



KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND

sachsen *karateka*



Sächsischer
Karatebund e.V.

Fachzeitschrift des Sächsischen Karatebundes e.V.

Ausgabe I/2015, 3. Jahrgang



Grußwort unseres Präsidenten

Liebe Karateka und Freunde des sächsischen Karatesportes,

nach einem, von zahlreichen Höhepunkten gezeichneten vergangenen Jahr, warten 2015 nicht minder schwere Aufgaben in den Vereinen, Regionen und im Verband auf uns. Dafür ist wieder unermüdliches Engagement der zahlreichen ehrenamtlichen Helfer, Übungsleiter, Trainer und auch der Funktionäre vor allem in der Vereinsebene gefragt.

Die Positionierung der Sportart Karate in der Mitte der Gesellschaft bringt eben nicht nur mehr Reputation und vielleicht auch Mitglieder, sondern auch mehr Verantwortung, ein höheres Level an Ausbildung und in der Regel auch einen höheren Aufwand an Verwaltung.

Ich wünsche Euch und uns viel Kraft, um unsere Sportart im Breitensport, aber auch im Leistungssport 2015 ein gutes Stück voran bringen zu können.

Jan Geppert

PRÄSIDENT DES SÄCHSISCHEN KARATEBUNDES E.V.



Auch in diesem Jahr schreibt der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) **DAS GRÜNE BAND** für vorbildliche Talentförderung im Verein aus.

Dabei können insgesamt 50 Vereine eine Trophäe als symbolische Anerkennung für das oftmals ehrenamtliche Engagement der Trainer und Betreuer gewinnen sowie **5.000 EUR** zugunsten der Nachwuchsförderung.

Die komplette Ausschreibung sowie das Anmeldeformular sind zu finden auf der Startseite unserer Homepage (www.karate-sachsen.de).

Die Bewerbungen müssen bis spätestens **31. März 2015** bei der Geschäftsstelle des DKV eingegangen sein!

DAS GRÜNE BAND
FÜR VORBILDICHE TALENTFÖRDERUNG
IM VEREIN



VORANKÜNDIGUNG

TAG DES SÄCHSISCHEN KARATEKA 2015

am **28.11.2015 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

7 SP-Training inkl. Jubiläumslehrgang

Anlässlich des 25-jährigen Vereinsjubiläums des Karate-Do Hoyerswerda e.V. und der Tatsache, dass in Hoyerswerda seit 38 Jahren Karate betrieben wird, richtet der Lausitzer Verein einen internationalen Lehrgang aus.

Am Samstag werden Koryphäen wie Ulrich Heckhuis (7. Dan Goju-Ryu, DKV-Vizepräsident), Ondra Musil (7. Dan Wado-Ryu, 6. Dan Aikido, 5. Dan Shaolin Kung Fu,

3. Dan Iai-Do, 30 Jahre SV-Ausbilder der tschechischen Polizei, heute Polizeichef in Liberec), Josef Rajchert (6. Dan, erfolgreicher tschechischer Kata- und Kunitetrainer), Thomas Richter (6. Dan Goju-Ryu) und Mario Adolphs (4. Dan Goju-Ryu) zum Training eingeladen.

Parallel dazu wird um das Vereinsgebäude herum eine Blaulichtmeile aufgebaut. Polizei, DRK und Feuerwehr werden mit Fahrzeugen und auskunftsfähigem Personal für einen Beruf in ihren Reihen werben. Am Sonntag findet eine Goju-Ryu-Dan-Prüfung statt. Bitte parallel zur Dan-Anmeldung beim DKV auch den Hoyerswerdaer Verein informieren!

Ort: Karatehalle, Stauffenbergstraße, 02977 Hoyerswerda
Weitere Infos: Mario Adolphs (4. Dan), 0171/6982633

Tu Phan erreicht 5. Platz beim Shito Ryu World Cup

Vom 5. bis 7. Dezember wurde in der ungarischen Hauptstadt, Budapest, der diesjährige Open Shito Ryu World Cup ausgetragen. Mit Tu Phan war auch ein sächsischer Karateka vor Ort.



Es war einer der Jahreshöhepunkte für den deutschen DKV-Shito-Ryu Kader. Unter anderem ging es auch für den sächsischen Kata-Athleten Tu Phan an den Start. Die Rede ist vom Shito Ryu Karate World Cup in Budapest, Ungarn, zu dem sich Top-Athleten aus aller Welt in der Hauptstadt Ungarns einfanden, um die begehrten Podiumsplätze auszukämpfen.

In den ersten zwei Runden konnte Tu die Judges mit seiner Kata-Darbietung überzeugen und gewann gegen Slavensky Rodion (5:0) aus der Ukraine und gegen Pizzo Simone (3:2) aus Italien. In der nächsten Runde traf er mit Nagy Botond einen starken Gegner aus dem ungarischen National-Kader. Leider gelang es Tu dieses Mal nicht, den Kampf für sich zu entscheiden und musste mit dem 5. Platz zufrieden sein.

Ein großer Dank gilt Thomas Hagemann (Vizepräsident des SKB) für die Unterstützung des Athleten. Für das kommende Jahr wünschen wir Tu weiterhin viel Erfolg in seiner Wettkampfkariere.

AUSZEICHNUNG FÜR

Doreen Drehmann



Doreen erhielt im Rahmen des Tag des Sächsischen Karateka am 29. November 2014 die **Ehrennadel in Bronze** des Sächsischen Karatebundes e.V. für ihr langjähriges Engagement und ihrer Vielzahl an Erfolgen verliehen. Sie ist die erfolgreichste Karate-Sportlerin Sachsen.

Tag des Sächsischen Karateka 2014



Es lag wie eine geballte Ladung in der Luft: Dieses Jahr hatten sich erstmals seit dem Bestehen der Trainingsstützpunkte, der Leistungssport also im SKB, angekündigt und sehr erfreulich, fast alle waren anwesend: Lutz Heinke - der Unermüdliche, Doreen Drehmann - die ewige Leistungssportlerin und erfolgreichste Frau im SKB, Mario Adolphs - The Powerman aus Hoyerswerda, Ralf Ziezio - Leistungssporttrainer der „neueren“ Generation, Thomas Hagemann - der Karateka, zu dem man nichts zu sagen braucht, wer ihn nicht kennt, sollte so tun als ob und sich schleunigst kundig machen! Dass Thomas Richter fehlte, hatte unerwartete persönliche Gründe und wir wünschen Thomas, dass es für ihn bald wieder besser wird.

Nachdem der Leistungssport im SKB im vergangenen Jahr von verschiedenen Landestrainern anderer Landesverbände vorgestellt wurde, konnten in diesem Jahr die Stützpunkttrainer gewonnen werden. Dies ist im Karate alles andere als einfach, denn jeder hat seine Persönlichkeit, seine Ansichten und Methoden und alle haben Recht! Und genau diese unterschiedlichen Fähigkeiten konnten durch die sehr gute Zusammenarbeit der Trainer hervorragend koordiniert werden. Lutz Heinke als „Koordinator“ an diesem Tag sollte ja auch nur und vor allem verhindern, dass sich die Trainer selbst kloppen. Er musste aber nicht eingreifen, es war ein echtes Trainerteam und vor allem unsere Nachwuchstalente profitierten in vollem Umfang davon!



Leider war es dem Präsidenten des SKB in diesem Jahr aus beruflichen Gründen nicht möglich, anwesend zu sein. Für die Kampfrichterausstellungsbescheinigung, die zum Erwerb des 1. Dan erforderlich ist, wurde aber ein hervorragender „Ersatz“ geschickt, der in Person von Bundeskampfrichter Edgar Derkatsch alles zu einem guten Ende brachte.

Das Kinderturnier unter der Bezeichnung „KAGESCHIME-CUP“ startete Punkt 9 Uhr. Bemerkenswert ist wieder, dass dieses Turnier praktisch von Eltern und Betreuern letztendlich durchgeführt wurde - nach nur kurzer Einweisung. Echt cool! Dieses Turnier wurde vor ein paar Jahren ins Leben gerufen, um die jüngsten Karateka an das Wettkampfgeschehen heranzuführen. Ob dies bisher geklappt hat, ist noch nicht ganz sicher. Hier müssen aber wohl bald Überlegungen angestellt werden, denn in diesem Jahr war hier die Teilnehmerzahl deutlich geringer als in den vergangenen Jahren.

Insgesamt aber ist die Teilnehmerzahl deutlich gestiegen, was aber sicher auch den Einheiten der Trainer-Lizenz-Verlängerung zugeschrieben werden kann. Die Teilnehmer, selbst gestandene Trainer, waren für die Lizenzverlängerung unglaublich konzentriert und zeigten sich selbst allesamt in bester Form. Es war ein guter Ausbilder da und gute Trainer, die sich informieren wollten. Das hat Klasse!





Es gab natürlich weitere Angebote: Frank Heinze wies die Teilnehmer seiner Einheit in die Kunst der Ersten Hilfe ein und zeigte erneut, wer hier der Chef ist! Bei dem schläft niemand ein, es sei denn, er soll es zu Versuchszwecken. Aber so weit sollte es nicht gehen, Frank demonstrierte sein Wissen so gut, dass jeder sich ein Bild machen konnte und hoffentlich helfen kann. Das wird umso besser möglich sein, wenn jeder solche Trainingseinheiten wiederholt und auch übt.

Bleibe noch die Kyusho-Einheit mit Thomas Hagemann. Thomas stellte hier die Vitalpunkte-Anwendung im Karate vor. Es konnte natürlich nur eine Einführung sein, genau wie im vergangenen Jahr.

Weiterführend kann sich aber jeder z.B. in die Kyusho-Seminarreihe bei kampfkunstteam.de einschreiben, die auch im Jahr 2015 in vier feststehenden Seminaren von Thomas Hagemann geleitet werden.

Thomas Hagemann (Hagi) lehrt die Vitalpunkttechniken als Bestandteil des Karate, die im Laufe der Zeit aus den verschiedensten Gründen aus den Kampfkünsten herausgelöst wurde. Bis jeder Interessierte dies nun wieder in sein Karate integrieren kann, ist es aber heutzutage sinnvoll, dies in besonderen Trainingseinheiten zu ordnen und sich damit vertraut zu machen.



Im Jahr 2015 wird der **Tag des Sächsischen Karateka am 28. November** wieder in Mittweida stattfinden. Hier soll es auf jeden Fall wieder zum Zusammentreffen der Stützpunkttrainer im Rahmen des Ost-Randori kommen. Auch steht jetzt schon fest, dass Trainingseinheiten zur Lizenzverlängerung für Trainer angeboten werden und der Kampfrichter-LG für die Anwärtler zum 1. Dan durchgeführt wird.

Besonders möchte ich aber heute schon darauf hinweisen, dass 2015 die einzelnen Stilrichtungen im SKB vorgestellt werden sollen. Dazu ist jede Stilrichtung aufgerufen, sich daran zu beteiligen.

VON GERD HAHNEMANN



Änderungen beim „Karate“-Magazin



Im letzten Dezember gab es vom Deutschen Karate Verband die Information, dass vom Verbandsmagazin „Karate“ künftig nur noch vier Ausgaben je Jahr erscheinen werden.

Berichte, die im DKV-Magazin veröffentlicht werden sollen,

sind dem Pressereferenten des Sächsischen Karatebundes zuzuleiten inkl. Angabe des Autors.

Gehören zum Bericht auch Fotos, so müssen diese eine Mindestgröße von 1MB aufweisen.

Kleinere Fotos können aufgrund zu geringer Qualität nicht im Magazin abgedruckt werden. Es ist bitte anzugeben, wer der Fotograf des jeweiligen Bildes ist.

Etwaige Zuarbeiten werden jeweils benötigt bis spätestens zum:

Ausgabe 2/2015 – 23.03.2015

Ausgabe 3/2015 – 29.06.2015

Ausgabe 4/2015 – 14.09.2015

Im Übrigen werden keine Termine oder Ausschreibungen mehr im Magazin erscheinen. Dies erfolgt nur noch über die Homepage des DKV. Des Weiteren wurden die Länderseiten auf eine Seite je Bundesland reduziert.

Eindrücke des 14. Erzgebirgs-Cups

Der 1. Olbernhauer Karateverein e.V. lud am 4. Oktober 2014 bereits zum vierzehnten Mal zum Erzgebirgs-Cup nach Olbernhau ein. Diesem Ruf folgten rund 300 Athletinnen und Athleten aus dem ganzen Bundesgebiet, um sich miteinander zu messen.

Thomas Hagemann, Ausrichter des Turniers von Beginn an, eröffnete das Turnier und hieß alle Angereisten herzlich willkommen. Leider verkündete er anschließend, dass der zur Tradition gewordene Wettkampf an diesem Tag letztmalig stattfinden werde.

Die traditionelle japanische Begrüßung führte wie im Vorjahr Jan Geppert, seines Zeichens Präsident des Sächsischen Karatebundes, durch.

Keine fünf Minuten später rief die Wettkampfleitung um Gerd Hahnemann schon die ersten Kategorien für die fünf Tatamis (Wettkampfflächen) aus.

Den Beginn machten die Begegnungen der Disziplin Kata (Scheinkampf) - Einzel wie auch Mannschaft. Von Klein bis Groß, in allen Altersklassen zeigten die Starter gute bis sehr gute Katas. In den jeweiligen Teilnehmerfeldern wurde hohes Niveau gezeigt. Wenn man bedenkt, dass der Erzgebirgs-Cup im Jahre 2001 noch als Nachwuchs-Turnier für unerfahrene Karatekas ins Leben gerufen wurde...

Noch vor dem Mittag waren die Begegnungen sämtlicher Kata-Kategorien entschieden und die Besten unter ihnen wurden gekürt.

Jetzt kam nochmals Bewegung in die Sache: die Begegnungen im Kumite standen nun auf dem Plan.

Wie auch am Morgen, starteten die Kids mit ihren Kämpfen. Trotz Turnierpause den Sommer über zeigten sie gute Leistungen - so mancher Kampf endete gar vor Ende der regulären Zeit aufgrund des Punktestandes.

Schließlich durften auch die Großen auf die Tatamis. Besonders hart umkämpft waren auch in diesem Jahr die Pokale in der Leistungsklasse der Senioren. Den Abschluss bildeten die Mannschaftsbegegnungen.

Teilnehmer und Kampfrichter konnten nun verschlafen, nicht jedoch die Helfer: sie räumten alle Matten fleißig beiseite, während die Wettkampfleitung die letzten Urkunden schrieb.

Durch eine sehr gute Organisation, der hervorragenden Leistung von Wettkampfleitung, Helfern und Kampfrichtern konnten die Teilnehmer und deren Betreuer nach der Siegerehrung schon gegen 17 Uhr die Heimreise antreten.

Der 1. Olbernhauer Karateverein möchte sich hiermit nochmals bei allen Mitwirkenden ganz herzlich bedanken - vor allem natürlich bei denen, die dem Turnier über diese vierzehn Jahre hinweg treu geblieben waren. RB

8. Shotokan Tag des Sächsischen Karatebundes

Am 6. September 2014 fand nun bereits zum 8. mal der Shotokan-Tag des Sächsischen Karatebundes in Zwickau statt. In diesem Jahr erstmalig ohne unseren langjährigen Meister Fritz Oblinger. Dafür hatte sich mit Veit Nebelung, 5. DAN Shotokan im DKV, ein nicht weniger interessanter Referent angesagt.



So sorgte Veit zusammen mit Sensei Lothar Ratschke, 7. DAN Stiloffenes Karate im DKV, für einen sehr kurzweiligen Lehrgang in Zwickau. Über 80 interessierte Karateka aus den verschiedenen Landesverbänden wollten wissen, was es mit dem Prinzip der Biomechanik im Karate so auf sich hat. Biomechanik im Karate war das Thema des Lehrganges. Besonders Sensei Lothar Ratschke nahm sich dabei wie gewohnt viel Zeit um gerade den DAN-Trägern ein fundiertes Wissen dazu zu vermitteln. Er ließ es sich auch nicht nehmen dabei gelegentlich in die chinesischen Wurzeln unserer Kampfkunst abzuschweifen. Gerade den DAN Graden kommt dabei als Wissensvermittler in den lokal verorteten Vereinen eine große Verantwortung beim Erhalt und Ausbau des Wissens um die Kampfkunst Karate zu. Biomechanik im Karate, ist die Analyse der karatespezifischen Bewegungen und deren Optimierung.

Dabei geht es vor allem darum stets das Optimum an Bewegungsform zu finden. Welcher Muskel ist wie und wann einzusetzen, welche Stellung hilft bei der Stabilisierung der Technik. Welcher Kräfteinsatz, welche Stellung

守礼堂



SHUREIDO

shureido.sportland.de



Anzüge
Schützen
Gürtel

S.B.I
Sportland.de

Tachauerstr. 2
92637 Weiden

Tel.: 0961-6345700

Email: info@sportland.de

www.sportland.de

schadet den Gelenken. Wie erreiche ich, dass die Muskeln entsprechend den Anforderungen unseres Karate wachsen, wo muss ich Fehlhaltungen korrigieren. Wie muss Karate, Kampfsport gestaltet werden, damit wir es bis ins hohe Lebensalter hinein gesund praktizieren können. All diese Aspekte wurden während des Lehrganges beleuchtet und in den verschiedenen Übungsformen erfahrbar gemacht. Sicherlich hat die Biomechanik im Karate noch viel mehr Aspekte, doch dazu war der Lehrgang einfach viel zu kurz. Wir möchten

vor allem den beiden Sensei für die Geduld danken mit welcher sie uns die Inhalte vermittelten und sich nicht zu schade waren alle Fragen umfangreich und ausführlich zu beantworten. Natürlich möchten wir uns auch bei allen Teilnehmern und den Organisatoren des Shotokan-Tages bedanken, welche wieder zu einem rundum gelungenen Tag beigetragen haben. Wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

VON TORSTEN ULLMANN

Kobudo-Trainerausbildung 2014

Kobudo – wörtl. der Weg der alten Kampfkunst – ist seit je her ein fester Bestandteil der okinawanischen Kampfkünste und hat im Wesentlichen den Umgang mit Waffen zum Inhalt. Besonders verbunden ist es mit Karate, da es sich hierbei um die waffenlose Form (Karate) und die Waffenform (Kobudo) ein und derselben Kampfkunst handelt.

Da Karate seine größte Verbreitung über den Wettkampfsport fand, geriet der Umgang mit Waffen etwas ins Hintertreffen. Viele Karateka in Deutschland schauen allerdings zurück zu den Wurzeln des traditionellen Karate. Somit ist es nur konsequent, dass auch Kobudo wieder in Verbindung mit Karate ausgeübt wird. Um dieser aktuellen Entwicklung Rechnung zu tragen, wurde Ende 2013 im Deutschen Karate Verband e. V. (DKV) offiziell die Stilrichtung SOK-Kobudo eingeführt. Verantwortlich für diese Stilrichtung im DKV ist Jamal Measara (Kyoshi, 8. Dan Kobudo, 8. Dan Karate).

Um die Verbreitung des Kobudo zu fördern, finden deutschlandweit Trainerausbildungen unter der Leitung von Jamal Measara und seinem Schüler Werner Bachhuber (3. Dan Kobudo, 4. Dan Karate) statt. Im Sommer dieses Jahres kam er auch nach Sachsen. An zwei Wochenenden (21./22.6. und 13./14.9.) wurden die Grundlagen des Okinawa Kobudo gelehrt. Die ersten drei Waffen sind Bo (Langstock), Sai (Metallgabel) und Tunkwa (ähnlich dem Polizeistock). Besonderes Augenmerk lag dabei auf den drei Säulen Grundschule (Hojo undo), Kata und Partnerübungen mit dem Bo (Kumibo). Viele der aus ganz Sachsen stammenden Teilnehmer hatten bereits einschlägige Erfahrung im Kobudo.

Den krönenden Abschluss der Ausbildung war die SOK-Kobudo Einstufungsprüfung, welche von Jamal Measara Sensei und Werner Bachhuber Sensei am 14. September abgenommen wurde.

Dabei schafften sieben Prüflinge den Sprung zum ersten Dan:

Klaus Stöckl (Dresden), Ogorzelsky Thomas (Leipzig), Marko Pönitz (Hartha), Manfred Reibig (Döbeln), Thomas Grützner (Hartha), Mario Michaels (Leipzig), Alexander Börsch (Chemnitz)

Falls Sie Interesse an Kobudo haben sollten oder eine eigene Kobudo-Gruppe in Ihrem Dojo aufbauen wollen unterstützen wir Sie gern bei diesem Vorhaben. Je nach den Gegebenheiten und Wünschen können ein regelmäßiges Training oder spezielle Lehrgänge angeboten werden. Die Koordination in Sachsen liegt bei Daniel Herzog.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Daniel Herzog (2. Dan Kobudo, 3. Dan Karate)

E-Mail: herzog@seibukan-sachsen.de

Telefon: 0163/3795 864



Shotokan-Stilrichtungstreffen in Meerane

Wie eine große Familie

Es war die erste Sportveranstaltung dieser Art mit ausschließlich eigenen Kräften, das Shotokan-Stilrichtungstreffen am 11. Oktober 2014 im sächsischen Meerane.

Für die meisten der Teilnehmer ist kein Gesicht fremd, viele von ihnen trainieren schon mehr als zwei Jahrzehnte regelmäßig auf Lehrgängen miteinander. Es fühlt sich immer ein bisschen so an, wie in einer großen Familie.



Drei Trainingseinheiten warteten mit je drei unterschiedlich abgesteckten Zielen auf und wurden von Jörg Riester, 5. Dan (Shotokan Stilrichtungsreferent von Sachsen), Lutz Heinke, 5. Dan (Talentstützpunkt-Trainer Görlitz) und Prüferreferent Sven Hensel, 3. Dan geplant.

Mehr als 40 Karateka ließen sich auf die Lehreinheiten mit durchaus neuen Erkenntnissen ein und lernten mit- und voneinander.

Der Vorteil, mit noch völlig unverbrauchten Sportlern in den Lehrgang zu starten, lag bei Jörg. Er kehrte mit der Präsentation Gichin Funakoshis so genannter Ten – no – Kata (einzige Kumite – Kata des Shotokan) zurück zu den

Wurzeln des Shotokan und zeigte auf, dass diese Stippvisite in die Vergangenheit keineswegs ein alter Hut sein muss. Aufmerksam lauschte man in den kurzen Verschnaufpausen dem kleinen Abstecher in den Ursprung unserer Stilrichtung, den er nachvollziehbar erklärte. Auch der Übergang zum modernen Karate unter traditionellen Gesichtspunkten wurde am Jiyu-Ippon-Kumite präsentiert.

Das physikalische Gesetze nur ganz schwer überwindbar sind und die meisten von uns vor eine schier unüberwindbare Hürde stellt, hat Lutz in seinem Kumite-Training spürbar aufgezeigt. In einem kurzweiligen und modernen Training erklärte der Görlitzer, wie man dem Gegner möglichst aus dem Nichts einen Angriff präsentiert und dabei Miene und Körpersprache kontrolliert. Ein wesentlicher Schwerpunkt ist dabei der richtige Umgang mit der Distanz.



Überzeugend und einleuchtend verlief auch die Einheit mit Sven, der vor allem Wert auf den richtigen Blickwinkel legte. Sowohl die Seite des Prüfers als auch die Sicht des Prüflings wurde genauer beleuchtet. Er ging auf routinebedingt einschleichende Fehler ein, die auch einer geübten Hand unterlaufen können und oftmals schon durch den Blick über den Tellerrand hinaus ausgebügelt werden können. Aus diesem Grund sind die regelmäßigen Treffen der Dojoleiter wichtig, so der Prüferreferent von Sachsen.

Ein gelungener Auftakt war dieses erste Shotokan-Stilrichtungstreffen mit Trainern aus den eigenen Reihen, weitere Zusammenkünfte dieser Art werden folgen.

VON BRITTA RIESTER



Shotokan Trainer- und Dojo- leitertreffen in Weißwasser

Anfang des Jahres, am 3. Januar 2015, waren wieder zahlreiche sächsische Dojoleiter und Trainer der Stilrichtung Shotokan der Einladung von Jörg Riester gefolgt, um bei dem mittlerweile 4. Treffen der Shotokanler von Sachsen dabei zu sein. Gastgeber und Trainer war diesmal Kay Rohrbach, 4.Dan. Das erste Training des Jahres fand bei wenig winterlichen Temperaturen in Weißwasser statt und begann zunächst mit geselliger Gesprächsrunde in dem ostsächsischen Dojo.

Was zu Anfang, nennen wir es mal sehr verhalten und unaufgeregt startete, endete auch diesmal wieder in aufgeschlossener und konstruktiver Diskussion und diente vorab schon mal als Erwärmung für den Geist. Viele Fragen und teils auch wunde Punkte im Sächsischen Karate, vor allem im Bereich theoretische und praktische Weiterbildung sowie Nachwuchsförderung, konnten dank konstruktiver Kritik teilweise ausgeräumt oder zumindest soweit behoben werden, dass nun an der Basis mit engagierten Trainern künftig zusammen gearbeitet und weitere Netze gesponnen werden können.

Eines dieser wichtigen Ziele für den Bereich Nachwuchsförderung ist auch schon in greifbarer Nähe. Hier soll am 7. März und am 18. April ein spezielles Shotokan-Kata-Fördertraining in Leipzig stattfinden und besondere Talente filtern und natürlich auch fördern. Dieses Training soll später nicht unbedingt ortsgebunden, sondern an verschiedenen Orten stattfinden.



Weitere wichtige Shotokan-Termine:

- 21.02. Chemnitz, Lehrgang und Danprüfung mit Fritz Oblinger und Jörg Riester
- 07.03. Fördergruppe Shotokan-Kata in Leipzig
- 14.03. Riesa, Stilrichtungsversammlung Shotokan, LG/Danprüfung m. Fritz Oblinger/Lothar Ratschke
- 15.03. Sächsische Landesmeisterschaft in Hoyerswerda
- 18.04. Fördergruppe Shotokan-Kata in Leipzig
- 27.06. Shotokan- Cup in Leipzig
- 04.07. Crimmitschau, Jubiläumslehrgang mit Danprüfung
- 05.09. Zwickau, Lehrgang und Danprüfung mit Fritz Oblinger und Lothar Ratschke
- 28.11. Tag der sächsischen Karateka



Im Anschluss an die kopflastige Gesprächsrunde sorgte ein Training in Selbstverteidigung für Impulse für das eigene Training. Wert legte Kay bei diesem Abstecher in die SV vor allem auf die Machbarkeit für Kinder und Frauen, das heißt, ein Kind muss andere Fähigkeiten nutzen können als ein dreimal so schwerer Mann. Wichtig sei immer, alle Blickwinkel in Betracht zu ziehen.

Nach kurz angekurbeltem Puls- und Schweißfluss war der sportlich politische Teil auch schon wieder Geschichte und die Gruppe setzte sich zur Wiederherstellung des Energiehaushaltes in Richtung chinesisches Restaurant in Bewegung. Dort ließ man den Abend gemütlich bei „Ente süß sauer“ und guter Unterhaltung ausklingen.

Der Termin für das nächste Jahr steht bereits. Dann erst am zweiten Januarwochenende, dem 09.01.2016.

VON JÖRG RIESTER
STILRICHTUNGSREFERENT SHOTOKAN

WKF Youth Training Camp in Kroatien

Vom 01.07.2014 bis zum 05.07.2014 fanden in Umag (Kroatien) die WKF Kids Competitions und das WKF Youth Training Camp statt. Das hu toru – Dojo aus Leipzig nahm daran teil.

Anreise und Registration waren bereits am Montag. Am Dienstag um 9.00 Uhr ging es dann los. Die etwa 270 anwesenden Kids wurden in drei Gruppen (2 Gruppen für Kumite und 1 Gruppe für Kata) eingeteilt. Nach einer Begrüßung durch Esteban Pérez (WKF OC Chairman) begann das sehr anspruchsvolle Training. Pro Tag standen 3 Trainingseinheiten durch die Trainer Hoang Ngan Nguyen (World Champion Kata und Mitglied der WKF Athletik Commission), Predrag Stojadinov (Welt- und Europameister, Nationaltrainer von Serbien) und Davide Benetello (Welt- und Europameister und Vorsitzender der WKF Athletik Commission) auf dem Plan. Von der Grundschule bis hin zu sehr anspruchsvollen Kumite-Techniken und Katas wurde geübt, geübt und nochmal geübt. So waren die meisten doch nach dem Training sehr müde und freuten sich auf eine Erholung am Meer.

Der zweite Trainingstag war geprägt von Freikampf bzw. der Kata Unsu mit Bunkai. Da das Training scheinbar nicht genug war, wurden am Spätnachmittag noch kleine „Karate-Wettkämpfe“



durchgeführt. Als Zirkel-Training aufgebaut mussten im Team an verschiedenen Stationen unterschiedliche Techniken durchgeführt werden. Hu toru belegte mit seinem Teilnehmer im Team einen hervorragenden zweiten Platz. Danach ging es ab in den Pool mit anschließender Siegerehrung. Es war ein großer Spaß für alle Beteiligten.

Der dritte Tag war geprägt von Vorbereitung für die anstehenden Wettbewerbe. Am Nachmittag wurde noch ein friendship-Cup im Kumite für Kämpfer durchgeführt, die überwiegend Kata machen. Leider reichte es hier zu keinem der vorderen Plätze für unseren Kämpfer.

Am Freitag begannen die Wettkämpfe. Insgesamt hatten sich hierfür über 450 Kämpfer und Kämpferinnen angemeldet. Da unser Kämpfer eben erst das 10.

Lebensjahr vollendete, konnte er nur am Kids-Cup (WKF Kids Competition) teilnehmen. Es war aber dennoch sehr beeindruckend für uns alle, auf welchem Niveau bereits hier die Katas vorgeführt wurden. Die Teilnehmer aus den insgesamt 29 Ländern zeigten, dass sie zu Recht bereits in Nationalmannschaften vertreten sind. Wir belegten einen guten 9. Platz in der Kata. Überlegt man, dass in dem Teilnehmerfeld u.a. China, Slowenien, Russland, Indien, Schottland, Italien und Aserbaidschan mit Mitgliedern aus ihren Kindernationalmannschaft dabei waren, so sind wir sehr zufrieden. Eines ist sicher – im kommenden Jahr werden wir wieder mit dabei sein – vielleicht ja nicht mehr alleine...

VON ROBERT DUSCHINGER
HU TORU-DOJO LEIPZIG E.V.



S.B.J

Sportland.de



Wir besticken für Sie

Budogürtel **Frotteewaren**



Bekleidung

Aufnäher



... und vieles mehr!

auch in kleinen Stückzahlen

Tachauerstr. 2 - 92637 Weiden

Tel.: 0961-6345700 - Fax: 0961-6345702

Email: info@sportland.de

www.sportland.de

Kampfrichterlehrgang 2015

- Neue Wettkampffregeln im DKV -

SKB-Kampfrichterreferent Jan Geppert lud zum Jahresauftakt alle sächsischen Kampfrichter zum Lehrgang nach Kamenz ein.

Neben den etablierten Kampfrichtern fanden sich am 10. Januar aber auch Dan-Anwärter und andere Interessierte ein.

Gleich zu Beginn stand die neue Wettkampffregelung auf dem Plan, welche zum 01.01.2015 in Kraft getreten ist. Dabei ging Jan vor allem auf die Neuregelungen ein - so zum Beispiel das Wegfallen der Verwarnung bzw. Bestrafung für Passivität in den letzten zehn Sekunden einer Kumitebegegnung oder auch die Änderung bzgl. des Fassens des Gegners. Im Kata-Bereich wurde bspw. die offizielle WKF-Kata-Liste wiedereingeführt und die Hauptkriterien zur Bewertung von vier Kriterien auf drei reduziert.

Nachdem der Theorie-Teil abgehandelt war, ging es an die Praxis. Gemäß Jans Ausführungen beim letzten Lehrgang, soll die praktische Ausbildung weiter in den Vordergrund rücken. Im Laufe eines Turniers käme ein Kampfrichter ggf. auf ca. 700 Entscheidungen, die sekundenschnell getroffen werden müssen.

Um ein Auge dafür weiter zu schulen, wurde auch im Rahmen des Lehrgangs darauf Wertgelegt. So wurden die Anwesenden in zwei Gruppen eingeteilt. Es wurde jeweils ein Verteidiger benannt, welcher hintereinander weg von mehreren Teilnehmern angegriffen wird. Vier der Kampfrichter hatten sich um die Kämpfenden herum zu postieren und jeweils zu entscheiden, ob Angreifer oder Verteidiger gepunktet haben. Wurde nicht gepunktet, sollte entschieden werden, warum die Technik



nicht gewertet werden konnte (z.B. Kontakt -> Verwarnung, Distanz zur Trefferfläche war zu groß -> keine Wertung).

Zum Schluss des Lehrgangs wurden noch Fragen aus dem Prüfungskatalog für Bundeskampfrichter besprochen.

Der **nächste Kampfrichterlehrgang wird am 28. November** im Rahmen des Tag des Sächsischen Karateka stattfinden, zu dem auch schon jetzt alle Kampfrichter und Interessierten herzlich eingeladen sind. RB



Die wichtigsten Änderungen der neuen Wettkampffregeln – gültig ab 01.01.2015

Die folgende Zusammenfassung dient lediglich als Überblick über die wichtigsten Regeländerungen und kann eine vollständige Lektüre des Regelwerkes nicht ersetzen.

Allgemeines (Kata und Kumite)

1. Weibliche Wettkämpfer, Coaches und Kampfrichter dürfen die jeweilige von der WKF zugelassene religiöse Kopfbedeckung tragen.
2. Die Bindebänder der Karate-Gi-Jacke müssen geschlossen sein. Jacken ohne Bindebänder sind nicht gestattet.
3. *In den Finals offizieller WKF-Veranstaltungen tragen die Coaches keinen Trainingsanzug, sondern formelle Kleidung. Nur WKF.*
4. Doppelte Disqualifikation (gilt für Kata und Kumite): Werden beide Wettkämpfer oder Teams disqualifiziert, gewinnen die Gegner der nächsten Runde durch Freilos. Erfolgt die doppelte Disqualifikation in einem Medaillenkampf, wird per Hantei entschieden, wer Sieger ist.
5. *Die Zuordnung zu den Altersklassen erfolgt über das Alter des Wettkämpfers am ersten Tag der jeweiligen Veranstaltung (d.h. am ersten Wettkampftag der jeweiligen Kategorie). Nur WKF.*

Kumite

1. Die Gesichtsmaske (WKF für Jugendliche) wird zum 01.01.2016 abgeschafft.
2. Die zusätzliche Minute für Medaillenkämpfe der Senioren ist abgeschafft.
3. Dem Wettkämpfer steht zwischen zwei Kämpfen eine Pause in der Länge einer regulären Kampfzeit zu. Ausnahme: Bei einem Farbwechsel in der Trostrunde beträgt die Pausenzeit fünf Minuten.

4. Das Fassen des Gegners mit beiden Händen ist nicht erlaubt, außer um einen Wurf anzubringen, nachdem eine Fußtechnik gefangen wurde.
5. Das Fassen des Gegners mit einer Hand ist nur dann gestattet, wenn umgehend eine Wertungstechnik versucht oder ein Wurf angebracht wird.
6. Nach dem regelkonformen Fassen reduziert sich die erlaubte Zeit, um eine Technik oder einen Wurf anzubringen von „2 Sekunden“ auf „umgehend“.
7. Die erlaubte Zeit, eine Wertungstechnik an einem regelkonform geworfenen Gegner auszuführen, reduziert sich von „2 Sekunden“ auf „umgehend“.
8. Bei weniger als zehn Sekunden verbleibender Kampfzeit kann keine Verwarnung oder Strafe wegen Passivität mehr erteilt werden.
9. *Die Verwendung des Videobeweises ist bei WKF-Weltmeisterschaften vorgeschrieben und wird für alle anderen Wettkämpfe empfohlen, sofern umsetzbar. Der Betreuer bekommt eine rote bzw. blaue Karte, mit der er einen Videobeweis einfordern kann, wenn er der Meinung ist, eine Wertungstechnik seines Sportlers wurde übersehen. Zwei vom Tatami Manager benannte Personen begutachten das Video und können, wenn sie übereinstimmen, die Entscheidung des Kampfgerichtes korrigieren. In diesem Fall erhält der Coach die Karte für weitere Videobeweise zurück. Bei einer negativen Entscheidung wird die Karte einbehalten und der Betreuer verliert die Möglichkeit des direkten Protestes für diesen Wettkämpfer für die Restdauer des Pools, mit Ausnahme der Medaillenkämpfe, in denen die Betreuer beider Wettkämpfer immer Karten erhalten, die es ihnen ermöglichen, Punkte zu reklamieren. Nur WKF.*
10. Die Seitenkampfrichter zeigen selbstständig nur Wertungen und Jogai an. Nur wenn der Hauptkampfrichter dies einfordert, zeigen sie auch ihre Meinung zu allen anderen Fouls (z.B. Kontakt, Passivität usw.) an.
11. In der Altersklasse U21 werden die gleichen Gewichtsklassen verwendet wie bei den Senioren.

Kata

1. Wiedereinführung einer offiziellen WKF-Kata-Liste.
2. Bei der Ausführung der Kata sind geringfügige Variationen des Karate-Stils (ryuha) des Wettkämpfers gestattet (und nicht mehr: „Variationen der Karate-Schule des Wettkämpfers“).
3. Verbeugungen Medaillenkämpfe Kata-Teams: Die Teams verbeugen sich zu Beginn der Runde vor dem Kampfgericht und voreinander. Sie verbeugen sich außerdem vor Beginn der Kata (Zeit wird gestartet) und nach Ende der Bunkai-Darbietung (Zeit wird gestoppt). Das Auslassen der Verbeugung vor der Kata oder nach der Bunkai oder das Überschreiten der 6 Minuten für Kata und Bunkai führt zur Disqualifikation. Die Begegnung wird mit einer Verbeugung zum Gegner und dann zum Kampfgericht abgeschlossen.
4. Verbeugungen in allen anderen Kata-Runden (Einzel sowie übrige Team-Begegnungen): Die Wettkämpfer/Teams verbeugen sich zu Beginn der Runde vor dem Kampfgericht und voreinander. Sie verbeugen sich außerdem vor Beginn und am Ende der Kata. Das Auslassen der Verbeugung vor oder nach der Kata führt zur Disqualifikation. Die Begegnung wird mit einer Verbeugung zum Gegner und dann zum Kampfgericht abgeschlossen.
5. Die Hauptbewertungskriterien für Kata werden von vier auf drei reduziert (der technische Schwierigkeitsgrad wird der technischen Ausführung zugeordnet).
6. Das Herunterfallen des Gürtels während der Darbietung führt zur Disqualifikation, das Sich-Lösen des Gürtels von der Hüfte ist ein Foul.
7. Verwendung akustischer Signale (durch eine andere Person, andere Teammitglieder eingeschlossen) oder theatralischer Elemente, wie z.B. Aufstampfen, Schlagen gegen die Brust, die Arme oder den Karate-Gi sowie unangemessene Atmung, führt automatisch zu einem vollen Punktabzug im Bereich der technischen Ausführung der Kata (und somit zu einem Verlust von einem Drittel der Gesamtpunktzahl für die Darbietung).
8. Zieht ein Wettkämpfer seinen Start zurück, nachdem sein Gegner die Darbietung begonnen hat, kann dieser die gezeigte Kata in einer folgenden Runde erneut zeigen, da diese Situation als Kiken gewertet wird.

Jahresauftakttraining der Talentstützpunkte

Bei der Jahresauftaktveranstaltung nahmen Sportler aus Olbernhau, Radebeul, Stollberg, Chemnitz, Weimar, Kemtau, Rochlitz, Senftenberg, Görlitz, Leipzig, Frankenberg, Bautzen und Deutzen teil. Für fast alle waren es die ersten Trainingseinheiten für 2015. Nichtsdestotrotz waren viele gut drauf und konnten die anspruchsvollen Übungen schnell umsetzen.



Erfolgstrainer Christian Baar aus Weimar legte viel Wert auf ein vielseitiges Kampfverhalten. Eric Sagasser kämpft selbst noch aktiv und konnte dadurch

aus Sicht eines Wettkämpfers wertvolle Tipps geben und Kombinationen vorstellen. Jörg Thormeyer ging in seiner Einheit speziell auf das Thema Distanz ein.

Während der Verschnaufpause zwischen den letzten beiden Einheiten wurde es ruhig. Edgar Derkatsch, Bundeskampfrichter, stellte die neuen Wettkampffregeln des DKV vor und welche Veränderungen auf die Wettkämpfer zukommen.

Die Auftaktveranstaltung wurde gut angenommen, auch Leistungssportreferent Thomas Hagemann war anwesend und beantwortete Fragen der Heimtrainer. VON RALF ZIEZIO

Nächste Termine sind:

15.03.	Hoyerswerda	Sächsische Landesmeisterschaften
06.06.	Rochlitz	Kreissportspiele für Nachwuchssportler inkl. Kadereinheit für Fortgeschrittene (Vorbereitung auf DM)
20.06.	Hoyerswerda	TSP-Training

Informationen zum Ressort Lehrwesen und Breitensport

EDUARD KURZ

Kommissarischer Lehr- und Breitensportreferent seit Januar 2015



Eduard Kurz ist Jahrgang 1979, 3. Dan Shotokan und 2. Dan Shito-Ryu, ist Inhaber der A-Trainerlizenz im Karate (DOSB) sowie der A-Lizenz Fitness (DFLV) und ist B-Prüfer Shotokan im DKV.

Er studierte Sportwissenschaften (Diplom). Seit 2011 ist er für den Bereich der Aus- und Fortbildung beim Thüringer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V. verantwortlich. Des Weiteren ist er wissenschaftlicher Mitarbeiter am Universitätsklinikum Jena sowie Gastwissenschaftler an der Trainingswissenschaft der Universität Basel.

Wir danken Eduard für die Bereitschaft, das Ressort zu übernehmen und wünschen ihm viel Erfolg bei seiner Arbeit.

Erreichen könnt ihr ihn unter eduard.kurz@karate-crimmitschau.de

Termine

Danprüfungen in Sachsen

21.02.	Shotokan, Stiloffenes Karate, Kyusho-Jitsu	Chemnitz	Prüfer: Oblinger, Riester
14.03.	Shotokan	Riesa	Prüfer: Oblinger, Ratschke
04.07.	Shotokan Stiloffenes Karate	Crimmitschau Marienberg	Prüfer: Wichmann, Oblinger Prüfer: Hahnemann, Hagemann, Bartsch
12.07.	Goju-Ryu	Stollberg	Prüfer: Nöpel, Richter, Richtsteig
07.08.	Stiloffenes Karate	Bad Lausick	Prüfer: Ratschke, Neblung

Februar

- 18.04. Shotokan/Kyusho-Lehrgang, Chemnitz
- 28.02. Kumite-Lehrgang mit Gyula Büki, Meerane

März

- 07.03. Fördergruppentraining Shotokan (Kata), Leipzig
- 14.03. Kyusho-Jitsu-Lehrgang, Chemnitz
Shotokan-Lehrgang und Stilrichtungsversammlung, Riesa
- 15.03. Sächsische Landesmeisterschaften, Hoyerswerda**
- 28.03. Zwönitztalpokal, Burkhardtsdorf

April

- 18.04. Fördergruppentraining Shotokan (Kata), Leipzig
Karate-Lehrgang, Chemnitz
- 25.04. Deutsche Meisterschaften (Leistungsklasse & Menschen m. Handicap), Aschaffenburg

Mai

- 16.05. Kyusho-Jitsu-Lehrgang, Chemnitz

Juni

- 20.06. TSP-Training & Jubiläumslehrgang, Hoyerswerda
- 27.06. Shotokan-Cup, Leipzig

Juli

- 03.07. Jubiläumslehrgang, Crimmitschau

August

- 29.08. Karate-Do-Lehrgang, Leipzig

Sächsische Landesmeisterschaften der Jugend, Junioren & Leistungsklasse

VERANSTALTER	Sächsischer Karatebund e.V.
AUSRICHTER	Karate-Do Hoyerswerda e.V.
AUSTRAGUNGSORT	Berufliches Schulzentrum „Konrad Zuse“, Käthe-Kollwitz-Str. 5, 02977 Hoyerswerda
WANN	Sonntag, den 15.03.2015
BEGINN	8.00 – 9.00 Uhr Wiegen 9.00 Uhr Begrüßung und Beginn
TEILNAHMEBERECHTIGT	Alle Mitglieder im Sächsischen Karatebund e.V. mi gültigen DKV-Pass
STARTGEBÜHR	13 EUR Einzeldisziplin 25 EUR Mannschaftsdisziplin
MELDUNG	Die Anmeldung zur Landesmeisterschaft ist ausschließlich über das Online-Portal www.karate-meisterschaften.de unter Benutzung des zugesandten Benutzernamens(z.B. DKV_16081) zulässig . Änderungen in der Meldung können bis zum Meldeschluss zu jederzeit selbst durchgeführt werden. 3 Tage nach dem Meldeschluss stehen die Starterlisten auf www.karate-meisterschaften.de zur Einsicht / Download bereit.
MELDESCHLUSS	28.02.2015, 24 Uhr Die Meldung ist ausschließlich online möglich!
WETTKAMPFREGL	Es gelten die Regeln des DKV, sofern in dieser Ausschreibung nichts anders festgelegt wurde.
SCHÜTZER	Faustschützer, Zahn-, Brustschutz sind Pflicht! Den Jungs werden zusätzlich (und dringend) Tiefschutz empfohlen. Ab den Schülern sind Tief- und Fußschutz Pflicht!
KUMITE	K.O. System mit Trostrunde.
KAMPFRICHTER	Diese werden vom Kampfrichterreferenten des SKB bestellt.
HAFTUNG	Die Vereinsleiter haben dafür zu sorgen, dass für die Starter unter 18 Jahre sowohl eine Erlaubnis der Eltern als auch eine ärztliche Starterlaubnis, nicht älter als ein Jahr, vorliegt. Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Art der Haftung ab!
BEMERKUNGEN	<u>Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften:</u> Die Teilnehmer an den Deutschen Meisterschaften werden durch die Platzierung 1-3 bestimmt. <u>Wettkampfbestimmungen/Regeln:</u> Informationen auf der Homepage des DKV und des SKB: Homepage des DKV: www.karate.de Homepage des SKB: www.karate-sachsen.de

Sächsische Nachwuchsmeisterschaften der Kinder, Schüler & Masterklasse

VERANSTALTER	Sächsischer Karatebund e.V.
AUSRICHTER	Karate-Do Hoyerswerda e.V.
AUSTRAGUNGSORT	Berufliches Schulzentrum „Konrad Zuse“, Käthe-Kollwitz-Str. 5, 02977 Hoyerswerda
WANN	Sonntag, den 15.03.2015
BEGINN	8.00 – 9.00 Uhr Wiegen 9.00 Uhr Begrüßung und Beginn
TEILNAHMEBERECHTIGT	Alle Mitglieder im Sächsischen Karatebund e.V. mi gültigen DKV-Pass Höchstgraduierung 6.Kyu Die Starter dürfen noch keine Platzierungen beim Nachwuchsturnier des SKB oder einer Sächsischen Meisterschaft erzielt haben!!
STARTGEBÜHR	6 EUR Einzeldisziplin 15 EUR Mannschaftsdisziplin
MELDUNG	Die Anmeldung zur Landesmeisterschaft ist ausschließlich über das Online-Portal www.karate-meisterschaften.de unter Benutzung des zugesandten Benutzernamens(z.B. DKV_16081) zulässig . Änderungen in der Meldung können bis zum Meldeschluss zu jederzeit selbst durchgeführt werden. 3 Tage nach dem Meldeschluss stehen die Starterlisten auf www.karate-meisterschaften.de zur Einsicht / Download bereit.
MELDESCHLUSS	28.02.2015, 24 Uhr Die Meldung ist ausschließlich online möglich!
WETTKAMPFREGEL	Es gelten die Regeln des DKV, sofern in dieser Ausschreibung nichts anders festgelegt wurde.
SCHÜTZER	Faustschützer, Zahn-, Brustschutz sind Pflicht! Den Jungs werden zusätzlich (und dringend) Tiefschutz empfohlen. Ab den Schülern sind Tief- und Fußschutz Pflicht!
KUMITE	K.O. System mit Trostrunde.
KAMPFRICHTER	Diese werden vom Kampfrichterreferenten des SKB bestellt.
HAFTUNG	Die Vereinsleiter haben dafür zu sorgen, dass für die Starter unter 18 Jahre sowohl eine Erlaubnis der Eltern als auch eine ärztliche Starterlaubnis, nicht älter als ein Jahr, vorliegt. Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Art der Haftung ab!
BEMERKUNGEN	<u>Wettkampfbestimmungen/Regeln:</u> Informationen auf der Homepage des DKV und des SKB: Homepage des DKV: www.karate.de Homepage des SKB: www.karate-sachsen.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



EDUARD KURZ
lehr- und breitenreferent



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-ryu



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 II/2015: 07.07.2015

Druck

creaface GmbH - www.creaface.de

Der Fachverband für Karate in Sachsen

Stände im Karate | Neko Ashi Dachi

Neko Ashi Dachi ist japanisch und wird als »Katzenfußstellung« übersetzt. Dabei heißt Neko »Katze«, Ashi ist der »Fuß« und Dachi bedeutet »Stellung/Stand«.

Wie stehe ich richtig?

Die Zehen des hinteren Fußes zeigen rund 45° nach außen, der vordere Fuß zeigt gerade nach vorn und berührt nur mit dem Fußballen den Boden. Stellt man sich jetzt eine Linie vor, die gerade nach vorn verläuft, befinden sich die Ferse des hinteren Fußes und der Fußballen des Vorderen auf der gedachten Linie. Der Großteil des Körpergewichts lastet auf dem hinteren Standbein, ca. 90% – nur ein kleiner Teil des Gewichts darf auf dem vorderen Bein lasten.

Vergleicht man die eben genannten Merkmale, gleicht diese Stellung einer Katze kurz vor dem Absprung – daher kommt wohl auch der Name.

Aber beim Neko Ashi Dachi ist noch auf mehr zu achten: So

zum Beispiel auf den Abstand zwischen den Füßen.



Der Idealfall sollte ungefähr folgendermaßen aussehen: Setzt Du Deinen vorderen Fuß komplett auf den Boden und drehst den Hinteren so, dass die Zehen auch nach vorn zeigen, und du setzt nun das Knie des hinteren Beines nach vorn hin ab, sollten sich Knie (des hinteren Beines) und Fußzehen (des Vorderen) etwa auf gleicher Höhe befinden. Um einen – trotz der ungewohnten Gewichtsverteilung – sicheren Stand zu erreichen, empfiehlt es sich, leicht in die Knie zu gehen und somit auch den eigenen

Körperschwerpunkt nach unten zu verlagern. Zum Schutz des Intimbereiches wird das vordere Knie leicht nach innen geneigt.

Der Neko Ashi Dachi ist eine äußerst flexible Stellung. Die oben erwähnte Gewichtsverteilung erlaubt es, Angriffen auf das vordere Bein – z.B. einer Fußfuge – leicht auszuweichen. Auch ist man in diesem Stand sehr flexibel. Es kann sich schnell in viele Richtungen bewegt werden, was daher rührt, dass sich der Karateka mit dem hinteren Bein gut vom Boden abstoßen und somit mehr Schwung für die Bewegung holen kann.

Eine gute Anwendung findet der Neko Ashi Dachi beispielsweise bei einer Ausweichbewegung mit gleichzeitiger Abwehr (z.B. Haishu Uke), gefolgt von einem schnellen Konter wie einem Ura Tsuki in die Nierengegend oder auch zum Gesicht. RB

creaface^{de}
gestalten. werben. folieren.

Obere Bahnhofstraße 8 · 09496 Marienberg
Fon: 03735 266206 · Fax: 03735 266207
Mail: service@creaface.de · www.creaface.de

CFC CarFilm
Components[®]
Germany

StylingStation[®]

ERZGEBIRGE

Wir sind Ihre CFC[®]StylingStation
für den Erzgebirgskreis.

Der kompetente Partner für:

**AutoGlasFolien · LackschutzFolien
Vollverklebung · FlachGlasFolien**