





INHALT

Grußworte	_s.3
Kaderportrait : ANNA MÜLLER (KATA)	_s.4
Bericht: Selbstverteidigung bedeutet Verantwortung	_s.5
DAN-Prüfungstermine im RKV	_s.5
Bericht: 3 DEUTSCHE MEISTERTITEL FÜR DEN	_s.6
RKV IN OBERHAUSEN	
Bericht: Hervorragende Ergebnisse bei den Austrian	_s.8
Junior Open in Salzburg	
Neue Dan-Träger im RKV	_s.8
Bericht: Praktiker-Seminar der RKV-Jugend	_s.9
Bericht: Lehrgang mit Hiroshi Shirai in Gernersheim	_s.10
Bericht: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	_s.11
mit Ulrike Maaß in Idar-Oberstein	
Bericht: Persönliche Eindrücke zum Lehrgang	_s.14
am 29.05.2010 mit Hanshi Patrick McCarthy	
Bericht: Lehrgang mit Patrick McCarthy in Haßloch	_s.15
Ein besonderes Wochenende?!	
Bericht: Karatelehrgang mit Marcus Gutzmer in Trier	_s.16
Bericht: Erfolgreiche Gürtel-Prüfung der Menschen	_s.16
mit Behinderung	
Bericht: Sommerlehrgang des TuS Hirschhorn	_s.17
mit Marcus Gutzmer	
Bericht: Deutsches Karateteam auf der	_s.17
Hochschulweltmeisterschaft	
Bericht: Sommer-Fitness und Karate Urlaub	_s.18
auf Mallorca 2010	
Bericht: 2 neue A-Trainer im RKV	_s.19
Bericht: Bericht Frauensee 2010	_s.21
Ausschreibungen: Lehrgänge	_s.21
Terminplan	_s.24

Herausgeber und Verleger

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

Geschäftsstelle

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

V.i.S.d.P.: Volker Bernardy, Postfach 1257, 54543 Daun
 • Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr

Design & Satz:

SCHÜßLER design Tel.: (06742) 89 70 81 • Fax: 89 70 82

Verteilung an die Mitgliedsvereine nach Stärkemeldung im DKV. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen, CD-ROMs usw. wird nicht gehaftet. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge und Ausschreibungen. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Ergänzung von Beiträgen vor.

Redaktionsschluss für diese Ausgabe war der 28.08.2010. Namentlich unterzeichnete Beiträge müssen nicht immer die Meinung des RKV darstellen.

TITELFOTO

3 neue Deutsche Meister:

Rene Schomer, Lukas Siebel und Marcel Neumann

Geschäftsführendes PRÄSIDIUM



Präsident

und Stilrichtungreferent Shotokan

Gunar Weichert
 Eifelstrasse 12, 56727 Mayen
 Tel.: 02651 / 2669 Fax: 02651 / 541360
 E-Mail: gunarweichert@online.de



Komm. Vizepräsident und Sportreferent

Thomas München
 Engelstr. 6, 54292 Trier
 Tel.: 0651 / 28733 (p) o. 0651 / 9676-3626 (d)
 Fax: 0651 / 28733 (p)
 E-Mail: t.muenchen@t-online.de



Vizepräsident und Schatzmeister

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

Erweitertes PRÄSIDIUM



Pressereferent

Volker Bernardy
 Kammertstr. 16, 56332 Niederfel
 Mobil: 0160 / 1533387
 E-Mail: presse@karate-rkv.de



Komm. Breitensportreferent

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



Frauenreferentin

Sandra Werling
 Maxburggring 4, 76887 Bad Bergzabern
 Mobil: 0176 / 26378330
 E-Mail: san_werling@web.de



Leistungssportreferent/ Lehrwart

Walther Hehl
 Mondring 40, 56410 Montabaur
 Mobil: 0171 / 7458258
 E-Mail: walther.hehl@gmx.de



Jugendreferent

Thomas Hild
 Lehrhohl 53, 56077 Koblenz
 Mobil: 0172 / 6197812
 E-Mail: jugend@karate-rkv.de



Referenten



Kampfrichterreferent

Lothar Becker
Händelstraße 25, 54516 Wittlich
Tel. / Fax: 06571 / 93904
E-Mail: KCW-Lothar-Becker@online.de



Prüferreferent

Klaus Bleser
Birkenweg 2a, 56290 Lieg
Mobil: 01522 / 8849635
E-Mail: pruefung@karate-rkv.de

Grußworte

Liebe Sportfreunde,

Ende November ist es soweit, dann wird der European-Shotokan-Cup in Koblenz stattfinden. Wir sind stolz, diesen Event der ESKA in Koblenz ausrichten zu dürfen. Vielen von Euch ist Koblenz, der Stadt zwischen Mosel und Rhein, als Austragungsort der Europameisterschaft der Junioren 2002, dem jährlich stattfindenden Krokoyama-Cup sowie dem Junior-Cup schon bestens bekannt. Wir werden alles versuchen, den teilnehmenden Athleten und Offiziellen optimale Rahmenbedingungen für dieses besondere Karateereignis zu schaffen.



Der Deutsche Karateverband ist Gründungsmitglied der ESKA und hat seit 1993 an allen Meisterschaften ESKA sehr erfolgreich teilgenommen. Unsere Teams wurden in der Vergangenheit mit großer Gastfreundschaft in den Gastgeberländern aufgenommen. Es ist mir ein besonders Anliegen etwas von dieser Gastfreundschaft wieder an unsere Besucher zurückgeben zu können.

Meinen herzlichen Dank möchte ich all Denjenigen aussprechen, die hart für eine erfolgreiche Abwicklung des ESKA-Cups gearbeitet haben. Ebenso möchte ich den Offiziellen der ESKA und des DKV für ihre Unterstützung danken.

Ich bin zuversichtlich, dass ihr hochklassigen Karatesport und spannende Kämpfe in Koblenz sehen werdet und hoffe, dass der European-Shotokan-Cup im eigenen Land wieder eine große und unvergessliche Karateveranstaltung im DKV wird.

Ich hoffe wir sehen uns in Koblenz.
Viele Grüße

*Gunar Weichert, RKV-Präsident
DKV Stilrichtungsreferent Shotokan*

Bitte vormerken!!

REDAKTIONSSCHLUSS für die Hefte:

04.2010: 20.11.2010

01.2011: 20.02.2011

02.2011: 21.05.2011

ANZEIGE

Karten- Vorverkauf



*See you in
Koblenz 2010*

European Shotokan Cup
ESKA 2010

26.11. - 28.11.2010
Koblenz, Germany

www.european-shotokan-cup-2010.de

Tickets ab sofort beim DKV erhältlich:
1-Tages-Ticket € 8.- / 2-Tagesticket € 12.-
Dagmar Bannefeld,
Tel.: 0 20 43/29 88-15
Fax: 0 20 43/29 88-91
oder per e-mail: info@karate.de





KADERPORTRAIT : ANNA MÜLLER (KATA)

RKV-INFO: Anna, wann und wo hast Du mit Karate begonnen und wie kamst Du dazu?
Ich habe mit 8 Jahren im Karate Dojo Mayen-Mendig bei meiner damaligen Trainerin Marianne Hauck mit Karate begonnen. Mein Vater, der selbst als jugendlicher Karate gemacht hat und feststellen musste, dass Ballett nicht das Richtige für mich ist, nahm mich mit zum Training und ich war sofort davon begeistert.

RKV-INFO: Wer ist/sind Dein/e Trainer?
Im Verein trainiere ich bei meinem Heimtrainer Gunar Weichert und im Landeskader bei Marcus Gutzmer.

RKV-INFO: Wann hast Du an Deinem ersten Wettkampf teilgenommen?
Die Landesmeisterschaft 2006 war mein erster Wettkampf.

RKV-INFO: Wie häufig trainierst Du in der Woche?
Momentan, in der Aufbauphase für die kommenden Wettkämpfe, trainiere ich täglich. Dazu gehört zwei Mal in der Woche ein Kraft- und Ausdauertraining im Fitnessstudio. An den restlichen Tagen trainiere ich ausschließlich Karate im Vereinseigenen Dojo oder in meinen Trainingsraum zu Hause. In wettkampffreien Zeiten trainiere ich 4-5-mal in der Woche.

RKV-INFO: Wie sieht so ein Training bei Dir aus – trainierst Du auch Kumite?
Ein Training besteht bei mir aus einer detaillierten Technikkorrektur und geht über Kraft- und Ausdauer Training hin zu einer Wettkampfmimikation, um sich daran zu gewöhnen, auf den Punkt 120% zu zeigen und um das Bewusstsein zu erlernen, dass man nur eine Chance auf der „Matte“ hat und diese nutzen muss. Ja, Kumite trainiere ich auch einmal in der Woche und es macht mir auch sehr viel Spaß.

RKV-INFO: Welche Kata zeigst Du am liebsten und warum?
Am liebsten zeige ich die die Kata Unsu, da sie sehr viele spektakuläre Szenen zu bieten hat und als die „besondere“ Kata für ein Finale gilt. Weiterhin macht es mir auch sehr viel Spaß diese Kata zu trainieren, da sie von Dynamik, Schnelligkeit, Kraft und Timing bestimmt wird und somit einen breites Band an Trainingsmöglichkeiten hergibt.

RKV-INFO: Analysierst Du Deine Gegner vor einem Wettbewerb? Wie geht's Du damit um, wenn Du einmal dem Gegner unterliegst?
Natürlich schaut man sich vor einem Wettkampf die möglichen Gegner an, wenn man sie nicht sowieso schon kennt und es

kommt auch häufig vor, dass man die Kata aufgrund eines gewissen Gegners wählt. Jedoch ist es für mich wichtiger, dass ich mich vor dem Wettkampf ausschließlich auf mich konzentriere und das Geschehen, so auch meine Gegner, ausblende. Wenn ich meinem Gegner unterliege, analysiere ich im Nachhinein mit meinem Trainer und meinem Vater, woran es gelegen hat und wie ich daran arbeiten muss, sodass ich beim nächsten Mal die Chance habe, den Kampf für mich zu entscheiden.

RKV-INFO: Welche sportlichen Erfolge haben für Dich einen besonderen Stellenwert?
Für mich hat der Gewinn der Shotokan- Europameisterschaft im letzten Jahr einen besonders hohen Stellenwert. Ganz oben zu stehen und die Nationalhymne zu hören, war ein unvergessliches und beeindruckendes Erlebnis, was für das harte Training im Vorfeld entschädigte. Den Gewinn der Bronzemedaille bei den Deutschen Junioren Meisterschaften im letzten Jahr zähle ich aber auch zu einem tollen sportlichen Erfolg.

RKV-INFO: Was möchtest Du sportlich noch erreichen?
Mein Wunsch ist es, noch sehr lange und auch intensiv meinen Sport zu betreiben. Auf den Wettkampf bezogen, zähle ich eine Platzierung bei den deutschen Senioren Meisterschaften zu meinen Zielen. Weiterhin werde ich in diesem Jahr die C- Trainer Ausbildung abschließen und in Zukunft auch als Trainerin im Einsatz sein.

RKV-INFO: Wie sieht Deine private Lebensplanung aus? Hast Du schon konkrete Vorstellungen? Welche Rolle spielt Karate dabei für Dich?
Zuerst einmal möchte ich im nächsten Jahr mein Abitur machen. Dann wäre es mein Traum, der Sportfördergruppe der Landespolizei anzugehören und das viereinhalbjährige Studium zur Polizeikommissarin in Wiesbaden zu absolvieren. In diesem Fall, würde Karate weiterhin eine sehr wichtige und zentrale Rolle in meinem Leben spielen und darüber wäre ich sehr glücklich :-).

RKV-INFO: Anna, vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg!!
Auch ich bedanke mich. Ebenfalls möchte ich mich bei meinem Trainer Gunar Weichert bedanken, der mich immer gezielt auf Wettkämpfe vorbereitet und bei meinen Eltern, die mich in den letzten Jahren bei allen Wettkämpfen und Trainingseinheiten begleitet und mich bestens unterstützt haben.

*Volker Bernardy
 RKV Pressereferent*

ANNA MÜLLER



geb: 26.06.1992
 Graduierung: 1.Dan
 Stilrichtung: Shotokan
 Beginn mit Karate: 2000
 Verein: Karate Dojo Mayen-Mendig
 Gunar Weichert
 Schule: Gymnasium Adenau (12. Klasse)
 Im RKV Kader seit: 2006
 Im DKV Kader seit: 2010

BISHERIGE ERFOLGE:

- RKV-Landesmeisterschaften**
 2007 3. Platz
 2008 1. Platz
 2009 1. Platz Junioren & 1. Platz Leistungsklasse
 2010 3. Platz Leistungsklasse
- German Kata Cup**
 2008 3. Platz
- Deutsche Meisterschaften**
 2009 3. Platz Junioren
- Int. Krokoyama Cup**
 2009 3. Platz
 2010 2. Platz
- Luxembourg Open**
 2009 1. Platz Junioren & 3. Platz Leistungsklasse
- Int. Shotokan Cup**
 2009 1. Platz
- Int. Champions Cup Österreich**
 2010 2. Platz
- ESKA Europa Cup**
 2009 1. Platz Jugend & 2. Platz Junioren

Im nächsten RKV Info erscheint ein Porträt von
Lukas Siebel (Kumite).



Selbstverteidigung bedeutet Verantwortung

空手



Viele Anfänger interessiert neben den sportlichen Aspekten unseres Karate natürlich die Selbstverteidigung. Auch wenn wir für neue Kurse oder für Anfänger werben steht irgendwo, dass man sich mit Karate auch verteidigen kann.

Und hier beginnt die Verantwortung der Vereine. Wenn man mit Selbstverteidigung Werbung macht, muss man auch Selbstverteidigung trainieren. Die immer wieder genannten Säulen des Karate Kihon, Kata und Kumite, befähigen niemanden zur Selbstverteidigung. Diese Säulen bilden lediglich die Kampfsportart Karate, es fehlen wichtige Elemente, um sich effektiv verteidigen zu können. Hier werden vielleicht Grundlagen gelegt, die gelegentlich auch das Ziel der Verteidigung erfüllen könnten, aber es wird nicht die Regel sein. Das perfekte Beherrschen einer Karatetechnik inklusive einer dynamischen und kraftvollen Ausführung nützt nichts, wenn man nicht weiß, wie die alten Meister diese Techniken in der Anwendung verstanden hatten. Immer wieder sieht man einen Oi-Tsuki Jodan, der mit einem Age Uke geblockt wird. Immer noch sitzt man hier auf dem völlig falschen Pferd.

Um verantwortungsvoll Karate als Selbstverteidigung trainieren zu können muss man mehr als nur Bahnen und zig Kata laufen und sportliches Kumite trainieren. Das ständige Trainieren unter realen Bedingungen ist unabdingbar, um in einer lebensgefährlichen Situation einen automatisierten Ablauf abrufen zu können. Meistens hapert es hier schon, dass viele die realen Angriffe nicht kennen, wie z.B. der typische Schwinger oder die Kopfnuss oder Tritte, wenn man am Boden liegt. Da diese nicht bekannt sind, kann auch kein Reiz abgerufen werden, der eine entsprechende Reaktion ablaufen lässt. Das Training unter realen Bedingungen muss zeitlich auch einen höheren Anteil haben, als die Kihon selbst. Heute ist das Training 70 Prozent ohne Partner (abgesehen vom Wettkampfkumite) und 30 Prozent Partnertraining. Früher war das genau umgekehrt und so muss auch das Training aufgebaut sein. Das Partnertraining der Karatetechniken unter realen Bedingungen muss einen höheren Zeitanteil haben, um erfolgreich zu sein, ansonsten werden die Verteidigungsdrills nicht stress resistent und werden nicht funktionieren, wenn man sie braucht. Es reicht nicht, wenn man 45 Minuten eine Technik oder Kata trainiert und für die Anwendung nur wenige Minuten.

Der nächste Schritt zur effektiven Verteidigung ist die Kenntnis der menschlichen Anatomie. Man muss wissen, wie der Körper funktioniert, wie er reagiert und wo er empfindlich ist. Dies macht sich das Karate auch zu Nutze. Man schaue sich nur mal alte Bilder von Funakoshi an, wie er die Hikite Bewegung dazu nutzte. In einer Verteidigungssituation waren viele Karatetechniken da, um den Angreifer in ungünstige Positionen zu dirigieren. Zur Selbstverteidigung gehört, dass man sich

mit den typischen Angriffen und Verhaltensweisen der modernen Zeit beschäftigt, dazu gehört auch psychologisches Wissen. Es gehört auch dazu, dass man seine Mitglieder verantwortungsbewusst mit dem Wissen der rechtlichen Möglichkeiten und Konsequenzen ausrustet. Der Schlüssel zur Selbstverteidigung ist und bleibt das Bunkai der Kata, egal welchen Stils Wir müssen dazu keine andere Kampfkunst lernen, wie viele Karateka es auch machen. Unser Karate hat alles in den Kata gespeichert, dazu muss man die alten Formen des Karate studieren und man wird überrascht sein, zu was Karate alles fähig ist. Und ja Karate kann auch Bodenkampf und er gehört auch zur Verteidigung dazu. „Ein Karateka geht nicht zu Boden“ ist eine utopische Behauptung. Im Übrigen gibt es auch fotografische Beweise von Funakoshi, die dies belegen.

Wir müssen uns im Klaren sein, dass Karate-Do nicht nur ein Weg sein kann. Es kann der Weg der Selbstverteidigung sein, Karate hat alles dazu, wie Wing Tsun oder Krav Maga. Es kann auch der Weg des Wettkampfes sein oder der Weg des Gesundheitssportes. Die Wege lassen sich auch miteinander kombinieren, aber wie überall sind diejenigen, die sich spezialisieren natürlich auf einem viel höheren Niveau. Andersherum, können die Spezialisierten nur für ihren Bereich sprechen. Wichtig ist, dass man seinem Schüler bewusst macht, welchen Weg man als Trainer eingeschlagen hat. Wenn man den Weg des Wettkampfes trainiert, so sollte man seinen Schülern nicht suggerieren, dass sie sich verteidigen können.

Michael Schneider
VfL Traben-Trarbach

DAN-PRÜFUNGSTERMINE IM RKV

Die Anmeldung zur Dan-Prüfung muss mindestens 4 Wochen vor dem Termin bei der DKV-Bundesgeschäftsstelle vorliegen. Eine Onlinemeldung (bis 4.DAN) ist möglich unter www.dan-anmeldung.dkv.de.

SHOTOKAN

Bis einschl.- 4.DAN

19.02.2011 SALMTAL (Weichert/Gutzmer)
18.06.2011 MENDIG (Weichert/Mansouri)
10.12.2011 KAISERSLAUTERN (Gutzmer/Haubold)

5.DAN und höher

10.10.2010 MENDIG (SHOTOKAN-CUP)



STILOFFENES KARATE

Bis 4.DAN

20.10.2010 DAUN (Otterstätter/ Bernardy)
11.12.2010 KAISERSLAUTERN (Hehl / Gutzmer)
14.05.2011 DAUN (Gutzmer/Bernardy)
18.06.2011 HIRSCHHORN (Müller/Gutzmer)
05.11.2011 DAUN (Otterstätter/Bernardy)
03.12.2011 SIERSHAHN (Gutzmer/Hehl)



3 DEUTSCHE MEISTERTITEL FÜR DEN RKV IN OBERHAUSEN



Am 12./13.06.2010 starteten die Landes- und Heimtrainer des RKV mit ihren Athleten der Altersklasse Jugend und Junioren ins Ruhrgebiet, um in Oberhausen (NRW) die diesjährigen Deutschen Meister auszukämpfen.

SAMSTAG - JUNIOREN

Der Samstag begann -wie gewohnt- mit den Kata-Wettbewerben. Für **Konstantinos Thomos**, der erstmals bei den Junioren an den Start ging, begannen die ersten Runden wie erwartet gut. Mit der Kata Kururunfa bezwang der 16-jährige Nationalkaderathlet nach einem Freilos in Runde 1 den Kontrahenten aus Baden-Württemberg klar mit 4:1, um sich dann in der folgenden Runde mit der Kata *Annan* und einem eindeutigen 5:0 vom Teilnehmerfeld abzusetzen, sodass eigentlich alles auf eine Finalteilnahme hinauslief. Doch die etwas unglückliche Losung der Pools provozierte, dass die eigentliche Finalbegegnung schon im Halbfinale stattfinden sollte. Dort traf **Kostas** dann auf seinen DKV-Kaderkollegen **Paul Baum** vom Judokan Frankfurt, der letztmalig hier in Oberhausen in der Junioren-Klasse an den Start ging. Trotz einer soliden und nahezu fehlerfreien Kata *Suparimpei* unterlag der Schifferstädter denkbar knapp mit 2:3 und der Einzug in das Finale am späten Nachmittag blieb ihm verwehrt. Nach dieser knappen Niederlage bewies **Kostas** einmal mehr seinen Kampfgeist und beeindruckte in der Trostrunde die Kampfrichter und den Konkurrenten mit einer 5:0 *Chatanyara Kushanku* und gewann somit Platz 3.

Bei den Damen konnte sich **Carolin Schmitt** vom Budokan Kaiserslautern trotz eines Freiloses nicht im Pool durchsetzen; Vereinskollegin **Kristin Zyball** hingegen konnte nach ihrem Freilos gegen die folgenden beiden Begegnungen klar für sich entscheiden, bevor sie dann von der späteren Deutschen Meisterin **Jasmin Bleul** (Judokan Frankfurt) gestoppt wurde. Diese hatte in Runde 2 auch schon **Angela Herrig** (KC Wittlich) am

Weiterkommen gehindert. In der folgenden Trostrunde scheiterten aber sowohl **Angela**, als später auch **Kristin**, die sich immerhin noch auf Rang 7 kämpfen konnte.

Im Kumite war die Ausbeute der Junioren sehr mager. Lediglich in den Team-Wettbewerben lagen am Nachmittag die Hoffnungen der Landestrainer auf Edelmetall.

Das Team des **KSV Wirges** (**Daniel Breise**, **Marcel Müller**, **Abgar Schachnasarjan**, **René Vroomen**) startete gut gegen das Team **Hessen 2** und setzte sich auch gegen den **Budokan Bochum** durch. Gegen **Banzai Berlin** hatte sie es dann in der Hand das Poolfinale klar zu machen, verbummelten diese Chance aber regelrecht und hatten später auch keine Möglichkeit mehr sich über die Trostrunde zu platzieren.

Das Team der **KG Hassloch** hingegen hatte mehr Glück: Obwohl die Pfälzer nach einem Sieg über **Straubing** in der zweiten Runde vom späteren Vizemeister aus Baden-Württemberg gestoppt wurden, bissen sich **Stefan Daum**, **Manuel Etmüller**, **Riccardo Prevete**, **Phillip Usselmann** und **Torben Zeffass** durch die Trostrunde durch und sicherten sich nach 3 weiteren Runden mit beherztem Einsatz die Bronze-Medaille.

SONNTAG - JUGEND

Am frühen Sonntag starteten dann die Kämpfe der Jugend mit einigen Medaillen-Hoffnungen aus dem RKV, wenngleich auch für die meisten Starter/innen es das erste Jahr in dieser Altersklasse war.

Im Kata-Wettbewerb unterlag die amtierende Schüler-Meisterin **Sophia Graf** vom KSV Trier nach einem Freilos und einem klaren Sieg in Runde 2 einer Gegnerin aus Lich. Das gleiche Schicksal traf **Louisa Haberer** vom Budokan Kaiserslautern, die die erste Runde gegen eine saarländische Gegnerin klar für sich entschied, dann aber ebenfalls

einer Gegnerin aus Lich unterlag. Da beide Kontrahentinnen später ausschieden, gab es leider keine Option mehr über die Trostrunde weiterzukommen.

Alina Gallardo-Leon vom KD Mainz-Bretzenheim, profitierte wie **Sophia** von einem Freilos in Runde 1 und gewann dann ihre erste Begegnung klar. In der Dritten Runde traf sie dann auf die spätere Deutsche Meisterin **Yuri Fushiwara** vom Judokan Frankfurt, der sie unterlegen war. Die folgende Option über die Trostrunde konnte die Mainzer dann aber leider nicht nutzen.

Bei den Jungen gingen mit **Philipp Nathem** (PSV Trier), **Jan Hansen** (KSV Trier) und **Marcel Schmitt** (Kenpokai Ludwigshafen) ebenfalls drei RKV-ler an den Start.

Beide Trierer profitierten von einem Freilos in der ersten Runde. **Jan** unterlag dann aber dem Gegner aus St. Arnold, wohingegen **Philipp** als Sieger seiner ersten Begegnung hervorging. Im folgenden Kampf unterlag er aber dann seinem Kontrahenten **Philipp Amman** aus Bayern.

Marcel Schmitt hingegen musste schon in Runde 1 auf die *Tatami* und zeigte sich richtig gut drauf. Seinen Pool dominierte er klar und das Finale schien in greifbarer Nähe. Doch im Halbfinale traf er schließlich auf den späteren Vize-Meister **Daishi Fushiwara** vom Judokan Frankfurt, der ihn dann am Finalinzug hinderte. Aber -wie **Kostas** einen Tag zuvor- zeigte auch der Ludwigshafener eine Klasse, in dem er auch in der Trostrunde den Kopf nicht hängen lies und sich dort den Dritten Platz nicht nehmen.

Im Kumite der Mädchen lagen die Hoffnungen der Landestrainer in der Klasse +54 kg bei **Lena Elbert** vom KSV Wirges. Und **Lena** überzeugte mit ihren Fähigkeiten in den ersten beiden Kämpfen in ihrem Pool, musste sich dann aber der späteren Vizemeisterin vom heimischen Taiko-Dojo Oberhausen geschlagen geben.



Bei den Jungen in der Klasse +70 kg startete **Lukas Otterstätter** vom 1.JJKC Haßloch nach einem Freilos vielversprechend in den Wettbewerb. Nach klaren Siegen in Runde 2 und 3 verpatzte er sich mit Kontaktstrafen das Poolfinale und später auch die Trostrunde.

Sehr schade, denn hätte er den Pool gewonnen, hätte es am Nachmittag ein RKV-Finale gegeben, denn im anderen Pool lies **Rene Schomer** vom KSC Puderbach gar nichts



anbrennen. Auch im Finale gab er keine Punkte ab und gewann dank einer Glanzvorstellung verdientmaßen den Deutschen Meistertitel.

Dabei sollte es aber nicht bleiben, denn auch in den anderen Gewichtsklassen war noch was zu holen...

Marcel Bender von der SG Anhausen beeindruckte nicht nur die Heim- und Landestrainer. In der Klasse -63kg war im kein Freilos vergönnt und so gab er schon in Runde 1 richtig Gas und begeisterte Trainer und Zuschauer mit seiner beherzten Art. Schließlich stand er im Poolfinale und auch hier hätte es dann auf ein RKV-Finale hinauslaufen können. Knapp unterlag er aber dann dem Gegner aus Baden-Württemberg, der ihn dann in die Trostrunde verwies. Dort legte er nochmals richtig nach und schenkte seinem Gegner aus Berlin nichts. Auch im Sai-Shiai gab es keine Geschenke!! Bis zur letzten Sekunde stand es unentschieden und mit seinem Einsatz hätte ihm sicherlich die Casting-Vote gehört; doch mit dem Gongschlag traf der Gegner ihn – wenn auch etwas fragwürdig aus Sicht der Zuschauer - und aus war der Traum.

Im zweiten Pool hatte sich **Marcel Neumann** vom KSC Puderbach nach einem Freilos Runde um Runde vorgekämpft und schließlich auch gegen **Philipp Amman** aus Bayern seinen Einzug ins Finale am Nachmittag klar gemacht. Dort erwartete ihn **Felix Peschau** aus Bruchsal (BW). Nach einem zähen Start beider Kämpfer ging es in die Verlängerung, und hier konnte sich der Puderbacher dann kurz vor dem Gong den Titel sichern.



In der Klasse -57kg setzte sich aus den RKV-Reihen der für die EM nominierte **Lukas Siebel** vom KSV Wirges durch. Souverän lies er jeden Gegner auf der Strecke und schnell war klar, hier kommt der dritte Finalist des Tages. Sein Finalgegner war dann Philip Tepel vom Budokan Bochum, den Lukas aber kaum in Aktion kommen lies. Und nach zwei Minuten war auch der dritte Titel des Tages klar: **da kann man nur sagen; HERVORRAGEND!!!!**

*Volker Bernardy
RKV Pressereferent*

Die Ergebnisse der DM der Jugend und Junioren in Oberhausen im Überblick:

Platz 1:

Lukas Siebel	KSV Wirges	Jugend Kumite Jungen -57kg
Marcel Neumann	KSC Puderbach	Jugend Kumite Jungen -63kg
Rene Schomer	KSC Puderbach	Jugend Kumite Jungen +70kg

Platz 3:

Marcel Schmitt	Kenpokai Ludwigshafen	Jugend Kata Jungen
Konstantinos Thomos	Goju-Ryu KV Schifferstadt	Junioren Kata Jungen
KG Hassloch	Stefan Daum	Junioren Kumite Team Jungen
	Manuel Etmüller	
	Riccardo Prevete	
	Phillip Usselmann	
	Torben Zerfass	

Platz 5:

Selina Hornbach	VT Böhl	Jugend Kumite Mädchen -47kg
Marcel Bender	SG Anhausen	Jugend Kumite Jungen -63kg
Lukas Otterstätter	1.JJKC Haßloch	Jugend Kumite Jungen +70kg

Platz 7:

Lena Elbert	KSV Wirges	Jugend Kumite Mädchen +54kg
Kristin Zyball	KV Budokan Kaiserslautern	Junioren Kata Mädchen

Hervorragende Ergebnisse bei den Austrian Junior Open in Salzburg



Für Lukas Siebel – amtierender Deutscher Jugendmeister - und René Vroomen (beide KSV Wirges) war die Teilnahme an den Austrian Open in Salzburg die erste Vorbereitung auf dem Weg zur EM 2011 in Novi Sad/Serbien.

Eingeladen und gecoacht von Bundestrainer Klaus Bitsch fanden sie sich eine Woche nach der erfolgreichen Deutschen Jugendmeisterschaft unter Teilnehmern aus 22 Nationen wieder – insgesamt verzeichnete man in der Salzburger Walsertalarena 1200 Starts.

Beide RKV-Athleten gingen hoch motiviert ins Rennen: In den ersten drei Runden gab

René lediglich einen Punkt ab, Lukas siegte hingegen immer ohne Gegentreffer.

Nach Siegen über Sportler aus der Slowakei (7:0), den Niederlanden (1:0), fand sich Lukas im Halbfinale dem Luxemburger *Van Schlich* gegenüber.

Mit 3:1 machte der Westerwälder klar, dass er unbedingt mit der Trophäe nach Hause kommen wollte.

Im Finale bewies er dies dann mit einem klaren 5:2 gegen den Kroaten *Povrezenic* und sicherte sich den Titel.

Auch René, der mit 1:0, 3:1 und 2:0 das

Halbfinale erreichte, war stark unterwegs. Knapp, aber dennoch verdient besiegte der den Kontrahenten aus Ungarn mit 1:0 und stand auch er im Finale.

Dort hatte er aber – vielleicht auch aufgrund des Heimvorteils seines österreichischen Gegners, das Nachsehen und unterlag knapp mit 1:2.

Für die EM im kommenden Jahr konnten sich die beiden Athleten nunmehr klar im Kader von BT Bitsch platzieren.

*Volker Bern ardy
RKV-Pressereferent*

NEUE DAN-TRAGER IM RKV

Das RKV-Präsidium gratuliert folgenden Karateka zur bestanden DAN-Prüfung:

SHOTOKAN 	15.05.2010 in Bonn 1.DAN Nicole Kapeller (KV Speicher)	WADO-RYU 	26.06.2010 in Freising 2.DAN Sven Lehrke (Wado-Ryu KV Gerolstein/Hillesheim)
	10.07.2010 in Mittelbiberach 4.DAN Claudia Eich (Karate Club Puderbach)		
	07.08.2010 in Ravensburg 1.DAN Matthias Knaute (Budokan Linz) 2.DAN Andreas Knaute (Budokan Linz) 3.DAN Uli Neumann (KSC Puderbach)	STILOFFEN 	26.06.2010 in Trier 1.DAN Tamara Konietzka, Sara Schöne (beide 1. SKC Frankenthal) Lukas Wollenschläger, Sascha Merten, Claudia Ciossek, Lara Jochem (alle KSV Trier)
	21.08.2010 in Mendig 1.DAN Markus Hahn (Karate SV Mainz) Sven Schürkes (PSV Trier) Rene Steil, Bernhard Enders-Ehse (beide KD Mainz-Bretzenheim)		

Herzlichen Glückwunsch!



Praktiker-Seminar der RKV-Jugend



Ende August hatte der Jugendvorstand die Kinder- und Jugendtrainer unseres schönen Bundeslandes zum Praktikerseminar eingeladen. Ob es nun an einem super Sommerwochenende oder der zeitlichen Nähe zu dem Sommerferien lag, dass nur wenige Nachwuchstrainer den Weg nach Mainz fanden, sei dahingestellt. Die Teilnehmer wurden für ihr Kommen mit jeder Menge tollen „Input“ belohnt. Der Freitagabend stand im Zeichen der Theorie. Unser **Jugendreferent Thomas Hild** informierte über weiterreichende Trainerschulungen und gab Anleitung zum Stärken bestimmter sonst eher minder trainierten Muskelgruppen sowie zur Vermeidung muskulärer Disbalancen.

Am Samstag konnten wir dann beim **Bundeschulsportreferent Ralf Brüning** von dessen

immenser Erfahrung im Umgang mit Kindern und Jugendlichen profitieren. Er war bei der Einführung des Sound-Karate in Deutschland von erster Stunde dabei. Entsprechend kamen auch Trainingsmittel, wie Overball, Metronom oder Stangen Parcours zum Einsatz. Sein Credo: Der Trainierende steht im Mittelpunkt, er muss nur von uns die richtigen Anreize erhalten und wir müssen ihm immer ein, möglichst positives, Feedback geben. Ein weiteres wichtiges Thema war auch die Selbstbehauptung, wozu auch zahlreiche Übungen gemacht wurden, z.B. Stimmschulung und Distanzverhalten in einer Gefahrensituation

Der Sonntagmorgen stand dann unter der Leitung von **Thorsten Steiner, dem hessischen Jugendreferenten**. Auch er hatte

zahlreiche, zielgerichtete Spiele und Übungen mitgebracht. Bei Thorsten kamen unter anderem auch Tischtennisbälle zum Einsatz. Orientierungsverhalten, Koordination und Kräftigung sollen zwar intensiv trainiert werden aber möglichst so, dass die Kinder nicht nur stupide Übungen gebetsmühlenartig wiederholen sondern Spaß und dadurch auch Konzentration auf das eigentliche Übungsziel haben.

Wir, die Teilnehmer, hatten ein super Wochenende. Drei sehr gute Referenten, viel Bewegung und Spaß daran und jede Menge Übungen im Gepäck, um unseren Schülern weiterhin Freude am Karate zu vermitteln.

Dieser Lehrgang soll natürlich im nächsten Jahr wieder stattfinden. Wir empfehlen allen Kinder- und Jugendtrainern eine Teilnahme. Euere „Kinder“ werden es euch danken!

Der Jugendvorstand

Thomas Hild
Leo Stibitz
Kristin Zyball
Valeri Haberlach

PS. Der Jugendvorstand führt im nächsten Jahr wieder Lehrgänge durch. Dafür suchen wir noch Ausrichter.

Kontakt: jugend@karate-rkv.de

*Text und Bilder
Leo Stibitz*

ANZEIGE

Shito Master
nichts für Verlierer

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

www.dcsport.de

Lehrgang mit Hiroshi Shirai in Germersheim



Auch in diesem Jahr folgte Shihan Hiroshi Shirai, 9.Dan, unsrer Einladung zum traditionellen Pfingst-Lehrgang bei der SKA Germersheim/Rülzheim. Knapp 150 Karateka aus ganz Deutschland, Schweiz, Frankreich und Belgien füllten die Halle in Germersheim.

Dass diese faszinierende Kampfkunst einen Menschen geistig und körperlich fit hält bis ins hohe Alter, dafür ist der japanische Großmeister mit seinen 72 Jahren das beste Beispiel. Aber auch dafür, dass man Karate ein Leben lang betreiben kann, ohne dass es je langweilig wird. Bestätigt wird dies auch durch seinen Schüler Sensei Fugazza, 7. Dan, der mit seinen 58 Jahren immer noch ein faszinierendes Karate zeigt. Er begleitete den Großmeister auch in diesem Jahr, um gemeinsam mit Sensei Marc Stevens, 5. Dan, die Ausführungen des Großmeisters mit herausragenden Vorführungen der Katas, des dazugehörigen Bunkai, Kihon und Kumite zu unterstreichen.

Wie wichtig die Basis für gutes Karate ist, zeigte Shihan Shirai schon in der Unterstufe. Zuallererst muss man ernsthaft trainieren, betonte er, denn wenn man lacht, verlegen in die Gegend schaut statt seinem Gegner in die Augen, schafft man es nicht, seine Kraft zu zentrieren.

Dann muss man korrekte Stellungen lernen. Bei der Kata merkt man, ob diese richtig ausgeführt werden. Andernfalls führt die Kata nicht mehr zum Ausgangspunkt zurück. Der Rhythmus, der durch das Zählen vom Trainer vorgegeben wird, muss irgendwann verinnerlicht werden.

Das richtige Atmen muss man lernen, da

falsches Atmen sogar gesundheitsschädlich sein kann. Man schafft es nicht, sein Kime zu konzentrieren, wenn der Sauerstoff „konfus im Körper herumwirbelt“, kann dann auch keinen Schlag des Gegners abfangen.

Das Gefühl für die richtige Distanz muss entwickelt werden, um angreifen zu können, bzw. zu begreifen, wann man sich in die Gefahrenzone eines Angriffes begibt. Nur so kann man diesem zuvor kommen; entweder mit Abwehr-Konter oder auch um direkt dagegen gehen zu können. Hier kommt wieder das Kime ins Spiel, die Ernsthaftigkeit, und letztendlich auch die Bereitschaft, auf den Gegner zuzugehen und erst einmal einen Schlag einzustecken und trotzdem weiter nach vorne zu gehen um anzugreifen.

Interaktionen zwischen den Kämpfern stehen im Mittelpunkt – was sind die realistischen Aktionen und Reaktionen, wie sie in einer ernsthaften Auseinandersetzung tatsächlich zwischen den Kämpfern stattfinden würde – im Gegensatz zum festgelegten Training mit abgesprochenen Aktionen? Die Problematik ist häufig, dass im abgesprochenen Training

„alles klappt“ – bzw. wir bei der Bewertung, ob die Partnerübungen korrekt durchgeführt wurden, sehr großzügig sind. Häufig sind aber weder die Distanzen noch das Timing immer korrekt. Geht man nun mit der oben beschriebenen Ernsthaftigkeit ans Werk und führt bspw. Angriff nicht mit einer Oberflächlichkeit aus, aus der ersichtlich wird, dass die Abwehr des Angriffes sowieso – weil abgesprochen – eingeplant ist, sondern mit der Intention des (sportlichen!) treffen wollen, kommt der Verteidiger häufig in starke Bedrängnis. Dieser wiederum benötigt nun – so Sensei Shirai – eine enorme Stabilität, den ernsthaften Angriff auch wirklich abwehren zu können und einen Konter zu vollziehen. Diese Stabilität beinhaltet eine mentale und eine physische Komponente. Beide müssen entwickelt werden, denn wenn Bewegungen und Kombinationen schnell, fließend und stark ausgeführt werden, geht erfahrungsgemäß ein Teil der Stabilität verloren. Eine gewisse Bewegungsdynamik, bestimmte Strategien anzuwenden, muss darüber hinaus ebenfalls entwickelt werden. Beides zusammen ermöglicht alle möglichen





Verteidigungsstrategien auch tatsächlich beherrschen zu können.

Die Philosophie der „Chance des einmaligen Angriffs“ war diesmal ebenfalls ein sehr wichtiger Trainingsaspekt. In bestimmten Phasen des Trainings legt Shihan Shirai Wert darauf, nach dieser Philosophie zu trainieren, d.h. jede Technik muss sitzen, eine Korrektur ist nicht möglich. Nur wer so trainiert, wird wirklich gut, sagt er.

Der Maestro sagt, dass er immer noch die gleichen Techniken trainiert wie damals als er mit dem Karate-Training begann. Das Einzige, dass sich geändert hat, ist die Methodik diese zu vermitteln. Diese hat er so weiterentwickelt, dass sie zu beschreiben, den

Rahmen eines Artikels sprengen würde.

Ein Lehrgang bei Shihan Shirai ist beileibe keine leichte Kost. Selbst den Karateka, die regelmäßig bei ihm trainieren, qualmen irgendwann nicht nur die Fußsohlen sondern auch die Köpfe. So manch einer wird auch einen Lehrgang bei ihm besuchen und sich fragen, ob es das wert ist, die Zeit zu investieren, um dies Alles hier zu lernen; wird vielleicht erst mal nicht nachvollziehen können, was hier präsentiert wird. Etwas, das auf dem nächsten Lehrgang sicherlich schon weiterentwickelt ist. Etwas, das sich nicht an einem Wochenende erlernen lässt. Doch gibt es noch hunderte Karatekas, die ihm auf seine Lehrgänge folgen, um noch so

lange wie möglich von seinem Wissen zu profitieren.

Hiroshi Shirai erscheint wie ein Anachronismus in der heutigen Zeit, da er uns nicht verspricht, Karate umfassend in 30 Tagen erlernen zu können. Stattdessen macht er sehr schnell klar, dass Karate lebenslanges Lernen bedeutet.

Wir freuen uns jetzt schon auf den 7. und 8. Mai 2011, wenn Shihan Shirai wieder Germersheim zu einem Lehrgang besuchen wird - dieses Mal also einen Monat vor Pfingsten.

*Sabine Eisenhauer,
Pressereferentin SKA Germersheim*

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mit Ulrike Maaß in Idar-Oberstein

Unser Frauenreferentin Sandra Werling schrieb diesen Lehrgang aus. Zielgruppe waren Mädchen und Frauen. Dann leitete eine Frau auch den Lehrgang, der aber auch für Männer und solche die es noch werden wollen, offen war.

Viele die nun an emanzipationsgeschädigte Töpferkurstechniken und Selbstvertrauen stärkendes zerstören von Frühstückbretchen denken, die muss ich enttäuschen. Mit Ulrike Maaß als Lehrgangsleiterin stand den Teilnehmern und Teilnehmerinnen die perfekte Referentin zur Verfügung. Ulrike war mehrfache Deutsche Meisterin, ist SV- und Persönlichkeitstrainerin und sammelte Erfahrungen im Boxing und beim Thai-Boxen. Ulrike strahlt Kraft und Energie aus und gibt dieses auch an die Probanden weiter. So auch an diesem Samstag in Götttschied.

Die Trainingseinheiten für Kinder liefen unter dem Motto „Kinder stark machen“ einer Initiative zur Suchtprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA. So konnten die Kids auch noch jeweils ein T-Shirt und Spiel- und Infomaterial in Empfang nehmen.

Die Mädchen (und ein Junge) lernten zunächst ihre eigenen Stärken zu erkennen, um in einer Konfliktsituation richtig und frühzeitig zu reagieren sowohl verbal als auch physisch. Beim Pratzentraining wurde so mancher Arm rot, aber von Aufgeben keine Spur. Die Frauen (und ein Mann) übten unter anderem die Abwehr von Angriffen in Stresssituationen. Dazu wurden sie ständig angegriffen und mussten während der Abwehraktionen verbal Fragen beantworten.

Außerdem empfahl Maaß die genaue Beobachtung des Umfeldes um Gefahren zu erkennen und zu begegnen. Wichtig sei, so



Maaß, das Ausstrahlen von Energie und Entschlossenheit, so dass man nicht als Opfer gesehen wird sondern als erstzunehmender Gegner bzw. Gegnerin.



Eine weitere Einheit bildete eine Unterweisung am Bo, einem Langstock: Sandra Werling trainierte die Teilnehmer(innen) in

Umgang und Kampf mit der asiatischen Waffe. Besonders der Kampf mit zwei präparierten Stöcken kam bei den Teilnehmern sehr gut an.

Alle Teilnehmerinnen waren restlos begeistert. Abteilungsleiter der Götttschieder Karateka, Leonhard Stibitz, überreichte den Referentinnen nach den anstrengenden Trainingseinheiten Präsente und hofft den Lehrgang im nächsten Jahr wiederholen zu können.

Der Lehrgang hatte sicherlich mehr Teilnehmer verdient aber leider denken noch zu viele in Klischees. Für die, die da waren hat sich der Lehrgang umso mehr gelohnt, das bestätigten auch die männlichen Teilnehmer.

*Leo Stibitz
SKD Götttschied*

**Der Deutsche
Karate
Verband e.V.
präsentiert:**

Internationaler Shotokan- Cup

9. Oktober 2010



Mendig/Rheinland-Pfalz

Turnhalle des Sportzentrums Obermendig/ab BAB 61 ausgeschildert

BRAB

organized by



ESKA



DKV



SHOTOKAN



European Shotokan Karate Association

European Shotokan-Cup

ESKA 2010

26.11. - 28.11.2010

Koblenz, Germany

Persönliche Eindrücke zum Lehrgang am 29.05.2010 mit Hanshi Patrick McCarthy



Patrick McCarthy. Einer der hochrangigsten nichtasiatischen Martial Arts-Lehrer der westlichen Welt. Der am 4. Dezember 1954 geborene Kanadier hat Lehren effektiver Selbstverteidigung von Karate-Pionieren jahrzehntelang erforscht, analysiert und daraus schließlich ein eigenes Kampfsystem entwickelt - **Koryu – Uchinadi**. Übersetzt bedeutet dies „Alter Stil (Koryu) der Hand (di) aus Okinawa (uchina)“.

Da ich dieses System seit knapp 1 ½ Jahren erlerne, war eine persönliche Begegnung mit dem Begründer dieser Kampfkunst natürlich eine ganz besondere Erfahrung.

Bereits einen Tag vor dem offiziellen Lehrgang fand speziell für unsere Mitglieder ein kleines, zweistündiges Privattraining statt. Zu Beginn stellte sich Hanshi McCarthy insbesondere für die Neuzugänge unseres Vereines vor. Weiterhin teilte er die Schwerpunkte und Ziele des Lehrganges mit. Da McCarthy leider kein Deutsch spricht, hielt er die gesamte Veranstaltung in der englischen Sprache ab.

Nach dem traditionellen Angrüßen wurde auch schon mit dem Aufwärmtraining begonnen. Mit Hilfe eines Trainingspartners wurden durch effektive Übungen sämtliche Körperpartien gedehnt und gelockert. Die zuvor gemachten Sorgen wegen eventuellen Verständigungsproblemen, bzw. ob ich allen Anweisungen richtig Folge leisten könne, durfte ich getrost bei Seite legen. Der Sensei führte zur Klarstellung alle Übungen mit seinem Schüler Renshi Olaf Krey genauestens vor. Während den Übungen behielt er stets ein Auge auf die Trainierenden.

Im Anschluss folgten nun Selbstverteidigungstechniken, wie etwas das Blocken und der gleichzeitige Konter von Schlägen und die Befreiung aus Haltegriffen. Auch der Spaß

kam bei dieser Trainingseinheit nicht zu kurz. Der Sensei betonte stets, dass mit lockerer und lustiger Atmosphäre viel bessere Trainingsergebnisse erzielt werden können.

Mit nach vorne gebeugtem Oberkörper und den Blick zum Boden gerichtet mussten wir uns nun ca. 10 Mal um die eigene Achse drehen. Ziel dieser Übung war es, nachdem jedem etwas schwindelig zu Mute war, sofort einen klaren Kopf zu bekommen und kampfbereit auf Angriffe zu reagieren. Sowohl die Sinne, als auch die allgemeine Reaktionsfähigkeit konnten so geschult werden. Darauf folgten nun noch diverse Befreiungs- und Hebeltechniken am Boden.

Zum Abschluss dieses Abends wurden nun noch einige Fotos von der Gruppe aufgenommen und natürlich traditionell abgegrüßt.

Am nächsten Tag begann nun um 10:00 Uhr der offizielle erste Teil des Lehrganges. Circa 120 interessierte Karateka kamen von Nah und Fern angeteilt, um einen Einblick in die vielen verschiedenen, eindrucksvollen Techniken des Koryu-Uchinadi gewinnen zu können. Auch hier begrüßte der Sensei zu Beginn die gesamte Mannschaft. Bernd Otterstätter ergriff ebenfalls die Gelegenheit um sich für das zahlreiche Erscheinen bei Allen zu bedanken.

Ziel dieses Tages war es, einen mir bisher noch nicht bekannten Zwei-Personen-Drill, der im Stand ausgeführt wurde, zu erlernen. Die Rolle des „Angreifers“ bzw. des „Verteidigers“ wurde zwischen den Partnern stets getauscht. Bei diesem Drill ging es darum, sich sämtliche wirkungsvolle Angriffs- bzw. Verteidigungstechniken anzueignen. Schlag-, Block-, Hebel-, Würge-, und Befreiungstechniken waren im Allgemeinen die Bestandteile. Der aus etlichen Einzeltechniken bestehende Drill, wurde zum besseren Verständnis in viele

Abschnitte unterteilt. Jeder Abschnitt wurde auch hier vom Sensei und seinem Schüler Olaf Krey genau vorgeführt.

Immer wieder betonte und veranschaulichte McCarthy, dass die doch so streng festgelegten Technikausführungen innerhalb der verschiedenen Karate-Stilrichtungen, im Grunde nach, alle den gleichen Zweck verfolgen. Man solle über den „Tellerrand hinaussehen“ und die Techniken so ausführen, dass sie möglichst auf einen realistischen Kampf übertragen werden können. Nachdem so ziemlich alle Köpfe der Trainierenden auf Grund der hohen Informationsflut qualmten, wurde die Pause eingeleitet.

Dank der freiwilligen Einsätze unserer Vereinskoleginnen und Kollegen konnte eine gut organisierte Verköstigung der Teilnehmer stattfinden. Im Anschluss arbeiteten wir wieder gestärkt an dem Drill weiter, bis wir schließlich die Techniken im Stand einigermaßen beherrschten.

Nach der zweiten Pause wurde die Gruppe in zwei Bereiche aufgeteilt. Eine Gruppe nahm an dem Bo-Jutsu-Training teil, die andere Gruppe hatte die Gelegenheit, den zuvor einstudierten Zwei-Personen-Drill zu verfeinern und zu intensivieren.

Um 17:00 Uhr war nun der erste Teil des Lehrganges abgeschlossen. Nachdem sich Hanshi Patrick McCarthy für die gute Mitarbeit bedankte, fand auch hier das gemeinsame Abgrüßen statt. Aus zeitlichen Gründen konnte ich leider am zweiten Lehrgangstag nicht teilnehmen. Durch meine Vereinskolegen wurde mir jedoch berichtet, dass dieser genauso spannend und erlebnisreich war, als der Erste.

Meines Erachtens war dieser Lehrgang eine sehr gute Möglichkeit, erste Eindrücke zu gewinnen auf was das System Koryu-Uchinadi im Eigentlichen abzielt. Die Trainierenden werden mit den gewöhnliche Angriffen physischer Gewalt in Berührung gebracht und nach einiger Übungszeit in die Lage versetzt, spontan und kreativ auf solche Angriffe zu reagieren. Die Person Patrick McCarthy hat diese Veranstaltung durch seine menschliche und humorvolle Art positiv beeinflusst.

Bereits jetzt freue ich mich auf die weiteren Kenntnisse, die ich mit Koryu-Uchinadi erlernen werde. Koryu-Uchinadi bereichert durch seine moralischen, philosophischen und historischen Aspekte, die zur Selbstprüfung auffordern und die dieses System so zu einer verständlichen einzigartigen Übung machen.

*Matthias Heil
1. JJKC Hassloch*



Lehrgang mit Patrick McCarthy in Haßloch Ein besonderes Wochenende?!



Am 29. und 30. Mai war es endlich so weit, unser Sensei und Systembegründer Hanshi Patrick McCarthy gab uns die Ehre und folgte der Einladung des RKV, einen zweitägigen Lehrgang in Haßloch zu unterrichten.

Gleich am selben Abend seiner Ankunft in Deutschland am 28. Mai, lies er es sich nicht nehmen und lud zu einer Trainingseinheit, die im kleineren Kreise statt fand, ein. Mit dabei Olaf Krey, der offizielle Repräsentant des Koryu Uchinadi Deutschland. Die Freude und die Erwartungen waren hoch, besonders bei denjenigen unter uns die 2008 bei seinem letzten Besuch noch nicht das Glück hatten dabei zu sein. Eines Vorneweg, die Erwartungen wurden getopt. Sofort beim ersten Zusammentreffen hatte man das Gefühl einer großen Familie mit dem Namen „Koryu Uchinadi“ anzugehören.

Nach dem Bekannt machen und begrüßen ging es los und unser Sensei war in seinem Element. Patrick McCarthy führte die Trainingseinheit mit großer Gelassenheit und

einer unterhaltsamen, lockeren Art. Alle waren mit großem Eifer und Engagement dabei und wir erfuhren an diesem Abend einiges über die effektiven Prinzipien der Selbstverteidigung und das man auch mit relativ einfachen Methoden viel Wirkung erzielen kann. An den nächsten beiden Tagen dem, 29. und 30. Mai, nun der eigentliche Lehrgang an dem 130 Interessierte aus dem Bereich Koryu Uchinadi und anderen Stilen teilnahmen.

Das Programm bestand aus der Einübung eines so genannten Zwei- Personen-Drills mit der Bezeichnung Kume Mura Waza, der sich Stück für Stück aus Einzelsequenzen zu einer kompletten Abfolge von Stand- Bodenübergängen zusammenfügte. Mit seinen theoretischen Erläuterungen verhalf McCarthy in äußerst sympathischer Weise den Lernenden wieder einmal mehr Ihren Horizont in der Kunst der Karate zu erweitern.

Für die an Waffenkunst Interessierten gab es Samstag zusätzlich eine Einheit Bo-Jutsu die den Umgang mit dem Bo, einem ca. 1,80m langen Stock zur Selbstverteidi-

gung, lehrt. Der Samstagabend wurde noch zum gemeinsamen Essen, „natürlich beim Asiaten“ genutzt, bei dem viele einschließlich Patrick McCarthy dabei waren. So konnte man sich noch ein bisschen besser kennen lernen und begeistert über das neu Erlernete philosophieren. Die Fragestellung zu Beginn lautete „Ein besonderes Wochenende?!“.

Wenn ein Mann wie Patrick McCarthy über die Kontinente reist, sich seinen Schülern widmet, um Ihnen ein Stück seiner Interpretation der Kampfkunst nahe zu bringen, dann nicht nur sagt „I love my Job“ sondern jeder dies auch absolut spürt, wenn einem so viele zufriedene und glückliche Gesichter entgegenkommen, dann kann behauptet werden, ES WAR EIN BESONDERES WOCHENENDE!

Also seid dabei wenn es wieder heißt, Patrick McCarthy kommt vorbei.

*Tobias Hampl
1. JJKC Haßloch*



Karatelehrgang mit LT Marcus Gutzmer (5. DAN) in Trier Teilnehmerrekord trotz tropischer Temperaturen

Anlässlich seines 20 jährigen Bestehens richtete der Karate & Sportverein Trier e.V. (KST) einen Lehrgang mit Kata-Landestrainer Marcus Gutzmer (5. DAN) aus.

Nachdem im Vorfeld 2.500 Ausschreibungen bundesweit verteilt wurden und der Lehrgang intensiv über die Vereinshomepage www.karate-trier.de beworben wurde, hofften die Verantwortlichen des KST natürlich auf eine gute Teilnehmerresonanz. Die Bemühungen im Vorfeld sollten sich jedoch auszahlen. Über **170 Teilnehmer** fanden trotz tropischer Temperaturen den Weg in Deutschlands älteste Stadt, um gemeinsam mit vielen anderen Karatebegeisterten aus nah und fern bei Marcus zu trainieren.

In den beiden Unterstufeneinheiten standen die Katas Heian Nidan und Heian Yondan incl. Bunkai auf dem Programm. Für die Oberstufe brachte Marcus viele interessante Anwendungsbeispiele zu den beiden Katas Ni Ju Shiho und Tekki Nidan mit nach Trier. Alle Teilnehmer waren sehr begeistert, wie Marcus es in jeder Trainingseinheit verstand, die Trainingsinhalte methodisch gut aufzubauen und für jeden nachvollziehbar zu gestalten.



Auch sicherlich nicht unbedingt üblich für einen Lehrgang, war die hohe Anzahl der Kyu-Prüflinge (36), die sich der nächsthöheren Prüfung stellten. Als Prüfer fungierten Markus Kiefer (TG Konz) sowie Marco Müller und Thomas München (KST). Der krönende Abschluss war dann die DAN-Prüfung, die im vereinseigenen Dojo des KST stattfand. Alle Prüflinge (6) konnten nach ihren Darbietungen die DAN-Urkunde von Marcus Gutzmer (Budokan KL) und Winfried Müller (Samurai Edenkoben) entgegennehmen.

Seinen Ausklang fand der erfolgreiche Lehrgangstag dann auf dem Altstadtfest in der Trierer City. LT Marcus Gutzmer und die KST-Verantwortlichen waren sich einig, ein solches Event auf jeden Fall zu wiederholen.

*Marco Müller / Thomas München
KSV Trier*

Erfolgreiche Gürtel-Prüfung der Menschen mit Behinderung

Am 01.07.2010 war es wieder einmal soweit: Der Prüfungstermin der Shotokan-Abteilung im Karate für Menschen mit Behinderung stand an.

Die Prüflinge fieberten bereits schon Wochen vorher diesem Termin entgegen. Die Prüfung wurde durch den neuen Prüfer und Übungsleiter der Karate Abteilung des VFL Traben-Trarbach Patrice Langer (1.Dan), im dabei sein des Übungsleiter Jörg Baumgarten (1.Dan) abgehalten. Insgesamt traten 10 Karatekas zur Prüfung an.

Unter den kritischen Augen des Prüfers zeigten die Prüflinge, dass ihnen Karate großen Spaß macht und sie sich gut auf die Prüfung vorbereitet hatten. So, dass am Ende des langen Prüfungsabends allen 10 Teilnehmern durch Herrn Langer, dass bestehen der Prüfung mitgeteilt wurde und ihnen entsprechende Urkunden überreicht werden konnten.

Bestanden haben die Prüfung zum 9.Kyu (weiß/gelb Gurt) Volker Baumgarten, zum 8.Kyu (gelb Gurt) Markus Rieger, Günter Regneri und Michaela Hoffmann, zum (gelb/



orange Gurt) Rainer Kübler und Thomas Mildener, zum 7.Kyu (orange Gurt) Matthias Bernardt, Dirk Sommerland, Erika Lenz und Anne Marie Becker. Das Bild zeigt die Prüflinge mit Ihren beiden Übungsleitern Patrice Langer (1.Dan) und Jörg Baumgarten (1.Dan).

Mittlerweile nutzen das neue Angebot der Karateabteilung des VFL Traben-Trarbach 16 Sportbegeisterte Männer und Frauen.

Neue Interessenten sind gerne willkommen und können jederzeit einmal in das Training hineinschnuppern – Trainingszeiten sind: Donnerstags, Turnhalle Schulzentrum Traben-Trarbach, 19.00 – 20.30 Uhr. In den Sommerferien findet für die Behindertengruppe kein Karatetraining statt.

*Jörg Baumgarten
VfL Traben-Trarbach*



Sommerlehrgang des TuS Hirschhorn mit Marcus Gutzmer



Für den 03.07.2010 hatte der TuS Hirschhorn zu seinem 9. Sommerlehrgang eingeladen.

Zahlreiche Karateka waren der Einladung gefolgt, trotz Ferienbeginn, Fußball-WM und sengender Hitze.

Die Trainingseinheiten waren aufgliedert in 9.–7. Kyu, 6.–4. Kyu und 3. Kyu–Dan, sodass die Halle nicht zu voll und ein weitestgehend angenehmes Training noch möglich war.

Wie üblich nahm zuerst die Unterstufe das Training auf. Für sie stand die Kata Pinan Shodan auf dem Programm. Kihon und der

Ablauf der Kata waren die wesentlichen Bestandteile der Übungseinheit. Jedoch kam auch das zugehörige Bunkai nicht zu kurz. Bei der Mittelstufe stand die Kata Bassai-Dai im Mittelpunkt. Zunächst wurde mit Kihon die schwierigen Teile der Kata heraus gearbeitet, um sie danach in den Kata-Ablauf mit einzu- binden. Das Augenmerk war hier jedoch mehr auf das Bunkai gerichtet, welches Marcus ausführlich erläuterte und auch intensiv geübt wurde.

Hohe Konzentration war von der Oberstufe gefordert. Eine der längsten Katas die man kennt, die Suparimpei, war angesagt. Die Kata wurde von Marcus in kleine Abschnitte

zergliedert und so den Karateka näher gebracht. Letztendlich wurden die Abschnitte zur kompletten Kata zusammengefügt und noch einige male trainiert.

Für den Nachmittag hatte man sich, in Hinsicht auf das Viertel-Finalspiel der deutschen Fussball-Mannschaft, geeinigt, nur noch eine Trainingseinheit für alle zu machen und die Kyu-Prüfungen vorzuziehen.

Nachdem alle Prüflinge ihr angestrebtes Ziel erreicht und die deutschen Fußballer ebenfalls den Einzug ins Halbfinale geschafft hatten, ließ man den Tag bei Speis und Trank in gut gelaunter Runde ausklingen.

Am folgenden Tag (04.07.2010) fand, wie bereits in den letzten Jahren auch, das Nachwuchsturnier statt. Hierbei haben auch neue am Wettkampf interessierte Athleten, die Möglichkeit Wettkampfluft zu schnuppern. Bevor jedoch das Turnier startete gab es für jeden noch einmal am Vormittag die Gelegenheit in einer Trainingseinheit sich auf den Wettkampf vorzubereiten.

Folgende Ergebnisse wurden erzielt:

Kata-Team

- | | |
|----------|------------------------|
| 1. Platz | Budokan Kaiserslautern |
| 2. Platz | Mainz-Bretzenheim |

Kata U9

- | | | |
|----------|---------------|----------------|
| 1. Platz | Andre Jung | TuS Hirschhorn |
| 2. Platz | Jana Schläfer | TuS Hirschhorn |
| 3. Platz | Ronny Brill | TuS Hirschhorn |

Kata U11

- | | | |
|----------|-------------------|------------------------|
| 1. Platz | Jasmin Alisa Klee | Budokan Kaiserslautern |
| 2. Platz | Emely Hauck | Budokan Kaiserslautern |
| 3. Platz | Vanessa Simon | Budokan Kaiserslautern |
| 3. Platz | Celine Juhl | Mainz-Bretzenheim |

Kata U14 / U16

- | | | |
|----------|--------------------|------------------------|
| 1. Platz | Ana-Maria Horvatic | Mainz-Bretzenheim |
| 2. Platz | Celina Collete | Mainz-Bretzenheim |
| 3. Platz | Nicole Schwalbach | Mainz-Bretzenheim |
| 3. Platz | Yannik Schnitzer | Budokan Kaiserslautern |

Den Sonderpreis der Jury als beste Newcomerin erhielt Jasmin Alisa Klee vom Budokan Kaiserslautern.

*Bernd Mollen
TuS Hirschhorn*

Deutsches Karateteam auf der Hochschulweltmeisterschaft

Vom 15. bis 18.7. fand in Podgorica, Montenegro, der 7. World University Championship (Hochschulweltmeisterschaft) in der Disziplin Karate statt. Hier starteten über 400 Sportler aus 50 Nationen, darunter auch das deutsche Team mit 9 Athletinnen und Athleten. In der Disziplin Kata-Einzel durfte der Maschinenbaustudent **Stefan Köhler**, vom **PSV Grün-Weiß Ludwigshafen**, Deutschland vertreten. In der ersten Runde traf dieser auf den Ukrainer Volodymyr Prokopiv. Diese Begegnung gewann er mit einer guten Jion 3:2. In der zweiten Runde traf Stefan

auf den Japaner Issei Shimbaba. Hier verlor er mit einer Kanku-Sho die Begegnung. Der Japaner sicherte sich hingegen noch den dritten Platz. In der Disziplin Kumite-Team durfte Stefan Köhler zusätzlich das Team als 6. Mann unterstützen. Durch eine Team-Niederlage in der ersten Runde blieb jedoch Stefan Köhler der Einsatz verwehrt.

*Stefan Köhler
PSV Ludwigshafen*





Sommer-Fitness und Karate Urlaub auf Mallorca 2010



Mit rund 70 Teilnehmern aus dem ganzen Bundesgebiet - darunter zahlreiche RKV'ler - war auch der zum 3. Mal von **Frank Herholt** (SKD Bad Salzuffen) organisierte Karate- und Fitness-Urlaub in Ca'n Picafort im Norden der Baleareninsel wieder sehr gut besucht

Neben Kata-Landestrainer **Marcus Gutzmer** (5.DAN), **Mark Haubold** (5.DAN, KVN), sowie dem Kara-T-Robics-/BBP-Trainer **Frank Herholt** (2.DAN, KDNW) ergänzten erstmals auch **Melanie Eggert** (Flexi-Bar) und **Jens Müller** (SV und Ü30-Anfängerkurs) - beide SKD Bad Salzuffen - das eingespielte Trainerteam und rundeten das umfangreiche Karate- und Fitnessangebot ab.

Die in eigener Regie angereisten Teilnehmer trafen sich am Sonntagabend in der Bar des

Hotel Galaxia ein, um sich mit einem Begrüßungsumtrunk auf die Woche einzustimmen, sich kennenzulernen und Details zum Trainingsplan zu erhalten. Denn gerade hier gab es Neuerungen in Form von zusätzlichen Master- und Wettkampfeinheiten, denn schließlich war doch für Ende der Trainingswoche ein Vergleichskampf mit einer Auswahl des einheimischen Dojos von **Jesús Lara** (7.DAN) aus Manacor geplant, zu dem es sich vorzubereiten galt.

Den Kontakt hatte Frank Herholt im Vorfeld mit Lara's Schüler **Tomás Sureda** per E-Mail herstellen können und stieß sofort auf positive Resonanz. Und so nutzen auch die spanischen Athleten die Trainingswoche und reihten sich problemlos ein.

Der Trainingsplan begann bereits vor dem

Frühstück um 07:30h mit der ersten Einheit am Strand und wies insgesamt nur 2 Stunden *Siesta* aus, wobei sich hier natürlich jede ‚seine‘ Einheiten aussuchen konnte.

Wie gewohnt gestaltete **Mark Haubold** die Kumite-Einheiten sowohl für die Unter- als auch für die Oberstufe interessant, aber zugleich auch anspruchsvoll; und dies trotz tropische Temperaturen.

Aber auch **Marcus Gutzmer** wusste die Kata-Freunde in jeder Einheit zu motivieren. Neben der Basisarbeit in den Heian-Katas für die Unterstufe, baute er in der Oberstufe die 3 Kata der Jion-Gruppe auf, die parallel in der Version Shotokan und Shito-Ryu in Form und Bunkai erläutert und intensivst geübt wurden.





Zwischen den Karatefreunden fanden sich aber auch die Fitnessfreunde immer wieder im Hoteleigenen Dojo ein, um mit **Frank** einerseits *Bauch-/Beine-/Po* und/oder mit **Melanie Flexibar** zu trainieren oder aber mit **Jens** an einem *Anfängerlehrgang Ü30* teilzunehmen. Und gerade hierbei wurde manchem Elternteil schnell klar, welche Mühen sich ihre Kinder abverlangen müssen, um sich ein entsprechendes Leistungsniveau zu erarbeiten und zu halten.

Begeisterung pur boten -wie in den Vorjahren- die abendlichen Kara-T-Robics Einheiten von **Frank Herholt**, der mit aktueller (Ballermann-)Musik und hoher Motivation vor dem Abendessen Stimmung und Schweiß in das Dojo brachte und auch immer zahlreiche neugierige Passanten von der Promenade an das Dojo heranzuführte.

Als ein besonderes Ereignis am ersten Trainingstag war dann aber das Gasttraining mit Meister Lara und seinen Meisterschülern, an dem alle Karateka der Gruppe teilnahmen. Auch die beiden Landestrainer waren hoch motiviert mit am Start und hatten Spaß an den Kombinationen, die ohne große Worte schnell von allen umgesetzt werden konnten, um dann später in interessanten Partnerübungen ihren Abschluss zu finden. Natürlich wurde auch Kata geübt, zu denen der Meister noch einige hilfreiche Tipps an die Teilnehmer weitergab.

Nach einem stärkenden und schmackhaften Abendessen wurde dann gemeinsam mit den neuen spanischen Karate-Freunden am Pool die vom Hotel organisierte *Welcome-Party* gefeiert, zu der die Eigentümerin **Antonia Feminias Calafat** zahlreiche kulinarische Leckereien aufbot.

Generell fühlten sich alle Teilnehmer im *Hotel Galaxia* wie zuhause, denn die Chefbin war immer vor Ort und erfüllte gemeinsam mit Kellner Pedro alle Wünsche der Gäste.

Ein weiteres Highlight der Woche sollte wieder der Mittwoch werden: um 7:30h fanden sich alle zur Kata Tensho mit Marcus Gutzmer am Strand ein und zum anschließenden Fototermin mit Trainern und Teilnehmern am und im Wasser. Und nach einem weiteren Trainingstag sammelten sich abends knapp 25 Karateka, um im eigens gecharterten Bus Richtung **BALLERMANN** zu fahren. Wie in den Jahren zuvor sorgte die Truppe im *BIERKÖNIG* wieder einmal für Mega-Stimmung, bevor man sich zu späterer Stunde dann in kleineren Gruppen auf verschiedene Lokalitäten an der *Playa de Palma* verteilte. Ohne größere Ausfälle trat man um 4h morgens schließlich müde und matt die Heimreise zum Hotel an.

Nach einem freien Vormittag startete aber gleich wieder das Trainingsprogramm und trotzdem ging der Donnerstag viel zu schnell vorbei und alle waren gespannt auf den Freitag und den Vergleichkampf.

Vergleichskampf Mallorca-Deutschland

Die Hoteleigentümerin **Antonia** hatte hierfür eigens – in Absprache mit der lokalen Polizei – eine Seitenstraße in der Nähe ihres Restaurants an der Strandpromenade sperren lassen.

Das Team um **Tomás Sureda** hatte bereits eine Wettkampffläche aufgebaut, während die deutsche Delegation samt Schlachtenbummlern jubelnd im *Ca'n Picafort-Express (Bimmelbahn)* vorgefahren wurde.

Natürlich waren die in Kata und Kumite getrennten Wettbewerbe etwas Ungewöhnliches und Besonderes an der Promenade und erwies sich als Zuschauermagnet. Begeistert unterstützt vom heimischen und deutschen Publikum zeigten die Athleten hervorragende Leistungen und faire, sportliche Begegnungen.

Auch die RKV Athletinnen und Athleten

gaben hier – gemeinsam mit den Sportlern aus NRW und Niedersachsen – ein sehr gutes Bild ab:

Sophia Graf (KSV Trier) erreichte im Kata-Endresultat Platz 2 hinter der amtierenden Balearen-Meisterin. **Carolin Schmidt** und **Louisa Haberer** (beide Budokan Kaiserslautern) sicherten sich die Plätze 3 und 5. Ebenfalls Platz 5 erreichte bei den Herren **Patrick Ernst** (KC Wittlich).

Im Kumite ging das Deutsche Team gegen die Balearen-Auswahl mit zwei Mannschaften an den Start, die Bundesländer übergreifend zusammengestellt wurden. Die einzige RKV-Starterin war hier **Jenny Hein** (SKD Göttschied), die sich mit ihrem Team Platz 1 vor den Spaniern und dem zweiten deutschen Team sicherte.

Insgesamt konnte man sehr schöne und faire Begegnungen sehen und letztlich waren sich auch alle einig, dass der Kontakt nicht nur auf der Balearen-Insel auszubauen sei, sondern es wurden auch schon die ersten gegenseitigen Einladungen ausgesprochen, die dann zukünftig den Kontakt stärken werden.

Nach dem Ausklang mit der traditionellen Dia-Wochen-Show im Hotel folgte noch der allabendliche Absacker in der *Jamaica-Bar*, bevor dann am Samstag die ersten wieder die Heimreise antreten mussten.

Es war wieder einmal eine herrliche Woche mit viel Action, tollen Menschen und neuen Freunden: Ein herzliches Danke Schön an Organisator **Frank Herholt**, das immer motivierte Trainer-Team und die tolle Truppe!!

Bilder und weitere Infos unter
www.karate-salzuflen.de

Volker Bernardy
Karate Dojo Vulkaneifel e.V.



2 neue A-Trainer im RKV



Seit dem 13.08.2010 kann der RKV zwei frisch gebackene A-Trainer in seinen Reihen begrüßen.

Nach dem derzeit gültigen Ausbildungskonzept ist die Trainer-A Ausbildung nach der Trainer-C und -B Ausbildung die dritte von vier möglichen Stufen im Leistungssport und steht in der Verantwortung des jeweiligen Spitzenverbandes der Sportart. Im Karate ist dies der Deutsche Karateverband e.V. (DKV).

Nach dem bereits 2009 stattgefundenen Grundlagenausbildungsteil, wurde durch Uli Neumann (KSC Puderbach) und Thomas Hild (RKV-Jugendreferent) vom 09.-13. August 2010 der zweite Teil der alle zwei Jahre durchgeführten Trainer-A Ausbildung in Albstadt (BW) absolviert. Diese Woche hat einen prägenden Eindruck hinterlassen. Neben dem Unterschied zwischen „trainieren“ und „üben“ wurden viele entscheidende Prinzipien in Theorie und Praxis vermittelt. Zentrales Thema für A-Trainer ist die langfristige Trainings- und Wettkampfplanung. In diesem Zusammenhang wurde jedem klar, dass viele Notwendigkeiten des Leistungssportes nur bedingt in die Praxis zu überführen sind, da schlicht und einfach die Zeit und das Geld dazu fehlen.

Des Weiteren wurde ein Schwerpunkt auf die Entwicklungsstufen der jungen Athleten und Athletinnen gelegt. Mit jungen Athleten muss sehr behutsam umgegangen werden, wenn man sie langfristig für eine Sportart motivie-

ren will. Dies bedeutet ein angepasstes Training, verstärkt im Grundlagenbereich und die Ausbildung einer breiten Basis im Bereich der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten vor der Spezialisierung. Entscheidend ist ebenso die behutsame Annäherung an den Wettkampfsport. In diesem Bereich ist der RKV mit einem eigens hierfür konzipierten Wettkampf, dem Kroko-Kids-Cup der RKV-Jugend, Vorreiter. Der Kroko-Kids-Cup findet in diesem Jahr anlässlich des 125-jährigen Jubiläums der TG Konz am 18.09.2010 in der Saar-Mosel-Halle Konz statt.

Die beiden Neuen werden nach Kräften ver-

suchen den RKV zu unterstützen und das gut aufgestellte Team ausgezeichnet ergänzen. Der besuchte LG war der letzte des scheidenden DKV Bundeslehrreferenten Rudi Eichert und der erste für den frisch gebackenen Amtsnachfolger Dr. Jürgen Fritsche.

Wir danken Rudi, Jürgen und dem Team aus Albstadt für die Betreuung und aufschlussreiche Einsichten und wünschen Dr. Jürgen Fritsche alles Gute im neuen Amt!

*Thomas Hild
RKV-Jugendreferent*





Bericht Frauensee 2010



Vom 07.08.2010 und dem 15.08.2010 fand am Frauensee in der Nähe von Potsdam das 19. Sommercamp unter der Leitung von Olaf Krey statt.

Auch der 1.JJKC Hassloch nahm mit vier Leuten daran teil.

Der Tag war in drei Trainingseinheiten gegliedert: Von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr standen Basics auf dem Programm, nachmittags von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr gab es Botraining und von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr war Boxen und Bodenkampf angesagt.

Natürlich gab es auch Pausen. Manche konnten vom Trainieren nicht genug bekommen und übten auch zwischen den Einheiten. Doch die meisten ruhten sich aus oder sprangen in den kühlen See, aber nur wenn sie genug Mumm hatten.

Das Frühstück und das Abendessen bestanden aus einem Büffet mit unterschiedlichen kalten Speisen. Das Mittagessen wurde wie in einer Kantine ausgegeben, wobei das Essen jeden Tag variierte. Zwischendurch musste man mit Süßigkeiten und Backwaren aus dem nächsten Ort auskommen.

Nun zurück zum Training!

In den Basiseinheiten ging es um die Grundlagen und einfacheren Drills des Koryu Uchinadi, die die meisten schon beherrschten, aber mithilfe von Olaf noch verfeinerten. Dabei ging es vor allem um uke-, kamae-, heisho-, kaishu- und keriwaza. Wem das noch nicht genug war, konnte eine neue Kata namens Hakutsuru erlernen.

In der Boeinheit war hauptsächlich die Aufwärmung, bestehend aus Unterarmkraftübungen, körperlich anstrengend. Dafür bestand der Rest der Einheiten aus ziemlich komplizierten Kata und anderen Übungen. Zum Beispiel erlernten wir die Kata Koryunokon in nur einer Stunde!

Die letzte Einheit der Tage, das Boxtraining, lässt sich mit ziemlich wenig Worten beschreiben:

BUMM! BENG! AUA! KAPUTT! FERTISCH!

Also sie war sehr sehr anstrengend.

Trotzdem lernten wir auch in diesen Einheiten sehr viel zum Beispiel Durchhaltevermögen.

Auf jeden Fall war es eine tolle, lehrreiche, weiterzuempfehlende und spaßige Woche.

*Jannik Otterstätter, Lukas Otterstätter,
Manuel Etmüller
1.JJKC Haßloch*

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

AUSSCHREIBUNGEN : Lehrgänge

**02.10. Karatelehrgang Gutzmer/Haubold
in Idar-Oberstein**

KARATE-LEHRGANG

SKD Göttschied

Samstag, 02.10.2010

Mehrzweckhalle Göttschied

Eichenwaldstr. 1

55743 Idar-Oberstein

MARK HAUBOLD

Kumite Weltmeister 1998
WM-dritter und
Vize WM-mannschaft 2000

MARCUS GUTZMER

5. dan
diplomtrainer
Landestrainer kata

Trainingszeiten:

Kinder	09.30 - 10.45 Uhr
9. - 6. Kyu	10.45 - 12.00 Uhr
	14.00 - 15.30 Uhr
5. Kyu - DAN	12.00 - 13.15 Uhr
	15.30 - 17.00 Uhr



Nach der letzten Trainingseinheit finden Kyu-Prüfungen bis 1. Kyu statt.

Um Voranmeldung wird gebeten.

Infoadresse:

Leonhard Stibitz • Stöppengarten 17 • 55743
Idar-Oberstein • Tel. priv.: 06781/ 26912 •
dienstl.: 06781/ 6015751 • Shotoleo@web.de

Lehrgangsgebühr:

18,- Euro (14,- Euro für Kinder bis 14 Jahre)

Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeder Art ab.





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

AUSSCHREIBUNGEN : Lehrgänge

17.10. Shito-Ryu Kids Cup in Barbarossaschule Kaiserslautern



Wo: Barbarossaschule Kaiserslautern Gr. Halle

Meldeschluss: Freitag, 08. Oktober 2010
(Nachmeldungen werden nicht mehr angenommen)

Zeitplan: Passkontrolle: 09:30 Uhr
Beginn der Wettkämpfe: 10:00 Uhr
Voraussichtliches Ende: 18:00 Uhr

Anmeldung an: Sandra Werling
Tel: 0151/16350363
E-Mail: Budokan-Kaiserslautern@web.de

Preise: 1. Platz Pokal
2. Platz und 3. Platz Medaillen
Teilnehmerurkunden

Startgebühren: Ein Start 10 €
Zwei Starts 15 €

Ausrichter: Budokan Kaiserslautern e.V.

Wann: Sonntag, den 17.10.2010

Startteilnahme:
Erlaubt sind nur Shitoryu Katas.

Mehr Infos unter www.karate-rkv.de

23.10. Karatelehrgang Marcus Gutzmer in Dahn/Pfalz

KARATELEHRGANG
mit Diplom- und Landestrainer
Marcus Gutzmer
(5. Dan)
in **Dahn/Pfalz**

Datum: Samstag den 23. Oktober 2010

Ort: Sporthalle der Grundschule in Dahn,
Weg ist ausgeschildert

Zeiten: 10⁰⁰ – 11¹⁵ Uhr Unterstufe
11¹⁵ – 12³⁰ Uhr Oberstufe
13⁰⁰ – 14⁰⁰ Uhr Kyu-Prüfungen (SOK),
Marken vorhanden
14⁰⁰ – 15⁰⁰ Uhr Unterstufe
15⁰⁰ – 16⁰⁰ Uhr Oberstufe
16¹⁵ – 17¹⁵ Uhr Kata Spezial

Kosten: bis 14 Jahre 13,- Euro
ab 14 Jahre 15,- Euro

Info: Frank Hochreiter Tel. 0173 - 99 58 388
Homepage www.shotokan-karate-dahn.de

Haftung: Veranstalter und Ausrichter, lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.




30.10. Karatelehrgang Marc Stevens in Ludwigshafen

PSV Grün-Weiß Ludwigshafen
KARATELEHRGANG
mit
Sensei Marc Stevens
(5. DAN, Schüler von Shihan Kase und Shihan Hiroshi Shirai)

Ort: Berufsbildende Schule,
Franz-Zang-Str. 667059 Ludwigshafen

Zeiten: Samstag, 30.10.2010
10.00 – 11.30 Uhr 9.-7.Kyu
11.30 – 13.00 Uhr 6.Kyu-DAN


14.00 – 15.15 Uhr 9.-7.Kyu
15.15 – 16.30 Uhr 6.Kyu-4.Kyu
16.30 – 17.45 Uhr 3.Kyu-DAN

Kyu-Prüfungen:
Ab 18.00 Uhr (bis 1.Kyu)
Anmeldung: vor der zweiten Trainingseinheit

Gebühr: Kinder bis 12 Jahre 12,00 €
Ab 13 Jahre 15,00 €

Info: Bernd Drechsler Tel.: 0178/4721102
oder www.psvlu-karate.de

Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeder Art ab.



13/14.11 BUNKAI JUTSU-Lehrgang Iain Abernethy in Idar-Oberstein

BUNKAI JUTSU-LEHRGANG
mit **Iain Abernethy**

Wir freuen uns, in diesem Jahr wieder ein Seminar mit Iain Abernethy in Idar-Oberstein anbieten zu können. Unter dem Thema „Practical Bunkai Drills und Kata-Based-Sparring“ werden wir anhand ausgewählter Übungen aus den Kata lernen, eigene Drills zu entwickeln und in auf den Kata basierenden Übungskämpfen anzuwenden.
Der Lehrgang ist oen für alle Stilrichtungen und Graduierungen. Lehrgangssprache ist Englisch. Mindestalter ist 18 Jahre!
Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um eine Anmeldung gebeten.

Ort: Mehrzweckhalle der Grundschule Gött-schied, Eichenwaldstr. 1, 55743 Idar-Oberstein

Zeiten: Samstag, 13. November 2010
10:00-17:00 Uhr
(dazwischen ca. 1 Stunde Pause)
Sonntag, 14. November 2010
09:00-13:00 Uhr
(dazwischen ca. ½ Stunde Pause)

Gebühren: Ticket für Samstag 30,00 Euro
Ticket für Sonntag 20,00 Euro
Wochenendticket 40,00 Euro

Anmeldung: bis 06. November 2010 an
carstencas@aol.com

Info: <http://www.karate-goettschied.de>
Carsten Schmitt, Tel. 06781 / 25046

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

Bewirtung: Für das leibliche Wohl in der Halle ist gesorgt. Am Samstag ist ein gemeinsames Abendessen geplant.

Übernachtung: <http://www.idar-oberstein.de>



20.11. SOK-Lehrgang Jürgen Kestner in Wörth

Karateverein Samurai e.V. Maximiliansau
SOK-Lehrgang
Realistische Selbstverteidigung (SV)



mit **Jürgen Kestner (5.Dan)**
SV-Trainer im DKV,
SV-Ausbilder bei der Polizei

Samstag, den 20.11.2010
in Wörth, Ortsteil Maximiliansau

Ort: Gymnastikhalle bei der Rheinhalle in 76744 Wörth am Rhein,
Ortsteil Maximiliansau, Hermann-Quack-Str. 1

Trainingszeiten:
10.00 Uhr - 11.30 Uhr Basistraining
11.30 Uhr - 13.00 Uhr Abwehr von verschiedenen Faustangriffen
13.00 Uhr - 14.00 Uhr Mittagspause
14.00 Uhr - 15.30 Uhr Reaktions- und Koordinationstraining
15.30 Uhr - 17.00 Uhr Abwehr von verschiedenen Faustangriffen

Teilnehmer: Mindestalter 15 Jahre

Lehrgangsgebühr: 15 EUR pro Person

Info: Gerd Schweickert, Tel.: 07271/41567,
Email: Gerd.Schweickert@gmx.de

Homepage: www.karate-maximiliansau.de

Haftung: Der Ausrichter lehnt eine Haftung jeder Art ab.



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

AUSSCHREIBUNGEN : Lehrgänge

20.11. 6. Bunkai Jutsu-Lehrgang
Bernd Otterstätter in Daun

6. BUNKAI JUTSU-LEHRGANG MIT DAN-PRÜFUNGEN (SOK)

mit **Bernd Otterstätter**
5.Dan, Buchautor
RKV--Breitsportreferent

am 20. November 2010
in Daun (Eifel)

Thomas-Morus-Gymnasium
Michel-Reineke-Straße 1, 54550 Daun

Anfahrt: BAB A1 bis Autobahnende Daun-Rengen
(Anfahrt wird vor Ort ausgeschildert)
interaktive Anfahrtsskizze unter :
www.karate-vulkaneifel.de



Trainingsgruppen:
Gruppe Ⓛ: Kinder bis 14 Jahre
Gruppe Ⓧ: Jugendliche und Erwachsene

Trainingszeiten:
10.00 h - 11.00 h Ⓛ Kindgerechtes SV Training Teil 1
11.15 h - 13.15 h Ⓧ 2-Personendrill zum Erlernen
von Techniken mit Partner
14.15 h - 15.15 h Ⓛ Kindgerechtes SV Training Teil 2
15.30 h - 17.00 h Ⓧ Kata-Bunkai

Gebühren:
Lehrgang EUR 15,-, Kinder bis 14 Jahre EUR 10,-
Kyu-Prüfung EUR 12,-

Bitte Prüfungsempfehlung des Heimtrainers mitbringen!

Kyu-Prüfungen: ab 17.15 Uhr
bis 1.Kyu Shotokan & SOK
Prüfungsmarken & Urkunden vorhanden

DAN-Prüfungen: ab 18.15 Uhr
bis 4.DAN SOK (Otterstätter / Bernardy)
Bitte bis spät.20.10.2010 über den DKV anmelden!
Onlinemeldung unter www.dananmeldung-dkv.de

20.11. 2. Shotokan KarateLG
Mohammed Abu Wahib in Mainz-Gonsenheim

Karate-Sportverein Mainz e.V.
2. Shotokan Karatelehrgang
in Mainz-Gonsenheim

Sa., den 20. November 2010
mit

Mohammed
Abu
Wahib

Shotokan Welt und
Europacup Sieger
(Kata Team 2007)
Deutscher Meister
(Kata Team 2008)
Bundeskadermitglied Kata DKV



Ausrichter: Karate-Sportverein Mainz e.V.

Ort: 55124 Mainz-Gonsenheim, Gymnasium,
An der Bruchspitze Ecke An Schneiders Mühle

Trainingszeiten:
10.00 – 11.30 Uhr, 9.-6. Kyu
11.30 – 13.00 Uhr, 5. Kyu – DAN
13.00 – 14.00 Uhr Pause
14.00 – 15.30 Uhr, 9.-6. Kyu
15.30 – 17.00 Uhr, 5. Kyu – DAN

Lehrgangsgebühr: 15,- €

Prüfung: bis 1. Kyu Shotokan DKV,
Marken u. Urkunden bitte selbst mitbringen.

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine
Haftung

Info: Reinhold Klasen, 06135 – 70 49 08,
www.karate-sv-mainz.de

27.11. Lehrgang Carlo Fugazza
in Germersheim

Shotokan Ryu Karate Do Akademie
lädt ein zum Lehrgang

mit

Sensei Carlo Fugazza
(7.Dan)

Samstag, 27.11.2010
in Germersheim

Ausrichter: Shotokan Ryu Karate Do Akademie
(SKA)

Trainingsort: Sporthalle Hauptschule,
Römerweg 2, 76726 Germersheim

Trainingszeiten:
10:00 - 11:30 Uhr 9.- 6.Kyu
11:30 - 13:00 Uhr 5.Kyu - Dan
14:30 - 16:00 Uhr 9.- 6.Kyu
16:00 - 17:30 Uhr 5.Kyu - Dan

Lehrgangsgebühr: 20 €
(Kinder bis 14 Jahre: 15 €)

Wegbeschreibung: B9, Ausfahrt Germersheim
Mitte, dann ausgeschildert

Info: www.ska-team.de oder
Michael Klein, E-mail: michael@ska-team.de

Für Schadensfälle aller Art übernimmt der Aus-
richter keine Haftung!



04.12. Shotokan KarateLG Marc Stevens
in Worms

Shotokan Karatelehrgang
mit

Sensei Marc Stevens

5. Dan, Schüler von Shihan Taiji Kase
und Shihan Hiroshi Shirai

am 04. Dezember 2010
in Worms

Trainingszeiten:
10.00 – 11.15 Uhr 9. – 7. Kyu
11.15 – 12.30 Uhr 6. – 4. Kyu
12.30 – 13.45 Uhr 3. Kyu - Dan
15.00 – 16.30 Uhr 9. – 6. Kyu
16.30 – 18.00 Uhr 5. Kyu – Dan
ab 18.30 Uhr Prüfungen bis 1. Kyu



Lehrgangsgebühren: ab 13 Jahre - 15 €
Kinder bis 12 Jahre - 12,00 €

Info: www.budokai-worms.de

Ort: Bildungszentrum Worms (BIZ);
Von-Steuben-Str. 31; 67549 Worms
Weg wird, ab Ortsschilder Worms,
ausgeschildert!

Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeder Art ab.



11.12. Breitensportlehrgang Carlos Molina
in Kaiserslautern

BREITENSORTLEHRGANG

mit **Carlos Molina** 7. Dan, Shito Ryu
am 11. Dezember 2010 in Kaiserslautern

Veranstalter: Budokan Kaiserslautern e. V

Trainingsort: Lina Pfaff Realschule plus Standort 1
(Ehemals Barbarossaschule), Friedrichstraße 75
(Eingang in der Augustastraße), 67655 Kaiserslautern

Anfahrt: Von A6 und A63 kommend, Beschilderung
ab Abfahrt Kaiserslautern Zentrum folgen

Teilnehmer: alle Stilrichtungen, alle Graduierungen

Lehrgangsgebühr:
Erwachsene: 15,- Euro
Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre: 10,- Euro

Prüfungen: Kyu Prüfung nur mit Voranmeldung
und schriftlicher Befürwortung des Dojos. Nur
Lehrgangsteilnehmer sind zugelassen! DKV Prü-
fungen bis 4.DAN SOK. Anmeldungen für DAN
Prüfungen sind bitte 4 Wochen vorher an den
DKV und den Landesverband zu richten.

Trainingszeiten:
9. - 7. Kyu 09:30 - 10:30 Pinan Shodan
6. - 4. Kyu 10:40 - 11:40 Kata Juroku

3. Kyu - Dan 11:50 - 12:50 Kata Gojushiho
Regionale Kuy Prüfungen 13:00 – 14:00
9. - 6. Kyu 14:15 - 15:15 Pinan Shodan
6. - 4. Kyu 15:25 - 16:25 Kata Juroku
5. Kyu - Dan 16:35 – 17:35 Kata Gojushiho

Ab ca. 18:00 finden die DKV Dan-Prüfungen der Stilrich-
tung SOK statt (nicht öffentlich), Prüfer: Gutzmer / Hehl

Verpflegung: Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Info: Marcus Gutzmer Tel: 01708042120
oder E-Mail: mgutzmer@web.de
www.budokan-kaiserslautern.de

Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeder Art ab.



TERMINPLAN

Stand: September 2010

Alle Termine immer aktuell unter www.karate-rkv.de - alle Angaben ohne Gewähr

- **Oktober**
 - 02.10. - 03.10. C - Trainer LG Teil 1 in Wittlich
 - 02.10. Lehrgang mit Mark Haubold und Markus Gutzmer in Idar-Oberstein
 - 09.10. Int. Shotokan-Cup in Mendig
 - 16.10. Deutsche Meisterschaft der Masterklasse in Coburg / Bayern
 - 17.10. Shitoryu Kids Cup in Kaiserslautern
 - 23.10. - 24.10. C - Trainer LG Teil 2 in Wittlich
 - 23.10. Lehrgang mit Marcus Gutzmer in Dahn/Pfalz
 - 30.10. Lehrgang mit Marc Stevens in Ludwigshafen
 - 06.11. Deutsche Meisterschaft der Schüler in Rastede / Niedersachsen

- **November**
 - 13.11. - 14.11. C - Trainer LG Teil 3 in Wittlich
 - 13.11. - 14.11. Lehrgang mit Iain Abernethy in Idar-Oberstein
 - 20.11. Ausbildung Trainerassistent in?
 - 20.11. 6.Bunkai-Jutsu-Lehrgang mit Bernd Otterstätter in Daun (mit SOK-Dan-Prüfung)
 - 20.11. Karatelehrgang mit Mohammed Abu Wahib in Mainz
 - 20.11. Karatelehrgang „realistische Selbstverteidigung“ mit Jürgen Kestner in Maximiliansau
 - 26.11. - 28.11. ESKA Cup in Koblenz
 - 27.11. Lehrgang mit Carlo Fugazza in Germersheim

- **Dezember**
 - 04.12. - 05.12. C - Trainer LG Teil 4 mit Prüfung in Wittlich
 - 04.12. Lehrgang mit Marc Stevens in Worms
 - 11.12. LG mit Marcus Gutzmer in Kaiserslautern (SOK-Danprüfung)

- **Januar**
 - 15.01. DAN-Anwärter & RKV-Kampfrichter-Lehrgang im LLZ FT
 - 29.01. Lehrgang mit Marcus Gutzmer in Kaiserslautern
 - 30.01. 3. Barbarossapokal in Kaiserslautern

- **Februar**
 - 19.02. Lehrgang mit LT Marcus Gutzmer in Salmtal (mit DAN-Prüfung SHO)

- **März**
 - 12.03. Offene RKV-Landesmeisterschaften der Jugend, Junioren, LK und MK in Traben-Trarbach
 - 13.03. RKV-Mitgliederversammlung und Jugendtag in Traben-Trarbach

- **April**
 - 02.04. - 03.04. Fortbildungs-/Verlängerungslehrgang für Trainer C, B und Prüfer in Mendig
 - 09.04. 5. Internationaler WW-Cup 2011 in Puderbach
 - 30.04. 16. Internationaler Krokoyama-Cup in Koblenz

- **Mai**
 - 07.05. 18. Pfälzer Jugend Cup in Haßloch
 - 14.05. 5.Kata/-Bunkai Lehrgang mit LT Marcus Gutzmer in Daun (mit DAN-Prüfung SOK bis 4.Dan)

- **Juni**
 - 18.06. Lehrgang mit BJT Mansouri und BJT Hartl in Mendig (mit DAN-Prüfung SHO)
 - 23.06. - 26.06 RKV Trainer-B Ausbildung 2011 „Karate-Do/SV/SB“ – Fachlicher Teil im Frankenthal

- **Juli**
 - 25.07. - 29.07 Karate- und Fitness-Urlaub auf Mallorca

- **September**
 - 03.09. 14.RKV-Verbandslehrgang in Schifferstadt
 - 10.09. RKV-Landesmeisterschaften der Kinder & Schüler (Ausrichter gesucht!)
 - 17.09. - 18.09 RKV Trainer-C Ausbildung Teil 1 in Wittlich-Wengerohr

- **Oktober**
 - 08.10. Shotokan-Cup in Mendig
 - 15.10. - 16.10 RKV Trainer-C Ausbildung Teil 2 in Wittlich-Wengerohr

- **November**
 - 05.11. - 06.11 Jubiläumslehrgang 10 Jahre KD Vulkaneifel in Daun (mit DAN-Prüfung SOK)
 - 05.11. - 06.11 RKV Trainer-C Ausbildung Teil 3 in Wittlich-Wengerohr
 - 26.11. - 27.11 RKV Trainer-C Ausbildung Teil 4 (+Prüfung) in Wittlich-Wengerohr

2011