

Magazin des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.



# DJKB

HEFT 01/2024

獨逸国 日本空手協会

Fachverband für traditionelles Karate

## JKA-CUP 2023 IN BOCHUM

- KATA-SPEZIAL IN TAUBERBISCHOFSSHEIM PLAKAT • AUSSCHREIBUNG DM IN BOTTROP •
- OCHI LEHRGANGSTERMINE MIT DANPRÜFUNGEN • NACHRUF FUJIKIYO OMURA •
- RESILIENZ BEI KINDERN & JUGENDLICHEN • GASSHUKU IN BADEN-BADEN POSTER •



**Liebe DJKB-Mitglieder,**

ich hoffe ihr seid alle gut und gesund in das neue Jahr gestartet. 2024 wird für unseren Verband wieder ein ereignisreiches Jahr mit vielen Herausforderungen und Veranstaltungen werden.

Bereits zwei Wochen nach der Europameisterschaft in Gent/ Belgien findet am 20. April unser erster DJKB-Dojo-Leitertag in Viernheim statt, an dem wir mit einem großen Festakt das 30-jährige DJKB-Jubiläum feiern. Wir freuen uns über die vielen bereits getätigten Anmeldungen und hoffen, dass wir alle Dojo-Leiter erreichen werden.

Aufgrund personeller Veränderungen mussten wir den Ort für die Deutsche Meisterschaft relativ kurzfristig ändern und einen neuen Ausrichter suchen. Natürlich wissen wir, dass Bottrop normalerweise für die Austragung des JKA-Cups steht. Trotzdem haben wir uns für Bottrop entschieden, da wir hier mit der Dieter-Renz-Halle eine Location haben, deren Infrastruktur wir kennen und uns zusätzlich auch immer auf Unterstützung des Bottroper Sportamtes verlassen können. Es wird mit Sicherheit das einzige Mal sein, dass wir die Deutsche Meisterschaft in Bottrop ausrichten. Zusätzlich mussten wir zu allem Unglück auch noch das Datum ändern. Wegen der Fußball Europameisterschaft und der Nähe Bottrops zu den Stadien in Gelsenkirchen, Bochum und Dortmund sind alle Hotels im gesamten Ruhrgebiet ausgebucht. Aus diesem Grund haben wir die Deutsche Meisterschaft jetzt auf den

08. Juni 2024 vorverlegt. Wir sind aber frohen Mutes, dass das Team um Marcus Haack diese Herausforderung meistern wird und wir eine perfekte DM ausrichten werden.

Nach den beiden Gasshukus und dem Bundesjugendlehrgang steht dann im Herbst die Weltmeisterschaft in Takasaki/Japan auf dem Terminkalender. Ohne Zweifel das sportliche Highlight in diesem Jahr. Die Vorbereitungen der Kader Athletinnen und Athleten laufen auf Hochtouren.

Die Nachwuchstrainerausbildung des DJKB ist zum dritten Mal in Folge ausgebucht, auch die Umstellung dieser Weiterbildungsmaßnahme hat sich positiv entwickelt.

Nach Corona verzeichnet der DJKB erfreulicherweise einen kontinuierlichen Mitgliederzuwachs. Das ist wichtig und freut uns sehr.

Insgesamt entwickelt sich der Verband weiterhin gut und wir können alle gespannt auf den Verlauf dieses Jahres sein und positiv in die Zukunft blicken.

Im Namen des gesamten Präsidiums grüße ich euch ganz herzlich.

**Oss  
Markus Rues  
DJKB-Präsident**

**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.



**INDIVIDUAL MEMBERSHIP DER JKA /WF**

Hier kam es in der Vergangenheit leider oft zu Verwirrungen. Fakt ist, dass die JKA/WF zum **01. Juli 2022** ihre Statuten geändert hat und nun eine „Individual Membership“ (Einzelmitgliedschaft) von allen verlangt, die eine direkte Leistung der JKA/WF in Anspruch nimmt.

**Dies betrifft:**

- > alle Kaderathleten und Kaderathletinnen
- > alle internationalen Kampfrichter und Kampfrichterinnen
- > all diejenigen, die eine internationale JKA-Lizenz besitzen
- > all diejenigen, die planen, am Spring Camp“ oder „Autumn Camp“ in Japan teilzunehmen,
- > all diejenigen, die im Rahmen eines Japanaufenthaltes im Honbu Dojo trainieren möchten
- > **und diejenigen, die ihr JKA-Dan Diplom (Prüfung nach dem 01.6.2022) in Japan beantragen möchten.**

Diejenigen, die ihre Dan-Prüfung vor dem 1.6.2022 abgelegt haben und ihr Dan-Diplom jetzt erst beantragen wollen, **brauchen diese Mitgliedschaft nicht**, da diese Regelung zum Zeitpunkt ihrer Prüfung noch nicht bestand!

Bitte bei der Beantragung des Dan-Diploms beachten, dass eine Weiterleitung bzw. Bearbeitung unsererseits nur erfolgen kann, wenn die Gebühren bezahlt sind.

**NEUE ORDNUNGEN**

Liebe Mitglieder,

der Vorstand hat in einer Klausurtagung die Ordnungen des DJKB e.V. (Richtlinien zur Erlangung einer Prüferlizenz / Verfahrensordnung für Kyu- und Dan-Prüfungen / Sportordnung / Wettkampffregeln) überarbeitet.

Die neuen, überarbeiteten Ordnungen sind auf der Homepage eingestellt ([www.djkb.com](http://www.djkb.com) > **Downloads** > **Prüfungswesen** bzw. **Wettkampfwesen**) und können hier eingesehen bzw. heruntergeladen oder ausgedruckt werden. **Die geänderten Passagen sind rot markiert.**

**DJKB NEWSLETTER**

Ihr habt noch nicht den Newsletter des DJKB abonniert? **Das müsst ihr sofort nachholen.**

Der Newsletter ist kostenlos und versorgt euch mit allen aktuellen Meldungen.

Einfach auf der Homepage den Menüpunkt **Mitgliederservice anklicken** (siehe auch **Seite 27**) und ganz unten die Position „DJKB-Newsletter abonnieren“ ausfüllen und absenden.

**Ein MUSS für alle Trainer und Dojoleiter!!!**

**GESCHÄFTSSTELLE GESCHLOSSEN**

**Vom 15.06. bis zum 08.07.2024 ist die Geschäftsstelle telefonisch nicht zu erreichen.**

Bestellungen werden bearbeitet, wenn sie per E-Mail eingehen und die Versandadresse angegeben ist.

**INHALTSVERZEICHNIS**

02	Editorial
03	Informationen der Geschäftsstelle
04	JKA-Cup 2023   German Open
07	Erster Dojoleitertag & 30 Jahre DJKB
08	Residenz bei Kindern & Jugendlichen
12	Karate unter Kroatischer Sonne
13	Ippon-Jahresauftakt in Kamenz
14	Kata-Spezial Plakat Tauberbischofsheim
15	Gasshuku Plakat Baden-Baden

19	Gasshuku 2022? Ausrichtersuche
20	Internationaler Vergleichskampf in München
22	Sensei Ochi in Magdeburg
23	Nachruf Fujikiyo Omura
24	Ausschreibung Bundesjugendlehrgang / Wetzlar
26	Ausschreibung DM 2024 in Bottrop
27	So abonniere ich den DJKB-Newsletter
29	Präsidium, Referenten & Geschäftsstelle des DJKB
29	Impressum
30	Lehrgänge Hideo Ochi
32	Termine DJKB





# GERMAN OPEN / JKA-CUP EIN PERSÖNLICHES FAZIT

**Seitdem der Namenszusatz „German Open“ den JKA-Cup ergänzt, lässt sich wieder eine erfreuliche Zunahme internationaler Beteiligung beobachten. Mit 549 Starts und 7 teilnehmenden Nationen war das Traditionsturnier von Shihan Ochi in diesem Jahr überaus stark besetzt.**

Marcus Haack leitete in seiner Funktion als DJKB-Sportwart gewohnt souverän und professionell mit passendem Zeitplan durch die Veranstaltung. Potential ist in der bereits für die Deutsche Meisterschaft in 2024 geplanten stärkeren Digitalisierung der Meisterschaft zu erkennen. Die Darstellung der Begegnungen mit Screens an den Tatamis sowie ein Livestream gehören mittlerweile zum internationalen Standard und werden sicherlich im neuen Jahr nochmal eine wahrnehmbare Aufwertung der German Open im Ausland zur Folge haben.

Im gleichen Zuge ist, wie auch in anderen Ländern üblich, ein stärkerer Einsatz internationaler Kampfrichter/-innen der angereisten Länder geplant. Hieraus ergibt sich aus meiner Perspektive die dringende Notwendigkeit, die internationalen Standards der JKA WF in den Katas zum wichtigen Bestandteil der Ausbildung unserer deutschen Kampfrichter/-innen im Vorfeld zur German Open 2024 zu machen. Hierdurch können mögliche Abstimmungsschwierigkeiten und Verständnisprobleme bei internationaler Kampfrichter-Beteiligung bereits im Vorfeld behoben werden.

Positiv hervorzuheben ist zudem die erneute Umsetzung eines Semifinales in Kata bei den Erwachsenen nach internationalem Vorbild, wonach acht Athlet/-innen im Punktesystem gegeneinander antreten und sich für das Finale

qualifizieren. Bis 2022 war es in Deutschland üblich, die Finalist/-innen durch ein K.O.-System zu ermitteln und erst im Finale zu bepunkteten. Um die German Open für internationale Kata-Athlet/-innen und deren Coaches auch als Vorbereitungsturnier für Europa- und Weltmeisterschaften attraktiv zu

machen, sollte daran festgehalten werden. Eine leichte Optimierung des diesjährigen Modus, sodass das Semifinale ausschließlich auf einer Kampffläche ausgetragen und nicht auf zwei gesplittet wird, würde dem internationalen Standard noch näherkommen und wäre wünschenswert.



Im Namen des Präsidiums verabschieden Markus Rues und Thomas Schultze offiziell Jeannette Bellhäuser.

Sehr gut gefallen hat mir die jüngere Generation an Kampfrichter/-innen. Viele haben mich durch ihre deutliche Gestik, eine vorbildliche Haltung sowie ein gutes Auge überzeugt.

Ebenfalls hervorheben möchte ich das Niveau der meisten Begegnungen und insbesondere die Leistung der deutschen Frauen. Sowohl in Kata als auch in Kumite musste bis auf den Kata-Team-Sieg kein Titel an unsere internationalen Freunde abgegeben werden. Neben Kampfgeist war eine gute technische Weiterentwicklung zu erkennen.

Abschließend positiv bewerten möchte ich die offizielle Verabschiedung von Jeannette Bellhäuser aus dem Nationalteam. Anerkennende Worte durch das Präsidium zur erbrachten Leistung für den DJKB über viele Jahre haben der Karriere einen würdigen Rahmen verliehen.

Stützpunktrainer „Süd-West“ **Pascal Senn**

© Fotos: **Alexander von Frenz**



Kumite Team Damen ab 18-99 Jahre | Die Siegerinnen vom Karate Dojo SV 1880 München



Kumite Team Männer ab 18-99 Jahre | Die Sieger vom Karate Dojo Marburg





Weitere Fotos unter: [www.djkb.com/bilder/2023](http://www.djkb.com/bilder/2023)

# ERSTER DOJO-LEITER-TAG AM 20.04.2024 IN VIERNHEIM



30-JÄHRIGES JUBILÄUM UNSERES DJKB

**Liebe Dojo-Leiterinnen und Leiter,**

unser DJKB wird 30 Jahre alt. Viele von uns können sich noch an die Gründung unseres Verbands erinnern. Ochi Sensei hat damals den Schritt gewagt und seinen eigenen Verband außerhalb des DKV's gegründet.

Heute, 30 Jahre später wissen wir, dass dies die richtige Entscheidung war. Der DJKB ist der weltweit größte JKA-Verband, eigenständig und souverän. Eine Erfolgsgeschichte, die ihresgleichen sucht. Ein Grund zu feiern.

Im Rahmen dieser Feier möchten wir den ersten DJKB-Dojo-Leitertag etablieren. Es ist mir auch sehr wichtig, dass alle Dojo-Leiter einmal im Jahr im Plenum zusammenkommen. Zusätzlich werden ein Training und vier Workshops angeboten. Am Abend findet dann die offizielle DJKB-Jubiläumsfeier statt.

Ich möchte euch, liebe Dojo-LeiterInnen herzlich zu diesem Event einladen. Falls ihr persönlich nicht kommen könnt, bitte ich euch einen Vertreter zu entsenden.

Alle wichtigen Informationen wie **Zeitplan, Programm, Anmeldeformular** und die genauen **Adressen der Örtlichkeiten** findet ihr auf unserer DJKB-Website unter: [www.djkb.com/aktuelles/aktuelle-meldungen](http://www.djkb.com/aktuelles/aktuelle-meldungen)

Ich freue mich sehr darauf, euch in Viernheim begrüßen zu dürfen und verbleibe mit freundlichen Grüßen und Oss

**Markus Rues**  
**DJKB-Präsident**

**KAITEN**  
KARATE GI

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

**ANFANG**  
AN  
Partner des  
**DJKB**  
剣道 日本空手協会





# „MACH‘S MIR SCHWER, DANN NEHM‘ ICH‘S LEICHTER!“

MÖGLICHE EINFLÜSSE AUF DIE AUSBILDUNG  
DER RESILIENZ BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

**Können Einschränkungen, und das Überwinden von Widerständen Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, die Fähigkeit der Resilienz auszubilden? Welche Rolle spielen hierbei das Angewöhnen zielgerichteter Bemühungen und das Aushalten von Entbehrungen?**

**Gibt es Sport- oder Freizeitbeschäftigungen, die in Kindheit und Jugend nicht erlebte Einschränkungen und Entbehrungen ersetzen können, um daraus Resilienz zu schöpfen? Welche Fähigkeiten müssten die Trainerinnen oder Trainer hierzu mitbringen? Und welchen Einfluss haben die Eltern auf die Ausbildung der Resilienz ihrer Kinder?**

## RESILIENZ, WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Der Begriff Resilienz\* kommt eigentlich aus der Materialwissenschaft und wurde erst später in die Psychologie übertragen. Resilienz bezeichnete ursprünglich die Eigenschaft von Stoffen, die ihre ursprüngliche Form trotz extremer äußerer Einflüsse behalten oder nach kurzer Zeit wiedererlangen – wie z.B. ein Gummiball, der beim Aufprall auf den Boden eine Delle bekommt, dann aber nach ein paar Sekunden wieder seine runde Form annimmt. Übertragen auf die menschliche Psyche würde das bedeuten, dass resiliente Menschen über eine hohe psychische Widerstandskraft verfügen, so dass sie sich nach schwerwiegenden und belastenden Erlebnissen schnell wieder erholen. Insgesamt bedeutet eine hohe Resilienz also, dass Menschen psychisch belastende Ereignisse, Pechstrahlen, Krisen und Krankheiten, Unglück und Verluste vergleichsweise gut überstehen und keine schwerwiegenden Folgebelastungen daraus entwickeln.

In den Anfangszeiten der Forschung hatte man angenommen, psychische Resilienz sei genetisch veranlagt. Heute ist man überwiegend der Ansicht, dass Resilienz das Ergebnis von Anpassungsprozessen an belastende Ereignisse ist.

**Demnach verändern sich Menschen also in Auseinandersetzung mit herausfordernden Lebensereignissen:**

- Bestenfalls werden in herausfordernden Situationen Stärken entdeckt und entfaltet
- Oder die Menschen lernen aus einer negativen Erfahrung und wappnen sich für zukünftige Herausforderungen.

- Vielleicht werden auch bisherige Einstellungen oder Auffassungen widerrufen, um in Zukunft nicht erneut Niederschläge zu erleiden. Dies kann sich in Vermeidungsstrategien äußern.

## WIDERSTANDSKRAFT ENTWICKELN

Die Idee, Widerstandskraft oder Abwehrkräfte zu entwickeln, kennen wir aus dem Bereich verschiedener Krankheiten: Um das körperliche Immunsystem zu stärken, wird eine Kur im Reizklima der Nordsee empfohlen oder es wird geraten, bei Kneipp-Kuren oder Wechselbädern den Körper an kaltes Wasser zu gewöhnen und dadurch „abzuhärten“.

Durch Impfungen soll der Körper mit geringen Dosen von Krankheitserregern konfrontiert werden, damit Antikörper gebildet werden, um den Ausbruch der vollständigen Krankheit zu verhindern.

Diese Idee könnte man auch auf den Erwerb psychischer Abwehrkräfte übertragen: Nach diesem Modell müsste eine Person geringen Dosen von Entbehrungen und Anstrengungen und Frustrationen ausgesetzt werden, um gegen psychische Belastungen Abwehrkräfte entwickeln zu können. Die durchlebten Entbehrungen und Anstrengungen müssten auf ein sinnvolles Ziel hinführen und ein Erfolgserlebnis mit sich bringen.

**In den konkreten Situationen kann zum Beispiel erlebt werden:**

- Ich habe Energie, ich bin kraftvoll!
- Ich bin selbstwirksam!
- Ich kann mit wenig auskommen.

Bedeutsam ist jedoch nicht nur das Erleben in der konkreten Situation, sondern vor allem auch der Transfer des Erlebten auf zukünftige, ähnliche Herausforderungen, Hürden, Aufgaben.

**Bei hinzugewonnener Resilienzfähigkeit können sich bei zukünftigen Krisen beispielsweise folgende Gedanken einstellen:**

- Ich habe das schon einmal erlebt und überstanden. Dann überstehe ich es auch jetzt!
- Ich habe schon Schlimmeres erlebt und überstanden. Dann überstehe ich dies erst recht!
- Ich habe in der Vergangenheit selbst Lösungen entwickelt. Dann kann ich auch jetzt Lösungen finden!



- Ich habe erlebt, dass ich meine Bedürfnisse wahrnehmen und kontrollieren kann und muss ihnen auch jetzt nicht unmittelbar nachgeben.
- Ich kann mich in Geduld üben.
- Ich kann beharrlich sein.
- Ich halte (Trainings)Routinen aus.

## WIDERSTÄNDE KONSTRUIEREN

Viele Eltern möchten ihre Kinder wohl behüten und wünschen sich, dass die Kinder möglichst sorgenfrei leben. Die Kinder wachsen dann ohne große Widerstände auf. Studien haben ergeben, dass diese Kinder jedoch nicht glücklicher sind als andere Kinder. Häufig zeigen sie sogar Verhaltensauffälligkeiten, die denen verwahter Kinder ähneln.

Zudem besteht die Gefahr, dass Menschen, die in der Kindheit und Jugend keine nennenswerten Herausforderungen zu erleben hatten oder nicht mit Widerständen kämpfen mussten, im späteren Leben an Hürden scheitern, die nach objektiven Maßstäben zu meistern gewesen wären.

Daher stellt sich die Frage, ob Menschen, die in der Kindheit größere Schwierigkeiten erlebt haben, unter bestimmten Umständen ein größeres Resilienzpotenzial entwickeln.

### Bei Schwierigkeiten in der Kindheit kann es sich handeln um:

- Eigene Krankheiten (Krebs, Behinderung, chronische Erkrankung)
- Krankheiten der Eltern oder Geschwister
- Suchterkrankungen der Eltern oder Geschwister
- Spannungen / Trennungen im Elternhaus
- Traumatisierungen z. B. durch Gewalt, Missbrauch, Unfälle
- Tiefen sozialen Status / Armut
- Häufige Umzüge und Schulwechsel
- ....

Um aus diesen Krisen gestärkt hervorzugehen, ist es wichtig, dass in der Kindheit Strategien entwickelt wurden, die geholfen haben, die Schwierigkeiten zu überwinden.

### Diese Strategien können

- intrinsisch sein (also von den Kindern selbst entwickelt)
- extrinsisch (z.B. mit Unterstützung durch Eltern oder Lehrerinnen und Lehrer, Therapieformen, ärztliche Maßnahmen, Unterstützung durch Freundinnen und Freunde)

Es kann auch Aspekte geben, die verhindern, dass Kinder, die Entbehrungen erlebt haben, resilient werden.

### Dies ist vor allem dann der Fall, wenn

- die Krisen unüberwindbar sind oder
- das Kind keine ausreichende Unterstützung durch Familie oder außerhalb des Elternhauses findet.

## WIE KÖNNTE EIN SPORT- ODER FREIZEITANGEBOT AUSSEHEN, DAS KINDER DABEI UNTERSTÜTZT, RESILIENTES VERHALTEN ZU ENTWICKELN?

Es kann vielfältige Angebote geben, die bei Kindern die Ausprägung der Resilienz fördern. Ich habe mich hier auf sportliche Angebote fokussiert, da sie für die meisten Familien am ehesten zu realisieren sind.

### Das Angebot sollte folgende Eigenschaften besitzen:

- Es muss dem Kind Spaß machen!
- Das Angebot wird möglichst in einer festen Gemeinschaft/einem festen Team betrieben.
- Es sollte Anstrengungen erfordern, die das Erreichen eines (sportlichen) Ziels (Sportabzeichen, Turniergehalt, bestandene Gürtelprüfung o.ä.) zur Folge haben können
- Das Angebot soll eine regelmäßige, strukturierte, möglichst verpflichtende Tätigkeit sein, die Disziplin und Beharrlichkeit erfordert.
- Die sportliche Betätigung soll Entbehrungen, die im Alltag nicht erlebt werden, ersetzen, um die Psyche in geringen Dosen an Mangelgefühle zu gewöhnen.

## BEISPIEL TEAMSPORTARTEN

Das Team kann das sichere Netz bilden, das für das Aushalten von Entbehrungen und Frustrationen die wichtige Grundlage bildet. Das Ziel der beharrlichen Anstrengung kann ein Turniersieg oder der Aufstieg in eine höhere Liga sein. Teamsportraining findet üblicherweise regelmäßig statt und ist bestenfalls gut strukturiert. Im Training von Teamsportarten darf keine/r fehlen oder sich hängen lassen. Bei den Entbehrungen kann es sich um Training im Freien - auch bei Regen oder Kälte - handeln. Ein Nachteil von Teamsportarten kann sich dadurch ergeben, dass oftmals der Erfolg des Teams im Vordergrund steht und Kinder, die weniger talentiert sind, „aussortiert“ werden.



## BEISPIEL KAMPFKÜNSTE

Kampfkünste gelten nicht als Teamsportarten. Gleichwohl bildet ein gut geführtes Kampfkunst-Dojo eine starke soziale Gemeinschaft. Diese kann ähnlich dem Team in Teamsportarten als soziales Netz dienen und die Grundlage bilden, damit Entbehrungen ausgehalten, Frustrationen toleriert und Anstrengungen gelebt werden. Die Anstrengungen können durch das Erlangen einer neuen Gürtelfarbe oder Turniersiege belohnt werden – aber auch durch den Erwerb neuer Kenntnisse und Fähigkeiten wie beispielsweise das Erlernen einer neuen Kampfkunst-Form (Kata) oder förderlicher Persönlichkeitsmerkmale wie Selbstbewusstsein oder sicheres Auftreten.

Kampfkunstunterricht ist durch strenge Regeln, Rollen, Routinen und Rituale klar strukturiert und findet bestenfalls mehrmals pro Woche statt. Die Herausforderungen und Entbehrungen, die im Karate-Unterricht erlebt werden, sind vielfältig und können z.B. in der Überwindung bestehen, ein Brett durchschlagen zu wollen, bei Kälte oder früh am Morgen zu üben, barfuß zu üben (auch im Winter), Schmerzen zu erfahren, auf Speisen und Getränke während einer Übungsstunde zu verzichten.

Kampfkünste verlangen von Kindern oftmals eine strenge Disziplin, die sich nicht nur auf die sportlichen Übungsaspekte bezieht, sondern auch auf das generelle Verhalten (leise sein, grade sitzen etc.). Zudem wird geübt, sich gegenseitig mit Respekt zu begegnen.

Von Kindern, die eine Kampfkunst betreiben, wird eine gewisse Folgsamkeit erwartet, die in anderen Lebensbereichen etwas aus der Mode gekommen scheint. Es wird zudem erwartet, die eigenen Bedürfnisse zu kontrollieren und Impulse zu steuern. Insgesamt gibt es in den Übungsstunden wenig Raum für eigene Befindlichkeiten.

Was Kampfkünste deutlich von anderen Freizeitbeschäftigungen unterscheidet, sind die im Unterricht vermittelten und im Regelfall in den Alltag übergehenden Werte wie Höflichkeit, Bescheidenheit, Geduld, Selbstbeherrschung und Hilfsbereitschaft. Die Kombination aus Anstrengungen, Entbehrungen, Disziplin und einer sozialen Gemeinschaft, deren Mitglieder respektvoll miteinander umgehen, sorgen für eine Stärkung des psychischen Immunsystems und stärken die Resilienz.

In Kampfkünsten kommt es vor allem auf den oder die Lehrer\*innen an: Diese sind weit mehr als Trainer\*innen oder Übungsleiter\*innen.

### Sie müssen auch Vertrauenspersonen sein und sollten über folgende Fähigkeiten bzw. Eigenschaften verfügen:

- Gute fachliche, didaktische, pädagogische Ausbildung
- Gute Menschenkenntnis
- Wohlwollen und Begeisterungsfähigkeit
- Gelebte TrainerInnen-Ethik (nicht wie John Creese bei Karate-Kid)
- Verzicht auf Schikane
- Fähigkeit zur Selbstreflexion, Bereitschaft zur Inter- und Supervision
- Karatelehrer\*innen dürfen ihre eigenen Schwächen und Defizite nicht auf die SchülerInnen projizieren. Sie müssen die Persönlichkeiten der Schülerinnen und Schüler (er)kennen mit all ihren Stärken und Schwächen akzeptieren.

## EINFLUSS DER ELTERN AUF DIE AUSBILDUNG DER RESILIENZ IHRER KINDER

Neben den unterstützenden Sport- oder Freizeitbeschäftigungen haben die Eltern den größtmöglichen Einfluss auf die Ausbildung der Resilienzfähigkeit ihrer Kinder: Überall dort, wo es nicht unbedingt Hilfe benötigt, sollten Eltern ihre Kinder selbst agieren lassen.

Sie sollten zudem altersgerecht Verantwortung übernehmen müssen (für das eigene Haustier, die Ordnung im Kinderzimmer o.ä.). Den Schulweg sollten Kinder nach Möglichkeit selbst bewältigen (zu Fuß, mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln).

Daneben brauchen die Kinder in der Familie einen stabilen Rahmen mit einem guten Gleichgewicht aus Wärme und Unterstützung auf der einen Seite sowie Grenzen und Kontrolle auf der anderen.

Text: **Andrea Haeusler**, Fuji San Akademie für Konfliktkommunikation und Karate Do, Münster

\* Der Begriff Resilienz leitet sich von dem lateinischen Verb *resilire* ab, was zurückspringen, abprallen bedeutet.

Literatur: **Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft**, Christina Berndt, Deutscher Taschenbuch-Verlag (dtv), 2015

Diplomarbeit **„Überbehütete Kinder und die Entwicklung der Emotionsregulation“** von Lisa Reitzig, Universität Wien, 2014

**Budo – Wesen und Wirken der Kampfkunst**, Jörg-M. Wolters, BoD Books on Demand, 2020



# KARATE UNTER KROATISCHER SONNE



Nach etlichen Stunden Autofahrt wurden die Reisenden am 30. September mit strahlend blauem Himmel an der Küste Kroatiens belohnt. Mit fünf Autos ging es auf den Road Trip und eine weitere Gruppe wählte die Anreise mit dem Flugzeug. Das gemeinsame Ziel war Omis in Dalmatien. Auf dem Campingplatz angekommen, wurden die Tiny-Häuser bezogen, die sehr gut ausgestattet waren. Diese wurden aber nur abends genutzt, denn tagsüber lockte die beginnende Nachsaison mit sonnigen Temperaturen in das Meer, dessen Strand direkt vor den Häusern begann.

Am Sonntag gab es genügend Zeit, die Gegend zu erkunden. Einzelne schlossen sich zusammen und erklimmten einen der Berge des Felsmassivs, das sich hinter dem Campingplatz in die Höhe erstreckte. Andere machten einen Abstecher in das Stadtzentrum von Omis und die meisten unserer Gruppe genossen den Strand und das blaue Wasser in vollen Zügen. Denn Erholung musste sein, schließlich startete am kommenden Tag das Trainingslager mit den sechs Senseis: Ronald Repp (7. Dan), Jogi Breitinger (6. Dan), Peter Hurter (6. Dan), Rudi Morgenstern (6. Dan), Stephan Walsleben (3. Dan) und dem Gastgeber Andelko Kristic (5. Dan).

Die örtlichen Gegebenheiten hätten nicht besser sein können, war doch die Trainingshalle genau neben dem Campingplatz gelegen. Die Halle selbst war sehr modern und man konnte trotz hoher Temperaturen gut trainieren. Im Laufe der folgenden drei Tage fanden sich alle zweimal täglich dort ein und wurden in drei Gruppen aufgeteilt, denen sich jeweils zwei Trainer widmeten. Jeder Trainer brachte

einen eigenen Schwerpunkt ein. Angefangen beim effizienteren Weg des Blockens, über ungewohnte Kihon-Abfolgen, die hohe Konzentration und Aufmerksamkeit verlangten und am Ende in der Erprobung mit dem Partner mündeten, bis hin zu Angriffsvariationen im Kumite, die Koordination, Beweglichkeit und Augen schulten. Dabei wurde stets viel miteinander geübt und alte Gewohnheiten durch neue Impulse aufgebrochen. Das letzte Training am Mittwoch wurde an den Strand verlegt. Jeder der schon einmal Sport im Sand gemacht hat, weiß, dass das noch einmal ganz eigene Herausforderungen mitbringt, deren Bewältigung allen Teilnehmern aber sehr viel Spaß bereitet hat.

Das Thema Spaß zog sich sowieso durch die gesamte Zeit. Sei es beim Schwimmen und Wasserballspielen, beim Sonnenbaden, wo man den anderen beim „Wikingerschach“ (wer wissen möchte was das ist, muss in diesem Jahr mitfahren) zuschauen oder selbst mitmachen konnte oder wenn sich alle abends gemeinsam auf der Terrasse eines Bungalows trafen und mit Knabbereien und einem guten Glas Wein den Tag Revue passieren ließen. Für die Verpflegung war jeder selbst verantwortlich und so fanden sich immer wieder kleine Gruppen, die entweder gemeinsam kochten oder zusammen in ein Restaurant essen gingen.

Bereits vor der Rückreise waren sich alle einig, dass dies kein einmaliges Erlebnis bleiben darf. So läuft die Planung für das Jahr 2024 bereits und jeder ist herzlich eingeladen, am Kroatien-Spätsommer-Camp teilzunehmen.

Text: **Bianca Walsleben**



## IPPON-JAHRESAUFTAKT IN KAMENZ MIT RISTO KIISKILÄ



Den Trainingstag beendete am Nachmittag eine gemeinsame Einheit. Genug Raum blieb im Anschluss noch für ein individuelles Training. Für alle war es ein physisch wie psychisch fordernder Jahresauftakt, der im Kern Fragen der Dynamik, der Verbindung von Technik und Bewegung sowie der Kraftübertragung beinhaltete.

Getreu dem Motto, dass es nicht drauf ankomme, wie man zwischen Weihnachten und Neujahr trainiert, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten, gab es zum mittlerweile 29. Mal vom 03.01. bis 07.01. die „Intensiv-Januarwoche“ bei Sensei Risto Kiiskilä.

Diesmal trafen sich knapp vierzig Karateka, aber nicht wie gewohnt im Dojo in Frankfurt/Main, sondern im Tomogara Sportzentrum in Kamenz/Sachsen.

Der Teilnehmerkreis war groß, neben Berlin, Halle, Leipzig, Dresden, Göttingen, Annaberg-Buchholz hatten die weiteste Anreise Gefährten aus Hamburg und Freiburg.

Optimale Trainingsbedingungen und eine großartige Rundum-Versorgung des Teams vor Ort hielten die Trainingsmotivation bei allen Beteiligten über die Tage sehr weit oben.

Die Trainingseinheiten begannen 09:00 Uhr mit Yoga und Gymnastik, dann folgte ein in zwei Gruppen aufgeteiltes und von den Danträgern selbstorganisiertes Kata-Training, an das sich die erste Trainingseinheit mit Sensei Risto anschloss.

Die Gruppen waren eingeteilt in Braungurte plus 1. Dan-Grade sowie ab 2. Dan aufwärts, was sich in den unterschiedlichen Einheiten als sehr sinnvoll herauskristallisierte. Während der ersten Einheit gab es jeweils für die zweite Gruppe ein individuelles Training, das wechselte sich dann ab.

Das sind bei Sensei Risto keine neuen Ansätze, dies muss jedoch immer wieder bewusst gemacht und trainiert werden. Ristos scharfes Auge für Fehler und fehleranfällige Techniken sowie sein methodisches Gespür, diese Fehler recht schnell beheben zu können, machten die intensiven Trainingseinheiten lehrreich und zu einem Gewinn für alle Beteiligten. Denn im Partnertraining ging es eben auch darum, beim Partner Fehler zu erkennen und benennen zu können, „wer das nicht könne, der habe die Technik noch nicht verstanden“.

Kata-Schwerpunkte waren unter anderem Bassai Sho, Sochin, Bassai Dai, Meikyo und Goju Shiho Sho; so hatte jeder die Möglichkeit, an den eigenen Baustellen zu arbeiten.

Zentral bei allen Katas wird in beim Üben mehr und mehr die Frage nach den Übergängen, wie gestaltet man allgemein richtig und individuell den Weg von einer Technik zur nächsten.

Der Weg zur Entspannung führte geradewegs in eine der beiden hauseigenen Saunen, dort konnte weiter diskutiert werden, auch die Versorgung über den Tag und am Abend war durch Team Tomogara „olympiaverdächtig organisiert“.

Von daher ein ganz herzliches Dankeschön an Kamenz für die umsorgende Wohlfühlorganisation und Sensei Risto für die im Training vermittelten Anregungen als „gute Vorsätze“ für das Jahr 2024.

Text: **Tom Wilke**, Tübingen



# KATA SPEZIAL 09.-12. MAI 2024 TAUBERBISCHOFSHAIM

**ACH  
TUNG!  
ONLINE  
ANMEL-  
DEN!**

**Jean-Pierre Fischer** JKA-Instructor Frankreich  
**Julian Chees** DJKB-Instructor  
**Tatsuya Naka** JKA-Instructor Japan  
**Thomas Schulze** DJKB-Nationalcoach  
**Toribio Osterkamp** DJKB-Instructor  
**& Hideo Ochi** DJKB-Chiefinstructor

Für das Kata-Spezial 2024 in Tauberbischofsheim erwarten wir erneut jede Menge Gäste. Daher sind **Massenunterkünfte, Zeltplätze** sowie **Stellplätze für Wohnwägen und Wohnmobile** ausreichend vorhanden! Die Trainingshallen sowie die Innenstadt sind sehr schnell zu Fuß, als auch mit dem Fahrrad zu erreichen - **Tauberbischofsheim ist eine Radfahrerstadt!** Weitere Übernachtungsmöglichkeiten sind in **Hotels** bzw. **Pensionen** in begrenzter Zahl gegeben.  
**Alle Informationen** dazu findet Ihr auf der Website: [www.karate-tbb.de](http://www.karate-tbb.de)

Hier könnt Ihr einen interessanten Fernsehbericht über das **Kata-Spezial 2018 in Tauberbischofsheim** sehen:



**Ausrichter:** Ryōzanpaku Dōjō - TSV 1863 Tauberbischofsheim - Abteilung Karate  
 Schlatt | Tauberblick 23 | 97941 TBB-Distelhausen  
 Telefon: 09341 897 635  
 Email: info@ryozanpaku.de

**Hallen:** Trainingshalle 1: Wörthalle | Am Wört | 97941 Tauberbischofsheim  
 Trainingshalle 2: Grünwaldhalle | Vitry-Allee 11 | 97941 Tauberbischofsheim

**Trainingszeiten:**

Trainingshalle 1		Trainingshalle 2	
1. Dan	08:30 - 09:45 Uhr	9. bis 7. Kyu	08:30 - 09:45 Uhr
ab 4. Dan	10:00 - 11:15 Uhr	3. bis 1. Kyu	10:00 - 11:15 Uhr
2. & 3. Dan	11:30 - 12:45 Uhr	6. bis 4. Kyu	11:30 - 12:45 Uhr
1. Dan	13:00 - 14:15 Uhr	9. bis 7. Kyu	13:00 - 14:15 Uhr
ab 4. Dan	14:30 - 15:45 Uhr	3. bis 1. Kyu	14:30 - 15:45 Uhr
2. & 3. Dan	16:00 - 17:15 Uhr	6. bis 4. Kyu	16:00 - 17:15 Uhr
<b>Sonntag</b>			
1. Dan	08:30 - 09:45 Uhr	9. bis 7. Kyu	08:30 - 09:45 Uhr
ab 2. Dan	10:00 - 11:15 Uhr	3. bis 1. Kyu	10:00 - 11:15 Uhr
		6. bis 4. Kyu	11:30 - 12:45 Uhr
<b>Prüfungen:</b>	Es finden keine Prüfungen statt.		
<b>Auskunft:</b>	Horst Gallenschütz, Telefon 0171 / 815 01 84 (Nur Fragen zur Anmeldung!)		

**Teilnahmegebühr:** Die **Teilnehmergebühr von € 90,-** ist auf folgendes Konto zu überweisen:  
**Volksbank Konstanz-Radolfzell**  
**IBAN: DE45 6929 1000 0214 4416 08 | BIC: GENODE61RAD**  
**Betreff: "Kata-Spezial 2024", Registrierungsnummer, Name, Anschrift**

**Überweisung:** Die Lehrgangsgebühr kann nach der Online-Registrierung auf das Konto des Gasshuku e.V. überwiesen werden. Der Versand der Lehrgangskarte erfolgt nach Geldeingang. **Überweisungsschluss und Geldeingang bis spätestens Freitag, den 03. Mai 2024.** Danach ist nur noch Barzahlung möglich.

**Barzahlung:** Mittwoch, den **08. Mai 2024 ab 17.00 Uhr** am Treffpunkt der Trainingshallen.

**Haftung:** Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab. Änderungen der Trainingszeiten und der Zusammensetzung des Trainerstabs sind 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 (DSGVO) 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/unsere(n) Kind im Zusammenhang mit der Veranstaltung entstehen, vom Ausrichter des Kata-Spezials, dem Veranstalter Gasshuku e.V. sowie dem DJKB e.V. z.B. im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, für Publikationen in Printmedien, auf der Homepage und in den Sozialen Medien veröffentlicht werden dürfen.

**Überweisungsschluss und Geldeingang bis spätestens Freitag, den 19. Juli 2024.** Danach nur noch Barzahlung möglich.

## BARZAHLUNG:

Am **Sonntag, den 28.07.2024**, von 16.30 bis 21.30 Uhr und **Montag, den 29.07.2024** ab 07.00 Uhr an der **Mensa** (Treffpunkt) des Schulzentrums West (Richard-Wagner-Gymnasium).

**Länderkampf & Eröffnungsabend:** Montag ab 18:00 Uhr  
**Abschlussfete mit DJ:** Freitag ab 20:00 Uhr  
**Osteopathische Behandlung vor Ort:** Nach Terminvereinbarung

## HAFTUNG:

Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir keine Gewähr. Änderungen vorbehalten.

## TRAININGSPLAN

### GASSHUKU-HALLE 01

Kata-Training ab 3. Dan

Kata-Training 1. bis 2. Dan

ab 3. Dan

1. bis 2. Dan

Pause

ab 3. Dan

1. bis 2. Dan

### GASSHUKU-HALLE 02

Kata-Training 5. bis 4. Kyu

Kata-Training 3. bis 1. Kyu

5. bis 4. Kyu

1. Kyu

Pause

5. bis 4. Kyu

1. Kyu

### GASSHUKU-HALLE 03

Kata-Training 9. bis 6. Kyu

Kata-Training 3. bis 1. Kyu

9. bis 6. Kyu

3. bis 2. Kyu

Pause

9. bis 6. Kyu

3. bis 2. Kyu

Kadertraining Jugend / Junioren / Erwachsene

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

**Dies ist der vorläufiger Trainingsplan. Änderungen vorbehalten. Mittwoch-Nachmittag ist kein Training!**

**Freitag, ab 3. Dan von 09.00 bis 10.15 Uhr:  
 Exklusives Gasshuku-Abschiedstraining von Risto Kiiskilä!**

**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 (DSGVO) 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/unsere(n) Kind im Zusammenhang mit der Veranstaltung entstehen, vom Ausrichter des Kata-Spezials, dem Veranstalter Gasshuku e.V. sowie dem DJKB e.V. z.B. im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, für Publikationen in Printmedien, auf der Homepage und in den Sozialen Medien veröffentlicht werden dürfen.

**Aktuelle Informationen zum Gasshuku: [www.karate-gasshuku.de](http://www.karate-gasshuku.de)**

**Achtung: Verbindliche Online-Anmeldung bis zum 03.05.2024 unter [www.karate-gasshuku.de](http://www.karate-gasshuku.de) erforderlich!**



# Gaasshuku 2024

29. JULI BIS 02. AUGUST

## Baden-Baden



**Kunio Kobayashi** (JKA-Instructor Japan)

**Tatsuro Igarashi** (JKA-Instructor Japan)

**Hideo Ochi** (DJKB-Chiefinstructor)

**Toribio Osterkamp** (DJKB-Instructor)

**Julian Chees** (DJKB-Instructor)

**Thomas Schulze** (DJKB-Nationalcoach)

**Markus Rues** (DJKB-Bundesjugendtrainer)

**Andreas Klein** (DJKB-Stützpunkttainer)

**Pascal Senn** (DJKB-Stützpunkttainer)

& Special Guest: **Risto Kiiskilä** (DJKB-Instructor)

ACHGI!  
TUNG!  
ONLINE  
ANMEL-  
DEN!



DOJO MAKOTO



## AUSRICHTER:



Karate-Dōjō Makoto e.V.  
Ansprechpartner: Dr. Pascal Senn  
E-Mail: [senn@karate-gasshuku.de](mailto:senn@karate-gasshuku.de)  
Telefon: +49 (0) 721 / 470 006 01 (Geschäftsstelle)

## TREFFPUNKT & HALLEN:

Schulzentrum West (Richard-Wagner-Gymnasium)  
Rheinstraße 152, 76532 Baden-Baden

## TRAINING:

Das Training besteht täglich aus 3 Einheiten.  
Die Kata-Einheit dauert eine Stunde, die beiden weiteren Einheiten jeweils 1 Stunde und 15 Minuten.

Am Mittwoch finden nur 2 Einheiten statt. Der Nachmittag ist frei.

Das Kadertraining der Jugend, Junioren und Erwachsenen findet zusätzlich statt.

## ANMELDUNG & REGISTRIERUNG:

Alle Teilnehmer/-innen müssen sich bis spätestens zum 19.07.2024 online unter [www.karate-gasshuku.de](http://www.karate-gasshuku.de) registrieren.

Die Lehrgangsg Gebühr kann nach der Online-Registrierung auf das Konto des Gasshuku e.V. überwiesen oder vor Ort bar bezahlt werden.

## LEHRGANGSGEBÜHR:

€ 120,- pro Person

## ÜBERWEISUNG:

Empfänger: „Karate Gasshuku e.V.“ - Volksbank Konstanz,  
Kontonummer: 0214441403 | BLZ: 692 910 00  
IBAN: DE51 6929 1000 0214 4414 03 | BIC: GENODE61RAD  
Verwendungszweck: „Gasshuku 2024, Name“

## AUSKUNFT:

Horst Gallenschütz, Telefon +49 (0)171 / 815 01 84  
(Bitte nur Fragen zur Anmeldung!)

## PRÜFUNGEN:

**Dan-Prüfungen:** Donnerstag & Freitag ganztätig.  
(Sporthalle der Grundschule Balg, Balger Hauptstraße 59, 76532 Baden-Baden)  
Für die Dan-Prüfungen muss eine Anmeldung über den DJKB bereits erfolgt und die Prüfungsgebühr überwiesen sein.

**Kyu-Prüfungen:** Freitag, ab 17.00 Uhr in den Hallen 2 & 3.  
Die Anmeldung zu den Kyu-Prüfungen kann bis Mittwochmittag an der Mensa (Treffpunkt) erfolgen.

Die zeitlichen Einteilungen der Dan- & Kyu-Prüfungen werden vor Ort bekanntgegeben.

Voraussetzung für alle Prüfungen ist ein **DJKB-Ausweis mit aktueller Jahresmarke**. Die Prüfungsgebühren richten sich nach den Richtlinien des DJKB.

## ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN:

### STUDENTENWOHNHEIM DER EURAKA:

Speziell für das Gasshuku 2024 stellen wir in Kooperation mit der EurAka Baden-Baden günstige Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe der Trainingshallen zur Verfügung. Die Anzahl der Plätze ist limitiert, daher empfehlen wir eine zeitnahe Reservierung.

Das Anmeldeformular zur Buchung: [www.karate-gasshuku.de](http://www.karate-gasshuku.de)

### ZELTPLÄTZE UND PLÄTZE FÜR WOHNMOBILE UND WOHNWÄGEN:

Anmeldeformular zur Buchung unter: [www.karate-gasshuku.de](http://www.karate-gasshuku.de)

### HOTELS UND ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN IN BADEN-BADEN:

Übersicht unter: [www.baden-baden.de/hotels/ukv](http://www.baden-baden.de/hotels/ukv)

## RAHMENPROGRAMM:



# GASSHUKU 202\_??!

Werdet Teil der Ausrichter-Community – als Dojo oder als Dojo-Verbund!

Füreinander und Miteinander für ein gigantisches **Gasshuku 202\_?**

Interessenten melden sich bitte unter:  
[senn@karate-gasshuku.de](mailto:senn@karate-gasshuku.de)

Baden-Baden  
Darmstadt  
Finnland-Lappeenranta  
Freiburg  
Freiburg-Gundelfingen  
Groß-Umstadt  
Hannover  
Herford  
Homburg  
Immenstadt  
Kempten  
Kiel  
Konstanz  
Lahr  
Meppen  
Oberstdorf  
Radotzsch  
Singen  
Tamm  
Trier  
Troisdorf  
Waldmichelbach

AUCH!  
TUNGI!  
ONLINE  
ANMEL  
DEN!





# INTERNATIONALER VERGLEICHSKAMPF AM 17.02.2024 IN MÜNCHEN

**Am 17.02.2024 fand bereits zum dritten Mal der internationale Vergleichskampf in München statt, ausgerichtet vom Stützpunkt Süd. Dabei war neben allen Stützpunkten des DJKB (Süd-West, Süd, Nord-Ost, Mitte und West – vertreten mit je zwei Teams) auch erstmalig ein Team der JKA England dabei.**

Wie bereits in den Vorjahren war der Modus des Turniers 4 gegen 4 in der Reihenfolge Kata männlich, Kumite weiblich, Kata weiblich, Kumite männlich. Das Team, das nach diesen vier Begegnungen mehr Siege errungen hatte, erhielt dafür drei Punkte, das andere Team einen Punkt. Bei Gleichstand bekam jedes Team zwei Punkte. Auf diese Weise kämpften die insgesamt 11 Teams in der Vorrunde aufgeteilt auf zwei Pools jeder gegen jeden. Der Vorteil an diesem System ist klar: jede Kämpferin, jeder Kämpfer kann möglichst oft antreten und so auch Erfahrung sammeln.

Bereits bei den Vorrundenbegegnungen fiel das hohe Niveau der Kämpfe und Katas auf, dies lag nicht zuletzt an der hohen Dichte der Nationalkaderathletinnen und

-athleten in den Stützpunkten und der Tatsache, dass dieses Turnier die letzte Möglichkeit für sie bot, sich für die anstehende Europameisterschaft zu empfehlen.

Nach spannenden und hochklassigen ebenso wie (fast) verletzungsfreien Vorrundenbegegnungen rückten die 8 Teams mit den meisten Punkten in die Viertelfinals vor. Ab hier wurde nun der Kata-Modus geändert. Machten in der Vorrunde noch zwei Athletinnen und zwei Athleten gegeneinander eine vom Kampfrichter oder der Kampfrichterin gewählte Sentei-Kata, konnten nun die individuellen Tokui-Katas gezeigt werden. Letztendlich setzten sich die Teams aus den Stützpunkten Süd-West und Nord-Ost gegen alle Konkurrenz durch und standen sich im Finale gegenüber.

Hier startete Luc Prüfert vom Stützpunkt Nord mit der Kata Sochin, musste sich jedoch Pascal Mast geschlagen geben, der die Kata Unsu ausführte. In der Begegnung Kumite weiblich standen sich dann zwei hochkarätige Kämpferinnen gegenüber: Caroline Sieger aus dem Stützpunkt Nord-Ost und Kaltrina Osmani von Süd-West, die

die Begegnung mit 2:1 gewann. Im Kata der Frauen zeigten die beiden Athletinnen Kathrin Heinz mit Gangaku und Leonie Diffene mit Gojushiho-Dai so herausragende Leistungen, dass es den Kampfrichterinnen und Kampfrichtern nicht leichtfiel, eine Siegerin zu küren, es blieb bei einem Unentschieden.

Den letzten Kampf des Tages bestritten Jamal Afful für den Stützpunkt Süd-West und Tarek Ebida für Nord-Ost. Hier zeigte der erst 17-jährige Jugendkaderathlet Jamal beeindruckende Willensstärke und präzise Techniken und besiegte in einem äußerst spannenden Kampf den deutlich erfahreneren Gegner aus dem Norden, sodass der Stützpunkt Süd-West sich den Titel sichern konnte. Die zwei dritten Plätze hatten sich zuvor noch das Team Mitte sowie die zweite Mannschaft des Teams Süd-West geholt.

Nach der Siegerehrung, die vom Stützpunktleiter des ausrichtenden Stützpunktes Süd – Martin Daumiller – durchgeführt wurde, fand der Turniertag seinen Ausklang beim gemütlichen Zusammensitzen in der Vereinsgaststätte des SV 1880.

Abschließend bleibt zu sagen, dass dieses Turnier als voller Erfolg angesehen werden kann. Die Kaderathletinnen und Athleten hatten die Chance, sich zwei Monate vor der Europameisterschaft auf internationalem Niveau zu testen und so noch einmal wichtige Impulse für die Vorbereitung zu bekommen und auch die Nachwuchsathleten und -athletinnen überzeugten durch sauberes und fokussiertes Karate. Unsere Gäste aus England äußerten ebenfalls ihre Begeisterung und versprachen einen erneuten Besuch im nächsten Jahr.

Ein Dank gilt auch allen Betreuerinnen und Betreuern, Kampfrichterinnen und Kampfrichtern, und Helferinnen und Helfern des Dojos 1880 / Stützpunkt Süd für die gelungene Organisation. Ein Termin für nächstes Jahr steht bereits fest und wir heißen alle gerne am 22.02.2025 wieder in München willkommen.

OSS

Text: **Michaela Rein**  
SV 1880 München (Stützpunkt Süd)





## SENSEI OCHI IN MAGDEBURG EIN LEHRGANG MIT ANDRANG



Seit nunmehr 53 Jahren leitet Sensei Hideo Ochi (9. Dan) die Geschicke des Karate in Deutschland. Dass seine Anziehungskraft dabei ungebrochen ist, wurde wieder einmal bei seinem Lehrgang am 4. November 2023 in Magdeburg deutlich. Fast 500 Karatekas fanden den Weg in Sachsen-Anhalts Hauptstadt, um beim Chiefinstructor des DJKB und dem DJKB-Nationalcoach Thomas Schulze (7. Dan) zu trainieren. Dabei reisten sie nicht nur aus dem deutschen Bundesgebiet, sondern auch aus den Nachbarländern an.

Für den „Hatsuun Jindo“ Karate-Club Magdeburg-Barleben e. V. galt es als Ausrichter gleich mehrere Herausforderungen zu meistern: Die Räumlichkeiten mussten dem Massenandrang angemessen sein, alles rund um das Wohl der Trainer organisiert werden und die Versorgung der hungrigen Teilnehmer sichergestellt sein. Letzteres konnte nur mit reichlicher Unterstützung diverser helfender Hände gewährleistet werden. So sorgten die Mitglieder des HKC und deren Familien mit reichlich Kuchen und Salaten für das leibliche Wohl.

Für Ochi Sensei und Sensei Thomas Schulze war es eine Marathonaufgabe, die großen Gruppen zu trainieren. Sowohl in der Ober- als auch in der Unterstufe war die Halle bis auf den letzten Platz gefüllt. Das tat dem Lernerfolg jedoch keinen Abbruch, denn beide Trainer vermittelten routiniert und gekonnt ihre Lernziele. Im Vordergrund stand die Arbeit an der Basis. Viele Kihon-Sequenzen waren die Einstimmung auf die späteren Prüfungen. Den Teilnehmern wurden Konzentration und Ausdauer bei etlichen Bahnen abgefordert. Gleiches galt für das Üben

verschiedener Sentei-Katas. Die zweite Einheit war vor allem vom Partnertraining geprägt. Dank der großen Gruppe wurde viel gewechselt, was stets neue Herausforderungen mit sich brachte. Am Ende gingen die Partnerübungsformen in den Freikampf über und gekonnte Aktionen wurden von der Unterstufe, die auf den Rängen platzgenommen hatte, bestaunt.



Auch nach der letzten Trainingseinheit war das Programm für Trainer, einige Karateka und die Ausrichter noch nicht zu Ende. Rund 50 Karatekas nutzen den Lehrgang, um zum Ende des Jahres die Danprüfung bei Sensei Ochi im Dojo des HKC abzulegen. Erst nach mehreren Stunden waren alle Gruppen durch. Ebenso die mehr als 70 Kyu-Prüflinge in der Sporthalle, die durch die Prüfer des Vereins in Augenschein genommen worden waren. Der erfolgreiche Tag klang gemeinsam und gemütlich in einem Restaurant aus.

Der HKC freut sich darauf, auch zukünftig (im jährlichen Wechsel mit dem BKC Magdeburg) diesen traditionsreichen Lehrgang auszurichten.

Text: **Bianca Walsleben**

## FUJIKIYO OMURA (1953-2023) 8.DAN JKA



Liebe Karatekas,

ein weiterer großer Karateka hat uns verlassen. Am Montag 30.10.2023 verstarb im Alter von nur 70 Jahren Omura Sensei.

Omura Sensei war, genau wie Ochi Sensei welchem er auch sehr eng verbunden war, Absolvent der Takushoku Universität unter der Leitung von Tsuyama Sensei. Nach anschließendem erfolgreichem Abschluss der Instructor Class, unterrichtete Omura Sensei im Honbu Dojo, bis er 1990 nach Thailand ging und dort Chief Instructor der JKA Thailand wurde.

Seit 2001 richtete Omura Sensei, anfangs mit Unterstützung von Ochi Sensei, auch einmal jährlich ein Gasshuku/Siam Camp in Bangkok aus. An diesem nahmen auch immer wieder Karatekas unseres Verbandes teil, wobei sich Omura Sensei immer sehr gastfreundlich zeigte.

Omura Sensei, Gewinner der all japanischen Meisterschaft und IAKF-Weltmeister, hinterlässt eine sehr große Lücke, nicht nur in der Karatewelt.

RUHE IN FRIEDEN OMURA SENSEI





# BUNDESJUGENDLEHRGANG IN WETZLAR (HESSEN) VOM 21. BIS 26.07.2024



**Veranstalter:**

Deutscher JKA - Karate Bund e.V.

**Trainer:**

Markus Rues, 6. Dan & Anika Lapp, 5. Dan.

**Ort:**

Sport- und Bildungsstätte der Sportjugend Hessen  
Friedenstraße 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 21.07.2024 von 15.00 - 17.00 Uhr.

**Abreise:**

Freitag 26.07.2024 **bis 11.00 Uhr!!!**

**Unterkunft:**

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

**Verpflegung:**

Vollpension, **Vegetarische Kost und Allergien unbedingt bei Anmeldung angeben.**

**Mitzubringen:**

Mindestens 2 Karateanzüge, Turnschuhe, Sport-, Regen-, Badebekleidung & **Krankenversichertenkarte mit Angabe, bei welchem Elternteil das Kind mitversichert ist.**

**Programm:**

Morgenlauf, Gymnastik, Karatetraining aufgeteilt in zwei Gruppen (vor- und nachmittags) und täglich wechselndes Rahmenprogramm.

**Prüfung:**

Bei Voranmeldung bis 1. Kyu möglich.

**Preis:**

**€ 250,- inkl. Unterkunft, Verpflegung und Programm (Betreuer bezahlen € 125,-)**

**Überweisung / Bankverbindung**

Überweisen auf folgendes Konto:

**Bank 1 Saar**

**IBAN: DE41 5919 0000 1302 4510 08**

**BIC: SABADE5S**

Betreff: „BJLG 2024“ und Name des Teilnehmers und des heimischen Dojos.

**Meldung:**

Ab **sofort** in Schriftform oder Mail mit Überweisungsnachweis:

**E-Mail: [info@djkb.com](mailto:info@djkb.com)**

**Deutscher JKA-Karate Bund e.V. (DJKB)  
Schwarzwaldstr. 64, 66482 Zweibrücken.**

Vergabe nach Reihenfolge des Posteingangs.

Alle Teilnehmer erhalten eine Bestätigungsmail.

Maximal 90 Plätze!

**Info:**

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

**Geschäftsstelle: [info@djkb.com](mailto:info@djkb.com)**

**Haftung:**

Keine Haftung durch den Veranstalter.

**Anmeldeformular online zum downloaden:**

**[www.djkb.com/djkb-jugend/ankuendigungen](http://www.djkb.com/djkb-jugend/ankuendigungen)**



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

## Verbindliches Anmeldeformular Bundesjugendlehrgang 2024

DJKB-Dojo:

Teilnehmer:   
Betreuer:

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

PLZ. /Ort:

Str./Nr.:

E-Mail:

Tel. Eltern:

Alter und Kyu-Grad:

Anmeldung zur Prüfung bis 1. Kyu:

Vegetarische Kost:  ja  nein

Spezielles / Allergien etc.:

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

Dem Anmeldeformular muss ein Überweisungsnachweis der Teilnahmegebühr beigelegt werden!





# DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 08.06.2024 IN BOTTROP



- Veranstalter:** Deutscher JKA-Karate Bund e.V.
- Ausrichter:** Landesverband Karate NW e.V. und Karate-Dojo Wattenscheid e.V. 1975
- Halle:** Dieter-Renz-Halle, Hans-Böckler-Straße 60, 46236 Bottrop
- Beginn:** Ab 09.00 Uhr Vorkämpfe (Ablauf wird veröffentlicht)
- Startberechtigung:** Ausschließlich Karateka mit gültigem DJKB-Ausweis & Personalausweis! Unbedingt Kyu-Grade und Altersgruppe beachten!
- Passkontrolle:** Findet stichpunktartig auf Verlangen am Turnier statt.
- Anmeldung:** Meldung ausschließlich online unter: [www.sportdata.org](http://www.sportdata.org)  
Info: Marcus Haack, Telefon: 0177 / 216 2116, E-Mail: [marcus-haack@gmx.de](mailto:marcus-haack@gmx.de)
- Bezahlung:** Bitte auf das DJKB Konto überweisen:  
Name: Deutscher JKA-Karate Bund e.V. (DJKB) | Bank: Bank 1 Saar  
IBAN: DE41 5919 0000 1302 4510 08 | BIC: SABADE55
- Unterkunft:** Informationen findet Ihr unter: [www.Karate-Wattenscheid.de](http://www.Karate-Wattenscheid.de)
- Meldeschluss:** Online-Meldeschluss 25. Mai 2024, Nachmeldungen können nicht mehr berücksichtigt werden!
- Startgebühren:** Einzel: € 6,- pro Starter/Disziplin | Mannschaft: € 18,- pro Mannschaft/Disziplin
- Haftung:** Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab
- Fete:** Wird vor Ort bekannt gegeben.
- MODUS-ERLÄUTERUNGEN**
- Kata:** Vorrunden jeweils mit Flaggsystem, das Finale mit Punktesystem.
- Kumite-Einzel:** K.O.-System ohne Trostrunde, Shobu-Ippon, Tiefschutz und Brustschutz sind erlaubt. Zahnschutz (weiß oder transparent) & vom DJKB zugelassene Faustschützer sind Pflicht!
- Kihon-Ippon & Jiyu-Ippon Kumite:** Die 3 Angriffstechniken beim Kihon-Ippon und Jiyu-Ippon Kumite sind: Oi Tsuki jodan, Oi Tsuki chudan & Mae geri chudan. Die Block- und Kontertechniken können vom Verteidiger frei gewählt werden, einer der Gegenangriffe muss mit einer Fußtechnik ausgeführt werden.
- Mannschaftswettbewerbe:** Bei den offiziellen Meisterschaften des DJKB darf ein Wettkämpfer in den Mannschaftsdisziplinen Kata und Kumite für einen anderen Verein starten (2:1 Regelung) und in der Einzeldisziplin für seinen Heimatverein. In der Teilnehmeranmeldung muss dies vor dem Turnier ersichtlich sein. Diese Regelung gilt für alle Altersklassen. Mannschaftskämpfer können am Wettkampftag nur für ein Dojo(!) starten. Es ist kein Wechsel des Teams mehr möglich.

Die vollständige Ausschreibung inklusive der Disziplinen findet ihr unter: <https://www.djkb.com/aktuelles/aktuelle-meldungen>



## DJKB NEWSLETTER ABONNIEREN! IN 5 EINFACHEN SCHRITTEN IMMER AUF DEM AKTUELLSTEN STAND.

Liebe DJKB-Mitglieder,

um euch künftig schneller und aktueller über die Geschehnisse im DJKB zu informieren, könnt ihr ab sofort unseren Newsletter kostenlos abonnieren. Er bietet euch alles Wissenswerte rund um den Verband, Berichte zu Wettkämpfen und Lehrgängen sowie aktuelle Meldungen.

Oss, Das Präsidium

### SCHRITT 01

Geht auf unsere Website [www.djkb.com](http://www.djkb.com) und mit dem Pfeil auf **MENÜ** und klickt dieses an.



### SCHRITT 02

Nach dem Klick öffnet sich ein Fenster. Hier findet ihr unter **AKTUELLES** den Link **DJKB Newsletter**.



### SCHRITT 03

Geht mit dem Finger oder Pfeil auf **DJKB Newsletter** und klickt diesen an.



### SCHRITT 04

Hier findest Du den Link für die **Registrierung** für den Newsletter und das **Newsletter Archiv**.



### SCHRITT 05

Nun die Anmeldung ausfüllen und abschicken. Jetzt wird Dir den leweils neueste **DJKB Newsletter** zugeschickt.



Oder direkter Link nutzen: [www.djkb.com/mitgliederservice/newsletter](http://www.djkb.com/mitgliederservice/newsletter)



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

# KARATE ANFANG

*Gehe Deinem Weg  
mit Kaiten.*



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

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

### PRÄSIDENT

**Markus Rues**  
 Tel.: 07531 / 507 07  
 E-Mail: [rues@djkb.com](mailto:rues@djkb.com)



### CHIEFINSTRUCTOR

**Hideo Ochi**  
 Kontak:  
 Über die geschäftsstelle des DJKB



### WEBMASTER

**Pascal Senn**  
 Tel.: 0176 / 201 853 48  
 E-Mail: [senn@djkb.com](mailto:senn@djkb.com)



### VIZEPRÄSIDENT

**Thomas Schulze**  
 E-Mail: [schulze@djkb.com](mailto:schulze@djkb.com)



### REFERENT FÜR PRÜFUNGSWESEN UND SPORTWART

**Marcus Haack**  
 Tel.: 02331 / 697 09 92  
 Mobil: 0177 / 216 21 16  
 E-Mail: [marcus-haack@gmx.de](mailto:marcus-haack@gmx.de)



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

**Petra Hinschberger**  
 Schwarzwaldstraße 64  
 66482 Zweibrücken  
 Tel.: 06337 / 67 65  
 Fax: 06337 / 993 130  
 E-Mail: [info@djkb.com](mailto:info@djkb.com)



### SCHATZMEISTER

**Horst Gallenschütz**  
 Tel.: 0171 / 815 0184  
 E-Mail: [gallenschuetz@djkb.com](mailto:gallenschuetz@djkb.com)



### KAMPFRICHTERREFERENT

**Ronald Repp**  
 Tel.: 06403 / 921 91  
 E-Mail: [Ronald.repp@gmx.de](mailto:Ronald.repp@gmx.de)



### JUGENDWART

**Tobias Prüfert**  
 Tel.: 0177 / 250 062 87  
 Tel./ Fax: 0391 / 541 4545  
 E-Mail: [pruefert@djkb.com](mailto:pruefert@djkb.com)



### KAMPFRICHTERREFERENT

**Jürgen Breiting**  
 Tel.: 0171 / 623 61 58  
 E-Mail: [breiting@djkb.com](mailto:breiting@djkb.com)



### BANKVERBINDUNG:

Bank 1 Saar,  
 Deutscher JKA-Karate  
 Bund e.V. (DJKB)  
 IBAN: DE41 5919 0000 1302 4510 08  
 BIC: SABADE5S

### IMPRESSUM

**Redaktion:** DJKB-Präsidium  
**Vi.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.

### Japanisches Kulturinstitut

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

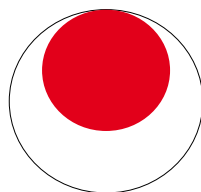




SA 04. MAI 2024

## SHIHAN OCHI IN KONSTANZ

Training durch DJKB Bundestrainer Thomas Schulze

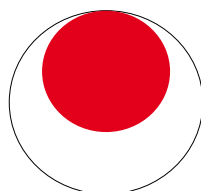


**AUSRICHTER:** Karate-Fitness-Dojo Konstanz  
**ORT:** Geschwister-Scholl-Sporthalle, Schwaketenstraße 112, 78467 Konstanz  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.15 - 13.15 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 14.15 - 15.15 Uhr: Gemeinsames Training  
**PRÜFUNGEN:** Kyu-Prüfungen: 13.15-14.15 Uhr und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan) ab 15.30 Uhr**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Tourist-Information Konstanz, Tel.: 07531 / 133 030, info@konstanz-tourismus.de  
**FETE:** Gemeinsamer Umtrunk abends im Constanzer Wirtshaus  
**LÄNDERKAMPF:** Ab 18.00 Uhr findet in der Halle ein Länderkampf gegen Italien statt  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 08. &amp; SO 09. JUNI 2024

## SHIHAN OCHI IN BOTTROP INSTRUCTOR-LEHRGANG

Training durch DJKB Bundestrainer Thomas Schulze

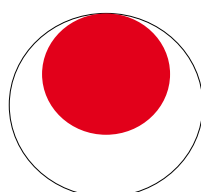


**AUSRICHTER:** Karate-Dojo Wattenscheid e.V. 1975  
**ORT:** Sporthalle am Josef-Albers-Gymnasium (2fach-Halle ca. 500m Richtung  
 Stadtmitte vom LZ entfernt), Zeppelinstraße 20, 46236 Bottrop  
**TRAININGSZEITEN:** Samstag: 12.00 - 13.30 Uhr und 14.00 - 15.30 Uhr, Sonntag: 10.00 - 11.30 Uhr  
**PRÜFUNGEN:** Dan-Prüfungen zum 3. Dan am Sonntag!  
**TEILNAHME:** Ausschließlich DJKB-Ausbilder mit gültiger Ausbilder-Jahressichtmarke 2024  
**INFO:** Marcus Haack, Telefon: 0177 / 216 21 16  
**Anmerkung:** Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab

SA 06. JULI 2024

## SHIHAN OCHI IN MÜNCHEN

Training durch DJKB Bundestrainer Thomas Schulze

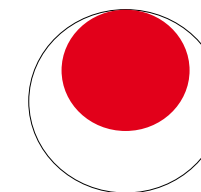


**AUSRICHTER:** SV 1880 München  
**ORT:** Sporthalle SV 1880 München, Tübingerstraße 10, 80686 München  
**TRAININGSZEITEN:** 10.00 - 12.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.00 - 13.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 13.30 - 14.30 Uhr: Gemeinsames Training  
**PRÜFUNGEN:** Ab 16.15 Uhr **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 25,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 20,- Euro  
**ÜBERNACHTUNG:** Eine Übernachtung im Dojo ist nach Absprache möglich  
**FEIER:** Wird vor Ort bekannt gegeben  
**INFO:** SV 1880 München, Michaela Rein, E-Mail: karate@sv1880.de, www.karate-sv1880.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 14. SEPTEMBER 2024

## SHIHAN OCHI IN HENNEF

Training durch DJKB Bundestrainer Thomas Schulze

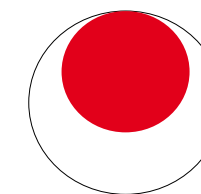


**AUSRICHTER:** Karate Dojo Ochi Hennef e.V.  
**ORT:** Dreifachsporthalle des Gymnasiums Hennef, Fritz-Jacobi-Straße 18, 53773 Hennef  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 13.30 Uhr: 3. Kyu bis Dan  
 14.30 - 15.45 Uhr: Gemeinsames Training  
**PRÜFUNGEN:** Ab ca. 16.00 Uhr **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**FETE:** Ort und Zeitpunkt werden noch bekannt gegeben  
**INFO:** Theo Schlößer, Tel.: 0177 / 553 93 54, E-Mail: theo.schloesser@arcor.de, www.ochi-hennef.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 09. NOVEMBER 2024

## SHIHAN OCHI IN MAGDEBURG

Training durch DJKB Bundestrainer Thomas Schulze

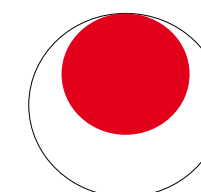


**AUSRICHTER:** BKC-Magdeburg e.V.  
**ORT:** Berufsschule Eike von Repkow, Albert-Vater-Straße 90, 39108 Magdeburg  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.15 - 13.15 Uhr: 3. Kyu bis Dan  
 14.00 - 15.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 15.15 - 16.15 Uhr: 3. Kyu bis Dan  
**PRÜFUNGEN:** Ab 17.00 Uhr Kyu- und **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**INFO:** Tobias Prüfert, Tel.: 0177 / 250 06 28, www.hkc-magdeburg.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 23. NOVEMBER 2024

## SHIHAN OCHI IN GLADBECK

Training durch DJKB Bundestrainer Thomas Schulze



**AUSRICHTER:** Karate Do Gladbeck e.V.  
**ORT:** Turnhalle Heisenberg Gymnasium, Konrad-Adenauer-Allee 1, 45964 Gladbeck  
**TRAININGSZEITEN:** 11.00 - 12.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.15 - 13.15 Uhr: 4. Kyu bis Dan  
 14.30 - 15.45 Uhr: Gemeinsames Training  
**PRÜFUNGEN:** Nach dem letzten Training **Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)**  
**GEBÜHR:** 20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro  
**FEIER:** Ab 18:30 Uhr Mondo – Gemütliches beisammen sein mit Ochi Shihan und  
 Schulze Sensei im Hotel Restaurant Jammerkrug, Friedrichstraße 72, 45694 Gladbeck  
**INFO:** Ingo Beckmann, Telefon: 0177 / 839 71 90 oder karatedo-gladbeck@gmx.de  
**ANMERKUNG:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung



# TERMINE DJKB!

獨逸国 日本空手協会

06. März 2024	JKA-Europameisterschaft 2024 in Gent (Belgien)
20. März 2024	Erster Dojo-Leiter-Tag in Viernheim
23. März 2024	<b>Hideo Ochi</b> in Münster (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
27. April 2024	Westdeutsche Meisterschaft in Bonn
04. Mai 2024	Ostdeutsche Meisterschaft in Schwerin
04. Mai 2024	<b>Hideo Ochi</b> in Konstanz (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
09. - 12. Mai 2024	Kata-Spezial in Tauberbischofsheim
08. Juni 2024	Deutsche Meisterschaft Jugend/Junioren/Aktive in Bottrop
08. & 09. Juni 2024	Instructor-Lehrgang in Bottrop (Dan-Prüfungen: 3. Dan)
22. Juni 2024	32. Nakayama Gedächtnisturnier in Krefeld
29. Juni 2024	JKA-Senior-Cup / Senior German Open in Calw
06. Juli 2024	<b>Hideo Ochi</b> in München (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
07. Juli 2024	Südwestdeutsche Meisterschaft in Tamm
29. Juli - 02. August 2024	Gasshuku in Baden-Baden
14. September 2024	<b>Hideo Ochi</b> in Hennef (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
21. September 2024	Norddeutsche Meisterschaft in Magdeburg
21. September 2024	Instructor-Lehrgang in Bad König (Dan-Prüfungen: 3. Dan)
05. Oktober 2024	Trainer-Ausbildung Teil 5
12. Oktober 2024	Süddeutsche Meisterschaft in Immenstadt
25. - 27. Oktober 2024	JKA-Weltmeisterschaft in Takasaki (Japan)
09. November 2024	<b>Hideo Ochi</b> in Magdeburg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
16. November 2024	JKA-Cup / German Open in Bottrop
23. November 2024	<b>Hideo Ochi</b> in Gladbeck (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)