



# RPKV

## 2/1996

### **RHEINLAND - PFÄLZISCHER KARATE - VERBAND**



".....die hochkarätige Konkurrenz hinter sich lassen und wurde Internationaler Holländischer Karate-Kata- Meister 1996! ", Kata - Landestrainer Rainer Weber über Stefan Kettner bei den Dutch Open. (Bild: Stefan Kettner u. Rainer Weber)

#### **Themen:**

**Wettkampfberichte / - Ergebnisse**

**Dutch Open in Holland**

**Körpertechnik : Die Atmung. Teil 2**



Herausgeber und Verleger:

Rheinland-Pfälzischer  
Karateverband e.V.  
Avallonstraße 49  
56812 Cochem - Cond

Redaktion und Layout:

Ronald Schlack  
An der Kreuzmühle 11  
76829 Landau i.d.Pfalz  
Tel. 06341/ 32895  
Fax. 06341/ 32895

Namentlich benannte Artikel geben  
nicht unbedingt die Meinung der  
Redaktion wieder.

Inhalt:

#### Wettkampf

Landesliga Jugend 1996  
Bundesliga Gruppe Süd ( Ergebnisse 1. Kampftag)  
Dutch - Open in Holland  
Junioren- und Seniorenmeisterschaften in Salmtal

#### Lehrgang

Fortbildungs-LG für Schüler und Jugendtrainer  
Bericht vom ÖL-Lehrgang 95/96 in Wittlich

#### Interessant

Die Atmung 2. Teil

#### Termine

Wettkampfkalender  
Lehrgänge  
Kader

#### Kritik / Satire

Über die Selbstverständlichkeit des "Voll- Durchziehens"  
Glosse  
These des Monats: "Die Welt ist ein Irrenhaus-der RKV ist  
das Zentrum"

#### Neues aus den Vereinen / Landesverband

1.KV Ludwigshafen  
RKV-News

## EDITORIAL

Es ist vollbracht, das erste RKV-Heft der "Neuen Generation" hat die ersten Hürden genommen und kam nicht mal so schlecht in der Kritik weg, wie ich es zu Anfang befürchtet hatte. So bin ich dann gestärkt daran gegangen, die nächste Ausgabe zu "verbrechen".

Die alljährige Mitgliederversammlung des Landesverbandes hat, wie Ihr wahrscheinlich schon wißt, am 25. Februar in Wörth stattgefunden und war abgesehen von Nörgeleien eines bestimmten Vereins nicht besonders aufregend, deswegen werdet Ihr in diesem Heft auch keinen Bericht darüber finden. Davon abgesehen, da ich sowieso der Meinung bin, daß es die wenigsten Dojos in Rheinland-Pfalz interessiert, was dort eigentlich passiert. Auf der einen Seite ist es in Ordnung wenn die Dojos Vertrauen in Ihr Präsidium haben, aber auch enttäuschend, wenn die Vorbereitung jeden viel Zeit kostet, Freizeit nicht zu vergessen und dann die Feststellung treffen muß, daß nur ein Drittel derer erscheint, die eigentlich da sein sollten. Da werden neue Dojos bei der Versammlung begrüßt, aber die sind nicht einmal anwesend. Einmal wenigstens sollten sich Dojoleiter oder deren Vertreter doch zur Hauptversammlung blicken lassen und wenn es nur aus Respekt vor der Arbeit ist, die wir alle leisten, um Karate-Do leben zu lassen.

*Ronald Schlack*

RKV - Pressereferent

**REDAKTIONSSCHLUSS**  
für das RKV-Heft 3/1996

**30. Juli 1996**

# Landesliga Jugend 1996 in Trier

Die diesjährige Ausrichtung der Landesliga Jugend zeigte sich auch diesmal wieder von ihrer besten Seite.

Bei den relativ harten, aber fairen Kämpfen gab es kaum ernstzunehmende Verletzungen. Am 4. Februar begann der 1. Wettkampftag in Trier mit fünf Mannschaften aus acht Vereinen. Wie aus den nachfolgenden Tabellen zu ersehen ist, führte die Mannschaft aus Konz am ersten Wettkampftag die Tabelle an. Gefolgt von drei Teams, die den 2. Platz belegten, wobei Wirges/Puderbach in der Unterbewertung führte. Somit war noch die Qualifikation für die DM in Restede für alle Teams möglich. Der 2. Wettkampftag am 16. Februar brachte dann die Entscheidung. Das Team des KD Ludwigshafen konnte wegen Verletzung leider nicht antreten.

Somit hieß es vier Mannschaften jeweils drei Begegnungen. Souverän verteidigte Konz die Führung und ließ sich nicht von seinem - aus dem 1. Wettkampftag erzielten - 1. Platz verdrängen. Der zweite Platz wurde heiß umkämpft von den beiden Teams aus Wirges/Puderbach und Speicher/Cochem.

Letztendlich konnte sich die Mannschaft aus dem Westerwald durchsetzen. Somit haben sich mit Konz und Wirges/Puderbach zwei sehr starke Teams für die DM qualifiziert und werden dort den RKV vertreten.

Beide Wettkampftage in Trier und Montabaur waren perfekt organisiert. Auch die Kampfrichter um Kampfrichterreferent Rainer Weber haben ihren Teil zum Gelingen der Landesliga Jugend beigetragen.

Ein zusätzliches Dankeschön an alle, die mit Rat und Tat zur Seite standen.

Bericht: Peter Eckes, Landesjugendschriftführer  
Frank Essser, stv. Landesjugendreferent



Aufstellung der Teams Wirges/Puderbach Speicher/Cochem und Konz am 2. Wettkampftag in Montabaur



Plazierten sich für DM, die Mannschaft aus Konz, hier auf dem Bild mit Trainer



## Tabelle - Landesliga Jugend

## 1. Wettkampftag

|                                     | Siege | Niederl. | Unend. | Wazzari |
|-------------------------------------|-------|----------|--------|---------|
| 1. Konz                             | 3     | 1        | -      | 34:13   |
| 2. Wirges/Puderbach                 | 2     | 2        | -      | 31:26   |
| 3. KD Ludwigshafen                  | 2     | 2        | -      | 25:36   |
| 4. Speicher/Cochem                  | 2     | 2        | -      | 18:20   |
| 5. SH Frankenthal/<br>Schifferstadt | 1     | 3        | -      | 17:30   |

## 2. Wettkampftag

|                                     | Siege | Niederl. | Unend. | Wazzari |
|-------------------------------------|-------|----------|--------|---------|
| 1. Konz                             | 4     | 0        | -      | 33:9    |
| 2. Wirges/Puderbach                 | 3     | 1        | -      | 42:11   |
| 3. KD Ludwigshafen                  | 0     | 4        | -      | 0:76    |
| 4. Speicher/Cochem                  | 2     | 2        | -      | 33:18   |
| 5. SH Frankenthal/<br>Schifferstadt | 1     | 3        | -      | 22:20   |

## Gesamtergebnisse: 1. u. 2. Wettkampftag

|                                     | Siege | Wazzari | Platz |
|-------------------------------------|-------|---------|-------|
| 1. Konz                             | 7:1   | 67:22   | 1     |
| 2. Wirges/Puderbach                 | 5:3   | 73:37   | 2     |
| 3. Speicher/Cochem                  | 4:4   | 51:58   | 3     |
| 4. SH Frankenthal/<br>Schifferstadt | 2:6   | 39:50   | 4     |
| 5. KD Ludwigshafen                  | 2:6   | 25:112  | 5     |

Tabellen : Peter Eckes u. Frank Esser

**Tabellen zu den Jugend - und Juniorenmeisterschaften, den Landesmeisterschaften der Senioren, sowie die Ergebnisse der Bundesliga Süd findet ihr auf den kommenden Seiten.**



# Internationale Holländische Meisterschaften - Dutch Open - 9./10. März 96 in Utrecht

Am 9./10.3.1996 fanden in Utrecht /Niederlanden, die Offenen Holländischen Meisterschaften "Dutch Open" statt.

An diesem Turnier waren nahezu alle europäischen Nationen, zum Teil mit der gesamten Nationalmannschaft, vertreten.

Für den Rheinland-Pfälzischen Karateverband wurden für die Kata Disziplinen Stefan Kettner, Sabine Kraushaar, Manuela Klaas, Marianna Theophanus und Randelle Mathieu durch den Landestrainer - Kata -, Rainer Weber, für dieses Turnier nominiert.

Bedauerlicherweise konnte Sabine zu der Meisterschaft nicht anreisen, da sie sich zu diesem Zeitpunkt im Urlaub befand.

Für die sympathische Sportlerin Manuela war dies der erste internationale. Darum war es auch nicht verwunderlich, daß sie bereits frühzeitig ausschied.

Auch Randelle schied knapp in der 1. Runde aus, von diesem talentierten Sportler kann man aber in den nächsten Jahren mehr erwarten.

Marianna verfehlte den Einzug ins Finale nur um ein Zehntel. Sie ließ damit Ihre RKV Konkurrentin und 3. Plazierte der DM '95 Sabine Greiner, mit 3 Zehntel klar hinter sich.

Bereits in der Qualifikationsrunde setzte sich Stefan an die Spitze der 82 Teilnehmer des

Kata-Einzelwettbewerb. In der Zwischenrunde machte sich das starke internationale Teilnehmerfeld bemerkbar, und er fiel auf den 5. Platz zurück.

Mit diesem Ergebnis gehörte er jedoch zu den 8 Finalisten und damit war für den Endkampf nochmals alles offen. Im Finale konnte Stefan durch seinen ausdrucksstarken und dynamischen Katavortrag die hochkarätige Konkurrenz hinter sich lassen und wurde Internationaler Holländischer Karate- Kata- Meister 1996.

Ein schöner Erfolg für Stefan, der trotz Rückschlägen, siehe 3. Platz RKV-Meisterschaft '95 und 4. Platz DM '95, seine klare Linie nicht verloren hat und hierfür nun auf internationaler Ebene belohnt wurde.

Bericht von Rainer Weber, Landestrainer - KATA -

# BUNDESLIGA

## 1. Kampftag

Am 16. März fand in Montabaur der 1. Kampftag der Bundesliga Süd statt. Hier die Ergebnisse der 1. Begegnungen Damen und Herren:

### HERREN SÜD 1. Kampftag

| Platz | Verein           | Kämpfe | Punkte | Einzel. | Wazzari |
|-------|------------------|--------|--------|---------|---------|
| 1     | BC Karlsruhe     | 3      | 6:0    | 10:2    | 34:18   |
| 2     | Maidbronn        | 3      | 6:0    | 9:4     | 37:21   |
| 3     | Wirges/Puderbach | 5      | 6:4    | 16:8    | 76:33   |
| 4     | KC Traunstein    | 3      | 2:4    | 5:8     | 15:30   |
| 5     | TG Konz          | 5      | 4:6    | 11:10   | 40:33   |
| 6     | KD Klarenthal    | 5      | 0:10   | 2:21    | 13:80   |
| 7     | JC Münchberg     | 0      | 0:0    | 0:0     | 0:0     |
| 8     | TIK Waldorf      | 0      | 0:0    | 0:0     | 0:0     |

### DAMEN SÜD 1. Kampftag

| Platz | Verein            | Kämpfe | Einzel. | Einzel. | Wazzari |
|-------|-------------------|--------|---------|---------|---------|
| 1     | KSC Nürnberg      | 4      | 6:2     | 6:3     | 26:18   |
| 2     | KC Wittlich       | 4      | 4:4     | 2:2     | 18:14   |
| 3     | KT Friedrichshaf. | 2      | 3:1     | 2:1     | 12:10   |
| 4     | KV Oberursel      | 2      | 1:3     | 0:4     | 8:12    |
| 5     | Asahi Eberbach    | 2      | 0:4     | 0:0     | 1:11    |
| 6     | TSV Ingolstadt-N  | 0      | 0:0     | 0:0     | 0:0     |
| 7     | KSD Reutlingen    | 0      | 0:0     | 0:0     | 0:0     |
| 8     | KJC Ravensburg*   | 0      |         |         |         |

\*nicht angetreten



Konnte punkten: links Roman Becker (KSV Wirges) mit Ippon für Mae-geri.

### Weitere Begegnungen der Bundesliga SÜD:

- 2. Kampftag, 20. April 96 in Hasloh (Männer)
- 2. Kampftag, 20. April 96 in Traunstein (Frauen)
- 3. Kampftag, 18. Mai 96 in Eberbach (Männer/Frauen)

# Landesliga

Am ersten Kampftag in Brackenheim verliefen die Kämpfe äußerst sauber und ohne ernsthafte Verletzungen. Um die Verletzungen auf ein erträgliches Maß zu reduzieren, wurde seit 1995 die Reihenfolge der zu startenden Mannschaften geändert. Zuerst starten die Landesliga-, danach die Verbandsliga- und zum Schluß die Oberliga-Mannschaften. Diese Vorgehensweise hat sich auch diesmal bewährt. Auch für die Zukunft werde ich an dieser Ablaufstruktur festhalten.

Die Landesliga-Mannschaften **TSV Roßfeld 2** u. **VFL Sindelfingen** sind am ersten Kampftag nicht angetreten und müssen aus der Wertung genommen werden.

## Zur Erinnerung:

**Nachmeldungen:** Entsprechend der „Durchlässigkeit nach oben“ kann jederzeit ein/e Kämpfer/in nachgemeldet werden, wenn er/sie früher nicht gekämpft hat, oder wenn er/sie auf einer „niedrigeren Stufe“ gekämpft hat. Das hat aber schriftlich vor dem Termin zu geschehen, an dem diese/r neue Kämpfer/in eingesetzt werden soll.

**Shobbu Ippon:** Wenn die Anzahl der Siege gleich ist, werden zuerst die Ippons verglichen und bei Gleichstand werden dann die Wazaaris der gewonnenen Kämpfe hinzugezogen. **Wazaaris von Einzelkämpfen, die verloren wurden oder unentschieden endeten, zählen nicht.**

**Shobbu Sanbon:** Alle Wazaaris (ein Ippon bedeutet bei Shobbu Sanbon genau zwei Wazaaris) werden für die Unterbewertung zusammengezählt. *Edgar Coutinho*



## Tabellenstand nach dem 1. Kampftag in Brackenheim

### Oberliga Frauen Nord

| Platz                  | Dojo                   | Gruppe | Kämpfe    | Punkte       | Einzel Siege | Wazaari        |
|------------------------|------------------------|--------|-----------|--------------|--------------|----------------|
| 1                      | JC Gerlingen           | 2      | 3         | 6:0          | 6:1          | 31:8           |
| 2                      | TSG Schwäbisch-Hall    | 1      | 3         | 4:2          | 6:3          | 23:21          |
| 3                      | JKC Rastatt            | 1      | 3         | 4:2          | 5:4          | 32:21          |
| 4                      | Budokai Asahi Eberbach | 2      | 3         | 4:2          | 4:4          | 11:25          |
| 5                      | SKD Heilbronn          | 1      | 3         | 4:2          | 4:5          | 25:31          |
| 6                      | TV Bad-Mergentheim     | 2      | 3         | 2:4          | 3:5          | 21:15          |
| 7                      | KC Steinheim           | 1      | 3         | 0:6          | 3:6          | 17:24          |
| 8                      | TSV Ludwigsburg        | 2      | 3         | 0:6          | 3:6          | 14:29          |
| <b>Kontrollsummen:</b> |                        |        | <b>24</b> | <b>24:24</b> | <b>34:34</b> | <b>174:174</b> |

### Oberliga Männer Nord

| Platz                  | Dojo                | Gruppe | Kämpfe    | Punkte       | Einzel Siege | Wazaari        |
|------------------------|---------------------|--------|-----------|--------------|--------------|----------------|
| 1                      | TSG Schwäbisch-Hall | 1      | 3         | 6:0          | 8:4          | 36:31          |
| 2                      | KD Heimsheim        | 2      | 2         | 4:0          | 7:3          | 39:25          |
| 3                      | KSV Möglingen       | 1      | 3         | 4:2          | 7:6          | 31:26          |
| 4                      | TSV Roßfeld         | 2      | 2         | 2:2          | 4:6          | 25:41          |
| 5                      | TB Holzheim         | 1      | 3         | 2:4          | 5:7          | 29:29          |
| 6                      | TV Bad-Mergentheim  | 2      | 2         | 0:4          | 4:6          | 36:34          |
| 7                      | Spfr. Stockheim     | 1      | 3         | 0:6          | 5:8          | 24:34          |
| <b>Kontrollsummen:</b> |                     |        | <b>18</b> | <b>18:18</b> | <b>40:40</b> | <b>220:220</b> |

### Landesliga Nord

| Platz                  | Dojo               | Gruppe | Kämpfe    | Punkte       | Einzel Siege | Wazaari      |
|------------------------|--------------------|--------|-----------|--------------|--------------|--------------|
| 1                      | JJK Heidelberg     | 2      | 4         | 7:1          | 7:2          | 12:4         |
| 2                      | SKD Heilbronn      | 1      | 4         | 6:2          | 7:2          | 14:4         |
| 3                      | SSV Tüferröt       | 1      | 4         | 6:2          | 5:3          | 10:6         |
| 4                      | TV Bad-Mergentheim | 2      | 4         | 6:2          | 5:5          | 9:9          |
| 5                      | UKD Karlsruhe      | 2      | 4         | 5:3          | 6:5          | 9:8          |
| 6                      | TSV Roßfeld 1      | 1      | 4         | 4:4          | 7:3          | 12:6         |
| 7                      | SpVgg Unterrot     | 1      | 4         | 4:4          | 3:6          | 6:11         |
| 8                      | TSV Ludwigsburg    | 2      | 3         | 0:6          | 3:5          | 5:8          |
| 9                      | TOMASU Biberach    | 2      | 3         | 0:6          | 2:6          | 3:9          |
| 10                     | KC Steinheim       | 1      | 4         | 0:8          | 2:10         | 5:20         |
| <b>Kontrollsummen:</b> |                    |        | <b>38</b> | <b>38:38</b> | <b>47:47</b> | <b>85:85</b> |

### Verbandsliga Nord

| Platz                  | Dojo                 | Gruppe | Kämpfe    | Punkte       | Einzel Siege | Wazaari        |
|------------------------|----------------------|--------|-----------|--------------|--------------|----------------|
| 1                      | SVK Beierheim        | 1      | 4         | 8:0          | 17:1         | 30:2           |
| 2                      | Sportschule Wenz     | 1      | 4         | 6:2          | 12:7         | 21:9           |
| 3                      | VFL Kirchheim/Teck   | 2      | 3         | 4:2          | 10:5         | 17:10          |
| 4                      | UKD Karlsruhe        | 2      | 3         | 4:2          | 7:7          | 13:13          |
| 5                      | TSV Ludwigsburg      | 1      | 4         | 4:4          | 7:10         | 12:16          |
| 6                      | Sagamikan Neckarsulm | 2      | 3         | 3:3          | 6:7          | 12:13          |
| 7                      | JJK Heidelberg       | 1      | 4         | 2:6          | 7:12         | 12:22          |
| 8                      | KC Steinheim         | 2      | 3         | 1:5          | 5:9          | 10:16          |
| 9                      | 1. BC Bruchsal       | 1      | 4         | 0:8          | 3:16         | 5:31           |
| <b>Kontrollsummen:</b> |                      |        | <b>32</b> | <b>32:32</b> | <b>74:74</b> | <b>132:132</b> |

## Suchmeldung:

**Betrifft Finale Landesliga 1995 in Villingen**

Hat jemand den Finalkampf Villingen gegen Unterrot auf Video aufgezeichnet?

Bitte bei Ernst Kappel, Leingasse 1, 73527 Täferrot, Tel. 071 75/1734 melden. Danke!!



# Landesmeisterschaften Senioren, Jugend - und Junioren 1996 in Salmtal

## ERGEBNISSE JUGEND

### Damen

#### Kata Einzel :

|          |                      |                 |
|----------|----------------------|-----------------|
| 1. Platz | Katharina Theophanus | Neustadt/Wied   |
| 2. Platz | Patrizia Cucini      | KD Ludwigshafen |
| 3. Platz | Sara Hein            | TG Konz         |

#### Kata Mannschaft :

|          |                   |
|----------|-------------------|
| 1. Platz | Neustadt/Wied     |
| 2. Platz | KD Ludwigshafen   |
| 3. Platz | 1.KV Ludwigshafen |

#### Kumite Einzel - 53kg:

|          |                    |                   |
|----------|--------------------|-------------------|
| 1. Platz | Tagred Rifai       | PSV Ludwigshafen  |
| 2. Platz | Nicole Baumgartner | 1.KV Ludwigshafen |
| 3. Platz | Sara Hein          | TG Konz           |

#### Kumite Einzel - 58kg:

|          |                  |                       |
|----------|------------------|-----------------------|
| 1. Platz | Miriam Nabringer | Sh.-Te.Kaiserslautern |
| 2. Platz | Sandra Jungmann  | KD Ludwigshafen       |
| 3. Platz | P.Bougia         | KD Ludwigshafen       |



Wiederum waren die Landesmeisterschaften für die Jugend- und Juniorenteilnehmer ein großer Erfolg. Der Jugendvorstand (Martin Hartung, Frank Esser, Manuela Klaas, Peter Eckes) gratuliert den Athleten zu Ihren großen Erfolgen. Ebenfalls danken wir ganz herzlich dem Ausrichter, für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung. Der Vorstand des RKV und alle Verantwortlichen schließen sich dem an.

### Herren

#### Kata Einzel:

|          |                  |                   |
|----------|------------------|-------------------|
| 1. Platz | Maxim Müller     | TG Konz           |
| 2. Platz | Suhad Hasani     | Sh.Frankenthal    |
| 3. Platz | Sebastian Wewias | 1.KV Ludwigshafen |

#### Kata Mannschaft :

|          |                 |
|----------|-----------------|
| 1. Platz | TG Konz         |
| 2. Platz | KD Ludwigshafen |

#### Kumite Einzel -60kg:

|          |                   |                   |
|----------|-------------------|-------------------|
| 1. Platz | Christoph Tschepe | TG Konz           |
| 2. Platz | Sebastian Wewias  | 1.KV Ludwigshafen |
| 3. Platz |                   | KD Cochem         |

#### Kumite Einzel -65kg:

|          |                    |                |
|----------|--------------------|----------------|
| 1. Platz | Christian Hartmann | Sh.Frankenthal |
| 2. Platz | Islami             | Limburgerhof   |
|          | Marco Heyde        | TG Konz        |

#### Kumite Einzel - 70kg:

|          |              |             |
|----------|--------------|-------------|
| 1. Platz | Thomas Spohr | Puderbach   |
| 2. Platz | M.Müller     | TG Konz     |
| 3. Platz | Mario Baders | KV Speicher |

#### Kumite Einzel + 70kg: (Disziplin gestrichen)

|          |                  |                   |
|----------|------------------|-------------------|
| 1. Platz | Ivannis Cafan `S | 1.KV Ludwigshafen |
|----------|------------------|-------------------|

**Bild links:** Ali Mut,(KSV Wirges)rechts, wurde Doppelsieger, 2. Platz (-75 Kg) und 2. Platz (Allkat.) Kumite Einzel, holte er bei den RKV Junioren.

**ERGEBNISSE JUNIOREN****Damen:****Kata Einzel:**

- |          |                     |                |
|----------|---------------------|----------------|
| 1. Platz | Marianna Theophanus | Neustadt/Wied  |
| 2. Platz | Nadin Raabe         | VT Zweibrücken |
| 3. Platz | Irene Tschumarow    | KD Cochem      |

**Kata Mannschaft:**

- |          |               |
|----------|---------------|
| 1. Platz | Neustadt/Wied |
|----------|---------------|

**Kumite Einzel -53kg:**

- |          |                   |           |
|----------|-------------------|-----------|
| 1. Platz | Natascha Choserat | KST Trier |
|----------|-------------------|-----------|

**Kumite Einzel - 60kg:**

- |          |                  |                |
|----------|------------------|----------------|
| 1. Platz | Irene Tschumarow | KD Cochem      |
| 2. Platz | Ines Nen         | Sh.Frankenthal |
| 3. Platz | Yvonne Wegler    | Puderbach      |

**Kumite Einzel Damen + 60kg:**

- |          |                |           |
|----------|----------------|-----------|
| 1. Platz | Bianca Scheuer | Puderbach |
|----------|----------------|-----------|

**Kumite Einzel Allkategorie:**

- |          |                  |                |
|----------|------------------|----------------|
| 1. Platz | Irene Tschumarow | KD Cochem      |
| 2. Platz | Ires Nen         | Sh.Frankenthal |
| 3. Platz | Yvonne Wegler    | Puderbach      |

**Herren:****Kata Einzel :**

- |          |                   |               |
|----------|-------------------|---------------|
| 1. Platz | Rhandelle Mathieu | TG Konz       |
| 2. Platz | Cristi Neagu      | KC Wittlich   |
| 3. Platz | Murat Gedik       | Schifferstadt |

**Kata Mannschaft :**

- |          |                   |
|----------|-------------------|
| 1. Platz | 1.KV Ludwigshafen |
| 2. Platz | KD Ludwigshafen   |

**Kumite Einzel -60kg:**

- |          |                   |             |
|----------|-------------------|-------------|
| 1. Platz | Cristi Neagu      | KC Wittlich |
| 2. Platz | Viktor Schweitzer | TV Anhausen |
| 3. Platz | Kevin Wolf        | KSV Wirges  |

**Kumite Einzel -65kg:**

- |          |                  |                    |
|----------|------------------|--------------------|
| 1. Platz | Randelle Mathieu | TG Konz            |
| 2. Platz | M.Papen          | KSV Wirges         |
| 3. Platz | Michael Scheuer  | VFL Traben-Trabach |

**Kumite Einzel -70kg:**

- |          |             |                   |
|----------|-------------|-------------------|
| 1. Platz | Murat Gedik | Schifferstadt     |
| 2. Platz | Sascha Bode | KSV Wirges        |
| 3. Platz | Oliver Koch | 1.KV Ludwigshafen |

**Kumite Einzel -75kg:**

- |          |                   |                |
|----------|-------------------|----------------|
| 1. Platz | Ali Mut           | KSV Wirges     |
| 2. Platz | Peter Stanikowski | Sh.Frankenthal |
| 3. Platz | Gerdon Hümmerich  | Puderbach      |

**Kumite Einzel + 75kg:**

- |          |               |                |
|----------|---------------|----------------|
| 1. Platz | Patrick Stei  | Sh.Frankenthal |
| 2. Platz | Daniel Zimmer | KD Salmtal     |

**Kumite Einzel Allkategorie**

- |          |              |            |
|----------|--------------|------------|
| 1. Platz | Markus Jäger | KSV Wirges |
| 2. Platz | Ali Mut      | KSV Wirges |
| 3. Platz | Sascha Bode  | KSV Wirges |

**Bild:**

"Kannst Du nicht die Hand herunternehmen?"  
links, Hümmerich(Puderbach) mit Mawashi Geri  
gegen Golznach(Wittlich).

Photo: Rainer Weber



## ERGEBNISSE SENIOREN

### Damen:

#### Kata Einzel :

|          |                     |                   |
|----------|---------------------|-------------------|
| 1. Platz | Marianne Theophanus | Neustadt/Wied     |
| 2. Platz | Sabine Kraushaar    | Gk Schifferstadt  |
| 3. Platz | Sabine Greiner      | 1.KV Ludwigshafen |

#### Kata Mannschaft :

|          |                   |
|----------|-------------------|
| 1. Platz | 1.KV Ludwigshafen |
| 2. Platz | Neustadt/Wied     |

#### Kumite Einzel -53kg:

|          |                   |                      |
|----------|-------------------|----------------------|
| 1. Platz | Patrizia Kennel   | Sh.Te Kaiserslautern |
| 2. Platz | Andrea Schwanbeck | Puderbach            |

#### Kumite Einzel -60kg:

|          |                  |                      |
|----------|------------------|----------------------|
| 1. Platz | Angelika Pawelke | KC Wittlich          |
| 2. Platz | Manuela Klaas    | Puderbach            |
| 3. Platz | Nicole Kurps     | Sh.Te.Kaiserslautern |

#### Kumite Einzel + 60kg:

|          |                |             |
|----------|----------------|-------------|
| 1. Platz | Monika Pawelke | KC Wittlich |
| 2. Platz | Ires Thieltges | Salmtal     |
| 3. Platz | Mario Arnoldi  | KSV Trier   |

#### Kumite Einzel Allkategorie:

|          |                  |             |
|----------|------------------|-------------|
| 1. Platz | Monika Pawelke   | KC Wittlich |
| 2. Platz | Angelika Pawelke | KC Wittlich |
| 3. Platz | Ires Thieltges   | Salmtal     |



### Herren:

#### Kata Einzel :

|          |                  |                      |
|----------|------------------|----------------------|
| 1. Platz | Stefan Kettner   | Gk Schifferstadt     |
| 2. Platz | Randelle Mathieu | TG Konz              |
| 3. Platz | Markus Gutzmer   | Budok.Kaiserslautern |

#### Kata Mannschaft :

|          |                     |
|----------|---------------------|
| 1. Platz | SKD Ludwigshafen II |
| 2. Platz | 1.KV Ludwigshafen   |
| 3. Platz | SKD Ludwigshafen II |

#### Kumite Einzel -60Kg:

|          |            |                   |
|----------|------------|-------------------|
| 1. Platz | Tino Kaps  | 1.KV Ludwigshafen |
| 2. Platz | Andre Ziza | Germersheim       |

#### Kumite Einzel -65kg:

|          |                 |                     |
|----------|-----------------|---------------------|
| 1. Platz | Amin Tadayon    | KSV Wirges          |
| 2. Platz | Frank Zindler   | SKD Ludwigshafen    |
| 3. Platz | Michael Scheuer | VFL Traben-Trarbach |

#### Kumite Einzel -70kg:

|          |              |                      |
|----------|--------------|----------------------|
| 1. Platz | Uwe Schwehm  | Sh.Te Kaiserslautern |
| 2. Platz | Mevlut Cicek | SKD Ludwigshafen     |
| 3. Platz | Jens Köhler  | KSV Wirges           |

#### Kumite Einzel -75kg:

|          |               |            |
|----------|---------------|------------|
| 1. Platz | Frank Scharf  | KSV Wirges |
| 2. Platz | Ali Mut       | KSV Wirges |
| 3. Platz | Jürgen Krüger | Puderbach  |

#### Kumite Einzel - 80kg:

|          |               |            |
|----------|---------------|------------|
| 1. Platz | Markus Jäger  | KSV Wirges |
| 2. Platz | Andreas Jauss | KSV Wirges |
| 3. Platz | Roman Becker  | Puderbach  |

#### Kumite Einzel + 80kg:

|          |             |                  |
|----------|-------------|------------------|
| 1. Platz | Armin Mohr  | TG Konz          |
| 2. Platz | Milko Kraus | SKD Ludwigshafen |
| 3. Platz | Peter Frank | Germersheim      |

Bild: Die Deutsche Vize-Meisterin Sabine Greiner. An den Erfolg bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften konnte sie leider nicht anknüpfen, leider "nur" Platz 3 bei Kata Einzel

## ERGEBNISSE SENIOREN

Herren:

### Kumite Herren Einzel Allkategorie

|          |              |                    |
|----------|--------------|--------------------|
| 1. Platz | Frank Scharf | KSV Wirges         |
| 2. Platz | Amin Tadayon | KSV Wirges         |
| 3. Platz | Dirk Splitt  | Bushido Stellingen |

### Medaillenspiegel der RKV-Meisterschaften

| DOJO                   | 1. Platz | 2. Platz | 3. Platz |
|------------------------|----------|----------|----------|
| KSV Wirges             | 4        | 3        | 1        |
| KC Wittlich            | 3        | 1        |          |
| 1. KV Ludwigshafen     | 2        | 1        | 1        |
| ShoTe Kaiserslautern   | 2        |          | 2        |
| SKD Ludwigshafen       | 1        | 3        | 1        |
| Goju-Kai Schifferstadt | 1        | 1        |          |
| TG Konz                | 1        | 1        |          |
| SF Neustadt/Wied       | 1        | 1        |          |
| KC Puderbach           |          | 2        | 1        |
| KD Salmtal             |          | 1        | 1        |
| Germersheim            |          | 1        | 1        |
| KSV Trier              |          |          | 3        |
| Budokan Kaiserslautern |          |          | 1        |
| Bushido Stolzenberg    |          |          | 1        |
| VFL Traben-Trarbach    |          |          | 1        |



Amin Tadayon(links), der bei den Dutch Open in Holland den 3. Platz in Kumite Einzel seiner Klasse holte, konnte sich auch hier wieder erfolgreich zeigen. Einen 1. Platz(-65Kg) und 2. Platz(Allkat.) sind Grund zum Feiern. Frank Zindler(rechts) kam auf Platz 2.

## Landesliga-Senioren 1996

### An alle Mitgliedsvereine des RKV !

Am Sonntag den 25. Februar 1996 wurde auf der ordentlichen Mitgliederversammlung des Rheinland-Pfälzischen Karate-Verbandes e.V. die modifizierte Version der Landesligaordnung durch die erschienenen Mitgliedsvereine verabschiedet. Dies wurde Euch zusammen mit der Einladung zur MV '96 zugesandt und ist nun ab 25.2.1996 gültig.

Ich bitte Euch diese überarbeitete Landesligaordnung durchzulesen, so daß Ihr über alles informiert seid.

1996 werden wir erstmals den Versuch starten mit 3er-Mannschaften die Landesliga der Senioren durchzuführen um so einen höheren Zuspruch der Teilnehmer-Dojos zu erreichen. Ich hoffe, daß uns 1996 dieser Versuch gelingt und verbleibe

mit sportlichen Grüßen

- Michael Hoffmann -

### Termine der Landesliga-Wettkampftage:

|             |   |  |
|-------------|---|--|
| 1. Kampftag | Datum   | SONNTAG, 14.7.1996   |
|             | Zeit  | 14.00 Uhr  |
|             | Ort   | Sporthalle / Hauptschule<br>Am Römerweg 2<br>76726 Germersheim                             |
| Anm.        | Am 13./14.7.1996 findet in Germersheim ein Lehrgang mit Hiroshi Shirai 9. Dan statt ! |  |
| 2. Kampftag | Datum   | SAMSTAG, 28.9.1996   |
|             | Zeit  | 16.00 Uhr  |
|             | Ort   | Turnhalle / Grundschule Süd<br>Salierstraße / Nähe Laurentiuskirche<br>67105 Schifferstadt |

# RKV-Landeskader DAMEN und HERREN (Stand Januar 1996)

## KUMITE Kader Junioren / Senioren :

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| Schweitzer, Victor | Tadayon, Amin      |
| Kettner, Stefan    | Jauss, Andreas     |
| Golczuk, Andreas   | Sabani, Ramadan    |
| Neagu, Christi     | Stein, Patrick     |
| Paustian, Viktor   | Stanikowski, Peter |
| Gergen, Michaela   | Kandiros, Tharos   |
| Pawelke, Monika    | Neri, Ines         |
| Pawelke, Angelika  | Eich, Claudia      |
| Kiefer, Markus     | Tschumarow, Irene  |
| Mohr, Armin        | Kennel, Patricia   |
| Mathieu, Randelle  | Koch, Oliver       |
| Scharf, Frank      | Celik, Muzaffer    |
| Köhler, Jens       | Cicek, Mevlut      |
| Unger, Guido       | Haubitz, Nicole    |
| Bode, Sascha       | Brunner Manfred    |
| Mut, Ali           | Sedda Guiseppe     |
| Jäger, Markus      | Baumgartner Nicole |
| Petersen Vibeke    |                    |

## KUMITE Kader Schüler :

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Grezzella, Lukas  | Stoffels, Boris    |
| Wolfram, Dimitri  | Laubner, Christian |
| Rosmus, Janina    | Berger, Thomas     |
| Junk, Janina      | Thomas, Patrick    |
| Kallabis, Carolin |                    |
| Dettmar, Nina     |                    |

## KATA Kader Schüler

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Sadegh, Said      | Abt, Christoph     |
| Thiebaut, Maxine  | Merten, Sascha     |
| Jäger, Nina       | Riesz, Michael     |
| Pohl, Christian   | Merdian, Angelika  |
| Sliz, Marius      | Niesyto, Tessa     |
| Hasani, Suhad     | Laubner, Christian |
| Kallabis, Carolin | Opper, Florian     |
| Meyer, Carolin    | Dettmar, Nina      |

## Kader Jugend :

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| Grezzella, Lenka  | Hasani, Suhad       |
| Brettmacher, Jan  | Hartmann, Christian |
| Brettmacher, Mark | Wewias, Sebastian   |
| Neuroth, Manuel   | Tschepe, Christoph  |
| Spohr, Alexander  | Müller, Maxime      |
| Wionzek, Librando | Hein, Sara          |
| Tschumarow, Leo   | Strauch, Alexander  |
| Wild, Enes        |                     |

## KATA Kader Junioren / Senioren

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| Kettner, Stefan    | Hein, Sara            |
| Kraushaar, Sabine  | Mathieu, Randelle     |
| Spreafico, Fabrice | Theophanus, Katharina |
| Kowaltschuk, Ina   | Theophanus, Marianna  |
| Zielke, Uwe        | Engels, Natascha      |
| Hetter, Eveline    | Kahrau, Eva           |
| Raabe, Nadine      | Neagu, Christi        |
| Klaas, Manuela     | Paustian, Viktor      |
| Müller, Maxine     | Tschepe, Christoph    |
| Conrad, Marcus     | Benda, Britt          |
| Karnoll, Ute       | Beil, Christian       |



**Kaderlehrgangstermine u. Stützpunkt-Training siehe n. Seite:**



**Kaderlehrgänge:**

KUMITE Junioren / Senioren :

04.05.1996 Wirges

25.05.1996 Wittlich

KUMITE Jugend / Schüler :

04.05.1996 Wirges

01.06.1996 Wirges

28.09.1996 Schifferst.

06.07.1996 Wittlich\*

10.11.1996 Wittlich

KATA Senioren / Junioren / Jugend

07.09.1996 Wittlich

09.11.1996 Wittlich

**Stützpunkttraining Wirges :**

Freitags 19.00 - 21.00 Uhr

15.03.1996

26.04.1996

31.05.1996

10.05.1996

**Stützpunkttraining Ludwigshafen:**

Montags 20.00 - 21.30 Uhr

06.05.1996

03.06.1996

02.09.1996

01.07.1996

02.12.1996

07.10.1996

04.11.1996

**Stützpunkttraining Neustadt/Wied:**

Immer der letzte Mittwoch im  
Monat jeweils von 19.00 - 20.30

# LANDESKADER TERMINE

**In letzter Minute !!!****In letzter Minute !!!****In letzter Minute !!!****In letzter Minute !!!**

## Die Ergebnisse der DKV-Athleten bei den Europameisterschaften der Senioren in Paris/Frankreich vom 3.- 5.Mai 1996.

2.Platz Anette Christl/ Kumite Frauen +60Kg

2.Platz Veysel Bugur/ Kumite Männer -60Kg

3.Platz Kosta Sariyannis/ Kumite Männer -75Kg

**Kumite Team, Männer**

Thomas Nitschmann, Mark Haubold

3.Platz Andreas Horn, Horst Pfänder

Ingo Ehret, Kosta Sariyannis

Samad Azadi

**Kata Team, Frauen**

3.Platz Scharzad Mansouri

Monika Gütgemann

Desiree Albrecht

**Kata Team, Männer**

4.Platz Jürgen Fritzsche

Siegfried Hartl

Michael Mack

5.Platz **Kumite Team, Frauen**

Nicole Jacobs, Susanne Pfaffenhöfer

Anette Christl, Jaenette Harting

5.Platz Scharzad Mansouri

Kata Einzel

6.Platz Siegfried Hartl

Kata Einzel

## 7,5-stündige Fortbildung für Kinder-Schüler und Jugendtrainer/innen

Am 4. Februar 1996 fand im Friedrich-Wilhelm-Gymnasium in Trier die erste diesjährige Fortbildungsmaßnahme für Kinder-, Schüler-, und Jugendtrainer/innen statt.

Diese Aufgaben teilten sich Martin Hartung und Frank Esser in sehr origineller Weise auf. Im ersten Teil, der von 9.15-10.15 Uhr stattfand, wurden wir von Frank und Martin ganz in den Bann des spielerischen Aufbaus eines Kindertrainings gezogen. Um 11.00 hieß es dann, die Theorie in die Praxis umzuwandeln. Frank bot uns ein originelles Aufwärmtraining, von dem wir alle begeistert waren. Martin und Frank demonstrierten dann gemeinsam mit den einfachsten Hilfsmitteln ( Karate-Gürtel ) ein gut aufgebautes Grundschultraining sowie Möglichkeiten zur Einführung des Gohon-Kumite.

Nach dem Mittagessen ging es wieder in die Theorie. Diesmal wurden Gruppen gebildet mit je 6 Personen. Jede dieser Gruppen bekam eine Aufgabe: Wie vermittele ich meinen Schülern spielerisch folgende Karate-Techniken: a) Age-Uke, b) Shuto-Uke, c) Soto-Uke, d) Mawashi-Geri. Hier galt es eine Menge Kreativität zu entwickeln, und das ergab heiße Diskussionen, bis nun endlich vom Anfang bis zum Ende die Ausführung der Technik auf dem Papier stand.

Nach dieser theoretischen Erarbeitung ging es wieder in die Halle. Nach Martins Gymnastik führte Frank mit uns eine Einheit durch, in deren Mittelpunkt "angstfreies Kumite" für die Schüler stand. Nahtlos erfolgte dann der Übergang in die praktische Ausführung der von uns erarbeiteten Trainingsmöglichkeiten der Grundschultechniken. Mit diesen Demonstrationen endete das Seminar, wobei Martin und Frank mit gebührendem Applaus gedankt wurde. Alles in allem ein gelungener Seminartag.

Wir freuen uns schon auf die nächste Fortbildung, die am 18. Mai in Kastellaun stattfinden wird.

Bericht : Peter Eckes, Jugendschriftführer

## Übungsleiter-Lehrgang 1995/96 in Wittlich

An vier Wochenenden, zwischen dem 9./10. Dez 95 und dem 20./21. Jan 96 fand im LLZ Wittlich, unter der Leitung des Landeslehrwartes Walter Hehl, ein Übungsleiter-Lehrgang statt.

Obwohl die Teilnehmerzahl sehr hoch war ( 39 Teilnehmer ), kam der Lehrgang bei allen Teilnehmern sehr gut an.

Wir stürzten uns in das Abenteuer, mit 90 Unterrichtseinheiten in Theorie und Praxis, den fachlichen Teil der Übungsleiterausbildung zu erwerben.

Es wurde sehr viel im Unterricht behandelt, angefangen vom Aufwärmen, Flexibilitätstraining, bis hin zum Aufbau der Wirbelsäule. Walter Hehl agierte nicht als Alleinunterhalter, sondern er verstand es, uns zur Mitarbeit zu bewegen. Den Teil des Kumite- und Kindertrainings übernahm Nobert Schmitt. Interessant war auch der Beitrag von Simone Schreiner, die uns über die Entstehung und Geschichte der Katas berichtete.

Jeder von uns bekam ein Thema für die schriftliche Hausarbeit und am letzten Wochenende war es dann soweit!

Die Prüfung in Theorie und Praxis stand auf dem Programm. Nach der Prüfung waren alle Teilnehmer zufrieden und froh es "geschafft" zu haben.

Die Prüfer bemängelten bei einigen die Technik-Kombinationen im Kumite-Training, die etwas realitätsfremd waren. Sie wünschten sich für die Zukunft, daß Übungsleiter-Anwärter sich vor einer Ausbildung etwas mehr damit beschäftigen sollten.

Abschließend bleibt zu sagen, daß solch ein ÜL-Lehrgang sehr zu empfehlen ist, da es zwischen den Teilnehmern zu einem Erfahrungsaustausch kommt und mancher vielleicht neue Ideen für sein eigenes Training mit nach Hause nimmt.

Bericht : N. Cotroneo , 1. KV Ludwigshafen





## Über die Selbstverständlichkeit des "VOLL-DURCHZIEHENS" oder "...Er hätte ja bloß abblocken müssen!"

"seine Schuld, wenn er mir in den Angriff reinläuft!". So, oder ähnlich lauten die häufigsten Ausreden derjenigen, die den Sieg im Hinterstübchen, auf Angriff auf Teufel komm raus getrimmt, ihr eigenes Gewissen beruhigend, sich "natürlich" hinterher entschuldigen, aber nichts desto trotz zustimmende Bestätigung erfahren, indem ihr Vorgehen vielfach selbstverständlich auf Kampfrichterebene gutgeheißen wird.

Niemand wird bestreiten wollen, daß gerade ausgezeichnete Kämpfer vor einer für sie fast unlösbaren Aufgabe stehen, tritt gegen sie ein unerfahrener Anfänger an, ein Anfänger in der Wettkampfarena, der womöglich noch daran glaubt und danach handelt, was ihm über die geschichtlichen und philosophischen Grundlagen des Karate-Shotokan eingetrichtert wurde: Karate Shotokan, die Kunst der kontaktlosen Selbstverteidigung, VERTEIDIGUNG mit bloßen Händen und Füßen, VERTEIDIGUNG ohne Waffen, inklusive Respekt vor dem Gegner.

Der Widerspruch zwischen diesem Anspruch und dem, was sich heutzutage auf den Kumite-Kampfflächen abspielt, scheint so unüberbrückbar, daß er des Wettkampfsportes wegen, dem durchaus auch positive Aspekte abgewonnen werden können - wie z.B. den der Selbstdarstellung unserer Sportart in der Öffentlichkeit, den der Motivation des Einzelnen, usw. - zwangsweise in Vergessenheit gerückt wird.

Daß dieser Widerspruch jedoch, dem Erklärungsnotstand nahe, durchaus überbrückbar ist, kommt anscheinend keinem Verantwortlichen in den Sinn, der jemals in anderen Kategorien gedacht hat als denen des Siegen-Müssens, denen des Ansehens des Verbandes durch Kampfgewinnmaximierung, denen des Voll-Durchziehens, denen des sogenannten "Leichtkontaktes", denen des Drills zu Kampfmaschinen. Attraktivitätswerbung für unseren Sport in der Öffentlichkeit? Wie bitte? Wer sind denn da die potentiellen neuen Mitglieder? Die etwa, denen Bruce Lee im Kopf rumspuckt?

Daß dieser Widerspruch ganz einfach dadurch zu minimieren sein kann, daß es nicht mehr darauf ankommen darf, eine Technik um zu punkten, so auszuführen, daß der Gegner Wirkung zeigt, mindestens leicht kontaktiert wird, die Nase zwar angeschlagen werden darf, aber nicht brechen oder bluten darf. Eine "leichte" Ohnmacht darf demnach nicht weiterhin dem Unvermögen des Verletzten zugeschrieben werden dürfen, sich nicht verteidigen zu können. Tritte in den Bauch nicht weiter als

selbstverständlich akzeptiert werden, da ja man davon auszugehen habe, daß der Kämpfer durchtrainiert ist und die notwendige Bauchmuskulatur entgegengesetzt hat.

Wenn demnach zumindest der Anschein gewahrt werden soll, daß unser Kampfsport noch irgendwas mit seinen seit altersher überlieferten Zielen zu tun hat, wenn unser Karatesport nicht zu dem verkümmern soll, als was er lange Zeit in der Öffentlichkeit verschrien war, wenn also das Medieninteresse nicht dadurch geweckt werden soll, daß pro Veranstaltung ein gewisser Prozentsatz der Kämpfer die Halle nicht auf der Bahre verläßt, wenn es noch irgendeinem Verantwortlichen in den Sinn kommt, auch etwas für den Schutz vor Gesundheitsgefährdung der eigenen, besten Leute zu tun, dann ist es höchste Zeit, Maßnahmen zu ergreifen, die sowohl bei den Kampfrichtern als auch bei Trainern und Kämpfern das Bewußtsein schärfen, daß ein Schlag-oder Trittkontakt - egal wie "leicht" oder schwer - zum sofortigen Ausschluß führt, daß ein Punktgewinn auch dann - und nur dann! - erzielt wird, wenn ein Schlag oder Tritt so fachgerecht und zielbewußt kontaktlos ausgeführt wurde, daß er, wäre die Technik vollendet worden, sein Ziel nicht verfehlt hätte.

Verständlicher Einwand unserer Bundestrainer "Und wie sollen wir dann international noch irgendwelche Chancen haben?" Ist jedem bekannt, daß auf internationalen Wettkämpfen mit noch härteren Bandagen gekämpft wird als es jetzt bereits in heimischen Landen der Fall ist. Gewisse Nationen sind gradezu dafür bekannt, auf aggressivste Weise und unter Einsatz von für sie anscheinend legitimen Mitteln des Vollkontaktes durchzugreifen. Hier zeigen sich die Auswüchse eines System, das eine gewisse Eigendynamik entwickelt in Richtung auf Verhärtung der Sitten und Verrohung des Kampfstils. Hier zeigt sich auch, daß allein auf nationaler Ebene kein Mentalitätswechsel mehr erzwungen werden kann, daß man sich vor die Alternative gestellt sieht zu verlieren, oder den eigenen Kampfstil umzustellen, damit er mindestens so aggressiv ist wie der des aggressivsten Gegenparts. Das ist die Eigendynamik, die gemeint ist. Eine Dynamik perverser Natur, eigentlich nur der gleichzusetzen, die sich auf dem Gebiet des Doping- und Drogenkonsums in anderen Sportarten entwickelte. Je besser gedopt wird, umso schneller, usw. oder auf den Karatesport angewandt je härter, umso besser usw. Wer will es, nimmt diese Entwicklung ihren ungezügelten Lauf, denen verdenken, die sich da sagen: "Dem geb ich erst mal eine auf die kurzen Rippen, den Wazari schenk ich ihm, dann hab ich leichtes Spiel"? Diese Einstellung ist jetzt schon verbreiteter als viele sich eingestehen wollen!

Hat sich schon jemand Gedanken darüber gemacht, wie diese Verrohung, die immer weiter um sich greift, auf Vereinesebene auswirkt? Hat sich jemand die



Frage gestellt wie es einem Dojoleiter heute noch gelingen soll, die besten seiner Leute dafür zu motivieren, auf größeren Veranstaltungen anzutreten? "Bin doch nicht verrückt," , hört man da allorts, "mir für einen warmen Händedruck, den Gewinn eines Pokals oder Ansehen meines Verbands oder Vereines die Zähne einschlagen zu lassen, meine Gesundheit aufs Spiel zu setzen!" Das wars. Dem setze man was entgegen? Was, meine Herren Verantwortlichen? Die Unerfahrenheit unserer Jugendlichen, denen man zwangsläufig verschweigen muß, daß sie ins offene Messer laufen?

Nein ! Soweit mußte es nicht kommen, so darf es in Zukunft nicht weitergehen! Der Entwicklung muß Einhalt geboten werden: unserem Karatesport zuliebe, unserer Gesundheit wegen.

Und seien wir auch die ersten, andere Nationen werden aus den gleichen Beweggründen folgen. Es gilt darauf hinzuwirken, daß das europäische Regelwerk - wie in so vielen anderen Bereichen auch - sich am besten und bewährtesten nationalen ausrichtet. Oder hat der Karatesport keine europäische Lobby? Aber kehren wir zunächst vor der eigenen Tür.

Nikolaus Müller, Konz

## These des Monats: "Die Welt ist ein Irrenhaus- der RKV ist das Zentrum"

### Ständige Querelen im RKV - *Arbeitsbehinderung*

Selbst bei kritischer Betrachtung der sportlichen Erfolge rheinland-pfälzischer Karatesportler/innen kommt man zwangsläufig zu der Überzeugung, daß der RKV sportlich auf bestem Wege ist.

Aber wo stehen wir eigentlich politisch - oder besser charakterlich?

Toleranz bzw. Akzeptanz für andere Standpunkte ist bei den Spitzentrainern im RKV - zumindest teilweise - nicht besonders ausgeprägt. Sehr häufig erfolgt Kritik nicht mit dem Hintergrund, daß der Angesprochene - falls er überhaupt direkt angesprochen wird - sein Handeln überdenkt, verändert od. ggf. verbessert (konstruktiv), sondern lediglich, um dessen Position zu schwächen (destruktiv). Durch dieses Verhalten eines Kritikers wird sehr viel Mißtrauen erzeugt. So werden die Gräben in unserem Landesverband immer tiefer, was sich in einem so kleinem Verband wie dem RKV besonders schwerwiegend bemerkbar macht. Ein Beispiel für die Genese regionaler Probleme im Bereich Wettkampfsport wird im folgendem

### Die Stützpunkttheorie - *obsolet!*

Ein Landesstützpunkt - Kata ebenso wie Kumite - soll mehrere Ziele verfolgen. Ein wesentliches im Bereich Kumite besteht vor allem darin, die Kämpfer/innen aus verschiedenen Dojos zusammenzuführen, um durch nicht ganz so gewohnte andere Trainingsteilnehmer/innen die Vielfalt der Variable "Wettkampfgegner/innen" auszuschöpfen. Im Bereich Kata tritt dieser Aspekt in den Hintergrund.

Naturgemäß erfüllt ein Training dann nicht mehr die Funktion eines Stützpunkttrainings, wenn praktisch nur noch - aus welchen Gründen auch immer - die eigenen Dojomitglieder dort trainieren. Deshalb stellt sich bei geringer oder gar keiner Fremdbeteiligung stets die Frage, ob ein Stützpunkt länger ein Stützpunkt bleiben kann und soll. Denn letztlich handelt es sich dann doch bestenfalls nur noch um ein wettkampforientiertes Dojo-Training. Es kann aber nicht Aufgabe des RKV sein, solche Trainingseinheiten zu finanzieren.

### Boycott-und Untergrabungsversuche, um das RKV-Präsidium zu erpressen

Der im vorherigen Punkt angesprochene Aspekt bewegt nun wiederum einige profilneurotische Trainer/innen, die vorhandenen Stützpunkte zu boykottieren. Indem einige Trainer/innen - sogar nach Absprache mit anderen Dojos - ihre eigenen Sportler/innen nicht zum Stützpunkttraining schicken, erhoffen sie sich, die Position der Stützpunkttrainer oder ggf. auch die Position der Landestrainer zu schwächen. Das damit angestrebte Ziel ist es, das Präsidium des RKV dazu zu bewegen, den entsprechenden Stützpunkt oder evtl. auch den Landestrainer kurzerhand des Amtes zu entbinden, um eine freie Trainerposition für den/die Intriganten/Intrigantin selbst zu schaffen. Mit dieser Aussage möchte ich in keinem Falle den Sportlern/innen zu nahe treten, die wegen Krankheit, Verletzung, beruflichem Streß oder mangels Fahrgelegenheit mal nicht am Training teilnehmen können. Trotzdem kann in mehreren Fällen im RKV die beschriebene Absicht getrost ohne weitere Bedenken unterstellt werden, denn noch viel offensichtlicher geht es gar nicht mehr.

### Der Weg ist das Ziel? Unsinn! Ziel ist die Schadenfreude beim Abschuß!

Mit welchen Unterstellungen oder Kompetenzbedenken die einzelnen Trainer/innen auch immer - direkt oder häufig auch hinter deren Rücken - konfrontiert werden, hat doch ein Beispiel aus der Vergangenheit gezeigt, daß auch im Falle einer Neubesetzung des Amtes die Kritik keineswegs verstummt. Zwar ändert sich die Kritik inhaltlich, aber hemmungslos drauflosgefeuert wird häufig trotzdem noch, weil die zu ergatternde Funktion im Verband nach wie vor von jemand anderem besetzt ist als vom Kritiker selbst. Manche Leute akzeptieren eben nur sich selbst als Trainer /in.

## Mögliche Sanktionen gegen Quertreiber

Um solchen Zuständen vorzubeugen, biete ich folgende Diskussionsansätze an:

- Stützpunkte können dann keine Stützpunkte mehr sein, wenn die entsprechenden Trainingseinheiten dauerhaft nicht mehr von den anderen Kaderathleten/innen des Einzugsbereichs besucht werden.

- Die einzigen Ausnahmen davon sind die Dojos aller Landestrainer/innen (Schüler, Jugend, Junioren, Senioren), weil ein Anlaufpunkt zur Talentsichtung angeboten werden muß.

- Trainer/innen aus Dojos, deren Sportler/innen die Stützpunkte oder die Landeskaderlehrgänge boykottieren und deren Sportler/innen - aus welchen Gründen auch immer - regelmäßig dem Training fernbleiben, verlieren ihren Anspruch, selbst einmal Landestrainerfunktion einnehmen oder einen Stützpunkt leiten zu können.

**Grund:**

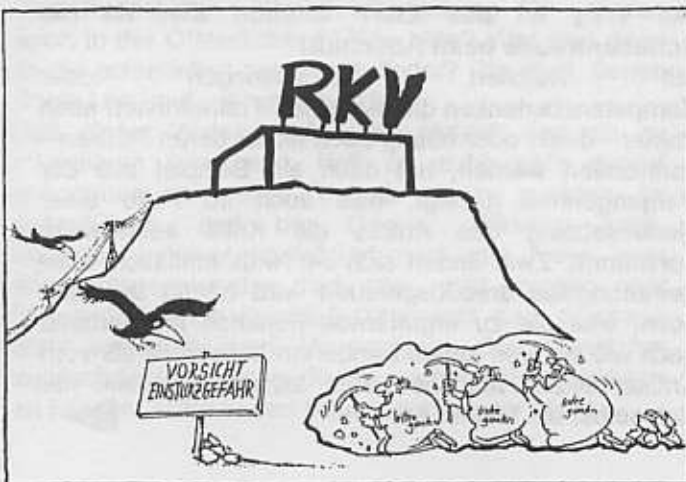
**Trainer mit mangelnder Kooperationsbereitschaft und Profilierungsdenken kann sich unser Landesverband nicht leisten!**

- Überdenken der Stützpunktstrategie im Bereich Kata zugunsten der Anzahl von Landeskaderlehrgängen.

Martin Hartung, Landesjugenreferent

### Anm. der Redaktion

Was haltet Ihr von diesen Vorschlägen? Habt Ihr selber Ideen oder Kritik, nehmt Stellung zu so einem wichtigen Thema schreibt mir, denn hier sind alle gefordert, die dem RKV angehören, vom Präsidium über die Trainer, Athleten, Dojoleiter, bis zum einfachen Mitglied. Ihr braucht auch keinen Namen zu nennen, wenn Ihr nicht wollt, aber wir wollen die Wahrheit über diese Zustände endlich ans "Licht" bringen. Wenn Ihr zu den Betroffenen gehört, dann schreibt mir an die Redaktion unter dem Stichwort "Wahnsinn".



# GLOSSE

## DIE KRÖNUNG DER LANDESLIGISTEN

Wer hätte das erwartet? Mal ehrlich, bei den Kassen, die so gähnend leer sind, dem Zeitdruck - immerhin standen die Bundesligakämpfe an - , dem Mittagessen, das da wartete.

Mal ganz ehrlich: Niemand! Zuletzt diejenigen, die als vereinsbeste Jugendmannschaften aus den Landesligakämpfen 1996 hervorgingen; zu allerletzt die Zuschauer, die Trainer, zu ganz allerletzt die Presse.

War ja bei allem gutem Willen auch ` was übertrieben, der Aufwand, den man sich da leistete, die Kosten , die man nicht scheute und dann der Zeitaufwand, der einem fast den Geduldsfaden reißen ließ.

Reihenweise waren sie angereist die Verbandsoberen, standen Schlange, um "ihrem" besten Nachwuchs auf dem Siegetreppchen die Hände zu schütteln, Pokale in bisher nie dagewesener Größe und Schwere zu überreichen. Die armen Jungs, mußten die Dinger zu dritt wegschleppen.

Doch damit nicht genug. Zuschauer fielen von einem Tiefschlaf in den anderen, nachdem die x-te Lobeshymne angestimmt war. Trainer drehten sich, der Peinlichkeiten überdrüssig ab; die Betroffenen, rot liefen Sie an, bis hinter die Ohren, als ihnen - JEDEM - auch noch eine Urkunde überreicht wurde, auf daß sie sich später an ihren Erfolg erinnern.

Und das sollte es gewesen sein? Woher! Die Krönung stand noch aus. Wie bitte? Auch die letzten Tiefschläfer rieben sich die Augen, als plötzlich das Licht in der Halle gelöscht, gleißendes Spotlicht auf das Siegetreppchen gerichtet wurde, alle geblendet aus dem Halbdunkel verschwommen wahrnahmen, wie da doch tatsächlich den Siegern eine Krone auf Haupt.....

**Unglaublich? Na, klar!  
Die Realität fiel ins andere Extrem.**

Nikolaus Müller, Konz



**1. Karateverein Ludwigshafen e.V.**

Geschäftsstelle : Sternstr. 155  
67063 Ludwigshafen  
Tel. 0621 / 633440 o. Fax 699770

**SIMONE SCHREINER BESTEHT PRÜFUNG ZUM  
3.DAN !**

Am Sonntag, den 11.2.1996 hat die 27-jährige Karate-Europameisterin und Sportstudentin S.Schreiner ihre Prüfung zum 3.Dan bei Bundestrainer T.Dietl (Ravensburg) und Bundesprüfungswart L.Raschke (Erfurt) mit Auszeichnung abgelegt.

S.Schreiner ist neben F. Schmitt, N. Cotroneo und U.Boppré im 1.Karateverein Ludwigshafen die vierte Karateka mit dem 3.Dan und betreibt nun mehr seit 18 Jahren den Karatesport.

Frank Schmitt

**1. KVLU BRINGT ZUM ERSTEN MAL  
VERANSTALTUNGS- UND  
AKTIVITÄTENKALENDER 1996 HERAUS!**

Alle sportlichen und nicht-sportlichen Freizeitaktivitäten des 1.Karateverein Ludwigshafen(1.KVLU) sind zum ersten in der dreijährigen Vereinsgeschichte in einem kleinen Veranstaltungskalender zusammengefaßt. Höhepunkte sind in diesem Jahr ein dreitägiger Städteausflug mit Rahmenprogramm in München und ein einwöchiges Trainingslager in Tunesien. Den Kalender kann man kostenlos bei der o.g. Anschrift beziehen.

Frank Schmitt

**MIT 60 NICHT ZU ALT FÜR KARATE!  
1.KVLU präsentiert sich sich bei Senioren-Messe  
am 24./25.2.96 in der Ludwigshafener Eberthalle**

Die Vorführungen der Senioren des 1. Karateverein Ludwigshafen stießen bei der 1.Seniorenmesse in der Ludwigshafener Eberthalle auf reges Interesse. Konzentrations- und Entspannungsübungen sowie Kniffe, wie sich aggressive Jugendliche in Lederjacken (natürlich Jugendliche des 1.KVLU, aber in "zivil") auf die Bretter legen lassen, führten die Mitglieder des 1.KVLU - unter ihnen der 60jährige Herbert Mosbruckdem begeisterten Publikum vor. Ganz gezielt werden zur Zeit das Ganzkörpertraining (in Verbindung mit Krafttraining), autogene und meditative Schulung für Erwachsene und Senioren beim 1.KVLU in den Vordergrund gestellt.

**Rheinland-Pfälzischer Karateverband e.V.****LANDESFRAUENREFERENTIN MIT NEUER  
ADRESSE**

Landesfrauenreferentin Ingrid Velten hat endlich ihren Umzug überstanden und ist ab sofort unter der folgenden Adresse zu erreichen

**INGRIG VELTEN  
RKV-FRAUENREFERENTIN  
KÖNIGSTRASSE 44  
67067 LUDWIGSHAFEN  
TEL: 0621 / 542074**

**MITARBEITER FÜR UNSER "O-TEAM" GESUCHT**

Zur Organisation von Wettkampfveranstaltungen, Meisterschaften u.ä. suchen wir Leute, die Spaß hätten bei so etwas mitzumachen. Nähere Auskunft gibt Euch Sportreferent Michael Hoffmann. (Adresse auf der Rückseite des RKV-Hefts)

**OFFENER BRIEF VON JUGENDSCHRIFTFÜHRER  
PETER ECKES AN UNSERE VEREINE**

**Rheinland-Pfälzischer Karate-Verband e. V.**  
- Fachverband für Karate im Landessportbund Rheinland-Pfalz-

- RKV Jugendschriftführer  
Peter Eckes, Kirchstr. 18, 56814 Wirfus, Tel: 02653-8533

Wirfus, den 30. März 1996

Hallo Karatefreunde,

dieses Schreiben ist speziell an alle Dojoleiter, aber insbesondere an die Presse,- Jugend- und Frauenwarte der RKV-Dojos gerichtet. Bevor ich mein Anliegen offeriere, möchte ich mich zuerstmal vorstellen.

Wie Ihr aus dem Briefkopf entnehmen könnt, bin ich der neue Jugendschriftführer des RKV. Außerdem Jugendwart und Kindertrainer in unserem Dojo in Cochem.

Nun zu meinem Anliegen.

Mir ist seit Beginn meiner Amtszeit im RKV aufgefallen, daß die Öffentlichkeitsarbeit (Presentation des Vereins in unmittelbarer Umgebung und im RKV) zu wünschen läßt/ dürftig ist ...

Darum möchte ich euch bitten, mir mit Ideen, Anregungen, Vorschlägen und mehr zu helfen.

Ziel ist eine Checkliste mit Ideen zu erhalten, die bei Bedarf jedem RKV - Dojo zu Verfügung gestellt werden kann !

Deshalb wäre interessant, zu wissen, wie Ihr Euer Dojo in der Öffentlichkeit darstellt. Durch Eure Anregungen kann jeder Verein im RKV patzipieren und somit wird der Karatesport mehr publik gemacht.

Ich weiß, dies bedeutet (wieder) eine zusätzliche Aufgabe für Euch. Wenn aber möglichst viele Dojos mitmachen, ist das Produkt für jeden verwendbar. Also an die Arbeit und schreibt mir!

Im voraus vielen Dank für Euer Engagement.

Mit sportlichen Grüßen

Peter Eckes  
-Landesjugendschriftführer-



**Kata - Lehrgang  
mit  
B.T. Efthimios Karamitsos  
am 14./15. Sept. 1996 in Montabaur/Westerwald**

**Trainingszeiten:**

|                          |                   |              |
|--------------------------|-------------------|--------------|
| Samstag, den 14.09.1996: | 10.00 - 11.30 Uhr | 9. - 5. Kyu  |
|                          | 11.30 - 13.00 Uhr | 6. Kyu - Dan |
| Sonntag, den 15.09.1996  | 10.00 - 11.30 Uhr | 9. - 5. Kyu  |
|                          | 11.30 - 13.00 Uhr | 6. Kyu - Dan |

**anschließend:**

Prüfungen bis zum 1. Kyu mit Efthimios Karamitsos  
(Prüfungsmarken und -urkunden selbst mitbringen)

**Trainingsort:**

Alte Kreissporthalle im Schulzentrum  
Montabaur, von Bodelschwingh Strasse,  
56410 Montabaur

**Wegbeschreibung:**

BAB 3, Abfahrt Montabaur, Richtung Montabaur,  
dann erste Abfahrt Limburg/Montabaur, dann  
beschildert.

**Veranstalter:**

Karate Dojo Montabaur im TUS Montabaur e.V.

**Info**

Andrea Hohl, Am Alten Sportplatz 8, 56410  
Montabaur, Tel.: 02602/ 120383

**Lehrgangsgebühr: DM 25,00**

Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab

Übernachtung evtl. in der Halle möglich; bitte bei Andrea Hohl anfragen  
ansonsten:

Hotel Zur Post, Bahnhofstr. 30, Montabaur, 02602/3361, 90663  
Hotel Schlemmer, Kirchstr. 18 (Fußgängerzone), Montabaur, 02602/154-0  
Hotel Am Peterstor, Montabaur, 02602/1507-20

Lehrgangsfete: Wird bekanntgegeben

**CARLO FUGAZZA**  
AM  
**15. | 16. JUNI 96**  
IN GERMERSHEIM



Nationaltrainer Italien  
Europameister '76, '77

**VERANSTALTER:** Shotokan-Karate-Ryu Germersheim e.V.

**INFO:** Pino Arcieri / Gerhard Wiesner  
Kurt-Schumacher-Str. 10  
76726 Germersheim  
Tel.: 07274 / 4883

**ORT:** Hauptschulsporthalle  
Am Römerweg 2, 76726 Germersheim

**WEGBESCHREIBUNG:** B 9, AUSFAHRT GERMERSHEIM-SÜD  
dann ausgeschildert

**TRAININGSBEGINN:** Samstag, 15.06.1996

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 09.30 - 10.45 UHR | 9. - 7. KYU  |
| 10.45 - 12.00 UHR | 6. - 4. KYU  |
| 12.00 - 13.15 UHR | 3. KYU - DAN |

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 15.30 - 16.45 UHR | 9. - 7. KYU  |
| 16.45 - 18.00 UHR | 6. - 4. KYU  |
| 18.00 - 19.15 UHR | 3. KYU - DAN |

Sonntag, 16.06.1996

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 09.00 - 10.15 UHR | 9. - 7. KYU  |
| 10.15 - 11.30 UHR | 6. - 4. KYU  |
| 11.30 - 12.45 UHR | 3. KYU - DAN |

**LEHRGANGSGEBÜHR:** DM 25,00 BARZAHLUNG VOR ORT

**ÜBERNACHTUNG:** In der Halle möglich

DER VERANSTALTER LEHNT EINE HAFTUNG JEDER ART AB !

# Lehrgang mit

## SCHULZENTRUM OST

### Trainingszeiten: Samstag 6.7.1996

10.00 - 11.30 / 14.30 - 16.00 9.- 6. Kyu  
11.30 - 13.00 / 16.00 - 17.30 5.- Dan

### Trainingszeiten: Sonntag 7.7.1996

9.00 - 10.30 9.- 6. Kyu  
10.30 - 12.00 5.- Dan

anschließend Prüfung bis zum 1. Kyu. (Prüfungsmarken  
und Urkunde bitte selbst besorgen!)

### Lehrgangsgebühr: 25 DM (Kinder - 12 J.: 15,- DM)

Samstagabend: FETE! (Wo und Wann wird vor Ort  
bekanntgegeben!)

Übernachtung mit Schlafsack? Geht klar! (bei Eurer Ankunft  
bitte beim Veranstalter erkundigen.)

Wegbeschreibung: A65 bis Landau, Ausfahrt Landau-Zentrum,  
Richtung Stadtmitte und Beschilderung Karate folgen!

Auskunft: Karate-Do Landau e.V. \* An der Kreuzmühle 11 \*  
Tel. u. Fax: 06341/ 32895 76829 Landau  
od. Tel: 06341/ 62404

Der Veranstalter lehnt Haftung jeglicher Art ab !



**MARKUS GUTZMERK**  
am 6./7.7.1996 in Landau in der Pfalz

## KARATE



KARATEVEREIN  
Laupheim e.V.

**Pfingst - Lehrgang des DKV mit  
BT Günter Mohr und Efthimios Karamitsos  
am Samstag, 25. Mai bis Montag, 27. Mai 96**

### Trainingszeiten Samstag und Sonntag:

|              |                   |                   |
|--------------|-------------------|-------------------|
| 9. - 6. Kyu  | 10.00 - 11.30 Uhr | 14.00 - 15.30 Uhr |
| 5. Kyu - Dan | 11.30 - 13.00 Uhr | 15.30 - 17.00 Uhr |

### Trainingszeiten am Montag:

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 9. - 6. Kyu  | 10.00 - 11.30 Uhr |
| 5. Kyu - Dan | 11.30 - 13.00 Uhr |

**Prüfungen:** Dan - Prüfungen Sonntag ab 14.00 Uhr  
Kyu - Prüfungen Montag ab 13.00 Uhr

**Ausrichter:** Karateverein Laupheim e.V., Anton Klotz,  
Talblick 33, 88477 Schönbühl  
Tel. 07353 / 3719 ab 16.00 Uhr, Fax 07353 / 3722

**Trainingsort:** Rottumhalle in Laupheim (siehe Sportanlagen)

**Lehrgangsgebühr:** 80,- DM

**Lehrgangsfest:** Sonntagabend

**Haftung:** Der Veranstalter und Ausrichter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab

**Sauna:** Samstag und Sonntag möglich.

**Essen:** Frühstück jeden Morgen in der Rottumhalle möglich.  
Während des Lehrgangs werden warme u. kalte Speisen angeboten

**Übernachtung:** Auf dem Zeltplatz hinter der Rottumhalle oder in der  
Aula - Halle möglich.

**Wichtig:** Übernachtung mit Postkarte oder Fax anmelden.

**Hotels:** Laupheimer Hof Tel. 07392/9750, Mohren Tel. 07392/3659  
Krone Tel. 07392/18088, Wyse Tel. 07392/3091  
Württem. Hof Tel. 07392/4718,  
Grüner Baum (4 km von Lph.) Tel. 07392/150160  
Adler (10 km von Lph.) Tel. 07392/2303

**20 Jahre DKV e.V. - 20 Jahre Karateverein Laupheim e.V.**  
Herzlichen Glückwunsch

**Katalchrgang mit Carlo Fugazza am 29. und 30. Juni 1996**

**Ausrichter:** 1 Kölner Karate Club „Bushido“ 1961 e.V.

**Auskunft:** Ralf Vogt Harry Neu  
Breniger Str. 10 Dieselstr. 6  
50969 Köln 51103 Köln  
Tel.: 0221/3606252 Tel.: 0221/853912

**Trainingsort:** Sporthalle Burgwiesenstr., Gesamtschule Köln-Holweide

**Anreise:** Autobahn A1, Ausfahrt Köln-Dellbrück, Weiterfahrt Richtung Bergisch-Gladbach, 3. Querstraße rechts abbiegen und den Schildern „Gesamtschule“ folgen.

**Trainingszeiten:** Samstag, den 29.06.96  
10.00 - 11.00 Uhr 9 - 7 Kyu 15.30 - 16.30 Uhr 9 - 7 Kyu  
11.00 - 12.00 Uhr 6 - 4 Kyu 16.30 - 17.30 Uhr 6 - 4 Kyu  
12.00 - 13.15 Uhr 3 Kyu - Dan 17.30 - 18.45 Uhr 3 Kyu - Dan

Sonntag, den 30.06.96  
10.00 - 11.00 Uhr 9 - 7 Kyu  
11.00 - 12.00 Uhr 6 - 4 Kyu  
12.00 - 13.15 Uhr 3 Kyu - Dan

**Prüfung:** Anschließend bis zum 1 Kyu möglich. Prüfungsmarken bitte selbst besorgen.

**Lehrgangsgebühr:** 25,- DM

**Übernachtung:** In gesonderter Halle möglich!

**Verpflegung:** Cafeteria, am Sonntag wird Frühstück angeboten. Voranmeldung wird erbeten.

**Haftung:** Der Ausrichter übernimmt keine Haftung!

**Lehrgang für Kinder und Schüler in Kastellaun**

mit Klaus Bleser

**Termin: Samstag, 18. Mai 1996**

**Eingeladen:** Alle Kinder und Schüler von 6 - 12 Jahre, ab 9. Kyu

**Zeitplan**

| Zeit              | Aktivitäten              |
|-------------------|--------------------------|
| 10.00 - 11.00 Uhr | Training 9. - 8. Kyu     |
| 11.00 - 12.00 Uhr | Training ab 7. Kyu       |
| 12.00 - 14.00 Uhr | Freizeitaktivitäten      |
| 14.00 - 15.00 Uhr | indertheater "Rattazong" |
| 15.00 - 16.00 Uhr | Training 9. - 8. Kyu     |
| 16.00 - 17.00 Uhr | Training ab 7. Kyu       |
| ab 17.00 Uhr      | Gürtelprüfungen          |

**Spitzen - K A T A - Lehrgang**

mit

**Michaël Milon**

Kata - Weltmeister 1994  
Kata - Weltcupsieger 1995

**02. und 03. November 1996**

**Ort:** Worms  
Kerschensteiner Schule  
(Weg wird ausgeschildert)

**Trainingszeiten:**  
Samstag, 02. November 1996  
09.30 - 10.45 Uhr 9. - 4. Kyu  
10.45 - 12.30 Uhr 3. Kyu - Dan  
12.30 - 15.30 Uhr Pause  
15.30 - 16.45 Uhr 9. - 4. Kyu  
17.00 - 18.30 Uhr 3. Kyu - Dan

Sonntag, 03. November 1996  
10.00 - 11.15 Uhr 9. - 4. Kyu  
11.15 - 13.00 Uhr 3. Kyu - Dan



**Prüfungen:** Sonntag, 03. November 1996 ab 13.30 Uhr  
je nach Anzahl der Teilnehmer, jedoch mindestens bis 4. Kyu  
wird bei der zweiten Trainingseinheit bekanntgegeben.  
Prüfung nach der letzten Trainingseinheit  
Prüfungsmarken und Urkunden bitte selbst mitbringen

**Lehrgangsgebühr:** DM 30.00  
Lehrgangsfete am Samstagabend ab 19.30 Uhr

**Haftung:** Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeder Art ab.

**Übernachtung:** Verkehrsverein Worms 06241 / 2 50 45  
Jugendherberge Worms 06241 / 2 57 80  
Naturfreunde Haus 06241 / 2 36 60

**Information:** I. Vorsitzender  
Alfred Molitor  
Mainzer Straße 8  
67547 Worms  
Tel.: 06241 / 4 66 94

**BUDOKAI - WORMS e.V.**



**KARATE - LEHRGANG**

mit

**Anette Christl**

Kumite - Weltcupsiegerin 1995

**Termin: Samstag, 14. und Sonntag, 15. September 1996**

**Ort:** Eleonoren Gymnasium  
(Weg wird ausgeschildert)

**Trainingszeiten:**  
Samstag, 14. September 1996  
11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu  
12.30 - 14.00 Uhr 4. Kyu - Dan  
Pause  
16.00 - 17.30 Uhr 9. - 5. Kyu  
17.30 - 19.00 Uhr 4. Kyu - Dan

Sonntag, 15. September 1996  
10.00 - 11.30 Uhr 9. - 5. Kyu  
11.30 - 13.00 Uhr 4. Kyu - Dan

**Prüfungen:** Sonntag, 15. September 1996  
ab 13.00 Uhr  
bis 4. Kyu, nach der letzten Trainingseinheit  
Prüfungsmarken und Urkunden bitte selbst mitbringen

**Lehrgangsgebühr:** DM 25.00  
Lehrgangsfete wird beim Lehrgang bekanntgegeben

**Haftung:** Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeder Art ab

**Übernachtung:** Verkehrsverein Worms 06241 / 2 50 45  
Jugendherberge Worms 06241 / 2 57 80  
Naturfreunde Haus 06241 / 2 36 60

**Information:** I. Vorsitzender  
Alfred Molitor  
Mainzer Straße 8  
67547 Worms  
Tel.: 06241 / 4 66 94

# HIROSHI SHIRAI 9. DAN IN GERMERSHEIM

mit  
**DARIO  
MARCHINI  
6.DAN**



und  
**CRISTINA  
RESELLI  
5.DAN**

am  
**13. und 14.  
Juli 1996**

**Training in 3 Gruppen**  
9.-7. Kyu / 6.-4. Kyu / 3.Kyu-Dan

**Samstag, 13.7.**  
10.00 - 12.00 Uhr  
16.00 - 18.00 Uhr

**Sonntag, 14.7.**  
10.00 - 12.00 Uhr

in der  
Hauptschulsporthalle  
Am Römerweg 2  
76726 Germersheim

Am  
Sonntag, 14.7.  
ab 13.00 Uhr  
Prüfungen bis 1. Kyu  
(Urkunde und Prüfungsmarke bitte selbst mitbringen)



## 2. KARATE - SOMMERLAGER 1996 "JAPANISCHE WOCHE"

in Kaiserslautern, Sporthalle Grundschule Betzenberg !!

VON: **22. - 26. JULI 1996**

**TRAINER: UWE SCHWEHM, 3.DAN SHOTOKAN**

mehrfacher Deutscher Meister Kata / Kumite (DKV,DTKV,JKA)  
Europameisterschafts Dritter Kata / Kumite (ETKF)  
Shotokan - Cup Sieger 95 Kata Team (DKV,JKA)  
2-facher Deutscher Vizemeister 95 Kata Team (DKV)  
Deutscher Meister Kata-Team 95 (JKA)

**ANTHONY HARRIS, TAI-CHI**

mehrfacher Kung Fu Champion, Kata und Kumite

sowie Gasttrainer !!

Das Training findet täglich von Montag - Freitag statt !  
Mittwochs nur Vormittags training !

| Trainingszeiten :    | 08.00 - 09.00 Uhr | Lauftraining / Stretching |
|----------------------|-------------------|---------------------------|
| Gruppe A 9. - 6.Kyu  | 10.00 - 11.15 Uhr | Kihon / Kata / Bunkai A   |
|                      | 11.15 - 12.30 Uhr | Kihon / Kumite B          |
| Gruppe B 5.Kyu - Dan | 14.00 - 15.15 Uhr | Kihon / Kumite A          |
|                      | 15.15 - 16.30 Uhr | Kihon / Kata / Bunkai B   |
|                      | 18.00 - 19.00 Uhr | Tai-Chi (Im Dojo)         |

Prüfung: am 26. Juli 1996 !! Zeit: 19.15 Uhr DKV & JKA bis 1.Kyu  
Prüfungsmarken und Urkunden bitte selbst mitbringen !

**Lehrgangsgebühr :70.-DM Kinder bis 14 Jahre :35.-DM**

oder Tagesgebühr von 20.-DM

**WICHTIG !!!** Bei Meldungen bis 50 Teilnehmern, findet das Training im Dojo,  
Kuhnstr. 4, in Kaiserslautern statt !!

Die Abschlußfete findet am Freitag nach der Prüfung statt, sowie am Samstag den 27.Juli 96 eine  
Grillfete !!!  
Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben.

Voranmeldung bis 30. Juni 1996 an : Uwe Schwehm  
Postfach 3150  
67619 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 - 95950 / 96308  
Fax: 0631 - 95950

Überweisungen bitte bis 15. Juli 1996 auf das Konto :

**2. Sommerlager 96 "Japanische Woche"**  
Konto-Nummer : 100 528 116  
Bankleitzahl : 540 502 20  
Kreissparkasse Kaiserslautern

oder Barzahlung am Sonntag, 21. Juli 1996 im Dojo !!

Übernachtung im Dojo (nur bei Voranmeldung), oder über Verkehrs und Informationsamt in  
Kaiserslautern unter : Tel: 0631-365-2317

**Teilnehmerkarten und Information :**

Sonntag, 21. Juli 1996 von 16.00 - 18.30 Uhr im Dojo Shotokan - Te in der Kuhnstr. 4,  
67659 Kaiserslautern, Tel.: 0631 - 96308

**OSS Uwe !!!**



**Kumite - Lehrgang**  
mit  
**Horst Pfänder**  
am 13./14.7.1996 in Traben-Trarbach

**Ausrichter:**

VfL Traben-Trarbach e.V. Abtlg. Shotokan Karate.

Info: Michael Loch, Ribbacherstr. 44, 56841 Traben-Trarbach, Tel.:06541/9404

**Ort:** Sporthalle Schulzentrum Traben-Trarbach, Köveniger Str. , 56841 Traben-Trarbach.**Anfahrt:** Von Trier oder Koblenz auf der A 48 nach Wittlich. Abfahrt Wittlich, danach Auschilderung Traben-Trarbach folgen. Halle ist in Traben-Trarbach ausgeschildert.**Trainingsbeginn:****Sa., 13.7. '96:**11<sup>00</sup> - 12<sup>30</sup> Uhr 9.-5. Kyu,12<sup>30</sup> - 14<sup>00</sup> Uhr ab 4. Kyu.

Pause

15<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr 9. -5. Kyu,17<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr ab 4. Kyu.**So., 14.7. '96:**10<sup>00</sup> - 11<sup>30</sup> Uhr 9.-5. Kyu,11<sup>30</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr ab 4. Kyu.**LG-Gebühr:** 25,- DM.**Prüfungen:** bis 1.Kyu: Sonntag ab ca. 13<sup>30</sup> Uhr.**Übernachtungen:**

In der Halle möglich: Bitte Voranmeldung bei

Michael Loch  
(Adresse s.o.);  
Jugendherberge  
Traben-Trarbach  
(unmittelbar  
neben der Halle)  
Tel.:06541/9278  
oder 3759.  
Fremdenver-  
kehrsamt Traben-  
Trarbach,  
Tel.:06541/9011.

**Horst Pfänder****Geboren:** 31.10.1960**Beruf:** Verwaltungsbeamter**Karate seit 1977****Nationalkadermitglied:** seit 1993 (Kumite Einzel +80 kg, Allkategorie; Team)**Dangrad:** 3.Dan Shotokan**Verein:** Elbe-Dojo-Hamburg**Trainer:** trainiert sich selbst**Erfolge:**

- 3.Platz DM 1987, +80 kg
- ESKA-Cup-Gewinner 1992 und 1993
- Shotokan-Weltmeister 1993, Team
- 3. Platz Shotokan-WM 1993, Einzel
- 3. Platz Nakayama-Cup 1993, Kumite
- 5. Platz World-Cup 1993, +78 kg
- Nakayama-Cup-Gewinner 1994, Kumite
- 5. Plätze WM 1994, +80 kg und Team
- Deutscher Meister 1995, +80 kg und Allkategorie
- 3. Plätze Shotokan-WM 1995, Einzel und Team
- Dutch Open Gewinner 1995, +80 kg
- World Cup-Sieger 1995, +78 kg

P.s.: An diesem Wochenende findet in Traben-Trarbach das Moselweinfestival statt!

# 1. WEINHEIMER JUGEND-BURGEN - POKAL 96

- Ausrichter/Veranstalter:** Judo-Karate-Centrum e.V. Weinheim  
Freiburger Straße 26, 69469 Weinheim  
☎ 06201/ 65585 FAX 06201/ 45605
- Ort:** Sporthalle der D. Bonhöffer Schule (Multschule)  
Breslauerstr. 60 69469 Weinheim (Halle ist ausgeschildert)
- Datum:** **Samstag, den 15. JUNI 1996**  
Vorkämpfe ab 9.00 Uhr
- Startberechtigt:** Karatekas Jahrgang 1979-1983 ( 13 - 17 Jahre) mit gültigem DKV-Pass  
Karatekas müssen ein ärztliches Attest vorlegen.
- Disziplinen:**
- |  |   |
|--|---|
| <p><b>Kumite-Einzel</b><br/>Gruppe A männl. 8. - 6. Kyu<br/>Gruppe B männl. ab 5. Kyu<br/>Gruppe C weibl. 8. - 6. Kyu<br/>Gruppe D weibl. ab 5. Kyu</p> <p><b>Kumite-Mannschaft</b><br/>Gruppe A männl. 8. - 6. Kyu<br/>Gruppe B männl. ab 5. Kyu<br/>Gruppe C weibl. 8. - 6 Kyu<br/>Gruppe D weibl. ab 5.Kyu<br/>(Vorrunde+Finale 3 Kämpfer/ innen)</p> | <p><b>Kata-Einzel</b><br/>Gruppe A männl. 8.- 6. Kyu<br/>Gruppe B männl. ab 5. Kyu<br/>Gruppe C weibl. 8. - 6. Kyu<br/>Gruppe D weibl. ab 5. Kyu</p> <p><b>Kata-Mannschaft</b><br/>Gruppe A männl/weibl. 8. - 6 Kyu<br/>Gruppe B männl/wibl. ab 5.Kyu<br/>(Gemischte Teams möglich)</p> |
|--|---|
- Wettkampfmodus:**
- |  |   |
|--|---|
| <p><b>Kumite -Einzel</b><br/>KO - System Shobu-Sanbon<br/>ohne Trostrunde</p> <p><b>Kumite-Mannschaft</b><br/>KO - System Shobu - Ippon<br/>ohne Trostrunde</p> <p><b>Kata-Mannschaft</b><br/>Punktwertung: Freie Wahl<br/>Vorrunde / Zwischenrunde<br/>Finale jeweils andere Kata</p> | <p><b>Kata-Einzel ( Vor/ Zwischenrunde))</b><br/>Gruppe A + C Heian 1 - 3<br/>Gruppe B + D Heian 1 - 5</p> <p>Für Gojo-Ryu und Wado-Ryu gelten:<br/>analog ihre Katas</p> <p>Vorrunde: Punktwertung<br/>Zwischenrunde: andere Kata Punktwertung<br/>Finale: neue Kata (nicht aus Vor/Zwischenrunde!)<br/>(Gruppe A+C können im Finale eine Kata wiederholen.)</p> |
|--|---|
- Ehrenpreise:** Pokale, Wanderpokale, Medaillen, Urkunden, Ehrenpreise
- Startgebühr:** Einzel: DM 15.00      Mannschaft: DM 30.00
- Einzahlungen:      Bezirkssparkasse Weinheim  
Vermerk:            "Burgen-Pokal 96 Jug."  
Konto-Nr.:            15159570 (BLZ: 670 523 85)
- Meldeschuß:** **Samstag, 1. Juni 1996 (Poststempel).**
- Haftung:** Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeder Art ab.

# HAPPY BIRTHDAY !!!

## DIETMAR SPANG zum 1/2 Jahrhundert

**Kaum zu glauben aber war, Dietmar Spang vom Karate Dojo Konz feierte am 28. April 1996 seinen 50-zigsten Geburtstag. Wer wie ich, Dietmar Spang beim Lehrgang mit Efthimios Karamitsos in Neustadt/Wied erlebt hat, mag dies nur mit Bewunderung sehen, wie "fit" dieser Mensch ist. Da er sich immer noch sehr für das Karate in Rheinland-Pfalz einsetzt und dies schon viele Jahre getan hat, ist dies für die Redaktion des RKV die Gelegenheit, ein kleines Potrait über Dietmar Spang zu zeichnen. Wir alle Vorstand, Trainer und Mitglieder im RKV wünschen ihm auch weiterhin alles, alles Gute.**

Nach Gründung der Abt Karate der Turngemeinde Konz trat Dietmar Spang dieser 1977 bei. Zuvor hatte er in den spärlich vertretenen Karatevereinen um Trier herum trainiert. Vor allem trainierte er aber in einem Verein in Zimmer.

Zum damaligen Zeitpunkt verfügte er bereits über den 2.Kyu.\* Erste Traineraufgaben übernahm er bereits 1978. Mit seinem uns bekannten Trainingsfleiß legte er im Dezember 1979 die Prüfung zum ersten Dan ab.

Die Verbandssituation zu jener Zeit war dadurch gekennzeichnet, daß der Deutsche Karate Bund und die Deutsche Karate Union mit ihren jeweiligen Landesverbänden nebeneinander existierten, so daß jährlich zwei Verbände Ihre Meisterschaften ausrichteten und eifrige Sportler mehrere Veranstaltungen besuchen konnten.

Bereits 1977 war Dietmar Spang als Kämpfer sowohl im traditionellen Karate wie auch im Leichkontakt sehr erfolgreich. So erreichte er durchgehend in der KUR(Karate Union Rheinland-Pfalz) als auch im DKB(heutiger Landesverband RKV) von 1977 bis 1987 stets erste oder zweite Plätze.



Seine herausragendsten Ergebnisse waren:

- 4.Platz beim Europa-Cup am 10.Okt.1980 in Berlin.(Leichkontakt)
- 3.Platz beim Deutschland Pokal am 29.Nov.1985 in Kempten.(Kumite Mannschaft)
- 4.Platz bei den Deutschen Senioren Meisterschaften am 31.Mai 1986 in Hamburg.

Dietmar Spang versuchte schon immer, seinen Kumite-Geist auf andere zu übertragen. Dementsprechend gelang es bereits vor langem, regelmäßig junge Leute entsprechend zu schulen, so daß sie sich in Rheinland-Pfalz hervortaten, aber auch auf DM sehen lassen konnten. Hier wären vor allen ab 1988 Markus Kiefer zu benennen. Um die Liste der Schützlinge nicht zu lang zu machen traten vor allem durch Gewinn der DM im Juniorenbereich in Kata Rhandelle Mathieu 1994 auf den Plan; 1995 gewannen R. Mathieu, Maxime Müller u. Christoph Tschepe den 1. Platz Kata Mannschaft bei der DM ebenfalls im Juniorenbereich. Daneben trainiert D. Spang auch die Bundesliga. und war viele Jahre als Kampfrichter für den RKV tätig

Obwohl er am Sonntag 50 Jahre alt wurde, merkt man ihm ein Nachlassen der Fitness nicht an. Heute trainiert er selbst noch mind. 5 Tage in der Woche Karate; die Wochenenden opfert er seinem Hobby: dem Rennradfahren oder dem Waldlauf.

\*Anm. damals noch blauer Gürtel.



# KÖRPER- TECHNIK

## Die Atmung 2. Teil

► *Wir lehnen uns ein wenig nach vorne und können so noch etwas mehr ausatmen.*

### Beziehung zwischen Atem und Psyche

**W**ie wir im ersten Teil dieser Serie beschrieben haben, atmet ein erwachsener Mensch im Ruhezustand durchschnittlich zwischen 10 und 17 mal pro Minute. Während verschiedener Experimente erkannte man, dass der Atem, welcher ja normalerweise aufgrund des physiologischen Bedürfnisses des Gasaustausches gesteuert wird, je nach Stimmung stark schwankt. Bei angenehmen Empfindungen verringert sich die Atemfrequenz, wobei sich das Atemvolumen gleichzeitig steigert. Hingegen kann sich die Atemfrequenz bei Angst, Stress und Nervosität bis zur Hyperventilation steigern, wobei aber das Atemvolumen abnimmt. Die Untersuchungen haben gezeigt, dass vor allem das Ausatmen starken Schwankungen unterworfen ist, während das Einatmen praktisch gleich bleibt, auch bei extremen Empfindungen. Diese Tatsache können wir uns zunutze machen, indem wir unsere Empfindung in umgekehrter Folge durch die Atmung beeinflussen, d.h. dass wir bei den oben erwähnten Zuständen wie Angst, Stress und Nervosität durch tiefe Atmung die Empfindung ändern. Zweifellos erzielen wir bei Atemübungen die besten Resultate, wenn wir uns von allen belastenden Gedanken lösen und uns einerseits in eine gute Stimmung versetzen und andererseits tief und bewusst atmen.

Hier ein kurzer Überblick über verschiedene Atmungsformen:



### Qigong

**S**owohl die taoistische Schule als auch die buddhistische Schule, die konfuzianische Schule und die medizinische oder Wu-shu (Kung-fu) Schule haben Qigong Übungen entwickelt. Als Qigong benennt man verschiedene gesundheitsfördernde Übungen, welche sowohl in Bewegung wie auch statisch ausgeführt werden können. Qigong Übungen haben an und für sich noch nichts mit Kampfkunst zu tun, sind jedoch die Basis für die in den Kampfkünsten integrierten Atemübungen. Man unterscheidet auch zwischen hartem und weichem Qigong. Das harte Qigong wird vor allem zur äusseren Wirksamkeit angewendet. Um die Wirkung des harten Qigongs zu demonstrieren, zertrümmerte einer meiner Lehrer in China seinem Schüler eine Bierflasche auf dem Kopf, ohne diesen zu verletzen. Solche und ähnliche Demonstrationen basieren immer auf dem harten Qigong. Mein chinesischer Lehrer erklärte mir, dass diese Art von Qigong nur ausgeführt werden kann, wenn ein erfahrener Lehrer die Energielöcher, d.h. die Punkte an welchen wir Energie verlieren, schliesst. Für gesundheitliche Zwecke können wir das harte Qigong ausklammern.

Wichtige Punkte bei den weichen Qigong Übungen:

1. Körper (Haltung, Struktur, Spannung/Entspannung)
2. Atem (meistens Bauchatmung oder umgekehrte Bauchatmung, jedoch können alle verschiedenen Atemformen bis zum Hautatmen, bei welchem der Atem äusserlich kaum mehr wahrgenommen wird, in die Übungen integriert werden.)
3. Herz (Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit, Moral, Charakter, Benehmen).



◀ Nach einer Pause von 2-3 Sekunden atmen wir langsam ein, bis die Lunge ganz gefüllt ist.

## Taiji

Im Gegensatz zum Qigong ist Taiji eine Kampfkunst. Sie basiert auf den Prinzipien des weichen Qigong. Man spricht von den inneren Künsten, zu welchen Taiji, Hsing-I und Bagua gezählt werden. Taiji richtig zu lernen, erfordert ein jahrelanges intensives Training.

### Ki-Atmung nach Koichi Tohei

Für Kampfkünstler wie Karateka, Judoka, Aikidoka usw. scheint mir die Ki-Atmung von Tohei Sensei erwähnenswert. Für detaillierte Anweisungen empfehle ich Tohei Senseis Buch "Ki im täglichen Leben". Darum möchte ich nur kurz auf die Grundlagen dieser Atmung eingehen.

Um die Atemübungen von Sensei Tohei zu verstehen, müssen wir die 4 Prinzipien seiner Methode kennen:

#### 1. Den einen Punkt halten

d.h. wir konzentrieren uns immer wieder auf das Tanden (Tan Tien), welches für jeden Menschen gleichzeitig das Zentrum im Körper aber auch das Zentrum im Universum ist.

#### 2. Sich vollkommen entspannen

Tohei Sensei weist immer wieder darauf hin, wie wichtig es ist, sich zu entspannen und zwar jeden Körperteil, d.h. wir müssen eine Position einnehmen, die die totale Entspannung erlaubt.

#### 3. Das Gewicht unten halten

Das Gewicht jedes Körperteils fällt gemäss dem Gravitationsgesetz nach unten. Dies erreichen, ohne eines der anderen Prinzipien zu verletzen, kann man nur dann, wenn der Körper in der korrekten Struktur ist.

#### 4. Qi fließen lassen

Wie lässt man das Qi fließen?

Tohei Sensei erklärt es wie folgt: In unserer Vorstellung soll unser Atem unendlich weit ins Universum hinausströmen und unendlich tief in den einen Punkt hineinströmen.

Dank dieser Vorstellung wird der Atem kräftig, die Japaner nennen dies "ki o dashite haku" (beim Ausatmen Qi auströmen). Oder anders ausgedrückt: Wenn wir mit all unseren Sinnen bei einer Sache sind, dann lassen wir das Qi fließen.

Da es sehr schwierig ist, sich auf alle vier Prinzipien gleichzeitig zu konzentrieren, reicht es vollkommen, wenn wir mit allen Sinnen auf eines der vier achten, denn wenn man eines der Prinzipien richtig anwendet, dann sind alle vier erfüllt, verliert man eines, dann verliert man alle.

► Wir richten den Körper wieder auf und können so noch ein wenig einatmen. Bevor wir wieder ausatmen, halten wir den Atem 5-10 Sekunden an.



### Beschrieb der Atemübung nach Sensei Tohei

**B**ei der Atemübung sitzen wir in Seiza (jap. Kniesitz), die Knie ca. 2 Faustbreit auseinander, die Füße sind gekreuzt mit dem rechten grossen Zehen rubend auf dem linken grossen Zehen. Der Rücken ist gerade und die Schultern sind entspannt, so dass das Körpergewicht natürlich im Hara (Tanden) zentriert wird.

Die Atemübung beginnt immer mit einem Ausatmen. Dabei öffnen wir den Mund und geben den Ton "Hab..." von uns. Wir bleiben in dieser Position, bis wir ganz ausgeatmet haben.

Dann lehnen wir uns ein wenig nach vorne, was uns ermöglicht, noch etwas mehr auszuatmen. Die Ausatmung sollte klar, entspannt und lang sein. Eine Ausatmung dauert ca 30 - 40 Sekunden. Jedoch sollte man eher kürzer ausatmen, als sich während der Übung zu verkrampfen, denn bei regelmässiger Übung wird der Atem automatisch länger.

Das Einatmen geschieht etwa 2 - 3 Sekunden nach dem kompletten Ausatmen, während dieser Zeit versuchen wir uns auf den einen Punkt (chin.: Tan tien, jap.: Tanden) zu konzentrieren. Der Körper bleibt, während wir durch die Nase einatmen, immer noch in der vorgelebten Position, bis sich die Lunge komplett gefüllt hat. Dann erst lehnen wir den Körper wieder zurück, was uns ermöglicht noch einmal ein klein wenig einzusatmen. Die Einatmung dauert weniger lang als das Ausatmen, ca. 20 Sek.

Nach dem Einatmen versuchen wir uns auf den einen Punkt (Tanden) zu konzentrieren und halten während 5-10 Sekunden den Atem an.

Mit der Zeit wird so der Atem rubig, kräftig und lang und wir fühlen uns zunehmend zentrierter und vitaler.

Eine Sitzung von 10 - 15 Minuten reicht völlig aus, um jede Zelle im Körper mit frischem Sauerstoff und Qi zu versorgen.

### Schlussbemerkungen

**M**it der Kontrolle des Atems kann sich der Mensch in ein körperliches und psychisches Gleichgewicht bringen und somit das Wohlbefinden und die Gesundheit erheblich beeinflussen. Heute werden in Europa Hunderte von verschiedenen Atemübungen und -therapien angeboten. Leider werden auf diesem Gebiet auch viele Menschen ausgenutzt und manipuliert. Man verspricht etwas, was man selber nicht erfahren hat und führt Leute, wo man nicht berechtigt ist zu führen. So gibt es auch viele im Westen populäre asiatische und westliche Lehrer, die ihre Atemübungen in spirituelle Lehren verpacken und die Leute von irgend einem System abhängig machen wollen, indem sie den Suchenden Erleuchtungserfahrungen, welche sie selber nicht einmal gemacht haben, oder magische Fähigkeiten versprechen. Diese zum Teil sektenartig aufgebauten Kreise profitieren von der allgemeinen Suche nach höheren Erkenntnissen. Da viele Menschen im Westen mit ihrer Religion in Zwiespalt sind, finden sich schnell Anhänger für eine spirituelle asiatische Lehre. So werden viele Leute finanziell und seelisch ausgenutzt. Ich glaube jedoch, dass sich dieses Gebiet von andern nicht unterscheidet, wie auch z.B. Feuer wärmen und heilen kann, so kann es auch zerstören es kommt immer darauf an, wie man es anwendet. Aus meiner Sicht darf sich auf keinen Fall eine Abhängigkeit ergeben zwischem dem Lehrer oder der Lehre und dem Schüler. Im Gegenteil, der Praktizierende sollte immer selbständiger werden und der Lehrer sollte ihn zur Selbständigkeit erziehen und ihn nicht mit irgendwelchen Versprechungen an sich binden wollen. ●



**TERMINE 1996 - Jugend - :**

- 11.05.** 1.Internationaler Krokoyama-Cup in Konz  
**18.05.** Kinderlehrgang in Kastellaun  
**18.05.** 7,5-stündige Fortbildung für Kinder-und Jugendtrainer in Kastellaun  
**19.- 21.07.** RKV-Jugendcamp in Speicher  
**21.- 22.09.** Jugend-und Frauenlehrgang in Böhl-Iggelheim  
**21.09.** Verbandsjugendtag in Böhl-Iggelheim  
**21.09** Sportlerehrung Schüler/Jugend/Junioren in Böhl-Iggelheim  
**05.10.** RKV-Kinder-und Schülermeisterschaften in Trier  
**16.11.** Kinderlehrgang mit Teilnehmerturnier in Germersheim

**WICHTIGE INFORMATION:**

**1997 finden die Landesmeisterschaften der Jugend, Junioren und Senioren an einem Tag statt: \*\* 15.3.1997 \*\***

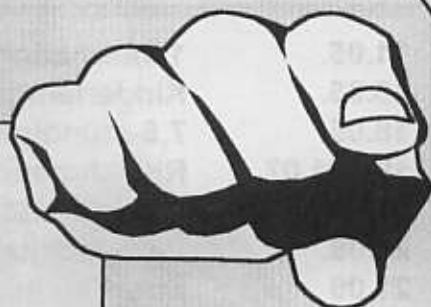
**TERMINE 1996 - Lehrgänge**

- 01./02.06** Lehrgang mit BT.Efthimios Karamitsos in Trier  
**15./16.06** Lehrgang mit Carlo Fugazza in Germersheim  
**29./30.06.** Lehrgang mit Carlo Fugazza in Köln  
**06./07.07** Lehrgang mit Marcus Gutzmer in Landau  
**13./14.07** Lehrgang mit Shirai, Marchini und Restelli in Germersheim  
**06./07.09** Lehrgang mit Anette Christl und Scharzad Mansouri in Landau  
**14./15.09.** Lehrgang mit Anette Christl in Worms  
**14./15.09.** Lehrgang mit BT.Efthimios Karamitsos in Montabaur  
**12./13.10.** Lehrgang mit BT.Günter Mohr in Trier mit Dan-Prüfung  
**12.10.** Prüferlehrgang in Trier mit Landesprüferreferent Gunar Weichert  
**02./03.11.** Lehrgang mit Michael Milon in Worms

**TERMINE 1996 - Wettkämpfe -**

- 18.05** German Kata-Cup in Maintal  
**06-09.06** DM Junioren, Jugend und Senioren in Rastede  
**29.06** DM Mannschaft in Alfeld  
**26.10.** Shotokan-Cup in Landau  
**03.11.** Eifel-Pokal in Mayen  
**07-09.11** WM in Sun City/Südafrika  
**09.11.** Deutsche Hochschulmeisterschaften in Göttingen

# Wichtige Adressen:



## Frauenreferentin

Ingrid Velten  
Königstraße 44  
67065 Ludwigshafen  
Tel. 0621 / 542074

## Geschäftsstelle:

Avallonstraße 49  
56812 Cochem-Cond  
Tel. 02671 / 5604 Fax. 5766  
Geschäftszeiten:  
Mi: 18.00 - 20.00 Uhr  
Mo, Di, Do u. Fr: 9.00 - 12.00 Uhr

## Pressereferent

Ronald Schlack  
An der Kreuzmühle 11  
76829 Landau  
Tel. u. Fax. 06341 / 32895

## Bankverbindung:

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

## Stilrichtungswart Shotokan

Axel Becker  
Oberkreuzstraße 30  
67459 Böhl-Iggelheim

## Vizepräsident und Schatzmeister

Hermann-Josef Andres  
Stablostraße 24  
56812 Cochem-Cond  
Tel. 02671 / 4513

## Präsident

Stefan Andres  
Avallonstraße 59  
56812 Cochem-Cond  
Tel. 02671 / 8823  
Fax. 02671 / 5766

## Prüferreferent

Gunar Weichert  
Eifelplatz 6  
56727 Mayen  
Tel. 02651 / 2669

## Landestrainer - Kata - und Kampfrichterreferent

Rainer Weber  
Bismarckstraße 13  
67459 Böhl-Iggelheim  
Tel. 06324 / 979196

## Vizepräsident und Sportreferent

Michael Hoffmann  
Görlitzerstraße 31  
67105 Schifferstadt  
Tel. 06235 / 1412  
Fax. 06235 / 1896

## Leistungssportreferent

Nobert Heck  
Buchholzerstraße 13  
53567 Buchholz 4  
Tel. und Fax. 02683 / 6821

## Stilrichtungswart Goju Ryu

siehe unter Michael Hoffmann

## Jugendreferent

Martin Hartung  
Christoph-Knorr-Straße 3  
66482 Zweibrücken  
Tel. 06332 / 43354

## Stilrichtungswart Wado Ryu

Alfred Haas  
Im Steinreich 10  
54574 Biresborn  
Tel. 06594 / 715

## Landestrainer - Kumite - und Lehrwart

Walter Hehl  
Vor den Gärten 4  
56412 Gird  
Tel. 06485 / 4221

**R**  
**K**  
**V**