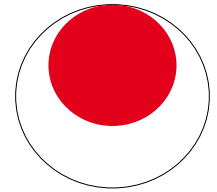
**JULIAN CHEES** LÜBSTORF BEI SCHWERIN | **16.09.2017 BIS 17.09.2017**  
Wo? Bahnhofstraße 18, 19069 Lübtorf (bei Schwerin / Mecklenburg-Vorpommern) | Ausrichter / Ansprechpartner: Budokai Schwerin e.V., Th. Ufert, Telefon: 0179 / 231 56 90, E-Mail: Thomas.Ufert@gmx.de, www.karate-in-schwerin.de





SA 07. JANUAR 2017

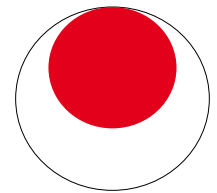
## SHIHAN OCHI IN TAMM



AUSRICHTER: TV Bushido Tamm  
 ORT: Sporthalle Egelsee, Ludwigsburger Straße 19, 71732 Tamm  
 TRAININGSZEITEN: 11.00 - 12.30 Uhr: 9. - 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu - Dan  
 15.00 - 16.00 Uhr: 9. - 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu - Dan  
 PRÜFUNGEN: Anschließend Prüfung bis 1. Kyu  
 GEBÜHR: Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
 INFO: Tel.: 0171 / 623 61 58, E-Mail: karate@tv-tamm.de, www.tv-tamm.de  
 ANMERKUNG: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 14. JANUAR 2017

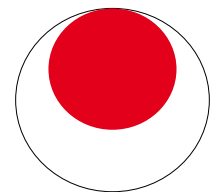
## SHIHAN OCHI IN MAGDEBURG



AUSRICHTER: Budo Karate Club Magdeburg e.V.  
 ORT: Sporthall 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: Samstag nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
 GEBÜHR: Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
 INFO: Tobias Prüfert, Tel.: 0177 / 250 06 28, E-Mail: pruefert@djkb.com, www.bkc-magdeburg.de  
 ANMERKUNG: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 21. JANUAR 2017

## SHIHAN OCHI IN OBERTSHAUSEN

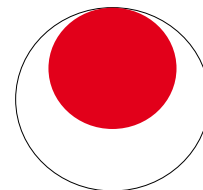


AUSRICHTER: 1. Karate-Dojo Obertshausen e.V.  
 ORT: Rodau-Halle Rodaustraße 1, 63179 Obertshausen  
 TRAININGSZEITEN: 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 PRÜFUNGEN: Samstag nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
 GEBÜHR: Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
 ÜBERNACHTUNG: Pensionen oder Hotels unter: [www.obertshausen.de](http://www.obertshausen.de) / [www.hotel-garni.org](http://www.hotel-garni.org) (sauber & günstig)  
 INFO: Thomas Flohrer, Mobil: 0171 / 303 74 37, E-Mail: [tflohrer@arcor.de](mailto:tflohrer@arcor.de), [www.karate-obertshausen.de](http://www.karate-obertshausen.de)  
 ANMERKUNG: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung



SA 28. JANUAR 2017

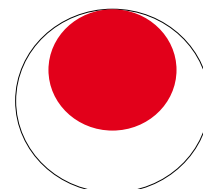
## SHIHAN OCHI IN KIRCHLINTELN



**AUSRICHTER:** DJKB Karate-Dojo TSV Lohberg e.V.  
**ORT:** Schulzentrum Schulstr. 3, 27308 Kirchlinteln  
**TRAININGSZEITEN:** 10.00 - 11.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 11.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
14.00 - 15.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 15.30 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Samstag nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
**INFO:** Udo Lüdemann Tel.: 0170 / 585 55 54 oder über urosenweg@aol.com  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 11. FEBRUAR 2017

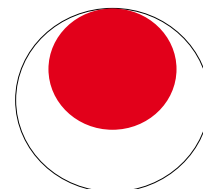
## SHIHAN OCHI IN WATTENSCHIED



**AUSRICHTER:** Karate Dojo Wattenscheid e.V. 1975  
**ORT:** Graf-Engelbert Schule, Königsallee 77-79, 44789 Bochum  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Samstag nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
**INFO:** Klaus Wiegand, Tel.: 0232 / 795 36 36, E-Mail: k.wiegand@karatenw.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 18. MÄRZ 2017

## SHIHAN OCHI IN LENZKIRCH-KAPPEL

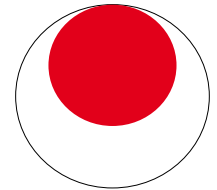


**AUSRICHTER:** HakuRyūKan Kappel  
**ORT:** Hohenfirshalle Kappel, Mühlweg 10, 79853 Lenzkirch - Kappel  
**TRAININGSZEITEN:** 12.00 - 13.30 Uhr: 9. bis 4. Kyu | 13.30 - 15.00 Uhr: 3. Kyu bis Dan  
16.00 - 17.00 Uhr: 9. bis 4. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 3. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu-Prüfungen  
**GEBÜHR:** Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Günstige Übernachtungen im Ort auf Anfrage direkt bei Anton Sàlat, Tel.: 07653 / 961 718  
(z.B. Hotel ab Euro 30. - pro Person, Privatunterkünfte günstiger)  
**FEIER:** Ab 18.30 Uhr: Lehrgangsfete in Gaststätte mit guter Bewirtung  
**INFO:** Anton Sàlat, Tel.: 07653 / 961 718, E-Mail: anton-salat@aponet.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung



SA 25. MÄRZ 2017

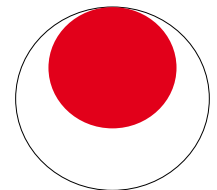
## SHIHAN OCHI IN KULMBACH



**AUSRICHTER:** Shotokan Karate-Zentrum Kulmbach  
**ORT:** Dreifachsporthalle der Carl-von-Linde Realschule,  
 Alte Forstlahmer Str. 16, Ausschilderung „Sportzentrum Weiher“, 95326 Kulmbach  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 15.00 - 16.15 Uhr: Gemeinsames Training 9. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Achat-Hotel, Luitpoldstraße 2, Tel: 09221/6030, Sonderpreise Stichwort „Landeck, Karate“  
 EZ: € 55,- und DZ € 73,- incl. Frühstücksbuffet  
**FEIER:** Lehrgangsfete in der „Kommunbräu“ mit fränkischen Speisen und Livemusik  
**INFO:** Henry Landeck, Tel.: 09221 / 1775, E-Mail: Landeck.Karate@gmx.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 22. APRIL 2017

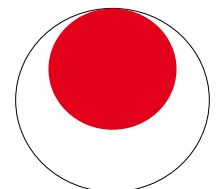
## SHIHAN OCHI IN FÜSSEN / ALLGÄU



**AUSRICHTER:** Sportschule Shinto Füssen  
**ORT:** Dreifachturnhalle Gymnasium Füssen, Dr. -Enzinger-Straße 5, D-87629 Füssen  
**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:** Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Im Dojo möglich oder [www.fuessen.de](http://www.fuessen.de) - Service Unterkunft  
**INFO:** Thomas Kölling, Tel.: 0174 / 337 51 00, [info@shinto-fuessen.de](mailto:info@shinto-fuessen.de)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 29. APRIL 2017

## SHIHAN OCHI IN KONSTANZ

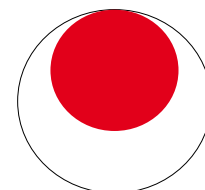


**AUSRICHTER:** Karate-Fitness-Dojo Konstanz  
**ORT:** Geschwister-Scholl-Sporthalle, Schwaketenstraße 112, 78467 Konstanz  
**TRAININGSZEITEN:** 10.00 - 11.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 11.30 - 13.00 Uhr: 3. Kyu bis Dan  
 14.00 - 15.00 Uhr: 9. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Samstag um 13.00 Uhr Kyuprüfungen 9. bis 1. Kyu  
 Samstag um 16.30 Uhr **Dan-Prüfungen 1. und 2. Dan**  
**GEBÜHR:** Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Tourist-Information Konstanz GmbH, Tel.: 07531 / 133 030, [info@konstanz-tourismus.de](mailto:info@konstanz-tourismus.de)  
**FETE:** Nach den Prüfungen findet eine Fete statt. Die Location wird vor Ort bekanntgegeben  
**INFO:** Markus Rues, E-Mail: [Markus.Rues@t-online.de](mailto:Markus.Rues@t-online.de)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung



SA 13. MAI 2017

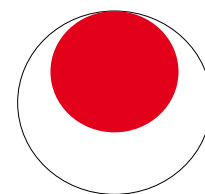
## SHIHAN OCHI IN MÜNSTER



**AUSRICHTER:** Bushido Münster e.V.  
**ORT:** Wird noch bekanntgegeben - Aktuelles unter [www.djkb.com](http://www.djkb.com) TERMINE  
**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  
**TALKRUNDE:** Ab 20.00 Uhr Gemütliche Talkrunde für alle mit Shihan Ochi  
**ÜBERNACHTUNG:** Touristik Info Münster: [www.muenster.de](http://www.muenster.de), [www.djh.de/jugendherbergen/muenster](http://www.djh.de/jugendherbergen/muenster) und  
Jugendgästehaus am Aasee: 0251 / 53 02 80, Bismarckallee, 48151 Münster  
**INFO:** Klaus Maretzke, Tel.: 0171 / 325 62 47, [www.bushido-muenster.de](http://www.bushido-muenster.de)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 10. JUNI 2017

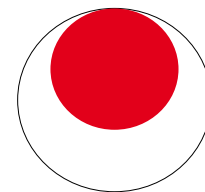
## SHIHAN OCHI IN CALW



**AUSRICHTER:** JKA-Karate Dojo Calw e.V.  
**ORT:** Walter-Lindner-Sporthalle, Im Krappen 2, 75365 Calw  
**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:** Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Kostenlos in der Halle möglich oder Gäste-Information Immenstadt kontaktieren  
**INFO:** Hans-Jürgen Kanu. Tel.: 07051 / 926 351, Handy: 0171 / 844 06 28,  
E-Mail: [hans@jka-karte-calw.de](mailto:hans@jka-karte-calw.de), [www.jka-karate-calw.de](http://www.jka-karate-calw.de)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 24. JUNI 2017

## SHIHAN OCHI IN MÜNCHEN

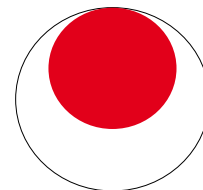


**AUSRICHTER:** SV 1880 München  
**ORT:** Sporthalle SV 1880 München, Tübingerstraße 10, 80686 München  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.00 - 13.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
14.30 - 15.45 Uhr: Gemeinsames Training  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
**FEIER:** Ab 19:00 Uhr Lehrgangsfeier  
**INFO:** Sepp Kröll, Telefon: 0170 / 732 30 59, E-Mail: [kroell@djkb.com](mailto:kroell@djkb.com)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung



SA 08. JULI 2017

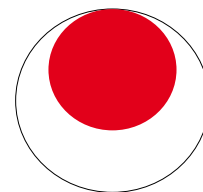
## SHIHAN OCHI IN IMMENSTADT



**AUSRICHTER:** Karate Dojo Immenstadt/Stein  
**ORT:** Julius-Kunert-Halle, Auwald-Sportzentrum, Allgäuer Straße 17, 87509 Immenstadt  
**TRAININGSZEITEN:** Samstag: 11.00 - 12.30 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr, 4. Kyu bis Dan  
 14.30 - 16.30 Uhr, 9. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Kostenlos in der Halle möglich oder Gäste-Information Immenstadt kontaktieren  
**INFO:** Xaver und Britta Eldracher, Telefon: 08341 / 715 84 11, Handy: 0171 / 125 59 44,  
 E-Mail: X-B.Eldracher@gmx.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 09. SEPTEMBER 2017

## SHIHAN OCHI IN STEIN bei Nürnberg



**AUSRICHTER:** SHOSHIN-TSV Stein  
**ORT:** Weiherberghalle, Faber-Castell-Allee 10, 90547 Stein bei Nürnberg, Bayern  
**TRAININGSZEITEN:** 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:** Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** In einer separaten Halle möglich. Hotels in Stein: [www.stadt-stein.de](http://www.stadt-stein.de)  
**INFO:** Julian P. Chees, Tel.: 09366 / 981284, E-Mail: [chees@shoshin-würzburg.de](mailto:chees@shoshin-würzburg.de) | [www.tsv-stein.de](http://www.tsv-stein.de)  
**ANMERKUNG:** Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise  
 Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung


### WEITERE SHIHAN OCHI TERMINE

SA 23. SEPTEMBER 2017 | SHIHAN OCHI IN ? | Prüfungen: 1. & 2. DAN

SA 30. SEPTEMBER 2017 | SHIHAN OCHI IN GROSS-UMSTADT


WERBUNG

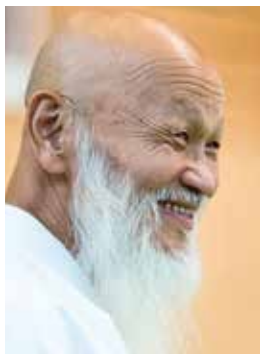
Fachhandel für  
Budosport-Artikel und Bücher



**BUDOSPORT  
FINDOR  
DOKANVERLAG**

[www.budosport-findor.de](http://www.budosport-findor.de)  
 Telefon (0761) 5 85 32 80 Telefax (0761) 58 43 48





Hideo Ochi

## DJKB-CHIEF-INSTRUCTOR

Hideo Ochi  
Middeweg 65  
46240 Bottrop  
Tel.: 02041 / 209 93  
Fax: 02041 / 975 726



Hanskarl Rotzinger

## DJKB-INSTRUCTOR

**Hanskarl Rotzinger**  
Postfach 5425  
78433 Konstanz  
Tel.: 0160 / 947 717 95



Toribio Osterkamp

## DJKB-INSTRUCTOR

**Toribio Osterkamp**  
Grasweg 34  
22299 Hamburg  
Tel.: 040 / 460 45 18  
toribio.osterkamp@web.de



Risto Kiiskilä

## DJKB-INSTRUCTOR

**Risto Kiiskilä**  
Alt Sossenheim 74  
65936 Frankfurt  
Tel.: 0171 / 421 24 28  
rist-do@onlinehome.de



Ronald Repp

## DJKB-INSTRUCTOR

**Ronald Repp**  
Neckarstr. 9  
35625 Hüttenberg  
Tel.: 06403 / 921 91  
Ronald.Repp@Schaum-net.de



Hans Körner

## DJKB-INSTRUCTOR

**Hans Körner**  
Bacchusstr. 11  
75223 Niefern-Öschelbronn  
Tel.: 0170 / 805 04 69  
koerner-niefern@t-online.de



Thomas Schulze

## NATIONAL-COACH

**Thomas Schulze**  
Aschaffener Str. 10  
28215 Bremen  
Tel.: 0421 / 378 12 16  
thomas.schulze@online.de



Markus Rues

## BUNDESJUGENDTRAINER

**Markus Rues**  
Otto-Adam-Str. 4  
78467 Konstanz  
Tel.: 07531 / 507 07  
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)	10 Stück 3,00 € / 20 Stück 5,00 €		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate)	1,60 €	25 Stück 30,00 € / 50 Stück 50,00 €	
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate Deutschland)	1,60 €	25 Stück 30,00 € / 50 Stück 50,00 €	
DJKB-Aufkleber Alt & Neu	0,50 €	30 Stück 10,00 € / 50 Stück 15,00 €	
Wettkampfurkunden	0,80 €		
Wettkampfflächenklebeband (rot)	6,00 €		
Wettkampfflächenklebeband (gelb)	6,00 €		
Plakate DIN A3	0,20 €		
Plakate DIN A2	0,40 €		
Faustschutz ( S   M   L   XL ) pro Paar	12,00 €		
Porto	3,50 €	Portokosten je Bestellung von Plakaten und/oder Klebeband	3,50 €
<b>Summe</b>			

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

## ABONNEMENT

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

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

### Bankverbindung:

**Volksbank Saarpfalz, Deutscher JKA-Karate Bund e.V. (DJKB)**  
**IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00 | BIC: GENODE51BEX**



### DIE BROSCHÜRE NEU!

#### "Willkommen im DJKB"

Die Broschüre „Willkommen im DJKB“ ist neu gestaltet und kann wieder bestellt werden!!



### DAS PLAKAT

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

# TERMINE DJKB

獨逸国 日本空手協会

07. Januar 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Tamm
14. Januar 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Magdeburg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
21. Januar 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Obertshausen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
28. Januar 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Kirchlintel (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
11. Februar 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Wattenscheid (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
18. Februar 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Prag
18. Februar 2017	Gichin-Cup mit Hideo Ochi Lehrgang in Prag
25. & 26. Februar 2017	1. Termin DJKB-Trainerausbildung in Koblenz
18. März 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Lenzkirch-Kappel (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
18. & 19. März 2017	2. Termin DJKB-Trainerausbildung in Koblenz
18. März 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Kulmbach (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
01. April 2017	JKA-Europameisterschaft in Maastrich / NL
22. April 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Füssen / Allgäu (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
29. April 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Konstanz (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
13. Mai 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Münster (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
13. & 14. Mai 2017	3. Termin DJKB-Trainerausbildung in Koblenz
20. Mai 2017	Deutsche Meisterschaft Jugend/Junioren/Aktive in Bochum
21. Mai 2017	Instructor-Lehrgang in Bochum (Dan-Prüfungen: 3. Dan)
25. bis 28. Mai 2017	Kata-Spezial in Wangen / Allgäu
10. Juni 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Calw
24. Juni 2017	<b>Hideo Ochi</b> in München (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
07. & 08. Juli 2017	4. Termin DJKB-Trainerausbildung in Koblenz
08. Juli 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Immenstadt (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
31. Juli bis 04. August 2017	Gasshuku in Gundelfingen bei Freiburg
17. bis 19. August 2017	JKA-Weltmeisterschaft in Dublin / Irland
09. September 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Stein bei Nürnberg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
23. September 2017	<b>Hideo Ochi</b> in ? (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
30. September 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Groß-Umstadt
14. Oktober 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Koblenz (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
28. Oktober 2017	5. Termin DJKB-Trainerausbildung in Koblenz
28. Oktober 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Donaueschingen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
04. November 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Bremen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
11. November 2017	JKA-Cup 2017 in Bottrop
18. November 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Karlsruhe / Neureuth (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
18. November 2017	<b>Hideo Ochi</b> im Saarland (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
25. November 2017	6. Termin DJKB-Trainerausbildung und Abschlussprüfung in Koblenz
02. Dezember 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Hannover
09. Dezember 2017	<b>Hideo Ochi</b> in Freiburg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)