

# Thüringer Allgemeine

NORDHAUSEN

## Karate-Do-Kwai Nordhausen will an Erfolge anknüpfen

10.02.2016 - 11:08 Uhr

Nordhausen. Sven Schröter von Karate-Do-Kwai Nordhausen berichtet: 2015 war für den Nordhäuser Verein Karate-Do-Kwai ein außergewöhnliches Wettkampfsjahr, und es gilt, an dessen Erfolge wieder anzuknüpfen.



Training gibt es für alle Altersstufen. Foto: Verein

Insbesondere beim Kobudô, dem Karate mit alten Bauernwaffen, wurden Titel wie Deutscher Meister, Europa-Cup- und sogar World-Tournament-Siege errungen. Deshalb sind auch bei den Wahlen des Kreissportbundes Nordhausen zum Sportler des Jahres 2015 mit Doreen Schilling, Viktor Vollmer, Hagen Walter und Frank Pelny gleich vier Vereinsmitglieder verdienstermaßen als Einzelpersonen nominiert.

Das ist schon sehr beachtlich für eine Nischensportart, die nicht olympisch ist, und in der es keine Ligen oder Bestenlisten gibt. Denn eigentlich trainieren hier zwar alle gemeinsam, aber jeder kämpft für seine ganz persönlichen Ziele. Seien es nun bestimmte Techniken, Gürtelprüfungen oder einfach nur die spürbare Verbesserung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.

Im Allgemeinen ist es ja immer das Ziel, sich ständig weiter zu verbessern. Nun werden aber nicht überall Bestzeiten oder Medaillen vergeben. Beim Karate-Do-Kwai gibt es zum Beispiel auch Übungsgruppen, auf deren Gebiet gar keine Wettkämpfe ausgetragen werden. Das Karate-Aerobic ist ganz auf Fitness ausgerichtet. Gerade zum Jahresbeginn, wenn die guten Vorsätze noch frisch sind, eignet sich das Training für Frauen und Männer, egal welchen Alters.

Sportliche Erfolge stellen sich hier schon nach kurzer Zeit und für jeden persönlich ein. Neue „Küken“ stehen gleichberechtigt neben alten „Hasen“, für Vergleiche untereinander ist kein Platz. Niemand ist gut oder schlecht, aber alle verbessern sich selbst immerfort. Während bei den Kampfkünsten Karate und Kobudô der Fokus auf der Perfektionierung der Bewegungen gepaart mit fernöstlichen Etiketten liegen, ist das abgeleitete Karate-Aerobic auf allgemeine Ausdauer, Kräftigung und Koordination ausgerichtet.

Zwischen diesen Konzepten stehen dann noch die Kämpferinnen und Kämpfer der Übungsgruppe SaCO-Selbstverteidigung. Hier werden Techniken und Verhaltensweisen gelernt und geübt, die so einfach sind, dass sie wirklich jeder ausführen kann. Dazu kommt noch, dass man beim Training natürlich auch einige Kalorien verbrennt und Muskeln aufbaut. Nicht zu unterschätzen ist ebenso der positive Effekt auf die Persönlichkeit der Übenden. Das Selbstbewusstsein steigt automatisch durch die Sicherheit, die das Training und das Wissen um die eigenen Stärken gibt. Täter suchen in der Regel leichte Opfer und keine ernsthaften Gegner.

Allen Interessierten bietet der Verein ein vierwöchiges kostenloses Probetraining. In der Sportart Karate gibt es 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 Qi-Gong. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden in der Ninja-Kids-Gruppe an den Sport herangeführt. Mehr Informationen unter [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de) <<http://www.karate-nordhausen.de>> oder Tel. (03631) 60 47 36.

Sven Schröter / 10.02.16 / TA

Z0R0013863283

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Sportliche Entwicklungshilfe

Mittwoch, 10. Februar 2016, 06:50 Uhr

---

Am 30. Januar fand das erste offizielle Kobudo-Seminar auf Sri Lanka statt. Eingeladen hatte B. Prasanna Fernando, 7. DAN Karate. Ein Nordhäuser hatte sich auf die lange Reise begeben...

Nachdem Prasanna Fernando und sein Schüler Nandakumara (4. DAN) bereits im August 2015 den Technischen Direktor des Ryûkû Kobudô Tesshinkan Kyô Kai - Europe, Frank Pelny, für einige Tage Intensivtraining in Nordhausen besucht hatten, war Frank Pelny nun der Einladung nach Sri Lanka gefolgt.

70 Teilnehmer, vor allem Schüler des Karate unter Prasanna Fernando, aber auch andere befreundete und interessierte Meister kamen nach Marawila (etwa 50 km nördlich von Colombo). Intensiv wurden Grundübungen mit dem Langstock (BÔ) studiert, sowie Anwendungen und Formen (Kata).

Zusätzlich unterrichtete Frank Pelny noch eine Einheit Karate und anschließend, speziell für die Polizisten der Gefängnisverwaltung, zwei Stunden das SaCO - Self-Defense and Close Combat System. Die behandelten Themen reichten dabei von der Verteidigung gegen Schläge mit den Armen, verschiedene Festhaltegriffe und Würgen bis zum Personentransport und der Abwehr von Angriffen mit Messer. Die Teilnehmer waren sehr interessiert.

Absolut begeistert verfolgten sie die Erläuterungen und versuchten sich anschließend selbst in der praktischen Umsetzung. Während des Events am folgenden Vormittag kamen der Generalkommissar der Gefängnisverwaltung und Frank Pelny ins Gespräch. Der Generalkommissar bestätigte das enorme Echo auf diese hochwertige Ausbildung und man wird in Zukunft versuchen, SaCO intensiv bei den Polizisten zu schulen.

---



---

Am Sonntagvormittag erfolgte die Ausgabe der Lehrgangszertifikate und die Danksagung an die Sponsoren im Rahmen eines fast dreistündigen Events mit Karate- und Kobudô-Vorführungen, Ansprachen und Auszeichnungen. Eröffnet wurde das Ganze in Sri Lankischer Tradition mit einer Gruppe Tempeltänzer und dem Anzünden von Kerzen. Die anwesende Prominenz vom Generalkommissar der Gefängnisverwaltung, über kirchliche und kommunale Würdenträger bis zu Sponsoren und Eltern verliehen der Veranstaltung einen außergewöhnlich würdigen Rahmen.

Prasanna Fernando wurde dafür ausgezeichnet, dass er vor 25 Jahren damit begann, die Polizisten der Gefängnisverwaltung von Sri Lanka im Zweikampf auszubilden. Auch Frank Pelny erhielt eine Ehrung für sein Kommen nach Sri Lanka.

Das nächste offizielle Seminar ist bereits geplant und wird am zweiten Februar-Wochenende 2017 in Marawila stattfinden.

# Thüringer Allgemeine

NORDHAUSEN

## Nordhäuser Karate-Kinder dominieren bei East-Open in Halle

16.02.2016 - 08:54 Uhr

Nordhausen. Erstmals wurden am vergangenen Sonnabend in Halle/S. die East-Open im Karate ausgetragen, ein bundesweit offenes Karate-Turnier. Für die Wettkampfkader des Nordhäuser Karatevereins war dieses heimatnahe Turnier natürlich ein Pflichttermin.



Erstmals wurden am Sonnabend in Halle/S. die East-Open im Karate ausgetragen, ein bundesweit offenes Karate-Turnier. Foto: privat

Aufgrund von Krankheit konnten letztendlich nur die Kata-Athleten starten. Kata heißt Form, und das ist Programm. Bei Kata müssen die Athleten festgelegte Kampfkombinationen in vorgeschriebene Richtungen ausführen. Bewertet werden die Richtigkeit der Abläufe, die Exaktheit der Techniken, Rhythmik, Dynamik, Kampfgeist und vieles mehr. Schon kleinste Ungenauigkeiten führen zum Ausscheiden. Während Leon Schneider in der ersten Runde bei den Schülern ein Freilos hatte, mussten sich Fynn Ritter, Robin Sichert und Konstantin Probst durch alle Runden kämpfen. Und das machten sie wirklich gut.

Am Ende konnten die Nordhäuser Kinder in der Altersklasse U11 die Ehrungen für den ersten (Fynn Ritter) und den zweiten Platz (Robin Sichert) entgegennehmen. Ein außergewöhnlicher Erfolg, der aber verdient durch viel Trainingsfleiß vorbereitet worden war. Auch Leon Schneider konnte seinen ersten Kampf gewinnen, schied aber später aus, genauso wie Konstantin Probst.

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 Qi-Gong, die chinesische Gesundheitsgymnastik. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal zur Fitness geeignet.

Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt. Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://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, Pressewart Karate-Do-Kwai Nordhausen e. V. / 16.02.16 / tag

Z0R0013976481

RIESIGES INTERESSE AN SELBSTVERTEIDIGUNG

## Selbstverteidigung im Karateverein

Montag, 29. Februar 2016, 06:25 Uhr

Am vergangenen Samstag fand beim Karate-Do-Kwai Nordhausen in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums der Jahres-Lehrgang der SaCO-Selbstverteidigung statt. Das Thema war diesmal die Verteidigung gegen Angriffe mit einem Messer...



Bei bestem Reisewetter folgten 81 Kampfkunstinteressierte aus 21 Vereinen und 6 Bundesländern der Einladung des Nordhäuser Cheftrainers Frank Pelly (6. DAN Karate, 4. MG SaCO, 5. DAN Ryūkyū Kobudō). Damit schien die Sporthalle schier aus den Nähten zu platzen und zeigte deutlich die Grenzen der Kapazität, aber auch, welch großes Interesse dieses Thema hervorbringt.

Unterstützt wurde Frank Pelly wieder von Sebastian Edlmann aus Halle/S., der selbst Meister in Karate, Kobudō und SaCO ist. Natürlich begann der Lehrgang mit einer anspruchsvollen Erwärmung, um die Teilnehmer auf das eigentliche Training vorzubereiten. Danach näherte man sich mit verschiedenen vorbereitenden Übungen dem eigentlichen Thema.

Um sich gegen Angriffe mit einem Messer verteidigen zu können, muss man natürlich erst einmal die Möglichkeiten dieser Waffe kennen. In einem speziellen Komplex aus Angriffs- und später auch Abwehrtechniken wurden verschiedene Varianten drillmäßig geübt. Das Gefährliche am Messer als Angriffswaffe ist, dass es sehr leicht beschaffbar sowie unauffällig und gut zu verbergen ist. Bei der Anwendung hingegen kann es bereits in den Händen eines Ungeübten sehr schnell großen Schaden verursachen oder gar tödliche Wirkung erzielen.

Deshalb ist es so wichtig, bei der Verteidigung unverzüglich und konsequent zu handeln. Und da führt nun mal kein Weg an hartem Training und vielen Wiederholungen vorbei. Während es bei den traditionellen Kampfkünsten viele Jahre dauert, die verschiedenen Bewegungsabläufe zu verinnerlichen, erreicht man in der SaCO-Selbstverteidigung schon nach wenigen Wochen recht stabile Handlungsmuster.

Aufgrund der einfachen und leicht zu merkenden Techniken sind die Aktionen im Ernstfall intuitiv und ohne größere Verzögerungen abrufbar. Die sprichwörtliche Schrecksekunde und Zeit für lange Überlegungen zur Auswahl einer passenden Abwehr können so erheblich reduziert werden.

Nach einer kurzen Mittagspause wurde ein spezieller Theorieteil abgehalten. Hier wurde die Trainingslehre näher beleuchtet und besonders auf das Koordinationstraining eingegangen. Im Anschluss daran wurden Möglichkeiten gezeigt und geübt, wie man sich auch ohne eigene Waffe gegen eine Messerattacke verteidigen könnte. Meistens hat man ja doch eine ganze Auswahl von Alltagsgegenständen in Reichweite. Mit der eigenen Jacke oder auch einem Handtuch kann man sich in einem Notfall schon effektiv wehren. Nach fünf anspruchsvollen Trainingseinheiten ging dieser interessante Lehrgang trotzdem viel zu schnell zu Ende.

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 SaCO-Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet. Ebenso wie Qi-Gong. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Fitness geeignet.

Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt. Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://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 Blasiestraße vorbeischaun.

**Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen**



KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Sicherheit zum Frauentag

Montag, 07. März 2016, 06:55 Uhr

---

Am vergangenen Samstag lud der Karate-Do-Kwai Nordhausen interessierte Frauen zu einer Informations- & Praxisveranstaltung anlässlich des bevorstehenden Internationalen Frauentages am 8. März ein...

Auch wenn der Anlass aus organisatorischen Gründen zugegebenermaßen etwas vorgefeiert wurde, folgten über 30 Frauen dem Aufruf. In der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums gab es zunächst für jede Teilnehmerin ein kleines Willkommensgeschenk und eine themenbezogene Beobachtungsaufgabe zum Einstieg in die Thematik.

In dem methodisch strukturierten Seminar ging es in der ersten Runde um die Wahrnehmungen - sowohl um die Selbstwahrnehmung als auch um die des Umfeldes. Nur wenn man potentielle Gefahren erkennt, kann man diese auch minimieren oder ihnen sogar ganz aus dem Weg gehen. Die Erkenntnisse zur eigenen Ausstrahlung bezüglich Körperhaltung oder Artikulation führten dann zum nächsten Programmpunkt, der Selbstbehauptung.

Die Ausführungen der Referentin Stefanie Knoche, die im Verein als Frauenwartin fungiert, wurden immer wieder durch praktische Partnerübungen untermauert. Vielen Frauen wurde bewusst, wie schwierig es ist, Fremden gegenüber ruhig und selbstbewusst aufzutreten. Wenn man dann noch berücksichtigt, welchen großen Einfluss im Ernstfall die Angst hat, wird schnell klar, wie wichtig es ist sich damit auseinanderzusetzen. An diesem Punkt wurde den Damen ganz ausdrücklich vermittelt: Angst ist normal! Das Entscheidende ist, wie man damit umgeht. Man muss sie akzeptieren und auf jeden Fall auf sein Bauchgefühl vertrauen. Allerdings resultieren aus der Angst auch drei genetisch verankerte Grundreaktionen: Starre, Flucht und Angriff. Genau darum ging es dann im letzten Teil der Veranstaltung.

Selbstverteidigungsexperte Frank Pelyni informierte die Anwesenden zunächst kurz über die rechtlichen Grundlagen der Notwehr in Deutschland. Nachdem in der Theorie abgehandelt wurde, was man machen darf und was man machen sollte, wurde es nun kämpferischer. Verschiedene Schläge wurden vorgeführt und von den Teilnehmerinnen geübt. Mit Hilfe von Pratzen konnte die Kraft und Wirkung der Techniken erkundet werden. Zum Schluss kam dann noch ein gestellter Ernstfall.

Ein Angreifer, ausgerüstet mit einem speziellen Vollkontaktschutzanzug, stand zur Verfügung, um die Entschlossenheit der Frauen auf die Probe zu stellen. Nicht alle trauten sich zu dieser Erfahrung. Aber diejenigen, die es versuchten, waren zum Teil sehr positiv überrascht über ihre eigene Courage. Energisch verteidigten sie sich und trieben mit Schlägen und Tritten den Gegner quer durch die Halle. Solche Momente sind es, die die eigene Selbstsicherheit stärken und sich im ganzen Auftreten niederschlagen. Das wiederum ergibt dann den eigentlichen Schutz. Täter suchen in der Regel Opfer, keine Gegner! Und statistisch bewiesen werden die meisten Attacken abgebrochen, sobald sich die bzw. der Angegriffene aktiv zur Wehr setzt.

Am Schluss waren sich alle Frauen einig: Es war ein sehr interessanter und vor allem lehrreicher Nachmittag. Dieses sensible Thema wurde von mehreren Seiten beleuchtet und einsteigerfreundlich aufgearbeitet. Das Ziel, dass die Teilnehmerinnen ihre Umwelt nun auch ein wenig aus der Sicht des Selbstschutzes betrachten können, wurde eindeutig erreicht. Und für ein umfassendes und beständiges Selbstverteidigungstraining gibt es ja zum Glück beim Nordhäuser Karateverein eine spezielle SaCO-Übungsgruppe, die sich dafür zweimal pro Woche zum Üben zusammenfindet.

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 SaCO-Selbstverteidigung sind erst für Jugendliche ab 14 Jahre geeignet. Ebenso wie Qi-Gong. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Fitness geeignet.

Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt. Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://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 Blasiestraße vorbeischaauen.

**Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen**



## Nordhäuser Karateka beim Unstrut-Pokal 2016 erfolgreich

13.05.2016 - 09:21 Uhr

Nordhausen. Eine kleine Gruppe Karateka vom Karate-Do-Kwai Nordhausen reiste nach Gräfentonna. Dort fand der Wettkampf um den Unstrut-Pokal 2016 statt. Die vom Ausrichter „Bushido Waltershausen“ genutzte Sport- und Mehrzweckhalle schien vor lauter Andrang aus allen Nähten zu platzen.



Die Nachwuchs-Karateka überzeugten beim Unstrut-Pokal 2016 in Gräfentonna. Foto: Verein

Das große Teilnehmerfeld verhiess aber auch spannende Duelle. Vor allem sollte dieser Wettbewerb der Vorbereitung auf die noch anstehenden Wettkampfhöhepunkte in diesem Jahr dienen, wie Landesmeisterschaften und Deutsche Meisterschaft. Robin Magnus Sichert, Fynn Quentin Ritter, Leon Schneider und Konstantin Probst reisten mit ihren Eltern und dem Vereinssportwart Willy Völz an, um vor allem im Bereich Kata teilzunehmen.

Das Besondere an diesem Turnier war, dass die Wettkämpfer in mehreren Gruppen starten konnten. Einmal in ihren üblichen, nach Geburtsjahren gestaffelten Gruppen. Zusätzlich konnte in sogenannten Youngster-Klassen gestartet werden. Hier wurde neben den Altersklassen zusätzlich noch nach Graduierungen sortiert. Dadurch ergaben sich mehr Möglichkeiten, um Kampferfahrungen zu sammeln.

Wie so oft wechselten sich dann Glück und Pech für die Starter ab. Freilose und frühe Niederlagen gegen die späteren Sieger gehören nun mal dazu. Doch die vier Nordhäuser konnten sich einmal mehr durchsetzen. Obwohl das Augenmerk beim Nordhäuser Karateverein ganz klar auf dem Breitensport liegt, konnten die Starter mit ausgezeichneten Leistungen auch einige der besonders geförderten Landeskader hinter sich lassen. Während Robin und Fynn sich einen 2. Platz erkämpfen konnten, reichte es für Leon und Konstantin noch für jeweils den 3. Platz.

Sven Schröter / 13.05.16 / TA

ZOR0039168895

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Erfolge bei Deutscher Meisterschaft

Montag, 02. Mai 2016, 06:43 Uhr

Bereits am 24. April fand traditionell in Jena der Thüringer Landeslehrgang im Ryūkyū Kobudō (Waffen-Karate) statt. Ausgerichtet wurde das Ganze wieder vom SeiShinKai Jena. Auf der Tagesordnung standen nach mehreren verschiedenen Trainingseinheiten auch die Deutschen Meisterschaften in dieser Sportart...

Angeführt von ihrem Cheftrainer Frank Pelny, der auch als Technischer Direktor des „Ryūkyū Kobudō Tesshinkan Kyō Kai - Europe“ fungiert, reisten die Nordhäuser Kobudōka nach Jena. Da man sich teilweise schon seit vielen Jahren kennt, ist es selbstverständlich, dass man sich gegenseitig zu den Lehrgängen besucht.

Zudem war ja erst im vergangenen Jahr die Weltmeisterschaft auf Okinawa (Japan), bei der einige der Trainierenden gemeinsam die deutsche Mannschaft stellten und einige Weltmeister- und Vizeweltmeistertitel erringen konnten. Aber auch Neulinge werden gern in diese Quasi-Familie aufgenommen. So wurde zusammen trainiert und geschwitzt, bis es dann am Nachmittag gegen 15.00 Uhr ernst wurde.

In den Kata-Wettbewerben (Formen) traten die Kontrahenten im K.O.-System gegeneinander an. Jeder lief seine Form und entsprechend der Qualität der Ausführung wurde dann gewertet. Während bei den Schülergraden sich die Nordhäuser Starter nicht durchsetzen konnten und mit dem 5. Platz ihr bestes Ergebnis erreichten, lief es bei den Meistern viel besser. Dort siegte der Exil-Nordhäuser Hagen Walter vor Viktor Vollmer, ebenfalls aus Nordhausen. Sehr spektakulär und sehenswert war das erstmals im Programm stehende Bō-Shiai, der Freikampf mit Langstock.

In diesem Kumite (Zweikampf) mit dem Bō (Langstock) waren mehr denn je Dynamik, Taktik und Waffenbeherrschung gefragt. Mit Vollkontakt dank entsprechender Schutzausrüstung schenken sich die Gegner nichts. Auch in dieser Disziplin ging eine Medaille - diesmal die für den 3. Platz - dank Robert Zinecker nach Nordhausen. Besonders erfolgreich waren die Kämpfer vom Nordhäuser Karate-Do-Kwai aber im Mannschaftswettbewerb. Team 2, bestehend aus Viktor Vollmer und Robert Zinecker konnten hier den Sack zu machen und gewannen Gold vor den Jungs aus Leipzig. Die beiden anderen Nordhäuser, Kevin Freyberg und Tobias Liebau, landeten auf Platz 3 und errangen somit Bronze.

Abschließend lässt sich sagen, dass es ein technisch hervorragender Lehrgang war, der am Ende mit spannenden Kämpfen und verdienten Medaillen gekrönt wurde. Die meisten Teilnehmer sehen sich dann spätestens Ende Juli in Nordhausen wieder. Dann gibt es nämlich ein Trainingslager mit internationaler Beteiligung und vor allem mit dem Stilrichtungsoberhaupt des Ryūkyū Kobudō Tesshinkan aus Okinawa - Kaichō Tamayose Hidemi (10. DAN)! Eingebunden darin wird natürlich der 11. Europa-Cup in dieser Kampfkunst sein.

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, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben.

Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://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**



KAMPFSCHREIE IN NORDHAUSEN

## Kreisjugendspiele Karate

Montag, 06. Juni 2016, 07:08 Uhr

Gestern gelitten Kampfschreie durch das morgendliche Nordhausen. Allerdings musste dabei niemand um seine Sicherheit fürchten. Im Gegenteil, denn in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums fanden die Kreisjugendspiele in den Kampfkünsten Karate und Kobudō statt...

Wochenlang hatten sich die Kinder und Jugendlichen auf das Turnier vorbereitet. Für viele war es der erste Wettkampf und entsprechend gemischt waren die Gefühle. Doch unabhängig vom Kampfergebnis hatte jeder angetretene Starter schon seine Furcht besiegt. Allein dies verdiente den Respekt und die Anerkennung der anwesenden Zuschauer.

Um das Publikum einzustimmen, zeigten Mitglieder des Vereinskaders im Team von drei Sportlern zum Auftakt die synchrone Vorführung einer Kata (Form) einschließlich der dazugehörigen Anwendungen. Die Exaktheit der Bewegungen und die Dynamik der Demonstration beeindruckten sichtlich. Danach begannen die eigentlichen Kämpfe. In fünf verschiedenen Gruppen, gestaffelt nach Leistungsniveau, traten die Kontrahenten bei den einzelnen Wettbewerben gegeneinander an.

Zuerst startete die Gruppe Anfänger - 9. Kyū (Weiß- und Weiß-Gelbgarbe). Nachdem sie den Kampfrichtern eine Kata zur Wertung gezeigt hatten, mussten sie sich im Angriff auf einen Ball als Ziel beweisen. Konnte jeder der Wettkämpfer 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 Robin Lex Wengemuth vor Martin Chupakhin. Levi James Wengemuth und Ogün Ersindigil belegten gemeinsam den 3. Platz.

Bei den Mädchen mit den gleichen Graduierungen siegte Eva Ueberlacker vor Amy Bachmann. Bronze teilten sich hier Michelle Schneppe und Larissa Ruhm.

Danach waren die Jungen der Unterstufe (8. - 7. Kyū (Gelb- und Orangegarbe) dran. Auch hier wurde mit viel Ehrgeiz und Fairness gekämpft. Im Finale gewann Konstantin Probst gegen Hendrik Wolf. Die beiden 3. Plätze belegten Christoph Ripke und Nico Reim. In dieser Gruppe konnte man schon eine gewisse Routine erkennen. Schließlich trainieren diese Karatekas auch schon einige Jahre.

Deshalb wurde hier das Kumite (Zweikampf) zwar in abgesprochener Form, aber doch schon direkt gegeneinander geführt. Eine ausreichende Kontrolle der eigenen Angriffs- und Verteidigungstechniken war hier also Voraussetzung um den Gegner nicht zu verletzen. Die weibliche Gruppe dieser Leistungsstufe war allerdings etwas dünn besetzt. So kämpften die beiden teilnehmenden Mädels das Endergebnis in einem einzigen Durchgang aus. Lucie Trine Hildenbrand war an diesem Tag die Bessere vor Marlene Prade.

Spektakulär ging es weiter. In der Mittelstufe (6. Kyū / Grüngurt) wurde in jedem Durchgang nach der Kata das Kumite völlig frei ausgetragen. Der Sieger aus dem Formenlauf startete jeweils mit einem 3-Punkte-Vorsprung in den Freikampf. Gold ging hier verdientermaßen an Leon Schneider, der darüber hinaus zum besten Sportler des Tages gekürt wurde. Besonders sehenswert und spannend war gleich dessen erster Kampf gegen Fynn Quentin Ritter - dem späteren Bronzemedailleengewinner.

Leon startete auf Grund seiner besseren Kata mit 3 Punkten Vorsprung. Fynn konnte aber mit einer Fußtechnik zum Kopf, für die es ebenfalls 3 Punkte gab, gleichziehen. Nun wogte der Kampf hin und her und die Führung wechselte mehrere Male bevor Leon am Ende der Zeit mit 9:8 die Nase vorn hatte. Silber ging an Arnim Lepperhoff vor Robin Magnus Sichert und Fynn Quentin Ritter auf den 3. Plätzen. Damit standen zumindest in der Kampfkunst Karate alle Ergebnisse fest.

Allerdings wird beim Nordhäuser Karate-Do-Kwai mehr als nur eine Sportart trainiert. Nun waren die Kobudō-Kämpfer an der Reihe. Während beim Karate hauptsächlich die Hände und Füße 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 Kata - gezeigt. Anschließend mussten die Kämpfer die Beherrschung ihrer Waffen im abgesprochenen Zweikampf mit dem Bō demonstrieren. Am Ende gewann Florian Bruns Gold vor Arnim Lepperhoff - Silber, Tobias Liebau und Kevin Freyberg teilten sich, wie in den anderen Gruppen auch, gemeinsam Bronze.

Die Ergebnislisten und Fotos vom Wettkampf sind auch unter [www.karate-nordhausen.de/Berichte](http://www.karate-nordhausen.de/Berichte) & Fotos abrufbar.

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, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://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 Blasiestraße vorbeischaun.

**Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen**



QUALIFIZIERT ZUR DEUTSCHEN MEISTERSCHAFT

## Fleißiges Training trägt Früchte

Dienstag, 21. Juni 2016, 09:00 Uhr

Fünf Nordhäuser Karateschüler traten jüngst zu den Landesmeisterschaften in Schmalkalden an und konnten dort auch ansehnliche Erfolge erringen. Aber neben den Plätzen auf dem Treppchen wurde zwei von ihnen noch eine ganz andere Ehre zuteil...

Am 18. Juni fanden in Schmalkalden die Thüringer Landesmeisterschaften der Schüler im Karate statt. Unter den Teilnehmern auch fünf Kämpfer vom Nordhäuser Karate-Do-Kwai:

Leon Schneider und Arnim Lepperhoff (beide Altersklasse Schüler A), sowie Fynn-Quentin Ritter, Robin Magnus Sichert und Konstantin Probst (alle Schüler B). Begleitet wurden die jungen Karateka von ihren Eltern und natürlich vom Vereinssportwart Willi Völz.

Arnim, der als einziger Nordhäuser im Kumite (Freikampf) startete, blieb an diesem Tag ein Erfolg leider verwehrt. Die anderen Nordhäuser Starter starteten in der Disziplin Kata (Formen). Dabei konnte sich der 11jährige Leon in seiner Gruppe mit anspruchsvollen Kata wie „Bassai-Dai“ und „Jion“ bis auf das Treppchen vorkämpfen und errang einen hervorragenden 3. Platz.



Die jüngeren Fynn, Robin und Konstantin traten gemeinsam in einer Gruppe an. Dem K.O.-System geschuldet mussten sie dann leider auch irgendwann gegeneinander starten. Dabei hatte Konstantin das Nachsehen und schied in der 2. Runde gegen Fynn aus. Am Ende teilten sich Robin und Fynn verdient den 3. Platz.



Mit den erkämpften 3 Pokalen bei fünf Startern kann Cheftrainer Frank Pely auf alle Fälle sehr zufrieden sein. Doch das war noch nicht alles. Aufgrund ihrer kontinuierlichen und hochwertigen Leistungen wurden Leon Schneider und Fynn Quentin Ritter durch den Landestrainer nominiert, das Land Thüringen am 05./06.11.2016 bei den Deutschen Meisterschaften in Ilsenburg zu repräsentieren. Das

ist wirklich ein außergewöhnlicher Erfolg, den die Jungs sich mit viel Trainingsfleiß erarbeitet haben. Und um sich darauf entsprechend vorzubereiten gibt es bis dahin nur ein Motto - weiter üben, üben, üben!



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, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://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 Blasistraße vorbeischaun.

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

AUSSERGEWÖHNLICHE EHRUNGEN

## Karate mit Hitze, Sturm und Gaudi

Mittwoch, 29. Juni 2016, 00:35 Uhr

Am vergangenen Wochenende trafen sich 240 Karatekämpfer aus dem ganzen Bundesgebiet zum jährlichen Traditionslehrgang in Kelbra - und damit quasi direkt vor der Haustür des Nordhäuser Karate-Do-Kwai...

Das Besondere an diesem schon im 24. Jahr stattfindenden Karate-Wochenende ist die Kombination aus abwechslungsreichem Training in der Kelbraer Zweifelderhalle und Camping am nahe gelegenen idyllischen Stausee. Besonders die Gäste aus der Ferne schätzen die Kulisse des Kyffhäusers mit Fernsehturm und Denkmal.

In diesem Jahr begann das Wochenende aber gleich mit zwei Extremen. Nach dem Aufbau der Zelte und Pavillons in sengender Hitze, fegte am frühen Abend ein Sturm über den Platz. Leider zerstörte dieser etliche Zelte oder trug sie in die Bäume. Aber nichtsdestotrotz wurde weitergemacht.

In den Karatetrainings konnte jeder Teilnehmer, von jung bis alt, klein bis groß und gestaffelt nach Leistungsniveau und Gürtelfarben, sein Können und Wissen erweitern. Die interessanten Trainingseinheiten in Grundlagen (Kihon), Formen (Kata) und Anwendungen (Kumite) der Karatetechniken wurden von den Thüringer Karate-Lehrern (Sensei) Lothar Ratschke aus Erfurt, Frank Pelný aus Nordhausen, Veit Nebelung aus Sömmerda und Thomas Budich aus Jena gestaltet.



Zu einem besonderen Höhepunkt gestaltete sich die offizielle gemeinsame Eröffnung am Sonnabendvormittag. Der Präsident des Thüringer Karate Verbandes e.V. und Vizepräsident des Deutschen Karate Verbandes e.V., Falk Neumann, war extra angereist, um einige außergewöhnliche Ehrungen vorzunehmen. So wurde der Verein „Karate-Do-Kwai Nordhausen e.V.“ mit der Ehrenplakette in Silber des Deutschen Karate Verbandes e.V. ausgezeichnet. Diese seltene Ehrung würdigt die über 25jährige aktive Arbeit des Nordhäuser Karatevereins. Aber Falk Neumann hatte noch mehr Anerkennungen im Gepäck. Frank Pelný, der Vereinsvorsitzende und Cheftrainer des Nordhäuser Karatevereins, wurde mit der Ehrennadel in Silber des Deutschen Karate Verbandes e.V. ausgezeichnet. Damit bedankte sich der Verband für die ehrenamtliche Tätigkeit von Frank Pelný, der über 15 Jahre aktiv die Ausbildung der Thüringer Karate Kampfrichter unterstützte und ebenfalls 15 Jahre als Vorsitzender der Thüringer Stilrichtungskommission die Interessen der Thüringer beim Deutschen Karate Verband vertrat. Und noch eine Ehrung konnte Falk Neumann vornehmen. Thomas Jung, der Trainer der Übungsgruppe Kelbra, erhielt die Ehrenplakette des Thüringer Karate Verbandes e.V. Damit wurde sein jahrelanges großes Engagement bei der Sicherstellung eines kontinuierlichen Trainingsbetriebs in Kelbra gewürdigt.

Drumherum um das ernsthafte Bemühen beim Training gab es aber auch noch die Eine oder Andere zusätzliche Aktivität. Neben Aerobic und Qi-Gong am Strandbad waren sicherlich die Gaudi-Wettkämpfe der Spaßhöhepunkt. In diesem Jahr mussten sich die Dôjô-Teams bei einer Ein-Minuten-Spartakiade beweisen. In den Disziplinen Baumstammtragen, Steinstoßen, Egge ziehen, Wasserholen und Bootpaddeln maßen sie ihre Kräfte. Leider ging dieser Spaß kurz vor dem Ende in Sturm und Starkregen unter. Trotzdem gab es eine Wertung und das Nordhäuser Team konnte für sich den vierten Platz verbuchen. Nachdem die Leute sich und ihre Sachen wieder halbwegs getrocknet hatten, begann die Lehrgangsparty mit Musik und Lagerfeuer. Trotz geselliger Runde, in der bis spät gefeiert, getanzt und gelacht wurde, trafen sich am Sonntag früh alle Teilnehmer wieder zum Abschlusstraining.

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, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudô (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Figur und Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://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 e. V.**



## Graduierungsprüfungen beim Nordhäuser Karate-Do-Kwai

Nordhausen. Traditionell finden beim Nordhäuser Karate-Do-Kwai jeweils zur Jahresmitte und zum Jahresende die Graduierungsprüfungen in den Kampfkünsten Karate, Kobudô und Selbstverteidigung statt. Das Besondere in diesem Jahr war, dass es nun im Verein gleich fünf neue Schwarzgurtträger im Karate gibt. Doch von Anfang an.

19. Juli 2016 / 12:56 Uhr



Zufriedene Gesichter bei den Karateka aus Nordhausen. Foto: privat

Den Auftakt zum Prüfungsmarathon machten die Sportler von der SaCO-Selbstverteidigung. Für dieses System, welches für jedermann geeignet ist, stellten sich gleich 21 Kämpfer den Herausforderungen. Geprüft wurden sowohl Praxis als auch Theorie. Neben Einzeltechniken auf Pratzen, Absolvieren von festgelegten Bewegungsformen und der Verteidigung gegen verschiedene Bedrohungen in einem Kampfkreis mit schnellen und unvorhersehbaren Angriffen aus verschiedenen Richtungen, müssen sich die Trainierenden selbstverständlich auch in den gesetzlichen Grundlagen auskennen.

### Kobudoprüfung von fünf Athleten gemeistert

Doch gutes und systematisches Training, zusätzliche Einheiten am Wochenende und Pauken zu Hause waren die Anstrengungen, die am Ende Früchte trugen. Insgesamt bestanden in dieser Prüfung zehn Sportler den gelben Gürtel, fünf den orangenen Gürtel, einer den grünen Gürtel, drei den blauen Gürtel und zwei Sportler sogar den braunen Gürtel.

Auch im Kobudô, der "Alten Kunst", die sich am besten als Karate mit traditionellen Bauernwaffen von Okinawa umschreiben lässt, konnten nach einer Prüfung neue Leistungsstufen vergeben werden. Unter den strengen Augen des Cheftrainers Frank Pelny, der nicht nur selbst den 5. Dan im Ryûkyû Kobudô Tesshinkan trägt, sondern vom Meister Tamayose aus Okinawa auch als Verantwortlicher dieser Stilrichtung für ganz Europa eingesetzt wurde, konnten fünf Prüflinge die Anforderungen für den orangenen Gürtel erfüllen.

Die Prüfungen im Karate fanden dann am 25. und 26. Juni in Kelbra im Rahmen des Kyffhäuser Karate-Camps statt. Etwas Besonders waren dabei die DAN-Prüfungen (Schwarzgurt) am frühen Samstagabend. Für den schwarzen Gürtel sind hochwertige Fähigkeiten und Kenntnisse in der jeweiligen Kampfkunst zu demonstrieren. Diese erreicht man erst nach jahrelangen kontinuierlichen Training. Somit ist jede Schwarzgurtprüfung ein außergewöhnlicher Höhepunkt in der Sportlerkarriere.

### Ältester Prüfling bereits 64 Jahre

Doch diese Prüfung in Kelbra war nochmals speziell: Alle fünf Nordhäuser Prüfungskandidaten fanden erst im Erwachsenenalter zur Kampfkunst Karate. Deshalb war der älteste Prüfling auch schon 64 Jahre alt. Alle trainieren seit mindestens 10 Jahre regelmäßig im Nordhäuser Karateverein und haben schon alle neun Schülergrad-Prüfungen bestehen können. Unter der Anleitung ihres Meisters Frank Pelny hatten sich alle im letzten halben Jahr einem äußerst intensiven Vorbereitungstraining unterzogen, so dass ihr erfolgreiches Bestehen ein verdienter Erfolg war.

Mit Fug und Recht dürfen sie nun als Karatemeister bezeichnet werden und vergrößern die Meistergruppe im Dojo Nordhausen! Einen Tag später, ab Sonntagmittag, durften ihnen die Farbgurte dann nacheifern. Allein die Nordhäuser Karateka bestanden 15 mal den 9. Kyû (weiß-gelber Gürtel), 1 mal den 8. Kyû (gelb), 4 mal den 7. Kyû (orange), 5 mal den 6. Kyû (grün), 3 mal den 5. Kyû (blau), 3 mal den 4. Kyû (ebenfalls blau) und 1 mal den 3. Kyû (brauner Gürtel).

Mit diesen Erfolgen können die Kampfsportler vom Karate-Do-Kwai Nordhausen verdient in die Sommerpause gehen. Das reguläre Training in den gewohnten Übungsgruppen startet dann mit dem Beginn des neuen Schuljahres.

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Die Kampfsportwelt zu Gast in Nordhausen

Donnerstag, 21. Juli 2016, 06:37 Uhr

Nun schon zum sechsten Mal in Folge wird Nordhausen am letzten Juli-Wochenende zum „Mittelpunkt der Erde“ für Kampfkünstler aus der ganzen Welt. Der Karate-Do-Kwai Nordhausen veranstaltet wieder sein jährliches Europa-Sommertrainingslager im RYŪKYŪ KOBUDŌ, dem Karate mit Waffen...



Unter Anleitung des Großmeisters (10. Dan) Tamayose Hidemi direkt aus Okinawa/Japan trainieren Kämpfer aus der ganzen Welt vier Tage lang in der Nordhäuser Wiedigsburghalle, die dankenswerter Weise für diese Zeit zur Verfügung gestellt wurde. Der Kontakt der Nordhäuser zu diesem außergewöhnlichen japanischen Meister besteht nun schon seit 15 Jahren.

Zum diesjährigen Seminar werden mehr als 60 Gäste aus Japan, Sri Lanka, Pakistan, Russland, Weißrussland, dem Iran und Deutschland erwartet. Gastgeber Frank Pelny, Vereinsvorsitzender des Nordhäuser Karatevereins, Träger des 6. Dan und Verantwortlicher der Stilrichtung Ryūkyū Kobudō Teshinkan für ganz Europa, ist ein weltweit anerkannter und gefragter Experte für Karate, Kobudō und Selbstverteidigung. Mehrmals jährlich ist er selber in Europa, Amerika und Asien unterwegs, um auf Seminaren andere Kampfsportler zu unterrichten.

Selbst die Polizei auf Sri Lanka ließ sich schon von ihm ausbilden. Zudem konnte er im letzten Jahr auf Okinawa den Vizeweltmeistertitel im Kobudō erringen. Da ist es nicht verwunderlich, dass so viele seinem Ruf folgen. Großmeister Tamayose reist gern nach Nordhausen, oft auch mit seiner Frau oder einmal sogar mit seinen Enkeln. Und wahrscheinlich ist diese familiäre Atmosphäre auch mit einer der Gründe, warum die meisten Gäste immer wieder gerne kommen.

Täglich wird das Training mit einer Einheit Karate eröffnet werden. Dem schließen sich mehrere Trainingseinheiten mit unterschiedlichen Geräten an. Abends trifft man sich dann zum gemütlichen Tagesausklang. Ein Höhepunkt werden sicherlich auch die Gürtelprüfungen zu verschiedenen Schwarzgurtgraden.

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, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Figur und Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://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**



KOBUDÔ-GROßMEISTER UND 60 SCHÜLER ZU GAST IN NORDHAUSEN

## Vito für Kobudô-Sommercamper

Freitag, 29. Juli 2016, 16:21 Uhr

Aufregung und Freude vermischen sich in diesen Tagen in der Wiedigsburghalle. Denn seit gestern weilen neben dem japanischen Großmeister Tamayose Hidemi rund 60 Teilnehmer aus Sri Lanka, Pakistan, Russland, Weißrussland, dem Iran und Deutschland in Nordhausen...



*Mit einem Vito von Mercedes-Benz unterstützen wir das internationale Kobudo-Sommercamp. Verkaufsberater Hanjo Lautenschläger übergab es heute an Frank Pelny, seinen hochrangigen Gast Tamayose Hidemi und zwei Campteilnehmer.*

In ihrem nun schon traditionellen Sommer-Camp wollen sie vier Tage lang gemeinsam trainieren und ihre Fähigkeiten in der Kampfkunst Kobudô perfektionieren. Gastgeber ist der Verein Karate-Do-Kwai Nordhausen, der auch einen ganz Großen als Vorsitzenden weiß: Frank Pelny.

Nordhausens Karate-Pionier Frank Pelny (Schwarzer Gürtel, 6. DAN) hat sich neben dem Karatesport speziell auch dem Kobudô verschrieben, dem Karate mit Waffen. Im RYŪKYŪ KOBUDŌ TESSHINKAN ist Pelny als Repräsentant für ganz Europa eingesetzt. Zusätzlich unterrichtet er in Asien und Kanada. Sein Können stellte er im vergangenen Jahr mit dem Erringen des Vizeweltmeistertitels direkt auf Okinawa unter Beweis. Das unterstreicht seine internationale Größe in dieser japanischen Kampfsportart.

Regelmäßig seit dem Jahr 2002 nimmt der 56-jährige Nordhäuser an Trainings bei seinem Meister auf Okinawa teil. Tamayose Hidemi (67), der als Großmeister (10. DAN) in der Hierarchie des Okinawa Kobudô weltweit an zweiter Stelle rangiert, trainiert Kobudô-Sportler aus der ganzen Welt. Er ist das Stiloberhaupt des TESSHINKAN und schon heute wegen seiner Trainingsmethoden, seiner ethischen und moralischen Ansprüche (10 Regeln) und nicht zuletzt wegen seines erstklassigen Könnens eine lebende Legende.

Seit 2011 lädt Frank Pelny internationale Kobudô-Sportler zu einem Sommer-Camp nach Nordhausen ein. In diesem Jahr werden sie vom 29. bis 31. Juli vier Tage lang von Großmeister Tamayose in der Kampfkunst mit Waffen unterrichtet. Aber auch wenn es sich hier um eine hoch effektive Kampfkunst handelt – besteht ihr eigentliches Ziel doch in der Vervollkommnung von Körper und Geist, also in der Entwicklung der Persönlichkeit jedes Einzelnen. Ein Höhepunkt ist der 11. Teshinkan Europe-Cup, der am 30. Juli um 15.30 Uhr in der Wiedigsburghalle ausgetragen wird.

Training ist das eine, die Logistik und Sicherheit das andere. Nur durch viele zuverlässige Unterstützer lässt sich ein solches Super-Event überhaupt realisieren. Einer dieser Partner ist seit drei Jahren das Autohaus Peter, das mit einem Mannschaftsbus die An- und Abfahrten der Sportler nach und in Nordhausen sowie zu den Flughäfen unterstützt.

Truck- und Van-Teamchef Torsten Meyer übergab deshalb vor wenigen Tagen einen Mercedes-Benz Vito an Frank Pelny. „Wir freuen uns, dass wir ein so hochkarätiges Seminar mit internationalen Teilnehmern und dem weltbesten Trainer auf diese Weise unterstützen können.“

Heute nun gab es den offiziellen Fototermin, der die dankbaren Sportler und den Sponsor, vertreten durch Nutzfahrzeug-Verkaufsberater Hanjo Lautenschläger, vereint.

Infos: [www.kobudo-tesshinkan.eu](http://www.kobudo-tesshinkan.eu)

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Nordhausen international

Sonntag, 07. August 2016, 15:29 Uhr

Wieder einmal hatte es der Karate-Do-Kwai Nordhausen geschafft, Nordhausen am letzten Juli-Wochenende für einige Tage zum Nabel der Welt für die europäischen Kobudō-Sportler werden zu lassen. Doch im sechsten Jahr dieses internationalen Events war einiges anders...

Obwohl das Trainingslager erst am 28. Juli offiziell begann, reisten die ersten Sportler schon eine Woche vorher an. In intensiven Trainingseinheiten, mehrmals täglich, wurden sie durch Frank Pelly individuell auf ihre anstehenden Schwarzgurtprüfungen vorbereitet.

Andere Sportler wiederum blieben noch eine ganze Woche länger, um beim Nordhäuser Cheftrainer weitere Trainingseinheiten zu genießen. Auch die internationale Beteiligung in diesem Jahr war außergewöhnlich. Die Teilnehmer kamen nicht nur aus Europa, sondern auch aus Pakistan, Iran, Sri Lanka, Amerika und Sibirien. Insgesamt 64 Teilnehmer aus 8 Nationen besuchten die Rolandstadt.

Grund für diese Reiselust ist der Haupttrainer auf diesem Lehrgang. Seit 2011 schafft es Frank Pelly, jährlich seinen Meister aus Okinawa in den Südharz einzuladen. Tamayose Hidemi ist der Vizepräsident des Okinawa Kobudō Verbandes und trägt den 10. DAN, die höchst mögliche Graduierung in den asiatischen Kampfkünsten. Bei ihm trainieren zu dürfen und von ihm unterrichtet zu werden ist nicht nur ein tolles Erlebnis sondern auch eine besondere Ehre. Frank Pelly reist seit 15 Jahren regelmäßig nach Okinawa, um direkt an der Quelle bei seinem Meister trainieren zu können.

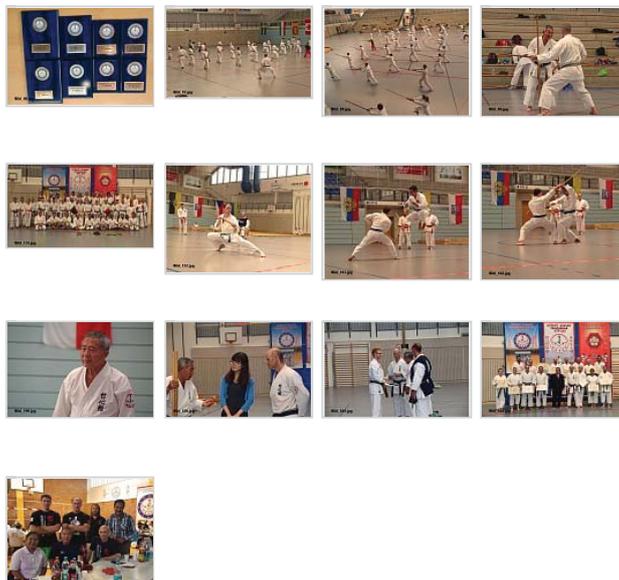
Doch auch die erfolgreich durchgeführten 17 Schwarzgurt (DAN) -Prüfungen waren bemerkenswert, waren es doch bei vorhergehenden Lehrgängen in der Regel höchstens 10. Insgesamt wurden 16 Trainingseinheiten absolviert, Schüler- und Meistergradprüfungen, abendliche gemütliche Beisammenseins und ein Europa-Cup - das alles in nur vier Tagen! Dazu musste der Transport der ausländischen Gäste von und zu den Flughäfen organisiert sowie viele individuelle Wünsche zufriedengestellt werden.

Dieses Event erfordert ein ganzes Jahr Vorbereitung, viele Helfer und Unterstützer. Ein besonderer Dank gilt der Pension Christa, dem Autohaus Peter, dem Landratsamt Nordhausen, dem Badehaus, der Klemme AG und dem Humboldt-Gymnasium Nordhausen.

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, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Figur und Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://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 vorbeischauen.

**Karate-Do-Kwai Nordhausen**



KARATE-DO-KWAI

## Sport als Ausgleich

Dienstag, 23. August 2016, 07:17 Uhr

So wie auf den Sommer unweigerlich der Herbst folgt, so folgt auf die Ferien auch wieder die Schulzeit. Doch insbesondere da soll nach dem Stillsitzen im Unterricht auch ein Ausgleich an Bewegung durch den Sport im Verein erfolgen. Zum Beispiel bei den Nordhäuser Karate-Künstlern...

Eine tolle Gelegenheit, mal beim Karate-Do-Kwai Nordhausen vorbei zu schauen, der letzte Woche seinen regulären Trainingsbetrieb wieder aufgenommen hat und eine Vielzahl von Angeboten rund um das Karate bietet, wie Karate, Selbstverteidigung, Qi-Gong, Karate-Aerobic und Kobudo.

Die Nordhäuser Karateka haben das große Glück, ihr Training auch in der Ferienzeit durchführen zu können, wenn auch nur mit einem verkürzten Trainingsplan. Aber auch außer den regulären Trainings lagen die Kämpfer nicht auf der faulen Haut. In der Ferienzeit wurden zwei große mehrtägige Lehrgänge mit Prüfungen und auch Wettkämpfe durchgeführt. Sogar ein 10. Dan (Schwarzgurt) direkt aus Okinawa konnte in Nordhausen begrüßt werden. Der japanische Meister des Nordhäuser Cheftrainers Frank Pelny besuchte die Rolandstadt nun schon zum siebten Mal.

Seit letztem Montag läuft das Training wieder in gewohnten Bahnen. Zumindest was den Zeitplan anbetrifft. Durch die bestandenen Prüfungen trainieren nun aber etliche Karateka in der jeweils nächst höheren Gruppe. Sicher mit Stolz, aber auch mit ein wenig Respekt, durften sie ihre neuen Gürtel umbinden, deren Farben mit jeder Leistungsstufe etwas dunkler werden.



Doch auch wenn die Didaktik der Trainer wieder greift, Zeit für Spiel und Spaß, vor allem bei der Erwärmung, bleibt allemal. Und die nächste gemeinsame Maßnahme außerhalb des Trainings wurde von der Jugendwartin auch schon geplant: bald geht es wieder ins Nordhäuser Badehaus. Neben dem feuchten Vergnügen in den Becken und der Rutsche bietet es den Kindern vor allem die Möglichkeit, ihre Trainingspartner auch einmal von einer anderen Seite kennenzulernen. Sport im Verein ist eben doch mehr als nur Training!

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, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe.

Für Kobudô (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Figur und Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://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 vorbeischauen.

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

# Fynn und Leon genießen die DM auf und neben der Tatami

Karate: Zwei junge Nordhäuser nehmen an den deutschen Titelkämpfen der Schüler in Ilsenburg am Nordharz teil

VON SVEN SCHRÖTER

Nordhausen. Die besten Karatekämpfer der Bundesrepublik trafen sich zur Deutschen Meisterschaft (DM) der Schüler im sachsen-anhaltinischen Ilsenburg am Rande des Nordharzes. Am Start waren auch zwei junge Kampfsportler vom Karate-Do-Kwai Nordhausen, die sich im Juni des Jahres bei den Thüringer Titelkämpfen für die nationalen qualifiziert hatten.

Der elfjährige Fynn-Quentin Ritter startete im 32-köpfigen Teilnehmerfeld der Schüler-B, während die Starter bei den Schülern-A mit dem zwölf Jahre alten jährigen Leon Schneider so zahlreich waren, dass in zwei Gruppen gekämpft wurde. Doch bevor es auf die Tatami ging, genossen die Karateka und ihre mitgereisten Angehörigen und Fans die außergewöhnliche Atmosphäre der kampsportlichen Veranstaltung. Vier Kampfflächen in einem würdigen Rahmen mit feierlicher Nationalhymne und einer Spannung in der Luft, die selten erlebt wird. Alle Teilnehmer hatten sich ihren Start bei den Meisterschaften über die Qualifikationen in ihren Bundesländern hart erkämpft, sodass die wahre deutsche Karateelite dieser Altersklasse zugegen war. Für die beiden Nordhäuser Talente war es ein bedeutender Meilenstein ihrer Sportkarriere.

Leon, der sich trotz einer kurzfristigen Verletzung das Großereignis nicht nehmen las-

sen wollte, hatte zunächst unerwartetes Glück. Dank eines Freiloses kam er in der ersten Runde weiter. Dafür durfte Fynn beweisen, dass er sich gut vorbereitet war. In der Kategorie Einzelkata (Formenlauf) wurden in der Regel Darbietungen gezeigt, die weit über die persönlichen Graduierungen hinausgingen. Jeweils fünf Kampfrichter verfolgten mit Argusaugen jede Bewegung der Karateka. Dass die einzelnen Techniken korrekt ausgeführt werden, darum ging es in dieser Leistungsklasse nicht – das war selbstverständlich und wurde im Schlaf beherrscht. Die besten Leistungen unterschieden sich nur in Nuancen. Dynamik, Rhythmus, Spannung, Entspannung und der Höhepunkt der Technik musste aus dem normalen Ablauf herausgearbeitet und akzentuiert werden. Dabei wurde besonders deutlich, warum Karate eine Kampfkunst ist.

Und genau diesbezüglich hatte Fynn die viel zitierte berühmte Nase, vor seinem ersten Gegner aus Cottbus vorn. Mit einer 5:3-Entscheidung gelang ihm auch der Einzug in die nächste Runde. Dort wurde es naturgemäß nicht leichter. Sowohl Leon als auch Fynn starteten fast gleichzeitig mit einer anspruchsvollen Kata namens „Jion“, die normalerweise erst bei der Prüfung zum Schwarzgurt gezeigt werden muss. Trotz starker Darbietungen verloren beide gegen ihre jeweiligen Kontrahenten und schieden vorzeitig



Leon Schneider und Fynn-Quentin genossen die Atmosphäre bei den Deutschen Meisterschaften in der Ilsenburger Sporthalle. Foto: Sven Schröter

aus dem Wettbewerb aus.

Sicher ist eine Niederlage immer mit einiger Traurigkeit und Wehmut verbunden. Aber die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft ist ein herausragender Erfolg für die beiden jungen Rolandstädter. Daher sind A ihr Cheftrainer Frank Pelny und der Sportwart Willy Völz mehr als zufrieden. Sie sahen von ihren Schützlingen eine solide Leistung, auf die sich gut aufbauen lässt.

Leon und Fynn genossen den Rest der Titelkämpfe als Zuschauer, und die feierlichen Sie-

gerehrungen am späten Abend, nahmen die Eindrücke als unvergessliches Erlebnis mit nach Hause. Schließlich ist der Lebensweg Karate mehr als Sieg oder Niederlage.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein vierwöchiges kostenloses Probetraining. In der Kampfsportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte, Trainingsgruppen für Kinder, Erwachsene und eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss das 14.

Lebensjahr erreicht sein. Karate-Aerobic ist bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Fitness. Außerdem gibt es eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten – vier bis sieben Jahre – werden entwicklungsgerichtet in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport herangeführt.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de), telefonisch unter 03631/604736 oder beim Besuch der Trainingseinheiten in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums (Oberstufe) in der Nordhäuser Blasiistraße.

## Sportchampions des Landkreises Nordhausen zum 13. Mal geehrt

Unter Schauspielern ist er heiß begehrt: der Oscar, der wichtigste Filmpreis der Welt. Etwas kleiner, aber nicht weniger unbeliebt, sind die sportlichen Goldjungen im Südharz. Diese wurden Freitagabend in der Kreissparkasse Nordhausen vergeben.

18. November 2016 / 18:53 Uhr



20 erfolgreiche Sportler aus dem Landkreis erhielten die verdienstvolle Auszeichnung. Foto: Christoph Keil

In einem sehr feierlichen Rahmen erhielten 20 erfolgreiche Sportler aus dem Landkreis, wie die Triathleten Katja und Ulrich Korschak, der Box-Nachwuchs des Nordhäuser SV, Rennkanute Olaf Ostwald oder Tischtennispieler Aron Praetorius, die verdienstvolle Auszeichnung. Alle Geehrten finden Sie in der Randspalte links.

Neu im Programm ist die Berufung der Sportbotschafter des Landkreises: Im Rahmen der 13. Sportchampion-Ehrung wurden die Handballer Franz Holznagel und Julia Weise, Eishockeyspieler Erik Betzold, Bob-Anschieber Paul Krenz und die beiden Leichtathletik-Bundestrainer Volker Beck und Ronald Stein in den Status gehoben. Die Auszeichnungen nahmen Landrat Matthias Jendricke, Bürgermeisterin Jutta Krauth, der Referatsleiter des Thüringer Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport, Klaus Fiedler, KSB-Präsident Klaus Gorges und Sparkassen-Chef Wolfgang Asche vor.

### Champions von Bachmann bis Vollmer

Geehrte Sportler und Sportbotschafter der 13. Sportchampion-Ehrung:

**Boxen:** Jason Kussabek (Deutscher Meister 2015 der Kadetten), Richard Meinecke (Nationalkader, Teilnehmer EM 2015 und WM 2016, Deutscher Jugendmeister 2015) Jan-Eric Schönrock (2. Platz DM 2016 der Kadetten), Nikita Fokin (3. Platz DM 2015 der Junioren) und Felix Lamm (Profi seit 2011, dreimal dt. Amateurmeister der Jugend, Sieger bei int. Turnieren, viele Bundesligakämpfe).

**Leichtathletik:** Thomas Biedermann (2. Platz der M45 bei Hallen -DM über 400 Meter in 54,43 sec.), Marco Bachmann (sechsfacher Deutscher Meister über 60, 100 und 200 m der M40, deutscher Rekord über 60 m in 7,15 sec.).

**Schwimmen:** Maxi Schorcht vom SV Nordhausen 90 (2. Platz 2014 und 3. Platz 2015 bei den deutschen Freiwassermeisterschaften, zwei Landesrekorde in ihrer Altersklasse, Qualifikation für Kurzbahn-DM über 200m).

**Triathlon:** Ulrich Korschak (Vize-Weltmeister AK 45-49) und Katja Korschak (2. EM, Deutsche Meisterin Langdistanz).

**Karate:** Hagen Walter (Weltmeister Kobudo), Doreen Schilling (3. Europacup Kobudo, 3. DM 2015 Kata), Viktor Vollmer (2. Eurocup Kobudo 2015), Gesine Hausschild (3. Eurocup Kobudo, 3. DM 2015 Kata), Frank Pely (2. WM 2015 Senioren).

**Inlineskater:** Jens-Uwe Krebs (zweimal 3. bei DM in Gera).

**Tischtennis:** Aron Praetorius (Deutscher Meister bei Special Olympics).

**Bogenschießen:** Miguel Roche (zweifacher Deutscher Meister, 1. bei dt. Behindertenmeisterschaft)

**Canadier:** Olaf Ostwald (zweimal 3. und einmal 2. bei DM).

**Turnen:** Waltraud Müller (3. Platz in Pirna).

**Sportbotschafter:** Tim Peter (Beachvolleyball), Erik Betzold (Eishockey), Paul Krenz (Bobsport), Kevin Struck, Julia Weise, Hannes Bransche, Franz Holznagel (alle Handball), Volker Beck, Ronald Stein (beide Leichtathletik).

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Keine alten Eisen

Mittwoch, 30. November 2016, 06:53 Uhr

---

Nein, sie lassen sich nicht zum „alten Eisen“ legen, die Karate-Kämpfer der Senioren-Trainingsgruppe beim Karate-Do-Kwai Nordhausen. Fleißig jeden Freitag um 16.30 Uhr treffen sie sich in der Sporthalle in der Blasiistraße, um sich selbst neu zu „schmieden“...

Natürlich gehört schon etwas Mut und Enthusiasmus dazu, sich noch jenseits des 60. Lebensjahres ganz neuen Herausforderungen zu stellen. Aber genau das ist es, was die Menschen jung und gesund hält. Auch wenn sich die körperliche Leistungsfähigkeit natürlich von der von 20-30-jährigen unterscheidet - es spricht nichts gegen angepasste sportliche Betätigung bis ins hohe Alter. Im Gegenteil.

Beim Karate werden nicht nur die allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit verbessert, sondern insbesondere auch die koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht und Orientierungsfähigkeit. Speziell die notwendige aktive geistige Mitarbeit führt zu ganz neuen Trainingserfahrungen. Unter der fachkundigen Anleitung von Cheftrainer Frank Pelny (A-Lizenz) trainieren seit fast zwei Jahren mehrere grau melierte Damen und Herren im Nordhäuser Verein die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Gesundheitssport anerkannte Kampfkunst Karate.

Diese eignet sich hervorragend als Prophylaxe gegen eine Vielzahl altersbedingter Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose oder anderer Alterssymptome wie unter anderem der Neigung zu Stürzen. Dabei trainieren hier nicht etwa die klassischen Karate-Senioren, welche schon ein Leben lang Karate geübt haben, sondern echte Neueinsteiger. Und Neueinsteiger sind auch jederzeit herzlich willkommen – nur Mut! Das Trainingslevel wird dementsprechend ganz individuell angepasst, so wie es sich für den Breitensport gehört. Niemand braucht Spagat können oder aus dem Sprung zum Kopf treten. Der Spaß am gemeinsamen Üben in der Gruppe steht im Vordergrund und kann die persönliche Lebensqualität positiv beeinflussen.

Falls dies noch nicht genug Gründe sind, die Schuhe aus und die Trainings Sachen anzuziehen, sollte man sich überlegen, dass jeder damit auch für die Jugend als gutes Beispiel vorangeht. Denn genau daran orientiert sich doch der Nachwuchs und entwickelt selbst eine gesunde Einstellung zu Sport und Bewegung. Und mal ganz ehrlich – die Superstars des Sportes, die Weltmeister und Olympiasieger sind ja ganz leidliche, jedoch weit entfernte Idole, aber was bitteschön ist für Enkel noch cooler als Karate-Omas oder -Opas?!

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, Erwachsene und auch eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://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 vorbeischauen.

**Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen**

---



## Wieder große Nordhäuser Sportgala im Januar – die Kandidaten zur Sportlerwahl

Nordhausen. Das Präsidium des Kreissportbundes Nordhausen e.V. hat auf seiner letzten Sitzung die Kandidatenliste für die Wahl zum "Sportler des Jahres 2016" beschlossen.

05. Dezember 2016 / 17:03 Uhr



*Die Sportler des Jahres 2015. Foto: KSB*

Vorausgegangen waren dieser Beschlussfassung zahlreiche vorbereitende Gespräche mit Vertretern der Sportvereine des Landkreises und Sportreportern der einschlägigen regionalen Medien, in denen die nachfolgende Kandidatenliste sich herauskristallisierte.

Am Freitag, dem 27. Januar ab 19 Uhr werden dann die Sieger im Rahmen der großen Sportgala des KSB Nordhausen in der Nordhäuser Wiedigsburghalle ermittelt und feierlich geehrt. Präsidium des KSB und die Presse haben einen Stimmzettel, die anwesenden Gäste der Gala einen zweiten und die Sportvereine des Landkreises einen dritten. Die Kandidaten können in ihren Kategorien maximal 10 Punkte erhalten. Das Votum für die Sieger setzt sich aus der Punktesumme der drei verschiedenen Listen zusammen. Außer der Liste der Sportvereine werden die Stimmen direkt während der Gala ermittelt und so sorgt die Auszählung für eine gehörige Spannung unter Sportlern und Gästen.

Neben der Benennung der "Sportler des Jahres" dient die nunmehr 23. Sportgala des KSB Anfang des Jahres traditionell der Würdigung des ehrenamtlichen Engagements der Vereinsmitglieder im Landkreis. Freikarten werden den Vereinen angeboten und KSB-Chef Andreas Meyer verspricht ein interessantes und abwechslungsreiches kulturelles Programm für den Abend, ohne jetzt schon Einzelheiten verraten zu wollen.

Die Nominierten:

Sportlerinnen:

Baumann, Andrea, TTV Bleicherode e.V. Tischtennis

Blanke, Natalie, Ländlicher Reitverein Immenrode e.V. Springreiten

Böhm, Johanna, Radsportverein Nordhausen e.V. Radfahren

Herrmann, Toni, TSG Salza e.V. Kegeln

Konschak, Katja, SV Nordhausen 90 e.V. Triathlon

Roßberg, Rebecca, LV Altstadt ´98 Nordhausen e.V. Leichtathletik

Schorcht, Maxi SV, Nordhausen 90 e.V. Schwimmen

Sportler

Bachmann, Marco, HSG Nordhausen e.V. Leichtathletik

Biedermann, Thomas, HSG Nordhausen e.V. Leichtathletik

Konschak, Ulrich, SV Nordhausen 90 e.V. Triathlon

Krebs, Jens-Uwe, Radsportverein Nordhausen e.V. Inline Speedskating

Ostwald, Olaf, Nordhäuser Sportverein e.V. Kanu

Roche, Miguel, BOWTEAM e.V. Bogensport Nordhausen Bogenschießen

Seidel, Peter, Schwimmverein Nordhausen 90 e.V. Triathlon

Vollmer, Viktor, KARATE-DO-KWAI Nordhausen e.V. Karate

Walter, Hagen, KARATE-DO-KWAI Nordhausen e.V. Karate

Mannschaften

1. Bundesligamannschaft Nordhäuser Sportverein e.V. Boxen

Regionalligamannschaft FSV Wacker 90 Nordhausen e.V. Fußball

Männermannschaft Thüringenliga Nordhäuser Sportverein e.V. Handball

Seniorenmannschaft Nordhäuser Sportverein e.V. Kegeln

Thüringen-Oberligamannschaft SV Ilfeld e.V. Radball

Damenmannschaft Thüringenliga TTV Bleicherode e.V. Tischtennis

Männermannschaft Regionalliga Südharzer Volleyballclub Nordhausen e.V. Volleyball

Männermannschaft Ü35 Südharzer Volleyballclub Nordhausen e.V. Volleyball

In jeder Kategorie kann nur ein Sportler bzw. eine Mannschaft angekreuzt werden!

# Karatekämpfer von sieben bis siebzig Jahren

Karate-Do-Kwai mit Prüfungslehrgang und Ranglisten-Auswertung. Zwei Top-Trainer bilden Sportler aus. Nordhäuser Sieger heißt Leon Schneider



Über 70 Karate-Kämpfer trafen sich zum Lehrgang in Kelbra

Foto: Verein

VON SVEN SCHRÖTER

**Nordhausen.** Weihnachtszeit ist beim Karate-Do-Kwai Nordhausen jedes Jahr auch Lehrgangszeit. So trafen sich 70 Kämpfer zum traditionellen Prüfungslehrgang in der Zweifelder-sporthalle in Kelbra.

Unter der Anleitung des Nordhäuser Cheftrainers Frank Pelný (6. DAN Karate, 5. DAN Ryūkyū Kobudō) und seines Kollegen Sebastian Edelmann (5. DAN Karate, 5. DAN Ryūkyū Kobudō) aus Halle konnten die Teil-

nehmer in mehreren Trainingseinheiten, gestaffelt nach Leistungsniveau, neue Erkenntnisse in der Kampfkunst gewinnen. Das Altersspektrum reichte dabei von 7 bis 70 Jahren.

Zwischendurch gab es, nun schon traditionell, die Jahresauswertung der vereinsinternen Rangliste des Nordhäuser Karatevereins. Einmal im Monat werden nämlich Punkte in Vergleichswettkämpfen vergeben. Dabei treten die jungen Karateka innerhalb der verschiedenen Trainingsgruppen gegeneinan-

der an. In diesem Jahr wurden die Wertungen für das Nordhäuser und das Kelbraer Dojo (Übungsgruppen) getrennt geführt, so dass jeder Platz doppelt besetzt war. Sieger wurden Leon Schneider für Nordhausen und Eva-Maria Ueberlacker für Kelbra. Jeweils den zweiten Platz belegten Fynn Quentin Ritter (Nordhausen) und Sarah Scharf (Kelbra). Die dritten Plätze gingen an Konstantin Probst (Nordhausen) und Anna Scharf (Kelbra). Alle ausgezeichneten Sportler erhielten unter viel Bei-

fall des anwesenden Publikums einen kleinen Sachpreis.

Am Ende des Lehrgangs wurde es aber nochmal richtig ernst. Wer sich in den letzten Wochen beim Training dafür qualifiziert hatte, der durfte sich nun der Prüfung zum nächsthöheren Schülergrad im Karate stellen. Unter den kritischen Augen des Prüfers konnten 33 Karateka ihr Prüfungsprogramm überzeugend darbieten und sich am Ende völlig verdient einen neuen Gürtel mit einer dunkleren Gürtelfarbe umbinden.

# TA sucht die „Südharzer Sportler des Jahres“

Mit Stimmschein oder per Mail können bis 23. Januar die populärsten Sportler 2016 gewählt werden. Kandidaten vom Jugend-Olympioniken bis Kampfsport-Weltmeister

Von Dirk Pille

**Nordhausen.** Nordhausens beste Sportler haben auch in diesem Jahr wieder mit tollen Leistungen glänzt. Deshalb fiel die Auswahl der Kandidaten für die Umfrage der Thüringer Allgemeine nach dem „Südharzer Sportler 2016“ nicht leicht. Vor allem bei den Männern gab es starke Auftritte, deshalb wurden sechs Kandidaten in den Kreis zur Abstimmung aufgenommen.

Das Prozedere gleicht dem der Vorjahre. Bis zum 23. Januar können unsere Leser den Coupon, der auch in den nächsten Wochen immer wieder veröffentlicht wird, an unsere Zeitung (Bahnhofstraße 33, 99734 Nordhausen) abholen oder direkt in den Redaktionsbriefkasten einwerfen. Auch Kopien des TA-Coupons werden akzeptiert. Immer muss allerdings der Name des Abstimmenden mit Adresse auf dem Coupon stehen, um eine faire Abstimmung zu gewährleisten. Diese persönlichen Daten werden natürlich vertraulich behandelt und nur im Zusammenhang mit der Sportlerwahl benutzt.

Wer es sich etwas einfacher machen will, kann seine Stimme auch mit einer formlosen E-Mail mit den drei Wunsch Kandidaten dem eigenen Namen und der Wohnadresse an die Nordhäuser TA-Sportredaktion unter [nosport@thuringer-allgemeine.de](mailto:nosport@thuringer-allgemeine.de) verschicken.

Auf jeden Fall wird es neue Sportler des Jahres geben. Nicht auf der Liste stehen die Vorjahresieger Johanna Kappke (Fußball/Avuleben), Paul Kienz (Bobsport/Henningen) und die Fußballmannschaft der Nordhäuser Behinderten-Werksäten.

Dafür glänzt mit Miguel Roche vom Bow-Team ein deutscher Meister im Bogenschießen für die Paralympics-Abteilung. Weltmeister wurde sogar Hagen Walter (Karate-Do-Kwai Nordhausen) im Kobudo. Seine Vereinskollegin Doreen Schilling holte einen dritten Platz im Europacup in dieser spannenden asiatischen Kampfsportart.

Neuer Altersklassen-Weltmeister wurde Triathlet Uli Korschak beim Ironman Hawaii. Seine Frau Katja, die bei der WM persönliche Bestzeit schaffte, war zuvor in Frankfurt Vizeeuropameisterin geworden. Bei der Wahl zu Thüringens Sportler des Jahres holte Korschak beim Sieg von Radsport-Olympiasiegerin Kristina Vogel gerade einen ersten tollen vierten Platz.

Zum ersten Mal als Box-Europameister steht Felix Lamun auf dem Stimmschein. Der 25-Jährige Wahl-Nordhäuser triumphierte im Superleichtgewicht Silber bei den Olympischen Jugendspielen in Lillehammer holte Eishockeyspieler Erik Betzold aus Hömingen Handballer Kevin Struck gewann Silber bei der U20-EM und Schwimmerin Maxi Schorch wurde Dritte bei der Freiwasser-DM.

Bei den Mannschaften dürfte es auch sehr eng zugehen. NSV-Boxer, SVC-Volleyballer und Wacker-Fußballer werden ihre Fans mobilisieren müssen.



Nordhausens Bundesliga-Boxer (hier Stewa Karber) rechts gegen Hannovers Jacob Deines sorgten auch 2016 wieder für emotionale Höhepunkte. Die NSV-Staffel kämpfte bis zum letzten Tag um die deutsche Meisterschaft, die dies mal aber an Babelsberg ging. Mit einem 15:8 in Straubing startete Nordhausen wieder stark in die neue Saison. Foto: Sascha Fromm



Ju bei beiden Nordhäuser Volleyballern. Der Südharzer VC stieg endlich in die Regionalliga auf und feierte dort bereits erste Erfolge. Fotos (2): Christoph Keil



Platz drei gab es in der Fußball-Regionalliga für Nordhausen. Um Matthias Pellobt (rechts). Nach dem Fehstart hat sich die neue Wacker-Elf wieder gefangen. Foto: Sascha Fromm



Der behinderte Bogenschütze Miguel Roche vom Bow-Team Nordhausen wurde zweifacher deutscher Meister. Foto: Verein



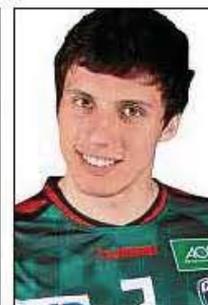
Der 25 Jahre alte Nordhäuser Boxprofi wurde neuer WBO-Europameister im Superleichtgewicht. Foto: Sebastian Grimm



Hagen Walter, seit 1998 im Karate-Do-Kwai Nordhausen, wurde Weltmeister in der Kampfsportart Kobudo. Foto: Verein



Eishockeyspieler Erik Betzold aus Hömingen fuhr zu den Olympischen Jugendspielen und holte Silber. Foto: Marco Kneise



Bundesliga-Handballer Kevin Struck aus Nordhausen spielt bei den Füchsen Berlin und holte bei der U20-EM Silber. Foto: Verein



Triathlet Uli Korschak feierte mit dem WM-Titel der AK 45 beim Ironman Hawaii den größten Erfolg. Foto: Marco Kneise



Nordhausens Maxi Schorch wurde im Freiwasserschwimmen Dritte bei der nationalen Titelkategorie. Foto: Marco Kneise



Triathletin Katja Korschak wurde Vize-Europameisterin und machte ihre Bestzeit bei der WM auf Hawaii. Foto: Marco Kneise



Doreen Schilling von Karate-Do-Kwai Nordhausen wurde bei Europacup (Kobudo) und DM (Kata) Dritte. Foto: Marco Kneise

### Kandidaten „Südharzer Sportler des Jahres“

Sportlerin	Sportler	Mannschaften
<input type="checkbox"/> Katja Korschak - Triathlon	<input type="checkbox"/> Hagen Walter - Karate	<input type="checkbox"/> Wacker 90 Nordhausen - Fußball
<input type="checkbox"/> Maxi Schorch - Schwimmen	<input type="checkbox"/> Uli Korschak - Triathlon	<input type="checkbox"/> Südharzer VC - Volleyball
<input type="checkbox"/> Doreen Schilling - Karate	<input type="checkbox"/> Kevin Struck - Handball	<input type="checkbox"/> Nordhäuser SV Bienen
	<input type="checkbox"/> Miguel Roche - Bogenschießen	
	<input type="checkbox"/> Erik Betzold - Eishockey	
	<input type="checkbox"/> Felix Lamun - Bienen	

Abstimmender: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Eintrich in jeder Kategorie Ihren Favoriten ankreuzen und bis zum 23. Januar 2017 einsenden an:  
**Thüringer Allgemeine**  
**Bahnhofstraße 33**  
**99734 Nordhausen**  
 Oder schicken Sie Ihre Favoriten bitte bis 23.01.2017 per E-Mail an:  
**nosport@thuringer-allgemeine.de**  
Stimmrecht hat jeder Wahlberechtigte im Wahlbereich, wenn in der Kategorie in der die Wahlberechtigte die Stimmenzahl für den Kandidaten der Wahlberechtigte ist.

Einfach die Stimmen an die Sportredaktion in Nordhausen schicken. Grafik: Andreas Wietzel