

Sport frei für's gesunde Neue Jahr

Montag, 05. Januar 2015, 06:46 Uhr

"Sport frei!" heißt es auch 2015 wieder beim Karate-Do-Kwai Nordhausen. Ob man nun noch ein paar Sünden aus dem alten Jahr loswerden möchte, oder die Vorsätze für's neue Jahr erfüllen will, hier ist jeder richtig und willkommen, der Breitensport sucht...



Die Kernkompetenzen des Vereins liegen selbstverständlich, wie der Name schon sagt, bei der Kampfkunst Karate. Dabei wünscht sich der Cheftrainer Frank Pely (6. DAN) nicht nur, dass die Sportler an die Erfolge des Vorjahres anknüpfen können, sondern vor allem, dass es gelingt, möglichst viele neue Interessierte zu begeistern.

Aus diesem Grund wird auch am 23. Januar eine eigene Trainingsgruppe für Senioren ins Leben gerufen. Dort sollen dann die speziellen Anforderungen dieser immer größer werdenden Zielgruppe entsprechend berücksichtigt werden.

Etwas ganz Besonderes kommt auch auf die Kobudo-Sportler zu. Während sie sich beim Training im kämpferischen Umgang mit alten Bauernwaffen

üben, wird Mitte diesen Jahres, nach dem alljährlichen traditionellen Europa-Gasshuku hier in Nordhausen, eine Delegation nach Okinawa reisen. Dort werden sie dann nicht nur Land und Leute besser kennenlernen, sondern auch bei der dort stattfindenden Weltmeisterschaft starten. Allein die Teilnahme ist schon eine große Ehre und die Starterlaubnis, welche nur auf Empfehlung mit entsprechenden Referenzen erteilt wird, spricht für die hohe Qualität des Nordhäuser Dojo (Verein).

Für alle die es etwas ruhiger mögen, ist das Qi Gong genau das Richtige. Mit Meditation und harmonischen Bewegungen wird der Energiefluss im Inneren so geleitet, dass positive Effekte für das körperliche und geistige Wohlbefinden erzielt werden. Obwohl ein kleiner Muskelkater hier und da auch nicht ganz ausgeschlossen werden kann.

Schneller und wilder geht es dagegen bei der Übungsgruppe Karate-Aerobic zu. Dort gibt es Fitnesstraining zu lauten Rhythmen. 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 schweißtreibenden Anstrengungen so lohnend machen. Übrigens, auch wenn der größte Teil der Gruppe aus Frauen besteht, heißt das nicht, dass nicht auch Männer hier gern gesehen sind!

Aber der Verein bietet noch viel mehr. Neben der SaCO-Trainingsgruppe mit Selbstverteidigung für Jedermann oder den Ninja-Kids für altersgerechte Bewegungs- und Körpererfahrungen von 4 bis 6-jährigen Kleinkindern kann auch die chinesische Kampfkunst Kung Fu von einem Meister gelernt werden. Geeignet sind sämtliche Gruppen grundsätzlich für alle egal ob groß ob klein, Frauen oder Männer, jung oder alt, dick oder dünn, durchtrainierte, (un-) sportliche Neu- oder Wiedereinsteiger. Und ganz wichtig: da das Training von lizenzierten Übungsleiterinnen und -leitern durchgeführt wird, gibt es keinen Grund für zukünftige Ex-Bewegungsmuffel, hier nicht mal reinzuschnuppern.

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

Thüringer Allgemeine

NORDHAUSEN

Neue Gürtel für Kämpfer des Karate-Do-Kwai Nordhausen

06.01.2015 - 08:01 Uhr

Nordhausen. Neue Gürtel noch im alten Jahr gab es für einige Kämpfer der Übungsgruppe Selbstverteidigung des Karate-Do-Kwai Nordhausen. Allerdings nicht geschenkt.



Die Mitglieder des Karate-Do-Kwai Nordhausen legten bei ihrem Trainer und Karate-Meister Frank Pelny erfolgreich die Gürtelpföfung ab. Foto: privat

Sie mussten sich dafür in einer Prüfung beim Cheftrainer und Meister dieses Systems, Frank Pelny, beweisen. Inzwischen schon traditionell bietet der Verein jeweils vor den Sommer- und Weihnachtsferien seinen Mitgliedern die Möglichkeit, in Graduierungsprüfungen zu zeigen, was sie gelernt haben.

Und das ist in der Selbstverteidigung thematisch sehr breit gefächert. Von Befreiungen aus verschiedenen Haltegriffen, über Abwehr von Angriffen mit und ohne Waffen oder ähnlichen Hilfsmitteln, bis hin zu Fallschule und Bodenkampf - schon der praktische Teil des Trainings ist ziemlich abwechslungsreich. Aber dank eines methodischen und gut strukturierten Trainingsplanes kann das System von jedem noch so Ungeübten mit etwas Fleiß erlernt werden.

Darüber hinaus werden auch theoretische Grundlagen vermittelt und natürlich in der Prüfung abgefragt. Bestens vorbereitet konnten die sechs Prüflinge dann auch mit ihrem Können glänzen und zum Schluss freudig die Urkunden in Empfang nehmen. Aber auch außerhalb des Trainingsalltages wurde wieder einiges bewegt. Nicht nur für die Kinder gab es eine Weihnachtsfeier mit kleinen Geschenken in gemütlicher Runde.

Auch die Erwachsenen trafen sich wieder zu einem geselligen Abend mit leckerem asiatischen Essen. Nur selten sitzen wirklich die Sportler aller verschiedenen Trainingsgruppen so zusammen und können sich untereinander austauschen. Wie immer gab es eine fantastische musikalische Unterhaltung von "Less People". Auch Kevin, der Dudelsackspieler, hatte sein Instrument dabei und spielte einige Stücke mit der Band gemeinsam, sehr zur Freude aller Anwesenden, welche diese außergewöhnliche Darbietung mit jeder Menge Applaus belohnten.

Zur Feier dieses Anlasses nutzte der Vereinsvorsitzende Frank Pelny auch gleich noch die Gelegenheit, der scheidenden Mitarbeiterin, Sandra Kersten, für ihre geleistete Arbeit zu danken. Sie wurde vom Kreissportbund Nordhausen für eine befristete Zeit dem Verein zur Verfügung gestellt. Trotzdem hat sie beim Karate-Do-Kwai eine sportliche Heimat gefunden und wird auch in Zukunft dem Verein als Trainerin für die Kindergruppe "Ninja-Kids" erhalten bleiben.

Karate für Senioren

Freitag, 16. Januar 2015, 13:58 Uhr

Man hält sich fit und fühlt sich sicherer und Selbstbewusster - Kampfsportarten wie Karate haben viel zu bieten und zwar nicht nur für Jugendliche sondern auch für Senioren. Der Karate-DO-KWAI Nordhausen will dieses Jahr erstmals einen Karate-Kurs anbieten, der speziell auf die Anforderungen der Älteren ausgerichtet ist...

Der Karate-DO-KWAI Nordhausen bietet auch im neuen Sportjahr ein vielseitiges Programm. Für Männer und Frauen, sowie jung und alt gibt es Angebote mit Selbstverteidigung für Jedermann. Viele neue interessierte Sportler sollen für die Kampfkunst Karate begeistert werden.

Für Senioren soll eine eigene Trainingsgruppe aufgebaut werden, die den speziellen Anforderungen dieser Zielgruppe entspricht. Dadurch wird der Seniorensport in Nordhausen wieder um eine Sportart bereichert.

Trainingsbeginn ist am 23. Januar 2015 (von 16.30 - 17.15 Uhr) in der Sporthalle des Humboldtgymnasiums Nordhausen, Blasiistraße 15-16.

Erfahrene Trainer, wie der Cheftrainer Frank Pelný (6.Dan) werden das Training leiten und garantieren ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm.

Wer nicht rastet, rostet nicht!

Montag, 19. Januar 2015, 06:49 Uhr

Mit der ständig steigenden Lebenserwartung der Menschen besteht natürlich gleichermaßen der Wunsch nach anhaltender Gesundheit und Aktivität auch im höheren Alter. Beim Karate-Do-Kwai Nordhausen startet deshalb am 23. Januar eine eigene Trainingsgruppe Karate speziell für Senioren 60+, in der einmal wöchentlich eine Stunde lang geübt wird...



Eigentlich ist Karate an sich schon ein wahrer Jungbrunnen. Nicht umsonst nennt man Okinawa, den Ursprungsort dieser Kampfkunst, die "Insel der Hundertjährigen". Diese japanische Inselgruppe gilt als Region mit der weltweit höchsten Lebenserwartung der dort lebenden Menschen.

Viele der Einwohner praktizieren Karate von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter. Dank des Nordhäuser Karatevereins muss man aber nicht unbedingt dort wohnen, um an den positiven Auswirkungen des Trainings teilzuhaben, Nordhausen und Umgebung reichen dafür völlig aus.

Für Interessierte im sprichwörtlich bestem Alter ergeben sich gleich mehrere Gründe mit dem Karate zu beginnen. Nachdem die Erziehung der eigenen Kinder abgeschlossen und die berufliche Weiterentwicklung auf einem genügend hohen Stand oder der Ruhestand schon erreicht ist, gewinnen für Menschen mit größerer Lebenserfahrung andere Werte an Bedeutung.

Körperliche und geistige Gesundheit, Gemeinschaft mit Gleichgesinnten und persönliche Sicherheit im täglichen Leben sind Themen die nun in den Fokus rücken. Wer sich daher noch nicht aufs Altenteil zurückziehen will um dort zu verharren, sucht jetzt neue Herausforderungen. An dieser Stelle bietet der Breitensport im Verein wunderbar vielfältige Möglichkeiten. Insbesondere das Karate mit seinen komplexen aber gelenkschonenden Bewegungsabläufen fordert und fördert sowohl die physische als auch die psychische Fitness. Darüber hinaus hat Karate, als von der Weltgesundheitsorganisation anerkannter Gesundheitssport, noch weitere Vorteile zu bieten. Es eignet sich zum Beispiel als Prophylaxe gegen eine Vielzahl altersbedingter Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose oder anderer Alterssyndrome wie unter anderem der Neigung zu Stürzen.

Damit ein optimales Trainingsergebnis erreicht werden kann, sollten allerdings gewisse Rahmenbedingungen geschaffen und eingehalten werden. Eine eigene Seniorengruppe, in der das Hauptaugenmerk auf den alleinigen Bedürfnissen dieser besonderen Teilnehmer liegen kann, ist somit die erste logische Voraussetzung. Hier finden sich Gleichgesinnte mit sehr ähnlichen Motivationen und Grundlagen.

Außerdem fällt dabei die nicht zu unterschätzende Hemmschwelle weg, sich unbewusst mit wesentlich jüngeren und körperlich leistungsfähigeren Sportlern vergleichen zu müssen. So entsteht eine harmonische Gruppe, die ihren Zusammenhalt auch problemlos außerhalb des Trainingsraumes mit gemeinsamen Aktivitäten weiter stärken kann. Dies alles gilt im Übrigen sowohl für Neu- als auch für Wiedereinsteiger.

Menschen, die noch nie Sport getrieben haben, sind hier weder überfordert noch überhaupt ausgeschlossen. Denn hier stehen nicht Höchstleistungen im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung, individuelle Weiterentwicklung, Geselligkeit, genauso wie Selbstbehauptung oder Sensibilisierung für Gefahrensituationen. Gesichert wird das Ganze mithilfe durchdachter Trainingskonzepte, die durch gut ausgebildete und lizenzierte Trainer verantwortungsbewusst umgesetzt werden.

Sollte diese Konzept jemandes Neugier geweckt haben, so genügt es schon, sich mit normalen Sportsachen, etwas zu Trinken, Dusch- oder Badeschuhen und einem Handtuch jeweils freitags um 16.15 Uhr an der Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Blasiistraße einzufinden.

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

Kreissportbund Nordhausen sucht seine Sportler des Jahres

9. 2.20 4 - 6: U

Nordhausen Zum 21. Mal führt der Kreissportbund Nordhausen am 30. Januar seine Sportgala durch. Wie in jedem Jahr wird es in diesem Rahmen die Auszeichnung der Sportlerinnen, Sportler, Mannschaften und Nachwuchssportler des Jahres 2014 geben.



Kaus Gamm, Präsident des KSB, mit den Siegerpokalen der Sportgala 2014. Auf dem Foto: Sebastian Gamm

Wir haben jetzt schon eine Kandidatenliste für die zusammengestellten Sportvereine, die der Kreissportbund dieser Tage angeschrieben hat, haben nun die Möglichkeit bis zum 20. Januar 2015 ihre Favoriten zu benennen. Auf der Sportgala stimmen die Gäste ebenso ab. Auch eine Fachjury wird bei der Vergabe der begehrten Pokale mit einbezogen.

Wer bei den Nachwuchssportern gewonnen hat, wird am Abend der Gala von der Sportjugend des KSB beantragt gegeben.

Kandidatenliste des Kreissportbundes Nordhausen zur Sportlerwahl:

Sportlerinnen Gesine Hauschild (Karate Do Kwa Nordhausen)

Doreen Schilling (Karate Do Kwa Nordhausen)

Toni Herrmann (Kegele TSG Saalza)

Katja Konschak (Triathlon SV Nordhausen 90)

Marina Kessler (Turnen TSV Nordhausen)

Ruth Hagene (Turnen TSV Nordhausen)

Sportler Marco Bachmann (Leichtathletik HSG Nordhausen)

Stefan Zieger (Leichtathletik HSG Nordhausen)

Benedikt Böck (Turnen TSV Nordhausen)

Patrick Esther (Boxen Nordhäuser SV)

Stefan Uwe Krebs (Speedskating RSV Nordhausen)

Olaf Ostwald (Kanu Nordhäuser SV)

Miguel Roche (Bogenschießen SV Urbach)

Sebastian Woelfel (Bogenschießen SV Niedersachswerfen)

Gordon Schütz (Sprungreiten RC Wolfersleben)

Viktor Vornhagen (Karate Do Kwa Nordhausen)

Peter Seidel (Triathlon SV Nordhausen 90)

Mannschaften Seamtrog Basisseter SG Leimbach

Bundesliga Boxstaffe Nordhäuser SV

Regionale Fußballer FSV Wacker Nordhausen

Handball Frauen Nordhäuser SV

Kegele Frauen TSG Saalza

Senioren Kegeler Nordhäuser SV

Oberliga Radballer LV Aulstadt Nordhausen

Tischtennisfrauen TTV Biederode

Regionale Gaschwiner SV Nordhausen 90

Thüringische Volleyballer SVC Nordhausen

Senioren Volleyballer SVC Nordhausen

Katja Konschak, Marco Bachmann und Boxer das Nordhäuser SV gewinnen Sportlerwahl in Nordhausen

30.01.2015 - 22:34 Uhr

Nordhausen. Mit einigen Minuten Verspätung begann am Freitagabend die 21. Sportgala des Kreissportbundes Nordhausen.



Bei der Sportgala des Kreissportbundes Nordhausen wurden erfolgreiche Sportler und Trainer des Landkreises geehrt. Foto: Christoph Keil

Mit einer Darbietung der Trommler des Pandaloca-Jugendorchesters unter der Leitung von Sven Erhardt startete die Gala bei ihrer Premiere in der Wiedigsburghalle. Klaus Gorges, Präsident des Kreissportbundes Nordhausen, begrüßte bei seiner Eröffnung alle Sportlerinnen und Sportler, Trainer, Kampf- und Schiedsrichter sowie die Ehrengäste. Auch dankte der Präsident den Helfern die im Vorfeld dafür sorgten, dass die Sportgala zum erstenmal in der Wiedigsburghalle stattfinden konnte.

Jutta Krauth, amtierende Landrätin, begrüßte die Anwesenden herzlich und beruhigte sie: "Keine Angst der Fußboden hält!" Mit dieser Aussage spielte sie auf die Sperrung der Wiedigsburghalle für den Schul- und Vereinssport an. Sie sollte recht behalten, der Boden hielt sogar den Tanzeinlagen der Gäste der Gala stand.

Natürlich richtete auch der Oberbürgermeister der Stadt Nordhausen das Wort an die Galagäste. "Ich freue mich, dass alle so zahlreich hierher gekommen sind." Ebenso richtete er seinen Gruß an die Sponsoren, ohne die trotz des ehrenamtlichen Engagement vieler Trainer, Übungsleiter, Kampf- und Schiedsrichter vieles nicht so möglich wäre, wie es derzeit im sportlichen Landkreis läuft. Die Spannung stieg anschließend. Aber bevor die Gewinner der Sportgala ausgezeichnet wurden, mussten die Stimmzettel ausgezählt werden. Während dies durch die Helfer des Kreissportbundes erfolgte, stärkten sich die Gäste am Buffet von Manfred Handke und seinem Team von der Gaststätte "Zum Dorfkrug" in Werther und schritten zur ersten Tanzrunde.

Und dann war es endlich soweit der Hauptteil, auf den alle Gäste der Sportgala warteten, die Ehrungen begannen. Zunächst wurde der Lions-Club-Nachwuchssportpreis verliehen. Den ersten Platz belegte die Handballabteilung des Nordhäuser SV mit ihrem Projekt "Weg von der Straße - Ran an den Ball" gefolgt vom Schachclub 1951 Nordhausen und der Sport- & Kampfkunstakademie Nordhausen. Der Vizepräsident der Landessportbundes Thüringen, Olaf Eberhardt, und Florian Heddergott, Vorstandsmitglied der Sportjugend des KSB Nordhausen, ehrten anschließend die Nachwuchssportlerin, den Nachwuchssportler und die Nachwuchsmannschaft des Jahres. Vanessa Sander von der Sport- und Kampfkunstakademie Nordhausen freute sich sichtlich über die Ehrung. Die C-Jugend-Handballerinnen des Nordhäuser SV wurden als Nachwuchsmannschaft des Jahres geehrt. Toni Gail vom Schützenverein Urbach wurde Nachwuchssportler des Jahres.

Danach war aber lange noch nicht Schluss im Auszeichnungsmarathon. Andrea Keßler vom Turn- und Sportverein und Frank Pelny vom Karate-Do-Kwai Nordhausen wurden als Trainerin beziehungsweise Trainer des Jahres geehrt. Schiedsrichter des Jahres wurden David Große und Sven Kreuz vom Nordhäuser SV. Die beiden Referees fehlten am Abend, da sie als Handballschiedsrichter im Einsatz waren. Joachim Müller von der TSG Krimderode wurde als Sportorganisator des Jahres ausgezeichnet. Diese Ehrung führte der Kreissportbund Nordhausen erstmals durch. Müller machte sich einen Namen bei der TSG Krimderode im Turnsport. Nach der Ehrung durch Klaus Gorges und Olaf Eberhardt bildeten ehemalige Weggefährten des Turnsportlers einen Kreis, und jeder Einzelne dankte Müller mit einer Rose für sein Lebenswerk. Sichtlich gerührt nahm Müller seinen Sitzplatz in der Wiedigsburghalle wieder ein.

Doch bevor die Sportlerin, der Sportler und die Mannschaft des Jahres geehrt wurden, erfreuten sich die Gäste der Sportgala an den Darbietungen der Artisten von der Toledo-Truppe. Ein Tanz und eine Jonglagnummer zeigten die Künstler. Um 21 Uhr hielt Keglerin Toni Herrmann von der TSG Salza den Pokal und die Urkunde für den dritten Platz bei der Wahl der Sportlerin des Jahres in den Händen. Marika Keßler vom Turn- und Sportverein Nordhausen wurde Zweite. Triathletin Katja Konschak wurde zur Sportlerin des Jahres gewählt. Konschak war am Abend nicht anwesend, da sie sich in einem Trainingslager auf Lanzarote auf die kommende Saison vorbereitet.

Sportler des Jahres wurde Leichtathlet Marco Bachmann von der HSG Nordhausen. Auf dem zweiten Platz wurde in dieser Kategorie Springreiter Gordon Schultz gewählt. Dritter wurde Boxer Patrick Esther vom Nordhäuser SV. Die Boxer hatten dann gleich noch einmal Grund zum Jubeln. Denn die Bundesliga-Staffel des Nordhäuser SV wurde Mannschaft des Jahres vor den Handballdamen des Vereins und den Fußballern des Regionalligisten FSV Wacker Nordhausen.

Nach den Ehrungen war aber noch lange nicht Schluss, denn bis in die frühen Morgenstunden wurde getanzt und gefeiert.



Thüringer Allgemeine

NORDHAUSEN

Karate-Fasching in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums

23.02.2015 - 12:01 Uhr

Nordhausen. Sven Schröter vom Karate-Do-Kwai Nordhausen berichtet: "Auch da, wo es normalerweise beim Training besonders diszipliniert zugeht, gibt es in der närrischen Zeit selbstverständlich Ausnahmen. So auch am Faschingsdienstag beim Karate-Do-Kwai Nordhausen.



Statt japanischer Kampfkunstschüler war die Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums bevölkert von "gefährlichen" Piraten und Indianern. Foto: Karate-Do-Kwai Nordhausen

Dort, wo sonst Kinder brav in Reih und Glied im Karateanzug trainieren und die Stille nur von den Ausführungen der Trainer und hier und da einem Kampfschrei durchbrochen wird, gab es letzte Woche ein völlig verrücktes, wildes und buntes Durcheinander. Statt japanischer Kampfkunstschüler war die Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums bevölkert von gefährlichen Piraten und Indianern, anmutigen Damen und anderen Figuren der vergangenen und zukünftigen Zeitgeschichte.

Die Kostümparade wurde entsprechend der jeweiligen Verkleidung zum passenden Abenteuer umfunktioniert. Ausgelassen konnten die Mädchen und Jungen dann toben und Spaß haben. An verschiedenen Stationen gab es Spiele zu entdecken. Zusätzlich hatte jeder die Möglichkeit, mit den bekannten Freunden zu feiern oder neue Freunde aus anderen Trainingsgruppen kennenzulernen. Gemeinsam konnten sie auch verschiedene bereitgestellte Sportgeräte ausprobieren.

Luftballons, Bälle, Bänke, Kasten, Kletterstangen, Springseile - bei allem bekamen die Kinder mit hohem Spaßfaktor ganz nebenbei ein verstecktes Training mit ganz viel Bewegung. Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein vierwöchiges, kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es Altersgruppen speziell für Kinder, für Erwachsene und für Senioren. Kobudō (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst ab 14 Jahre geeignet. Ebenso wie Shaolin Kung-Fu, Qi-Gong und Karate Aerobic. Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden altersgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.karate-nordhausen.de bzw. unter Tel.: (03631) 60 47 36."

Sven Schröter / 23.02.15 / tag

Z0R0007226822

Abwechslungsreiche Trainingseinheiten für Kampfkunstinteressierte

02.03.2015 - 08:30 Uhr

Nordhausen. Sven Schröter vom Karate-Do-Kwai Nordhausen e. V., berichtet: "Wenn man wirklich einmal in eine gefährliche Situation kommt und angegriffen wird, ist es hilfreich, dabei auch einen Plan zur Verteidigung zu haben. Und genau dafür wurden am vergangenen Samstag zum Jahreslehrgang beim Karate-Do-Kwai Nordhausen gleich mehrere Lösungsansätze vermittelt.



Kampfkunstinteressierte von 14 Vereinen aus sechs Bundesländern holten sich in Nordhausen Anregungen zum Thema Selbstverteidigung. Foto: Verein

Unter der Leitung von Cheftrainer Frank Pelny (6. DAN Karate, 4. MG SaCO, 4. DAN Ryūkyū Kobudō), wieder unterstützt von Sebastian Edelman (4. DAN Karate, 4. DAN Ryūkyū Kobudō, 1. MG SaCO) aus Halle, konnten sich bei verschiedenen abwechslungsreichen Trainingseinheiten die Kampfkunstinteressierten von 14 Vereinen aus 6 Bundesländern Anregungen zum Thema Selbstverteidigung holen.

Basierend auf dem von Frank Pelny und Egbert Gundlat entwickelten SaCO-System kann jeder - gleich welchen Geschlechts, Alters oder Trainingsstandes - einfache Bewegungsabläufe erlernen, die ihn in die Lage versetzen, sich selbst schützen zu können. Die Effektivität der Techniken und die Qualität des Trainings haben sich mittlerweile so sehr herum gesprochen, dass die kleine Turnhalle des Humboldtgymsiums in der Blasistraße mit den 50 Teilnehmern mehr als nur gut gefüllt war. Thematisiert wurden dieses Mal unterschiedliche Szenarien. Nach einer allgemeinen Erwärmung, die schon für sich genommen ein ordentliches Training war, ging es um die Verwendung eines Strickes zur Selbstverteidigung.

Dieser steht allerdings lediglich stellvertretend für beliebige Alltagsgegenstände mit ähnlichen Eigenschaften. Egal ob Gürtel, Schlips oder auch ein zusammengedrehtes Handtuch, alle Teile könnten bei Verfügbarkeit in der gleichen Art und Weise gehandhabt werden. Nach dem Grundlagentraining wurden diese Techniken dann zu einem festgelegten Drill zusammengefügt. Dieser dient dazu, die Bewegungen zu automatisieren und zu verinnerlichen um sie in Extremsituationen abrufbar zu machen. Anspruchsvoll ging es dann weiter.

Methodisch wurden die Kämpfer mit Bewegungskonzepten vertraut gemacht, sich gegen mehrere Angreifer gleichzeitig wehren zu können. Nach dieser sehr bewegungsintensiven Stunde war die anschließende Mittagspause sehr willkommen. Anschließend ging es mit etwas Theorie und Trainingslehre weiter. Die Anatomie der Muskeln, ihre Funktion und die Möglichkeiten zu deren Kräftigung waren für die Teilnehmer des Lehrganges mindestens genauso hilfreich wie die praktische Umsetzung selbst. In der letzten Trainingseinheit stand die SaCO-Verteidigungsfähigkeit auf dem Programm und forderte den Anwesenden noch einmal alles an Konzentration und Geschicklichkeit ab.

Schwerpunkt war in diesem Jahr die Verteidigung aus Angriffen von der Körperrückseite, wie Unterarmwürgen von hinten und Umklammerungen des Körpers unter und über den Armen von hinten. Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, für Erwachsene und für Senioren. Kobudō (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet.

Ebenso wie Shaolin Kung-Fu, Qi-Gong. Karate Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Figurbildung geeignet. Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt. 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. / 02.03.15 / tag

Alte Herren im Karate-Training

Montag, 02. März 2015, 14:21 Uhr

Sie sind alle schon über die 60, die älteren Herren, die sich jeden Freitagnachmittag in der Turnhalle neben dem Humboldt-Gymnasium in der Blasiistraße einfinden. Vor ihnen steht Karate-Meister Frank Pelny (6.Dan). Er gibt den Takt vor, erläutert Techniken. In Theorie und Praxis. Karate für Senioren...



Abwehr- und Schlagtechniken üben Helmut Franke (links) und Neuling Gerd Knoche. Im Hintergrund üben Hans-Peter Mader und Paul Scheibe.

Nordhausen. Zwei Kämpfer stehen sich Auge in Auge gegenüber. Grundhaltung. Die eine Hand, zur Faust geballt, ausgestreckt, die andere, als Faust, an den Körper gezogen. Angriff, Stoß, Abwehr. Abwechselnd.

Gerd Knoche, der ehemalige Nordbrand-Werbeleiter, der auch für die Öffentlichkeitsarbeit der Firma zuständig war, ist noch unerfahren. 68 Jahre alt. Ihm gegenüber steht Helmut Franke, sechs Jahre jünger. Der Maschinenbauer kommt aus Kelbra. Sein Weißgurt täuscht. Franke gibt sich bescheiden, ist aber schon Karate-Blaugurt-Träger. Kampfsport ist für ihn kein Buch mit sieben Siegeln mehr. Jahrelang ausgesetzt, startet er erneut.

Ex-Werbeleiter Knoche ist hingegen ein Neuling. Schon vor Jahren habe er Anlauf genommen. Doch schon beim ersten Training ereilte ihn das Unglück: Zerrung der Achillessehne. Das hielt den Pechvogel von gestern jetzt nicht von einem Neustart ab. Als Rentner suche er sich neue Herausforderungen. Die habe er hier gefunden. Tochter Stephanie motivierte den Vater zusätzlich. Sie wirkt seit über zwei Jahrzehnten im Karate-do-Kwai Nordhausen mit, errang bedeutsame sportliche Erfolge. Auch Mutter Karla ist dort Mitglied.

Wenige Meter von Franke und Knoche entfernt üben Paul Scheibe und Hans-Peter Mader. Ein ungleiches Paar. Wie David gegen Goliath. Mader, groß und kräftig, überragt seinen Gegenüber deutlich. Das bedeutet für kleinere Menschen nicht, im Ernstfall von vornherein gegen eine körperlich kompaktere Person unterlegen zu sein. Im Gegenteil. Körpermaße sind bei Karate, im Gegensatz zu anderen Sportarten, nicht entscheidend. Ob Alt oder Jung, Frau oder Mann, jeder kann die Karate-Kunst erlernen und ausüben.

Paul Scheibe, der Konstrukteur, kam vor vier Jahren von Bad Langensalza nach Nordhausen. Mit 71 derzeit der Ober-Senior. Ein erfahrener Kampfsportler. Den 2. Dan in Judo und den 1. Dan Ju-Jutsu hat er sich in einem jahrzehntelangen Training redlich erkämpft. Zwischendurch ist er zweimal in der Woche in der Saco-Gruppe (Selbstverteidigung) zu finden.



Karatemeister Frank Pelny (6.Dan) vor seinen Schützlingen Gerd Knoche und Hans-Peter Mader. Im Hintergrund Paul Scheibe, Träger des 2. Dan im Judo und des 1. Dan in Ju-Jutsu.

Ob ihn die Übungen mit den „Lehrlingen“ nicht langweilen? Ganz im Gegenteil, sagt er. Sie hielten ihn fit. Man wisse doch: Wer rastet, der rostet. Wenn da ein böser Bube meinen sollte, mit einem „Leichtgewicht“ in dunkler Nacht leichtes Spiel zu haben, ihn unter Drohungen zu bewegen, Geld rauszurücken, der hätte bei Paul ganz schlechte Karten.

Auch Hans-Peter Mader ist sportlich kein absoluter Neuling. Als 13/14-jähriger Junge habe er Judo betrieben, auch später bei der Armee. Danach war Schluss. Auch im Alter, ist der ehemalige Kundendienst-Monteur überzeugt, sollte man die Gesundheit stets im Blick haben. Karate für Senioren hält der 63-Jährige für die ideale Sportart, Kondition, Beweglichkeit und Selbstvertrauen zu fördern und zu stärken. Für ihn sei sie Balsam für Seele, Körper und Geist.

Karate, meinen Experten, erfordert keine besonderen Kräfte. Als Anfänger werden alle Techniken im erhobenen Stand ausgeführt. Die Komplexität der Bewegungen sei anfangs nicht groß und die Anforderungen an den Körper könne man individuell steuern. Erst mit der Zeit würden die Techniken schneller, der Stand tiefer, die Bewegungen komplexer, da sich die körperlichen Fähigkeiten durch das Training nachhal ig verbesserten.

Die Herren im fortgeschrittenen Alter, die sich wöchentlich einmal zum Training einfinden, sind überzeugt: Als von der Weltgesundheitsorganisation anerkannter Gesundheitssport fördert Karate mit seinen komplexen aber gelenkschonenden Bewegungsabläufen sowohl die physische als auch die psychische Fitness und eignet sich auch als Prophylaxe gegen viele altersbedingte Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose und anderer Alterssyndrome wie die Neigung zu Stürzen. Einige Techniken finden sich auch in der Krankengymnastik wieder.

Das Training steigert sich in kleinen Schritten und stets individuell. Durch die Form des Trainings vollzieht sich ein langsamer, beständiger Muskelaufbau. Darauf bauen vor allem die Einsteiger. Die Geschwindigkeit legen die Senioren selbst fest, der Trainer hilft Grenzen zu erkennen. Karate, belegt auch eine Studie der Uni Regensburg, sei gerade für Senioren die Sportart, sich im Alter fit zu halten.

Der Autor dieses Beitrages übte sich einst selbst beim Meister in Selbstverteidigung (Saco). Er will auch wieder die Kampfszene betreten, wenn er ein derzeitiges Handicap überwinden sollte. Er kann aus Erfahrung nur bestätigen: Frank Pelny ist ein Trainer, wie man sich keinen besseren wünschen kann. Geduldig, individuelle Fähigkeiten berücksichtigend, erklärt er ein um das andere mal Techniken, führt sie anschaulich vor, bis sie jeder seiner Schützlinge auch erkannt und begriffen hat. Und stellt sich der eine oder andere auch mal wie ein „nasse Sack“ an, der Trainer findet immer ein aufmunterndes Wort und den richtigen Ton. Deshalb sind auch die alten Herren eifrig bei der Sache.

Männer und natürlich auch Frauen älterer Jahrgänge sind zum Senioren-Karate herzlich eingeladen: Jeden Freitag ab 16.15 Uhr in die Turnhalle Humboldt-Gymnasium, Blasiistraße 15/16. Nähere Informationen unter 03631/604736, E-Mail: info@karate-nordhausen.de, Website: www.karate-nordhausen.de
Kurt Frank

Kampfkunst für Senioren

Von Martin Wiethoff

Nordhausen. Sport hält fit und gesund, das hat sich längst herumgesprochen. Nicht allen älteren Leuten macht es aber Spaß mit Jugendlichen oder Leistungssportlern gemeinsam zu trainieren. Frank Pelny, der Vereinsvorsitzende des Karate Do Kwai e.V., möchte Senioren deshalb die Chance geben, mit Gleichaltrigen dem gemeinsamen Hobby zu frönen, und zwar ohne Leistungsdruck.

Seit Ende Januar gibt es deswegen eine Karatetrainingsgruppe für Menschen über 60. „Mit unserem Sport kann man in jedem Alter beginnen. Bis vor kurzem trainierte ich einen Seniorensportler, der mit 74 Jahren seinen 4. Dan (Meistergrad) erworben hat und jetzt am nächsten Dan arbeitet. Er könnte ihn mit 81 erkämpfen. Leider ist er weggezogen.“ sagte Frank Pelny.

Die Sturzprävention durch das Gleichgewichtstraining und die Verbesserung der Körperkraft nannte er als weitere Vorteile. „Daß die Kraft mit dem Alter abnimmt, das merkt jeder, wer aber trainiert, kann den Prozeß aufhalten.“ so der Trainer. Ältere müssen anders an den



Die neue Karate-Trainingsgruppe für Senioren beim Training mit Frank Pelny (links) in der Turnhalle.

Foto: M. Wiethoff

Sport herangeführt werden als Kinder, die Bewegungen noch schnell und leicht lernen. „Unser wöchentliches Training dauert nur eine Stunde. Das ist für Senioren ausreichend. Wir üben jeden Bewegungsablauf mehrfach, damit er sich im Gehirn festsetzt. Es dauert eben etwas länger, aber die Sportler sind mit genauso viel Begeiste-

rung dabei wie Jüngere.“ freut sich Pelny, der bei der Sportlerwahl 2014 zum Trainer des Jahres gekürt wurde. Aktuell sind erst fünf Männer zwischen 61 und 72 Jahren in der Gruppe aktiv. Einer hat bereits die erste Gürtelprüfung absolviert. Ein weiterer Sportler besitzt bereits einen schwarzen Gurt aus dem Judo-sport. Die anderen hatten

mit asiatischen Kampfkünsten noch nichts zu tun. Es gibt also reichlich Platz für weitere Interessierte, Männer wie Frauen, die mindestens 60 Jahre alt sind. Es existiert keine Altersobergrenze, wer Lust dazu hat, kann den Sport probieren. Einen Karateanzug braucht man nicht. Einfache Sportkleidung ist ausreichend. Nach dem

vierwöchigen kostenlosen Probetraining kann man sich entscheiden, ob man den Verein beitreten möchte. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Interessierte kommen einfach freitags um 16.30 Uhr in die Turnhalle neben dem Humboldt-gymnasium in der Blasiistraße. Mehr zum Verein gibt's im Internet unter: www.karate-nordhausen.de

Vereint in Linie getanzt

Montag, 30. März 2015, 06:58 Uhr

Dass beim Karate-Do-Kwai Nordhausen mehr los ist als nur Training ist ja schon allgemein bekannt. Mehrmals im Jahr organisiert zum Beispiel die Frauenwartin, Stephanie Knoche, eine besondere Veranstaltung speziell für die weiblichen Mitglieder des Vereins...



Und am vergangenen Donnerstag waren diese dann auch wieder eingeladen - zu einem besonderen Tanzabend in der Gaststätte "Friedenseiche".

Zu Beginn des Treffens konnten sich erst einmal alle Damen in Ruhe stärken. In gemütlicher Runde boten sich für alle Gelegenheiten, um sich auch trainingsübergreifend besser kennenzulernen und auszutauschen. Während die meisten Frauen traditionsgemäß in der Karate-Aerobic-Gruppe trainieren, war dieses Treffen selbstverständlich für alle weiblichen Vereinsmitglieder gedacht.

So eben auch für die Trainierenden vom Qi-Gong, die Karateka und die Selbstverteidigerinnen. Nachdem sich das Essen genügend gesetzt hatte, ging es auch schon los. Beim Karate-Do-Kwai Nordhausen kommt faul rumsitzen selbstverständlich überhaupt nicht in Frage! Unter der kundigen Anleitung einer Tanztrainerin wurden Schritte, Drehungen und Kombinationen aus dem Line Dance eingeübt.

Da machte sich natürlich das vereinstypische regelmäßige Koordinationstraining bemerkbar. Obwohl anfangs ungewohnt, fanden sich die Tänzerinnen gut hinein und legten zu passender Countrymusik gemeinsam eine flotte Sohle auf das Parkett des Saales. Am Ende waren sich alle einig: „Schön war's!“.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, für Erwachsene und für Senioren. Kobudō (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet. Ebenso wie Shaolin Kung-Fu, Qi-Gong. Karate Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet. Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.
Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen

Kämpfen an der Unstrut

Mittwoch, 29. April 2015, 08 35 Uhr

Am Sonntag starteten Nordhäuser Karatekas in Gräfenonna beim Wettkampf um den diesjährigen Unstrut-Pokal. Obwohl sie noch nicht so richtig an die Form aus dem letzten Jahr anknüpfen konnten, kamen sie trotzdem nicht ganz mit leeren Händen nach Hause...



Leider wurde in diesem Jahr der Wettkampfort aus organisatorischen Gründen von Bad Tennstedt nach Gräfenonna in die dortige viel zu kleine Schul- und Mehrzweckhalle verlegt. Aber für das 8x8 Meter große Tatami-Feld, wie die Wettkampffläche aus Matten genannt wird, ist natürlich auch Platz in der kleinsten Sportstätte.

Die Wettbewerbe waren in einer Vielzahl verschiedener Kategorien unterteilt, vor allem nach Alter, Graduierung und Gewicht. Dadurch sollten möglichst vielen Kindern ein Start gegen gleichwertige Gegner und auch Erfolgserlebnisse ermöglicht werden.

Aus dem Nordhäuser Karate-Wettkampfteam gingen Leon Schneider, Robin Magnus und Fynn Ritter an den Start. Für sie war dies das erste größere Turnier in diesem Jahr. Selbstverständlich hatten sie sich im regelmäßigen speziellen Wettkampftraining unter der Leitung von Sportwart Willy Völz gut vorbereitet und waren hochmotiviert, sich mit der starken Konkurrenz vor allem aus dem Thüringer Landeskader zu messen.

In der Disziplin Kata (Formenlauf) der Kinder, 8-10 Jahre männlich, hatte Robin im Nachhinein betrachtet das schwerste Los. Er schied gleich in der ersten Runde gegen den starken späteren Gruppen-Sieger aus. Leon konnte dagegen zwar seinen ersten Kampf gewinnen, verlor aber aufgrund eines kleinen Wacklers in der zweiten Runde und war somit ebenfalls draußen. Denn gerade exakte, sichere und starke Techniken sind das A und O im Karatewettkampf. Allein Fynn gelang es, die Nordhäuser Fahne hochzuhalten. Mit einer tollen Leistung erkämpfte er sich mit dem 3. Rang sogar noch einen Platz auf dem Podest.

Obwohl beim Karate-Do-Kwai Nordhausen das Augenmerk im Training hauptsächlich auf dem Breitensport liegt, so wird aber ebenfalls Talenten der Weg in den Wettkampfbereich geebnet. In speziellen monatlichen Kadertrainings und bei überregionalen Wettkämpfen können sie Erfahrungen sammeln und sich bewähren. Auch wenn der erhoffte große Erfolg nicht immer umgesetzt werden kann, ist es trotzdem ein Ansporn, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, für Erwachsene und für Senioren. Kobudō (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet. Ebenso wie Shaolin Kung-Fu, Qi-Gong. Karate Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet. Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Sven Schröter

MITTWOCH, 13. MAI 2015

Thüringer Allgemeine

NORDHAUSEN

Neue deutsche Meister vom Karate-Do-Kwai Nordhausen

13.05.2015 - 07:12 Uhr

Nordhausen. Bereits am letzten Sonntag im April fand traditionell in Jena der Thüringer Landeslehrgang im Ryûkyû Kobudô statt, dies teilte Sven Schröter, Pressesprecher des Vereins Karate-Do-Kwai, erst am Dienstag mit. Ausrichter war wieder einmal der SeiShinKai Jena.



Erfolgreich nahmen die Südharzer Kampfsportler am Lehrgang und der deutschen Meisterschaft in Jena teil. Foto: Karate-Do-Kwai Nordhausen

Nordhausen. Im Anschluss gab es noch einen ganz besonderen Wettkampf: die deutschen Meisterschaften im Ryûkyû Kobudô Tesshinkan statt. Natürlich reiste auch ein Team vom Karate-Do-Kwai Nordhausen an. Schließlich konnten sich die Schützlinge des Cheftrainers Frank Pelly, der auch als Technischer Direktor des Ryûkyû Kobudô Tesshinkan Kyô Kai-Europe fungierte, berechnete Hoffnungen auf die eine oder andere Medaille machen. Zudem galt dieser Wettkampf auch als geeigneter Probelauf für die Starts bei der Weltmeisterschaft im Juli auf Okinawa. In diesem Zusammenhang konnten sich die Kämpfer auch schon mal mit der dann dort vorgeschriebenen speziellen Schutzausrüstung vertraut machen.

Diese muss für den freien Kampf mit dem Langstock, dem Bô-Shiai, getragen werden. Bei der deutschen Meisterschaft wurde aber zunächst der Wettbewerb unter den Schülergraden (Kyû) in der Disziplin Kata (Formenlauf) ausgetragen. Jeweils zwei Kontrahenten traten gegeneinander im K.O.-System an. Am Ende gab es hier einen Doppelsieg für die Sportler aus Halle: Tony Kräker konnte sich im Finale gegen Michaela Frost durchsetzen. Doch der dritte Platz ging an Gesine Hauschild aus Nordhausen.

Technisch deutlich anspruchsvoller ging es danach bei den Meistern zu. Hier kämpfte sich Hagen Walter auf den ersten Platz vor. Der Nordhäuser, der zur Zeit in Jena trainiert und die dortigen Kobudô-Sportler anleitet, gehört schon seit Jahren zu den besten Kobudôka Deutschlands. Silber errang der Jenaer David Hornig. Platz drei teilten sich mit Doreen Schilling und Viktor Vollmer zwei weitere Kämpfer aus Nordhausen.

Abschließend lässt sich sagen, dass alle Teilnehmer für den bevorstehenden internationalen Vergleich auf Okinawa bestens vorbereitet sind. Schließlich vertreten sie in Japan nicht nur Deutschland und Europa, sondern müssen sich auch der für den Start gegebenen erforderlichen Empfehlung des Stiloberhauptes Sensei Tamayose Hidemi aus Okinawa/Japan als würdig erweisen.

Sebastian Grimm / 13.05.15 / TA

Z0R0008720707

Thüringer Allgemeine

NORDHAUSEN

Südharzer Karate-Jugend zeigt ihr Können auf der Kampffläche

17.06.2015 - 05:47 Uhr

Nordhausen. In der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums fanden die Kreisjugendspiele in der Kampfkunst Karate statt. Und obwohl der Kindertag schon ein paar Tage vorbei ist, gab es nach dem Wettkampf noch ein ordentliches Vereins-Kinderfest.



Die Kobudō-Kämpfer benutzen zusätzliche Hilfsmittel wie einen Langstock. Foto: p

Doch vor dem Vergnügen stand zunächst die Arbeit. Seit Wochen schon hatten sich die Starter im Training speziell darauf vorbereitet und natürlich wurden besonders diejenigen, die zum ersten Mal dabei waren, nicht vom Lampenfieber verschont. In vier verschiedenen Gruppen, gestaffelt nach Leistungsniveau, kämpften die Kinder bei den einzelnen Wettbewerben gegeneinander.

Zuerst startete die Gruppe Anfänger - 9. Kyū (Weiß- und Weiß-Gelbgurte). Nachdem sie den Kampfrichtern eine Kata (Form) zur Wertung gezeigt hatten, mussten sie sich im Angriff auf einen Ball als Ziel beweisen. Konnte jeder der Gegner eine Disziplin für sich entscheiden, kam es zu einem Stechen. Bewertet wurde dann der sauberste und effektivste Yoko-Geri (Seitwärtsfußtritt) auf eine Pratte. Erster wurde hier Nils Schnepfel, vor Johnathan Eichhorn. Till Tabatt und Hendrik Wolf landeten gemeinsam auf dem dritten Platz.

Bei den Mädchen in der Unterstufe (8. - 7. Kyū) siegte Lea Antonia Jödicke vor Lucie-Trine Hildebrandt. Bronze teilten sich Isabell Balali Soufi und Marlene Prade. Danach waren die Jungen der Unterstufe dran. Es wurde mit viel Ehrgeiz und Fairness gekämpft. Im Finale gewann Julian Bruns gegen Konstantin Probst. Die beiden hatten zunächst im Halbfinale Philipp Herbst und Fynn Quentin Ritter besiegt. Gerade in dieser Gruppe konnte man gut beobachten, wie sich die Kontrahenten, die sich eben noch auf der Kampffläche gegenüberstanden, danach als Freunde gegenseitig beglückwünschten oder trösteten.

Spektakulär ging es weiter. In der Mittelstufe (6. Kyū) wurde in jedem Durchgang nach der Kata der Freikampf ausgetragen. Der Sieger aus dem Formenlauf startete jeweils mit einem Drei-Punkte-Vorsprung in das Kumite (Freikampf). Gold ging an Leon Schneider, der zwar aufgrund seiner Körpergröße die Reichweite der Gegner kompensieren musste, aber geschickt seinen Punktevorsprung über die Zeit verteidigte. Silber errang Dennis Kratzing vor Kevin Freyberg und Arnim Lepperhoff.

Dann waren die Kobudō-Kämpfer an der Reihe. Während beim Karate die Hände, Füße und andere Körperteile als Waffe dienen, benutzt man beim Kobudō zusätzliche Hilfsmittel. An diesem Tag kamen der Bō (Langstock) und die Tekkō (Handgewichte) zum Einsatz. Auch hier wurden festgelegte Abläufe – die Katas – gezeigt. Anschließend mussten die Kämpfer die Beherrschung ihrer Waffen im abgesprochenen Zweikampf mit dem Bō demonstrieren. Am Ende gewann Florian Bruns Gold vor Matthias Zeaiter und Kevin Freyberg.

Nach einer standesgemäßen Verabschiedung konnten sich nun Klein und Groß dem angenehmen Teil des Tages widmen. Ob beim Balancieren, Springen in allen erdenklichen Varianten wie Ballspielen oder Zielwerfen stand der Spaß im Vordergrund. Ein Dankeschön an dieser Stelle dem Kreissportbund Nordhausen für die Leihgabe einiger Geräte. Aber auch für das leibliche Wohl war gesorgt. Und nach einem Nachmittag voller Bewegung gingen alle zufrieden nach Hause. Und nicht zuletzt mit der Erkenntnis, dass es im Verein eben mehr als nur Training zu erleben gibt.

Drei Tage Karate

Mittwoch, 01. Juli 2015, 07:50 Uhr

Auch in diesem Jahr gab es wieder einen Karate-Lehrgang im nahen Kelbra. Am letzten Juniwochenende wurde tagsüber in der Kelbraer Zweifelderhalle trainiert und abends am Stausee gecamp und gefeiert...



Es wäre auch Frevel, würden sich die Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen diesen anerkannten Lehrgang auf Bundesebene entgehen lassen.

Gemeinsam mit insgesamt 241 anderen Teilnehmern aus der ganzen Republik nutzten sie quasi vor der Haustür die Möglichkeit, auch mal bei anderen Meistern ein paar Trainingseinheiten zu absolvieren. Den Sensei Lothar Ratschke aus Erfurt, Frank Pelny aus Nordhausen, Veit Neblung aus Sömmerda und Thomas Budich aus Jena gelang es auch diesmal wieder, die nüchternen Techniken der asiatischen Kampfkunst Karate je nach Schwerpunkt zu interessanten Übungen zu kombinieren.

Doch auch nach den Trainingseinheiten wurde es nicht langweilig. Dank engagierter Eltern wurde standesgemäß mit Stockbrot und Co am Lagerfeuer der Zeltgemeinde die freie Zeit gemütlich gemeinsam verbracht. Dass es das Wetter zeitweise nicht gut mit den Campern meinte, trübte auf Dauer die Laune nicht. Man genoss die Zeit, kam sich näher und tauschte Erfahrungen rund um das Karate aus.

Dies natürlich auch mit den mitgereisten nichttrainierenden Verwandten und Freunden. Auch der Eine oder Andere Bekannte vom letzten Jahr wurde spätestens bei der Party am Samstagabend wieder getroffen. So richtig Grund zum Feiern hatten aber am Sonntagnachmittag die 37 Prüflinge, die sich mutig den kritischen Blicken der Meister stellten. Sie konnten sich trotz aller Anstrengungen von drei Tagen Training noch einmal aufraffen und das jeweilige Prüfungsprogramm erfolgreich absolvieren. Stolz und erleichtert nahmen sie im Anschluss daran die verdienten Urkunden entgegen.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, für Erwachsene und für Senioren. Kobudō (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet. Ebenso wie Shaolin Kung-Fu, Qi-Gong. Karate Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet. Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen



Nordhäuser Karateschüler bei Landesmeisterschaft auf dem Treppchen

14.07.2015 - 06:22 Uhr

Leon Schneider holt sich bei Thüringer Landesmeisterschaft im Karate einen Podestplatz. Armin Lepperhoff schied verletzt aus.



Stolz präsentieren die Karatekämpfer in Sondershausen vor der Sporthalle ihre Urkunden und Siegerpokale. Foto: Karate-Do-Kwai Nordhausen

Nordhausen. Die Thüringer Landesmeisterschaften der Schüler 2015 im Karate fanden in diesem Jahr in Sondershausen statt. Unter den Startern waren auch Kämpfer vom Nordhäuser Karate-Do-Kwai. Diesmal war die Anreise für den Südharzer Nachwuchs zum Glück nicht gar so weit.

Die Dreifeldersporthalle am Sondershäuser Rosarium lag sozusagen in Schlagdistanz für die Karateka aus Nordhausen, Armin Lepperhoff und Leon Schneider. Bei kräftezehrenden höchstsommerlichen Temperaturen startete Armin gut vorbereitet und hochmotiviert zunächst in der Disziplin Kata. Leider reichte es nicht ganz gegen die starke Konkurrenz und er schied bereits in der ersten Runde aus.

Folglich konnte er sich nun ganz auf das Kumite konzentrieren. In dieser Disziplin war es sein erster Einsatz überhaupt auf einer Karate-Landesmeisterschaft. Mit einer ordentlichen Leistung konnte er hier den ersten Kampf für sich entscheiden. Beim Zweiten allerdings passierte ihm leider ein kleines Missgeschick. Unglücklich verdrehte er sich bei einem Tritt das Kniegelenk des Standbeines und musste in Abstimmung mit Trainer und Mattenarzt vorsorglich leider aufgeben. Hinterher erwies sich die Verletzung zum Glück als nicht ganz so schlimm. Bereits wenige Tage später stand er wieder zum Training auf der Matte.

Nun lagen die Hoffnungen auf Leon. Dieser trat nur in seiner Paradedisziplin Kata an. Da er im vergangenen Jahr in seiner Altersklasse den Landesmeistertitel holen konnte, waren die Erwartungen auch diesmal entsprechend hoch. Nach zwei gewonnenen Runden und einer Niederlage stand fest: Er hatte es geschafft und sich wieder aufs Treppchen hochgekämpft. Stolz nahm er den Pokal bei der Siegerehrung entgegen, die zum Glück an der etwas frischeren Luft im Freien stattfand.

Sven Schröter / 14.07.15 / TA

KURZ VOR DEN SOMMERFERIEN

Prüfung der Selbstverteidigung

Dienstag, 14. Juli 2015, 07:52 Uhr

In der vergangenen Woche gab es beim Karate-Do-Kwai Nordhausen noch einen wichtigen letzten Termin vor den Sommerferien. Angesetzt war die Prüfung bei der SaCO-Selbstverteidigungsgruppe...



Diese Prüfung ist nicht nur ein pro forma Test, welcher im Zuge des Trainingsplanes automatisch durchlaufen und einfach abgehakt wird. Gerade bei der realistischen Selbstverteidigung können doch mögliche Angreifer nicht wirklich mit bunten Gürteln und eindrucksvollen Gesten in die Flucht geschlagen werden.

Wohl aber mit trainierten Verhaltensweisen und wirkungsvollem Handeln. Genau darauf wird im Training zielstrebig hingearbeitet und jeder kann sich, um den Stand seines persönlichen Könnens zu überprüfen, den kritischen Augen des Cheftrainers Frank Pelyny stellen.

Um dieser besonderen Situation gerecht zu werden, trafen sich die Prüflinge im Vorfeld sogar einige Male außerhalb des regulären Trainings zu zusätzlichen Übungen. Und die machten sich auch bezahlt! Drei gelbe, zwei grüne und zwei blaue Gürtel konnten in den Prüfungen, die aus verschiedenen praktischen Vorführungen und einem theoretischen Teil über rechtliche Grundlagen bestehen, errungen werden.

Am anspruchsvollsten wieder einmal der Kampfkreis zum Ende der Tests. Hier werden die Prüflinge mit einer Vielzahl von willkürlichen Angriffen von unterschiedlichen Gegnern und aus verschiedenen Richtungen konfrontiert, denen sie adäquat begegnen müssen. Nachdem sie dabei ihre Verteidigungsfähigkeit ausreichend unter Beweis gestellt hatten, konnten sie voller Stolz die entsprechenden Urkunden in Empfang nehmen.

Nun wird es in der Ferienzeit zwar etwas ruhiger im Verein, aber das heißt natürlich nicht, dass nun sechs Wochen lang alle auf ihr Training verzichten müssen. Es gibt einen reduzierten Trainingsplan, der den Gruppen die Möglichkeit bietet, sich auch in der Haupturlaubszeit sportlich zu betätigen. Lediglich die Kobudōka im Verein laufen in den nächsten Tagen noch einmal zur Höchstform auf.

Zunächst wird vom 17. bis zum 19. Juli das traditionelle Europa-Gasshuku - ein jährliches Sommertrainingslager - in Nordhausen durchgeführt. Dazu haben sich wieder zahlreiche ausländische Gäste angekündigt. Und kurz danach startet eine kleine Delegation von Nordhäuser Kämpfern in Richtung Okinawa (Japan) mit dem Ziel, am 1. August an der dort in der Stadt Naha stattfindenden Weltmeisterschaft teilzunehmen. Allein die Startberechtigung ist schon eine große Ehre und spricht für die Qualität des Trainings hier im Verein.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, für Erwachsene und für Senioren. Kobudō (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet.

Ebenso wie Shaolin Kung-Fu, Qi-Gong. Karate Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet. Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen

DIENSTAG, 21. JULI 2015

Thüringer Allgemeine

NORDHAUSEN

Kampfsportler aus Europa in der Nordhäuser Wiedigsburghalle

20.07.2015 - 07:45 Uhr

Nordhausen. Seit dem Jahr 2011 findet in Nordhausen ein internationales Trainingslager im Kobudo statt.



Cheftrainer Frank Pelny (rechts). Foto: Christoph Keil

Die Mitglieder des Karate-Do-Kwai Nordhausen um ihren Cheftrainer Frank Pelny haben daher bereits in der Organisation der Veranstaltung Erfahrung. 50 Teilnehmer konnten am Freitagnachmittag zum Start in der Halle begrüßt werden. Am Sonntag endete das dreitägige Trainingslager.

Sebastian Grimm / 20.07.15 / TA

Z0R0009900559

Trainingslager der Kobudôka in der Nordhäuser Wiedigsburghalle

21.07.2015 - 04:03 Uhr

Nordhausen. Vom 17. bis 19. Juli fand in der Wiedigsburghalle das alljährliche Trainingslager der Kobudôka vom Karate-Do-Kwai Nordhausen statt. Kobudô ist, ähnlich dem bekannteren Karate, eine Kampfkunst, die auf der japanischen Inselgruppe Okinawa ihren Ursprung hat.



In der Nordhäuser Wiedigsburghalle fand das alljährliche Trainingslager der Kobudôka vom Karate-Do-Kwai Nordhausen statt. Foto: privat

Der einzige Unterschied ist, dass beim Kobudô Werkzeuge oder alltägliche Gegenstände als Waffen benutzt werden. Einmal im Jahr richtet der Nordhäuser Karateverein um seinen Vorsitzenden Frank Pelny ein Gasshuku (Trainingslager) in der Wiedigsburghalle aus.

Da Frank als Verantwortlicher des Ryûkyû Kobudô Tesshinkan für Europa gilt, waren die über 40 Teilnehmer entsprechend international. Insbesondere die russischen Sportler kamen von Tomsk (Sibirien), Woronesh (bei Moskau) und Kaliningrad. Unterstützt von den Gasttrainern Sebastian Edelmann (Halle), Hagen Walter (Jena) und Pierre Lorenz (Leipzig) konnten wieder viele verschiedene Trainingseinheiten zu den unterschiedlichen Waffenarten realisiert werden.

Und als Vorbereitung für die Weltmeisterschaft in Naha auf Okinawa am 1. August, konnte zusätzlich zu den obligatorischen Übungen im Kihon (Grundschule), Kata (Formen) und Kumite (Zweikampf) auch eine umfangreiche Wettkampfvorbereitung durchgeführt werden. Neben all den Trainings wurde als Highlight wie jedes Jahr im Rahmen des Lehrgangs ein Europa-Cup ausgetragen. Zudem war es für einige der Starter quasi die Generalprobe für den kommenden World-Cup. Zunächst starteten die Schülergrade in der Kategorie Kata.

13 Kämpfer traten im K.O.-System gegeneinander an. Neben dem BÔ (Langstock) als typische Hauptwaffe im Kobudô, kamen auch hier schon die zweiteiligen Waffen TEKKÔ (Handgewichte) und SAI (Metalldreizack) zum Einsatz. Das Leistungsniveau der Kobudôka war allgemein sehr hoch, so dass die Entscheidung der 3 Kampfrichter manches Mal denkbar knapp ausfiel. Am Ende standen die beiden Hallenser Michaela Frost und Tony Kräker im Finale. Michaela startete zuerst.

Trotz einer starken Vorführung unterlief ihr leider ein kleiner Wackler. Nicht so Tony, der nervenstark seine Kata im Anschluss fehlerfrei darbot. Somit stand er dann auch folgerichtig als Sieger fest. Michaela blieb aber immerhin der 2. Platz und zudem der Trost, den Wettkampf als beste Frau abgeschlossen zu haben. Das Ganze erschien dann aber fast wie ein Déjà-vu, da genau dieses Finale schon im April bei der Deutschen Meisterschaft in Jena just dasselbe Ergebnis hatte.

Den 3. Platz teilten sich Viacheslav Rogozin aus Tomsk (RUS) und Matthias Zeaier vom heimischen KDK-Nordhausen. Danach starteten die Meistergrade an. Am Ende entschied sich 2 von 3 Kampfrichter für Hagen. Der letzte Wettkampf war das Team-Kumite. Dieser ist zumeist besonders sehenswert aufgrund der Möglichkeit, die vorgegebenen Angriffe und Abwehren durch zusätzliche Kombinationen noch individueller zu gestalten. Sieger wurden hier wie bereits im Vorjahr Pierre Lorenz und Marcus Lauenstein vom Shotokan Dojo Leipzig (GER).

Dabei stand vor dem Finale allerdings schon fest, dass der Sieg an einen weiteren Nordhäuser vergeben werden wird. Viktor Vollmer und der amtierende Deutsche Meister Hagen Walter, der zur Zeit jedoch in Jena lebt und die dortigen Kobudô-Sportler trainiert, traten gegeneinander an. Am Ende entschieden sich 2 von 3 Kampfrichter für Hagen. Der letzte Wettkampf war das Team-Kumite. Dieser ist zumeist besonders sehenswert aufgrund der Möglichkeit, die vorgegebenen Angriffe und Abwehren durch zusätzliche Kombinationen noch individueller zu gestalten. Sieger wurden hier wie bereits im Vorjahr Pierre Lorenz und Marcus Lauenstein vom Shotokan Dojo Leipzig (GER).

Silber ging an Sergei Poturaev und Sergei Gotin, zwei sehr junge talentierte Kämpfer vom Klub Arsenal Tomsk (RUS). Der 3. Platz letztlich blieb für die Lokalmatadore Gesine Hauschild und Kevin Poiting. Am letzten Lehrgangstag wurde es auch noch einmal richtig ernst. Die Prüfungen standen an. 10 Kämpfer stellten sich den prüfenden Meistern um die nächste Stufe zu erreichen. Erstmals wurde auch eine Prüfung zum Schwarzgurt (DAN) abgenommen.

Alle schlugen sich wacker und letztlich konnten 9 Prüflinge verdient ihre Urkunden in Empfang nehmen. Das Besondere daran ist, dass die Prüfungen offiziell auf Okinawa registriert und autorisiert werden durch den Kaichô (Verbandspräsidenten) Tamayose Hidemi Sensei. Alles in allem bleibt zu sagen, dass nicht nur die Qualität des Nordhäuser Trainings Teilnehmer mehrere hundert und sogar tausend Kilometer aus ganz Europa anreisen lässt, sondern dass es auch bei aller Professionalität gelingt, ein Trainingslager in gemeinschaftlicher und familiärer Atmosphäre auszurichten.

Die Teilnehmer waren nicht nur tagsüber in der Halle zusammen um zu üben und zu lernen. Auch abends traf man sich im Nordhäuser Dojo in der Halle des Humboldt-Gymnasiums in der Blasiestraße zum gemütlichen Beisammensein. Desweiteren gilt ein besonderer Dank allen Unterstützern wie dem Autohaus Peter, dem Badehaus, der Klemme AG, dem Humboldt-Gymnasium, dem Landratsamt Nordhausen und der Pension Christa sowie den vielen fleißigen Händen ohne die ein solches Ereignis nicht durchführbar wäre.

Außerdem gilt es nun, den deutschen Startern, insbesondere den Nordhäusern um Frank Pelny beim in Kürze stattfindenden World-Cup auf Okinawa die Daumen zu drücken. Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, für Erwachsene und für Senioren.

Kobudô (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet. Ebenso wie Shaolin Kung-Fu, Qi-Gong. Karate Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet. Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Nordhäuser Karateka sind in der Weltspitze angekommen

10.08.2015 - 14:15 Uhr

Während andere die Sommerzeit nutzen, um sich am Strand zu erholen, reisten Mitglieder des Nordhäuser Karateverein nach Okinawa in Japan, um im Mutterland des Karate am ersten Augustwochenende an der Weltmeisterschaft im Kobudô (Waffen-Karate) teilzunehmen.



Die Nordhäuser Kampfsportler mit den Kampfrichtern und den Kontrahenten in Okinawa. Foto: Karate-Do-Kwai Nordhausen

Nordhausen. Dafür hatten sie sich seit Jahresanfang intensiv vorbereitet und neben den üblichen Trainingseinheiten auch noch viele zusätzliche Stunden nach den regulären Trainings und an den Wochenenden investiert. Und es hat sich gelohnt.

Hagen Walter, der derzeit in Jena studiert, konnte in seiner Altersklasse den Weltmeistertitel in der Kategorie SAI (Metalldreizack) erringen. Nach seiner überlegenen Leistung in der Vorrunde musste er in einem überaus spannenden Finale aufgrund Punktgleichheit ins Stechen gegen seinen japanischen Konkurrenten.

Doch auch hier werteten die Kampfrichter ein Unentschieden, so dass schließlich zwei Weltmeistertitel vergeben wurden. Für sein Können erhielt er viel Lob von den Großmeistern auf Okinawa. Der Cheftrainer der Nordhäuser Karateka, Frank Pelny, startete in der Kategorie BÔ (Langstock). In der Vorrunde war er in seinem Pool der einzige Ausländer und musste sich gegen die Konkurrenz von den japanischen Hauptinseln und aus Okinawa durchsetzen.

Seine beeindruckende Darbietung brachte ihn ins Finale, dass er für sich mit dem Titel eines Vize-Weltmeisters krönte. Doreen Schilling und Viktor Vollmer starteten in ihren Altersklassen ebenfalls in der Kategorie BÔ. Obwohl Viktor eine wirklich hervorragende Darbietung zeigte, reichte seine Wertung nicht aus und er konnte sich nicht für die Finalkämpfe qualifizieren. Bei Doreen dagegen reichte es mit dem 7. Platz sogar noch zu einer Ehrenurkunde.

Damit sind die Nordhäuser Karateka in der Weltspitze angekommen. Schon seit vielen Jahren ist ihr Vorsitzender Frank Pelny mehrmals im Jahr weltweit unterwegs beziehungsweise empfangen die Nordhäuser Gäste aus aller Welt, um sie bei der Vervollkommnung ihrer Fertigkeiten in Karate und Kobudo zu unterstützen.

Für sein Engagement wurde Frank Pelny im Anschluss an die Weltmeisterschaft vom Kobudo-Fachverband der Präfektur Okinawa mit einem Ehrenpreis ausgezeichnet. „Ein herzlicher Dank geht an die Kreissparkasse Nordhausen. Da die Teilnahme an der Weltmeisterschaft komplett privat finanziert werden musste, ermöglichte ein Stipendium der Kreissparkasse, dass Doreen an der WM teilnehmen und Nordhausen dort würdig repräsentieren konnte“, sagte Nordhausens Cheftrainer Frank Pelny.

MITTWOCH, 26. AUGUST 2015

Thüringer Allgemeine

NORDHAUSEN

Karateka aus Sri Lanka trainierten in Nordhausen

26.08.2015 - 07:47 Uhr

Sri Lanka – Nordhausen und zurück, und das alles für Kobudô! Für diese Kampfsportart mit Waffe reisten die Nordhäuser Karateka kürzlich sogar zur Weltmeisterschaft nach Okinawa.



Beim gemeinsamen Training wurden verschiedene Kampftechniken unter den Augen des Nordhäuser Cheftrainers Frank Pelny (links) geübt. Foto: privat

Nordhausen. Und nun reisten zwei Karate-Meister extra aus Sri Lanka nach Nordhausen, um eine Woche lang beim hiesigen Cheftrainer des Vereins Karate-Do-Kwai Frank Pelny Kobudô zu lernen. Der 47-jährige Meister Prasanna Fernando, ein 6. DAN (Meistergrad) im Karate, ist in seinem Heimatland hoch angesehen. Er ist als Polizeioffizier tätig und außerdem Chief-Instructor der „Internationalen Shotokan Karate Federation“ auf Sri Lanka.

Er kam zusammen mit seinem 40-jährigen Schüler Nanda Kumara Chithrapalamge, einem Inhaber des 4. DAN im Karate. Für beide waren es sehr anstrengende Tage. Zwar waren die Außentemperaturen durchaus mit Sri Lanka zu vergleichen, aber dann bei diesen Temperaturen auch noch täglich mindestens vier Stunden hart zu trainieren, bringt wohl jeden an seine Grenzen.

Doch beiden war auch wichtig, Land und Leute kennenzulernen, sind sie doch das erste Mal zu Gast in Deutschland. So wurde das Kyffhäuser-Denkmal besucht, die Traditionsbrennerei inklusive Verkostung, auch ein Stadtrundgang durch Nordhausen mit Roland, Riese, Altstadt und Südharz-Galerie fand große Beachtung.

Beide nahmen zusätzlich auch am regulären Karatetraining des Nordhäuser Vereins teil. In diesem durfte der Meister aus Sri Lanka selbstverständlich auch einen Teil des Trainings leiten. So konnten die Nordhäuser einen Einblick in das Karatetraining auf Sri Lanka erhalten. Schon jetzt sind die Gäste überaus begeistert, und so verwundert es auch nicht, dass eine Gegeneinladung nach Sri Lanka bereits fest vereinbart wurde. Und wieder einmal wird deutlich: Sport verbindet über die Grenzen von Ländern, Kontinenten und Nationen. Nordhausen ist wieder ein Stück bekannter in der Welt.

TA / 26.08.15 / TA

ZOR0010592629

DAS IST DIE RICHTIGE REIHENFOLGE

Erst Schule - dann Training

Montag, 31. August 2015, 06:52 Uhr

Nachdem die Ferien ja nun leider zu Ende sind, bedeutet die Rückkehr zum Schulalltag auch die Wiederaufnahme des regulären Trainingsalltages bei den Kämpfern vom Karate-Do-Kwai Nordhausen...



Nein nein, während der Urlaubszeit herrschte bei den Nordhäuser Kampfkünstlern natürlich keine komplette Trainingspause. Aber da ja bekanntlich viele diese Zeit für die Erholung und zum Reisen nutzen, gab es wie jedes Jahr wieder nur einen eingeschränkten Trainingsbetrieb.

Natürlich sind dann die Gruppen meistens urlaubsbedingt etwas schwächer besucht. Doch so werden diese Trainingseinheiten für besondere Themen, Tricks und Kniffe genutzt, welche sonst zu kurz kommen.

Seit vergangenen Montag geht aber alles wieder seinen gewohnten Gang. Besonders für die Schulkinder ist der Sport ein wunderbarer Ausgleich zum Stillsitzen im Unterricht. An zwei Nachmittagen pro Woche können sie mit einem ausgewogenen Mix aus Koordinations- und Konditionsübungen ihren Bewegungsdrang ausleben. Diese Möglichkeit haben selbstverständlich auch die Erwachsenen.

Hier ist das Angebot aufgrund der vielen verschiedenen Trainingsgruppen in den angebotenen Sportarten sogar noch etwas vielfältiger. Grundsätzlich gibt es gar keine Altersgrenze nach oben. Anfang dieses Jahres erst ins Leben gerufen, hat sich beispielsweise die Karategruppe der Senioren 60+ mittlerweile gut etabliert und die Karateka sind mit Spaß und Eifer voll dabei.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, für Erwachsene und für Senioren. Kobudô (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet.

Ebenso wie Shaolin Kung-Fu und Qi-Gong, Karate Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet. Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt. Information bekommt man im Internet unter www.karate-nordhausen.de, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums (Oberstufe) in der Blasiistraße vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Nordhäuser Erfolg im Eichsfeld

Montag, 14. September 2015, 07:01 Uhr

Am 5. September starteten Nordhäuser Karatekas im Heilbad Heiligenstadt bei den 3. Eichsfeld Open. Und das mit unterschiedlichen Ergebnissen...

Bei der dritten Auflage dieses Turnieres beteiligten sich diesmal Sportler von immerhin 17 Vereinen aus mehreren Bundesländern wie Thüringen, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen. Sogar aus den Niederlanden reisten Teilnehmer an.

Dementsprechend ehrgeizig waren die Wettkämpfer. Für den Nordhäuser Karate-Do-Kwai starteten Arnim Lepperhoff, Leon Schneider und Robin Magnus Sichert.

Traditionell begann das Turnier mit den Vergleichen in Kata (Formen). Leon und Robin fanden einen guten Einstieg und konnten beide ihre Vorrundenkämpfe für sich entscheiden. Also weiter in die Ausscheidungskämpfe. Diesmal traf es Leon, der gegen den späteren Zweitplatzierten ausschied. So hatte er sich aber zumindest den Kampf um Platz 3 gesichert. Leider scheiterte er auch hier und konnte diesmal nicht auf das Siebertreppchen. Deutlich besser lief es bei Robin. Runde um Runde kämpfte er sich mit seinen exakten und dynamischen Vorführungen bis ins Finale vor und konnte sich am Ende den 2. Platz sichern.

Arnim startete im Kumite (Freikampf). Trotz seines guten Einsatzes gelang es ihm an diesem Tag nicht, ausreichend Punkte zur Qualifikation zu erreichen und er schied aus.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, für Erwachsene und für Senioren. Kobudô (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet. Ebenso wie Shaolin Kung-Fu und Qi-Gong. Karate Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet.

Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt. Information bekommt man im Internet unter ww.karate-nordhausen.de, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums (Oberstufe) in der Blasiistraße vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen



KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Sport im Verein ist mehr als Training

Montag, 05. Oktober 2015, 06:46 Uhr

Dass Sport im Verein mehr ist als nur das reine Training, bestätigt sich für die Kinder im Nordhäuser Karate-Do-Kwai immer wieder auf's Neue - und zuletzt am vergangenen Montag..



Neben den "Standardaktivitäten" im Jahresverlauf wie Fasching, Kinderfest und Weihnachtsfeier, lässt sich Doreen Schilling, die Jugendwartin des Vereins, auch gern mal etwas Anderes einfallen.

Normalerweise wechseln ja die jungen Karateka in der Sporthalle nur wenige Worte miteinander. Und wenn, dann sind sie meist fachlicher Natur und gehören zum Training. Aktivitäten außerhalb des regulären Übungsbetriebes sind für die Kinder und Jugendlichen daher gute Gelegenheiten, die Trainingspartner als Freunde besser kennenzulernen und ihre Fitness auch in anderen Sportarten auszutesten.

Bereits Anfang September wurde daher eine Radtour zum Kelbraer Stausee organisiert. Nach der ordentlichen Anstrengung an frischer Luft gab es dort am Grillplatz eine zünftige Verpflegungspause. Danach ging es wieder zurück nach Nordhausen - mit dem Gegenwind als zusätzliche Herausforderung.



Am Montag der vergangenen Woche lud der Verein dann alle interessierten Kinder zum Schwimmen im Badehaus ein. Natürlich stand auch hier wieder die Bewegung im Vordergrund, wenn auch in ungewohnterer Umgebung als dem bekannten Dojo (Karate-Übungsraum).

An dieser Stelle gilt es einmal Danke zu sagen: den fleißigen Eltern, Großeltern und allen anderen freiwilligen Helfern, ohne die solche Veranstaltungen für die Kinder so gar nicht durchführbar wären.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, für Erwachsene und für Senioren. Kobudō (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet. Ebenso wie Shaolin Kung-Fu und Qi-Gong. Karate Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet.

Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt. Information bekommt man im Internet unter www.karate-nordhausen.de, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums (Oberstufe) in der Blasiistraße vorbeischauchen.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen

KARATE FÜR KÖRPER UND GEIST

Durchschlagende Medizin

Sonntag, 01. November 2015, 23:57 Uhr

Karate, das hört sich erst mal nach zertrümmerten Ziegelsteinen und harten Zweikämpfen an, bei denen Einer auf der Strecke bleibt. Das hinter dem Kampfsport eigentlich viel mehr steckt, wissen beim Nordhäuser Karate-Do-Kwai inzwischen nicht nur die Lehrer...

Die Trainingskleidung und die asiatische Begrüßung wirken zunächst fremd und geheimnisvoll für den neugierigen Betrachter. Aber alles ist genau festgelegt und folgt den traditionellen Regeln. In diese Welt einzutauchen ist für Neulinge schon ein Abenteuer. Wenn auch ein schweißtreibendes.

Denn hier geht es schon um Kampf – vor allem gegen den eigenen inneren Schweinehund! Und diesen Kampf führt man nicht gegen- sondern vor allem miteinander in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter! Im Vordergrund stehen beim Karate effektive und gelenkschonende Bewegungen, die sinnvoll kombiniert werden können. Einzelne geübt, steigern sie die Kraft und Kondition jedes Einzelnen. Zusammengefasst in spezielle festgelegte Übungskomplexe, den Kata, fördern sie dann auch die kognitiven Fähigkeiten.

So können bei regelmäßigem Training die körperliche und geistige Fitness effektiv gesteigert werden. Gefährlich für die Übenden ist das Ganze trotzdem nicht, wenn auch in einem möglichen Selbstverteidigungsfall äußerst wirksam. Von Anfang an wird ein hohes Maß an Selbstkontrolle erworben, dass in Verbindung mit dem Respekt vor den Trainingspartnern zu einem minimalen Verletzungsrisiko führt. Viel geringer als bei anderen Massensportarten. Überhaupt ist Karate ein Rundum-Sorglos-Paket, das für jeden Einsteiger ab 8 Jahren geeignet ist.



Nach oben hin gibt es dagegen kaum eine Altersgrenze, solange sich derjenige noch ausreichend fit fühlt. Anfang des Jahres wurde zum Beispiel beim Karate-Do-Kwai Nordhausen eine eigene Trainingsgruppe 60+ in Leben gerufen. Hier können Senioren in einer harmonischen Gruppe unter der Anleitung des Cheftrainers Frank Pely einmal pro Woche in die Welt der japanischen Kampfkunst eintauchen. Gerade für diese Zielgruppe hat das Training noch mehr zu bieten. Es eignet sich zum Beispiel als Prophylaxe gegen eine Vielzahl altersbedingter Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose oder anderer Alterssyndrome wie unter anderem der Neigung zu Stürzen. Und deshalb wird dieses Angebot sehr gern angenommen.

Natürlich sind die Fortschritte nicht mit denen der jüngeren Vereinskameraden zu vergleichen, müssen sie auch nicht, aber sie sind unleugbar da. Mit Feuereifer, Spaß und ungeheurer Motivation ist hier auch die ältere Generation bei der Sache. Denn im Nordhäuser Dojo geht es nicht vordergründig um Wettkampf und Höchstleistungen, sondern um Freude an der Bewegung, die der Breitensport Jedem bieten kann. Diese positiven Synergien haben mittlerweile auch andere Institutionen erkannt. So gibt es hierfür verschiedenste Gütesiegel von Krankenkassen, Ärztevereinigungen und Sportbünden. Diese bestätigen im Grunde alle die selbe Tatsache: Karate-Training ist Medizin und fördert die Gesundheit!

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, für Erwachsene und für Senioren. Kobudō (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet. Ebenso wie Shaolin Kung-Fu und Qi-Gong. Karate Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet. Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt. Information bekommt man im Internet unter www.karate-nordhausen.de, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums (Oberstufe) in der Blasiistraße vorbeischaun.

SAMSTAG, 09. JANUAR 2016

Thüringer Allgemeine

NORDHAUSEN

Diese Südharzer gehören zu Thüringens besten Karateka

01.12.2015 - 09:56 Uhr

Nordhausen. Am 21. November trafen sich in Meuselwitz die besten Karatekas aus Thüringen zur Landesmeisterschaft der Kinder. Da durften natürlich auch die Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen nicht fehlen.



Konstantin Probst, Fynn Quentin Ritter und Robin Magnus Sichert. Foto: privat

Zum ersten Mal nahm Konstantin Probst bei einem solchen großen Wettkampf teil. Dementsprechend aufgeregt und nervös war er natürlich im Vorfeld. Trotzdem startete er in der Kategorie Kata (Formen) der Kinder in der Altersklasse A1 hochmotiviert und konnte die erste Runde sogar souverän für sich entscheiden.

Auch im 2. Kampf stimmten die Kampfrichter mit 3:0 für ihn. Erst im dritten Durchlauf scheiterte er gegen den späteren Sieger. Dadurch bekam er aber über die Trostrunde die Chance auf den Kampf um Platz 3, den er ebenfalls eindeutig mit 3:0 für sich entschied und sich somit den Platz auf dem Treppchen sicherte. Eine tolle Leistung für seinen ersten großen Turniereinsatz.

Bei den Kindern in der Altersklasse A2 gingen für Nordhausen die "alten Hasen" Fynn Quentin Ritter und Robin Magnus Sichert an den Start. Beide haben schon Wettkampferfahrung, die zumindest ein wenig Sicherheit gab. Während es Fynn mit einem Freilos in der ersten Runde etwas leichter hatte, konnte Robin seinen ersten Kampf mit 3:0 gewinnen. Im nächsten Kampf musste er sich aber dem späteren Sieger geschlagen geben. Dafür kam er über die Trostrunde noch einmal ins Turnier zurück und errang dort mit einer starken Leistung den 3. Platz.

Fynn dagegen kämpfte sich durch bis ins Finale und verlor dort aber trotz guter Leistung gegen den klar besseren neuen Landesmeister aus Hirschberg. Mit dem 2. Platz und dem Titel eines Vizelandesmeisters erreichte er trotzdem die beste Nordhäuser Platzierung. Abschließend muss man sagen, dass die Ausbeute von 3 Pokalen mit 3 Startern als sehr gutes Ergebnis zu werten ist.

Grundsätzlich geht es bei den Nordhäuser Karatekas im Training nämlich gar nicht vordergründig um Bestleistungen und Wettkampf, sondern um ausgewogenen Breitensport für jedermann. Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein 4-wöchiges kostenloses Probetraining.

In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen für Kinder, für Erwachsene und für Senioren. Kobudō (Waffenkarate) und Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet. Ebenso wie Shaolin Kung-Fu und Qi-Gong. Karate Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet.

Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Information bekommt man im Internet unter www.karate-nordhausen.de, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums (Oberstufe) in der Blasiistraße vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen / 01.12.15 / tag

ZOR0012394099

Thüringer Allgemeine

NORDHAUSEN

Erfolgreiche Gürtelprüfungen beim Karate-Do-Kwai Nordhausen

31.12.2015 - 05:26 Uhr

Wie eigentlich jedes Jahr im Dezember überschlugen sich auch diesmal wieder die Ereignisse zum Jahresende beim Karate-Do-Kwai in Nordhausen.



Die Mitglieder des Karate-Do-Kwai bestanden die Gürtelprüfung. Foto: Sven Schröter

Nordhausen. Um die Ergebnisse des kontinuierlichen und fleißigen Trainings der Mitglieder im Jahresverlauf zu krönen, wurden in den verschiedenen Sportarten und Übungsgruppen Graduierungsprüfungen durchgeführt. Den Auftakt machte dieses Mal die Kobudo-Gruppe.

Auftakt machte die Kobudo-Gruppe

In dieser Kampfkunst, die man am einfachsten als „Karate mit traditionellen Bauernwaffen“ beschreiben könnte, bestanden im Dojo in der Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums anfang Dezember fünf Kobudoka ihre Prüfungen. Das Besondere daran ist, dass diese Prüfungen offiziell durch den Kaichō (Verbandspräsidenten) Tamayose Hidemi Sensei auf Okinawa registriert und autorisiert werden.

Als nächstes war der Weihnachtslehrgang der Karateka in der Kelbraer Zweifelderhalle dran. Unter der Leitung von Cheftrainer Frank Pely gab es für jede Leistungsgruppe zwei adäquate, aber anspruchsvolle Trainingseinheiten. In dem landesweit ausgeschriebenen Lehrgang, der immerhin über 60 Teilnehmer anlocken konnte, wurden bestimmte Schwerpunkte des Karate interessant thematisiert und verschiedene Varianten im Training den Teilnehmern nahegebracht.

Zwischendurch gab traditionsgemäß an dieser Stelle noch die Auswertung der vereinsinternen Rangliste des Nordhäuser Karatevereins. Einmal im Monat werden nämlich Punkte in Vergleichswettkämpfen vergeben. Dabei treten die jungen Karateka innerhalb der verschiedenen Trainingsgruppen gegeneinander an.

Den Sieg erkämpfte sich in diesem Jahr zum wiederholten Mal verdientermaßen Leon Schneider, der dafür als 1. Preis eine neue Karate-Sporttasche erhielt. Der 2. Platz ging, ebenfalls wie im Vorjahr, an Fynn Quentin Ritter und wurde mit einem Karate-Rucksack geehrt. Mit Punktgleichstand wurden diesmal Anrim Lepperhoff und Konstantin Probst die Dritten im Bunde. Sie bekamen als Prämie jeweils ein Karatebuch.

Im Anschluss an die Trainingseinheiten wurde es aber noch einmal richtig ernst. Wer zugelassen war, durfte sich der Prüfung zum nächsthöheren Schülergrad in Shotokan-Karate stellen. Unter den kritischen Augen des Prüfers konnten 24 Karateka ihr Prüfungsprogramm überzeugend darstellen und am Ende sich völlig verdient einen neuen Gürtel mit einer dunkleren Gürtelfarbe umbinden.

In der Saco-Trainingsgruppe wurden ebenfalls die Prüfungen abgenommen. Bestens vorbereitet stellten sich die Kämpfer den anspruchsvollen und vielfältigen Aufgaben. Nicht nur Einzeltechniken mit und ohne Waffen mussten gezeigt werden, auch theoretisches Wissen, beispielsweise um die gesetzlichen Grundlagen, wurde abgefragt. Neben unterschiedlichen Kombinationen, Drillkomplexen und festgelegten Formen musste jeder am Ende sein Können in einem Kampfkreis unter Beweis stellen. Hier waren effektive spontane Reaktionen auf willkürliche Angriffe gefragt.

Schließlich erreichten auch hier zehn Mitglieder die nächste Stufe. Wohlverdient also waren am Tag danach alle Mitglieder des Karate-Do-Kwai Nordhausen zur Vereinsweihnachtsfeier eingeladen. Bei fernöstlichen Speisen konnten die Aktiven, Trainer und Betreuer zusammenrücken, feiern und sich untereinander austauschen und das Jahr noch einmal Revue passieren lassen. Musikalisch wurden alles auf das Beste vom Trio „Less People“ und „The Scruffy Mutts“ unterhalten.

„So bleibt an dieser Stelle nun noch der Wunsch an alle Unterstützer und Sponsoren, wie der Klemme AG, dem Badehaus, dem Humboldt-Gymnasium, der Pension Christa, H&F Logistik GmbH, den Vereinsmitgliedern, Trainern, Vorständen sowie deren verständnisvollen Angehörigen und Freunde, auch im nächsten Jahr viel Erfolg, Glück und Gesundheit mit und um den Sport zu erlangen“, teilt der Verein mit.