

Geprüft, bestanden, gefeiert

Gürtel für Gruppe Selbstverteidigung

04. Januar 2017 / 02:00 Uhr



Blitzschnell ging es bei den Prüfungen des SaCo-Selbstverteidigungskurses des Karate-Do-Kwai Nordhausen zu. Foto: Verein

Nordhausen. Nachdem die Karateka vom Karate-Do-Kwai Nordhausen bereits erfolgreich vorgelegt hatten, standen in der Trainingsgruppe SaCO-Selbstverteidigung ebenfalls die Gürtelprüfungen an.

Gut ein halbes Jahr lang hatten sich die Prüflinge auf diesen Tag vorbereitet. Das vom Cheftrainer Frank Pelný entwickelte System zur Selbstverteidigung für Jedermann ist zur besseren Erlernbarkeit grundsätzlich recht einfach aufgebaut. Trotzdem kann das natürlich nicht das stete Training ersparen, um die Bewegungsabläufe ausreichend zu festigen und in Extremsituationen sicher abrufbar zu machen. Am Ende konnten die 13 Prüflinge abgekämpft aber glücklich die verdienten Urkunden in Empfang nehmen.

Diese und auch all die anderen Leistungen konnten tags drauf gleich bei der Vereinsweihnachtsfeier der Erwachsenen im Nordhäuser China-Restaurant "Shanghai" gebührend gefeiert werden. Zur musikalischen Untermalung trugen die Künstler des Akustik-Trios "Less People" bei. Diese hatten nicht nur Tanzmusik im Programm, sondern spielten auch einige Songs gemeinsam mit dem Dudelsackspieler Kevin Pojtinger, der zusammen mit Ralf Kirchner auch zuweilen als "Scruffy Mutts" in der Region hör- und erlebbar ist.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai 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. Information unter: ☎ www.karate-nordhausen.de <<http://www.karate-nordhausen.de>> oder unter Tel: 03631-60 47 36.

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI

Pokale für Nordhäuser Karatekas

Dienstag, 21. Februar 2017, 06:46 Uhr

Nachdem die Kader-Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen 2016 sehr erfolgreich waren, gilt es im neuen Jahr, daran anzuknüpfen. Ein perfekter Einstieg gelang an den vergangenen Wochenenden bei den ersten beiden großen Karate-Turnieren der aktuellen Wettkampfsaison...

Die erste Bewährungsprobe waren die East Open, die am 11. Februar in Halle/Saale stattfanden. Dieses hochrangige Turnier versammelt nicht nur Starter aus ganz Deutschland, sondern auch aus anderen europäischen Staaten.

Mit vier Kämpfern und zwei Betreuern reiste die Nordhäuser Delegation zu dem vorbildlich organisierten und durchgeführten Turnier. Zum ersten Mal mit dabei war Nico Reim. Dieser konnte sich jedoch auf die moralische Unterstützung der „alten Hasen“ Konstantin Probst, Leon Schneider und Fynn Quentin Ritter verlassen.

Gestartet wurde nach Altersklassen gestaffelt in der Disziplin Kata (Form). Leider konnte Nico (U12 männlich) nur eine Runde lang Erfahrungen sammeln bevor er ausschied. Aber auch Konstantin (U12 männlich) und Leon (U14 männlich) blieb, nach ersten Rundensiegen, am Ende des Tages das Treppchen verwehrt. Nur Fynn (U14 männlich) konnte mit einer starken Leistung den 2. Platz erkämpfen.

Am darauffolgenden Samstag ging es dann direkt weiter. In Waltershausen fanden die diesjährigen Mitteldeutschen Meisterschaften statt. Wieder gingen die vier Jungs an den Start. Leider schied diesmal Konstantin zu früh aus und musste mit leeren Händen nach Hause fahren. Diesmal jedoch konnte sich Nico bis zum 4. Platz vorkämpfen. Obwohl gemeinhin als undankbare Platzierung verschrien, wurde sie in diesem Falle zumindest noch mit einer Medaille belohnt.

Doch dann begann der Pokalreigen für die Nordhäuser. Sowohl Leon als auch Fynn schafften es bis ins Finale, wo sie im fairen Kampf unterlagen. So nahmen sie jeweils als Zweitplatzierte den entsprechenden Pokal entgegen. Aber noch ein weiterer Start stand aus. Leon Schneider und Fynn Quentin Ritter absolvieren seit geraumer Zeit jede Woche ein Extratraining beim USV Erfurt in der Auswahl des Thüringer Landeskaders Karate. Gemeinsam mit Paul-Georg Burger aus Hirschberg sind sie das Kata-Nachwuchs-Team. Und so erkämpften sie sich auch direkt in der Altersklasse der 11-13jährigen den silbernen Pokal für den 2. Platz.

Nach diesen wunderbaren Erfolgen heißt es aber erst einmal wieder zurück zum Training. Die Kämpfe werden analysiert und ausgewertet. Nur so kann man sich stetig verbessern. Der nächste Wettkampf ist ja auch schon dick im Kalender angestrichen. Am 1. April finden nämlich die Thüringer Landesmeisterschaften in Sondershausen statt. Und dafür haben sich die Karatekas vom Nordhäuser Karate-Do-Kwai viel vorgenommen.

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 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, 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



JAHRESLEHRGANG

Die Nordhäuser Selbstverteidiger

Montag, 06. März 2017, 07:55 Uhr

Bei herrlichem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen fand am vergangenen Samstag beim Karate-Do-Kwai Nordhausen in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums der schon traditionelle Jahres-Lehrgang der SaCO-Selbstverteidigung statt...



Fast 50 Kampfkunsthochinteressierte aus 15 Vereinen und 5 Bundesländern Deutschlands folgten der Einladung des Cheftrainers Frank Pelny (6. DAN Karate, 5. DAN Ryūkyū Kobudō, 4. MG SaCO). Unterstützt wurde er auch diesmal wieder vom Leipziger Sebastian Edelmann, selbst Diplomsportlehrer und Meister in Karate, SaCO und Kobudō. Diesjähriges Thema war das Tonfa - ein kurzer Stock mit dem charakteristischen angesetzten Griffstück.

Ursprünglich diente es im asiatischen Raum als Kurbel für eine kleine Reismühle, war also ein alltägliches Werkzeug und keine eigentliche Waffe. In der heutigen Form wird es unter verschiedenen Bezeichnungen (z. B. MES, Police Baton) bei vielen Polizeieinheiten und Sicherheitsdiensten auf der ganzen Welt als Hilfsmittel eingesetzt. Im System der SaCO-Selbstverteidigung reiht sich das Tonfa neben Stock, Tessen und Messer methodisch in das Lehrprogramm ein.

Doch zuerst begann der Lehrgang mit einer knackigen, aber auf das Thema zugeschnittenen Erwärmung. Schließlich müssen Körper und Geist auf das eigentliche Training gut vorbereitet werden um die besten Erfolge zu erzielen, aber auch um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Beim Training mit Waffen gilt es nämlich nicht nur sich selbst, sondern ebenso das zusätzliche Gerät zu kontrollieren und effektiv einzusetzen. Dies lernt sich sehr gut mit einem festgelegten Drill, der zur Festigung beliebig oft wiederholt werden kann. Um sich dem Ziel der Waffenbeherrschung zu nähern, zerlegten die Trainer den Ablauf zunächst in einzelne Angriffs- und Verteidigungstechniken. Nach einer verdienten Pause wurden diese Teile dann wieder zu einer Serie, bestehend aus insgesamt 10 Kombinationen, verknüpft.

Nachdem die Grundlagen zur Handhabung des Tonfa ausreichend gefestigt waren, gingen die Kämpfer zur praktischen Anwendung über. Vermittelt wurden sowohl Transporttechniken unter Einsatz der Waffe, als auch die Abwehr damit gegen Angreifer in realistischen Situationen. Dazwischen gab es auch noch einen Theorieteil mit einem aktuellen Überblick über handelsübliche Hilfsmittel zur Selbstverteidigung sowie die rechtlichen Grundlagen inklusive Waffengesetz.



Zum Schluss stand dann noch ein weiteres interessantes Thema auf dem Plan. Es ging hierbei um den sogenannten „Antanz“-Trick. Dabei versuchen der oder die Täter sich dem Opfer durch vorgetäuschte Fröhlichkeit zu nähern, Körperkontakt herzustellen und es dabei zu bestehlen. Didaktisch logisch lernten und übten die Lehrgangsteilnehmer zunächst Varianten dieser Form des Trickdiebstahls. Nur wenn man die Vorgehensweise versteht, kann man auch Strategien zur Prävention oder Verteidigung entwickeln beziehungsweise anwenden.

Geschafft aber hochzufrieden über das Erlernte traten die Teilnehmer am späten Nachmittag dann wieder den Heimweg an. Und ganz sicher hat sich der Eine oder Andere schon vorgenommen, auch 2018 dem Dojo (Übungsraum) des Karate-Do-Kwai Nordhausen wieder einen Besuch abzustatten.

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, 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



NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Alter neuer Vorstand gewählt

Sonntag, 12. März 2017, 21:59 Uhr

Am Freitag fand beim Karate-Do-Kwai Nordhausen die jährliche Mitgliederversammlung statt. Ein wichtiger Punkt auf der Tagesordnung war in diesem Jahr die turnusgemäße Wahl eines neuen Vereinsvorstandes. Bleibt die Frage nach den Überraschungen...



Nach der Eröffnung der Versammlung erfolgten zuerst die Berichte des 1. Vorsitzenden, des Kassenwartes und der Rechnungsprüfer. Für die teilnehmenden Mitglieder ist es immer sehr interessant zu hören, was in den jeweils anderen Trainingsgruppen oder auch außerhalb der Trainingszeiten im Laufe eines Jahres noch so im Verein passiert.

Unter anderem konnte über viele sportliche Erfolge berichtet werden, die von der hohen Qualität des Trainings zeugen. Im Karate starteten Nordhäuser Sportler sogar auf Deutschen Meisterschaften, im Kobudō (Waffenkarate) wurden 1.-3. Plätze auf Deutschen Meisterschaften und beim Europa-Cup belegt. Auch die gemeinschaftsfördernden Maßnahmen, vor allem für die Jugend und die Frauen, wurden an dieser Stelle noch einmal erwähnt. Dabei kamen natürlich auch die öffentlichen Auftritte zur Sprache, zum Beispiel die Vorführung beim Nordhäuser Citylauf, die Unterstützung des Grundschulporttages auf dem Hohekreuz-Sportplatz und der Sportwoche an der Fördereinrichtung „Sankt Martin“ oder auch die Karate-Schnuppertrainings im Sportunterricht einiger Schulen.

Nicht fehlen durften selbstverständlich die Ehrungen besonders aktiver und verdienstvoller Mitglieder. So konnte Frank Nordmann mit der Ehrennadel des Kreissportbundes Nordhausen ausgezeichnet werden. Manuela Zupp, Karin Henning, Karla Knoche, Felix Schröter und Viktor Vollmer erhielten für ihre Leistungen und ihr Engagement kleine Anerkennungen. In der bereits vorab durchgeführten Jugendversammlung wurde Fynn Quentin Ritter ausgezeichnet. Ebenfalls ausgezeichnet wurde der langjährige Kassenprüfer Hans-Peter Weniger, der sich nicht wieder zur Wahl stellte. Er hatte die Rechnungsprüfungen in den vergangenen 10 Jahren gemeinsam mit Vera Stawinoga immer sehr zuverlässig bewältigt.

Danach übernahm die Wahlkommission das Zepter, bestehend aus Frank Nordmann und Kevin Pöjtjinger unter der Leitung von Helmut Franke. Zuerst konnte die alte Vorstandsriege für die vergangene Wahlperiode erfolgreich entlastet werden. Da jedoch die „alten“ Vorstände in ihren Bereichen nicht nur sehr gute Arbeit geleistet hatten sondern sich überdies auch durchweg der Wiederwahl stellten, gab es in dieser Hinsicht keine Änderungen. Einstimmig wurden alle Kandidaten von den anwesenden Stimmberechtigten bestätigt.



Eindeutiger konnte das Votum kaum ausfallen. Somit wird auch zukünftig Frank Pely die Geschicke des Vereines leiten. Es ist seine zehnte Amtszeit als 1. Vorsitzender und damit realisiert er den Vereinsvorsitz ununterbrochen seit nunmehr 25 Jahren. Unterstützt wird er dabei vom 2. Vorsitzenden Carsten Grabe.

In den entsprechenden Fachbereichen werden Petra Hauschild als Finanzwart, Stephanie Aurin als Frauenwart, Willi Völz als Sportwart, Sven Schröter als Schrift- und Pressewart sowie Thomas Jung als Gerätewart wie gewohnt ihre Arbeit weiter verrichten. Bereits am Dienstag wurde Doreen Schilling durch die Jugendversammlung als alter und neuer Jugendwart gewählt. Zum neuen Kassenprüfer wurde in diesem Zuge Vera Stawinoga bestätigt und Susen Wengemuth neu gewählt.

An dieser Stelle allen Gewählten schon einmal ein herzliches Dankeschön. Denn die Erfüllung ihrer ehrenamtlichen Funktionen bedingt vor allem ein hohes Maß an Arbeit, Verantwortung und Zeiteinsatz. Diese Sportfreunde sorgen dafür, dass der Verein funktioniert und somit allen Trainierenden eine sportliche Heimat gibt. Ebenso wies der Vorsitzende Frank Pely in seinem Bericht darauf hin, dass die Vereinstrainer in der Regel auf die ihnen zustehenden Aufwandsentschädigungen verzichten und so dem Verein und damit den Mitgliedern völlig uneigennützig zur Verfügung stehen!

Die Versammlung verlief sehr harmonisch und diskussionsfreudig und spiegelte die sportlich geprägte kameradschaftliche Atmosphäre im Nordhäuser Karateverein gut wieder.

Information über den Nordhäuser Karateverein und die in ihm angebotenen Sportarten 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 Blasiestraße vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen

THÜRINGER LANDESMEISTERSCHAFTEN DER SCHÜLER IM KARATE

Karate-Landesmeister aus Nordhausen

Montag, 03. April 2017, 06:30 Uhr

Am Samstag fanden in Sondershausen die Thüringer Landesmeisterschaften der Schüler im Karate statt. Zwei der frischgebackenen Sieger kommen vom Karate-Do-Kwai Nordhausen...

Auch in diesem Jahr richtete der Sondershäuser Karateverein die Landesmeisterschaften der Schüler, Jugend und Junioren in der Sporthalle am Rosengarten aus. Das bedeutete für die Nordhäuser Starter Leon Schneider, Fynn Quentin Ritter und Robin Magnus Sichert ausnahmsweise mal eine kurze Anfahrt zum Wettkampf. Darüber hinaus war das Turnier wunderbar durchorganisiert, was für alle Teilnehmer, Trainer, Betreuer und mitgereiste Fans überaus angenehm war.

Der Wettkampftag begann mit den Kata-Team-Wettbewerben. In dieser Kategorie gilt es, die Formen nicht nur technisch perfekt und im passenden Rhythmus, sondern auch noch synchron in einem Dreierteam zu laufen. Dafür muss man sehr lange gemeinsam trainieren, um sich perfekt aufeinander einzuspielen.

Die Nordhäuser Leon Schneider und Fynn Quentin Ritter starteten im Team der Schüler A gemeinsam mit Paul-Georg Burger aus Hirschberg, da alle drei im Thüringer Landeskader berufen sind und sich zusammen auf die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft im Karate vorbereiten. Die drei Karatekämpfer bewiesen schon am Beginn des Wettkampfes ihre hervorragende Form und sicherten sich umgehend den Titel eines Landesmeisters.

Im Anschluss erfolgten die Starts in den Einzelausscheidungen der Schüler A in der Kategorie Kata (Formen). In der ersten Runde konnten alle drei Nordhäuser Starter die Kampfrichter mit ihren Leistungen überzeugen und ihre jeweiligen Kämpfe für sich entscheiden. Doch schon im zweiten Durchgang trafen Robin und Fynn direkt aufeinander, so dass naturgemäß ein Nordhäuser den Kürzeren ziehen musste. In diesem Falle unterlag Robin gegen die von Fynn hervorragend vorgetragene Kata „Jion“. Auch Leon verlor in dieser Runde gegen den späteren Sieger.

Allerdings bot sich für die beiden Unterlegenen nun die Gelegenheit, sich über die Trostrunde ins Turnier zurück zu kämpfen. Auch wenn Robin diese Chance letztlich nicht zu nutzen vermochte und im Kampf um Platz 3 ausschied, so konnte er dennoch weitere Wettkampferfahrungen sammeln. Diese wird ihm mit Sicherheit das nächste Mal zugute kommen. Leon jedoch trat danach gegen den Sieger aus diesem Kampf an, war am Ende der Bessere und errang somit den 3. Platz. Allein Fynn hatte an diesem Tag einen sehr guten Lauf und kämpfte sich mit ausschließlich höheren und anspruchsvollen Kata ins Finale vor. Dort präsentierte er die Kata „Kanku-Sho“, einer sehr sehenswerten Form mit dynamischen Sprüngen und Wendungen. Gegen seinen Gegner Paul-Georg Burger (Hirschberg) aus dem aktuellen Bundeskader errang er immerhin den Titel eines Vizelandesmeisters.

Es sei an dieser Stelle angemerkt, dass es einerseits sehr faire Kämpfe waren, die durch gegenseitigen Respekt geprägt wurden und andererseits die Leistungsdichte der Starter bei dieser Landesmeisterschaft wirklich sehr eng beieinander lag.

Doch nicht nur Pokale, Urkunden und Medaillen konnten die Nordhäuser mit nach Hause nehmen. Mit ihren Leistungen erkämpften sich Leon und Fynn auch die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften, sowohl im Einzel als auch im Team-Wettbewerb. Und dies bedeutet heute schon, dass sie momentan in ihrer Altersklasse zu den besten Karate-Kämpfern Deutschlands gehören!

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, 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



Zwei junge Meister

Leon Schneider und Fynn Quentin Ritter holen Thüringer Schüler-Titel im Kata-Team. Silber im Einzel für Ritter

VON SVEN SCHRÖTER

Sondershausen. Erfolgreich präsentierten sich die Nordhäuser Karateka bei den Thüringer Nachwuchs-Meisterschaften in Sondershausen die im Karate statt. Zwei der frischgebackenen Titelträger kommen vom Karate-Do-Kwai Nordhausen.

Auch in diesem Jahr richtete der Sondershäuser Karateverein die Landesmeisterschaften der Schüler, Jugend und Junioren in der Sporthalle am Rosengarten in bester Qualität aus. Das bedeutete für die Nordhäuser Starter Leon Schneider, Fynn Quentin Ritter und Robin Magnus Sichert ausnahmsweise mal eine kurze Anfahrt zum Wettkampf.

Der Wettkampftag begann mit den Kata-Team-Wettbewerben. In dieser Kategorie gilt es, die Formen nicht nur technisch perfekt, sondern auch synchron zu demonstrieren. Dafür muss man sehr lange gemeinsam trainieren, um sich perfekt aufeinander einzuspielen. Die Nordhäuser Leon Schneider und Fynn Quentin Ritter starteten im Team der Schüler A gemeinsam mit Paul-Georg Burger aus Hirschberg. Die drei gehören zum Thüringer Landeskader und bereiten sich zusammen auf die Teilnahme an der deutschen Meisterschaft vor. Die drei Karatekämpfer bewiesen schon am Beginn des Wettkampfes ihre hervorragende Form und sicherten sich überzeugend den Titel.

Im Anschluss erfolgten die Starts in den Kata-Einzeln der

Schüler A. In der ersten Runde konnten alle drei Nordhäuser Starter die Kampfrichter mit ihren Leistungen überzeugen und ihre jeweiligen Kämpfe für sich entscheiden. Doch schon im zweiten Durchgang trafen Robin Magnus und Fynn Ritter direkt aufeinander, so dass ein Nordhäuser den Kürzeren ziehen musste. Diesmal unterlag Robin gegen die von Fynn hervorragend vorgetragene Kata „Jion“. Auch Leon Schneider verlor in dieser Runde gegen den späteren Sieger. Allerdings bot sich für die beiden Unterlegenen

nun die Gelegenheit, sich über die Trostrunde ins Turnier zurück zu kämpfen. Robin schied im Kampf um Platz drei aus. Leon jedoch trat danach gegen den Sieger aus diesem Kampf an, war am Ende der Bessere und erlangte somit Platz drei.

Qualifikation für deutsche Meisterschaft perfekt

Allein Fynn hatte an diesem Tag einen sehr guten Lauf und kämpfte sich mit ausschließlich

höheren und anspruchsvollen Kata ins Finale vor. Dort präsentierte er die Kata „Kanku-Sho“, einer sehr sehenswerten Form mit dynamischen Sprüngen und Wendungen. Gegen seinen Gegner Paul-Georg Burger (Hirschberg) aus dem aktuellen Bundeskader errang er immerhin den Titel eines Vizelandesmeisters.

Die fairen Kämpfe in Sondershausen waren durch gegenseitigen Respekt geprägt. Die Leistungsdichte der Starter war bei dieser Landesmeisterschaft sehr hoch, bemerkten die Trainer.

Doch nicht nur Pokale, Ur-

kunden und Medaillen konnten die Nordhäuser mit nach Hause nehmen. Mit ihren Leistungen erkämpften sich Leon Schneider und Fynn Ritter auch die Teilnahme an den deutschen Meisterschaften – sowohl im Einzel als auch im Team-Wettbewerb. Dies bedeutet heute schon, dass die beiden Nordhäuser in ihrer Altersklasse aktuell zu den besten Karate-Kämpfern Deutschlands gehören.

► Informationen zum Karate-Do-Kwai Nordhausen unter www.karate-nordhausen.de



Technisch perfekt zeigten sich die Kata-Jungs aus Nordhausen mit ihrem Hirschberger Kollegen .

Foto: Sven Schröter

Nordhäuser Karate-Duo erfolgreich

Schneider und Ritter mit Unstrut-Pokalen

10. Mai 2017 / 02:01 Uhr



Bild ohne TextFoto: Verein

Gräfentonna. Erfolgreich starteten zwei junge Nordhäuser Karateka beim Unstrut-Pokal in Gräfentonna. Das gut organisierte Turnier wurde vom Bundesleistungszentrum für Karate, dem Bushido Waltershausen, ausgerichtet. Außerdem war es ein Vorbereitungswettkampf für die deutschen Meisterschaften. Da war es klar, dass die beiden dafür qualifizierten Nordhäuser Leon Schneider und Fynn Quentin Ritter teilnahmen. Gemeinsam mit dem Hirschberger Paul-Georg Burger bildeten sie ein eingespieltes Kata-Team bei den Schülern. In dieser Formation wurden sie als amtierende Landesmeister ihrer Favoritenrolle gerecht und sicherten sich wieder Platz eins.

Im Einzel traf Schneider gleich in der ersten Runde auf Burger und schied gegen ihn aus. Auch Ritter, der den Durchgang per Freilos übersprungen hatte, verlor gegen Burger. Doch im Kampf um Platz drei war der Nordhäuser dann erfolgreich.

In der Kategorie Kata-Team Jugend/Junioren Mixed wurden neue Teams gebildet. Am Ende blieb dem Trio von Fynn Ritter der undankbare vierte Platz, während sich Leon Schneider mit seinen Kollegen zu Bronze durchkämpften. So gab es für jeden der beiden Nordhäuser einen großen und einen kleineren Pokal auf die Heimfahrt.

Sven Schröter / 10.05.17

Z0R0124,894705

Spektakulär mit langem Stock – Walter holt zwei Titel

Bei den den deutschen Kobudo-Meisterschaften in Jena präsentierten sich die Nordhäuser Karateka stark. Bei den Leipzig Open holt Talent Sichert Platz zwei

19. Mai 2017 / 02:01 Uhr



Mit dem 1,80 Meter langen Bo – einer Stockwaffe aus Japan präsentierten die Athleten Angriff und Abwehr. Später kämpften sie – allerdings geschützt. Foto: Sven Schröter

Nordhausen. Im Anschluss an einen Lehrgang fanden in Jena die deutschen Meisterschaften im Ryūkyū Kobudō Tesshinkan statt. Kobudō heißt soviel wie "Alte Kunst". Am ehesten kann man es aber als Karate mit Waffen erklären. Wobei die "Waffen" eigentlich mittelalterliche Geräte und Werkzeuge sind, die zur Selbstverteidigung zweckentfremdet wurden. Hauptwaffe ist hier der Bō, ein etwa 1,80 Meter langer Stock. Diesem galten daher auch die ersten Trainingseinheiten unter der Leitung von Frank Pelný vom Karate Do Kwai Nordhausen. Nach fünf Übungsstunden wurde es für die Turnierstarter, darunter auch Teilnehmer an der nächsten WM auf Okinawa/Japan.

Die diesjährige Deutsche Meisterschaft wurde wieder in verschiedenen Kategorien ausgetragen. Wie gewohnt maßen sich zunächst im Vergleich ihrer Kata (Formen) die Schülergrade. Hier setzte sich der Leipziger Stephan Brandenburg gegen den Nordhäuser Kevin Freyberg durch. Bei den Meistergraden schnitt Hagen Walter aus Nordhausen am besten ab. Momentan wohnt und trainiert Walter allerdings in Jena. Er präsentierte sehenswerte Formen mit Tinbē und Rōchin (Schild und Kurzspeer) sowie eine Kata mit dem Ēku (Paddel). Silber ging an Viktor Vollmer, ebenfalls aus Nordhausen, für seine Kata mit Bō bzw. Sai (Metalldreizack).

Weiter ging es im Yakusoku-Kumite. Dabei präsentierten zweiköpfige Teams einen abgesprochenen Freikampf mit dem Langstock (Bō). Hierbei zählten vor allem Dynamik, Distanz, Timing und Technik. Am Ende siegte das eingespielte Team der Leipziger vor dem Nordhäuser Team mit Freyberg und Robert Zinecker vertreten wurde.

Besonders spektakulär war aber der Bō-Shiai, der Freikampf mit dem Langstock. Die Trefferflächen waren dabei alle geschützten Bereiche: die Handschuhe, der Kopf von oben, der Bauch und die Schienbeine. Dabei waren aber die sehenswertesten Kämpfe durch akkurate Treffer bereits innerhalb weniger Sekunden vorbei. Den Sieg in dieser Disziplin holte – wie in der Kategorie Kata Meistergrade – Hagen Walter. Seine Vereinskollegen Freyberg und Zinecker teilten sich Rang drei.

Europa-Cup am 29. Juli in der Wiedigsburghalle

Cheftrainer Pelný zeigte sich mit den Leistungen sehr zufrieden. Gerade in Hinblick auf den anstehenden 12. Tesshinkan Europa-Cup, der am 29. Juli in der Nordhäuser Wiedigsburghalle ausgetragen wird, sei es eine gute Gelegenheit, um in den "Wettkampfmodus" zu kommen, so Pelný. Denn schließlich findet im nächsten Jahr auch auf Okinawa die nächste WM im Karate und Kobudō statt. Mit Sicherheit dann auch mit ohne Nordhäuser Beteiligung.

Bei den Leipzig Open starteten Nico Reim und Robin Magnus Sichert. Nico lieferte in der U10-Altersklasse in der Disziplin Kata (Formen) in der ersten Runde eine fehlerlose Form und gewann mit 3:0 Kampfrichter-Stimmen. Leider fehlte ihm im nächsten Kampf das berühmte Quäntchen Glück und er verlor leider 1:2. Robin dagegen war Fortuna hold. Im Kata-Wettbewerb der Schüler-B (U12) besiegte er nach Freilos seinen Gegner im nächsten Durchgang eindeutig mit 3:0 und stand damit schon im Finale. Dort unterlag er zwar, konnte aber mit Platz zwei sehr zufrieden sein.

Junges Trio erkämpft zweiten Platz bei hochrangigem Turnier

Karate: Intensives Wochenende für Nordhäuser Verein bei German-Kata-Cup und Ausrichtung der Kreisjugendspiele in der Rolandstadt

VON SVEN SCHRÖTER

Nordhausen. Das Kata-Team Leon Schneider, Fynn Quentin Ritter und Paul Burger vom Verein Karate-Do Kwai Nordhausen nahm am vom Karate/Kata (Formen) Bundestrainers Efthimios Karamitsos mit seinem Dojo (Verein) ausgerichteten German-Kata-Cup im hessischen Maintal als inoffizieller Deutscher Meisterschaft der Kata-Spezialisten und Generalprobe für die kommenden realen Deutschen Meisterschaften.

Das Niveau war hoch und die Toleranzgrenzen der Kampfrichter niedrig. Die Nordhäuser Kata-Spezialisten als amtierende Thüringer Meister stellten sich der aktuellen bundesdeutschen Konkurrenz. Bereits in der ersten Runde schalteten sie starke Konkurrenz aus Bremen

aus. Danach kämpften sie weiter erfolgreich und am Ende Zweiter hinter einem hessischen Team.

Am Tag darauf veranstaltete ihr Verein die Kreisjugendspiele in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums in der Rolandstadt vor zahlreichen Familienangehörigen. Um den Leistungsgefälle gerecht zu werden, wurden die 34 Kinder und Jugendlichen in Gruppen eingeteilt. Bei den Anfängern bis 9. Kyu (Weiß-Gelbgarbe) wurden zunächst parallel von Kontrahenten die Kata (Formen) und danach Angriffstechniken auf einen Ball gezeigt. In der Gruppe der Mädchen siegte Lucy Aberle vor ihrer Schwester Kim, Wlada Oryekhova und Anjana Riemann. Bei den Jungen gewann Amon Rohr vor Nohmaan Habib, Le Minh Duc Nguyen und

Oliver Brode.

Etwas anspruchsvoller wurde es dann bei den Gelb- und Orangegurten, die nach der Kata ihre Kampfübungen am Gegner demonstrierten. Bei den Mädchen dominierte Josephine Adam vor Lucie-Trine Hildenbrand, Ina Ueberlacker und Anna Scharf. Bei den Jungen setzte sich Luca Morgenthal vor Johannes Kammholz vor Till Tabatt und Eric von Glahn durch.

Technisch und kämpferisch am sehenswertesten war der letzte Durchgang, bei dem ab dem Grüngurt zuerst die Kata bewertet wurde. In der Partnerübung stand der freie Kampf im Programm. Dabei war jeder Angriff stets korrekt kurz vorm kontrolliert zu stoppen. Zur Sicherheit waren Mund- und Faustschützer Pflicht. Am Ende hatte im Duell zweier Wett-

kampfkader Leon Schneider vor Fynn Quentin Ritter die Nase vorn, gefolgt von Nico Reim und Robin Magnus Sichert.

Am Ende demonstrierten im Kobudô, dem „Waffenkarate“. Kevin Freyberg und Robert Zinnecker demonstrierten Formen mit Langstock und Handschilden sowie einen Partnerkampf mit Langstock.

Nach der Siegerehrung tobten sich die Kinder und Jugendlichen bei einem Vereinsfest noch richtig aus. Bei herrlichem Sonnenschein nutzten sie Hüpfburg, Gleichgewichtsparcours und Trampolin nach Lust und Laune. Dafür sendet der Veranstalter ein herzliches Dankeschön an den Kreissportbund Nordhausen für dessen Unterstützung mit Geräten und Personal sowie an die Eltern, die für das leibliche Wohl sorgten.



Ihr Talent im Karate zeigten die zahlreichen Mädchen und Jungen vor den Augen ihrer Familienmitglieder bei den Kreisjugendspielen. Foto: Verein

Kämpfen und Campen

Nordhausens Karate-Do-Kwai in Kelbra zum Lehrgang. 28 Nordhäuser haben Prüfungen bestanden. Großes Mitmach-Angebot des Nordhäuser Vereins

VON SVEN SCHRÖTER

Kelbra. Am vergangenen Wochenende trafen sich wieder 222 Karatekämpfer aus dem gesamten Bundesgebiet zum jährlichen Lehrgang in Kelbra. Für die Kämpfer des Nordhäuser Karate-Do-Kwai wie immer nur ein Katzensprung und natürlich ein Pflichttermin.

Nun schon zum 25. Mal fand dieses überregional geschätzte Event am Fuße des Kyffhäusers statt. Verbunden war es auch diesmal mit dem Camping am nahe gelegenen idyllischen Stausee.

Aufgeteilt in vier nach Leistungsstufen gestaffelte Gruppen, konnte ab Freitagabend jeder Teilnehmer bei den erfahrenen Thüringer Karate-Lehrern (Sensei) Lothar Ratschke aus Erfurt, Frank Pely aus Nordhausen, Veit Nebelung aus Sömmerda und Thomas Budich aus Jena trainieren. Es ist immer gut, ein paar andere Sichtweisen zu erfahren, um sich so sein eigenes Bild zu machen und abzurunden. Das eingespielte Trainerensemble führte die Karateka an einem roten Faden entlang nacheinander durch die drei Hauptbereiche des Karate: die Grundschule (Kihon), die Formen (Kata) und die Anwendungen (Kumite).

28 Nordhäuser bestanden die Prüfung

Wie es sich für ein silbernes Jubiläum gehört, war die Lehrgangszeit wieder gespickt mit zusätzlichen Veranstaltungen. Neben dem in der Früh angesetzten Qi-Gong am Strandbad, war der mit

viel Ehrgeiz ausgetragene Gaudi-Wettkampf am späten Nachmittag ein mit Spannung erwarteter Höhepunkt. Nach dem Grundprinzip des Spieles „Vier gewinnt“ gab es eine sportliche Variante, bei der Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Grips ge-

fragt waren. Schnell zeigte sich, dass alle Teams sehr eng beieinander lagen und daher die Regeln geändert werden mussten, um überhaupt einen Sieger zu ermitteln. Leider fehlte dem Nordhäuser Team ein Quäntchen Glück.

Überhaupt sorgten wieder die mitgereisten Eltern und alle anderen Angehörigen dafür, dass besonders für die jüngeren Kämpfer das Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis wurde. Kleine Zeltstädte der verschiedenen Vereine, kochen

über offenem Lagerfeuer, Leckeres vom Grill und auch Stockbrot gab es. Besonders gut an kam der angepriesene Überraschungsgast. Niemand anderes als Meister Veit Nebelung erwies sich zur Freude aller nicht nur als guter Trainer, sondern auch

als begnadeter Entertainer. Mit Liedern zum Tanzen, Mitsingen und auch zum Lachen unterhielt er mit seinem Kollegen das Publikum bis spät in die Nacht.

Nichtsdestotrotz trafen sich am Sonntag früh alle Teilnehmer wieder zum Abschlusstraining - wenn auch mit einem Schmunzeln auf den Lippen und einem Lied im Sinn.

Für einige wurde es dann aber ab Mittag noch einmal richtig ernst. Prüfungen standen auf dem Plan. So lange hatten sie fleißig darauf hingearbeitet und mussten nun das Gelernte präsentieren. Am Ende bestanden 28 Nordhäuser die Anforderungen für die nächsthöhere Graduierung und dürfen sich beim nächsten Training stolz den neuen Gürtel umbinden.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein vierwöchiges 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 bis 7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Informationen bekommt man im Internet unter www.karate-nordhausen.de, per Telefon: 03631-604736 oder zu den Trainingszeiten in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums (Oberstufe) in der Blasiistraße.



Synchron und konzentriert: Bei den Übungen wird jede Menge Achtsamkeit gebraucht.

Fotos: Vereins



In Kelbra wurden neben Trainingseinheiten auch Prüfungen von den Sportlern abverlangt.



Ob jung oder alt: Bei der Karateschule war für Jeden etwas dabei.

Auftakt für Kobudo-Lehrgang in der Wiedigsburghalle

Zum fünften Mal ist Nordhausen Gastgeber für Kobudo-Kämpfer aus aller Welt. Gestern eröffneten das Stilrichtungs-Oberhaupt Hidemi Tamyose aus Japan (rechts) und der Europa-Direktor Frank Pelny aus Nordhausen den ...

28. Juli 2017 / 02:01 Uhr



Zum fünften Mal ist Nordhausen Gastgeber für Kobudo-Kämpfer aus aller Welt. Gestern eröffneten das Stilrichtungs-Oberhaupt Hidemi Tamyose aus Japan (rechts) und der Europa-Direktor Frank Pelny aus Nordhausen den Lehrgang, der bis Sonntag dauert. In der Wiedigsburghalle üben 70 Teilnehmer aus Japan, Sri Lanka, Russland, Weißrussland und Deutschland mit ihren Lehrern den Stockkampf. „Die Wiedigsburghalle, die uns vom Landratsamt zu günstigen Konditionen zur Verfügung gestellt wird, ist bestens für Kobudo geeignet“, dankte Organisator Pelny. Wettkampf-Höhepunkt ist der Europacup am Samstag (15.15 Uhr). Der Eintritt für Besucher ist an allen Tagen frei. Foto: Christoph Keil

TA / 28.07.17

ZoR0130260319

Kobudo international in Nordhausen: Hennig erkämpft sich EM-Titel der Schüler

Mit den Prüfungen in der Schüler (Kyû)- und Meisterklasse (Dan) endete am Sonntag der viertägige internationale Lehrgang im Kobudô (Karate mit Waffen) in Nordhausen. Über 50 Teilnehmer aus sechs Nationen ...

31. Juli 2017 / 02:01 Uhr



Mit den Prüfungen in der Schüler (Kyû)- und Meisterklasse (Dan) endete am Sonntag der viertägige internationale Lehrgang im Kobudô (Karate mit Waffen) in Nordhausen. Über 50 Teilnehmer aus sechs Nationen (Russland, Weißrussland, Kanada, Sri Lanka, Japan und Deutschland) folgten der Einladung des Karate-Do-Kwai unter der Leitung des Nordhäuser Europa-Direktors von Frank Pelny. Eingebettet in den Lehrgang war der 12. Tesshinkan-Europacup. Unter den Augen des Stilrichtungsoberhaupts der Disziplin, Tamayose Hidemi, aus Okinawa wurden in vier Kategorien die Meister gesucht. Christian Hennig (Karate-Do-Kwai) erkämpfte sich im Kata-Einzel bei den Schülern den Titel. Kevin Freyberg (Karate-Do-Kwai) wurde Dritter. Als Kumite-Team wurden Freyberg und Robert Zinecker Vize-Europameister vor dem ehemaligen Nordhäuser Hagen Walter mit seinem Partner David Hornig (Seishinkai Jena). Im Bô-Shiai (Freikampf mit Safety-Bô und Schutzausrüstung) gab es jeweils Bronze für Kevin Freyberg und Hagen Walter. Foto: Christoph Keil

TA / 31.07.17

Z0R0130587150

Mit den Erfahrungen des Meisters

Nordhäuser Christian Hennig gewinnt den Kobudo-Europacup im Kata in der Wiedigsburghalle und dankt Kampfsport-Ikone Hidemi Tamayose

VON SANDRA ARM

Nordhausen. Die drei Kampfrichter waren sich schnell einig, hoben jeweils die blaue Flagge in die Luft. Sehr zur Freude von Christian Hennig. Der 23-Jährige vom austragenden Karate-Do-Kwai hatte soeben den Teshinkan-Europacup im Kata-Einzel in der Schülerklasse für sich entschieden. So richtig glauben konnte er seinen Sieg in diesem Moment noch nicht.

„Ich habe nicht wirklich damit gerechnet. Zumindest in der Vorbereitung auf den Lehrgang gesundheitlich angeschlagen war und eigentlich nur teilnehmen wollte. Ich war von mir selbst überrascht, dass ich eine so gute Leistung abrufen konnte“, sagte der frisch gebackene Europameister.

Die 12. Auflage des Teshinkan Europacups war in den internationalen Lehrgang im Kobudō in Nordhausen integriert. Ausgetragen wurde der Cup in vier Kategorien: Kata-Einzel (Schülerklasse), Kata-Einzel (Meisterklasse), Yakusoku-Kumite Team und Bō-Shiai (Freikampf mit Safety-Bō und Schutzausrüstung). Immer zwei Teilnehmer (blau und rot) traten im K.O.-System gegeneinander an. Nacheinander präsentierten sie ihre Kata (Form), bei der Einzeltechniken nach einem definierten Ablauf ausgeführt werden. Kobudō bedeutet, das zusätzlich eine Waffe wie beispielsweise Telkkō (Metallschlagringe), Sai (Metalldreizack) oder Tunji (Reismühlen-Griffe) zum Einsatz kam.

Hennig entschied sich für den Bō (Langstock). „Er gehört schon zu meiner favorisierten Waffe, weil ich mit ihm sehr gut umgehen kann. Der Langstock ist auch die erste Waffe, die man beigebracht bekommt“, erklärte der Träger des grünen Gurts.

Die Gürtelfarbe gibt Aufschluss über den Leistungsstand der Schüler, sie dokumentieren die Schüler- (Kyu) und Meistergrade (Dan). In der Schülerklasse (farbige Gürtel) kämpfte sich Hennig im Kata-Einzel von Runde zu Runde ins Finale. Zugleich musste er darauf achten, dass er in der zweiten Runde eine andere Kata mit dem Bō zeigte.

„Wir dürfen nicht zweimal hintereinander die gleiche Kata laufen. Entweder wir entscheiden uns für eine andere Waffe oder eine andere Kata“, machte er deutlich.

Der junge Mann er kämpfte sich unter dem prüfenden Blick des Stilrichtungsoberhauptes der Disziplin, Tamayose Hidemi, den Sieg. Der Vizepräsident des Okinawa-Kobudō-Verbandes ist Träger des 10. Dan, die höchst mögliche Graduierung dieses Sports. Innerhalb des viertägigen Lehrgangs wählte der Meister im Südharz. „Er überprüfte die Katas, ob wir sie genau nach seiner Stilrichtung ausführen, damit dieses System in die nächste Generation exakt übermittelt wird. Er korrigierte einzelne Techniken und schaute

auf die Körperbewegungen“, merkte Frank Pely, selbst Träger des 5. Dan und Mitorganisator des Lehrgangs, an.

Um eine Kata akkurat auszuführen, braucht es einige Übungsstunden, wenn nicht sogar Jahre. „Früher sagte man, dass man für eine Kata drei Jahre braucht. Wenn der Meister sein Okay gab, dann kannst du die nächste angehen. Wenn nicht, dann übst du nochmals drei Jahre“, betonte Pely und führte weiter aus: „In Kampfsituationen hast du keine Zeit zum Überlegen. Ich weiß, jetzt kommt irgendwas auf mich zu und ich muss instinktiv reagieren. Das geht nur über Automatisierung. Und Automatisierung geht nur über Übung.“

Nordhausen auch 2018 Europacup-Gastgeber

Auch im kommenden Jahr soll der traditionsreiche Lehrgang eine Fortsetzung erfahren. Dann wohl ohne seinen Meister aus Japan. „Durch die Vorbereitung für die Weltmeisterschaften, die 2018 in Okinawa stattfinden, wird er wohl nicht kommen können. Er wird in die Organisation vor Ort mit eingebunden sein. Dennoch werden wir den Lehrgang anbieten, um unsere Teilnehmer auf die WM vorzubereiten“, sagte Pely.

Zudem ist der Teshinkan Europacup eine schöne Möglichkeit, sich im Wettkampf zu messen. „Für unsere Stilrich-



Im Freikampf ging es für Hagen Walter (links) vom gastgebenden Karate-Do-Kwai Nordhausen schon härter zu.

Fotos (3): Christoph Eil



Nordhausens Christian Hennig präsentierte die Übungen mit dem Stock am perfektsten von allen Teilnehmern.



Als Duo zeigten die Nordhäuser Kevin Freyberg (links) und Robert Zinnecker ihre Vorstellung, die Platz zwei einbrachte.

tung ist das eine tolle Sache. Wir sind nur wenig Leute, so dass wir nur eine geringe Anzahl an Wettkämpfen haben.“

Diese Chance nahm Hennig, trotz seiner gesundheitlichen Probleme im Vorfeld des Lehrgangs, ebenso wahr. „Da haben sich die 400 Kilometer richtig gelohnt“, sagte er lächelnd. Der gebürtige Nordhäuser, der parallel im Karate und Kobudō aktiv ist,

zog es berufsbedingt nach Kiel. Starten tut er weiterhin für seinen Heimatverein, wo er als Neunjähriger mit Karate begann und vor zehn Jahren die Leidenschaft zum Kobudō entdeckte. Aus den Händen des Meisters erhielt er sein Diplom sowie die gläserne Medaille. Noch passt das blaue Band, mit der die Medaille zusammenhielt, nicht zu seiner Gürtelfarbe.

Eigentlich wollte er an diesem Sonntag seine Prüfung für den blauen Gürt ablegen. „Durch meine Krankheit war es mir nicht möglich, mich optimal auf die Prüfung vorzubereiten. Ich würde mit keinem guten Gewissen in die Prüfung gehen, so dass ich mich für einen Verzicht entschieden habe. Im kommenden Jahr werde ich mich darauf vorbereiten. Ebenso wie auf meine

Prüfung im Karate“, blickte Hennig voraus.

Der Lehrgang hatte sich auch ohne Prüfung für ihn mehr als gelohnt. „Man trifft Freunde wieder und bekommt Sachen korrigiert, die der Sensei zu bemängeln hat. Wenn der Meister da ist, dann ist das eine große Ehre und zugleich Privileg ihn in Deutschland zu sehen, mit ihm zu sprechen und zu trainieren.“

nnz-online

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Erfolge bei den Eichsfeld-Open

Mittwoch, 06. September 2017, 08:08 Uhr

Am vergangenen Samstag fanden in Heiligenstadt die 5. Eichsfeld-Open im Karate statt. Mit dabei waren natürlich wieder einige Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen...

Es war ein gut organisiertes Turnier mit durchdachtem Zeitplan der verschiedenen Wettkämpfe. Insgesamt 30 Vereine aus Deutschland, den Niederlanden, Dänemark und Polen kämpften hier bei ca. 400 Starts um die begehrten Trophäen.

Der Sportwart der Nordhäuser Karateka, Willi Völz, betreute zunächst die „Kleinen“ Nordhäuser Teilnehmer. In der Disziplin Kata (Formen) startete Nico Reim in der Gruppe U10. Dort musste er sich gegen 11 weitere Starter behaupten und erkämpfte sich mit einer tollen Leistung den 3. Platz und damit seine erste Medaille in einem überregionalen und sogar international besetzten Turnier. Nicht ganz so viel Glück hatte Konstantin Probst. Trotz aller Anstrengungen schied er leider in der Gruppe U12 nach zwei Niederlagen aus.

Blieben noch die „Großen“. Für Fynn Quentin Ritter und Leon Schneider war es eine gute Vorbereitung auf die kommende Deutsche Meisterschaft. Die Beiden, die neben ihrem regulären Training unter Cheftrainer Frank Pely bei Nordhäuser Karateverein auch noch als Thüringer Kader beim Landestrainer in Erfurt trainieren, bilden nämlich mit Paul-Georg Burger aus Hirschberg ein Kata-Team. Als dieses sind sie momentan sogar amtierende Thüringer Landesmeister. Doch zunächst starteten alle auch noch beim Einzelwettkampf. Hier konnte sich aus Nordhäuser Sicht Fynn hervortun und für Bronze auf das Treppchen klettern. Als Team blieb danach aber das Trio ungeschlagen und lief mit sehenswerten Präsentationen auf den ersten Platz.

Die Zielstrebigkeit und das Leistungsvermögen dieser jungen Sportler unterstreicht einmal mehr die positiven Effekte des Karate-Trainings. Im Nordhäuser Verein werden die Kinder ab 8 Jahren durch zweimal wöchentliches Training an das Karate herangeführt. Dabei wird neben der reinen Karatetechnik auch viel Wert auf Disziplin und allgemeine körperliche Ausbildung gelegt.

Aber auch wer nicht mehr zur Schule geht ist im Nordhäuser Karateverein gut aufgehoben. Spezielle Gruppen für Erwachsene, sogar eine Seniorengruppe (60+), garantieren eine altersangepasste Betreuung.

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 developmentgerecht 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



nnz-online

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Erfolge beim Wartburg-Pokal

Donnerstag, 12. Oktober 2017, 06:40 Uhr

Am Tag der Einheit trafen sich in Waltershausen vor allem die Thüringer Karatekas zum Kampf um den Wartburg-Pokal. Mit dabei auch zwei Starter aus Nordhausen. Fynn Quentin Ritter und Leon Schneider vom Karate-Do-Kwai Nordhausen trainieren schon seit langem nicht nur in ihrem Heim-Dojo bei Frank Pely, sondern auch noch im Thüringer Kader beim Erfurter USV unter Landestrainer Andreas Kollect...

Gemeinsam mit Georg Burger aus Hirschberg bilden die beiden Nordhäuser ein Kata-Team. Bereits mehrfach siegreich in Wettkämpfen und amtierende Landesmeister, werden sie am 21. Oktober in Bielefeld an den Deutschen Meisterschaften teilnehmen. Zur Generalprobe war da die Teilnahme am Wartburg-Pokal genau das Richtige.

Doch zuvor starteten die Jungs erst noch in den Einzelwettkämpfen. Leider scheint Leon das Lospech gepachtet zu haben. Zum vierten Mal hintereinander musste er in der mit den Trainingskameraden Paul Burger und Kevin Andree sehr leistungsstark besetzten Gruppe antreten. Er verlor den ersten Kampf und musste, da es keine Trostrunde gab, leider ausscheiden. Besser erging es da Fynn. Mit dem Glück des Tüchtigen kämpfte er sich mit super Leistungen durch seine Gruppe und musste sich im Finale nur Paul geschlagen geben und errang somit Silber!

Danach begann der aus Nordhäuser Sicht wichtigste Wettkampf des Tages. Im Mix traten dabei sowohl weibliche als auch männliche Teams gegeneinander an. Hier musste nicht nur die Kata als festgelegter Ablauf bestimmter Formen möglichst synchron gezeigt werden, sondern im Finale waren auch noch die praktischen Anwendungen der einzelnen Techniken beim sogenannten Bunkai gefordert. Die Leistungen der beiden besten Teams lagen dermaßen eng zusammen, dass nur nach einer eher unüblichen längeren Besprechung zwischen den 3 Kampfrichtern schließlich das Team der Mädels den Vortritt erhielt. Trotzdem konnten alle aus diesem Kampf noch einmal wichtige Erkenntnisse gewinnen und blicken nun hoffnungsvoll in Richtung Deutsche Meisterschaft.

Aber einmal noch bewiesen Fynn Quentin Ritter und Leon Schneider an diesem Tage ihren Kampfgeist. Sie starteten in der für sie nächsthöheren Altersklasse im Einzelwettkampf. Hierbei konnten beide noch einmal ihr hohes Leistungspotential mobilisieren und lieferten eine tolle Vorstellung ab. Leider reichte es am Ende trotzdem nicht ganz. Leon schied gegen einen starken Athleten aus dem Landeskader aus und Fynn schaffte es mit einem Sieg und einem Freilos immerhin in den Kampf um Platz 3, in dem er aber unterlag.

Da nach dem Wettkampf vor dem Wettkampf ist, erwartet die Nordhäuser Karatekas nur eine kurze Pause. Gerade in Hinblick auf die DM in Bielefeld, heißt es jetzt noch einmal 6x pro Woche trainieren um sich optimal darauf vorzubereiten. Freunde, Verwandten und Vereinskameraden drücken den Beiden auf jeden Fall die Daumen!

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, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums (Oberstufe) in der Blasisstraße vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen



Bronze für das junge Thüringer Karate-Trio

Nordhäuser Schüler schaffen erhofften Podestplatz bei deutschen Karatemeisterschaften im Kata-Teamwettbewerb

VON SVEN SCHRÖTER

Nordhausen. Der Deutsche Karate Verband (DKV) hat rund 100.000 Mitglieder. Wenn man unter den 546 besten Sportlern ist, kann stolz auf sein Können sein. Aber Fynn Quentin Ritter und Leon Schneider vom Karate-Do-Kwai Nordhausen hatten sich bei der deutschen Meisterschaft in Bielefeld sogar Medaillen vorgenommen. In ihrem Heim-Dojo (Verein) bei Frank Pelný und bei Landestrainer Andreas Kolleck in Erfurt trainierten sie seit Monaten auf genau die Titelnacht hin.

Die Königsdisziplin der Jungs ist die Team-Kata. Die Formen sind festgelegte Bewegungsabläufe, welche aus diversen Verteidigungen und Angriffen, Wendungen und Sprüngen bestehen. Gemeinsam mit Paul-

Georg Burger aus Hirschberg muss das Trio die Kata fehlerfrei, ausdrucksstark und vor allem synchron laufen. Dazu gehört noch, spätestens im Finale, das Bunkai (Anwendung). Dabei werden die Techniken von den drei Kämpfern untereinander,

statt gegen einen imaginären Gegner praktisch vorgeführt.

Mit dem Bus ging es gemeinsam mit dem Thüringer Team nach Ostwestfalen, wo die Zuschauer in der Seidensticker-Halle für gute Stimmung sorgten. Zunächst starteten die



Fynn Quentin Ritter (rechts), Leon Schneider (mitte) und Paul-Georg Burger mit Medaillen. Foto: Verein

Nordhäuser in den Einzelwettkämpfen. Beide, sowohl Fynn als auch Leon, erwischten in der ersten Runde ein Freilos. Allerdings unterlag Leon danach einem Kämpfer aus Berlin. Besser erging es Fynn. Er gewann seinen ersten Kampf, musste sich aber dann einem Emdener geschlagen geben. Weil ihre Bezwinger im weiteren Verlauf dann ebenfalls ausschieden, blieb ihnen hier die Chance der Trostrunde leider versagt.

Nun begann der Wettkampf, auf den sie die meisten Hoffnungen setzten. Doch elf weitere Kata-Teams hatten an diesem Tag genau dasselbe Ziel. Zunächst ersparte ihnen aber das gute Ergebnis des letzten Jahres den Start durch die Vorrunde. Im zweiten Durchgang standen sie dann Waldsee gegenüber, gegen die sie sich gut mit einstimmiger

Kampfrichterwertung durchsetzen konnten. Der nächste Gegner hieß Mömlingen und war ein alter Bekannter. Leider waren auch an diesem Tag diese Jungs wie schon im Mai beim Finale des German-Kata-Cup mit Thüringer Mitteln nicht zu bezwingen. Da sich die Hessen jedoch für das Finale qualifizierten und am Ende Platz zwei belegten, ging es für die Nordhäuser in die Trostrunde. Dort trafen sie auf Frankfurt und besiegten diese mit einer souveränen Leistung. Allein ihr Bunkai entschied schon den Kampf und sicherte Meisterschaftsbronze für die drei Thüringer Schüler.

So leisteten die beiden Karateka aus Nordhausen ihren glänzenden Beitrag für ihren Landesverband und halfen mit, dass Thüringen am Ende im Medallenspiegel ganz oben stand.

Nico holt sich den begehrten Titel

Karate: Zehnjähriger gewinnt in Schmalkalden souverän die Landesmeisterschaft und erhält Einladung zum Landeskader

15. November 2017 / 01:01 Uhr



Stolz zeigt der zehnjährige Nico Reim (Mitte) bei der Siegerehrung in Schmalkalden seinen Siegerpokal und die Urkunde für die Erringung der Landesmeisterschaft. Foto: Sven Schröter

Nordhausen. Statt Fasching und Karneval gab es am vergangenen Samstag, dem 11. November, in Schmalkalden die Thüringer Karate-Landesmeisterschaften der Kinder. Für den Karate-Do-Kwai Nordhausen ging dort mit Nico Reim nur ein einziger Teilnehmer an der Start. Mit großem Erfolg, denn er holte sich in seiner Altersklasse den begehrten Titel.

Für Nico, der in diesem Jahr schon an fünf weiteren Turnieren teilgenommen hatte, war es der krönende Abschluss dieses Wettkampfsjahres. Mit dem dritten Platz bei den Eichsfeld-Open gelang ihm im Sommer bereits ein kampfssportlicher Achtungserfolg. Und an diesen wollte er auf jeden Fall anknüpfen.

Mit nicht einmal vier Jahren begann Nico das Training beim Nordhäuser Karateverein. Zuerst bei den kleinen Ninja-Kids, dann ging es weiter zum Shotokan-Karate. Und nun, gut sechs Jahre später, konnte er sich mit den besten Kampfsportler des Freistaates messen. Insgesamt 14 Kinder in seiner Altersklasse kämpften in Schmalkalden in der Disziplin Kata (Formen) um den Sieg. Natürlich angefeuert von den mitgereisten Verwandten, Freunden und Fans.

Gleich der erste Kampf, den Nico an diesem Tag bestreiten musste, war der härteste. Auf der Tatami musste er sich dem Vorjahresdritten stellen und überzeugte mit einer sehr guten Leistung zwei der drei Kampfrichter. Die nächsten zwei Kämpfe gewann er souverän mit 3:0-Stimmen und stand somit verdient im Finale. Aber auch in diesem war er unbestritten besser als sein Gegner und gewann einstimmig den Kampf sowie als verdiente Belohnung den Landesmeistertitel.

Dieser Erfolg ist aber nicht nur mit einem Pokal und einer Urkunde verbunden. Auch der Thüringer Landestrainer, der bereits in der Vergangenheit um die Qualität der Schützlinge von Frank Pelny wusste, wurde auf Nico Reim aufmerksam und lud ihn direkt zum zusätzlichen Training im Landeskader beim USV Erfurt ein.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein vierwöchiges kostenloses Probetraining an. 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 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.



Fynn Quentin Ritter gewinnt vor Leon Schneider in Kelbra

Vorigen Samstag trafen sich die Kämpfer des Karate-Do-Kwai Nordhausen zum traditionellen Jahresabschluss- und Prüfungslehrgang in der Zweifeldersporthalle in Kelbra. Der Nordhäuser Cheftrainer Frank Pelny und sein Kollege Sebastian Edelmann aus Leipzig hatten interessante Aspekte der Kampfkunst thematisiert. So konnten die Teilnehmer in je drei Trainingseinheiten, unter-

teilt nach Leistungsniveaus, neue Erkenntnisse für ihr Karate gewinnen oder auch schon Erlerntes festigen und vertiefen. Zwischendurch gab es wieder die jährliche Auswertung der vereinsinternen Rangliste des Nordhäuser Karatevereins. Einmal im Monat werden Punkte in Vergleichswettkämpfen vergeben. Dabei treten die jungen Karateka innerhalb der verschiedenen Trainingsgrup-

pen gegeneinander an. So ist es möglich, dass sich alle miteinander, vom Kleinsten bis zum Größten, vom Weißgurt bis zum Grüngurt, in einem fairen Wettbewerb messen können. Dabei wurde diesmal ein sehr großer Leistungssprung der Plätze eins bis drei gegenüber dem Rest des Feldes deutlich. Erreichten die Drittplatzierten noch 37 Punkte, waren es beim Zweiten schon 77 und

beim Sieger sogar 80. Gewonnen hatte Fynn Quentin Ritter (Nordhausen) vor Leon Schneider (Nordhausen). Platz drei teilten sich Lucy Aberle (Kelbra) und Nico Reim (Nordhausen). Der größte Erfolg war 2017. Platz drei bei der Deutschen Meisterschaft von Fynn und Leon. Auch Nico verbuchte neben zwei dritten Plätzen den Gewinn des Landesmeistertitels für sich.. Fotos: Sven Schröter

Angriffe aus allen Richtungen

14 Kampfsportler bestehen ihre Gürtelprüfungen in der SaCo-Selbstverteidigung. Weihnachtsfeier im China-Restaurant

VON SVEN SCHRÖTER

Nordhausen. Nachdem die Karateka vom Karate-Do-Kwai Nordhausen bereits am ersten Adventswochenende vorgelegt hatten, standen in der Trainingsgruppe zur SaCO-Selbstverteidigung nun ebenfalls die Gürtelprüfungen an.

Gut ein halbes Jahr lang hatten sich die Prüflinge auf diesen Tag vorbereitet. Der erste Teil darin, den sicheren Umgang und das Handling verschiedener Waffen nachzuweisen. Vom einfachen Stock bis zum Messer, für alle gilt: nur wer weiß, welche Möglichkeiten der Gegenstand bietet, der ist auch im Ernstfall dazu in der Lage sich effektiv dagegen zu verteidigen! Dazu kamen Fallübungen, Bodenkampf und verschiedene Würfe. Gerade jetzt im Winter kann dies bei glatten Wegen ja von Vorteil sein und vielleicht sogar das eine oder andere Schlüsselbein retten. Doch auch

Griffbefreiungen, Haltetechniken, oder theoretische Kenntnisse brachten die Prüflinge zum Schwitzen. Die praxisbezogenste Aufgabe kam aber zum Schluss. In einem Kampfkreis musste jeder Kämpfer seine Verteidigungsfähigkeit unter Beweis stellen. Das war in dem Fall besonders schwer, weil der An-

griff ja aus jeder Richtung kommen konnte. Am Ende hatten alle 14 Prüflinge bestanden und konnten wohlverdient ihre Urkunden in Empfang nehmen.

Diese und auch all die anderen Leistungen konnten tags drauf gleich bei der Vereinsweihnachtsparty der Erwachsenen gebührend gefeiert werden.

Nachdem der Vorsitzende und Cheftrainer Frank Pelný die Veranstaltung eröffnet hatte, konnten sich alle an den passenderweise asiatischen Speisen im Nordhäuser China-Restaurant „Shanghai“ laben. Fast schon selbstverständlich sorgten dabei „Less People“ für Musik und gute Stimmung. Dazu hatten Kevin



Die erfolgreichen Karate Prüflinge von SaCo-Selbstverteidigungsgruppe. Foto: Verein

Pojtinger und Paul Friebl noch rein zufällig ihre Dudelsäcke und eine E-Gitarre dabei, so dass daraus ein mittelalterlich-rockiges und schottisches Hausmusikerlebnis wurde.

Allen Interessierten bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen übrigens weiter ein vierwöchiges 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 in der Ninja-Kids Gruppe herangeführt.

► Infos unter www.karate-nordhausen.de