



SCHNELLER, HÖHER, WEITER – IM NEUEN JAHR

04. Januar 2011, 07:23 Uhr

Schneller, höher, weiter – das ist im Sport eine wichtige und allseits bekannte Grundregel. Und so soll es auch im neuen Jahr für die Mitglieder des Karate-Do-Kwai Nordhausen das Motto sein. Einzelheiten mit einem sportlichen Klick...



Rückblickend auf ein für die Sportler recht erfolgreiches 2010 gibt es doch einiges, was man besonders hervorheben kann. So wurden von allen Trainierenden des Vereins insgesamt über 100 Prüfungen für den nächsten Gürtel oder die nächste Graduierungsstufe abgelegt. Die Nordhäuser Kämpfer stellen in den Sportarten Karate und Kobudō (Karate mit traditionellen Waffen) insgesamt zwei Europameister, drei Deutsche Meister und einen Thüringer Landesmeister sowie etliche Vizemeister und Drittplatzierte. Für einen Verein, der sich eher dem Breiten- als dem Wettkampfsport verschrieben hat, ist dies ein beachtliches Ergebnis.

Als Ausdruck des besonderen Zuspruches kann auf jeden Fall gewertet werden, dass der Verein im Dezember 310 Mitglieder zu verzeichnen hatte. Dies ist sowohl Ansporn als auch Verpflichtung. Auch freudige Jubiläen wurden begangen. So feierte man 5 Jahre Qi Gong, 10 Jahre Karate Aerobic und 15 Jahre SaCO-Selbstverteidigung und 50 Jahre Frank Pely.

Für das neue Jahr ist ein Termin schon als besonderer Höhepunkt festzumachen: vom 6. bis 12. August wird in Nordhausen das Europe-Gasshuku (Trainingslager) inklusive 7. Internationalem Teshinkan Europa Cup stattfinden. Anwesend ist natürlich auch das Stiloberhaupt Sensei Tamayose (9. DAN) aus Okinawa. Des Weiteren werden natürlich auch 2011 wieder die obligatorischen Lehrgänge stattfinden.

Los geht es am 26. Februar mit dem Jahreslehrgang für die SaCO-Selbstverteidigung. Organisatorisches wird vereinsintern natürlich auch erledigt – am 11. März ist Jahreshauptversammlung, dieses Jahr mit Vorstandswahl.

An dieser Stelle nun noch der Wunsch an alle Sponsoren, Vereinsmitglieder, Trainer, Vorstände sowie deren verständnisvolle Angehörige und Freunde, auch in diesem Jahr viel Erfolg, Glück und Gesundheit mit und um den Sport zu erlangen.

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)

Wahl der populärsten Südharzer Sportler 2010

Bei Sportgala am 28. Januar werden die besten Athleten und Mannschaften des vorigen Jahres gekürt / Auftritte von Marghonas und Bartlos

NORDHAUSEN. Zum 17. Mal werden im Landkreis Nordhausen die beliebtesten und erfolgreichsten Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften gewählt. Wäh-

rend der Sportgala am 28. Januar um 18 Uhr in der Ballspielhalle sollen die Sport-Asse gekürt werden. Die Sportreporter und das Präsidium des Kreissportbundes haben ge-

meinsam eine Kandidatenliste erstellt, die in der Präsidiumsitzung beschlossen wurde. Die Gala-Gäste können dann am 28. Januar von dieser Kandidatenliste ihre jeweiligen Favori-

ten wählen. Pro Kategorie darf wie immer nur eine Stimme abgegeben werden.

Außerdem wird es bei der Gala neben der Wahl ein abwechslungsreiches Kulturpro-

gramm mit reichlich Gelegenheit zum Tanzen, Plaudern und Mitfiebern geben. Es werden Auftritte von den Reifenkünstlern „Die Marghonas“, „Medicine Bridge“ und der Partyband

„Bartlos“ zu erleben sein. Im Fokus steht aber die spannende Wahl und die Ehrung der besten Südharzer Sportler. Eintrittskarten für das Spektakel gibt es ab sofort in der Ge-

schäftsstelle des Nordhäuser Kreissportbundes. Die Thüringer Allgemeine stellt heute neun der Kandidaten, die zur Wahl für die Sportler des Jahres stehen, vor. bs

Aus Hobby wurde Leistungssport

Karateka Doreen Schilling (Do-Kwai Nordhausen)

NORDHAUSEN. „Nur arbeiten, das war mir zu langweilig. Und weil mich schon immer das Fernöstliche interessierte, habe ich im Internet nach etwas Passendem gesucht. So bin ich auf den Karate-Do-Kwai Nordhausen gestoßen.“ So beschreibt Doreen Schilling ihren Beginn als Karate-Sportlerin. Das war 2006. Da war sie immerhin schon 20



TALENTIERT: Karateka Doreen Schilling.

Jahre alt. Eigentlich viel zu spät für ernsthaftes und erfolgreiches Sporttreiben. Doreen Schilling beweist aber, dass es nie zu spät ist. Sie war von Beginn an mit Feuereifer bei der Sache. Nach Erlernen der Grundtechniken spezialisierte sie sich schon bald auf Kobudo, der Karatekunst mit Waffen, welches eine ausgesprochene Spezialität des Nordhäuser Vereins ist. Schon 2007 machte sie mit dem dritten Platz bei der Deutschen Meisterschaft in ihrer Kategorie auf sich aufmerksam. Mit Trainingsfleiß und offensichtlichem Talent ging es seitdem kontinuierlich weiter nach oben. 2009 war sie erstmals Teilnehmerin an einer Weltmeisterschaft. 2010 absolvierte sie in Tschechien erfolgreich die Prüfung zum 1. Dan und holte Silber bei den Deutschen- und den Europameisterschaften. Doreen Schilling wohnt momentan in Sollstedt. Die gelernte Gestaltungstechnische Assistentin befindet sich derzeit in einer Ausbildung zur Erzieherin. ut

Europameister mit Trainerlizenz

Karateka Hagen Walter (Do-Kwai Nordhausen)

NORDHAUSEN. Zum zweiten Mal steht Hagen Walter vom Nordhäuser Karate-Do-Kwai auf dem Stimmzettel zur Wahl der Sportler des Jahres. Seine Visitenkarte dafür ist der Gewinn von zwei deutschen Meistertiteln im Jahr 2010 in Frankfurt am Main in den Kobudo-Disziplinen. Er bestätigte damit seine außergewöhnliche Leistungskraft in dieser Sportart, die höchste Konzentration und Selbstdisziplin erfordert. Eigenschaften, die dem am 23. Januar den 22. Geburtstag feiernden Karateka auch in seinem Studium der Astrophysik an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena zugutekommen. Einmal deutscher Meister im Karate zu werden, davon hat Hagen Walter als Neunjähriger nicht einmal geträumt. Der Sport war ihm lange etwas völlig Fremdes. Er vertiefte sich lieber in Bücher. Doch die Eltern wollten keinen reinen Nesthocker. Selber im Nordhäuser Karate-Klub aktiv, nahmen sie ihn 1998 erstmals mit zum Training. „Ich wollte nicht, aber sie haben mich gezwungen“, so

der Sohn heute scherzhaft. Oder war es ernst gemeint? Es muss aber ein recht sanfter Zwang gewesen sein, denn es scheint ihm doch Spaß gemacht zu haben, er wäre wohl sonst nicht dabei geblieben und kaum so erfolgreich geworden. Seitdem räumte er einen Titel nach dem anderen ab und wurde sogar Europameister. Dank seiner Trainerlizenz kann er nun auch kleine Sportmuffel zum Karate animieren. ut



ERFOLGREICH. Karateka Hagen Walter.



FÜR FRÜH- UND LAST-MINUTE-BUCHER

17. Januar 2011, 07:02 Uhr

Egal, wann sie ihre Urlaubsreise nun wirklich buchen, denken sie auf jeden Fall an ihre Bikini-Figur! Für die Reisenden in die Berge gilt: je leichter der Wanderer, desto einfacher der Anstieg. Der Nordhäuser Karateverein ist ihnen gern behilflich, sich gründlich auf ihre Ferien vorzubereiten...

Die vier ausgebildeten Trainer für Karate-Aerobic - Manuela Zupp, Karin Henning, Stephanie Knoche und Uwe Fabian (von vorn nach hinten) - haben es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen (und natürlich auch Männer), die an ihrer Fitness oder ihrer Figur arbeiten wollen, mit Hilfe des Sports zu unterstützen. Selbstverständlich gehört hierzu auch eine ordentliche Portion Schweiß, die vergossen werden will. Weitere Nebenwirkungen sind verbessertes Wohlbefinden und viel Spaß am Training in der Gruppe.



Aber ganz im Ernst, gerade für Einsteigerinnen und Einsteiger eignen sich die ergonomischen Bewegungsstrukturen der Kampfkunst Karate, eingebunden in ein Workout zu dynamischen Rhythmen des Aerobic. Pro Trainingseinheit können so bis zu 800 kcal verbrannt werden.

Voraussetzungen hierfür sind lediglich etwas Überwindung und ganz normale Trainingsfragen. Und nicht zuletzt hat die Anlehnung an das Karate noch einen ganz anderen Effekt – mit einem in Fleisch und Blut übergegangenen Punch oder Kick lässt sich auch schon mal ein Angreifer außer Gefecht setzen.

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 ...](#)

Was machen eigentlich...?

Morgen werden Nordhausens Sportler des Jahres 2010 gewählt / TA blickt auf die Ur-Sieger von 1996



TROPHÄEN: Die Pokale für die Nordhäuser Sportler des Jahres 2010 stehen schon bereit, diese in den Vitrinen der Vorjahressieger. Foto: Roland Obst



KARATEKA: Stefanie Knoche betreut die Ninja-Kinder.

Die Wahl der besten und beliebtesten Sportlerinnen und Sportler des Jahres im Rahmen einer großen Sportgala ist seit nunmehr 17 Jahren zum gesellschaftlichen Höhepunkt geworden. Morgen ist es wieder so weit. Dann wird sich die Nordhäuser Ballspielhalle erneut im festlichem Gewand präsentieren.

Von Uwe Tittel



MOTORSPORTLER: Jens-Uwe Heck mag es rasant.

NORDHAUSEN. Sicher ist die Frage nach den aktuellen Sport-Lieblingen im Südhaz erst einmal der Hauptgesprächsstoff beim Smalltalk. Doch mit fortschreitender Zeit wird das Gala-Publikum ganz sicher auch in Erinnerungen schwelgen und sich vielleicht auch die nicht minder spannende Frage stellen: Was machen eigentlich die Vorgänger der heute Gekürten jetzt?

Die Anfang 1996 erstmals vom Kreissportbund organisierte Umfrage nach den Sportlern des Jahres gewannen da-

mals Karatesportlerin Stefanie Knoche und Motorsportler Jens-Uwe Heck.

Stefanie Knoche war da erst 16 Jahre alt. Sie ist damit bis heute die Jüngste, die zur Sportlerin des Jahres gewählt wurde. Vizelandesmeister im Karate war sie geworden und stand am Anfang einer großen Karriere. Ein Unfall sorgte für ein abruptes Ende. Der Rücken ließ leistungssportliches Training nicht mehr zu. Noch schlimmer: Die Ärzte rieten ihr von jeglicher sportliche Betätigung ab. Bestenfalls schwimmen wurde erlaubt. Doch Steffi war eisern, betrieb fortan intensiven Muskelaufbau, um die lädierte Wirbelsäule zu stützen. Und sie wagte wieder erste Schritte im geliebten Karate-sport. Kobudo oder gar Wettkämpfe, das ging nicht mehr. Selbstverteidigung und Karate-Aerobic sind ihre neuen Betätigungsfelder, um fit zu bleiben und Spaß zu haben. Seit zwei Jahren betreut sie im Karate-Do-Kwai eine Ninja-Kindergruppe, was ihr viel Freude macht. Und zur Entspannung

reitet sie auch wieder. Beruflich ist Stefanie Knoche seit dem erfolgreichen Abschluss ihres Sozialwesen-Studiums an der Fachhochschule als Jugend- und Bildungsreferentin bei der Stadt Nordhausen tätig. Ihr privates Glück fand sie bei einem anderen Sportler, Radballer Tosten Aurin.

Jens-Uwe Heck ist ein Motorradfreak – beruflich wie sportlich und heute wie vor 16 Jahren, als er zum Sportler des Jahres 1995 gewählt wurde. Er war deutscher Meister im Enduro-Sport geworden und stand beruflich am Anfang einer bis heute währenden erfolgreichen Karriere als Geschäftsinhaber eines inzwischen weit über die Region bekannten Motorrad-Fachgeschäfts mit vier Mitarbeitern. Und er leitet noch immer das Heck-Motorsportteam, in dem er selbst auch aktiv ist. Ans Aufhören denkt er noch lange nicht. Dazu macht ihm der Motorradsport trotz allen zeitlichen Aufwandes nach wie vor viel zu viel Spaß. Der Ehrgeiz für Spitzenleistungen ist auch noch da. Sein Ziel:

Noch einmal eine deutsche Meisterschaft im Endurosport gewinnen. Noch zweimal stand er nach 1995 auf dem obersten Treppchen, war Zweiter und Dritter. Und man merkt ihm überhaupt nicht an, dass er in diesem Jahr noch seinen 50. Geburtstag feiern wird. Ein Jungbrunnen für ihn sind dabei sicher auch seine zweite Ehefrau Conny, mit der er seit zwei Jahren verheiratet ist, und seine zwei kleinen Kinder Leonard und Friedrich.

Zur Mannschaft des Jahres 1995 wurden damals die Wacker-Fußballer gekürt. Sie hatten als Oberliga-Sieger den Aufstieg in die Regionalliga geschafft. Trainer war der noch heute von vielen geachtete Klaus-Dieter Koschlick. Er ist inzwischen schon viele Jahre bei 1860 München tätig und dort für die U 23 verantwortlich. Mit Jens Eisenschmidt führt einer seiner einstigen Schützlinge heute bei Wackers Erster als Trainer die Regie.

Die Sportgala in der Ballsporthalle beginnt morgen um 19 Uhr. Einlass ist 18 Uhr.

Nachwuchsarbeit – der Schlüssel zum Erfolg

Neue Trainer im Thüringer Karateverband

Bad Blankenburg. An sechs Wochenenden haben Thüringer Karatekas die Schulbänke der Landessportschule in Bad Blankenburg gedrückt. Ob Vereinsrecht, Soundkarate oder Ernährung – die Bandbreite der Themen war groß und verursachte bei so manchem Teilnehmer Kopfschmerzen. Das zentrale Thema der Ausbildung war die Trainingslehre. So referierte Bundesjugendtrainer Klaus Bitsch an zwei Wochenenden über Trainingsprinzipien und die Erstellung von Trainingsplänen; legte den Schwerpunkt hier vor allem auf die leichte Anwendbarkeit in der Praxis.

Besondere Bedeutung sollte im Verlauf des Lehrgangs das Thema Kinder- und Jugendarbeit in Karatevereinen erlangen. Nicht nur, weil die Zunahme aufgedeckter Missbrauchsfälle mittlerweile auch den Deutschen Karateverband ereilt hat. Denn: hier kann es einfach nicht genügend Aufklärung geben. Sondern auch, weil zahlreiche Studien belegen, dass Thüringer Kinder mehr Sport, Bewegung und Selbstvertrauen benötigen. Und gerade die Sportart Karate fördert die Ausbildung sowohl koordinativer Fähigkeiten als auch sozialer Kompetenzen bei Kindern – das sollten sich alle Thüringer Karatevereine zunutze machen. Und dass behinderte Kinder nicht vom Karatetraining ausgeschlossen werden sollten, haben die Hausarbeit und die Lehrprobe des Teilnehmers Stefan Gerlach (Bushido Trusetal) eindrücklich bewiesen. So war am Ende ein Appell mehr als deutlich: ohne die intensive Förderung des Kinderkarate, vor allem auf breitensportlicher Ebene, fehlen dem Thüringer Karateverband in Zukunft wichtige Funktions- und Leistungsträger.



Trotz Anlaufschwierigkeiten haben alle Prüflinge die Anforderungen für die C- und B-Trainer-Lizenz in diesem Jahr erfüllt. Auch TKV-Stilrichtungsreferent Frank Pely war zufrieden: „Ich denke, dass alles in allem gute Leistungen bei den Prüfungen gezeigt wurden“, sagt er. Auch wenn es einigen Nachwuchstrainern noch an einem ansprechenden Auftreten und der korrekten Verwendung japanischer Fachtermini mangle, sei das letztendlich nur noch eine Frage der Praxis.

Bedauerlich ist der Rücktritt der TKV-Ausbildungsreferentin Sabine Hornschuh zum Ende des Jahres, hat sie doch mit viel Geduld allen Teilnehmern hilfreich beiseite gestanden und zu einem reibungslosen Ablauf des Trainerseminars beigetragen. *Katja Schubach*





SPORTCHAMPIONS GEEHRT

24. Februar 2011, 18:50 Uhr

Landrat Joachim Claus (CDU) ehrte heute 13 Sportler aus der Region, die bei nationalen und internationalen Wettkämpfen erfolgreich waren. Die die sportlichen Einzelheiten...



„Ich möchte Ihnen gratulieren und Dankeschön sagen“, sagte der Landrat, nicht nur den Sportlern, auch allen Trainern und Akteuren, den „Unsichtbaren im Hintergrund“, die Trainings und Wettkampfteilnahme ermöglichten. Wichtige Akteure der sportlichen Landschaft des Landkreises wie Siegfried Janiszewski, Präsident des Kreissportbundes und Schulsportkoordinator Werner Hütcher nutzten die Gelegenheit, den Sportlern und ihren Betreuern zu danken.

Was ein gutes Training erreichen kann, zeigten junge Turnerinnen des TSV Nordhausen mit ihrer Trainerin Gundula Unger. Die Band der Kreismusikschule mit Klara Prauße, Maximilian Schürer, William Dumm und Klemenz Höche rundete die Ehrung musikalisch ab.

Einige der Wettkämpfer sind bereits „Stammgäste“ bei der Sportchampionsehrung, denn auch in den vergangenen Jahren holten sie Medaillen. So beispielsweise die Kobudo-Sportler. Bei der Deutschen Meisterschaft im Kobudo erreichten der 16-jährige Tobias Völz und der 22-jährige Hagen Walter jeweils erste und zusätzlich zweite Plätze in unterschiedlichen Wettkampfkategorien, bei den ein- und zweiseitigen Waffen sowie im Freikampf.

Auch der 20-jährige Viktor Vollmer und die 24-jährige Doreen Schilling nahmen erfolgreich an der Deutschen Meisterschaft im Kobudo teil und holten jeweils eine Silbermedaille mit einteiligen Waffen und jeweils Bronze mit zweiteiligen Waffen. Beim Europa-Cup-Tesshinkan siegte Viktor Vollmer und Doreen Schilling belegte Platz 2. Ebenfalls unter den Geehrten waren auch in diesem Jahr die Boxer Alexander Fenski und Artem Fokin, beide 16 Jahre alt, die bei der Deutschen Meisterschaft einen ersten und einen zweiten Platz erkämpften. Für seine Leistungen als Judo-Sportler wurde Martin Nußmann geehrt. Der 19-jährige Nordhäuser siegte bei der Landesmeisterschaft sowie bei der Mitteldeutschen Meisterschaft und den erreichte den 3. Platz bei der Deutschen Judo-Meisterschaft.

Auch in der Leichtathletik haben sich Sportler aus der Region gut geschlagen. Jörg Ziegler holte sich Bronzemedailles bei der Deutschen Hallenmeisterschaft bei der 4 x 200 Meter Staffel und bei der Deutschen Meisterschaft im 400 Meter Lauf. Als Hammerwerfer war der 17-jährige Bastian Abend erfolgreich mit einem zweiten Platz bei der Deutschen Winterwurfmeisterschaft in Halle, ist Mitteldeutscher Meister und Fünftplatziertes bei der Deutschen Meisterschaft. Der 55-jährige Turner Dietmar Rehder ist Thüringer Landesmeister und Drittplatziertes im Geräteturnen bei der Deutschen Meisterschaft.

Der erfolgreichste Schwimmer des Landkreises war auch 2010 Robert Nüble, der den 3. Platz im 5 Kilometer Freiwasser-Schwimmen bei der Deutschen Meisterschaft erreichte. Ganz neu bei der Ehrung dabei waren Jo-Ann Kirchner und Theresa Storm, Vize-Weltmeisterinnen im Hip Hop Tanz, Deutsche Vizemeisterinnen und Zweitplatzierte bei der Norddeutschen Meisterschaft. (nnz)

NORDHAUSEN am 26. Februar 2011

SaCO-Jahreslehrgang 2011



Strahlender Sonnenschein, blauer Himmel, Vogelgezwitscher - der ideale Zeitpunkt also, um im Schlechtwetter gewohnten Februar den Tag bei einem Lehrgang in der Sporthalle zu verbringen :)

38 Sportler aus 9 Städten, von Berlin im Norden bis Hirschberg im Süden, von Nordhausen im Westen bis Löbau im Osten, hatten sich auf den Weg nach Nordhausen gemacht, um bei Frank Pelný und Sebastian Edlmann insgesamt vier Trainingseinheiten zu genießen.

Nach der Begrüßung und Erwärmung wurde im ersten Training der SaCO-Strickdrill vermittelt, der eigentlich einen militärischen Ursprung hat, sich aber mit Gürtel, Schnürsenkel oder Krawatte genauso gut anwenden lässt.

Im zweiten Training stand das Verhalten bei der Verteidigung aus der Bodenlage im Mittelpunkt. Ohne Matten, selbstverteidigungstypisch auf dem blanken Parkettboden, war schon das alleine eine Herausforderung für viele Teilnehmer.

An die kurze Mittagspause schloss sich eine Theorieeinheit an, in der noch einmal wichtige Aspekte des Trainingsaufbaus in Erinnerung gerufen wurden.

Das letzte Training stand wieder ganz im Zeichen der Griffbefreiungen. Nachdem die Grundlagen der Umklammerungsbefreiungen noch einmal wiederholt wurden, lag das Hauptaugenmerk auf dem Einsatz des Stockes bei Umklammerungsbefreiungen.

Nach dem abschließenden Gruppenfoto und der (verspäteten - sorry) Ausgabe der Lehrgangszertifikate stellten sich noch fünf Prüflinge einer Graduierungsprüfung. Am Ende konnten ein 5.B SG, zwei 5.A SG und 2x 4.B SG (Schülergrade) verliehen werden.





VORBEREITUNG FÜR DEN FALL DER FÄLLE

28. Februar 2011, 08:35 Uhr

Es gibt ja Leute, die wollen unbedingt in die Medien – aber manche Schlagzeilen sollte man auf jeden Fall vermeiden. Erst kürzlich war wieder über Täter zu lesen, die in der Gruppe willkürlich über ihre Opfer herfielen. Da niemand solchen zufälligen Übergriffen aus dem Weg gehen kann, gilt es, für den Fall der Fälle vorbereitet zu sein.



Wie könnte ich mich gegen mehrere Angreifer schützen, wenn ich am Boden liege? Dies war ein Thema des Jahreslehrganges der Selbstverteidigungsorganisation (SaCO) des Nordhäuser Karate-Vereins. Leider gibt es für diese Fälle keine Patentrezepte und keine Zaubertechniken. Das Geheimnis liegt allein in dem Erlernen von möglichst einfachen und effektiven Bewegungs- und Verhaltensmustern. Durch Wiederholungen gefestigt, sind diese dann im Ernstfall leichter abzurufen.

Weitere Trainingseinheiten beinhalteten die Verteidigung mit einem kurzem Strick (z. B. Gürtel, Krawatte, Schlüsselband o. ä.) sowie Griffbefreiungen. Auch ein theoretischer Teil fehlte nicht. Hier konnten die Teilnehmer nicht nur verschnaufen, sondern auch interessante Einblicke in die Trainingslehre erhalten.

Insgesamt 40 Kampfkunstinteressierte aus ganz Deutschland folgten am Samstag der Einladung des Cheftrainers Frank Pely in die Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums. Unterstützt wurde er diesmal von Sebastian Edelmann, selbst Meister im Karate, Kobudo, SaCO und Vereinsvorsitzender des JITOKU-DO Halle e.V. Nach 5 Stunden anspruchsvollen Trainings stellten sich noch einige Kämpfer und Kämpferinnen den kritischen Augen der Prüfer. Fünf von ihnen überzeugten durch ihr Können und bestanden zu Recht die Prüfung zur nächsthöheren Graduierungsstufe.

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, Karate-Do-Kwai Nordhausen (nnz)

Dienstag, 8. März 2011

FRAUEN IN THÜRINGEN



Doreen Schilling

Hat 2006 in Nordhausen mit dem Karate-Sport begonnen. Schnell stellten sich Erfolge in der Disziplin Kobudo ein, die 2009 in der Teilnahme an einer Weltmeisterschaft gipfelten. 2010 holte die 25-jährige Trägerin des 1. Dan jeweils Silber bei der Europa- und deutschen Meisterschaft.



EIN STÜCK KARATE-TORTE

10. März 2011, 07:04 Uhr

Die Torte des Thüringer Sportkarate ist so gut wie aufgeteilt. Die Abräumer kommen meist vom USV Erfurt oder vom Bundesleistungszentrum in Waltershausen. Trotzdem machten sich am vergangenen Wochenende zwei Nordhäuser vom Karate-Do-Kwai auf zur Landesmeisterschaft nach Bad Tennstedt. Im Gepäck die Hoffnung, sich ein Stück vom Kuchen erkämpfen zu können.

In insgesamt 18 Kategorien stellten sich die Karatekas des Freistaates in drei verschiedenen Altersgruppen der Konkurrenz. Leider schieden sowohl unser Max Schellbach als auch unser Tobias Völz in der Disziplin Kata (Formenlauf) relativ früh aus. Umso mehr konzentrierten sich beide nun auf das freie Kämpfen (Kumite). Hier fehlte Tobias dann das berühmte Quäntchen Glück. Mit 5:3 Punkten in Führung liegend, wurde er nach einer umstrittenen Aktion vom Kampfrichter disqualifiziert.

Leider schaffte er es danach nicht mehr, noch einmal zur Höchstform aufzulaufen. Er verlor den nächsten Kampf und fiel damit aus dem Wettbewerb. Jetzt lag es an Max, die Nordhäuser Ehre zu retten. Mit einem Sieg und einer Niederlage ebnete er sich den Weg aufs Treppchen: 3. Platz im Kumite (Einzel, männlich, ab 57kg)! Besonders erfreulich, dies ist für ihn auch der erste größere Erfolg in einem überregionalen Wettkampf.

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)





MIT WAHL UND OHNE DEBAKEL

14. März 2011, 07:25 Uhr

Am vergangenen Freitag war beim Karate-Do-Kwai Nordhausen ein Pflichttermin angesetzt - die Jahreshauptversammlung. Das besondere diesmal war die Neuwahl des Vorstandes für die nächsten drei Jahre. Hier die Einzelheiten...



Doch zunächst standen die üblichen Berichte auf dem Plan. Besonders erwähnenswert ist die Tatsache, dass entgegen dem allgemeinen Trend die Anzahl der Mitglieder weiter gesteigert werden konnte. So bietet der Verein momentan 315 Trainierenden in Nordhausen und Kelbra ein sportliches Zuhause. Dass Freude und Wehmut dicht beieinander liegen zeigte sich dann bei der Ehrung verdienter Mitglieder.

Egbert Gundlat, Urgestein der ersten Stunde, zog sich beruflich bedingt im Januar 2011 nach 24 Jahren aus dem Vereinsleben zurück. Schon 1987 machte er gemeinsam mit einigen anderen die ersten Schritte im Nordhäuser Karate und rief einige Jahre später mit Frank Pelny eine Organisation zur Selbstverteidigung (SaCO) ins Leben. Unvergesslich motivierend, setzte er als Trainer oft ein Lob vor die Kritik, im Vorstand opferte er viele Stunden der Vereinsarbeit. Dafür wurde er nun zum Ehrenmitglied des Karate-Do-Kwai Nordhausen ernannt und bleibt ihm so doch noch ein wenig erhalten.

Auch Michael Kleffel und Matthias Junkherr standen leider nicht für eine Wiederwahl zur Verfügung. Nach den Abstimmungen präsentiert sich der Vereinsvorstand zukünftig wie folgt: (Foto, vorn v. l.) Carsten Grabe (2. Vorsitzender), Frank Pelny (1. Vorsitzender), Tobias Völz (Jugendwart), Willy Völz (Sportwart); (hinten v. l.) Petra Hauschild (Finanzwart), Sven Schröter (Schrift- und Pressewart), Stephanie Knoche (Frauenwart) und Thomas Jung (Gerätewart). Abschließend dankte der Vorsitzende noch allen für die Mitarbeit zur Stärkung des Vereins.

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)

Kampfsportlexikon

Was ist eigentlich Gjogsul?

Gjog-sul ... das klingt für uns Europäer, wie viele Namen und Begriffe aus Fernost, zunächst ein wenig „zungenbrecherisch“ und dürfte wohl den wenigsten bekannt sein.

Zumindest gilt das für diejenigen unter uns, die ihr ganzes Leben im Westen der Republik verbracht haben. Kampfkünstlern aus den ehemals ostdeutschen Bundesländern könnte der Begriff dagegen – womöglich auch Gjok-sul geschrieben – durchaus vertraut sein.

Gjog bedeutet dabei so viel wie stoßen, stechen, schlagen oder auch angreifen, während die Silbe Sul für Kunst, Technik oder auch Kunstfertigkeit steht. Häufig wurde „Gjog-sul“ dabei auch in einem Atemzug mit „Dchu-dsche“ genannt, was so viel wie „aus eigener Kraft“ bedeutet. Gjog-sul verstand und versteht sich also als eine „aus eigener Kraft geschaffene Kunst des Angreifens“. Ein Zweikampfsystem, das vergleichsweise modern ist. Denn als Entstehungszeitpunkt wird das Jahr 1926 genannt:

Seinerzeit trainierte der damalige Führer der koreanischen Widerstandskämpfer und spätere Präsident der Koreanischen Demokratischen Volksrepublik, Kim Il Sung, mit seinen Getreuen spezielle Nahkampf-techniken. Techniken, die sehr effektiv waren und auch sein mussten. Denn die bewährten sich nicht allein gegen die japanischen Besatzer, sondern mussten dann später auch im Koreakrieg (1950-53) gegen die körperlich weit überlegenen Amerikaner ihre Wirksamkeit unter Beweis stellen. Dass sie dies taten und konnten, beweist die Tatsache, dass Gjog-sul bis heute ein wesentliches Ausbildungselement im Übungsplan der nordkoreanischen Streitkräfte darstellt. Was die Frage, wie dieses System nach Deutschland gelangt ist, umso spannender macht!



Nordkorea gibt Nachhilfe

Hierzu müssen wir in unsere eigene Geschichte und auf das geteilte Deutschland zurück blicken. Und Zufälle und persönliche Beziehungen, die so oft in der Geschichte von Staaten eine tragende Rolle gespielt haben, mit ins Kalkül ziehen. Denn in den letzten Jahren der ehemaligen DDR waren die Streitkräfte bemüht, ihr selbst entwickeltes Nahkampfkonzept zu vervollständigen.



Bei den Überlegungen, wie man das bereits Erlernte und Beherrschte noch effektiver machen könnte, stieß man – eher zufällig – auf Gjog-sul. Womit ein geheimes Kommando-Unternehmen seinen Lauf nahm. So gelang es erst nach etlichen Mühen, 1988 nordkoreanische Fallschirmjägeroffiziere von der Kim-Il-Sung-Militärakademie als Ausbilder für mehrere geheime Lehrgänge in die DDR zu holen. Über mehrere Wochen wurden dann die späteren Instrukturen im Luftsturmregiment 40 in waffenlosen Grundtechniken, Pistolen- und Waffenabwehr sowie Messerkampftechniken, Messerwerfen und dem Kampf gegen mehrere Gegner geschult. Wie für die koreanischen Kampfkünste typisch, spielten auch Bruchtestübungen eine wichtige Rolle.

Einer der Teilnehmer des genannten Lehrgangs war Frank Pelny, ein ausgebildeter Aufklärungs- und Fallschirmjägeroffizier, der zu diesem Zeitpunkt bereits auf über 15 Jahre Kampfsportpraxis (Judo, Karate und militärischer Nahkampf) zurück blicken konnte. Eine Vorbildung, die ihn zu einem der besten Lehrgangsteilnehmer machte und eine Auszeichnung durch den nordkoreanischen Militärattaché einbrachte.



Gjog-sul wird zivil

Was Gjog-sul dennoch nicht davor bewahrt hätte, in unserer modernen Welt in Vergessenheit zu geraten. Denn nach der Wiedervereinigung der beiden deutschen Staaten und dem Ende des Kalten Krieges schien auch die Zeit dieses militärischen Nahkampfesystems abgelaufen. Denn von wem und wofür sollte es noch trainiert werden? Pelny entschärfte und systematisierte daher diese alten Techniken (wobei ihm auch seine übrigen Kampfkunsterfahrungen zu Gute kamen) und „verarbeitete“ Gjog-sul zu einer modernen, zeitgemäßen Selbstverteidigung für Jedermann, die – unabhängig von Alter, Geschlecht und Dehnbarkeit – einen effektiven Selbstschutz ermöglicht und dennoch mit sämtlichen rechtsstaatlichen Grundsätzen in Einklang steht.

Im Ergebnis dieses Prozesses entstand dann 1995 die SaCO (Self-Defense and Close-Combat Organization), der Pelny heute als Präsident vorsteht und die auch Polizisten und Werkschutzfachkräfte ausbildet. Womit sich der Kreis zum Dienstsport wieder geschlossen hat. Nur mit dem Unterschied, dass diese Kampfkunst heute kein Geheimwissen mehr darstellt. Ganz im Gegenteil. Unter den vielen hundert Schülern sind auch etliche Frauen und Mädchen.

Peter Hoffmann (Der Text basiert auf Informationen der SaCO, www.saco-defense.)



BESTANDEN?

03.Mai 2011, 09:31 Uhr

Unter Leitung des Kreissportbundes Nordhausen und dessen Geschäftsführer Andreas Meyer, fand im März und April an vier Wochenenden der Übungsleiterlehrgang C statt. Haben denn auch alle Kandidaten bestanden? Die Antwort auf diese Fragen wie immer hier in Ihrer nnz...



Die sehr gut besuchten Veranstaltungen setzten sich aus 14 Teilnehmern der Sportarten Fußball, Judo, Karate, Volleyball, Leichtathletik, Triathlon sowie dem Frauensport, die ihre Lizenz erwerben wollten, und fünf Teilnehmern der Sportarten Tischtennis, Fußball und Karate, die ihre Lizenz verlängern wollten zusammen.

Der Kreissportbund Nordhausen konnte für alle Ausbildungstage sehr kompetente und erfahrene Referenten und Übungsleiter gewinnen, die die Kursteilnehmer in vielen theoretischen und praktischen Belangen des Sports ausbildeten. Aber auch so wichtige Themen wie Kindeswohlgefährdung, die Dopingprävention im Breiten- und Freizeitsport und das Erlangen der Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen waren Inhalt der Lehrgänge.

Allen Teilnehmern konnte zum Abschluss der Veranstaltungen die Übungsleiterlizenz C ausgehändigt werden, welche zur sportlichen Ausbildung von Kindern und Jugendlichen berechtigt. (nnz)



LOCKER VOM HOCKER

07.Mai 2011, 16:38 Uhr

Auf dem Petersberg fand heute, wie schon so oft, ein Fest statt. Aber neben der üblichen Hüpfburg und dem obligatorischen Bratwurststand wurde der Nordhäuser Jugend heute einiges mehr als sonst geboten. Das Fest „Jugend verein(t)“ versammelte Skater, Sprayer, Rapper, Biker und viele mehr...

Wer etwas mit Begriffen wie Backside Boardslide, Ollie, drips, etching oder flow anzufangen weiß, der war heute auf dem Petersberg genau richtig. Unter dem Motto „Locker vom Hocker“ versammelte das Fest „Jugend verein(t)“ große und kleine Skater, Sprayer, Biker, Rapper, DJ's und solche die es einmal werden wollen.



„Wir wollten den Skatepark und das umliegende Gelände endlich einmal etwas in seinem eigentlichen Sinne beleben“ erklärte Kathrin Starroske vom Kulturamt der Stadt Nordhausen. Die Idee ein Fest zu veranstalten das möglichst viele Jugendkulturelle Aspekte vereint, stand indes bereits seit einigen Jahren im Raum. Der Verein „Black-Life-Records“ habe bereits seit rund sechs Jahren versucht ein Fest für die Nordhäuser Jugend auf die Beine zu stellen, so Organisator und Leiter von Black Life Records e.V., Joan Barth.

„Erst einmal war es nicht leicht der Stadt das Konzept nahe zu bringen und zum anderen gibt es natürlich zahlreiche Hürden zu überwinden. Da müssen Genehmigungen eingeholt werden, die Versicherungsfrage muss geklärt sein...aber letztlich freuen wir uns heute alle das



es endlich geklappt hat und dann auch noch das Wetter so wunderbar mitspielt“ so Herr Barth. Der lang ersehnte Anruf kam Anfang Januar. In Zusammenarbeit mit der Stadt und zahlreichen Vereinen konnte ein Fest zusammengestellt werden, das neben dem klassischen Kinderfestangebot auch all jene Elemente vereint, welche die Subkulturelle Szene rund um Graffiti und HipHop ausmachen. „Die Kombination ist super. Wir haben Freestyler, Rapper und DJ’s aber auch StreetArt-Künstler und BreakDance Crews. Wir konnten Sponsoren gewinnen die in der Szene bekannt sind, etwa die Skateboard Profis von „Skate Deluxe“. Die geben nicht nur den Anfängern hier Tipps sondern haben auch einige der Preise für die Jam Session Runde gestellt“ berichtete Herr Barth sichtlich erfreut.



Jam Session Runde bedeutet, das verschiedene Teams auf dem Skateboard oder dem BMX ihr Können im Skate Park unter den kritischen Augen einer Jury unter Beweis stellen. Das Konzept aufgeht und bei der Jugend tatsächlich Anklang findet, zeigte sich an den verschiedenen Altersgruppen. Ob ganz jung mit 9 Jahren oder dem Jugendalter mit 28 eigentlich schon erwachsen, auf dem Peterberg trafen sich heute die Generationen.

Wer der Szene weniger zugetan war, für den hatte das Fest auch noch zahlreiche andere Aktivitäten im Angebot. Klettern im Seilgarten oder am Felsen etwa. Aber auch

Bogenschießen, Kampfsportvorführung, Basketball, der menschliche Kicker und eben die bekannte Hüpfburg und der klassische Bratwurststand fanden ihren Anklang. Wenn das Fest als Erfolg verbucht werden kann und alles funktioniert dann, so hoffen die Organisatoren, wird es nicht das letzte Jugendfest dieser Art auf dem Petersberg gewesen sein.

Anmerkung: Das Fest läuft noch bis 19 Uhr. Danach wird eine Live-Rock-Band auftreten, gefolgt von der Siegerehrung der Roland Rallye gegen 22:30 Uhr (agl)





Kobudô für Karateka

Nach vielen Jahren „Dornröschenschlaf“ tritt das Kobudô seit wenigen Jahren wieder stärker in das Blickfeld der Karateka.

Dabei muss man zwei grundlegend verschiedene Arten des Kobudô unterscheiden:

- **Ryûkyû Kobudô**, die Waffenkampfkünste von den Ryûkyû-Inseln, die sich vor allem mit der Nutzung unorthodoxer Waffen und Arbeitsgeräte beschäftigen.
- **Nihon-Kobudô**, die alten Kampfkünste von den japanischen Hauptinseln, wie Jiu-Jitsu, Naginata-Jutsu, Kyû-Jutsu und andere.

Für Karateka ist jede Beschäftigung mit Waffen nutzenden Kampfsystemen prinzipiell hilfreich, da sich dadurch das Verständnis für die eigenen waffenlosen Karatetechniken enorm erweitern lässt. Schließlich wurde Karate vor allem auch dazu entwickelt, gegen bewaffnete Angreifer bestehen zu können. Aufgrund der technischen Ähnlichkeiten ist das Ryûkyû Kobudô für Karateka jedoch die geeignetere Richtung.

Geschichtlich betrachtet haben sich Karate und Ryûkyû Kobudô auch zusammen entwickelt. Ein Ausspruch auf Okinawa lautet: „Karate und Kobudô

sind wie die zwei Räder an der selben Achse eines Karren.“ Sehr gut beweisbar ist das anhand der Biografien der Altmeister des Todi bzw. Karate und des Ryûkyû Kobudô, die in der Regel identisch sind. So ist eine Quelle unseres heutigen Karate und auch Kobudô Sakugawa Kanga (1733-1815), der vor allem unter Takahara und Kûshankû lernte. Sakugawa überlieferte die Kata Sakugawa-no-Kûshankû, aber auch die fünf klassischen Dôjô-Kun werden ihm zugeschrieben. Außerdem geht auf ihn die Bô-Kata Sakugawa-no-Kun zurück.



Funakoshi Gichin mit Bô

Diese Beweisführung lässt sich nahtlos fortsetzen. Ein Schüler Sakugawas war M a t s u m u r a Sôkon (1797-1889), der Begründer des Shôrin-Ryû. Er überlieferte nicht nur seine Varianten der Kata Passai, Seisan und Chintô, sondern auch Kata für Sai und Bô bzw. Kun.

Bei Matsumura lernten wiederum Itosu und Azato, die beiden Hauptlehrer von Funakoshi Gichin, auf den das Shôtôkan-Karate zurückgeführt wird. Auch von Funakoshi wissen wir, dass er Bô und Sai beherrschte. Sein dritter Sohn, Yoshitaka, entwickelte sogar eine eigene Bô-Kata: Matsukaze-no-Kon. Nachdem Funakoshi Gichin nach Tôkyô gegangen war, wurde dort Taira Shinken einer seiner ersten und langjährigsten Schüler. Taira gilt heute als Begründer des modernen Ryûkyû Kobudô und durch seine Forschungen wurden viele alte Kobudô-Kata vor dem Vergessen bewahrt.

(Quelle: „Ryûkyû Kobudô Tesshinkan“, Frank Pely, 2007)

Erst in den letzten etwa 100 Jahren erfolgte eine zunehmende Trennung von Karate und Kobudô als separate Kampfkünste bzw. Kampfsport. Allerdings stelle ich bei meinen regelmäßigen Trainingsaufenthalten auf Okinawa fest, dass es diese Trennung dort so deutlich nicht gibt. Alle hochgraduierten Meister beherrschen sowohl Karate als auch Kobudô.

Ich selber trainiere Ryûkyû Kobudô parallel zum Karate seit über 15 Jahren, davon seit 10 Jahren direkt beim Stiloberhaupt des Ryûkyû Kobudô Tesshinkan Kyô Kai, Tamayose Hidemi, 9. Dan, aus

Sommer Lehrgang 2011
28. - 31. Juli 2011 in Eching am Ammersee
25 km von München entfernt

mit
BT Ethimos Karamitsos
BJT Schahzad Mansouf
BJT Sigi Harll
BJT Klaus Bitsch

Dan-Prüfung
KT-LG für Dan-Anwärter
- Prüferlizenzverlängerung
- 10 Std. Ü.-Verlängerung
- Großes Grillfest

DCS
SPORTHANDEL GMBH
Großer Verkaufstand während des Lehrgangs!

Trainingsplan

Training	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 Uhr	8.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	8.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
10.00 Uhr	9.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	9.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
11.00 Uhr	10.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	10.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
12.00 Uhr	11.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	11.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
13.00 Uhr	12.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	12.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
14.00 Uhr	13.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	13.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
15.00 Uhr	14.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	14.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
16.00 Uhr	15.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	15.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
17.00 Uhr	16.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	16.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
18.00 Uhr	17.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	17.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
19.00 Uhr	18.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	18.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
20.00 Uhr	19.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	19.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
21.00 Uhr	20.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	20.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
22.00 Uhr	21.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	21.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
23.00 Uhr	22.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	22.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
24.00 Uhr	23.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	23.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
25.00 Uhr	24.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	24.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
26.00 Uhr	25.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	25.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
27.00 Uhr	26.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	26.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
28.00 Uhr	27.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	27.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
29.00 Uhr	28.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	28.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
30.00 Uhr	29.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	29.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	
31.00 Uhr	30.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	30.00 Uhr Kata (Jûnidan Kata)	

DAN Gruppe extral

AMFANRT

Seiko-Karate
Dorothea-Franke-Dôjô e.V. | Dorothea-Franke-Dôjô e.V. | Dorothea-Franke-Dôjô e.V.
Klaus Bitsch

Tel. 089 - 74 54 47 70
Fax 089 - 74 54 47 78
Email: info@seiko-karate.com



Ozato / Nanjo-City / Okinawa. Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass das Training von Ryūkyū Kobudō sehr nutzbringend zur Verbesserung der Karate-Techniken und deren Verständnis ist. Die Hüftarbeit verbessert sich deutlich, die Stellungen werden tiefer, die Ideen hinter den Karate-Techniken werden deutlicher und viele weitere Punkte mehr.



Der Teshshinkan-Stil von Tamayose Hanshi ist gerade für Shōtōkan-Karateka sozusagen eine „Entdeckung“, da hier mit zurückgezogener Hand (Hiki-te), geradem Oberkörper,

Kime usw. die gleichen technischen Aspekte wie im Shōtōkan geübt werden. Lediglich der Shiko-Dachi als Hauptstellung ist am Anfang gewöhnungsbedürftig. Früher habe ich entweder Karate oder Kobudō trainiert. Technisch trenne ich im Training noch immer beide Systeme, da die Kata einfach zu unterschiedlich sind. Aber im Kopf übe ich heute nach denselben Prinzipien:

Hüfteinsatz, feste Stellung, Kime, Arretierung, Distanzverhalten usw.

und Sebastian Edelmann (DKV-A-Trainer, 3. Dan Shōtōkan, 3. Dan Ryūkyū Kobudō Teshshinkan), sind beide persönliche und langjährige Schüler des Teshshinkan-Stiloberhauptes Tamayose Hidemi und weisen regelmäßig zu Trainingszwecken auf Okinawa. Inzwischen nehmen nicht nur Thüringer an diesen Kursen teil, sondern Karateka aus dem gesamten Bundesgebiet. Alle bisherigen Teilnehmer bestätigen, dass diese Lehrgangsserie eine gute und geeignete Form darstellt, sich mit dem Ryūkyū Kobudō bekannt zu machen. Ebenso bestätigen sie, dass sich ihr Wissen über die Geschichte des Karate und die Zusammenhänge zwischen Karate und Ryūkyū Kobudō in dieser Zeit sehr erweitert haben. Deutlich haben sie erkannt, das Ryūkyū Kobudō für sie ein geeigneter Weg sein kann, sich in ihrem Karate zu verbessern.

Beispielhaft seien hier Natalie Mandel (DKV-A-Trainee, 4. Dan) und Reinhard Mandel (6. Dan) zitiert, die bereits seit dem 2. Intensivkurs dabei sind und auch schon mehrere andere Kobudō-Lehrgänge bei Frank Pelly besucht haben: *„Gerade für unser Shōtōkan-Karate ist es eine Bereicherung und Ergänzung. In vielen Kata kommen z. B. Abwehr-Techniken gegen die klassische Kobudō-Waffe Bō vor. Durch das Teshshinkan-Kobudō lernen wir nun*

Teilnehmer eines Intensivkurses



Als logische Konsequenz aus dem zuvor Dargestellten wird im Thüringer Karate Verband e.V. schon seit 2008 die Lehrgangsserie „Kobudō Intensiv 6x6“ durchgeführt. Jeder Lehrgang geht von September bis Februar. Pro Monat wird an jeweils einem Sonntag eine Kobudō-Waffe behandelt. Damit erhält der Teilnehmer innerhalb von sechs Monaten grundlegende theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten über die Kobudō-Basis-Waffen wie Bō, Sai und Tunfa.

Die Lehrgangssleiter, Frank Pelly (DKV-A-Trainer, 5. Dan Shōtōkan, 3. Dan Ryūkyū Kobudō Teshshinkan)

die andere Seite dieser Anwendungen kennen. Das gute Techniktraining von Frank und Sebastian verdeutlicht nebenbei die Parallelen in der Feinkoordination zwischen dem Teshshinkan-Kobudō und dem Shōtōkan-Karate. Die Beweglichkeit und notwendige Lockerheit des Schultergürtels und der Hüfte werden super geschult.“

Entsprechend dieser durchweg positiven Echos wird diese Lehrgangsserie auch in diesem Jahr wieder angeboten.

Frank Pelly

Selbstverteidigung Spezial !

Hallo liebe Anhänger der Selbstverteidigung, in den vergangenen Jahren haben wir viele Selbstverteidigung-Lehrgänge der Stufe 1 – 3 durchgeführt und haben damit Voraussetzungen geschaffen, dass viele Vereine heute selbstständig Selbstverteidigung in den Vereinen oder bei Lehrgängen durchführen können. Nach Anfragen von Karateka ob nicht Aufbaulehrgänge möglich sind, haben wir uns entschlossen auf dieser Basis neue Lehrgänge anzubieten. (Frühjahr und Herbst)



In Februar 2011 fand ein erster Lehrgang dieser Art in unseren Dojo in Erfurt statt. Wir haben in der Vergangenheit festgestellt dass viele Karatekas nur Grundschultechniken üben. Das Ziel im Ernstfall mit der größtmöglichen Energie, (Kime) mit der kleinsten Trefeffläche auf einen Vitalpunkt zu schlagen, kann damit nicht erreicht werden. Deshalb wurde aufgezeigt, wie man Ura Tsuki, Tate Tsuki oder Empi ansatzlos in verschiedenen Distanzen, unter Einsatz der Hüfte auf Vitalpunkte schlagen kann.

Der anwachsenden Brutalität gegenüber „Jedermann und Jederfrau“, versuchen wir mit unseren Lehrgängen etwas entgegen zu setzen. Die Kombination zwischen Selbstschutz und Selbstverteidigung hat sich dabei nach Meinung der Teilnehmer bestens bewährt. Auch die Lehrgänge im so genannten Teil 3, wo unter natürlichen Bedingungen Selbstverteidigungssituationen geübt werden, zeigen so manchen Teilnehmer seine eigenen Grenzen auf. (Nächster Lehrgang 24.06.11 – 25.06.11 in Wutha)

Interessante Aspekte gab es auch bei der Vermittlung von Kata – Elementen oder Kumite - Kombinationen welche in der Selbstverteidigung anwendbar sind werden ebenfalls Themen unserer Serie Selbstverteidigung Spezial sein. Darüber hinaus wurden den Teilnehmern Hinweise gegeben, wie man Selbstverteidigung für Kinder realisieren kann. Spezielles Training in Selbstverteidigung für Kindertrainer wird am 22.10.2011 in Erfurt stattfinden. Viele Grüße aus der Blumenstadt Erfurt, und ein kräftiges Uss mit auf dem Weg

Dietmar u. Frank

Mehr Informationen unter www.chikara-club-erfurt.de, d.berger-sv@web.de oder frank-sattler@arcor.de



Karate-Vorfürungen bei „Jugend verein(t) – locker vom Hocker“: Am 7. Mai fand bei schönstem Wetter auf dem Petersberg in Nordhausen so einiges statt. Nicht nur Rapper, Skater oder Sprayer waren präsent, auch ein Team vom Karate-Do-Kwai Nordhausen e. V. hatte den interessierten Zuschauern einiges zu bieten.

Ein Foto von BürgerReporter Sven Schröter, Pressewart Karate-Do-Kwai Nordhausen e. V.



SPORTLICHER BESUCH

29.Mai 2011, 10:10 Uhr

Sportlichen Herren-Besuch aus dem Havelland bekam am vergangenen Donnerstag die Trainingsgruppe Karate-Aerobic vom Karate-Do-Kwai Nordhausen. Hier ein tänzerisch-kämpferischer Bericht...



Karate-Aerobic ist eine Mischung aus Aerobic-Elementen, die mit populärer Musik und Techniken aus dem Karate kombiniert werden. Diese Übungsform fordert vor allem Kondition, Kraft und Koordination und ist damit bestens geeignet, rechtzeitig vor der Urlaubszeit der "Bikini-Figur" den letzten Schliff zu geben.

Durch seine Schwester, die im Nordhäuser Karateverein trainiert, wurde der junge Mann aus Falkensee auf die Karate-Aerobic-Gruppe aufmerksam und neugierig. Da er Zuhause ebenfalls einen Mix aus Kampfsport und schneller Musik trainiert, nahm er schon vor einigen Wochen einfach mal am Südharzer Training teil und konnte sich da schon mit den hiesigen Trainern austauschen.

Doch diesmal erklärte er sich bereit, den Nordhäusern zu demonstrieren, wie es typischerweise in seiner Übungsgruppe so läuft. Ohne zu zögern schlossen sich ihm alle Anwesenden an und so wurde am Ende ein richtiges Workout (Training) daraus. Eins, das es in sich hatte: eindeutig auf Kondition ausgelegt, bot sich allen Beteiligten die Möglichkeit, die eigenen Grenzen auszuloten. Ebenfalls sehr anspruchsvoll war, sich die doch ungewohnten Kombinationen abzuschauen und persönlich umzusetzen. Am Ende war es für jeden eine interessante Erfahrung, auch mal wieder über den sprichwörtlichen „Tellerrand“ hinaus zu schauen und wird auch an den nächsten Trainingstagen für ein wenig Gesprächsstoff sorgen.

Besonders positiv an der ganzen Sache ist der offene und unbürokratische Umgang miteinander - allein für den Spaß am Sport und die Freude an der Bewegung.

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)



SPORTASSE GEEHRT

09.Juni 2011, 21:59 Uhr

Das Humboldt-Gymnasium ehrte heute Abend seine 50 aktivsten und erfolgreichsten SportlerInnen mit dem Sport-Ass-Medaillon. Neben der Rückschau auf die schulsportlichen Höhepunkte des vergangenen Jahres, konnten die Gäste spektakuläre Sparteinlagen bestaunen. Aus der Aula des Gymnasiums berichtet Tobias Wendehost...

Wer sich in seine Schulzeit zurückversetzt, der erinnert sich oftmals an die letzten Wochen des Schuljahres. Die Notenvergabe bewegt sich dem Ende entgegen und der tägliche Gang zur Schule wird durch das Gefühl getragen, dass bald die heißersehten Sommerferien beginnen. Gleichzeitig reden alle über das gemeinsam Erlebte und die Höhepunkte der vergangenen Monate.

So oder ähnlich dürften es auch die Schüler und Lehrer empfunden haben, als sie sich zur 10. Auflage der „Humboldt-Sportass-Ehrung“ am Abend trafen. „Das vergangene Schuljahr war wieder einmal ein erfolgreiches Sportjahr für das Humboldt-Gymnasium“, leitete der Direktor des Gymnasiums, Ralf-Gerhard Köthe den Abend ein. Um diesen Erfolg bildlich zu unterstreichen, ließen die Schüler und Lehrer in Film- sowie Fotopräsentationen einzelne Höhepunkte Revue passieren. ###galerie### Im Zentrum der Veranstaltung stand dann die Ehrung der Sportler in den Kategorien „Bester Sportler“, „Beste Sportlerin“ und „Beste Mannschaft“. Insgesamt standen je sechs Kandidaten für die Schüler- und Lehrerschaft zur Wahl. Als beste Sportlerin wurde Maike Karnstedt gewählt, die sich neben leichtathletischen Erfolgen auch als Kampfrichterin hervortat.

Die Überraschungskategorie „Joker-Preis“ ging an Niklas Thomschke (Durchstarter) und an den Lehramtsstudenten Thomas Pampel für seine Tätigkeit als Kampfrichter. Zudem wurden Christian Engelmann, Pauline Fischer, Maike Karnstedt, und Tim Peter für ihr ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet. Den vom Landessportbund verliehene „Coubertin-Preis“ erhielt das sportliche Multitalent Steven Grunert.

Die Wahl des besten Sportlers fiel schließlich auf den Turn- und Volleyballspezialisten Florian Jödicke. Als beste Mannschaft im Schuljahr 2010/11 wurde die Schulauswahl Fußball WK III ausgezeichnet. Das Team war 2010 Kreissieger und erreichte 2011 den 2. Platz im Regionalfinale in Oldisleben.

Zwischen den Verleihungen sorgten nicht nur eingespielte Film- und Fotobeiträge für ein gelungenes Unterhaltungsprogramm, sondern auch Tanzeinlagen und sportliche Vorführungen. So zeigten die Schüler Viktor Vollmer und Tobias Völz eine spektakuläre Karate-Show und die Aerobic-AG tanzte ausgelassen zu den Popsongs „Waka Waka“ sowie „Glow“.

Bevor sich die Gäste schließlich bei Würstchen und Getränken über das Zurückliegende unterhalten konnten, wies der Schulleiter Köthe noch einmal auf das Engagement der Veranstalter hin. „Ohne die Unterstützung des Schulfördervereins und der tatkräftigen Mitarbeit unserer Sportlehrer, wäre ein Abend wie dieser nicht möglich.“

Der diesjährige sportliche Abschied bedeutet übrigens auch die Verabschiedung der legendärsten Sportstätte in Nordhausen, der alten Spendekirchhof-Turnhalle. Die Sanierung des Gebäudes ist mehr als überfällig, was auch die kurze Fotopräsentation an diesem Abend zeigte. Diesem Abschied wohnt also wirklich ein erfolgreicher Anfang inne.

Tobias Wendehost (psg)





EIN TAG FÜR DEN SPORT

22. Juni 2011, 06:48 Uhr

Die Schülerinnen und Schüler der Regelschule Heringen und die Kinder der umliegenden Kindergärten erlebten neulich einen ereignisreichen Tag voller Spiel, Spaß und Sport. Einzelheiten von Barbara Haupt.



Die ansässigen und Nordhäuser Vereine ermöglichten von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr gemeinsam mit der Sportjugend des Kreissportbundes vielfältige Bewegungsangebote auf dem Gelände der Schule. So schnupperten die Kinder und Jugendlichen in verschiedene Ballsportarten, erprobten ihre Schlagkraft beim Karate, testeten die Sicherheit auf dem Fahrrad, informierten sich über Crossmaschinen, lernten Fallen und Rollen beim Judo, testeten Lichtgewehre.

Einem regelrechten Ansturm mussten sich die Sumoringer-Anzüge erwehren. Hoch im Kurs bei den Mädchen und Jungen stand auch das Human Table Soccer. Die koordinativ anspruchsvollen Spiel- und Sportgeräte (z.B. Sommerski, Pedalo, Scoop, Artisten- und Koordinationsrad), die die Sportjugend mitbrachte sorgten für ebenso überraschende wie lustige Bewegungsmomente.###galerie###22 Schülerinnen und Schüler der 8. und 9. Klassen belegten außerdem den Einführungskurs zur Sporthelferausbildung, den Andreas Meyer vom Kreissportbund leitete. Nach den vielfältigen Aktionen rundete ein Handballtraining mit Drago Leukefeld den Sportaktionstag ab. Hier nahmen Schülerinnen und Schüler aller Klassenstufen teil. Selbst ein Zehntklässler schob den Prüfungsstress beiseite, um sich diese phantastischen 90 Minuten nicht entgehen zu lassen. Allen Organisatoren und Gestaltern gilt unser herzliche Dank für diesen ereignisreichen Tag.

Barbara Haupt, Sportlehrerin (nnz)

Gasshuku-Do 2011

Karate-Camp am Stausee für viele ein Erfolg

Teilnehmer von München bis Mecklenburg-Vorpommern machten sich auf nach Kelbra

Zum nun bereits 19. Mal trafen sich am 24. Juni 2011 etwa 300 Karate-Sportler, um DAS Karate-Event in Thüringen - am Fuße des Kyffhäusers, in Kelbra am Stausee - mitzuerleben: das „Gasshuku-Do“.

Gasshuku-Do (jap.), nennt man den Ort des Zusammenkommens von Gleichgesinnten, die miteinander trainieren und ...auch feiern.

Der Wettergott zeigte sich zwar nicht gerade sehr gönnerhaft, aber davon ließ man sich nicht beirren. Und so hatten die Organisatoren einmal mehr alle Hände voll zu tun, damit zu den aufeinander abgestimmten Trainingseinheiten alles reibungslos abläuft.

Dazu hat man sich erneut so hochkarätige Sensei (Karate-Meister), wie Lothar Ratschke (6. Dan, Erfurt), Frank Pelny (5. Dan, Nordhausen, Veit Neblung (4. Dan, Sömmerda) sowie den Jenaer Thomas Budich (3. Dan) verpflichtet.

Das Lehrgangssystem war an diesem Wochenende derart gestaltet, dass jeder Karateka in seiner graduierten Gruppe, eine bestimmte Kata in den jeweiligen „Säulen des Karate“ vermittelt bekam. So hatte jede Gruppe am Samstag im Stundentakt drei bis vier Trainingseinheiten zu bestreiten.

Auch die Jüngsten (Kindergruppe bis 10 Jahre) trainierten an diesem Tag emsig, so dass sie am Ende - zur Überraschung aller - sogar mit einem kleinen Spielzeug belohnt werden konnten.

Ein zusätzliches Highlight an diesem Tag war das Karate-Aerobic-Training (Te-Bo) am Stausee-Strand mit Horst Gläser aus Bad Salzungen. Schließlich nahmen auch viele Frauen und Mädchen aus Vereinen wie Bad Salzungen, Bad Frankenhausen, Nordhausen und Potsdam teil. So war es für alle eine willkommene Abwechslung, statt des gewohnten Trainings in der heimatlichen Sporthalle.

Am späten Nachmittag stellten sich dann sechs Prüflinge der Dan-Prüfung. Alle sechs konnten ihre Prüfung mit guten und sehr guten Leistungen bestehen.

Die Prüfer Lothar Ratschke und Frank Pelny, zeigten sich zufrieden mit den gezeigten Leistungen der Absolventen.

Für alle anderen Teilnehmer gab es noch ein besonderes Bonbon. Für den Trainingsabschluss hatte sich Cheforganisator Olaf Reichelt (in Bezug auf skurile Ideen seit Jahren eine feste Größe) erneut wieder etwas einfallen lassen. Unter dem Begriff: „Doragon-bōto-rēsu“ wurde ein Drachenbootrennen durchgeführt. Das Besondere dabei war, dass es dazu keine richtigen Paddel gab, sondern nur dünne unbehandelte Bretter, und man in Ruderboote stieg, statt in Kajak. Wie in den letzten Jahren bei allen anderen „Gaudi-Spielen“, dominierten auch in diesem Jahr die Karateka vom Jituko Halle.



Gaudi - Doragon-boto-resu

Die schon obligatorische Party am Samstagabend mit dem Urgestein aller DJ - Ulli

Dann, kam wie gewohnt mit der einbrechenden Dunkelheit Schwung in die feiernden Massen. Bei Freigetränken von den Meistern und Prüflingen und toller Stimmung dauerte die Feier bis in die frühen Morgenstunden.

Der Sonntag begann schon wie der Samstag mit dem morgendlichen „Taiso“ (Tai Chi Übungen) am Strand unter der Leitung von Meister Veit Neblung. Danach gab es noch ein bis zwei Trainingseinheiten pro Gruppe und anschließend hieß es dann: „Prüflinge vortreten!“ Insgesamt wurden 35 Kyu-Prüfungen von 5 Prüfern abgenommen. Fast alle Prüflinge konnten ihre nächste Kyu-Prüfung bestehen.

Ein herzliches Dankeschön gilt natürlich wieder den Helfern sowie Eltern, die durch ihr Engagement dieses Ereignis erneut zu einem Erfolg verhelfen konnten.

Im nächsten Jahr sieht man sich zum Jubiläum, dann „...feiern wir das zwanzigste Gasshuku-Do in Kelbra am Stausee, mit vielen Highlights und Überraschungen“, so Olaf Reichelt.



GAUDI BEIM LEHRGANG

28.Juni 2011, 08:05 Uhr

Am vergangenen Wochenende fand in Kelbra das 19. Kyffhäuser Karate-Camp statt. Bei den rund 270 Teilnehmern aus dem gesamten Bundesgebiet durften natürlich auch die kleinen und die großen Kampfkünstler vom Karate-Do-Kwai Nordhausen nicht fehlen...



Für jeden stand an diesen drei Tagen insgesamt fünfmal Training bei verschiedenen Trainern und in den entsprechenden Leistungsgruppen auf dem Plan. Doch nicht nur das traditionelle Karate wurde ausgiebig geübt. Wie jedes Jahr gab es auch diesmal wieder einen Gaudi-Wettkampf. Der mysteriös klingende „Doragon-Boto-Resu“ entpuppte sich schnell als knallhartes Drachenbootrennen.

Mit Ruderboot und dünnen Latten mussten die Teams der angereisten Dojo (Vereine) die Wellen des Stausees durchpflügen. Trotz Wind und Kälte erkämpften sich die Nordhäuser den nassen Weg ins Finale. Dort mussten sie sich nur den Sportlern aus Halle geschlagen geben und errangen den 2. Platz. Dafür gab es dann Medaillen, Pokale und eine standesgemäße Sektdusche.

Dass es auch für die jüngeren Karatekas ein schönes und unvergessliches Abenteuer wurde, war nicht zuletzt auch den mitgereisten Eltern zu verdanken. Statt dem plumpen Abgeben an der Eingangstür der Turnhalle, organisierten sie ein ordentliches Zeltlager inklusive Lagerfeuer mit Stockbrot für ihre Kinder.

Ab Sonntagmittag wurde es dann aber noch einmal ernst. 42 Kämpfer, darunter 28 aus Nordhausen, stellten sich den kritischen Blicken der Prüfer. Alle Nordhäuser lieferten einen überzeugenden Beweis ihres Könnens und konnten stolz mit ihrer frisch verliehenen neuen Graduierung nach Hause fahren.

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)

Geschafft, aber glücklich

Kampfsport: 30 Jenaer Karateka bei 19. Gasshuku in Kelbra. Hagen Walter und Wolfram Reichmuth bestehen Prüfung.

Von Katja Schubach

Jena. Eigentlich ist Wolfram Reichmuth nie um Worte verlegen – abgesehen von Samstagabend. Da lag dem Abteilungsleiter des USV Jena ausnahmsweise nur ein breites Grinsen im Gesicht. Es war geschafft, die monatelange Vorbereitung hatte sich ausgezahlt. Gemeinsam mit fünf weiteren Karateka hat er seine Karate-Prüfung beim 19. Kyffhäuser Karate Gasshuku in Kelbra absolviert, trägt jetzt den 2. Dan der Stilrichtung Shotokan Karate.

„Wir sind hoch zufrieden. Alle Prüflinge waren sehr gut vorbereitet und konnten ihre Trainingsleistungen umsetzen“, sagt

Frank Pelny. Der Stilrichtungsreferent des Thüringer Karateverbandes hatte die Dan-Prüfungen gemeinsam mit dem Erfurter Karatemeister Lothar Ratschke abgenommen.

Wolfram Reichmuth hatte unterdessen seine Sprache wiedergefunden. „Ich bin glücklich, auch wenn ich mit meiner Leistung nicht ganz zufrieden war“, sagt der 49-Jährige. Seinem Vereinskollegen Hagen Walter erging es ähnlich, deshalb nickt er zustimmend. Auch der 22-jährige USV-Karateka hat seine Prüfung zum 2. Dan am Samstag bestanden.

Mit 30 Karateka waren der Seishinkai Jena und der USV Jena in Kelbra vertreten.



Hagen Walter (li. Mitte) und Wolfram Reichmuth (re. Mitte) vom USV Jena zwischen ihren Prüfern Frank Pelny (li.) und Lothar Ratschke (re.). Foto: Katja Schubach



SPORTWOCHE AM FÖRDERZENTRUM

29. Juni 2011, 09:18 Uhr

Es ist zu einer schönen Tradition geworden, dass am Ende eines Schuljahres auf alle Schüler des Förderzentrums „Sankt Martin“ ein besonderer Höhepunkt wartet, die Projektwoche Sport. Ein Bericht dazu in Ihrer nnz...

Die Projektwoche fand vom 20. bis zum 24. Juni statt. Schon in der Eröffnungsfeier am Montag wurden die Schüler eingestimmt auf die kommenden Veranstaltungen. Die Tanzgruppe der Schule unter Leitung von Frau Hesse und Frau Schulze gaben hier und an allen anderen Tagen Einblicke in das folgende sportliche Geschehen. ###galerie### Durch kurze filmische Einspielungen erlebten die Schüler, wie zum Beispiel in Peking die Olympischen Spiele eröffnet wurden. Der Olympische Geist, nämlich fair und freundschaftlich miteinander Sport zu treiben, sollte das Leitmotiv für alle Wettbewerbe sein. Nicht der Sieg war entscheidend sondern die Teilnahme.

Unter diesem Motto wurden die verschiedensten Workshops angeboten. So zum Beispiel zeigte Frank Pelny mit seinen Mitstreitern in einer Veranstaltung zu Karate und Selbstverteidigung, wie auch Menschen mit Behinderung sich gegen Angriffe wehren können. Andere sportliche Angebote waren Kurse zum Basketball, Fußball, Steppaerobic, Erlebnisturnen, Walking, Sportspiele im Garten, Reiten in Herrmannsacker und Bowling.

Das Internationale Bildungs- und Sozialwerk führte eine Veranstaltung zum Thema „Sport und Ernährung“ durch. Schüler mit schweren körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen konnten sich an speziellen Veranstaltungen beteiligen wie zum Beispiel am Kurs für Körperwahrnehmungsübungen oder „Sport für Schüler mit Autismus“.

Für alle Schüler der Schule fand eine Wanderung statt, an der sich jede Klasse ein ganz besonderes Ziel setzte. An diesem Tag begleitete uns auch größtenteils Sonnenschein, genauso wie an dem Tag, an dem unser Schulsportfest stattfand.

Hier wurde ein leichtathletischer Dreikampf durchgeführt. Doch viel Freude hatten auch die Schüler an weiteren sportlichen Spielen. Als Auszeichnung gab es für alle Schüler Urkunden und Medaillen. Ein weiterer Höhepunkt der Sportwoche war das Schwimmfest im Badehaus. Wer wollte, konnte ganz einfach auch nur baden. Viele aber beteiligten sich an

Schwimmwettbewerben oder konnten ein Schwimmbadzeichen erringen. Alle Wettkämpfe wurden auch hier mit Urkunden geehrt.

Für alle Schüler war diese Sportwoche ein großes Erlebnis, besonders deshalb, weil alle Veranstaltungen geprägt waren von einer harmonischen, freundschaftlichen und fairen Atmosphäre.

Daran hatten viele Kollegen Anteil, denen auch hier ein besonderer Dank gilt. So unter anderem den Kollegen des Humboldt Gymnasiums, die uns zum Basketballturnier ihre Halle zur Verfügung stellten und Martin Räcke, der uns sein Bildmaterial auslieh. Ein Dankeschön gilt auch Herrn See und den Schülern der „Pro Vita“ Akademie für die Unterstützung beim Sportfest. Bedanken möchten wir uns bei den Kollegen des Internationalen Bildungs- und Sozialwerkes für den Vortrag zum Thema „Ernährung und Sport“, bei den Sportlern des Karatevereins für den Kurs Selbstverteidigung, bei den Kollegen des Hochseilgartens und des Bowling Center Bielen sowie beim Reiterhof Gebhard Herrmannsacker für die gelungene Veranstaltung.

Bei der Kreissparkasse Nordhausen und beim Förderkreis der Sankt Martin Schule für die finanzielle Unterstützung gilt auch unser Dank, sowie der Lift gGmbH für die Essenversorgung. Allen Kollegen unserer Schule möchte ich danken für ihre große Einsatzbereitschaft, bei der Vorbereitung und Durchführung aller Veranstaltungen.

Ohne einen besonderen Namen zu nennen hatten nicht nur alle Lehrer und Sonderpädagogischen Fachkräfte einen großen Anteil am Gelingen unserer Sportwoche, sondern auch alle technischen Kräfte unserer Schule.

Danke auch unserer Schulleitung, die uns bei allen Vorhaben unterstützte. Schon heute freuen wir uns wieder auf die nächste Projektwoche Sport im kommenden Schuljahr. Im Namen aller Beteiligten

Heike Jödicke, Verantwortliche Sportlehrerin (nnz)





SCHWARZER GÜRTEL - WEISSE WESTE

30.Juni 2011, 06:42 Uhr

Schwarzgurt sein heißt vor allem auch Vorbild sein. Karate ist eine Kampfkunst, kein Prügeltraining! Nur wer dies verinnerlicht, kann Meister werden und sich danach immer noch weiter entwickeln...



Es gehört viel Trainingsfleiß und Selbstdisziplin dazu, sich auf eine Meisterprüfung im Shotokan-Karate vorzubereiten. Das gilt umso mehr, wenn es nach dem 1. DAN (Grad) / 1. Schwarzer Gürtel dann weitergeht. Diese Mühen nahmen Matthias Junkherr (2. von links) und Hagen Walter (2. von rechts) vom Karate-Do-Kwai Nordhausen allerdings gern auf sich. Hart hatten sie sich seit einem halben intensiv auf die Prüfung vorbereitet, um sich vergangenen Samstag beim Kyffhäuser Karate-Camp der Herausforderung zu stellen.

Zusammen mit vier anderen Prüflingen mussten sie vor Sensei (Lehrer) Lothar Ratschke (6. DAN/1. von rechts) und Sensei Frank Pelny (5. DAN/1. von links) ihr Können beweisen. Mit ihren guten bis sehr guten Leistungen überzeugten sie letztlich die Prüfer und sind nun zu Recht Träger des 2. DAN. Damit hatten sie sich natürlich auch die anschließende Teilnahme an der obligatorischen Lehrgangsparty redlich verdient. Allerdings ging dort wohl mehr als eine Runde für die Gratulanten auf die Kosten der frisch geprüften Karatekas.

Am Mittwoch wurde es dann im Nordhäuser Dojo (Verein) ebenfalls ernst. Die Trainingsgruppe der SaCO-Selbstverteidigung hatte Prüfungstermin. Festgelegte Bewegungsabläufe, Techniken auf Schlagpolster, gesetzliche Grundlagen und die Feuertaufe im Kampfkreis wollten bewältigt werden. Am Schluss erreichten acht Prüflinge den 5. Schülergrad (Gelb) und jeweils ein weiterer den 4. Schülergrad (Orange), den 3. Schülergrad (Grün) und den 2. Schülergrad (Blau).

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, Karate-Do-Kwai Nordhausen (nnz)

Von Aerobic bis Karate

Abwechslungsreiches Programm bei der Sportwoche im Nordhäuser Förderzentrum „Sankt Martin“

Die Sportwoche am Förderzentrum „Sankt Martin“ in Nordhausen war ein voller Erfolg. Heike Jödicke berichtet.

Es ist zu einer schönen Tradition geworden, dass am Ende eines Schuljahres auf alle Schüler des Förderzentrums „Sankt Martin“ ein besonderer Höhepunkt wartet – die Projektwoche Sport.

Durch kurze filmische Einspielungen erlebten die Schüler, wie zum Beispiel in Peking die Olympischen Spiele eröffnet wurden. Der olympische Geist, nämlich fair und freundschaftlich miteinander Sport zu treiben, sollte das Leitmotiv für alle Wettbewerbe sein. Nicht der Sieg war entscheidend, sondern die Teilnahme.

Unter diesem Motto wurden die verschiedensten Workshops angeboten. So zum Beispiel zeigte Frank Pely mit seinen

Mitstreitern in einer Veranstaltung zu Karate und Selbstverteidigung, wie auch Menschen mit Behinderung sich gegen Angriffe wehren können.

Andere sportliche Angebote waren Kurse zum Basketball, Fußball, Steppaerobic, Erlebnisturnen, Walking, Sportspiele im Garten, Reiten in Herrmannsacker und Bowling.

Das internationale Bildungs- und Sozialwerk führte eine Veranstaltung zum Thema „Sport und Ernährung“ durch. Schüler mit schweren körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen konnten sich an speziellen Veranstaltungen beteiligen wie etwa am Kurs für Körperwahrnehmungsübungen oder „Sport für Schüler mit Autismus“.

Beim Schulsportfest wurde ein leichtathletischer Dreikampf durchgeführt. Doch viel Freude hatten auch die Schüler

an weiteren sportlichen Spielen. Als Auszeichnung gab es für alle Schüler Urkunden und Medaillen. Ein weiterer Höhepunkt der Sportwoche war das Schwimmfest im Badehaus. Wer wollte, konnte ganz einfach auch nur baden. Viele aber beteiligten sich an Schwimmwettbewerben oder konnten ein Schwimmabzeichen erringen. Alle Wettkämpfe wurden auch hier mit Urkunden geehrt.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Kollegen des Humboldt-Gymnasiums, die uns zum Basketballturnier ihre Halle zur Verfügung stellten, und an Herrn Räcke, der uns sein Bildmaterial auslieh.

Dank gilt auch Herrn See und den Schülern der „Pro-Vita“-Akademie für die Unterstützung beim Sportfest, den Kollegen des internationalen Bildungs- und Sozialwerkes, den



Hoch oben auf dem Pferderücken konnte man das Sportfest so richtig genießen. Foto: privat

Sportlern des Karatevereins, den Kollegen des Hochseilgartens und des Bowlingcenters in Bielen sowie dem Reiterhof Gebhard in Herrmannsacker.

Auch der Kreissparkasse in Nordhausen und dem Förderkreis der Sankt-Martin-Schule sowie der Lift gGmbH für die Essenversorgung.



KLEINE KÄMPFERHERZEN GANZ GROSS

04.Juli 2011, 06:31 Uhr

Man konnte es fast hören, so wild schlugen 36 kleine Kämpferherzen vor lauter Aufregung am Sonntagmorgen in der Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums. Denn der Karate-Do-Kwai Nordhausen veranstaltete die Kreisjugendspiele im Karate. Für einige Teilnehmer sogar der allererste Wettkampf überhaupt...



Dass dann eben einige Dinge nicht ganz so klappten wie im Training oft geübt ist da nur zu verständlich. Jedoch gaben alle ihr Bestes und nahmen dafür mindestens eine Urkunde mit nach Hause. Schließlich ist es ja wichtiger seine Angst und seine Aufregung zu besiegen als den Gegner. In vier verschiedenen Gruppen, gestaffelt nach ihrem Leistungsniveau, traten die Kinder gegeneinander an.

Zuerst startete die Gruppe der Anfänger – 9. Kyu (Weiß- und Weiß-/Gelbgurte). Ihre Aufgaben waren Kata (Formenlauf) und Angriffstechniken auf einen Ball als Ziel. Erste wurde hier Michele Hoang vor Moritz Brehm und Igor Karpov. Dann kamen die Kämpfer und Kämpferinnen mit dem 8. und 7. Kyu (Gelb- und Orangegurte). Sie maßen sich im Kata-Lauf und im abgesprochenen Kumite (Zweikampf). Siegerin wurde Virginia Bode, Zweite Isabel Adam, Dritte, wie auch im letzten Jahr, Lisa Sanftleben. Bei den Jungs setzte sich in dieser Klasse Mathias Zeaiter vor David Malcherek (im Bild links) und Moritz Döring (im Bild oben rechts) durch.

Danach mussten die „Großen“ ab 6. Kyu (ab Grüngurt) ran. Besonders spektakulär anzuschauen war für die Zuschauer sicher der Freikampf der jeweiligen Kontrahenten. In dieser Gruppe siegte Tobias Völz vor Christoph Lax. Der 3. Platz ging wie im Vorjahr an Jonas Sindermann. Die Ergebnislisten sind auch unter www.karate-nordhausen.de unter Berichte abrufbar. Zwischendurch wurde der Wettkampf etwas aufgelockert durch eine Vorführung der Kobudokas. Sie zeigten, dass man auch mit traditionellen Waffen wie Langstock, Sai (Metalldreizack) oder Tonfa (Schlagholz) sehr wehrhaft sein kann. Vielleicht konnten hier einige Kinder für diese Kampfkunst begeistert werden, so dass man nächstes Jahr auch wieder Kreisjugendspiele im Kobudo abhalten könnte.

Am Nachmittag trafen sich dann die Trainerinnen und Trainer sowie die Vorstandsmitglieder des Vereins. In aufgelockerter Atmosphäre konnten interdisziplinär zwischen den Übungsgruppen der verschiedenen Kampfsportarten Erfahrungen ausgetauscht werden. Das Ziel, ein abwechslungsreiches und qualitativ hochwertiges Training anzubieten wird ja augenscheinlich erreicht. Denn im Gegensatz zu anderen Sportvereinen im Landkreis, die teilweise gegen empfindlichen Mitgliederschwund ankämpfen müssen, gelingt es beim Karate-Do-Kwai den Verantwortlichen, die Zahl der Trainierenden sogar noch zu steigern.

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)

KARATE - DO - KWAI NORDHAUSEN e.V.

Geschäftsstelle, ☎ (03631) 60 47 36 FAX (03631) 47 86 83, Postschließfach 10 05 10, D-99725 Nordhausen

www.karate-nordhausen.de

Nordhausen, den 03.07.2011

Wettkampfprotokoll der Kreisjugendspiele 2011 in den Sportarten - KARATE - & - KOBUDÔ -

Ort: Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums, Blasiistraße 15, 99734 Nordhausen
Veranstalter: KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN e.V.
Beginn: 10.00 Uhr **Ende:** 12.30 Uhr
Teilnehmer Gesamt: 36 (männlich: 28 / weiblich: 8)

Kombinierter KATA - KUMITE - Wettbewerb					
Kategorie	Platz	Name	Jahrgang	Verein	Schule
<u>KARATE</u>					
<u>Anfänger – 9. Kyu / mix</u>					
	* 1. Platz	Michele Hoang	2001	KDK NDH	GS Heringen
	* 2. Platz	Moritz Brehm	2003	KDK NDH	GS Petersberg
	* 3. Platz	Igor Karpov	1999	KDK NDH	RS Petersberg
<u>Unterstufe / 8. – 7. Kyu / weiblich</u>					
	* 1. Platz	Virginia Bode	1997	KDK NDH	RS Käthe-Kollwitz
	* 2. Platz	Isabel Adam	1998	KDK NDH	RS Petersberg
	* 3. Platz	Lisa Sanftleben	1995	KDK NDH	RS Roßla
<u>Unterstufe / 8. – 7. Kyu / männlich</u>					
	* 1. Platz	Mathias Zeaiter	1997	KDK NDH	Fördersch. Wülfinge
	* 2. Platz	David Malcherek	2003	KDK NDH	GS Käthe-Kollwitz
	* 3. Platz	Moritz Döring	1999	KDK NDH	Humboldt-Gymn.
<u>Mittelstufe / ab 6. Kyu / mix</u>					
	* 1. Platz	Tobias Völz	1994	KDK NDH	RS Lessing
	* 2. Platz	Christoph Lax	1998	KDK NDH	Gymnasium Kelbra
	* 3. Platz	Jonas Sindermann	1997	KDK NDH	Humboldt-Gymn.

Beste Sportler: Tobias Völz
Im Biegen 18, 99734 NORDHAUSEN

P e l n y
1. Vorsitzender



KIDS IM SCHWUNG

07.Juli 2011, 06:44 Uhr

Wenn man Kinder immer wieder aufs Neue bewegen möchte, dann muss man sich schon etwas einfallen lassen. Dem achtköpfigen Trainerteam der Ninja-Kids des Karate-Do-Kwai Nordhausen gelingt es aber jedes Mal, die Kleinen zum Mitmachen zu animieren...



Ob Zeitungen, Bieruntersetzer, Spielkarten oder Handtücher, man kann so vieles verwenden und daraus eine kindgerechte Bewegungsgeschichte basteln. Es gibt allerdings auch spezielle Trainingsgeräte, die sich besonders gut für die jüngsten Sportler eignen. In dieser Hinsicht hat eine normale Schulturnhalle natürlich einige Ausstattungslücken. Ganz oben auf der Wunschliste stand ein Schwungtuch, auch Fallschirmtuch genannt.

Dank der freundlichen Unterstützung eines Sponsors konnte nun für die beiden Übungsgruppen ein solches angeschafft werden. Die ortsansässige „Paul Müller Transport- und Verpackungsmittel GmbH“ hatte unbürokratisch und ohne zu zögern schnell die notwendigen finanziellen Mittel bereitgestellt. So wünscht man sich als Verein eine Zusammenarbeit von Wirtschaft und Sport zum Wohle unserer Kinder! Dank derartiger Hilfen kann es gelingen, die Trainingsqualität auf hohem Niveau zu halten.

Das Schwungtuch wurde natürlich gleich ausprobiert, sehr zur Freude der Kinder. Die beiden Übungsgruppen waren in der Vergangenheit so gefragt, dass auf Grund der zu begrenzenden Teilnehmerzahl ein Aufnahmestopp erlassen werden musste. Die gute Nachricht jetzt: da zum Schuljahresende einige Kinder „herausgewachsen“ sind, können nach den Sommerferien wieder neue Mitglieder aufgenommen werden.

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



DIE REINHEIT DER QUELLE

29. Juli 2011, 07:50 Uhr

Jeder weiß, dass man das sauberste Wasser direkt an der Quelle findet. Übertragen auf die Kampfkünste Karate und Kobudô (Karate mit traditionellen Bauernwaffen) liegt dieser Ort auf der japanischen Insel Okinawa. Und genau dahin führte wieder einmal der Weg des Cheftrainers des Karate-Do-Kwai Nordhausen...



Da auf Okinawa im Laufe der vergangenen Jahrhunderte der Bevölkerung mehrfach verboten wurde Waffen zu tragen, entwickelten sich daraus Kampftechniken ohne Hilfsmittel (Karate heißt übersetzt soviel wie „Leere Hand“) sowie die Kunst, Alltagsgegenstände zur Verteidigung einzusetzen – das Kobudô. Typische „Waffen“ sind hier zum Beispiel der Langstock (Bo), der Handgriff des Mühlsteins (Tonfa – wird heutzutage auch weltweit bei verschiedenen Polizeieinheiten eingesetzt), das Paddel der Ruderboote (Êku), die Sichel von der Reisernte (Kama) oder ein Schildkrötenpanzer (Tinbê) zum Schutz, um nur einige zu nennen.



Einer der geachtetsten Großmeister dieser Künste heutzutage auf Okinawa, Sensei (Lehrer) Hidemi Tamayose, ist nun schon seit mehr als 10 Jahren der persönliche Trainer des Nordhäusers Frank Pelny. Dieser wiederum gibt seinerseits sein Können nicht nur an seinem Heimatort weiter, sondern ist auch die Bezugsperson in der Stilrichtung des Tesshinkan-Kobudô für ganz Europa.

Regelmäßig leitet er Seminare in Russland und Belarusland, fährt schon mal zum Training in die Tschechei oder fliegt nach Kanada. Doch auch seine persönliche Weiterentwicklung war ein Ziel der langen Reise nach Japan – mit einer sehr guten Wertung zur Prüfung konnte er hier vor dem kritischen Blick des Stiloberhauptes den 4. DAN erreichen. Nur 6 Leute weltweit haben bisher diese Graduierung in diesem Verband erreichen können, davon Frank Pelny als erster Europäer. Somit war die durch Taifun und Erdbeben recht abenteuerliche Reise auf jeden Fall ein Erfolg, der auch Nordhausen wieder ein bisschen internationaler macht.

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, Karate-Do-Kwai Nordhausen (nnz)

Das Beste aus Nordhausen.

nordhausen.thueringer-allgemeine.de

08.08.11

Kobudo Meister lädt zum Gasshuku nach Nordhausen

Nordhausen, 06.08.11: Ein "Gasshuku" ist so etwas wie ein Trainingslager, "Kobudu" alte Kampfkünste. Wenn Tamayose Hidemi Sensei, Stiloberhaupt des Ryukyo Kobudo Tesshinkan zum Gasshuku lädt kommen Schüler von weit her um vom Meister zu lernen.



Peter Gotthardt / 08.08.11 / tag

Z88B88A070128

Lokalsport Nordhausen



Der Schüler und sein Großmeister

Momentan ist Nordhausen für eine Woche der Nabel der europäischen Karate- und Kobudo-Sportler der ja-

panischen Stilrichtung Tesshinkan. Als ganz besonderen Ehrengast darf Frank Pelný (links) den Großmeister

Hidemi Tamayose (rechts/9. Dan Kobudo, 6. Dan Karate) aus Okinawa (Japan), dem Ursprungsort des mo-

dernen Karate und Kobudo, im Europa-Camp in der Rolandstadt begrüßen. Foto: Wolfgang Hasselbach



AUFGERÜSTET

10. August 2011, 16:31 Uhr

Stolz blicken sich die Mitarbeiter der Kreisvolkshochschule im neu ausgestatteten Computerraum um. Dort stehen zehn iMac-Rechner mit großen Flachbildschirmen, die so angelegt sind, dass darauf nicht nur Mac-Programme laufen, sondern auch die von Microsoft. Heute wurde aber nicht nur die neue Technik, sondern auch das neue Programm vorgestellt...



Zumba-Lehrerin Michaela Bosse, Karate-Aerobic-Dozentin Stephanie Knoche, EDV-Lehrerin Anja Barth und VHS-Leiter Gerhard Tölle mit dem neuen Programmheft.

„So können wir beides unterrichten, Mac und PC – dadurch haben wir quasi einen Kursraum gewonnen, denn wir nutzen die Rechner doppelt“, sagt Giselher Becker, Bereichsleiter in der VHS. Mit der neuen Technik will die VHS den derzeitigen Apple-Trend nutzen und junge Leute ansprechen, Nutzer von Grafikprogrammen und Firmen.

Für diesen Bereich sucht die VHS nun neue Dozenten, die beispielsweise Anwendungen wie Apps programmieren können, „damit Kursteilnehmer langfristig auch von der eher passiven Nutzerseite zur aktiven, gestaltenden Seite kommen können“, so Giselher Becker. Ein Vorteil für Kursteilnehmer der VHS ist außerdem, dass sie deutlich beim Kauf von Programmen sparen können, wenn sie diese privat nutzen wollen – nämlich bis zu 86 Prozent.

Neue Angebote gibt es in allen sechs Fachbereichen. „Wir versuchen immer eine Balance zu finden zwischen neuen und bestehenden Angeboten, die wir weiterentwickeln – wie beispielsweise den Finanzbuchhalter, von dem es seit 2000 125 Kurse gab, an denen insgesamt fast 1.400 Menschen teilgenommen haben“, sagt Gerhard Tölle, der die VHS leitet. Zugenommen hat neben den traditionell starken Bereich der Sprachen in den letzten Jahren der Fachbereich Gesundheit. „Die Menschen legen viel Wert auf gesundheitliche Bildung“, meint Gerhard Tölle.

Viele Kurse seien quasi sofort ausgebucht, wie beispielsweise der Fitness-Sport Zumba, den die VHS im vergangenen Semester erstmalig angeboten hat. Aufgrund der großen Nachfrage bemüht sich die VHS, neue Lehrende auszubilden – eine Dozentin steht kurz vor ihrer Prüfung als anerkannte Zumba-Trainerin. Im Herbst-Wintersemester starten acht Zumba-Kurse in Nordhausen sowie in den VHS-Außenstellen. „Wir haben hier mit Sicherheit die größte Zumba-Dichte nördlich der Alpen“, scherzt Gerhard Tölle.

Neu ist außerdem Karate-Aerobic in der Turnhalle der Morgenröte, das den asiatischen Schwerpunkt im Gesundheitsbereich weiter verstärkt – der bereits mit Kursen in TaiChi und QiGong zum traditionellen Repertoire der VHS gehört. Neu im Sprachbereich, in dem insgesamt neun verschiedene Sprachen angeboten werden, ist Ungarisch – nach dem erfolgreichen Schnupperkurs im vergangenen Semester startet nun ein Grundkurs bei einer Muttersprachlerin.

Auch Chinesisch läuft weiter und zusätzlich ist ein neuer Grundkurs geplant. Sprachkurse gehören auch klassisch zur beruflichen Weiterbildung, die der Bund unter bestimmten Voraussetzungen durch die Bildungsprämie mit bis zu 500 Euro fördert. Die erforderliche kurze Beratung für einen solchen Bildungsgutschein bietet die Kreisvolkshochschule ebenfalls an. Seit über zwei Jahren ist die VHS die offizielle Beratungsstelle im Landkreis und hat bereits mehr als 500 Gutscheine ausgestellt.

Wie wichtig die VHS als Bildungseinrichtung im Landkreis Nordhausen ist, zeigen schon einige wenige Zahlen: Im letzten Jahrzehnt haben mehr als 26.000 Menschen Kurse in der Volkshochschule besucht – rein rechnerisch hat damit fast jeder dritte Einwohner des Landkreises schon einmal ein Angebot der VHS genutzt. Insgesamt hat die Kreisvolkshochschule 62.600 Kursbelegungen seit 2000 gezählt. „Darunter sind auch Stammgäste, die schon 35, 40 Veranstaltungen besucht haben“, so VHS-Direktor Gerhard Tölle.

Jährlich kommt die Kreisvolkshochschule auf mehr als 6.000 Kursbesuche. Seit dem Jahr 2000 waren insgesamt rund 550 Dozenten im Einsatz, jährlich sind es etwa 150 in den mehr als 500 Veranstaltungen. Ab 17. August können sich Interessierte online oder telefonisch für Kurse bei der VHS anmelden. Das Programm selbst wird dann ab dem Wochenende 20. und 21. August an alle Haushalte des Landkreises verteilt. Online sind alle Kurse unter www.vhs-nordhausen.de einsehbar.

Jessica Piper (nnz)

[Drucken ...](#)



DIE ÄPFEL UND DER STAMM

15. August 2011, 06:34 Uhr

Vergangene Woche fand in der Nordhäuser Wiedigsburghalle im Rahmen eines Kobudo-Trainingslagers (Karate mit traditionellen Bauernwaffen) der 7. Internationale Teshinkan-Europa-Cup statt. Was das alles mit dieser Überschrift zu tun hat, das erfahren nnz-Leser mit dem bekannten Klick...



Und da ja bekanntlich die Äpfel nicht weit vom Stamm fallen, sind die Schützlinge von Cheftrainer Frank Pelny (4. DAN) vom Karate-Do-Kwai Nordhausen e.V. immer heiße Anwärter auf die eine oder andere Medaille.

In einem spannenden Turnier konnten sich Christian Hennig und Andre Krause in der Disziplin Kumite-Team (Kampf) gegen die nationale und internationale Konkurrenz durchsetzen. Am Ende standen sie ganz oben auf dem Treppchen, als frischgebackene Europameister. Andre Krause konnte sich zusätzlich noch den dritten Platz in der Disziplin KATA-Einzel (Formen) bei den Schülergraden sichern. Die Silbermedaille in der KATA-Gruppe der Meister erkämpfte sich der Nordhäuser Hagen Walter. Außerdem wurde ihm eine besondere Ehre zuteil. Das Stiloberhaupt des Teshinkan-Kobudo, Hanshi Tamayose Hidemi, übertrug ihm die Erlaubnis, ein eigenes Dojo zu führen.



Am Freitag stand dann für Andre Krause noch ein absoluter Höhepunkt auf dem Programm. Mit einer sehr guten Leistung bestand er die Prüfung zu 1. DAN (Schwarzgrad). Somit hat der Nordhäuser Karate-Do-Kwai nun einen weiteren Kampfkunst-Meister in seinen Reihen.

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)

Schwarzer Gürtel für André Krause

Nordhäuser Karateka besteht Prüfung zum 1. Dan. Hagen Walter von Stilart-Oberhaupt besonders ausgezeichnet

VON SVEN SCHRÖTER

Nordhausen. Eingebettet in ein Trainingslager im Kobudo (Karate mit traditionellen Bauernwaffen) fand in Nordhausen der 7. Internationale Teshshinkan-Europa-Cup statt. Da ja die Äpfel nicht weit vom Stamm fallen, waren die Schützlinge von Cheftrainer Frank Pelly vom Karate-Do-Kwai Nordhausen wieder heiße Anwärter auf die eine oder andere Medaille.

Im spannenden Turnier setzten sich Christian Hennig und André Krause als Kumite-Team gegen nationale und internationale Konkurrenz durch, standen als frischgebackene Euro-

pameister ganz oben. André wurde zudem Dritter im Kata-Einzel bei den Schülern. Silber in der Kata-Gruppe der Meister erkämpfte sich der Nordhäuser Hagen Walter. Ihm wurde die besondere Ehre zuteil, vom Stiloberhaupt des Teshshinkan-Kobudo, Hanshi Tamayose Hide-mi, die Erlaubnis, ein eigenes Dojo zu führen, übertragen zu bekommen. Auf André Krause wartete noch ein absoluter Höhepunkt. Mit einer sehr guten Leistung bestand er die Prüfung zum 1. Dan. Er ist jetzt also auch ein Schwarzgurt, und Nordhausens Karate-Do-Kwai hat einen weiteren Kampfkunst-Meister in seinen Reihen.



Zu einer Parade der Könner gestaltete sich das Gruppenfoto der Kobudo-Kämpfer beim 7. Internationalen Teshshinkan-Europa-Cup in Nordhausen. Foto: privat

TA 13.8.11
Lokal

„Nordhausen hat viele schöne Häuser, es sieht aus wie eine reiche Stadt.“

Sergej Mirutenko aus Minsk, Teilnehmer des 10. Europa-Sommerlagers im Karate

9.8.2011

GUTEN MORGEN

Mit Herz dabei



Iris PELNY über die Vielfältigkeit von Ehrenamt

Vereinsarbeit ist vor allem Ehrenamt. Wenn der Karate Do Kwai diese Woche sogar ein internationales Trainingslager in Nordhausen ausrichtet, werden neben den Fachleuten für Training und Prüfung auch viele Helfer im Hinterland gebraucht, die nicht auf ihr Sommerfrei pochen. Vereinsmitglieder, die Fremdsprachen beherrschen und so für die weitgereisten Gäste einen persönlichen Ton einbringen. Andere übernehmen den Fahrdienst zwischen Pension und Wiedigsburghalle oder schleppen Getränke heran. Die Frau des Vereinschefs hat eine Woche Urlaub genommen und macht Küchendienst. Zum Glück mag der japanische Großmeister deftige deutsche Kost. Die Oma saust nach Gastgeschenken herum. Auch um die Pressearbeit muss sich jemand kümmern, stolz sollen die Teilnehmer die Nordhäuser TA in Russland, Polen und Japan herumzeigen.

Gastgeber sind diesen Sommer sicherlich viele: für Tschenobylkinder, Wanderfreunde, beim Austausch von Chören oder Kirchgemeinden. Ein Ehrenamt, das Herzenssache ist.

16.08.2011

TA 1 03.09.2011

Stadtteil wie ein Dorf

Zum vierten Mal wurde am Freitag ein großes Fest in Nordhausen-Ost gefeiert. Zahlreiche Angebote für die Besucher. Theaterjugendclub sorgte ebenso für Höhepunkte wie der Karateverein und der Gospelchor

VON MARTIN WIETHOFF

Nordhausen. „Nordhausen-Ost ist wie ein Dorf. Hier kennt jeder jeden. Wenn ich aus der Straßenbahn aussteige, werde ich immer herzlich begrüßt“, freut sich Sabine Jacobi, die den Kindertreff in Ost seit acht Jahren leitet.

Zum ersten Mal haben sich alle Akteure des Stadtteilfestes an einem gemeinsamen Veranstaltungsort getroffen, nämlich am Sportplatz neben dem Jugendclub. In den drei Jahren zuvor habe jeder seinen Programmteil am eigenen Ort angeboten, deswegen lagen die Angebote etwas verstreut.

Über 18 Vereine machten mit. Auch die Gewerbetreibenden sind mit im Boot. So unterschiedlich wie die Bewohner ist



Der Karate-Verein zeigte Übungen. Fotos: Martin Wiethoff

auch das Programm. „Wir wollen für Menschen jeden Alters etwas bieten, vom Kinderschminken über den Gospelchor bis zum Pflegeheim sind alle mit dabei“, so Sabine Jacobi. Pfarrer Peter Kube ergänzt: „Ost ist ein bunter Stadtteil.

Hier leben Menschen aus den verschiedensten Ländern zusammen.“

Die Menschen aus dem Iran kochten für die Gäste mit Bio-Produkten und servierten Kaffee aus fairem Handel. Peter Kube informierte über die Kli-



Der Theaterclub trat auf.

ma-Aktion der evangelischen Kirche.

Die Bühne bot für die Zuschauer ein buntes Programm. Der Theaterjugendclub zeigte Pantomime. Beim Karate-Verein konnte man etwas über Selbstverteidigung und Kampf-

sport erfahren. Später sang der Gospelchor der evangelischen Kirche, während sich 70 Kinder der Tanzschule „Taimba“ im Jugendclub auf ihren Auftritt vorbereiteten.

Bei den Mitmachangeboten fand jeder etwas nach seinem Geschmack. Vom Kistenklettern über ein Fußballturnier bis zum Bauwagen des Horizont-Vereins mit der gesunden Ernährung kamen vor allem Kinder voll auf ihre Kosten.

„Im vergangenen Jahr kamen rund 300 Leute. In diesem Jahr werden es wegen des guten Wetters sicher 500 werden“, so Jacobi. Inzwischen habe es sich herumgesprochen, wie viel beim Stadtteilfest los ist. „Die Vereine kommen gern, stellen sich hier vor und helfen mit, dass das Fest ein Erfolg wird.“



MODERNE METHODIK FÜR „ALTE KUNST“

13. September 2011, 06:40 Uhr

Vergangenen Sonntag war es soweit: der erste von insgesamt sechs Teilen des Grundlagen-Intensivkurses im Kobudo (Karate mit Waffen) fand in der Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums statt. Und dies nun schon zum vierten mal. Veranstalter war natürlich der Karate-Do-Kwai Nordhausen unter der Leitung von Cheftrainer Frank Pelny, der diese Stilrichtung auch europaweit betreut.



Kobudo – das heißt soviel wie „Alte Kunst“. Gemeint ist hier aber eine Kampfkunst, die, wie Karate, aus Okinawa/Japan stammt. Im Gegensatz zum waffenlosen Karate benutzt man im Kobudo allerdings mittelalterliche Waffen und bäuerliche Arbeitsgeräte zur Verteidigung. Über das Üben mit unterschiedlichen Gegenständen erwirbt man die Fähigkeit, sich in einer gefährlichen Situation mit einem beliebigen, gerade greifbaren, Gegenstand zu verteidigen, was wiederum in der heutigen Zeit doch sehr aktuell ist.

Diesmal stand ausschließlich der Langstock (Bo) auf dem Programm. Das Hauptziel des Lehrganges ist es, Budoka (Kampfsportlern) die in anderen Kampfkünsten bewandert sind, speziell das RYÜKYÜ KOBUDÔ TESSHINKAN näher zu bringen. Entsprechend fordernd waren demnach auch die zu bewältigenden Übungen, die nur durch das Unwetter kurz unfreiwillig unterbrochen wurden. Wer jedoch als Neueinsteiger diese koordinativ sehr anspruchsvolle Kunst kennenlernen möchte, dem sei an dieser Stelle das reguläre Vereinstraining jeden Mittwoch um 18.00 Uhr empfohlen. Unser Verein hat das große Glück, gleiche mehrere Schwarzgurt-Inhaber in dieser Kunst in seinen Reihen zu haben. Somit ist man in kompetenten Händen.

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 (Karate-Do-Kwai Nordhausen) (nnz)

Redaktion:
Telefon
03 61.2 27 56 55
Telefax
03 61.2 27 56 39
E-Mail:
redaktion@
allgemeiner-
anzeiger.de

Kobudo ist eine alte Kampfkunst, die auch dem Menschen von heute positive Effekte für Körper und Geist beschert.

Frank Pelny, Karate-Do-Kwai Nordhausen e.V.



In der ersten Trainingseinheit nutzen die Nordhäuser ausschließlich den Langstock (Bo).

Fotos (2): Schröter

Kobudo – die „Alte Kunst“

Karate-Do-Kwai-Verein Nordhausen lehrt die Kampfkunst mit dem „Stock“

Von Bürgerreporter
Sven Schröter

Kobudo bedeutet „Alte Kunst“. Weder Gemälde, noch antike Möbel oder Skulpturen verbergen sich dahinter, sondern eine Kampfkunst aus Japan. Das Besondere: Im Gegensatz zum waffenlosen Karate benutzt man im Kobudo mittelalterliche Waffen und bäuerliche Arbeitsgeräte zur Verteidigung.

In einem sechstägigen Grundlagen-Kurs lehrt der Karate-Do-Kwai-Verein Nordhausen jetzt Kobudo, das Karate mit Waffen. Über das Üben mit unterschiedlichen Gegenständen erwerben die Teilnehmer die Fähigkeit, sich in einer gefährlichen Situation mit einem beliebigen, gerade greifbaren Gegenstand zu verteidigen. Hauptziel des Lehrganges ist es, den Budoka (Kampfsportler), die idealerweise schon in anderen Kampfkünsten bewandert sind, speziell das „Ryūkyū Kobudo Teshinkan“ näherzubringen.

„Im Gegensatz zum normalen Kampfsport, bei dem man nur Hände und Füße gebraucht, muss der Kämpfer beim Kobudo zusätzlich noch



Frank Pelny, Träger des Schwarzen Gürtels, wurde vor drei Jahren Fünfter bei den Kobudo-Weltmeisterschaften auf Okinawa / Japan.
Foto: privat

den Umgang mit der Waffe koordinieren, um sich und seinen Gegner nicht zu verletzen“, erklärt Trainer Frank Pelny, WM-Fünfter von 2009, die besondere Herausforderung des Kobudo-Sports.

„In den letzten 100 Jahren hat sich der japanische Kampfsport entschieden gewandelt: von einer Kunst mit der Absicht, den Gegner kampfunfähig zu machen, hin zu einem Sport, der Körper und Geist vervollkommen“, so sein sportliches Plädoyer.

Wer diese koordinativ sehr anspruchsvolle Kunst als Neueinsteiger kennenlernen möchte, ist zum regulären Vereinstraining jeden Mittwoch um 18 Uhr willkommen. Der Karate-Do-Kwai-Verein hat mehrere Schwarzgurt-Inhaber in seinen Reihen. Allen Interessierten bietet der Verein ein vierwöchiges kostenloses Probetraining – auch in anderen Sportarten.

INFORMATIONEN

Regelmäßige Vereinsinfos auf unserem Bürgerportal:

meinAnzeiger.de

Zahlen



Training mit dem Bo. Der Stock aus Eichenholz ist 182 cm lang und mindestens 900 Gramm schwer.

Karate-Do-Kwai Nordhausen e.V.

- Gründung: 1993
- Trainingsort: Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums, Blasiestraße 15, Nordhausen
- Sportarten: Karate, Kobudo, Selbstverteidigung, Karate-Aerobic, Qi-Gong, Ninja-Kids (Breitensport für Kinder, 4 - 6 Jahre)
- Mitglieder: etwa 300
- Alter: 4 bis 72 Jahre
- Erfolge: 5. Platz für Frank Pelny bei der Karate- / Kobudo-WM 2009 in Japan
- Kontakt: ☎ 0 36 31 / 60 47 36
- Infos: www.karate-nordhausen.de



BERUHIGE DEN GEIST – MIT ROSENTEE

21. November 2011, 06:24 Uhr

"Reguliere den Atem, beruhige den Geist" – so heißt eine Übung beim Qi-Gong. Doch nicht nur das wird geübt in dieser Gruppe des Karate-Do-Kwai Nordhausen, letzten Donnerstag hatte sich die lizenzierte Qi-Gong-Lehrerin Ines Weniger noch etwas Besonderes für ihre Schützlinge einfallen lassen...



Allein an den Namen der verschiedenen Übungen im Qi-Gong kann man schnell erkennen, dass sie auf innere Ruhe, Körperwahrnehmung und harmonische Bewegungen ausgerichtet sind. Also ein wahres Kontrastprogramm in der heutigen hektischen Zeit. Meistens haben die Formen ihren Ursprung in Natur- und Tierbeobachtungen. Daher sind diese Formen auch sehr bodenständig und für jung und alt recht einfach zu erlernen. Durch die große Vielfalt in dieser chinesischen Kunst wird es so schnell auch nicht langweilig.

Nachdem bereitstehende Tassen schon zu Beginn des Trainings die neugierigen Blicke der Teilnehmer auf sich zogen, kamen sie dann letztlich auch zum Einsatz. Natürlich gab es Tee - aber nicht irgendwelchen! Wie vieles in der traditionellen chinesischen Heilkunst haben auch die Teesorten verschiedene Bedeutungen und gesundheitsfördernde Wirkungen. In gemütlicher aber lehrreicher Runde erfuhren dann alle, was es mit dieser speziellen Teemischung auf sich hatte. Dies war eine interessante Abwechslung zum normalen Trainingsalltag.

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)



WEIHNACHTSLEHRGANG STAND VOR DER TÜR

12.Dezember 2011, 07:31 Uhr

Wenn in der Adventszeit allerorts die Häuser und Bäume mit Lichtern bunt geschmückt werden, wissen die erfahrenen Karatekas vom Nordhäuser Karate-Do-Kwai, ihr traditioneller Jahresabschluss- & Prüfungslehrgang steht vor der Tür...



Am vergangenen Wochenende war es dann wieder so weit. 75 Teilnehmer fanden sich in der Kelbraer Zweifelderhalle ein, um gemeinsam zu trainieren und sich auf die anschließenden Prüfungen vorzubereiten. In drei Gruppen, aufgeteilt nach den jeweiligen Graduierungen, konnte jeder Teilnehmer zwei Trainingseinheiten bei Frank Pelný (TKV-Stilrichtungsreferent, Trainer-A Karate, 5. DAN) sowie beim Gasttrainer aus Halle Sebastian Edlmann (Diplomsportlehrer, Physiotherapeut, Trainer-A Karate, 4. DAN) absolvieren.

Etwas ganz Besonderes war es für einige der Kleinsten aus der Anfängergruppe. Für sie war es nämlich der erste Lehrgang überhaupt, und entsprechende Aufregung hatte sich schon Tage vorher bemerkbar gemacht. Aber auch in der Gruppe der „Großen“ (ab Grüngurt) gab es kein 08/15-Training. Gleich in der ersten Übungseinheit wurde speziell die Kondition thematisiert. Zwischen mehreren anspruchsvollen Technikkombinationen forderte der Trainer nicht weniger als insgesamt 252 Liegestütze ein.

Dafür gab es danach im zweiten Teil einige interessante Anwendungen aus den DAN-Katas (Formen für die Prüfung zum Schwarzgurt) zum Üben. Im Anschluss daran wurde es ernst – die Prüfungen standen an. 36 Karatekas mussten nun alles geben, denn geschenkt wurde ihnen trotz des nahen Festes nichts. Am Ende des Nachmittages konnte 5x der 9. Kyu (weiß/gelb), 15x der 8. Kyu (gelb), 7x der 7. Kyu (orange), 1x der 6. Kyu (grün), 2x der 5. Kyu (blau), 5x der 4. Kyu (blau) und 1x der 1. Kyu (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 gut die persönlichen Leistungen der Anfänger und Fortgeschrittenen miteinander vergleichen. Ganz besonders erfolgreich waren hier die Kämpfer der Übungsgruppe aus Kelbra, die alle 3 Podiumsplätze unter sich ausmachen konnten. Den Sieg erkämpfte sich diesmal Lukas Schwach, der dafür als 1. Preis einen neuen Gi (Karateanzug) erhielt. Der 2. Platz ging an Christoph Lax und wurde mit einer Karate-Sporttasche ausgezeichnet. Wie im letzten Jahr ging der 3. Platz an Marcel Sanftleben. Er bekam als Prämie ein Buch.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudô, Selbstverteidigung, FightFit, 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 (nanz)



SCHNELLE SCHLÄGE & HARTE TRITTE FÜR DIE FITNESS

19. Dezember 2011, 06:35 Uhr

So könnte das Motto einer neuen Trainingsgruppe des Karate-Do-Kwai Nordhausen lauten, die ab Januar 2012 startet. Aber keine Angst, hier soll niemand zu Schaden kommen. „FightFit“ soll sie heißen und das Angebot für Breitensportler erweitern...



Unter der Anleitung der erfahrenen Trainer Frank Pelly (5. DAN Karate, A-Trainer) und Stephanie Knoche sollen hier kämpferisch Interessierte die Möglichkeit bekommen, sich so richtig auszupowern. Wenn zu Hause kein Platz für einen Sandsack ist, oder vielleicht der passende Trainingspartner fehlt, kann diese Übungsgruppe genau solche Lücken schließen.

Jegliche Erfahrungen im Kampfsport sind bestimmt hilfreich, aber keine Bedingung. Zur persönlichen Sicherheit der Trainierenden sind später Faust- und Fußschutz zweckmäßig – am Anfang reichen allerdings schon eine Trainingshose und ein T-Shirt. Geübt werden, ähnlich dem Kickboxen, vor allem Arm- und Beintechniken auf Schlagpolster (Pratzen). Damit ist es wohl Kampfkunst in seiner sportlichsten Form!

Jeweils montags können sich Interessierte dann von 20.30 Uhr - 21.30 Uhr in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums fit kämpfen.

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



SPORTLICH INS NEUE JAHR

31.Dezember 2011, 10:08 Uhr

Wer rastet, der rostet! Diese Redensart haben sicherlich die meisten schon einmal gehört. Um dem vorzubeugen, hat der Karate-Do-Kwai Nordhausen schon so einige(s) bewegt und hält auch im neuen Jahr ein breites Angebot für seine Mitglieder und von dem sind Sie nur noch einen Klick entfernt...



Das Ende eines Jahres ist meist ein Anlass, auf das Erreichte zurück zu blicken und ein kurzes Resümee zu ziehen. So wurden von allen Trainierenden des Vereins insgesamt knapp 100 Prüfungen für den nächsten Gürtel oder die nächste Graduierungsstufe abgelegt. Im Wettkampfsjahr 2011 errangen die Nordhäuser Kämpfer in der Sportart Karate einen 3. Platz bei den Thüringer Meisterschaften; im Kobudô (Karate mit traditionellen Waffen) einen Europacup-Sieg sowie einmal Silber und einmal Bronze.

Allerdings liegt das Hauptaugenmerk des Vereins vor allem auf dem Breitensport. In den meisten der angebotenen Sportarten werden gar keine Wettbewerbe durchgeführt. Da geht es vorrangig um die Freude an der Bewegung bzw. das Interesse, sich beim Training weiter zu entwickeln, wie z. B. in der Selbstverteidigung (siehe Foto). Dass dieses Konzept durchaus erfolgreich sein kann, belegen die Mitgliederzahlen. So gibt der Karate-Do-Kwai Nordhausen mittlerweile 315 Übenden ein sportliches Zuhause.

Um dieser Linie treu zu bleiben, startet ab Januar 2012 eine zusätzliche Übungsgruppe: FightFit. Mit konditionell anspruchsvollen Übungen, welche, ähnlich dem Kickboxen, verschiedenste Schläge und Tritte auf Schlagpolster enthalten, wird hier das Beste aus den anderen Sportarten des Vereins miteinander kombiniert: die effektiven Bewegungen aus dem Karate, die hohe Kalorienverbrennung aus dem Karate-Aerobic und das verbindende Partnertraining aus der SaCO-Selbstverteidigung.

Darüber hinaus enthält der Terminkalender 2012 noch einige wichtige Veranstaltungen. Wie im endenden Jahr, ist auch im kommenden erneut ein ganz besonderer Höhepunkt festzumachen: vom 26. bis 29. Juli wird in Nordhausen das Europe-Gasshuku (Trainingslager), einschließlich 8. Internationalem Tesshinkan Europa Cup, stattfinden. Anwesend ist natürlich auch wieder das Stiloberhaupt Sensei Tamayose (9. DAN) aus Okinawa. Desweiteren werden natürlich auch 2012 wieder die obligatorischen Lehrgänge stattfinden.

Los geht es am 25. Februar mit dem Jahreslehrgang für die SaCO-Selbstverteidigung, der offen ist für Jedermann. Organisatorisches wird vereinsintern natürlich auch erledigt – am 16. März findet die Jahreshauptversammlung statt. Außerdem wird der Karate-Do-Kwai Nordhausen e.V. im Juni aktiv am Festumzug zur Nordhäuser 1085-Jahrfeier teilnehmen.

An dieser Stelle nun noch der Wunsch an alle Sponsoren, wie der Paul Müller Transport- und Verpackungsmittel GmbH, der Bäckerei Bohn, dem Badehaus, dem Gymnasium Wilhelm von Humboldt, den Vereinsmitgliedern, Trainern, Vorständen sowie deren verständnisvolle Angehörige und Freunde, auch im nächstem Jahr viel Erfolg, Glück und Gesundheit mit und um den Sport zu erlangen.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudô, Selbstverteidigung, FightFit, 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)