Magazin des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.

DJKB

HEFT 01/2017

獨逸国 日本空手協会

Fachverband für traditionelles Karate

SEPP KRÖLL
50 JAHRE KARATE

• STRETCHING & MOBILITY-TRAINING • AUSSCHREIBUNG DEUTSCHE MEISTERSCHAFT 2017 • • KATA-SPEZIAL PLAKAT 2017 & GASSHUKU PLAKAT 2017 • AUSSCHREIBUNG BUNDESJUGENDLEHRGANG • AUSSCHREIBUNG KINDERTRAINER-LEHRGANG •

AKTUELLES

LEHRGANGSAUSSCHREIBUNGEN IM DJKB-MAGAZIN:

Lehrgangsausschreibungen, die **bis zum Redaktionsschluss** auf der Homepage gemeldet wurden, **werden automatisch in das neue DJKB-Magazin** übernommen.
Nach dem Redaktionsschluss gemeldete Lehrgänge können für das nächste Magazin nicht mehr berücksichtigt werden.

ÄNDERUNGEN VON LEHRGÄNGEN

Bei Änderungen, Ausfall oder Verschiebung von Lehrgängen, bitte dies direkt per E-Mail dem Webmaster Pascal Senn **(senn@djkb.com)** mitteilen. Der Eintrag wird dann geändert.

ONLINE-JAHRESMELDUNG DER MITGLIEDER 2017 UNTER: WWW.DJKB.COM/FORMULARE

1. Möglichkeit:
Übernahme der Ist-Daten aus 2016, dann einzelne Mitglieder löschen oder auf inaktiv setzen. Neue Mitglieder können später wieder manuell ergänzt werden.

2. Möglichkeit:
in die „leere Tabelle" eine aktuelle Excel-Liste hochladen.

TURNIER FÜR ÄLTERE IN CALW INS LEBEN GERUFEN

JKA Senior Cup
Ab 30 Jahre/ ab 40 Jahre/ ab 50 Jahre/ ab 60+
Terminänderung!!!
jetzt: 24. Juni 2017
WWW.JKA-KARATE-CALW.DE

Für Karatekas der „gehobenen Altersklasse" wird in diesem Jahr erstmals ein Turnier in Calw ausgerichtet: **Der JKA-Senior Cup.** Das Turnier richtet sich nicht nur an Kämpfer, für die Karate seit Jahrzehnten eine lebensbegleitende Kampfkunst ist. Auch wer bisher noch nie oder selten bei einem Turnier teilgenommen hat, sollte sich anmelden.

Die Gruppen sind unterteilt in Unterstufe (8.-7. Kyu), Mittelstufe (6.-4. Kyu) und Oberstufe (ab 3. Kyu) in den jeweiligen Altersklassen von 30 – 39 Jahre, 40 – 49 Jahre, 50 – 59 Jahre und ab dem 60. Lebensjahr, Männer und Frauen getrennt. Jeder hat die Möglichkeit im Kata-Shiai oder/und im Kumite-Shiai zu starten; oder auch in der Kata-Team-Gruppe ab 30 Jahre. Genauere Details sind in der Ausschreibung auf der Homepage des Dojos Calw ersichtlich: **http://www.jka-karate-calw.de/JKA-Senior-Cup.htm**.

Das Turnier findet am Samstag, 24. Juni in Calw statt. Wer im Dojo übernachten möchte, meldet sich bitte bei: **hans@jka-karate-calw.de**.

ANERKENNUNG VON DAN-GRADEN AUS ANDEREN VERBÄNDEN

Folgende Regelungen wurden in Absprache mit DJKB-Chefausbilder aus anderen Verbänden für Karateka getroffen, die in den DJKB eintreten und ihre Dan-Graduierung anerkennen und registrieren lassen möchten.

- Der Karateka muss sich persönlich an einem Lehrgang bei Shihan Ochi vorstellen und sein Anliegen unterbreiten.
- Die Altersbegrenzung muss konform mit den DJKB-Regeln sein.
- Der Karateka muss all seine bisherigen Dan-Grade in Japan registrieren lassen.
- Eine nächste Dan-Prüfung ist erst nach der offiziellen Wartezeit (siehe DJKB-Prüfungsordnung) möglich. Die Wartezeit beginnt ab dem Tag des Eingangs der JKA-Dan-Diplomanmeldung und entsprechender Zahlung bei der Geschäftsstelle.

Die **Übertragung von Kyu-Prüfungsdaten** aus früheren Ausweisen in den DJKB-Ausweis ist durch Stempel und Unterschrift des Dojoleiters zu bestätigen.

INHALTSVERZEICHNIS

03 IMPRESSUM

04 SEPP KRÖLL - 50 JAHRE KARATE

07 KATA-SPEZIAL 2017 PLAKAT
Wangen im Allgäu

08 STRETCHING & MOBILITY-TRAINING
Von und mit Tobias Prüfert

16 DEUTSCHE MEISTERSCHAFT 2017
Ausschreibung mit **neuer Gruppen-Nummerierung!**

22 GASSHUKU PLAKAT 2017
Gundelfingen im Breisgau

25 KINDERTRAINER-LEHRGANG

26 VERMISCHTES
U.a. Fritz Wendland & 50 Jahre Dojo Fallersleben

29 BUNDESJUGEND-LEHRGANG 2017
Mit Markus Rues und Anika Lapp

30 PRÄSIDIUM
Referenten & Geschäftsstelle, Adressen & Bankverbindung

31 STÜTZPUNKTE

32 AKTUELLE TURNIERE

33 LEHRGÄNGE
Alle Lehrgänge der nächsten Zeit schwarz auf weiß

37 LEHRGÄNGE HIDEO OCHI
Auch mit Dan-Prüfungen

42 DJKB-TRAINER

43 ABO & BESTELLUNGEN

44 TERMINE DJKB

© Fotos: Alexander von Frentz

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DAS HEFT 02/2017 IST DER 29. MAI 2017!

IMPRESSUM

Geschäftsstelle des Deutschen
JKA-Karate Bundes e.V.
Petra Hinschberger
Schwarzwaldstraße 64 • 66482 Zweibrücken
Tel.: 06337 / 6765 • Fax: 06337 / 993130
E-Mail: info@djkb.com

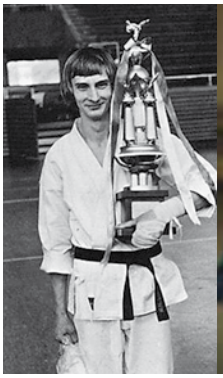
Bankverbindung: DJKB e.V. | Volksbank Saarpfalz
BLZ 592 912 00 | Kto.-Nr.: 20 50 23 0000
IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00
BIC: GENODE51BEX

Internet: www.djkb.com

Redaktion: DJKB-Präsidium, Harald Fette
Layout: Max-Otto Kraus (www.demaex.com)

V.i.S.d.P.: DJKB-Präsidium

Jegliche Vervielfältigung oder Weiterverbreitung in jedem Medium als Ganzes oder in Teilen bedarf der Zustimmung des Präsidiums. Für unverlangt eingesandte Manuskripte kann keine Haftung übernommen werden.



SEPP KRÖLL 50 JAHRE KARATE

Text: Harald Fette

„Ich habe immer noch sehr viel Spaß an Karate und trainiere regelmäßig vier Mal in der Woche", sagt Josef „Sepp" Kröll.

Und das seit November 1966. Sepp beginnt mit Karate, um eine Selbstverteidigungstechnik zu erlernen. Die neu gegründete Karategruppe ist da die richtige Anlaufstelle.

Hanskarl Rotzinger, damals Gründungsmitglied in München, erinnert sich: „Ein junger, schlaksiger, großgewachsener Karateka stand in der Reihe, Weißgurt, versteht sich. Damals gab's ja noch keine Schwarzgurte. Konzentriert und unverdrossen machte er jedes Training mit. Sepp war immer da. Lange Jahre war er die Stütze des Dojos."

Unter dem Dach des SV 1880 München in der Tübinger Straße werden viele Sportarten trainiert, Karate ist eine Abteilung davon. Sepp Kröll wird am 3. Februar 1967 dann auch offizielles Mitglied des SV 1880. Da zählte die Karate-Abteilung bereits 45 Kämpfer.

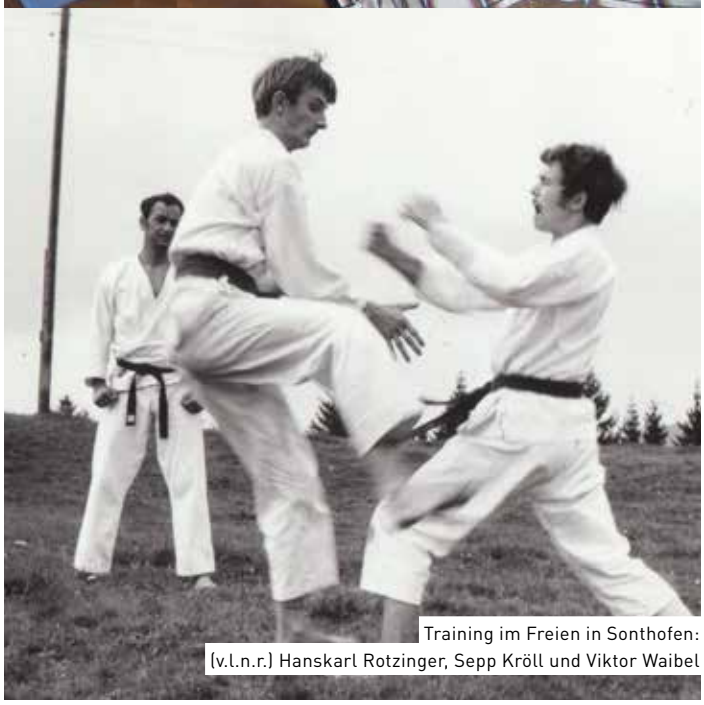
Das Münchner Dojo wächst rapide. Sepp führt die Karate-Abteilung im Verein seit 1973. Damit ist er innerhalb des SV 1880 der dienstälteste Sportfunktionär; kein Wunder also, dass er zum Ehrenmitglied des Vereins ernannt wird.

Im November 1968 startet Sepp bei seinem ersten Turnier. Bis 2003 steht er bei jedem Shotokan-Cup/JKA-Cup auf der Matte. Nur einmal fehlt er krankheitsbedingt, wegen einer Krebsoperation. Abgesehen davon hat er kein Turnier verpasst – die meiste Zeit tritt er als Kämpfer an, dann als Coach und die letzten Jahre in seiner Funktion als DJKB-Präsident. Das Amt des Präsidenten hat er seit 2012 inne. Mit seiner pragmatischen Art leitet er Sitzungen zügig und zielführend.

DJKB-Chief-Instructor Hideo Ochi & DJKB-Präsident Sepp Kröll

In seiner aktiven Zeit als Kämpfer – er ist langjähriges Mitglied der Nationalmannschaft und des bayerischen Landeskaders – erringt Sepp zahlreiche Titel. Darunter acht bayerische Meistertitel, im Team wird er Deutscher Meister, zwei Mal deutscher Vize-Meister, 1973 Tokaido-Cup-Sieger im Kumite-Einzel, neun Mal steht er beim Shotokan-Cup als erster Sieger auf dem Podest , weitere Male auf den Plätzen zwei und drei. 1974 erringt er bei der Karate-Bundesliga Platz zwei im Team. Auch daran sieht man, wie lange Sepp schon aktiv ist – von der Bundesliga wissen nur die wenigsten Karateka. Er startet auch in Österreich und wird zwei Mal Österreichischer Vize-Meister im Team.

Seine Beständigkeit ist vorbildlich, auf ihn trifft die vielzitierte Losung zu: „KARATE DO, der Weg, wer vermag ihn zu gehen, geradlinig und treu“. Sepp Kröll hat alle Sommergasshuku von Anfang an besucht, hat nur einmal fehlen müssen, aus beruflichen Gründen. Sepp war bis zu seiner Pensionierung Beamter beim Europäischen Patentamt. Wer ihn im Karate am meisten beeinflusst hat? Dazu meint Sepp: „Meine Lehrer waren Hans-Karl Rotzinger und Ochi-Sensei.“



Training im Freien in Sonthofen:
(v.l.n.r.) Hanskarl Rotzinger, Sepp Kröll und Viktor Waibel

KATA SPEZIAL

25.-28. MAI 2017

WANGEN IM ALLGÄU

Foto: JKA Slovenija

Kazuaki Kurihara JKA-Instructor Japan

Jean-Pierre Fischer JKA-Instructor Frankreich

Thomas Schulze Nationalcoach

Julian Chees Instructor Deutschland

Toribio Osterkamp DJKB-Instructor

& Hideo Ochi DJKB-Chief-Instructor

Kata-Spezial 2017 in Wangen im Allgäu bedeutet: Kürzeste Wege von der Unterkunft zu den beiden Hallen.
Unterkunft für Camper: Wir haben für Euch vor Ort einen Camperplatz reserviert, wo sich auch eine Wiese befindet, auf der Ihr selbstverständlich zelten könnt. Weitere Infos unter: **www.wangen.de/gaeste/uebernachten/wohnmobilstellplatz.html**
Unterkunft für Nicht-Camper: Im Ländle gibt es viele Hotels und Ferienwohnungen. Ihr findet diese am besten unter der Website: **www.wangen.de/gaeste/uebernachten.html**. **Hallenübernachtung:** Zusätzlich besteht die Möglichkeit der Hallenübernachtung in der Alten Sporthalle, diese befindet sich gleich neben den Trainingshallen. **Verpflegung:** Für Warm- und Kaltverpflegung an den Hallen wird gesorgt.

Ausrichter:
TAKU KU KAN Dojo - Franz-Josef-Spieglerstr. 69, 88239 Wangen im Allgäu
E-Mail: info@shotokan-karate-wangen.de
BUTOKU - KAI e.V. - Auwiesenweg 35, 88239 Wangen im Allgäu
E-Mail: info@karate-wangen.de

Hallen:
Trainingshalle 1: Argenhalle | Argeninsel1 / Aumühleweg | 88239 Wangen
Trainingshalle 2: Lothar-Weiß-Halle | Argeninsel 4 / Aumühleweg | 88239 Wangen

Trainingszeiten:

3. bis 1. Kyu	08:30 - 10:00 Uhr	13:00 - 14:30 Uhr	Halle 1
ab 3. Dan	10:00 - 11:30 Uhr	14:30 - 16:00 Uhr	Halle 1
1. & 2. Dan	11:30 - 13:00 Uhr	16:00 - 17:30 Uhr	Halle 1
5. bis 4. Kyu	08:00 - 09:30 Uhr	12:30 - 14:00 Uhr	Halle 2
7. bis 6. Kyu	09:30 - 11:00 Uhr	14:00 - 15:30 Uhr	Halle 2
9. bis 8. Kyu	11:00 - 12:30 Uhr	15:30 - 17:00 Uhr	Halle 2

Teilnahmegebühr: Die **Teilnehmergebühr von Euro 80,-** ist auf folgendes Konto zu überweisen:
Volksbank Konstanz-Radolfzell
IBAN: DE45 6929 1000 0214 4416 08 | BIC: GENODE61RAD
Betreff: "Kata-Spezial 2017"
Die Teilnehmerkarte wird nach Eingang des Geldes umgehend zugesandt. Die Adresse bitte vollständig angeben. Die Überweisung gilt gleichzeitig als Anmeldung.
Bis Montag, den 15. Mai 2017 besteht die Überweisungsmöglichkeit. Danach kann nur noch gegen Barzahlung vor Ort das Ticket gelöst werden.

Auskunft: Horst Gallenschütz, Telefon 07531 / 454 600 (Bitte nur Fragen zur Anmeldung!).

Prüfungen: Am Sonntag nach dem letzten Training finden die Prüfungen bis zum 1. Kyu statt.

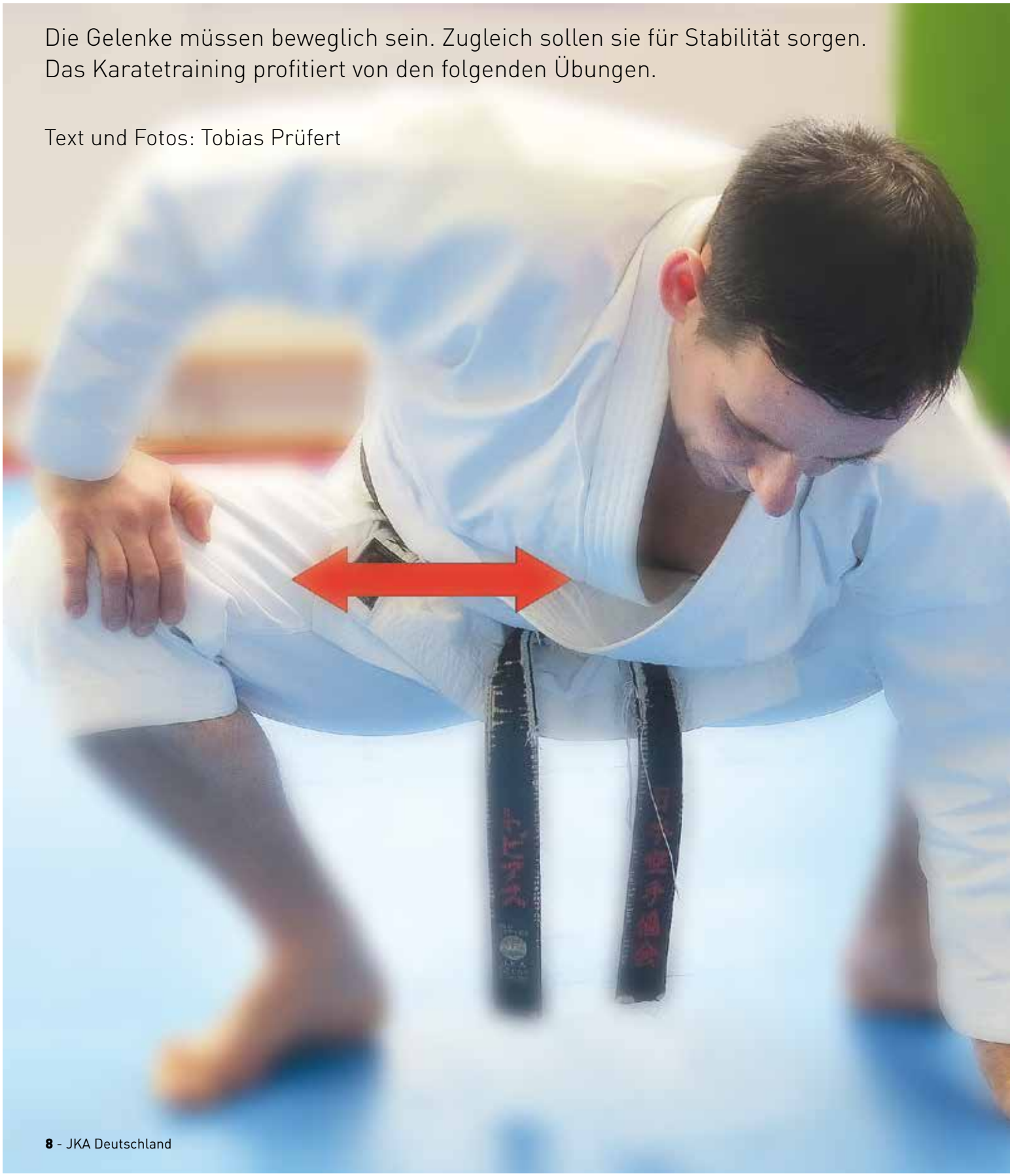
Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab. Änderungen der Trainingszeiten und der Zusammensetzung des Trainerstabs sind vorbehaltlich.

Alle aktuellen Informationen unter: www.karate-wangen.de/kata-spezial

STRETCHING UND MOBILITY-

Die Gelenke müssen beweglich sein. Zugleich sollen sie für Stabilität sorgen. Das Karatetraining profitiert von den folgenden Übungen.

Text und Fotos: Tobias Prüfert



-TRAINING

Mit Flexibilität und Beweglichkeit ist meist die Dehnfähigkeit der Muskeln gemeint. Im Training oder beim Aufwärmen wird deshalb gerade in den Kampfsportarten primär an der Muskellänge gearbeitet - durch verschiedene Dehnung und verschiedene Übungen. Dabei verändert sich natürlich nicht die tatsächliche Länge eines Muskels in Zentimetern. Schließlich fehlt dem „verkürzten Muskel" auch kein Stück Länge, sondern seine geschmeidige Dehnfähigkeit. Seine Funktion ist eingeschränkt, wenn es an Flexibilität mangelt.

Warum sind viele Sportler trotz intensiver Stretchingprogramme dennoch nicht so beweglich wie sie es sich wünschen? Weil die Verbesserung der Dehnfähigkeit alleine noch nicht automatisch bedeutet, sich in vollem Umfang eines Gelenkes bewegen zu können.

Im Alltag bewegen wir uns kaum mehr in sogenannten endgradigen Positionen. Unsere Beweglichkeit wird nicht voll ausgeschöpft und der Körper passt sich an. Sehnen und Bänder werden kürzer und unbeweglicher, Muskeln schwächer und auch unsere Gelenke verlieren ihre Beweglichkeit. Verkürzte und weniger elastische Strukturen sind verletzungsanfälliger. Mobilisationsübungen für die Gelenke können diesen Verlust der Beweglichkeit aufhalten und wieder verbessern. Die beste Mobilisationsübung ist eine „endgradige" Bewegung. Große, weite Bewegungen, quasi bis das Gelenk nichts weiter hergibt, lassen die Gelenkpartner übereinander gleiten und sorgen somit für eine verbesserte Ernährungssituation des Knorpels und der umliegenden Strukturen.

Die Beweglichkeit eines Karatekas hängt also nicht allein von seinen Fähigkeiten in Bezug auf die Muskellänge ab. Beweglich heißt „mobil". Im Functional Training spricht man von „Mobility" und meint damit die „maximale Range of Motion" (der größtmögliche Bewegungsradius) eines Gelenkes oder einer Extremität. Das Mobility-Training rückt also getreu dem Prinzip des Functional-Trainings die gesamte Funktion einer Bewegung und die daran beteiligten Gelenke in den Vordergrund.

Dies bedeutet nicht, dass nicht auch an der Dehnungslänge von beteiligten Muskeln gearbeitet wird. Denn das schließt sich bei einer Gelenkbewegung meist automatisch mit ein. Der Unterschied ist „das Bewegen" und „nicht das Halten". Mobility-Training ist, im Vergleich zu traditionellen Übungen der statischen Dehnung in einer starren Position, mehr auf Bewegung ausgerichtet. Dabei steht genauso wie beim funktionellen Krafttraining das Aktivieren und Vorbereiten für das eigentliche Training im Vordergrund. Erst mit dem Fortschreiten auf diesem Gebiet kann von einer verbesserten Mobilität des Sportlers gesprochen werden. Und diese wird auch spürbar sein.

Von Vorteil hat sich als erster Schritt beim Mobilisieren das Lockern von Muskelgewebe durch Faszien-Training mittels Foam-Roller erwiesen. Während viele Sportler das Faszien-Training als Nachbehandlung und zur Regeneration nach intensivem Training benutzen, dient es beim Mobility-Training vor allem als erster Schritt. Dadurch wird das Gewebe vorbereitet und Verhärtungen gelockert, um anschließend besser mobilisieren zu können.

Bei der traditionellen Dehnung wird der Muskel auf Länge gedehnt. Sind jedoch zu Beginn des Trainings Verhärtungen vorhanden, zieht man diese nur noch „weiter zu", anstatt sie zu lockern. Dies ist ein Grund, warum viele Athleten beim Warm Up nicht über den Dehnreflex hinauskommen. Die Verhärtung im Muskel ist wie ein Knoten im Gummiband, der fester werden kann, wenn man daran zieht. Durch Massieren mit einem Foam-Roller wird das Gewebe gelockert und weicher für die anschließende Mobilisierung bzw. Dehnung.

Der zweite und dritte Schritt beim Mobility-Training sind wesentliche Hauptpunkte und Voraussetzung für eine wirkungsvolle Mobilisierung.

1. Das Beachten des jeweiligen „Gelenkbedürfnisses"
2. Bewegungen in Sagittal-, Frontal- und Transversalebene

Zum einen hat jedes Gelenk am menschlichen Körper ein bestimmtes „Bedürfnis". Das heißt, jede Übung muss auf das anatomische Prinzip des bewegten Gelenkes hören. Es gibt immer noch zu viele allgemeine Übungen, die auf alle Gelenke angewendet werden und damit mehr Fortschritt verhindern als nützen.

Zum Beispiel ist es kontraproduktiv, für die Kniegelenke dieselben Mobilitätsübungen anzuwenden wie für die Hüften. Die Kniegelenke sind Scharniergelenke und sind neben der Mobilisierung vor allem stabil zu halten. Die Knie sollen schnell beugen und strecken können, oder im Karate „schnappen". Gegen seitliche Bewegungen müssen sie jedoch stabil gehalten werden, um ein Umknicken oder Torsionen (Verdrehungen) zu verhindern. Die Hüften dagegen sind Nussgelenke und gelten als Unterform der Kugelgelenke. Damit lassen die Hüftgelenke nahezu alle Bewegungs-

richtungen zu. Demnach sind die Mobility Übungen für die Hüftgelenke viel komplexer als zum Beispiel bei den Kniegelenken.

Vergleicht man andererseits die Beweglichkeit der Areale der Wirbelsäule miteinander, so braucht die Brustwirbelsäule (BWS) viel mehr Mobilität als die Lendenwirbelsäule im unteren Bereich, da die BWS meist zu steif ist und im Alltag wie auch beim Training zu wenig benutzt wird. Das Gegenteil ist in der Praxis aber meist der Fall. Während die meisten Karateka oder andere Sportler ihre Lendenwirbelsäule versuchen flexibel zu dehnen, wird die Brustwirbelsäule vernachlässigt. Durch zu viele Kraftübungen im Bereich des Brustkorbes wird die BWS zusätzlich „steif gemacht". Ist der Bereich der Brustwirbelsäule nicht mobil, sind auch Muskelverspannungen in der Lendenwirbelgegend sowie im Schulter- und Nackenbereich, also direkt unter und über der Brustwirbelsäule, dafür verantwortlich.

Beginnt man bei den Füßen und geht den Körper bis zum Kopf nach oben durch, so hat jedes Gelenk unterschiedliche Bedürfnisse, um perfekt für den Sportler im Training, aber auch für den Menschen im Alltag zu arbeiten. Durch diese Gelenkkette werden Bewegungen übertragen und ökonomisch ausgeführt. Dies kann als „Gelenk für Gelenk-System" des menschlichen Körpers bezeichnet werden und meint das „Füreinander arbeiten".

Folgende Reihenfolge der Gelenkbedürfnisse:

1. Fußgelenke	**sind dem Scharniergelenk ähnlich und brauchen Mobilität**
2. Kniegelenke	**sind Scharniergelenke und brauchen primär Stabilität**
3. Hüftgelenke	**sind Nussgelenke (Kugelgelenke) und brauchen Mobilität**
4. Lendenwirbelsäule	**braucht mehr Stabilität als Mobilität**
5. Brustwirbelsäule	**Mobilität**
6. Schulterblatt	**Stabilität**
7. Schultergelenk	**Mobilität**
8. Halswirbelsäule	**Stabilität**

Vor allem Gelenke, welche besonders mobil zu halten sind - wie die Fußgelenke, Hüft- und Schultergelenke sowie die Brustwirbelsäule - werden im Alltag nicht annähernd ihrer anatomischen „Range of Motion" bewegt. Bei den Schultergelenken ist es statistisch der geringste Teil des möglichen Bewegungsumfangs, der durch zu wenig Armbewegungen im Alltag erreicht wird. An zweiter Stelle liegen die Hüftgelenke durch zu viel sitzende Tätigkeiten und zu wenig Mobility-Training. Werden diese Gelenke zu wenig in vollem Umfang „durchbewegt", ergeben sich langfristig Probleme oder zu schnelle Verschleißerscheinungen. Wobei die Verschleißerscheinungen hier eher als „zu-wenig-benutzt-Erscheinung" gesehen werden sollten, aber dieselben Auswirkungen haben können. Allgemeine Dehnungsübungen sollten deshalb unbedingt durch ein Mobility Training aller Gelenke ergänzt werden. Erst durch vielseitige Bewegungen entsteht der notwendige Ernährungsprozess für Gelenkflächen, Knorpel und Kapselapparat. Damit wird Gelenk-Arthrose verhindert oder in Grenzen gehalten sowie Knorpelrückgang verhindert und sogar wieder regeneriert.

Bei der Reihenfolge dieses „Gelenk für Gelenk-Systems" bemerkt man die nahezu abwechselnde Funktion von Beweglichkeit und Stabilität. Aus den Gelenkbedürfnissen ergibt sich die Art der Übungen. Es macht keinen Sinn, die Kniegelenke genauso beweglich zu halten wie die Hüften. Während für die Hüftgelenke nicht genug Beweglichkeitsübungen absolviert werden können, verlangen die Kniegelenke nach einer Verbesserung der Beinachsen-Stabilität.

Kommen wir auf die Funktion der Lendenwirbelsäule zu sprechen, werden bisherige Annahmen relativiert. Auf manche mag das wirken, als würde eine „heilige Kuh geschlachtet". Während weit verbreitet an der Flexibilität der Lendenwirbelsäule (LWS) durch seitliche Dehnübungen im Liegen gearbeitet wird, ist die Brustwirbelsäule (BWS) meist zu steif und unflexibel. Die LWS, also die letzten 5 Wirbel über dem Steißbein, verlangen mehr Stabilität als den meisten Trainern bewusst ist. Dazu muss das Prinzip des „Core" (Körperkern), wie es im funktionellen Krafttraining in den Fokus gestellt wird, verstanden werden.

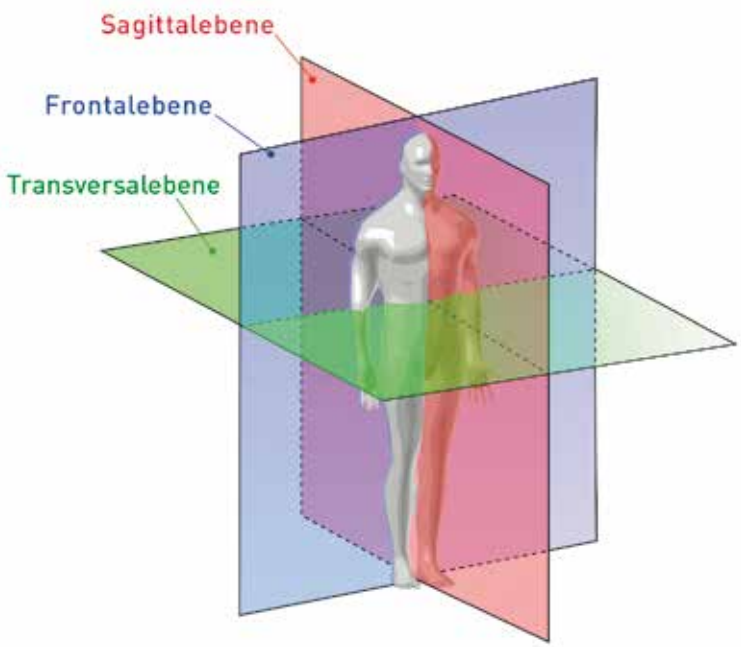
Die LWS mit ihrer unteren Rückenmuskulatur bildet zusammen mit den Bauchmuskeln auf der Vorderseite das Körperzentrum und Ausgangspunkt vieler Bewegungen. Man muss sich die LWS wie einen Stab vorstellen, eingepackt durch die vordere und hintere Muskulatur. Dieser Bereich sollte stabil und fixiert durch beide Muskelseiten sein. Viele Rückenprobleme entstehen durch eine „ausgeleierte" LWS und zu schwacher unterer Rücken- sowie Bauchmuskulatur.

Viel mehr Beweglichkeit verlangt die Brustwirbelsäule mit 12 Wirbeln zwischen der Hals- und Lendenwirbelsäule. Sie ist die Wurzel allen „Beweglichkeitsübels" im Oberkörper und verantwortlich für viele Verspannungsprobleme. Durch eine zu steife und unbewegliche Brustwirbelsäule werden Athleten die hohen Impulse aus den Hüften und der LWS nicht auf die Arme übertragen können. Drehbewegungen fallen schwer. Durch Krümmungen der BWS in der Vertikalen nach vorn und hinten beschleunigen und bewegen wir auch die Schultergelenke. Ist die BWS steif und unflexibel, müssen die Schultern mehr Arbeit übernehmen. Der Sportler bewegt sich also zu viel aus dem Oberkörper und neigt zu Muskelverspannungen.

Anhand dieser Beispiele erkennt man die „Verzahnung" des Gelenk-für-Gelenk-Systems. Man sollte im Bereich Mobility (Beweglichkeitstraining) unbedingt auf die Bedürfnisse der einzelnen Gelenke achten.

Der zweite wichtige Punkt und maßgeblich für die Auswahl der praktischen Übungen ist das Einbeziehen der drei Körperebenen, auf denen wir uns bewegen. Während bei statischen Dehnungen der Muskel in eine Richtung gestreckt und gehalten wird, sollten Mobility Übungen dreidimensional ausgeführt werden.

Dies sind die Sagittalebene (nach vorn), die Coronal (Frontalebene, quer) sowie die Transversalebene (in sich gedreht). Hier liegt ein wesentlicher Punkt und Unterschied zu herkömmlicher Dehnung und Stretching. An einfachen Beispielübungen zeigt sich der Unterschied zwischen einer Dehnübung und Mobility-Training.



1. FUSSGELENKE

Eine beliebte Übung ist das Belasten des gerade ausgerichteten Fußgelenkes durch Abstützen an eine Wand in Zenkutzu Dachi. Hierbei wird Zug auf die Wade und Druck auf die Ferse am Boden ausgeübt. Diese Übung dient, so ausgeführt, nicht der Verbesserung der Fußgelenksmobilität, da sie so gehalten lediglich die Wadenmuskulatur dehnt und das Fußgelenk an nur einem Punkt des größtmöglichen Beugewinkels hält. Des Weiteren wird sie so nur in einer Ebene ausgeführt und dehnt damit statisch anstatt zu mobilisieren.

Da wir beim Karate das Fußgelenk aber ständig beugen und strecken sowie Drehungen mit Druckbelastung ausführen, ist für die Verbesserung der Beweglichkeit auch das Gelenk selbst zu mobilisieren. Dies geschieht nur durch die größtmögliche Amplitude bei den Übungen selbst. Das heißt, dass wir die Fußgelenke durch Beugung und Streckung mit ständiger Bewegung besser mobilisieren können, anstatt sie statisch zu halten.

Übungsbeispiele:

Fussgelenk-Mobilisation in Sagittalebene

- Flüssiges Vor- und Zurückführen des Knies in Richtung einer Wand.
- Vorderes Fußgelenk stabil auf dem Boden halten.
- Hüfte gerade und aufrecht in der Endposition.
- Die Übung und Fußgelenksbeugung sollte links/rechts sowie gerade zur Wand erfolgen.
- Ausführungen 8-10 pro Richtung aus der Streckung bis zur maximalen Beugung ausführen.

- Zusätzliche Progression durch ein Zugband, um das Schienbein zu fixieren und die Beugung im Gelenk zu erleichtern.

· Eine Mobility Übung des Fußgelenkes in Frontalebene (seitlich) ist das Schwingen des Beins.
· Durch die Verlagerung des Schwungbeines überträgt sich die Bewegung in das Fußgelenk des Standbeins und mobilisiert so das Gelenk nach links und rechts.

2. OBERSCHENKEL & HÜFTGELENKE

Wenn man vor oder nach dem Training seine Oberschenkelmuskulatur dehnt, legen die meisten für die Dehnung der Rückseite ihr Bein am Boden oder erhöht ab und dehnen durch Vorlagern des Oberkörpers statisch ihre Beinmuskulatur. Damit erreicht man zumindest die Muskelansätze und dehnt die Muskellänge der Beinunterseite. Zwei wichtige Punkte der Beweglichkeit werden dabei aber außer Acht gelassen: Zum einen setzen Muskel-Stränge nie komplett gerade oben und unten an, sondern schlingen sich seitlich gedreht zu ihren Gelenkansätzen. Zum anderen ist bei dieser Übung kein Gelenk außer der Hüftbeugung nach vorn beteiligt. Wirkungsvoller ist hier wiederum der Einbezug der zweiten und dritten Ebene, um die Übung vielseitiger zu machen. Dabei werden gleichzeitig die Hüftgelenke mobilisiert.

Mobilisierung der Hüftgelenke mit gleichzeitiger Dehnung der Oberschenkelrückseite

1. · Aufdrehen der Hüfte in Transversalebene.
2. · Eindrehen der Hüfte in Transversalebene und Vorbeugen des Oberkörpers.
   · Ruhige, flüssige Ausführung mit 8 bis 10 Wiederholungen pro Seite.

3. · Kombination von Transversal- und Frontalebene, plus Innenrotation des Oberschenkels.
   · 8 bis 10 Wiederholungen durch Anheben und Senken sowie Drehen des Oberkörpers.
   · Im zweiten Schritt kann der andere, vordere Arm nach unten geführt werden.
   · Des Weiteren kann das Knie des Standbeins nach unten gebeugt und dadurch das Hüftgelenk des Standbeines mit mobilisiert werden.

3. SPEZIALÜBUNGEN ZUR HÜFTMOBILISIERUNG

Eine herausragende Rolle nimmt das Mobility Training der Hüftgelenke ein. Nicht nur aus Sicht eines Karateka, sondern auch als „Wurzel allen Übels" in Bezug auf Muskelschmerzen, Haltungsprobleme und Verschleißerscheinungen. Die Hüftgelenke als „Kraftüberträger" und „zentrale Schaltstelle" zwischen den Gliedmaßen. Sie sollen mobil sein und in korrekter Position sitzen.

Ein bloßes „Hüftkreisen" wird der vielfältigen Funktion der Hüftgelenke nicht gerecht. Die Hüftrotation im Karate (Hanmi, Shomen, Gyaku Hanmi) findet auf der Transversalebene (in sich gedreht) statt. Wir bewegen die Hüften aber auch sagittal (Mae Geri) und frontal (Yoko Geri). Des Weiteren hängt eine gute Hüftrotation, wie wir sie im Karate erreichen wollen, von der Beweglichkeit der Fußgelenke ab. Eine schlechte Hüftposition in Frontalebene (links höher als rechts oder umgekehrt) hat wiederum direkten Einfluss auf die Rückenmuskulatur sowie die Haltung der Schultern.

Eine wirklich sinnvolle Methode zur Mobilisierung der Hüftgelenke ist die Verlagerung der Übungen auf den Boden - statt im Stehen. Des Weiteren sollten die Hebel verkürzt werden, indem man die Beine anwinkelt und somit die Fuß- und Kniegelenke ausschaltet. Damit erhöht sich die Wirksamkeit der Mobility Übungen direkt auf die Hüftgelenke.

· Die Hüftgelenke auf einer Höhe in Frontalebene halten.
· Die Oberschenkel angewinkelt nach innen und außen rotiert halten.

· Im zweiten Schritt Hüftgelenke in Sagittalebene anheben und vordrücken.
· Ohne Hilfestellung der Arme.
· Beide Leisten so weit vorschieben wie möglich.
· 8 bis 10 Wiederholungen in ruhigem Tempo bei beiden Auslagen der angewinkelten Beine.

· Dies ist eine Übungskombination mit einer vorgelagerten Hüftgelenksstellung.
· Nach außen beginnend, kreisende Bewegung des Oberschenkels sowie des Hüftgelenkes.

Von Frontal- über Transversal- zur Sagittalebene

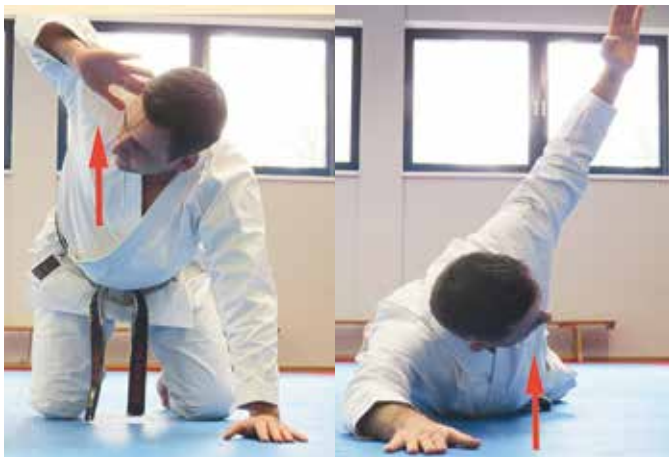
· 8 bis10 Wiederholungen pro Bein mit 1-3 Sätzen.

· Das Hüftgelenk öffnen durch laterales Anheben des Oberschenkels nach außen-oben.
· Nach hinten über Kreuz schließen und soweit wie möglich hinter dem Standbein ablegen und strecken.
· 8 bis 10 Wiederholungen in ruhigem Tempo, mit kleiner Pause beim Halten und Strecken.

· Eine Grundübung und Routine der Hocke ist das Absenken der Hüften zum Boden.
· Ein Knie wird durch den passiven Arm fixiert.
· Die andere Hand drückt den Oberschenkel bei gebeugtem Hüftgelenk in leicht wippendem Rhythmus 10 Mal pro Bein nach außen.
· Gleichzeitig zur Hüftmobilitätsübung sollen sich der Oberkörper nach und nach aufrichten, die Hüften senken und die Abduktion des gedrückten Oberschenkels verstärken.

4. BRUSTWIRBELSÄULE

Beweglichkeit und Joint Mobility Übungen für die Brustwirbelsäule sind von entscheidender Bedeutung, um Schultern, Hals- und die Lendenwirbelsäule zu entlasten. Zudem schafft die Mobilisation der Brustwirbelsäule Abhilfe bei Muskelverspannungen im Nackenbereich oder in der Lendenwirbelsäule.



· Mobilisation der Schulter- und Brustwirbelsäule durch Aufdrehen aus der Bankposition.

- Der Ellenbogen wird flüssig von unten nach außen-oben gedreht.
- 8 bis 10 Wiederholungen pro Seite.

- Eine Steigerung ist es, den gestreckten Arm aus der Boden-Bauchlage seitlich aufzudrehen.
- Der Arm/Ellenbogen der anderen Seite soll vollständig am Boden bleiben.
- Beide Übungen werden in der Transversalebene (in sich gedreht) ausgeführt.

- Durch eine Oberkörperbeugung in der Sagittalebene (nach vorn) sowie in der Frontalebene (seitlich quer) wird die BWS abschließend in allen drei Ebenen mobilisiert.
- Es ist darauf zu achten, die LWS (Lendenwirbelsäule) unten stabil zu halten und nicht mitzubewegen.

Die „Sphinx“ Übung wird auch im Yoga praktiziert.
Der Oberkörper soll aus der Bodenlage langsam angehoben werden.

- Die Arme liegen dabei bis zu den Ellenbogen fest am Boden.
- Die Ellenbogen müssen am Boden bleiben.
- Die Brust wird weit nach vorn gedreht. Der Bauch und das Becken bleiben so weit wie möglich am Boden, um nicht ausschließlich aus der LWS zu heben, sondern die Brustwirbelsäule zu beugen.
- Für 10-20 Sekunden in mehreren Durchgängen halten.

FAZIT:

Mobility-Training soll keine traditionelle Dehnung ersetzen, sondern ergänzen. Man muss sich folgende Fragen stellen, um das für sich oder seine Sportler optimale Training zur Verbesserung der Beweglichkeit zu finden:

1. · Kannst du Bewegungen nicht ausführen, weil Gelenke nicht mobil sind?
   · Dann ist Mobility Training geeignet.

2. · Kannst du Bewegungen nicht ausführen, weil Muskeln nicht flexibel sind?
   · Dann sind Dehnübungen geeignet.

3. · Kannst du Bewegungen nicht ausführen, weil Gelenke · nicht stabil sind?
   · Dann sind Stabilitätsübungen geeignet.

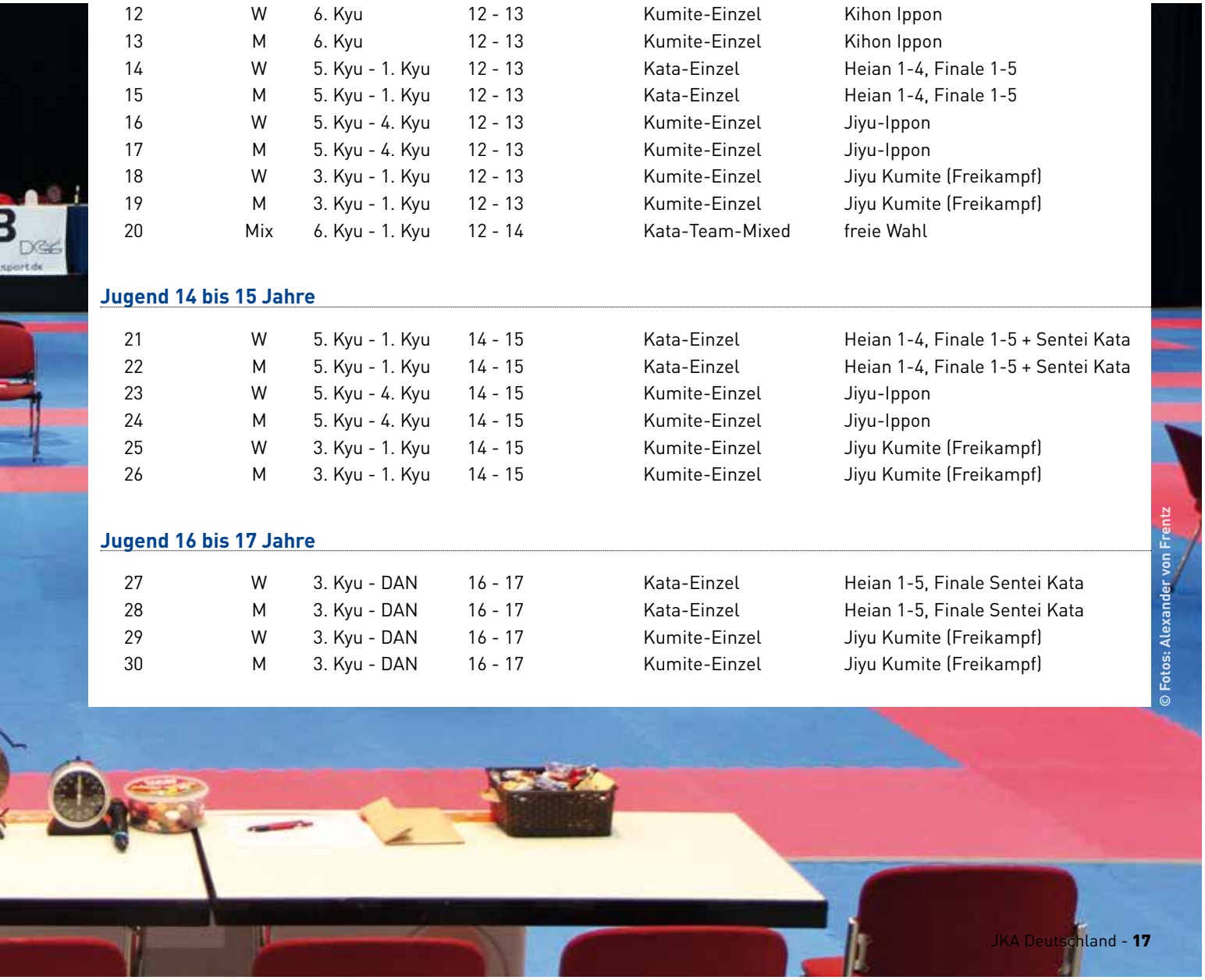
Ein ganzheitliches Training beschäftigt sich mit allen drei Bereichen und baut so eine harmonisch-stabile Beweglichkeit auf. Wenn wir im Training immer darauf achten, uns nach den natürlichen Bedürfnissen der Gelenke und Muskeln zu bewegen, wird sich auch die Technik verbessern und der Körper dankt es mit einem „natur-gesunden“ Zustand.

DJKB Fachverband für traditionelles Karate
獨逸国 日本空手協会

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 20. MAI 2017 IN BOCHUM

Veranstalter:	**Deutscher JKA-Karate Bund e.V.**
Ausrichter:	Landesverband Karate NW e.V. und Karate-Dojo Wattenscheid e.V. 1975
Halle:	**RuhrCongress Bochum** Am Revierpower Stadion, Stadionring 20, 44791 Bochum
Beginn:	Ab **09.00 Uhr Vorkämpfe** (Ablauf wird veröffentlicht) **13.00 Uhr Siegerehrung** für Schüler bis 13 Jahre Ab **17.00 Uhr Finale**
Startberechtigung:	**Ausschließlich Karateka mit gültigem DJKB-Ausweis & Personalausweis!** Unbedingt Kyu-Grade und Altersgruppe beachten!
Passkontrolle:	Freitag: 20.00 - 22.00 Uhr | Samstag: 07.30 - 10.00 Uhr
Anmeldung:	**Bitte online anmelden !! - www.karateturniere.de** **Meldung:** Mario Peters, Xantener Str 90, 50733 Köln Telefon: 0163-2510841 Fax: 022177868145 oder m.peters@karatenw.de **Info:** Klaus Wiegand, Kranichstraße 3, 44867 Bochum Tel: 0170 / 470 89 80, Fax: 02327 / 953 637
Bezahlung:	Bitte auf das DJKB Konto überweisen: Name: DJKB e.V. | Bank: Volksbank Saarpfalz IBAN: **DE98 5 929 1200 2050 2300 00** | BIC: **GENODE51BEX**
Unterkunft:	Buchung unter **hotel.karateturniere.de** Weitere Informationen findet Ihr unter: www.Karate-Wattenscheid.de
Meldeschluss:	**Online-Meldeschluss 05. Mai 2017, Nachmeldungen können nicht mehr berücksichtigt werden!**
Startgebühren:	Einzel: € 6,- pro Starter/Disziplin | Mannschaft: € 18,- pro Mannschaft/Disziplin
Haftung:	Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab
Fete:	Im Anschluss des Turniers

GRUPPE	GESCHLECHT	GURT	ALTER	DISZIPLIN	MODUS
Schüler 9 bis 11 Jahre					
01	W	6. Kyu	9 - 11	Kata-Einzel	Heian 1-3, Finale 1-5
02	M	6. Kyu	9 - 11	Kata-Einzel	Heian 1-3, Finale 1-5
03	W	6. Kyu	9 - 11	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
04	M	6. Kyu	9 - 11	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
05	W	5. Kyu - 1. Kyu	9 - 11	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5
06	M	5. Kyu - 1. Kyu	9 - 11	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5
07	W	5. Kyu - 1. Kyu	9 - 11	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
08	M	5. Kyu - 1. Kyu	9 - 11	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
09	Mix	6. Kyu - 1. Kyu	9 - 11	Kata-Team-Mixed	freie Wahl
Schüler 12 bis 13 (14) Jahre					
10	W	6. Kyu	12 - 13	Kata-Einzel	Heian 1-3, Finale 1-5
11	M	6. Kyu	12 - 13	Kata-Einzel	Heian 1-3, Finale 1-5
12	W	6. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
13	M	6. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Kihon Ippon
14	W	5. Kyu - 1. Kyu	12 - 13	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5
15	M	5. Kyu - 1. Kyu	12 - 13	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5
16	W	5. Kyu - 4. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Jiyu-Ippon
17	M	5. Kyu - 4. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Jiyu-Ippon
18	W	3. Kyu - 1. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
19	M	3. Kyu - 1. Kyu	12 - 13	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
20	Mix	6. Kyu - 1. Kyu	12 - 14	Kata-Team-Mixed	freie Wahl
Jugend 14 bis 15 Jahre					
21	W	5. Kyu - 1. Kyu	14 - 15	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5 + Sentei Kata
22	M	5. Kyu - 1. Kyu	14 - 15	Kata-Einzel	Heian 1-4, Finale 1-5 + Sentei Kata
23	W	5. Kyu - 4. Kyu	14 - 15	Kumite-Einzel	Jiyu-Ippon
24	M	5. Kyu - 4. Kyu	14 - 15	Kumite-Einzel	Jiyu-Ippon
25	W	3. Kyu - 1. Kyu	14 - 15	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
26	M	3. Kyu - 1. Kyu	14 - 15	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
Jugend 16 bis 17 Jahre					
27	W	3. Kyu - DAN	16 - 17	Kata-Einzel	Heian 1-5, Finale Sentei Kata
28	M	3. Kyu - DAN	16 - 17	Kata-Einzel	Heian 1-5, Finale Sentei Kata
29	W	3. Kyu - DAN	16 - 17	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
30	M	3. Kyu - DAN	16 - 17	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)



© Fotos: Alexander von Frentz

GRUPPE	GESCHLECHT	GURT	ALTER	DISZIPLIN	MODUS
Team Jugend 15 bis 17 Jahre					
31	W	3. Kyu - DAN	15 - 17	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
32	M	3. Kyu - DAN	15 - 17	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
33	W	3. Kyu - DAN	15 - 17	Kata-Team	freie Wahl
34	M	3. Kyu - DAN	15 - 17	Kata-Team	freie Wahl
Junioren 18 bis 20 / Aktive ab 21 Jahre					
35	M	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kata-Einzel	Heian 1-5 + Tekki 1 Finale Sentei / Tokui
36	W	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kata-Einzel	Heian 1-5 + Tekki 1 Finale Sentei / Tokui
37	M	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
38	W	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
39	M	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
40	W	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
41	W	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kata-Team	freie Wahl
42	M	3. Kyu - DAN	18 - 20	Kata-Team	freie Wahl
43	M	3. Kyu - DAN	21 - 37	Kata-Einzel	Heian 1-5 + Tekki 1 ab 3. Runde Sentei Kata
44	W	3. Kyu - DAN	21 - 29	Kata-Einzel	Heian 1-5 + Tekki 1 ab 3. Runde Sentei Kata
45	M	3. Kyu - DAN	21 - 37	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
46	W	3. Kyu - DAN	21 - 29	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
47	M	3. Kyu - DAN	21 - 37	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
48	W	3. Kyu - DAN	21 - 29	Kumite-Team	Jiyu Kumite (Freikampf)
49	M	3. Kyu - DAN	21 - 37	Kata-Team	freie Wahl
50	W	3. Kyu - DAN	21 - 29	Kata-Team	freie Wahl
51	M	3. Kyu - DAN	38 - 99	Kata-Einzel	Heian 1-5 + Tekki 1 ab 3. Runde Sentei Kata
52	M	3. Kyu - DAN	38 - 99	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)
53	W	3. Kyu - DAN	30 - 99	Kata-Einzel	Heian 1-5 + Tekki 1 ab 3. Runde Sentei Kata
54	W	3. Kyu - DAN	30 - 99	Kumite-Einzel	Jiyu Kumite (Freikampf)

Abkürzungen: W = weiblich | M = männlich

MODUS

Kata

Vorrunden jeweils mit **Flaggensystem**, das Finale mit **Punktesystem.**

Kumite-Einzel

K.O.-System ohne Trostrunde, Shobu-Ippon, Tiefschutz und Brustschutz sind erlaubt. **Zahnschutz** (weiß oder transparent) & **vom DJKB zugelassene Faustschützer sind Pflicht!**

Kihon-Ippon & Jiyu-Ippon Kumite

Die 3 Angriffstechniken beim Kihon-Ippon und Jiyu-Ippon Kumite sind: **Oi Tsuki Jodan, Oi Tsuki Chudan** & **Mae Geri Chudan.** Die Block- und Kontertechniken können vom Verteidiger frei gewählt werden, **einer der Gegenangriffe muss mit einer Fußtechnik** ausgeführt werden.

Mannschaftswettbewerbe

Bei den offiziellen Meisterschaften des DJKB darf ein Wettkämpfer in den Mannschaftsdisziplinen Kata und Kumite für einen anderen Verein starten **(2:1 Regelung)** und in der Einzeldisziplin für seinen Heimatverein. In der Teilnehmeranmeldung muss dies vor dem Turnier ersichtlich sein. **Diese Regelung gilt für alle Altersklassen.** Mannschaftskämpfer können am Wettkampftag nur für **ein Dojo**(!) starten. Es ist kein Wechsel des Teams mehr möglich.

Kategorie ab 30 / 38 Jahre

Athleten ab 30 bzw. 38 Jahre können ausschließlich **in einer Altersgruppe** starten. Entweder ab 21 Jahre oder ab 30 bzw. 38 Jahre.

WERBUNG

Gehe Deinen Weg mit Kaiten.

VON ANFANG AN

www.kaiten.de

KAITEN

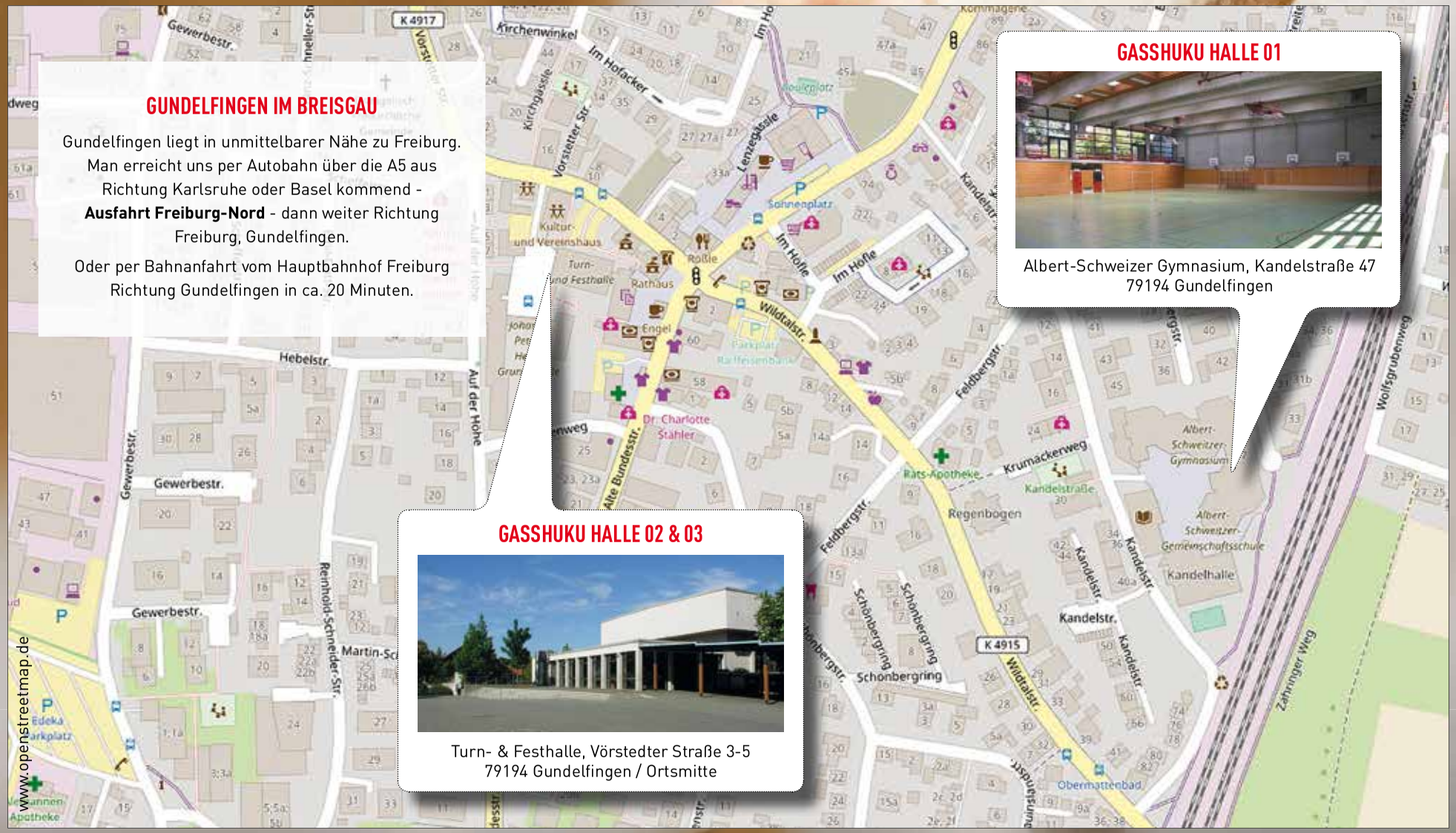
KARATE GI

Kamikaze Sportartikelvertriebs GmbH
Am Butterhügel 6 - 66450 Bexbach
Shop: www,kaiten.de - Mail: mail@kaiten.de
Tel.: +49 (0)6826 / 9335-0
Fax: +49 (0)6826 / 9335-50

15.00 - 16.30 Uhr	1. bis 2. Dan	3. bis 2. Kyu	---

An alle Karateka: Bitte trainiert nur in den Gruppen, welche für Eure Graduierung vorgesehen sind! Danke.

Änderungen der Hallenbelegung und Trainingszeiten vorbehalten.



GUNDELFINGEN IM BREISGAU

Gundelfingen liegt in unmittelbarer Nähe zu Freiburg. Man erreicht uns per Autobahn über die A5 aus Richtung Karlsruhe oder Basel kommend - **Ausfahrt Freiburg-Nord** - dann weiter Richtung Freiburg, Gundelfingen.

Oder per Bahnanfahrt vom Hauptbahnhof Freiburg Richtung Gundelfingen in ca. 20 Minuten.

GASSHUKU HALLE 01

Albert-Schweizer Gymnasium, Kandelstraße 47
79194 Gundelfingen

GASSHUKU HALLE 02 & 03

Turn- & Festhalle, Vörstedter Straße 3-5
79194 Gundelfingen / Ortsmitte

Immer aktuelle Informationen rund um unser Karate: www.djkb.com

© demaex | © Grosses Foto: sven mikolajewicz

DJKB-INSTRUCTOR
Ronny Repp

DJKB-INSTRUCTOR
Toribio Osterkamp

NATIONALCOACH
Thomas Schulze

BUNDESJUGENDTRAINER
Markus Rues

DJKB-STÜTZPUNKTLEITER
Julian Chees

DJKB-CHIEF-INSTRUCTOR
Hideo Ochi

© demaex | © Grosses Foto: sven mikolajewicz

Immer aktuelle Informationen rund um unser Karate: www.djkb.com

GASSHUKU

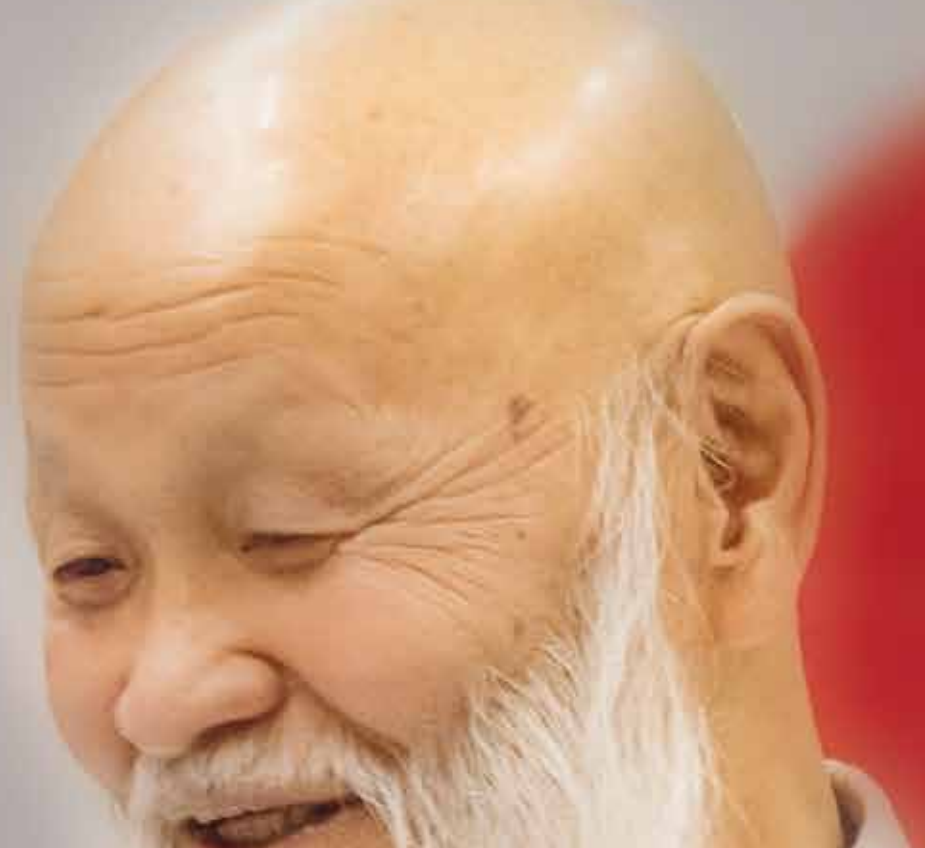
GUNDELFINGEN / BREISGAU

31.07. bis 04.08.2017

JKA-INSTRUCTOR AUS DER SCHWEIZ
Koichi Sugimura

JKA-INSTRUCTOR AUS JAPAN
Koichiro Okuma

DJKB-INSTRUCTOR
Risto Kiiskilä



AUSRICHTER :

Aramoto-Dojo-Freiburg
Andreas Einecker (DJKB) & Wolfgang Findor (DKV)
E-Mail: aramoto@gmx.de und
findorwolfgang@gmx.de | Mobil: 0175 413 02 64

ANMELDUNG:

Horst Gallenschütz
Radolfzellerstraße 36 | 78467 Konstanz
Telefon: 07531 / 454 600 | Fax: 07531 / 711 40
E-Mail: info@karate-gasshuku.de, www.karate-gasshuku.de

Anmeldung dojoweise. Wenn nicht anders möglich, auch einzeln. Bitte deutlich mit **genauer Absenderangabe (in Druckschrift unter Angabe des Kyu- / Dan-Grades)**, da die Teilnehmerkarte sofort nach Geldeingang an den Anmelder versandt wird.

LEHRGANGSGEBÜHR:

Die Trainingsgebühr beträgt 120,- EURO und ist zu überweisen auf das Konto:

„Karate Gasshuku e.V." - Volksbank Konstanz,
Kontonummer: **0214441403** | BLZ: **692 910 00**
IBAN: **DE51 6929 1000 0214 4414 03**
BIC: **GENODE61RAD**

Letzter Einzahlungstag bei Bank oder Postamt: 25.07.2017 (ab dann nur noch Barzahlung möglich).

BARZAHLUNG:

Am Sonntag, 30.07.2017 kann zwischen 17:00 & 22:00 Uhr im Sportzentrum Auwaldstadion auch bar bezahlt werden.

ERSTATTUNGSANSPRUCH:

Im Verhinderungsfall ist ein Erstattungsanspruch für die volle Lehrgangsgebühr (120,- EURO) bis spätestens Samstag, 22.07.2017 bei Horst Gallenschütz schriftlich unter Zusendung der Teilnehmerkarte zu beantragen.

Erstattungsansprüche, die nach diesem Termin und nach Zusendung der Teilnehmerkarte eingehen, werden nur noch mit 60,- EURO pro Teilnehmer berücksichtigt.
Vier Wochen nach Lehrgangsende verfallen sämtliche Erstattungsansprüche.

TREFFPUNKT:

Turn- und Festhalle Gundelfingen / Ortsmitte,
Vörstetterstraße 3-5, 79194 Gundelfingen.

DIE PRÜFUNGEN

Der Ort und die Zeiten für die **Kyu- & Dan-Prüfungen** werden vor Ort bekanntgegeben.

PRÜFUNGSGEBÜHR:

Voraussetzung für die Prüfung ist der Ausweis mit der aktuellen Jahresmarke.
Ferner muss bei den Dan-Prüfungen die Gebühr bereits dem DJKB überwiesen worden sein. Die Prüfungsgebühr richtet sich nach den Richtlinien des DJKB.

ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEIT:

Wir empfehlen die Übernachtungen zeitnah zu tätigen.

Unterkunft für Naturfreunde:
- Camping mit Zelt und Caravan: Die Plätze werden noch bekanntgegeben und sind vor Ort ausgeschildert. Für Strom und Sanitär ist gesorgt.

Unterkünfte in Gundelfingen:
- **H41 Inn Hostel Gundelfingen**, www.hostel-freiburg.eu, Tel.: 0761 / 503 646
- **Hotel Classic Freiburg**, www.hotelclassic.de, Tel.: 0761 / 503 69 30

Unterkünfte in Heuweiler (Nachbargemeinde)**:**
- **Gasthof Grüner Baum**, www.gasthof-gruener-baum.de, Tel.: 07666 / 940 60
- **Landhotel Laube**, www.hotel-laube.de, Tel.: 07666 / 940 80

Weitere Hotels, Pensionen & Privatzimmer über:
www.gundelfingen.de
www.freiburg.de - unter Tourismus / Übernachtungen

ABSCHLUSSFETE:

Wird vor Ort bekanntgegeben.

HAFTUNG:

Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir jedoch keine Gewähr.

Trainingsplan	GASSHUKU Halle 01 Albert-Schweizer Gymnasium, Kandelstraße	GASSHUKU Halle 02 Turn- & Festhalle, Vörstedter Str. 3-5	GASSHUKU Halle 03 Turn- & Festhalle, Vörstedter Str. 3-5
07.00 - 08.00 Uhr	Kata-Training ab 3. Dan	Kata-Training 4. bis 5. Kyu	Kata-Training 6. Kyu
08.00 - 09.00 Uhr	Kata-Training 1. bis 2. Dan	Kata-Training 3. bis 1. Kyu	Kata-Training 10. bis 7. Kyu
09.00 - 10.30 Uhr	ab 3. Dan	4. bis 5. Kyu	6. Kyu
10.30 - 12.00 Uhr	1. bis 2. Dan	1. Kyu	10. bis 7. Kyu (evtl. Teilung)
12.00 - 13.30 Uhr	3. bis 2. Kyu	4. bis 5. Kyu	6. Kyu
13.30 - 15.00 Uhr	ab 3. Dan	1. Kyu	10. bis 7. Kyu (evtl. Teilung)

LEHRGANG FÜR KINDERTRAINER TEIL I & TEIL II

Die Lehrgangsinhalte der Kindertrainerlehrgänge wurden **für Dojo-Leiter, Kindertrainer und Nachwuchstrainer** entwickelt. Diese Lehrgänge sind nicht nur für Nachwuchstrainer. Die KTL sind in zwei Teile aufgeteilt.

Teil I:

Beim KTL 1 werden die Grundlagen und Theorie des Kindertrainings vermittelt. Abwechslungsreiche und sinnvolle Warmarbeit, Rauf- und Ringspiele, Reaktions- und Koordinationsspiele, Konzentrations- und Schnellkraftübungen, kindgerechtes Kihon, Einführung in Kata und Kumite.

Grundvoraussetzung für KTL 2 ist die Teilnahme am KTL 1. Die Wartezeit zwischen KTL 1 und KTL 2 sollte zwischen 9 und 12 Monaten betragen. Wichtig für Teil 2 sind die Erfahrungswerte aus der Umsetzung von Teil 1 im Dojo. Die Teilnahmebeschränkung liegt bei 25 Personen.

Teil 2

Warmarbeit mit Kumite bezogenen Bewegungsmustern, Koordination, visuelle und akustische Reaktionsübungen, Übungen für die Distanzeinschätzung, sinnvoller Einsatz von Handschützern, Einführung Kampfkombinationen, kindgerechte Einführung in alle Kumite Formen, Schwerpunkte für das Kata Training.

Kindertrainerlehrgänge Teil I 2017

23. September: MÜNCHEN/ BAYERN

Kindertrainerlehrgänge Teil II 2017

13. Mai: MÜNSTER/ WESTFALEN
oder
08. Juli: WOLFSKEHLEN/ HESSEN
oder
16. September: PRENZLAU/ BRANDENBURG

Anmeldung

Bitte mit Name, Vorname, Alter, Graduierung, Lehrgangsort, Telefonnummer und Dojo-Zugehörigkeit per E-Mail an:

Karate-Fitness-Dojo-Konstanz@t-online.de

Themen Lehrgang Teil I:

10.00 - 11.00 Uhr	Allgemeine Theorie, Erfahrungen, Diskussion
11.00 - 11.45 Uhr	Warmarbeit für Kinder, Koordinationsübungen, Geschicklichkeits- und Kampfspiele
11.45 - 12.30 Uhr	Kihon kindgerecht, Übungsformen
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 - 14.45 Uhr	Kata Übungsformen, Hilfestellung bei Wendungen und Ablauf
14.45 - 15.30 Uhr	Kumite, Distanztraining, Abwehr & Konter, Training mit und ohne Faustschützer
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffeepause
16.00 - 17.00 Uhr	Grundlegende Kumite-Prinzipien
17.00 - 17.30 Uhr	Abschlussbesprechung

Themen Lehrgang Teil II:

10.00 - 10.45 Uhr	Allgemeine Theorie, kurze Wiederholung, Faustschützer
10.45 - 11.30 Uhr	Erfahrungen und Erörterungen aus Teil 1
11.30 - 12.30 Uhr	Kihon-Ippon-Kumite
12.30 - 13.45 Uhr	Mittagspause
13.45 - 14.45 Uhr	Jiyu-Ippon-Kumite
14.45 - 15.45 Uhr	Hinführung zum Jiyu-Kumite
15.45 - 16.00 Uhr	Pause
16.00 - 17.00 Uhr	Kata: Übungsformen, Wendungen & Ablauf
17.00 - 17.30 Uhr	Abschlussbesprechung

Das DJKB-Präsidium gratuliert:

Fritz Wendland & 50 Jahre Dojo Fallersleben

Die Geschichte des 1. Karate-Dojo Fallersleben beginnt genau genommen im Jahre 1963. Fritz Wendland beginnt bei Peter Schmidt an der Universität Göttingen das Karatetraining,

Yoko Tobi Geri, 70er Jahre

um den sitzenden Alltag des Studiums zu kompensieren. Als Wendland am 1. April 1967 in Fallersleben seine erste Anstellung als Realschullehrer antritt, hat er den schwarzen Gürtel in Karate, einen mehrwöchigen Trainingsaufenthalt im JKA Honbu Dojo Tokio hinter sich und bereits zum zweiten Mal den 3. Platz im Kumite-Shiai bei den Deutschen Karate-Meisterschaften des DKB gewonnen. Eine Zusammenfassung der Kämpfe läuft in der Wochenschau, und die ist wiederum auch im Fallersleber Kino Metropol-Theater zu sehen. Dort sieht sie auch Hans-Günther Kuligowski, der Wendland bittet, ihm und einigen Klassenkameraden Karate beizubringen. Wendland organisiert das in der Gymnastikhalle, und so finden sich bald 6 neugierige Schüler (Lutz Gonschior, Wilfried Krüger, Hans-Günther Kuligowski, Dieter Meyer, Hermann Rosilius und Wolfgang Ulrich) ein. Wenig später stößt auch Burghard Rebmann zur Gruppe.

Wendland erwartet von seinen Schülern von Anfang an vollen Einsatz und eiserne Disziplin. Muskelkater, blaue Flecken und Blasen an den Füßen gehören zum Training. Doch die Fallersleber bleiben dabei und werden unter dem Dojo Göttingen beim DKB gemeldet. Als Wendland im Sommer 1970 Fallersleben verlässt, um erneut auf Weltreise zu gehen, übernimmt Burghard Rebmann das Dojo.

Ein eingetragener Verein wird gegründet, das 1. Karate-Dojo Fallersleben 1967 e.V. mit Burghard Rebmann als Vorsitzenden. Man wird Mitglied im Deutschen Karate-Bund e.V., später im DJKB. Auch heute noch ist das Karate-Dojo Fallersleben ein eigenständiger Verein. Auf die Frage, warum man sich damals nicht einfach für „Karate-Dojo Fallersleben" entschieden habe, sondern den Namen „1. Karate-Dojo Fallersleben" wählte, antwortete Dr. Fritz Wendland mit einem leichten Schmunzeln, niemand habe damals erwartet, dass das Dojo von der ‚Spalteritis' in den asiatischen Kampfsportarten verschont bleiben würde. Es sollte immer deutlich bleiben, wo die Ursprünge des Karate in Fallersleben liegen.

Schnell sammelt das junge Dojo weitere sportliche Erfolge. 1975 wird Burghard Rebmann mit der deutschen Kumite-Mannschaft Europameister sowie Vize-Weltmeister; letzteres wiederholt er 1977. Im Laufe der Jahre und Jahrzehnte sammelt Fallersleben etliche Landesmeistertitel und auch bei Deutschen Meisterschaften steht der eine oder andere Fallersleber auf dem Medaillentreppchen. Man fährt zum Gasshuku und zum Kata-Spezial, auch international ist Fallersleben sehr aktiv. Karateka reisen nach England, Prag, Sardinien, USA, Schweiz, Japan, Jugoslawien, Argentinien, Spanien, Nordkorea, Schottland und Estland und mehrfach nach Südafrika, Trainingsaufenthalte bei Stan Schmidt, JKA-Chief-Instructor

Sommerlager, 80er Jahre

für Afrika, Ken Wittstock und Keith Geyer inklusive. Auch die Südafrikaner sind mehrmals in Fallersleben zu Gast.

Zum 25jährigen Dojo-Jubiläum richtet Fallersleben einen Lehrgang aus, mit DKV-Bundestrainer Hideo Ochi und Tsuguo Sakomoto, 3facher Kata-Weltmeister aus Japan und Trainer

Fritz Wendland 2013

der japanischen Kata-Nationalmannschaft. Sakomoto zeigt natürlich auch seine mehrfach preisgekrönte Kür-Kata, aber dass er in einer Einheit das Training kurzerhand vor die Halle nach draußen verlegt, als er feststellt, dass er in der ihm zugedachten Hallenzeit sein geplantes Programm nicht zu seiner Zufriedenheit durchziehen kann, macht fast noch mehr Eindruck. Auch zum 45jährigen Dojo-Jubiläum gibt es noch einmal einen großen Lehrgang, diesmal mit DJKB-Chief-Instructor Hideo Ochi und Shiro Asano, 9. Dan, Chief-Instructor SKI GB und Europa.

Zum 50jährigen Karate-Jubiläum von Vereinsgründer Dr. Fritz Wendland im Jahr 2013 hingegen wird kein Lehrgang ausgerichtet: Wendland wünscht sich ein „Training wie in alten Zeiten" und das bekommt er auch. Besonders die dienstjüngeren Dojo-Mitglieder sind bei einigen der Trainingsaufgaben schwer gefordert - wann macht man schon mal eine Kata, während man einen Trainingspartner huckepack trägt? Die Einheit ist hart, aber die Stimmung ist super, und so freuen sich jetzt schon alle auf das 50jährige Dojo-Jubiläum.

Südafrika 1997

Kasajima Sensei
Ein Nachruf

Mit großer Bestürzung musste ich vom Tode meines Freundes und hochverehrten Meisters Keiichi Kasajima erfahren. Er war der Chefinstruktor von Luxemburg, lebte und unterrichtete aber in seinem Dôjô in Belgien. Seinen ersten großen Auftritt als Trainer in Deutschland hatte er anlässlich des Gasshukus in Tamm, das war 2007.

Schlatt und Kasajima 2009

Ich durfte damals für ihn übersetzen und genoss es, seine lustige Mischung aus Japanisch und Französisch ins Deutsche zu übertragen. Dies, obwohl er sich auf deutsch durchaus auch ohne Hilfe ganz gut ausdrücken konnte. Danach kam Meister Kasajima zweimal, in den Jahren 2008 und 2009, zu mir zu Besuch ins Ryôzanpaku-dôjô nach Tauberbischofsheim, wo ich für ihn bundesweite Lehrgänge ausgerichtet hatte.

Kasajima-Senseis Unterrichtsstil war stets von seinem speziellen, lebensfrohen Humor geprägt. Wer je an seinen intelligent aufgebauten, allerdings auch ziemlich anstrengenden Trainingseinheiten teilgenommen hat, wird sich gerne daran erinnern, dass es da stets viel Grund zu herzlichem Lachen gab. Die Freundschaft zwischen Kasajima Sensei und mir vertiefte sich in den darauffolgenden Jahren, als ich die belgischen Osterlehrgänge in Louvain-la-Neuve besuchte. Die Erinnerung an diese JKA-Highlights, an die gemeinsam in der Halle erarbeiteten Einsichten und an manchen Abend, den wir in froher Runde mit Kasajima Sensei verbracht haben, wird mir lange bleiben.

Keiichi Kasajima verstarb am 10. Februar 2017 an einem Herzversagen nach einer eigentlich banalen Operation. Unser Karatedôjô Ryôzanpaku, insbesondere ich selbst und wohl nicht weniger die gesamte Karatewelt Europas wird diesen Meister vermissen.

Ruhe sanft, Kasajima Sensei. Oss!
Schlatt

Karate-Pionierarbeit & Patenschaft auf Madagaskar

Einem Zufall ist es zu verdanken, dass die beiden sich überhaupt getroffen haben. Als bei einer Madagaskar-Reise das Taxi von Klaus Schäfer eine Panne hatte, sprang Manitra Andrianjatovo mit einem Ersatz-Taxi ein. Auf die Frage, ob es auf Madagaskar oder hier auf der nördlichen Insel Nosy-BE auch Karate-Dojos gäbe, führt Manitra den Gast zu seinem eigenen Dojo. Das war 1985. Seither hat Klaus Schäfer die Insel Madagaskar 15 Mal besucht und in vielen Dojos Training gegeben. Sein Motto: Etwas vom Erlernten in Grundschule, Kata und Kumite an Menschen zurückgeben, die nicht die Möglichkeit haben, die Kunst des KARATE DO zu erlernen, da Trainer, Literatur und Basiswissen fehlen. Bei einigen Reisen waren auch noch Karatefreunde dabei, wie Horst Gallenschütz, Franz Schneider und Simon Huhn.

Was folgte war eine Partnerschaft, die bis heute hält; für das vom Bürgerkrieg einige Jahre gebeutelte Madagaskar keine leichte Aufgabe. Doch mit regem Briefverkehr und Besuchen ist es in mehrfacher Hinsicht gelungen, im Karate ebenso wie im alltäglichen Überlebenskampf zu helfen. Manitra hat erstmals 1994 und danach zwei weitere Male beim Gasshuku in Deutschland teilgenommen und dabei jeweils eine Dan-Prüfung abgelegt. Die finanzielle Unterstützung von Klaus Schäfer, Horst Gallenschütz und Sensei Ochi hat der Familie Andrianjatovo langfristig geholfen, den drei Söhnen Zugang zur Bildung zu ermöglichen, denn in Madagaskar muss man die Schule bezahlen. Im Jahr 2016 hat nun der älteste Sohn Mickael seinen Studienabschluss in Finanzbuchhaltung mit Bachelor und Master abgelegt. Die Beständigkeit hat sich gelohnt.

Madagaskar gehört bis heute zu den ärmsten Ländern der Welt. 1960 wurde die Unabhängigkeit von Frankreich proklamiert, dann kamen verschiedene Präsidenten, welche das Land jedoch nicht voranbrachten und die Korruption nicht eliminieren konnten. Man sagt auch Madagaskar, sei die vergessene Insel, aber sie ist wunderschön und die Natur zu 90% endemisch.

Für Interessenten, die Madagaskar bereisen wollen, können wir zur Familie Manitra und Nini Andrianjatovo in der Hauptstadt Antananarivo Kontakt herstellen.

Fragen an: Schaefer@karate-gasshuku.de

DJKB-LOGO

Der DJKB bittet alle Mitglieds-Dojos darum, ihre Zugehörigkeit zum DJKB durch Platzierung eines kleinen Icons mit Link zum DJKB **(www.djkb.com)** auf ihrer Homepage zu zeigen. Dafür wurden unterschiedliche Logo-Varianten vorbereitet, die unter dem Menüpunkt **„Downloads“** der DJKB Homepage heruntergeladen werden können.

DJKB-Kader **im Trainingslager**

Unser Bundeskader steckt mitten in der Vorbereitung. Das Wettkampfjahr 2017 beginnt mit der JKA-Europameisterschaft in Maastricht, Holland. Der Höhepunkt dürfte die Weltmeisterschaft des JKA im August in Dublin, Irland, sein. Für die Kämpferinnen und Kämpfer aus dem Kader kommen noch die Deutsche Meisterschaft in Bochum, der JKA Cup im November in Bottrop sowie Vergleichskämpfe in den Stützpunkten und beim Gasshuku hinzu. Die intensive Vorbereitung hat begonnen. **Wir drücken bei den internationalen Turnieren die Daumen für unser Team und wünschen viel Erfolg!**

BUNDESJUGENDLEHRGANG IN WETZLAR (HESSEN) **VOM 23. BIS 28.07.2017**

Veranstalter:
Deutscher JKA-Karate Bund e.V.

Trainer:
Markus Rues, 6. Dan & Anika Lapp, 4. Dan.

Ort:
Sport- und Bildungsstätte der Sportjugend Hessen • Friedenstr. 99 • 35578 Wetzlar.

Teilnehmer:
DJKB-Mitglieder im Alter von **10 - 17 Jahren ab 7. Kyu** und Betreuer ab 18 Jahren können am Training teilnehmen!

Anreise:
Sonntag 23.07.17 von 15.00 - 17.00 Uhr.

Abreise:
Freitag 28.07.2017 **bis 12.30 Uhr!!!**

Unterkunft:
In 3-, 4- oder 5-Bettzimmern mit Dusche und WC, Bettwäsche inklusive.

Verpflegung:
Vollpension: Vegetarische Kost und Allergien unbedingt bei Anmeldung angeben.

Programm:
Morgenlauf, Gymnastik, Karatetraining aufgeteilt in 2 Gruppen (vor- und nachmittags) und täglich wechselndes Rahmenprogramm.

Mitzubringen:
Mind. 2 Karateanzüge, Turnschuhe, Sport- und Regenbekleidung und **Krankenversichertenkarte** mit Angabe, bei welchem Elternteil das Kind mitversichert ist.

Prüfung:
Bei Voranmeldung bis 1. Kyu möglich.

Preis:
€ 230,- inklusive Unterkunft, Verpflegung und Programm auf folgendes Konto:

Überweisung / Bankverbindung
Volksbank Saarpfalz, DJKB
IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00
BIC: GENODE51BEX
Betreff: BJLG 2016 und Name des Teilnehmers und des heimischen Dojos.

Meldung:
Ab **01.03.2017** in Schriftform mit Überweisungsnachweis:
Deutscher JKA-Karate Bund e.V. (DJKB)
Schwarzwaldstr. 64, 66482 Zweibrücken.
Maximal 90 Plätze!
Vergabe nach Reihenfolge des Posteingangs. Alle Teilnehmer erhalten eine Bestätigungsmail.

Info:
Anika Lapp: lapp@jka-deutschland.de

Haftung:
Keine Haftung durch den Veranstalter.

PRÄSIDIUM, REFERENTEN & GESCHÄFTSSTELLE DES DEUTSCHEN JKA-KARATE BUNDES E.V.

PRÄSIDENT
Josef Kröll
Konradstr. 4
85737 Ismaning
Tel.: 0170 / 732 30 59
E-Mail: kroell@djkb.com

VIZEPRÄSIDENT
Thomas Schulze
Aschaffenburger Str. 10
28215 Bremen
Tel.: 0421 / 378 12 16
E-Mail: schulze@djkb.com

VIZEPRÄSIDENT
Markus Rues
Otto-Adam-Str. 4
78467 Konstanz
Tel.: 07531 / 507 07
E-Mail: rues@djkb.com

SCHATZMEISTER
Horst Gallenschütz
Radolfzeller Str. 36
78467 Konstanz
Tel.: 07531 / 454 600
Fax: 07531 / 711 40
E-Mail: gallenschuetz@djkb.com

SPORTWART
Klaus Wiegand
Kranichstr. 3
44867 Bochum
Tel.: 0170 / 470 89 80
Fax: 02327 / 95 36 37
E-Mail: wiegand@djkb.com

JUGENDWART
Tobias Prüfert
Weitlingstr. 15
39104 Magdeburg
Tel.: 0177 / 250 06 28
Tel./ Fax: 0391 / 541 45 45
E-Mail: pruefert@djkb.com

CHIEFINSTRUCTOR
Hideo Ochi
Middeweg 65
46240 Bottrop
Tel.: 02041 / 209 93
Fax: 02041 / 97 57 26

REF. FÜR PRÜFUNGS- & AUSBILDUNGSWESEN
Rolf Hecking
Weidegasse 34
54290 Trier
Tel.: 0651 / 69961009
Fax: 0651 / 69966007
E-Mail: hecking@djkb.com

KAMPFRICHTERREFERENTEN
Ronald Repp
Tel.: 06403 / 921 91
E-Mail:
Ronald.Repp@Schaum-net.de

Jürgen Breitinger
Tel.: 0171 / 623 61 58
E-Mail:
breitinger@djkb.com

WEBMASTER
Pascal Senn
E-Mail:
senn@djkb.com

GESCHÄFTSSTELLE DES DEUTSCHEN JKA-KARATE BUNDES E.V.
Petra Hinschberger
Schwarzwaldstr. 64
66482 Zweibrücken
Tel.: 06337 / 67 65
Fax: 06337 / 99 31 30
E-Mail: info@djkb.com

BANKVERBINDUNG:
Volksbank Saarpfalz,
Deutscher JKA-Karate Bund e.V. (DJKB)
Kto.-Nr.: 20 50 23 0000 | BLZ 592 912 00
IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00
BIC: GENODE51BEX

Japanisches Kulturinstitut
Universitätsstr. 98 • 50674 Köln • Tel.: 02 21 / 9 40 55 80 • Fax: 02 21 / 9 40 55 89
Internet und E-Mail Adressen:
Homepage: www.jki.de • E-Mail: jfco@jki.de • Sprachkurse: kurse@jki.de

WEST

ANSPRECHPARTNER:
Klaus Wiegand
Kranichstraße 3 | 44867 Bochum
Tel.: 02327 / 953636
E-Mail: wiegand@djkb.com

STÜTZPUNKTTRAINER:
Andreas Klein:
Tel.: 0171 / 9440187
Marcus Haack:
Tel.: 0177 / 216 21 16

TERMINE:
06.05.2017:
Kadertraining Junioren
07.09.2017:
Ländervergleichskampf in Füssen
07.10.2017:
Kadertraining Junioren

SAAR-PFALZ

STÜTZPUNKTLEITER & -TRAINER:
Hans Körner
Tel.: 07233 / 5527 | M: 0170 / 805 04 69
E-Mail: koerner@djkb.com

STÜTZPUNKTTRAINER:
Emanuele Bisceglie
Tel.: 0173 / 405 51 79
E-Mail: bisceglie@djkb.com
Markus Stäudel
E-Mail: staeudel@djkb.com

TERMINE in Kaiserslautern:
13.05.2017: Stützpunkttraining
10.06.2017: Vergleichskampf gegen Tschechien
23.09.2017: Stützpunkttraining
28.10.2017: Stützpunkttraining

SÜD-WEST

STÜTZPUNKTLEITER:
Heiko Seifermann
Längenbergweg 25
77830 Bühlertal
Tel.: 07223 / 915 24 02
E-Mail: seifermann@djkb.com

STÜTZPUNKTTRAINER:
Anika Lapp & Pascal Senn
E-Mail: lapp@djkb.com
E-Mail: senn@djkb.com

TERMINE:
07.09.2017: Ländervergleichskampf Süd-West, West und Italien in Füssen
23.09.2017: Stützpunkttraining mit Kampfrichterschulung
24.09.2017: Stützpunkttraining
22.010.2017: Stützpunkttraining mit Kampfrichtertraining

NORD-OST

STÜTZPUNKTLEITER & -TRAINER:
Tobias Prüfert
Weitlingstraße 15 | 39104 Magdeburg
E-Mail: pruefert@djkb.com

STÜTZPUNKTTRAINER:
Thomas Schulze
Aschaffenburger Str.10 | 28215 Bremen
Tel.: 0421 / 378 12 16
E-Mail: schulze@djkb.com

TERMINE:
21.10.2017: Stützpunkttraining mit regionaler Kampfrichterschulung

RHEIN-MAIN-NECKAR

STÜTZPUNKTLEITER:
Christian Gradl
Karlsbader Str. 14
64823 Groß-Umstadt
Tel.: 06078 / 753 37
E-Mail: gradl@djkb.com

STÜTZPUNKTTRAINER:
Ekkehard Schleis
Tel.: 0179 / 771 68 81

Andreas Leitner
Tel.: 0163 / 219 58 83
E-Mail: leitner@djkb.com

TERMINE:
29.04.017: Stützpunkttraining in Groß-Umstadt | **09.09.017:** Stützpunkttraining in Groß-Umstadt

SÜD

STÜTZPUNKTLEITER:
Martin Daumiller
E-Mail: daumiller@djkb.com

STÜTZPUNKTTRAINER:
Henry Landeck
Tel.: 09221 / 1775
E-Mail: landeck@djkb.com

Julian Chees
E-Mail:
chees@shoshin-wuerzburg.de

Thilo Weinzierl
Tel.: 0179 / 598 03 96
E-Mail: thilo.weinzierl@softbox.de

TERMINE:
01.07.2017:
Kadertraining in Oberviechtach
07.09.2017:
Ländervergleichskampf Süd-West, West und Italien in Füssen
14.10.2017:
Kadertraining in Immenstadt

WERBUNG

SAMSTAG: 06. MAI 2017
OSTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN SCHWERIN

SAMSTAG: 20. MAI 2017
DEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN BOCHUM

SAMSTAG: 24. JUNI 2017
JKA SENIOR CUP IN CALW

SAMSTAG: 02. JULI 2017
SÜDWESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN IFFEZHEIM

FREITAG BIS SONNTAG: 18. - 20. AUGUST 2017
JKA-WELTMEISTERSCHAFT IN LIMERICK / IRLAND

SAMSTAG: 14. OKTOBER 2017
SÜDDEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN IMMENSTADT / ALLGÄU

SAMSTAG: 22. OKTOBER 2017
NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN HANNOVER

SAMSTAG: 12. NOVEMBER 2017
JKA-CUP IN BOTTROP

WERBUNG

KAITEN KARATE GI
REVOLUTION
Jetzt in unserem Online-Shop
www.kaiten.de

CARLO FUGAZZA PRENZLAU | **31.03.2017 BIS 01.04.2017**
Wo? Paul-Glöde Strasse 4, 17291 Prenzlau | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo Zanshin Prenzlau, Uwe Lucka, Telefon: 0173 / 974 93 13, E-Mail: uwelucka@gmx.de

ENGLAND MEETS GERMANY MIT **KEITH ROBSON** & **BURKHARD BENDER** WILNSDORF | **31.03.2017 BIS 01.04.2017**
Wo? Hoheroth 94, 57234 Wilnsdorf | Ausrichter / Ansprechpartner:Banzai Wilnsdorf e.V.,Michell Neuser, Telefon: 0176 / 814 528 10, E-Mail: Michell.neuser1975@gmail.com

PARTNERTRAININGS-PROJEKT MIT **DETLEF KRÜGER** HERFORD | **01.04.2017**
Wo? Goebenstraße 56, 32051 Herford | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Herford, Detlef Krüger, Telefon: 05221 / 692121, E-Mail: krueger@sportstudio-shotokan.de

Stützpunkt-trainer

JULIAN CHEES SAARBRÜCKEN | **01.04.2017**
Wo? Scharnhorststraße 12, 66119 Saarbrücken | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Dojo Saarbrücken, Norbert Hallmann, Telefon: 0681 / 782 18, E-Mail: NuK.Hallmann@web.de

SHINJI AKITA VEITSHÖCHHEIM | **01.04.2017 BIS 02.04.2017**
Wo? Wolfstalstraße 47, 97209 Veitshöchheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Kôdô Juku Karate Dôjô, Thomas Igerst, Telefon: 0175 / 414 01 33, E-Mail: thomas.igerst@kodo-juku.de

MICHAEL GEHRE SELENT | **01.04.2017**
Wo? Schulstraße 8, 24238 Selent | Ausrichter / Ansprechpartner: TSV Selent e.V., Claus Hansson, Telefon: 04303 / 1288, E-Mail: c.hansson@web.de

SHIHAN SHIRAI KARLSRUHE | **01.04.2017 BIS 02.04.2017**
Wo? Edgar Heller Straße 19, 76227 Karlsruhe | Ausrichter / Ansprechpartner: PSV Karlsruhe, Cosimo Piepoli, E-Mail: Cosimo.Piepoli@web.de

Stützpunkt-trainer

JULIAN CHEES, HENRY LANDECK & **THILO WEINZIERL** MÜNCHEN | **08.04.2017**
Wo? Tübingerstraße 10, 80686 München | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate SV 1880 München, Martin Daumiller, Telefon: 0178 / 831 82 83, E-Mail: daumiller@djkb.com

STEPHAN WALSLEBEN HELMSTEDT | **08.04.2017**
Wo? Von-Guericke-Straße 1, 38350 Helmstedt | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Tiger Dojo Helmstedt, Alexander Grebe, Telefon: 0157 / 352 392 78, E-Mail: al.grebe@gmx.de

RISTO KIISKILÄ, H. PERCHTOLD & **E. BISCEGLIE** GLADBECK | **14.04.2017 BIS 16.04.2017**
Wo? Enfieldstraße 142, 45966 Gladbeck | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Do Gladbeck, Ingo Beckmann, Telefon: 0177 / 839 71 90, E-Mail: karatedo-gladbeck@gmx.de

HANS KÖRNER, DETLEF KRÜGER & **ANIKA LAPP** NAGOLD | **15.04.2017 BIS 16.04.2017**
Wo? Böblingerstraße 30, 72202 Nagold | Ausrichter / Ansprechpartner: SKD-Nagold, Dieter Schaber, Telefon: 0173 / 453 91 96, E-Mail: karatenagold@aol.com

Stützpunkt-trainer

JULIAN CHEES RIEDSTADT-WOLFSKEHLEN | **22.04.2017**
Wo? Albert-Schweitzer-Straße 4, 64560 Riedstadt-Wolfskehlen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Wolfskehlen, Simone Gottschling, Telefon: 0160 / 908 606 08, E-Mail: simone@karate-wolfskehlen.de

JUBILÄUMSLEHRGANG MIT **J. LA GRANGE, S. AKITA** & **T. KOKUBUN** BARLEBEN | **28.04.2017 BIS 30.04.2017**
Wo? Dahlenwarsleber Straße 1, 39179 Barleben bei Magdeburg | Ausrichter / Ansprechpartner: " Hatsuun Jindo" Karate Club Magdeburg-Barleben e.V., Stephan Walsleben, Telefon: 0391 / 631 04 09, E-Mail: info@ni-ju-nen.de

AUSSCHREIBUNG / LEHRGÄNGE

KATA-LEHRGANG MIT **TORIBIO OSTERKAMP** NEUNKIRCHEN | **29.04.2017 BIS 30.04.2017**
Wo? Lutherstraße 2, 66538 Neunkirchen/Saarland | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Neunkirchen, Salvatore LaMarca, Telefon: 06821 / 932 538, E-Mail: salle@karatedojo-neunkirchen.de

ROLAND W. M. HAAG WIESENBURG/MARK | **29.04.2017 BIS 30.04.2017**
Wo? Wiesenburger Straße 18, 14827 Wiesenburg/Mark, Ortsteil Jeserig | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Sochin Fläming, Roland Haag, Telefon: 033849 / 164 446, E-Mail: kadoso_flaeming@yahoo.de

KUMITE LEHRGANG MIT **AHMET SÖNMEZ** ORMESHEIM-MANDELBACHTAL/SAAR | **30.04.2017**
Wo? Schulturnhalle 8, 66399 Ormesheim-Mandelbachtal/Saar | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan-Karate Mandelbachtal e.V., Ahmet Sönmez, Telefon: 0178 / 412 09 83 + 0681 / 687 374 11, E-Mail: ahmet.soenmez@web.de

KUMITE- UND PRATZEN-LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER** GEISENHEIM | **06.05.2017**
Wo? Winkeler Straße 87, 65366 Geisenheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo-Rüdesheim e.V., Roland Schatz, Telefon: 0171 / 831 67 16, E-Mail: roland.schatz@gmx.de

National-coach

THOMAS SCHULZE LOHNE | **06.05.2017**
Wo? Meyerhofstraße 15, 49393 Lohne | Ausrichter / Ansprechpartner: Karateabteilung TuS Blau Weiss Lohne, Judith Küstermann, Telefon: 0170 / 653 49 45, E-Mail: judith.kuestermann@ewetel.net

KUMITE LEHRGANG MIT **RONNY REPP** LEINZELL | **06.05.2017**
Wo? Kirchgasse 2, 73575 Leinzell | Ausrichter / Ansprechpartner: Keiko Leinzell, Wolfgang Betz, Telefon: 07171 / 181 97 16, E-Mail: womibetz@aol.com

MARIJAN GLAD GÄUFELDEN | **06.05.2017**
Wo? Aspenhalle, Mozartstraße 31, 71126 Gäufelden | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo „Jiriki" Gäufelden, Heiko Zimmermann, Telefon: 07032 / 956 44 30, E-Mail: heiko.zimmermann@karate-gaeufelden.de

!

RENSEIKAI MIT **SHIHAN ANKI TAKAHASHI** & **SCHLATT** TAUBERBISCHOFSHEIM | **12.05.2017 BIS 14.05.2017**
Wo? Pestalozziallee 8, 97941 Tauberbischofsheim | Ausrichter / Ansprechpartner: Ryozanpaku, TBB Schlatt, Telefon: 09341 / 897 635, E-Mail: schlatt@schlatt-books.de

BRÜCKEN-SEMINAR MIT **ANGELO TORRE** & **MATTS BESCHNIDT** HAMBURG | **13.05.2017**
Wo? Max-Brauer Allee 138-142, 22765 Hamburg | Ausrichter / Ansprechpartner: Sendo, Matthias Beschnidt, Telefon: 040 / 399 088 55, E-Mail: matts@sen-do.de

PRÜFUNGSVORBEREITUNGSLEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER** HERFORD | **26.05.2017 BIS 28.05.2017**
Wo? Goebenstraße 56, 32051 Herford | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Herford, Detlef Krüger, Telefon: 05221 / 692 121, E-Mail: krueger@sportstudio-shotokan.de

!

CARLO FUGAZZA BODMAN-LUDWIGSHAFEN/BODENSEE | **27.05.2017 BIS 28.05.2017**
Wo? Turnhalle Bodman-Ludwigshafen (Im Weiler), In Neustückern 8, 78351 Bodman-Ludwigshafen | Ausrichter / Ansprechpartner: Agnes Burandt, Agnes Burandt, Telefon: 0157 / 849 833 91, E-Mail: ABCHEN@GMX.DE

MARTIN BUCHSTALLER MAGDALA | **03.06.2017 BIS 04.06.2017**
Wo? Johannisstraße 7b, 99441 Magdala | Ausrichter / Ansprechpartner: Nakama Magdala e.V., Frank Schumann, Telefon: 03643 / 900 94 58, E-Mail: info@karate-magdala.de

MARIJAN GLAD & **HERBERT PERCHTOLD** MÜNCHEN | **03.06.2017 BIS 04.06.2017**
Wo? Tübingerstraße 10, 80686 München | Ausrichter / Ansprechpartner: Universitäts- Sportclub München e.V., Bernd Müller, Telefon: 0176 / 304 576 48, E-Mail: info@karate-us.de

5. KARATE KOMBAT 2017 KÖLN | **09.06.2017 BIS 11.06.2017**
Wo? Sechtemer Straße5 , 50968 Köln (im Sportcenter Bushido) | Ausrichter / Ansprechpartner: SKD Tsunami Köln, Claudia Gölles-Reuß, Telefon: 0221 / 423 485 04, E-Mail: goelles.reuss@gmail.com

SHINJI AKITA RIEDSTADT-WOLFSKEHLEN | **10.06.2017 BIS 11.06.2017**
Wo? Albert-Schweitzer-Straße 4 | 64560 Riedstadt-Wolfskehlen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Wolfskehlen, Simone Gottschling, Telefon: 0160 / 908 606 08, E-Mail: simone@karate-wolfskehlen.de

! **SHIHAN KOICHI SUGIMURA** & **MINI** WALDSHUT-TIENGEN | **10.06.2017**
Wo? Eisenbahnstraße 23, 79761 Waldshut-Tiengen | Ausrichter / Ansprechpartner: Budocenter-Waldshut, Anna Gehmann, Telefon: 0163 / 968 21 89, E-Mail: annagehmann@gmail.com

National-coach **THOMAS SCHULZE** & **KIRSTEN MANSKE** LEHRTE | **10.06.2017**
Wo? Südring 30, 31275 Lehrte | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo Lehrte e.V., Riad Kheirallah, Telefon: 0511 / 809 21 35, E-Mail: info@karate-dojo-lehrte.de

Stützpunkt-trainer PRENZLAUER KARATE WEEKEND MIT **TOBIAS PRÜFERT** PRENZLAU | **10.06.2017 BIS 11.06.2017**
Wo? Paul-Glöde Straße 4, 17291 Prenzlau | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Zanshin Prenzlau, Uwe Lucka, Telefon: 0173 | 974 93 13, E-Mail: uwelucka@gmx.de

LEHRGANG & FAMILIENURLAUB MIT **H. KÖRNER** & **D. KRÜGER** AM BALATON/UNGARN | **12.06.2017 BIS 16.06.2017**
Wo? Gaál Gaszton u., 8630 Balatonboglár | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Zentrum Pforzheim e.V., Hans Körner, Telefon: 0170 / 805 04 96, E-Mail: koerner@djkb.com

SOMMERLEHRGANG MIT **TORIBIO OSTERKAMP** SCHWERIN | **16.06.2017 BIS 18.06.2017**
Wo? Wittenburger Straße 120a, 19059 Schwerin | Ausrichter / Ansprechpartner: Budokai Schwerin e.V., Thomas Ufert, Telefon: 0179 / 231 56 90, E-Mail: Thomas.Ufert@gmx.de, www.karate-in-schwerin.de

SHINJI AKITA KOBLENZ | **17.06.2017 BIS 17.06.2017**
Wo? Lehrhol 50, 56077 Koblenz | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate Dojo Koblenz, Jürgen Hinterweller, Telefon: 0175 / 222 61 38, E-Mail: juergen-hinterweller@onlinehome.de

! SAMURAI SPIRIT SEMINAR MIT **MALCOLM DORFMAN** & **THOMAS SCHULZE** FÜSSEN | **17.06.2017 BIS 18.06.2017**
Wo? Dr. Enzingerstraße 5, 87629 Füssen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shinto Füssen, Thomas Kölling, Telefon: 0174 / 337 51 00, E-Mail: info@shinto-fuessen.de

MICHAEL GEHRE WATHLINGEN | **17.06.2017**
Wo? Schulstraße 20, 29339 Wathlingen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan-Wathlingen, Andreas Hujer, Telefon: 0157 / 744 028 31, E-Mail: AHujerSKDW@gmx.de

DETLEF KRÜGER FREITAL | **17.06.2017**
Wo? Richard-Wolf-Straße 1, 01705 Freital | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan-Karateverein Freital e.V., Marco Herrmann, Telefon: 0176 / 212 544 86, E-Mail: marco@shotokan-freital.de

! SAMURAI SPIRIT SEMINAR MIT **MALCOLM DORFMAN** & **THOMAS SCHULZE** SIEGEN | **24.06.2017 BIS 25.06.2017**
Wo? Untere Dorfstraße 165, 57074 Siegen | Ausrichter / Ansprechpartner: Bushido Siegen, Rolf Kringe, Telefon: 0171 / 226 38 25, E-Mail: vorstand@bushido-siegen.de

MARIJAN GLAD TUTTLINGEN-MÖHRINGEN | **24.06.2017**
Wo? Battagliastraße 22, 78532 Tuttlingen-Möhringen | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo ASV Tuttlingen, Jürgen Kroll, Telefon: 0746 / 281 87, E-Mail: J_Kroll@freenet.de

AUSSCHREIBUNG / LEHRGÄNGE

SHIHAN KOICHI SUGIMURA OSNABRÜCK | **24.06.2017**
Wo? Bramstraße 40, 49090 Osnabrück | Ausrichter / Ansprechpartner: Shuyukan Osnabrück, Christoph Weiß, Telefon: 0152 / 296 472 36, E-Mail: cweiss@uos.de

PRATZENLEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER** GAU-ODERNHEIM | **24.06.2017**
Wo? Freiherr-vom-Stein-Straße 49, 55239 Gau-Odernheim | Ausrichter / Ansprechpartner: ONDORI-Dojo, Marco Gallo, Telefon: 06733 / 947 64 83, E-Mail: ondori-dojo@gmx.de

4. INSEL-KARATE-LEHRGANG MIT **MICHAEL GEHRE** WYK AUF FÖHR | **30.06.2017 BIS 01.07.2017**
Wo? Süderstraße 24, 25938 Wyk auf Föhr | Ausrichter / Ansprechpartner: Wyker Turnerbund e.V., Sparte Karate, Sönke Drewsen, Telefon: 04681 / 580 300, E-Mail: soenke@drewsen-net.de

Bundesjugend-trainer

JUBILÄUMSLEHRGANG MIT **M. RUES, M. JARCHAU** & **JOCHEN GLASS** MÜNSTER | **01.07.2017 BIS 02.07.2017**
Wo? Manfred-von-Richthofen-Straße 46a, 45145 Münster | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan-Karate-Dojo Münster e.V., Oliver Lich, Telefon: 0251 / 686 85 80, E-Mail: info@karate-muenster.de

Stützpunkt-trainer

JULIAN CHEES, HENRY LANDECK & **THILO WEINZIERL** OBERVIECHTACH | **01.07.2017**
Wo? Martin Lutherstraße 5-7, 92526 Oberviechtach | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo Genbukan Oberviechtach, Martin Daumiller, Telefon: 0178 / 831 82 83, E-Mail: daumiller@djkb.com

PRATZENLEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER** HERFORD | **01.07.2017**
Wo? Goebenstraße 56, 32051 Herford | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Herford, Detlef Krüger, Telefon: 05221 / 692 121, E-Mail: krueger@sportstudio-shotokan.de

SHINJI AKITA HÖCHENSCHWAND | **07.07.2017 BIS 08.07.2017**
Wo? Dr. Rudolf-Eberle-Straße 2 | 79862 Höchenschwand | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo Höchenschwand, Ralf Binkert, Telefon: 07751 / 898 992, E-Mail: binkert.ralf@arcor.de

RICHARD GRASSE & **MICHAEL SZUMLEWSKI** GEMÜNDEN | **08.07.2017**
Wo? Gartenstraße 3, 97737 Gemünden | Ausrichter / Ansprechpartner: Karateschule Gemünden, Sigmund Fertig Telefon: 0176 / 392 369 68, E-Mail: jka_dieburg@web.de

KUMITE-LEHRGANG MIT **DETLEF KRÜGER** MÜNCHEN | **15.07.2017**
Wo? Papinstraße 22, 81249 München | Ausrichter / Ansprechpartner: Sho Ki Kai Karate-Do ESV Neuaubing: Bernd Marmetschke, Telefon: 0151 / 700 172 90, E-Mail: karate.shodan@yahoo.de

SPANIEN-LEHRGANG MIT **RISTO KIISKILÄ** & **GIOVANNI MACCHITELLA** MÁLAGA | **01.09.2017 BIS 03.09.2017**
Wo? Málaga/Spanien | Ausrichter / Ansprechpartner:Karate Dojo IPPON e.V. Frankfurt, Giovanni Macchitella, Telefon: 0178 / 696 29 75, E-Mail: macchitella2@gmail.com

EXPERIENCE-CONCEPT MIT **DETLEF KRÜGER** HERFORD | **02.09.2017**
Wo? Goebenstraße 56, 32051 Herford | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Herford, Detlef Krüger, Telefon: 05221 / 692 121, E-Mail: krueger@sportstudio-shotokan.de

TORIBIO OSTERKAMP RIEDSTADT-WOLFSKEHLEN | **02.09.2017 BIS 03.09.2017**
Wo? Albert-Schweitzer-Straße 4, 64560 Riedstadt-Wolfskehlen | Ausrichter / Ansprechpartner: Shotokan Karate Wolfskehlen, Simone Gottschling, Telefon: 0160 / 908 606 08, E-Mail: simone@karate-wolfskehlen.de

Stützpunkt-trainer

TOBIAS PRÜFERT GÖTTINGEN | **09.09.2017**
Wo? Königsstieg 130, 37079 Göttingen | Ausrichter / Ansprechpartner: Karate-Dojo-Göttingen e.V., Reimar Hobbing, Telefon: 0551 / 387 335 45, E-Mail: info@karate-goettingen.de

SA 22. APRIL 2017

SHIHAN OCHI IN FÜSSEN / ALLGÄU

AUSRICHTER: Sportschule Shinto Füssen
ORT: Dreifachturnhalle Gymnasium Füssen, Dr.-Enzinger-Straße 5, D-87629 Füssen
TRAININGSZEITEN: 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN: Samstag nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR: Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro
ÜBERNACHTUNG: Im Dojo möglich oder www.fuessen.de - Service Unterkunft
INFO: Thomas Kölling, Tel.: 0174 / 337 51 00, info@shinto-fuessen.de
ANMERKUNG: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 29. APRIL 2017

SHIHAN OCHI IN KONSTANZ

AUSRICHTER: Karate-Fitness-Dojo Konstanz
ORT: Geschwister-Scholl-Sporthalle, Schwaketenstraße 112, 78467 Konstanz
TRAININGSZEITEN: 10.00 - 11.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 11.30 - 13.00 Uhr: 3. Kyu bis Dan
14.00 - 15.00 Uhr: 9. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN: Samstag um 13.00 Uhr Kyuprüfungen 9. bis 1. Kyu
Samstag um 16.30 Uhr Dan-Prüfungen 1. und 2. Dan
GEBÜHR: Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro
ÜBERNACHTUNG: Tourist-Information Konstanz GmbH, Tel.: 07531 / 133 030, info@konstanz-tourismus.de
FETE: Nach den Prüfungen findet eine Fete statt. Die Location wird vor Ort bekanntgegeben
INFO: Markus Rues, E-Mail: Markus.Rues@t-online.de
ANMERKUNG: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 13. MAI 2017

SHIHAN OCHI IN MÜNSTER

AUSRICHTER: Bushido Münster e.V.
ORT: Wird noch bekanntgegeben - Aktuelles unter www.djkb.com TERMINE
TRAININGSZEITEN: 11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN: Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR: 20,- Euro
TALKRUNDE: Ab 20.00 Uhr Gemütliche Talkrunde für alle mit Shihan Ochi
ÜBERNACHTUNG: Touristik Info Münster: www.muenster.de, www.djh.de/jugendherbergen/muenster und
Jugendgästehaus am Aasee: 0251 / 53 02 80, Bismarckallee, 48151 Münster
INFO: Klaus Maretzke, Tel.: 0171 / 325 62 47, www.bushido-muenster.de
ANMERKUNG: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 20 BIS 21. MAI 2017

SHIHAN OCHI IN BOCHUM
1. INSTRUCTOR-LEHRGANG

AUSRICHTER: Karate-Dojo Wattenscheid e.V. 1975
ORT: Rundsporthalle neben RuhrCongress-Wettkampfhalle, Am Revierpower Stadion, Stadionring 20, 44791 Bochum
TRAININGSZEITEN: Samstag 11.00 - 12.30 Uhr - nachmittags und Sonntag wird vor Ort bekanntgegeben
PRÜFUNGEN: Dan-Prüfungen zum 3. Dan am Sonntag!
TEILNAHME: Nur mit gültiger Instructor-Marke 2017
ÜBERNACHTUNG: Bitte direkt unter www.Karate-Wattenscheid.de nachfragen
INFO: Klaus Wiegand, Telefon: 0170 / 470 89 80, E-Mail: Klaus@karate-wattenscheid.de
ANMERKUNG: Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab

SA 10. JUNI 2017

SHIHAN OCHI IN CALW

AUSRICHTER: JKA-Karate Dojo Calw e.V.
ORT: Walter-Lindner-Sporthalle, Im Krappen 2, 75365 Calw
TRAININGSZEITEN: Samstag: 11.00 - 12.30 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr, 4. Kyu bis Dan
15.00 - 16.00 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr, 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN: Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR: Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro
ÜBERNACHTUNG: Kostenlos in der Halle möglich oder Gäste-Information Immenstadt kontaktieren
INFO: Hans-Jürgen Kanu. Tel.: 07051 / 926 351, Handy: 0171 / 844 06 28, E-Mail: hans@jka-karte-calw.de, www.jka-karate-calw.de
ANMERKUNG: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 24. JUNI 2017

SHIHAN OCHI IN MÜNCHEN

AUSRICHTER: SV 1880 München
ORT: Sporthalle SV 1880 München, Tübingerstraße 10, 80686 München
TRAININGSZEITEN: 11.00 - 12.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.00 - 13.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
14.30 - 15.45 Uhr: Gemeinsames Training
PRÜFUNGEN: Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR: Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro
FEIER: Ab 19.00 Uhr Lehrgangsfeier
INFO: Sepp Kröll, Telefon: 0170 / 732 30 59, E-Mail: kroell@djkb.com
ANMERKUNG: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 08. JULI 2017

SHIHAN OCHI IN IMMENSTADT

AUSRICHTER: Karate Dojo Immenstadt/Stein
ORT: Julius-Kunert-Halle, Auwald-Sportzentrum, Allgäuer Straße 17, 87509 Immenstadt
TRAININGSZEITEN: Samstag: 11.00 - 12.30 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr, 4. Kyu bis Dan
14.30 - 16.30 Uhr, 9. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN: Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR: Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro
ÜBERNACHTUNG: Kostenlos in der Halle möglich oder Gäste-Information Immenstadt kontaktieren
INFO: Xaver und Britta Eldracher, Telefon: 08341 / 715 84 11, Handy: 0171 / 125 59 44,
E-Mail: X-B.Eldracher@gmx.de
ANMERKUNG: Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 09. SEPTEMBER 2017

SHIHAN OCHI IN STEIN bei Nürnberg

AUSRICHTER: SHOSHIN-TSV Stein
ORT: Weihersberghalle, Faber-Castell-Allee 10, 90547 Stein bei Nürnberg, Bayern
TRAININGSZEITEN: 11.00 - 12.15 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 12.15 - 13.30 Uhr, 4. Kyu bis Dan
14.30 - 16.00 Uhr, 9. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN: Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR: Kinder: 15,- Euro / ab 15 Jahre: 20,- Euro
ÜBERNACHTUNG: In einer separaten Halle möglich. Hotels in Stein: www.stadt-stein.de
INFO: Julian P. Chees, Tel.: 09366 / 981284, E-Mail: chees@shoshin-würzburg.de | www.tsv-stein.de
ANMERKUNG: Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise
Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 16. BIS SO 17. SEPTEMBER 2017

SHIHAN OCHI IN TRIER
2. INSTRUCTOR-LEHRGANG

AUSRICHTER: Shotokan-Karate-Dojo Trier e.V. | VERANSTALTER: Deutscher JKA-Karate-Bund e.V.
ORT: Sporthalle der Universität Trier, Campus I, Universitätsring (Ausschilderung vor Ort)
TRAININGSZEITEN: Samstag ab 11.00 Uhr (Weitere Trainingszeiten werden vor Ort bekanntgegeben)
PRÜFUNGEN: Dan-Prüfungen zum 3. Dan am Sonntag!
TEILNAHME: Ausschließlich DJKB-Ausbilder mit gültiger Ausbilder-Jahressichtmarke 2017
ÜBERNACHTUNG: Tourist-Information Trier, www.trier-info.de, Tel.: 0651 / 978 080
INFO: Rolf Hecking, E-Mail: rolfhecking@gmx.de
ANFAHRT: Von einer der Zufahrtsstraßen nach Trier kommend, der Beschilderung Richtung Universität Trier folgen, die Uni-Sportanlagen liegen in südöstlicher Richtung des Campus I

SA 23. SEPTEMBER 2017

SHIHAN OCHI IN HENNEF

AUSRICHTER:	Karate Dojo Ochi Hennef e.V.
ORT:	Dreifachturnhalle des Gymnasiums Hennef, Fritz-Jacobi-Straße, 53773 Hennef
TRAININGSZEITEN:	11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR:	20,- EURO / Kinder bis 14 Jahre: 15,- EURO
ÜBERNACHTUNG:	Keine
INFO:	Sonja Schreyl, Tel.: 02241 / 833 13, E-Mail: sonja.schreyl@gmx.de, Theo Schlößer, Tel.: 0177 / 553 93 54, E-Mail: theo.schloesser@arcor.de, www.ochi-hennef.de
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung
FETE:	Ort und Zeitpunkt werden noch bekanntgegeben

SA 30. SEPTEMBER 2017

SHIHAN OCHI IN GROSS-UMSTADT

AUSRICHTER:	Karate-Dojo Groß-Umstadt e.V.
ORT:	Heinrich-Klein-Dreifachsporthalle neben der Stadthalle (Stadtmitte), Am Darmstädter Schloss 6, 64823 Groß-Umstadt
TRAININGSZEITEN:	11.00 - 12.30 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr, 4. Kyu bis Dan 15.00 - 16.00 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr, 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Nach dem letzten Training Kyu-Prüfungen
GEBÜHR:	20,- EURO / Kinder bis 14 Jahre: 15,- EURO
ÜBERNACHTUNG:	Fremdenverkehrsamt Tel.: 06078 / 7810
INFO:	Karate-Dojo Groß-Umstadt e.V., Tel.: 06078 / 753 37, E-Mail: ch.gradl@t-online.de, www.karate-dojo-gross-umstadt.de
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 14. OKTOBER 2017

SHIHAN OCHI IN KOBLENZ
50 JAHRE KARATE DOJO KOBLENZ

AUSRICHTER:	Karate Dojo Koblenz - Lahnstein e.V
ORT:	Sporthalle-Gymnasium, Asterstein Lehrhol 50, 56077 Koblenz /Asterstein
TRAININGSZEITEN:	11.00 - 12.30 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr, 4. Kyu bis Dan 15.00 - 16.00 Uhr, 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr, 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR:	20,- EURO / Kinder bis 13 Jahre: 15,- EURO
ÜBERNACHTUNG:	Es gibt eine sehr gute Jugendherberge, günstige Hotels und Pensionen. Fremdenverkehrsamt Koblenz: Tel.: 0261 / 130 920
INFO:	Jürgen Hinterweller, Tel.: 02625 / 820 081, Mobil 0175 / 222 61 3
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 28. OKTOBER 2017

SHIHAN OCHI IN DONAUESCHINGEN

AUSRICHTER:	JKA-Karate-Verein Traditionell Donaueschingen
ORT:	Baarsporthalle, Humboldtstraße 3, 78166 Donaueschingen
TRAININGSZEITEN:	11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan 15.00 - 16.30 Uhr: Gemeinsames Training
PRÜFUNGEN:	Nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR:	20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro
ÜBERNACHTUNG:	Fremdenverkehrsamt: Tel.: 0771 / 857 221 oder 857 223 und unter: www.donaueschingen.de
INFO:	Andelko Kristic, Amselweg 4, 78166 Donaueschingen Tel.: 0771 / 158 77 03, Fax: 0771 / 158 77 04
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

SA 04. NOVEMBER 2017

SHIHAN OCHI IN BREMEN

AUSRICHTER:	Karate Dojo SHOGUN Bremen
ORT:	Halle wird noch bekanntgegeben
TRAININGSZEITEN:	11.00 - 12.30 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 12.30 - 14.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan 15.00 - 16.00 Uhr: 9. bis 5. Kyu | 16.00 - 17.00 Uhr: 4. Kyu bis Dan
PRÜFUNGEN:	Samstag nach dem letzten Training Kyu- und Dan-Prüfungen (1. und 2. Dan)
GEBÜHR:	20,- Euro / Kinder bis 14 Jahre: 15,- Euro
ÜBERNACHTUNG:	Im Dojo kostenlos möglich, Jugendherberge, Tel.: 0421 / 171 369, www.bremen-tourismus.de
INFO:	Thomas Schulze, Tel.: 0421 / 37 81 216, E-Mail: thomas.schulze@online.de
ANMERKUNG:	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung

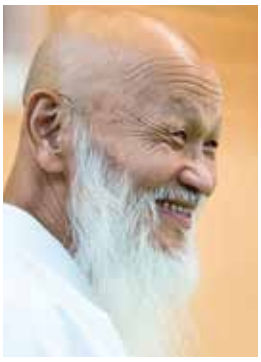
WEITERE SHIHAN OCHI TERMINE

SA 18. NOVEMBER 2017 | SHIHAN OCHI IN KARLSRUHE / NEUREUTH | Prüfungen: 1. & 2. DAN

SA 02. DEZEMBER 2017 | SHIHAN OCHI IN HANNOVER

WERBUNG

DJKB-TRAINER



Hideo Ochi

DJKB-CHIEF-INSTRUCTOR

Hideo Ochi
Middeweg 65
46240 Bottrop
Tel.: 02041 / 209 93
Fax: 02041 / 975 726

Hanskarl Rotzinger

DJKB-INSTRUCTOR

Hanskarl Rotzinger
Postfach 5425
78433 Konstanz
Tel.: 0160 / 947 717 95

Toribio Osterkamp

DJKB-INSTRUCTOR

Toribio Osterkamp
Grasweg 34
22299 Hamburg
Tel.: 040 / 460 45 18
toribio.osterkamp@web.de

Risto Kiiskilä

DJKB-INSTRUCTOR

Risto Kiiskilä
Alt Sossenheim 74
65936 Frankfurt
Tel.: 0171 / 421 24 28
rist-do@onlinehome.de

Ronald Repp

DJKB-INSTRUCTOR

Ronald Repp
Neckarstr. 9
35625 Hüttenberg
Tel.: 06403 / 921 91
Ronald.Repp@Schaum-net.de

Hans Körner

DJKB-INSTRUCTOR

Hans Körner
Bacchusstr. 11
75223 Niefern-Öschelbronn
Tel.: 0170 / 805 04 69
koerner-niefern@t-online.de

Thomas Schulze

NATIONAL-COACH

Thomas Schulze
Aschaffenburger Str. 10
28215 Bremen
Tel.: 0421 / 378 12 16
thomas.schulze@online.de

Markus Rues

BUNDESJUGENDTRAINER

Markus Rues
Otto-Adam-Str. 4
78467 Konstanz
Tel.: 07531 / 507 07
markus.rues@t-online.de

BESTELLSCHEIN

DOJO-NR

Absender:

Verein / Dojo

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Wohnort

Datum / Unterschrift

An die
Geschäftsstelle
Deutscher JKA-Karate Bund e.V.

Schwarzwaldstraße 64
66482 Zweibrücken

Hiermit möchten wir folgenden Artikel anfordern:

Bezeichnung	Einzelpreis / Staffelung		Stückzahl	Gesamtpreis
Prüfungsmarken (inkl. Urkunden)	10,00 €			
Prüfer- und Ausbilderhandbuch	2,60 €			
Broschüren (Willkommen im DJKB)		10 Stück 3,00 € / 20 Stück 5,00 €		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate)	1,60 €	25 Stück 30,00 € / 50 Stück 50,00 €		
DJKB-Aufnäher (JKA-Karate Deutschland)	1,60 €	25 Stück 30,00 € / 50 Stück 50,00 €		
DJKB-Aufkleber Alt & Neu	0,50 €	30 Stück 10,00 € / 50 Stück 15,00 €		
Wettkampfurkunden	0,80 €			
Wettkampfflächenklebeband (rot)	6,00 €			
Wettkampfflächenklebeband (gelb)	6,00 €			
Plakate DIN A3	0,20 €			
Plakate DIN A2	0,40 €			
Faustschutz (S | M | L | XL) pro Paar	12,00 €			
Porto	3,50 €	Portokosten je Bestellung von Plakaten und/oder Klebeband		3,50 €
Summe				

Der Gesamtbetrag der Bestellung wurde ☐ auf das Konto des DJKB e.V. überwiesen | ☐ als Verrechnungs- / Euroscheck beigefügt.

ABONNEMENT

Hiermit abonniere ich die nächsten 4 Ausgaben des Informations-Magazins "DJKB" des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V.: ab Ausgabe: |

Den Betrag von EURO 13,00 für 4 Ausgaben habe ich
☐ auf das Konto des DJKB e.V. überwiesen | ☐ als Scheck beigelegt.

Bankverbindung:

Volksbank Saarpfalz, Deutscher JKA-Karate Bund e.V. (DJKB)

IBAN: DE98 5929 1200 2050 2300 00 | BIC: GENODE51BEX

DIE BROSCHÜRE NEU!

"Willkommen im DJKB"

Die Broschüre „Willkommen im DJKB" ist neu gestaltet und kann wieder bestellt werden!!

DAS PLAKAT

erhältlich im Format DIN A3 + DIN A2
Vorlage zur Selbstbeschriftung.

TERMINE DJKB

獨逸国 日本空手協会

01. April 2017	JKA-Europameisterschaft in Sittard / NL
22. April 2017	Hideo Ochi in Füssen / Allgäu (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
29. April 2017	Hideo Ochi in Konstanz (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
13. Mai 2017	Hideo Ochi in Münster (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
13. & 14. Mai 2017	3. Termin DJKB-Trainerausbildung in Koblenz
20. Mai 2017	Deutsche Meisterschaft Jugend/Junioren/Aktive in Bochum
21. Mai 2017	Instructor-Lehrgang in Bochum (Dan-Prüfungen: 3. Dan)
25. bis 28. Mai 2017	Kata-Spezial in Wangen / Allgäu
10. Juni 2017	Hideo Ochi in Calw
24. Juni 2017	Hideo Ochi in München (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
07. & 08. Juli 2017	4. Termin DJKB-Trainerausbildung in Koblenz
08. Juli 2017	Hideo Ochi in Immenstadt (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
31. Juli bis 04. August 2017	Gasshuku in Gundelfingen bei Freiburg
18. bis 20. August 2017	JKA-Weltmeisterschaft in Limerick / Irland
09. September 2017	Hideo Ochi in Stein bei Nürnberg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
23. September 2017	Hideo Ochi in Hennef (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
30. September 2017	Hideo Ochi in Groß-Umstadt
14. Oktober 2017	Hideo Ochi in Koblenz (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
28. Oktober 2017	5. Termin DJKB-Trainerausbildung in Koblenz
28. Oktober 2017	Hideo Ochi in Donaueschingen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
04. November 2017	Hideo Ochi in Bremen (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
11. November 2017	JKA-Cup 2017 in Bottrop
25. November 2017	Hideo Ochi im Saarbrücken (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)
25. November 2017	6. Termin DJKB-Trainerausbildung und Abschlussprüfung in Koblenz
02. Dezember 2017	Hideo Ochi in Hannover
09. Dezember 2017	Hideo Ochi in Freiburg (Dan-Prüfungen: 1. + 2. Dan)