



DER WEG FÜHRT NUR ZUR TRAUMFIGUR

Montag, 14. Januar 2013, 06:45 Uhr

Was man sich so alles vornimmt für das neue Jahr – und wie man das bloß schaffen soll...! Für den Fall, dass die Weihnachtsgans etwas größer war und nun wieder runter muss, hat der Karate-Do-Kwai Nordhausen da zum Glück etwas in petto...



„Do“ bedeutet soviel wie „Weg“ und der führt bei der Übungsgruppe Karate-Aerobic ganz klar Richtung Körpertraining. Und da ja bekanntlich in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist steckt, wirken sich die physischen Verbesserungen bei Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Koordination und Gleichgewicht natürlich auch auf das psychische Wohlbefinden aus!

Ein positives Körpergefühl und innere Zufriedenheit sind nur zwei der „Nebenwirkungen“ welche die Anstrengungen so lohnend machen. Und da das Training auf den bewährten, gesundheitsorientierten Techniken der Kampfkunst Karate basiert und von lizenzierten Übungsleiterinnen und -leitern durchgeführt wird, gibt es keinen Grund für zukünftige Ex-Bewegungsmuffel, hier nicht mal reinzuschneppern. Geeignet ist Karate-Aerobic grundsätzlich für alle – egal ob groß ob klein, Frauen oder Männer, jung oder alt, dick oder dünn, durchtrainierte, (un-) sportliche Neu- oder Wiedereinsteiger.

Übrigens, auch wenn der größte Teil der Gruppe aus Frauen besteht, heißt das nicht, dass nicht auch Männer hier gern gesehen sind!

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



NACHWUCHSARBEIT WIRD UNTERSTÜTZT

Sonnabend, 02. Februar 2013, 08:46 Uhr

Es ist nicht leicht, Förderer für weniger beachtete Sportarten zu finden. Umso glücklicher sind die Mitglieder des Karate-Do-Kwai Nordhausen über die Unterstützung des LVM-Servicebüros aus Bleicherode...



Harald Schröder, der die LVM-Niederlassung gemeinsam mit seiner Frau Antje Müller-Schröder leitet, überreichte zusammen mit ihr am Mittwoch voller Freude dem Vorsitzenden des Vereines, Frank Pelly, ihre Spende in Höhe von 500 Euro. So ganz von ungefähr kommt das Interesse des Versicherungsvertreters am Nordhäuser Karateverein allerdings nicht, da er schon seit längerem selbst dort Mitglied ist.

Daher kennt er auch die verschiedenen Übungsgruppen der jungen Karatekids und weiß, dass Zuwendungen besonders dort helfen und Freude bereiten. Verwendet werden die Mittel auf jeden Fall zur Förderung der Kinder- und Jugendarbeit. Denn diese ist auch eines der Hauptanliegen des Sportvereines. Finanziert werden damit gemeinsame Aktivitäten der Jüngsten, die auch außerhalb des regulären Trainings durchgeführt werden. Die Kleinen freuten sich jedenfalls schon mal voller Erwartung über dieses willkommene Geschenk.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudō, Selbstverteidigung, Shaolin Kung-Fu, 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.

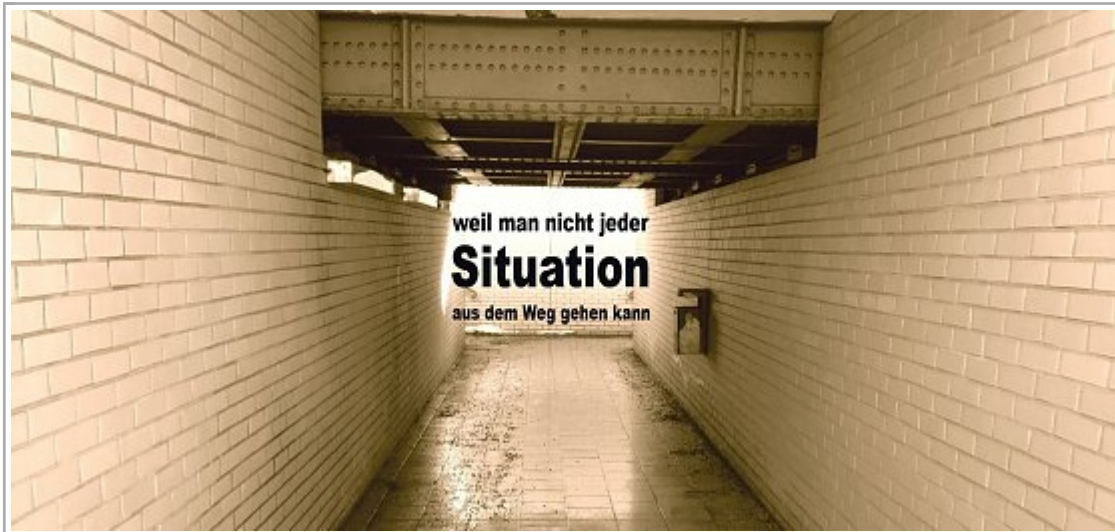
Sven Schröder, Karate-Do-Kwai Nordhausen



GEWALT GEGEN FRAUEN – NICHT MIT UNS!

Sonnabend, 23. Februar 2013, 09:35 Uhr

Seit 2008 ruft der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) in Kooperation mit dem Deutschen Karateverband (DKV) und anderen Kampfsportverbänden im Rahmen der Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“ alle Kampfsportvereine auf, zum Internationalen Frauentag am 8. März entsprechende Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse anzubieten...



Bereits einige Tage vorher, am 28. Februar, um 19.30 Uhr, sind daher alle wissbegierigen Frauen und Mädchen herzlich eingeladen, zu einem Besuch beim Karate-Do-Kwai Nordhausen in der Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums, Blasiistraße 15/16. In einer selbstverständlich kostenlosen Veranstaltung wird ihnen mit einem Training ein Überblick vermittelt, welche Gefahrensituationen im Alltag lauern können und wie man sie im Vorfeld vermeiden kann bzw. welche Möglichkeiten man hat, sich im Ernstfall zu verteidigen.

Durchgeführt wird das Ganze natürlich von erfahrenen Nordhäuser Kampfkunst- und Selbstverteidigungsspezialisten. Mitzubringen sind lediglich Motivation, gute Laune und ganz normale Trainingsachen für die Sporthalle.

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



SPEZIELLE SELBSTVERTEIDIGUNG

Montag, 25. Februar 2013, 06:47 Uhr

Am vergangenen Samstag trafen sich wieder einmal Kampfkunsthochschüler aus ganz Deutschland in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums. Der Karate-Do-Kwai Nordhausen lud nämlich zum alljährlichen Selbstverteidigungs-Lehrgang...

Obwohl der Winter einigen erwarteten Gästen einen weißen Strich durch die Reiseplanung machte, kamen trotzdem noch 22 Kampfkunstinteressierte aus 7 Städten Deutschlands. Sie folgten der Einladung des Cheftrainers Frank Pelly, 5. DAN Karate, 4. MG SaCO, 4. DAN Ryūkyū Kobudō. Unterstützt wurde er diesmal wieder von Sebastian Edelmann, selbst Meister im Karate, Kobudō, SaCO und Vereinsvorsitzender des JITOKU-DO Halle. Diesjähriges Thema war das Tonfa, ein kurzer Stock mit dem charakteristischen angesetzten Griffstück.



Ursprünglich diente es im asiatischen Raum als Kurbel für den Mühlstein, war also ein alltägliches Werkzeug. Zweckentfremdet wird es in der heutigen Form unter verschiedenen Bezeichnungen (z. B. MES) bei vielen Polizeieinheiten und Sicherheitsdiensten auf der ganzen Welt als Hilfsmittel eingesetzt. Im System der SaCO-Selbstverteidigung reiht sich das Tonfa neben Stock, Tessen und Messer didaktisch in das Lehrprogramm.

Vermittelt wurden den Teilnehmern zunächst die Grundlagen des Umgangs mit dieser Waffe. Um sich im Ernstfall effektiv damit verteidigen zu können, muss man das Handling quasi im Schlaf beherrschen. Und dafür bedarf es eben eines gewissen "Drills". Richtig interessant wurden dann die Anwendungen für Transportgriffe. Anders als bei den Hau-Drauf-Techniken war hier viel Feinmotorik gefragt.

Da das Tonfa in Deutschland unter das Waffengesetz fällt, gab es natürlich auch einen sehr informativen Ausflug in die Theorie. Anschließend wurde noch einmal praktisch geübt. In Kampfkreisen konnte hierbei jeder für sich schnell erkennen, wie effektiv sein Umgang mit der Waffe schon war. Nach 3 anspruchsvollen Trainingseinheiten stellten sich noch einige Kämpfer den kritischen Augen der Prüfer. Schließlich überzeugten zwei Sportler 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, Kobudō, Selbstverteidigung, Shaolin Kung-Fu, 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



STARKE FRAUEN SAGEN „NEIN!“

Montag, 04. März 2013, 06:30 Uhr

Unter dem Motto „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“ lud der Nordhäuser Karate-Do-Kwai am vergangenen Donnerstag zu einem Selbstverteidigungstraining in die Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums ein...

Anregung hierfür war die gleichnamige Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes, in Zusammenarbeit mit verschiedenen Kampfsportverbänden, anlässlich des Internationalen Frauentages.

Leider noch zu oft sind Frauen hilflos oder reagieren zu ängstlich, wenn sie mit Gewalt konfrontiert, bedroht oder angegriffen werden. Daher ist es besonders wichtig, sich mit diesen Situationen auseinander zu setzen bevor es zu spät ist. Das weiß auch der Nordhäuser Kampfkunst- und Selbstverteidigungsspezialist Frank Pelny und versuchte die 24 interessierten Frauen in einer 90-minütigen Trainingseinheit für diese Problematik zu sensibilisieren. Nach einer obligatorischen Erwärmung, welche die koordinativen Fähigkeiten der Damen auf eine harte Probe stellte, wurden sie dann in einer gestellten Selbstbehauptungssituation dahin geführt, im entscheidenden Moment "Nein!" zu sagen.

Zwischen den verschiedenen Übungen gab es immer wieder interessante und wissenswerte Informationen zu gefährdungsvermeidenden Verhaltensweisen oder auch rechtlichen Grundlagen. Nachdem die Frauen ihre Scheu, sich im Ernstfall zu wehren, an Prätzen (Schlagpolstern) überwinden konnten, gab es noch eine sehr wirklichkeitsnahe Übung.

Wer sich traute, durfte sich einem Angreifer, ausgerüstet mit einem speziellen Vollschutzanzug, stellen und ihn in die Schranken weisen. Hier sah man recht deutlich, wie viel Überwindung und Kraft das kostet. Zum Schluss wurde noch die Wucht eines einfachen und für alle ausführbaren Handballenstoßes demonstriert. Die Frauen durften sich an einem Bruchtestbrett probieren und es durchschlagen! Die erstaunliche Erkenntnis daraus war, dass es eigentlich jedem möglich ist, sich auch effektiv und wirkungsvoll zur Wehr zu setzen.

Voraussetzung ist nur, dass man den Willen dazu aufbringt! Natürlich gingen die Frauen am Ende nicht als unbesiegbare Einzelkämpferinnen nach Hause, aber schon allein das Wissen um die Thematik kann zukünftig vor unliebsamen Überraschungen schützen.

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





Eine Verbesserung der Gesellschaft

SPORTARTEN IM SÜDHARZ (12): Seit nunmehr 26 Jahren wird Karate im Landkreis Nordhausen betrieben. 2009 schaffte Vereinsvorsitzender Frank Pelny mit Rang fünf bei den Weltmeisterschaften den größten Erfolg

VON TIM ROSENSTOCK

Nordhausen. Seit 1987 wird die Kampfsportart Karate bereits im Landkreis Nordhausen betrieben. In den ersten beiden Jahren war es jedoch noch eine Sparte der Fliegerstaffel der Grenztruppen. Erst 1989 wurde Karate der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Vier Jahre später entschlossen sich Frank Pelny, Toralf Grafe, Sven Engler, Diana Ackermann, Andre Hübscher, Carsten Grabe und Holger Ostmann dazu, einen eigenen Verein zu gründen. So entstand im Jahr 1993 das Karate-Do-Kwai Nordhausen.

Ursprünglich wurde hier nur Karate trainiert, doch im Laufe der Zeit hat sich das Trainingsprogramm gewandelt. „Heute steht Karate im Mittelpunkt und wir gruppieren noch andere Angebote rund um dieses Thema. So haben wir zum Beispiel einen Kurs ‚Ninja Kids‘ der für Kleinkinder von vier bis sechs Jahren geeignet und breitensportlich ausgerichtet ist“, erklärte Frank Pelny, Träger des fünften Dan und Leiter des Vereins, das Modell seines Karatevereines. Seit einem halben Jahr besteht zudem das Angebot des Shaolin Kung-Fu.

Rund 300 Mitglieder trainieren im Verein

„Das ist bisher eine sehr kleine Trainingsgruppe, die aber mit großer Begeisterung dabei ist“, meinte Pelny. Rund 300 Mitglieder trainieren aktuell



Regelmäßig stehen im Karate-Do-Kwai Trainingseinheiten und auch größere Wettkämpfe an.

Foto: privat

von Montag bis Freitag in der Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums oder in der seit 1995 bestehenden Zweigstelle in der Zweifelderhalle in Kelbra.

Den größten Erfolg des Vereins erzielte Pelny selbst. Bei den Weltmeisterschaften in Okinawa schaffte er 2009 den Sprung auf den 5. Platz. „Nicht jeder darf an diesen Meisterschaften teilnehmen. Nur wer von einem Meister in Okinawa empfohlen wird, darf überhaupt antreten“, erklärte der Vereinsvorsitzende. Im Fall des Karate-Do-Kwai ist das Tamayose Hidemi, Träger des neunten Dan, mit dem die Nordhäuser auch

in regelmäßigen Abständen trainieren. „Einmal pro Jahr kommt er nach Deutschland und alle zwei Jahre fliegen wir nach Okinawa“, berichtete Frank Pelny. Doch Karate ist keinesfalls eine Sportart, in der es darum geht, einem anderen möglichst viele Schmerzen zuzufügen, denn „Karate an sich steht für eine eigene Weiterentwicklung. Man soll dadurch sich selbst und damit auch die Gesellschaft verbessern“, betont Gründungsmitglied Frank Pelny eindringlich und fügt mit einem Zwinkern an: „Und ganz nebenbei lernt man noch, sich selbst zu verteidigen.“

Informationen zum Karate-Sport

- ▶ seit 1987 gibt es Karate-Sport in Nordhausen, damals lief er aber noch als Sparte der NVA
 - ▶ seit 1989 ist die Sportart auch der Öffentlichkeit zugänglich gemacht
 - ▶ 1993 wurde das Karate-Do-Kwai Nordhausen gegründet
 - ▶ 1995 wurde eine Zweigstelle des Karate-Do-Kwai in Kelbra eröffnet
 - ▶ aktuell trainieren über 300 Mitglieder im Verein
 - ▶ 2009 schaffte Vereinsvorsitzender Frank Pelny den fünften Platz bei den Weltmeisterschaften in Okinawa (Japan)
 - ▶ Ende der 90er-Jahre nahmen mehrere Kampfsportler aus dem Nordhäuser Verein auch an den deutschen Meisterschaften teil
 - ▶ Am 13. Juli dieses Jahres feiert der Verein mit einer großen Festveranstaltung sein mittlerweile 20-jähriges Jubiläum
-



MEISTER UND VIZEMEISTER AUS NORDHAUSEN

Donnerstag, 02. Mai 2013, 10:21 Uhr

Am vergangenen Sonntag fanden in Jena die jährlichen Deutschen Meisterschaften im Ryūkyū Kobudō der Stilrichtung Tesshinkan statt. Da durften natürlich die Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen nicht fehlen, zumal Frank Pelny im Auftrag des japanischen Meisters Tamayose der Repräsentant dieser Stilrichtung in Europa ist...

Meister Tamayose wird übrigens auch dieses Jahr wieder zu Gast in Nordhausen sein und am letzten Juli-Wochenende ein internationales Seminar in der Wiedigsburghalle leiten.

Ausgetragen wurde der Wettkampf im Anschluss an ein zweitägiges Karate und Kobudo-Seminar mit Sensei (Lehrer) Frank Pelny. Ausrichter war der SeiShinKai Jena.

Der Start war in drei Kategorien möglich: Kata (Form) Meistergrade, Kata (Form) Schülergrade und Kumite (Zweikampf) Team mix. Außer beim Teamwettbewerb konnten die Nordhäuser alle Kategorien auch mit eigenen Startern besetzen.

In der Kategorie Kata (Form) der Schülergrade bewies Christian Henning sein Können mit dem Bo (Langstock) und Tekko (Handgewichte) und musste sich am Ende nur dem Jenaer David Hornig geschlagen geben. Den 3. Platz belegte hier Ramona Riesch vom Kobudo-Verein Ilmenau. Bei den Meistergraden (DAN) holte sich der Nordhäuser Viktor Vollmer sogar den Sieg und damit den Titel eines Deutschen Meisters. Mit Kata für Bo und Sai (Metalldreizack) verwies er Pierre Lorenz vom Shotokan Dojo Leipzig e.V. auf den 2. Platz. Bronze holte sich Marcus Lauenstein, ebenfalls aus Leipzig.

Besonders sehenswert war natürlich das Kumite (Zweikampf) mit dem Bo. Hier mussten verschiedene Kombinationen von Angriff und Verteidigung aus einem festgelegten Programm gezeigt werden. Mit einer leistungsstarken Darbietung verdiente sich das Team aus Leipzig den Sieg und damit ihr jeweils zweites Edelmetall an diesem Tag.

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





GEWINNEN WAR CHEFSACHE

Montag, 06. Mai 2013, 06:48 Uhr

Am vergangenen Samstag fand im bayrischen Lauf der Internationale Funakoshi Cup 2013 für Karate und Kobudô statt. Mit dabei war auch ein sechsköpfiges Kobudô-Team unter der Leitung des Cheftrainers vom Karate-Do-Kwai Nordhausen, Frank Pelny...



Schon nach dem Anmelden stand fest, dass es ein Rekordturnier werden wird. Laut Veranstalter beteiligten sich 20 überregionale Vereine aus 5 Bundesländern und sogar aus Israel mit über 220 Starts im Karate, Kumite (Freikämpfe), Kata (Formen), Waffen (Kobudô)- & DEMO-Team in Einzel- und Mannschaftswettbewerben! Es versprach also ein spannender Wettkampf zu werden.

Unseren Kämpfern des Ryūkyū Kobudō Tesshinkan, bestehend aus den Nordhäusern Frank Pelny, Viktor Vollmer, Hagen Walter, Thomas Flaggmeyer, Christian Hennig und der Jenaer Verstärkung David Hornig, stand eine starke Konkurrenz, unter anderem aus den Stilrichtungen Matayoshi und Gendai, gegenüber. Während Thomas, Christian und David nach gekonnten Darbietungen

mit dem Bo (Langstock) bzw. Sai-Gabeln (Metalldreizack) leider nicht über die erste Runde hinauskamen, blieben die anderen im Rennen.

Viktor Vollmer, der erst kürzlich frischgebackene Deutsche Meister, verfehlte trotz seiner sehr guten Leistungen mit Bo und Sai-Gabeln nur knapp Platz 3. Durch die meisterlichen Darbietungen von Frank Pelny mit Bo, Tonfa und Eku (Paddel) sowie von Hagen Walter mit Tekko (Handgewichte) und Tinbe und Rochin (Kurzlanze und Schild) machten am Ende nur noch die beiden Nordhäuser das Finale unter sich aus. In einem spannenden Lehrer-Schüler-Duell begeisterten sie Zuschauer, Kampfrichter und Konkurrenten. Schließlich machte der höchste Repräsentant dieser Stilrichtung in Europa, Frank Pelny, den Sieg zur Chefsache und setzte sich gegen Hagen Walter, der mittlerweile in Jena trainiert und auch lehrt, durch.



Der Veranstalter würdigte am Rande des Turnieres Frank Pelny als führenden Protagonisten des Kobudō in Deutschland und ehrte ihn stellvertretend mit einer Freundschaftsmedaille vom Karateverein Funakoshi aus Lauf.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein vierwöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudō, Selbstverteidigung, Shaolin Kung-Fu, 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

[Drucken ...](#)



DOUBLE FÜR DEN KÄMPFER DES TAGES

Dienstag, 04. Juni 2013, 06:51 Uhr

Am vergangenen Sonntag fanden in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums die Kreisjugendspiele in den Kampfkünsten Karate und Kobudō (Karate mit traditionellen Waffen) statt. Dabei gelang es erstmalig in der Vereinsgeschichte einem Wettkämpfer, beide Goldmedaillen zu holen...

Vor Beginn des Turnieres konnte man die Anspannung und die Aufregung eigentlich allen Kindern und Jugendlichen anmerken. Auch wenn jeder etwas anders damit umging, es war schließlich **das** Vereinsturnier des Jahres. Und manche starteten an diesem Tag bei ihrem ersten Wettkampf überhaupt!

In fünf verschiedenen Gruppen, gestaffelt nach Leistungsniveau, kämpften die Kinder bei dem Turnier gegeneinander. Zuerst starteten die Mädchen aus der Gruppe Anfänger - 9. Kyu (Weiß- und Weiß-/Gelbgurte). Ihre Aufgaben waren Kata (Formenlauf) und Angriffstechniken auf einen Ball als Ziel. Erste wurde hier Lara Escher, die Vorjahreszweite, vor Jessica Fuochi und Amely Einicke auf Platz 3. Bei den Jungen siegte Fynn Quentin Ritter vor Franz Eimler und Lyuta Kobayashi. Zwischendurch starteten immer mal wieder die Karatekas der Mittel- und Oberstufe sowie die Kobudō-Kämpfer.



Dies lockerte vor allem das Geschehen für die Zuschauer auf und gestaltete das Turnier etwas abwechslungsreicher.

Dann kamen die Kämpfer der Gruppe 8. - 7. Kyu (Gelb- und Orangegurte). Sie maßen sich im Kata-Lauf und im abgesprochenen Kumite (Zweikampf). Sieger wurde Si-Won Oh, Zweiter Vincent Calame, Dritter Julian Bruns. Leider waren in dieser Leistungsklasse keine Mädchen gemeldet, so dass hier ein Vergleich ausfiel. Ebenso mangelte es an genügend Startern für die Gruppe der 6. Kyu (Grüngurt).

Besonders spektakulär waren sicher die Freikämpfe der jeweiligen Kontrahenten ab dem Blaugurt und höher. In dieser Gruppe holte sich Christian Hennig, mit einer soliden Leistung vor allem im Kumite (Freikampf), dann auch die erste von 2 Goldmedaillen vor Max Schellbach. Der 3. Platz ging an Jonas Sindermann. Zum Abschluss wurde der Sieger im Kobudō ermittelt. Diesen Titel errang ebenfalls Christian Hennig und machte das Double perfekt. Silber sicherte sich mit Darbietungen für Tekko (Handgewichte) und Bo (Langstock) Florian Bruns.

Bronze errang hier Gesine Hauschild. Es sei noch anzumerken, dass die Sportler mit viel Kampfgeist, Ehrgeiz aber auch Fairness ihr Bestes gaben. Nicht selten waren die Einzelkämpfe so knapp, dass am Ende nur ein Stechen über Sieg oder Niederlage entschied.

Die Ergebnislisten und Fotos vom Wettkampf sind auch unter www.karate-nordhausen.de abrufbar.

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



DRITTBESTER IN THÜRINGEN

Dienstag, 09. Juli 2013, 06:28 Uhr

Am vergangenen Samstag fanden in Sondershausen die Thüringer Meisterschaften der Schüler im Karate statt. Mit dabei waren natürlich auch Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen...



Es ist schon eine Ehre, seinen Verein bei den offiziellen Landesmeisterschaften zu vertreten. Auch trotz oder vielleicht gerade wegen der starken Konkurrenz, die den hohen Leistungsstand des Thüringer Karates widerspiegelt, gaben die für Nordhausen startenden Simon Schiebler und Marcel Sanftleben (Foto) ihr Bestes.

Besonders bei den Kata (Formen) ist es für Breitensportler stets schwer, gegen Kämpfer von wettkampforientierten Vereinen wie beispielsweise den Erfurtern zu bestehen. Aber zumindest ein paar Runden konnten unsere Jungs dagegenhalten, bis sie quasi erwartungsgemäß ausschieden. Nun ruhten die Hoffnungen in den Freikämpfen (Kumite). Und mit Können, Glück, Kampfgeist und nicht zuletzt einer extra Prise Motivation des Betreuers Willi Völz errang Marcel Sanftleben, der im Nordhausen angegliederten Dojo in Kelbra trainiert, den 3. Platz!

Allerdings ist dieser Erfolg nicht der einzige Grund zum Feiern für die Mitglieder des Karate-Do-Kwai Nordhausen. Denn am kommenden Samstag, dem 13. Juli 2013, knallen an der Turnhalle des Humboldtgymsiums, wo das Dojo schon seit einer halben Ewigkeit beheimatet ist, so richtig die Korken. Vor fast auf den Tag genau 20 Jahren, wurde der Verein von 7 engagierten Karatekas gegründet. Und nun werden die mittlerweile über 300 aktuellen Mitglieder dieses Jubiläum fröhlich und feierlich begehen.

Für die Jüngeren geht die Party schon ab dem frühen Nachmittag los. Mit Kakao und Kuchen und jeder Menge Aktivitäten, ist sowohl für das leibliche Wohl, als auch für ausreichend Spaß gesorgt. Und wenn die Kleinen dann ins Bett müssen, übernehmen nahtlos die Großen. Auch sie werden kulinarisch und kulturell wohlverpflegt. An dieser Stelle einen herzlichen Dank und Glückwunsch an alle Macher, Mitmacher und Unterstützer. Denn von diesen lebt ein Verein.

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

Karatekas tragen Nordhausens Namen in die Welt des Sports

Aus drei Gründungsmitgliedern wurden 300 Vereinsmitglieder. Karate-Do-Kwai feiert 20-jähriges Bestehen

VON IRIS PELNY

Nordhausen. Den 13. Juli haben sich alle dem Verein Karate-Do-Kwai Verbundenen seit langem fest in ihrem Kalender vorge-merkt. An der langjährigen Trainingsstätte in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums wird an diesem Samstag groß gefeiert: das 20-jährige Bestehen des nicht nur regional, sondern inzwischen auch international verwurzelten Sportvereins.

Am Nachmittag gibt es für die Vereinskinder ein buntes Programm, am Abend treffen sich die Erwachsenen, auch mit so manchem unterstützenden Wegbegleiter durch die Jahre. Eine kleine Auszeichnungsrunde ehrt verdiente Übungsleiter.

20 Jahre: Dahinter steht eine vorzeigbare Bilanz. Was 1987 als Übungsgruppe mit den drei Nahkampf-Sportlern Frank Pelny, Egbert Gudlat und Falk Knudsen begann, präsentiert sich heute als ein 300 Mitglieder starkes Sportzentrum mit Standbeinen in Nordhausen und Kelbra. Und das bei einer immer vielseitiger gewordenen Vereinslandschaft ringsum.

Doch der Verein selbst verzweigte sich ebenfalls mit seinen Angeboten: Aus einem Ein-Sparten-Verein (Karate) wurden sieben Sportgruppen. Seit 1994 gibt es eine Übungsgruppe Selbstverteidigung und eine Übungsgruppe Kobudō (Karate mit Waffen) in Nordhausen. 1995 kam dazu die Außenstelle Kelbra (Kreis Mansfeld-Südharz). Seit 1998 gibt es eine Übungsgruppe Karate für Erwachsene, seit 2000 Karate-Aerobic. 2005 kam Qi-Gong hinzu, 2009 die Ninja-Kids (Breitensport Kinder 4 bis 7 Jahre). Seit

vorigem Jahr trainiert eine Gruppe Shaolin Kung-Fu. Frank Pelny ist seit 1987 der Leiter und 1. Vorsitzende und Cheftrainer. Er verweist an seiner Seite auf 24 DOSB-lizenzierte Trainer beziehungsweise Übungsleiter (von Übungsleiter-C bis Trainer-A).

Wichtig ist ihnen bei aller mit ihrer Sportart verbundenen Disziplin und dem Leistungsanspruch an sich selbst auch eine sportlich-kameradschaftliche Atmosphäre, getragen von Toleranz, Freundschaft und Fröhlichkeit. Und zu der steten Wei-

terentwicklung trägt auch der offene Blick über den eigenen Mattenrand bei: Seit 2002 gibt es Kontakte zum japanischen Okinawa. Frank Pelny trainiert beim Meister Tamayose Hidemi, der auch schon öfters in Nordhausen war. Zu den Trainingsorten, an denen der Nordhäuser wirkt, kamen über die Jahre Vereine in Kanada, Russland, Belarus, USA, Schweden, Ukraine und der Tschechei hinzu. Sportler, die auch Veranstaltungen in Nordhausen seither international bereichern.



Das Training der 300 Mitglieder des Karate-Do-Kwai zahlt sich aus. In zwanzig Jahren Vereinsgeschichte konnte der Verein schon große Erfolge feiern. Mehrere Deutsche Meistertitel errangen die Kämpfer der einzelnen Gruppen.

Sporterfolge in 20 Jahren

Karate : 24 Schwarzgurte
Kobudō : 15 Schwarzgurte
SaCO-Selbstverteidigung:
14 Schwarzgurte
Karate: 39 Landesmeistertitel; 56 Vizelandesmeister; 3x 3. Plätze Deutsche Meisterschaften
Kobudo: 15 Deutsche Meistertitel; 21 Deutsche Vizemeistertitel; 10 Europa-Cup Sieger; 10 Europa-

Cup Vizetitel; 6x Teilnahme am World-Tournament auf Okinawa
Größter Erfolg: 5. Platz World-Tournament Okinawa / Frank Pelny / 2009
Seminare durch Frank Pelny in Kanada, Russland, Belorussland, Vereinigten Staaten von Amerika, Schweden, Ukraine und in Tschechien



ZWEI JAHRZEHNTE KARATE

Montag, 15. Juli 2013, 07:06 Uhr

Am vergangenen Samstag konnte der Karate-Do-Kwai Nordhausen sein 20. Vereinsjubiläum feiern. Und das beging man mit einer Riesenparty für alle Mitglieder, berichtet Sven Schröter...

Zunächst begann die Geburtstagsfeier mit einem großen Kinderfest. Den ganzen Nachmittag über konnten sich die Jüngsten in und um die Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums bei verschiedenen Aktivitäten mal wieder so richtig austoben. Die Highlights waren sicher das Sumo-Ringen, die Hüpfburg, die Riesenrolle oder die Schokokusswurfmaschine. Dank der Unterstützung des Kreissportbundes Nordhausen mit seinem „Spielemobil“ kam auf keinen Fall lange Weile auf. Stärken konnten sich die Kinder am reichhaltigen Buffet und einer ordentlichen Getränkeauswahl.



Nachdem die Kleinen müde und satt das Feld geräumt hatten, waren die Erwachsenen dran. Bei einem offiziellen Teil mit Ansprachen und Ehrungen wurden sowohl verdiente Mitglieder als auch Aktivisten der ersten Stunden bedacht. So erhielten die Sportfreundinnen und -freunde Doreen Schilling, Karla Knoche, Carsten Grabe, Felix Schröter und Viktor Vollmer die Ehrennadel des Kreissportbundes Nordhausen.

Mit der Ehrennadel des Landessportbundes Thüringen wurden Stephanie Knoche, Manuela Zupp und Thomas Jung geehrt. Die Gutsmuths-Ehrenplakette des Landessportbundes Thüringen in Bronze wurde feierlich und verdientermaßen an Frank Pelny für seine Verdienste für den Sport überreicht.

Der Verein selber ehrte mit einem Buch über "20 Jahre - ein Verein" den Schulleiter des Wilhelm-von-Humboldt Gymnasiums, Ralf-Gerhard Köthe, und seinen Stellvertreter, Volker Vogt, für eine zwanzigjährige außergewöhnliche Kooperation. Ebenso wurden später am Abend die Gründungsmitglieder Toralf Grafe, Diana Ackermann sowie das Ehrenmitglied Egbert Gudlat mit diesem interessanten Fotobuch über die Geschichte des Nordhäuser Karatevereins geehrt.

Im Anschluss daran gab es erst einmal ein ordentliches Festessen. Als alle ausreichend gestärkt waren, plauderte der 1. Vorsitzende, mit einem interessanten Vortrag zur Vereinsgeschichte, ein bisschen aus dem sprichwörtlichen Nähkästchen. Schließlich gab es eine Menge Wissenswertes zu berichten - nicht nur aus den 20 Jahren die der Verein als solcher besteht, sondern auch aus den Gründerjahren ab 1987!

Damit das leckere Essen nicht so ansetzte, durfte schließlich auch das Tanzbein geschwungen werden. Der "DJ der guten Laune" Ralf Kirchner, vielen auch bekannt als Gitarrist der Gruppe EMMA und langjähriges Vereinsmitglied, sorgte für eine angemessene musikalische Unterstützung. Aufgelockert wurde das Ganze noch von ihm und Kevin Pojtinger durch ein Duett von Gitarre und Dudelsack. Als heißen Höhepunkt gab es dann am späten Abend noch eine spektakuläre Feuershow, dargeboten vom „Verein für lebendiges Mittelalter“. Und wie es sich für eine schöne Feier gehört, kam das letzte Lied des Abends natürlich viel zu früh.

An dieser Stelle noch einen herzlichen Dank an alle Unterstützer und Sponsoren, den Vereinsmitgliedern, Trainern, dem Vorstand sowie deren verständnisvollen Angehörigen und Freunden. Nur durch sie war es möglich, einen Verein wie den Karate-Do-Kwai Nordhausen zu gründen, auf- bzw. auszubauen und den momentan über 300 Mitgliedern in 14 verschiedenen Trainingsgruppen eine sportliche Heimat zu geben!

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

Trainingslager des Karate-Do-Kwais

Bis zu 50 Karatekas aus sechs Ländern treffen sich zurzeit in der Wiedigsburghalle unter Meister Tamayose



Beim ersten Training zeigt Hidemi Tamayose (r.) dem ehemaligen Schüler des Karate-Do-Kwai Nordhausen, Hagen Walter, eine Abwehrtechnik. Foto: Sebastian Grimm

VON HANNES NEBELUNG

Nordhausen. Schon seit 12 Jahren stehen der Nordhäuser Karate-Do-Kwai im regen Austausch mit dem japanischen Sensei Hidemi Tamayose (63), der jedes Jahr aus Okinawa in die Rolandsstadt reist. Anlässlich dieses Ereignisses treffen sich nun schon zum dritten Mal Karatekas aus aller Welt in Nordhausen. Zur Eröffnung am Donnerstagmittag haben wir mit dem Nordhäuser Karate-Trainer Frank Pelly gesprochen.

Die Kämpfer aus Weißrussland, Schweden, Spanien, Russland und der Ukraine nehmen von Donnerstag bis Sonntag am Training teil. In teilweise bis zu fünf Trainingseinheiten an einem Tag wird ihnen die tradi-

tionelle Kampfkunst durch Meister Tamayose nähergebracht. In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt der Übungen auf dem Ryūkyū Kobudō, dem „Karate mit Waffen“.

Die auftretende Sprachbarriere bezeichnet Pelly zwar als schwierig, dennoch gibt es im Training wenige Verständigungsprobleme: Die japanischen Kampfbezeichnungen sind jedem Schüler geläufig, und seine Erklärungen wurden von einer extra engagierten Dolmetscherin übersetzt. Für die englische Übersetzung war Hagen Walter zuständig. Dieser und Andrea Bernhardt aus Wetzlar dienten in den Einzelgruppen zusätzlich als Trainer. Am Samstag steigt ab 17 Uhr ein kleines internes Turnier – der 9. Tesshinkan-Cup.



EUROPA ZU GAST IN NORDHAUSEN

Montag, 29. Juli 2013, 07:40 Uhr

Vom vergangenen Donnerstag an bis zum Sonntag war Nordhausen Gastgeber eines wichtigen und viel beachteten internationalen Trainingslagers. Ausgerichtet wurde dieses von den Teshinkan-Kobudoka vom Karate-Do-Kwai Nordhausen. Das Besondere daran war die Anwesenheit des Verbandspräsidenten Sensei (Lehrer) Tamayose Hidemi direkt aus Okinawa/Japan...

Eingeladen hatte Frank Pelny, der als Technischer Direktor des Ryūkyū Kobudō Teshinkan für Europa fungiert. Und da sich die Kunde über die Qualität der Nordhäuser Kampfkünstler mittlerweile über viele Ländergrenzen hinweg verbreitet hat, folgten seinem Ruf Kämpfer aus ganz Europa. Sie reisten an aus Schweden, der Ukraine, Belarusland, Russland, Spanien und nicht zuletzt aus allen Ecken Deutschlands.

Bei Temperaturen, die sehr stark an die Heimat des Teshinkan, die Inselgruppe Okinawa, erinnerten, absolvierten die Teilnehmer bis zu fünf Trainingseinheiten täglich. Trotz der Hitze versuchte natürlich jeder so viel wie möglich zu lernen und an Wissen und Können hinterher mit nach Hause zu nehmen. Man bekommt eben nicht oft die Gelegenheit, beim Meister selbst abzuschauen oder von ihm Tipps und Korrekturen zu bekommen.

Ein unzweifelhafter Höhepunkt war auf jeden Fall der 9. Europa-Cup am Samstag. In der Disziplin Kata (Form) der Schülergrade standen sich im Finale die Sieger der beiden Ausscheidungsgruppen Swetlana Deriahina (Ukraine) und Alexey Mirutenko (Belorussland) gegenüber. Die nette zierliche Frau aus der Ukraine wirbelte kraftvoll und dynamisch mit ihren Tekko (Handgewichten) über die Kampffläche und musste sich am Ende mit einer knappen 1:2 Kampfrichterentscheidung zugunsten der Bo (Langstock)-Darbietung des Belorussen leider nur mit Platz 2 zufrieden geben.

Bronze ging an Michaela Frost aus Schweden und Norbert Rogge aus Ilmenau. In der Meisterklasse war alles fest in deutscher Hand. Der Nordhäuser Viktor Vollmer siegte souverän 3:0 gegen den Leipziger Pierre Lorenz. Den 3. Platz teilten sich hier Doreen Schilling aus Nordhausen und Marcus Lauenstein, ebenfalls aus Leipzig. Sehr spektakulär anzuschauen war auch der Wettkampf im Bo-Kumite (Kampf mit Langstock).

Je 2 Partner setzten mehrere festgelegte Angriffs- und Verteidigungsvarianten um und verfeinerten das Ganze mit sehenswerten freien Kontertechniken. Auch sehr knapp gewann hier das Team aus Leipzig, bestehend aus Pierre Lorenz und Marcus Lauenstein, gegen die beiden Nordhäuser Florian Bruns und Kevin Pojtinger.

Zum Abschluss des Lehrganges fanden am Sonntag noch Prüfungen im Kobudô und Karate statt. Hier meisterten 9 Kämpfer die Aufgaben, die der nächsthöhere Schülergrad erforderte. Auch 4 neue Schwarzgurte konnten verdientermaßen verliehen werden.

Alles in allem gelang es den Veranstaltern vom Karate-Do-Kwai Nordhausen den Trainingsbetrieb in der Wiedigsburghalle und das allabendliche gemütliche Beisammensein für alle Lehrgangsteilnehmer interessant, abwechslungsreich und so angenehm wie möglich zu gestalten. Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle den fleißigen Vereinsmitglieder und deren Frauen, die mit ihren Salaten, Kuchen und Süßspeisen die Verpflegung gesichert haben, ebenso wie der überaus freundlichen Unterstützung der Nordhäuser Klemme AG, mit ihrer großzügigen Spende zur schmackhaften Versorgung aus ihrem Sortiment.

Ein großes Dankeschön geht auch an die Familie Reibling von der Pension Christa in der Stolberger-Straße, die die ausländischen Gäste selbstlos in allen Belangen unterstützte, vom Transport, über Verpflegung und Unterbringung bis zur Autoreparatur. Schließlich wäre dieses Event ohne die Unterstützung durch das Landratsamt, die Stadtverwaltung und das Humboldt-Gymnasium so nicht möglich gewesen – Danke!

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





ZURÜCK IM SCHUL- UND TRAININGSALLTAG

Montag, 02. September 2013, 06:42 Uhr

Nachdem am vergangenen Montag das neue Schuljahr nun zur sicherlich geteilten Freude der Schüler begonnen hat, läuft auch wieder der reguläre Trainingsbetrieb beim Karate-Do-Kwai Nordhausen auf vollen Touren...

Zwar gibt es auch in den Ferien einen abgespeckten Trainingsplan für alle Daheimgebliebenen, aber ein speziell auf die einzelnen Leistungsstufen abgestimmtes Training in den verschiedenen Gruppen ersetzt das natürlich nicht. Da ist dann eher Zeit für besondere Tricks und Kniffe, die nicht unbedingt zum normalen Programm gehören - also der sprichwörtliche Blick über den Tellerrand.



Aber nun, zurückgekehrt im Alltag, trainieren alle, wie zum Beispiel die Karatekas aus der Unterstufe (siehe Foto), fleißig für ihre persönliche Weiterentwicklung, die später natürlich zur jeweiligen nächsten Gürtelprüfung führen soll. Außerdem wird auch ein Teil der Trainingszeit "abgezapft", um für eine Vorführung anlässlich des kommenden Nordhäuser Citylaufes am 15.09.2013 um 15.30 Uhr in der Südharzgalerie zu proben.

Schließlich wollen die Kämpfer dem Publikum, wie auch in den vergangenen Jahren, etwas Unterhaltsames darbieten. Und vielleicht packt dadurch den Einen oder Anderen Zuschauer die Lust, es selbst einmal zu probieren. Möglichkeiten dafür gibt es auf jeden Fall momentan noch in allen Trainingsgruppen. Allerdings gehen erfahrungsgemäß besonders bei den 4-6 jährigen Ninja-Kids die freien Plätze so schnell weg wie warme Semmeln. Da könnten sich Frauen oder Männer, die sich eventuell für die Karate-Aerobic-Gruppe begeistern, schon etwas mehr Zeit lassen...

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

Anfänge hinter verschlossener Tür

VEREINE IM SÜDHARZ (11) Wie aus einer kleinen Trainingsgruppe der Karate-Do-Kwai mit über 300 Mitgliedern entstand

VON SEBASTIAN GRIMM

Nordhausen. Die Anfänge des Vereins Karate-Do-Kwai Nordhausen reichen bis in das Jahr 1987 zurück. Damals existierte eine Übungsgruppe, die unter Leitung von Frank Pelny, Egbert Gudlat und Falk Knudsen Karate-Techniken nach heutigen Vorstellungen trainierte. Die Übungsgruppe hatte nur wenige Mitglieder, und das Training wurde abgeschirmt vor fremden Augen im Sportraum der Hub-schrauberstaffel 16 der Grenztruppen der DDR durchgeführt. Der Schwerpunkt des Trainings lag auf dem Militärischen Nahkampf.

Ab Juli 1989 änderte sich dies aber schlagartig, da die Ausübung von Karate in der ehemaligen DDR nun unter Schirmherrschaft des Judoverbandes

offiziell erlaubt wurde. Das Training fand in dieser Zeit in der Turnhalle der Berufsschule der Deutschen Reichsbahn statt. Die Mitgliederzahl wuchs aufgrund der Öffnung der Gruppe bis zur Wende in der DDR auf 20 Mitglieder an.

Mit dem Beitritt der DDR zur Bundesrepublik änderten sich auch die Bedingungen – rechtlich sowie versicherungstechnisch, Vieles war Neuland. So schloss sich die Übungsgruppe dem Judosportverein Nordhausen an. Dadurch wurde die Nutzung der Schulsporthalle Nordhausen Nord ermöglicht. Durch die besseren Trainingsbedingungen wuchs die Gruppe auf über 100 Mitglieder an.

Im Mai 1993 war es dann soweit: Aufgrund der Mitgliederstärke und der spezifischen Bedürfnisse der Karatesportler



Frank Pelny zählte zu den Gründungsmitgliedern, ist heute 1. Vorsitzender im Verein. Foto: S. Grimm

wurde der neue Verein Karate-Do-Kwai Nordhausen gegründet. Die sieben Gründungsmitglieder waren: Frank Pelny, Toralf Grafe, Sven Engler, Diana Ackermann, André Hübscher, Carsten Grabe und Holger Ost-

mann. Eine rasante Entwicklung nahm der Verein seit seiner Gründung. Heute gehören ihm etwa 300 Mitglieder an. Diese werden von 25 lizenzierten Trainern betreut. „Uns ist wichtig, dass wir nur lizenzierte Übungsleiter einsetzen. Es ist ein Qualitätsmerkmal für unseren Verein“, erklärt der 1. Vorsitzende, Frank Pelny.

Das sportliche Angebot im Verein reicht von Karate, Kobudo, Saco-Selbstverteidigung über Karate-Aerobic bis hin zu Qi-Gong. Auch die „Ninja-Kids“ erfreuen sich großer Beliebtheit. „Bei uns im Verein kann sich jeder ab einem Alter von 4 Jahren bis 80 sportlich betätigen“, erzählt Frank Pelny.

Höhepunkt im Vereins ist in jedem Jahr seit 2011 das Trainingslager mit Sensei Hidemi Tamayose in Nordhausen.

Trainingsgruppen

Karate: Eine körperliche und geistige „Rundum-Fitness“ bietet diese geheimnisvolle waffenlose Kampfkunst.

Kobudo: Diese Kampfkunst wird auch als Karate mit Waffen bezeichnet.

Saco-Selbstverteidigung: Diese realitätsbezogene Selbstverteidigung kann durch jedermann erlernt werden.

Karate-Aerobic: Mitreißende Übungsform aus moderner Musik, Aerobic-Elementen und Karate-Techniken.

Ninja-Kids: Für Kinder von 4 bis 6 Jahren.



BADESPAß FÜR KARATEKAS

Montag, 07. Oktober 2013, 06:46 Uhr

Am vergangenen Montag stand für die Kinder des Karate-Do-Kwai Nordhausen ausnahmsweise mal kein reguläres Training auf dem Plan. Faul rumgesessen wurde natürlich trotzdem nicht - alle zusammen trafen sich zum gemeinsamen Schwimmen im Nordhäuser Badehaus...



Der Verein hatte seine jüngeren Mitglieder zu dieser schönen Jugendmaßnahme eingeladen und damit gezeigt, dass er rund um die jeweiligen Übungsgruppen auch noch mehr Aktivitäten bietet. Mittlerweile hat sich dieser jährliche Besuch des Nordhäuser Badehauses schon zu einer schönen Tradition entwickelt.

Die vielen verschiedenen Möglichkeiten die dort geboten werden, nicht zuletzt auch die neue Rutsche mit Zeitmessung, versprechen immer wieder kurzweilige Stunden im Nass und stärken das Zugehörigkeitsgefühl zum Verein. Gleichzeitig können die Karatesportler dem Badehaus-Team unter Leitung von Jens Eisenschmidt auf diese Weise auch ein kleines Dankeschön erwidern für die Unterstützung, die das Badehaus beim jährlich stattfindenden internationalen Kobudō-Trainingslager der Karatesportler leistet.

Das alles war aber den 39 Kindern egal, die sich voller Enthusiasmus freudig in die Fluten stürzten. Etwas unbeachtet am Rande ereignete sich dann auch noch eine kleine Begegnung, die zeigt, wie ein freundliches Miteinander auch alters- und generationsübergreifend funktionieren könnte. Eine Seniorin, die ebenfalls gerade ihre Bahnen zog, kam aus Neugier über die große Gruppe mit einem der Kinder ins Gespräch. Sehr interessiert über das Karate ließ sie sich am Beckenrand von einem der Kleinen gleich eine Stoßtechnik zeigen und beibringen.

Und so vergingen die zwei Stunden wie im Flug. Ein großer Dank hierzu gilt dem netten Team des Nordhäuser Badehauses, allen voran Jens Eisenschmidt, für die unkonventionelle Zusammenarbeit, sowie den ehrenamtlichen Freiwilligen des Karatevereins, die als Aufsichtspersonen diese Veranstaltung begleiteten.

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

Das Beste aus Nordhausen.

ta-nordhausen.de

Karate-Do-Kwai: Nordhäuser ist Vizelandesmeister



Nordhausen. Am 9. November fanden die Thüringer Landesmeisterschaften der Kinder im Karate statt. Erfolgreich mit dabei war auch Leon Schneider vom Karate-Do-Kwai Nordhausen.

Ausrichter des Wettkampfes war in diesem Jahr der SKD Sakura Meuselwitz e.V. - offizieller Landesleistungsstützpunkt im Thüringer Karate Verband e.V. Doch auch wenn die Anfahrt etwas länger war, für unseren Kämpfer aus Nordhausen war die Teilnahme selbstverständlich. Leon, der bereits vor 5 Jahren das Karatetraining altersgerecht bei den "Ninja-Kids" begann, startete in der Disziplin Kata (Formen). In seiner gut besetzten Gruppe des Geburtsjahres 2004 stritten insgesamt 11 Teilnehmer um den Titel. Im K.O.-System traten jeweils zwei Gegner gegeneinander an.

Nachdem er den schwersten Gegner, nämlich seine eigene Nervosität, besiegt hatte, kämpfte sich der Nordhäuser Runde um Runde ins Finale. Dort unterlag er zwar, aber auch das konnte seine Freude über diese hervorragende Leistung kaum schmälern. Umso höher ist dieser Erfolg zu bewerten, wenn man bedenkt, dass die anderen Plätze 1 und 3 (doppelt besetzt) an Karatekas vom erfolgreichsten Klub des Turnieres, den Chikara Club Erfurt e.V. gingen. Erwähnenswert bei diesem Ergebnis sind natürlich auch die Unterstützung der Eltern, der Trainer und des mitreisenden Betreuers Willy Völz, die mithalfen, dass Talent, Fleiß und Leistung solche Früchte tragen kann.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudô, Selbstverteidigung, Shaolin Kung-Fu, 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. / 13.11.13 / TA

Z0H0000129118



Karate: Im siebten Türchen steckte Karate

11.12.2013 - 11:32 Uhr

Nordhausen. Auch wenn es normalerweise eine Überraschung sein soll, was sich hinter den Türchen verbirgt, wussten es die erfahrenen Karatekas vom Nordhäuser Karate-Do-Kwai am letzten Sonnabend zum Glück schon rechtzeitig vorher: ihr traditioneller Jahresabschluss- & Prüfungslehrgang in Kelbra.



Die Karatekas aus Nordhausen trafen sich zum Jahresabschluss. Foto: Sven Schröter

Fast 60 Teilnehmer fanden sich in der Kelbraer Zweifeldersporthalle ein, um gemeinsam zu trainieren. Nach den jeweiligen Graduierungen in verschiedene Gruppen aufgeteilt, konnte jeder Kämpfer zwei Trainingseinheiten bei Frank Pelny (TKV-Stilrichtungsreferent, DOSB-Trainer-A Karate & Prüfer-A, 5. DAN Karate, 4. MG SaCO, IV. DAN Kobudô) oder dem Gasttrainer aus Halle, Sebastian Edelmann (Diplomsportlehrer, Physiotherapeut, DOSB-Trainer-A Karate, 4. DAN Karate, 3. DAN Kobudô, 1. MG SaCO), 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.

Ein weiteres Highlight an diesem Tag war die Ehrung der Gewinner der vereinsintern durchgeführten Monatswettkämpfe. Diese bieten dem Nachwuchs die Möglichkeit, sich in bekannter Umgebung mit den Wettkampfmodi vertraut zu machen. Dabei treten die jungen Karatekas in den einzelnen Trainingsgruppen gegeneinander an. Die dabei vergebenen Punkte machen es möglich, dass sich alle miteinander, von Kleinsten bis zum Größten, in einem fairen Wettbewerb messen können. Den Sieg erkämpfte sich in diesem Jahr der aktuelle Thüringer Vizelandesmeister Leon Schneider, der dafür als 1. Preis einen neuen Gi (Karateanzug) erhielt. Der 2. Platz ging an Simon Schiebler und wurde mit einer Karate-Sporttasche ausgezeichnet. Dritter im Bunde wurde Jonas Franke. Er bekam als Prämie ein Buch.

Im Anschluss an das fordernde Training wurde es noch einmal ganz ernst: Gürtelprüfungen standen an. 30 Karatekas mussten nun ihr Können beweisen, denn geschenkt wurde ihnen trotz des nahen Festes nichts. Am Ende des Nachmittages konnte 10x der 9. Kyu (weiß/gelb), 5x 8. Kyu (gelb), 1x 7. Kyu (orange), 5x 6. Kyu (grün), 2x 5. Kyu und 3x 4. Kyu (blau) und 4x 3.-1. Kyu (braun) mit einer entsprechenden Urkunde verliehen werden. Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudô, Selbstverteidigung, Shaolin Kung-Fu, 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 / 11.12.13 / TA
Z0H0000179468



Karate-Do-Kwai: Nordhäuser ist Vizelandesmeister



Kampfkünstler aus ganz Deutschland in Nordhausen zu-gegen



Karate: Europa zu Gast in Nordhausen

Karate-Do-Kwai feiert diese Woche 20jähriges Bestehen

Karateverein aus Nordhausen feierte indonesischen Abend

25.12.2013 - 11:28 Uhr

Nordhausen. Mehrmals im Jahr organisiert die Frauenwartin des Karate-Do-Kwai Nordhausen, Stephanie Knoche, eine besondere Veranstaltung unabhängig vom regulären Trainingsbetrieb speziell für die weiblichen Mitglieder des Vereins. Und am vergangenen Donnerstag waren diese dann auch eingeladen - diesmal zu einem indonesischen Abend.



Zu einem indonesischen Abend lud der Verein Karate-Do-Kwai Nordhausen e. V. am vergangenen Donnerstag. Foto: privat

Zunächst gab es eine sehr sehenswerte Darbietung traditioneller volkstümlicher Tänze, aufgeführt von sieben Mitgliedern einer Gruppe indonesischer Frauen, die sich zur Zeit am Studienkolleg der Nordhäuser Fachhochschule auf ein weiterführendes Studium hier bei uns in Deutschland vorbereiten. Geleitet von der sympathischen Frontfrau Chiquita Hanindya, die mit ihrem kräftigen "Its" die Kommandos und den Ton angab, sangen und tanzten die Indonesierinnen vor dem interessierten Publikum der Damen des Karatevereins. Aber dies war nur der Auftakt zu dem nun folgenden gemeinsamen Einstudieren der einzelnen Tanzelemente.

Vor allen Koordination und Rhythmus waren gefragt, um auf keinen Fall aus dem Takt zu kommen. Gestärkt wurde sich zwischendurch natürlich auch - mit Saft und Tee und kleinen Leckereien, die zu einer solchen Gelegenheit einfach mal sein dürfen. Und damit es auch für die jungen Gäste ein lehrreicher Abend wurde, fanden sich alle dann auch noch zu einen gemeinsamen Durchgang Karate-Aerobic zusammen, bei dem die Arme und Beine selbstverständlich eher kämpferisch als künstlerisch geschwungen wurden. Zum Abschluss der Veranstaltung gab es als Dank noch ein paar Präsente und die obligatorischen Erinnerungsfotos.

Doch weil das Treffen für alle Beteiligten nicht nur sehr interessant und kurzweilig war, sondern auch einige neue Kontakte und Freundschaften angeregt hatte, versprachen die Indonesierinnen gern wiederzukommen. Dann aber zu einem richtigen Training! Und so sind auch alle anderen Interessenten an Karate-Aerobic herzlich eingeladen, jederzeit an einem Training teilzunehmen.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining in den Sportarten Karate, Kobudô, Selbstverteidigung, Shaolin Kung-Fu, 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.

Internetseite des Vereins <<http://www.karate-nordhausen.de>>

25.12.13 / TA
Z010018573476



Badespaß für
Kinder des Karate-Do-Kwai
Nordhausen