

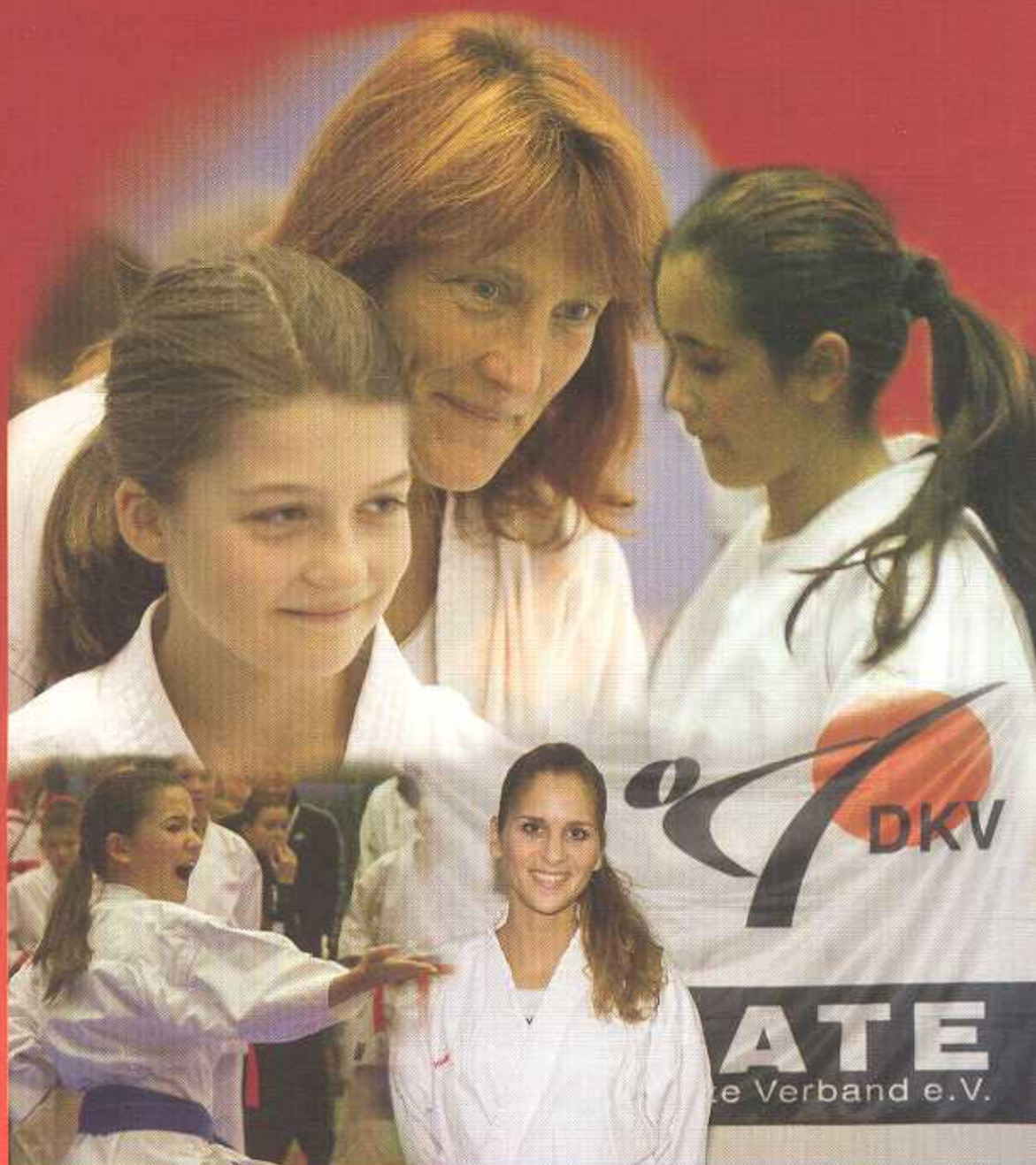


Karate Aktuell

KDNW Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen e.V.

I 2010

21. Jahrgang
K 6466 F



Mitglied im
Deutschen Karate
Verband e.V.





Aus dem Verband - Aufgaben

Stimmrechte und Bevollmächtigte beim Verbandstag	4
Neue Dan-Träger im KDNW	5
1. Jukurentag in Overath	6
Karate-Do und Meditation 2009	7
Ausblick Trainermeeting 2010	8
Karate im USC Duisburg	9
Aktivitäten der KDNW-Jugend	11
Shotokan-Ryu Karate (Teil 1)	13
Dansha-Lehrgang GOJU-Ryu	14
Kurznachrichten	26

Termine ab S. 26

Leistungssport

Deutsche Meisterschaft Schüler	15
Internationaler Shotokan-Cup	17
Kata-Kader in Kopenhagen	18
Mediziner gesucht!	18
Kampfrichter-Wochenende in Hennef	19



Bild: S. Krause

Aus den Dojos

Kinder-, Jugend- und Erwachsenenlehrgang in Bonn	20
Jürgen Kestner beim USC Duisburg	20
Jubiläum in Neuss	21
Trauer beim KC Sennestadt	21
Ki im Karate in Dormagen	22
Franz Bork in Geldern	22
Karate-Do Meeting in Essen	22
Yuishinkan-Lehrgang in Münster	23
Susanne Nitschmann in Köln	24
Sonja Edsen in Dortmund	24
GKD-Lehrgang in St. Arnold	25
Wolfgang Hagge in Oberhausen	25
Kata-Bunkai in Horrem	25



Bild: USC Duisburg

Titelbild: Erfolgreiche Karateka im KDNW - Landestrainerin und Landesfrauenreferentin Susanne Nitschmann bringt einem jungen Mädchen in Köln das Kumite näher. Ezgi Kaya (oben rechts) belegt bei der Deutschen Schülermeisterschaft Platz zwei im Kumite + 50kg, Weltmeisterin Yasmina Benadda (unten rechts) vom USC Duisburg und Sina Walter (unten links), die bei der Deutschen Schülermeisterschaft Platz zwei bei der Kata belegte.

Bilder: jn, Eva Mona Altman, Stefan Krause

Susanne Nitschmann zu Gast in Köln

Am 4. Oktober 2009 lud die 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V. zum Kumi-te-Lehrgang ein. Rund 80 Karateka nahmen (trotz zeitgleichem Köln-Marathon und dadurch bedingten Verkehrsbehinderungen) die Gelegenheit wahr, bei Landestrainerin Susanne Nitschmann (5. Dan) zu trainieren.



Der Tag begann mit einer Einheit speziell für die Karate-Kids unter 10 Jahren. Hier bewies Susanne einmal mehr, dass sie nicht nur Nerven wie Drahtseile, sondern auch ein ganz besonderes Händchen für diese Zielgruppe hat. Alle Kinder waren mit großem Spaß bei der Sache ohne die nötige Konzentration zu verlieren.

Es folgten zwei Trainingseinheiten für die Erwachsenen und Jugendlichen, in denen Susanne vor allem versuchte, viel Spaß am Kämpfen zu vermitteln. Technisch legte sie den Schwerpunkt auf die richtige Ausführung von Fußtechniken (Mawashi-Geri, Ura-Mawashi-Geri) und auf das angemessene Block- und Konterverhalten.

Nach der Pause verstand Susanne es in der zweiten Einheit, mit einem kleinen Teamspiel die Aufmerksamkeit der TeilnehmerInnen neu zu wecken. Überhaupt wurde viel in Kleingruppen trainiert – von der bunten Mischung aus Karateka vom Weißgurt bis zum Danträger konnten hierbei alle profitieren. Die Unterstufe zeigte sich beein-

druckt und angespornt von der direkten Begegnung mit den Fortgeschrittenen und der Oberstufe gelang es durch die geforderte Anpassung an die unterschiedlichen PartnerInnen alle Kämpfe mit großer Lockerheit und Kontrolle auszutragen. Es herrschte ein freundliches und konzentriertes Miteinander und eine tolle Trainingsatmosphäre.

An dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön an Susanne Nitschmann für diesen tollen Lehrgang, den wir hoffentlich bald in ähnlicher Form wiederholen können.

Abgerundet wurde der gelungene Tag noch von den ebenso erfreulichen Ergebnissen der rund 30 Shotokan-Prüfungen, die von Dojoleiterin Eva Mona Altmann abgenommen wurden: Alle haben bestanden. Herzlichen Glückwunsch.

Eva Mona Altmann

Das Bild zeigt Susanne Nitschmann (li.) beim Erklären der richtigen Technikausführung von Mawashi-Geri.

Sound Karate in Dortmund

Einen tiefen Einblick in das Thema Sound Karate – auch Multimedia-Karate genannt – gewährte Sonja Edsen etwa 25 interessierten Teilnehmern aus verschiedenen nordrhein-westfälischen Vereinen.

Sonja war jahrelang Referentin für Sound-Karate sowohl auf Landes- wie



auch auf Bundesebene. Ihre lockere und unkomplizierte Art begeisterte die Teilnehmer. Sound-Karate besteht im Wesentlichen aus vier Bereichen: Karate an Bällen, Karate nach Musik, Parcours und Koordinationstraining. Alle vier Bereiche wurden trainiert und anschaulich erläutert. Den Lehrgangsabschluss bildete eine lockere Diskussionsrunde, in der sich die anwesenden Trainer austauschen konnten und über Ihre Erfahrungen berichten konnten. Alle Teilnehmer haben sicherlich genügend Inspirationen mitgenommen, um zukünftig das eigene Kindertraining attraktiver und interessanter zu gestalten.

Wünschenswert – da waren sich die Anwesenden einig – wäre sicherlich eine Aufnahme dieser Inhalte in die Fachübungsleiterausbildung.

Horst Espeloer

Das korrekte Absolvieren des Parcours durch die Trainer ist notwendig, wenn die jungen Schüler die Übungen gut ausführen sollen.