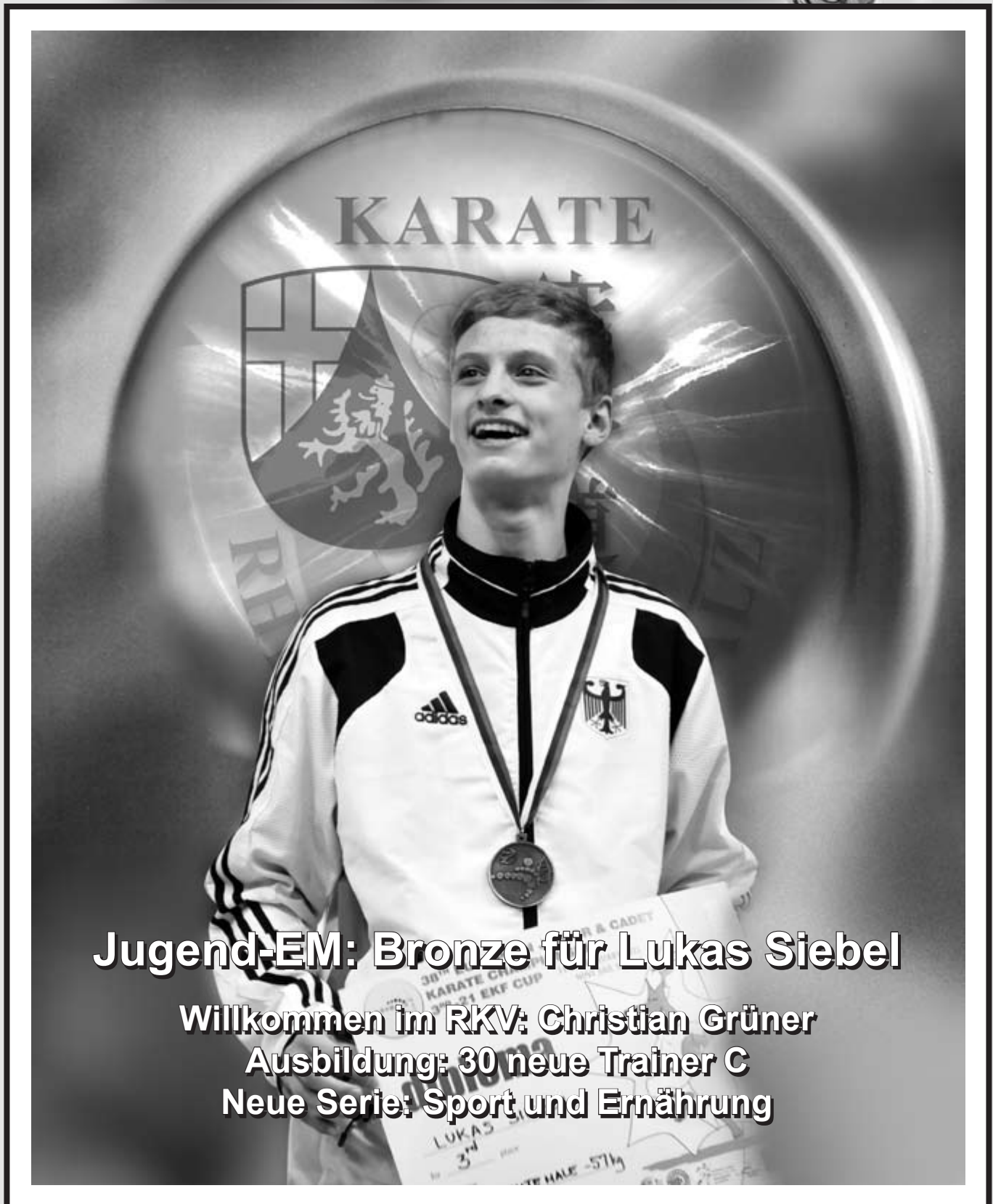




01/2011
RKVINFO



Jugend-EM: Bronze für Lukas Siebel

Willkommen im RKV: Christian Grüner

Ausbildung: 30 neue Trainer C

Neue Serie: Sport und Ernährung



INHALT

Editorial	_s.3
Bericht: Jugend-EM in Novi Sad/Serbien: Lukas Siebel erkämpft sich Bronze	_s.4
DAN-Prüfungstermine im RKV	_s.4
Bericht: 1.Rheinland-Pfalz-Randori Karate-Youngster präsentieren sich in toller Form	_s.5
Bericht: RKV-Mitgliederversammlung 2011: Änderungen im RKV-Präsidium	_s.6
Bericht: Herzlich Willkommen Christian Grüner	_s.6
Bericht: RKV Trainer-C Ausbildung 2010	_s.7
Bericht: Battle of the Teams in Rotterdam Ein Wettkampf- und Erlebnisbericht	_s.8
SERIE: Sport und Ernährung - die richtige Mischung macht's!	_s.10
Neues Dojo im RKV	_s.11
Bericht: RKV-Team erfolgreich beim Champions-Cup in Hard/Österreich	_s.12
Bericht: RKV-Breitensportlehrgang mit Fritz Nöpel und Michael Hoffmann in Schifferstadt	_s.14
Bericht: RKV-Landesmeisterschaften der Jugend, Junioren, Senioren und Masterklasse in Traben-Trarbach	_s.15
Kaderportrait : Stefan Köhler (Kata)	_s.16
Neue Dan-Träger im RKV	_s.17
RKV-Mitgliederstatistik 2010	_s.17
Ausschreibungen: Lehrgänge	_s.18
Terminplan	_s.19

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 20.02.2011. Namentlich unterzeichnete Beiträge müssen nicht immer die Meinung des RKV darstellen.

TITELFOTO

**Bronze bei der Jugend-EM für Lukas Siebel
(KSV Wirges)**

Geschäftsführendes PRÄSIDIUM



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



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



Vizepräsidentin und Schatzmeisterin
Andrea Bücher
Zum Rehblick 12, 57614 Steimel
Tel.: 0151 / 19460698
E-Mail: Andrea.Buecher@gmx.de

Erweitertes PRÄSIDIUM



Pressereferent
Volker Bernardy
Kammertstr. 16, 56332 Niederfell
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



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

Landestrainer



Kata

Marcus Gutzmer
 Postfach 2323, 67611 Kaiserslautern
 Mobil: 0170 / 8042120
 E-Mail: mgutzmer@web.de



Kumite Schüler

Christian Grüner
 Mayener Str. 22a, 56729 Ettringen
 Mobil: 0173 / 8197656
 E-Mail: christiangruener@gmx.de



Kumite Junioren/Jugend

Jan Brettnacher
 Auf der Frühwiese 15, 56584 Anhausen
 Tel.: 02639 / 961988
 Mobil: 0151 / 19420600
 E-mail: jan.brettnacher@t-online.de



Kumite Senioren (LK)

Lukas Grezella
 Im Wiedtal 25, 56567 Neuwied
 Tel: 02631 / 955415
 E-Mail: lukas.grezella@vulkan-sports.de

Editorial

Liebe Leser,

das neue Jahr ist schon im vollen Gange.

Trotz eines langen Winters konnte man im RKV und seinen Vereinen keine Anzeichen von Winterschlaf erkennen. Auch scheint es keine Frühjahrsmüdigkeit zu geben, denn es gab schon zahlreiche Aktivitäten, über die wir in dieser ersten Ausgabe 2011 berichten wollen.

Nach den Erfolgen bei der ESKA 2010 sorgte gleich zu Beginn des Jahres **Lukas Siebel** bei der Jugend-EM in Serbien für einen weiteren Erfolg auf höchster Ebene: er brachte gleich die Bronze-Medaille im Kumite mit nach Wirges.

Aber nicht nur die neue Wettkampfsaison, sondern auch die neue Breitenportsaison hat begonnen. So konnte der RKV wieder einmal das Urgestein **Fritz Nöpel** zu einem Lehrgang in Schifferstadt begrüßen.

Ein Jahreswechsel bringt aber auch immer Änderungen mit sich. Intensive Gedanken musste sich das Präsidium auch um die Haushaltsplanungen machen und neben Sparmaßnahmen im Leistungssport wird auch **das RKV-Info einige Änderungen erfahren**: Wie bereits auf der Homepage zu lesen war, werden wir uns künftig hier auf RKV-Maßnahmen und auch auf 20 Seiten begrenzen. Auch werden wir die Lehrgangsinserate nicht mehr kostenfrei anbieten können; dennoch haben wir die Kosten auf ein ‚erschwingliches‘ Maß begrenzt. Details hierzu wurden mit der Vereinspost verschickt und auf der Homepage publiziert. Letztere steht Euch natürlich für alle Eure Veröffentlichungen nach wie vor zur Verfügung. Hier werden wir im Laufe des Jahres ein für die RKV-Vereine noch attraktiveres System aktivieren, dass Euch die Einstellung eigener Termine schneller ermöglichen soll.

Eine weitere Änderung ergab die Mitgliederversammlung in Traben-Trarbach: Vize-Präsident & Schatzmeister **Hermann-Josef Andres** trat in diesem Jahr nicht mehr an. Für seine knapp 21 Jahre auf dem Posten wurde mit dem **RKV-Ehrenbrief in Gold** ausgezeichnet. Zukünftig wird **Andrea Bücher** diese Aufgaben übernehmen und im Namen des Präsidiums wünschen wir Ihr hierfür ein gutes Händchen.

Euch bleib mir noch viel Spaß beim Lesen zu wünschen!

Volker Bernardy
 RKV-Pressereferent

ANZEIGE

Shito Master
 nichts für Verlierer

www.dcsport.de

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



JUGEND-EM IN NOVI SAD/SERBIEN: Lukas Siebel erkämpft sich Bronze

Der amtierende Deutsche Jugendmeister Lukas Siebel vom KSV Wirges hat sich bei der Jugend-Europameisterschaft in Novi Sad/Serbien den dritten Platz erkämpft.

Mit einer überzeugenden Leistung besiegte er nach einem Freilos den Kontrahenten Maldonado aus Spanien souverän mit 4:0 und ebenfalls den Ukrainischen Kämpfer mit 2:0.

In einem spannenden Halbfinale führte Lukas lange Zeit mit 3:0, jedoch glich der kroatischen Gegner kurz vor Schluss aus und somit mussten beiden ins Sai-Shiai. Nach einer punktlosen Verlängerung folgte dann der Kampfrichterentscheid, indem der Wirgeser dann leider nur eine der vier möglichen Flaggen erhielt.

Den folgenden Kampf um die Bronzemedaille gegen Frankreich gewann Lukas nach Verlängerung und sicherte sich somit einen Platz auf dem Podium und die erste Medaille für den DKV bei dieser EM!

Entsprechend groß war nicht nur der Jubel des Gewinners, sondern auch seiner mitgereisten Trainer Lukas Grezella und Christian Grüner.

Herzlichen Glückwunsch

Sein ebenfalls für den DKV mitgereister Vereinskollege **René Vroomen** konnte sich in seiner Gewichtsklasse leider nicht durchsetzen.

*Volker Bernardy, RKV-Pressereferent
Bilder: Christian Grüner*



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

- 09.04.2011 **Rülzheim** (Boppré/Drechsler)
- 23.04.2011 **Bous** (Schwinn/Milner)
- 23.04.2011 **Maintal** (Karamitsos/Mansouri)
- 03.06.2011 **Maintal** (Karamitsos/Mansouri)
- 12.06.2011 **Bonn** (Weichert/Karras)
- 03.12.2011 **Ludwigshafen** (Boppré/Drechsler)
- 10.12.2011 **Kaiserslautern** (Gutzmer/Haubold)

5.DAN und höher

- 08.10.2011 **Mendig** (SHOTOKAN-CUP)



STILOFFENES KARATE Bis einschl. 4.DAN

- 14.05.2011 **Daun** (Gutzmer/Bernardy)
- 05.06.2011 **Kaiserslautern** (Schlicher/Engel/Schwehm)
- 18.06.2011 **Hirschhorn** (Müller/Gutzmer)
- 03.08.2011 **Kaiserslautern** (Schlicher/Engel/Schwehm)
- 05.11.2011 **Daun** (Otterstätter/Gutzmer/Bernardy)
- 03.12.2011 **Siershahn** (Gutzmer/Hehl)



SHITO-RYU Bis 4.DAN

- 18.06.2011 **Hirschhorn** (Gutzmer/Cassel-Gintz)





1. Rheinland-Pfalz-Randori Karate-Youngster präsentieren sich in toller Form



Am Samstag, den 08. Januar 2011 fand in Anhausen das erste Rheinland-Pfalz Randori statt.

Über 15 Vereine aus dem ganzen Bundesland reisten mit Ihren Athleten der Altersklassen Kinder, Schüler, Jugend und Leistungsklasse an, um sich die vakanten Plätze im Landeskader zu ergattern.

Unter dem kritischen Blick der Landestrainer **Lukas Grezella** (Leistungsklasse), **Jan Brettnacher** (Junioren und Jugend), **Christian Grüner** (Schüler) sowie **Marc Brettnacher** und **Mario Zeiler** (Fördergruppe) absolvierten die Teilnehmer jeweils drei Trainingseinheiten bestehend aus Technik- Training, Randori und dem Kämpfen nach dem

Punktesystem.

Zudem wurden auch die Heimtrainer und Betreuer der Wettkämpfer eingeladen bei einem Trainer- Meeting näheren Ausführungen zu dem Kader-Konzept im RKV zu folgen. Dies stieß auf sehr positive Resonanz seitens aller Anwesenden.

Dass sich fleißiges Training auszahlt, zeigte sich im Anschluss an das anspruchsvolle Tages-Programm.

Hier verkündete das Trainer-Team die Nominierungen für den RKV-Landeskader 2011.

Am 26. November ist das 2. RKV-Randori in Mayen geplant.



*Christian Grüner
RKV-Landestrainer Kumite Schüler*

ANZEIGE

**5. Internationaler
WW - CUP**

9. April 2011

Sporthalle - 56305 Puderbach

Karate und Sport Club Puderbach e.V.
Auf der Held 11 - Telefon: 02684-956000 - 56305 Puderbach - Germany



RKV-Mitgliederversammlung 2011: ÄNDERUNGEN IM RKV-PRÄSIDIUM

Zur ordentlichen Mitgliederversammlung in Traben-Trarbach erschienen am 13.03.2011 32 Vereinsvertreter um u.a. auch ein neues Präsidium zu wählen. Bereits im letzten Jahr hatte der Vizepräsident und Schatzmeister **Hermann-Josef Andres** angekündigt in diesem Jahr nicht mehr zu Wiederwahl anzutreten.

Hermann-Josef Andres, der als Wettkämpfer seinerzeit viele Erfolge für den RKV erreichen konnte, war seit Dezember 1990 für die finanziellen Geschicke des Verbandes verantwortlich und wies somit die längste ‚Dienstzeit‘ als Funktionär im RKV auf.

Für sein über 20-jähriges Engagement wurde Hermann-Josef anlässlich der Mitgliederversammlung von Präsident Gunar Weichert mit dem **RKV-Ehrenbrief in Gold** ausgezeichnet.

Die Nachfolge tritt nun **Andrea Bücher** an. Die Steuerberaterin ist seit Jahren im größten RKV-Verein – dem Karate Club Puderbach – sowohl als Trainerin, als auch im Vorstand aktiv.

Weitere Änderungen ergaben die Neuwahlen nicht: lediglich die kommissarischen Besetzungen des Sport- und die des Breitensportreferenten sind nunmehr offiziell bestätigt.



*Volker Bernardy
RKV-Pressereferent*

HERZLICH WILLKOMMEN CHRISTIAN GRÜNER

Jeder Jahreswechsel bedeutet etwas Neues: so auch für den RKV und vor allem für Christian Grüner. Seit Jahren gehört der 29-jährige Thüringer zu den Aushängeschildern des Deutschen Karate Verbandes.



Der 12-fache Deutsche Meister, World-Games-Dritte, Doppel-EM-Dritte, Hochschul-Weltmeister, Junioren Vize-Weltmeister, A-Trainer, B-Prüfer, C-Trainer Rehabilitation/Prävention, und Träger des 3.DAN konzentriert sich seit Ende 2010 gemeinsam mit **Lukas Grezella** auf seine Arbeit als Trainer und Vereinsleiter im **Vulkan Budo Vordereifel e.V.** und wurde vom RKV-Präsidium zum Landestrainer Kumite Schüler berufen.

1993 meldeten Christian's Eltern den damals 12-jährigen im Seishinkai Jena an, wo er sich

dann gemeinsam mit 50 weiteren Interessenten im Schnupperkurs wieder fand ohne genau zu wissen, was ihn dort erwarten würde.

„Eigentlich wollte ich gar nicht so richtig, doch meine Eltern hatten mich einfach zusammen meinem besten Freund für einen Karate-Schnupperkurs angemeldet“, erinnert sich Christian. Der Gesamtschüler, der sich bis dato noch für keine Sportart langfristig begeistern konnte, war vom ersten Augenblick an von der asiatischen Kampfkunst fasziniert. So hautnah konnte er Karate vorher noch nicht kennen lernen.

Schnell aber merkte der junge Mann dass das Karate-Training im Dojo wenig mit den reißerischen Streifen aus Hollywood- oder Fernost zu tun hatte. Auch blieb es einem glücklicherweise erspart Dachziegel oder andere stumpfe Gegenstände in ihre Kleinteile zerlegen zu müssen. Christian erinnert sich noch gut an die Gedanken, die ihm als Karate-Anfänger nach dem Training durch den Kopf gingen: „Nachdem unser Training beendet war, betreten die Fortgeschrittenen die Turnhalle. In ihrem weißen Karate-Gi und mit ihren farbigen Gürteln, wirkten sie auf den ersten Blick unerreichbar. Doch statt mich mit meiner mangelnden Erfahrung im Karate eines Tages auch so weit zu kommen, geweckt.“ Diese Motivation und Zielsetzung, sich stets zu verbessern und sich immer an den Besten zu orientieren, hat sich Christian von diesem Augenblick bis heute verinnerlicht.

Schnell wurde der Thüringer Landestrainer **Klaus Bitsch** (heute DKV-Bundesjugendtrai-

ner) auf das Talent aufmerksam und ab dem Herbst 1995 wurde Christian dann fester Bestandteil des dortigen Landeskaders.

Nach den ersten Landesmeistertitel folgten dann auch die ersten Medaillen auf Deutschen Meisterschaften und 1997 wurde er schließlich über den Talentkader in den DKV-Bundeskader berufen, dem er bis zu seinem wirklich glorreichen Abgang bei der ESKA 2010 (Team-Gold gegen England !!) in Koblenz angehörte und zuletzt auch als Aktiviensprecher fungierte.

„Alle Erfahrungen, die ich als aktiver Sportler sammeln konnte, möchte ich in Zukunft als Trainer, Coach und Lehrgangsleiter weiter geben.“, so Grüner.

Auch aus diesem Grund engagiert er sich in Zukunft weiterhin im DKV. Gemeinsam mit **Kora Knühmann** wird er in Zukunft für die Konzeption und Ausbildung des DKV-Sound-Karates verantwortlich sein und auch als Ansprechpartner für Sound-Karate in unserem Landesverband zur Verfügung stehen. Ebenfalls wurde er zum Medienbeauftragten des Bundesverbandes berufen.

Im Namen der Karateka aus Rheinland-Pfalz heißen wir Christian nochmals herzlich willkommen und wünschen ihm und seinen Schützlingen viel Spaß und Erfolg.

*Volker Bernardy
RKV-Pressereferent
Quelle: DKV-Magazin 01/2011*



RKV TRAINER-C AUSBILDUNG 2010

Um die Trainer von morgen zu schulen fand auch im letzten Jahr wieder ein Trainer C Lehrgang im RKV statt. Nachdem jeder Teilnehmer bereits ein Wochenende beim zuständigen regionalen Sportbund mit der überfachlichen Ausbildung verbracht hatte, trafen sich die Teilnehmer für weitere 4 Wochenenden zur ‚Praxis-Ausbildung‘ in Wittlich. Dort absolvierten sie den karatespezifischen fachlichen Teil.

Im vergangenen Jahr nahmen 30 Karate-Ka aus 10 verschiedenen Vereinen teil. Walther Hehl, Lehrwart des RKV, leitete wie in den Jahren zuvor die Gruppe mit Spaß und Humor durch das straffe Programm. Dabei wurden ein mehr als ausreichendes Wissen über die Trainingsvorbereitung, Durchführung und das richtige Trainerverhalten vermittelt. Unterstützt wurde Walther durch verschiedene Spezialisten des RKV.

Kata-Landestrainer Marcus Gutzmer brachte den Teilnehmern den richtigen und zweckmäßigen Umgang mit Kindern bei.

Bernd Otterstätter schulte durch ein praxisorientiertes Selbstverteidigungsprogramm und **Gunar Weichert** präsentierte verschiedenen Übungsformen für ein optimales Kata-Training. Zu guter Letzt wurde von



Klaus Bleser über die Abnahme von Gürtelprüfungen referiert.

Nach 8 lernintensiven Tagen bei Walther konnten letztendlich 10 Vereine stolz auf ihre neuen Trainer sein. Von den 30 Teilnehmern hat jeder die Prüfung bestanden. Auch die überfachliche Prüfung am 05.02.2011 wurde von jedem gemeistert.

An dieser Stelle möchte ich mich noch mal bei Allen für die schöne Zeit bedanken. Alles in Allem lassen sich die Wochenenden mit den Worten von André Schatzinger zusammenfassen: „Wir haben fürs Leben gelernt!“

*Stefan Köhler
PSV Ludwigshafen*

Die Neuen Trainer-C im RKV sind:

Altendorf, Magdalene	Asahi Prüm	Peter, David	To Shin Kan Dojo Ludwigshafen
Bettag, Martin	Aiki KD Waldsee	Reimer, Dieter	KD Mutterstadt
Christ, Andreas	Karate-Do&SV Trier	Rheinhard, Michael	Karate-Do&SV Trier
Döhr, Markus	KSV Trier	Schatzinger, Andre	1.KV Ludwigshafen
Fiedlers, Winfried	Asahi Prüm	Schmitt, Carolin	Budokan Kaiserslautern
Fischer, Stefan	Budokan Kaiserslautern	Schmitz, Peter	TG Konz
Fritz, Jens	TB Assenheim	Schulz, Gerhard	KD Mutterstadt
Grünheid, Carmen	TG Konz	Schneider, Christina	TG Konz
Holzzer, Stella	GR Schifferstadt	Stampfl, Bea	KSV Wirges
Köhler, Stefan	PSV Ludwigshafen	Stawowy, Sven	1.SKC Frankenthal
Krob, Manfred	PSV Trier	Stawowy, Thomas	1.SKC Frankenthal
Lindow, Rainer	KC Birkenfeld	Szebenyi, Imola	1.SKC Frankenthal
Matthias, Werner	1.SKC Frankenthal	Zimmerschied, Sabine	KSV Wirges
Merten, Sascha	KSV Trier	Zyball, Kristin	ASV Landau
Miltenburger, Sebastian	KD MZ-Bretzenheim		
Müller, Anna	KD Mayen-Mendig		

Herzlichen Glückwusch!

BATTLE OF THE TEAMS IN ROTTERDAM EIN WETTKAMPF- UND ERLEBNISBERICHT



Wie schon im Februar 2009 machten sich am 04.12.2010 um 03:30 Uhr 5 RKV Teams mit den beiden Landestrainer Jan Brettnacher und Lukas Grezella auf den langen Weg zum Teamwettkampf nach Rotterdam.

Es gingen Teams aus Frankreich, Belgien, Luxemburg, Deutschland und Holland an den Start. Es sollte ein schöner Jahresabschluss sowohl für unsere Karatekas aus dem Landeskader als auch für die Landestrainer und mitgereisten Eltern werden. So dachten wir jedenfalls. Also waren alle sehr gut gelaunt und frohen Mutes. Nach einer fast 4-stündigen Fahrt kamen wir dann am Topsportzentrum in Rotterdam an und die Spannung stieg. Der Grund hierfür war diesmal nicht die Besetzung des Turniers oder wie der Ablauf sein wird. Nein, die Spannung bezog sich vielmehr auf die mehr oder weniger bitteren Erfahrungen vom ersten Besuch im Februar 2009 des Turniers. Damals stellten sowohl die übertriebene Härte als auch die fast erblindeten Kampfrichter ein großes Problem für das Turnier und unserer RKV-Athleten dar.

Als erstes mussten unsere beiden Jugend Teams auf die Tatamis. Fast gleichzeitig startete dann **Benedikt Wagner, Marcel Bender, Nick Reichert, Lukas Siebel, sowie Riccardo Prevete, Marcel Neumann und Lukas Otterstätter**.

Irgendwie fand **Benedikt** nicht richtig in seinen Kampf. Und wie er sich versah, war die Kampfzeit um und er hatte 0:2 verloren. Dann war **Marcel Bender** an der Reihe. Auch er zeigte einen völlig unspektakulären Kampf. Irgendwie kämpfte er heute mit „angezogener Handbremse“. Das Ergebnis war einen nicht gegebener Sanbon und zum Schluss ein 1:1. **Nick Reichert** musste zum Schluss auf die Tatami. Nick verlor diesen Kampf ganz klar und somit war das Team auf eine evtl. Trostrunde angewiesen. Ein ganz anderes Bild zeigte das zweite RKV Jugendteam. Alle drei gewannen ihre Kämpfe und zogen somit überlegen in die zweite Runde ein. **Lukas Siebel** schien in einer sehr guten Form zu sein und zeigte dies auch dann mit einem eindrucksvollen Kampf. Nachdem auch mehrere Fußstech-

niken von Lukas nicht gewertet wurden, der Kampfrichter zeigte die ersten Blindheiterscheinungen, siegte Lukas mit einem hervorragenden 9:1. **Lukas Otterstätter** verlor zwar seinen Kampf aber mit einem 6:1 Sieg von **Marcel Neumann** lag nun das Team mit 15:12 Punkten vorne und die dritte Runde war erreicht. So dachten wir jedenfalls alle. Nun sollten der Holländische Kampfrichter und die Tischbesetzung ihre wahre Klasse zeigen. Sie sprachen den Sieg dem Holländischen Team zu. Nach den Protesten von Lukas Grezella und Jan, sah man sich dann gezwungen, so sah es jedenfalls aus, den klaren Sieg unserem RKV-Team zu zusprechen.

Das Team um den an diesem Tag hervorragenden **Lukas Siebel** war nun in der verdienten dritten Runde. Wenn es diese Runde für sich entscheidet, würden sie im Finale stehen. Aber soweit durfte es einfach nicht kommen. Auch hier zeigte der Hauptkampfrichter eine beeindruckende Leistung. Er schien nun auf beiden Augen eine Augenklappe auf zu haben.



Auch wenn **Lukas Siebel** in beeindruckender Weise kämpfte und Punkte für Punkte für sein Team holte, es half alles nichts, er gewann „nur“ mit 8:0. Interessanterweise musste Lukas Otterstätter in dem gleichen Ergebnis seinen Kampf verloren geben. Und dann kam es so wie es kommen musste, **Marcel Neumann** verlor seinen Kampf mit 4:6. Für alle RKV Athleten, Trainer und Mitgereiste war dies nicht in Ordnung. Das wirklich bessere Team musste sich mit dem Kampf um den dritten Platz zu Frieden geben. Die drei ließen ihren Kopf nicht hängen und zeigten im Kampf um Bronze, dass sie diese Unge-

Team der Leistungsklasse. Alle drei hatten wirklich sehr starke Gegner. Mario versuchte wirklich alles. Wie wir es von ihm gewohnt sind ging er mit vollem Körpereinsatz und mit der nötigen Aggressivität zu Sache. Es half alles nichts. Wenn auch manchmal wieder umstritten, er musste seinen Kampf verloren geben. Auch Michael gab alles, kam aber mit seinem Gegner nicht richtig zu Recht. Der Kampf ging verloren und Renè war an der Reihe. Beim ersten Hajime explodierte er förmlich und schockte gleichsam seinen Gegner und die Zuschauer. Mit seinem guten Auge, der Wille zum Sieg und der

ins Finale genommen.

Im Kampf um den dritten Platz zeigten dann **Daniel, Philipp und Renè** was in ihnen steckt. Trotz des fragwürdigen Kampfrichter Gespanns und einer Tischbesetzung die zu wünschen übrig lässt, ließen sich die drei nicht beeindrucken. In großartiger Manier gewannen sie den dritten Platz und konnten stolz darauf sein. Und zu guter letzt ergab sich für das Team **Mario, Renè und Michael** dann noch die Chance in der Trostrunde um den dritten Platz zu kämpfen. Nach den beiden ersten verlorenen Kämpfen konnten



rechtigkeit gut weggesteckt hatten und holten sich den hoch verdienten dritten Platz.

Zwischenzeitlich kämpfte auch die Leistungsklasse. Das Team mit **Abdou Nadjimana, Johann Bolgert und Marcel Müller**, sowie **Mario Zeiler, Michael Knoll** zusammen mit **Renè Vroomen**. Wie zuvor bei der Jugend, sollte auf der Kampffläche 5 alles ganz schnell gehen. Abdou, Johann und Marcel schafften es nicht, sich direkt in die zweite Runde zu kämpfen. Und um es vorweg zu nehmen, das gegnerische Team schaffte es nicht bis ins Finale und somit war die Hoffnung auf eine Trostrunde dahin.

Nun ruhten die Hoffnungen auf das zweite

Explosivität gewann er seinen Kampf überlegen. Im Gesamtergebnis sollte es jedoch nicht reichen. Was blieb war das Hoffen auf eine Trostrunde. Während wir alle auf diese Chance warteten, startete **Renè mit Daniel Breise** und **Philipp Usselmann** in der ersten Runde bei den Junioren. Mit einem überragenden Renè schaffte es das Team in die zweite Runde. Trotz vieler Fehlentscheidungen, vielen Diskussionen und einer Mathematik die nicht für alle verständlich und nachvollziehbar war, schafften es die drei eine Runde weiter. In der nun folgenden dritten Runde nahm dieses Drama seinen weiteren Lauf. Durch krasse Fehlentscheidungen wurde den drei RKV-Athleten, wie zuvor auch dem Jugend-Team, der Einzug

sie es nicht mehr schaffen den Rückstand an Punkten aufzuholen und der enttäuschte Mario brauchte nicht mehr anzutreten.

Fazit

Nachdem wir es im Februar 2009 mit einer übertriebenen Härte, das Kämpfen nicht nur gegen den direkten Gegner sondern auch gegen die Kampfrichter und die Tischbesetzungen und zu guter letzt die genommene Chance auf ein Finale zu berichten hatten, gibt es dieses Jahr folgendes hinzu zu fügen. Den RKV-Athleten wurde ein zweites Finale genommen und man hatte den Eindruck, dass es wirklich nicht mit rechten Dingen zu ging. Wie Jan erfahren konnte, hat der Holländische Karate Verband, so ein Verantwortlicher vom Ausrichter „unity99“, einige Schwierigkeiten bei der Ausbildung ihrer Kampfrichter. Wenn dem so ist, dann sollten sich der Ausrichter und der Holländische Karate Verband dringend etwas einfallen lassen. Denn es sah für alle so aus, dass diese Kampfrichter nur ihre Teams in den Finale sehen wollten. Was ja dann auch in den meisten Fällen so war. Trotzdem wollen wir positiv zurückblicken. Mit zwei dritten Plätzen und wirklich tollen RKV-Athleten sahen wir super Kämpfe. Die Teams bewiesen einen sehr guten Zusammenhalt, großen Kampfgeist und unterstützten jeden einzelnen Athleten auf der Tatami lautstark.



*Achim Bender
SG Anhausen*



SERIE:

SPORT UND ERNÄHRUNG - die richtige Mischung macht's!

Die richtige Ernährung und Trinken sind die Grundlagen für Fitness, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden und somit auch die Voraussetzungen, wenn man gesund Sport treiben möchte.

Man steigert die Ausdauer, die Konzentration und Leistungsfähigkeit, fördert die Koordination. Eine ausgewogene Ernährung sorgt für eine schnellere Regenerationsleistung des Körpers. Beispiele wie Muskelkrämpfe, frühzeitige Ermüdung, Verdauungsprobleme und Schwächeanfälle können Folgen einer nicht sport- und bedarfsgerechten Ernährung sein, die langfristig die Gesundheit gefährdet.

Durch eine optimal ausgerichtete Ernährung werden Infektanfälligkeit und Mangelzustände verringert. Dadurch senkt sich auch deutlich die Verletzungsgefahr.

Wie soll ein Sportler Leistung bringen, wenn ihm dazu die notwendige Energie, Baustoffe und Regulatoren fehlen. All diese Stoffe sind in einer abwechslungsreichen Ernährung enthalten und wirken sich somit direkt auf die Leistungsfähigkeit eines jeden aus.

LEISTUNGS- UND BREITENSORTLER – DER UNTERSCHIED

Je höher das Trainingsvolumen, desto höher ist der

- Energieumsatz
- Eiweißbedarf
- Wasserbedarf

Der Breitensportler hat ein Trainingsvolumen bis zu 5 mal/Woche mit maximal 10 Stunden/ Woche.

Man geht davon aus, wenn sich der Breitensportler nach den Ernährungsempfehlungen der DGE (deutsche Gesellschaft für Ernährung) ernährt, wird der Bedarf an allen Nährstoffen gedeckt. Bei einem Leistungssportler kann es aller-

Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

1. Abwechslungsreich und vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Nimm 5 am Tag – Obst und Gemüse
4. Täglich Milch- und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichliche Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen.
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung.

dings schon zu einem regelmäßigen Trainingsvolumen bis zu 25 Stunden/ Woche kommen. Hier braucht man eine auf den Sportler ausgelegte bedarfsgerechte Ernährung, um ihn mit allen wichtigen Nährstoffen, die er beim Sport verbraucht und auch für die Regeneration oder den Aufbau braucht, zu versorgen.

Egal ob Breiten-, Leistungs- oder Spitzensportler, durch regelmäßiges Training verändert sich der Nährstoffbedarf des Einzelnen und muss ausgeglichen werden, um auf Dauer die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

ENERGIE – DAS BENZIN DES KÖRPERS

Bei Sport steigt die körperliche Aktivität, die Muskulatur muss intensiver, schneller und ausdauernder arbeiten. Dafür braucht man Energie.

Energie wird in biologischen Systemen in Kalorien (kcal) oder Joule (J) gemessen.

1 Kalorie = 4,19 Joule

Wir nehmen Sie in Form von Nahrung, die aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen besteht, auf.

Im Ruhezustand gewinnt der Körper aus Kohlenhydraten und Fetten zu gleichen Teilen Energie. Er benutzt hierbei den Blutzucker und auch die Fettsäuren aus dem Fettgewebe und die sogenannten Ketonkörper. Eiweiß dient vorrangig als Baustoff.

Sport bedeutet Muskelarbeit. Die Muskeln werden stärker durchblutet, das Herz pumpt kräftiger und schneller, die Atmung wird beschleunigt. So werden die Nährstoffe aus der Nahrung zu den Muskeln befördert und dort in chemische Energie und Wärme umgewandelt. Bei jeder Muskelkontraktion oder Bewegung geht ca. 70 % der entstandenen Energie als Wärme verloren. Bei kör-

perlicher Aktivität wird uns warm.

Bei intensiver Belastung steigt der Anteil der Kohlenhydrate (Muskelglykogen) für die Energiebereitstellung. Je höher die Belastung, umso weniger Sauerstoff ist zu Verfügung. Sauerstoff ist die leistungslimitierende Größe. Die Fettverbrennung braucht 6% mehr Sauerstoff als die Kohlenhydratoxidation. Aus diesem Grund wird dann das Glykogen für die Energiebereitstellung herangezogen und die Reserven geleert.

Dies ist ein Beispiel dafür, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung beim Sport ist. Sind die Glykogenspeicher erst mal geleert, kann es bis zu 3 Tagen bei optimaler Ernährung dauern, bis sie wieder voll sind und somit die Muskeln des Sportlers optimal leistungsfähig sind. Kurz vor dem Wettkampf wäre dies die hemmende Größe.

Ziel eines guten Trainings ist unter anderem diese Speicher zu vergrößern, so dass der Sportler länger auf diese Energieträger zurückgreifen kann.

Es gibt unterschiedliche Formen der Energiebereitstellung, die von der jeweiligen Sportart abhängig ist.





Man unterteilt nach Peter Konopka die Sportarten folgendermaßen:

Sportart	Beispiel	Nährstoffrelationen	
Ausdauersportarten	Marathon, Triathlon, Langstreckenlauf, Schwimmen	60 % 12 – 16 % 24 – 26 %	Kohlenhydrate Eiweiß Fett
Kraftsportarten	Gewichtheben, Stoßdisziplinen, Kraftdreikampf	50 % 15 – 25 % 25 %	Kohlenhydrate Eiweiß Fett
Ausdauersportarten mit hohem Krafteinsatz	Radfahren, Kanu, Skilanglauf	55 % 12 – 18 % 27 – 33 %	Kohlenhydrate Eiweiß Fett
Schnellkraftsportarten	Sprungdisziplinen, Kurzstreckenlauf	60 % 12 – 16 % 24 – 26 %	Kohlenhydrate Eiweiß Fett
Spielsportarten	Fußball, Tennis, Handball, Basketball	55 % 12 – 18 % 27 – 33 %	Kohlenhydrate Eiweiß Fett
KAMPFSPORTARTEN	KARATE, JUDO, RINGEN, BOXEN	55 – 60 % 15 – 17,5 % 22,5 – 25 %	KOHLLENHYDRATE EIWEIß FETT

FITNESSRIEGEL - SELBST GEMACHT!

So wird's gemacht:

Alle Zutaten klein hacken oder klein schneiden und zu einem Teig vermengen. Mit Zimt je nach Geschmack abschmecken. Die Backfolie aufs Backblech legen und den Teig etwa 1 cm hoch ausstreichen. Das Ganze wird bei 170 Grad Umluft etwa 30 Minuten gebacken. Den warmen Teig in Portionen schneiden und abkühlen lassen.

Zutaten für ca. 50 Stück:

100 g Haselnüsse	150 g Weizenvollkornmehl
50 g Kürbiskerne	300 g Haferflocken
100 g Feigen	400 ml Wasser
50 g Trockenpflaumen	5 EL Pflanzenöl
2 Trockenbirnen	100 g Rosinen
2 Äpfel (300 g)	1/2 TL Jodsalz
60 g Sonnenblumenkerne	

Genauere Informationen zur Energiebereitstellung bieten die Bücher:

Handbuch Sportler Ernährung von K.-R. Geiss / M. Hamm, 2003, Rowohlt Verlag
Top-Leistung im Sport durch bedürfnisgerechte Ernährung, Alexandra Schek, 2005, Philippka Sportverlag

Anette Haberer

Dipl.Ing.(FH) für Ernährungs- und Gerätetechnik

**Im nächsten Heft:
Ernährung für Kampfsportler**

NEUE DOJOS IM RKV



Tokugishin-Dojo e.V.

Alexander Freund
 Alte Heerstr. 81
 56329 St.Goar
 Tel. (06741) 9811601
 Fax: (06741) 9811602



Spfr Germania Kadenbach e.V.

Abt. Shotokan Karate
 Volker Weber
 Im Schafstück 25
 56745 Bell
 Tel. (02652) 9361918

RKV-TEAM ERFOLGREICH BEIM CHAMPIONS-CUP IN HARD/ÖSTERREICH

Ende Januar brach eine Auswahl des RKV-Landeskaders nach Vorarlberg in Österreich auf, um sich mit 540 Athleten aus 14 Nationen beim 4. Internationalen Champions-Cup in Hard/Österreich zu messen.

Kata

Mit großen Erwartungen startete der Tag mit den Kata-Wettbewerben. Im Einzel gingen sowohl die ESKA-Cup Siegerin **Anna Müller**, ESKA Team-Cup Gewinner **Kenichi Sato** und der amtierende Goju-Ryu-Europa-Cup-Sieger **Konstantinos Thomos** als Favoriten auf die Matte. Trotz gewohnter starken Leistungen konnte sich bei den Senioren (früher Leistungsklasse) lediglich Anna bis auf Platz 5 vorkämpfen.

Bei den Junioren dominierte der Schifferstädter **Konstantinos Thomos** aber die Konkurrenz und sicherte sich ohne große Gegenwehr souverän den ersten Platz. Überraschend, aber dennoch überzeugend trat **Carolin Schmitt** auf die Tatami und bewies der Konkurrenz ihre gute Tagesform in dem sie sich mit ihren Darbietungen Platz 3 bei den Juniorinnen sicherte.

Die weitere Medaillenhoffnung des RKV **Sophia Graf** schied, trotz zwei starker Kata-Vorträge gegen Gegnerinnen aus der Schweiz und Luxemburg, leider in der 2. Runde bereits aus.

Bei den Team Wettbewerben sollten dann aber doch noch Kata-Medaillen zu verbuchen sein: Bei Ihrem internationalen Debüt im Team konnte sowohl die Damen des Budokan Kaiserslautern mit **Carolin Schmitt**,



Sandra Werling und **Kristin Zyball**, als auch das neue Team des KSV Trier mit **Jan Hansen**, **Sascha Merten**, **Patrick Ernst (KC Wittlich)** glänzen und jeweils Bronze ergattern.

Kumite

Lena Elbert vom KSV Wirges musste als erste die auf die Matte. Nach einem längeren Abtasten gewann sie schließlich ihre erste Runde. Im nun folgenden zweiten Kampf fand Sie einfach nicht richtig hinein und verlor den Kampf.

Bald darauf ging unser Hoffnungsträger **Lukas Siebel**, auch vom KSV Wirges, auf

die Tatami. Die Kontrahenten, so schien jedenfalls, gingen mit einem großen Respekt für einander in diesen Kampf. So blieb es nicht aus, dass es mit einem 1:1 in die Verlängerung ging. Leider schaffte es Lukas nicht an die super Leistung von Rotterdam anzuknüpfen und musste den Kampf und kurz darauf auch die Hoffnung auf die Trostrunde verloren geben.

Auch **Lukas Otterstätter** vom 1.JJKC Hasloch verlor seinen ersten Kampf, bekam aber eine erneute Chance in der Trostrunde. Leider fand auch er kein wirksames Rezept um diesen Kampf für sich zu entscheiden und schied aus dem Turnier aus.

Lara Neumann (KSC Puderbach) legte gut vor, musste sich allerdings gegen die französische WM-Dritte geschlagen geben. Am Ende erreichte sie trotz allem einen guten 7. Platz.

Marcel Neumann (KSC Puderbach) kämpfte an diesem Tag das erste mal bei den Junioren U18 und zeigte gleich das er auch in dieser Klasse gut mithalten kann. In der Gewichtsklasse -61Kg. bezwang er unter anderem einen Gegner aus Frankreich (9:2) sowie aus Luxemburg (8:0 vorzeitig) sehr souverän. Im Poolfinale hatte er dann bis 10 Sekunden vor Schluss die Nase vorn. Leider wurde er dann gefegt und seinem Gegner gelang ein 3-Punkte treffer. Dadurch war Marcel am ende fünfter.

Vereinskollegin **Rebeka Memic** kämpfte sich ebenfalls bis ins Poolfinale sehr souverän. Dort unterlag sie denkbar knapp mit einem Punkt. In der Trostrunde machte sie aber anschließend alles klar und wurde hoch verdient Dritte.





Nach ca. 1 ½ Stunden Verzögerung musste **Marcel Bender** vom SG Anhausen auf die Tatami. Wie wir es von ihm gewohnt sind startete er ruhig und gelassen. Durch einen klug aufgebauten Kampf konnte er diesen wichtigen ersten Fight des Jahres, für sich entscheiden. Auch in der zweiten Runde und im danach folgenden Poolfinale ließ Marcel nichts anbrennen. Und nun ging es im Finale gegen den Franzosen *Maxime Leclair* der für das Französische Nationalteam antrat. Nach mehrmaligem Aufruf schaffte es Marcel noch gerade rechtzeitig zum Finalkampf. Hoch konzentriert und ruhig zugleich, lies Marcel es angehen. Er schaffte es seinen Gegner ständig so im Kampfaufbau zu stören, dass es im Verlauf der Auseinandersetzung für beide nur jeweils einmal die Möglichkeit zum Punkten gab. Buchstäblich in der letzten Sekunde machte Marcel ein Fußfehler und trat über die Begrenzung der Tatami was mit einem Strafpunkt geahndet wurde und für Marcel war der Traum vom ersten Turniersieg in diesem Jahr dahin. Wirklich sehr, sehr schade. Aber die Freude über die Silber Medaille war dennoch riesengroß.

In der Leistungsklasse ging inzwischen **Stella Holczer** vom Goju-Ryu Karateverein Schifferstadt auf die Matte. Im ersten Kampf stand ihr eine Nationalkämpferin aus der Schweiz gegenüber. Nach der regulären Kampfzeit stand es 2:2, somit musste die



Verlängerung die Entscheidung bringen. Leider verlor Stella diese mit 0:1 denkbar knapp. Da sich jedoch die junge Schweizerin bis ins Poolfinale vorkämpfte, eröffnete sich für Stella die Trostrunde. Im ersten Kampf der Trostrunde stand ihr nochmals eine Nationalkämpferin aus der Schweiz gegenüber. Nach der regulären Kampfzeit stand es 3:3, In der Verlängerung konnte Stella dann mit 2:0 Punkten den Sieg herbeiführen. Im anschließenden kleinen Finale wurde es nicht einfacher. Hier musste Sie gegen eine Österreichische Nationalkämpferin ran. Stella bezwang die Lokalmatadorin in einem äußerst harten Kampf knapp mit 1:0 Punkten und sicherte sich so noch eine hart erkämpfte Bronzemedaille.

Auch **Abdou Ndagijimana** vom Karate Dojo Mayen-Mendig schaffte es mit einem tollen Kampf die zweite Runde, wo sein Gegner aber nicht antrat. In der nun folgenden dritten Runde verletzte sich Abdou und der Kampf wurde abgebrochen. Schade, die Chance auf eine Platzierung wurde ihm dadurch genommen.

Abgar Schachnasarjan (KSV Wirges), **Andre Schatzinger** (1. KV Ludwigshafen) und **Marcel Müller** vom Budokan Kaiserslautern, konnten leider Ihre ersten Kämpfe nicht gewinnen. Nur für Marcel ergab sich aber dann noch die Chance um den dritten Platz zu kämpfen, gegen **Mario Zeiler** vom



der SG Anhausen.

Mario lies in seinem ersten Kampf sofort erkennen, dass es für seinen Gegner hier nichts zu holen gibt. Mit wirklich tollen Angriffs- und Abwehrtechniken gewann Mario hochverdient die erste Runde. Im zweiten Kampf musste er gegen Umar Syarif vom Indonesischen Nationalteam, ran. Der Indonesier war an diesem Tag einfach zu stark und entschied letztendlich den Kampf für sich. Da er sich bis ins Finale vorkämpfte, bekam Mario die Chance um den dritten Platz zu kämpfen. Und hier musste Mario gegen seinen Landeskaderkollegen Marcel Müller ran. Nach einem langen, langen „Abtasten“ ging es dann in die Verlängerung. In einer nun wirklich aufreibenden Auseinandersetzung, konnte letztendlich Mario den Kampf gewinnen und die Bronze Medaille mit nach Hause nehmen.

Im Medaillenspiegel der Vereine erreichte der RKV mit einer goldenen, einer silbernen und fünf Bronze Medaillen auf dem 10. Platz. Dies kann sich bei teilnehmenden 49 Vereinen wirklich sehen lassen.

*Volker Bernardy (Kata),
RKV-Pressereferent
Achim Bender (Kumite),
Pressewart SG Anhausen*



14. RKV Verbandslehrgang

**03. September 2011,
neue und alte Kreissporthalle,
Neustückweg, 67105 Schifferstadt**



RKV-BREITENSORTLEHRGANG mit Fritz Nöpel und Michael Hoffmann in Schifferstadt



Bereits zum 13. Mal wurde im RKV die „Breitensport-Saison“ traditionsgemäß von Karate Pionier Fritz Nöpel und Goju Ryu Stilrichtungsreferent Michael Hoffmann, in Schifferstadt eröffnet.

Mit seiner außerordentlich freundlichen und entgegenkommenden Art und der unermesslichen Anzahl von Anekdoten und Wissen, gelang es Fritz in kurzer Zeit die Teilnehmer zu begeistern.

Das Hauptthema seiner Einheiten waren natürlich wieder die „alten“ Werte des Karate.

In den praktischen Einheiten vermittelte Fritz die Selbstverteidigung (SV), wie sie aus den Karatetechniken abgeleitet werden kann.

Als Beispiel hatte er sich die Technik Mawashi-Uke ausgeübt. Aus dieser komplexen Form können eine Vielzahl von Anwendungen abgeleitet werden.

Außerdem ging Fritz auf die Nahdistanz ein. In dieser gefährlichen Distanz können keine langen Zuki- oder Keri-Techniken eingesetzt werden. Deshalb ist es wichtig, auch kurze Faust- und Beintechniken, intensiv zu üben. Andere Möglichkeiten in der Nahdistanz sind Griffe aller Art, zum Körper (Haut, Sehnen, Muskel), zur Kleidung, in die Haare (falls vorhanden ☺), Würger und Hebel.

Das tolle bei Lehrgängen mit Fritz Nöpel, sind die vielen Anekdoten oder Erlebnisse aus 50 Jahren Begeisterung für Karate, die er immer wieder, zur Unterstützung seiner Trainingseinheiten, mit ein bringt.

Obwohl doch schon 75 Jahre alt ist Fritz sowohl körperlich und geistig absolut fit.

Natürlich sind seine Techniken nicht mehr superschnell, auch Fußtritte oberhalb des Hara sind nicht mehr machbar, aber man sollte sich mal greifen lassen oder eine Zuki zum Körper einstecken. Dann wird einem die Qualität der Techniken schnell bewusst.

Michael übte mit der Unterstufe Formen von Kake Kitae, Griffblocktechniken am Partner, um das Timinggefühl für die Abwehrtechnik zu schulen. Außerdem konnten die Teilnehmer die Kata Seeinchin neu erlernen oder festigen. Für die Oberstufe wurden, zur Stabilisierung der Techniken, diese in 4 Richtungen geübt. Fließende Techniken von der Abwehr zum Konter sind in der SV sehr wichtig. Auch dazu gab es Übungen mit dem Partner, wobei auch Nage Waza mit eingebaut wurden. Auf Wunsch der Oberstufe wurde die Kata *Kururunfa* von Grund auf im Ablauf geübt.

Nachdem alle Einheiten absolviert waren konnten sich die Teilnehmer mit neuen oder auch bekannten, dafür vertieften Eindrücken auf den Heimweg machen und ich bin sicher, man wird sich nächstes Jahr wieder treffen, wenn es wieder heißt: „Die Breitensport-Saison ist eröffnet“

*Bernd Otterstätter
RKV-Breitensportreferent*





RKV-Landesmeisterschaften der Jugend, Junioren, Senioren und Masterklasse in Traben-Trarbach



Zum 150-jährigen Jubiläum des Hauptvereins lud die Karate-Abteilung des VfL Traben-Trarbach am 12.03.2011 an die sonnige Mittelmosel ein, um in den Altersklassen der Jugend, Junioren, Senioren und der Masterklasse die diesjährigen Landesmeister auszukämpfen.

Nach den Mega-Events 2009 in Daun und 2010 in Dahn mit knapp 500 Starts, wurden die Altersklassen der Kinder und Schüler in diesem Jahr auf einen separaten Termin im Herbst gelegt. Zu dieser offenen Meisterschaft waren auch andere DKV-Landesverbände eingeladen und dies nutzten auch Sportler aus dem Saarland, Baden-Württemberg, NRW und Hessen u.a. auch als letzte Vorbereitung auf die DM der Senioren Ende März.

Mit leichter Verspätung begannen die Wettkämpfe nach der Begrüßung durch den RKV-Präsidenten **Gunar Weichert** um 09:30h auf vier Kampfflächen, und dank der guten Organisation durch den RKV-Wettkampfleiter **Joachim Donner**, konnte diese Verzögerung schnell wieder aufgeholt werden.

In den jüngeren Altersklassen waren die Pools nur mäßig gefüllt. Dennoch sahen die Zuschauer dort hochmotivierte Starter und interessante Begegnungen.

In der Kata dominierten erwartungsgemäß die beiden T-Kader Athleten **Sophia Graf** (KSV Trier) und **Philipp Nathem** (PSV Trier) den Wettbewerb und unterstrichen mit dem Landesmeistertitel ihren derzeitigen Leistungsstand.

In den Kumitekassen der Jugend gingen meist nur 5-8 Kämpfer pro Disziplin auf Medaillenjagd. Hier wäre es wünschenswert, wenn vielleicht auch weitere RKV-Vereine diese Möglichkeit für ihre jungen Talente nutzen würden.

Ein sehr hohes Niveau zeigte sich im Kumite U18 -68kg der Jungen, die der EM-Dritte **Lukas Siebel** (KSV Wirges) gegen den amtierenden Deutschen Meister **Marcel Neumann** (KSC Puderbach) klar für sich entscheiden konnte.

Nach der ersten Siegerehrung nutzte der RKV-Sportreferent **Thomas München** die Gelegenheit, um die RKV Athleten zu ehren, die auf nationaler und internationaler Ebene 2010 erfolgreich waren.

In der Kata der Senioren (bis vor kurzem Leistungsklasse) der Herren setzte sich im Finale **Stefan Köhler** (PSV Ludwigshafen) gegen **Sebastian Miltenburger** (KD MZ-Bretzenheim) und zeigte sich ebenfalls in Topform für die DM in Schwenningen.

Und dies nicht nur in der Kata, denn in der Kumite-Klasse -75kg setzte er sich ebenfalls im Finale klar auf den höchsten Podiumsplatz.

Ein ebenfalls hohes Kata-Niveau durfte sich ein Ehrengast anschauen. Der Ausrichter hatte es geschafft, den Innenminister und stellv. Ministerpräsidenten **Karl-Peter Bruch** als Schirmherren zu gewinnen und dieser kam der Einladung am Nachmittag auch gerne nach.

Genau beobachtete der Minister die Vorkämpfe der Damen und RKV-Präsident **Gunar Weichert** wusste hier natürlich ausgiebig zu informieren. Denn nachdem bereits in der Klasse Ü40 gleich 2 Finalistinnen seines KD Mayen/Mendig den Titel unter sich ausmachten, stand mit der Bundeskaderathletin und ESKA-Cup Siegerin **Anna Müller** ein weiterer seiner Schützlinge im Finale. Dort wartete Christine Heinrich aus Schwenningen, die mit einer starken UNSU vorlegte. Und auch Anna legte mit einer hervorragenden UNSU nach und die 5 Kampf-

richter sahen sich vor einer knappen und schwierigen Entscheidung: mit 3:2 Stimmen sicherte sich Anna den RKV-Titel und wird in dieser Form sicherlich auch Edelmetall von der DM mitbringen.

Erstmals seit langem konnten die Veranstaltung noch im hellen geschlossen werden und kann als Erfolg verbucht werden, daher erwies sich die Trennung der Meisterschaften im ersten Teil als sinnvoll für Veranstalter und Teilnehmer.

Die Meisterschaft der Kinder und Schüler wird am 10.09.2011 vom Budokan Kaiserslautern ausgerichtet.

Alle Ergebnisse findet Ihr auf www.karate-rkv.de.

*Volker Bernardy
RKV-Pressereferent*





KADERPORTRAIT : STEFAN KÖHLER (KATA & KUMITE)

RKV-INFO: Stefan, wann und wo hast Du mit Karate begonnen und wie kamst Du dazu?
Ich habe im Alter von 7 Jahren mit Karate angefangen. Inspiriert wurde ich von Karate Kid Filmen, sowie von Jackie Chan und Bruce Lee.

RKV-INFO: Wer ist/sind Dein/e Trainer?
Angefangen habe ich im Anfängerkurs von Klaus Gawlick in Limburgerhof. Für meine ersten Wettkämpfe wurde ich von Oliver Sprinz vorbereitet und danach bis heute von meinem Heimtrainer Bernd Drechsler trainiert.

RKV-INFO: Wann hast Du an Deinem ersten Wettkampf teilgenommen?
Das ist schwer zu sagen, aber meinen ersten Erfolg hatte ich 1997 auf dem Odenwald-Cup in Kata Einzel (2. Platz).

RKV-INFO: Wie häufig trainierst Du in der Woche?
In der Jugend-Zeit bin ich bis zu fünf Mal unter der Woche ins Training gefahren. Da jedoch mein Studium mehr Zeit in Anspruch nimmt, versuche ich jetzt noch so oft es geht zu trainieren. In der Regel schaffe ich es ein bis zwei Mal in der Woche ins Training plus Kaderlehrgänge am Wochenende. Ebenfalls versuche ich mich durch etwas Sport zu Hause fit zu halten.

RKV-INFO: Du bist einer der wenigen Karateka, die sowohl im Kumite als auch in der Kata erfolgreich sind? Was reizt Dich daran beides so intensiv zu betreiben?
Seit ich denken kann, habe ich in meinem Verein sowohl Kata als auch Kumite trainiert. Das gehört für mich zusammen, wie die Butter aufs Brot. Außerdem hat sich gezeigt, dass die Körperbeherrschung und die mentale Stärke aus der Kata im Kumite, sowie die Schnelligkeit aus dem Kumite bei Kata helfen können.

RKV-INFO: Wie baut sich Dein Trainingsplan auf?
Mein Trainingsplan ist recht simpel: Wenn ich trainiere, dann mit 100%.

RKV-INFO: Welche Kata zeigst Du am liebsten und warum?
Das ist schwer zu sagen. Ich finde, dass jede Kata ihren eigenen Charakter besitzt und für sich schön ist. Am besten gefallen mir jedoch die Gojushiho Sho, aufgrund der vielen langsamen Bewegungen und die Unsu, weil ich gerne springe.

RKV-INFO: Analysierst Du Deine Gegner

vor einem Wettbewerb?
Ja. Im Kata Bereich ist es immer sinnvoll seine Gegner im Auge zu behalten um taktische Entscheidungen zu treffen. Im Kumite vertraue ich hier ganz auf die Erfahrung meines Landestrainers Lukas Gezella.

RKV-INFO: Wie gehst Du damit um, wenn Du einmal dem Gegner unterliegst?
Das Verlieren gehört zu jedem Wettkampf wie das Gewinnen. Ich versuche deshalb immer mich sportlich zu verhalten und nehme es mit Humor.

RKV-INFO: Welche sportlichen Erfolge haben für Dich einen besonderen Stellenwert?
Mit Stolz erfüllt es mich, dass ich in meiner bisherigen Laufbahn sowohl im Kata, als auch im Kumite Einzel den Deutschen Meister Titel geholt habe. Besonders wichtig für mich war jedoch auch die Zeit im Kata Team mit Kenichi Sato und Alban Korrani.

RKV-INFO: Was möchtest Du sportlich noch erreichen?
Wettkampftechnisch möchte ich noch weiter Erfahrung im internationalen Umfeld sammeln und mich hier behaupten. Ein weiteres Ziel ist jedoch auch die Jugend im Verein zu fördern.

RKV-INFO: Wie sieht Deine private Lebensplanung (Studium, Beruf) aus? Welche Rolle spielt Karate dabei für Dich?
Meine Lebensplanung sieht derzeit vor, dass ich im Oktober meinen Bachelor of Engineering abschließe und mich dann mit einem Masterstudium weiterbilde. Karate wird dabei jedoch für mich nicht an Bedeutung verlieren.

RKV-INFO: Stefan, vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg!!
Vielen Dank.

*Volker Bernardy
RKV Pressereferent*



STEFAN KÖHLER



geb: 19.07.1988
Graduierung: 2.Dan
Stilrichtung: Shotokan
Beginn mit Karate: 1996
Verein: Polizei Sport Verein
Grün-Weiß Ludwigshafen
Heimtrainer: Bernd Drechsler
Studium: DHBW Mannheim,
Maschinenbau
Im RKV Kader seit: 2001
Im DKV Kader seit: wieder seit 2011

Bisherige Erfolge (Kata):

DM 2001 2. Platz Kata Einzel
1. Platz Kata Team
DM 2002 2. Platz Kata Einzel
1. Platz Kata Team
DM 2003 3. Platz Kata Einzel
DM 2004 (Jugend) 2. Platz Kata Einzel
DM 2004 (Junioren) 3. Platz Kata Team
DM der Länder `04 3. Platz Kata Team
DM 2005 (Jugend) 1. Platz Kata Einzel
DM 2005 (Senioren) 3. Platz Kata Team
DM der Länder `05 1. Platz Kata Team
DM 2006 (Junioren) 3. Platz Kata Einzel
DM 2006 (Senioren) 2. Platz Kata Team
DM der Länder `06 1. Platz Kata Team
DM 2007 3. Platz Kata Team
DM 2010 3. Platz Kata Einzel

Bisherige Erfolge (Kumite):

DM 2001 3. Platz Kumite -50kg
DM 2002 1. Platz Kumite -55kg
DM 2004 2. Platz Kumite -65kg
DM der Länder `10 3. Platz Kumite Team

Im nächsten RKV Info erscheint ein Porträt von
Mario Zeiler (Kumite).



NEUE DAN-TRAGER IM RKV

Herzlichen Glückwunsch!

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

SHOTOKAN



30.11.2010 in Bous

1.DAN	Andrea Baatz	Karate-Do & SV Trier
	Maria Kern-Quiring	Karate-Do & SV Trier

04.12.2010 in Bonn

1.DAN	Olaf Sarenio	Budokan Linz
	Hermann-Josef Klein	Budokan Linz

05.12.2010 in Bad Waldsee

4.DAN	Peter Baumert	TuS Oggersheim
-------	---------------	----------------

19.02.2011 in Gelsenkirchen

4.DAN	Wilfried Alsbach	Polizei-SV Koblenz
	Klaus Alt	Polizei-SV Koblenz

19.02.2011 in Salmtal

1.DAN	Oxana Kadoschnikow	KD Mainz-Bretzenheim
-------	--------------------	----------------------

STILOFFEN



03.12.2010 in Lahr

2.DAN	Matthias Graf	TuS 08 Schladt
-------	---------------	----------------

11.12.2010 in Kaiserslautern

Junior-Dan	Louisa Haberer	Budokan Kaiserslautern
1.DAN	Carolin Schmitt	Budokan Kaiserslautern
	Maximilian Rogge	Budokan Kaiserslautern
	Ibrahim Selek	Kenpokai Ludwigshafen
	Costanza Schipani	Kenpokai Ludwigshafen
	Abgar Schachnasarjan	KSV Wirges
	Stefan Daum	KSV Wirges
	Jennifer Hein	SKD Götttschied
	Yannik Dittmer	VT Böhl
	Robin Gabel	VT Böhl

RKV-MITGLIEDERSTATISTIK 2010

Stand 31.12.2010

Dojo	Mitglieder			Dojo	Mitglieder		
	2010	2009	(%)		2010	2009	(%)
1. Karate Club Puderbach	267	277	(1)	11. Karate-Do & SV Trier	127	100	(18)
2. KSV Trier	247	235	(3)	12. Karate-Do Landau	121	127	(6)
3. Budokan Kaiserslautern	243	258	(2)	13. Karate Club Wittlich	114	114	(13)
4. 1. SKC Frankenthal	186	205	(5)	14. SKD Montabaur	109	117	(12)
5. Goju-Ryu KV Schifferstadt	182	209	(4)	15. Karate Dojo Mayen/Mendig	106	120	(11)
6. KSC Puderbach	155	0	(92)	16. ASV Landau	101	103	(16)
7. Karate Dojo Vulkaneifel	142	125	(9)	SKA Germersheim	101	78	(26)
8. Karate Dojo Mainz-Bretzenheim	140	121	(10)	18. SKD Götttschied	98	100	(18)
9. 1. JJJKC Haßloch	137	126	(7)	19. KSV Wirges	94	114	(13)
10. Goju-Ryu Bad Bergzabern	131	126	(7)	20. PSV Ludwigshafen	93	110	(15)

I . N . F . O



Die Karateabteilung des Polizei-Sportvereins Mainz sucht ab sofort eine/-n Kinder und Jugendtrainer/-in.

Voraussetzungen: ab 3. Kyu, Spaß am Umgang mit Kindern und Jugendlichen sowie Bereitschaft das Training „kindgerecht“ zu gestalten, nach Möglichkeit Trainingserfahrung

Trainerlizenz kann erworben werden.

Die Zeiten für das Kindertraining sind montags und donnerstags von 18 bis 20 Uhr.

Die Einteilung der Trainer erfolgt stundenweise und nach Absprache.

Interessenten melden sich bitte beim Abteilungsleiter Fred Schünemann unter der Telefonnummer 06732-937551.



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

AUSSCHREIBUNGEN : *Lehrgänge*

07.05. Lehrgang mit U. Maaß und S. Werling in Idar-Oberstein

Selbstbehauptungs- Lehrgang für Frauen und Männer mit Ulrike Maaß und Sandra Werling am 07.Mai 2011

Trainer: Ulrike Maaß:
4. Dan Karate, A- Trainerin, lizenzierte SB/SV Trainerin, Persönlichkeitstrainerin, SV-Lehrerin
Sandra Werling:
2. Dan Karate, B- Trainer, Frauenreferentin RKV

Veranstalter:
Rheinlandpfälzischer Karateverband e.V.

Ausrichter: Shotokan Karate Dojo SV 05 Götttschied (Leo. Stibitz 06781/26912)

Teilnehmer: Offen für Alle.
(Frauen und Männer)

Trainingszeiten: Samstag
10:00 – 11:00 Uhr SB für Kinder Ulrike Maaß
11:00 – 12:00 Uhr SB für Erwachsene Ulrike Maaß
12:00 – 13:00 Uhr Bo (Langstock) für Alle Sandra Werling
13:00 – 14:00 Uhr Pause
14:00 – 15:00 Uhr SB für Kinder Ulrike Maaß
15:00 – 16:00 Uhr SB für Erwachsene Ulrike Maaß

Für Bo (Langstock) bitte einen Stock in Körpergröße mitbringen!

Trainingsort:
55743 Idar-Oberstein, Eichenwaldstr. 5 (Stadtteil Götttschied, Mehrzweckhalle d. Grundschule)

Lehrgangsgebühr: Erwachsene 10,- €
Kinder 8,- €

Info: Sandra Werling
Tel.: 017626378330

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

14.05. Lehrgang mit T. Hild, L. Stibitz, V. Haberlach, K. Zyball in Böhl-Iggelheim

Lehrgang der Rheinland-Pfälzischen Karatejugend im **Karate-Do VT Böhl e.V.** am **Samstag, 14.05.2011** mit dem **RKV-Jugendvorstand**

Thomas Hild
Jugendreferent, Sportwissenschaftler, Trainer-A Karate
Leo Stibitz
Prüfer-B, Shotokan/SOK, Trainer-C Karate
Valeri Haberlach
Prüfer-B Shotokan, Trainer-B Karate
Kristin Zyball
Landeskader Kata, Trainer-C Karate

Veranstalter: Karatejugend Rheinland-Pfalz
Thomas Hild
Mobil: 0176-2197812, jugend@karate-rkv.de

Veranstaltungsort: Wahagnieshalle
Am Schwarzweiher, 67459 Böhl-Iggelheim

Ausrichter: Karate-Do VT Böhl e.V.
Axel Becker
Tel.: 06324-6125, axel.becker@freenet.de

Beginn: 10:00 Uhr

Thema: Training der konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit) mit Spaß in das klassische Karatetraining integrieren!

Zeiten:
10:00 – 11:00 Uhr Schwerpunkt: Kraft / Koordination
11:15 – 12:15 Uhr Schwerpunkt: Beweglichkeit / Schnelligkeit
12:15 – 13:15 Uhr Pause / Trainer-Meeting
13:15 – 14:15 Uhr Schwerpunkt: Ausdauer
14:30 – 15:30 Uhr Prüfungsvorbereitung
ab ca. 16:00 Uhr Prüfungen
Gruppeneinteilung vor Ort! Änderungen am Zeitplan sind möglich.

Prüfungen: Shotokan, Stiloffen (SOK) bis 1. Kyu

Prüfungsgebühr: 15 Euro
(Marken und Urkunden beim Veranstalter vorhanden)

Kosten: 5 Euro (Kinder bis 14 Jahre)
8 Euro (ab 14 Jahre)
je 10 Dojo-Teilnehmern eine Person frei!

Haftung: Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

14.05 Lehrgang mit Marcus Gutzmer in Daun

5.KATA /BUNKAI-LEHRGANG IN DAUN (EIFEL) MIT DAN-PRÜFUNGEN & KODUDO-EINHEIT

mit Diplom-Trainer
MARCUS GUTZMER
5.DAN,
Kata - Landestrainer Rheinland - Pfalz



am **Samstag, 14. Mai 2011** in der Halle des **Geschwister-Scholl-Gymnasiums, Schulstraße, 54550 Daun**

Veranstalter: Karate Dojo Vulkaneifel e.V.
Volker Bernardy, Tel.: (0160)1533387

Anfahrt: BAB A1-Abfahrt Daun, Richtung Schulzentrum
interaktive Anfahrtsskizze unter :
www.karate-vulkaneifel.de

Trainingszeiten:
Anfänger – 6. Kyu 10.00 – 11.15 Uhr
14.15 – 15.30 Uhr
5. Kyu – Dan 11.30 – 12.45 Uhr
15.45 – 17.00 Uhr
Kodudo-Einheit 13.15 – 14.00 Uhr
(bitte Stock in Körpergröße mitbringen)

Gebühren: EUR 15,-

Kyu-Prüfungen: EUR 12,-
ab 17.15 Uhr, bis 1.Kyu (Shotokan & SOK)
Prüfungsmarken & Urkunden vorhanden
Bitte Prüfungsempfehlung des Heimtrainers bzw. -vereins mitbringen!

Dan-Prüfungen: ab 18.00 Uhr, bis 4.DAN SOK
Prüfer: Marcus Gutzmer / Volker Bernardy
Bitte rechtzeitig (bis spät. 22.04.2011) über den DKV anmelden!
Online unter: www.dananmeldung-dkv.de

Haftung: Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

WWW.KARATE-VULKANEIFEL.DE

26.02. Lehrgang mit Marcus Gutzmer in Mainz-Bretzenheim



Ausbildungsseminar in SV als Vorbereitung für traditionelles Karate

für **SV für verschiedene Altersgruppen**
Frank Sattler
4. Dan Karate
SV Spezialist

21. Mai 2011 in Mendig

Veranstalter:
Karate Dojo Mayen-Mendig
56743 Mendig, Teichwiese 18

Trainingszeiten:
Samstag 21.05.11 10:00 – 18:00 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, belotterstaetter@t-online.de

Informationen: Frank Sattler
Tel.0361 5626941 / 01723609114,
www.chikara-club-erfurt.de

Übernachtung: ab Freitag im Dojo möglich oder Hotel selbst buchen

Kosten: 20,00 €

Veranstalter übernimmt keine Haftung jeglicher Art

16. Internationaler KROKOYAMA-CUP

30. April 2011
Koblenz
Sporthalle Oberwerth



Meldungen: ausschließlich online
AB 23. JANUAR 2011
unter www.krokoyama-cup.de
Teilnehmerlimit: 850
Veranstalter:
Rheinland-Pfälzischer Karate Verband

Ein starker Partner des Sports

Wir übernehmen Verantwortung für das Gemeinwohl.





TERMINPLAN

Stand: März 2011

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

● April	02./03.04.	Fortbildungs-/Verlängerungslehrgang für Trainer C, B und Prüfer in Mendig	
	09.04.	5. Internationaler WW-Cup 2011 in Puderbach	
	09.04.	Lehrgang mit Marc Stevens in Rülzheim	
	09.04.	Shotokan-Dan-Projekt in Ludwigshafen (Teil 1)	
	09.04.	Benefiz-Lehrgang zugunsten der Tsunami-Opfer mit Marié Niino in Montabaur	
	22./24.04. 30.04.	Karate-Osterlehrgang in Frankenthal 16. Internationaler Krokoyama-Cup in Koblenz	
● Mai	07./08.05.	Lehrgang mit Hiroshi Shirai in Germersheim	
	07.05.	RKV Selbstbehauptungs- Lehrgang mit mit Ulrike Maaß und Sandra Werling in Göttschied	
	07.05.	4. Bunkai Jutsu Lehrgang mit Bernd Otterstätter und Michael Schneider in Traben-Trarbach	
	14.05.	5.Kata/-Bunkai Lehrgang mit LT Marcus Gutzmer in Daun (SOK-Dan-Prüfung bis 4.Dan)	
	14.05.	Kinder- und Jugendlehrgang mit dem Jugendvorstand in Böhl-Iggelheim	
	21./22.05.	Deutsche Meisterschaft der Jugend/Junioren in Erfurt	
	21./22.05.	RKV Trainer-B Ausbildung (überfachlicher Teil) im LLZ Frankenthal	
	21.05. 28.05. 28.05.	Ausbildungsseminar in SV mit Frank Sattler in Mendig Lehrgang mit Volker Schwinn in Göttschied Shotokan-Dan-Projekt in Ludwigshafen (Teil 2)	
● Juni	18./19.06. 27./28.08.	Sommerlehrgang mit Newcomer-Kata-Turnier in Hirschhorn RKV Trainer-B Modul Breitensport Karate-Do/SV/SB im LLZ Frankenthal	
	● Juli	14.-17.07.	Karate Summer Project 2011 in Puderbach
● August		13.08.	RKV-Breitensportlehrgang mit Carlos Molina in Otterbach
		20.08.	Lehrgang mit Bernd Otterstätter in Salmtal
		20.08.	Lehrgang mit Marc Stevens in Zweibrücken
		20.08.	Lehrgang mit Marijan Glad in Speyer
	20.08.	Wado-Ryu Lehrgang mit Shizu Imai in Koblenz	
	20.08.	SV-Praxis Tag mit Christoph Offen in Worms	
	20./21.08.	RKV Trainer-B Modul 1 Leistungssport im LLZ Frankenthal	
	27.08. 27./28.08.	Lehrgang mit Volker Schwinn in Traben-Trarbach RKV Trainer-B Modul 2 Leistungssport im LLZ Frankenthal	
● September	03.09.	14.RKV-Verbandslehrgang in Schifferstadt	
	10.09.	RKV-Landesmeisterschaften der Kinder & Schüler in Kaiserslautern	
	10.09.	DKV-Tag in Frankfurt/Main	
	17./18.09.	Lehrgang mit Ian Abernethy in Idar-Oberstein	
	17.09. 17./18.09.	Lehrgang mit Schahrazad Mansouri in Böhl-Iggelheim RKV Trainer-C Ausbildung 2011 in Wittlich-Wengerohr Teil 1	
● Oktober	01.10.	Jubiläums-Lehrgang 25 Jahre SKD Göttschied mit Marcus Gutzmer und Mark Haubold	
	08.10.	Internationaler Shotokan-Cup in Mendig	
	15./16.10.	RKV Trainer-C Ausbildung 2011 in Wittlich-Wengerohr Teil 2	
	15.10.	Shotokan-Dan-Projekt in Ludwigshafen (Teil 3)	
	29.10.	Deutsche Meisterschaft der Schüler in Lübeck	
● November	05./06.11.	Jubiläumslehrgang 10 Jahre KD Vulkaneifel in Daun (mit DAN-Prüfung SOK)	
	05./06.11.	RKV Trainer-C Ausbildung 2011 in Wittlich-Wengerohr Teil 3	
	12.11.	Deutsche Meisterschaft der Länder und der Masterklasse in Brandenburg	
	19.11.	3. Karatelehrgang mit Mohammed Abu Wahib in Mainz-Gonsenheim	
	19.11.	Lehrgang mit Carlo Fugazza in Germersheim	
	26./27.11.	RKV Trainer-C Ausbildung 2011 in Wittlich-Wengerohr Teil 4 (mit Prüfung)	
● Dezember	03.12.	Lehrgang mit Marc Stevens in Worms	
	03.12.	Shotokan-Dan-Projekt in Ludwigshafen (Teil 4)	