



LOHN DER MÜHE

08. Januar 2010, 07:17 Uhr

Sie trainieren gemeinsam in Nordhausen im Takt der Musik und haben alle nur ein Ziel: ihr persönliches Wohlbefinden! Auf den ersten Blick scheint der Fernsehsessel daheim angenehmer und bequemer, aber auf lange Sicht zählen die kleinen Meilensteine die sich jeder setzt und auch erreicht...



Das sind einige der Meilensteine: Verbesserung der Kondition, der Koordination, Gewichtsreduzierung, Auspowern oder einfach nur Spaß an der Bewegung in der Gruppe: das und mehr bietet Karate-Aerobic!

Ob groß ob klein, Frauen oder Männer, jung oder alt, dick oder dünn, durchtrainierte, (un-) sportliche Neu- oder Wiedereinsteiger; es ist für jeden etwas dabei. Gerade die Methodik, die gelenkschonenden und effektiven Bewegungsabläufe aus Kampfkunst und Gesundheitssport Karate zu entnehmen, machen Karate-Aerobic zu einem idealen Breitensporterlebnis.

Zudem werden die Übungsgruppen von erfahrenen Trainern geleitet. Mag die Jugend für Olympia trainieren, der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) wirbt schließlich mit "Sport für alle". Sport ist eben doch im Verein am schönsten!

Allen Interessierten bietet der Verein ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining, natürlich auch in den Sportarten Karate, Kobudō, Qi-Gong und Selbstverteidigung (SaCO) oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (nnz)



WE ARE THE CHAMPIONS - 2009

12. Januar 2010, 17:52 Uhr

Schwimmen, Leichtathletik, Boxen, Kobudo, Florett – auch 2009 waren Sportler aus dem Landkreis Nordhausen wieder in ganz unterschiedlichen Sportarten erfolgreich. Heute Nachmittag zeichnet Landrat Joachim Claus (CDU) 13 erfolgreiche Wettkämpfer der Region aus...



Gewohnt stark schnitten auch 2009 die Kobudo-Sportler, trainiert von Frank Pely, ab. Bei der Deutschen Meisterschaft im Kobudo, holte bei den Junioren der 15-jährige Tobias Völz den ersten Platz bei den zweiteiligen Waffen und die Silbermedaille bei den einteiligen Waffen. Bei den Senioren gelang den Karatesportlern eine besondere Leistung: Bei den zweiteiligen Waffen standen auf dem Siegertreppchen nur Nordhäuser. Es siegte der 20-jährige Hagen Walter.

Gleich neben ihm auf dem Podest stand Viktor Vollmer auf Platz 2 und Benjamin Jipp auf Rang 3. Hagen Walter holte außerdem zwei Bronzemedailen, ebenfalls bei der Deutschen Kobudo-Meisterschaft im Freikampf sowie beim Europa-Cup Kobudo in Tschechien. Der 19-jährige Viktor Vollmer sicherte sich im Europa-Cup den Europameistertitel und erreichte außerdem den dritten Platz bei der Deutschen Meisterschaft in den einteiligen Waffen. Die Riege der erfolgreichen Karatekämpfer komplettiert wie erwähnt der 21-jährige Benjamin Jipp, der neben der Deutschen Kobudo-Meisterschaft auch beim Europa-Cup gut durch den Wettkampf kam und Vize-Europameister wurde.

Im Damenflorett waren bei der Deutschen Meisterschaft der A-Jugend in Bonn ebenfalls Starterinnen aus Nordhausen erfolgreich. Marike Wegener, Lucie Nikoleizig und Carolin Schneider siegten im

Mannschaftswettbewerb. Marike Wegener schaffte es zudem, sich im Einzelwettkampf bis ins Finale vorzufechten und sicherte sich Platz 2. Bei der Deutschen Box-Meisterschaft holten sich die Nordhäuser Boxer Artem Fokin und Alex Fenski, 14 und 15 Jahre alt, den Sieg.

Bei den Leichtathleten waren Jörg Ziegler, Andree Hoidn und Thomas Biedermann erfolgreich. Der 52-jährige Jörg Ziegler siegte bei der Senioren-WM in Italien mit der 4x200 Meter Staffel. Der 36-jährige Andree Hoidn erreichte bei der Leichtathletik Senioren-EM Rang 2 beim Diskuswerfen und ebenfalls den zweiten Platz im Diskus bei den Deutschen Winterwurfmeisterschaften. Thomas Biedermann kam bei der WM in Finnland beim 800 Meter-Lauf als Dritter ins Ziel. Außerdem lief der 43-Jährige bei der Deutschen Meisterschaft im 400 Meter-Lauf auf Platz 2 und bei den 800 Metern auf Rang 3.

Schließlich und nicht zuletzt war im Schwimmen erneut Robert Nüßle gut im Rennen. Bei der Deutschen Kurzbahnmeisterschaft erreichte der 22-Jährige auf der Distanz 800 Meter Freistil die Bronzemedaille. (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504



Dienstag, 12.01.2010



Nordhäuser Sportchampions 2009 ausgezeichnet



GEEHRT: Sieben Sportler präsentieren sich mit Landrat Claus (2.v.r.), Kreissportbundchef Janischewski (3.v.r.) und Schulsportkoordinator Hütcher (M.) dem Fotografen.

NORDHAUSEN. Vom Schwimmen bis zum Kobudo-Karate reichen die Sportarten, in denen Nordhäuser Sportler 2009 sehr erfolgreich waren. Gestern wurden die 13 erfolgreichsten Wettkämpfer von Landrat Joachim Claus (CDU) ausgezeichnet.

Die Vorgaben sind sehr hoch. Nur wer Medaillen bei deutschen oder internationalen Meisterschaften erringt, wird vom Landrat zur Ehrung der Sportchampions des Landkreises Nordhausen

eingeladen. Sieben von 13 Sportlern waren gestern der Einladung in die Wiedigsburgklausen gefolgt, um die Auszeichnung in Empfang zu nehmen.

Angeführt wurde die Gruppe von dem 15-jährigen Tobias Völz und dem 19-jährigen Viktor Vollmer, die im Kobudo-Karate - eine Kampfsportart mit alten bäuerlichen Waffen - 2009 besonders erfolgreich abgeschnitten hatten. Die Karateka Hagen Walter und Benjamin Jipp wurden in Abwesenheit ausgezeichnet.

Im Damenflorett-Fechten war mit Marike Wegener, Lucie Nikoleizig und Carolin Schneider ein Nordhäuser Trio bei der deutschen Meisterschaft der A-Jugend besonders positiv in Erscheinung getreten. Bei den deutschen Meisterschaften der Boxer holten sich Artem Fokin (14 Jahre) und Alexander Fenski (15) den Titel. Auch die Südharzer Leichtathleten wussten mit starken Leistungen zu gefallen. Andree Hoidn (Glückauf Bleicherode), Thomas Biedermann und Jörg Ziegler (beide HSG Nordhausen) waren bei deutschen und Europameisterschaften erfolgreich. Und im Schwimmen reift mit dem Nordhäuser Robert Nüßle ein vielversprechendes Talent heran, das am Erfurter Sportgymnasium ausgebildet wird.

Hans-Peter BLUM

12.01.2010



SPORTLICHER EXPORTSCHLAGER

17. Februar 2010, 07:29 Uhr

Der Mittelpunkt Europas liegt in Nordhausen! Um genau zu sein, im Dojo des Nordhäuser Karate-Vereins. Gemeint ist hier zwar „nur“ die Kampfkunst Ryukyu Kobudo Tesshinkan, das Karate mit Waffen, das ändert aber nichts an den Tatsachen...



Immerhin sind die Schützlinge von Frank Pely seit einigen Jahren sichere Anwärter auf verschiedene Deutsche Meister- und Europameistertitel. Dies bleibt natürlich auch auf internationaler Ebene nicht unbemerkt. Und deshalb tragen die Einladungen und Anfragen anderer Vereine immer exotischere Poststempel. So unterstützt der Karate-Do-Kwai Nordhausen e.V. Sportler in der Tschechischen Republik, der Russischen Föderation, Belorussland und sogar in Kanada.

Wie zuletzt Anfang Februar nach Minsk (Foto), reist der Cheftrainer mehrmals im Jahr ins nahe und ferne Ausland um Kämpfer im Kobudo, in Karate und Selbstverteidigung zu trainieren. Auf diesen Reisen ist er nicht nur ein Botschafter des Sports, sondern auch unserer Heimat. Selbst den ausländischen Fernsehsendern bleibt die besondere Qualität nicht verborgen. Und so berichteten die Nachrichten in fremder Sprache schon des Öfteren von dem Gast aus Nordhausen.

Allen Interessierten bietet der Nordhäuser Karateverein ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining, natürlich auch in den Sportarten Karate, Kobudō, Qi-Gong und Selbstverteidigung (SaCO) oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen (nnz)



VERTEIDIGUNG MIT „STIEL“

28. Februar 2010, 15:34 Uhr

Die wichtigsten Waffen in der Selbstverteidigung sind der Kopf und die Beine! Der Kopf, um eine potentielle Gefahrensituation zu erkennen, die Beine, um ihr aus dem Weg zu gehen. Da das aber leider nicht immer funktioniert, braucht man einen Plan B...



Anregungen hierzu konnte sich am Samstag (jeder)man beim SaCO-Jahreslehrgang 2010 des Nordhäuser Karatevereins holen. Im Mittelpunkt des Events stand diesmal der Tessen. Diese Waffe, ca. 30 cm lang und 1-2 cm im Durchmesser, steht zur Übung stellvertretend für alle Alltagsgegenstände ähnlicher Form. So kann alternativ eine Stabtaschenlampe, Besteck, Zollstock oder ein stabiles Lineal helfen, eventuelle Angriffe abzuwehren.

Der Einladung der beiden Begründer des leicht zu erlernenden und für die breite Masse geeigneten SV-Systems, Frank Pelný und Egbert Gudlat, folgten insgesamt 33 Kampfsportbegeisterte aus 10 Städten verschiedenster Bundesländer. Am Ende hielten nicht nur alle Teilnehmer verdientermaßen ein Trainings-Zertifikat in ihren Händen; bei den anschließenden Gürtelprüfungen konnten auch 3x der gelbe Gürtel (Defender) und 1x die Farbe Orange (Progresser) für überzeugende Leistungen verliehen werden.

Allen Interessierten bietet der Verein ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining, natürlich auch in den Sportarten Karate, Kobudo, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die vier- bis sechsjährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (nnz)



DICK ANGESTRICHEN

09.März 2010, 08:44 Uhr

Letzten Sonntag war es wieder soweit: in Bad Tennstedt fanden die Thüringer Landesmeisterschaften im Karate 2010 statt. Und diesen Termin hatten sich die Sportler vom Karate-Do-Kwai Nordhausen natürlich dick in ihrem Wettkampfkalender angestrichen...

Als erstes starteten Paul Friebel bei der Jugend und Tobias Völz bei den Junioren. Hier waren die geburtenschwachen Jahrgänge zu spüren, so dass mangels Konkurrenz mehrere Wettbewerbe zusammengelegt werden mussten. Trotzdem lieferte sich Tobias im Kumite (Freikampf) einen spannenden Fight mit dem späteren Sieger, der sogar die Aufmerksamkeit des anwesenden Bundestrainers auf sich zog. Als Ergebnis blieben ihm immerhin zwei Vizelandesmeistertitel: 1x Kumite (Freikampf) in der Klasse -55 kg und 1x Kata (Formenlauf).



Danach kamen die Senioren an die Reihe. In diesem Jahr wurden erstmalig separate Ausscheidungen für die Leistungsklasse und für Breitensportler ausgetragen. Eine Maßnahme, die viel Anerkennung fand, und die durch die Abgrenzung zu den Spitzensportlern der Landes- und Bundeskader viele „Amateure“ anlockte.

Doch die Nordhäuser konnten sich gut durchsetzen und so errang Benjamin Jipp im Kata-Wettbewerb (Formenlauf) den Landesmeistertitel! Ergänzt wurde diese Leistung durch den 3. Platz von Marvin Mager. Benjamin Jipp konnte mit einem weiteren Pokal für den 3. Platz im Freikampf -85 kg seine Erfolge abrunden. Als Fazit: Fünfmal Treppchen mit vier Startern, kein schlechtes Ergebnis an diesem Tag!

Allen Interessierten bietet der Verein ein vierwöchiges kostenloses Probetraining, natürlich auch in den Sportarten Kobudō, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (Karate-Do-Kwai Nordhausen) (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504



HIER WACHSEN STARKE KINDER

21. April 2010, 07:01 Uhr

Es war ein Höhepunkt für die Kinder der „Ninja-Kids“ Trainingsgruppe des Karate-Do-Kwai Nordhausen: ein Sportfest mit den eigenen Eltern als Zuschauer. Am Dienstagnachmittag konnten in der Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums die 4-6 jährigen zeigen was in ihnen steckt und was sie bisher beim wöchentlichen Training in knapp anderthalb Jahren gelernt hatten.



Stolz präsentierten sich die Kleinen bei einem typischen Training und die Trainer erklärten dabei den interessierten Mamas und Papas die Idee und den Zweck der jeweiligen Übungen. Schwerpunkte waren konzeptgemäß sowohl die Entwicklung und Förderung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten als auch Übungen zur Selbstbehauptung.

So konnten die Kinder demonstrieren, dass sie schon in der Lage sind, „Nein“ zu sagen und in Gefahrensituationen auf sich aufmerksam zu machen. Mit einem gesunden Selbstbewusstsein standen sie in Rollenspielen füreinander ein und halfen sich gegenseitig.

Der Weg dahin führt auch über eine vorsichtige Annäherung an die Sportart und Kampfkunst Karate. So wurden Höflichkeit und Etikette genauso wie Kampfgeist verdeutlicht. So manches Kind wuchs hier über sich hinaus. Ebenfalls wuchs die Anerkennung der Eltern, nachdem sie mit ihren Sprösslingen gemeinsam einen Trainingsparcours absolvieren konnten, bei dem sowohl Kraft, Mut und Gleichgewicht in hohem Maße gefordert und gefördert wurden.

Allen Interessierten bietet der Verein ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining, natürlich auch in den Sportarten Karate, Kobudō, Karate-Aerobic, Qi-Gong und Selbstverteidigung (SaCO) an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504



KINDER FORDERN UND FÖRDERN

31.Mai 2010, 09:04 Uhr

„Kinder fordern um Kinder zu fördern“, so bezeichnete Dirk-Uwe Dahm vom Weimarer Karateverein „Musashi“ eine Aufgabe der Eltern. Und dieser wurden viele am letzten Maisamstag in Weimar gerecht, als sie ihren Nachwuchs beim Vimaria-Randori starten ließen. Mit dabei waren auch vier Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen.

Veranstaltet wurden diese Übungskämpfe im Karate-Kumite (Freikampf), um den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, sich mit anderen ohne den Erfolgsdruck eines Wettkampfes zu messen. Aber trotzdem sollten die Kämpfer Erfahrungen mit fremden Gegnern und der einmaligen Atmosphäre sammeln. Statt im K.O.-Prinzip

auszuscheiden, trat auf insgesamt 6 Kampfplätzen innerhalb der Altersgruppen jeder gegen jeden an.



Ganz erfolgreich schnitten hier zuerst die Jungen Tobias Völz und Florian Bruns ab. Beide konnten je 3 Siege und 1 Unentschieden in insgesamt 4 Kämpfen für sich verbuchen. Etwas anstrengender wurde es dann für die beiden Mädchen Gesine Hauschild und Pauline Hildenbrand, die zum ersten Mal bei einem solchen Turnier startete. Sie mussten in ihrer Gruppe gleich sieben Mal ran und sich deshalb ihre Kräfte gut einteilen. Letztlich konnte Gesine einen und Pauline gleich 3 Kämpfe für sich entscheiden. Abschließend gab es sogar noch eine kleine Siegerehrung. Es war also ein schöner und erfolgreicher Tag, der auf jeden Fall die Reise wert war. Bleibt nur noch zu wünschen, dass solche Veranstaltungen zukünftig noch stärker genutzt werden, vor allem zur sportlichen Förderung der Kinder.

Allen Interessierten bietet der Verein ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudô, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504



BEI MEISTERSCHAFTEN ERFOLGREICH

05.Juni 2010, 21:15 Uhr

In der Dreifelderhalle „Am Rosengarten“ von Sondershausen fanden heute die Thüringer Landesmeisterschaften im Karate statt. Recht erfolgreich waren Vertreter aus Nordhausen ...

Aus Nordhausen belegte Jonas Sindermann (Bildergalerie rechts) vom Team Karate DO-Kwai Nordhausen in der Disziplin Kumite (bis 53 kg) den 2. Platz.

Florian Bruns (Bildergalerie links) ebenfalls aus Nordhausen konnte sich unter den ersten Drei Platzierten. Zum Zeitpunkt der Aufnahmen stand die endgültige Platzierung noch nicht fest.

Weitere Bilder vom Wettbewerb gibt es hier: [HIER](#) (khh)



[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504





JEDEN TAG KARATE

07.Juni 2010, 07:55 Uhr

Jeden Tag Karate – so wünschen sich die Enthusiasten das. Für die Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen war es zumindest an diesem Wochenende Realität. Hier der Bericht von Sven Schröter.



Tobias Völz bei einer Wertungstechnik

Zunächst ging es am Samstag nach Sondershausen. Dort fanden die Thüringer Landesmeisterschaften 2010 der Schüler statt (siehe nnz am Wochenende). Nachdem die Nordhäuser Jonas Sindermann und Florian Bruns im Kata-Wettbewerb (Formenlauf) leider schon im ersten Durchgang ausschieden, lagen alle Hoffnungen nun im Kumite (Freikampf). Hier konnte sich dann auch Jonas in der Gewichtsklasse bis 53 kg den 2. Platz sichern.

Unglücklicher erging es Florian in der Gruppe ab 53 kg. Sein letzter Kampf, der nach Verlängerung noch 3:3 unentschieden stand, wurde nur durch die Entscheidung der Kampfrichter gegen ihn gewertet. So verpasste er, wenngleich auch in allen Kämpfen ohne direkten Gegentreffer, nur knapp den 3. Platz.

Am Sonntag war dann endlich der Wettkampf, auf den die jungen Karateka des Landkreises Nordhausen das ganze Jahr warten: die Kreisjugendspiele des Kreissportbundes Nordhausen in den Sportarten KARATE & KOBUDO.

Zuerst startete die Gruppe 8. - 7. Kyu (Gelb- und Orangegurte). Sie maßen sich im Kata-Lauf und im abgesprochenen Kumite. Sieger wurde Marcel Sanftleben, Zweite Viktoria Dorofeev, Dritte Nadja Elpel. Danach mussten die „Großen“ ab 6. Kyu (ab Grüngurt) ran. Besonders spektakulär anzuschauen war für die Zuschauer sicher der freie Kampf der jeweiligen Konkurrenten.

In dieser Gruppe siegte in einem spannenden Finale Tobias Völz vor Lisa Ohl. Den 3. Platz erkämpfte sich Jonas Sindermann, der dieses für ihn so erfolgreiche Wochenende wohl so schnell nicht vergessen wird. Bei den Kobudoka (Waffenkarate) konnte Viktor Vollmer den ersten Platz vor Doreen Schilling erringen. Die Bronzemedaille ging an Tobias Völz, der somit der erfolgreichste Sportler bei diesen Spielen war. Zum Schluss ermittelten die Anfänger bis 9. Kyu (Weißgelbgurt) noch ihre Sieger. In dem mit Abstand größtem Teilnehmerfeld und deshalb noch einmal in weiblich und männlich geteilt, gewannen schließlich bei den Mädchen Kristina Marie Huhn vor Josephine Kempendorff und Lisa Sanftleben sowie bei den Jungen Jannik Fleischhauer vor Filip Rejmus und Florian Kruse. Nach Schulen sortiert, ist das Wilhelm-von-Humboldt-Gymnasium klarer Sieger. Die Ergebnislisten sind auch unter „www.karate-nordhausen.de/BERICHTE/2010_KJSp.pdf“ abrufbar.

Bleibt noch festzustellen, dass alle Sportler vom Karate-Do-Kwai Nordhausen in einem energischen aber fairen Wettkampf ihr Bestes gaben und deshalb, unabhängig von Ergebnislisten, alle einen Gewinn, zumindest an Erfahrung, mit nach Hause nehmen konnten. Schließlich geht es beim Karate als Kampfkunst um viel mehr als nur um Sieg oder Niederlage!

Allen Interessierten bietet der Verein ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudō, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (Karate-Do-Kwai Nordhausen) (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504





SICHERER DURCH URLAUB UND ALLTAG

21. Juni 2010, 07:29 Uhr

Ferienzeit – Reisezeit. Ob Meer, Berge oder etwas ganz anderes: Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres! Doch ab und zu wird einem leider die Freude gründlich verdorben.



Gerade die beliebtesten Urlaubsgebiete ziehen natürlich auch jene an, die ihr Geld nicht nur auf ehrliche Art und Weise verdienen. Und wenn man dem Räuber und der Handtasche samt Geld und Papieren hinterher schaut, kann gerade in fremden Ländern die Erholung schnell in Frust umschlagen.

Verhaltensregeln zum Schutz stehen in jedem Urlaubsratgeber, aber man kann noch mehr tun! Zwar übt man in der Selbstverteidigung nicht unbedingt Techniken zum Schutz vor Dieben, aber das Training steigert von Anfang an das Selbstbewusstsein. Dies beeinflusst ganz entscheidend die Körpersprache – ist man das leichte, ängstliche Opfer, oder wartet der Ganove vorsichtshalber lieber auf den nächsten Touristen.

Auch dies ist ein Grund für den Fleiß der Trainierenden der SaCO-Übungsgruppen des Karate-Do-Kwai Nordhausen e.V. der dann und wann auch „bunte Früchte“ trägt. So konnten beispielsweise in der vergangenen Woche bei den Graduierungsprüfungen einige neue Farbgürtel vergeben werden. So erreichte ein Prüfling den 5. Schülergrad (Gelb), drei weitere den 4. Schülergrad (Orange), nochmals drei den 3. Schülergrad (Grün) und letztlich noch ein Prüfling den 2. Schülergrad (Blau).

Doch auch bei den Karatekas standen Prüfungen an. Am Wochenende fand in Kelbra das jährliche Gasshuku-Trainingslager nunmehr zum 18. mal statt. Und es ist schon länger Tradition, dass die Nordhäuser an diesem Lehrgang teilnehmen und einige im Anschluss daran ihre Prüfungen dort ablegen. So konnte diesmal zweimal der 9. Kyu (Weiß-Gelb), sechsmal der 8. Kyu (Gelb), einmal der 6. Kyu (Grün), zweimal der 5. Kyu (Blau), zweimal der 4. Kyu (Blau) und sogar zweimal der 2. Kyu (Braun) an die Kampfkünstler aus Nordhausen vergeben werden.

Allen Interessierten bietet der Verein ein vierwöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudō, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (Karate-Do-Kwai Nordhausen) (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504





HEISSES KARATE

26. Juni 2010, 16:10 Uhr

Ein Sprichwort sagt, Karate ist wie kochendes Wasser: ohne ständiges Erwärmen wird es wieder lauwarm. Das wissen auch Chris Franke, Thomas Jung und Felix Schröter vom Karate-Do-Kwai Nordhausen. Deshalb war für sie beim Erreichen des ersten Schwarzgurtgrades (DAN) noch lange nicht Schluss...



Nach monatelangen intensiven Vorbereitungen stellten sich die drei am 19. Juni wieder dem kritischen Urteil der DAN-Prüfer. Und am Ende zahlte sich das harte Training aus. Die Prüfungskommission, bestehend aus Andreas Kolley (5. DAN), Landestrainer Thüringen (Kata), und Frank Pely (5. DAN), Stilrichtungswart des Thüringer Karate Verbandes e. V., bestätigte das hohe Leistungsniveau und verlieh den Prüflingen nach der Prüfung den verdienten 2. Meistergrad im Shotokan-Karate. Doch auch das ist nach der Philosophie des Karate-Do, des Weges der leeren Hand, nicht das Ziel, sondern nur eine weitere Station auf einem Weg ohne Ende. So sah es zumindest Gichin Funakoshi, einer der bekanntesten Meister dieser Kampfkunst.

Allen Interessierten bietet der Verein ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudō, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Sobald die verdiente Ferienzeit Anfang August zu Ende geht, können sich Interessierte in den angebotenen Sportarten ausprobieren. Nähere

Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de
bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (Karate-Do-Kwai Nordhausen e. V.) (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504





FRISCHGEBACKENE EUROPAMEISTER

18. Juli 2010, 17:40 Uhr

Es war für die Kampfkünstler des Kobudo (Karate mit traditionellen Waffen) ein Erlebnis der ganz besonderen Art: das Tesshinkan Sommercamp vom 10. bis 16. Juli im Tschechischen Klatovy. Hier der Bericht in Ihrer nnz...



Teilnehmer aus Deutschland, der Russischen Föderation, Belarusland, Polen, Estland und Kanada folgten der Einladung, um beim großen Meister Hanshi Hidemi Tamayose, Begründer und Stiloberhaupt des RYŪKYŪ KOBUDŌ TESSHINKAN KYŌ KAI und Träger des 9. Dan, zu trainieren. Originaler kann Kampfkunst nicht sein!

Das Wetter sorgte zudem für authentische Okinawa-Temperaturen – geschwitzt wurde eine Woche lang bei bis zu 38 Grad Hitze. Nach drei harten und lehrreichen Trainingstagen wurde am Dienstag der 6. Internationale Tesshinkan Europa-Cup ausgetragen. Hier galten die Sportler vom Karate-Do-Kwai Nordhausen aufgrund der Leistungen der letzten Jahre sicher als Medaillenanwärter. Und Dank ihres Könnens, das den Fleiß der Kämpfer widerspiegelt, wurden sie dieser Favoritenrolle auch gerecht.

In der Disziplin Einzel-Kata (Formen) errang Viktor Vollmer nach 2007 und 2009 zum dritten mal einen Europameistertitel, Doreen Schilling wurde

Vizemeister und Tobias Völz konnte immerhin noch den 4. Platz belegen. Beim Team-Kumite (Kampf) sicherten sich Andre Krause und Tobias Völz den Sieg und verwiesen ihre Kollegen Dorren Schilling und Viktor Vollmer auf Platz 2. Doch nicht nur die sportlichen Erfolge waren Grund zu feiern, auch der Geburtstag von Hanshi Hidemi Tamayose sowie das Jubiläum „10 Jahre Tesshinkan in Europa“ wurden bedacht.

Trotz dieser vielen Höhepunkte gelang zwei Nordhäusern noch ein „Sahnehäubchen“. Dorren Schilling und Viktor Vollmer bestanden am letzten Tag die Prüfung zum 1. Dan (Schwarzgyurt)! Diese Prüfung kann nur beim Stiloberhaupt selbst abgelegt werden, zweiter Prüfer war hier der Vorsitzende des Karate-Do-Kwai Nordhausen, Frank Pelny, der auch als technischer Direktor des RYŪKYŪ KOBUDŌ TESSHINKAN KYŌ KAI für Europa fungiert.

Nach vielen Glückwünschen für die ganzen gezeigten Leistungen bleibt noch zu sagen, dass die Einladung an Hanshi Hidemi Tamayose steht, diesen Lehrgang nebst Europa-Cup im August 2011 in Nordhausen durchzuführen. Dies wäre wieder eine schöne Gelegenheit, nicht nur die Nordhäuser Sportler sondern auch die Stadt Nordhausen der Welt zu präsentieren.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudō, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (Karate-Do-Kwai Nordhausen) (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2008 nnz-online – V2.504





TRAININGSBETRIEB WIEDER AUFGENOMMEN

15. August 2010, 19:02 Uhr

Neues Schuljahr – neues Glück! Die schöne Zeit der Sommerferien ist vorbei und der Alltag kehrt nun zurück. Auch beim Nordhäuser Karateverein wurde der reguläre Trainingsbetrieb wieder aufgenommen...



Ganz untätig waren die Kampfsportler natürlich auch in den letzten Wochen nicht, schließlich gibt es extra einen Trainingsplan für die Ferien. Selbst an den ganz heißen Tagen dieses Sommers wurde fleißig geübt. Natürlich sind die Gruppen meistens urlaubsbedingt etwas schwächer besetzt. Doch so werden diese Trainings für besondere Tricks und Kniffe genutzt, welche sonst zu kurz kommen.

Aber seit vorletzter Woche ist wieder alles beim Alten – zumindest fast. Denn ein paar Kämpfer konnten sich in den nächsthöheren Kursen zurückmelden und auch einige neue Gesichter sind schon aufgetaucht. Besonders zu erwähnen wäre hierbei, dass vor einigen Tagen das 300. Mitglied in den Karate-Do-Kwai Nordhausen e. V. aufgenommen werden konnte. Dies ist eine schöne Bestätigung für das geweckte Interesse an den angebotenen Sport- und Kampfkunstarten sowie für die Qualität des Trainingsbetriebes.

So etwas kann nur gelingen durch die unermüdliche Arbeit des Vorstandes,

der Übungsleiter und aller anderen, die ihre Freizeit für Vorführungen und andere Veranstaltungen gern hingeben. Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudô, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2010 nnz-online – V2.504





DIE EIGENE KRAFT BESSER NUTZEN

01. September 2010, 06:50 Uhr

Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die es den Übenden ermöglichen kann, seine Gesundheit zu erhalten und die eigene Kraft besser zu nutzen. So die Theorie – die Praxis wird seit nun 5 Jahren in einer kleinen aber feinen Trainingsgruppe des Karate-Do-Kwai Nordhausen angewandt.



Geleitet wird die Gruppe von Ines Weniger (Foto: 2. v. l.). Ines ist ausgebildete Qi Gong Lehrerin und lehrt das Qi Gong Yangsheng (Lebenspflege). Als praktizierende Physiotherapeutin kann sie diese traditionelle chinesische Methode mit modernem Wissen untermauern.

Aus Anlass des Jubiläums machte sich eine achtköpfige Vereinsdelegation am vergangenen Wochenende auf eine Reise nach "Fernost": Ziel war der Japanische Garten in Bad Langensalza. Nach einem Rundgang durch diesen Ort der Ruhe und Harmonie, bewiesen die Nordhäuser, dass man Qi Gong immer und überall praktizieren kann. Zum Beispiel auch bei Regen auf der Terrasse eines Pavillons und in Alltagsbekleidung. Die „15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong“ animierten spontan auch gleich andere Besucher des Gartens, sich dem Training anzuschließen. Danach ließ man den Tag mit einer Teestunde und einem chinesischen Essen – natürlich mit Stäbchen – ausklingen.

Das Schöne am Qi Gong ist, das es wirklich für jedermann (oder -frau) und

jeden Alters geeignet ist. Wichtig ist nur die Freude an der Bewegung. Besonders ältere Menschen können hier noch die eine oder andere neue Körpererfahrung machen. Oder wer kann schon auf Anhieb sagen, wo das eigene Sitzbein einen Höcker hat?

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen e.V. ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudô, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2010 nnz-online – V2.504

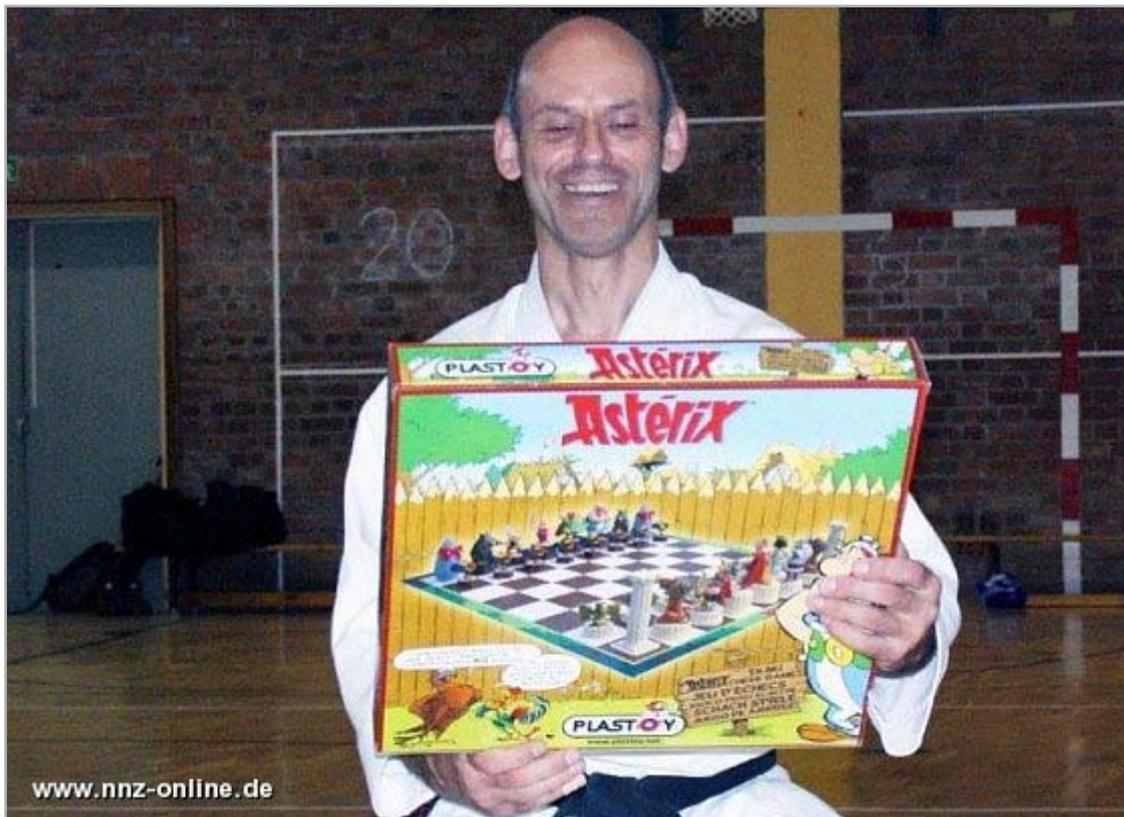




O-TANJOBI OMEDETO GOZAIMASU

15. September 2010, 07:10 Uhr

Er ist auf den ersten Blick nicht sehr auffällig, mittelgroß und eher unscheinbar. Aber seine Spuren und Werke sind umso beachtenswerter. Viele Nordhäuser kennen ihn und reagieren auf den Namen mit: „Ach ja, der...“ oder „Ja, das ist doch der...“. Diese Woche nun feiert er, ein Großer des Sports, seinen 50. Geburtstag. Die Rede ist von Frank Pelny.



Eine lange Liste, alle seine Verdienste aufzuzählen. Er ist Mitbegründer, Haupttrainer und 1. Vorsitzender des Karate-Do-Kwai Nordhausen e. V., Europaverantwortlicher für das Ryukyū-Kobudō-Tesshinkan, Stilrichtungswart des Thüringer Karateverbandes, A-Trainer des Karate, Autor vieler Fachbücher, Mitwirkender in verschiedenen Fachfilmen, Träger mehrerer Meistergraduierungen in 6! Kampfkünsten, Mitbegründer des Selbstverteidigungssystems SaCO, 3-facher Deutscher Meister im Kobudo (und viele weitere 2. und 3. Plätze in verschiedenen Kampfsportarten) und hat selbst bei einer Weltmeisterschaft auf Okinawa/Japan schon den 5. Platz erreicht. Und das ist nur ein unvollständiger Auszug, der ihm nicht ganz gerecht wird. Es entlockt ein Schmunzeln, zu hören, wenn seine jüngeren Schüler die lustigen „Fakten“ von Chuck Norris auf ihn umdichten: 'Herr Pelny zählt vor jedem Training bis unendlich – 2 mal'. Doch viel bemerkenswerter ist es, wenn sich nach einer seiner Trainingseinheiten gestandene Karatemeister zuraunen, ihm lieber nicht im Dunkeln begegnen zu wollen.

Dabei war zumindest in der Schule das Fach Sport nicht unbedingt seine

Leidenschaft. Erst mit 14 Jahren begann er Judo zu trainieren. Mit 18 Jahren stellte er den Kreisrekord von 32 Klimmzügen auf. Seine Kampfkunstkarriere lief weiter über den Militärischen Nahkampf der DDR, bei dem er als erster die höchste zu vergebene Graduierung erreichte, das Nordkoreanische Gjogsul bis hin zum Karate, welches erst belächelt, dann aber 1989 auch in der damaligen DDR offiziell als Sportart anerkannt wurde. Im Kobudo, dem Karate mit Waffen, hat er schon viele Stile geübt und gelehrt. Ein effektives Selbstverteidigungssystem, für Jedermann anwendbar (SaCO), hat er selbst mitentwickelt; und arbeitet immer noch beständig daran, es weiter zu verbessern. Geschickt kombinierte er Elemente aus Karate und Aerobic, schrieb ein Buch darüber und etablierte entsprechende Trainingsgruppen im Verein.

Trotz allem macht er nicht viel Gerede darum. In seiner Bescheidenheit „vergisst“ er jedes Jahr, seinen eigenen auf die Geburtstagsliste zu setzen, die im Verein aushängt. Und auch am 50. Geburtstag selbst steht er im Dojo und trainiert mit den verschiedenen Gruppen. Doch das hatte auch ein Gutes: die Gratulanten wussten ganz genau, wo sie ihn finden konnten und bereiteten ihm daher eine schöne Überraschung. Heimlich trafen sie sich und marschierten, mit feierlicher Musik unterlegt, ins Dojo und ehrten ihren Sensei, Chef, Lehrer, Trainer und Freund. Nach schier endlosen Glückwünschen konnte Frank Pelny dann endlich seine Geschenke auspacken. Allerdings mussten die meisten Geburtstagsgäste danach die Halle wieder verlassen – schließlich standen noch zwei weitere Trainingsgruppen auf dem Plan.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen e.V. ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudō, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2010 nnz-online – V2.504





ERST FREUNDLICH, SPÄTER MEDAILLENREGEN

23. Oktober 2010, 08:08 Uhr

Das klingt wie ein Wetterbericht, ist aber in Wirklichkeit die Kurzfassung der Ereignisse der Deutschen Meisterschaft im Kobudô. Knapp 50 Teilnehmer der verschiedensten Stilrichtungen dieser japanischen Kampfkunst mit traditionellen Waffen meldeten sich am zweiten Oktoberwochenende bei den German Open in Rosbach (Hessen). Und natürlich durften die Tesshinkan-Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen da nicht fehlen.



In der Kategorie Kata (Formenlauf) mit einteiligen Waffen wie z. B. Kurzstock oder Langstock erkämpfte sich die Nordhäuser Tobias Völz den Meistertitel bei den U17 und Hagen Walter bei den Ü17 vor Viktor Vollmer, der sich den 2. Platz sicherte. Bei den Frauen Ü17 ging das Silber an Doreen Schilling, ebenso wie die Bronze beim Wettbewerb der Kata 2-teilige Waffen. Bei den Herren wurden die Altersklassen der 2-teiligen Waffen zu einer Gruppe zusammengelegt.

Hier kamen unter anderem TONFA, SAI-Gabeln oder TEKKÔ-Schlagringersatz (die Originalgeräte sind in Deutschland verboten) zum Einsatz. Diesen Wettkampf dominierten auf jeden Fall die Nordhäuser und machten das „Trepptchen“ unter sich aus! Dritter wurde Viktor Vollmer, Zweiter der erst 16 jährige Tobias Völz. Den ersten Platz sicherte sich

Hagen Walter, im Finale mit einer interessanten Vorführung des TINBĚ (Schild) und RÔCHIN (Dolch / kurzer Speer). Ein weiteres Highlight war der BO-Shiai, ein freier Kampf mit dem ca. 2m langen Stock. Zum Schutz der Kämpfer ist die Waffe rundum abgepolstert, so dass sie auf dem ersten Blick etwas unhandlich wirkt.

Dies tat aber der Freude keinen Abbruch, und so verwies ein Newcomer vom TuS Zwingenberg/Hessen nach turbulenten, kurzweiligen Kämpfen unseren Hagen Walter auf den 2. Platz, der damit leider den Meister-Hattrick nur knapp verpasste. Alles in allem waren die 9 Medaillen, welche die Nordhäuser insgesamt errangen, schon ein kräftig zu nennender, aber angenehmer Schauer. Die lockere und freundschaftliche Atmosphäre der Akteure in einem solch wichtigen und engagiert geführten Wettbewerb einer Kampfkunst! ist eine weitere sehr erfreuliche Tatsache, die anderen (Mannschafts-) Sportarten durchaus als Beispiel dienen darf.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudō, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (Karate-Do-Kwai Nordhausen) (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2010 nnz-online – V2.504





GANZ SCHÖN „DIRTY“ FÜR DIE FRAUEN

17. November 2010, 10:49 Uhr

Ganz schön „schmutzig“ wurde es beim Jahresfrauenvergnügen des Nordhäuser Karatevereins. Allerdings nur im übertragenem Sinne, denn das Motto des Abends hieß „Dirty Dancing“...



Außerdem gab es noch einen weiteren Grund zum Feiern: die Karate-Aerobic-Gruppe, die ja hauptsächlich aus Frauen (und nur einigen wenigen mutigen Männern) besteht, wurde vor 10 Jahren ins Leben gerufen. Ein rundes Jubiläum also, das zünftig begangen werden wollte.

Natürlich hätte man sich getreu den Klischees mit Bi- und Trizepsübungen begnügen können. Der Griff in die Kleenex-Box zum Film wäre da schon genug gewesen. Aber die Organisatorinnen hatten da anderes im Sinn. Während sich zunächst alle am Buffet stärken konnten, zeigten Baby und Johnny im Film noch einmal, wie das Original aussieht. Danach jedoch mussten die Frauen ran. Kleidung aus den 80ern war zur Pflicht gemacht worden, so dass alle stilecht das Tanzbein und die Hüften anzüglich schwingen konnten. Nur auf die legendäre Hebefigur musste mangels maskuliner Unterstützung verzichtet werden. Trotzdem wurde es für alle Beteiligten ein schöner und „bewegter“ Abend.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudō,

Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2010 nnz-online – V2.504





DIE NEUEN TRAINER – DIE ALTEN ABER AUCH!

25. November 2010, 07:12 Uhr

In den verschiedensten Vereinen der unterschiedlichsten Sportarten wird von Zeit zu Zeit die Trainerfrage heiß diskutiert. Das Schöne beim Karate-Do-Kwai Nordhausen ist, dass für neue Trainer die alten nicht unbedingt entlassen werden müssen...



So ist es eine durchweg ungetrübte Freude, den beiden frischgebackenen C-Lizenz Karate-Trainern Doreen Schilling (4. Kyu Karate/1. DAN Kobudo – hint. R. 2. v. I.) und Felix Schröter (2. DAN Karate – mittl. R. 4. v. I.) zur bestandenen Prüfung zu gratulieren. Nach sechs harten und lehrreichen Wochenenden in Bad Blankenburg konnten die zwei ihre entsprechenden Zertifikate aus den Händen von Sabine Hornschuh, Ausbildungsreferent des Thüringer Karate Verbandes (mittl. R. 2. v. I.), und Frank Pely, Stilrichtungsreferent des Thüringer Karate Verbandes (mittl. R. 1. v. I.), glücklich entgegennehmen.

Von ungefähr kommt das allerdings nicht, schließlich geben beide unter den wachsamen Augen des Cheftrainers des Karate-Do-Kwai Nordhausen schon lange ihr Wissen an den Nachwuchs in den Übungsgruppen weiter. Und seit kurzem nun eben auch mit Brief und Siegel. Und um die „Alten“ nicht zu unterschlagen: ein paar Wochen vorher konnten ebenfalls in Bad Blankenburg die gestandenen Trainer Egbert Gudlat, Michael Kleffel, Carsten Grabe und Michael Pruß ihre Lizenzen pflichtgemäß erfolgreich verlängern. Übrigens: Im Karate-Do-Kwai Nordhausen wird das Training ausschließlich von Übungsleitern mit einer gültigen Trainer-Lizenz geleitet, was nicht selbstverständlich ist und für die hohe Qualität des Trainings spricht.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudō, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.
Sven Schröter (Karate-Do-Kwai Nordhausen e. V.) (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2010 nnz-online – V2.504





SPORTLICHE TRADITION ZU WEIHNACHTEN

12. Dezember 2010, 17:19 Uhr

Die Weihnachtszeit ist ja bekanntlich geprägt durch die unterschiedlichsten Traditionen. Einige davon sind überliefert aus längst vergangenen aber nicht vergessenen Tagen, andere sind aber wesentlich jünger und wurden von uns selbst erwählt weil sie uns einfach Freude bereiten. So wie auch der Jahresabschluss- und Prüfungslehrgang des Nordhäuser Karatevereins.



Der findet seit einigen Jahren immer im Dezember in der Zweifeldersporthalle in Kelbra statt. Am vergangenen Wochenende war es dann mal wieder so weit. Knapp 70 Teilnehmer fanden sich ein, um zu trainieren und sich auf die anschließenden Prüfungen vorzubereiten. In drei Gruppen, aufgeteilt nach den jeweiligen Graduierungen, konnte jeder Teilnehmer zwei Trainingseinheiten bei Frank Pelny (TKV-Stilrichtungsreferent, DOSB-Trainer-A Karate & Prüfer-A-Lizenz, 5. DAN Karate) sowie beim Gasttrainer aus Halle Sebastian Edelmann (Diplomsportlehrer, Physiotherapeut, DOSB-Trainer A Karate, 3. DAN Karate) absolvieren. Im Anschluss daran wurde es ernst – die Prüfungen standen an.

41 Karatekas mussten nun alles geben, denn geschenkt wurde ihnen trotz des nahen Festes nichts. Am Ende des Nachmittages konnte 18x der 9. Kyu (weiß/gelb), 10x 8. Kyu (gelb), 7x 7. Kyu (orange), 3x 6. Kyu (grün), 2x 5. Kyu (blau) und 1x 1. Kyu Kobudō (braun) mit einer entsprechenden Urkunde verliehen werden.

Zwischendurch diente der Lehrgang noch als würdiger Rahmen für eine ganz besondere Ehrung. Einmal in jedem Monat wird innerhalb der verschiedenen Trainingsgruppen des Vereins ein kleiner Wettkampf durchgeführt.



Die dafür vergebenen Punkte werden am Jahresende zusammengezählt. Auf diese Weise lassen sich auch gut die persönlichen Leistungen der

Anfänger und Fortgeschrittenen miteinander vergleichen. Den Sieg erkämpfte sich diesmal Florian Bruns, der dafür als 1. Preis einen neuen Gi (Karateanzug) erhielt. Der 2. Platz ging an Lisa Ohl und wurde mit einer Karate-Sporttasche ausgezeichnet. Dagegen wurde der 3. Platz gleich dreimal vergeben, an Marcel Sanftleben, Josephine Kempendorff und Saskia Mannstedt. Die Prämie war in diesem Fall je ein Karatebuch.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein vierwöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudô, Selbstverteidigung, Qi-Gong und Karate Aerobic oder für die 4-6 jährigen Ninja-Kids an. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36.

Sven Schröter (Karate-Do-Kwai Nordhausen e. V.) (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2010 nnz-online – V2.504





ES WAR BITTERE REALITÄT

14. Dezember 2010, 10:51 Uhr

310 Mitglieder zählt derzeit der Nordhäuser Sportverein Karate-Do-Kwai. 43 Prozent davon sind Frauen. Viele von ihnen üben Verteidigungstechniken in der Saco-Gruppe. Wie sinnvoll das sein kann, zeigt ein Vorfall, der sich vor Jahren zutrug. Ein Bericht von Kurt Frank.



Elfriede Strauß ließ sich vom Meister der Karate und Cheftrainer, Frank Pelny, Techniken der Selbstverteidigung zeigen. Dieser moderne realitätsbezogene Sport kann unabhängig von Geschlecht, Alter, Dehnung und Konstitution erlernt werden

Kein fiktives Szenario wie im Training geübt, bittere Realität war es: Es geschah auf dem Heimweg. In der Abendstunde. Im Stadtpark. Aus einem Gebüsch kam einer schon etwas älteren Frau ein Mann entgegen. In böser Absicht. Um die 30 mochte er sein. Stämmig. Barsch forderte er sie auf, ihm ihre Geldbörse auszuhändigen. Und drohte ihr Gewalt an. Der Täter sah aber kein vor Angst schlotterndes Opfer vor sich. Mit fester Stimme antwortete die Frau: „Keinen Schritt näher!“ Entschlossen stand sie vor ihm. Den linken Fuß leicht vorgesetzt, die linke Hand stoppend ausgestreckt, die rechte Hand schlagbereit vor den Körper gezogen. Verunsichert hielt der Bösewicht inne und verschwand. Vielleicht war das sein Glück.

Die Dame hatte sich im Karate-Do-Kwai Nordhausen in zahlreichen Übungsstunden effektive Verteidigungstechniken angeeignet. Mit dem

Cheftrainer Frank Pelny (5. Dan) übte dieser Tage im Mehrgenerationenhaus auch Elfriede Strauß Verteidigungstechniken. Strauß ist über 70. Aggressive Menschen schreckten heutzutage vor keiner Schandtat mehr zurück, begründete sie ihren Mut. Sich ihrer im Ernstfall effektiv erwehren zu können, sei sinnvoll

Attraktiv ist das Angebot des Sportvereins Karate-Do-Kwai Nordhausen. Für jedes Alter und für jeden Geschmack. Über Karate (Kampfkunst), Karate-Aerobic (Techniken aus dem Karate in Verbindung mit moderner Musik und Aerobic-Elementen), Qi-Gong (Gesundheit), Saco (Selbstverteidigung), Kobudo (Waffen-Karate) bis hin zu Ninja-Kids (Kinder-Mini-Sport) spannt sich der Bogen. Mit 71 Jahren ist Annemarie Brußig die älteste Sportlerin. Die Aerobic hat es ihr angetan. Seit neun Jahren mache sie rege mit. Sportlich sei sie schon immer gewesen, gehe auch mit einer Gruppe wandern. Auch im Alter sollte man je nach Verfassung etwas für seine Gesundheit tun, ist sie überzeugt.

Die Trainingseinheiten werden von ausgebildeten und lizenzierten Übungsleitern durchgeführt. Für Mädchen und Frauen ist Selbstverteidigung empfehlenswert. Saco hält fit, hilft auch gegen Pfunde, stärkt das Selbstvertrauen, vor allem aber hilft es im Ernstfall. Das Training steigert die Fitness. Die Beherrschung der Techniken hilft, gefährliche Situationen richtig einzuschätzen. Schon wenige effektiv ausgeführte und wirkungsvolle Saco-Techniken können helfen, sich zudringliche Personen vom Leibe zu halten.

Es bleibt dann immer noch Zeit, eventuell wegzulaufen oder um Hilfe zu rufen. Claudia Pelny (27), die zurzeit in Fürth wohnt, brachte es bis zum Schwarzgurt (1.Dan). Doreen Schilling, die 24-Jährige aus Sollstedt, erkämpfte den Schwarzgurt in Kobudo. Männer sollten sich ihnen nicht in böser Absicht nähern. Bei beiden war aber keine körperliche Bedrohung der Auslöser, eher das Interesse am Kampfsport.

Verdienstvolle Sportler brachte der Karate-Do-Kwai unter seinem Cheftrainer Frank Pelny hervor. Hagen Walter, der in Jena studiert, wurde in diesem Jahr zweifacher Deutscher Meister in Kobudo und Deutscher Vizemeister in verschiedenen Kategorien. Annemarie Brußig rät Mädchen und Frauen, Ängste zu überwinden und erst einmal einen kostenlosen Schnupperkurs zu besuchen.

Kurt Frank (nnz)

[Drucken ...](#)

© 2000 - 2010 nnz-online – V2.504

