

RKV

Info

01/2000



**BREITENSPORTLEHRGANG
in Kaiserslautern**

KARATE AB 30

**VEREINSLEHRGANG
des KDO Trier**

WM 2000 in München

**INTERNATIONALEN SWISS OPEN
in Luzern**

Funasako in Kaiserslautern

EDITORIAL

Editorial



RAUS AUS DEM WINTERSCHLAF

Einige haben's vielleicht noch nicht mitbekommen, aber es geht wieder los!

Lehrgänge, Turniere, Training, Wettkämpfe und so weiter. Die Karten sind neu gemischt und wir starten ins neue Jahrtausend (oder auch nicht?!).

Auch wenn dieses Jahr genauso wird wie die anderen, hat der RKV ein tolles Programm zu bieten.

Die Karatelegende Gilbert Gruss kommt nach dem tollen Erfolg in Frankenthal, im November 1999, diesen Jahres nach Konz. Der RKV wird geschlossen zur DM 2000 in Berlin einfallen, um dort wieder den großen Landesverbänden die Titel streitig zu machen. Auch wird es wieder ein umfangreiches Angebot an Breitensportmaßnahmen, Ausbildung und Jugendveranstaltungen geben.

Alle Termine und Ausschreibungen und natürlich auch die Berichte der Events erhaltet Ihr wie immer im RKV Info von mir oder aber über die Homepage des RKV von Sebastian.

Falls Ihr noch Wünsche oder Anregungen habt könnt Ihr die Referenten direkt ansprechen oder Kontakt zu Eurem RKV Info aufnehmen.

Wir sind für Euch da!

Frank Esser
Speicher, im März 2000

PRÄSIDIUM

Präsidium

PRÄSIDENT

Stefan Andres
Geschäftsstelle des Rheinland-Pfälzischen Karate-Verbandes
Avallonstraße 49
56812 Cochem-Cond

Tel.: (0 26 71) 56 04
Fax: (0 26 71) 57 66
e-mail: Stefan.Andres@t-online.de

VIZEPRÄSIDENT UND SPORTREFERENT

Michael Hoffmann
Gartenstraße 8b
67105 Schifferstadt

Tel.: (0 62 35) 14 12
Fax: (0 62 35) 18 96

VIZEPRÄSIDENT UND SCHATZMEISTER

Hermann-Josef Andres
Stablostraße 24
56812 Cochem-Cond

Tel.: (0 26 71) 45 13
Fax: (0 26 71) 45 13

FRAUENREFERENTIN

Uschi Panschar
Peter Lambert Straße 4
54292 Trier

Tel.: (06 51) 27 26 3
e-mail: KDO@lightstorm.de

JUGENDREFERENTIN

Manuela Klaas
Schulstraße 9
56307 Muscheid

Tel.: (0 26 84) 42 33
Fax: (0 26 84) 49 68
e-mail: Muscheidle@t-online.de

LEISTUNGSSPORT-REFERENT

Thomas München
Engelstraße 6
54292 Trier

Tel. und Fax: (0 65 1) 2 87 33
e-mail: T.Muenchen@t-online.de

KAMPFRICHTER-REFERENT

Rainer Weber
Frankenstraße 4
69198 Schriesheim

Tel.: (0 62 03) 69 25 35
Fax: (0 62 03) 69 25 36
e-mail: RaiWeber@t-online.de

PRÜFERREFERENT/STILRICHTUNGSREFERENT SHOTOKAN

Gunar Weichert
Eifelplatz 6
56727 Mayen

Tel.: (0 26 51) 26 69
Fax: (0 26 51) 90 15 02
e-mail: G.Weichert@t-online.de

BREITENSORTREFERENT

Bernd Otterstätter
Marie-Curie Straße 1
67454 Haßloch

Tel. und Fax: (0 63 24) 8 23 98
e-mail: BELOtterstaetter@t-online.de

IMPRESSUM

Impressum

Rheinland-Pfälzischer
Karateverband e.V. RKV-Info
Frank Esser, Eulner Straße 4
54662 Speicher
Tel.: (0 65 62) 93 02 77
Fax: (0 65 62) 93 02 78
e-mail: RKVInfo@aol.com
Internet: www.rkv-karate.de

Layout, Satz, Litho:
pfeiffer werbeagentur
56812 Cochem

Tokio Funasako in Kaiserslautern

Annähernd 70 Frauen aus Rheinland-Pfalz, aber auch aus den angrenzenden Landesverbänden Saarland und Baden Württemberg, erlebten im Dojo des Budokan Kaiserslautern e.V. Karate-Do einmal anders. Mit Sensei Tokio Funasako (7. DAN) konnte einer der bekanntesten Repräsentanten des Goju Ryu-Karate-Do-Renmei für einen Lehrgang über Zen, Ki und Meditation gewonnen werden. In seiner angenehm, freundlichen und humorvollen Art, die gleichzeitig überzeugend war, verstand des Sensei Funasako das Interesse und die Aufmerksamkeit der teilnehmenden Frauen auf das Wesentliche zu lenken, nämlich die Einheit von Körper und Geist als das Natürlichste aller Dinge. So sollte Karate-Do als ständige persönliche Herausforderung verstanden werden, immer tiefer in die Geheimnisse des eigenen Körpers einzudringen.

Sensei Funasako machte deutlich wie wichtig die korrekte Atmung ist, und das nicht nur für die Ausführung von Karatetechniken, sondern ganz allgemein für die Mobilisierung der körpereigenen Kräfte. Nur das korrekte Atmen erlaube schließlich das Wechselspiel richtiger Spannung und Entspannung von Körper und Geist, und damit die Bewältigung von Gegensätzen die letztlich doch wieder eine Einheit bilden. Wer es versteht, dieses ganzheitliche Denken in seinen persönlichen Alltag zu übertragen, der habe die große Chance neben Gesundheit und Fitness auch innere Erfüllung und Zufriedenheit zu erlangen.

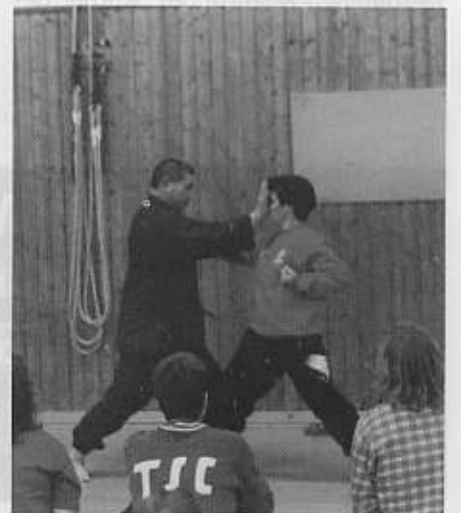
Der Schwerpunkt des Vormittags lag bei Übungen zur Meditation, wobei Sensei Funasako auf die richtige Haltung des Sitzes besonders achte-



te. Des weiteren konnten die Teilnehmerinnen Übungen zur Steuerung der körpereigenen Energie an sich selbst ausprobieren. In der zweiten Trainingseinheit wurde die Atemkata Tensho gelehrt. Mit den weichen und fließenden Atemzügen dieser Kata konnte jeder Teilnehmerin an sich selbst erfahren und erleben wie der Körper und die gesamte Muskulatur in Bereitschaft gebracht wurden zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Während des Übens erklärte Sensei Funasako immer wieder die Bewegungen der Atemkata als Möglichkeit zur praktischen Selbstverteidigung. Unter den Klängen fernöstlicher Hintergrundmusik endete der praktische Teil des Lehrgangs in einem weiteren Meditationsblock. Hierbei legte Sensei Funasako besonderen Wert auf die Feststellung, dass positives Denken und besonders schöne Vorstellungen jede Meditation besonders positiv beeinflussen.

RKV Frauenreferentin Uschi Panschar war begeistert und freute sich ganz besonders über diesen Lehrgangserfolg, so wie die Art und Weise wie Sensei Funasako zu überzeugen und begeistern wusste. Die Verpflichtung von Sensei Funasako sei ein Glücksgriff gewesen zur Bereicherung des Maßnahmenangebotes für die RKV-Frauen. Besonderen Dank gilt Birgit Lantzberg, eine Schülerin des Sensei Funasako, die den Kontakt zu dem Meister vermittelte. Ebenfalls besonderen Dank dem Ausrichterdojo Budokan Kaiserslautern für die Durchführung der Maßnahme und die reibungslose Organisation vor Ort.

Uschi Panschar



INHALT

Breitensportlehrgang in Kaiserslautern	.S. 4
Karate ab 30	.S. 5
Vereinslehrgang des KDO Trier	.S. 6
Intern. Swiss Open in Luzern	.S. 7-8
8. Bouser Bambinitunier	.S. 9
Auftakt der Karate-Bundesliga	.S. 10
RKV Prüfer mit Lizenz	.S. 11
Nachwuchskader des RKV	.S. 12

Michael Hoffmann



Knapp 130 Teilnehmer fanden sich zu einem Lehrgang der besonderen Art in Kaiserslautern ein. Lehrgangsthemen waren Kata der Stilrichtungen Shotokan und Goju-Ryu, ebenso Kobudo (BO und Tonfa), Shiatsu und Selbstverteidigung.

Referenten waren Michael Hoffmann, 4. DAN Goju-Ryu, Vizepräsident und Sportwart des Rheinland-Pfälzischen Karate Verbandes e.V., der den Lehrgangsteilnehmern die Goju-Ryu Kata »Sesan« und »Saifa« lehrte. Marcus Gutzmer, 3. Dan (A-Trainer) lehrte »Tekki Shodan« und »Gankaku«, ebenso gab er Einblicke in das BO-Training. Bernd Otterstädter, 4. Dan, Breitensportreferent des RKV gab eine Einheit Selbstverteidigung mit dem Schwerpunkt »Befreiung aus der Bodenlage«. Winfried Müller, 5. Dan Shurenbukai-Karab gab Einblicke in das Tonfa-Training. Abgerundet wurde der Lehrgang mit Shiatsu aaP. (Finger-



SV mit Bernd Otterstädter

heildruckmassage), das von Patricia Kennel geleitet wurde. Der Karateverein Budokan Kaiserslautern e.V. als Ausrichter mit dem 1. Vorsitzenden Marcus Gutzmer hatte wie immer für ein entsprechendes Umfeld gesorgt. Es gab ausreichend Verpflegung, ebenso konnte man dieses Jahr auch Budo-Artikel während des Lehrganges kaufen. Vor und nach jeder Einheit bestand die Möglichkeit, sich alte japanische Lehrvideos anzuschauen. Das Erfreuliche war, daß Karateka verschiedener Stilrichtungen miteinander trainierten und jeder viele neue Eindrücke bekam.

Nach der Mittagspause wurde auch

eine Modern-Arnis Demonstration vorgeführt.

Die Lehrgangsteilnehmer kamen vorrangig aus Rheinland-Pfalz, wobei auch Teilnehmer aus dem Saarland, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen, Frankreich und sogar aus der Bundeshauptstadt Berlin anreisten. 2001 wird der Lehrgang mit einem erweiterten Programm erneut stattfinden. Zusätzlich wird dann Qi-Gong und Tae-Bo angeboten werden.

Marcus Gutzmer

REDAKTIONSSCHLUSS

für das kommende RKV Info 2/2000 ist der
20.06.2000

Bis dahin bitte alle Manuskripte, Berichte und Bilder per Post oder E-Mail zu mir!



KARATE ab 30!



Mit dieser Bezeichnung hat der Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V. vor gut einem Jahr (Jan. 99) sein wöchentliches Trainingsangebot erweitert. Erklärtes Ziel dieses Projektes war es zum einen, sowohl Aktiven als auch Wiedereinsteigern speziell in diesem Alterssegment echte Trainingsalternativen anzubieten. Zum anderen sollte allen Interessierten im Alter ab 30 Jahren die Möglichkeit geboten werden, erste Trainingserfahrungen in dieser Kampfkunst in einer homogenen Gruppen zu machen. Hier konnte und sollte sich beweisen, daß Karate-Do in jedem Alter erlernbar ist und regelmäßig ausgeübt werden kann. Um es vorweg zu nehmen, die Erwartungen wurden mehr als erfüllt.

So hat sich diese Trainingseinheit im Wochenplan des Schifferstädter Karatevereins fest etabliert. Jeden Mittwoch, zwischen 19.30 und 21.00 Uhr, treffen sich 15-20 Karatebegeisterte (Tendenz steigend) im Alter von 30-50 Jahren, um gemeinsam zu trainieren. Dabei wird keineswegs eine »ruhige Kugel« geschoben. Konditionsgymnastik und Stretching stehen genauso im Mittelpunkt, wie alle anderen karatespezifischen Inhalte, von Kihon



über Kata bis hin zum Kumite. Selbstverteidigung ist ein weiterer Punkt, der immer wieder mit in das Trainingsprogramm einfließt. Aber auch die fernöstlich geprägten geistigen Aspekte, die Karate wie auch andere Budoarten erst zur Kampfkunst machen, sollen jedem der Interesse daran hat vermittelt werden.

Die Beweggründe der Aktiven der Ü30-Gruppe, dem Karate-Do zu frönen, mögen durchaus unterschiedlich und die Bandbreite recht groß sein (von körperlicher Fitneß, über Steigerung des Selbstvertrauens bis dahin die Mentalität die sich dahinter verbirgt zu lernen); die Begeisterung und der Trainingseifer ist bei allen gleichermaßen groß. Dies spiegelt sich unter anderem darin wieder, daß seit Beginn dieses Trainingsangebotes so gut wie keine Fluktuation zu beobachten ist. Dies läßt wiederum, bei einem ebenso festzustellenden regelmäßigen Trainingsbesuch der Akti-

ven, einen kontinuierlichen Trainings-/Leistungsaufbau zu. Bleibt noch anzumerken, daß dieses Training nicht im Rahmen eines zeitlich begrenzten Kurses, sondern als ständige, wöchentlich regelmäßige Trainingseinheit angeboten wird. Das heißt, daß auch Neueinsteiger jederzeit mitmachen können.

So kann der Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V. als Fazit festhalten, daß sich das Aufgreifen dieses Trainingsmodells auf jeden Fall gelohnt hat. Ein Beispiel welches auch andere Karatevereine animieren soll, gleiche oder ähnlich Aktivitäten auf den Weg zu bringen. Info/Erfahrungsaustausch unter 0 62 32/36 44 oder 01 70/4 45 84 98

*Matthias Malterer,
Goju-Ryu-Karateverein Schifferstadt e.V.*

Bankverbindung des RKV

Kreissparkasse Cochem - Zell
BLZ.: 570 518 70
Konto: 000 - 030 429



Vereinslehrgang des KDO Trier mit Marcus Gutzmer

Vereinslehrgang

Eine Bereicherung seines Trainingsangebotes bot der Trierer Verein Karate-Do und Selbstverteidigung seinen Mitgliedern mit einem von Marcus Gutzmer geleiteten Vereinslehrgang mit den Schwerpunkten Kata, Bunkai und Bo. Nicht nur die Vereinsmitglieder des KDO, sondern auch viele Interessierte von Vereinen aus Trier und Umgebung gaben der Lehrgangsveranstaltung eine beachtliche Teilnehmerkulisse.

Marcus verstand es in seiner überzeugenden Art Kata zu zeigen und in der Anwendung logisch zu demonstrieren. Anfänger sowie Fortgeschrittene hatten so genügend Gelegenheit ihre Kenntnisse und Erfahrungen zu erweitern. Besonders gerne angenommen wurde die von Marcus angebotene Trainingseinheit mit dem Langstock. Marcus vermittelte hier Grundlagen für den Umgang mit dem Bo. Vereinsvorsitzende Uschi Panschar war hier besonders überrascht und angetan, dass auch bei den teilnehmenden Kindern diese Einheit sehr diszipliniert und ohne »schmerzliche Zwischenfälle« abließ. Zum Lehrgangsabschluss zeigte Patricia Kennel wie wohltuend und entspannend Shiatsu sein kann.

Uschi Panschar



Europameisterschaften der Jugend und Junioren

Bei der EM in Celje/Slowenien, die am 11.-13. Februar stattfand, waren vom Rheinland-Pfälzischen Karate Verband e.V. Katherina Theophanus (SF Neustadt/Wied) und Nicole Baumgartner (1.KV Ludwigshafen) für den DKV am Start.

Während sich Nicole nicht platzieren konnte, gelang es Katherina in einem starken Teilnehmerfeld einen beachtlichen 6. Platz zu belegen.

F. Esser