

Magazin des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.



# DJKB

HEFT 03/2018

獨逸国 日本空手協会

Fachverband für traditionelles Karate

## GICHIN FUNAKOSHI & GASSHUKU 2018

- TRAININGSREISE NACH AUSTRALIEN • KATA-SPEZIAL POSTER •
- JKA-CUP 20018 IN BOTTROP MIT ALLEN ERGEBNISSEN •
- AUSSCHREIBUNG BUNDESJUGEND-LEHRGANG • GASSHUKU POSTER 2018 •



## AKTUELLES

### WICHTIG: NEUER REFERENT FÜR DAS DJKB-PRÜFUNGSWESEN!

Liebe Mitglieder,  
aufgrund personeller Veränderungen wurde das Amt des Referenten für das DJKB-Prüfungswesen am 09.11.2018 mit Marcus Haack neu besetzt. Wir bitten, jegliche diesbezügliche Kommunikation künftig über folgende Kontaktdaten vorzunehmen:



Marcus Haack

Elsa Brändström Weg 3  
58089 Hagen  
Tel.: 02331 - 697 09 92  
Mobil: 0177 - 216 21 16  
E-Mail: marcus-haack@gmx.de

Gleichzeitig bedanken wir uns bei Rolf Hecking für sein langjähriges Engagement im Rahmen des Ausbildungs- und Prüfungswesens sowie bei den Instructor-Lehrgängen unseres Verbandes und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute!

OSS!

### ACHTUNG: DJKB-TRAINER-AUSBILDUNG WIRD VERSCHOBEN!

Aufgrund verbandsinterner Umstrukturierungen muss die DJKB-Trainerausbildung im kommenden Jahr leider ausfallen und wird auf das Jahr 2020 verschoben. Die neuen Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Wir bitten um Verständnis!  
Das Präsidium



LIEBE KARATEFREUNDE,

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

OSS DAS PRÄSIDIUM

### INSTRUCTOR-LEHRGÄNGE 2015 - 2018 & DIE DOJOLEITER-TAGE 2015 & 2018 AUF DVD!

Der DJKB bietet in Kooperation mit Axel Schmidt aus Bad Lausick die Möglichkeit für Interessierte, DVDs der Instructor-Lehrgänge 2015 – 2018 und Dojoleiter-Tage 2015 - 2018 für den Eigengebrauch zu erwerben.

Die DVDs beinhalten sowohl Bildmaterial als auch Videoclips der Lehrgänge. Insbesondere die Workshop-Dokumentationen sind für interessierte Trainer/innen sicher interessant. Das Copyright liegt in den Händen von Axel Schmidt und dem DJKB. Die DVDs werden jeweils zu einem **Bezugspreis von 15,00 €** inklusive der Versandkosten angeboten. **Ab 5 DVDs gibt es 10% Rabatt.**

Bestellungen können ab sofort formlos unter gleichzeitiger Überweisung der Bezugskosten an folgende Anschrift bzw. Bankverbindung gerichtet werden:

**Axel Schmidt, Badstraße 28, 04651 Bad Lausick,**  
**E-Mail: ass-multimedia@t-online.de**

Bankverbindung: Comdirekt Bank, **IBAN DE90 2004 1144 0541 8165 00**

### 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.





## 03 IMPRESSUM

## 04 GASSHUKU 2018 IN BADEN-BADEN

Meteorologisches Extremereignis

## 06 DIE GASSHUKU-TRAINER

## 10 KATA-SPEZIAL PLAKAT

## 11 JKA-CUP 2018

## 17 ALLE ERGEBNISSE DES JKA-CUPS 2018 AUF EINEN BLICK

## 22 FUNCTIONAL TRAINING

Fortschritte für eine funktionelle Athletik



## 26 GASSHUKU PLAKAT 2018

Erstmals in Baden-Baden & mit allen wichtigen Informationen auf einen Blick

## 27 DAS GASSHUKU-TRAINER-POSTER

## 29 DAS GASSHUKU-PLAKAT 2019

## 30 SHOTOKAN

Überlieferte Texte von Henning Wittwer

## 32 TRAININGSREISE NACH AUSTRALIEN

## 36 BUNDESJUGEND-LEHRGANG 2018

## 38 AUSSCHREIBUNG BUNDESJUGEND-LEHRGANG 2019

## 38 TEILNEHMER DES DJKB-TRAINERLEHRGANGS 2018

## 39 KINDERTRAINER-LEHRGANG 2019

## 40 PRÄSIDIUM

Referenten & Geschäftsstelle, Adressen und Bankverbindung



Feier zu „30 Jahre der Verbreitung des Karate“, bei der Lehrmeister Funakoshi einen Blumenstrauß empfängt.

© Foto: Henning Wittwer - www.gibukai.de

## 41 STÜTZPUNKTE

## 42 AKTUELLE TURNIERE

## 43 ALLE LEHRGÄNGE

## 46 LEHRGÄNGE HIDEO OCHI

## 50 DJKB-TRAINER

## 51 ABO & BESTELLUNGEN

## 52 TERMINE DJKB

**REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DAS HEFT 01/2019 IST DER 20.02.2019!**

## 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

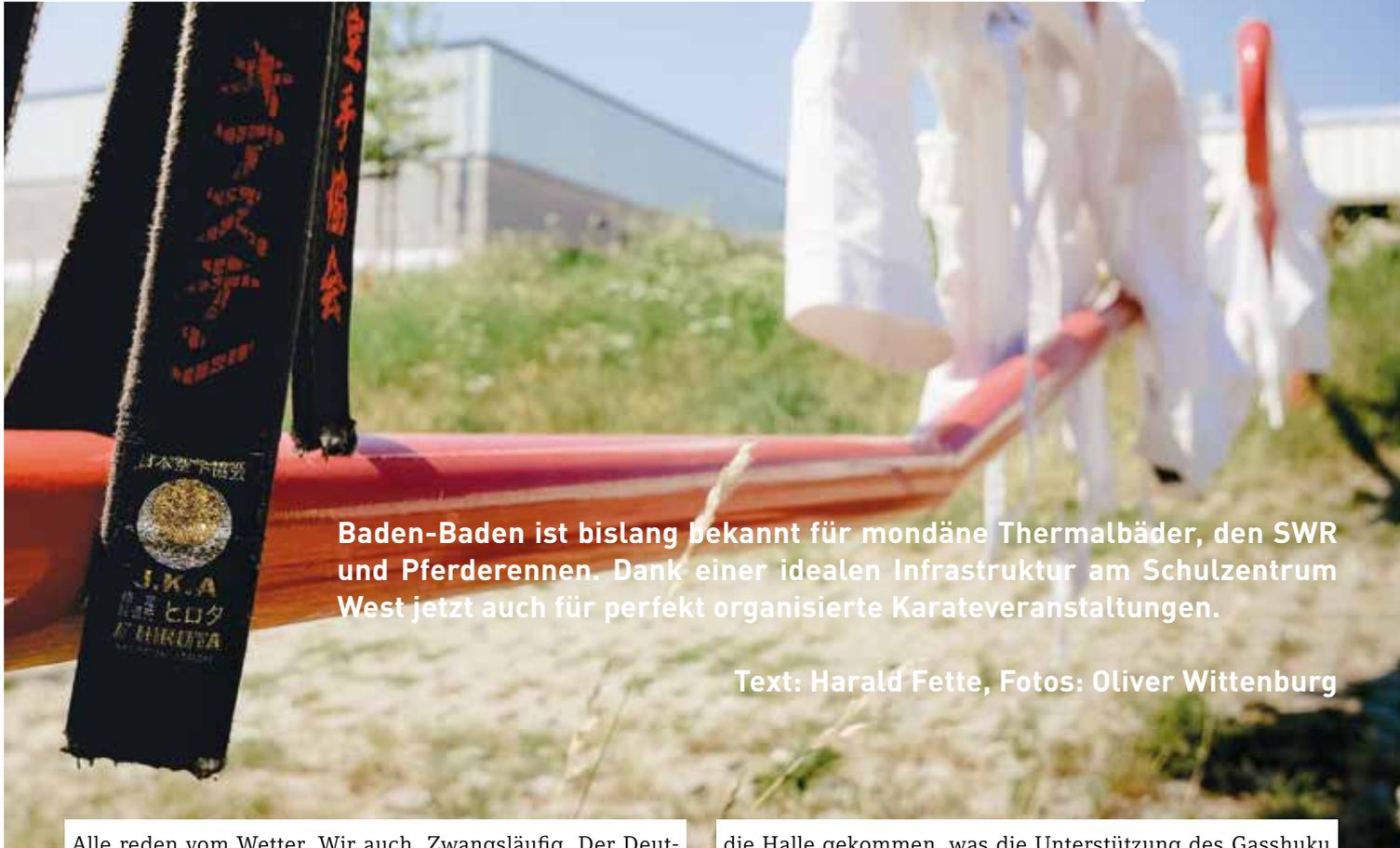
Internet: www.djkb.com

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.

# METEOROLOGISCHES EXTREMEREIGNIS



**Baden-Baden ist bislang bekannt für mondäne Thermalbäder, den SWR und Pferderennen. Dank einer idealen Infrastruktur am Schulzentrum West jetzt auch für perfekt organisierte Karateveranstaltungen.**

**Text: Harald Fette, Fotos: Oliver Wittenburg**

Alle reden vom Wetter. Wir auch. Zwangsläufig. Der Deutsche Wetterdienst hat in der Gasshuku-Woche neue Temperaturrekorde gemessen. Die flirrende Hitze hat den Karateka dieses Jahr alles abverlangt. Wer es durchgestanden hat, kann sich rühmen, im Jahrhundertssommer 2018 dabei gewesen zu sein. Aber vielleicht gibt es in den nächsten Jahren ja noch weitere Hitzerekorde.

Nach den Trainingseinheiten am Montag versammeln sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gleich am ersten Abend zur offiziellen Begrüßung. Auch der Ländervergleichskampf, die letzten Jahre traditionell am Donnerstag angesetzt, findet am Montag statt. Die Halle ist voll besetzt und einige Zuschauer zieht es angesichts der Hitze ins Freie, sie verfolgen das Geschehen durch die Fensterscheiben.

Pascal Senn vom Ausrichter Karate-Dojo Makoto Baden-Baden und Klaus Schäfer vom Gasshuku e.V. eröffnen die Veranstaltung. Von der Stadt ist eine stattliche Delegation in

die Halle gekommen, was die Unterstützung des Gasshuku durch die Stadt beweist: Neben dem Ersten Bürgermeister Alexander Uhlig sitzen Vertreter vom Sportamt, dem Fachbereich Bildung und Soziales und dem Sponsor der Sparkasse auf den Ehrenplätzen neben den Trainern des Gasshuku. Und trotz der Hitze halten alle durch. Alexander Uhlig spricht in seiner Ansprache über die Karate-Woche in Baden-Baden von einem „besonderen Erlebnis“, wenn Menschen im Gi durch die Stadt laufen und sich die internationale Beteiligung am Gasshuku an den Autokennzeichen ablesen lässt.

Dann beginnt der Länderkampf Deutschland gegen Italien. Till Nonhoff gewinnt mit zwei Waza ari, Dustin Deißler trennt sich unentschieden vom italienischen Gegner, Steven Kaun kontert zwei Mal geschickt und gewinnt den Kampf, sein Bruder Robin Kaun entscheidet den anschließenden Kata-Wettbewerb für sich. Nach dem ersten Block steht es 2:1 für die Kämpfer des DJKB. Die Zuschauer profitieren von Pascal Senns Moderation, der die Kämpfe kommentiert



und erklärt, welche Technik eine Wertung bekommt und welche zu schwach oder ungenau ist, um zu punkten. So werden die Leute auf den Zuschauerrängen beiläufig mit dem Regelwerk vertraut gemacht.

Als nächstes treten die Damen auf die Tatami. Nadja Stuchlik gelingt ein Waza ari, was nach Ablauf der Zeit für den Sieg reicht, denn im Kampf passieren keine weiteren Aktionen. Michaela Rein gewinnt mit 2:1, Caroline Sieger gerät zunächst in Rückstand, landet dann aber zwei Zukis in Folge. Und Sara Baradaran bekommt von allen vier Kampfrichtern für ihre Goju shi ho sho den Sieg zugesprochen. Jetzt steht es 6:1 für die deutschen Athletinnen und Athleten.

In der Pause dann zwei Vorführungen. Anika Lapp, durch ihre Arbeit bei der Polizei sehr praxisorientiert, zeigt Grundtechniken aus Kihon und Kata und führt anschließend vor, wie diese Techniken in der Selbstverteidigung im Alltag genutzt werden können. Zunächst noch im Gi, dann aber in lockeren Straßenklamotten stellen Anika und ihr männlicher Angreifer Thilo Schlegel eine Szene beim Warten an der Bushaltestelle nach. Eine hervorragende Vorführung, gut zu verwerten für das eigene Kata-Bunkai.

Als nächstes zeigen die Frankfurter Kata-Spezialisten Emanuele Bisceglie und Giovanni Macchitella Elemente aus verschiedenen Katas, etwa Niju shi ho, Empi, Gankaku, Unsu und weitere. Technisch brillant, führen sie Blocks, Konter und Würfe vor, geben eine gute Vorlage für kommende Trainingseinheiten – Nachahmung empfohlen.

Im weiteren Ländervergleichskampf zeigt sich Dustin Deißler deutlich aktiver als sein italienischer Kontrahent. Und nachdem es zu keinen klaren Punkten kommt, geht der Sieg

an Dustin. Stefan Gude verliert seinen Kampf, Steven Kaun kontert in bewährter Manier mit Gyaku zuki und gewinnt 2:0. Jakob Schmidt unterliegt im Kata-Wettbewerb seinem Konkurrenten, der mit Unsu die Kampfrichter auf seine Seite zieht.

In der letzten Runde geht die Partie von Nadja Stuchlik unentschieden aus, Michaela Rein verliert und Helena Pejicic gewinnt mit zwei Waza ari. Zuletzt beweist Sara Baradaran erneut ihre Klasse und gewinnt den Kata-Wettbewerb mit Bassai dai. Ein besonderes Kompliment muss den italienischen Kämpferinnen für ihren Kampfgeist ausgesprochen werden, die mit kleiner Mannschaft angereist waren und gleich mehrfach einspringen mussten. Fazit: 16 Kämpfe, zwei davon enden unentschieden und in der Gesamtwertung steht es 10:4 für das deutsche Team.

Ein gelungener Einstieg in die Gasshuku-Woche. Die weiteren Trainingseinheiten sind extrem schweißtreibend. Die Stimmung indes bleibt ungetrübt. Den Erfolg haben wir dem Ausrichter Makoto Baden-Baden zu verdanken. Die Infrastruktur des Schulzentrums West mit dem Richard-Wagner-Gymnasium ist ideal. Alle Hallen sind auf einem Fleck, auch die Kaderathleten müssen nicht in eine entfernte Halle ausweichen.

Die Übernachtungsmöglichkeiten im nahen Studentenwohnheim oder auf dem Zeltplatz oberhalb des Schulareals sind ein perfektes Zusatzangebot für Karateka mit schmalen Geldbeutel. Und die Bewirtung in der Kantine und am Karate-Biergarten neben der Halle ist exzellent. Ein großes Dankeschön an das Helferteam um Pascal Senn! Hier hat alles gestimmt. Bis zum (hoffentlich) nächsten Gasshuku in Baden-Baden.

## Ayumu Kameyama (Instructor aus Japan & Nationalcoach)

MITTWOCHNACHMITTAG

Als Kumitespezialist und ehemaliges Mitglied der japanischen nationalen Auswahl rechnete wohl jeder in der Dangruppe am Mittwochnachmittag mit einem reinen Kampftraining von Kameyama Sensei aus Japan. Dass es dann neunzig Minuten Grund-



schule wurde, war zwar etwas erstaunlich, aber dennoch mehr als lohnenswert und auf jeden Fall typisch japanisch geprägt. Der noch junge japanische Instructor ging Stück für Stück die Grundschulstechniken durch. Von Tsuki, über Keri bis Uke Waza bot er zahlreiche Übungsvarianten an und stellte dabei die wichtigsten Ausführungsmerkmale dar. Das Training wurde dankbar von der Gruppe angenommen und stellte somit das „Bergfest“ nach bereits drei intensiven Tagen und großer Hitze dar.



## Hideo Yamamoto (Instructor aus Japan) – MONTAG & FREITAG

Zwei Mal leitete der aus Japan angereiste Yamamoto Sensei und ehemalige Kumiteweltmeister das Training in der Sandan-Gruppe. Auch bei diesem Gasshuku bestand sein Training aus den typisch japanischen Schwerpunkten. Mit einem sehr intensiven Kihon, welches aus großen, umfangreichen Wiederholungsblöcken bestand, stimmte er uns auf das folgende Kumitetraining ein. Dabei betonte und veranschaulichte er immer wieder den großen Wert von raumgreifenden und weiten vorwärts- und rückwärts-Bewegungen zum Gegner.

Mit einem „Uchi komi“ Training (Zielübungen in den Partner hinein), das zu dritt im Wechsel jeweils links und rechts auf zwei Partner ausgeführt werden sollte, kam die gesamte Trainingsgruppe sehr schnell an ihre Grenzen.

Im zweiten Training am Ende der Woche setzte sich der Trainingsgedanke des Senseis fort. In kleineren Gruppen konnte im Randori das umgesetzt werden, was in den Zielübungen verlangt wurde. Die notwendige Lockerheit und technische Ausführung war hier der Schlüssel für effektive Aktionen im Freikampf.





© Foto: Oliver Wittenburg

© Foto: Constantin Hermes



© Foto: Roland Hager

**Hideo Ochi** (DJKB-Chief-Instructor)

KATA TRAINING MONTAG & 2. TRAINING DIENSTAG

Mit der Dan-Kata Chinte eröffnete Ochi Sensei das Gasshuku 2018 und stimmte uns zugleich auf die heißeste Woche des Jahres ein. In Teilstücke zerlegt, änderten wir auch immer wieder die Richtung und Position im Raum bei der Ausführung der Sequenzen. Dies schärfte die Konzentration in punkto Ausführung und Embusen der Kata.

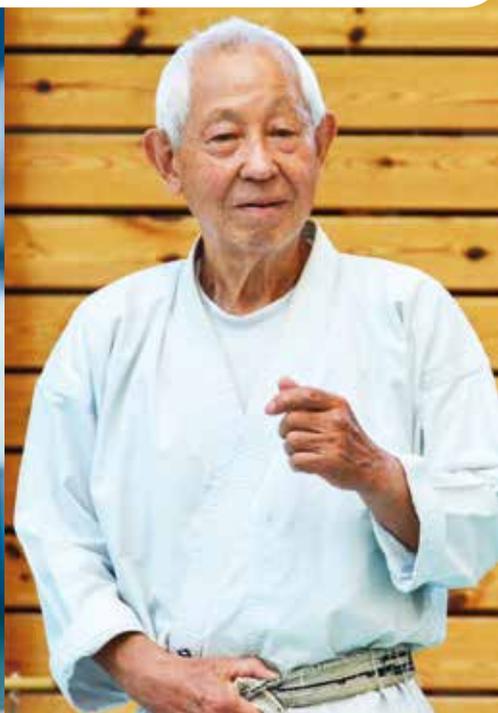
In seinem zweiten Training am Dienstag standen zunächst die standardisierten Kumiteformen Kihon Ippon sowie Jiyu Ippon Kumite auf dem Programm. Als zusätzliche Progression steigerte sich die Ausführung dann durch freies Angreifen der Techniken ohne Ansage. Lediglich der Angriffsmoment wurde dabei durch ein akustisches Signal (Zuruf) gestartet. Die Technik selbst blieb unbekannt. Diese Übungen stellten eine gute Brücke zum späteren Freikampf dar.



© Fotos: Oliver Wittenburg

## **Koichi Sugimura** (JKA-Instructor/Schweiz)

Mit seiner humorvollen, selbstironischen und weisen Art gab Sensei Sugimura gerade langjährigen Karateka viele Denkanstöße mit, etwa im Hinblick auf das Älterwerden im Karate und der Karatehistorie. Es lohnte sich, genau hinzuhören. Zwischendurch konnte man sich bei



einzelnen Kihon-Übungen wieder strecken und die einzelnen Punkte, die vorher angesprochen wurden (korrektes Hikite, Einsatz der Hüfte, lange Techniken), versuchen umzusetzen. Schwitzen tut man nicht, das kann man mit seinen Ideen im heimischen Dojo.



© Foto: Constantin Hennes

## **Risto Kiiskilä** (DJKB-Instructor)

### KATA TRAINING MITTWOCH

Risto Kiiskilä übernahm im Kata Training der Oberstufe die Kata Kanku sho. Er ging nach einigen Durchgängen des Ablaufs auf die Feinheiten bei der Ausführung, geprägt durch den Impuls aus Körpermitte und Beinarbeit ein. „Hüfte weg und nach hinten ziehen“, „das Standbein benutzen“, „Knie oben halten und Schienbein vor“, die Anweisungen des Finnen sind klar und auf das Wesentliche beschränkt. Die Atmung benutzen, um den richtigen Rhythmus zu finden und das Einhalten der Form bei „Standardbewegungen“ waren die Forderungen des Senseis. Interessant war die Ausführung zum zweiten Sprung der Kata, welcher deckungsgleich zum heutigen internationalen JKA-Standard steht, jedoch im Laufe der Jahre erst ab- und nun wieder angeschafft wurde.

Das zweite Training bestand aus Kihon zur Vorbereitung aufs Kumite. Mit mehreren Formen von Gyaku zuki konnte im anschließenden Jiyu ippon kumite an der Distanz und Wirkung der Techniken gearbeitet werden.



### **Toribio Osterkamp** (DJKB-Instructor)

DONNERSTAGVORMITTAG & FREITAG KATA

Toribio Osterkamp fragte im Donnerstagstraining die Prüfungskatas der Danprüflinge ab und ließ sie in mehreren Durchgängen üben. Eine gute Sache für alle, die sich zum Ende der Woche der Prüfung stellten.

Mit Niju shi ho folgte am Freitagmorgen der Einstieg in den letzten Trainingstag. Zunächst stand Bunkai der Kata auf dem Programm. Um die Kata und das Embusen zu festigen folgten Übungen zur Ausführung der Kata auf einer Linie und im Kreis.

### **Thomas Schulze** (DJKB Nationalcoach)

MONTAGNACHMITTAG & DIENSTAG KATA

Bei unserem deutschen Nationaltrainer Thomas Schulze drehte sich im ersten Training alles um die Distanz in den Kumite Formen. Einleitend konnten wir im Kihon an bewusstem und gleichzeitigem Einsatz von Armtechnik, Stand, Hüfte und Ausholbewegung arbeiten. Aus dem Kihon ippon kumite heraus wurden dann die Angriffe aus der normalen und später immer engeren Auslage trainiert. Darauf musste sich der Verteidiger einstellen und seine Techniken anpassen. Je nach Distanz der Techniken veränderte sich bei Angreifer und Verteidiger die „Übersetzung“ zwischen Schritt und Technik. Daraus ergaben sich dann die verschiedenen Timings und so bekam das Kihon ippon kumite einen größeren Mehrwert für das spätere freie Kämpfen.

Im Kata Training stand Sochin auf dem Programm. Das einleitende Kihon bestand zunächst aus dem Hüfteinsatz im Sochin dachi. Stück für Stück näherten wir uns einer Kombination, die aus den Haupttechniken der Kata bestand. Diese konnte dann eins zu eins im Bunkai am Partner benutzt werden. Dabei stand das Verlagern der Stellungen sowie das „Sochin-typische“ in den Gegner hineingehen im Vordergrund.





## Markus Rues (DJKB-Bundesjugendtrainer)

Der Schwerpunkt in den Trainingseinheiten von Bundesjugendtrainer Markus Rues lag im Kumite – angepasst auf die Graduierung der Karateka. Womit im Laufe der Woche alle Kumite-Formen trainiert wurden: Die Unterstufe wurde an Jiyu ippon kumite herangeführt, dem Einschrittkampf; in der Oberstufe war eine hohe Beweglichkeit im Freikampf, dem Jiyu kumite, das Ziel; Fortgeschrittene bekamen Tipps für mögliche Kampfkombinationen.

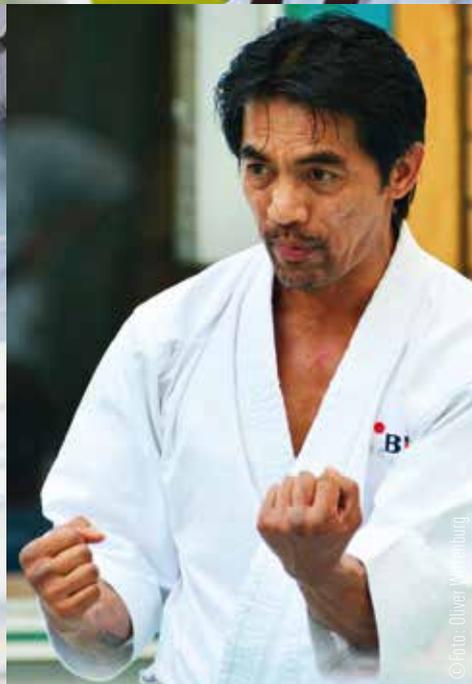
In schweißtreibenden Übungseinheiten vermittelte Sensei Rues Bewegungsmuster für spätere Anwendungen im Kumite. Sinnvolles Ausweichen, gutes Distanzverhalten, ein Gefühl für den richtigen Zeitpunkt entwickeln – die Lerneffekte waren vielfältig. Grundlegende Dinge wurden bewusst gemacht und geübt: Go no sen, die Initiative nach dem gegnerischen Angriff, Sen no sen, Initiative im Angriff und Sen sen no sen, der Konter mit Kiai noch während der Angreifer startete, wurden ebenso einstudiert wie das Ausweichen mit dem Körper, Tai sabaki.



© Foto: Oliver Wittenburg



© Fotos: Constantin Hermes



© Foto: Oliver Wittenburg

## Julian Chees (DJKB-Stützpunktleiter)

### DONNERSTAGMORGEN KATA

Mit Unsu und Julian Chees startete der Donnerstagmorgen. In seiner bereits schon gewohnten „Zwei Gassen Aufstellung“ der Gruppe führte er anschaulich durch die Kata Passagen. Das Demonstrations-Geschick und die gute Technik des Senseis mit philippinischen Wurzeln erlaubte es zumeist, auf große Erklärungen zu verzichten. Das Bunkai von Julian Chees war sehr komplex und ausgereift und bot jedem Teilnehmer eine Vielzahl von Möglichkeiten für das eigene Training.

# KARATE SPEZIAL 30. MAI BIS 02. JUNI 2019 GROSS-UMSTADT



## 泉屋誠三

**Izumiya Seizo** (JKA-Instructor Japan), **Jean-Pierre Fischer** (Instructor Frankreich),  
**Julian Chees** (DJKB-Stützpunkttrainer), **Toribio Osterkamp** (DJKB-Instructor),  
**Thomas Schulze** (DJKB-Nationalcoach) & **Hideo Ochi** (DJKB-Chiefinstructor)

Groß-Umstadt im Landkreis Darmstadt-Dieburg liegt an der B45 zwischen Dieburg und Höchst/Odenwald. **Übernachtung** ist ab Mittwoch in der großen Sporthalle der Ernst-Reuter-Schule, Dresdener Straße 7, 64823 Groß-Umstadt / Gustav-Hacker-Siedlung, möglich. **Camping mit Zelt** oder **Wohnmobil** ist ebenfalls auf dem Gelände der Ernst-Reuter-Schule gestattet.

**Die Kostenbeteiligung** beträgt 5,- Euro pro Person und Tag, Kinder unter 14 Jahren sind frei. **Verpflegung an den Trainingshallen:** Frühstück von 07:00 Uhr bis 11:00 Uhr, Speisen und Getränke von 09:00 Uhr bis 20:00 Uhr. **Am Mittwoch** nur **Trainings-Kartenverkauf**. Schließung der Hallen um 21:00 Uhr, da die Stadthalle in einem Wohngebiet liegt. Es befinden sich genügend Gaststätten in der Nähe, die bequem zu Fuß erreichbar sind. Alle Informationen finden Sie unter: **www.karate-gasshuku.de**.

**Ausrichter:** Karate-Dojo Groß-Umstadt e.V. | Leitung: Christian Gradl  
Tel.: 06078 / 753 37, Fax: 06078 / 969 677, E-Mail: Ch.Gradl@t-online.de  
Internet: www.karate-dojo-gross-umstadt.de

**Hallen:** Trainingshalle 1: Heinrich-Klein-Halle | 64823 Groß-Umstadt  
Trainingshalle 2: Stadthalle Groß-Umstadt (neben der Heinrich-Klein-Halle)

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

Der tägliche Treffpunkt ist an der Heinrich-Klein-Halle, neben der Stadthalle, als Trainingszentrum.

**Teilnahmegebühr:** Die Teilnehmergebühr von Euro 80,- ist auf folgendes Konto zu überweisen:  
**Volksbank Konstanz-Radolfzell**  
**IBAN: DE45 6929 1000 0214 4416 08 | BIC: GENODE61RAD**  
**Betreff: "Kata-Spezial 2019"**

Die Teilnehmerkarte wird nach Eingang des Geldes umgehend zugesandt. Die Adresse bitte vollständig angeben. Die Überweisung gilt gleichzeitig als Anmeldung.

Bis **Donnerstag, den 23. Mai 2019** besteht die Überweisungsmöglichkeit. Nach diesem Termin ist nur noch die Barzahlung vor Lehrgangsbeginn oder am Mittwochabend, den 29.05.2019, von 17:00 bis 21:00 Uhr am Treffpunkt an den Trainingshallen möglich. Nutzen Sie die Vorzüge der Überweisung.

**Auskunft:** Horst Gallenschütz, Telefon 0171 / 815 01 84 (Bitte nur Fragen zur Anmeldung!)

**Prüfungen:** Es finden keine Kyu-Prüfungen statt.

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

**Datenschutz nach der Datenschutz-Grundverordnung DSGVO:** Ich erkläre mich mit der Teilnahme an diesem Lehrgang, mit der Übermittlung und der Verarbeitung personenbezogener Daten für Vereinszwecke gemäß den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) einverstanden. Ich habe jederzeit die Möglichkeit, vom Verein Auskunft über diese Daten von mir zu erhalten. Meine Daten werden nach der Verarbeitung gelöscht. Ebenfalls erkläre ich mich damit einverstanden, dass Fotos und Bilder, die von meiner Person oder meinem/ unserem Kind im Zusammenhang mit dem Veranstaltung entstehen, vom Ausrichter und Veranstalter z.B. im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, für Publikationen und im Internet auf der Homepage des Vereins veröffentlicht werden dürfen.

**Alle aktuellen Informationen unter: [www.karate-gasshuku.de](http://www.karate-gasshuku.de)**

# JKA-CUP 2018



Das letzte große Turnier des Jahres, der JKA-Cup in Bottrop, ist dieses Mal mit starker internationaler Beteiligung über die Bühne gegangen.

Text: Harald Fette, Fotos: Alexander Raitz von Frenz

**Keine Minute verschenkt:** Pünktlich um neun Uhr greift Klaus Wiegand zum Mikrofon und eröffnet den JKA-Cup, ohne viel Worte zu verlieren. Er weist auf das geänderte Reglement hin, wünscht faire Kämpfe. Auf vier Tatamis starten die Vorkämpfe, und bereits um 9.45 Uhr ist die erste Preisverleihung. Die Kumite-Wettkämpfe der 14 – 15-Jährigen sind damit abgeschlossen.

550 Teilnehmerinnen und Teilnehmer treten in der Vorrunde in den Kategorien Kumite Einzel, Kumite Mann-

schaft, Kata in Einzel- und Teamwettbewerben gegeneinander an. Die hohe Beteiligung verdankt das Turnier auch der internationalen Unterstützung. Aus Frankreich ist wieder eine starke Delegation angereist, Tschechien ist stark vertreten und aus Norwegen ist eine große Truppe nach Bottrop gepilgert.

Bis um 16.00 Uhr sind die Vorrundenkämpfe entschieden. Dann heißt es wieder: Bitte alle die Halle verlassen, es wird umgebaut. Von den vier Tatamis bleiben drei übrig. Die





**DER MANN DES TAGES**  
INDES HEISST **STEVEN KAUN**,  
DER SICH DEN TRIPLE SICHERT  
UND **NUR KNAPP**  
**AM QUADRUPLE** VORBEI  
GESCHRAMMT IST.



Halle wird abgedunkelt, wenn die Athletinnen und Athleten für die Finalkämpfe um 17 Uhr einlaufen. Gänsehaut-Atmosphäre.

Präsident Sepp Kröll eröffnet die Finalrunde. Er begrüßt Sensei Ochi, der schon seit den Vorrundenkämpfen das Geschehen verfolgt, und die auswärtigen Gäste. Dem Helferteam um Klaus Wiegand und den Kampfrichtern um Ronny Repp und Jogi Breitinger spricht er seinen Dank aus. Die organisatorische Leistung, die hinter solch einem Turnier steckt, ist immens. Und auch der Einsatz der Kampfrichter, die bei voller Konzentration einen langen Tag in der Halle verbringen, kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Wir wissen das zu schätzen.

Im Kumite-Finale der Altersklasse 18 – 20 Jahre treffen bei den Männern zwei Magdeburger aufeinander, Roman Dinh vom HKC Magdeburg-Barleben behält die Oberhand gegen Paul Boße von BKC Magdeburg. Und bei den Damen machen die norwegischen Zwillingschwwestern den Sieg unter sich aus, am Ende gewinnt Ingrid Mjåtvedt gegen Marte.

Hart umkämpft aus einem zahlenmäßig starken Teilnehmerfeld heraus sind die Poolsiege der Männer ab 21 Jahre. Im Halbfinale setzt sich Timm von Behren aus Konstanz mit blitzschnellen Techniken klar gegen seine Kontrahenten, im Halbfinale dann gegen Daniel Gude durch. Währenddessen gewinnt Steven Kaun aus Calw das Halbfinale gegen Dustin Deißler. Der Endkampf geht dann wiederum klar an Steven, der sich seinen ersten Pokal an diesem Abend sichert.

Bei den Damen ab 21 Jahre sind nicht so viele Teilnehmerinnen am Start wie bei den Jungs, die Kämpfe sind aber nicht minder spannend. Kathrin Heinz aus Calw setzt sich im Halbfinale gegen die erfahrene Nadja Stuchlik durch; dabei geht es um Zehntelsekunden, die Kampfrichter sind stark gefordert, wenn die beiden nahezu gleichzeitig ihre Treffer landen. Im Finale geht der erste Waza ari an Mahassen Jaffal aus Mannheim, Kathrin Heinz gleicht aus. Danach geschieht erst mal wenig, der erste Gong ertönt. Als beide scheinbar gleichzeitig einen Zuki setzen, ist Mahassen dann doch einen Tick schneller und geht als Siegerin hervor.

Im Kata Einzel der Altersklasse 18 – 20 Jahre geht es bei den Jungs äußerst knapp her. Thomas Hana aus Tschechien holt sich den Titel mit 41 Punkten, nur ein Zehntel weniger als Pascal Mast aus Baden-Baden und der dritte Platz geht mit 39,8 an Paul Boße vom BKC Magdeburg. Die Endkämpfe bei den Mädchen werden lautstark unterstützt von den norwegischen Schlachtenbummlern, die in der Halle für Stimmung sorgen. Und es hilft: Marte Mjåtvedt wird Erste, Anni Skåtun Zweite und Viktoria Eckert aus München sichert sich den dritten Platz. Bei den Herren ab 21 Jahre kommt Davide Orlando aus Karlsruhe mit 40,7 Punkten auf Platz drei, mit Goju shi ho sho. Holger Fritzsche vom BKC Magdeburg mit 40,9 für Sochin auf Platz zwei. Deutlich mit 41,5 Punkten für Kanku sho greift Steven Kaun aus Calw nach dem Pokal im Kata Einzel, sein zweiter Sieg an diesem Abend. Höchst beachtenswert ist auch der Auftritt von Deniz Kramer aus Hilden, der in der Altersklasse ab 39 Jahren eine großartige Unsu zeigt.



Geehrt und verabschiedet werden Florian Herrmann, Bianca Walsleben, Stefan Effler (v.l.n.r.)



Ebenso wird der langjährige Kampfrichter Joachim Ehret verabschiedet



Teams aus Norwegen, Frankreich und Tschechien sorgen für die internationale Atmosphäre



Kumite Team Damen ab 21 Jahre: Die Teams aus Watten-scheid und Norwegen freuen sich über Platz 1 & 2



Kata Team Damen ab 18 Jahre: Das Katateam vom PSV Karlsruhe e.V. mit ihrer Kata Goju shi ho sho



Kata Einzel Damen ab 21 Jahre: Melissa Rathmann vom Dojo Shintai Köln mit der Kata Goju shi ho sho



Nationaltrainer Thomas Schulze und Stützpunkt-trainer Tobias Prüfert verfolgen die Wettkämpfe



Kumite Team Männer ab 18 - 34 Jahre: Steven Kaun wirft Stefan Gerdesmeyer auf die Matte – Sieg mit Ippon



Hideo Ochi im Gespräch mit Kampfrichter Jogi Breitinger während einer Kampfpause in Bottrop



Spannende Kämpfe mit schönen Fußtechniken wie hier mit einem Mawashi geri jodan



Kumite Einzel Herren ab 21 - 34 Jahre: Steven Kaun, Timm von Behren, Dustin Deissler & Daniel Gude



Kata Team Herren ab 18 Jahre: Die späteren Sieger, das Team vom JKA-KD Calw e.V. bei ihrer Kata-Präsentation



Kata Einzel Herren ab 21 Jahre: Holger Fritzsche vom BKC Magdeburg mit seiner Kata Sochin



Bis zum Finale erleben die Zuschauer spannende & harte Kämpfe in der Halle mit schönen Techniken



Kumite Einzel Damen ab 21 Jahre: Mahassen Jaffal, Kathrin Heinz, Nadja Stuchlik & Elene Kolstad



Kata Einzel Damen ab 21 Jahre: Caroline Sieger vom KC Agon Hamburg mit einem perfekten Yoko geri jodan



So sieht Freude über einen unerwarteten Sieg aus – Freude und Jubel pur, die geteilt werden müssen



Kumite Team Damen ab 14 - 17 Jahre: (Von links nach rechts) Karate Fitness Dojo Konstanz, SV 1880 München, HKC Magdeburg-Barleben e.V. und die Siegerinnen vom TV Tamm



Beim Teamfinale sind alle Teilnehmer gefragt; Pascal Senn am Mattenrand gibt Anweisungen



Kumite Einzel Damen ab 21 Jahre: Bianca Walsleben über-rascht ihre Gegnerin mit einem schnellen Angriff



Kata Einzel Herren ab 21 Jahre: der Sieger Steven Kaun, Holger Fritzsche und Davide Orlando



Kumite Einzel Damen ab 30 Jahre: Saitip Amann, Aline Stick-dorn, Antje Mogwitz & Isabel Koltermann



## FRANKREICH, TSCHECHIEN UND NORWEGEN SIND MIT STARKEN UND ERFOLG- REICHEN TEAMS AM DIESJÄHRIGEN JKA-CUP VERTRETEN UND SORGEN FÜR DIE **INTERNATIONALE ATMOSPHÄRE.**

Ein weiterer Höhepunkt für Steven wird der Kata-Mannschaftswettbewerb. Das Team aus Calw sichert sich auch hier den Sieg, Steven Kaun macht so den Triple. In der Vorrunde hatte sich das Team mit Bassai dai sich durchgesetzt, im Finale spult es in hoher Synchronität und mit gutem Spannungsaufbau eine Kanku sho ab, liegt mit

42,1 Punkten deutlich vor Kulmbach, dessen Team mit Unsu immerhin sehr gute 41,7 Punkte erzielt und vor Karlsruhe, das 41,3 Punkten für Sochin erhält. Beachtliche Wertungen für alle Teams also.

Bei den Damen ab 21 Jahre landet Leonie Diffené aus Magdeburg mit einer sehr guten Niju shi ho und 40,7 Punkten auf Platz drei. Kata-Spezialistin Sara Baradaran aus Karlsruhe holt mit Goju shi ho sho 41,7 Punkte, das ist Platz zwei. Melissa Rathmann aus Köln zeigt eine hochkonzentrierte Goju shi ho sho, mit starkem Kime und grandiosen 42,3 Punkten. Noch ein Pokal in ihrer Sammlung.

Die Mannschaftswettbewerbe der Kata-Damen enden mit Kulmbach und Sochin auf Platz drei (40,0 Punkte), Norwegen mit Bassai dai auf Platz zwei (40,3 Punkte) und Karlsruhe mit Frontfrau Sara Baradaran mit Goju shi ho sho und 41,2 Punkten auf dem Siegerpodest.

Die Pausen mit den Siegerehrungen nutzt Sepp Kröll, um einige verdiente Karateka zu ehren. Allen voran Joachim Ehret, der 50 Jahre ununterbrochen als Kampfrichter tätig war. Was für eine grandiose Leistung. Und Bianca Walsleben vom HKC Magdeburg erkämpfte sich im Team bei der EM erste und dritte Plätze, stand bei der WM auf dem Podest.

Geehrt wird auch Kata-Spezialist Stefan Effler aus Viernheim, der 29 Jahre Kadermitglied war und auf internationaler Bühne große Erfolge feierte, wie Dritter im Team bei der EM, Vierter bei der WM. Auch Florian Herrmann aus Marburg hat seine internationale Karriere beendet, dabei hat er starke Kämpfe abgeliefert und manch einen Kontrahenten in Rekordzeit mit Ippon auf die Matte gelegt. Wobei Sepp die nationalen Erfolge gar nicht aufzählt. „Natürlich waren sie auch national sehr erfolgreich, sonst wären sie nicht in den

Kader gekommen“, schließt er die Ehrungen ab.

Den Höhepunkt beim JKA-Cup setzen immer die Kumite-Mannschaftswettbewerbe. Bei den Damen stehen Wattenscheid und Norwegen im Finale. Den ersten von drei Kämpfen gewinnt Helena Pejčić gegen Marte Mjåtvedt. Bianca Wals-

leben unterliegt Ingrid Mjåtvedt. Im entscheidenden Kampf macht Caroline Sieger gegen Malin Fjeldstad den Pokal für Wattenscheid klar.

Im Endkampf um die Fahne, die die Sieger ein Jahr lang im eigenen Dojo aufstellen dürfen, treffen Calw und Baden-Baden aufeinander – ein südwestdeutsches Derby also. Als erstes treten Steven Kaun (Calw) und Stefan Gerdesmeyer (Baden-Baden) aufeinander. Der erste Waza ari durch Zuki geht an Steven, dann fängt er den Mae geri von Stefan ein und wirft ihn auf die Matte, Ippon. An diesem Tag ist Steven Kaun unschlagbar. Hat er damit den Grundstein für einen Calwer Sieg gelegt, was ihm den vierten Titel des Tages einbringen würde?

Im zweiten Kampf trifft Robin Kaun auf Luca Weingötz, der inzwischen im Dojo Baden-Baden Fuß gefasst hat. Erster Waza ari an Luca, zweiter durch Jodan zuki an Luca, es steht 1:1

Alexandre Boueste aus Frankreich hat sich mit den Calwern angefreundet und ergänzt deren Team, das ansonsten ausschließlich aus Calwer Karateka besteht. Der erste Waza ari geht an Dzenid Dautovic für Baden-Baden, aber dann punktet Alexandre zwei Mal, ein Punkt für Calw. Tom Priebernick landet gegen Christoph Röthlein zwei Zukis und gleicht für Baden-Baden aus. Es steht 2:2, der nächste Kampf entscheidet. Für Baden-Baden tritt Jakob Schmidt gegen Frieder Digner an. Jakob macht den ersten Punkt und legt mit Chudan zuki nach. Das ist der Sieg für Baden-Baden.

Sensei Ochi überreicht die Fahne an ein Team, das sich bereits in der Fotosession befindet. Der JKA-Cup endet um 21:15 Uhr, eine gute Zeit, um im Haus Wessels noch einen Abschiedstrunk zu sich zu nehmen.



# DIE ERGEBNISSE JKA-CUP 2018

## KUMITE TEAM MÄNNER

### KUMITE TEAM HERREN AB 14 - 17 JAHRE

1. Team Frankreich
2. Shotokan Neratovice z.s.
3. HKC Magdeburg-Barleben e.V.
3. HKC Magdeburg-Barleben e.V.

### KUMITE TEAM HERREN AB 18 - 34 JAHRE

1. KD Makoto Baden-Baden e.V.
2. JKA-KD Calw e.V.
3. KD Wattenscheid
3. KD Marburg von 1981 e.V.

### KUMITE TEAM HERREN AB 35 - 99 JAHRE

1. KD Marburg von 1981 e.V.
2. Shotokan Wenden

## KUMITE TEAM FRAUEN

### KUMITE TEAM DAMEN AB 14 - 17 JAHRE

1. TV Tamm
2. HKC Magdeburg-Barleben e.V.
3. Karate Fitness Dojo Konstanz
3. SV 1880 München

### KUMITE TEAM DAMEN AB 18 - 99 JAHRE

1. KD Wattenscheid
2. Team Norwegen
3. SV 1880 München
4. TSV Mannheim

## KUMITE EINZEL MÄNNER

### KUMITE EINZEL HERREN AB 12 - 13 JAHRE

1. Fabrizio Nougá Simo (Team Frankreich)
2. Samuel Brossay (Team Frankreich)
3. Felix Fries (SV 1880 München)
3. Eldjin Wapalabwebe (Team Frankreich)

### KUMITE EINZEL HERREN AB 14 - 15 JAHRE

1. Lukáš Sirotek (Shotokan Neratovice z.s.)
2. Jirí Krejcar (Shotokan Neratovice z.s.)
3. Damian Franz (ASC Betra)

### KUMITE EINZEL HERREN AB 16 - 17 JAHRE

1. Huseyn Abbas (Karate-Zentrum Kulmbach)
2. Jirí Bohác (Shotokan Neratovice z.s.)
3. Kenzo LAMBERT (Team Frankreich)
3. Erik Ehbrecht (Shotokan Braunschweig)

### KUMITE EINZEL HERREN AB 18 - 20 JAHRE

1. Roman Dinh (HKC MD-Barleben e.V.)
2. Paul Boße (BKC-Magdeburg)
3. Tom Prieberig (TV Bushido Tamm)
3. Dragomir Dimitrov (Karate Dieburg)

### KUMITE EINZEL HERREN AB 21 - 34 JAHRE

1. Steven Kaun (JKA-Karate Dojo Calw e.V.)
2. Timm v. Behren (KFD Konstanz)
3. Daniel Gude (KD Wattenscheid)
3. Dustin Deissler (KD Marburg von 1981 e.V.)

### KUMITE EINZEL HERREN AB 35 JAHRE

1. Stefan Kahlert (ASC Betra)
2. Cüneyt Ünal (KD Ippon Frankfurt e.V.)

### KUMITE EINZEL HERREN AB 41 JAHRE

1. Christian Jürgens (Shogun Bremen)
2. Friedrich Geisler (KD Marburg von 1981 e.V.)
3. Marcel Wiesemann (KD Marburg von 1981 e.V.)
3. Markus Karduck (KD Musashi Dalheim-Rödgen)

## KUMITE EINZEL FRAUEN

### KUMITE EINZEL DAMEN AB 12 - 13 JAHRE

1. Jette Lüdke (HKC Magdeburg-Barleben e.V.)
2. Lila-Mai Blanchard (Team Frankreich)
3. Jacqueline Theil (KDS Reichenberg)
3. Jil Anthony (JKA-Dojo Saarbrücken e.V.)

### KUMITE EINZEL DAMEN AB 14 - 15 JAHRE

1. Luisa Weinzierl (SV 1880 München)
2. Marie Cadová (Shotokan Neratovice z.s.)
3. Sarina Pensold (Shinto Füssen)
3. Stine Bolme (Team Norwegen)

### KUMITE EINZEL DAMEN AB 16 - 17 JAHRE

1. Sabina Tüsan (Kiko-KD Hannover e.V.)
2. Viviana Batista (JKA-Karate Dojo Calw e.V.)
3. Sophie Willuweit (HKC MD-Barleben)
3. Emma Bratthammer (Team Norwegen)

### KUMITE EINZEL DAMEN AB 18 - 20 JAHRE

1. Ingrid Mjåtvedt (Team Norwegen)
2. Marte Mjåtvedt (Team Norwegen)
3. Anni Skåtun (Team Norwegen)
3. Emily Bevier (TSV Mannheim)

### KUMITE EINZEL DAMEN AB 21 JAHRE

1. Mahassen Jaffal (TSV Mannheim)
2. Kathrin Heinz (JKA-Karate Dojo Calw e.V.)
3. Nadja Stuchlik (Shotokan Homburg e.V.)
3. Elene Kolstad (Team Norwegen)

### KUMITE EINZEL DAMEN AB 30 - 99 JAHRE

1. Isabel Koltermann (KD Sochin Wiesbaden)
2. Antje Mogwitz (Tonbo Dojo Berlin)
3. Aline Stickdorn (Kyodo JKA-Dojo Hamburg)
3. Saitip Amann (KFD Konstanz)



**KATA TEAM MÄNNER**

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

1. Team Frankreich
2. HKC Magdeburg-Barleben e.V.
3. BKC-Magdeburg

**KATA TEAM HERREN AB 18 JAHRE**

1. **JKA-KD Calw e.V.**
2. **Karate-Zentrum Kulmbach**
3. **PSV Karlsruhe e.V.**

**KATA TEAM FRAUEN**

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

1. HKC Magdeburg-Barleben e.V.
2. PSV Karlsruhe e.V.

**KATA TEAM DAMEN AB 18 JAHRE**

1. **PSV Karlsruhe e.V.**
2. **Team Norwegen**
3. **Karate-Zentrum Kulmbach**

**KATA EINZEL MÄNNER**

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

1. Julian Becker (Shotokan Göttingen)
2. Sean-Michael Frietsch Musul (TSV Mannheim von 1846 e.V.)
3. Kristof Sens (BKC-Magdeburg)

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

1. Tien Nguyen (Shotokan Neratovice z.s.)
2. Jiri Bohac (Shotokan Neratovice z.s.)
3. Huy Bui Ngoc (HKC Magdeburg-Barleben e.V.)

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

1. Thomas Hana (Shotokan Neratovice z.s.)
2. Pascal Mast (KD Makoto Baden-Baden e.V.)
3. Paul Boße (BKC-Magdeburg)

**KATA EINZEL HERREN AB 21 JAHRE**

1. **Steven Kaun (JKA-KD Calw e.V.)**
2. **Holger Fritzsche (BKC Magdeburg)**
3. **Davide Orlando (PSV Karlsruhe e.V.)**

**KATA EINZEL HERREN AB 38 JAHRE**

1. Deniz Kramer (Satori Hilden)
2. Cüneyt Ünal (KD Ippon Frankfurt e.V.)
3. Markus Karduck (KD Musashi Dalheim-Rödgen)

**KATA EINZEL DAMEN**

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

1. Jana Blem (KD Musashi Dalheim-Rödgen)
2. Jil Anthony (JKA-Dojo Saarbrücken e.V.)
3. Lara Robra (HKC MD-Barleben e.V.)

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

1. Sabina Tüsan (Kiko-KD Hannover e.V.)
2. Marlene Zinsmeister (Shotokan Homburg e.V.)
3. Laura Kellner (TV Bushido Tamm)

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

1. Marte Mjåtvedt (Team Norwegen)
2. Anni Skåtun (Team Norwegen)
3. Viktoria Eckert (SV 1880 München)

**KATA EINZEL DAMEN AB 21 JAHRE**

1. **Melissa Rathmann (Shintai Köln)**
2. **Sara Baradaran (PSV Karlsruhe e.V.)**
3. **Leonie Diffené (BKC Magdeburg)**

**KATA EINZEL DAMEN AB 30 JAHRE**

1. Sonja Ben Ahmed (KD Ochi Troisdorf e.V.)
2. Saitip Amann (KFD Konstanz)
3. Antje Mogwitz (Tonbo Dojo Berlin)

WERBUNG

**Karate Kalender 2019**  
**Heian Katas**

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

**www.schlatt-books.de**  
**by Alexander Raitz von Frenzt**





## FORTSCHRITTE FÜR EINE FUNKTIONELLE ATHLETIK - „EINE KETTE IST NUR SO STARK WIE IHR SCHWÄCHSTES GLIED“

Text & Fotos: Tobias Prüfert

In den vergangenen Jahren haben wir in der Serie zum „Functional Training“ grundlegende Erkenntnisse über funktionelle Athletik vorgestellt. Angefangen mit statischen Grundübungen mit dem eigenen Körpergewicht folgten im zweiten Teil fortschrittliche dynamische Übungen. Das „Gelenk für Gelenk“-System und dessen Funktionsweisen im dritten Teil brachten bessere Kenntnisse über die Biomechanik, um das Athletiktraining darauf auszurichten. Im letzten Teil der Ausgabe 2017 stand Mobility als Teil des Beweglichkeitstrainings im Vordergrund und stellte Unterschiede zu den bekannten Dehnungsvarianten dar. Alle vier Teile komplettierten sich und bilden somit das Gerüst für eine solide Athletik in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Funktion.

Die Trainingslehre und Sportwissenschaft sowie physiotherapeutische Ansätze sind einem ständig fortschreitenden Prozess unterzogen. Im heutigen fünften Teil geht es um Fortschritte im Functional Training und Erkenntnisse im Bereich Movement (Bewegung).

### PRÄPARATION

#### Vor dem Warm Up sollte man sich folgende Fragen stellen:

Findet Karate in einer starren Umgebung oder im Sitzen statt?

Macht dein Warm Up deine Schüler beweglich und/oder für das folgende Training bereit?

Welche Anforderungen stellt Karate athletisch betrachtet an ein funktionelles Training?

Welche funktionellen Übungen verbessern die Athletik im Karate?

Ich möchte im Folgenden Anregungen geben, wie man im Training strukturierter und effektiver arbeiten kann.

Schon in den 80er Jahren haben Studien belegt, dass statisches Dehnen vor dem Training die Schnellkraft mindert und somit für Karatetechniken kontraproduktiv ist. Durch dynamisches Aufwärmen wird die Muskulatur optimaler auf die folgenden Bewegungen vorbereitet. Ein großer Vorteil bei den dynamischen Aufwärmübungen sind die „Bremsen“ und „Stabilisatoren“, die durch die

Übungen mit „aktiviert“ werden. Mit statischem Dehnen in haltenden Positionen erreichen wir diese nicht.

Schauen wir uns unsere Bewegungsmerkmale im Karate an: Schnellkräftige, zum Teil abrupte Richtungswechsel, sprintähnliche Starts, gerade (lineare) und seitliche (laterale) Bewegungsmuster, vertikale Sprünge, Stände mit tiefem Schwerpunkt sowie das Zusammenziehen und Strecken der oberen und unteren Gliedmaßen prägen das Karate. Ein ausschließliches statisches Dehnen ist durch den herabgesetzten Tonus nicht leistungsfähig genug für das folgende Training. Auf der anderen Seite zeigen Untersuchungen in Schnellkraftsportarten, dass ein ausschließliches dynamisches Dehnen und Aufwärmen langfristig zu Überlastungen führen. Statisches Dehnen komplett zu streichen wäre deshalb ein großer Fehler. Die Wahrheit liegt wie so oft in der Mitte.

Genauer gesagt, Zeitpunkt und Reihenfolge sind entscheidend. Wer sich vor Training oder Wettkampf optimal vorbereitet, sollte dies mit dynamischen Beweglichkeitsübungen tun. Auf der anderen Seite kann fehlende Flexibilität zu Mikroverletzungen in der Muskulatur oder Überlastungen führen. Stati-



sches Dehnen der Muskeln auf Länge ist also keinesfalls zu verteufeln. Zusammengefasst können wir dynamisches und statisches Aufwärmen als das „Benzin und das Öl“ für einen



Dynamisches Aufwärmen mit linearen Ausfallschritten

Motor betrachten. Dynamisches Aufwärmen ist das Benzin für schnellkräftige Bewegungen, welches wir kurzfristig brauchen. Öl ist das statische Dehnen, welches uns langfristig pflegt und vor Verletzungen sowie Überlastungen schützt.

Wie nun den optimalen Nutzen erreichen? Für eine 60minütige Trainingseinheit kann und soll man nicht unter 25 Minuten fürs Warm Up aufbringen. Die Übungen und Programme sollten einfach und strukturiert, dabei ebenso effektiv sein.

## Bausteine für Dynamisches Aufwärmen:

1. Gerade (lineare) Übungen
2. Seitliche (laterale) Übungen
3. Core Aktivierung
4. Kniedominante Übungen
5. Hüftdominante Übungen

## SCHWERPUNKTE IM STATISCHEN DEHNEN

Neben den oberen Extremitäten und dem Rücken sind vor allem die Areale



Laterale Ausfallschritte kombinieren Dehnung der Adduktoren mit Aktivierung der Strecker & Beuger



Bewegungskombination zur Dehnung der Hüftbeuger und Oberschenkelrückseite



Lineares und laterales Beinschwingen zur Hüftmobilisation und Stärkung der Beinachse



Squatroutine mit flüssigem Beugen und Strecken zur Mobilisation von Fußgelenken, Hüften und Dehnung der rückwärtigen Muskelkette



Brustöffnung, Schultermobilisation und Rückenkräftigung in tiefer Hocke



Dynamische Hüftmobilisation durch Innenrotation der Oberschenkel aus der tiefen Hocke



Kräftigung und Aktivierung des Gluteus, Dehnung der Schultermuskulatur, Stabilisierung der rückwärtigen Muskelkette, Verbesserung der Hüftstreckung



Aktivierung der Core-Spannung, Stärkung der oberen Rücken und Schultermuskulatur, Dehnung der Oberschenkelrückseite, Verbesserung der Hüftbeugung, diagonales Bewegungsmuster



Einbeiniger, erhöhter Squat mit Zusatzgewicht zur Stärkung der Bein kraft

In einem Winkel bis 90° werden bei Squats die Oberschenkel und kleiner als 90° der Gluteus Maximus anteilmäßig höher angesprochen



Einbeiniges Kreuzheben – Stärkung der Bein achse und Rückenmuskulatur

Bein-Curl zur Stärkung der Oberschenkelrückseite



Erhöhung der Core-Spannung durch dynamisches Stützkrafttraining – Rotation verhindern

Bein-Curl zur Stärkung der Oberschenkelrückseite

der Hüfte (Beuger, Strecker und Rotatoren sowie die Adduktoren und Oberschenkelrückseite) im statischen Warm Up zu beachten. Aktuelle Erkenntnisse zeigen sogar bessere Fortschritte in Punkto Flexibilität, wenn die Muskulatur nicht vorher „warm gehüpft“ wurde. Stattdessen sollte die fasziale Gewebedichte durch eine Faszien-Rolle im kalten Zustand verringert werden. Statisches Dehnen hat seinen Zweck erfüllt, wenn die dadurch verbesserte Länge des Muskels beibehalten werden kann.

Faszien-Experten empfehlen heute sogar das „kalte Dehnen“, da sich die Muskulatur nach ausgiebigem Aufwärmen zwar verlängert aber schnell wieder zurückzieht. Neben der Haltung und Lagerung der Dehnungsposition ist die Atmung das wichtigste Mittel, um merkbare Resultate zu erreichen. Laut Yoga Experten ist dies der Schlüssel für eine bessere Flexibilität. Im Karate werden statische Dehnungsübungen

durch die Trainer oder Karateka meist über die zeitliche Dauer einer Position abgearbeitet. Stattdessen sollte hier in Atemzügen gerechnet werden um effizient in den Muskel hineinzudehnen.

### Achte bei Statischer Dehnung auf:

- die wichtigsten zu dehnen den Muskelgruppen
- deine Haltung und deine Atmung
- die drei Bewegungsachsen (sagittal, frontal, transversal)

Das Übungsspektrum im Warm Up sollte also nicht wahllos gewählt und erhöht, sondern in Kategorien und Übungen eingeteilt werden. Nach aktuellem sportwissenschaftlichem Ansatz gibt es eine funktionelle Reihenfolge des Aufwärmtrainings für Schnellkraftsportarten.

### Warm Up Kategorien und Reihenfolge:

1. Gewebevorbereitung mit Foam Roller, um Knoten und Verhärtungen zu lösen
2. Statisches Dehnen zu Erhöhung der Beweglichkeit
3. dynamisches Aufwärmen zur Vorbereitung auf die folgende muskuläre Belastung

### OPTIMALE REIHENFOLGE DES WARM UP

Wer die Zeit hat oder leistungsorientiert trainiert, bereitet sich im ersten Schritt mit Foam Roller (Schaumstoffrollen und Kugeln) durch Massage und Triggern von verhärtetem Gewebe vor. Dies trifft vor allem für die Muskulatur der Beine, der Hüfte, Gesäß und Rücken zu. Nur dann macht statisches Dehnen als zweiter Schritt wirklich Sinn. Verhärtungen



in der Muskulatur, die nicht vorher „gerollt wurde“ kann durch statisches Dehnen „dichter gezogen“ werden. Somit erreicht man genau das Gegenteil.

Rollen und statisches Stretchen stehen in engem Zusammenhang mit der Flexibilität der Muskeln. Wenn der Sportler bei Verhärtungen in der Muskulatur drauflos dehnt, besteht die Gefahr, dass sich diese Verhärtungen wie „Knoten in einem Gummiband“ weiter zusammenziehen und wir keine funktionelle Beweglichkeit erreichen. Lösen wir diese „Knoten“ auf oder verringern ihre Dichte, wirkt das anschließende Dehnen besser und nachhaltiger.

Als dritter Stepp wird dann dynamisch gearbeitet, um den Muskeltonus und die Stabilisatoren sowie den Core zu aktivieren, um bereit für das Training zu sein. Und das ist der entscheidende Punkt für schnellkraftdominante Sportarten wie Karate. Das dynamische Aufwärmen sollte den zeitlich größten Anteil beim Warm Up für Karate darstellen.

Eine gute dynamische und funktionelle Aufwärmübung ist zum Beispiel der Ausfallschritt. Dieser lässt sich linear, lateral und transversal ausführen. Wir aktivieren und dehnen dabei gleichzeitig dynamisch. Beim einfachen linearen Ausfallschritt werden beim Vorgehen und Absetzen der Oberschenkelstrecker aktiviert, das Knie stabilisiert und gleichzeitig die Hüftbeuger gedehnt. In der zweiten Phase, beim Zurückgehen, kräftigen wir den Oberschenkelstrecker. Dieses „Bremsen und Starten“ läuft unmittelbar nacheinander ab und bereitet Muskel und Bandapparat optimal vor. Führen wir die Ausfallschritte seitlich aus, beteiligen wir dadurch die Adduktoren in hohem Maße. Transversal (in sich gedreht) können Ausfallschritte ebenfalls gut kombiniert werden.

## Unterschiede Dynamisches und Statisches Aufwärmen

Muss ich mich zeitlich und organisatorisch für ein kurzes aber effektives Warm Up entscheiden, ist das dynamische Aufwärmen die beste Wahl, sich karatetypisch vorzubereiten. Es müssen alle Bewegungsmuster angesprochen werden (gerade, seitlich, Core, Knie und Hüftdominat).

Das dynamische Aufwärmen funktioniert dabei nach dem Bewegungsprinzip: Starten – Bewegen – Bremsen – Starten – Bewegen – Bremsen.

Dieses Bewegungsmuster muss technisch einwandfrei ablaufen, ohne Haltungsfehler und mit Körperspannung. Man nennt das dynamische Aufwärmen für eine bestimmte Sportart auch „Movement Preps“, also „Vorbereitende Bewegungen“. Es gilt, einen Transfer zu schaffen in das Bewegungsmuster des Karate.

Das Statische Dehnen sollte nicht gänzlich vernachlässigt werden, da sonst Überlastungen oder Verletzungen drohen. Im Warm Up bei längeren Einheiten als 60 Min. ist die sinnvollste funktionelle Reihenfolge: 1.) Verhärtungen lösen, 2.) leichtes statisches Dehnen, 3.) dynamische Übungen zur Aktivierung der Muskeln. Sollten mir Zeit oder auch die Möglichkeiten fehlen, verlagere ich die Punkte 1.) und 2.) auf andere Zeitpunkte. Manche Trainer lassen am Ende des Trainings noch einmal statisch dehnen. Dies ist grundsätzlich nicht verkehrt, da es nicht schadet und entspannt. Unsere Frage jedoch ist, ob es wirklich nützlich ist in punkto Beweglichkeitsverbesserung. Aktuell geht man davon aus, dass die nachhaltige Verbesserung der Muskellänge durch statisches Dehnen dann erreicht wird, wenn der Muskel am ehesten zur Verlängerung neigt.

keine isolierten Übungen von einzelnen Muskeln oder Gelenken im Vordergrund stehen, sondern der sogenannte „Mehr-Gelenks-Ansatz“ und „Muskelketten“. Man spricht im Functional Training dann von einer „geschlossenen Kette“. Beim normalen Gehen oder Laufen arbeiten alle Muskeln der Beine im Moment des Aufsetzens als Bremsen und verhindern dadurch, dass der Körper fällt. Sofort nach diesem Bremsvorgang startet die neue Bewegung in Form einer Streckung in Fuß, Knie und Hüfte. Dies ist einfach ausgedrückt der funktionelle Ablauf des Gehens. Bei einer liegenden Beinpresse im Krafttraining werden alle diese Vorgänge nicht aktiviert, da die Füße den Boden nicht berühren.

Die so trainierte Bewegung in einer Maschine kommt beim Abdruckverhalten im Kumite nicht vor. Stattdessen sollte sich der Körper auch beim Krafttraining selbst bewegen, abstoßen, drücken, ziehen, stabilisieren oder rotieren. Kniebeuge-Varianten und Squats wären die funktionelle Alternative, da einer oder beide Füße den Boden berühren und die Übung so viel mehr Muskeln anspricht als liegend oder sitzend in einer Maschine. Übungen mit einer „offenen Bewegungskette“ sind also für uns nicht funktionell, da sie nur bedingt für den Körper und seine Bewegungen genutzt werden können. Man muss sich die Energieübertragung dann vorstellen als ob man „auf einem Kanu stehend eine Kanone abfeuern will“. Entscheidend ist, wie stark und wie schnell kann sich der Körper selbst beschleunigen, abbremsen und eine Bewegung vollziehen oder stabilisieren.

## FUNKTIONELLE KRAFT

Um funktionelle Kraft aufzubauen, muss der Ansatz des „Functional Training“ verstanden werden. Es sollten

## MOBILITÄT UND KRAFT

Wer verletzungsfrei arbeiten möchte, muss komplexe Bewegungsmuster exakt ausführen. Im Krafttraining des Unterkörpers spielt die tiefe Hocke eine



Klimmziehen im „Rist“ und im „Kammgriff“

Kraft sind im Wesentlichen der Unterkörper (Beine) und der Core (Bauchzentrum) verantwortlich. Folglich konzentriert sich das funktionelle Krafttraining auf diese Bereiche. Körpergewichtstraining bildet die Grundlage für alle weiteren Progressionen.

Wir müssen unsere Sportler anleiten, saubere Bewegungen im Krafttraining auszuführen.

muskulatur. Da wir im Karate große und schnelle Rotationsbewegungen ausführen, können sich die Bewegungen bei schwachem Core negativ auf die Lendenwirbelsäule auswirken. Viele Trainer machen nach meiner Meinung einen Denkfehler, wenn sie die Core-Muskulatur trainieren, um dadurch die karatetypischen Rotationsbewegungen früher, schneller und stärker auszuführen. Die eigentliche Aufgabe der



Ruderzug aus Rückenlage zur Erhöhung der Kraft im Oberkörper



Funktionelles Überkopfdrücken im Halbkniestand



Liegendes Rudern im Stütz

große Rolle. Die daran beteiligten Gelenke (Fußgelenke, Knie und Hüften) müssen ihre Funktion erfüllen, sonst drohen Verletzungen, Überlastungsprobleme und Leistungsminderung durch falsche Bewegungen.

Im letzten Artikel 2017 zum Thema Mobility haben wir uns mit den Gelenken beschäftigt und versucht, diese in das Karatetraining zu integrieren. Ich kann hier nur noch mal empfehlen, sich mit der Mobilität der Fuß- und Hüftgelenke zu beschäftigen, um die Kniegelenke und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Das funktionelle Krafttraining baut auf komplexe Bewegungen mit geschlossener Muskelkette auf. Wenn diese Kette an einer Stelle schwach ist, etwa durch steife Hüften oder Fußgelenke, können Übungen wie Kniebeugevarianten mit Zusatzgewicht negative Auswirkungen haben.

Kann ein Sportler die Basics, muss ich Progressionen parat haben. Kann ein Sportler die Basic-Varianten nicht, muss ich eine Vereinfachung als Lernmuster anbieten können. Als Abstufungen stehen folgende Parameter zur Verfügung:

Core-Muskeln ist das Stabilisieren des Körperzentrums. Für schnelle Rotation sind die Hüften, Knie- und Fußgelenke sowie die Beinmuskulatur und Hüftrotatoren zuständig. Die Bauch- und Rückenmuskulatur arbeitet dabei als Stabilisator.

**Progression & Regression  
(Erschweren & Vereinfachen)**

1. Bewegungsausführung
2. Wiederholungen
3. Zusatzgewicht
4. Zeit

**Kraftübungen Unterkörper**

1. Squat-Varianten
2. Kreuzheben
3. Hüftheben
4. Bein-Curl

Der funktionelle Ansatz im Coretraining ist, dass der Sportler zuerst lernt, eine Rotation durch Körperspannung zu „verhindern“ und sie dann später funktionell zu erzeugen. Das klingt vielleicht etwas verwirrend? Um das zu erklären möchte ich zwei Core-Übungen vergleichen und auf die Reihenfolge hinweisen.

Beginnen wir mit der Basis-Core Übung wie der „Plank“ am Boden. Durch Körperspannung bringt der Sportler sich in eine stabile gerade Position, hebt sein Becken vom Boden ab und streckt die Beine. Durch diese Core Übung verhindert er auch ein Wegdrehen der Hüften, er muss stabil bleiben. Noch deutlicher wird dies, wenn er ein Bein vom Boden abhebt. Um nicht umzukippen, muss er durch die Bauch- und Rückenspannung „Rotation verhindern“.

## UNTERKÖRPERTRAINING

Im Karate dominieren Schnelligkeit und Schnellkraft. Für die Übertragung von

## CORE TRAINING

Core Training steht für Rumpfspannung und Stabilität der Bauch- und Rücken-



Anders ist es bei der zweiten Übung. Der Sportler steht nun seitlich zur Wand und soll einen 5 kg Medizinball seitlich mit beiden Händen schnellkräftig an die Wand schocken. Dazu muss er die Drehbewegung aus dem Rumpf stabilisieren und sein Core für eine Rotation einsetzen.

Wenn wir den Sportler zu früh oder als erstes an die zweite Übung führen,

## OBERKÖRPERTRAINING

Die meisten Athleten trainieren im Krafttraining mehr drückende Übungen als ziehende. Dies stellt das erste funktionelle Problem dar, was zu muskulären Dysbalancen und Verletzungen führen kann. Viele Sportler erreichen hohe Gewichtszahlen im Bankdrücken, können aber kaum ihr eigenes Körpergewicht

bei einseitigem Training die Schultern nach vorn zieht. Wird kein Gegengewicht durch Rückentraining erzeugt, sind die Schulterblätter nicht stabil fixiert und die Schulter-Rotatoren müssen es buchstäblich ausbaden, das Schultergelenk sitzt dann nicht mehr zentriert. Solche Fehlhaltungen sind meist auch das Resultat von „Jugendsünden“ durch ein auf rein optische Ziele ausgelegtes einseitiges Krafttraining.



Horizontales Medizinball-Schocken zur Wand – Rotation erzeugen!

Vertikales Überkopf-Schocken mit dem Medizinball



Plyometrisches Springen mit Verkürzung der „Bodenkontaktzeit“

Kastenspünge zum Aufbau von Grundkraft beim „Springen und Landen“

ohne dass er die erste trainiert, hat er nicht die athletischen Voraussetzungen für eine langfristige Leistungssteigerung ohne Verletzungsgefahr im unteren Rücken. Der Trainer muss das Prinzip von „Rotation verhindern und Rotation erzeugen“ verstehen und in seine Übungen einbauen.

im Klimmzug nach oben ziehen. Dabei geht es um eine Balance zwischen allen Druck- und Zugübungen. Ein gutes funktionelles Krafttraining beinhaltet zu gleichen Teilen Zugübungen (horizontal / Rudern und vertikal / Klimmzug) als auch Druckübungen (vertikal / über Kopf und liegend in Rückenlage). Dabei ist das klassische Bankdrücken keinesfalls zu vernachlässigen, sondern stattdessen adäquate Zugübungen wie Rudern genauso intensiv zu trainieren.

Die gute Nachricht ist, dass sich muskulär bedingte Haltungsschäden durch gezieltes Training korrigieren lassen. Mit einer Mischung aus Beweglichkeitsübungen und Krafttraining wird die „schwache vernachlässigte Muskulatur“ wiederaufgebaut und zieht somit als Antagonist die Dysbalance wieder ins Gleichgewicht. Zu einem großen Anteil betrifft dies bei vielen Athleten die Rückenmuskulatur. Und deshalb müssen bei Dysbalance dann im Functional Training isolierte Muskeln trainiert werden! Trainiere daher immer Druck und Zugübungen zu gleichen Anteilen und achte auf eine gleichmäßige Leistungsfähigkeit zwischen beiden.

### Core-Kraftübungen

1. Plank Varianten
2. Rollouts
3. Kurzhantelrudern im Stütz
4. Hüft und Schulterbrücke
5. Vierfüßler
6. Medizinballübungen

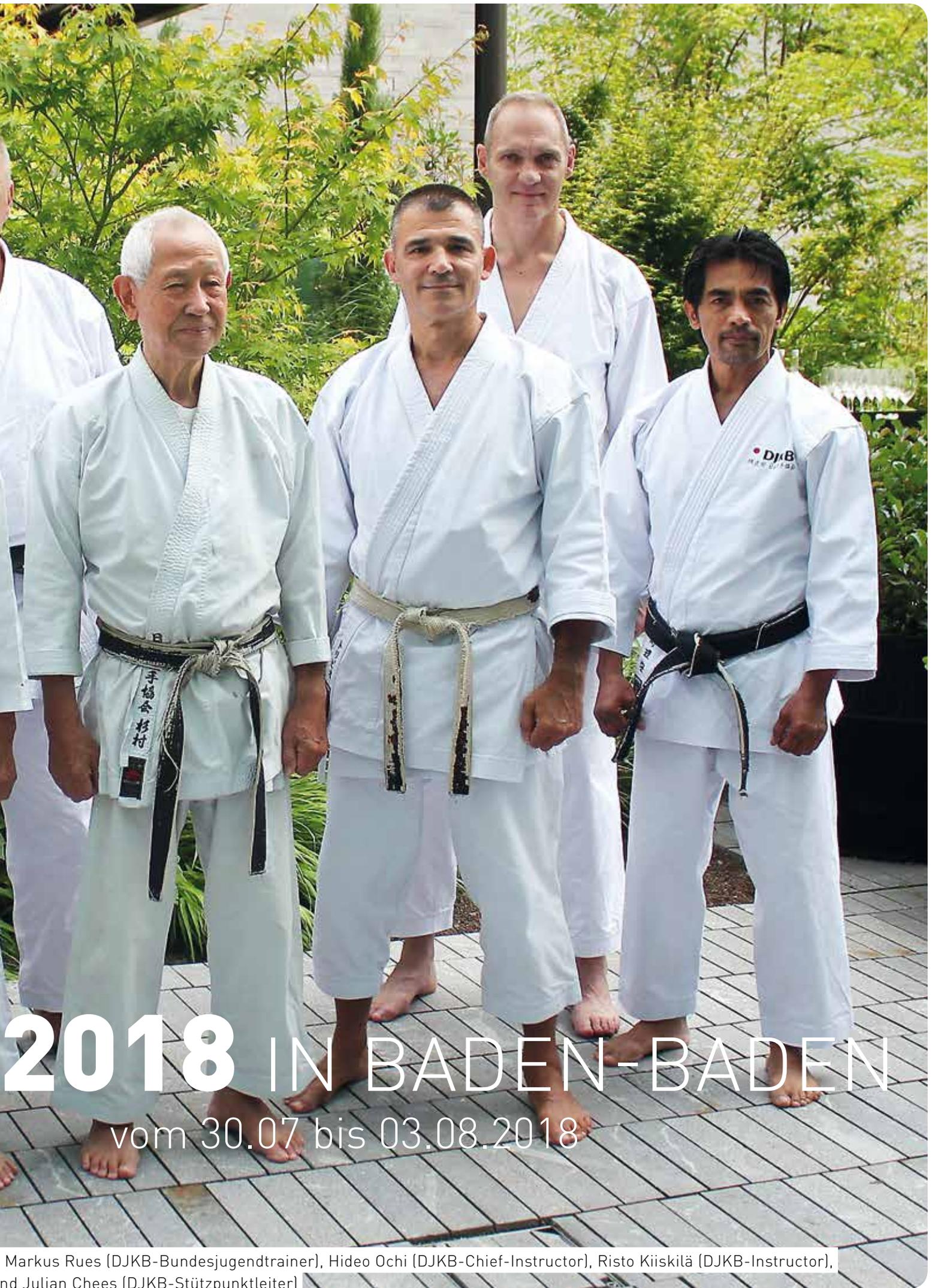
Einseitiges und übermäßiges Brust- und Armtraining der großen Muskelgruppen kann sehr schnell zu Schulterproblemen führen, da die vordere Muskulatur zu Verkürzung neigt und



# GASSHUKU

©Janis Cornsman/Hennes

Von links nach rechts: Ayumu Kameyama (Instructor aus Japan & Nationalcoach), Hideo Yamamoto (Instructor aus Japan), Koichi Sugimura (JKA-Instructor/Schweiz), Toribio Osterkamp (DJKB-Instructor), Thomas Schulze (DJKB Nationalcoach) u



# 2018 IN BADEN-BADEN

vom 30.07 bis 03.08.2018

Markus Rues (DJKB-Bundesjugendtrainer), Hideo Ochi (DJKB-Chief-Instructor), Risto Kiiskilä (DJKB-Instructor),  
und Julian Chees (DJKB-Stützpunktleiter)



## Kraftübungen Oberkörper

### Drücken

1. Über-Kopfübungen
2. Liegendes Drücken

### Ziehen

1. Horizontales Rudern
2. Klimmzug-Varianten

Ein Hauptziel im Karate ist, die Schnellkraft zu verbessern. Die Erhöhung der Maximalkraft ist dabei eine Grundvoraussetzung. Mit funktioneller Athletik erreichen wir dies nachhaltig.



Lineare Einbeinsprünge mit Fokus auf stabiler Landung



Seitliche Einbeinsprünge zur Verbesserung der lateralen Sprungkraft mit stabiler Landung

Viele Athleten arbeiten an der Erhöhung der Maximalkraft. Schaffen wir es nicht, die Maximalkraft in Schnellkraft umzuwandeln, bleiben die Mühen ohne Erfolg.

Schnellkraftübungen mit Geräten wie dem Medizinball sind funktionell und für Karateka unbedingt zu empfehlen. Schnellkrafttraining mit dem eigenen Körpergewicht verbessert genau das, was wir auf der Kampffläche oder im Dojo tun. Es entspricht unserem Anforderungsprofil.

## PLYOMETRISCHES TRAINING

Im Plyometrischen Training wird das Körpergewicht als Konstante eingesetzt und stellt hohe Anforderungen an die Ausführung. Es ist dabei viel mehr als das bloße Hüpfen von oder auf Kästen. Plyometrisches Training ist das „Lernen von Springen und Landen“. Diese reaktiven Sprünge verlangen vom Sportler eine Verkürzung der Bodenkontaktzeit, um sich so schnell und dynamisch wie möglich wieder vom Boden abzurücken. Dies setzen Beinkraft und ein solides Training des Unterkörpers voraus. Bei jungen Karatekas im Wachstum, großen Athleten oder eher schwächer Trainierten, steht das Springen und Landen im Fokus. Wer nicht leise abspringen und landen kann, dem fehlt die notwendige Grund-

Mit Kasten- und Hürdensprüngen sind vielfältige Sprünge möglich. Neben der Entwicklung der Grundkraft für das Springen und Landen ist auch die Richtung zu beachten. Seitliche und rückwärtige Sprünge gehören ebenso zur Grundausbildung. Erst dann sollte die Bodenkontaktzeit verkürzt und der Schwierigkeitsgrad in „echtes Plyometrisches Training“ erhöht werden.

## FAZIT/ AUSBLICK

**Beweglich, schnellkräftig und stark ist das athletische Bild eines Karatekas. Durch eine funktionelle Athletik werden Schwächen sichtbar und zu Stärken geformt. Das anzustrebende Ideal ist dabei die Balance zwischen**

kraft für plyometrisches Training. Auch die Unterscheidung in Art der Sprünge ist wichtig, um effektiv zu arbeiten und den Sportler nicht zu überfordern.

## Plyometrisches Sprung-ABC

1. Beidbeiniges Abheben und Landen
2. Einbeiniges Abheben und Landen auf demselben Fuß
3. Einbeiniges Abheben und Landen auf dem anderen Fuß
4. Mehrere Fußkontakte in ein- und beidbeiniger Version

**Agilität, stabiler Bewegungskontrolle und schnellkräftiger Dynamik. Beweglichkeit, Kraft und Bewegungsqualität müssen sich ergänzen und eine gemeinsame Einheit bilden, um ausbalanciert und verletzungsfrei agieren zu können. Die aktuellen Erkenntnisse und Anregungen in diesem Artikel sollen die begleitende funktionelle Athletik für Karateka nutzbar machen. Wenn Sportler und Trainer dadurch Freude und Qualität in ihrem gemeinsamen Training beibehalten, ist der Fortschritt nur eine Frage der Zeit. Die Kette muss stark und geschlossen sein!**

# Gasshuku

2019

2019年7月29日 - 8月2日



**Tatsuya Naka** (JKA-Instructor Japan)

**Mai Shiina** (JKA-Instructor Japan)

**Johan La Grange**

(Chiefinstructor aus Südafrika)

**Hideo Ochi** (DJKB-Chief-Instructor)

**Koichi Sugimura** (JKA-Instructor/Schweiz)

**Risto Kiiskilä** (DJKB-Instructor)

**Toribio Osterkamp** (DJKB-Instructor)

**Thomas Schulze** (DJKB Nationalcoach)

**Markus Rues** (DJKB-Bundesjugendtrainer)

**Julian Chees** (DJKB-Stützpunktleiter)

**29.07.** bis **02.08.2019**

in **Tamm** / BW

**Hallen:** Halle 1 Sporthalle Egelsee, Ludwigsburger Straße 19, 71732 Tamm: 1. bis 5. Kyu mit Zelt/Verpflegung/Meetingpoint

Halle 2 Sporthalle Schulzentrum, Ulmer Straße 20, 71732 Tamm: Dan Halle / Wohnmobil/Caravan Stellplatz

Halle 3 Sporthalle Hohenstange, Ulmer Straße 20, 71732 Tamm: Unterstufe bis 6. Kyu

**Übernachtungsmöglichkeit:** Es werden Klassenzimmer bei der Halle zum Übernachten angeboten

Ein weitere Möglichkeit bietet die Jugendherberge Ludwigsburg - [www.jugendherberge.de](http://www.jugendherberge.de)

**Unterkunft für Naturfreunde:** Camping mit Caravan: Direkt auf dem Parkplatz an Halle möglich. Für Strom und Sanitär ist gesorgt

**Camping mit Zelt und Caravan:** Auf einer herrlichen Wiese möglich. Sanitär & Strom sind natürlich auch vorhanden

**Unterkunft für Nichtcamper:** Hotel Egelsee, Tamm | Hotel Otterbach, Bietigheim | Hotel Zum treuen Bartel, Markgröningen | Gasthaus Krone, Markgröningen

**Hotels/Gaststättennachweis über:** [www.stadt.ludwigsburg.de](http://www.stadt.ludwigsburg.de) | [www.bietigheim-bissingen.de](http://www.bietigheim-bissingen.de) | [www.stuttgart-tourist.de](http://www.stuttgart-tourist.de)



# SHOTOKAN ÜBERLIEFERTE TEXTE

Beim Gasshuku war das Bild von Gichin Funakoshi allgegenwärtig. Denn 2018 jährt sich dessen Geburtstag zum 150. Mal. Jüngst ist auch der dritte Band von Henning Wittwer „Shotokan“ erschienen und eröffnet neue Quellen zu Texten von und über Gichin Funakoshi.

Im dritten Band „Shotokan – überlieferte Texte und historische Untersuchungen“ hat Henning Wittwer wieder Originaltexte aus der Shotokan-Tradition zusammengetragen und übersetzt. Darunter Funakoshis erster Text aus dem Jahre 1913, zu Überlieferung und Stile des Karate. Der hier veröffentlichte Abschnitt „Vergangenheit und Gegenwart“ stammt aus dieser Schrift. Darunter auch Funakoshis Text von 1957 über den Weg der leeren Hand, mit dem Untertitel „Das Zerspalten von Brettern oder Dachziegeln ist nicht das Wesen dieses Weges“. Neben weiteren Texten von Gichin Funakoshi finden sich auch Zeilen seines Sohnes Yoshitaka Funakoshi, ebenso Texte von frühen Lehrmeistern der Kampfkunst.

Neben Originaltexten finden sich in dem Buch auch Abhandlungen etwa über die Sai in Funakoshis Karate, über die Kata (etwa mit einem Unterkapitel zur Ura-Ausführung), über Rangstufen und Lehrtitel im Shotokan, oder die Erzählung „Die drei Helden des Karate“.

Das Studium der Texte liefert Einsichten und Werte in die Ursprünge und die Entwicklung des Karate. Dabei setzt sich Henning Wittwer sehr differenziert mit den Quellen auseinander. Die Anmerkungen und viele ausführliche Fußnoten reflektieren die Vielschichtigkeit der Texte. Die Mehrdeutigkeit japanischer und chinesischer Schriftzeichen bekommt der Leser in diesen Fußnoten vermittelt. Damit sind die



Texte aber auch keine lockere Lektüre für Zwischendurch, eignen sich eher zum ernsthaften, wissenschaftlichen Studium der Kampfkunst.

Die drei Bände „Shotokan“ sind eine Bereicherung für jede Karate-Bibliothek und absolut empfehlenswert. Getreu dem Motto: Altes erkunden heißt, Neues entdecken.

Mit freundlicher Genehmigung des Verlages Henning Wittwer veröffentlichen wir hier einige Passagen aus den Schriften von Meister Funakoshi. Die Texte sind stark vereinfacht und gekürzt, ohne die im Buch so zahlreichen und wertvollen Fußnoten, die für eine ernsthafte Beschäftigung mit den Schriften unablässig sind. Dennoch bieten sie einen Eindruck über den Stil, in dem die Schriften verfasst sind und geben Anregungen zur weiteren Beschäftigung

### FUNAKOSHI ÜBER DEN NAMEN KARATE:

Es ist so, dass Karate ursprünglich Todi hieß. Ursprünglich war es eine von der Zen-Sekte ausgehende Angelegenheit. Am Anfang kam sie von Indien nach China herüber. Die dann im „Kloster des jungen Waldes“ am Erhabener Berg (in der Provinz Honan) in Umlauf gebrachte Angelegenheit kam nach Ryukyu herüber. Dann verschmolz sie mit der Ryukyu überlieferten Kampfkunst. Und wie man heute sieht, durchlief sie eine große Entwicklung.

In Okinawa gewöhnte man diese Angelegenheit daran, sie okinawische Hand zu nennen. (...) Indem ich mich tief entschloss, änderte ich die Wortbedeutung von „chinesische Hand“ (Todi) zu „leere Hand“ (Karate). (...) Der Vater der Namensgebung des „leere Hand“ lautenden Namens (Karate) bin daher ich.

### VERGANGENHEIT UND GEGENWART

Früher waren wir den Nachwirkungen des Zeitalters der Kriegswirren ausgesetzt. Es wurde zur Gewohnheit, in der Art und Weise angestrengt zu üben und zu trainieren, dass es möglichst im Geheimen blieb und von den anderen Menschen nicht erfahren wurde, und zwar am Morgen noch im Dunkeln. (...)

Aber etwa seit den Jahren Meiji 34 und 35 (1901 und 1902) macht man Karate an der öffentlichen Lehrerbildungsanstalt und der Mittelschule auf die gleiche Weise wie das Turnen. Später berichtete man dem Kultusministerium jedes Jahr dessen Ergebnisse. Es wurde noch später und nun wurde es eine große Frage der Gesellschaft. Tatsächlich erreichte es sogar das kaiserliche Ohr, und es stieg sogar zu

einer Forschungsfrage des Marineministeriums auf. Was für ein erfreuliches Phänomen, oder nicht?

### KARATE-DO UND LEIBESERZIEHUNG

Im Karate-Do werden die Bewegungen der vier Gliedmaßen und der fünf Körperteile nach vorne und hinten, links und rechts gleichmäßig gemacht. Außerdem führt man >Handlungen durch, indem man sich bei jeder einzelnen Handlung einen Feind vorstellt und gegen ein bestimmtes Ziel richtet. Daher ist dieses in langen Monaten und Jahren aufpolierte System wirklich eine Richtschnur und eine systematische Angelegenheit. (...) Beim Körper verwirklicht es eine harmonische Entwicklung. Überschwärmend interessant, ist es eine tiefsinnige und feine Angelegenheit, die man, wenn man einmal anfängt, überhaupt nicht anhalten kann.



Links: Funakoshi Gichin im Karate-Anzug mit einem zu einem Knoten gebundenen schwarzen Gürtel.

Großes Foto links: Kumite mit dem Germanistikprofessor Kasuya, der einer seiner ersten Schüler in Tōkyō war, Ende der 1920er Jahre.

Copyrights der Fotos: Henning Wittwer, [www.gibukai.de](http://www.gibukai.de)



#### Henning Wittwer:

Shotokan - überlieferte Texte & historische Untersuchungen.

Band III. 2018, 267 Seiten, Euro 38,-.

Info und Bestellung: [www.gibukai.de](http://www.gibukai.de)



# TRAININGSREISE M

Als Ochi Sensei 1973 das erste Mal Südafrika besuchte, ahnte niemand, dass dieser Besuch der Beginn einer langen Freundschaft werden würde. Viele großartige Karateka haben ihre Wurzeln in Südafrika. Die innenpolitische Lage hat viele Südafrikaner dazu bewegt, das Land zu verlassen und nach Australien auszuwandern. Unter ihnen der legendäre Sensei Stan Smith, 8. Dan, Sensei Keith Geyer, 7. Dan und Lutie van den Berg, 7. Dan sowie Jeff Krug, 7. Dan. Die deutsche Nationalmannschaft hat zahlreiche Länderkämpfe in Südafrika bestritten. Umgekehrt war die südafrikanische Nationalmannschaft auch sehr oft zu Gast in Deutschland. Die Bekanntschaft zu den Südafrikanern hat sich im Laufe der Zeit zu einer tiefen Freundschaft entwickelt.

Bei einem privaten Besuch 2016 von Bundesjugendtrainer Markus Rues bei Dr. Lutie van den Berg in Australien entstand die Idee, eine Trainingsreise des deutschen Teams mit Vergleichskämpfen zu organisieren. Die Idee war geboren, doch die Finanzierung der Trainingsreise bereitete zunächst etwas Kopfschmerzen. Man entschied sich für einen hohen Eigenanteil der Teilnehmer sowie kostengünsti-

ge Übernachtungen (Homestay bei australischen Karateka). Die überaus großzügigen australischen Gastgeber sorgten dafür, dass diese Reise am Ende weitaus kostengünstiger wurde. Alle Transfers, ob von den Flughäfen oder zu den Sporthallen, finanzierten die Australier. Ferner wurde das deutsche Team fast täglich zum Essen eingeladen.

Herzlichen Dank unseren australischen Gastgebern Sensei Keith Geyer (Melbourne), Dr. Lutie van den Berg und seiner Frau Anne (Mackay) sowie Jeff Krug (Sydney). Vom ersten bis zum letzten Tag war alles perfekt und bis ins Detail geplant. Der Perfektionist Sensei Lutie van den Berg war der Garant für eine effektive Trainings- und Wettkampfreise.

In Melbourne wurde unser Team vom deutschen Generalkonsul Michael Pearce empfangen. Auch in Mackay ließ es sich der Bürgermeister nicht nehmen, das deutsche Team persönlich am Flughafen zu begrüßen. Die Wettkampfarenen hatten alle Stil und besonderes Flair. Alle Wettkämpfe fanden nicht in beliebigen Sporthallen statt, sondern



# MIT DEM NATIONALTEAM NACH - AUSTRALIEN

in festlich dekorierten Räumlichkeiten, die aufwendig für den Wettkampf vorbereitet wurden. Die Begeisterung der australischen Karateka war so groß, dass viele von ihnen das deutsche Team die gesamten zwölf Tage auf eigene Kosten komplett begleiteten. Überall standen uns überaus freundliche und hilfsbereite Karateka zur Seite. Für uns alle ein unbeschreiblich schönes Gefühl, sich so herzlich willkommen zu fühlen.

Trainingsreisen dienen nicht nur dem Training, sondern haben vor allem auch den Charakter der Teambildungsmaßnahmen. Dies ist sowohl bei den Erwachsenen als auch bei den Jugendlichen zu einhundert Prozent gelungen. Die beiden Nationaltrainer Thomas Schulze und Markus Rues hatten dem Team unmissverständlich, klar und deutlich gesagt, was von ihm erwartet wird. Nicht nur die Tatsache, dass das Team alle drei Länderkämpfe deutlich gewinnen konnte, sondern der Einsatz im Training, das Verhalten außerhalb des Trainings und vor allem der Kampfgeist bei den Wettkämpfen ließen die Reise zu einem vollen Erfolg werden.

Stan Smith, Hideo Ochi und Jeff Krug in Melbourne

Zum Reiseverlauf: Bereits zwei Tage nach dem Gasshuku in Baden-Baden trat die deutsche Mannschaft mit 22 Personen, an der Spitze Ochi Sensei, die Reise nach Australien an. Melbourne war das erste Ziel. Sensei Keith und Sensei Lutie begrüßten uns am Flughafen. Ganz im Stil der südafrikanischen „Early Birds“ trainiert auch Keith Sensei in seinem Dojo morgens um 06.00 Uhr. Mit dem Gasshuku in den Knochen, 22 Stunden Flug und neun Stunden Zeitumstellung wurden die Trainingseinheiten in einer eiskalten Sporthalle zu einem Kampfgeisttraining. Sowohl Ochi Sensei und Sensei Keith ließen es sich nicht nehmen, das Training selbst zu leiten. Nach kurzem Kihon wurde hierbei immer viel Wert auf Kumite und Kata gelegt.

Ein besonderer Abend: Das Ehepaar Ochi und die restlichen Offiziellen des DJKB wurden am Mittwochabend zum Dinner zu Rob eingeladen. Kein geringerer als Sensei Stan Smith begrüßte uns an diesem Abend. Besonders zwischen Ochi

*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

Sensei und Sensei Stan war große gegenseitige Sympathie und Wertschätzung zu spüren. Schon 1963 trainierten beide zusammen im Honbu Dojo in Tokio unter Shihan Nakayama. Alte Erinnerungen wurden ausgetauscht und der Abend verging wie im Fluge. Es war uns allen eine große Ehre, Sensei Stan zu treffen.

Bereits am Donnerstagabend folgte der erste Wettkampf. Zum Glück aller Kämpfer fungierte Sensei Keith bei allen drei Wettkämpfen als Hauptkampfrichter. Keith war einer der weltbesten Kämpfer. Seinem geschulten Auge verdanken wir faire und korrekte Wertungen. Unser Team folgte den Anweisungen von Sensei Thomas und Sensei Markus, die eine klare Richtung vorgeben. Kein Millimeter zurück, nur nach vorne, voller Einsatz. Ebenso wurde das australische Team von Sensei Lutie eingestellt. Daraus resultierten knallharte und effektive Kämpfe im Beisein von Ochi Sensei und Sensei Stan Smith. Mit 33:21 wurde somit der erste Länderkampf gewonnen.

Nach kurzer Farewell-Party klingelte der Wecker bereits schon wieder um 03.30 Uhr, um an den Flughafen zu fahren. In Mackay angekommen, wurden wir von Bürgermeister Greg Williamson und den Gastfamilien herzlich empfangen. Gleich am Abend folgte die erste Trainingseinheit und vor dem Frühstück am folgenden Morgen die zweite Einheit. Danach wurde der Tag bis zum Wettkampf am Samstagabend von den Gastfamilien gestaltet. Unglaublich, was Dr. Lutie van den Berg hier auf die Beine gestellt hat. In einem vornehmen Saal, der sehr schön dekoriert und geschmückt war, wurde der Wettkampf pünktlich gestartet. Die komplette deutsche Delegation wurde dem Publikum per Video Stream vorgestellt. Vom Programmheft bis zu den von einer ausgebildeten Sängerin live gesungenen Nationalhymnen wurde nichts dem Zufall überlassen. Ein perfekt geplanter Länderkampf.

Komplimentiert wurde dieser durch ein sehr stark auftretendes deutsches Team. Schon nach den Kämpfen der Jugendlichen führte unser Team mit 11:6. Die Erwachsenen legten nach und am Ende wurde diese Begegnung nach spannenden Kämpfen deutlich mit 25:18 gewonnen. Die anstrengenden Tage forderten ihren Tribut. Lutie Sensei organisierte einen Ausflug auf die Whitsunday Islands, genauer gesagt nach Hamilton Island. Der Tag wurde zum Baden und Relaxen genutzt und zum ersten Mal seit 8 Tagen konnte man ausgiebig schlafen.

Am Montagnachmittag folgte dann der Flug von Hamilton Island nach Sydney. Auch hier wurde zusammen mit dem australischen Team bei Sensei Jeff Krug trainiert. Der letzte Wettkampf am Mittwochabend verlangte unserer Mannschaft nochmals alles ab. Sowohl die Trainer wie auch das Team wollten die Australien ungeschlagen verlassen. Der australische Bundestrainer Lutie Sensei überraschte immer wieder mit neuer Aufstellung. Die Jugendlichen schafften es zum dritten Mal in Folge, unserem Team einen respektablen Vorsprung zu verschaffen. Die Erwachsenen hatten es in Sydney mit sehr starken und unangenehmen Gegnern zu tun. Wie am Anfang schon erwähnt, unser Team zeichnete sich durch hervorragenden Kampfgeist und Konsequenz aus, so dass auch dieser Wettkampf klar mit 15:9 gewonnen werden konnte.

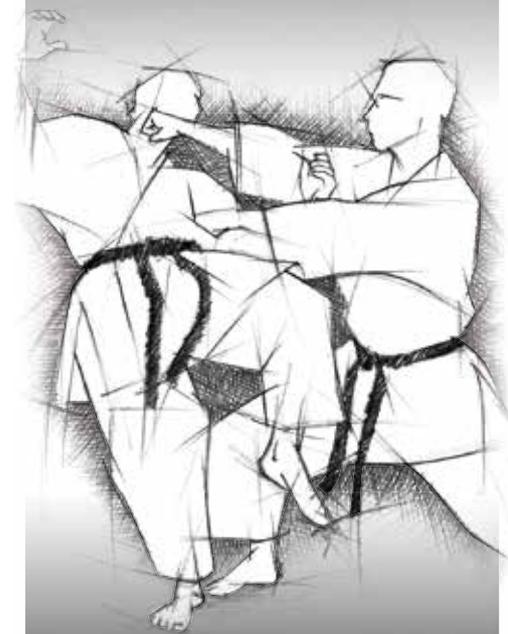
Es war deutlich zu beobachten, dass die gesamte Mannschaft einen starken Teamgeist entwickelt hatte. Es war eine Freude zu sehen, wie sich unsere Mädels und Jungs auf und neben der Tatami präsentiert hatten. Ohne Übertreibung kann man sagen: Diese Trainingsreise hat sich mehr als gelohnt, sowohl vom Karate als auch von den sozialen Aspekten. Freundschaften mit den Gastgebern wurden geschlossen und die Vorfreude auf ein Wiedersehen in Deutschland ist spürbar groß.



**DIN A3 Format**

## Der Karate Kalender 2019 von Fiore Tartaglia

- **Schöne Bleistiftzeichnungen** von dynamischen Kampfszenen
- **Starke Zitate** von großen Persönlichkeiten, die zum Nachdenken anregen
- **Minimalistisch:** eine schlichte Kombination aus traditionell und modern



Definitiv eine gute Geschenkidee für jeden Karateka.



Erhältlich auf

[www.budo-books.com](http://www.budo-books.com)

# EIN FANTASTISCHER LEHRGANG

VON IVO ROLLMANN



Nachdem ich die letzten Jahre nur an wenigen Lehrgängen meines Vereins teilgenommen hatte, um mich auf den Abschluss meines Studiums zu konzentrieren, wollte ich dieses Jahr wieder mehr im Karate erleben. Der Gedanke einer einwöchentlichen Jugendfreizeit mit Karate faszinierte mich, so entschied ich mich, als Betreuer teilzunehmen. Dafür reichte ich 5 Tage Urlaub ein. Was ungeschickt war, denn wie ich später erfuhr, hätte ich das über den Verband als Sonderurlaub nehmen können und diese fünf Urlaubstage dann für den Gasshuku gehabt. Nun ja, nächstes Jahr bin ich klüger.

Wie auch die anderen Jahre zuvor fand der Bundesjugendlehrgang eine Woche vor dem Gasshuku statt, was dieses Jahr versprach, eine heiße Woche zu werden, kein Tag unter 30° Celsius. In Wetzlar angekommen war ich über die hohe Teilnehmerzahl erstaunt: 89 Kinder und Jugendliche plus knapp 10 Betreuer von Vereinen aus ganz Deutschland, von denen knapp 2/3 schon mindestens das zweite Mal dabei waren.

Nach der Begrüßung von Markus und Anika am Sonntag gab es dann nur noch das Abendbrot und ein bisschen Freizeit; wir Betreuer lernten uns in der Zeit ein wenig kennen. Später planten wir noch die Betreuung und das Abendprogramm für die Woche und ließen den ersten Abend mit ein paar lustigen Geschichten aus den Vorjahren ausklingen.

Nach einer wegen der Hitze etwas schlaflosen Nacht klingelte morgens um 6 Uhr der Wecker. Aufstehen, Kinder wecken und raus zum Morgenlauf. Sehr erstaunt war ich, dass alle Kinder pünktlich um 7 Uhr bereitstanden. Noch erstaunter war ich dann über den Elan, der gezeigt wurde. 3 Runden um das Gelände (knapp 2,5 Kilometer) und jeder gab sein Bestes. Zum Schluss noch 3 mal 30-Meter-Sprints bergauf, anschließend dehnen und gemeinsames Frühstück.

Um 9 Uhr für die Unterstufe, beziehungsweise 10:30 Uhr für die Oberstufe, ging es dann weiter mit dem Kumite-Training bei Markus. Er begann zunächst im Kihon die Aufmerksamkeit, das Gleiten zur Distanzfindung und das Ausweichen zu trainieren. Im Laufe der Woche steigerte Markus das Niveau der Übungen dann immer mehr, um diese drei Aspekte auch für den Freikampf verwendbar zu machen.

Nach dem Mittagessen ging es bei Anika in der Oberstufe mit Kata Sochin und deren Bunkai weiter. Sie teilte die Kata in mehrere Teile auf, legte aber immer den Schwerpunkt der Einheit auf das jeweilige Bunkai. Wie ich es von Anika gewohnt war, erinnerte sie stets daran, keine Hemmungen zu haben, den Übungspartner oder später den Gegner richtig anzupacken. Auch hier war ich wieder über den Trainingsfleiß der Kinder und Jugendlichen positiv überrascht: Obwohl das Bunkai von Anika schwierig war und auch vielen Dan-Trägern Probleme bereitet hätte, schlugen sich alle hervorragend.

Nach einer Pause und dem Abendessen kam es schließlich zu den täglich wechselnden Abendprogrammen, die von uns Betreuern angeboten wurden. Völkerball, Tischtennisturniere, Fußballturniere, Ultimate Frisbee, Klettern, Hindernis-parcours, Gesellschaftsspiele, Mal- und Bastelangebote, Luftballonmodellage, Kinofilme und noch einiges mehr. Es war ein riesiges Angebot und ich hatte ehrlich gesagt meine Zweifel, ob die Sportangebote gut angenommen würden, da es ja über 30° Grad heiß war. Doch ich wurde eines Besseren belehrt: Das Völkerballspiel am ersten Abend war spektakulär. Fast 2 Stunden lang spielten über 40 Kinder und Jugendliche um den Sieg. Auch die anderen Angebote wurden vollständig ausgenutzt.

Um 21:30 Uhr war dann für die Kinder und Jugendlichen Zapfenstreich, während wir Betreuer uns noch gemütlich



ein paar Schwänke aus der Vergangenheit erzählten. So dass der gefühlt sehr lange Montag dann mit viel Gelächter und leicht erschöpft vom Training zu Ende ging.

Die nächsten Tage ging es dann noch sportlicher weiter, obwohl das Wetter immer heißer und die Abende immer länger wurden, begannen einige schon morgens um 6 Uhr mit Anika Kihon und Kata zu trainieren oder ein paar Runden zu laufen. Auch beim Morgenlauf fehlte niemand. Ich weiß nicht, ob Markus und Anika das bewusst gemacht haben, aber ich hatte auch den Eindruck, die beiden wollten die Stimmung richtig nutzen und zogen das Training an. Markus legte eine Schippe beim Kumite-Training auf, während Anika ein Bunkai abverlangte, bei dem ich niemals gedacht hätte, dass das Kyu-Grade hinkriegen würden, geschweige denn so gut, wie sie es schließlich vorführten. Obwohl man nun denken könnte, dass die Kinder und Jugendlichen abends keine Kraft mehr hätten, machte niemand schlapp und alle Abendprogramme, insbesondere die Sportprogramme blieben weiterhin bestens besucht.

Mittwochs und auch am Donnerstag gab es dann eine willkommene Abkühlung im Schwimmbad. Um jedoch nicht zu wenig Karate zu trainieren, wurde das morgendliche Laufen durch ein Karatetraining ersetzt, in dem uns Markus mit „Stern-Kata“ über die Wiese trainieren ließ, was zu einigen sehr schönen Fotos führte. Nach der Morgeneinheit ging es dann zu Fuß zum Freibad, in dem sich alle wieder vorbildlich verhielten. Wie wohl auch in den Vorjahren, wurden Karate-Techniken von den Sprungbrettern ausgeführt.

Ehe ich mich versah war dann auch schon Freitag mit dem alljährlichen Zirkeltraining zum Schluss, in dem noch einmal jeder alles gab. Anschließend frühstückten wir ein letztes Mal gemeinsam, räumten die Zimmer und verabschiedeten uns von einer Woche, in der man nur noch über Karate nachdenkt und den Alltag vergisst. Eine fantastische Stimmung, in der alle lachen und Spaß haben konnten, aber auch alles beim Training aus sich rausholen wollten, trotz der Hitze. Es war eine Woche, die mir wieder gezeigt hat, wie froh ich sein darf im DJKB Karate trainieren zu kön-

nen, der solch großartige Lehrgänge ermöglicht. Bedanken möchte ich mich auch bei Markus und Anika.

Ich hoffe meine Erfahrungen haben ein paar von euch neugierig werden lassen auf den nächsten Bundesjugendlehrgang. Auf jeden Fall freue ich mich schon auf nächstes Jahr.



Hinten von links: Wiebke Köster (VFL Menninghüffen), Nils Duckheim (Arawashi Bottrop), Tomislav Tomic (HRK Kappel), Ivo Rollmann (Groß-Umstadt) & Hiltrud Mather (Hagesheim). Vorne von links: Anika Lapp (Remseck), Diana Gindele (Osnabrück), Helmut Jäschke (Funakoshi Troisdorf), Sigrun Huyck (TSG Stuttgart), Thomas Riek (Remseck), Knud Möhle (Kaltenkirchen) & Markus Rues (KFD Konstanz)



## BUNDESJUGENDLEHRGANG IN WETZLAR (HESSEN) VOM 21. BIS 26.07.2019

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

**Trainer:**  
Markus Rues, 6. Dan & Anika Lapp, 5. 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 21.07.18 von 15.00 - 17.00 Uhr.

**Abreise:**  
Freitag 26.07.2018 **bis 12.00 Uhr!!!**

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

**Verpflegung:**  
Vollpension: Vegetarische Kost und Aller-  
gien unbedingt bei Anmeldung angeben.

**Programm:**  
Morgenlauf, Gymnastik, Karatetraining  
aufgeteilt in 2 Gruppen (vor- und nach-  
mittags) und täglich wechselndes Rah-  
menprogramm.

**Mitzubringen:**  
Mindestens 2 Karateanzüge, Turnschuhe,  
Sport/Regen/Badebekleidung & **Kranken-  
versichertenkarte** mit Angabe, bei wel-  
chem Elternteil das Kind mitversichert ist.

**Prüfung:**  
Bei Voranmeldung bis 1. Kyu möglich.

**Preis:**  
**€ 230,- inklusive Unterkunft, Verpfle-  
gung und Programm** auf folgendes Konto:

**Überweisung / Bankverbindung**  
Volksbank Saarpfalz, DJKB  
**IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00**  
**BIC: GENODE51BEX**  
Betreff: „BJLG 2019“ und Name des  
Teilnehmers und des heimischen Dojos.

**Meldung:**  
Ab **01.03.2019** in Schriftform mit  
Überweisungsnachweis:  
**Deutscher JKA-Karate Bund e.V. (DJKB)**  
**Schwarzwaldstr. 64, 66482 Zweibrücken.**  
Maximal 90 Plätze!  
Vergabe nach Reihenfolge des Postein-  
gangs. Alle Teilnehmer erhalten eine  
Bestätigungsmail.

**Info:**  
Anika Lapp: [lapp@jka-deutschland.de](mailto:lapp@jka-deutschland.de)

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

## DIE ERFOLGREICHEN TEILNEHMERINNEN DES DJKB-TRAINERLEHRGANGS 2018

Vorne von rechts: DJKB-Instruktor Toribio Osterkamp, Derksen Olgert (KD Rotenburg/Wümme), Tobias Meyer (KD Shogun Bremen), Eblina Kelmendi (1. Viernheimer KD), Marcel Heinz (KD Koblenz-Lahnstein), Inna Krutsch (Shotokan KD Trier), Hi-Cheong Hecking (Referenten-Team), ehemaliger DJKB-Ausbildungs- und Prüferreferent Rolf Hecking, Hintere Reihe von links: Petra Dülfer (KD Göttingen), Christian Umbach (KD Shogun Bremen), Udo Reich (KD Ryutojuku), Horst Karlsberg (ASV Veitsbronn), Rolf Zentek (Shotokan KD Trier), Mario Küppers (KD Boppard), Massimo Polonio (KD Bushido Münster)



Nicht im Bild: Anika Lapp und Dr.Heiko Roßband (Referenten-Team)

# 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, Lauf- und Ringspiele, Reaktions- und Koordinationsspiele, Konzentrations- und Schnellkraftübungen, kindgerechtes Kihon, Einführung in Kata und Kumite.

## 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.

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.

## Kindertrainerlehrgänge Teil I 2019

**06. Juli:** BERLIN

## Kindertrainerlehrgänge Teil II 2019

**28. September:** BOTTROP

Bundesleistungszentrum (BLZ)

## Anmeldung

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

**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





# 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.: 0171 / 815 01 84  
Fax: 07531 / 711 40  
E-Mail: gallenschuetz@djkb.com



## REFERENT FÜR PRÜFUNGSWESEN

**Marcus Haack**  
Elsa Brändström Weg 3  
58089 Hagen  
Tel.: 02331 / 697 09 92  
Mobil: 0177 / 216 21 16  
E-Mail: marcus-haack@gmx.de



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

**Petra Hirschberger**  
Schwarzwaldstr. 64  
66482 Zweibrücken  
Tel.: 06337 / 67 65  
Fax: 06337 / 993 130  
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 / 944 01 87

Marcus Haack:

Tel.: 0177 / 216 21 16

### TERMINE:

Die aktuellen Termine werden auf unserer Stützpunktseite zeitnah bekanntgegeben

## 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:

**20.01.:** Stützpunkttraining  
**02. - 03.03.:** Stützpunkttraining und Kampfrichter-Training (02.03.)  
**10. - 13.05.:** Ländervergleichskampf in Italien | **21. - 22.07.:** Stützpunkttraining und Kampfrichter-Training (21.07.)

## 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:

**19.01. | 27.04. | 07.07. | 26.10.:**  
Stützpunkttraining in Groß-Umstadt

## SAAR-PFALZ

### STÜTZPUNKTLEITER & -TRAINER:

Hans Körner  
Tel.: 07233 / 5527  
Mobil: 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:

**19.01.:** Stützpunkttraining  
**23.02.:** Stützpunkttraining  
**20.04.:** Stützpunkttraining  
**07.07.:** Stützpunkttraining  
**19.10.:** Stützpunkttraining

## NORD-OST

### STÜTZPUNKTLEITER & -TRAINER:

Tobias Prüfert  
Weitlingstraße 15 | 39104 Magdeburg  
E-Mail: pruefert@djkb.com  
Tel.: 0177 / 250 06 28

### STÜTZPUNKTTRAINER:

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

### TERMINE:

**26.01.:** Stützpunkt allgemeiner Lehrgang in Lehrte | **22.02.:** Stützpunkttraining in Fallersleben | **19.10.:** Stützpunkttraining in Magdeburg

## 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:

Stützpunkttraining & Kader-Lehrgang  
**16.02.:** In München | **18.05.:** In Immenstadt | **13.07.:** In Oberviechtach mit Kampfrichterschulung

## BUNDESJUGEND-KADER-TERMINE

### BUNDESJUGEND-TRAINER:

Markus Rues | Tel.: 07531 / 507 07 | E-Mail: rues@djkb.com

**16.02. - 17.02.:** Im BLZ Bottrop, **23.03. - 24.03.:** Im BLZ Bottrop, **27.04. - 28.04.:** Im BLZ Bottrop, **05.10. - 06.10.:** Im BLZ Bottrop,



SONNTAG: 10. MÄRZ 2019

**MITTELDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN WALD-MICHELBACH

SAMSTAG: 16. MÄRZ 2019

**ELBE-CUP** IN MAGDEBURG

SAMSTAG: 23. MÄRZ 2019

**BAYERISCHE MEISTERSCHAFT** IN FELDKIRCHEN/WESTERHAM

SAMSTAG: 06. APRIL 2019

**JKA-EUROPA-MEISTERSCHAFT** IN NORWEGEN

SONNTAG: 07. APRIL 2019

**OSTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN SCHWERIN



SAMSTAG & SONNTAG: 25. & 26. MAI 2019

**EUROPA-MEISTERSCHAFT-JUGEND** IN KADAN / TSCHECHIEN

SAMSTAG: 04. MAI 2019

**DEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN BOCHUM

SAMSTAG: 22. JUNI 2019

**JKA SENIOR-CUP** IN CALW

SAMSTAG: 29. JUNI 2019

**NAKAYAMA GEDÄCHTNISTURNIER** IN KREFELD

SONNTAG: 07. JULI 2019

**SÜDWESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN IFFEZHEIM

SAMSTAG: 19. OKTOBER 2019

**SÜDDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN IMMENSTADT/ALLGÄU

SAMSTAG: 26. OKTOBER 2019

**NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFT** IN HANNOVER

SAMSTAG: 09. NOVEMBER 2019

**JKA-CUP** IN BOTTROP

**NORBERT DALKMANN**COESFELD | **15.12.2018 BIS 16.12.2018**

Wo? Rulandweg 8, 48653 Coesfeld | Ausrichter / Ansprechpartner: SG Coesfeld 06 e.V., Manuela Völker, Telefon: 02541 / 938 167, E-Mail: voelker.manuela@t-online.de

**MICHAEL SZUMLEWSKI & RICHARD GRASSE**DIEBURG | **05.01.2019**

Wo? Gutenberghalle, 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 | **11.01.2019 BIS 12.01.2019**

Wo? Mühlhaldenweg 2, 79853 Lenzkirch-Kappel | Ausrichter / Ansprechpartner: HakuRyūKan Kappel, Anton Salat, Telefon: 07653 / 961 718, E-Mail: anton-salat@aponet.de

**TORIBIO OSTERKAMP**FRANKENTHAL | **12.01.2019**

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

**47. KARATE-SKI-CAMP** IN DER TRADITION VON SENSEI HANSKARL ROTZINGER ST. VALENTIN | **14.01.2019 BIS 18.01.2019**

Wo? Reschenpass, 39027 St. Valentin a.d.h. Italien | Ausrichter / Ansprechpartner: Franz Schneider, Telefon: 0151 / 700 041 33, E-Mail: Franz\_Josef\_Schneider@web.de

National-coach

**THOMAS SCHULZE & JULIAN PURSEN CHEES**OBERASBACH | **19.01.2019**

Wo? Pestalozzi Mittelschule, Schulstraße 2, 90522 Oberasbach | Ausrichter / Ansprechpartner: Shoshin-Altenberg e.V., Renate Doth, E-Mail: info@shoshin-altenberg.de

**GIOVANNI MACCHITELLA**FREIBURG | **19.01.2019**

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

**SHINJI AKITA**LIMBURG | **19.01.2019**

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

Stützpunkt-trainer

**JULIAN CHEES**MÜNSTER | **26.01.2019**

Wo? Jüdefelder Straße 10, 48143 Münster | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido Münster e.V., Bushido Münster e.V., Klaus Maretzke, Telefon: 0251 / 717 906, E-Mail: info@bushido-muenster.de

**MICHAEL GEHRE**KIEL | **26.01.2019**

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

Stützpunkt-trainer

**JULIAN CHEES**DONAUESCHINGEN | **02.02.2019**

Wo? Humboldtstraße 3, 78166 Donaueschingen | Ausrichter / Ansprechpartner: JKA-Karate-Dojo-Traditionell, Helmut Hein, Telefon: 0771 / 621 99, E-Mail: hchein@online.de

**TORIBIO OSTERKAMP**LANGENBRETTACH-BRETTACH | **02.02.2019 BIS 03.02.2019**

Wo? Keltergasse 3, 74234 Langenbrettach-Brettach | Ausrichter / Ansprechpartner: SKD-Langenbrettach, Georg Koffler, Telefon: 07139 / 2914, E-Mail: georg.koffler@t-online.de

Stützpunkt-trainer

**ANDREAS KLEIN**BONN | **09.02.2019**

Wo? Ubierstraße 159, 53173 Bonn | Ausrichter / Ansprechpartner: 1.Bonn-Bad Godesberger Karate-Dojo 1665 e.V., Thorsten Deininger, Telefon: 02226 / 168 783, E-Mail: vorstand@karate-dojo-bonn.de



## AUSSCHREIBUNG / LEHRGÄNGE

National-  
coach

### THOMAS SCHULZE

OSNABRÜCK | **16.02.2019**

Wo? Obere Martinstraße 50, 49078 Osnabrück | Ausrichter / Ansprechpartner: Osnabrücker Turnerbund von 1876 e.V., Diana Gindele, Telefon: 0176 / 717 415 09, E-Mail: dgindele@uos.de

Stützpunkt-  
trainer

### PASCAL SENN

WILDBERG | **23.02.2019**

Wo? Kantstraße 3, 72218 Wildberg | Ausrichter / Ansprechpartner: JKA-Karate Dojo Wildberg, Andreas Behrens, Telefon: 0170 / 238 27 69, E-Mail: A.A.Behrens@t-online.de

### SHINJI AKITA

NÜRNBERG | **23.02.2019**

Wo? Gabelsberger-Straße 41-43, 90459 Nürnberg | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido Nürnberg e.V., Gottfried Rüll, Telefon: 09127 / 578 848, E-Mail: gottfriedruell@web.de

### KATA-BUNKAI LEHRGANG MIT IAIN ABERNETHY

GAU-ODERNHEIM | **23.02.2019 BIS 24.02.2019**

Wo? Mühlstraße 32, 55239 Gau-Odernheim/Umgebung Mainz | Ausrichter / Ansprechpartner: ONDORI-Dojo, Marco Gallo, Telefon: 06733 / 947 64 83, E-Mail: ondori-dojo@gmx.de

National-  
coach

### THOMAS SCHULZE & KIRSTEN MANSKE

WATHLINGEN | **02.03.2019**

Wo? Kantallee 10, 29339 Wathlingen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan-karate-Dojo-Wathlingen, Andreas Hujer, Telefon: 0157 / 744 028 31, E-Mail: AHujerSKDW@gmx.de

National-  
coach

### THOMAS SCHULZE & STANISLAV BÍLÝ (CZ)

HOMBURG/SAAR | **08.03.2019 BIS 09.03.2019**

Wo? Talstraße 5, 66424 Homburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Homburg e.V., Markus Stäudel, E-Mail: info@shotokan-homburg.de

### PRATZENLEHRGANG MIT DETLEF KRÜGER

OBERTSHAUSEN | **09.03.2019**

Wo? Rodastraße 1, 63179 Obertshausen | Ausrichter / Ansprechpartner: 1. Karate Dojo Obertshausen e.V., Thomas Flohrer, Telefon: 0171 / 303 74 37, E-Mail: mannif1963@gmail.com



### KATALEHRGANG MIT TORIBIO OSTERKAMP

ST.KATHARINEN | **16.03.2019 BIS 17.03.2019**

Wo? Am Sportplatz 8, 53562 St.Katharinen | Ausrichter / Ansprechpartner: JKA-Karate-Dojo-Bruchhausen-St.Katharinen e.V., Egon Heidt, Telefon: 02224 / 729 97, E-Mail: egon.heidt@t-online.de

Stützpunkt-  
trainer

### JULIAN CHEES

STADECKEN-ELSHEIM | **16.03.2019**

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

### DETLEF KRUEGER

NIEDERNHAUSEN-NIEDERSEELBACH | **23.03.2019**

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

### 1. KATA- WOCHENENDE AUF HELGOLAND MIT GÜNTER RIEMANN

HEGOLAND | **29.03.2019 BIS 31.03.2019**

Wo? Schulweg 649, 27498 Helgoland | Ausrichter / Ansprechpartner; Karate Dojo Nakayama Krefeld e.V., Günter Riemann, Telefon: 0152 / 320 013 98, E-Mail: guenter@nakayama.de

### KUMITE-LEHRGANG MIT DETLEF KRÜGER

KARLSRUHE/NEUREUT | **30.03.2019**

Wo? Unterfeldstraße 6, 76149 Karlsruhe/Neureut | Ausrichter / Ansprechpartner: 1. Shotokan Karate Club Neureut e.V., Udo Neubert-Fritz, Telefon: 0172 / 455 24 15, E-Mail: fritz\_u@web.de

### SCHLATT

30.03.2019 BIS 31.03.2019 | **MAGDALA**

Wo? Johannisstraße 7b, 99441 Magdala | Ausrichter / Ansprechpartner: Nakama Magdala e.V., Frank Schumann, Telefon: 01520 / 370 19 65, E-Mail: info@karate-magdala.de



Stützpunkt-  
trainer

## EMANUELE BISCEGLIE

GÖTTINGEN | **30.03.2019**

Wo? Königsstieg/Weiße Rose 15, 37079 Göttingen | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Göttingen, Reimar Hobbing, Telefon: 0176 / 245 219 91, E-Mail: reimarhobbing@web.de



## CARLO FUGAZZA

PRENZLAU | **05.04.2019 BIS 06.04.2019**

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

## SHINJI AKITA

VEITSHÖCHHEIM | **06.04.2019 BIS 07.04.2019**

Wo? Wolfstalstraße 47, 97209 Veitshöchheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Kōdō Juku Karate Dōjō, Thomas Igerst, Telefon: 0175 / 414 01 33, E-Mail: thomas.igerst@kodo-juku.de



## HANS KÖRNER, ANIKA LAPP & DETLEF KRÜGER

NAGOLD | **19.04.2019 BIS 20.04.2019**

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

Stützpunkt-  
trainer

## JULIAN CHEES

SOTTRUM | **04.05.2019**

Wo? Am Bullenworth 14, 27367 Sottrum | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Sottrum, Klaus Hüner, Telefon: 04269 / 1404, E-Mail: k-huener@t-online.de

## SCHLATT

CALW | **11.05.2019**

Wo? Im Krappen 2, 75365 Calw | Ausrichter / Ansprechpartner: SKD Calw e.V., Michael Pfäffle, Telefon: 0176 / 509 753 93, E-Mail: michapf@gmx.de

## DETLEF KRÜGER

RIEDSTADT | **11.05.2019**

Wo? Albert-Schweitzer-Straße 6, 64560 Riedstadt | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Wolfskehlen, Simone Gottschling, Telefon: 0160 / 908 606 08, E-Mail: simone@karate-wolfskehlen.de

Stützpunkt-  
trainer

## TOBIAS PRÜFERT

PRENZLAU | **11.05.2019 BIS 12.05.2019**

Wo? Paul-Glode Straße 4, 17291 Prenzlau | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate – Dojo „Zanshin“ Prenzlau e.V., Uwe Lucka, Telefon: 0173 / 974 93 13, E-Mail: uwelucka@gmx.de

## DETLEF KRÜGER

WENDEN | **18.05.2019**

Wo? Peter-Dassis-Ring 47, 57482 Wenden | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Wenden, Andreas Quast, Telefon: 02762 / 400 930, E-Mail: vorstand@shotokan-wenden.de

## MICHAEL GEHRE

WATHLINGEN | **15.06.2019**

Wo? Schulstraße 10, 29339 Wathlingen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan-Wathlingen: Andreas Hujer, Telefon: 0157 / 744 028 31, E-Mail: AHujerSKDW@gmx.de

## MARIJAN GLAD

SUGENHEIM | **29.06.2019**

Wo? Am Sportplatz 1, 91484 Sugenheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Ryutojuku-Dojo RSV-Karate, Johannes Oesterlein, Telefon: 09163 / 994 01 70, E-Mail: karate@rsv-sugenheim.de

Stützpunkt-  
trainer

## TOBIAS PRÜFERT

GÖTTINGEN | **24.08.2019**

Wo? Königsstieg/Weiße Rose 15, 37079 Göttingen | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Göttingen, Reimar Hobbing, Telefon: 0176 / 245 219 91, E-Mail: reimarhobbing@web.de



## TORIBIO OSTERKAMP

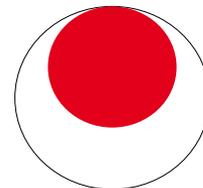
SCHWERIN | **30.08.2019 BIS 01.09.2019**

Wo? Rosa-Luxemburg-Straße 22, 19053 Schwerin | Ausrichter / Ansprechpartner: Budokai Schwerin e.V., Thomas Ufert, www.karate-in-schwerin.de, Telefon: 0179 / 231 56 90, E-Mail: thomas.ufert@gmx.de



SA 12. JANUAR 2019

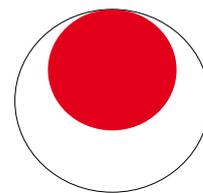
## SHIHAN OCHI IN TAMM



**AUSRICHTER:** TV Tamm – Abteilung Karate  
**ORT:** Sporthalle Egelsee, Ludwigsburger Straße 19, 71732 Tamm  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu-Prüfungen  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- 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 19. JANUAR 2019

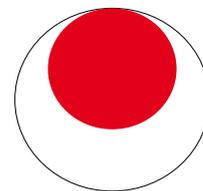
## SHIHAN OCHI IN MAGDEBURG



**AUSRICHTER:** Budo Karate Club Magdeburg  
**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:** Nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**INFO:** obias Prüfert, Tel.: 0177 / 250 06 28, E-Mail: pruefert@djkb.com, www.bkc-magdeburg  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 26. JANUAR 2019

## SHIHAN OCHI IN OBERTSHAUSEN

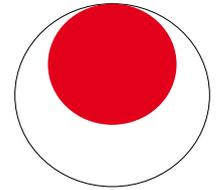


**AUSRICHTER:** 1. Karate-Dojo Obertshausen-Hausen e.V.  
**ORT:** Rodau-Halle, Rodaustraße 1, 63179 Obertshausen  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- 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 16. FEBRUAR 2019

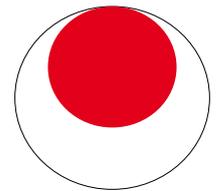
# SHIHAN OCHI IN SCHÖPPENSTEDT



**AUSRICHTER:** Karate Dojo FC-Samblebe  
**ORT:** Samtgemeinde Turnhalle am Elm-Asse-Platz, 38170 Schöppenstedt  
 Der Weg zum Sportzenrum ist ausgeschildert  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu-Prüfungen  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**INFO:** Franz Osarka, Telefon: 05332 / 2879, E-Mail: osarko-sambleben@t-online.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 16. MÄRZ 2019

# SHIHAN OCHI IN KULMBACH



**AUSRICHTER:** Shotokan Karate-Zentrum Kulmbach  
**ORT:** Dreifachsporthalle der Carl-von-Linde Realschule,  
 Alte Forstlahmer Straße 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 - 16.00 Uhr: Gemeinsames Training 9. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**, Anmeldungen werden erbeten  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Achat-Hotel, Luitpoldstraße 2, Tel.: 09221 / 6030, Sonderpreise Stichwort „Landeck Karate“  
 EZ: 56,- Euro und DZ 76,- Euro inklusive Frühstücksbuffet  
**FEIER:** Fränkische Spezialitäten und Livemusik „Kommunbräu“  
**INFO:** Henry Landeck, Tel.: 09221 / 1775, E-Mail: Landeck.Karate@gmx.de, www.karate-zentrum.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

WERBUNG

**KAITEN**  
 KARATE GI

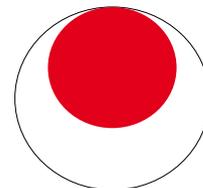
**EVOLUTION**

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



SA 23. & 24. MÄRZ 2019

## SHIHAN OCHI IN FRANKENTHAL mit **Thomas Schulze & Toribio Osterkamp**

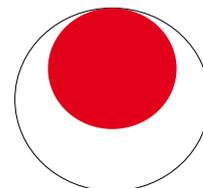


### 30 JAHRE KARATE BUSHIDO-FRANKENTHAL E.V.

- AUSRICHTER:** Bushido-Frankenthal e.V.  
**ORT:** Sporthalle am Kanal, Am Kanal 4, 67227 Frankenthal  
**TRAININGSZEITEN:** Sa 10.00 - 11.30 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 11.30 - 13.00 Uhr, 4. Kyu bis Dan  
 Sa 14.00 - 15.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 15.30 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 So 10.00 - 11.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 11.30 - 13.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training am Samstag Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 30,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Hallenübernachtung bzw. Caravan-Camping vor der Halle mit Voranmeldung möglich.  
 Hotelinfos unter: [www.frankenthal.de](http://www.frankenthal.de)  
**INFO:** Christian Prugovic, Tel.: 06233 / 359 028 oder 0177 / 863 77 21,  
 E-Mail: [christian\\_prugovic@hotmail.de](mailto:christian_prugovic@hotmail.de), [www.bushido-ft.de](http://www.bushido-ft.de)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung  
**FEST:** Buffet inklusive Livemusik – Abendkasse E 20,- / Vorverkauf: E 15.-  
 Voranmeldung ist mit einem Rabatt von E 5.- bis zum 15. Februar möglich.  
 Bitte ein E-Mail schicken an: [christian\\_prugovic@hotmail.de](mailto:christian_prugovic@hotmail.de)

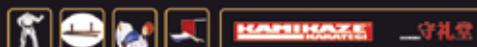
SA 27. APRIL 2019

## SHIHAN OCHI IN MÜNSTER



- AUSRICHTER:** Bushido Münster e.V.  
**ORT:** Ludwig-Erhard-Berufskolleg Münster, Gut Insel 41, 48151 Münster  
**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 / Getränke + Imbiss bitte selbst mitbringen  
**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 / 530 280, Bismarckallee, 48151 Münster  
**INFO:** Klaus Maretzke, Tel. & Fax: 0251 / 717 906, E-Mail: [info@bushido-muenster.de](mailto:info@bushido-muenster.de)  
[www.bushido-muenster.de](http://www.bushido-muenster.de)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

WERBUNG

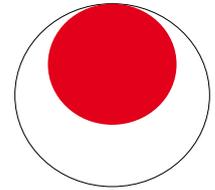


[www.budosport-findor.de](http://www.budosport-findor.de)  
Telefon (07 61) 5 85 32 80 Telefax (07 61) 50 43 48



SA 18. MAI 2019

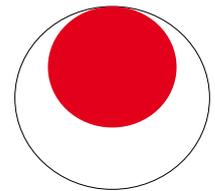
## SHIHAN OCHI IN KONSTANZ



**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:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- 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 Örtlichkeit 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 22. JUNI 2019

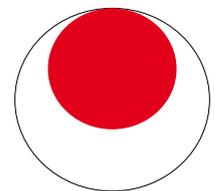
## SHIHAN OCHI IN MÜNCHEN



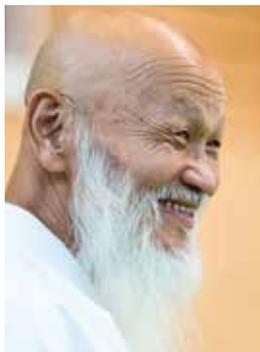
**AUSRICHTER:** SV 1880 München  
**ORT:** Sporthalle SV 1880 München, Tübingerstraße 10, 80686 München  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.00 - 13.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 14.30 - 15.45 Uhr: Gemeinsames Training  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- 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 29. JUNI 2019

## SHIHAN OCHI IN CUXHAVEN



**AUSRICHTER:** Shotokan Karate Cuxhaven e.V.  
**ORT:** Rundturnhalle, Beethovenallee 19, 27474 Cuxhaven  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 3. Kyu bis Dan  
 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Münchner Löwenbräu, Tel.: 04721 / 37554 (nähe Trainingshalle),  
 Hotel Stadt Cuxhaven, Tel.: 04721 / 5820, Touristic-GmbH Cuxhaven, Tel.: 04721 / 360 46  
**FETE:** Ab 19:00 Uhr, geselliger Treffpunkt im Sport-Bistro Delft 2000  
**INFO:** Alfred Nesper: Telefon: 04721 / 523 56, Mobil: 0159 / 023 739 10, E-Mail: [alfred.nesper@gmx.de](mailto:alfred.nesper@gmx.de)  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung



Hideo Ochi 

## DJKB-CHIEF-INSTRUCTOR

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



Risto Kiiskilä 

## DJKB-INSTRUCTOR

Risto Kiiskilä  
Alt Sossenheim 74  
65936 Frankfurt  
Tel.: 0152 / 289 937 70  
rist-do@gmx.de



Toribio Osterkamp 

## DJKB-INSTRUCTOR

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



Hans Körner 

## DJKB-INSTRUCTOR

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



Ronald Repp 

## DJKB-INSTRUCTOR

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



Markus Rues

## BUNDESJUGENDTRAINER

Markus Rues  
Otto-Adam-Str. 4  
78467 Konstanz  
Tel.: 07531 / 507 07  
markus.rues@t-online.de



Thomas Schulze

## NATIONAL-COACH

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



**DIE BROSCHÜRE**

**"Willkommen im DJKB"**  
Die Broschüre „Willkommen im DJKB“ ist aktualisiert und kann wieder bestellt werden!!



**DAS PLAKAT**

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

**Bankverbindung:**

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

# TERMINE DJKB

獨逸国 日本空手協会

12. Januar 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Tamm
19. Januar 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Magdeburg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
26. Januar 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Obertshausen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
09. Februar 2019	<b>Hideo Ochi</b> beim Gichin-Cup in Prag
16. Februar 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Schöppenstedt / Niedersachsen
23. Februar 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Wattenscheid (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
16. März 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Kulmbach (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
13. & 24. März 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Frankenthal (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
06. April 2019	JKA-Europameisterschaft in Norwegen
27. April 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Münster (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
18. Mai 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Konstanz (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
04. Mai 2019	Deutsche Meisterschaft in Bochum mit 1. Instructor-Lehrgang (Dan-Prüfungen: 3. Dan)
25. & 26. Mai 2019	Europa-Meisterschaft-Jugend in Kadan / Tschechien
30. Mai - 02. Juni 2019	Kata-Spezial 2019 in Groß-Umstadt
22. Juni 2019	<b>Hideo Ochi</b> in München (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
29. Juni 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Cuxhaven (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
06. Juli 2019	Kindertrainer-Lehrgang Teil 1 in Berlin
14. Juli 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Oberasbach / bei Nürnberg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
31. August 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Braunschweig
14. September 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Hennef (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
21.+22. September 2019	2. Instructor-Lehrgang (Dan-Prüfungen: 3. Dan)
28. September 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Groß-Umstadt
05. Oktober 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Renchen / bei Offenburg
26. Oktober 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Berlin
02. November 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Bremen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
23. November 2019	<b>Hideo Ochi</b> im Saarland (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
30. November 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Hannover (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
07. Dezember 2019	<b>Hideo Ochi</b> in Freiburg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)