



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND

sachsen *karateka*



Fachzeitschrift des Sächsischen Karatebundes e.V.

Ausgabe II/2014, 2. Jahrgang



Grußwort unseres Präsidenten

Liebe Freunde des Karatesportes, liebe Verbandsmitglieder,

Die nunmehr zweite Auflage unseres Verbandsjournalles hat das Licht der Welt erblickt. Die bisher durchweg positive Resonanz auf die Erstauflage hat uns auf unserem Weg bestätigt. Wir, das Präsidium der Sächsischen Karatebundes, hoffen auch mit dieser Auflage Euch wichtige Informationen, Anregungen und Impulse geben zu können. Bitte bringt Euch bitte auch in Zukunft weiterhin in dieses Verbandsorgan ein.



Mit dem Tag der sächsischen Karateka, der WM in Bremen, aber auch mit den zahlreichen anderen Lehrgängen und Meisterschaften ist das Karatejahr noch reich mit Highlights gefüllt.

Viel Spaß und Erfolg auf Eurem „Weg“!

Jan Geppert

Präsident des Sächsischen Karatebundes e.V.

Sprechzeiten der Geschäftsstelle

Mit Wirkung zum 23.06.2014 legte das Präsidium des SKB für die Geschäftsstelle folgende Sprechzeiten fest:

Dienstag	8.00 – 12.00 Uhr	14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch	8.00 – 12.00 Uhr	14.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	8.00 – 12.00 Uhr	14.00 – 16.00 Uhr

Anschrift:

Mühlgraben 4

09669 Frankenberg

VORANKÜNDIGUNG

TAG DES SÄCHSISCHEN KARATEKA 2014

am **29.11.2014 in Mittweida** (Dreifeldturnhalle am Schwanenteich)

Neben **interessanten Lehrgängen** wird auch wieder der **Kids-Kageschime-Cup** wie auch das traditionelle **Ost-Randori** angeboten.

Weitere Informationen findet Ihr demnächst auf www.karate-sachsen.de

Ergebnisse der Landesmeisterschaften 2014

KINDER

Kata Einzel mixed B U9

- Luca Wiedensee Sotchoku Kan Ch. III
- Max Lippmann Chemnitzer WSV
- Cajjo Kretzschmar Goju-Kai Kemtau

Kata Einzel ml. A U11

- Thanh Nguyen Tien Bushido Leipzig
- Nikolas Adam Bushido Leipzig
- Richard Kohnert hu-toru Leipzig

Kata Einzel wbl. A U11

- Doro Arlich 1. Görlitzer KV
- Joy Graube Bushido Stollberg
- Alina Krüger SEIWAKAI Meißen

Kumite Einzel ml. A U11 -30 kg

- Thanh Nguyen Tien Bushido Leipzig
- Nikolas Adam Bushido Leipzig
- Narvik Stamer Okinawa Dresden

Kumite Einzel ml. A U11 -35 kg

- Pascal Deutsch SEIWAKAI Meißen
- Julius Schöne Karate-Do Hoyerswerda
- Nils Fiedler Bushido Stollberg

Kumite Einzel ml. A U11 -40 kg

- Pascal Jahn SEIWAKAI Meißen
- Gustav Kretzschmar Goju-Kai Kemtau
- N.N.

Kumite Einzel wbl. A U11 -30 kg

- Selina Fabian Karate-Do Rochlitz
- Paula Knobloch Karate-Do Hoyerswerda
- N.N.

Kumite Einzel wbl. A U11 -35 kg

- Joy Graube Bushido Stollberg
- N.N.
- N.N.

Kumite Einzel wbl. A U11 +35 kg

- Alina Krüger SEIWAKAI Meißen
- Fiona Häring KSS Bautzen
- Doro Arlich 1. Görlitzer KV

SCHÜLER

Kata Einzel ml.

- Marius Marx 1. Görlitzer KV
- Anton Schlesinger 1. Olbernhauer KV
- Maurice Däumler Karate-Do Rochlitz

Kata Einzel wbl.

- Tina Neumann Budokan Deutzen
- Jessy Schrödter Budokan Deutzen
- Yvette Kohlmeser Budokan Deutzen

Kumite Einzel ml. +53 kg

- Maurice Däumler Karate-Do Rochlitz
- Paul Neumann 1. Görlitzer KV
- Nils Krause Goju-Kai Kemtau

Kumite Einzel wbl. -35 kg

- Tina Neumann Budokan Deutzen
- Greta Häring KSS Bautzen
- Johanna Geißler Karate-Do Rochlitz

Kumite Einzel wbl. -40 kg

- Michelle Süß Sotchoku Kan Ch. III
- Lena Endera Dantai Marienberg
- N.N.

Kumite Einzel wbl. -45 kg

- Cindy Fischer SEIWAKAI Meißen
- Carina Franzke 1. Görlitzer KV
- Samantha Michalak Karate-Do Hoyerswerda

JUGEND

Kata Einzel ml.

- Julius Lehmann Karate-Do Rochlitz
- Christoph Hinkel Budokan Deutzen
- Til Bäßler Goju-Kai Kemtau

Kata Einzel wbl.

- Emily Dunne Budokan Deutzen
- Selina Stamer SEIWAKAI Meißen
- Manuela Hartmann Tomogara Ryu

Kata Team wbl.

- Tomogara-Team Tomogara-Ryu

Kumite Einzel ml. -45 kg

- Julius Lehmann Karate-Do Rochlitz
- Mike Sieber Bushido Leipzig
- N.N.

Kumite Einzel ml. -52 kg

- Egon Hübner SEIWAKAI Meißen
- Yannic-Noah Zeulner Bushido Stollberg
- Paul Kühne SEIWAKAI Meißen

Kumite Einzel ml. -57 kg

- Toim von Bergen Goju-Kai Kemtau
- Alexander Sommer Budokan Deutzen
- Tobias Krakau SEIWAKAI Meißen

Kumite Einzel ml. -63 kg

- Maximilian Teubner Bushido Stollberg
- N.N.
- N.N.

Kumite Einzel ml. -70 kg

- Hans Fiedler Bushido Stollberg
- N.N.
- N.N.

Kumite Einzel wbl. -47 kg

- Ellen Franke Karate-Do Rochlitz
- Gina-Loreen Knöttner Bushido Stollberg
- Lilli Erler SEIWAKAI Meißen

Kumite Einzel wbl. -54 kg

- Sandra Krause KKT GO-JU Ch.
- N.N.
- N.N.

Kumite Einzel wbl. +54 kg

- Selina Stamer SEIWAKAI Meißen
- Anja Claus SEIWAKAI Meißen
- Caroline Lohmann Goju-Kai Kemtau

Kumite Team ml.

- Bushido STL II Bushido Stollberg
- Rochlitz (JGUM) Karate-Do Rochlitz
- Team IV SEIWAKAI Meißen

JUNIOREN

Kata Einzel ml.

- Robin Jolitz SEIWAKAI Meißen
- Eric Drauschke 1. Görlitzer KV
- Paul Beier 1. Görlitzer KV

Kata Einzel wbl.

- Saskia Frenzel Karate-Do Hoyerswerda
- Sue Fröhlich Goju-Kai Kemtau
- Elisabeth Lange Tomogara-Ryu

Kumite Einzel ml. -55 kg

- Jonas Häring KSS Bautzen
- Nico Schmidtgen Bushido Leipzig
- Marcus Kautzsch Bushido Stollberg

Kumite Einzel ml. -61 kg

- Johannes Reiß SEIWAKAI Meißen
- Leon Josef Stahr Goju-Kai Kemtau
- N.N.



Fortsetzung der Ergebnisse zu den Landesmeisterschaften 2014

Kumite Einzel ml. -68 kg

- Robin Jolitz SEIWAKAI Meißen
- Florian Wolf Dantai Marienberg
- Vinzenz Rösch Dantai Marienberg

Kumite Einzel ml. -76 kg

- Darius Norsei Goju-Kai Karate Ch.
- David Strischewski Goju-Kai Karate Ch.
- Paul Beier 1. Görlitzer KV

Kumite Einzel wbl. -53 kg

- Jasmin Reuschel SEIWAKAI Meißen
- N.N.
- N.N.

Kumite Einzel wbl. -59 kg

- Marie Zschiedrich Tomogara-Ryu
- Elisabeth Lange Tomogara-Ryu
- N.N.

Kumite Einzel wbl. +59 kg

- Lisa Krob Bushido Leipzig
- Nadine Weise Sotchoku Kan Ch. III
- N.N.

LEISTUNGSKLASSE

Kata Einzel ml.

- Tu Phan K4 Leipzig
- Gertjan Spiegelhauer Karate-Do Club Olb.
- Christopher Uhlig Dantai Marienberg

Kata Einzel wbl.

- Daniela Termin 1. Görlitzer KV
- Janine Böhme Goju-Kai Kirschau
- Sally Anne Dunne Budokan Deutzen

Kumite Einzel ml. -67 kg

- Nico Pählig SEIWAKAI Meißen
- Franz-Martin Kolb SEIWAKAI Meißen
- Markus Hein 1. Görlitzer KV

Kumite Einzel ml. -75 kg

- Karl Meister Bushido Stollberg
- Eric Sagasser SEIWAKAI Meißen
- Christopher Uhlig Dantai Marienberg

Kumite Einzel ml. -84 kg

- Ralf Siegert 1. Görlitzer KV
- Markus Röthig Karate-Do Rochlitz
- N.N.

Kumite Einzel ml. +84 kg

- Philipp Martin 1. Görlitzer KV
- Andreas Bormann 1. Görlitzer KV
- Steven Barth Karate-Do Hoyerswerda

Kumite Einzel wbl. -50 kg

- Vanessa Stahlberg Bushido Stollberg
- N.N.
- N.N.

Kumite Einzel wbl. -61 kg

- Sarah Kudell SEIWAKAI Meißen
- Janine Böhme Goju-Kai Kirschau
- N.N.

Kumite Einzel wbl. -98 kg

- Claudia Gabrich Karate-Do Rochlitz
- N.N.
- N.N.

Kumite Einzel wbl. +68 kg

- Daniela Termin 1. Görlitzer KV
- Angie Scherzberg Karate-Do Hoyerswerda
- N.N.

Kumite Team ml.

- Dantai Marienberg Dantai Marienberg
- Bushido STL 1 Bushido Stollberg
- N.N.

MASTERKLASSE

Kata Einzel ml. Ü30

- Ralf Siegert 1. Görlitzer KV
- Robert Schwer K4 Leipzig
- N.N.

Kata Einzel ml. Ü40

- Christoph Limbacher K4 Leipzig
- N.N.
- N.N.

Kumite Einzel ml. Ü30 -80 kg

- Marcel Wagner Dantai Marienberg
- N.N.
- N.N.

Kumite Einzel ml. Ü30 +80 kg

- Ralf Siegert 1. Görlitzer KV
- Markus Röthig Karate-Do Rochlitz
- N.N.

Kumite Einzel ml. Ü40 -80 kg

- Christoph Limbacher K4 Leipzig
- Jan Kotschik Bushido Stollberg
- N.N.

Kumite Einzel ml. Ü50 +80 kg

- Ingolf Zimmerath Bushido Stollberg
- N.N.
- N.N.

Die erfolgreichsten Vereine

Kinder

● Bushido Leipzig

○ SEIWAKAI Meißen

● Bushido Stollberg

Schüler

● Budokan Deutzen

○ 1. Görlitzer KV

● Karate-Do Rochlitz

Jugend

● Bushido Stollberg

○ SEIWAKAI Meißen

● Karate-Do Rochlitz

Junioren

● SEIWAKAI Meißen

○ Tomogara-Ryu

● Bushido Leipzig & GKCC

Leistungsklasse

● 1. Görlitzer KV

○ SEIWAKAI Meißen

● Bushido Stollberg

Masterklasse

● K4 Leipzig

○ 1. Görlitzer KV

● Bushido Stollberg

Eindrücke der sächsischen Landesmeisterschaften

Die diesjährigen Landes- und Nachwuchsmeisterschaften fanden am Samstag, den 8. Februar 2014, in der oberlausitzschen Stadt Hoyerswerda statt.

Wegen der im November in Bremen stattfindenden Weltmeisterschaft der Senioren ließ der Deutsche Karate Verband (DKV) die Deutschen Meisterschaften der Schüler und Masterklasse bereits Ende Juni austragen. Daher war es notwendig, in diesem Jahr sämtliche Altersklassen der Sächsischen sowie Nachwuchsmeisterschaften bereits im Frühjahr auszurichten - erstmals auch die Landesmeisterschaften für Menschen mit Behinderungen.



Mario Adolphs, Dojoleiter des Ausrichtervereins Karate-Do Hoyerswerda, hieß kurz nach neun Uhr zunächst alle Starter, Kampfrichter, Zuschauer und Helfer willkommen. Anschließend übergab er für eine kurze Rede an den stellvertretenden Bürgermeister von Hoyerswerda.



Abschließende Hinweise gab noch Thomas Hagemann, Vizepräsident des Sächsischen Karatebundes, zu den qualifizierenden Meisterschaften, wie auch zur Handicap-Meisterschaft und der neu vom SKB eingeführten Verbandszeitung.

Nun ging es auch schon los: auf vier Tatamis rief die Wettkampfleitung die Kategorien der Kata-Wettkämpfe auf. Neben den ohnehin guten Leistungen der Athleten und Athletinnen der Schüler bis Masterklasse waren aber auch im Rahmen der Nachwuchswettkämpfe bereits gute Katas zu bestaunen.

Ein großes Highlight des Tages waren die Kata-Begegnungen der Karateka mit Behinderungen. In fünf verschiedenen Einstufungen traten sie mit viel Motivation und Ehrgeiz an. Um gute Ausgangssituationen zu schaffen, waren beispielsweise Corina Geppert und Gerrit Kretschmar als Kampfrichter anwesend, die einen speziellen Lehrgang für solche Wettkämpfe besuchten.

An dieser Stelle möchte sich der Sächsische Karatebund nochmals bei den Teilnehmern bedanken und hat höchsten Respekt vor den Leistungen der behinderten Karateka. Wir hoffen auf eine hervorragende nächste Auflage im kommenden Jahr.

Zur Mittagszeit konnten die ersten Ehrungen der Bestplatzierten beginnen. Zur Siegerehrung der Handicap-Wettkämpfe war auch Simone Hagemann, Geschäftsführerin des ABiD, dabei, die sichtlich erfreut die Pokale und Medaillen überreichte.



Nicht zu vergessen sind die Begegnungen der Disziplin Kumite, welche auch in diesem Jahr wieder stark besetzt waren. Über den Nachmittag hinweg kamen alle an die Reihe - von Klein bis Groß. Und bei allen Altersklassen waren sowohl schnelle und rasante als auch relativ ruhige, aber spannende und hart umkämpfte Begegnungen dabei.

Zirka siebzehn Uhr war dann auch schon fast die letzte Siegerehrung vorüber und die Matten wurden bereits abgebaut.

Wir gratulieren allen Sportlern zu ihren errungenen Platzierungen. *rb*



Erfolge bei den Deutschen Meisterschaften

LEISTUNGSKLASSE



Bei den am vergangenen Wochenende ausgetragenen Deutschen Meisterschaften der Leistungsklasse belegte Sarah Kudell einen guten 5. Platz.

Sie trat im Kumite der Damen - 61 kg in einem sehr stark besetzten Teilnehmerfeld an

und zeigte gute Leistungen. Leider musste sich Sarah in Runde 4 gegen die spätere Vizemeisterin Linda-Marie Kerner (Baden-Württemberg) knapp geschlagen geben. In der darauffolgenden Trostrunde konnte sich die Meißnerin noch auf einen tollen fünften Platz vorkämpfen.

Unsere anderen Starter hatten leider nicht so viel zu feiern. Zwar kamen sie teils über die ersten Runden hinweg, konnten sich aber keinen der



begehrten Platzierungen sichern.

In der Gesamtwertung erreicht Sachsen Rang 15 im Medallenspiegel.



SCHÜLER, JUGEND UND JUNIOREN

Zu den Deutschen Meisterschaften der Schüler, Jugend und Junioren in Erfurt konnten sich einige unserer sächsischen Starter gute Erfolge sichern. Unter anderem kann der Sächsische Karatebund e.V. einen Vizemeister und eine DM-Dritte für sich verbuchen.

Kumite Einzel Schüler ml. -38 kg

9. Pl. Eric Chalmakoff, Sei-Wa-Kai Meißen

Kumite Einzel Schüler ml. -53 kg

● Valentin Leißner, Karate-Do Rochlitz
7. Pl. Hieu Bui-Tien, Karate-Do Rochlitz

Kumite Einzel Schüler ml. +53 kg

5. Pl. Maurice Däumler, Karate-Do Rochlitz

Kumite Einzel Schüler wbl. -35 kg

5. Pl. Tina Neumann, Bodukan Deutzen



Kumite Einzel Schüler wbl. -40 kg

5. Pl. Michelle Süß, Sotchoku Kan Chemnitz III

Kumite Einzel Schüler wbl. -50 kg

9. Pl. Cindy Fischer, Sei-Wa-Kai Meißen

Kumite Einzel Schüler wbl. +50 kg

7. Pl. Kim Rudolph, Sei-Wa-Kai Meißen

Kata Einzel Jugend ml.

7. Pl. Christoph Hinkel, Budokan Deutzen

Kumite Einzel Jugend ml. -45 kg

5. Pl. Julius Lehmann, Karate-Do Rochlitz

Kumite Einzel Jugend ml. -52 kg

9. Pl. Yannic-Noah Zeulner, Bushido Stollberg

Kumite Einzel Jugend ml. -57 kg

9. Pl. Tim von Bergen, Goju-Kai Kemtau

Kumite Einzel Jugend ml. -63 kg

7. Pl. Phung-Giang Nguyen, Karate-Do Rochlitz

Kumite Einzel Jugend wbl. +54 kg

● Selina Stamer, Sei-Wa-Kai Meißen

Kumite Einzel Junioren ml. -68 kg

9. Pl. Robin Jolitz, Sei-Wa-Kai Meißen

Kumite Einzel Junioren wbl. -53 kg

5. Pl. Jasmin Reuschel, Sei-Wa-Kai Meißen



Fotos: Christian Grüner, DKV

Das Kobudo findet Einzug im DKV

Kobujitsu (alte Kriegskunst) ist heute mehr als Kobudo (Weg der alten Kampfkunst) bekannt.

Waffen waren immer und sind noch immer in vielen Teilen der Welt ein Mittel, um sich im Kriegsfall zu verteidigen. Nach dem Verlust der Waffe, begann sich der Angegriffene mit Händen und Füßen zu wehren.

In Okinawa, dem Geburtsort des Karate und Kobudo, wurde schon immer beides als eine Einheit ausgeübt. Kampfkünstler betrachten die Beziehung zwischen Karate und Kobudo als die zwischen Mutter und Vater; ein Teil ist ohne dem anderen Teil unvollständig. Viele Meister des Okinawa Karate sagen, dass Karate ohne Kobudo mit einem Baum, der keine Früchte trägt, zu vergleichen ist.

Anfang 1920 als Karate von Okinawa nach Japan kam und durch Funakoshi Gichin Sensei vorgestellt wurde, war Kobudo immer Teil seines Unterrichts. Leider war aber danach Kobudo langsam in Vergessenheit geraten.

Heutzutage findet Kobudo seinen Weg zurück in den Karate-Unterricht. Als Beispiel kann u.a. Kanasawa Hirokazu Sensei (10. Dan) angeführt werden, der seine eigene Bo-Kata „Kanazawa No Bo“ entwickelte und lehrt.

Kobudo beinhaltet aber neben dem Bo noch viele weitere Waffen, die z.B. im Okinawa Jinbukan Kubudo, das von Measara Jamal Sensei in Europa verbreitet wird, unterrichtet werden. Hier sind insbesondere nachfolgende Waffen anzuführen:

- Bo (Langstab, 182 cm)
- Tunkwa (Tonfa, Schlagstock der Polizei)
- Kama (Sichel)
- Teko (eine Art Schlagring)
- Eku (Paddel)
- Tinbe und Banto (Schild u. kleines Schwert)
- Suruchin (Seil mit Stein, Steinschleuder),
- Nitán Bo (2 kurze Stöcke)
- Sanchaku
- Sai (Dreizack)
- Nunti (S-förmiger Dreizack)
- Jo (Kurzer Stab, ca. 128 cm)
- Tecu (Schlagring)
- Rokusoku Kama (Kama , versteckt in einem 6-Fuß-Bo)
- Tinbe und Rochin (Schild und kleiner Speer)
- Kuruman Bo (langer Stock mit Gelenken)
- Sosetsukun (Nunchaku)
- Sansetsukun.

Viele dieser Waffen können in Deutschland leider nicht praktiziert werden, weil sie verboten sind.

In den Jahren ab 1970 reiste Measara Sensei nach Europa, um Karate und Kobudo zu unterrichten. In dieser Zeit war Kobudo dort völlig unbekannt. Auch in 1976 zu seiner zweiten Reise in die Schweiz und nach Deutschland war das Wort „Kobudo“ unbekannt. Lediglich die „Nunchaku“ waren auf Grund von Kinofilmen bekannt.

Anfang der 80er als Measara Sensei seine dritte Reise unternahm, waren lediglich Safty-Nunchaku erlaubt. Heute hingegen sind auch diese polizeilich verboten. Auch zu dieser Zeit war das Wort „Kobudo“ noch unbekannt und es gab kein Dojo, das Kobudo praktizierte. Okinawa Karate war damals ebenfalls nicht bekannt in Europa.

Erst in den Jahren nach 1990 wurde Kobudo in Deutschland entdeckt und es schossen Dojos wie Pilze aus dem Boden. Heute, nach ca. 20 Jahren, gibt es sehr viele hochgraduierte Großmeister und Gründer des Kobudo in Deutschland und Europa. Manche hatten ihre Graduierung schon nach dem Besuch eines Seminars amerikanischer oder auch asiatischer Meister erhalten.

Die Okinawan Shorin Ryu Seibukan Karate Union Deutschland e.V. (SRSKUD e.V.) hatte schon immer Kobudo als Teil des Unterrichts praktiziert. Es wurde angestrebt, Okinawa Kobudo neben dem Okinawa Karate in den DKV als Stilrichtung zu integrieren. Dieser Traum Measara´s wurde nun durch die große Hilfe des Präsidenten des DKV und Ehrenpräsidenten des SKB, Wolfgang Weigert, erfüllt. In der DKV-Bundesversammlung wurde nun Kobudo als eigene Stilrichtung anerkannt.

Die SRSKUD e.V. bietet seit Jahren eine Trainer-Ausbildung für Okinawa Karate und –Kobudo für Mitglieder des DKV an.

Diese Ausbildungsreihen sind wohl im DKV als auch in Okinawa selbst anerkannt.

Im Sächsischen Karatebund e.V. ist das Kobudo als Gruppierung innerhalb des Stiloffenen Karate anerkannt. Offizieller Vertreter ist Jamal Measara

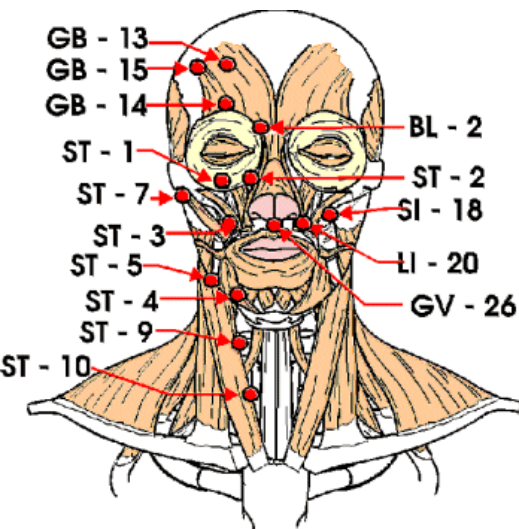
Kyusho-Jitsu – Umgang mit den Vitalpunkten

Aus aktuellem Anlass möchten wir euch das Kyusho-Jitsu etwas näher bringen.

„Kyusho“ stammt aus dem Japanischen und bedeutet „eine Sekunde“. Oftmals wird es sinngemäß als „die Kunst der Vitalpunkte“ interpretiert.

Diese Art der Kampfkunst beschäftigt sich mit dem Wissen der vitalen Punkte des Körpers sowie deren Verwendung bzw. Nutzung im Budo.

Durch die Manipulation der Vitalpunkte kann eine neurologische Unausgewogenheit bewirkt werden. Dies findet in der Verteidigung Anwendung. Andererseits können mit dem Kyusho aber auch Störungen im Nervensystem behoben werden und somit heilende Wirkung zeigen.



Ja, wie manipuliert man nun diese Punkte? Kurz gefasst können die Punkte anhand von Drücken, Reiben oder Schlagen stimuliert werden. Die meisten Punkte reagieren auf alle drei Arten ähnlich gut, andere wiederum zeigen bspw. durch Reiben mehr Wirkung.

Die punktuellen Manipulationen führen zu energetischen Blockaden, durch die das Nervensystem gestört werden kann. Diese Beeinträchtigungen können z.B. durch Schmerz, Gleichgewichtsschwankungen oder gar durch den Verlust des Bewusstseins an den Tag treten. In Hinblick auf die heilende Wirkung können unter anderem Kopfschmerzen gelindert werden.

Übersicht der Vitalpunkte im Bereich des Gesichts.

Wer jetzt denkt, bei gleicher Ausführung der Manipulationen an verschiedenen Personen die gleiche Wirkung hervorrufen zu können,

der irrt! So verschieden die Menschen sind, so verschieden reagieren sie auf die Stimulation der Vitalpunkte. Der eine reagiert darauf stärker, der andere schwächer. Ein kleiner Bruchteil sei angeblich vollkommen unempfindlich für so etwas. Jedoch haben meist auch diese irgendeinen Schwachpunkt, den es zu entdecken gilt.

Durch die Manipulation wird zunächst das periphere Nervensystem (steuert den Muskelapparat) gestört. Der Gegner wird gezwungen, sich dem aufkommenden Schmerz zu entziehen. Je nach Schmerzempfindlichkeit und Tiefe der Manipulation kann auch das autonome Nervensystem, welches den größten Teil ausmacht, beeinflusst werden. Wird das autonome Nervensystem direkt beeinträchtigt, kann dies unter Umständen zu sehr schnellen Reaktionen oder auch einen K.O. führen.

Allgemein hin sind drei Stufen des K.O. definiert worden. Um zu erfahren, welche dies sind und wie man den Gegner ausknocken kann, ohne ihn gleichzeitig zu verletzen, sei empfohlen, einfach einen der Lehrgänge in Sachsen – oder auch bundesweit – aufzusuchen.

Wo findet das Kyusho eigentlich Anwendung? Beispielsweise bei Reanimations- und Erste-Hilfe-Maßnahmen, dem Einschätzen von Tritten und Schlägen im Training oder Wettkampf wie auch zur Selbstverteidigung, selbst im hohen Alter – unabhängig von der eigenen Fitness.

Durchaus ist das Kyusho auch gefährlich (wie alle Kampfkünste), sonst hätte es keinen Sinn für die Selbstverteidigung. Wer jedoch den Fokus auf die Gesundheit des Trainingspartners legt, sorgsam umgeht und zu Beginn des Trainings vor allem die Reanimationstechniken erlernt, kann Kyusho genauso erlernen, wie das Karate.

Die meisten Karateka wissen erst seit relativ kurzer Zeit vom Kyusho-Jitsu. Ist es aber eine moderne Erfindung? Oh nein! Es war schon in den alten Kriegskünsten Asiens beheimatet. Im Chinesischen ist es bekannt als „Dim Mak“, in Korea kennt man es als „Kupso Sul“ oder auch „Hyol Do Bop“, „Marma-Adi“ lautet die Bezeichnung in Indien. Schon vor rund dreieinhalb Tausend Jahren war im indischen Werk „Rigveda Samhita“ von der Benutzung von Vitalpunkten die Rede.

Bei uns in Sachsen ist das Training beispielsweise unter den Kyusho-Meistern Thomas Hagemann (Marienberg), Mario Seidel (Annaberg) und Marco Leib (Crimmitschau) möglich. Im Jahr 2014 wurde das Kyusho-Jitsu als eigene Gruppierung im Stiloffenen Karate aufgenommen. Offizieller Vertreter im Sächsischen Karatebund e.V. ist Thomas Hagemann. *rb*

Anmerkung: Die Zusammenfassung basiert auf Notizen von Dirk-Uwe Dahm bzgl. häufig gestellter Fragen zum Kyusho.

Shotokan-Trainertreffen

Was vor 2 Jahren in einem kleineren Rahmen begann, hat sich gut entwickelt und aufgebaut. Am 4. Januar 2014 fand das dritte Shotokan Dojoleiter- und Trainertreffen Sachsens in Crimmitschau statt. Knapp 30 Teilnehmer waren der Einladung von Stilrichtungsreferent Jörg Riester, 4. Dan Shotokan, gefolgt.

Ziel der Veranstaltung ist es, sich trotz der teils lang bestehenden Kontakte, besser kennen zu lernen und gemeinsame Ziele zu verfolgen. Die daraus resultierenden Anregungen sind für das Shotokan-Karate wertvoll und vereinen gemeinsame Interessen.

Eine Beratungsrunde, die, wie man weiß, immer ganz verhalten beginnt, offenbart nach kurzer Zeit viele Ideen und Anregungen. Neben der Absprache zu wesentlichen Terminen von 2014 gab es auch kritische Punkte, die es gilt zu erkennen und zu lösen. Der Gedanke zur stärkeren Kommunikation und die Anregung häufiger Lehrgänge gemeinsam durchzuführen wurde betont. Wichtig ist es vor allem, nicht immer nur sein eigenes Süppchen zu kochen, sondern auch mal über den Tellerrand hinauszuschauen, um neue Impulse zu erhalten und Motivation aufzubauen.

Nachdem die freundschaftliche Gesprächsrunde zufriedenstellende Ergebnisse lieferte, konnten nun Marco Leib und Dirk Eisenschmidt mit ihrem praktischen Teil die Zügel in die Hand nehmen.

Marco gab Einblicke in die Welt des Kyúsho Jitsu. In der kurzen Zeit wurden einige Vitalpunkte des menschlichen Körpers erläutert und durch Stimulation der Nutzen für die Kampfkünste deutlich spürbar. Dabei konnte jeder an sich selbst und anderen eindrucksvoll testen und fühlen, zu welch

schmerzhaften Folgen so ein kleines bisschen Energie an den richtigen Stellen des Körpers führen kann, durchaus nachhaltig beeindruckend!

Nach kurzer Schmerzlinderung und neuer Energiebereitstellung hat Dirk direkt anschließend verschiedene Einblicke in das Renshu ho auf Grundlage der Heian Nidan gegeben. Neben der Bewegungsabfolge stellte das Bunkai den wesentlichen Bereich der Übungen dar. Als

wertvolle Methode, um Katas besser zu verstehen, neu zu entwickeln und koordinative Fähigkeiten weiter auszubauen, stellt Renshu ho eine traditionelle Bereicherung dar. Dazu gab Dirk auch Erklärungen und Anregungen für das eigene Training im Dojo.

Im Anschluss an beide Einheiten wurde bei frühlingshaft anmutenden Temperaturen der Grill angeworfen, um auch da noch einmal in lockerer Atmosphäre zu fachsimpeln und einfach nur zu plaudern. Ein guter Einstieg für das Jahr 2014. Der nächste Veranstaltungsort für 2015 steht schon fest. Mal sehen, wie viele Teilnehmer dann im nächsten Januar in Weißwasser anrücken. *Jörg Riester*

Shotokan – der Plan geht auf...

Viele Ziele haben sich die sächsischen Shotokan-Vereine Anfang des Jahres beim Dojoleiter- und Trainertreffen gesteckt.

Erstens: Gemeinsam mehr auf die Beine zu stellen und besser zusammen zu arbeiten. Zweitens: Die Kommunikation. Es ist in der Vereinsarbeit wie in der Familie, wer nicht miteinander spricht, kann nicht erwarten, dass der andere errät, was



oder wie etwas gemeint ist... Nun trägt die Motivation des Treffens im Januar erste Früchte und der anfangs kritisch beäugte Plan nimmt Form an. Lehrgänge, Wettkämpfe und Events sind im Kalender des SKB eingetragen.

So veranstaltet Jan Geppert in seinem Kamenzer Dojo am 29. und 30. August 2014 ein Shotokan-Event mit drei hochrangigen Karatespezialisten. Wer sich näher damit beschäftigen möchte, wie der während eines Trainings geschundene Körper funktioniert, kann sich am 6. September in Zwickau beim Lehrgang "Shotokan und Biomechanik" neue Anregungen oder auch Antworten holen. Interessant zerlegt, erklärt und realistisch angewandt werden am 13. September die 3 Tekki Katas im Lehrgang "Tekki Spezial" mit Frank Behrendt in Leipzig. Weiter geht es am Samstag, dem 11. Oktober in Crimmitschau. Zum Stilrichtungslehrgang Shotokan werden der Stilrichtungsreferent und der Prüferreferent von Sachsen zum gemeinsamen Training und Austausch einladen. Da im Schmuddelmonat November guter Rat teuer ist, was man mit seiner üppigen Freizeit anfangen kann, bietet sich an dieser Stelle der Tag des Sächsischen Karateka am 29.11. in Mittweida an.

Das nächste gutbewährte Brainstorming mit allen sächsischen Trainern und Dojoleitern der Stilrichtung Shotokan gibt es in Weißwasser bei Kay Rohrbach mit hoffentlich ausreichender Karenzzeit nach Silvester am 3. Januar 2015. Erwartet werden wieder erbauliche Gespräche in sowohl gemütlicher als auch körperlich ertüchtigender Runde, die am Ende wieder reichlich Ideen und optimistische Blicke nach vorn liefern werden.

Für alle Shotokan-Ausrichter: Bitte auch weiterhin alle Termine im Kalender der SKB Homepage eintragen lassen. Shotokan-Vereine, welche 2015 eine Dan-Prüfung anbieten möchten, denken an den Termin der Anmeldung bei mir bis Mitte August. Bei der Bundesversammlung Shotokan des DKV im September wird darüber abgestimmt.

Eine weiterhin gute Zusammenarbeit und einen tollen Sommer wünsche ich allen Shotokan Begeisterten von Sachsen. *Jörg Riester*

Prüferlehrgang im Stiloffenen Karate und Wahl der neuen Stilrichtungsreferentin

Am Samstag, den 17. Mai, fand der alljährliche Prüferlehrgang im Stiloffenen Karate statt. Ingolf Bartsch, SOK-Landesprüferreferent Sachsens, hieß die angereisten Prüfer in Marienberg willkommen und gab zunächst ein paar organisatorische Hinweise zum Lehrgang.

die seiner Ausrichtung entsprechen, sondern z.B. dass auch Shotokan-ausgerichtete Prüfer Karateka des Wado-Ryu zu prüfen haben.



Ein gutes Beispiel hierfür war der Zenkutsu-Dachi im Rahmen des zu prüfenden Kihon: Wie soll er ausgeführt werden? So gibt es Unterschiede in der Länge des Standes je nach Stilrichtung – teilweise gibt es ja auch verschiedene Formen des Standes (z.B. Han-Zenkutsu-Dachi). Auch auf die verschiedene Ausführung hin in Bezug auf das Alter des Prüflings wurde rege diskutiert.

Zunächst wurden die allgemeinen Regularien erläutert – beispielsweise darauf zu achten, dass bei Kyuprüfungen die aktuelle Jahressichtmarke vorhanden sei und ähnliches.

Aufgrund der Tatsache, dass in diesem Jahr neben Prüfern der Goju-Ausrichtung auch Vertreter der Shotokanler vor Ort waren, konnten beispielsweise auch die Unterschiede der Stilrichtungen nochmals aufgezeigt werden. Schließlich kann es jedem Prüfer des Stiloffenen Karate passieren, dass er nicht nur Prüflinge hat,

Zum Ende des Lehrgangs wurde angeregt, den Prüferlehrgang im kommenden Jahr etwas größer zu gestalten und künftig an wechselnden Orten auszurichten. So hat jeder Prüfer mal einen weiten, mal einen kurzen Weg.



Im Anschluss des Prüferlehrganges stand gleich das nächste Event auf dem Plan: Die fünfte Stilrichtungsversammlung des Stiloffenen Karate.

Romy Scharrer (Stilrichtungsreferentin) begrüßte die anwesenden Vertreter der SOK-Vereine und informierte über die im vorangegangenen Jahr durchgeführten und abgerechneten Maßnahmen der Stilrichtung.

Um die Beantragung von etwaig zustehenden Fördermitteln zu vereinfachen, stellte sie einen übersichtlichen Leitfaden vor. Er fand regen Zuspruch und soll daher künftig auch auf der Verbandshomepage unter dem Bereich der Stilrichtungen beim SOK online zu Verfügung stehen.

Unter den Tagesordnungspunkten stand auch die Wahl eines neuen Stilrichtungsreferenten bzw. – referentin auf dem Plan. Nach fünf Jahren als Referentin machte Romy Scharrer den Weg frei für den Nächsten. Bianca Wiedensee – den meisten sicherlich als Frauenreferentin des SKB bekannt – bewarb sich auf das Amt und wurde einstimmig zur neuen Stilrichtungsreferentin des Stiloffenen Karate gewählt.

Wir wünschen ihr für ihre Arbeit viel Spaß und Erfolg und danken Romy sehr für ihr großes Engagement als erste sächsische Referentin des SOK.

Des Weiteren wurden die Stilrichtungsmaßnahmen des aktuellen Jahres besprochen



Bianca Wiedensee: neue Referentin des Stiloffenen Karate.

als auch über das Budget diskutiert und dessen Verwendung beschlossen.

Ähnlich wie der Prüferlehrgang soll auch die Stilrichtungsversammlung künftig an wechselnden Orten ausgerichtet werden, um möglichst alle Vereine der Stilrichtung zu motivieren, an der Gestaltung des Stiloffenen Karate in Sachsen teilzunehmen. rb

Termine

Danprüfungen in Sachsen

Wado-Ryu

06.12.2014 Chemnitz Prüfer: Thierbach, N.N., N.N.

Shotokan

29.08.2014 Kamenz Prüfer: Weichert, Sterba

Stiloffenes Karate (SOK)

01.11.2014 Kemptau Prüfer: Hagemann, Kretschmar, Büttner
13.12.2014 Marienberg Prüfer: Hagemann, Hahnemann, Bartsch

Anmeldungen zu Danprüfungen bis einschl. den 5. Dan können online über

www.dananmeldung-dkv.de erfolgen.

Anträge ab dem 6. Dan sind schriftlich bei der Geschäftsstelle des DKV rechtzeitig einzureichen.

August

29.-31.08. Shotokan-Event, Kamenz
31.08. Karate-Do-Lehrgang

September

06.09. 8. Shotokan-Tag des SKB, Zwickau
06.09. Gemeinsames Stützpunkttraining,
Stollberg
13.09. Shotokan-Lehrgang, Leipzig
27.09. Kyusho-Jitsu-Lehrgang, Chemnitz
27.09. Gemeinsames Stützpunkttraining,
Hoyerswerda

Oktober

04.10. 14. Erzgebirgs-Cup, Olbernhau
11.10. Stilrichtungslehrgang im Shotokan,
Crimmitschau

November

05.-09.11. 22. Weltmeisterschaft der Senioren,
Bremen
22.11. Kyusho-Jitsu-Lehrgang, Chemnitz
**29.11. TAG DES SÄCHSISCHEN KARATEKA,
MITTWEIDA**
29.11. Gemeinsames Stützpunkttraining,
Mittweida
29.11. Lehrgang zur Übungsleiter-
Lizenzverlängerung, Mittweida
29.11. Kampfrichter-Lehrgang, Mittweida

Januar 2015

03.01. Shotokan Trainer- und Dojoleiter-
treffen, Weißwasser
17.01. Sakura-Cup, Schwarzheide

Die Merkmale des Karate

Sicher wurde so gut wieder jeder von Euch schon mal gefragt, warum er Karate betreibt und was daran denn überhaupt so toll sei.

Chojun Miyagi, seines Zeichens Begründer des Goju-Ryu, benannte zu seinen Lebzeiten einige der Merkmale bzw. Vorteile unserer schönen Kampfkunst:

DU MUSST NICHT VIELE STUNDEN FÜR DAS KARATE TRAINING AUFBRINGEN

Du kannst Dir die Kata passend zu

Deinen körperlichen Stärken

wählen und üben,

unabhängig

vom Alter

oder Geschlecht.

Du kannst Karate für Dich selbst üben. Du kannst es auch gemeinsam mit anderen Karateka betreiben, in dem ihr eine Trainingsgruppe bildet.

Ohne viel Geld zu investieren, kannst Du Karate mit einfacher Ausrüstung (z.B. Makiwara) üben – oder auch ohne ihr.

Karate ist sehr effektiv zur Förderung der Gesundheit. Es gibt viele Karateka, die gesund sind und lange leben.

Als Ergebnis der Ausbildung Deines Körpers und Geistes, kannst Du Deinen Charakter pflegen und einen unbeugsamen Geist bzw. Willen erwerben.

Ein großer Platz oder eine großzügige Fläche ist für das Üben des Karate nicht notwendig.

ZUR PERSON Thomas Hahnemann betreibt seit der Wende 1990 Karate-Do und hat derzeit den 4. Dan im Stilrichtungsoffenen Karate inne. Er war auch einige Zeit als Wettkämpfer im Landeskader von Sachsen als auch für den Deutschen Karate Verband im Bundeskader aktiv.



Seit 2008 ist Thomas Leiter von Angeboten im Rahmen des GTA in verschiedenen Chemnitzer Schulen, seit 2002 ist er generell als Trainer für alle Altersgruppen unterwegs.

Unser neuer Lehr- und Breitensportreferent bringt sehr gute Voraussetzungen für sein neues Amt mit: So schloss er ein Studium der Sportwissenschaften und Pädagogik erfolgreich mit dem Magister ab und hat außerdem eine Ausbildung zum Sporttherapeuten absolviert. Bereits seit rund drei Jahren ist er als Sportwissenschaftler und Sporttherapeut auch selbstständig.

Im Übrigen ist Thomas Referent für Sport und Prävention im Sächsischen Karatebund.

Richtet bitte alle Anfragen zur Aus- und Weiterbildung an Thomas. Er ist erreichbar unter der 03726/7161001 bzw. 0173/3420953. Schriftliche Anfragen können ihm an die Straße der Einheit 23 in 09557 Flöha, OT Falkenau zugesandt werden.

Amtswechsel im Ressort Lehr- & Breitensport

Seit April diesen Jahres haben wir einen neuen Lehr- und Breitensportreferenten: Thomas Hahnemann. Er übernimmt das Amt zunächst kommissarisch bis voraussichtlich zu den nächsten ordentlichen Wahlen 2016.

Bereits am 5. Juli 2014 wurde in Chemnitz ein Lehrgang zur Verlängerung der Trainer- und Übungsleiterlizenzen ausgerichtet. Lest hierzu den Bericht von Gerd Hahnemann:

Schluss mit Stillstand...

...das Alte bewahren um das Neue zu verstehen oder: Wir müssen nichts neu erfinden, wofür die Grundlagen existieren! Es gibt die Funktion des Lehrreferenten im SKB schon so lange, wie es den SKB selbst gibt. Gelegentlich aber müssen Sachgebiete neu besetzt werden, wenn es zum Stillstand kommt oder zu Umständen, die den völligen Stillstand bedeutet haben und sogar untersucht werden müssen, warum was schief gelaufen ist.

So wurde die Stelle der Lehrreferenten vom Präsidium neu besetzt. Aufgrund dessen, dass dies eine Wahlfunktion ist, wurde *Thomas Hahnemann* kommissarisch eingesetzt. Ob er diese Funktion bis zur nächsten Mitgliederversammlung überhaupt besetzen kann, steht keinesfalls fest. Er wollte jetzt aber helfen und die wirklich sehr unangenehme Situation mit beenden. Ich meine, das ist ihm echt gut gelungen!

Es gab einen sehr kurzweiligen Vortrag, der verschiedene Aspekte der Trainingslehre allgemein zum Inhalt hatte und Informationen darüber, wie diese allgemeinen Erkenntnisse speziell im Karate-Training umgesetzt werden können. Das besondere Problem im Karate sind dabei natürlich die Stilrichtungen, meinen jedenfalls jene Karateka, die nicht in der Lage sind, zumindest hinsichtlich Erwerb- bzw. Verlängerung einer Trainerlizenz als stilrichtungsübergreifend zu verstehen. Insofern konnte Thomas überzeugen und alle Teilnehmer unter einen Hut bringen. Es bestand also auch keinerlei Notwendigkeit, die Anwesenden herum zu scheuchen, Schwitzen können die dann wieder in ihrem eigenen Training.

Was mich besonders beeindruckt hat war, dass wirklich gestandene Trainer anwesend waren, die so dermaßen interessiert den Ausführungen zuhörten und ihre Erfahrungen im Austausch mit anderen Trainern erläuterten. Es war eine sehr angenehme Atmosphäre und die Erläuterungen der anwesenden Trainer sind ohnehin der eigentliche Stoff, der vermittelt werden soll. Neuere Erkenntnisse werden dann in den theoretischen Grundlagen vermittelt und dem eigenen Erfahrungsschatz hinzugefügt, ganz einfach alles! Nur eben gelegentlich schwer anzunehmen!

Nach einem Präsidiumsbeschluss wurden für dieses Jahr zwei Seminare und für das Jahr 2015 vier solcher Weiterbildungsveranstaltungen angesetzt, die den Teilnehmern auch nichts kosten sollen. Lediglich der SKB-interne „Verwaltungsakt“ der Verlängerung kostet schließlich 25 EUR. Die stattgefundene Einheit



ausreichend, weil ihr damit auf mindestens 16 Einheiten kommt. Grund für diese Regelung ist einfach nur die Vermittlung allgemeiner und spezifischer Trainer-Kenntnisse aus der Trainingslehre sowie die Vermittlung interner, SKB-spezifischer Informationen.

Eins der Seminare wird jeweils zum Tag des Sächsischen Karatebundes angeboten. Hier aber ist zu beachten, dass die Teilnahme am Tag des Sächsischen Karateka 5 EUR Teilnehmergebühr kostet. Da eine Lizenz seit dem Erwerb bzw. der letzten

Verlängerung 4 Jahre gültig ist, habt ihr also genügend Möglichkeiten, zwei Seminare zu besuchen. Selbstverständlich kann aber auch jeder Interessierte, auch ohne Lizenz, an den Seminaren teilnehmen. Der Neuerwerb einer Fachlizenz aber setzt natürlich den Besuch eines entsprechenden Ausbildungsganges voraus. Diese Ausbildungsgänge finden unabhängig von Lizenzverlängerungen statt und sind in der Ausbildungsordnung auch gesondert erläutert.



wird mit 9 Einheiten angerechnet. Insgesamt sind für eine Verlängerung 16 Einheiten zu besuchen. Beim Lehrgang wurden noch einmal auch extern besuchte Trainingseinheiten (Karate-Lehrgänge) angerechnet, dies soll es nach dem Willen des Präsidiums in Zukunft nicht mehr geben. Deshalb werden 4 Seminare jährlich vom SKB angeboten. Zwei davon sind

Die hier beschriebene Verfahrensweise ist ohne Gewähr! Der verbindliche Wortlaut soll meiner Kenntnis nach auf der Homepage des SKB veröffentlicht werden!

Der nächste Lehrgang zur Lizenzverlängerung findet zum Tag des Sächsischen Karateka am 29.11.2014 in Mittweida statt.

adidas

Ihr kompetenter Partner für
Wettkampf und Breitensport



S.B.I
Sportland.de



B. Junge
Tachauerstr. 2
D-92637 Weiden

Tel.: +49-(0)961-6345700
FAX: +49-(0)961-6345702
Email: info@sportland.de

www.sportland.de

Präsidium und Beauftragte des Sächsischen Karatebundes



JAN GEPPERT

präsident, kampfrichterreferent



THOMAS HAGEMANN

vizepräsident,
leistungssportreferent, vertreter
für kyusho-jitsu



INGOLF BARTSCH

geschäftsführer, schatzmeister,
prüferreferent sok



WOLFGANG WEIGERT

ehrenpräsident



THOMAS HAHNEMANN

lehr- und breitensportreferent



JENS SKARUPSKI

wettkampfleiter



JANINA HAGEMANN

jugendreferentin



BIANCA WIEDENSEE

frauenreferentin, referentin
stiloffenes karate



FRANK HEINZE

referent wado-kai



MIKE JOHN

referent wado-ryu



HAGEN NEUMANN

referent goju-kai



MARIO ADOLPHS

referent goju-ryu



JÖRG RIESTER

referent shotokan



RON BEER

pressereferent



MELANIE MÜLLER

webmasterin



GERD HAHNEMANN

beauftragter für
vereinskommunikation



STANKO KUMER

prüferreferent goju-kai



ANDREAS MUSIK

prüferreferent goju-ryu



Dr. SVEN HENSEL

prüferreferent shotokan



TORSTEN BLASE

prüferreferent wado-kai



JAMAL MEASARA

vertreter für kobudo

Impressum

Herausgeber: Sächsischer Karatebund e.V. - Mühlgraben 4 - 09669 Frankenberg

Verantwortlich/Redaktion/Layout: Ron Beer (rb), Pressereferent SKB - Für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die Autoren
verantwortlich. Es wird sich vorbehalten, die eingesandten Beiträge zu kürzen.

Redaktionsschluss für Ausgabe 1/2015: 07.01.2015 - Druck: creaface GmbH - www.creaface.de

Anzeigen

Sächsischer Karatebund e.V.

Ihr Fachverband für Karate in Sachsen.

Alles rund um Karate-Do und alle Vereine finden Sie unter www.karate-sachsen.de



IHR VEREIN

Hier könnte für ein geringes Entgelt eine Anzeige Ihres Vereins, Ihrer Firma o.ä. stehen!

Sprechen Sie uns an. Weitere Informationen finden Sie unter www.karate-sachsen.de/verbandszeitung

In eigener Sache

Dank unserer Webmasterin, Melanie Müller, präsentiert sich unser Verband seit Anfang August in neuem Glanz. Schaut vorbei und stöbert auf den neuen und noch übersichtlicheren Seiten herum. Viel Spaß.