

**SOPHIA GRAF holt WM-Bronze in Malaysia**  
**DM der Schüler: Platz 2 in der Länderwertung**  
**Landesmeisterschaften Kinder & Schüler in Kaiserslautern**  
**14. Verbandslehrgang in Schifferstadt**  
**10. Int. Shotokan-Cup in Mendig**  
**SERIE: Sport und Ernährung – Teil 4**



# INHALT

|  |       |
|--|-------|
| Grußwort   | _s.3  |
| Kaderportrait : Stella Holzcer (Kumite)  | _s.4  |
| Bericht: 14. RKV-Verbandslehrgang in Schifferstadt   | _s.5  |
| Bericht: RKV-Kinder- und Schüler Meisterschaften 2011  | _s.6  |
| Bericht: Rheinland-Pfälzischer Kumite Schülerkader on Tour - Spannende Begegnung mit Thüringen -   | _s.7  |
| Bericht: RKV-Breitensportlehrgang mit Bernd Otterstätter in Salmatal                               | _s.8  |
| Bericht: Erfolgreiche Trainer-B Ausbildungen - erstmals in 2 Profilen                              | _s.9  |
| SERIE: Sport und Ernährung - Nahrungsergänzung und ergogene Substanzen - die Leistungsverbesserer? | _s.10 |
| Bericht: Ohrenbetäubender Lehrgang zum Thema Karate/Selbstbehauptung                               | _s.11 |
| Bericht: Goju-Ryu Europacup - Bronzemedaille für Stella Holzcer                                    | _s.12 |
| Änderungen im RKV-Jugendvorstand   | _s.12 |
| Bericht: WM-Bronze für Sophia Graf   | _s.13 |
| Bericht: Erfolgreicher internationaler Shotokan-Cup in Mendig                                      | _s.14 |
| RKV-Prüferliste 2012   | _s.15 |
| Bericht: DM der Schüler in Lübeck - RKV erringt Platz 2 in Länderwertung                           | _s.16 |
| Bericht: Ergebnisse der DM der Länder und DM der Masterklasse in Brandenburg                       | _s.18 |
| Ausschreibungen : Lehrgänge  | _s.18 |
| DAN-Prüfungstermine im RKV   | _s.19 |
| Neue Dan-Träger im RKV   | _s.19 |
| Neue Dojo im RKV   | _s.19 |
| Terminplan   | _s.20 |

## 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](mailto:info@karate-rkv.de)

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

## Design & Satz:

SCHÜBLERdesign 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 15.11.2011. Namentlich unterzeichnete Beiträge müssen nicht immer die Meinung des RKV darstellen.

## TITELBILD

**3.Platz bei WM der Jugend/Junioren in Melaka /Malaysia: Sophia Graf (KSV Trier)**

# Geschäftsführendes PRÄSIDIUM



## Präsident und Stilrichtungreferent Shotokan

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



## Vizepräsident und Sportreferent

Thomas München  
 Engelstr. 6, 54292 Trier  
 Tel: 0151 / 1427 6388 Fax: 0321 / 2125 0518  
 E-Mail: [t.muenchen@karate-trier.de](mailto:t.muenchen@karate-trier.de)



## Vizepräsidentin und Schatzmeisterin

Andrea Bücher  
 Zum Rehblick 12, 57614 Steimel  
 Tel.: 0151 / 19460698  
 E-Mail: [Andrea.Buecher@gmx.de](mailto:Andrea.Buecher@gmx.de)

# Erweitertes PRÄSIDIUM



## Pressereferent

Volker Bernardy  
 Kammertstr. 16, 56332 Niederfell  
 Mobil: 0160 / 1533387  
 E-Mail: [presse@karate-rkv.de](mailto: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](mailto:BELotterstaetter@t-online.de)



## Frauenreferentin

Sandra Werling  
 Maxburgring 4, 76887 Bad Bergzabern  
 Mobil: 0176 / 26378330  
 E-Mail: [san\\_werling@web.de](mailto:san_werling@web.de)



## Leistungssportreferent/ Lehrwart

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



## Komm. Jugendreferent

Leonhard Stibitz  
 Stöppengarten 17, 55743 Idar-Oberstein  
 Tel.: 06781 / 26912 Priv. Tel.: 06781 / 601-5751  
 E-Mail: [jugend@karate-rkv.de](mailto: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 Brettbacher  
 Bismarckstr. 18, 56584 Meinborn  
 Tel.: 02639 / 961988  
 Mobil: 0151 / 19420600  
 E-mail: jan.brettbacher@t-online.de



### Kumite Senioren (LK)

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

## Grußwort

*Liebe Sportfreunde,*

mit dem Jahr 2011 geht abermals ein ereignisreiches und sehr erfolgreiches Jahr für den Rheinland-Pfälzischen Karateverband zu Ende. Auch im zurückliegenden Jahr wurde der Rheinland-Pfälzische Karateverband durch seine Spitzenathleten sehr gut repräsentiert. An dieser Stelle möchte ich die Teilnahme von Sophia Graf und Lukas Siebel an der Weltmeisterschaft der Jugend und Junioren in Malaysia hervorheben. Der Gewinn der Bronzemedaille bei dieser WM, in der Disziplin Kata Einzel von Sophia Graf, KST Trier, war sicher einer der herausragenden Erfolge in diesem Jahr. Dieser Erfolg zeigt einmal mehr, dass in vielen RKV Vereinen sehr gute und erfolgreiche Trainingsarbeit geleistet wird. Bei der Deutschen Meisterschaft der Schüler in Lübeck schafften es die RKV Athleten sogar auf Platz zwei der Länderwertung. 3x Gold-, 3x Silber-, 6x Bronzemedailles und einige weiteren Platzierungen waren die Ausbeute. Dustin Thai (PSV Ludwigshafen), Justin und Dustin Thai und Imran Atabay im Kata-Team-Jungen des PSV Ludwigshafen sowie Samira Greb (KSC Puderbach) in der Disziplin Kumite Mädchen, konnten den Titel des Deutschen Meisters erkämpfen.

Auch personelle Änderungen hat es im RKV im zurückliegenden Jahr gegeben. Mit Christian Grüner haben wir nicht nur einen erfolgreichen, sondern auch einen erfahrenen Athleten als Landestrainer für den Rheinland-Pfälzischen Karate Verband gewinnen können. Sein Wirken hat sich schon in diesem Jahr überaus positiv bemerkbar gemacht.

Ich möchte an dieser Stelle ganz herzlich unsere neu hinzugekommenen Dojos begrüßen. Ich lade Euch alle ein, rege an unserem Verbandsleben teilzunehmen.

Bleibt mir nur noch Dank an alle sagen, die im vergangenen Jahr für den RKV ehrenamtlich tätig waren. Dank auch an unsere erfolgreichen Kaderathleten und ihren Trainern sowie all den zahlreichen Helfern die durch ihre tatkräftige Unterstützung unsere Veranstaltungen erst möglich gemacht haben.

Ich wünsche unseren Mitgliedern im Namen des gesamten RKV Präsidiums ein geruhsames Weihnachtsfest sowie ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2012.

*Gunar Weichert*  
 Präsident des Rheinland-Pfälzischen Karate Verbandes

ANZEIGE

**Shito Master**  
 nichts für Verlierer

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

www.dcsport.de



# KADERPORTRAIT : STELLA HOLZCER (KUMITE)

**RKV-INFO:** Stella, wann und wo hast Du mit Karate begonnen und wie kamst Du dazu?  
*Im Jahr 2002, als ich 11 Jahre alt war, habe ich mit Karate im JSV Speyer mit der Stilrichtung Shotokan begonnen. Mich haben schon immer Kampfsportfilme fasziniert, wie z.B. Karate-Kid. 2007 wechselte ich dann zum Goju-Ryu Karateverein Schifferstadt, wo ich dann meinen Beginn im Lernen des Kumite hatte.*

**RKV-INFO:** Wer ist/sind Dein/e Trainer?  
*Als ich mit der Stilrichtung Shotokan began, war mein Trainer Jürgen Ballreich. Unter ihm habe ich alle Grundlagen erlernt, die im Karate von Bedeutung sind. als ich jedoch 2007 zum Goju-Ryu Karateverein Schifferstadt wechselte, wurde mein neuer Heimtrainer Michael Hoffmann. Er hat mir die Stilrichtung Goju-Ryu vermittelt und vor allem alles Wesentliche für das Kumite beigebracht, welches ich dann auch durch einige weitere Co-Trainer festigen konnte.*

**RKV-INFO:** Wann hast Du an Deinem ersten Wettkampf teilgenommen?  
*Mein allererstes Turnier war der Heian-Kata-Cup in Frankfurt 2005, bei dem ich allerdings nur Kata gestartet bin. Im selben Jahr startete ich das erste Mal in Hassloch auf dem Pfälzer Jugendcup mit Kumite und wurde auf Anhieb Dritte.*

**RKV-INFO:** Wie häufig trainierst Du in der Woche?  
*Momentan trainiere ich 5-6mal in der Woche ca. 1-2 Stunden am tag. Nebenbei mache ich auch noch Ausgleichstraining, wie z.B. Schwimmen, und da ich ja Sport studiere, habe ich nebenbei an der Uni auch noch ein wenig Bewegung.*

**RKV-INFO:** Wie sieht so ein Training bei Dir aus?  
*Es ist sehr unterschiedlich wie mein Training aufgebaut ist. Es gibt Einheiten, in denen ich eigentlich alles trainiere: Kihon, Kata, Kata Bunkai und Kumite. Und dann gibt es noch die reinen Kumite-Einheiten, in denen vor allem Technik, Reaktion und Ausdauer trainiert werden. Momentan habe ich eine Einheit in der Woche, in der nur Ausdauer, Fitness und Kraft in Verbindung mit Kumite-Übungen geschult werden.*

**RKV-INFO:** Analysierst Du Deine Gegner vor einem Wettbewerb? Wie gehst Du damit um, wenn Du einmal dem Gegner unterliegst?  
*Diese Frage ist etwas schwierig zu beantworten. Da ich meine Gegnerinnen meist schon kenne, weiß ich wie diese Kämpfen und stelle mich deshalb vor dem Kampf genau darauf ein und gehe nochmal in mich und sammle mich, damit ich den Kampf*

*gewinne. Wenn ich meine Gegnerinnen noch nicht so gut kenne, schaue ich mir die Vorkämpfe von ihnen an und versuche ihre Schwächen im Kampf auszunutzen. eigentlich versuche ich immer im Kampf zu führen, gelingt mir das einmal nicht, kämpfe ich trotzdem zu 100 % weiter bis zum Kampfe, um das Ganze eventuell noch einmal zu meinen Gunsten zu drehen. Da ich selbst nicht gerne unterliege, versuche ich immer, mich vor jedem Kampf mit einem bestimmten Ritual zu stärken.*

**RKV-INFO:** Welche sportlichen Erfolge haben für Dich einen besonderen Stellenwert?  
*Für mich war ganz ausschlaggebend als ich mit der Damenmannschaft auf der Deutschen Meisterschaft der Länder in Völklingen 2009 für den RKV den Deutschen Meistertitel erlangen konnte. Ebenfalls 2009 war mein erster Platz bei der Belgian Open in Leuven ein großer Erfolg, den ich nie vergessen werde. Ich könnte an dieser Stelle noch einige weitere tolle Erfolge nennen, die mir sehr wichtig sind, aber aus Platzgründen erspare ich das den Leserinnen und Lesern.*

**RKV-INFO:** Was möchtest Du sportlich noch erreichen?  
*Momentan Trainiere ich für meine Prüfung zum 2.Dan, die ich nächstes Jahr ablegen möchte. Sportlich möchte ich natürlich im Kumite bis an die Spitze Deutschlands und natürlich als oberstes Ziel auch an die Weltpitze kommen und um dies zu erreichen, werde ich trainingstechnisch alles dafür tun.*

**RKV-INFO:** Welche Wettkämpfe stehen derzeit für dich auf dem Plan?  
*Momentan sind noch ein paar kleinere Turniere für dieses Jahr vorgesehen, die motivierend für nächstes Jahr wirken sollen, speziell eben für die Deutsche Meisterschaft 2012.*

**RKV-INFO:** Wie sieht Deine private Lebensplanung (Schule, Beruf) aus? Welche Rolle spielt Karate dabei für Dich?  
*Karate spielt für mich eine sehr wichtige Rolle. Aber ich weiß natürlich auch das mein Studium wichtiger ist als Karate, um in der Zukunft einen sicheren Beruf zu haben und deswegen mache ich natürlich auch einige Abstriche bezüglich der Anzahl der Trainingseinheiten. Jedoch versuche ich, trotz Studium, jeden Tag ins Training zu gehen. Dazu möchte ich ein Zitat nennen, dass mir sehr wichtig ist: Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg!*

**RKV-INFO:** Stella, vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg!!

*Volker Bernardy  
RKV Pressereferent*

## STELLA HOLZCER



Geb: 26.10.1990  
Graduierung 1. Dan  
Stilrichtung: Goju-Ryu  
Beginn mit Karate: 2002  
Verein: Goju-Ryu-Schifferstadt  
Heimtrainer: Michael Hoffmann  
Ausbildung – Beruf/ Schule:  
Lehramtsstudentin für Mathematik und Sport an der TU Kaiserslautern  
Im RKV Kader seit: 2007

### Bisherige Erfolge:

- 4-malige RKV-Landesmeisterin 2008
- 3.Platz Krokoyama-Cup Koblenz
- 3.Platz Team DM Erfurt 2009
- 3.Platz DM Erfurt
- 3.Platz Team DM Erfurt
- 2. Platz Goju-Ryu Europacup Bern
- 1.Platz Shotokan-Cup
- 1.Platz DM der Länder Völklingen
- 1.Platz Belgian Open 2010
- 2.Platz Goju-Ryu Europacup Graz 2011
- 3.Platz Championscup Hard
- 3.Platz DM Schwenningen
- 2. + 3.Platz DHM Mannheim
- 3.Platz Studenten-EM Sarajewo
- 3.Platz Goju-Ryu EM Barcelona
- 1.Platz Shotokan-Cup

Im nächsten RKV Info erscheint ein Porträt von  
*Julia Lamprich (Kata).*



## 14. RKV-VERBANDSLEHRGANG IN SCHIFFERSTADT



Der 14. Verbandslehrgang des RKV war dieses Jahr ein tolles Ereignis. Trotz hochsommerlichen Temperaturen um die 30°C kamen insgesamt 190 Karateka nach Schifferstadt, um bei insgesamt 31 Einheiten die vielen Facetten des modernen Karate auszuprobieren.

Los ging es mit den Auswahlkadern Kata und Kumite Leistungsklasse bei den Landestrainern **Marcus Gutzmer** und **Lukas Grezella**, gefolgt von der Ausbildung der Prüfer mit Prüferreferent **Klaus Bleser**.

Später kamen dann auch noch die Kumitekader Jugend/Junioren und Schüler, unter der Leitung der Landestrainer **Jan Brettnacher** und **Christian Grüner** dazu. In einer offenen Einheit der Kumitekader Schüler und Leistungsklasse, gab es auch die Möglichkeit für alle Teilnehmer, das Wettkampf-Kumite am eigenen Leibe auszutesten.

Die SV-Spezialisten **Oliver Sprinz**, **Uli Kunz** und **Bernd Otterstätter** zeigten den Karateka Möglichkeiten der Selbstverteidigung mit Karatetechniken. Oliver legte viel Wert

auf Reaktion und Nehmerqualitäten und Bernd spannte den Bogen von den Kataformen zur realistischen Anwendung. Uli erarbeitete mit der Gruppe Würfe und take downs und erklärte, dass diese sehr wohl auch in den Kata der verschiedenen Richtungen zu finden sind. **Lukas Otterstätter** zeigte in seiner Einheit den realistischen Gebrauch des Bo (Stockwaffe von ca. 180cm Länge). An dieser Einheit nahmen sogar einige seiner Kumite-Kaderathleten teil.

Die Stilrichtungsreferenten **Michael Hoffmann** (Goju-Ryu), **Alfred Haas** (Wado-Ryu) und der RKV-Präsident **Gunar Weichert**, seines Zeichens auch Stilrichtungreferent Shotokan, zeigten in ihren Einheiten die Feinheiten der jeweiligen Karate-Ausprägungen. **Martin Cassel**, Stilrichtungreferent Shito Ryu, zeigte Anwendungsbeispiele der Kata Niseishi (Shotokan Nijushiho), die auch im Ernstfall anwendbar sind.

Wie immer volles Haus gab es bei Lehrwart und Leistungssportreferent **Walther Hehl**. Bei seiner theoretischen und den zwei praktischen Einheiten, konnten sich die Inhaber

der Trainer C Lizenz ihre nötigen Stunden zur Verlängerung holen und neue Trends erfahren.

Beim DAN-Anwärter-Lehrgang mit Kampfrichterreferent **Lothar Becker** gab es wieder ein volles Haus. Wünschenswert wäre es, wenn aus dem großen Pool an möglichen Kandidaten, Interessierte dabei wären, die den RKV im Kampfrichterwesen unterstützen.

Zum Abschluss des Lehrgangs gab es dann noch einen internen Vergleichskampf des Kumite Schüler Kaders. Dabei hatten auch die anwesenden Landeskampfrichter die Möglichkeit weitere Erfahrung zu sammeln.

Das routinierte Team des **Goju-Ryu KV Schifferstadt** sorgte einmal mehr dafür, dass sich alle Sportler sowohl vor, als auch nach den Trainingseinheiten schnell und gut stärken konnten, und dass es an nichts fehlte.

*Volker Bernardy  
RKV-Pressereferent*





## RKV-KINDER- UND SCHÜLER MEISTERSCHAFTEN 2011



Ein weiteres Mal nach 2008 war der *Karateverein Budokan Kaiserslautern* Gastgeber einer RKV-Landesmeisterschaft. Dem Beschluss des Präsidiums folgend wurden die jüngsten Altersklassen nunmehr mit dem Teilnehmerkreis des Kroko-Kids-Cups zusammengelegt und erstmals wieder als Kinder- und Schüler-Meisterschaft in der Barbarossa-Stadt ausgetragen.

Unterstützt von Kampfrichtern aus dem Saarland, Hessen und Baden-Württemberg startete Kampfrichterreferent Lothar Becker nach einem Grußwort durch den RKV-Präsidenten *Gunar Weichert* die Wettbewerbe auf vier Kampfflächen.

Ein besonderes Augenmerk lag auf den jüngsten Klassen der Kinder C oder auch U7 genannt. Erstmals konnten sich die Kinder hier in Kata und Kumite messen, wobei im Kumite zusätzliche Regeln geschaffen wurden: Den Coaches war es erlaubt, während einer Unterbrechung des Kampfes -einmalig pro Begegnung- zusätzlich noch ein 10 Sekunden-Time-Out zu nehmen, um ihre Schützlinge zu instruieren.

„Eine sinnvolle Möglichkeit der Unterstützung unserer Jüngsten und zielführend zum Aufbau der nächsten Generation.“, so Sportreferent *Thomas München*. Auch die Separierung der Finalbegegnungen auf zwei Flächen nach den Vorrunden sei eine vernünftige Entscheidung. Nicht zuletzt die

Stimmung bei den parallel stattfindenden Finals gab dieser Einschätzung Recht, denn so erfuhr jeder Finalist die entsprechende Würdigung für die Leistungen in den Poolkämpfen.

Erfolgreichste Nachwuchssportlerin war an diesem Turnier **Elisabeth Elsässer** vom SKA Germersheim, die mit zwei Ersten und einem Zweiten Platz die Heimreise antreten konnte.

Den Medaillenspiegel führt mit je 7 Meistertiteln die **SG Anhausen** vor dem Gastgeber **Budokan Kaiserslautern** an, in dem insgesamt 25 der knapp 100 RKV-Vereine vertreten waren: ein Beweis für gute Nachwuchs-Arbeit.

Insgesamt lief die Veranstaltung – mit Ausnahme des Druckerproblems gegen Ende des Turniers – nahezu problemarm. Vor allem aber war positiv, dass die Sanitäter nur wenig zu tun hatten und somit letztlich auf faire Begegnungen zurückzublicken ist.

Abschließend gilt der Dank dem Orga-Team des Budokan Kaiserslautern, das erwartungsgemäß für ein tadelloses Umfeld sorgte und nicht zuletzt der Wettkampfleitung um Joachim Donner, der vom anwesenden Jugendvorstand unterstützt wurde.

*Volker Bernardy*  
RKV-Pressereferent





## RHEINLAND-PFÄLZISCHER KUMITE SCHÜLERKADER ON TOUR - Spannende Begegnung mit Thüringen -



Am Sonntag, den 18. September reiste ein 16-köpfiges Schüler-Team unter der Leitung von RKV- Schüler- Landestrainer Christian Grüner zur Turnhalle am Schönra- sen in Waltershausen. Klaus Bitsch, Jugend Bundestrainer des DKV und Landestrainer Thüringens, hatte zu einem Freundschafts- kampf geladen. Diese Veranstaltung diente vor allem zum weiteren Sammeln von Wett- kampfpraxis auf hohem Niveau und zur Vor- bereitung zur Deutschen Meisterschaft der Schüler in Lübeck.

Mit großer Motivation und Selbstvertrauen, schließlich hatte man im Frühjahr an selber Stelle triumphiert, gingen die RKV-Athleten in die Begegnungen. Nachdem alle Athleten in ihren jeweiligen Gewichtsklassen nach dem Modus Jeder-Gegen-Jeden gekämpft hatten, trugen die jeweils beiden Besten jeder Klasse das Finale gegeneinander aus.

Nicht nur die Gastgeber, sondern auch das tolle RKV-Schüler-Team sorgten für große Stimmung und begleiteten die Begegnungen mit großer Motivation. „Jedes Mal, wenn Thüringen auf Rheinland-Pfalz trifft, wird es eine spannende Sache!“ betonte Klaus Bitsch nach dem Wettkampf. Und auch dieses Mal nahmen sich die Protagonisten aus den beiden Top-Landesverbänden nichts.

Am Ende stand es nach Kämpfen 4:4. Ein denkbar knappes und wirklich sehr gutes Ergebnis für den RKV. „Wenn man sich das Punktergebnis genau anschauen würde, wären wir sogar mit 40:31 Punkten ganz vorne! Doch viel wichtiger als die Zahlen auf dem Papier sind die wertvollen Erfahrungen und Erkenntnisse, die hier gesammelt werden konnten.“ Nun ist der Rheinland-Pfälzische Schüler-Kader schon seit fünf Vergleichskämpfen im Jahr 2011 (2x Thüringen, 1x Niedersachsen, 1x Bremen und 1x Schleswig-Holstein) ungeschlagen!

Das Team hat sich wieder toll präsentiert und bis zur DM in Lübeck werden die Schützlinge von Christian Grüner noch mehr an Fahrt aufnehmen! Vielen Dank an alle Teilnehmer Philipp Lehnert, Alan Memic, Elia Siebel, Florian Haas, Marcel Baun, Kevin Hein, Philip Lohr, Felix Splietorp, Niklas Süß, Alena Keller, Leonida Hehl, Maren Herkert, Maika Herkert, Lara Exner, Lisa Debus und Samira Samira Greb, an die Vereinstrainer Uli Neumann und Peter Rau sowie alle ange- reisten Eltern.

*Christian Grüner  
Landestrainer Kumite*





## RKV-BREITENSPORTLEHRGANG MIT BERND OTTERSTÄTTER IN SALMTAL

Unserer Einladung gefolgt, durften wir den Breitensportreferent des RKV Bernd Otterstätter sowie seine Söhne Lukas und Jannik Otterstätter, am 20. August 2011 in unserem Verein begrüßen. Die Themen des Lehrganges waren SV/SB, Bunkai und Kataentwicklung sowie Kumite.

Nach der tierischen Aufwärmung wurden verschiedene SV-Situationen von Bernd erläutert und Verhaltensmuster und –strategien aufgezeigt. Weiterführend erklärte er, dass das doch heutzutage sehr stilistisch trainierte Karate sich fast vollständig von der SV unterscheidet und in der SV andere Techniken zur Abwehr von Angriffen trainiert werden müssen. Um dies zu untermauern wurden anschließend verschiedene Angriffe demonstriert und effektive Abwehrtechniken aufgezeigt. Vorbereitend auf verschiedene SV-Situationen wurden weitere Partnerübungen durchgeführt, bei denen Distanzgefühl und leichte Annahmetechniken trainiert wurden.

In der 2. Einheit wurden Angriff- und Abwehrtechniken aus Kata unterschiedlicher Stilrichtungen trainiert. Trotz der, für die meisten Teilnehmer, eher unüblichen Angriff- und Abwehrtechniken wurden diese begeistert aufgenommen und mit dem Partner trainiert. Für die Meisten eine Überwindung den Partner in die Guillotine zu nehmen oder Würge-techniken am Partner zu trainieren – brachte man dem Gezeigten Stück für Stück mehr Vertrauen entgegen. Zum Schluss der 2. Einheit wurden alle Techniken in eine vom Bernd eigens kreierte Kata zusammengesetzt.

Auch in der darauf folgenden Einheit wurden verschiedene Anwendungen unterschiedlicher Kata erklärt und trainiert. Abwehrtechniken zum Gesicht und Kopf wurden kombiniert mit Tritten und unterschiedlichen Wurftechniken. Bernd demonstrierte weiter wie einfache Angriffe, z. B. Greifen des Handgelenks, mit Block- und anschließenden Hebeltechniken abgewehrt werden



können. Weiter führte Bernd vor wie der übliche Griff zum Reverse abgewehrt wird und man den Gegner in eine für sich selbst kontrollierte Position bringen kann.

In der 4. Einheit konnten die Teilnehmer die Trainingsmethode des 2-Personendrills kennenlernen. Bernd zeigte wie man gemeinsam mit seinem Trainingspartner verschiedene Angriff- und Abwehrtechniken zusammengefasst in einem Drill üben kann. Auch hier wurden Schlag-, Block-, und Hebeltechniken kombiniert. Bernd zeigte weiter unterschiedliche Wurftechniken, die wer wollte ebenfalls mit dem Partner geübt werden konnten.

Ein zusätzlicher Bonus waren die Kumiteeinheiten für Kinder und Jugendliche die parallel zu den Einheiten 2 und 3 liefen. Lukas und Jannik Otterstätter zeigten mit verschiedenen Partnerübungen wie Schnelligkeit, Reaktion und Dynamik im Hinblick auf Wettkampfkumite trainiert werden können. Zum Schluss beider Einheiten wurde das Geübte im Randori angewandt und umgesetzt.

Beide Einheiten wurden mit Begeisterung, enormer Motivation und hoher Konzentration auch von den jüngsten Teilnehmern angenommen.

Wer wollte konnte den langen Trainingstag entspannt ausklingen lassen und wurde von Bernd mitgenommen die Kunst des Chi gong auf und in sich wirken zu lassen.

Unser Verein möchte sich herzlich bei Bernd, Jannik und Lukas Otterstätter für den erfolgreichen und sehr gelungenen Lehrgang bedanken. Über eine Fortsetzung des Lehrgangs im kommenden Jahr mit Bernd Otterstätter würden wir uns sehr freuen.

Ein herzliches Danke Schön geht nach natürlich auch an alle Helfer und insbesondere an Michael Schneider des VfL Traben-Trarbach.

*Yvonne Hartmann  
Karate Dojo Salmtal*







## ERFOLGREICHE TRAINER-B AUSBILDUNGEN – ERSTMALS IN 2 PROFILN

### PROFIL BREITENSport SV/SB/KARATE-DO

Erstmals veranstaltete der RKV dieses Jahr eine kombinierte B-Trainer Ausbildung mit den Modulen Selbstverteidigung (SV)/ Selbstbehauptung (SB) und Leistungssport.

Im Juni folgte nach der verbindlichen 2-tägigen überfachlichen Ausbildung im Mai für beide Module, die viertägige (23. 26.6.) als Block durchgeführte Trainerfortbildung für den SV/ SB Teil, wiederum im dafür bestens geeigneten Landesleistungszentrum von Peter Rau in Frankenthal. Von 9 bis 19 Uhr unterrichteten die Dozenten Bernd Otterstätter, Michael Schneider und Walter Stephany ihren umfangreichen und anspruchsvollen Stoff.

**Bernd Otterstätter**, bekannter Fachmann für Kata-Bunkai und SV oblag die Gesamtleitung und Planung. Er führte unter dem Blickwinkel des SV in die Bereiche Distanzen (Distanztraining, verschiedene Distanzen und Gefahrenbereiche, spezielles Techniktraining etc.), Stresstraining (Umgang mit Stress in gefährlichen Situationen etc.), Selbstbehauptungsstraining (Stimmschulung, Gestik, Mimik, Rollenspiele etc.), die Psychologie des Kampfes (Gehirn, Gedächtnis, Entscheidungen, Wahrnehmung, Reaktion und Reaktionstraining) und in die Schnittpunkte von Karate und Selbstverteidigung ein. Er unterteilte, wie auch Michael Schneider, in einen Theorie- und einen anschließenden Praxisteil, in welchem die theoretischen Wissensbestände umgesetzt wurden.

**Michael Schneider**, Ausbilder bei der Polizei Wittlich, unterrichtete den Gebrauch des Kubotan sowie Festhalte- und Festlegetechniken aus Grundkata im Rahmen des



Festnahmerechtes im Grundgesetz. Zudem erläuterte er das Waffenrecht und Notwehrrecht, sowie den Notstand nach § 32 und 34, und deren Anwendung für den Normalbürger.

Als Gastdozent vermittelte **Walter Stephany**, Mitarbeiter der Polizei und in der theoretischen Ausbildung von Polizisten seit Jahrzehnten tätig, in einem fast ganztägigen Workshop das Thema Deeskalation anhand von Genese in der Evolution und heutigem Auftreten von Gewalt und mögliche Strategien im Umgang mit dieser Gewalt.

Nach dem zwar anstrengenden und sehr informativen, aber auch sehr harmonischen

B-Trainer Lehrgang auch unter den Mitstreitenden, folgte am Ende eine zweistündige Klausur, die alle Teilnehmer erfolgreich bestanden.

Ganz besonders zu danken hatten die Teilnehmer, neben den engagierten Dozenten, auch dem Dojoleiter von Frankenthal, Peter Rau, der durch seine nette Art und seine reichliche und leckere Bewirtung den Aufenthalt angenehm gestaltete.

*Manfred Krob (KST Trier)*

### PROFIL LEISTUNGSSPORT

An zwei spätsommerlichen Wochenenden im August fand, in mehreren Theorie- und Trainingseinheiten aufgeteilt, der praktische Teil der B-Trainer Ausbildung / Profil Leistungssport im Landesleistungszentrum Frankenthal statt.

Für den nötigen sportlichen Input sorgten die namhaften Trainer des RKV **Walther Hehl**, **Peter Rau** und **Marcus Gutzmer**. Die „alten Hasen“, die allesamt selbst seit Jahren erfolgreich Trainer junger Athleten sind, wussten gekonnt, die verschiedenen Inhalte wie Kraft-, Ausdauer-, Techniktraining und Wettkampfplanung den angehenden B-Trainern nicht nur am Flipchart, sondern auch praktisch näher zu bringen. Nicht selten kamen die Teilnehmer beim Ausführen der

Übungen dabei mächtig ins Schwitzen. Die anschließende schriftliche Prüfung konnten alle mit Erfolg ablegen.

Abschließend lässt sich sagen, dass der B-Trainer Lehrgang mit dem Profil Leistungssport, völlig unabhängig davon ob jemand Kata oder Kumite in seinem Verein anbieten möchte, für wettkampfbegeisterte Trainer genau das Werkzeug an die Hand gibt, sich in Zukunft professioneller mit der Trainingsplanung seiner Athleten auseinandersetzen und vorbereiten zu können.

Schließlich ist (sportlicher) Erfolg planbar!

*Erfahrungsbericht von André Schatzinger*





## SERIE:

# SPORT UND ERNÄHRUNG - NAHRUNGSERGÄNZUNG UND ERGOGENE SUBSTANZEN – DIE LEISTUNGSVERBESSERER?

## NAHRUNGSERGÄNZUNG

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, die einen oder mehrere Nährstoffe in konzentrierter Form enthalten. Sie werden in Form von Tabletten und Kapseln dargereicht.

Sie sollen dem Ausgleich von Nährstoffdefiziten dienen.

Für einen stoffwechselgesunden Freizeitsportler besteht keine Notwendigkeit der Supplementierung, vorausgesetzt er ernährt sich abwechslungsreich nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Oftmals sind sie auch nicht optimal zusammengesetzt. Zudem sind sie sehr teuer.

Manche Sportler vertragen diese Präparate nicht gut, es kann zu Durchfällen und Magenkrämpfen kommen. Deshalb ist es angeraten, diese Produkte im Training zu testen.

Hochleistungssportler haben z.B. einen deutlich erhöhten Eisenbedarf wegen des Sauerstofftransports. Dies macht unter Umständen gerade bei Frauen eine Nahrungsergänzung in diesem Bereich sinnvoll.

Hierbei sollte man aber auf den Körper hören.

Zu hohe Dosierungen können den Stoffwechsel ins Ungleichgewicht bringen und mehr schaden als nützen.

Wenn keine Mangelerscheinungen angezeigt sind, sind spezielle Nahrungsergänzungsmittel nicht notwendig.

Vitamin- und Mineralstoffergänzungen sind bei Kraftsportlern wegen angeblich hoher Verluste über den Schweiß sehr beliebt.

Während einer durchschnittlichen Trainingseinheit gibt ein Kraftsportler etwa 1,5 Liter Schweiß ab. Die dabei ausgeschiedenen Mengen an Vitamin C, Magnesium oder Calcium können problemlos über eine normale Mahlzeit wieder ausgeglichen werden. So liefert zum Beispiel allein der Verzehr eines kleinen Apfels (20 mg Vitamin C) die vierfache Menge Vitamin C, die über 1,5 Liter Schweiß abgegeben wird (2,5 mg), ergänzt durch ein gutes Mineralwasser, kommt es nicht zu einem Defizit.

## LEISTUNGSFÖRDERNDE SUBSTANZEN

Ergogene Substanzen sind Nahrungsbestandteile bzw. Nahrungsmittel, die einen leistungssteigernden Effekt besitzen sollen.



Es wird diskutiert, dass diese Leistungsförderer

- die Energiereserven vergrößern
- die Energieproduktionsrate erhöhen
- das Muskelgewebe vermehren
- Sport bedingte Zellschäden reparieren.

Sie werden von Sportlern eingesetzt, um Kraft- und Ausdauerleistungen zu verbessern.

Sie sollen die sportliche Leistungsfähigkeit über die obere Grenze der körperlichen Leistungsfähigkeit hinausschieben, indem man die Energiebereitstellung durch ergogene Substanzen optimiert oder zusätzlich eine verzögerte Ermüdung stattfindet.

Es liegen für die wenigsten Wirkstoffe gesicherte wissenschaftliche Ergebnisse vor. Für Freizeitsportler sind sie überflüssig.

Als Leistungsförderer werden z.B. L-Carnitin, Kreatin, Coffein, Alkohol, Taurin, Milchsäure, Gelatine, Lecithine, Hefeextrakte, Ananaspulver, Gelee royale, einzelne Aminosäuren u.s.w. gehandelt.

### Einige Beispiele, die speziell für die Leistungssteigerung bei Kraft angeboten werden:

Viele Präparate, die im Lebensmittelhandel erhältlich sind, werden aus marketingstrategischen und verkaufsfördernden Gründen für die Leistungssteigerung beworben und meist ist dies nicht wissenschaftlich belegbar.

Es handelt sich hierbei um legale Leistungssteigerer.

**Wichtig: Legal heißt hierbei aber keinesfalls sinnvoll!!**

## KREATIN

Es ist ein natürlicher Bestandteil des Körpers und wird als Kreatinphosphat bei der Muskelkontraktion gebraucht. Gebildet wird Kreatin in Leber, Niere und Bauchspeicheldrüse, im Muskel wird diese Substanz zu etwa 95% gespeichert. Der tägliche Bedarf des Menschen liegt ca. zwei Gramm Kreatin, ein Gramm wird vom Körper gebildet und etwa ein Gramm mit fleisch- und fischreicher Nahrung zugeführt. Dies reicht für die Versorgung aus, es muss nicht zusätzlich zugeführt werden.

Es wird als ergogener Wirkstoff diskutiert, da man annimmt durch mehr Kreatin bleibt die max. Leistung länger erhalten und die Erholungszeit ist kürzer.

Eine Leistungssteigerung konnte nicht eindeutig wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Nebenwirkungen sind nicht auszuschließen. Durch hohe Kreatineinnahmen kommt es zu Wassereinlagerung in den Muskelzellen bis zu 2 kg. Durch den dadurch verursachten erhöhten Druck steigt das Verletzungsrisiko. Durchfall, Übelkeit, Niereninsuffizienz sind mit erhöhten Kreatineinnahmen beobachtet worden.

## „FATBURNER“ L-CARNITIN

L-Carnitin wird vom Körper aus Aminosäuren aufgebaut. Es dient dazu langkettige Fettsäuren zu den Mitochondrien zu transportieren. Dort werden die Fettsäuren abgebaut.

Deshalb werben die entsprechenden Firmen damit, dass L-Carnitin leistungssteigernd wirkt und die Fettverbrennung beschleunigt. L-Carnitin wird bei dem Transport jedoch nicht verbraucht, sondern kann immer wieder verwendet werden. Zudem synthetisiert es der Körper selbst.

Aus diesem Grund macht die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln keinen zusätzlichen Sinn. In bislang keiner seriösen Studie konnte ein positiver Effekt von L-Carnitin bezüglich Ausdauerleistung und Fettverbrennung nachgewiesen werden. Dagegen kam es bei längerfristigen Einnahmen zu einer Abnahme der körpereigenen Carnitinproduktion.

## KONJUNGIERTE LINOLSÄUREN (CLA)

Sie werden als Kapseln angeboten und sollen beim Kraftsportler für die Abnahme



der Körperfettanteils und die Erhöhung des Muskelanteils sorgen, was wissenschaftlich nicht belegt ist. Weder die orale Einnahmehmenge noch die richtige chemische Struktur der konjugierten Linolsäure sind bekannt.

Selbst bei hohen Dosen und mindestens 3 mal die Woche standardisiertes Hanteltraining über mehrere Monate gab keine großen Erfolge. Als Nebenwirkungen wurden Lebervergrößerungen und Insulinresistenzen beobachtet. Auch wird ein Zusammenhang der konjugierten Linolsäure bei hoher Dosierung mit einem Wachstum von Lebertumoren gesehen, daher ist von einer Einnahme abzuraten.

## PROTEINE

### Eiweißkonzentrate - die Muskelmasse aus der Dose.

Für den Kraftsportler sind 1,2 g/kg Körpergewicht sinnvoll. Der Normale Bedarf liegt bei 0,8 g/kgKG. Dies lässt sich mühelos über eine gesunde Ernährung abdecken. Dabei kommt es auch nicht zu Überdosierungen, die dann in hohem Maße die Nieren belasten.

Athleten, die trotzdem solche Präparate

benutzen, sollten täglich 2,5 Liter Flüssigkeit plus den Trainingsbedarf trinken.

## TAURIN

Taurin wird bevorzugt in Leber und Gehirn unter Beteiligung von Vitamin B6 gebildet. Täglich etwa 50-125 mg. Diese Menge reicht aus, um den Bedarf zu decken. Taurin ist daher nicht essentiell, d. h. es muss nicht mit der Nahrung zugeführt werden.

Als Bestandteil von „Energy Drinks“ suggeriert die Werbung, dass Taurin beim Menschen sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit fördere.

Es sind jedoch bisher keine gut kontrollierten Studien bekannt, die eine positive Wirkung von Taurin-Supplementen auf die körperliche Leistungsfähigkeit oder das Konzentrationsvermögen zeigen.

Positiv verspürte Effekte von Energy Drinks sind auf Placeboeffekte oder auf die anderen Inhaltsstoffe z. B. Koffein zurückzuführen. Taurin kommt in der Stiergalle (lat. taurus = Stier) in hoher Konzentration vor. Er verleiht diesen Drinks eher ihren charakteristischen Geschmack, als Sportlern tierische Kräfte.

Von der Nahrungsmittelindustrie werden viele Mittel als die Wundermittel angepriesen. Doch einmal richtig hingesehen, merkt man, dass nichts an eine gute, gesunde und ausgewogene Ernährung heranreicht. Dadurch erhält der Organismus alles, was er braucht, in der richtigen Dosis und Kombination. Der Stoffwechsel kommt nicht ins Ungleichgewicht, da man mit einer normalen Ernährung selten Überdosierungen bestimmter Stoffe herbeiführen kann und dadurch auch keine Nebenwirkungen zu erwarten sind.

Für den Sportler bedeutet es also, das die Trainingseffizienz und Qualität nicht nur von der Intensität und dem Umfang des Trainings abhängen, sondern auch von der Art und zeitlichen Dauer der Regenerationsmaßnahmen vor- und hinterher. Hierbei spielt die Ernährung eine große Rolle, um die Leistungsfähigkeit zu steigern, Infekten entgegenzuwirken, Mangelzustände zu verringern und dadurch auch die Verletzungsanfälligkeit zu senken.

*Anette Steinmetz*

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

# OHRENBETÄUBENDER LEHRGANG ZUM THEMA KARATE/SELBSTBEHAUPTUNG

**In Landau fand im Oktober der RKV-Selbstbehauptung / Karate-Lehrgang statt.**

Spielerisch wurde von Sandra Werling (RKV-Frauenreferentin) den Teilnehmern das Thema Selbstbehauptung nahe gebracht. Die Fähigkeiten für ein sicheres Auftreten und die eigenen Grenzen des Körpers wurden spielerisch getestet. Auch wurde aufgezeigt, dass manche Körperhaltungen zweideutig sein können und so dem gegenüber schwäche signalisiert. Die ganze Halle erzitterte als wir unsere Stimme testen durften.

Kristin Zyball (Vertreterin der weiblichen Jugend) übernahm den Karatepart (Kata). Stück für Stück wurde die Kata Seiinchin den Teilnehmern beigebracht. Durch die anspruchsvollen aber doch leicht zu lernenden Kihon-Übungen war der spätere Ablauf der Kata kein Problem mehr. Ebenso waren die gezeigten Bunkai-Übungen gut durchdacht und einleuchtend.

Es hat uns sehr viel Spaß gemacht und wir hoffen beim nächsten Mal wieder dabei sein zu können.

*ASV Landau*





## GOJU-RYU EUROPACUP - BRONZEMEDAILLE FÜR STELLA HOLCZER

Bei dem Karate-Europacup Leistungsklasse der Stilrichtung Goju-Ryu erkämpfte sich die Wettkämpferin Stella Holczer vom Goju-Ryu Karateverein Schifferstadt e.V. am 01.-02. Oktober 2011 in Barcelona/Spain eine Internationale Spitzenplatzierung.

Die vom Deutschen Karate-Verband (DKV) nominierte Schifferstadter Sportlerin wurde von ihrem Heimtrainer Michael Hoffmann, der seit 2003 als DKV-Trainer für das gesamte Team verantwortlich ist nominiert und vorbereitet.

Die vierfache Landesmeisterin von Rheinland-Pfalz (2008 - 2011) startete bei dem EGKF Europacup in der Disziplin Kumite -55 kg sowie mit der Kumitemannschaft der Frauen der Leistungsklasse (Aktive).

In der fast ausverkauften Sporthalle in „Complex Esportiu Municipal L’Hospitalet Nord“ starteten über 300 Kämpfer aus ganz Europa um sich im sportlichen Wettkampf zu messen und einen der begehrten Titel zu erkämpfen.

In der Einzeldisziplin Kumite-Damen -55 kg scheiterte die junge Studentin leider bereits im ersten Kampf. Mit der Damenmannschaft jedoch konnte sich die 20 jährige in den Vorkämpfen durchsetzen, bis diese knapp gegen Portugal unterlagen und so auf den dritten Platz verwiesen wurden.

Somit sicherte sich Stella Holczer eine großartige Platzierung und wurde Dritte bei dem Europacup 2011.



Zwei weitere Sportler aus Schifferstadt waren im 19-köpfigen Aufgebot der Deutschen Delegation vertreten, Martin Schoppel (23) in der Klasse Kumite-Herren +84 kg und Team, sowie Konstantinos Thomos (17) in der Disziplin Kata-Einzel der Herren.

Martin Schoppel besiegte im ersten Kampf den Portugiesen Ricardo Rocha mit 4:2 Punkten, unterlag jedoch im zweiten Kampf dem späteren Europacup-Sieger Yevgen Stepanchuk aus der Ukraine mit 0:1 Punkten knapp. In der Trostrunde konnte der Schifferstädter sich leider nicht nochmals steigern und verlor gegen den späteren Drittplatzierten Marius Christea aus Rumänien mit einem knappen 0:1.

In der Mannschaftsdisziplin, bestehend aus fünf Einzelkämpfern scheiterten die deutschen Herren bereits in der ersten Runde am Gastgeber Spanien mit 1:3 Siegen.

Der absolut jüngste Teilnehmer Konstantinos Thomos hatte zunächst ein Freilos bevor er in der zweiten Runde gegen den späteren Europacup-Sieger Andre Vieira aus Portugal scheiterte. In der Trostrunde unterlag der junge Sportler anschließend den mehrfachen Europacup-Sieger Vladimir Micik aus der Czech. Republik.

*Michael Hoffmann  
Goju-Ryu Karateverein Schifferstadt e.V.*

## Änderungen im RKV-Jugendvorstand



Leonhard Stibitz (SKD Götschied) übernimmt ab sofort kommissarisch die Nachfolge von Thomas Hild als RKV-Jugendvorstand.

Das Präsidium dankt Thomas für seinen jahrelangen Einsatz für die Belange der Jugend im RKV und wünscht Leo eine gute Hand für die zukünftige Jugendarbeit!



## WM-BRONZE FÜR SOPHIA GRAF



Sophia Graf/KSV Trier  
WM-Dritte Kata  
Jugend 2011

**B**ereits am 07.10.2011 reiste die 25-köpfige DKV-Auswahl mit ihren Betreuer über Kuala Lumpur zu den 7.Jugend und Junioren-Weltmeisterschaften nach Melaka/Malaysia.

Aus dem RKV wurden in diesem Jahr mit Sophia Graf (KSV Trier) und Lukas Siebel (KSV Wirges) gleich 2 Athleten nominiert, um sich mit den besten der Welt zu messen.

Einen hervorragenden 3.Platz im Kata-Wettbewerb der Jugend(Kadetten) und damit das zweite Edelmetall für das DKV-Team konnte die amtierende Deutsche Meisterin Sophia Graf am 3.Wettkampftag(Samstag) erreichen.

Nach einem klaren 4:1-Sieg mit der Pflicht-Kata Jion gegen die Lokalmatadorin aus Malaysia, musste sie sich mit ihrer Kanku-Dai der Konkurrentin aus Italien geschlagen geben.

Da diese aber den Pool gewann, war für die 15-Gymnasiastin aus Trier die Trostrunde offen.

Hier legte Sophia mit einem 5:0 (Gojushiho Sho) gegen die Slowenin vor und siegte im Anschluss gegen Frankreich mit Gojushiho Dai mit 3:2.

Bronze zum Greifen nah, legte Sophia dann noch nach und ihre Unsu gegen die bulgarische Konkurrentin überzeugte die Kampfrichter und mit 4:1 erkämpfte sie sich Bronze und damit die zweite Medaille für das DKV-Team!!

Eine weitere Medaillenchance hatte Sophia auch noch im Kata-Team der Mädchen!

Nach einer 1:4 Niederlage in Runde 1 gegen Frankreich mit Jion, gewann Sophia mit ihren Team-Kolleginnen Carolin und Nok mit der Kata Gojushiho Sho 3:2 gegen Chinese Taipeh und fanden sich im Kampf um Platz 3 wieder.

Gegen ein starkes Team aus Spanien votierte nur 1 Kampfrichter für die Unsu der Utschen und somit blieb letztlich ‚nur‘ Platz 5. Trotzdem eine hervorragende WM-Platzierung!!

Bereits am Freitag startete der EM-Dritte Lukas Siebel in einem stark besetzten Pool. Im ersten Kampf unterlag er leider knapp mit 0:1 gegen den Kämpfer aus Slowenien. Da sich dieser aber nicht weiter durchsetzen konnte, blieb Lukas die Trostrunde verwehrt.

Der RKV ist stolz auf seine beiden Top-Athleten und gratuliert herzlich!!

*Volker Bernardy, RKV-Pressereferent  
Thomas München, KSV Trier*





## ERFOLGREICHER INTERNATIONALER SHOTOKAN CUP IN MENDIG



**Zum 10. Mal lud die größte Stilrichtung im Deutschen Karate Verband zum Internationalen Shotokan-Cup in die Vulkanstadt Mendig ein.**

Mit über 100 Vereinen aus 7 Nationen und weit über 500 Nennungen konnte DKV-Stilrichtungreferent Gunar Weichert auch nach einer Dekade des Cups in Mendig wieder einmal ein volles Haus verzeichnen.

Auch in diesem Jahr wurde der Kata-Wettbewerb nach den ESKA/WSKA-Regel durchgeführt, was zwar an der ein oder anderen Stelle nochmals etwas Erklärungsbedarf erforderte, jedoch auch diese kleine Hürde wurde schnell gemeistert.

Bei den Kata-Wettbewerben am Vormittag konnten sich einige RKV-Athleten gegenüber der gutbesetzten Konkurrenz bis in die Finalrunden durchsetzen: Hier zu sei angemerkt, dass sich die Sportler gemäß ESKA-Reglement in den ersten Runden - zeitgleich mit dem Gegner - auf den Tatamis wiederfanden und dort eine vom Hauptkampfrichter ausgeloste ‚Grundkata‘ zeigen mussten; in der folgenden Runde wurde aus den ‚Sentei-Kata‘ ausgelost und jeweils mit Flagge bewertet. In der Runde der letzten Acht (Halbfinale) wurde dann auf das Punktesystem gewechselt und jeder durfte wieder solo starten. Nachdem die höchste und niedrigste Wertung gestrichen wurde, zogen die besten Vier dann ins Finale ein, welches dann - mit freier Kata-Wahl - auch wieder nach dem Punktesystem bewertet wurde.

Egal nach welchem System bewertet wird: die beste Kata gewinnt und zahlreiche

RKVler fanden sich im Finale am Mittag wieder.

Mit **Marcel Schmitt** (Kenpokai Ludwigshafen) und **Phillip Nathem** (PSV Trier) hatten sich gleich 2 RKV-Sportler den Weg ins Finale der Jungen 15-17J. erkämpft. Nachdem alle 4 Sportler ihre Kata dargeboten hatten wurde dann das Ergebnis verkündet und Marcel stand als Cup-Sieger fest; Phillip musste sich mit Bronze begnügen.

Bei den Herren qualifizierten sich neben dem Vorjahres-Zweiten **Kenichi Sato** (Budokan Kaiserslautern), **Roman Styler** und **Alexander Piel** vom LV Hessen und der amtierende Deutsche Meister **Timo Gißler** aus Baden-Württemberg für das Finale. Trotz einer sehr guten Darbietung entschieden die Kampfrichter knapp zugunsten des Deutschen Meisters und somit musste sich Ken knapp mit dem 2. Platz zufrieden geben.

Fast schon Routine war da das Finale der Damen Ü30, denn mit einem Jahr Baby-pause, sicherte sich seit 2005 hier immer **Manuela Klaas** vom gastgebenden Dojo Mayen/Mendig den Cup - und so sollte es auch in diesem Jahr sein. Mit einer überzeugenden UNSU verwies sie Vereinskameradin **Shirley Fernan** auf Platz 2 und sicherte sich Cup Nr. 6.

Aber auch im Kumite sollten einige Cups im RKV bleiben:

In Topform und damit optimal für die Schüler-DM in Lübeck vorbereitet zeigte sich **Karima Mimouni** vom KC Wittlich. Sie siegte in der Klasse Mädchen -160cm auch gegen einen

international besetzten Pool souverän und sicherte sich den Cup-Erfolg.

Auch **Stella Holzcer** vom Goju-Ryu KV Schifferstadt zeigte ihre Klasse: die Bronzegewinnerin der Studenten-EM und des Goju-Ryu Europa-Cups ließ keinen Zweifel aufkommen, dass auch sie sich in Topform befindet.

In der Klasse -53kg dominierte sie alle Gegnerinnen und ließ auch im Finale der Kontrahentin keine Chance. Nach dem 3. Platz im vergangenen Jahr konnte sie sich in diesem Jahr endlich und verdient den Cup mit nach Hause nehmen.

Vereinskollege **Martin Schoppel** konnte sich ebenfalls in seinen Pool durchsetzen und stand am Abend im entscheidenden Finale: dort unterlag er dann aber Artur Hanser vom Budokan Bochum und wurde somit Vize-Cup-Sieger.

Einen weiteren 2. Platz erkämpfte sich **Lara Neumann** in der Klasse Mädchen -165cm. Die Kämpferin vom KSC Puderbach musste sich lediglich Melina Droste vom LV Sachsen-Anhalt geschlagen geben.

Ein Augenschmaus wie in jedem Jahr war die Shobu-Ippon-Klasse der Herren Ü40, in der auch beim 10. Mendiger Shotokan-Cup ohne Faustschützer gekämpft wurde. Auch wenn es einige Blessuren zu beklagen gab, wurde dennoch der Schwierigkeitsgrad hier einen Punkt zu machen den zahlreichen Zuschauern sehr transparent.

Auch im kommenden Jahr wird die Stilrichtung wieder nach Mendig zum 11. Mal einladen - hoffentlich wieder mit gleichem Erfolg.

*Volker Bernardy  
Pressereferent*





# RKV-PRÜFERLISTE 2012

|   | NAME       | VORNAME | BIS  | STIL     | TELEFON      |          | NAME          | VORNAME  | BIS  | STIL       | TELEFON       |
|---|------------|---------|------|----------|--------------|----------|---------------|----------|------|------------|---------------|
| A | Bernardy   | Volker  | 2012 | SOK      | 0160-1533387 | A        | Hoffmann      | Michael  | 2012 | G          | 06235-1412    |
|   | Bork       | Franz   | 2012 | S        | 02684-978385 |          | Humm-Hoffmann | Simone   | 2012 | G          | 06235-1412    |
|   | Cassel Dr. | Martin  | 2012 | SR       | 06131-929839 |          | Müller        | Winfried | 2012 | SOK        | 06323-7595    |
|   | Drechsler  | Bernd   | 2012 | S        | 0178-4721102 |          | Otterstätter  | Bernd    | 2012 | SOK/S      | 06324-82398   |
|   | Ebner      | Dieter  | 2012 | S        | 06238-929083 |          | Rau           | Peter    | 2012 | S/SOK      | 0152-28849635 |
|   | Gutzmer    | Marcus  | 2012 | SOK/S/SR | 0170-8042120 |          | Schwehm       | Uwe      | 2012 | SOK        |               |
|   | Hehl       | Walther | 2012 | SOK      | 0171-7458258 | Weichert | Gunar         | 2012     | S    | 02651-2669 |               |

|            | NAME        | VORNAME       | BIS  | STIL           | TELEFON        |            | NAME           | VORNAME   | BIS           | STIL  | TELEFON        |
|------------|-------------|---------------|------|----------------|----------------|------------|----------------|-----------|---------------|-------|----------------|
| B          | Andres      | Hermann-Josef | 2013 | S              | 02671-4513     | B          | Klein          | Stefan    | 2013          | G     | 07275 913442   |
|            | Asel        | Andreas       | 2013 | S              | 06359-5374     |            | Lehrke         | Sven      | 2012          | W     | 06592-984673   |
|            | Ballreich   | Jürgen        | 2013 | S              | 06205-923070   |            | Lieser         | Albert    | 2013          | S     | 0261-160537    |
|            | Baumert     | Peter         | 2012 | S              | 0621-36874     |            | Menzfeld       | Lothar    | 2012          | S     | 06232-4608     |
|            | Baumgartner | Nicole        | 2013 | S              | 0621-6369443   |            | Molitor        | Alfred    | 2012          | S     | 06246-907965   |
|            | Becker      | Lothar        | 2012 | S              | 06571-93904    |            | Montini        | Silvio    | 2013          | S     | 06353-3724     |
|            | Becker      | Axel          | 2013 | S              | 06324-6125     |            | Müller         | Edgar     | 2013          | S     | 06571-27812    |
|            | Bernardy    | Volker        | 2012 | S              | 0160-1533387   |            | Müller         | Marco     | 2012          | S/SOK | 0651-5611200   |
|            | Bitzhöfer   | Günther       | 2012 | S              | 02684-8855     |            | München        | Thomas    | 2013          | S/SOK | 0651-28733     |
|            | Bleser      | Klaus         | 2012 | S              | 02672 - 913564 |            | Neumann        | Ulrich    | 2013          | S     | 02639 - 960070 |
|            | Brettnacher | Jan           | 2013 | SOK            | 02639 -1553    |            | Offen          | Christoph | 2013          | S/SOK | 06249 6343     |
|            | Bücher      | Andrea        | 2012 | S              | 02684-3995     |            | Panschar       | Martin    | 2012          | S     | 0651-27263     |
|            | Di Ieva     | Andreas       | 2013 | S              | 06232-294039   |            | Panschar       | Ursula    | 2013          | S     | 0651-27263     |
|            | Diehm       | Thomas        | 2013 | S              | 0172-7444888   |            | Panschar       | Arnold    | 2013          | S     | 0651-27263     |
|            | Ebel        | Rolf          | 2013 | S              | 06351-989954   |            | Pempe          | Manfred   | 2013          | S     | 06500-9101920  |
|            | Eich        | Claudia       | 2012 | S              | 02684-7367     |            | Petersdorf     | Marco     | 2013          | S     | 06435-921023   |
|            | Esser       | Frank         | 2013 | S              | 06562-974199   |            | Plassmann      | Peter     | 2012          | S     | 0160 3353385   |
|            | Fuchs       | Michael       | 2013 | S              | 06746-802207   |            | Premm          | Rudolf    | 2013          | S     | 0171 5687562   |
|            | Graf        | Matthias      | 2012 | SOK            | 07272-9579924  |            | Puccio         | Lillo     | 2013          | S     | 0176 70024685  |
|            | Grezzella   | Lukas         | 2013 | SOK            |                |            | Püschel        | Gerald    | 2013          | W     |                |
|            | Grüner      | Christian     | 2013 | SOK            | 02651-70311163 |            | Reinfrank      | Heiner    | 2012          | S/SOK | 06323-5566     |
|            | Haas        | Alfred        | 2013 | W              | 06594-715      |            | Riccias        | Sabine    | 2012          | G     | 06236 -416173  |
|            | Haberlach   | Valeri        | 2012 | S              | 06734-913615   |            | Schlack        | Ronald    | 2013          | S     | 06347-919814   |
|            | Hartung     | Martin        | 2013 | S              | 0170-5426007   |            | Schmid-Gehring | Marianne  | 2013          | SOK   | 06324-6098     |
|            | Heck        | Norbert       | 2013 | S              | 02683-6821     |            | Schmitz        | Ralf      | 2013          | S/SOK | 06359-860909   |
|            | Heger       | Bärbel        | 2013 | S              | 0173 289 4765  |            | Schneider      | Michael   | 2013          | S/SOK | 0177 - 5753674 |
|            | Hehl        | Walther       | 2012 | S              | 0171 7458258   |            | Schünemann     | Fred      | 2013          | S     | 06732 - 937550 |
|            | Hetger      | Winfried      | 2013 | W              |                |            | Seifert        | Juergen   | 2012          | SOK   | 0171-6954530   |
| Hochreiter | Frank       | 2012          | SOK  | 06391 - 993690 | Sprinz         | Oliver     | 2013           | S         | 0175- 5903435 |       |                |
| Hoecker    | Joachim     | 2013          | S    | 06207-9241345  | Stibitz        | Leonard    | 2013           | S/SOK     | 06781-26912   |       |                |
| Hohl       | Harry       | 2012          | SOK  | 06340-1703     | Weber          | Volker     | 2012           | S         | 02620-954663  |       |                |
| Hönisch    | Detlef      | 2013          | S    | 06578-1245     | Willems        | Hans Peter | 2013           | S         | 0651- 821073  |       |                |
| Jenner     | Karsten     | 2013          | S    | 0171-2248514   | Wingerter      | Bernhard   | 2012           | G         | 07276-929567  |       |                |
| Kiefer     | Markus      | 2012          | S    | 0170 5689549   | Zielke         | Uwe        | 2013           | S         | 06307-401336  |       |                |
| Klasen     | Reinhold    | 2013          | S    | 06135 - 704520 | Ziza           | Abderrazah | 2012           | S         | 07272-919960  |       |                |
| Klein      | Michael     | 2012          | S    | 0171-4365593   | Stelz          | Olaf       | 2013           | S         | 02623-7598    |       |                |

|         | NAME         | VORNAME   | BIS  | STIL         | TELEFON                        |   | NAME                                   | VORNAME     | BIS   | STIL   | TELEFON        |  |
|---------|--------------|-----------|------|--------------|--------------------------------|---|--|-------------|-------|--------|----------------|--|
| C       | Alsbach      | Winfried  | 2013 | S            |                                | C | Schreiner                              | Tilo        | 2012  | SOK    | 06391-3468     |  |
|         | Alt          | Klaus     | 2013 | S            | 0261-42199                     |   | Seliger                                | Stefan      | 2013  | S      | 06233 - 28109  |  |
|         | Andreadis    | Emilios   | 2013 | S            | 0170 5262211                   |   | Stelz                                  | Olaf        | 2013  | SOK    | 02623-7598     |  |
|         | Bollenbach   | Guido     | 2013 | S            | 0172 2604738                   |   | Thamerus                               | Carina      | 2012  | G      | 06342-7117     |  |
|         | Keppel       | Bernd     | 2012 | S            | 07243-12299                    |   | Weber                                  | Klaus       | 2013  | G      | 0163 3189189   |  |
|         | Kronauer     | Hubert    | 2013 | S            | 06578-330                      |   | Weber                                  | Iris        | 2012  | S      | 06508 - 917298 |  |
|         | Langer       | Patrice   | 2013 | S            |                                |   | Weber                                  | Jürgen      | 2013  | SOK/SR | 0160-91201486  |  |
|         | Loch         | Andreas   | 2012 | S            | 06789-1345                     |   | Weiler                                 | Hans-Jürgen | 2012v | S      | 0179 2287524   |  |
|         | Lüscher      | Gerd      | 2012 | S            | 02652 - 51051                  |   | Werling                                | Sandra      | 2012  | SOK    | 0176-26378330  |  |
|         | Malzer       | Harald    | 2012 | S            | 06144 - 3800                   |   | Wettmann                               | Heike       | 2013  | S      | 06782-40829    |  |
|         | Merten       | Sascha    | 2013 | SOK          | 0651-9927685                   |   | Wewias                                 | Sebastian   | 2013  | S      | 0621-633440    |  |
|         | Miltenburger | Sebastian | 2013 | S            | 06131-3330193                  |   | Wolf                                   | Michael     | 2012v | S/SOK  | 0160-93847170  |  |
|         | Müller       | Markus    | 2013 | S            | 0651-9949709                   |   | <b>RKV Prüferreferent Klaus Bleser</b> |             |       |        |                |  |
|         | Rodewald     | Carsten   | 2013 | W            | 02628 - 3951                   |   | Birkenweg 2a                           |             |       |        |                |  |
|         | Rückert      | Marcus    | 2013 | S            | 02602-9992990                  |   | 56290 Lieg                             |             |       |        |                |  |
|         | Schipani     | Costanza  | 2013 | S            | 0621-583686                    |   | Tel.: (0152) 28 84 96 35 oder          |             |       |        |                |  |
| Schmidt | Markus       | 2012      | S    | 0170-4328057 | E-Mail: pruefung@karate-rkv.de |   |  |             |       |        |                |  |



## DM DER SCHÜLER IN LÜBECK - RKV ERRINGT PLATZ 2 IN LÄNDERWERTUNG

**E**in hervorragendes Wochenende gab es für die Athleten, Heimtrainer und Landestrainer bei der diesjährigen DM der Schüler in der Hansestadt Lübeck zu verbuchen. Mit 3 Deutschen Meistertiteln, 3 Vizemeistertitel, 6 bronzenen Medaillen gelang den Sportlern etwas, was lange Zeit nicht mehr da war: Platz 2 in der Länderwertung hinter Thüringen und vor den großen Landesverbänden NRW, Baden-Württemberg und Niedersachsen – und sogar Platz 1 im Bereich Kata!

Die 487 besten Sportler aus allen 16 Bundesländern der Altersklasse bis 14 Jahre sollten sich auf 6 Kampfflächen behaupten und ihre diesjährigen Meister küren.

### KATA EINZEL

Die von **Marcus Gutzmer** nominierten Starter bewiesen von Beginn an, dass sie die vom Landestrainer in sie gesetzten Erwartungen auch in diesem Jahr mehr als erfüllen zu wollten.

In den Einzelwettbewerben starteten die Mädels in 4 Pools mit **Lisa Gneist** vom Karate Dojo Mainz-Bretzenheim, **Louisa Winstel** (1. SKV Speyer) und **Franka Kött-schau** (Budokan Kaiserslautern).

Trotz starker Leistungen musste sich Franka in Runde 3 knapp geschlagen geben und da ihre Gegnerin im Folgekampf auch unterlag, blieb ihr die Trostrunde verwehrt.

**Lisa Gneist** marschierte geradezu durch ihren Teilpool und stand letztlich im Halbfinale. Dort unterlag sich aber knapp der Kontrahentin aus Hessen und musste in die Trostrunde, wo sie sich dann der Gegnerin aus dem Saarland geschlagen geben und den 3. Platz überlassen musste.

**Louisa Winstel** legte ebenfalls mit sehr guten Leistungen vor und musste sich in ihrem Teil-Pool lediglich der späteren Deutschen Meisterin geschlagen geben. Damit war aber der Einzug in die Trostrunde gesichert. Dort verwies sie die Starterinnen aus dem Saarland und Hessen auf Ihre Plätze und gewann letztlich die Bronzene Medaille.

Bei den Jungs wurden vom Landestrainer **Ibrahim Güler** vom KD Mainz-Bretzenheim, **Niklas Gerlach** (Budokan Kaiserslautern), **Normen Meffert**, **Kevin Peter** und **Fabian Geiger** (alle SKA Germersheim) und vom PSV Ludwigshafen **Imram Atabay**, **Justin** und **Dustin Thai** nach Lübeck entsandt und fanden dort 4 voll gefüllte Pools vor, gegen die es sich durchzusetzen galt.

**Fabian Geiger** schied in Runde 2 leider aus, **Kevin Peter**, **Normen Geffert** und **Ibrahim Güler** schafften es bis in Runde 3, wobei für



**Ibrahim** noch die Trostrunde offen blieb und **Justin Thai** musste sich in Runde 4 der starken Konkurrenz geschlagen geben.

Nachdem sich **Imram Atabay** durch seine hervorragenden Darbietungen bereits für das Halbfinale qualifiziert hatte, mussten sich **Dustin Thai** und **Niklas Gerlach** im gleichen Pool durchsetzen. Da beide die Konkurrenz dominierten, kam es dann im letzten Kampf zum Einzug ins Halbfinale zu einer reinen RKV-Begegnung, die Dustin letztlich für sich entscheiden konnte.

Leider schrieb die Konstellation der Teilpools dann vor, dass sich die beiden Teilpoolsieger, Vereins- und Kata-Team-Kollegen **Imram** und **Dustin** gegenseitig den Einzug ins Finale am Abend streitig machen mussten: und auch dieser Kampf ging zu Gunsten von **Dustin Thai** aus.

Somit waren mit **Ibrahim**, **Imran** und **Niklas** gleich 3 RKV-ler in den beiden Trostrunden. **Ibrahim** setzte sich in seinem ersten Kampf klar durch, unterlag dann aber dem späteren Dritten aus Kempten.

Nachdem sich **Niklas Gerlach** durchgekämpft hatte, sah er sich im ‚kleinen Finale‘ der zweiten Trostrunde-Gruppe mit **Imran Atabay** wieder einem RKV-Kollegen gegenüber. In dieser Begegnung sicherte sich diesmal aber der K'lauterner den Sieg und somit die zweite Bronzene Kata-Medaille.

Am Abend schließlich konnte Dustin Thai ein weiteres Mal glänzen: mit einem zweifelsfreien 5:0 gegen Florian Thissenhusen vom USV Erfurt sicherte er sich den Titel **Deutscher Schüler Meister Kata!**

### KATA TEAMS

Aber dabei sollte es nicht bleiben, denn auch die Teams zeigten sich in Bestform. Das Team SKA Germersheim mit **Normen Meffert**, **Kevin Peter** und **Fabian Geiger** siegte nach einem Freilos gegen Straubing und unterlag dann der Auswahl des USV Erfurt. In der folgenden Trostrunde gaben sie aber noch einmal Gas und sicherten sie sich mit einem Sieg über *Seimitsu Berlin* Platz 3 und damit Bronze.

Einen besseren Lauf hatte das Team vom PSV Ludwigshafen mit **Imram Atabay** und **Justin** und **Dustin Thai**. Nach dem 3. Platz 2010 wollte das Team von Bernd Drechsler in diesem Jahr auf das oberste Treppchen. Nach einem Freilos konnte die Ludwigshafener die Kämpfer aus Augsburg (Bayern) und aus Wütoschingen (Baden Württemberg) jeweils klar mit 3:0 bezwingen und standen am Abend dann dem Team aus Erfurt (Thüringen) im Finale gegenüber. Mit einer guten Meikyo und einem einwandfreien Bunkai gewann das Team souverän mit 4:1 Kampfrichterstimmen und holte - nach dem Sieg der Mädchenmannschaft im letzten Jahr - nun auch den Deutschen Meistertitel bei den Schülern zum PSV nach Ludwigshafen.

### KUMITE

Es war die erste Schüler-DM für **Christian Grüner** in seiner neuen Funktion als RKV-Landestrainer - und es sollte gleich Erfolge hageln.

Nach einer intensiven Vorbereitung starteten die Kadersportler des RKV hoch motiviert in die Vorkämpfe.

Die ersten Medaillen gab es bereits am Nachmittag zu verbuchen:

**Elia Siebel** (Vulkan Budo Mayen) war bei den Schülern -33kg in der zweiten Runde am späteren Deutschen Meister aus Niedersachsen gescheitert, kämpfte sich dann aber beherrscht über die Trostrunde aufs Treppchen zu kämpfen und sicherte sich somit Bronze.







Ebenfalls Bronze sicherte sich Alan Memic vom KSC Puderbach in der Klasse bis 38kg. Nachdem er seinen Teilpool souverän meisterte, scheiterte er im Halbfinale am späteren Sieger aus Waltershausen. Der entscheidende Kampf um Platz 3 ging dann wieder klar an den Puderbacher und die zweite Bronzemedaille war für den RKV klar.

Die dritte Bronze-Medaille sollte dann noch nach Frankenthal ins LLZ gehen. Nach seinem 3.Platz beim Shotokan-Cup ging **Felix Splietorp** vom 1.SKC Frankenthal ebenfalls hoch motiviert in der Klasse -48kg ins Rennen.

Nach dem er in Runde 3 dem späteren Finalisten unterlag, musste er – wie auch Melvin Fleischer von der SG Anhauen in die Trostrunde. Im entscheidenden Kampf um den Podestplatz trafen die beiden RKV-ler dann aufeinander und letztlich setzte sich Felix durch.

Bis ins abendliche Finale konnten sich vom Dojo Niederahr **Leonida Hehl** (-35 kg) und **Merlin-Leo Schäfer** (-38kg), sowie vom KSC Puderbach **Samira Greb** (-50kg) und **Marcel Baun** (-53kg) gegen die starke Konkurrenz aus den anderen Bundesländern durchsetzen.

Von den vier Finalisten des RKV konnte sich

am Ende leider nur **Samira Greb** durchsetzen. Nach klaren Ergebnissen in den Vorrunden, stand es gegen **Josephine Röhl** aus Waltershausen nach der regulären Kampfzeit 1:1 und eine weitere Minute wurde gekämpft. Da dann auch im Sai-Shiai kein wertbarer Punkt angezeigt wurde, musste der Kampfrichterscheid den Titelsieg bestimmen: und auch hier gab es einen Gleichstand, aber durch die Casting-Vote der Hauptkampfrichterin fiel die Entscheidung zu Gunsten von Samira und somit stellt der KSV Puderbach eine weitere Deutsche Meisterin.

Zusammenfassend kann diese Meisterschaft nur als hervorragend für die Sportler, die Landestrainer und die Heimtrainer und als absolutes Spitzenergebnis für den Verband gewertet werden.

Die Nachwuchsarbeit des RKV trägt sowohl in Kata als auch in Kumite nicht nur kleine Früchte, sondern die großen Landesverbänden werden sich Gedanken machen müssen, wie sie diese Rückstände gegenüber dem RKV aufholen können.

Aber das ist vorerst nicht unsere Sorge: der RKV freut sich über 3 Deutsche Meistertitel, 3 Vize-Meister und 6 Bronzene Medaillen und gratuliert ganz herzlich!

*Volker Bernardy  
Pressereferent*

ANZEIGE

# 17. Internationaler KROKOYAMA-CUP

14. April 2012  
Koblenz  
Sporthalle Oberwerth



Meldungen: ausschließlich online  
**AB 12. FEBRUAR 2012**  
unter [www.krokoyama-cup.de](http://www.krokoyama-cup.de)  
Teilnehmerlimit: 850  
Veranstalter:  
Rheinland-Pfälzischer Karate Verband



## ERGEBNISSE DER DM DER LÄNDER UND DM DER MASTERKLASSE IN BRANDENBURG



Bei der diesjährigen DM der Länder in Brandenburg konnte das RKV-Kumite Team der Herren mit **Mario Zeiler, Michael Knoll, Abdou Ndagijimana, Renè Vroomen und Yannick Preuß** einen guten 3. Platz erkämpfen.

Bei der parallel stattfindenden DM der Masterklasse erreichten in der Klasse Kata Ü50 Shirley Fernan (KD Mayen-Mendig) bei den Damen und **Gunar Weichert** (Judokan Frankfurt bei den Herren jeweils das Finale. Zuvor war **Volker Weber** (KD Mayen-Mendig) in der Vorrunde an Gunar gescheitert und für ihn blieb letztlich nur Platz 7. Im Finale setzte sich Shirley am Abend gegen **Marlis Gebbing** (Berlin) durch und ihr Trainer Gunar Weichert besiegte Ralph Lehner aus Ratzeburg.

Ebenfalls das Kata-Finale erreichte **Hans Bardua** (Budokan Kaiserslautern) in der Klasse Ü60. Hans unterlag dort knapp dem Kontrahenten aus Hessen und musste sich mit dem 2. Platz zufrieden geben.

Nach seinem Ausscheiden in der Vorrunde schaffte es **Alexander Kirkwood** (Budokan Kaiserslautern) schließlich im Kumite Herren Ü40 +80kg sich über die Trostrunde noch den 3. Platz zu erkämpfen.

Herzlichen Glückwunsch

*Volker Bernardy  
Pressereferent*

**Hinweis:** Die kompletten Ausschreibungen und ggf. Meldelisten findet ihr immer aktuell unter [www.karate-rkv.de](http://www.karate-rkv.de).

## AUSSCHREIBUNGEN : Lehrgänge

**29.01.2012**



**Ausrichter:** Budokan Kaiserslautern e.V

**Wo:** Schulzentrum Süd  
Im Stadtwald 2, 67663 Kaiserslautern

**Zeitplan:** Registration: 08:00 Uhr  
Beginn der Wettkämpfe: 08:30 Uhr  
Voraussichtliches Ende: 20:00 Uhr

**Preise:**  
1. Platz Pokal  
2. Platz und 3. Platz Medaillien  
Teilnehmerurkunden

**Meldeschluss: Donnerstag, 19. Januar 2012**  
(Nachmeldungen werden nicht mehr angenommen)

**Anmeldung an:**  
**Sandra Werling Tel: 0176/26378330**  
**E-Mail: san\_werling@web.de**

**Startgebühr:** Einzel: Ein Start 12,- €,  
Jeder weitere Start 6,- €, Team: pro Start 15,- €

Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

Mehr Infos unter [www.karate-rkv.de](http://www.karate-rkv.de)

## AUSSCHREIBUNG

Übungsleiterfortbildung und Prüferlehrgang 2012

Mendig

**10. und 11. März 2012**

An diesem Wochenende ist Gelegenheit, die Verlängerung der Übungsleiter / B-Trainerlizenz und Prüferlizenz anerkannt zu bekommen.

Die Teilnahme an beiden Tagen ist Voraussetzung für die Verlängerungen.

**Lehrgangsleitung:** Walter Hehl, Lehrwart  
Klaus Bleser, Prüferreferent

**Ort:** Theorie Hotel zur Traube, Obermendig, Hauptst. 45  
Praxis Karate Dojo Mendig, Molkereistr./Teichstr

**Lehrgangszeiten:**  
**Samstag 10.03.2012**

9:30 Uhr – 11:00 Uhr  
11:30 Uhr – 12:30 Uhr  
13:30 Uhr – 14:30 Uhr  
15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Praxis KD Mendig  
Theorie Hotel zur Traube Mendig  
Theorie Hotel zur Traube Mendig  
Praxis KD Mendig

**Sonntag, 11.03.2012**

9:30 Uhr – 10:30 Uhr  
11:00 Uhr – 12:30 Uhr

Theorie Hotel zur Traube Mendig  
Praxis KD Mendig

Die schriftliche Anmeldung und Überweisung der Lehrgangsg Gebühr (Mail, Post oder Fax) ist Voraussetzung für die Lehrgangsteilnahme.

Anmeldung an Klaus Bleser – siehe oben - **bis spätestens 18.02.2011**

**Lehrgangsg Gebühr: 30 €**

In der Lehrgangsg Gebühr ist das Mittagessen enthalten.

Die Lehrgangsg Gebühr ist auf u.a. Konto des RKV zu überweisen, der Überweisungsbeleg ist bei Lehrgangsbeginn vorzuzeigen.

Mehr Infos unter [www.karate-rkv.de](http://www.karate-rkv.de)



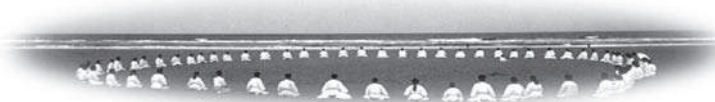
# DAN-PRÜFUNGSTERMINE IM RKV

Die Anmeldung zur Dan-Prüfung muss mindestens 4 Wochen vor dem Termin bei der DKV-Bundesgeschäftsstelle vorliegen.

Laut Beschluss der DKV-Bundesversammlung kann nun auch in den Ländern mit zwei Prüfern bis einschl. 5.DAN geprüft werden (Voraussetzung siehe RKV-Info 03/2011). Diese Termine sind mit (\*) gekennzeichnet – alle anderen Termine sind bis einschl. 4.DAN.

Eine Onlinemeldung (bis 4.DAN) ist möglich unter [www.dan-anmeldung.dkv.de](http://www.dan-anmeldung.dkv.de).

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>SHOTOKAN</b><br/> <u>Bis einschl.-. 4.DAN</u><br/>                 25.02.2012* <b>Salmtal</b> (Gutzmer/Weichert)<br/>                 29.09.2012* <b>Cochem</b> (Weichert/N.N.)<br/>                 01.12.2012 <b>Ludwigshafen</b> (Drechsler/ Boppré)<br/>                 15.12.2012 <b>Kaiserslautern</b> (Gutzmer/Haubold)</p> <p><u>5.DAN und höher</u><br/>                 23.03.2012 <b>Erfurt</b> (DM)<br/>                 07.10.2012 <b>Mendig</b> (SHOTOKAN-CUP)</p> |  | <p><b>STILOFFENES KARATE</b><br/> <u>Bis einschl.-. 4.DAN</u><br/>                 31.03.2012 <b>Kaiserslautern</b> (Schwehm/Schlicher)<br/>                 28.04.2012 <b>Daun</b> (Gutzmer/Bernardy)<br/>                 23.06.2012 <b>Trier</b> (Gutzmer/Rau)<br/>                 11.08.2012 <b>Kaiserslautern</b> (Schwehm/Schlicher)<br/>                 10.11.2012 <b>Daun</b> (Otterstätter/Bernardy)</p> <p><u>Bis einschl. 5.DAN</u><br/>                 27.10.2012* <b>Edenkoben</b> (Müller/Gutzmer/N.N.)</p> |  |
|---|--|--|--|



# NEUE DAN-TRÄGER IM RKV

Das RKV-Präsidium gratuliert den folgenden Karateka zur bestandenen Prüfung:

**SHOTOKAN**

**18.09.2011 in Waltershausen**  
 1.DAN Jens Knepper, Petra Dutz  
 2.DAN Andrea Jurdzinski  
 3.DAN Chinny Sung-Heitz  
 4.DAN Eckhard Fromholz, Georg Achenbach, Harald Meffert (alle Karate Club Puderbach)

**24.09.2011 in Köln-Porz**  
 1.DAN Martina Böll (Karate Dojo Vulkaneifel)

**SHOTOKAN**

**29.10.2011 in Bous**  
 1.DAN Marc Bonertz (Karate DO & SV Trier)

**05.11.2011 in Zwingenberg**  
 1.DAN Carten Wieczorek, Timo Schneider, Jan-Luka Will, Arya Bidardel  
 4.DAN Christoph Offen (alle KD Ryushinkan Worms)

**STILOFFEN**

**05.11.2011 in Daun**  
 1.DAN Hans-Günter Nett, Daniel Reicharts, Mario Schneider (alle Karate Dojo Vulkaneifel)

*Herzlichen Glückwunsch!*

# NEUE DOJOS IM RKV

**Shinbo Do Karate Eifel**  
**Marco Wohlgemuth**  
 Wolwegasse 3  
 56332 Dieblich  
 Tel. 0177-3362258

*Herzlich Willkommen!*



# TERMINPLAN

Stand: November 2011

Alle Termine immer aktuell unter [www.karate-rkv.de](http://www.karate-rkv.de) - alle Angaben ohne Gewähr

|             |   |  |
|-------------|---|--|
| ● Januar    | 28.01.<br>29.01.  | Shito-Ryu Lehrgang mit Marcus Gutzmer in Kaiserslautern<br>4.Barbarossa-Cup in Kaiserslautern  |
| ● Februar   | 18.02.<br>25.02.<br>25.02.  | RKV-Kampfrichter-Lehrgang in Mendig<br>Basis-Lizenzierungs-Lehrgang SOUNDKARATE 2.0 in Mayen<br>Lehrgang mit LT Marcus Gutzmer in Salmthal (mit Shotokan-Dan-Prüfung)  |
| ● März      | 03.03.<br>04.03.<br>10.03.<br>10.-11.03.<br>10.-11.03.<br>24.-25.03.      | Offene RKV-Landesmeisterschaften der Jugend, Junioren, Leistungs- und Masterklasse in Kaiserslautern<br>RKV-Mitgliederversammlung in Kaiserslautern<br>Shotokan-Dan-Projekt beim PSV Grün-Weiß Ludwigshafen<br>RKV-ÜL-Prüfer-Lehrgang in Mendig<br>Dutch Open in Rotterdam<br>DM & DM für Menschen mit Behinderung in Erfurt     |
| ● April     | 14.04.<br>28.04.  | 17. Internationaler Krokoyama-Cup in Koblenz<br>6.Kata-Bunkai-Lehrgang mit LT Marcus Gutzmer in Daun (mit SOK-DAN-Prüfung)   |
| ● Mai       | 05.05.<br>05.-06.05.<br>12.05.  | RKV- Breitensportlehrgang SV mit Frank Sattler in Mendig<br>Open de Luxembourg in Differdange<br>6. Internationaler Westerwald-Cup in Puderbach  |
| ● Juni      | 16.-17.06.<br>19.06.<br>19.06.<br>23.06.<br>23.06.<br>23.06.              | DM der Jugend/Junioren in Berlin<br>U21-Randori in Mörlenbach<br>German-Kata-Cup in Maintal<br>Lehrgang mit LT Marcus Gutzmer in Trier (mit SOK-DAN-Prüfung)<br>2.Int.Top-Fighter-Cup in Hoechst<br>Shotokan-Dan-Projekt beim PSV Grün-Weiß Ludwigshafen   |
| ● September | 01.09.<br>08.09.<br>08.-09.09<br>15.09.<br>15.09.<br>22.-23.09.<br>29.09. | RKV-Verbandslehrgang in Schifferstadt<br>2.Int.Neko-Cup in Hanau<br>Lion-Cup (Int. de Luxembourg) in Strassen/Lux.<br>Shotokan-Dan-Projekt beim PSV Grün-Weiß Ludwigshafen<br>DKV-Tag in Neuss/NRW<br>KARATE1-Premier League (German Open) in Hanau<br>Shotokan-Lehrgang mit Gunar Weichert in Cochem (mit Shotokan-Dan-Prüfung) |
| ● Oktober   | 06.10.<br>20.-21.10.<br>27.10.  | Internationaler Shotokan Cup in Mendig<br>Coupe de Kayl - Kayl/Lux.<br>DM der Schüler in Coburg  |
| ● November  | 10.11.<br>10.11.<br>17.11.<br>21.-25.11.                                  | 8.Bunkai-Jutsu-Lehrgang mit Bernd Otterstätter in Daun (mit SOK-DAN-Prüfung)<br>4.Karatelehrgang mit Mohammed Abu Wahib in Mainz-Gonsenheim<br>DM der Länder und der Masterklasse in ??<br>21. Weltmeisterschaft der Senioren in Paris   |
| ● Dezember  | 01.12.  | Shotokan-Dan-Projekt beim PSV Grün-Weiß Ludwigshafen (Prüfung bis 4.DAN )  |



SEE YOU IN  
BREMEN  
6.-9.11.2014

JUMP INTO THE NEW AGE OF KARATE!

ANZEIGE