



## **6. Internationaler Krokoyama-Cup**

*6. Internationaler Krokoyama-Cup*

*1099 Teilnehmer*

**...der helle Wahnsinn!**

# EDITORIAL

*Editorial*

# PRÄSIDIUM

*Präsidium*



## Liebe Karatekas

*...heute wollen wir Euch mal ganz tief in die Augen schauen...nein, nicht weil wir etwas von Euch wollen - aber Ihr wollt vielleicht etwas von uns?!*

*Und da ist es nun mal leichter, wenn man weiß, wie der- oder diejenige überhaupt aussieht.*

*Man liest zwar immer die Namen, aber wenn man dem Namen ein Gesicht zuzuordnen sollte, fällt das sicherlich einigen von Euch nicht ganz so leicht.*

*Aus diesem Grund möchte ich hiermit beginnen, alle gewählten, bzw. ins Amt eingesetzten RKV-Funktionäre vorzustellen, damit Ihr Euch von uns ein Bild machen könnt und wißt, mit wem Ihr es zu tun habt.*

*Für das folgende Heft möchte ich Landestrainer, Jugendvorstand etc. vorstellen, so daß Ihr spätestens mit der nächsten Ausgabe alle kennt, zumindest aber gesehen habt, auch wenn's »nur« auf dem Foto ist.*

*Macht's gut und viel Spaß im Training.*

*Manuela Klaas  
RKV-Pressereferentin*

## Päsident

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



## Leistungssport- referent

Thomas München  
Engelstraße 6  
54292 Trier  
Tel. und Fax: (0 65 1) 2 87 33  
e-mail: T.Muenchen@t-online.de



## Vizepräsident und Sportreferent

Michael Hoffmann  
Gartenstraße 8b  
67105 Schifferstadt  
Tel.: (0 62 35) 14 12  
Fax: (0 62 35) 18 96



## Kampfrichterreferent

Lothar Becker  
Koblenzer Str. 11  
54516 Wittlich  
Tel.: (0 65 71) 9 39 04  
Fax: (0 65 71) 9 39 04  
e-mail: KCW-Becker-Lehnen@t-online.de



## Vizepräsident und Schatzmeister

Hermann-Josef Andres  
Stablostraße 24  
56812 Cochem-Cond  
Tel.: (0 26 71) 45 13  
Fax: (0 26 71) 45 13



## Prüferreferent, Stilrichtungs- referent 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



## Frauenreferentin

Uschi Panschar  
Peter-Lambert-Str. 4  
54292 Trier  
Tel.: (06 51) 27 26 3  
e-mail: KDO@lightstorm.de



## Breitensportreferent

Bernd Otterstätter  
Marie-Curie-Straße 1  
67454 Haßloch  
Tel. und Fax: (0 63 24) 8 23 98  
e-mail: BELOtterstaetter@t-online.de



## Jugendreferent

Marco Müller  
Kreuzflur 95  
54296 Trier  
Tel.: (0 651) 5 61 12 00  
Fax: (0 651) 96 68 19 90  
e-mail: post@mueller-trier.de

**Layout, Satz, Druckvorstufe  
und Litho:**  
pfeiffer werbeagentur  
56812 Cochem

# IMPRESSUM

*Impressum*

**Rheinland-Pfälzischer  
Karateverband e.V. RKV-Info**  
Manuela Klaas  
Schulstraße 11  
56307 Muscheid  
Tel.: (0 26 84) 42 33  
Fax: (0 26 84) 49 68  
e-mail: Muscheidle@t-online.de  
Internet: www.rkv-karate.de

# FRAUENLEHRGANG mit Qi-Gong und SV

*Frauenlehrgang mit Qi-Gong und SV*

**Gleich zu Beginn des neuen Jahres bot der Karateverband Rheinland-Pfalz für Frauen wieder einmal einen besonderen Breitensportlehrgang an.**

Als Referentinnen konnten mit Ursel Arnold und Gabi Lind, zwei äußerst kompetente Budo-Sportlerinnen gewonnen werden.

Interessant an diesem Angebot war die Kombination Qi-Gong und praktische Selbstverteidigung für Frauen. Uschi Panschar freute sich über die Lehrgangsbeteiligung (ca. 50 Teilnehmerinnen), aber auch über die Tatsache, dass die Lehrgangsangebote des RKV auch von Teilnehmerinnen benachbarter Bundesländer zunehmend besucht werden.

Gabi Lind, erfahrene Qi-Gong Lehrerin, eröffnete den Lehrgang mit inneren Übungen um die geistigen Kräfte zu wecken. Diese einfach aussehenden Übungen erfordern jedoch äußerste Konzentration. Die Teilnehmerinnen konnten selbst erleben und erfahren, dass ein Zusammenwirken geistiger, innerer Haltung, verbunden mit der körperlichen Übung, nur durch ein stetiges Üben erreicht werden kann.

Die Atmung war ein sehr wichtiges Element der Qi-Gong Übungen, wobei die Vorstellung geschult wurde, den Atemfluß in verschiedene Körperregionen zu lenken. Hilfreich waren die bildhaften Bezeichnungen der Übungen um Wirbelsäule

und die untere Rückenmuskulatur zu dehnen und zu kräftigen, wie der schwimmende Drache. Zum Abschluß dieser Einheit demonstrierte Gabi Lind gekonnt die Qi-Gong Kata "Wildgans".

Der Zusammenhang von Qi-Gong und Selbstverteidigung wurde herausgestellt. Zur praktischen Einheit der Selbstverteidigung wurde deshalb mit verstärkt körperbetonten Qi-Gong Übungen aufgewärmt. Im anschließenden Praxis-Training mit Ursel Arnold ging es um Greif- und Umklammerungssituationen, sowie die Möglichkeiten des Abwehrens und der Befreiung. Für Ursel Arnold war es wichtig darzustellen, dass sich die Selbstverteidigung überwiegend im Nahkampf abspielt. Dementsprechend wurden immer mehrere frauengerechte Techniken oder Strategien angeboten. Jede Teilnehmerin konnte sich dann für die Lösung entscheiden, die für sie am besten machbar war.

Die Notwendigkeit zur Selbstverteidigung spielt sich für Frauen immer in einer für sie äußerst bedrohlichen Situation ab. Deshalb muss Selbstverteidigung immer ernsthaft geübt werden, wenn sie erfolgreich sein soll.

Hierzu gehört auch das Üben mit Männern um im Ernstfall zu bestehen. In lebensbedrohenden Situationen bleibt der Frau oft nur eine einzige Gelegenheit der Gegenwehr. Um die Situation unbeschadet zu überstehen, muss diese genutzt werden. Lebensbedrohende

Angriffe erfordern unter Umständen lebensbedrohende Gegenwehr. Auch hiermit setzte sich Ursel Arnold zusammen mit den Teilnehmerinnen auseinander und besprach diese Situationen. Immer sollten die Frauen zur Gegenwehr einfach zu beherrschende, aber effektive Techniken üben und sich aneignen.

In der abschließenden Diskussion stellten die Teilnehmerinnen Fragen, unter anderem wie verhalte ich mich, wenn ich mit Waffen angegriffen werde...

Der Lehrgang wurden von den Teilnehmerinnen als sehr gut und praxisgerecht empfunden, mit einer guten Mischung. Gabi Lind und Ursel Arnold haben in dem was sie vermittelten, absolut überzeugt und begeistert. Dank für den reibungslosen organisatorischen Ablauf an den Ausrichterverein Budokan Kaiserslautern mit Markus Gutzmer und seinem Team.



## INHALT

Jahres-Abschlußlehrgang	.....S. 4
Gesundheitstrainer	.....S. 5
Fachübungsleiterausbildung	.....S. 6
Abenteuer- und Erlebnissport	.....S. 7
Pinboard, Kurzinfos zum Anfassen	....S. 8
Aktuelle Prüferliste	.....S. 9
Lehrgänge und Events	.....S. 17
Termine	.....S. 20

# JAHRESABSCHUSSLEHRGANG

## mit Mark Haubold und Marcus Gutzmer in Kaiserslautern

Im Kunitetraining legte der Weltmeister von 1998 (Rio de Janeiro), sowie Silber- und Bronzemedallengewinner von München Mark Haubold viel Wert auf exakte Ausführung der einzelnen Techniken.

Sehr oft wurde der Vergleich zwischen der Kihonform und der Ausführung in der aktuellen Wettkampfsituation dargestellt.

Schwerpunkte wie überlaufene Techniken, Fußfeger bzw. Wurftechniken sowie Abdruck und Hüftrotation bei Gyaku-Tsuki wurden wiederholt bis ins kleinste Detail von dem sympathischen Sportler aus Northeim ausgearbeitet. In der Kata-Einheit welche von Marcus Gutzmer geleitet wurde, war der systematische Aufbau einer Kata und deren Anwendung das Thema des Trainings.

Es wurden Heian-Katas und Kanku-Sho, beginnend mit Kihonübungen die schon Elemente der jeweiligen Katas enthielten, bis hin zu Teilsequenzen sowie realistisches Bunkai trainiert.

Keiner der beiden Trainer scheute sich Fragen der Lehrgangsteilnehmer zu beantworten. Ebenso wurde auch über den neuesten Trend in Kumite und Kata diskutiert.

Für den Ausrichter, den Karate-Verband Budokan Kaiserslautern e.V., sowie für die Teilnehmer, welche zahlreich aus Rheinland-Pfalz, Saarland, Baden Württemberg und Frankreich zu Besuch kamen, war dies eine gelungene bzw. lehrreiche Veranstaltung.

*Patricia Kennel  
Budokan Kaiserslautern e.V.*



**Bei den Landesmeisterschaften am 5. Mai in Mendig gingen erstmals Spitzenkämpfer des Verbandes der Bereiche Kinder, Schüler, Jugend, Junioren und Senioren an einem Tag an den Start. Den Löwenanteil der Pokale und Medaillen räumten die Dojos PSV Ludwigshafen, SKR Germersheim, Goju-Ryu Schifferstadt und KSV Wirges ab. Vor vollbesetzten Zuschauerrängen wurde hervorragender Karatesport geboten.**

.....Bericht und Ergebnisse folgen.

# GESUNDHEITSTRAINER

## das Qualitätssiegel



Die Gesundheitstrainerausbildung des DKV befindet sich nun im dritten Jahr. Das Thema Gesundheit soll das Aushängeschild bzw. das Qualitätssiegel aller Verbände im Deutschen Sportbund werden.

Dem Deutschen Karateverband e.V. ist es gelungen, dank der qualifizierten Leitung von Bernhard Milner sowie Dr. Marcus Hausdorf, als erster Verband beim DSB dieses Qualitätssiegel zu beantragen.

Die Ausbildungsdauer erstreckt sich über drei Wochenenden, wobei die Reihenfolge beliebig gewählt werden kann. Als Ausbildungsort ist das Dojo Budokan Bochum optimal dafür geeignet. Die Anreise ist immer Freitags und nach vorheriger Abstimmung ist eine Übernachtung im Dojo möglich.

Themen der Ausbildung sind u.a. die Aspekte des Gesundheitswesens, Shiatsu, Anatomie, Aufbau des menschlichen Körpers, erste Hilfe, Biomechanik, Karate Trainingsformen, Funktionsgymnastik, Hygiene, Ernährung und Karate mit Älteren. Die Ausbildung beinhaltet sowohl praktische und theoretische Einheiten. Der Abschluß der Ausbildung ist ein schriftlicher und praktischer Prüfungsteil.

Die Ausbildung zum Gesundheitstrainer ergänzt hervorragend die Trainerausbildung der Landesverbände als zusätzliche Qualifikation. Voraussetzung für die Zulassung sind: 1. DAN und ÜL-Lizenz. Infos zur DKV-Gesundheitstrainerausbildung unter der Leitung von Bernhard Milner und Dr. Marcus Hausdorf bei der DKV-Geschäftsstelle oder direkt bei Budokan Bochum.

*Marcus Gutzmer*  
Budokan Kaiserslautern e.V.



**Karate Sommerschule** 21. bis 24. Juni 2001 in Lich, im Herzen von Hessen

Carlo Fugazza 7.DAN, Nationaltrainer Italien  
 Tadashi Ishikawa 7.DAN, Bundeslehrer der JKF  
 Marie Niino 2.DAN, Mitglied der Nationalmannschaft  
 Anette Christl 2.DAN, Landestrainerin Kumite  
 Thomas Schwebe 4.DAN, Ehemaliges Mitglied der Nationalmannschaft  
 Detlef Herbst 4.DAN, Landestrainer Kata

Lehrgangsgebühr: Jugend/Erwachsene ab 14 Jahre 100 DM bis Voranmeldung bis zum 12. Juni 2001 und Eingang des Betrages, danach 120 DM; Kindergruppe bis 13 Jahre und bis 6 Kyu 55 DM bei Voranmeldung bis zum 12. Juni 2001 und Eingang des Betrages, danach 70 DM.

Bankverbindung: Volksbank Gießen e.G. BLZ 513 900 00 Konto-Nr. 74.6351.21 Vermerk: "Sommerschule"  
 Achtung Dojoleiter: Bei vereinsweiser Voranmeldung von 10 TeilnehmerInnen gibt es eine FREIKARTE.

DAN-Prüfung bis 4.Dan: Samstag ab 14 Uhr  
 KYU-Prüfung: Sonntag ab 13 Uhr

INFO: Telefon: 06404 / 63744  
 Telefax: 06404 / 65517  
 Internet: [www.Karate-Lich.de](http://www.Karate-Lich.de)

**KAMIKAZE** KARATEGI

Die Teilnehmergruppe karate-sport.de  
 organisiert das ÜL-Prüfungsausschuss  
 Karate-Karlsruhe. Nur gültig bei Karate-  
 Stand am Samstagabend in Gießen

# FACHÜBUNGSLEITERAUSBILDUNG 2000

## *Fachübungsleiterausbildung 2000*

**34 Karateka aus ganz Rheinland - Pfalz waren es, die sich im vergangenen Jahr dem fachlichen Teil der Übungsleiterausbildung unseres Verbandes stellten.**

Dieser Teil ist neben einer 30 Übungsstunden umfassenden überfachlichen Ausbildung, die sich mit allgemeinen Fragen zur Trainingslehre, sportmedizinischen und rechtlichen Gesichtspunkten auseinandersetzt, eine 90 Übungsstunden umfassende sportartspezifische Teileinheit und fester Bestandteil der Fachübungsleiterausbildung.

Diese ist die erste Trainingslizenz, die man in unserer Sportart erwerben kann.

Der Lehrgangsort war das Landesleistungszentrum Polizeisport, der Polizeiinspektion 1 in Wittlich / Wengerohr, wo wir sehr gute Trainingsbedingungen in Form einer gut ausgestatteten, eigens zu ihrem Zweck errichteten Budo-Halle (Matten und Spiegelwand) vorfanden. Auch eine Fußbodenheizung im Durchgangsbereich und dem Vorraum zur Halle lernten wir bei doch manch eifeltypischen, frischen Aussentemperaturen zu schätzen.

Die Inhalte und Themen des Lehrgangs, der an vier Wochenenden jeweils Samstag und Sonntag von 8.30 bis ca. 18.00 Uhr stattfand, waren unter anderem die Grundlagen der Technikschiulung, Trainingsmethodik sowie trainingspsychologische Aspekte in Theorie und Praxis. Viele der Teilnehmer brachten schon umfassende Erfahrungen aus der Trainertätigkeit in ihrem Heimatverein mit. Spätestens an dieser Stelle wurde klar, das eine Neigung zur eigenen Tätigkeit als Trainer nicht erst mit dem Erwerb einer entsprechenden Lizenz, sondern oft vielmehr durch eigenes En-

gagement oder auch einfach nur durch Notwendigkeit entsteht. Bei diesem umfassenden Lehrgang galt es nun, Erfahrungen zu vergleichen und natürlich auch Neues und Nütliches zu lernen, um sich am Lehrgangsende hoffentlich als offizieller Trainer wiederzufinden. Umso positiver war der Effekt, entweder eine fachlich fundierte Bestätigung für die Methodik des bisherigen Trainingsaufbaus zu erhalten oder im Gegenteil konstruktive Lösungsmöglichkeiten geboten zu bekommen, das bisherige Trainerverhalten zu verbessern und auszubauen.

Der Umgang mit und die adäquate, sachliche Anwendung von Kritik war ein Teilthema dieses Lehrgangs. So konnte die gesamte Gruppe von den Erfahrungen der Gemeinschaft und dem reichhaltigen Erfahrungsschatz der kompetenten Referenten profitieren. Auch wurden die speziellen Eigenschaften von Karatetechniken an sich, verschiedene Strategien zu Wettkampf-, Kata- oder auch Koordinations- und Technikschiulungstraining eingehend behandelt. Die gemeinsame Ausarbeitung der Themenbereiche in der Theorie ging dabei der Umsetzung in die Praxis voraus oder wurde anschließend nachbereitet, um jederzeit ein strukturiertes Konzept zu haben, das sich später anwenden und verändern lässt. Denn nicht zuletzt spielt die Kreativität im Karatetraining eine bedeutende Rolle, was wir auch in Gruppenarbeiten bestätigt fanden.

Die Prüfung gliederte sich in einen theoretisch/schriftlichen und einen praktischen Teil.

Ebenso floss die Ausarbeitung eines Trainingsplanes der die Grundlage für die praktische Prüfung bildete, und die Erstellung einer sportphysiologischen Bewegungs-

beschreibung einer Karatetechnik in die Gesamtbewertung mit ein.

Die einzelnen Prüfungsthemen waren selbstverständlich unterschiedlich und wurden in der Gruppe nach dem Zufallsprinzip verteilt, sodass jeder Prüfungsteilnehmer zu selbständigem und eigenverantwortlichem Arbeiten angehalten war. Schließlich ist das ein Aspekt der sich auch auf die Persönlichkeit als Trainer erstrecken sollte.

Abschließend bleibt noch zu erwähnen, dass alle angetretenen Prüflinge die Prüfung zum Fachübungsleiter Karate bestanden haben und sich der Landessportbund Rheinland-Pfalz über 34 neue, kompetente Karatetrainer freuen kann. Das Handwerkszeug haben wir!

Ich denke, die Tatsache, dass viele Leute viel Freizeit und Mühe in diese Ausbildung investiert haben (was keinesfalls selbstverständlich ist) zeigt, dass ihnen das Karate am Herzen liegt und das sie bereit sind, ihre Verantwortlichkeit als Trainer nicht nur innerhalb des Trainings unter Beweis zu stellen. Und das gilt nicht nur für die frisch gebackenen Trainer sondern vor allem auch für die, die diese Ausbildung überhaupt erst möglich machen.

Stellvertretend möchten wir deshalb, an dieser Stelle allen Referenten danken, die sich bei der Vermittlung des Lernstoffes viel Mühe gaben und bei allen Fragen stets kompetent und hilfsbereit zur Stelle waren. Also vielen Dank an Bernd Otterstätter, Martin Hartung, Gunar Weichert, Peter Rau und natürlich Walter Hehl.

*Thomas Dreier  
TUS Rot-Weiß-Koblenz*