



INHALT

Grußwort des RKV-Präsidenten	_s. 3
Geplante Aus- und Fortbildungstermine in RKV 2006	_s. 3
WM der Jugend/ Junioren: Jonathan Horne ist Weltmeister	_s. 4
Sportler-Porträt: Natascha Dick (Kumite)	_s. 5
Bericht: DKV Tag 2005 beim Budokan Kaiserslautern	_s. 6
Bericht: Bundesjugendtag in Kaiserslautern	_s. 7
Bericht: Shotokan-StilrichtungLG in Cochem	_s. 8
Bericht: Internationaler Shotokan Cup 2005 in Mendig	_s. 9
Bericht: Praktiker-Seminar in Schifferstadt	_s. 10
Ergänzungen/Änderungen zur vorläufigen RKV-Prüferliste	_s. 11
Richtlinien für die Vergabe von Prüferlizenzen im RKV	_s. 11
Bericht: Erfolge beim Goju-Ryu Europa-Cup	_s. 12
Bericht: Silber für Martin Schoppel bei Int. San Marino Open	_s. 12
Bericht: Kata- und Kumitelehrgang in Kaiserslautern	_s. 13
Bericht: BreitensportLG mit Bernd Otterstätter in Daun	_s. 14
Bericht: Ausbildungsseminar des RKV in Frankenthal	_s. 15
Bericht: Hinweise und Infos zum Makiwara Training	_s. 16
Bericht: Medaillenregen in Sachsen-Anhalt	_s. 18
Herzlich Glückwunsch : Neue Dan-Träger in RKV	_s. 18
Herzlich Willkommen: Neuer RKV-Verin	_s. 18
Ausschreibungen: Lehrgänge	_s. 20
Terminplan	_s. 22

PRÄSIDIUM



**Präsident
und Stilrichtungreferent Shotokan**
Gunar Weichert
Eifelstrasse 12
56727 Mayen
Tel: 02651 / 2669 Fax: 02651 / 901502
E-Mail: G.Weichert@t-online.de



Vizepräsident und Sportreferent
Thomas München
Engelstrasse 6
54292 Trier Tel: Fax: 0651 / 28733 (p)
Tel: 0651 /1461 -210 (d) Fax: 0651 /1461 -211 (d)
E-Mail: T.Muenchen@t-online.de



Vizepräsident und Schatzmeister
Hermann-Josef Andres
Stablostrasse 24
56812 Cochem - Cond
Tel: 02671 / 4513 Fax: 02671 / 4513
E-Mail: hjandres@web.de



Pressereferent
Volker Bernardy
Hauptstraße 81
56332 Wolken
Tel: 02607 / 97427-22 Fax: 02607 / 97427-33
Mobil: 0160 / 1533387
E-Mail: presse@karate-rkv.de



Breitensportreferent
Bernd Otterstätter
Marie-Curie-Strasse 1
67454 Hassloch
Tel: 06324 / 82398 Fax: 06324 / 982362
E-Mail: BELotterstaetter@t-online.de



Leistungssportreferent
Klaus Gawlick
Ludwigshafener Str. 118
67141 Neuhofen
Tel: 06236/ 55641 (p)
Tel: 0621/60 48173 (d) Fax: 0621/ 60 66 48173 (d)
Email: gawlick@gmx.de



Frauenreferentin
Uschi Panschar
Peter - Lambert - Str. 4
54292 Trier
Tel: 0651 / 27263 Fax: 0651 / 27205
E-Mail: Ursula.Panschar@selbstverteidigung-trier.de



Komm. Jugendreferent
Thomas Hild
Walramsneustr. 12
54290 Trier
Tel: 0651 / 4361850 Mobil: 0177 / 3215291
E-Mail: jugend@karate-rkv.de

IMPRESSUM

Herausgeber & Verleger
Rheinland-Pfälzischer Karateverband e. V.

Geschäftsstelle
Avallonstrasse 51
56812 Cochem - Cond
Fon : 02671 / 5604 Fax : 02671 / 5766
Internet RKV : <http://www.karate-rkv.de>
E-Mail : info@karate-rkv.de

Bankverbindung
Sparkasse Mittelmosel (BLZ: 587 512 30)
Konto-Nr. 000 030 429

Präsident
Gunar Weichert

Pressereferent (V.i.S.d.P.)
Volker Bernardy

Design & Satz
CMN die Agentur
Fon : 06742 / 89 70 81 Fax : 06742 / 89 70 82
Internet CMN : <http://www.cmn-die-agentur.de>
E-Mail : info@cmn-die-agentur.de

Druck
DesignDruck - Bad Salzig

Namentlich unterzeichnete Beiträge müssen nicht immer die Meinung des RKV darstellen.

Titelfotos

Jugend Weltmeister Jonathan Horne (Funakoshi Kaiserslautern)

RKV Präsidium



REFERENTEN

GRÜßWORT DES RKV-PRÄSIDENTEN

Kampfrichterreferent

Lothar Becker
Koblenzerstrasse 11
54516 Wittlich
Tel./Fax: 06571 / 93904
E-Mail: KCW-Lothar-Becker@online.de



Stilrichtungsreferent stilrichtungsoffenes Karate

Marcus Gutzmer
Postfach 2323
67611 Kaiserslautern
Tel: 0631 / 3619630 Mobil: 0170 / 8042120
Email: mgutzmer@web.de



Stilrichtungsreferent Goju-Ryu

Michael Hoffmann
Gabriele-Münter Str. 14
67105 Schifferstadt
Tel: 06235 / 1412 Fax: 06235 / 1896
Email: hoffmann.karate@t-online.de



Stilrichtungsreferent Wado-Ryu

Alfred Haas
Im Steinreich 10
54574 Birresborn
Tel: 06594 / 715
Email: karate-gerolstein@web.de



Stilrichtungsreferent Shito-Ryu

Dr. Martin Cassel-Gintz
Rußmühlerstr. 11
67808 Würzweiler
Tel. 06361 / 929839
Email: martin.cassel-gintz@cde.unibe.ch



Bitte vormerken:
**REDAKTIONSSCHLUSS für Heft
01.2006 ist der 25.Februar 2006**

Liebe Sportfreunde,

Wir alle im RKV können auf ein sehr erfolgreiches Jahr 2005 zurückblicken. Sowohl im Leistungssport als auch im Bereich des Jugend-, Frauen- und Breitensports haben wir alle gemeinsam viel erreicht und bewegt.

Allen voran, **Jonathan Horne** vom Funakoshi KC Kaiserslautern, der bei der Weltmeisterschaft der Jugend, Kumite bis +75kg, die Goldmedaille erkämpfen konnte und damit Weltmeister in dieser Klasse wurde.

Ebenfalls erfolgreich war **Anjela Tazidinova** vom KST Trier, die mit dem DKV-Junioren-Kumite-Team einen hervorragenden dritten Platz belegen konnte.

Das Jahr 2005 brachte auch in personeller Hinsicht Veränderungen in unseren Verband. So hat unser neuer Jugendwart Thomas Hild nahtlos an die erfolgreiche Arbeit seines Vorgängers Thomas Diehm angeknüpft. Auch für den Bereich Schulsport zeichnet sich für 2006 eine Nachbesetzung ab, so dass wir die anstehenden Aufgaben nun mit einem vollständigen Referenten-Team angehen können. Das nicht nachlassende Interesse an der Übungsleiterausbildung sowie die positiven Bewertungen durch die Teilnehmer zeigen, dass die angebotenen Lehrgangsinhalte den Bedürfnissen der Vereine gerecht werden.

Der Krokoyama-Cup wird auch 2006 wieder einer der absoluten Höhepunkte im Sportkalender des RKV sein. Die Teilnehmerzahlen beim Shotokan-Cup konnten abermals gesteigert werden, so dass die Veranstalter auch für 2006 mit einer weiteren Steigerung rechnen müssen.

Herzlichen Dank an alle, die im vergangenen Jahr für diesen Verband ehrenamtlich gearbeitet haben. Allen voran den Vereinen, die durch zahlreiche Lehrgänge das Angebot in unserem Verband wesentlich mitgestalten. Dank auch den Kaderathleten und ihren Trainern, die wieder sehr erfolgreich waren und all den zahlreichen Helfern die unsere Veranstaltungen erst möglich gemacht haben. Ich wünsche allen im Namen des gesamten RKV Präsidiums ein frohes Weihnachtsfest und ein paar erholsame und besinnliche Tage im Kreise der Familie sowie ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2006.

Gunar Weichert

Präsident des Rheinland-Pfälzischen Karate Verbandes

GEPLANTE AUS- UND FORTBILDUNGSTERMINE IM RKV 2006:

DIE AUSSCHREIBUNGEN WERDEN ZEITNAH ÜBER DIE RKV-GESCHÄFTSSTELLE VERSCHICKT.

Fachübungsleiter-/ C-Trainer-Ausbildung (LLZ Wittlich-Wengerohr):

Teil 1.	11./12.03.06	Teil 2.	25./26.03.06
Teil 3.	08./09.04.06	Teil 4.	06./07.05.06 (+ Prüfung)

Dan-Anwärter-/ Kampfrichterlehrgang (LLZ Frankenthal): 28.01.06

Übungsleiter-/Prüfer-Fortbildungslehrgang (LLZ Frankenthal): 25./26.03.06

B-Trainer 2006: Start im 2.Halbjahr 2006

Änderungen vorbehalten



JONATHAN HORNE IST KUMITE-WELTMEISTER

Jugend- und Junioren Weltmeisterschaften in Limasol /Zypern



Bei den Jugend- und Juniorenweltmeisterschaften gingen Anfang November gleich drei Athleten aus dem Bereich des RKV in Limassol/Zypern an den Start.

MARTIN SCHOPPEL - der amtierende Deutscher Jugendmeister im Einzel und Team - vom Goju-Ryu Karateverein Schifferstadt - konnte sich bei seiner ersten WM-Teilnahme leider nicht durchsetzen und schied in der Vorrunde leider aus.



JONATHAN HORNE vom Funakoshi Karate Center Kaiserslautern hingegen errang bei seinem WM-Debüt nach anspruchsvollen Kämpfen den Weltmeistertitel! Im Kumite-Finale der Jugend bis +75kg siegte er gegen einen Sportler aus Serbien-Montenegro mit 2:1 Punkten. Der 16-jährige Schüler und Träger des 1.DAN (Schwarzgürtel) überzeugte bereits im Vorfeld der WM bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Völklingen, wo er souverän die Einzel- und Mannschaftswettbewerbe gewann. Vom DKV-Bundestrainer Antonio Leuci und Heimtrainer Uwe Schwelm wurde Johnny, wie er von seinen Team-Kollegen genannt wird, in den letzten Wochen vor dem Turnier nochmals speziell auf die Besonderheiten des internationalen Wettkampf-Parketts vorbereitet - mit Erfolg!



Nach dem Vize-WM Titel 2003 bei den Junioren von Lukas Grezella (KSV Wirges) ist dies der größte Erfolg eines Karateka aus Rheinland-Pfalz.

Ebenfalls einen beachtlichen Erfolg konnte sich **ANJELA TAZIDINOVA** vom (KST Trier) bei den Junioren erkämpfen. Gemeinsam mit ihren Mannschaftskameradinnen Katja Weser und Silvia Sperner vom DKV-Bundeskader erreichte Anjela bei den Junioren ebenfalls in der Disziplin Kumite den 3. Platz und damit Bronze. Senegal, Ägypten und Griechenland wurden vom DKV Kumite-Damen Team erfolgreich bezwungen, bevor das Team aus Frankreich den deutschen Sportlerinnen den Weg ins Finale versperrte. Im Kampf um den dritten Platz siegte das DKV-Team dann aber souverän gegen die kanadische Auswahl mit 2:0 Punkten.

Herzlichen Glückwunsch an die erfolgreichen Athleten und die Heimtrainer Uwe Schwelm (Funakoshi Kaiserslautern) und Thomas München (KST TRIER).

*Volker Bernardy
RKV-Pressereferent*

Bilder mit freundlicher Unterstützung von



weitere Bilder unter www.karate-news.de

Shito Master
nichts für Verlierer

Der Kumite Gi!! Designed by Antonio Leuci
DC Sport, Sporthandel GmbH, St.-Peter-Str. 25, 72760 Reutlingen
Telefon 07121/330605 - Fax 07121/330857 - info@dcsport.de

www.dcsport.de



RKV-Kaderporträt - Natascha Dick (Kumite)

Interview mit Natascha Dick



Name, Vorname: **Dick, Natascha**

Geburtsdatum: **26.01.1985**

Ausbildung - Beruf:
Erzieherin (Azubi)
(momentan im prakt. Jahr)

Beginn mit Karate: **1994**

Graduierung: **1.Kyu**

Verein: **Karate- und Sportverein Trier**

Heimtrainer: **Thomas München**

im RKV Landeskader seit:
1999 (Kumite)

■ Natascha, wann und wo hast Du mit Karate begonnen und wie kamst Du dazu?

Ich habe 1994 im Alter von 9 Jahren - auf Anraten einer Freundin - mit Karate begonnen. Ich hatte vorher schon verschiedene Sportarten ausprobiert, jedoch war nie das dabei, was mir richtig gut gefiel. Karate ist die Sportart, die ich gesucht und gebraucht habe.

■ Wer sind Deine Trainer?

Mein Heimtrainer ist Thomas München, meine Landestrainer (Kumite) sind Norbert Schmidt und Walther Hehl.

■ Wann hast Du an Deinem ersten Wettkampf teilgenommen?

Mein erster Wettkampf war der Kinder-Cup in Hassloch 1996.

■ Wie häufig trainierst Du in der Woche?

Ich trainiere zwischen 2 - 4 mal pro Woche, je nachdem ob ein Wettkampf ansteht, oder gerade eine wettkampffreie Zeit ist.

■ Welche sportlichen Erfolge haben für Dich einen besonderen Stellenwert?

Jeder Erfolg hat für mich einen hohen Stellenwert. Am meisten freue ich mich aber, wenn das Turnier gut besetzt ist, ein hohes Niveau hat und ich am Ende dennoch einen vorderen Platz erzielen konnte.

■ Was möchtest Du sportlich noch erreichen?

Einmal Deutsche Meisterin im Kumite Einzel werden und im nächsten Jahr die Prüfung zum 1. DAN bestehen.

■ Wie sieht Deine private Lebensplanung (Schule, Beruf) aus? Hast Du schon konkrete Vorstellungen?

Im Juli 2006 schließe ich meine Ausbildung zur Erzieherin ab. Danach werde ich einige Zeit in meinem Beruf arbeiten und irgendwann - wenn sich die Möglichkeit für mich ergibt - möchte ich eine eigene Krabbelstube eröffnen.

Thomas München
RKV Sportreferent



bisherige Erfolge:

Deutsche Meisterschaften (DKV)

2000	3. Platz	Einzel Jugend
2002	1. Platz	Team Jugend
2003	3. Platz	Einzel Junioren
2004	7. Platz	Einzel Junioren -60 kg
2005	3. Platz	Einzel Senioren + 60kg
	1. Platz	Team Senioren
	3. Platz	Team (DM Länder)

RKV Landesmeisterschaften

2000	1. Platz	Einzel Jugend
	1. Platz	Team Jugend
2001	1. Platz	Einzel Jugend
	3. Platz	Kata Einzel
2003	2. Platz	Einzel Junioren Allkat.
	2. Platz	Einzel Senioren +60 kg
	2. Platz	Einzel Allkat.
2004	1. Platz	Einzel Senioren -60 kg
	2. Platz	Einzel Junioren +60 kg
	2. Platz	Einzel Senioren Allkat.
2005	2. Platz	Einzel Junioren +60kg
	2. Platz	Einzel Junioren Allkat.
	1. Platz	Einzel Senioren +60kg
	1. Platz	Einzel Senioren Allkat.

Int. Krokoyama Cup

2001	3. Platz	Einzel +54 kg
	2. Platz	Einzel Allkat.
2003	3. Platz	Einzel Allkat.
2004	3. Platz	Einzel Allkat.

Int. Shotokan Cup

2002	1. Platz	Einzel Jugend
2003	2. Platz	Einzel -58 kg
	2. Platz	Team Damen

Dutch Open

2002	2. Platz	Einzel -60 kg
2004	7. Platz	Einzel -60 kg

KVSA-Open

2005	1. Platz	Junioren Einzel +60kg
	1. Platz	Senioren Einzel +60kg
	1. Platz	Kumite Team
	2. Platz	Junioren Einzel Allkat.
	3. Platz	Senioren Einzel Allkat.



Im nächsten RKV Info erscheint ein Porträt von **Isabelle Gawlick**
(PSV Ludwigshafen)

DKV Tag 2005 - Zu Gast beim Budokan Kaiserslautern

Am 24.09.2005 veranstaltete der Karateverein Budokan Kaiserslautern unter der Leitung von Diplom Trainer Marcus Gutzmer den vierten DKV Tag im Schulzentrum Süd.

Pünktlich um 11:30 nachdem der eine oder andere bereits die ersten beiden Trainingseinheiten hinter sich hatte fand die Begrüßung statt, die vom DKV Präsidenten Roland Hantzsche durchgeführt wurde.

Hierbei wurde den Teilnehmern das gesamte Trainerteam vorgestellt, das sich zusammensetzte aus:

BT Toni Dietl, BT Efthimios Karamitsos, BT Antonio Leuci, BT Thomas Nitschmann, BJT Scharzard Mansouri, BJT Sigggi Hartl, DKV-Schulsportreferent Ralf Brünig, SV-Trainer Jürgen Kestner, Diplom-Trainer Marcus Gutzmer, Kampfrichterreferent Klaus Sterba, Sound-Karate Trainerin Nadine Ziemer, Breitensportreferent Frank Sattler, Wissenschaftlicher Koordinator Rudolf Eichert, Shotokan-Stilrichtungsreferent Gunar Weichert, Breitensportkoordinatorin Elisabeth Bork, Verbandsärztin Dr. Eileen Wanke, Karatelehrer Dr. Axel Binhack, SV-Trainerin Ulrike

Maaß, Rob Zwartjes (Wado Ryu) und Carlos Molina (Shito Ryu).

Wie man sieht war es nicht einfach sich aufgrund des vielfältigen Angebots an hochkarätigen Trainern und deren Themen zu entscheiden. Aber eins war gewiss für jeden war etwas dabei von Kata und Kumite bis hin zu Pilates.

Des Weiteren ist zu erwähnen das zur besonderen Abwechslung diesmal nicht nur Kaffee, Kuchen und Salate angeboten wurden, sondern man in der Schulmensa ein reichhaltiges Angebot an Speisen und Getränke zu sich nehmen konnte.

Nach dem Lehrgangsangebot und einer frischen kalten Dusche (die Teilnehmer werden wissen wie frisch), eröffnete Präsident Roland Hantzsche den German Demo Cup und ehrte zum einen Marcus Gutzmer und seinen Verein für die Ausrichtung und die hervorragende Organisation des DKV Tages, sowie den erfolgreichen Prüflingen zum 5. Dan.

Zum Bedauern vieler fand die Eröffnungsvorführung anlässlich dieses Cups nicht statt,

in der sämtliche Kata Landestrainer zusammen mit Bundestrainer Efthimios Karamitsos eine Kata Vorführung aus einem Mix der Kanku-Dai (Shotokan) und der Kushanku (Shito-Ryu) präsentieren sollten; da leider nur wenige Landestrainer an diesem Ereignis teilnahmen.

Trotzdem kam das Publikum voll auf ihre Kosten als sie die beeindruckenden sowie kreativen Vorführungen der Demo Cup Teilnehmer sahen. Die Sieger wurden das DKV Kata Damen Team des USV Erfurt mit ihrer starken Kreativkata mit anschließendem Bunkai.

Im Anschluss an einen gelungenen Tag ließ man den Abend bei einer Fete mit DJ im Schulzentrum Süd ausklingen. Dort konnte man sowohl sehr junge kleine Karateka als auch einige DKV-Funktionäre das Tanzbein schwingen sehen.

*Kenichi Sato
Budokan Kaiserslautern*





Eindrücke vom DKV-Tag



Bundesjugendtag anlässlich des DKV-Tages in Kaiserslautern

Die Jugendvertreter aus 10 Bundesländern waren beim Bundesjugendtag vertreten. Die Vertreter von drei Bundesländern fehlten unentschuldigt, Sachsen-Anhalt und Bayern fehlten entschuldigt. Unser Jugendvorstand (**Thomas Hild, Bettina Romeyke und Leo Stibitz**) war komplett vertreten.

Geleitet wurde die Sitzung von Bundesjugendreferent Helmut Spitznagel. Ihn zur Seite standen die Bundesjugendreferenten für Leistungssport, Harald Griebel, und für Breitensport, Rüdiger Jost. Unterstützt wurden die drei Herren durch Heinke Eltze, die bei der Bundesgeschäftsstelle das Ressort Jugend betreut.

Es folgte eine interessante Vorstellungsrunde bei der die Referenten über Ihre Arbeit in den Landesverbänden berichteten. Hier

konnte man schon die eine oder andere Idee aufgreifen.

Helmut Spitznagel erwähnte bei seinem Tätigkeitsbericht auch unseren Landesvorstand Jugend, weil wir schon seit 4 Jahren einen Fortbildungslehrgang für Jugendtrainer anbieten, mit Helmut selbst als Referent. Wir sind der einzige Landesverband der solches anbietet.

Erwähnenswert ist ebenso das die Bewerbung des **KSV Wirges** für „das Grüne Band für vorbildliche Jugendarbeit im Verein“, die durch den Bundesjugendvorstand an den DSB weitergeleitet wurde. Es lagen insgesamt 9 Bewerbungen vor, nur drei wurden weitergeleitet.

Thomas fragte noch einmal nach wie die

Kriterien für die Vergaben seien. Helmut Spitznagel gab umfassende Auskunft, auch darüber wie die Bewerbung aussehen sollte.

Die Bundesjugendtrainer Kata baten darum, im nächsten Jahr zwei zusätzliche Maßnahmen durchzuführen. Dies stieß mehrheitlich auf Zustimmung so dass es bei der Bundesversammlung DKV beantragt wird.

Das Kumite Kader-Konzept wurde von BT Dietl stark verändert, hierzu wurden wir aber nur informiert. Was die Änderung bewirken soll war nicht klar, hierzu konnte auch BJR Spitznagel keine Auskunft geben.

*Leo Stibitz
RKV-Jugendvorstand*

Shotokan-Stilrichtungslehrgang im Zeichen der (Cochemer) Burg



Fast schon traditionell luden am 10.09.05 das Karate Dojo Cochem und die Stilrichtung Shotokan zum Lehrgang unter der Leitung des Bundesstilrichtungsreferent **Gunar Weichert** (5.Dan) in die Moselstadt ein und wie im vergangenen Jahr sollten die Prinzipien der Stilrichtung Shotokan für alle Teilnehmer vertieft werden.

Umbauarbeiten am Samstagmorgen zwangen den Ausrichter kurzfristig die erste Einheit in die benachbarte Realschule zu verlegen, die aber - dank eine spitzenmäßigen und grafisch einwandfreien ☺ Darstellung von Klaus Bleser - von jedem der rund 100 Teilnehmer mehr oder weniger problemlos gefunden wurde.

Zum Schwerpunkt dieses Lehrgangs wählte **Gunar Weichert** die Vorstellung des neuen Shotokan-Prüfungsprogrammes für Kinder bis 14 Jahre.

Mit einem intensiven Aufwärmprogramm beginnend legte Gunar den Teilnehmern aller Trainingsgruppen das nach 2 Jahren intensiver Bearbeitungszeit nun zu Papier gebrachte Konzept vor.

In der Oberstufeneinheit, die auch von vielen Prüfern besucht wurde, stelle er nochmals klar, dass ab sofort kann wahlweise nach der bisherigen, bestehenden oder aber nach dieser neuen Prüfungsordnung für Kinder geprüft werden könne.

Der Prüfungsumfang gliedert sich in die Anteile Kihon, Kumite, Kata und Fitnessübungen. Wer Gunar kennt weiß, dass er gerade die Fitnessübungen gerne mal mit ins Training einbaut und so jeden - wie auch bei diesem Event - in den roten Drehzahlbereich bringen kann.

In jedem Teil des Prüfungs- und auch des hier gebotenen Trainingsprogramms wurden aufeinander aufbauende Schwerpunkte gesetzt:

Im Kihon lag der Schwerpunkt auf den Grundformen der einzelnen Techniken wobei hier sichere Stände, korrekte Ausholbewegungen sowie korrekte Endstellungen in den Techniken im Vordergrund standen.

Aufbauend auf die Grundtechniken steigert sich der Anteil der Kombinationen zu höheren Kyu-Graden.

Der Prüfungsteil Kumite gliederte sich in reine Distanzübungen und einfache Partnerübungen in Angriff- und Kontertechnik. In der Distanzübung soll der Prüfling zeigen, dass er die später in Angriff und Konter geforderten Techniken beherrscht und am Partner kontrollieren kann. Gerade diesen Teil lies Gunar hier erarbeiten, was neben Schweiß auch viel Spaß mit sich brachte.

Die Anforderungen dieses Teils steigen im neuen Kinder-Prüfungsprogramm von einfachen Techniken im Stand über Techniken mit Schrittbewegungen bis hin zu Yori-Ashi-Bewegungen. Im Kumite sind dann die zuvor gezeigten Distanzübungen mit einem abwehrenden und konternden Partner zu zeigen.

In der Kata zeigt der Prüfling die im Kihon erlernten Techniken, wobei hier die richtige Technikabfolge und Ausführung, Bewegungsfluss (Rhythmus) vor Kraft zu zeigen sind.

Im Bunkai soll der Prüfling ein Verständnis von den in der Kata gezeigten Techniken und sinnvollen Anwendungen zeigen können.

Der Anteil der **Fitnessübungen** ist in die Hauptbeanspruchungsformen Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sowie Beweglichkeit untergliedert. Die in der neuen

Prüfungsordnung aufgeführte Liste an Fitnessübungen stellt eine Auswahl dar. Von den im Programm aufgeführten und am Lehrgangstag trainierten Übungen sollten in der Prüfung 2 bis 4 Übungen gezeigt werden, so Gunar in seinen Ausführungen.

Aber es wäre kein Lehrgang mit Gunar gewesen, wenn nicht auch systematisch eine Kata aufgebaut worden wäre. Dieses Mal war es in der Oberstufe die Kata **Sochin**, die nicht nur vom Ablauf her, sondern vor allem im Bunkai mit einem bzw. mehreren Partnern geübt wurde, was dem Teilnehmerkreis sichtlich Spaß bereitete,

Die Teilnehmer aller Leistungsgruppen kamen auf Ihre Kosten und natürlich auch ins Schwitzen; da waren die kalten Duschen eine wahre Belohnung!

Der RKV wird auch weiterhin Stilrichtungs- und Breitensportlehrgänge unterstützen. Interessierte Dojos können sich diesbezüglich an das Präsidium und die jeweiligen Referenten wenden.

*Volker Bernardy
RKV-Pressereferent*





Internationaler Shotokan Cup 2005 in Mendig

4x 1. Platz und 3x 2. Platz sowie 3x 3. Platz für RKV Athleten



Kämpfe auf hohem Niveau geboten. So nahmen beispielsweise auch in diesem Jahr wieder Mitglieder aus dem Bundeskader des Deutschen Karate Verbandes teil.

Die beiden Ärzte und Sanitäter konnten von keinen größeren Verletzungen berichten. Leichte Prellungen wurden schnell mit Eis behoben und die Athleten konnten so nach kurzer Unterbrechung wieder am Kampfgeschehen teilnehmen.

Der Reibungslose Ablauf dieses Ereignisses und das von allen Seiten ausgesprochene Lob sollte für das Karate Dojo Mayen/Mendig genug Anlass sein, den Shotokan Cup 2006 auch wieder in Mendig in der Kreissporthalle auszurichten.

*Natascha Engels
KD Mayen/Mendig*

Am 08. Oktober fand zum 4. Mal der Internationale Shotokan Cup in Mendig statt.

Das Karate Dojo Mayen/Mendig, der ausrichtende Verein, setzte alles daran mit seinen Helfern an den Erfolg der letzten Jahre anzuknüpfen und den Teilnehmern und Zuschauern einen reibungslosen Ablauf zu bieten.

Der Shotokan-Cup ist in den letzten Jahren gerade durch dieses Engagement wieder zu einer absoluten Top Veranstaltung im Sportkalender des Deutschen Karate Verbandes geworden.

Am Samstag reisten über 600 Karatekas aus dem In- und dem benachbarten Ausland an, um an diesem Event teilzunehmen und einen der begehrten Pokale und Medaillen mit nach Hause nehmen zu können.

Der Shotokan Cup wurde pünktlich um 9.00 Uhr vom ersten Vorsitzenden des Karate Dojo Mayen/Mendig und Präsidenten des Rheinland-Pfälzischen Karate Verbandes **Gunar Weichert** und dem Stadtbürgermeister von Mendig, Herrn Achim Diensberg eröffnet.

Der Wettkampftag begann planmäßig mit den Jugend- und Juniorendisziplinen auf 6 Kampfplätzen. Jugendliche ab 12 Jahren zeigten hier in Kata und Kumite beachtliche Leistungen.

Der Nachmittag gehörte dann den Seniorendisziplinen. Ebenfalls am Nachmittag wurden die Gruppen der Altersklasse, ab 30 bei den Damen

bzw. ab 40 Jahren bei den Herren ausgetragen. Als besonderer Höhepunkt des Tages kristallisiert sich immer mehr die Disziplin Kumite in der Altersklasse +40 Jahren heraus. Gekämpft wird in dieser Klasse nach dem Shobu Ippon System ohne Faustschützer. Trotz der teilweise recht verbissenen geführten Kämpfe gab es hier keine ernsthaften Verletzungen. Man konnte besonders in diesen Altersklassen ausgereiftes Karate sehen und feststellen, dass nicht nur Schnelligkeit und Kraft wichtig ist, sondern auch jahrzehntelange Erfahrung von besonderem Wert ist!

Die vielen Zuschauer, die der Veranstaltung beiwohnten, bekamen abwechslungsreiche und faire



Für den RKV waren erfolgreich:

1. Platz

- Isabelle Gawlick (PSV Ludwigshafen) Kata Mädchen 12-13 Jahre
- Manuela Klaas (KD Mayen/Mendig) Kata Einzel Damen + 30 Jahre
- SKR Germersheim Kata Team Herren
- (Alban Korrani, Kenichi Sato, Stefan Köhler)
- Anjela Tazidinova (KST Trier) Kumite Damen -58kg

2. Platz

- Lena Zell (PSV Ludwigshafen) Kata Mädchen 12-13 Jahre
- Alban Korrani (SKR Germersheim) Kata Herren Senioren
- Marcel Müller (Budokan Kaiserslautern) Kumite Jungen 12-13 Jahre

3. Platz

- Beate Tran (Budokan Kaiserslautern) Kata Mädchen 14-15 Jahre
- Stephanie Kofeldt (NBA Mutterstadt) Kumite Mädchen 14-15 Jahre
- Marco Hartner (GR Schifferstadt) Kumite Jungen 16-17 Jahre

Herzlichen Glückwunsch!!

„Fördern durch Fordern“ RKV-Praktiker-Seminar in Schifferstadt



Unter diesem Thema fand das diesjährige Praktikerseminar vom 14. - 16.10.2005 unter Leitung von Helmut Spitznagel, Bundesjugendreferent vom DKV, in der Sportschule Schifferstadt. Statt 21 Teilnehmern von mehreren Vereinen und aus verschiedenen Stilrichtungen nahmen dieses Mal 22 Karatekas teil.

Veranstalter war die Karatejugend des RKV, auf dem Seminar vertreten durch **Thomas Hild** und **Leo Stibitz**, Organisator der Veranstaltung war **Marco Müller** vom Karatesportverein Trier e.V.

Untergebracht waren wir in der Sportschule Schifferstadt in netten, sauberen Zimmern mit Fernseher, für dessen Benutzung wir allerdings keine Zeit und Muse hatten, doch dazu später mehr.

Nach Ankunft und einem ersten gemeinsamen Abendessen am Freitagabend haben wir uns in einer kleinen Vorstellungsrunde bekannt gemacht. Uns wurden die Fragen gestellt, was wir als Trainer ganz abschaffen, ein wenig verändern oder gerne neu einführen wollten. Durch diese offenen Fragen entstanden kleinere Diskussionen mit verschiedensten Schwerpunkten. Ange-

fangen von Co-Trainerlizenzen, über speziellen Trainingsaufbau für Kinder mit ADS oder Behinderungen, oder aber welches Karate für welches Kind, wie viel Karate kann ich meinen Schülern „zumuten“, bis hin zu verschiedensten Jugendmaßnahmen in den Vereinen.

Helmut Spitznagel stellte uns den Overball vor. Einen leichten, weichen Silikon-Ball, der durch seine Oberflächenbeschaffenheit die sinnliche Wahrnehmung fördert. Halb aufgeblasen lassen sich mit ihm unzählige spielerische- und sportartspezifische Übungen für das konditionelle und karatespezifische Anforderungsprofil durchführen.

Auch stellte Helmut Spitznagel uns die neue Prüfungsordnung vom DKV vor, die er als Printversion und als Multimedia-DVD vorliegen hatte.

Als zu fortgeschrittener Stunde die Aufmerksamkeit nachließ, gingen wir zum gemütlichen Teil über. Die Seminarteilnehmer trafen sich nochmals beim Bulgaren um die Ecke, wo dann doch der eine oder andere etwas länger hängen blieb und sich der kleine Hunger meldete. Da es am nächsten Morgen um 09:00h schon mit Praxis weitergehen sollte, hat bei den meisten die Vernunft gesiegt und wir haben uns in Orpheus Arme begeben.

Nach einem leckeren Frühstück am nächsten Morgen, haben wir uns auf der neuen DKV-DVD vom Prüfungsprogramm für Kinder das Programm für den 9.KYU angeschaut und sind dann hoch motiviert in die Sporthalle gegangen.

In der ersten praktischen Seminareinheit wurden den Teilnehmern verschiedene Spielbausteine mit dem Overball von Helmut Spitznagel vorgestellt und anhand von praktischen Übungen näher gebracht. Das Spektrum geht von Ausdau-

erschulung über Gewandtheit- und Geschicklichkeitsschulung bis hin zu karatespezifischen Übungen. Ohne Rücksicht auf die verschiedenen Gradierungen der Teilnehmer wurde zusammen mit Freude und Spaß trainiert.

Danach ging es zum Mittagessen, bei dem wir die Gelegenheit hatten, die letzten 2 Stunden Revue passieren zu lassen und eigene Erfahrungen aus der Praxis auszutauschen. Nach einer wohlthuenden Pause in der Sonne wurde uns das neue Prüfungsprogramm vom 8.Kyu für Kinder gezeigt.

Anschließend hat uns Helmut Spitznagel Trainingsgrundsätze in der Reihung von Lernschritten und ein vielseitiges Kata- Training für Kinder in der Sporthalle ans Herz gelegt. Bei dem vielseitigen Kata- Training gibt es die 5 Stichpunkte:

Erlernen - Verbessern - Stabilisieren -Variieren - Anwenden.

Für viele neu war auch die Kurzform der Kata, bei der in 2 Winkeln á 45 Grad alle Techniken der Kata in Kurzform gezeigt werden, und dies dann auch in der Anwendung mit nur 3 Teilnehmern geübt werden kann.

Der Samstag fand seinen Abschluss in einem gemeinsamen Abendessen und anschließendem Besuch der hauseigenen Kegelbahn. Dort konnten wir endlich schöne tiefe Stände und weite Ausholbewegungen für Morote-Uchi Uke üben. Begünstigt wurde das Training durch die Reicheung von Elektrolytgetränken aus Gersten-, Traubensaft und Kräutern.

Auch wenn an diesem Abend so manche mathematische Grundrechenart beim Errechnen der Gesamtpunktzahl auf den Kopf gestellt wurde, waren die Teilnehmer von dem Kegelabend begeistert.





Nach der zweiten erholsamen Nacht und einem letzten Frühstück, wurde uns von der neuen DVD des DKV Prüfungsprogramms der 7.Kyu gezeigt. Danach haben wir die Abschlussbesprechung etwas vorgezogen. Die Teilnehmer äußerten sich durchweg alle positiv zu dem Seminar, das jetzt so in dieser Form zum 4. Mal stattgefunden hat, was allein schon für die Qualität dieses Seminars spricht.

Die Jugendarbeit sollte mehr gefördert werden und im Training der Bereich für Kräftigung, der koordinative und der spielerischer Bereich müssten verstärkt werden, damit die Kinder und Jugendlichen eine gesunde sportliche Basis für ihre Zukunft mitbekommen.

Im Anschluss an die Abschlussbesprechung hatten wir die letzten beiden Praxis-Stun-

den, in denen uns Helmut Spitznagel verschiedenste Übungen zur Mobilisation, Lauf- und Sprungkoordination mit dem Karategürtel, Dehnmethoden, Körperstabilisation und Gleichgewichtsschulung, allgemeine Überkreuzkoordination und einen Parcours für Lauf-/Armkoordination, Hüpf-/Sprungkoordination und Kumite zeigte.

Auch wurden dabei Trainingsmethoden mit Alltagsgegenständen wie Wäscheklammer oder Plastiktüte gezeigt. Leider waren nicht alle Plastiktüten farbecht und so zeigte sich der Zustand eines Teilnehmers vom Vorabend nachher auch in seinem Gesicht und auf seinem Gi.

Zum Schluss meines Seminarberichtes möchte ich mich gerne im Namen aller Teilnehmer zum einem bei Helmut Spitznagel für

ein informatives und interessantes Seminar und bei Marco Müller für die hervorragende Organisation bedanken.

*Sigurd Liebeskind
Jugendwart KST Trier e.V.*



ÄNDERUNGEN UND ERGÄNZUNGEN ZUR VORLÄUFIGEN PRÜFERLISTE DES RKV

Gültigkeit ab 01.01.2006

Gutzmer Marcus **A** Shotokan/SOK

Cassel-Gintz Dr. Martin **B** Shito-Ryu
Hild Thomas **B** Shotokan

Riccus Sabine **C** Gojo-Ryu
Rodewald Carsten **C** Wado-Ryu
Weber Klaus **C** Gojo-Ryu
Wilms Michael **C** Gojo-Ryu
Markus Altenkirch **C** Shotokan

Sollte sich ein RKV-Prüfer hier nicht wieder finden, oder aber Änderungen nicht vermerkt sein, dann nehmt bitte mit mir Kontakt auf.

*Klaus Bleser
RKV Prüferreferent*



Richtlinien für die Vergabe von Prüferlizenzen im RKV

Lizenzstufe	Voraussetzungen für das erstmalige Erlangen einer Prüferlizenz	Voraussetzungen für die Verlängerung einer Prüferlizenz	Bemerkung
C	Vollendung des 18. Lebensjahres 1. Dan 1 Übungsleiter-Prüfer-Lehrgang (120 UE) im RKV 2 Beisitzerbescheinigungen	Übungsleiterfortbildungs- / Prüferlehrgang im RKV (nicht älter als 2 Jahre) oder Kampfrichter- / Prüferlehrgang im RKV (nicht älter als 2 Jahre)	Lizenz gilt landesweit bis einschl. 4. Kyu ab 1.1 des Jahres nach der Shodanprüfung
D	Vollendung des 21. Lebensjahres 2. Dan 1 Prüferlehrgang 2 Beisitzerbescheinigungen bei Prüfungen ab dem 3. Kyu	Übungsleiter- / Prüferlehrgang im RKV oder Kampfrichter- Prüferlehrgang im RKV (nicht älter als 2 Jahre)	Lizenz gilt bundesweit bis einschl. 1. Kyu ab 1.1 des Jahres nach der Nidan-Prüfung

Gültig und beschlossen durch die Technische Kommission des RKV am 2.9.2005



Europa-Cup Erfolge für Schifferstadter Karatekämpfer



Bei dem Karate-Europacup der Stilrichtung Goju-Ryu erkämpften sich die Wettkämpfer vom Goju-Ryu Karateverein Schifferstadt e.V. in Wien mehrere Internationale Spitzenplatzierungen.

Die vom Deutschen Karate-Verband (DKV) nominierten Pfälzer Sportler wurden von ihrem Heimtrainer Michael Hoffmann, der seit 2003 als DKV-Trainer für das gesamte Team

mit zuständig ist begleitet und gecoacht. Bevor die Wettkämpfe in der von japanischen Sponsoren gebauten Großsporthalle „Matsumae Budocenter“ der Tokai-Universität/ Japan in Wien begannen, stand schon der erste Wermutstropfen für Torben Ernst bevor, dieser fiel wegen eines Grippeinfektes leider kurzfristig aus. Nun waren nur noch der erfahrene Wettkämpfer **Murat Gedik** und der Nachwuchskämpfer **Martin Wojciechowski** aus Schifferstadt am Start.

Martin Wojciechowski gelang es sich in der Leistungsklasse zu behaupten. Technisch variabel und taktisch von den Trainern richtig eingestellt gelang es ihm, sich bis auf den fünften Platz in der Kumiteklasse -70 kg vorzukämpfen.

Murat Gedik startete in der Disziplin Kumite -80 kg und Team. Die deutsche Herrenmannschaft (Felix Kühnle, Michael Meckl, Murat Gedik, Steven Wiener, Kay Rubarth, und Ralf Ziezio) standen im Halbfinale dem Team aus Rumänien gegenüber und mussten sich dort, nachdem es am Ende der Begegnung 2:2 stand, in der Unterbewertung mit 7:10 geschlagen geben.

Im Kampf um die Bronzemedaille konnten die heimstarken Österreicher vorzeitig besiegt werden, so dass am Ende der dritte Platz blieb. In der Klasse -80 kg konnte sich Murat Gedik bis ins Poolfinale vorkämpfen, dort unterlag er jedoch knapp. Über die Trostrunde konnte sich Murat Gedik mit zwei Siegen jedoch wieder durchsetzen und erkämpfte so noch eine weitere Bronzemedaille.

*Michael Hoffmann
Stilrichtungsreferent Goju-Ryu*

Martin Schoppel erkämpft Silbermedaille beim Int. Open in San Marino



Bei den am 08.-09.Oktober ausgetragenen Int. Open von San Marino/Italien erkämpfte sich der Schifferstädter Martin Schoppel (17 Jahre) vom Goju-Ryu Karateverein Schifferstadt e.V. einen tollen 2.Platz im internationalen Teilnehmerfeld.

Martin Schoppel konnte erst im Finale, nachdem es in der Verlängerung (Encho-Sen) immer noch Unentschieden gegen seinen Gegner aus Italien stand, per Kampfrichterentscheid gestoppt werden. Über 500 Teilnehmer aus ganz Europa nahmen mit Ihren Nationalteams teil. So auch Martin Schoppel, dieser wurde von Bundesjugendtrainer (DKV) Antonio Leuci für diesen Einsatz mit der deutschen Nationalmannschaft nominiert.

Dieser Einsatz war ein Vorbereitungsturnier innerhalb der laufenden Wettkampfvorbereitungsphase für die nominierten Sportler des DKV Jugend / Junioren Kaders zur Weltmeisterschaft Mitte November in Limassol / Zypern. Dort startet Martin Schoppel in der Kumiteklasse - 75 kg der Jugend.

*Michael Hoffmann
Stilrichtungsreferent Goju-Ryu*



Kata- und Kumitelehrgang mit DAN Prüfung und Ländervergleichskampf in Kaiserslautern

Am 29./30.10.05 fand in Kaiserslautern ein Kata- Kumite- und Selbstverteidigungslehrgang mit **Thomas Nitschmann (Bundestrainer DKV)**, **Mark Haubold (Landestrainer Niedersachsen)**, **Marcus Gutzmer (Landestrainer Kata KVSA)** und **Holger Fritz (SV- Experte)** statt.



Über 120 Karateka fanden sich auf die Einladung des Budokan Kaiserslautern zum Training bei den kompetenten Trainern ein.

In der ersten Trainingseinheit stand Kata und Kihon für die Unterstufe auf dem Programm. Hier achtete **Marcus Gutzmer** verstärkt auf die korrekte Ausführung einfacher Kihontechniken und Kombinationen. Zum Abschluss übten die Karateka die Kata Heian Shodan.

In der Oberstufe begann Marcus mit Kihon aus der Kata Jion. Hier konnten die Teilnehmer nicht nur ihre Techniken festigen und verbessern, sondern bekamen zudem eine „Anleitung“ wie man ein zielgerichtetes Kihon aus der Kata aufbauen und üben kann, wie es auch in einer Kyu- oder Danprüfung verlangt werden kann. Anschließend zeigte er seine Fähigkeiten in der Anwendung mit einem Bunkai der Kata Empi. Er demonstrierte und erklärte den Karatekas die Bunkai-Sequenzen wie gewohnt brillant, sodass alle das soeben Gesehene sofort umsetzen konnten.

Nach einer kleinen Mittagspause ging es sofort mit Kumite weiter. Hier übernahm Bundestrainer **Thomas Nitschmann** zuerst eine Einheit mit den Kindern der Unterstufe. Er führte die motivierten Kinder spielerisch jedoch sehr zielstrebig und kompetent in die Welt des Kumite. Im Oberstufentraining, geleitet von **Mark Haubold**, standen wirkungsvolle Angriffstechniken

auf dem Programm. Mark gelang es sehr gut mit seinen Angriffskombinationen dem Teilnehmerfeld seine Technikvielfalt und -feinheit weiterzugeben und alle zum fleißigen Trainieren anzutreiben.

Nach einer kleinen Pause tauschten die Sensei die Gruppen und in der Oberstufe behandelte **Thomas Nitschmann** nun das Thema Ausweichen, Kontern und direkte Konter. Er zeigte verschiedene Möglichkeiten sich auch unter Bedrängnis zu behaupten wie sie unter realen Wettkampfbedingungen herrschen. Durch seine herausragenden Trainerfähigkeiten konnte er immer wieder Fehler des einzelnen sofort erkennen und korrigieren.

Im Anschluss an den Lehrgang fand ein Ländervergleichskampf in Kata und Kumite zwischen dem Landeskader Niedersachsen sowie einer Auswahlmannschaft statt, die sich aus Sportlern aus Nordrhein-Westfalen, Sachsen-Anhalt und Rheinland-Pfalz bildete.

Der Abend wurde mit dem Katawettbewerb eröffnet. Nach sehr starken Vorstellungen konnte die Deutsche Meisterin **Beate Tran** (Budokan Kaiserslautern) das sonst männliche Teilnehmerfeld auf ihre Plätze verweisen und gewann zur Freude der Zuschauer.

Highlight des Vergleichkampfes waren die Kämpfe von Nationalkämpferin **Anjela Tadzidnova** (KSV Trier), die ihren Kontrahentinnen

keine Chance lies und diese Maßnahme als letzte Vorbereitung zur anstehenden WKF-Jugend- und Junioren-Weltmeisterschaft in Zypern nutzte, und von Bundestrainer **Thomas Nitschmann** letzte taktische Anweisungen bekam.

Während des Vergleichkampfes gab es verschiedene Demonstrationen, wobei besonders die Katavorführung des 9-jährigen **Nico Strauch** sowie die Kreativkata von **Lena Zell** und **Beate Tran** (alle Budokan Kaiserslautern) die ungefähr 100 Zuschauer in den Bann riss hervor stachen.

Im Kumite trat Niedersachsen unter Sensei **Mark Haubold** gegen eine Auswahl aus Rheinland Pfalz, Baden Württemberg und dem Saarland an. In zwei Runden zeigten die Kämpfer den Zuschauern sehr spannende und technisch wunderschöne Kämpfe. Kein Wunder, einige der Kämpfer stecken momentan mitten in der WM Vorbereitung und nutzten diesen Wettbewerb natürlich erfolgreich als Vorbereitung.

Am späteren Abend fanden Dan- Prüfungen im SFK- Karate unter den beiden Sensei **Marcus Gutzmer** und **Mark Haubold** statt. Alle 9 Prüflinge konnten ihr Dan Diplom nach guten Vorführungen entgegennehmen.

Am Sonntag stand nun noch eine Trainingseinheit mit dem SV-Experten **Holger Fritz** auf dem Programm. Nach dem Warmmachen wurden die Kinder und Erwachsene getrennt. Während **Holger** bei den Kinder das Erlernen einfacher Befreiungstechniken anstrebte, zeigte er bei den Erwachsenen sein Können und seine langjährige Erfahrungen in verschiedenen Hand- und Fußsowie Stockverteidigungen für Prüfungen und unter realen Bedingungen, die von den Teilnehmern sofort umgesetzt werden konnten. Hierbei konnten wohl alle und vor allem die Trainer ein Stück mit ins heimische Dojo übernehmen.

Der Lehrgang lief sehr gut über die Bühne und das Konzept eines Kata/Kumite Lehrgangs ging voll auf wie man an den Reaktionen der begeisterten Karateka spürte. Und alle freuen sich schon auf den nächsten Lehrgang.

David Ludwig

ÄNDERUNG DER ABKÜRZUNG FÜR STILFREIES KARATE

Wie in der aktuellen Ausgabe des DKV-Magazins bereits publiziert, wurde das „Stilrichtungsfreie“ nun in „Stiloffenes Karate“ umbenannt. Dem entsprechend ändert sich auch die Abkürzung von **SFK** zu **SOK**.

Breitensportlehrgang mit Bernd Otterstätter in Daun

Rund 80 interessierte Karateka aus dem nördlichen Rheinland-Pfalz und dem südlichen Nordrhein-Westfalen reisten am 05. November in die Vulkaneifel, um sich Einblicke in traditionelle Inhalte und die Urfunktionen des Karate - die Selbstverteidigung (SV) - vermitteln zu lassen.



Es war der zweite Breitensportlehrgang, den RKV-Referent **Bernd Otterstätter (5.DAN)** im laufenden Jahr anbot und auch dieser war ein Erfolg.

Die Unterstufe begann pünktlich um 10 h. Nach der Begrüßung durch den Dojoleiter **Volker Bernardy** startete Bernd mit interessanten Spielen zum Aufwärmen. Die Halle selbst war durch die Herbstferien nur spärlich geheizt, aber nach kurzer Zeit war davon nichts mehr zu spüren. Um auch im Laufe des Lehrgangs eventuelle Fallübungen schmerzfreier durchführen zu können, wurde das Aufbauen der vom ansässigen Judoverein zur Verfügung gestellten Matten von Bernd mit ins Aufwärmtraining eingebaut.

Der Lehrgang stand unter dem Thema der realistischen Selbstverteidigung mit Karate-Techniken. Die Unterstufe, meist bis Grün-Gurt graduierte Sportler, lernte sich mit einem Gegner oder Partner zu bewegen, bevor es dann in der zweiten Einheit „ans Eingemachte“ ging: Der Schwerpunkt in dieser Gruppe legte Bernd auf die verschiedenen Kumite-Formen. Ausführlich und anschaulich vermittelte Bernd die Unterschiede der jeweiligen Formen (Gohon-, Sanbon-, Kihon-Ippon...) und wies ebenfalls auf die entscheidenden Unterschiede zum Wettkampf-Karate hin.

Die Oberstufe hingegen kam gleich zur Sache: **Dojo-Kumite**. Hier wurden Kampfsituationen geübt, die dem Ernstfall auf der „Straße“ am nächsten kommen, meist basierend auf den Kata Tekki und Kanku bzw. Kushanku (Urform), wobei Bernd auch hier immer wieder auf die ursprünglichen Formen, die Intentionen der Kata und erläuternd auf deren Geschichte verwies.

Das „gewöhnliche“ Bunkai - wie es in den

meisten Dojos geübt wird - erklärt die Katasequenzen als Abwehr und Konter gegen einzelner oder mehrere Karatetechniken. Dies ist aber meist weit weg von der Realität.

Ursprünglich, so Bernd weiter, wurden die Elemente und Techniken der verschiedenen Kata früher vorallem zur Selbstverteidigung entwickelt, „zusammengestellt“ und auch unter diesen Aspekten geübt. Schließlich galt das Üben von Karate als Versicherung gegenüber Angreifern und musste daher effektiv sein.

Wieder mit heiteren und ungewöhnlichen Aufwärmspielen - wie z.B. Sumo-Ringen“ - beginnend fand Bernd schnell den Übergang zum „**Bunkai Jutsu**“ - die Möglichkeiten realistischer Kataanwendungen. Bernd brachte sein Verständnis davon der Unterstufe dann am Beispiel der Kata Heian Sandan nahe. Als Beispiele bediente er sicher verschieden Sequenzen, wobei er zuerst ein Standard-Bunkai üben ließ, bevor dann weitere Anwendungsbeispiele - z.B. gegen andere Angriffsarten, wie Greifen, Schwinger, Würgen etc - begeistert geübt wurden.

Lustig begann dann die letzte Einheit der Oberstufe, denn hier durften die Partner u.a. versuchen, sich mit allen Mitteln aus dem Gleichgewicht zu bringen; ob Zuki im Stand oder im Bodenkampf - alle waren mit Spaß bei der Sache.

Für die meisten Teilnehmer zeigten sich an diesem Lehrgangstag neue Aspekte und neue Möglichkeiten für ihr persönliches Karatetraining.

Positive Eindrücke in allen Trainingsgruppen bestätigten den Ausrichter, das **Karate Dojo Vulkaneifel**, den Referenten auch gleich wieder für den Herbst 2006 zu verpflichten. Also markiert Euch im Kalender schon mal den 28.10.2006 - wieder in Daun.

Ein Dankeschön geht nicht nur an unseren Referenten Bernd der für einen ungewöhnlichen aber sehr interessanten Tag sorgte und die angereisten Teilnehmer, sondern auch an die vielen Helfer des KD Vulkaneifel für die gute Organisation und die Sorge um das leibliche Wohl.

*Matthias Klug
KD Vulkaneifel*





Karate-Selbstverteidigung-Ausbildungsseminar des RKV in Frankenthal

„Ausbilderseminar in Selbstverteidigung Teil I“ mit Frank Sattler und Dietmar Berger vom 12.-13. Nov 2005 in Frankenthal.

Am Freitagabend des 11. Nov 2005 reisten 4 Mitglieder vom Dojo Shotokan-Karate-Montabaur nach Frankenthal. Um 20 Uhr sollte laut Ausschreibung die erste Trainingseinheit beginnen. Wir organisierten dann unser eigenes Training zur Abendstunde mit 6 Karatekas. Wegen Fehlinformationen waren kaum Schüler und keine Dozenten da. Nach erholsamer Übernachtung im Dojo startete dann am Samstagmorgen endlich das Seminar.

Die Trainingsbedingungen im Dojo in Frankenthal sind optimal. In dem schönen, zweckmäßig eingerichteten Dojo kann sich eine richtig tolle Karate Atmosphäre aufbauen. Der Karate-Geist kann sich in einer Standart Schulsporthalle nur schwer entwickeln. Unsere Dojo-Vater Peter Rau kümmerte sich sehr zuvorkommend um alle Teilnehmer außerhalb der Trainingseinheiten.

Beeindruckend sind natürlich an erster Stelle die Trainer. Sie vermitteln die geforderten Techniken sehr einprägsam. Ihre eigenen Erfahrungen machen das Training sehr überzeugend und vor allem sehr, sehr realistisch. Denn sie wissen als zwei von einigen wenigen, wovon sie reden. In der kompakten Trainingsgruppe von 30 Personen ist ein effektives Lernen garantiert. Auch der Spaß kam nicht zu kurz: „Merkst Du was?“ „Ja, Jaah, Jaah, Schmerzen!“

Karate ist mehr als nur Kata und Kumite. Karate ist Kampf gegen „echte Gegner“. Wenn es um die Verteidigung der eigenen Gesundheit und des eigenen Lebens geht ist schnelles und effektives Handeln gefragt! Wer im Straßenkampf der Gewinner sein will, für den ist ein spezielles Selbstverteidigungstraining ebenso unumgänglich, wie das Wettkampfttraining zu Kata und Kumite für die zukünftigen Turniersieger!

Karate ist mehr als nur Bewegungstherapie und sportlicher Wettstreit. Karate ist eine Kampfkunst. In den Seminaren von Frank und Dietmar werden wir wieder zu den Wurzeln



zurückgeführt. Im Kampf um Leben und Tod habe ich halt keinen Trainingspartner, der 10 Mal angreift bis ich mir die richtige Verteidigung zu Recht gelegt habe. Hier muss ich sofort richtig agieren. Einen zweiten Versuch bekomme ich nur im seltensten Falle.

Ausführlich gingen die Dozenten auch auf die Verhältnismäßigkeit der Mittel ein. Die Teilnehmer wurden geschult, einfache gefährliche Angriffe sachgerecht abzuwehren. Wir waren begeistert und sind hungriger nach mehr geworden. Teil 2 der Ausbildung kann kommen. Je eher desto besser. Es liegt nun an uns, die Trainingseinheiten im eigenen Dojo weiter zu entwickeln und unser Wissen zu teilen.

Einige Fragen bleiben trotzdem ungeklärt. Der Frauenanteil betrug ganze 10 %! Ist SV nur Männersache? Das Training war hart und anstrengend, aber für jeden und jede zu

bewältigen. Zumindest Susanne, Anette und Sibylle waren begeistert und fühlten sich genau richtig gefordert! Auch gab es „Aua“ zu spüren und nach Auskunft der Damen nicht zu viel. Des Weiteren wäre zu anzuregen, ob dieses Ausbilder-Seminar in Zukunft auch auf die Trainerqualifizierung der Übungsleiterlizenz angerechnet werden sollte. Bisher ist dies zumindest im RKV noch nicht der Fall.

Wir vom Shotokan-Karate-Montabaur bedanken uns bei den Ausrichtern und Trainern für ein super Karate-Wochenende. Weiter so!

Susanne, Hardy, Norbert, Marco

P.S.: Peter, Dein Obstsalat war Klasse!

Marco Daum
Shotokan-Karate-Montabaur





Makiwara Training

„Makiwara Training ist unentbehrlich, da es die Technik und das Kime entwickelt. Durch gewissenhaftes Training am Makiwara erlernt man wie man die ganze Kraft aus dem Körper, im exakten Moment des Auftreffens, von der Hand in ein Objekt überträgt. Ein weiterer großer Vorteil dieser Arbeit, ist die Entwicklung eines starken Geistes“

Morio Higaonna, Hanshi, Okinawa Goju Ryu

Ikken Hissatsu (mit einem Schlag töten)

Wie jeder weiß, wurden die traditionellen Kampfkünste lange vor dem Auftauchen der modernen Medizin entwickelt. In diesen Tagen konnte beinahe jede Verletzung, die man sich in einem Kampf zuzog, fatale Folgen haben, von untauglichen Gliedmaßen, Infektionen, bis zum Tod. Deshalb galt, je kürzer der Kampf dauerte, desto geringer bestand die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung und daher waren die alten Meister bemüht den Kampf schnell und entscheidend zu beenden. Konnten sie einen Kampf mit einem Schlag beenden, umso besser.

Auch heutzutage kann man nicht sicher sein, einen Kampf auf der Straße ohne langwierige Verletzungen zu überstehen. Gehört man zu den Glücklichen kann man einen Konflikt mit einem Glas Bier oder ähnlichem lösen. Funktioniert dies nicht, kann es sein, dass der Gegner so lange auf den anderen einschlägt bis dieser am Boden liegt und selbst dann wird meist weiter getreten, ohne sich über die Folgen, Koma etc., bewusst zu sein.

Steht man einem geübten Kämpfer gegenüber, einem Straßenkämpfer, einem Boxer oder aber auch einem Kollegen der asiatischen Kampfkünste, sind die Gelegenheiten einen entscheidenden Schlag zu landen sehr eingeschränkt, also muss man schauen, dass jeder Treffer Wirkung zeigt. Derjenige, der einen guten Treffer zu einer vitalen Region landet, hat einen großen Vorteil, wenn dieser Treffer nicht sogar den Kampf entscheidet. Dabei können auch Techniken, die normalerweise als Blocktechniken gelehrt werden, ebenfalls den Kampf beenden oder einen Vorteil erzielen. Zum Testen, ob man die nötigen Fertigkeiten hat, um genug Energie zu entwickeln, damit der Kampf beendet werden kann, muss man nicht unbedingt eine Schlägerei anzetteln. Eine mögliche Methode ist dem Partner eine Prätze vor die Brust zu halten und darauf zu schlagen. Fühlt der Partner nur einen Schub oder Druck auf seiner Haut, dann reicht die erzeugte Energie wahrscheinlich nicht aus. Das Kime ist schlecht. Fühlt der Partner aber einen Schock, tief in seinem Körper, dann war der Schlag gut.

Ein guter Karateschlag sollte den Gegenüber durchschütteln, selbst wenn eine Prätze zwischen Faust und Körper steht. Das Benutzen des gesamten Körpers um innere Energie zu erzeugen, anstatt sich auf die äußere Körperkraft zu verlassen, ist das Hauptbestreben von vielen asiatischen Kampfkünsten. Diese Schläge erzeugen augenblickliche, explosive Kraft und schicken einen Schock tief in den Körper, welcher den Gegner sofort vernichten kann. Leider dauert es Jahre der gewissenhaften Übung, um diese Energie generieren und nutzen zu können. Also, wenn Ikken Hissatsu so wichtig ist, um in einem realen Kampf zu bestehen, wie kann man es entwickeln? Der Schlüssel ist an seinem Kime zu arbeiten, um Techniken mit kompletten Körpereinsatz, Schnelligkeit und Energie zu entwickeln, die die ganze Kraft des Körpers im Moment des Auftreffens übertragen. Die althergebrachte Methode, um dies zu perfektionieren, ist das Training am Makiwara.

Was ist ein Makiwara?

Makiwara bezeichnet einen „Schlagpfosten“. Maki wird

übersetzt als „Stroh“, während wari „aufrollen, zusammenrollen“ oder „aufwickeln“ bedeutet. Der traditionelle Karate-Schlagpfosten war ein Brett, das an einem Ende mit Stroh umwickelt war und mit dem anderen Ende in den Boden eingegraben wurde, daher der Name Makiwara.

In den chinesischen Kampfkünsten ist kein traditionelles Equivalent zu finden, doch das Muk Yang Jong (Holzpuppe) spielt in manchen Kung Fu Stilen die gleiche Rolle. Es gibt zwei Hauptarten des Makiwara – tachi (stehend) und age (hängend). Das tachi-Makiwara ist ein stehender Pfosten der im Boden eingegraben oder mit einem Träger auf dem Boden befestigt wurde. Das tachi-Makiwara ist meist ein flexibles Brett, doch man findet auch einige die aus einem runden Pfosten gemacht sind. Das eigentliche Schlagpolster besteht traditionell aus gewickeltem Reisstroh, wird aber mittlerweile hauptsächlich aus Leder oder Leinentuch mit einer dünnen Polsterung aus Schaumstoff gemacht. Bei der Brett-Version kann man nur auf die Vorderseite schlagen, wobei der Pfosten von allen Seiten getroffen werden kann.

Das Age-Makiwara besteht aus einem kleineren gepolsterten Brett, das an einem Seil aufgehängt wird. Es ist ähnlich einem Speed-Ball der Boxer. Age-Makiwara sind transportabel und werden hauptsächlich für Fußtechniken eingesetzt.

Man findet auch Makiwara, die wie ein Kasten aufgebaut sind und an die Wand geschraubt werden. Diese Art ist nicht traditionell und die Wand kann, durch das andauernde, harte Schlagen, zerstört werden. Eine andere spezielle Form des Makiwara besteht aus einem Bündel Bambusstangen, die oben und unten zusammengebunden sind, und für die Ausbildung der Nukite Techniken verwendet wird. Nukite und andere Fingertechniken können aber auch mit Vorsicht am Tachi-Makiwara gestärkt werden.

Funakoshi Gichin schrieb: „Die meistverbreitete Art des Trainings von Seiken (Vorderfaust) ist die Verwendung des Makiwara, ein dicker Pfosten umwickelt mit Reisstroh. Übrigens, das Makiwara kann auch zur Stärkung des Shuto (Schwerthand), der Ellbogen oder der Knie benutzt werden. Ich denke, ich übertreibe in keiner Weise, wenn ich sage, das Üben am Makiwara ist der Schlüssel zur Entwicklung von starken Waffen.“

Makiwara sind nicht nur zum Schlagen da. Sie können auch zum Entwickeln und Verfeinern von Te waza (Handtechniken), Ashi waza (Fußtechniken), Uke waza (Blocktechniken), Tanren (Konditionsübungen), Kime (Brennpunkt), Tachi (Stände) und Tai Sabaki (Körperbewegungen) Verwendung finden.

Ist es gefährlich ein Makiwara zu verwenden?

Nein, mit vernünftigem, geeignetem Training ist das Üben am Makiwara sicher. Im Gegensatz zur allgemeinen Meinung, ist das Makiwara Training nicht primär dazu da die Hände, Ellbogen, Füße usw. abzuhärten, das kann ein nützlicher Nebeneffekt sein, sondern um die Übertragung der Energie zu entwickeln. Langfristiges Training am Makiwara kann zu unansehnlicher,

hornartiger Haut führen, dies begrenzt sich aber auf die Oberfläche, die darunter liegenden Strukturen der Hand werden nicht angegriffen.

Ob man Kampfkünstler ist oder nicht, es gibt viele Personen, die über die Jahre an verschiedenen Stellen Schwielen bekommen. So haben die meisten Musiker von Saiteninstrumenten Schwielen an den Fingerspitzen, welche diese, bei ausgedehntem Spielen, schützen. Spielt ein Gitarrenschüler am Anfang zu lange, bekommt er wahrscheinlich eine schmerzhafte Blase. Dasselbe passiert beim Makiwara Training, übertreibt man es zu Beginn wird man Blasen bekommen und deutliche Schmerzen verspüren.

Viele Studien wurden erhoben um festzustellen ob Kampfkunst Training mit Kontakt (kein Vollkontaktsport, sondern Kontakt auf Makiwara, Boxsack usw.) ungesund für den Körper ist. Eine Studie von 1985 im „British Journal of Sports Medicine“ hat nachgewiesen, dass es keinen verfrühten Beginn von Osteoarthritis oder Tendonitis (Sehnenentzündung) in den Händen der Probanden gab. 1970 gab es eine Veröffentlichung im „Journal Medicine and Science in Sports“, welche einen Vergleich von Röntgenaufnahmen der Hände von Oyama Masutatsu (Mas), aus den Jahren 1955 und 1970 bespricht. Obwohl der Begründer des Kyokushinkai 15 Jahre lang zwischen den Untersuchungen jeden Tag am Makiwara geübt hat, erklärte die Studie:

„Es gibt keinen Beweis irgendeiner degenerativen Erkrankung der Knochen und Gelenke. Die Dichte und Größe der Knochen und Gelenke ist normal. Es gibt keinen Beweis von alten Brüchen irgendeines Knochen. Ebenfalls gibt es keine Beweise von Verkalkung der Knochen, Gelenke oder Weichteile.“

Bei der Besprechung dieser Studien, fasste der britische Sportmedizin Guru Keith McCormack folgendes zusammen:

„Anerkanntes Kontakttraining mit korrekt ausgeführter Technik, die für den momentanen Stand des Trainings geeignet sind, verursachen keinen Schaden an den Händen.“

Diese Zusammenfassung wurde in der Ausgabe Dezember 1985, des Fighting Arts International Magazins veröffentlicht. In gut trainierter Verfassung, vernünftig benutzt, ist das Üben am Makiwara ungefährlich und ein vorteilhafter Weg, um Schlagkraft und die Übertragung von Energie in den Kampfkünsten zu trainieren.

Sicherheitstipps

Vor dem Training sollte man überprüfen ob Erkrankungen der Hände oder Füße, wie Arthritis usw., existieren. Ist man sich nicht sicher, sollte man einen Arzt konsultieren.

- Verletzt man sich während des Makiwara Trainings (Quetschungen, Hautabschürfungen mit Blutung) das Training sofort unterbrechen und die Verletzung komplett ausheilen lassen.

- Niemals das Makiwara mit einer offenen Wunde



benutzen. Hat jemand am Makiwara geblutet, dieses sofort mit Desinfektionsmittel reinigen, damit keine Krankheiten, wie Hepatitis, übertragen werden können.

- Solange unter Aufsicht eines kundigen Lehrers üben, bis ein gutes Stadium des Könnens erreicht wurde.

- Konzentriert üben. Das Handgelenk gerade halten und das Ellenbogengelenk nie ganz strecken. Die Korkenzieherdrehung bei Zuki Techniken muss vor dem Auftreffen der Faust auf dem Makiwara beendet sein, da sonst sehr schnell Hautabschürfungen an den Knöcheln vorkommen können. Eine gute Körperspannung erhöht nicht nur die Energie der Techniken, sondern schützt auch den Körper vor Verletzungen.

- Immer nur mit dem benötigten Teil der Hände, Ellbogen oder Füße treffen. Übt man Seiken Zuki darauf achten, dass nur die Knöchel von Zeige- und Mittelfinger treffen, da die Seite des kleinen Fingers über die Meridiane mit dem Herzen und anderen Organen verbunden ist.

- Man beginnt mit halber Kraft und schlägt nur auf die Oberfläche des Makiwara. Allmählich wird die Kraft der Techniken erhöht und auch mehr durch das Makiwara hindurch geschlagen. Auch die Anzahl der auszuführenden Techniken wird erst allmählich gesteigert.

- Die Knochen der Fäuste müssen komplett entwickelt und ausgewachsen sein. deshalb dürfen Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren nicht am Makiwara üben.

- Auch das Makiwara selbst muss in guter Verfassung sein. Es dürfen kein Splitter vom Holz oder Teile der Polsterung absteigen. Auch sollte das Brett seine Flexibilität lange Zeit erhalten, um die Schläge gut absorbieren zu können. Es ist besser und gesünder mit einem flexibleren Brett zu arbeiten, als mit einem zu harten.

Wie baut man ein Makiwara?

Das wichtigste ist das richtige Holz für den Pfosten



bzw. Brett. Dieses kann Esche oder auch Eiche sein, sollte aber so astfrei wie möglich sein. Die Maserung sollte so parallel wie möglich in Längsrichtung verlaufen. Dadurch ist es einfacher zu schneiden und stabiler im Gebrauch. Die Kantenlänge des Balkens kann zwischen 10 und 13 cm betragen. Je nach Art der Befestigung und Größe des Übenden liegt die Länge zwischen 150 bis 240 cm.

Der Pfosten wird nun in Längsrichtung so geschnitten, dass am oberen Ende eine Stärke von 1,5 – 2 cm stehen bleibt. Ab einer bestimmtem Höhe wird dann schräg bis zur Basis zugeschnitten.



Die Länge der Seiten a und b kann je nach Wunsch variieren. Wird b länger gewählt, so wird der Widerstand größer, wird dagegen a länger, so wird der Widerstand geringer.

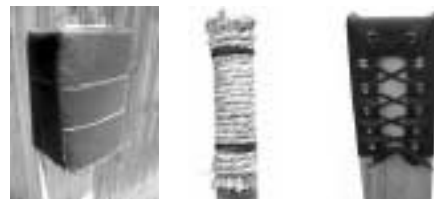
Hat man die Möglichkeit, das Makiwara am Boden festzuschrauben, kann man den Pfosten nun in eine Halterung einschrauben und diese dann am Boden befestigen. Die Halterung wird grob aus Stahlteilen zusammengeschweißt und dann entweder gestrichen oder verzinkt.

Will man das Makiwara aber im Garten eingraben, kann man wie folgt vorgehen. Man befestigt am unteren geraden Ende zwei Querstücke. Dabei ist es wichtig, dass das untere Querstück an der „Vorderseite“ und das obere an der „Hinterseite“ des Makiwara befestigt wird. Dies ergibt den stärksten Widerstand. Das Holz wird nun mit geeigneten, wasserabweisenden Mitteln gestrichen bevor es in den Boden eingegraben wird. Das Loch muss tief genug sein, damit der Pfosten, trotz harter Schläge, stabil im Boden verankert ist. Hat man geeignete Findlinge (Flussbettsteine) zur Hand, kann man auch diese rund um den Pfosten mit ein-



graben. Auch dies erhöht die Stabilität und für die Ästhetik unter uns, dies ist auch die traditionelle Methode auf Okinawa.

Nun muss das obere Ende noch mit geeignetem Material gepolstert werden. Dies kann ganz verschieden geschehen. Vom klassischen Stroh, über einen alten Budogürtel oder Schaumstoff umwickelt mit Kunststoffklebeband, bis zum Lederpolster. Wichtig ist nur, dass es nicht zu weich ist, da dadurch die Gefahr des Umknickens erhöht wird und im anderen Fall nicht zu hart sein darf, denn es soll natürlich schon den Aufschlag dämpfen.



Die komplette Bauzeit mit eingraben im Garten dauert ca. 4 Stunden und die Kosten belaufen sich auf 50 – 100 Euro, je nach Auswahl der Materialien. Viel Spaß beim bauen.

Schlussfolgerung

Das „Brett der Weisheit“ ein weit bekannter Spitzname des Makiwara. Dies kommt daher, da das Makiwara bei jedem Schlag ein sofortige Rückmeldung über die Qualität des Schläges bzw. Trittes gibt. Neben der Verbesserung der Kampftechnik, stärkt das Training am Makiwara den Willen und stählt die Hände und Füße. Die Übung am Makiwara trainiert den ganzen Körper und perfektioniert Schläge, Tritte, Blocks, Stände und auch Körperbewegungen. Es ist ein idealer Weg um Energieübertragung, Kieme, und kampfscheidende Schläge effektiv zu erlernen. Mit vernünftigem und geeignetem Üben kann das Makiwara Training zu einer wichtigen Komponente der Kampfkunstausbildung werden.

Bernd Otterstätter
RKV-Breitensportreferent



Mehr zu diesem Thema auf der Breitensportseite der RKV-Homepage www.karate-rkv.de

RKV-Ausbildungsseminar

in Karate - Selbstverteidigung Teil I mit den Referenten

Frank Sattler 4. Dan Karate / SV Spezialist & **Dietmar Berger** 3. Dan Karate / SV Spezialist

11. und 12. März 2006 in Kaiserslautern

Ort : Betzenbergschule in der Kantstraße (Sackgasse, Richtung Stadion, gegenüber einer Kirche) Der Weg wird ab Autobahnausfahrt „Centrum“ ausgeschildert.

Seminarinhalte :

- Karate als realistische Selbstverteidigung
- Trainingsmethodik in der SV für Anfänger und Fortgeschrittene
- Kata und Kumite als Selbstverteidigung
- SV Varianten für Angriffe jeder Art
- Trainingskonzept für Selbstverteidigung (erhält jeder Teilnehmer)

Trainingszeiten : Freitag 10.03.06 20.00 - 21:30 Uhr (wer möchte)
Samstag 11.03.06 10:00 - 19:00 Uhr
Sonntag 12.03.06 09:00 - 12:00 Uhr

Teilnehmer : max. 30 Personen, ab 16 Jahre und 3.Kyu, Übungsleiter und Trainer von Vereinen welche SV in ihren Vereinen lehren und vermitteln wollen

Anmeldung : Breitensportreferent Bernd Otterstätter
Tel.:06324/82398, E-Mail: belotterstaetter@t-online.de

Informationen : Frank Sattler/Dietmar Berger
Tel.:0361 5626941 / 0172/ 3609114, www.chikara-club-erfurt.de
E-Mail: tkv-praesident@web.de
Marcus Gutzmer
Tel.:0631 / 3619630 Handy: 0170 / 8042120
E-Mail: mgutzmer@web.de

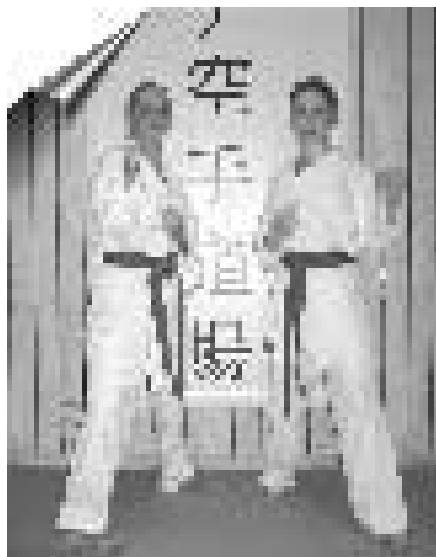
Übernachtung : ab Freitag im Dojo möglich oder Hotel selbst buchen

Kosten : 45,00 €

Veranstalter übernimmt keine Haftung jeglicher Art.



Medaillenregen in Sachsen-Anhalt



Insgesamt rund 500 Starter aus 45 Vereinen gingen in Quendlinburg (Sachsen-Anhalt) bei den KVSA-Open an den Start, um ihre Meister in den Disziplinen Kata und Kumite zu ermitteln.

Anjela Tazidinova (KSV Trier) heimste in den Einzeldisziplinen der Damen gleich drei Titel in den Kategorien Kumite Junioren -60 kg, Junioren Allkategorie (Offene Gewichtsklasse) und Senioren Allkategorie ein. In der Disziplin Kumite Einzel Senioren -60 kg belegte sie den 2. Platz, wobei viele der anwesenden Vertreter der Karatefachszene die Trefferpunkte anders sahen als die Kampfrichter, die der Lokalmatadorin aus Sachsen-Anhalt in der Endabrechnung einen Punkt mehr zusprachen.

Natascha Dick (KSV Trier) belegte in den Kategorien Damen Junioren +60 kg und Senioren +60kg jeweils den 1. Platz, in der Allkategorie der Junioren den 2. Platz und in der Allkategorie der Seniorinnen Platz 3.

Krönender Abschluss waren dann noch die Kumite Team Begegnungen der Damen. Auch in dieser Disziplin erkämpften sich die beiden Trierinnen gemeinsam mit ihrer Landeskamerkollegin **Jenny Hanf** (PSV Ludwigshafen) den 1. Platz.

*Thomas München
RKV Sportreferent*

NEUE DAN-TRÄGER IM RKV

Das RKV-Präsidium gratuliert folgenden Karateka herzlich zur bestandenen DAN-Prüfung:

	Am 05.08.2005 in Ravensburg zum 1. Dan Elisabeth Fritz (Nihon Budo Akademie Mutterstadt) Joachim Hoécker (Nihon Budo Akademie Mutterstadt)	Wir veröffentlichen hier alle erfolgreichen DAN-Prüflinge des RKV-Vereine, die uns vom DKV gemeldet wurden. Sollte sich hier ein Karateka nicht wieder finden, dann bitten wir diesen oder die Dojoleiter um kurze Info an presse@karate-rkv.de , damit wir die Liste aktualisieren und nachpflegen können.
	Am 15.07.2005 in Lich zum 1. Dan Rainer Kochenburger (Polizei-SV Mainz) zum 3. Dan Wilfried Alsbach (Polizei-SV Koblenz)	

NEUER RKV-VEREIN *Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder!*

**Hoitsugan-Kyokai
Kaiserslautern**
Dutch Farinas

Fahrleucke 11
67661 Dansenberg
Tel. (0631) 361-8930

”
Herzlich Willkommen

“
Das RKV-Präsidium





RKV-LANDESMEISTERSCHAFTEN
SCHÜLER/JUGEND,
OFFENE LANDESMEISTERSCHAFT
JUNIOREN/SENIOREN
IN
IDAR-OBERSTEIN
04.03.2006

11. K Internationaler
ROKOYAMA-CUP

22. April 2006

Koblenz

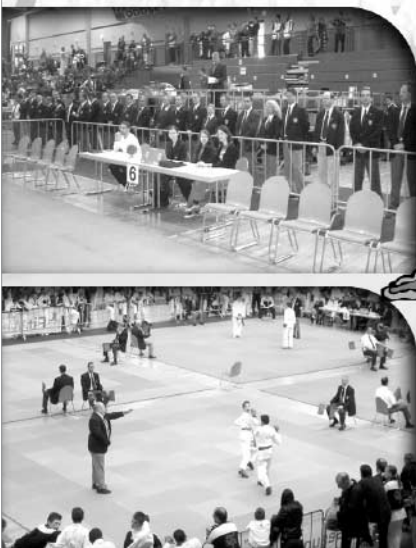
Sporthalle Oberwerth

- Meldeschluss: **25. März 2006**

- Meldungen: ausschließlich online unter

www.krokoyama-cup.de

KARATE





Hinweis: Die kompletten Ausschreibungen und ggf. Meldelisten findet ihr immer aktuell unter www.karate-rkv.de.

AUSSCHREIBUNGEN : Lehrgänge

28.01.2006 Otterstätter - Kaiserslautern

Breitensportlehrgang Karate

in Kaiserslautern mit
Bernd Otterstätter
Breitensportreferent RKV



Samstag, den 28. Januar 2006
an der
**Technischen Universität
Kaiserslautern**

Trainingszeiten:

Unterstufe (9.Kyu-4.Kyu)

10.00 bis 11.30 Uhr Bunkai Jutsu
(SV aus den Kata)
14.00 bis 15.30 Uhr Kumite
(Übungen zur Distanz)

Oberstufe (3.Kyu-DAN)

11:30 bis 13.00 Uhr Bunkai Jutsu
(SV aus den Kata)
15.30 bis 17.00 Uhr Kumite
(Distanz, Bewegung im Raum)
Ab 17.00 Uhr KYU Prüfungen möglich

Lehrgangsgebühren:

Kinder und Jugend 5,00 Euro
Erwachsene 8,00 Euro

Rückfragen an:

Thomas Müller, Tel.: 0175/2860121
E-Mail: muellerk@rhrk.uni-kl.de

Infos auch unter:

www.uni-kl.de/HSSP/karate

(die Teilnahme an dem Lehrgang erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen soweit das Uni Karate Do, sein gesetzlicher Vertreter, seine Erfüllungs- oder Verrichtungsgehilfen nicht vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt haben)



28.01.2006 Karamitsos - Kastellaun

JUBILÄUMSLEHRGANG 30 JAHRE KARATE DOJO MÖRSDORF



mit
Bundestrainer



Efthimios Karamitsos

am
Samstag dem 28. Januar 2006
in
Kastellaun Sporthalle IGS

Trainingszeiten:

11.00 – 12.30 Uhr 9. bis 6. Kyu
12.30 – 14.00 Uhr 5. Kyu bis Dan
15.30 – 17.00 Uhr 9. bis 6. Kyu
17.00 – 18.30 Uhr 5. Kyu bis Dan

Im Anschluß Prüfungen bis 1. Kyu möglich,
Urkunden und Prüfungsmarken sind vorhanden.

Lehrgangsgebühren: 15 Euro

Die Anfahrt über die A 61 Abfahrt Pfalzfeld nach Kastellaun (ist ausgeschildert), oder über Hunsrückhöhenstraße B 327 (zwischen Koblenz und Hermeskeil).

Ansprechpartner: Michael Fuchs
06762 / 951401

Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung für Schadensfälle aller Art ab.

29.01.2006 Gutzmer - Rockenhausen

KARATELEHRGANG

mit

**Marcus
Gutzmer**

5. DAN IMAF, 4.DAN DKV
Landestrainer Sachsen-Anhalt



**29.Januar
2006**

Veranstalter: Budokan Rockenhausen e.V.

Trainingsort: Donnersberghalle Rockenhausen

Trainingszeiten:

10:00 - 11:00 Uhr Kinderkarate
11:00 - 12:00 Uhr Unterstufe
12:15 - 13:15 Uhr Oberstufe
M i t t a g s p a u s e
14:15 - 15:15 Uhr Bo - Jutsu
15:30 - 16:30 Uhr Karate Allgemein
Ab 17: 00 Uhr Prüfung bis 1. Kyu Karate

Genehmigung des Heim - Trainers muss vorliegen!

Lehrgangsgebühr:

bis 16 Jahre 12,00 Euro
ab 16 Jahre 15,00 Euro
Es wird ein Familienrabatt gewährt!
Ab 5 Teilnehmern eines Dojos ist einer frei

Anfahrt:

A6 Abfahrt Kaiserslautern - Ost, A 63 Richtung Mainz, Abfahrt B 48 Winnweiler - Rockenhausen. Von Kirchheimbolanden Richtung Rockenhausen. Von Bad Kreuznach B 48 Richtung Kaiserslautern - Rockenhausen

Donnersberghalle ist beschildert !!

Info: Wolfgang Höfle
Hwofli1@aol.com
Tel. 06361 / 994390
Tel. 0174 1615 862
www.budokanrockenhausen.4xt.de

Der Veranstalter übernimmt für Personen- und Sachschäden keine Haftung !!

18.02.2006 Grezella - Trier

KARATE - LEHRGANG

18.02.2006

mit **Lukas Grezella**

- Vize Weltmeister Jun.
- EM Senioren 3. Platz
- Vize Europameister der Regionen
- mehrfacher internationaler/ deutscher Meister
- und A-Kader Athlet

für Anfänger, Wettkämpfer und Trainer

Trainingszeiten:

U15 10:00h - 11:00h
Ü15 11:00h - 12:00h
U15 12:30h - 13:30h
Ü15 13:30h - 14:30h
U15 14:30h - 15:30h
Ü15 15:30h - 16:30h

alle 17:00h - 18:00h

Ort: Bezirkssporthalle Trier West
Eurener Str. 120
54294 Trier

Wegbeschreibung unter
www.karate-trier.de

Trainingsbereich:

Kids (U15) € 10,-
Jug./Erw. (Ü15) € 14,-

Ausrichter: KSV Trier e.V.

Kontakt: Thomas München / Marco Müller

Fon: 0151 / 1427 63 88

Mail: 1.muenchen@t-online.de





Hinweis: Die kompletten Ausschreibungen und ggf. Meldelisten findet ihr immer aktuell unter www.karate-rkv.de.

AUSSCHREIBUNGEN : *Lehrgänge*

18.02.2006 Hoffmann - Schifferstadt

**Selbstverteidigung,
Kata, Bunkai,
Geschichte,
Philosophie
u. vieles mehr**

mit *Fritz Nöpel 8.Dan*
und

Michael Hoffmann 5. Dan

am

18.02.2006 in Schifferstadt

Veranstalter:

Rheinlandpfälzischer Karateverband e. V.

Ausrichter:

Goju-Ryu Karateverein Schifferstadt e.V.

Trainingsort:

Turnhalle der Grundschule Süd, Salierstrasse,
67105 Schifferstadt
(Anfahrt wird innerorts ausgeschildert)

Teilnehmer: alle Graduierungen

Trainingszeiten:

Samstag, den 18.02.2006

09:30 - 10:45	9. - 6. Kyu / Hoffmann 5. Kyu - Dan / Nöpel
11:00 - 12:15	9. - 6. Kyu / Nöpel 5. Kyu - Dan / Hoffmann
13:15 - 14:15	9.Kyu - Dan Mondo (Lehrgespräch m. F. Nöpel)
14:15 - 15:30	9. - 6. Kyu / Hoffmann 5. Kyu - Dan / Nöpel
1545 - 1700	9. - 6. Kyu / Nöpel 5. Kyu - Dan / Hoffmann
1715 - 1815	alle / Nöpel Hanbo

Lehrgangsgebühr: 15.- Euro

Info:

Michael Hoffmann Tel. 06235/1412
oder Bernd Otterstätter Tel. 06324/82398

Haftung:

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung

18.03.2006 Gomm - Wörth-Maximiliansau

Karate- und Ki-Lehrgang



mit
Walter Gomm
(5.DAN)
(Gesundheitstrainer
im DKV,
Dipl.-Karatelehrer)

Termin: Samstag, 18. März 2006

Trainingszeiten:

10:00 – 11:30 Uhr Unterstufe 9.-5.Kyu
11:30 – 13:00 Uhr Oberstufe 4.Kyu-Dan
13:45 – 15:15 Uhr Unterstufe 9.-5.Kyu
15:15 – 16:45 Uhr Oberstufe 4.Kyu-Dan
ab 17:00 Uhr Kyu-Prüfung Shotokan bis 1.Kyu

Ort: Rheinhalle in Wörth-Maximiliansau

Gebühr: unter 14 Jahre 8,- Euro
ab 14 Jahre 15,- Euro

Anfahrt: Anfahrt über die BAB A 65, Fahr-
richtung Karlsruhe, Ausfahrt Maximiliansau,
kleiner Kreisverkehr erste Straße rechts (Pfort-
zer Straße), dann dritte Straße links, „Rhein-
halle“ ist ausgeschildert.

Anfahrt über die B 9, weiter auf B 10 Fahr-
richtung Karlsruhe, Ausfahrt Maximiliansau,
kleiner Kreisverkehr erste Straße rechts (Pfort-
zer Straße), dann dritte Straße links „Rhein-
halle“ ist ausgeschildert.

Anfahrt über die B 9 aus Karlsruhe, über
die Rheinbrücke Fahrtrichtung Landau, Aus-
fahrt Maximiliansau, auf Hauptverkehrsstraße
bleiben bis Wegweiser Karlsruhe, hier rechts
bis Kleiner Kreisverkehr, zweite Straße rechts
(Pfortzer Straße), dann dritte Straße links
„Rheinhalle“ ist ausgeschildert.

Info: Gerd Schweickert
Staudenacker 45, 76744 Wörth
Tel.: 07271/41567,
E-mail: GerdSchweickert@gmx.de

Der Ausrichter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.

18.03.2006 Karamitsos - Landau

LEHRGANG 18.03.2006 in LANDAU mit **BT.Efthimios** Karamitsos



Trainingszeiten:

10.30 - 12.00 Uhr *
12.00 - 13.30 Uhr **
14.30 - 16.00 Uhr *
16.00 - 17.30 Uhr **

* - 5.Kyu

** 4.Kyu - Dan

Lehrgangsgebühr: 15 EURO

Prüfungen: bis 1.Kyu***

Dan-Prüfungen: ab 18.00 Uhr

Marken und Urkunden sind vorhanden.

***Uhrzeit wird im Training bekannt gemacht

Schulzentrum Ost Landau i.d.Pfalz

Anfahrt aus allen Richtungen über die A 65,
Abfahrt Landau Mitte, dann links Richtung Zen-
trum, nächste Kreuzung rechts, bis zweite Kreuz-
ung links, in die Schneiderstraße (Sackgasse),
Halle am Ende Rechts. Wird beschildert!

Wir Wünschen Allen eine Gute Anreise.

Auskunft:

unter **06347 919814** oder **06341 62918**
info@karatedo-landau.de oder
www.karatedo-landau.de

Der Ausrichter lehnt jede Haftung oder
Ansprüche darauf ab!



Trainieren Sie bei Hamid Khatibi Shotokan Europa- und Weltmeister Kata

Montag alle Gürtel
Donnerstag blau bis schwarz
Freitag weiß bis grün

Karate Dojo Khatibi
Pforzheimer Str. 15b
76227 Karlsruhe-Durlach



Tel: 0721- 38 48 97 85
www.karatedojo-khatibi.de



TERMINPLAN 2006

Stand: November 2005

Ständig aktuell unter www.karate-rkv.de - alle Angaben ohne Gewähr

- **Januar**
 - 14. / 15.01.** French Open (Golden League) in Paris / FRA
 - 28.01.** Breitensportlehrgang Karate mit Bernd Otterstätter in Kaiserslautern
 - 28.01.** Jubiläumslehrgang mit BT Karamitsos in Kastellaun
 - 29.01** Karate-Lehrgang mit Marcus Gutzmer in Rockenhausen

- **Februar**
 - 16. / 18.02.** Europameisterschaft Jugend und Junioren in Podgorica /Serbien & Montenegro
 - 18.02.** RKV-Lehrgang mit Fritz Nöpel und Michael Hoffmann in Schifferstadt
 - 18.02.** Kumitelehrgang mit Lukas Grezella in Trier
 - 25. / 26.02.** Lehrgang mit Marcus Gutzmer und Schahrzad Mansouri in Kaiserslautern

- **März**
 - 04.03.** RKV-Landesmeisterschaften Schüler/Jugend, Offene Landesmeisterschaft Junioren/Senioren in Idar-Oberstein
 - 05.03.** RKV-Mitgliederversammlung in Idar-Oberstein
 - 10. / 12.03.** Dutch Open (Golden League) in Rotterdam / NED
 - 11./12.03** RKV-Ausbildungsseminar „Karate-SV Teil I“ mit F.Sattler tu. D.Berger in Kaiserslautern
 - 18.03** Karate- und Ki-Lehrgang mit Walter Gomm in Wörth-Maximiliansau
 - 18.03** Lehrgang mit BT E. Karamitsos in Landau

- **April**
 - 01. / 02.04.** Deutsche Meisterschaft Einzel und Team in Hamburg
 - 08. / 09.04.** Italian Open (Golden League) in Mailand / ITA
 - 22.04.** 11. Internationaler Krokoyama-Cup in Koblenz

CMN Angebot für Vereine

BRIEFPAPIER

- DIN A4
- Dateibearbeitung für Offsetdruck
- Papier: 80 g/m², 1-seitig, 4/0-farbig (hochwertiges Briefpapier für Laser- & Inkjetdrucker)

2000 Stück - EUR 168,00

PVC AUFKLEBER

- Dateibearbeitung für Offsetdruck
- Standard, UV-Garantie von 3 Jahren
- Aufkleber Format: ø 8cm (od. 8x8cm)
- 4/0 farbig (cmyk) / geschlitzte Aufkleber auf Rolle

500 Stück - EUR 198,00

WEBVISITENKARTE für RKV Webseite

- Visitenkarten von RKV-Dojos, die noch keine eigene Homepage haben oder zusätzlich eine individuelle Präsenz auf der RKV-Homepage wünschen.
- Bis zu drei Rubriken: Verein / Trainer & Trainingszeiten / Kontakt & Impressum

EUR 75,00

- SONDERPREIS FÜR PAKETBESTELLUNG -

BRIEFPAPIER + PVC AUFKLEBER + WEBVISITENKARTE = ~~441,00€~~ → 418,00€

* Alle Preise Netto zuzüglich 16% MwSt. Angebot freibleibend und ohne Gewähr. Andere Stückzahl oder Größe (Aufkleber) bitte auf Anfrage.



"be

together"

wir sind immer wo Sie sind
mit Ideen und Strategie.

initiative · interactive

CMN
die Agentur

Ihre Full-Service Werbeagentur, CMN -

CMN die Agentur
telefon 06742 89 70 81
telefax 06742 89 70 82

Schiffelsfelder Weg 8 - 56154 Boppard
web www.cmn-die-agentur.de
e-mail info@cmn-die-agentur.de



BJT
Schahrzad Mansouri
&
Diplomtrainer
Marcus Gutzmer

25. Februar 2006

Kaiserslautern/ Schulzentrum Süd
Im Stadtwald 10

- Weg wird ab Autobahnabfahrt Ost ausgeschildert -

Ausrichter:

Karateverein Budokan Kaiserslautern

Marcus Gutzmer: Tel./Fax: 0631-361 96 30 oder 0170 804 21 20

E-Mail: mgutzmer@web.de / Web: www.budokan-kl.de

Zeiten:

09.00 - 10.00 Uhr	Kinderkarate	Gutzmer
10.15 - 11.30 Uhr	Unterstufe 9. - 6. Kyu	Mansouri
11.30 - 13.00 Uhr	Oberstufe 5. Kyu bis Dan	Mansouri
13.30 - 14.30 Uhr	Bo-Jutsu	Gutzmer
14.30 - 15.30 Uhr	Unterstufe	Gutzmer
15.30 - 17.00 Uhr	Oberstufe	Mansouri
ab 17.30 Uhr	Kyu-Prüfungen bis 1. Kyu SFK/Shotokan (DKV)	

Prüfungsmarken und Urkunden sind vorhanden!

LG-gebühr:

Kinder bis 14 Jahre: 15 €

ab 15 Jahre: 20 €

Es wird ein Familienrabatt gewährt. Ab 5 Teilnehmer eines Dojos ist einer frei.
Mitglieder des Landes- und Bundeskaders sind frei.

Für Bo-Jutsu bitte Bo-Stab selbst mitbringen (1,80 m, bei Kindern: Körpergröße + 15 cm)

Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab.