

ÜBUNGEN ZUR LEBENSPFLEGE

Qigong im Do Kwai

Freitag, 26. Januar 2018, 08:25 Uhr

Die Auswahl an guten Vorsätzen ist ja immer groß: abnehmen, aufräumen, joggen, mal wieder alte Freunde besuchen. Allerdings sind einige auch schnell wieder überholt. Viele zielen überdies lediglich auf die eigene Wirkung nach außen. Ein ganz anderer Ansatz ist jedoch, sein inneres Selbst zu stärken. Genau diesen Zweck verfolgt nämlich das Qigong-Training beim Karate-Do-Kwai Nordhausen...

„Qi“ steht hierbei für „Lebenskraft“, die man zwar nicht messen kann, aber an ihren vielfältigen Wirkungen erkennt. „Gong“ bedeutet so viel wie ausdauerndes Üben“ - und zwar mit dem eigenen Körper. Mittlerweile ist ja die traditionelle chinesische Medizin auch in Europa anerkannt und geschätzt. Ihre Resultate sind neben denen der westlichen Schulmedizin unbestritten.

Entsprechende Wurzeln des Qigong als Bestandteil dieser Heilkunst lassen sich bis ins Jahr 206 v. Chr. zurückverfolgen. Genug Zeit also, um die Übungen zu perfektionieren. Beim Nordhäuser Karateverein wird nach dem Lehrsystem Qigong Yangsheng trainiert. Dessen Begründer Prof. Jiao Guorui, von Beruf Arzt für TCM, sammelte alte traditionelle Übungen, untersuchte sie und stellte sie nach modernen Erkenntnissen mit dem Ziel der Kultivierung des Lebens und der Lebenspflege neu zusammen. In dieser Form wird es hier in Deutschland übrigens auch von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme zur Vorbeugung von Krankheiten anerkannt.

Um diese Kunst hier im Training anbieten zu können musste sie aber erst einmal selbst erlernt werden. Dieser Aufgabe stellte sich Ines Weniger vom Karate-Do-Kwai Nordhausen und nahm an einer Vielzahl von entsprechenden Seminaren teil. Um ein möglichst breites Spektrum an Wissen zu gewährleisten, besuchte sie dabei auch verschiedenste Lehrer. Bereits im Jahr 2008, nach 60 Kurstagen bzw. 453 Unterrichtsstunden, verfassten Berichten und einer Abschlussarbeit, erhielt sie das offizielle Zertifikat um als Übungsleiterin tätig werden zu dürfen. Doch damit nicht genug, um diese Qualifikation zu erhalten, muss sie sich jedes Jahr mindestens 5 Tage lang weiterbilden. Damit ist auch die Qualität des Trainings auf Dauer sicher gewährleistet.

Ihr Wissen gibt Ines Weniger nun schon viele Jahre in einer von ihr geleiteten Übungsgruppe beim Karate-Do-Kwai Nordhausen weiter. Momentan treffen sich insgesamt 15 Frauen und Männer von ziemlich jung bis etwas älter um gemeinsam ihre Lebenskraft zu stärken. Ein Einstieg ist übrigens auch für Anfänger jederzeit möglich, weil dabei jeder nach seinen persönlichen Möglichkeiten trainiert. Egal wie groß, schwer, alt oder sportlich jemand ist, egal welches Handicap man hat – beim Qigong ist jeder richtig.

Wenn man in diesem Sinne noch einmal die eingangs erwähnten Vorsätze zur Verbesserung der Äußerlichkeiten überdenkt, dann wird schnell klar, dass ein starkes Inneres eine viel größere Wirkung nach außen hat. Mit genug Energie sind dann die selbst gestellten Aufgaben ein Kinderspiel. Und wenn sich dabei noch Sport, Fitness oder ähnliches befinden, dann kann man nach dem Qigong-Training ja auch gleich zum anschließenden Karate-Aerobic bleiben. Da verbrennt man nämlich, wenn man nun schon einmal in der Sporthalle ist, auch gleich noch eine Menge Kalorien und schult außerdem Kraft, Ausdauer und Motorik.



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 Blasiestraße vorbeischaun.

Frank Pelny

VIELVERSPRECHENDER START INS WETTKAMPFJAHR

Nordhäuser Erfolge bei Karate-Meisterschaften

Dienstag, 20. Februar 2018, 06:39 Uhr

Am vergangenen Samstag fanden in Waltershausen die Mitteldeutschen Meisterschaften im Karate statt. Dabei gelang es den Nordhäuser Kämpfern an die Wettkampferfolge des vergangenen Jahres anzuknüpfen...



Auch wenn Waltershausen mit seinem Bundesleistungszentrum für Karate eher für seine Erfolge beim Freikampf (Kumite) bekannt ist, die Paradedisziplin der Nordhäuser ist nun mal die Kata (Form). Und in diesen Wettbewerben wollten natürlich Nico Reim, Finn Quentin Ritter und Leon Schneider vom Karate-Do-Kwai Nordhausen starten.

Den Auftakt machte Nico in der Gruppe der 9-jährigen. Insgesamt waren hier vier Starter gemeldet, von denen leider zwei nicht antraten. Somit gab es nur einen Kampf, den Nico für sich entschied und somit den ersten Platz belegte. Um die Gelegenheit aber ausreichend zu nutzen, trat er danach auch noch in der nächsthöheren Klasse an. Dort erwartete ihn ein gut besetztes Feld aus insgesamt 16 Karateka. Nach drei siegreichen Kämpfen stand er im Finale, wo er sich allerdings geschlagen geben musste. Trotzdem beweist sein 2. Platz eine hervorragende Leistung.

Bei den Schülern 12/13 stellten sich nun Fynn und Leon der Konkurrenz. Hier waren die Teilnehmer so zahlreich, dass zwei Pools gebildet wurden. Nachdem im letzten Jahr das Losglück Leon meist gemieden hatte, landete diesmal Fynn in der schwereren Gruppe. Dort machte ihm der leistungsstarke Kata-Team-Kamerad Paul Burger das Leben schwer. Während Leon seine Kämpfe gewann und sich für das Finale qualifizierte, schied Fynn im Halbfinale gegen Paul aus. Trotzdem ließ er sich nicht entmutigen und gab im Kampf um Platz drei noch einmal alles. Er siegte und sicherte sich dadurch Bronze. Leon hingegen unterlag im Endkampf und musste sich mit Silber begnügen.

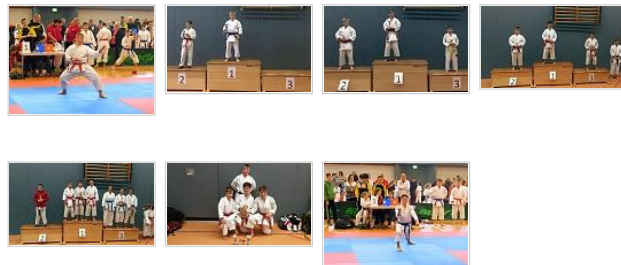
Ein bisschen Wehmut lag dann aber noch im Team-Kata-Wettkampf. Bei den letzten Deutschen Meisterschaften hatten ja Fynn, Leon und Paul als Trio den 3. Platz errungen. Leider riss diesmal die Altersklasseneinteilung die Gruppe auseinander. Leon, der nun bei Jugend/Junioren starten müsste, übergab den Staffeln schweren Herzens an den Bad Frankenhäuser Kevin Andree. Dieser konnte sich jedoch gut einfügen und so zogen Fynn, Paul und Kevin ins Finale während Leon nur vom Mattenrand aus die Daumen drücken konnte. In der letzten Runde warteten die aktuellen deutschen Meisterinnen vom Erfurter Chikara Club. Diese wurden durch eine tolle Leistung mit 2 zu 1 Kampfrichterstimmen besiegt, so dass am Ende eine weitere Goldmedaille nach Nordhausen ging.

Alles in allem aus Nordhäuser Sicht ein vielversprechender Start ins neue Wettkampfjahr. Mit viel Talent, Fleiß und Kampfgeist schrieben die Kämpfer wieder Zeile um Zeile in die Erfolgschronik des Nordhäuser Karatevereins, der in diesem Jahr sein 25jähriges Bestehen feiern darf.

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 Blasiestraße vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen



NEUES VOM KARATE-DO-KWAI

Selbstverteidigung - zur Not mit dem Kochlöffel

Montag, 05. März 2018, 07:02 Uhr

Am vergangenen Samstag fand beim Karate-Do-Kwai Nordhausen in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums, der überregionale Jahres-Lehrgang der SaCO-Selbstverteidigung statt. So effektiv und wirkungsvoll das SaCO-Selbstverteidigungssystem auch ist, gegen die momentan grassierende Grippe- und Erkältungswelle fehlten ihr dann letztlich doch die Mittel...



Dem Krankenstand Tribut gezollt, fanden in diesem Jahr trotzdem knapp 30 Kämpfer aus 7 Vereinen den Weg in die Nordhäuser Trainingshalle. Dafür blieb aber diesmal für jeden genug Platz zum Üben. Und die Übungen hatten es in sich. Auf dem Plan stand ein geheimnisvoller „Tessen“.

Wie sich herausstellte, verbarg sich dahinter ein fingerdicker kurzer Stab, der zudem noch recht harmlos aussah. Grundsätzlich hat ja jeder im Ernstfall zum Selbstschutz die Möglichkeit, sich mit Händen und Füßen zu verteidigen. Trotzdem sind ständig um uns herum Gegenstände, die auch als Waffe genutzt werden könnten. Sehr ähnlich der Art des Tessen wären da zum Beispiel ein profaner Kochlöffel, ein Lineal, ein Zollstock oder nur ein harmloses Essbesteck.

Der Umgang damit wurde beim Lehrgang dann aber doch der Einfachheit halber mit dem Holzstab geübt. Cheftrainer Frank Pelny, 6. DAN, unterstützt vom Leipziger Sebastian Edelmann, selbst Diplomsportlehrer und 5. DAN, hatte den Lehrgangsablauf wie immer didaktisch und gut verständlich aufgebaut. So gab es nach der obligatorischen Erwärmung zuerst Übungen zum allgemeinen Handling, um sich an das Gerät zu gewöhnen.

Danach folgte ein Drill aus den verschiedenen Techniken mit dem Tessen. Später ging es dann weiter mit praktischen Anwendungen gegen einige realistische Angriffe. Dabei war gut zu erkennen, dass sich jeder mit diesem System und ausreichend Übung auch gegen einen körperlich überlegenen Angreifer erfolgreich zur Wehr setzen könnte - ganz gleich ob Frau oder Mann, groß oder klein, jung oder alt.

Nach der Mittagspause wurde noch ein eher theoretischer Teil eingeflochten. Thema waren in diesem Jahr vitale Körperpunkte. Auch wenn die „Fünf-Punkte-Pressur-Herzexplosions-Technik“ eher eine spektakuläre Erfindung der Kino- und Filmwelt ist, wird das zugrunde liegende Prinzip jedoch beispielsweise bei der Akupunktur für positive heilende Effekte eingesetzt. In der Selbstverteidigung hingegen können diese Körperstellen auch genutzt werden, um sich aus Griffen und Umklammerungen zu befreien. Ein Hilfsmittel wie der Tessen ist hierbei wunderbar geeignet für die Stimulation dieser Punkte.

Nach 5 Trainingseinheiten 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 im nächsten Jahr dem Dojo 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 Blasiistraße vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen



NEUES VOM NORDHÄUSER KARATEVEREIN

Vereint-getanzt-versammelt

Sonnabend, 10. März 2018, 17:39 Uhr

Sport im Verein ist mehr als nur Training! Und deshalb gab es beim Karate-Do-Kwai Nordhausen in der vergangenen Woche gleich zwei interessante und wichtige Veranstaltungen...



Im Nordhäuser Karateverein ist es seit Jahren Tradition, anlässlich des Internationalen Frauentages etwas Besonderes für die Damen auf die Beine zu stellen. Leider gab sich der allgemeine Krankenstand sowohl auf Ausrichter- als auch auf Teilnehmerseite diesmal alle Mühe, den organisatorischen Bemühungen einen dicken roten Strich durch die Rechnung zu machen.

Aber allen Widrigkeiten zum Trotz, gelang es dennoch eine Überraschung auf die Beine zu stellen. So wurde das reguläre Karate-Aerobic Training kurzerhand zum Line-Dance Kurs umfunktioniert. Dazu konnte kurzfristig eine kompetente Lehrerin gewonnen werden. Frauke Brandt, die mit 20jähriger Erfahrung selbst mehrere eigene Tanzkurse leitet und auch schon selbst erfolgreich an internationalen Turnieren teilnahm, forderte der etwas reduzierten Frauengruppe mit ungewohnten Schritten und Bewegungen einiges in Punkto Koordination ab. Allerdings entschädigte dann auch der Spaß am Tanz zur Musik für die Mühen.

Am Freitag dem 9. März stand dann die Jahreshauptversammlung des Nordhäuser Karatevereins auf dem Plan. Diesmal wurde sie, statt in der Mensa des Humboldt-Gymnasiums, im Thomas Mann Club abgehalten. Grund für die Verlegung und auch eines der Gesprächsthemen waren natürlich die momentanen Arbeiten bei den Gebäuden der gymnasialen Oberstufe. Da der Verein in Nordhausen seit 25 Jahren in der Sporthalle des Gymnasiums in der Blasiistraße trainiert, wird es natürlich bis zum Ende der Bautätigkeiten des Komplexes einige Veränderungen im Trainingsbetrieb geben.



Desweiteren stand neben den obligatorischen Berichten und Abstimmungen noch ein weiterer freudiger Tagesordnungspunkt auf dem Plan. Der Karate-Do-Kwai Nordhausen feiert nämlich in diesem Jahr sein 25jähriges Jubiläum. Zwar wird in Nordhausen schon seit 1987 Kampfkunst- und Karatetraining um und mit Frank Pelny durchgeführt, aber am 30.05.1993 wurde die Gründung als eigenständiger Verein per Protokoll in einer ordnungsgemäßen Versammlung beschlossen. Und trotz momentaner leichter Nachwuchssorgen kann man doch nicht anders als von einer erfolgreichen Arbeit sprechen. Dies wird zu gegebener Zeit auch in einem angemessenen Rahmen gewürdigt und gefeiert werden.

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, Karate-Do-Kwai Nordhausen



MELDUNGEN VOM SPORT

Karatemeisterschaften mit gutem Start

Sonnabend, 10. März 2018, 11:05 Uhr

Gleich zwei Mal ging ein Titel in den Norden Thüringens, obwohl gerade mal die Meisterschaft startete. Am Samstag finden die Karatemeisterschaften Thüringens der Schüler, Jugend, Junioren, U 21, in Sondershausen statt. Hier erste Informationen...

Seit 09.00 Uhr wird in der Dreifelderhalle am "Rosengarten" in Sondershausen auf gleich vier Matten gekämpft. Der heimische Karate Kwal Sondershausen ist Gastgeber für insgesamt sechs Thüringer Landesmeisterschaften im Karatesport, bei der etwa 250 SportlerInnen und Sportler an den Start gehen werden.



Sondershausen hatte drei aussichtsreiche Meldungen abgegeben, aber wegen Erkrankung konnten nur Jamira Hoffmann und Maurio Hopf antreten.

Vom Karate Kwai Nordhausen sind Finn Quentin Ritter, Konstantin Paprost Robin Magnus Sichert, Nico Reim und Leon Schneider am Start.

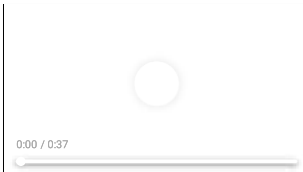
Aus Bad Frankenhausen kommt Kevin André vom Kyffhäuser Karate Dojo.



Schon nach einer Stunde stand die erste Thüringen Meisterin fest. Bei den Schülerinnen B gewann Jamira Hoffmann den Landesmeisterittel in der Disziplin Kata.



Gleich aus drei Orten stammen diese drei Kämpfer, die alle für den USV Erfurt kämpfen. Kevin André, Finn Quentin Ritter und Paul Georg Burga aus Hirschberg.



Karatemeisterschaften mit gutem Start

Hier ein Auftritt in der Disziplin Kata.

Falk Neumann, der Vorsitzende des Thüringer Karate-Verbundes, Uwe Pforr vom heimischen Verein und Sondershausens Bürgermeister Joachim Kreyer hatten am Morgen die Wettkämpfe eröffnet.

Ein Ausführlicher Berichte folgt noch, da die Wettbewerbe bis mindestens 17:00 Uhr gehen werden.



NEUES VOM KARATE-DO-KWAI

Medallensegen bei Karatemeisterschaft

Dienstag, 13. März 2018, 06:28 Uhr

Am zurückliegenden Sonnabend fanden in Sonderhausen die Thüringer Landesmeisterschaften im Karate statt. Ganz vorn mit dabei waren auch wieder die Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen. Sven Schröter berichtet...

Im Freistaat finden jährlich viele größere Karate-Turniere statt, aber die Landesmeisterschaften sind mit Abstand die wichtigsten Wettkämpfe im Freistaat. Denn hier werden nicht nur die besten Thüringer in der Sportart Karate ermittelt, sondern auch die Tickets für die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften gelöst. Darauf bestens vorbereitet, reisten die Nordhäuser Karateka gleich mit fünf hoffnungsvollen Startern zur Sondershäuser Drei-Felder-Halle „Am Rosengarten“. Das Turnier war vorbildlich organisiert und verteilte sich auf insgesamt vier Matten.

Der erste Nordhäuser Starter, Konstantin Probst, hatte leider etwas Pech und verlor gleich seinen ersten Kampf. Aufgrund des K.O.-Systems schied er damit aus dem Wettkampf aus. Trotzdem bleibt ihm allein mit der Teilnahme der Trost, momentan zu den besten Kämpfern Thüringens zu gehören. In einigen anderen Gruppen hingegen musste Jeder gegen Jeden antreten. Das war natürlich wesentlich kräftezehrender, verzieh aber auch mal einen kleinen Ausrutscher.

Hochmotiviert ging Nico Reim an den Start. Als Landesmeister des Vorjahres und frischgebackener Gewinner der vor Kurzem abgehaltenen Mitteldeutschen Meisterschaften blieb er auch diesmal in seinen ersten beiden Kämpfen unbesiegt. Im Finale musste er sich dann allerdings seinem älteren und erfahreneren Gegner geschlagen geben. Also schon einmal Silber für die Nordhäuser in der Kategorie Kata-Einzel Schüler-B.

Bei den Schülern-A traten Fynn Quentin Ritter und Robin Magnus Sichert an. Während Robin sich über die Trostrunde auf den dritten Platz vorkämpfte, schaffte es Fynn bis ins Finale und konnte sich nach seinem Teamkollegen und Dauerrivalen im Einzel, Paul Burger aus Hirschberg, den Titel eines Vizelandesmeisters sichern. So addierten sich einmal Silber und einmal Bronze auf den Nordhäuser Medaillenspiegel.

Leon Schneider muss aufgrund seines Alters ab diesen Jahr bei der Jugend starten. Mit einer tollen Leistung erarbeitete er sich quasi als „Küken“ in diesem für ihn neuen Starterfeld einen tollen dritten Platz.

Aus Nordhäuser Sicht besonders interessant sind allerdings auch die Team-Kata Wettbewerbe. Bedingt durch die veränderten Alterseinteilungen wurden schon zu den Mitteldeutschen Meisterschaften die Dreiergruppen neu gemischt. Bei den Schülern starteten wieder Fynn Quentin Ritter, Paul Burger und der Kyffhäuser Kevin Andree zusammen und dominierten erwartungsgemäß die Konkurrenz. Das bedeutete für die Jungs Gold und damit den Landesmeister 2018!

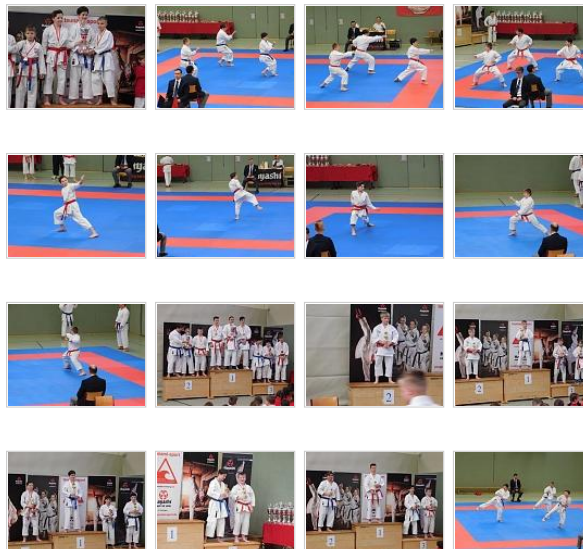
In der Jugend starteten Leon Schneider, Paul Burger (der als Jüngerer auch in älteren Gruppen starten durfte) und ein Trainingskollege vom Thüringenkader des Erfurter USV, Nicolas Tissmar. Nachdem sich die Drei hier mit allen Gegnern messen mussten, errangen sie am Ende einen verdienten Vizemeistertitel.

Somit blieb aus Nordhäuser Sicht das Fazit: 1x Gold, 3x Silber, 2x Bronze. Außerdem haben sich Nico Reim, Fynn Quentin Ritter und Leon Schneider mit diesen außergewöhnlichen Leistungen für die Deutschen Meisterschaften im Karate qualifiziert.

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.

Informationen 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



KREISSPORTBUND

Senioren übten Selbstverteidigung

Mittwoch, 21. März 2018, 17:42 Uhr

Einem Wunsch der sportbegeisterten Senioren folgend, wurde durch den Seniorensportbeauftragten des KSB Nordhausen Reiner Berndt erstmals eine Veranstaltung zur aktiven Selbstverteidigung organisiert...

Die Trainingseinheit fand am 19.03. in der Turnhalle Sangerhäuser Straße statt und 26 Senioren waren der Einladung gefolgt. Mit dem Cheftrainer des Nordhäuser Karate-Vereins Frank Pely konnte ein hochkompetenter Übungsleiter gewonnen werden.



Selbstverteidigung ist nicht vom Alter oder Geschlecht abhängig. Im Laufe des Trainings wird ein mentaler Trainingseffekt erzielt und das Selbstvertrauen gestärkt. Den Teilnehmern wird das Gefühl vermittelt, sich im Ernstfall verteidigen zu können.

Nach einer Rechtsbelehrung erfolgten Übungen, die helfen, sich aus einer Gefahrensituation zu befreien. Der Abend kam bei den Teilnehmern sehr gut an und alle wünschten sich eine baldige eine Wiederholung. Interessierte Senioren können auch an einem regelmäßigen Training teilnehmen. Dieses findet freitags ab 17.00 Uhr in der Turnhalle Blasii-Straße statt.

Drucken ...



NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Erfolgreiche Deutsche Meisterschaften

Dienstag, 24. April 2018, 06:41 Uhr

Am vergangenen Sonntag fanden in Jena die Deutschen Meisterschaften (DM) im Ryūkyū Kobudō Tesshinkan statt, einer Variante des Karate mit Waffen. Mit dabei waren natürlich auch Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen...



Der Wettkampf fand, wie auch in den letzten Jahren, im Anschluss an einen Kobudō-Lehrgang statt. Dieser war gut besucht von Kampfkunstbegeisterten aus Bayern, Nordrhein-Westfalen, Thüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt. Ausgetragen wurde die Meisterschaft in insgesamt vier Disziplinen.

Im Wettbewerb Kata (Formen) der Meisterklasse gelang Michaela Frost vom TV Garmisch der Sieg, indem sie den amtierenden Nordhäuser Weltmeister Hagen Walter (jetzt Seishinkai Jena) auf den 3. Platz verweisen konnte. Das konnte aber Robert Zinecker aus Nordhausen in der Gruppe Kata der Schüler wieder ausgleichen, indem er in dieser Kategorie den Titel eines Deutschen Meisters mit nach Hause brachte. Sein Vereinskamerad Jürgen Eiswein kämpfte sich hier immerhin noch auf Platz 3 vor. Diese beiden bildeten auch eine Mannschaft für den Team-Wettbewerb. Bei der Demonstration vorgeschriebener Kampfübungen mit dem Langstock erreichten sie mit einer überzeugenden Leistung Platz 2.

Der spektakulärste und kämpferischste Ausscheid war aber das Bō-Shiai, der freie Kampf mit langen Stöcken. Mit einer entsprechenden Schutzausrüstung und abgepolsterten Langstöcken ging es hier um den direkten Kampf Mann gegen Mann. Ein einziger Treffer konnte über Sieg oder Niederlage entscheiden. Entsprechend ernsthaft und dynamisch waren die Kämpfe. Am Ende stand auch hier Robert Zinecker auf dem Treppchen und erhielt verdient die Silbermedaille.

Die Ausbeute der Nordhäuser Athleten kann sich sehen lassen: mit 2 Startern 5 Medaillen zu erringen zeugt von dem hohen Leistungsstand beim Karate-Do-Kwai Nordhausen. Cheftrainer Frank Pelny hatte seine Schützlinge wieder einmal gut vorbereitet. Und die Deutschen Meisterschaften waren ja nur der Auftakt zum diesjährigen Super-Wettkampf-Jahr. Denn im Juli findet in der Nordhäuser Wiedigsburghalle wieder der Europa-Cup statt und im August dann auf Okinawa (Japan) das World Tournament, welches das letzte Mal 2015 ausgetragen wurde. Auf jeden Fall sind auch dabei die Hoffnungen gerechtfertigt, dass der eine oder andere Pokal am Ende in Nordhausen landet.

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.

Informationen 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

Nordhäuser Duo holt gleich fünf Medaillen

Bei der deutschen Kobudo-Meisterschaft erringt Robert Zinecker Gold und Silber und wird im Team mit Vereinkollegen Jürgen Eiswein Zweiter

VON SVEN SCHRÖTER

Jena. In Jena fanden die Deutschen Meisterschaften (DM) im Ryūkyū Kobudō Tesshinkan – einer Variante des Karate mit Waffen – statt. Mit dabei waren natürlich auch die Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen. Der Wettkampf wurde wie in den Vorjahren im Anschluss an einen Kobudō-Lehrgang durchgeführt. Dieser war gut besucht von Kampfkunstbegeisterten aus Bayern, Nordrhein-Westfalen, Thüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt.

Ausgetragen wurde die Meisterschaft in insgesamt vier Disziplinen. Im Wettbewerb Kata (Formen) der Meisterklasse gelang Michaela Frost vom TV Garmisch der Sieg, indem sie den amtierenden Nordhäuser Weltmeister Hagen Walter (jetzt Seishinkai Jena) auf Platz drei

verweisen konnte. Das konnte aber Robert Zinecker aus Nordhausen in der Gruppe Kata der Schüler wieder ausgleichen, indem er in dieser Kategorie den Titel eines Deutschen Meisters mit nach Hause brachte. Sein Vereinskamerad Jürgen Eiswein kämpfte sich hier immerhin noch auf Platz drei vor.

Diese beiden Sportler bildeten auch ein Duo für den Team-Wettbewerb. Bei der Demonstration mit dem Langstock erreichten sie mit einer überzeugenden Leistung Platz zwei.

Der spektakulärste und kämpferischste Ausscheid war aber das Bō-Shiai, der freie Kampf mit langen Stöcken. Mit einer entsprechenden Schutzausrüstung und abgepolsterten Langstöcken ging es hier um den direkten Kampf Mann gegen Mann. Ein einziger Treffer konnte über Sieg oder Niederla-

ge entscheiden. Am Ende stand auch hier Robert Zinecker auf dem Treppchen und erhielt verdient die Silbermedaille.

Die Ausbeute der Nordhäuser kann sich sehen lassen: mit zwei Startern fünf Medaillen zu erringen, zeugt vom hohen Leistungsstand beim Karate-Do-Kwai Nordhausen. Cheftrainer Frank Pelly hatte seine Schützlinge wieder einmal gut vorbereitet.

Dabei waren die deutschen Meisterschaften nur der Auftakt zum diesjährigen Super-Wettkampf-Jahr. Denn im Juli findet in der Nordhäuser Wiedigsburg-halle wieder der Europa-Cup statt und im August dann auf Okinawa in Japan das World Tournament, welches das letzte Mal 2015 ausgetragen wurde. Auf jeden Fall sind auch dabei die Hoffnungen gerechtfertigt, dass der eine oder andere Pokal am Ende in Nordhausen landet.



Nordhausens erfolgreiche Kobudo-Sportler vom Karate-Do-Kwai, von links nach rechts: Jürgen Eiswein, Robert Zinecker und Vereinschef Frank Pelly. Foto: Sven Schröter

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Siege und Plätze beim Unstrut-Pokal im Karate

Mittwoch, 09. Mai 2018, 06:37 Uhr

Am vergangenen Sonntag wurden auch in diesem Jahr in Tonna bei Bad Langensalza die Kämpfe um den Unstrut-Pokal im Karate ausgetragen. Mit dabei waren natürlich auch wieder Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen...

Um es vorweg zu nehmen: es gab viele Starter, war spannend, turbulent und voller Überraschungen! Die daraus resultierenden Siege und Niederlagen gehören nun einmal zum Wettkampfsport dazu.

Eine Besonderheit beim Unstrut-Pokal, der vom Bundesleistungszentrum für Karate organisiert wurde, war die Jungster-Klasse. Um die jungen Karateka zu fördern, wurde hier vordergründig nach Graduierung, statt nach Altersklasse, sortiert. Somit erhielten vor allem Einsteiger in den Leistungssport eine zusätzliche Chance auf persönliche Erfolge und darauf, Wettkampferfahrung zu sammeln.

Für die angereisten Nordhäuser begann gemäß der Einteilung der Wettkampf leicht verspätet erst gegen Mittag. In der Kategorie KATA-Einzel, Jungster Schüler, Grüngurte, männlich, kämpfte sich Nico Reim, der auch Mitglied im Thüringer Landeskader ist, auf den ersten Platz vor. Sein Vereinskamerad Konstantin Probst errang in dieser Gruppe den 3. Platz – also standen am Ende hier gleich 2 Nordhäuser auf dem Treppchen! Im Anschluss daran ging es in die Ausscheidungen nach Altersklassen. Auch bei den Schülern-B gab Nico sein Bestes und konnte hier zusätzlich noch einmal Bronze erreichen. In der Gruppe Schüler-A starteten danach Konstantin Probst, Robin Magnus Sichert und Fynn Quentin Ritter aus Nordhausen. Leider verlor Robin gleich in der ersten Runde gegen den späteren Sieger Paul Burger aus Hirschberg. Auch Fynn konnte Paul nicht besiegen – allerdings traf er erst im Finale auf ihn und errang somit Silber. Konstantin landete hingegen trotz guter Leistung auf dem undankbaren 4. Platz.

Richtig hart wurde es danach für den Nordhäuser Leon Schneider. Da er altersbedingt seit kurzem bei der Jugend startet, erwarten ihn da natürlich auch ältere und somit stärkere Gegner. Aber beim diesjährigen Unstrut-Pokal wurde die Einteilung kurzfristig geändert und die Jugend mit den noch höheren Junioren zusammengelegt. Trotzdem ließ Leon sich nicht entmutigen und gewann direkt seine erste Runde. Allerdings verlor er seinen nächsten Kampf und danach den Kampf um den 3. Platz ebenfalls. Somit wurde auch er hier nur Vierter.

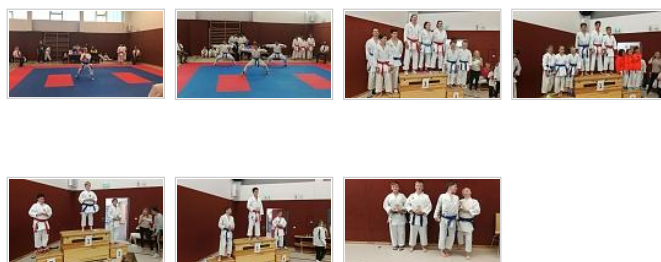
Blieben noch die Team-Kata, die aus Nordhäuser Sicht in der Vergangenheit recht erfolgreich waren. In der Klasse der Schüler starteten Fynn Quentin Ritter mit Kevin Andree (Bad Frankenhausen) und Paul Burger (Hirschberg). Gegen dieses Trio sah die Konkurrenz an diesem Tag mehr als blass aus und die Goldmedaille für das Team war hochverdient. In den anderen Altersgruppen wurden die vorher gefassten Pläne direkt über den Haufen geworfen. Leons Team wurde kurzfristig umgestellt, da in einem anderen Team jemand krankheitsbedingt ausfiel. Dafür zog Fynn nach, da man als Jüngerer bei den Älteren starten darf. Zusammen mit Nicolas Tismar, einem Trainingskameraden aus dem Thüringenkader, traten die drei dann in der ebenfalls zusammengelegten Altersklasse Jugend+Junioren an und kämpften sich dort ganz stark auf das Treppchen, nämlich auf den 3. Platz.

Unterm Strich stehen für die Jungs vom Karate-Do-Kwai Nordhausen wieder einmal 6 Medaillen, die bei diesem Wettbewerb hart erkämpft wurden. Besonders für Leon Schneider galt es hier, sich noch einmal zu orientieren. Denn in wenigen Wochen wird er in Erfurt bei den Deutschen Meisterschaften im Karate, vielleicht sogar wieder im Team mit Fynn, an den Start gehen.

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.

Informationen 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



NEUES VON KARATE DO-KWAI

Fynn war das Maß aller Dinge

Freitag, 25. Mai 2018, 06:16 Uhr

Am Pfingstmontag gab es den „German Kata Cup“ im 300 km entfernten Maintal (Hessen). Am Start natürlich auch wieder Kämpfer vom Nordhäuser Karate Do-Kwai...

Für die Nordhäuser Leon Schneider und Fynn Quentin Ritter sollte es eigentlich die Generalprobe für die Deutschen Karate-Meisterschaften am 2. Juni in Erfurt sein. Der Cup wird quasi als inoffizielle Deutsche Meisterschaft im Anschluss an einen Lehrgang beim Bundestrainer Efthimios Karamitsos ausgetragen.

Weil daran auch alle Bundeskader teilnahmen, war das Leistungsniveau entsprechend hoch und die Teilnehmerzahlen sehr groß. Dennoch gaben die beiden Nordhäuser alles. Fynn startete in einem Teilnehmerfeld von über 40 Startern und gewann direkt die erste Runde. Leons Teilnehmerfeld war über 30 Starter stark, aber sein erster Gegner trat gar nicht erst an. In der zweiten Runde allerdings kam für beide dann das frühe Aus. Trotz guter Leistungen verloren sowohl Fynn als auch Leon ihren jeweiligen nächsten Kampf.

Leider bekam Leon an diesem Tag nicht noch einmal die Chance, auf der Matte sein Können zu zeigen. Für den Team-Wettbewerb in der Altersklasse Jugend stand der 3. Mannschaftskamerad ausfallbedingt nicht zur Verfügung. Somit blieb ihm der Start und letzte Test vor der kommenden DM verwehrt.

Anders bei Fynn. In der Altersklasse der Schüler erwies er sich mit seinen beiden Teamkollegen als das Maß der Dinge. Souverän in der Kata (Form) und sicher im Bunkai (Anwendungen) ließen sie den Gegnern keine Chancen und holten sich am Ende den Gesamtsieg!

Nun gilt es, dieses hohe Leistungsniveau bis zur Deutschen Meisterschaft zu halten und noch zu steigern. Wir drücken dem Kata-Team mit Leon Schneider, Fynn Quentin Ritter und Nicolas Tissmar, die Daumen.

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 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.

Informationen 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 vorbeischauen.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen



KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Karateturnier und Kinderfest

Montag, 04. Juni 2018, 06:31 Uhr

Am Sonnabend veranstaltete der Karate-Do-Kwai Nordhausen die diesjährigen Kreisjugendspiele im Karate. Nach dem kürzlich erfolgten Umzug des Vereines aus der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums in der Blasiestraße in die nebenan gelegene Spendeikirchhofhalle in der Georgengasse, wurde die neue Trainingsstätte quasi für den Turnierbetrieb eingeweiht...

Zur Eröffnung richtete auch Tobias Jenth von der Sportjugend des Kreissportbundes Nordhausen einige Grußworte an die Starter und wünschte ihnen viel Erfolg für den Wettkampf. Anschließend begleitete er das Wettkampfgeschehen über die gesamte Dauer.

Um es für die anwesenden Zuschauer etwas interessanter zu gestalten, startete zuerst die Gruppe der Grüngurte im Mix männlich/weiblich. Auf Grund ihres langjährigen Trainings waren sie von allen Teilnehmern am weitesten auf dem Weg des Karate fortgeschritten und konnten natürlich auf ein größeres Technikrepertoire zurückgreifen als die Anfänger. Deshalb liefen sie auch in der ersten Runde sehr sehenswert die anspruchsvolleren Kata (Formen).

Dann ging es direkt in den Freikampf. Dort hatte der im Rückstand liegende die Chance, mit einem gut platzierten Stoß im Punktstand gleichzuziehen oder einer hohen Fußtechnik direkt in Führung zu gehen. Auch wenn sich die Kämpfer hier nichts schenken, klug und mit Augenmaß aufeinander los gingen – die Techniken wurden alle sauber vor dem Gegner gestoppt. Sicherheit und Kontrolle sind hier absolute Voraussetzung.

Da leider einige Vereinsmitglieder aufgrund ihres Startes bei den parallel laufenden Deutschen Meisterschaften nicht antreten konnten, war Nico Reim als amtierender Thüringer Landesmeister der Schüler ein kleiner Favorit. Tatsächlich hatte er am Ende die Nase vorn und errang die Goldmedaille. Ein Selbstläufer war es aber nicht: Konstantin Probst, der am Ende Silber erhielt sowie Josephine Adam und Johannes Kammholz – beide Bronze, waren anspruchsvolle Gegner, die nicht leicht zu besiegen waren.

Weiter ging es mit der Gruppe der Gelb- und Orangegurte, die ebenfalls männlich/weiblich gemischt starteten. Die Kata (Formen) wurden im Wechsel nacheinander gelaufen und das Kumite (Partnerübung) bestand aus 3 festgelegten Angriffen und Verteidigungen mit anschließendem Konter. Gewertet wurden die Exaktheit der Bewegungsabläufe, das Timing und die richtige Distanz. Am Ende wurde es ein herausragender Erfolg für die Karateka des zum Nordhäuser Verein gehörenden Dojo (Übungsgruppe) in Kelbra. Denn sie erkämpften sich alle Medaillen in dieser Gruppe! Sieger wurde Lex Wengemuth vor seinem Bruder Levi. Den dritten Platz teilten sich die Schwestern Eva und Ina Ueberlacker.

Nun waren die Anfänger dran. Hier wurde aufgrund der zahlreichen Anmeldungen in Mädchen und Jungen getrennt. Auch wenn die Kata technisch etwas leichter wurden und sich der Partnerkampf auf zwei Armtechniken reduzierte, war es doch schon eine Herausforderung für die Kleinen, sich überhaupt vor dem Publikum und den Kampfrichtern auf der Kampffläche dem Gegner zu stellen. Allein für diesen Mut hätte jeder von ihnen einen Preis verdient.

Sie alle waren gut vorbereitet und hatten intensiv trainiert, auch wenn dem Einen oder Anderen die Nervosität einen kleinen Strich durch die Rechnung machte. Trotzdem wurde mit viel Ehrgeiz gekämpft. Bei den Mädchen siegte Wlada Oryekhova, die besonders im Finale eine überzeugende Leistung abliefern konnte. Zweite wurde Emma Sormes, während sich Elina Berg und Helen Brauer den dritten Platz teilten. Der Gewinner der Gruppe Männlich hieß am Ende Kevin Sauer. Silber errang hier Paul Höpfer und Bronze ging an Till Machlitt und Alexander Golenia.

Nach der Siegerehrung konnten sich die Kinder und Jugendlichen bei einem Vereins-Kinderfest noch einmal so richtig austoben. Da sich zum Glück das Wetter hielt, konnten die Kinder (und natürlich auch die Erwachsenen) sowohl vor als auch in der Halle ein vielfältiges Bewegungsangebot nutzen. Besonders beliebt waren die Sumoringer-Anzüge oder die große Spaßrolle. Als besonderer Höhepunkt wurde auch noch eine kleine Kinderolympiade ausgetragen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an den Kreissportbund Nordhausen für seine Unterstützung mit Geräten, ebenso wie den Eltern, die für das leibliche Wohl sorgten.

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 Blasiestraße vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen



NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Silberne Hochzeit mit Gymnasium

Montag, 11. Juni 2018, 06:40 Uhr

Vor 25 Jahren begann die Kooperation zwischen dem Nordhäuser Wilhelm-von-Humboldt-Gymnasium und dem Karate-Do-Kwai Nordhausen. Somit ist es an der Zeit, diese erfolgreiche Partnerschaft zu würdigen, die zu einer fruchtbaren Symbiose wurde...



Erstmals besiegelt wurde diese „Ehe“ mit einem offiziellen Kooperationsvertrag zwischen dem Schulleiter Ralf-Gerhard Köthe und dem Vereinsvorsitzenden Frank Pely 1993. Seitdem wird diese Kooperation jährlich erneuert und bildet die Basis der gemeinsamen Zusammenarbeit.

Dank ihr haben die Sportler und Kampfkünstler des Nordhäuser Karatevereins eine feste Trainingsstätte, die den Bedürfnissen der verschiedenen Übungsgruppen in jeder Hinsicht gerecht wird. Im Gegenzug leistet der Sportverein auch seinen bescheidenen Beitrag zur Pflege und Sauberkeit. So ist über die Jahre eine belastbare Partnerschaft zum gegenseitigen Vorteil gewachsen. Aber das ist nur der Alltag.

Besondere und immer wiederkehrende Höhepunkte der Partnerschaft sind zum Beispiel Vorführungen des Vereines bei der Sportgala und Sportass-Ehrung des Humboldt-Gymnasiums. Dabei sind nicht wenige Karateka selbst „Humboldtianer“ und einige von ihnen konnten selbst den Titel „Humboldt-Sportass“ erringen. Weiterhin gab und gibt es Zusammenarbeiten bei Projekttagen oder spezielle Schnupperangebote für die Schüler.

Als Zeichen der besonderen Wertschätzung wurden im Jahre 2003 anlässlich des 10. Vereinsjubiläums sowohl der Schulleiter selbst als auch sein Stellvertreter Volker Vogt zu Ehrenmitgliedern des Karate-Do-Kwai Nordhausen ernannt. Eine Anerkennung, die beide mit großer Freude annahmen. Und auch zum diesjährigen Jubiläum ließ es sich der Karateverein nicht nehmen, einen eigens gravierten Pokal als sichtbares Zeichen der Dankbarkeit zu überreichen.

Gerade in der jüngsten Vergangenheit hatte sich gezeigt, dass diese Partnerschaft auch Schwierigkeiten meistern kann. Im Zuge der Baumaßnahmen im Bereich der Oberstufe in der Blasiistraße, wurde die Nutzung der alten Turnhalle zunächst eingeschränkt und mündete schließlich in den Umzug in die Sporthalle am Spendekirchhof. Dies klappte dank der guten Zusammenarbeit ohne größere Probleme. Bleibt zu wünschen, dass diese erfolgreiche Partnerschaft zwischen Schule und Sportverein noch viele Jahre andauert und in 25 Jahren vielleicht sogar dann die „Goldene Hochzeit“ gefeiert werden kann.

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 Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Blasiistraße vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen

KARATE-DO-KWAI

Hart verdiente Sommerferien

Dienstag, 03. Juli 2018, 08:06 Uhr

Sommerzeit – Ferienzeit. Aber bevor die Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen in den verdienten Urlaub gehen konnten, standen zum Halbjahresabschluss noch verschiedene Lehrgänge und Prüfungen auf dem Programm...

Den Anfang machte die Trainingsgruppe der SaCO-Selbstverteidigung. Bereits am vergangenen Mittwoch stellten sich gleich 12 Prüflinge den kritischen Augen der Meister. Neben Grundtechniken und vorgegebenen Formen wurde auch Basiswissen in Rechtskunde abgefragt.

Am Ende der Prüfung musste jeder einzelne als Abschlusstest in den Kampfkreis. In diesem erfolgten die Angriffe willkürlich aus allen Richtungen und die Prüflinge mussten sich gemäß den erlernten Konzepten erfolgreich verteidigen. Dies gelang allen Prüflingen mit Bravour und so durften sie am Ende die Urkunde zu ihrer neu erreichten Graduierung in Empfang nehmen.

Am letzten Wochenende fand dann das mittlerweile 26. Kyffhäuser-Karate-Camp in Kelbra statt. Bei optimalem Wetter gab es ein vielfältiges Trainingsangebot auf dem Zeltplatz am Stausee und in der Zweifelderhalle im Ort. Eigentlich als Gaudi gedacht, wurden am Samstagabend in diesem Rahmen Highland-Games ausgetragen. Die bundesweit angereisten Karateka stellten nach Vereinen eingeteilt die Mannschaften, die dann gruppenweise gegeneinander antraten. Wie zu erwarten war, mobilisierten die ehrgeizigen Teilnehmer ihre letzten, vom Training übrig gebliebenen, Kräfte im Kampf um den Sieg. Am Ende kletterten die Nordhäuser „Schotten“ mit Bronze auf das Treppchen!



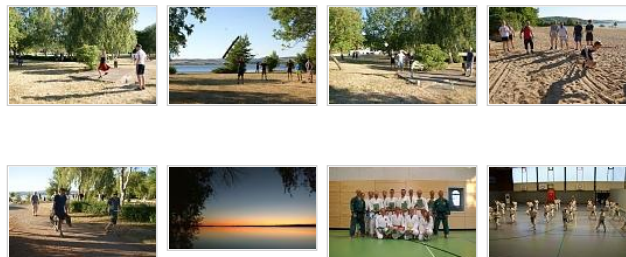
Sonntag stand zunächst für alle noch eine Trainingseinheit auf dem Programm. Danach begann auch hier die Prüfungszeit. 14 Kämpfer aus Nordhausen können nun aufgrund ihrer gezeigten Leistung beim nächsten Training mit einer neuen Gürtelfarbe antreten.

Somit gilt ab jetzt und für die nächsten 6 Wochen beim Karate-Do-Kwai Nordhausen ein etwas reduzierter Ferien-Trainingsplan. Allerdings nehmen darüber hinaus in diesen Tagen auch einige Mitglieder am sportlichen Spitzen-Event des Jahres teil. Ab dem 5. Juli veranstaltet der Verein in der Nordhäuser Wiedigsburghalle ein Internationales Trainingslager für Waffenkarate (Kobudo). Die Trainings und Wettkämpfe im Rahmen dieses Events sind dann auch die Generalprobe für die 4 Wochen später auf Okinawa stattfindende Weltmeisterschaft. Dort werden ebenfalls auch wieder einige Nordhäuser an den Start gehen. Wir drücken ihnen 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 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 Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Blasiestraße vorbeischauchen.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen e. V.





Training, Wettkampf, Prüfung: Kobudô-Europacup in der Wiedigsburghalle

Kobudô-Kämpfer aus aller Welt sind seit gestern wieder zu Gast in Nordhausen. Eröffnet wurde der viertägige Lehrgang von Europa-Direktor Frank Pelny und dem Ersten Beigeordneten des Landkreises Stefan Nüßle.

Es wird aber nicht nur trainiert in den kommenden Tagen. Lehrgangs-Höhepunkt ist der 13. Tesshinkan Europacup am Samstag (15.15

Uhr). Ausgetragen wird der Cup in vier Kategorien: Kata-Einzel (Schülerklasse), Kata-Einzel (Meisterklasse), Yakusoku-Kumite Team und Bô-Shiai (Freikampf mit Safety-Bô und Schutzausrüstung). Immer zwei Teilnehmer (blau und rot) treten im K.o.-System gegeneinander an. Nacheinander präsentieren sie ihre Kata (Form), bei der Einzeltechniken

nach einem definierten Ablauf ausgeführt werden. Kobudô bedeutet, das zusätzlich eine Waffe wie beispielsweise Bô (Langstock), Tekkô (Metallschlagringe), Sai (Metalldreizack) oder Tunfâ (Reismühlen-Griffe) zum Einsatz kommt. Der Tesshinkan Europacup bietet eine schöne Möglichkeit, sich im Wettkampf zu messen. „Für unsere Stilrich-

tung ist das eine tolle Sache. Wir sind nur wenig Leute, so dass wir nur eine geringe Anzahl an Wettkämpfen haben“, sagt Pelny. Abschließend können die Teilnehmer ihre Gürtel-Prüfung ablegen. Die Gürtelfarbe gibt Aufschluss über den Leistungsstand der Schüler, sie dokumentieren die Schüler- (Kyû) und Meistergrade (Dan). Foto: Christoph Keil



Verbeugung der Kämpfer: Freyberg neuer Europameister in Nordhausen

Bei den Schülern erkämpfte sich Kevin Freyberg (Karate-Do-Kwa Nordhausen) im Kata-Einzel den Titel. Vorjahressieger Christian Hennig (Karate-Do-Kwai) schied in der ersten Runde aus. In der Meisterklasse wurde der ge-

bürtige Nordhäuser Hagen Walter (Seishinkai Jena) Vize-Europameister. Mit seinem Jenaer Partner David Hornig gewann er die anschließende Kumite-Wertung. Im Bô-Shiai (Freikampf mit Safety-Bô und Schutzausrüstung)

gab es Bronze für Robert Zinecker (Karate-Do-Kwai). Mit den Prüfungen in der Schüler (Kyû)- und Meisterklasse (Dan) endete gestern der viertägige Lehrgang im Kobudô (Karate mit Waffen) in Nordhausen. Knapp 50 Teilneh-

mer aus Rußland und Deutschland folgten der Einladung des Karate-Do-Kwai unter der Leitung von Frank Pely. Eingebettet in den Lehrgang war der 13. Tesshinkan-Europacup als WM-Vorbereitung.. Foto: Christoph Keil

Ein bescheidener Europameister mit geglückter Generalprobe für die WM

Nordhäuser Kevin Freyberg nach dem Sieg im Kata-Einzel: „Ich hatte mehr Glück“. Nun wartet im August der Titelkampf auf Okinawa in Japan

VON SANDRA ARM

Nordhausen. Ein kurzer, starker Pfiff ertönt. Blitzartig schnellen drei blaue Flaggen in die Höhe. Alle drei um die Wettkampffläche sitzenden Kampfrichter sind sich einig: Kevin Freyberg vom austragenden Karate-Do-Kwai hat soeben den Teshinkan-Europacup im Kata-Einzel in der Schülerklasse für sich entschieden. Für den 18-jährigen Nordhäuser ist es der erste internationale Titel. Vom Erfolg völlig überrascht nimmt er die ersten Glückwünsche entgegen. „Jeder läuft gut und macht seine Sache ordentlich. Ich hatte mehr Glück“, sagt er nach seinem Titelgewinn bescheiden.

Freyberg atmet tief durch, die Anspannung fällt immer mehr ab. Für ihn war der Wettkampf zugleich die Generalprobe für seine erste Teilnahme an den Weltmeisterschaften im japanischen Okinawa (1. bis 8. August). „Der Probedurchgang hat hier schon mal geklappt. Jetzt muss es nur noch in Japan funktionieren. Und wer weiß, vielleicht komme ich im besten Fall auch mit irgendetwas wieder zurück.“ Die 13. Auflage des Teshinkan-Europacups war in das viertägige europäische Sommercamp 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).

Vier Runden sind bis zum Titelgewinn im Kata-Einzel (Schülerklasse) zu laufen. Mit dem Bō (Langstock) in der Hand begibt sich Freyberg zur Wettkampffläche. Immer zwei Teilnehmer (blau und rot) treten im Ko-System gegeneinander an. Nacheinander präsentieren sie ihre Kata (Form), bei der Einzeltechniken nach einem definierten Ablauf ausgeführt werden. Kobudō bedeutet, das zusätzlich eine Waffe wie beispielsweise Tekkō (Metallschlagringe), Sai (Metalldreizack) oder Tunfā (Reismühlen-Griffe) zum Einsatz kommt. Freyberg entscheidet sich für den Bō, der Langstock ist seine bevorzugte Waffe.

Freyberg strahlt viel Ruhe aus. Konzentriert meistert er Runde für Runde: Das erste Duell gewinnt er souverän, nach dem zweiten Durchgang sind sich die Kampfrichter uneins – die Entscheidung, dass er weiterkommt

fällt knapp zu seinen Gunsten aus. Das Halbfinale wird wieder eine klare Angelegenheit, er zieht souverän ins Finale ein. Dort trifft er auf den Russen Viacheslav Cherkin, der eine Kata mit einer anderen Waffe zeigt. Er hat ein Ersatzgerät für Metallschlagringe in der Hand. „Die Kampfrichter schauen, wie gut ist die Qualität der Handhabung, der Technik und wie schwierig ist das, was er gerade zeigt. Ist das mit den Sai-Gabeln schwieriger als das, was er mit dem Bō macht?“, so Frank Pelny, Träger des 5. Dan und Mitorganisator des Lehrgangs.

Kobudo-Lehrgang in Nordhausen ein Erfolg

Für Freyberg reicht es am Ende, drei blaue Flaggen bedeuten den Sieg. In der Meisterklasse (Kata-Einzel) gibt es keine Flaggen. Stattdessen Notentafeln, die nach jedem Teilnehmer hochgehalten werden. Nach dem ersten Durchgang wird entsprechend der Punkte die Reihenfolge neu zusammengestellt. Der Beste kommt zum Schluss. Der Zweitbeste an diesem Nachmittag war Hagen Walter (Seishinkai Jena), er gewann EM-Silber. Der gebürtige Nordhäuser überzeugte mit dynamischer und korrekter Ausführung. Mit Partner David Hornig holte er sich den EM-Titel im Yakusoku-Kumite.

Nicht so gut lief es für ein Nordhäuser Paar. Freyberg wurde mit seinem Partner Robert Zinnecker Fünfter. „Ich war in der Technik schon weiter als mein Partner. Der Fehler war, dass ich etwas übersprungen habe und wir dadurch aus dem Konzept gekommen sind. Der Fehler ist doch sehr aufgefallen. Beim anderen Team verhielt es sich ähnlich“, erklärt Freyberg. Die Kampfrichter entschieden aber zu Gunsten des anderen Teams. Im vergangenen Jahr wurden sie noch Vize-Europameister, bei der Neuaufgabe fehlte ihnen in der Vorbereitung etwas die Zeit. „Wir haben innerhalb von vier Tagen das Gezeigte einstudiert. Das fehlende Training mit dem Partner machte sich bemerkbar. Hinzu kam, dass ich etwas aufgeregt war.“ Beim Bō-Shiai (Freikampf) stand für Freyberg der Spaß im Vordergrund. Eine weitere Medaille gab es nicht. Die Freude über das Einzel-Gold zuvor überstrahlte alles.



Kevin Freyberg zeigte konzentriert seine Übungen mit dem Stock in der Nordhäuser Wiedigsburghalle Foto: Christoph Keil



Die Kampfrichter hatten ein genaues Auge auf die schwierigen Präsentationen der Kämpfer Foto: Christoph Keil



Beim Ankleiden helfen Hagen Walter (stehend), Robert Zinnecker (links) und Kevin Freyberg. Foto: Sandra Arm

ZU GAST IN NORDHAUSEN:

Europäische Kobudô-Sportler

Mittwoch, 11. Juli 2018, 06:39 Uhr

Von Donnerstag vergangener Woche bis Sonntag trafen sich in der Nordhäuser Wiedigsburghalle Kobudô-Sportler (Waffen-Karate) aus ganz Europa. Bereits seit 2011 findet dieses viertägige Sommertrainingslager jährlich statt, organisiert vom Nordhäuser Karateverein...



In den vergangenen Jahren konnten neben Sportlern aus ganz Deutschland und Europa auch schon Teilnehmer aus Sri Lanka, Kanada, Pakistan und dem Iran begrüßt werden und erheben dieses Camp zu einem internationalen Sportereignis.

Zur offiziellen Eröffnung anwesend war der 1. Beigeordnete des Landkreises Nordhausen, Stefan Nüßle. Damit würdigte er die Bedeutung solch internationaler Veranstaltungen, die unsere Region in der Welt bekannter machen.

Haupttrainer bei diesem Lehrgang und technischer Direktor des Ryūkyū Kobudô Teshinkan in Europa war Frank Pelny, der Cheftrainer des Nordhäuser Karatevereins. Rund 50 Kampfsportbegeisterte folgten seinem Ruf und kamen um die Kampfkunst zu üben, die man auch treffend als Karate mit Waffen bezeichnen kann. Tatsächlich werden diese beiden Künste von den Meistern oft ergänzend nebeneinander praktiziert.

Als Trainer zur Seite standen ihm in diesem Jahr u. a. der gebürtige Nordhäuser Hagen Walter (amtierender Weltmeister) und Pavel Dolgachev (amtierender Vizeweltmeister) aus Kaliningrad. Gemeinsam vermittelten sie den Lehrgangsteilnehmern ein reichhaltiges Repertoire an Wissen und Techniken.

Die erste Trainingseinheit am Morgen befasste sich mit Karate in unterschiedlichen Stilen. Danach folgten nochmals bis zu 5 weitere Trainingseinheiten in Gruppen, eingeteilt in Leistungsstufen, in denen die Handhabung der verschiedenen im Kobudô gebräuchlichen alten Bauernwaffen trainiert wurde.

Eingebunden in das Gasshuku – wie das Trainingslager im Japanischen bezeichnet wird – war Samstag der 13. Internationale Teshinkan Europa-Cup. Dieses Jahr war es für die Wettkämpfer auch die Generalprobe für die Anfang August auf Okinawa / Japan stattfindende Weltmeisterschaft. Bei den Schülergraden siegte in der Disziplin Kata (Formen) der Nordhäuser Kevin Freiberg, Anfangs mit einem Quäntchen Glück, später dann mit soliden Leistungen gewann er Runde um Runde im K.O.-System und wurde verdient Europameister.

Bei den Schwarzgurten, die im Anschluss starteten, gab es eine Punktwertung in 2 Durchläufen. Hier hatte am Ende Pavel Dolgachev die Nase vorn vor Hagen Walter. Sehr sehenswert kam danach das Team-Kumite (abgesprochener Freikampf). Je zwei Kämpfer mussten hierbei mehrere Angriffs-, Verteidigungs- und Kontervarianten zeigen. Gewertet wurden dabei vor allem Timing, Distanz und Genauigkeit der Techniken. Leider schied das Nordhäuser Team bereits in der ersten Runde aus, so dass sie den Rest dieses Wettbewerbes nur noch als Zuschauer dabei sein durften.

Besonders spektakulär war allerdings das zum Schluss ausgetragene Bô-Shiai, der Freikampf mit Langstöcken. Dabei wurde mit spezieller Schutzausrüstung und abgepolsterten Langstöcken bis zum Sieg gegeneinander gekämpft. Je nach Geschick der Athleten konnte so der Kampf auch schon mal sehr schnell durch eindeutige Treffer entschieden werden. Zumindest die Bronzemedaille konnten hier die Nordhäuser Christian Hennig und Robert Zinecker gewinnen. Beide teilten sich den 3. Platz.

Am Sonntagmorgen standen dann noch für einige Teilnehmer Prüfungen an. Zwei Teilnehmer bestanden ihren Meistergrad und dürfen nun den schwarzen Gürtel tragen. Außerdem konnten zehn Schülergrade sich hier beweisen und zeigen, dass sie die Voraussetzungen für die nächsthöhere Stufe erfüllten.

Selbstverständlich wurde auch bei diesem Event nicht nur in der Halle geschwitzt. Nach dem Training gab es abends noch bei gemütlichem Beisammensein Zeit und Raum für persönliche Gespräche und vielfältigen Erfahrungsaustausch.

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 Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Georgengasse vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen



Sein erster Flug – gleich nach Japan

Kevin Freyberg reist als Schüler-Europameister erstmals zur WM nach Okinawa und will auf jeden Fall die erste Runde überstehen

VON SANDRA ARM

Nordhausen. Sprachlos, überwältigt und glücklich: das Gefühl des Europameisters könnte schöner nicht sein. Beim 13. Tesshinkan Europe-Cup holte sich der Nordhäuser Kevin Freyberg überraschend den Titel in der Gruppe der Schülergrade. Nun erfüllt sich für den 18-Jährigen ein weiterer Traum – der von seiner ersten Weltmeisterschaft.

In der japanischen Präfektur Okinawa werden vom 1. bis 7. August unter anderem die internationalen Meister im Kobudô gesucht. Der Karate-Do-Kwai Nordhausen reist Ende Juli mit fünf Teilnehmern nach Japan, starten werden aber nur vier: Frank Pelny als amtierender Vizeweltmeister (Bô-Kata/Senior), Hagen Walter als amtierender Weltmeister (Sai-Kata/Erwachsene), Sebastian Edelmann und Kevin Freyberg. Heike Prophet wird die Nordhäuser Gruppe betreuen.

Für den Youngster wird es nicht nur seine erste WM-Teilnahme werden. „Ich bin noch nie geflogen“, verriet er nach seinem ersten großen Titelgewinn, „aber ich freue mich darauf.“ Vorige Woche hatte er den 13-Stunden-Flug auf die japanische Insel irgendwie ausgeblendet. Stattdessen bereitete sich der Bundeswehrsoldat fokussiert auf die WM vor. Und dafür musste noch an ein paar Stellschrauben gedreht werden. „Ich schaue, dass ich meine Kata ordentlich laufe und ich sie noch tiefer stehend hinbekomme. Geübt wird an den Stellungen und Techniken. Da sehe ich noch einige Reserven“, sagte er.

Vor zehn Jahren habe er mit Karate begonnen, seit vier Jahren trainiert er zusätzlich Kobudô im Nordhäuser Verein. Der Wunsch nach etwas Neuem ließ ihn diese alte Kampfkunst ausprobieren. „Ich habe klein angefangen, immer weiter trainiert

und die ersten guten Ergebnisse stellten sich ein. Es folgte die Vorbereitung auf die ersten Deutschen Meisterschaften und gute Platzierungen sowie jetzt die Krönung mit dem EM-Titel“, beschreibt der junge Mann kurz seinen Werdegang.

Antreten wird er bei der WM mit dem Bô (Langstock), der wichtigsten und am schwersten zu beherrschende Waffe. Deshalb ist es die erste Waffe, die man beigebracht bekommt. Für ihn ist es die bevorzugte Waffe, mit der er vor wenigen Wochen beim heimischen Turnier auch Europameister wurde. Im Wettkampf treten immer zwei Teilnehmer (blau und rot) im K.o.-System gegeneinander an. Nacheinander präsentierten sie ihre Kata (Form), bei der Einzeltechniken nach einem definierten Ablauf ausgeführt werden. Während in Nordhausen die Teilnehmerzahl im Kata-Einzel (Schülerklasse) recht überschaubar wirkte, sieht dies bei einer WM etwas anders aus.

Wettkampf-Nervosität in den Griff bekommen

Treffen wird Kevin Freyberg in Okinawa nicht nur auf Kämpfer mit farbigen Gürteln, die den Leistungsstand symbolisieren. „Ich werde dort als Schüler gegen Meistergrade kämpfen dürfen und mich versuchen dort durchzusetzen. Es wird dort alles viel größer sein.“

Er wird einer von mehreren Hundert Teilnehmern sein. Starren wird er in der Erwachsenenklasse. Cheftrainer Pelny, der bereits seine vierte WM bestreiten wird, stimmte Freyberg schon auf die Premiere ein. „Er hat uns darauf vorbereitet, was uns dort erwarten wird. Es wird ein noch viel höheres Niveau durch die anderen Teilnehmer aus aller Welt herrschen.“

Jeder hofft, eine Runde weiterzukommen. Auch Kevin Freyberg. Das Training stimmt ihn positiv. „Es ist bisher gut gelaufen.“ Eins kann er so schnell nicht wegtrainieren: das Aufgeregtsein vor dem Wettkampf. „Früher war ich sehr aufgeregt. Mittlerweile hat es sich etwas gelegt. Aber man sagt es so leicht. Es ist dann doch ein anderes Gefühl, wenn man vor den Wettkampfrichtern steht. Man hört das Herz schlagen und weiß, jetzt muss ich was machen und alle anderen schauen mir zu“, sagt Freyberg Wichtig ist, die Konzentration dabei nicht zu verlieren. Bereits ein einziger Fehler bedeutet das Aus.

Für Freyberg ist bereits die WM-Teilnahme ein Riesenerfolg. Doch damit will er sich nur bedingt zufrieden geben. Die erste Runde zu überstehen, das ist das erste Ziel. „Sollte ich das bei der starken Konkurrenz schaffen, dann ist alles offen. Ich denke Schritt für Schritt.“

Zunächst musste er dafür erstmals am vergangenen Freitag in einen Flieger steigen. Nach ihrer Ankunft gab es noch ein dreitägiges Training beim Vizepräsidenten des Okinawa-Kobudô-Verbandes und Präsidenten der Stilrichtung Tesshinkan, Tamayose Hidemi (10. Dan), dem Meister der Nordhäuser Kobudô, der auf Grund der WM-Vorbereitung dieses Jahr nicht zum Europäischen Sommercamp nach Nordhausen kommen konnte.

Für ein bisschen Sightseeing wird den Nordhäuser Teilnehmern aber ebenfalls noch Zeit bleiben, bevor die Vorrunden (2./3. August) ausgetragen werden. Die Semi-Finals folgen am Samstag, sonntags die Finals. Gespannt darf man also sein, wie sich das junge Südharzer Talent bei seiner ersten WM präsentieren wird. Und vielleicht ist er am Ende abermals sprachlos, überwältigt und glücklich.



Kevin Freyberg wurde in der Wiedigsburghalle Europameister.

Foto: Christoph Keil

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Einmal nach Japan und zurück

Freitag, 17. August 2018, 22:00 Uhr

Am 1. August begann in Japan das siebentägige „The 1st Okinawa Karate International Tournament“. Mit am Start bei dieser großen Karate- und Kobudo-Weltmeisterschaft mit 1.200 Startern aus über 50 Ländern waren auch Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen...

Es ist schon etwas ganz Besonderes, sich mit den weltbesten Kämpfern zu messen. Noch dazu im Mutterland des Karate und Kobudô auf der Insel Okinawa. Das Nordhäuser Team um Cheftrainer Frank Pelny reiste voller Hoffnung an – hochmotiviert und bestens vorbereitet. Immerhin begann die Planung hierfür schon ein Jahr vorher.

Nicht nur Flüge und Hotel mussten gebucht werden, auch die Teilnahmen am Turnier mussten beantragt und bestätigt werden, Treffen verabredet, Vorbereitungstrainings durchgeführt und Lehrgänge gebucht werden. Darüber hinaus durften natürlich auch die Sehenswürdigkeiten der Inselgruppe nicht vernachlässigt werden, wenn man nun schon einmal an einem solchen außergewöhnlichen Ort der Erde ist. Auch wenn die Kreissparkasse Nordhausen mit einer Spende einen kleinen Zuschuss zu den Unkosten gab, trug doch jeder der Teilnehmer die finanzielle Hauptlast für Flüge, Unterkunft, Verpflegung und Startgeld selbst. Hier ist also immer auch ein großer persönlicher Einsatz gefordert.

Unvergessen wird diese Reise um die halbe Welt auf jeden Fall für den jungen Kevin Freyberg bleiben. Der 18jährige, der seit 10 Jahren im Nordhäuser Karateverein unter Anleitung von Frank Pelny trainiert, konnte sich noch vor einigen Wochen bei dem als Generalprobe dienenden Europa-Cup in Nordhausen Gold in seiner Kategorie sichern. Und nun, bei seiner ersten Flugreise überhaupt, ging es für ihn direkt nach Japan, was 15 Stunden reine Flugzeit bedeutete.

Nach der Ankunft auf Okinawa wurde aber zunächst zum Akklimatisieren ein straffes 3-tägiges Wettkampftraining unter den strengen Augen des Teshinkan-Präsidenten Tamayose Hidemi (10. DAN) durchgeführt. Voraussetzung für die Startberechtigung zu diesem besonderen Turnier war nämlich nicht nur das Ausüben einer Kampfkunst mit okinawanischen Wurzeln, sondern auch eine Empfehlung eines anerkannten Meisters aus Okinawa. Nach den obligatorischen Vorbereitungen wie Anmeldungen, Festlegungen der Kategorien sowie der vorbereiteten Kata (Formen) und dem Wiegen der Waffen, begann der erste Höhepunkt des Turnieres: die Eröffnungsveranstaltung. Vor vollbesetzten Rängen, mit einem fulminanten und für europäische Augen exotischen Rahmenprogramm, sorgte allein schon der Einlauf der Nationen bei Sportlern und angereisten Fans gleichermaßen für Gänsehaut!

Der Start beim Wettkampf selbst konnte in drei verschiedenen Kategorien erfolgen: traditionelles Okinawa-Karate, Kobudô mit Bô (Langstock) oder Kobudô mit Sai (Metalldreizack). Kevin Freyberg entschied sich hier für Kobudô und seine Lieblingswaffe, den Langstock. Während sich die einheimischen Teilnehmer schon im März bei einem separaten Ausscheid für die K.O.-Runden qualifiziert hatten, mussten alle ausländischen Starter nun erst durch die Vorrunden. Hier stand Kevin im Block der Männer 18-39 Jahre immerhin 43 anderen Kämpfern gegenüber.

Zudem waren eigentlich alle Teilnehmer Träger eines Meistergrades, während der junge Nordhäuser sich noch durch seinen grünen Gürtel lediglich als Schüler auswies. Trotzdem gelang es ihm, bei der Wertung etliche Schwarzgurte hinter sich zu lassen. Ein beachtliches Ergebnis, dass Kevin sehr motiviert, mit dem Training weiterzumachen. In seiner bisherigen Sportkarriere gelang es ihm, sich über kleinere Turniere, mit Erfolgen und Siegen bei deutschen Meisterschaften sowie dem Europameistertitel so weit zu entwickeln, dass er sich mit den Besten der Welt messen durfte. Und sich dabei keinesfalls zu verstecken brauchte!

Wie hoch die Qualität der Schützlinge von Frank Pelny ist, bewiesen dann aber auch noch die anderen Starter des deutschen Teshinkan-Kobudô Teams. Michaela Frost aus Garmisch erreichte das Halbfinale und am Ende den 4. Platz. Sebastian Edelmann aus Leipzig und Martin Mähler aus Ennepetal landeten auf Platz 5. In absoluter Bestform war aber der aus Nordhausen stammende Hagen Walter, der mittlerweile in Jena ein eigenes Dôjô (Übungsgruppe) betreibt. Nachdem er bereits 2015 den Weltmeistertitel erringen konnte, durfte man ihm auch diesmal einiges zutrauen.

Und in der Tat kämpfte er sich Runde um Runde weiter, bis er am letzten Wettkampftag im Finale dem Lokalmatador gegenüber stand. Mit einer Leistung, die im viel Beifall beim Publikum einbrachte, konnte er auch vier der sieben Kampfrichter davon überzeugen, das Fähnchen mit seiner Farbe zu heben. Damit hat er seinen Titel verteidigt und steht nun abermals ganz vorn an der Weltspitze! Sein bescheidener Kommentar zum Sieg war: Er habe dadurch neue Ansätze gewonnen, was er noch verbessern kann. Somit sind von dem 7köpfigen Team, dem Frank Pelny vorstand, 4 Starter unter den besten 5 der Welt in ihrer Kategorie. Ein beachtliches Ergebnis!

An die Weltmeisterschaft schlossen sich zwei Tage mit Seminaren an. Dort hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, direkt bei verschiedenen hochgraduierten Meistern der Okinawa-Kampfkünste zu trainieren. Diese exklusive Möglichkeit nutzten die Nordhäuser natürlich gerne aus.

Doch auch die Kultur kam nicht zu kurz und wichtige Sehenswürdigkeiten auf Okinawa konnten besichtigt werden.

Aus Nordhäuser Sicht ist außerdem noch eine hohe Auszeichnung zu erwähnen. Der Vizepräsident des Okinawa Fachverbandes für Kobudô und Präsident des Tesshinkan, Tamayose Hidemi, verlieh dem Nordhäuser Cheftrainer Frank Pelny den Titel „Shihan“. Shihan bedeutet so viel wie „Lehrer der Lehrer“. Dies ist eine außergewöhnlich hohe Ehrung, die nicht oft einem Nichtjapaner aus der Hand eines Japaners zuteil wird.

Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst 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 Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Georgengasse vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen



Drucken ...



NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Medallensegen bei den Eichsfeld-Open

Dienstag, 04. September 2018, 06:43 Uhr

Am vergangenen Samstag fanden in Heiligenstadt die 6. Eichsfeld-Open im Karate statt. Mit dabei waren natürlich wieder einige Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen. Sven Schröter berichtet...

Während die Kobudōka vom Nordhäuser Karateverein in den Sommerferien mit dem Europacup in Nordhausen und der Weltmeisterschaft auf Okinawa/Japan voll ausgelastet waren, konnten die Karateka die Zeit zum regenerieren nutzen.

Aber nun, nachdem die Schule wieder begonnen hat, läuft auch der Wettkampfbetrieb wieder an. Mit den Jahren fast schon selbstverständlich geworden ist die Teilnahme an dem offenen Turnier in Heiligenstadt - den Eichsfeld-Open. Dieses ist interessant aufgrund seines großen und bunten Starterfeldes. Die Teilnehmer kamen dieses Jahr nicht nur aus Thüringen, Sachsen und Niedersachsen, sondern reisten auch aus Polen und den Niederlanden an.

Vom Nordhäuser-Team waren diesmal wieder alle Stammkader dabei: Konstantin Probst, Nico Reim, Fynn Quentin Ritter, Leon Schneider und Robin Magnus Sichert sowie als Betreuer der Sportwart Willy Völz. Das Turnier war bestens durchorganisiert und bot sogar Wettkämpfe für Starter mit Handicap.

Da Fynn, Leon und Nico nicht nur zweimal wöchentlich in Nordhausen trainieren, sondern zusätzlich auch beim USV Erfurt als Kader des Landes Thüringen, sind ihre Leistungen entsprechend sehenswert und beachtlich. Besonders als Teil der Kata-Teams, welche immer aus drei Kämpfern bestehen, ist der Landeskader bei regionalen Ausscheidungen fast schon konkurrenzlos. Daher bot sich an diesem Tag auch die Gelegenheit, einmal neue Kombinationen in den Mannschaftsaufstellungen zu testen.

Nachdem in der Gruppe U12+U14 das Team um Fynn (zusammen mit Kevin Andree/Bad Frankenhausen und Georg Daleck/USV) unangefochten den ersten Platz errang, traten sie danach auch noch in der Altersklasse U16 an. Als weitere Mannschaft wurde Leon zusammen mit Nico und Tim Meinecke (USV) nach nur einem gemeinsamen Team-Training ins Rennen geschickt. Besonders hervorzuheben wäre dabei, dass Nico als Schüler-B sozusagen gleich zwei Altersklassen höher startet! Im Endergebnis hieß es dann wieder Gold für Fynn/Kevin/Georg vor Leon/Nico/Tim.

Derart beflügelt startete Nico Reim dann im Einzel bei den U12. Dabei konnte er sich im vierzehn Kämpfer starken Feld gut durchsetzen und schaffte es bis auf den zweiten Platz hinter dem Sieger aus Leipzig.

Bei den Kata (Formen) Einzel U14 gingen dann gleich vier Nordhäuser an den Start. Aufgrund der großen Teilnehmerzahl wurden dabei zwei Pools gebildet. Nico, der natürlich auch wieder am Start war, besiegte seinen ersten Gegner und traf in der nächsten Runde auf Robin. Auch hier konnte sich Nico durchsetzen, schied dann aber im Viertelfinale leider aus. Fynn hingegen ließ ersteinmal nichts anbrennen, gewann drei Kämpfe in Folge mit 3:0 und zog damit ins Finale ein. Im anderen Pool blieb Konstantin zunächst siegreich, unterlag aber im zweiten Kampf. Da sein Gegner danach auch gleich ausschied, blieb Konstantin so auch die Trostrunde verwehrt. Das große Finale war danach von der Präsentation her sehr sehenswert, allerdings werteten die Kampfrichter gegen Fynn, der damit immerhin den Silberrang erreichte.

Um noch ein bisschen Wettkampfpraxis zu sammeln, starteten zum Schluss Fynn und Leon auch noch bei den U16 im Einzel. Fynn hatte gleich in der ersten Runde einen überaus schweren Gegner - den amtierenden deutschen Meister. Dieser Kampf ging dann leider auch verloren, verschaffte ihm aber noch eine Chance in der Trostrunde. Doch nun war die Luft raus und Fynn unterlag auch hier. Leon hingegen konnte sich auf den 3. Platz vorkämpfen.

Als Fazit kann man festhalten: Es waren ehrgeizige Kämpfe, großartige Siege und auch ein paar Niederlagen, die verarbeitet werden müssen. Aber mit fünf Startern sieben Mal auf dem Treppchen zu stehen, kann man schon als Medallensegen bezeichnen. Und der war auf jeden Fall verdient.

Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst 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 Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Georgengasse 5 vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen



GRUNDSCHULTAG AUF DEM HOHEKREUZ-SPORTPLATZ

Da macht Bewegung richtig Spaß

Freitag, 07. September 2018, 10:22 Uhr

Heute war es wieder soweit - mehrere Hundert Kinder aus den Grundschulen des Landkreises Nordhausen kamen auf den Nordhäuser Hohekreuz-Sportplatz. Sie konnten sich da einfach mal bewegen...



Stephanie Aurin motivierte die Kinder beim Aufwärmen für mehr Selbstbewusstsein

"Das wird gigantisch werden", war sich Werner Hütcher sicher. Und der Schulsportkoordinator sollte Recht behalten. Das Staatliche Schulamt Nordthüringen führte den traditionellen Grundschultag des Landkreises Nordhausen durch. Die Begeisterung der Kinder war tatsächlich gigantisch. Es mehrt für diesen Vormittag die Hoffnung, dass die künftige Freizeit der Jungen und Mädchen nicht nur elektronisch ausgefüllt wird.

Die Veranstaltung steht unter dem Motto: „Werde Mitglied in einem Sportverein“. Zum Grundschultag kamen Dritt- und Viertklässler aus allen Grundschulen des Landkreises Nordhausen auf den Hohekreuz-Sportplatz. Ausprobieren durften sich die Schüler an etwa 30 Stationen, an denen sich die Vereine und Partner der Region präsentieren.

Ob Handball, Judo, Fußball, Karate, Tischtennis, Bogenschießen, Volleyball oder Leichtathletik, es stehen an jeder Station Mitmachangebote bereit. Zu den diesjährigen Partnern gehören der Kreis- und Landessportbund, der MDR, die Barmer, die Johanniter, die AOK, das Deutsche Rote Kreuz und Horizont mit dem Schwerpunkt "Gesunde Ernährung".

"Für uns ist der Grundschultag die größte Veranstaltung in diesem Jahr. Das Ziel dieses Tages ist es, dass viele Kinder in Sportvereine gehen", sagt Hütcher. Für alle Kinder gibt es zum Abschluss Teilnehmer-Urkunden und eine kleine Überraschung.

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Exportschlager Nordhäuser Kampfkunst

Montag, 22. Oktober 2018, 06:47 Uhr

Am vergangenen Sonntag trainierten einige Kampfkünstler aus Pakistan beim Karate-Do-Kwai Nordhausen. „Wir haben großen Respekt vor dem Können des Sensei Frank Pelly und sind gekommen, um von ihm zu lernen“, erklärte Shahzada Saleem, Leiter der siebenköpfigen Delegation...



Bereits 2016 besuchte Saleem Nordhausen im Rahmen eines Europa-Trainingslagers für Kobudō (Karate mit Bauernwaffen). Davon war er so begeistert, dass er nun mit seiner Frau, seinen Kindern und ausgewählten Schülern wiederkam.

In seiner Heimat ist Saleem, der beruflich als höherrangiger Offizier bei der Verkehrspolizei tätig ist, der Präsident des Pakistanischen Karateverbandes. Mit einer rund 40jährigen Trainingserfahrung weiß er besonders die exzellente Technik und Ausführung der Bewegungen von Frank Pelly zu schätzen. Sogar Fotos des Nordhäusers hängen zur Ehrung im pakistanischen Trainingsraum an der Wand der Meister.

Das Training selbst gehörte zu einem Kobudō-Intensivkurs für interessierte Kampfkünstler aus nah und fern. Pelly, der vom japanischen Stilrichtungsoberhaupt des Teshshinkan als technischer Direktor für ganz Europa eingesetzt ist, reist häufig sowohl in Deutschland als auch in der Welt herum um Seminare zu halten. Erst kürzlich kehrte er von einem einwöchigen Besuch aus Sibirien zurück.



Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst 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 (4-7 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 Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Georgengasse 5 vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen

17. FRAUENSPORTTAG

Von A wie Aerobic bis Z wie Zumba

Montag, 22. Oktober 2018, 12:51 Uhr

Bereits seine 17. Auflage erlebt der Frauensporttag des Kreissportbundes Nordhausen demnächst in der Nordhäuser Wiedigsburghalle. Den ganzen Abend lang trainieren neun Anleiterinnen mit den Frauen und Mädchen...

Los geht es am Mittwoch, dem 7. November ab 18 Uhr. Vom Dance-Step (18.30 Uhr) geht es über Karate-Aerobic und Box-Athletics (beides um 19.15 Uhr) zu Orientalischem Tanz (20 Uhr), Zumba (um 20.45 Uhr) und vielem mehr.

In drei Räumen laufen jeweils vier verschiedene Angebote über 30 Minuten, dazwischen ist jeweils eine 15-minütige Pause. So werden neben der großen Halle auch im Judoraum und im Gymnastikraum der Wiedigsburghalle interessante Kurse wie Faszientraining und Yin-Yoga oder Kanga Burn abgehalten. Zwölf Möglichkeiten stellen die Aerobic-Fans vor die Qual der Wahl. Frauenwartin Wolfra Herbst ist stolz auf die vielen Variationen: „Es ist das Ziel des Kreissportbundes Nordhausen, die bestehenden Programme zu erhalten, zu verbessern und neue hinzuzufügen.“



Die Teilnehmerinnen zahlen eine Gebühr von 5 Euro und werden gebeten außer der passenden Sportbekleidung und Sportschuhen auch ein Handtuch mitzubringen. Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden. „Bringt eurer Freundinnen mit, probiert neue Bewegungsformen aus und knüpft Kontakte“, fordert Organisatorin Wolfra Herbst alle bewegungsfreundlichen Mädchen und Frauen des Landkreises auf.

Und denjenigen, denen die Veranstaltung in der Wiedigsburghalle dann evtl. zu trocken wird, die können mit ihrer Eintrittskarte ab 20 Uhr im Badehaus zum Aqua-Jogging gehen, oder um 21 Uhr das Aqua-Aerobic Angebot nutzen.

KURS GEHT IN DIE ZWEITE RUNDE

Selbstverteidigung für Senioren

Donnerstag, 01. November 2018, 13:32 Uhr

Nachdem der Kreissportbund Nordhausen bereits im Frühjahr einen gut besuchten Selbstverteidigungskurs für Senioren angeboten hatte, treffen sich alle interessierten Damen und Herren demnächst wieder...

Der Kurs findet am Montag, dem 12. November ab 9:45 Uhr wieder in der Turnhalle des LV Altstadt in der Sangerhäuser Straße statt.



Hier wird der erfahrene Ausbilder Frank Pelny, Leiter des Nordhäuser Karate Do Kwai Vereins, eine Übungseinheit mit den sportbegeisterten Senioren abhalten.

Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und für die Teilnehmer kostenfrei. Der Seniorenwart des KSB, Reiner Berndt, bittet zu beachten, dass für diese Übungsstunde entsprechende Kleidung und Hallenturnschuhe mitzubringen sind.

Silber beim Wartburgpokal

Nico Reim und Leon Schneider vom Kwai Do Nordhausen beim Pokalkampf in Waltherhausen erfolgreich

03. November 2018 / 01:01 Uhr



Nico Reim zeigte bei den Schülern B im Kata eine ganz starke Leistung. Foto: Sven Schröter

Eisenach. Zwei Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen eroberten beim Wartburgpokal in Waltershausen insgesamt drei Silbermedaillen.

Nico Reim kämpfte sich zunächst allein im Einzelwettbewerb Kata Schüler B bis auf das Treppchen vor und wurde insgesamt Zweiter. Später trat er dann im Team mit seinem Vereinskollegen Leon Schneider und dem Erfurter Tim Meinecke zum Mannschaftswettkampf an.

„Wir drei sind wieder so wie letzten Monat beim Unstrut-Pokal zusammen gestartet.“, sagte Schneider rückblickend über das Turnier. Auch diesmal konnten sie sich den zweiten Platz sichern, der mit einem Pokal belohnt wurde. Eigentlich hätten die Team-Konstellationen ja etwas anders ausgesehen. Der dritte eingeplante Nordhäuser, Fynn Ritter, fiel leider kurzfristig verletzungsbedingt aus.

Generalprobe im Team fällt ins Wasser

Somit war es erforderlich, die Starter neu zu mischen. Umso höher ist der Erfolg mit dieser provisorischen Zusammenstellung zu werten. Leider bedeutete das Fehlen von Ritter aber auch, dass die Generalprobe für die deutschen Meisterschaften im November ins Wasser fiel.

Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst 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 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 in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt.

Sven Schröter / 03.11.18

ZoRo159468726

DIE 17. AUSGABE

Schweiß und Spaß beim Frauensport

Donnerstag, 08. November 2018, 11:23 Uhr

Der diesjährige Frauensporttag des KSB Nordhausen führte gestern wieder über 200 Mädchen und Frauen aus dem ganzen Landkreis in die Nordhäuser Wiedigsburghalle und ins Badehaus. Insgesamt 14 verschiedene Programmpunkte hatten die Organisatoren um Frauenwartin Wolfra Herbst angeboten, die von den Sportlerinnen rege genutzt wurden...



Auch der kurzfristige Ausfall einer Kursleiterin konnte schnell kompensiert werden, Frank Pelny vom Karate Do Kwai Verein Nordhausen schulte die Teilnehmerinnen in asiatischen Selbstverteidigungstechniken.

Darüber hinaus war von Pilates über Orientalischen Tanz bis zur Wassergymnastik wieder alles dabei, was die Frauen auspowernd bewegen konnte. Als eines der Highlights erwiesen sich die gesunden Snacks, die von Mitarbeiterinnen des Gesundheitsamtes im Landratsamt in den Kurspausen vorgestellt und offeriert wurden.

Auch die Plasma-Service Europe GmbH war wieder beteiligt und überreichte alle Teilnehmerinnen ein kleines Geschenk. Für die gelungene Zusammenarbeit mit dem Plasma-Zentrum, Landratsamt und allen Kursleiterinnen bedankt sich der Kreissportbund Nordhausen recht herzlich. Im nächsten Jahr wird es eine Fortsetzung geben.

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Medaillen bei Deutscher Meisterschaft

Montag, 12. November 2018, 07:32 Uhr

Am vergangenen Samstag erkämpfte sich der Nordhäuser Fynn Ritter bei den Deutschen Karatemeisterschaften in Ilsenburg gleich zwei Mal Bronze. Ritter, der sowohl bei seinem Heimatverein Karate-Do-Kwai Nordhausen trainiert, als auch im Thüringer Kader beim USV Erfurt, ist überglücklich über die Erfolge...



„Nachdem wir letztes Jahr den dritten Platz im Team geholt hatten, wollte ich diesmal unbedingt auch im Einzel aufs Treppchen. Als nach fünf Kämpfen feststand, dass ich nur noch einen Kampf gewinnen muss, habe ich noch einmal alles gegeben und wurde belohnt.“, fasste er nach dem Turnier zusammen.

Insgesamt 42 Starter in der Kategorie Kata, Schüler A, hatten sich für den Start qualifiziert. In zwei Pools traten sie im KO-System gegeneinander an. Gleich zu Anfang half auch die Glücksfee mit einem Freilos etwas nach. Dass dies kein unberechtigtes Geschenk war, bewies Ritter gleich in der nächsten Runde indem er den Gegner 5:0 dominierte. Nach einem weiteren Sieg verpasste er zwar dann den Einzug ins Finale, hatte aber die Chance, sich über die Trostrunde trotzdem aufs Treppchen zu kämpfen. Nach zwei weiteren siegreichen Kämpfen war der bronzene Erfolg geschafft.

Im Wettkampf der Teams, bei dem jeweils drei Kämpfer ihre Kata (Form) möglichst synchron laufen müssen, mussten sich die Thüringer gegen elf andere Mannschaften behaupten. Wieder bescherte an diesem Tag das Glück den Tüchtigen ein Freilos für die erste Runde. Ebenso wie beim Einzel siegten Paul Burger (Hirschberg) und Kevin Andree (Bad Frankenhausen), die neben Ritter zum Team gehörten, im nächsten Kampf souverän, ohne eine einzige Gegenstimme der Kampfrichter. Auf Messers Schneide stand dagegen die Runde danach gegen den späteren Gesamtsieger. In der Ausführung annähernd gleichwertig, entschied am Ende nur der etwas höhere Schwierigkeitsgrad das Ergebnis – leider gegen die Thüringer Mannschaft. So blieb wieder nur der Kampf um Platz drei, der einstimmig gewonnen wurde.

Auf jeden Fall erwähnenswert ist auch noch ein weiterer Start eines Nordhäusers. Nico Reim, ebenfalls Karate-Do-Kwai und Thüringenkader, nahm am Einzelwettbewerb der Schüler B teil. Dabei landete er im etwas leistungsstärkeren Pool. Trotzdem gewann er in der ersten Runde mit starker Darbietung sicher. Leider musste er sich danach dem späteren Dritten geschlagen geben. Trotzdem kämpfte er sich damit unter die acht besten deutschen Karatekas in seiner Altersklasse.

Somit ist das Turnier für alle Starter, Betreuer und jubelstarke mitgereiste Fans ein Ereignis gewesen, welches bleibende Eindrücke hinterließ. Vor vollbesetzten Rängen auf insgesamt sechs Matten gegen die besten Kämpfer des Landes anzutreten ist eine große Ehre und ein toller Erfolg allein für die Qualifikation. Immerhin hat der Deutsche Karate Verband momentan ca. einhunderttausend Mitglieder. Gänsehautmomente bescherte sicher auch die Atmosphäre in der Halle, nicht nur bei den Siegerehrungen oder der Nationalhymne. Zudem kommt ein solcher Erfolg nicht von ungefähr. Bis zu vier Tage die Woche mit mehrstündigen Trainings sind notwendig, um einen entsprechenden Leistungsstand zu erreichen. Dies geht nur durch die Begeisterung für die Kampfkunst und die volle Unterstützung der Eltern der jungen Athleten.

Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst 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 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.

Sven Schröter

Information bekommt man im Internet unter www.karate-nordhausen.de, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischaun.

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Kämpferischer Jahresausklang

Sonnabend, 22. Dezember 2018, 09:29 Uhr

In der zurückliegenden Woche vor Weihnachten gab es beim Nordhäuser Karateverein noch einige wichtige Termine: Prüfungen und Weihnachtsfeiern...



Diesmal war die Trainingsgruppe zur Selbstverteidigung an der Reihe mit Gürtelprüfungen. Gut vorbereitet gingen die neun Prüflinge an den Start. Neben der Verteidigung mit einem Stock als Waffe mussten auch verschiedene Fallübungen, Würfe, Bodenkampfsituationen und Griffbefreiungen demonstriert werden.

Bei einem Ernstfall würden im Gegensatz zum Techniktraining natürlich noch Stress und Überraschungen als Störfaktoren dazu kommen. Deshalb wird genau dies in einem Kampfkreis simuliert. Dabei merkt der Verteidiger in der Mitte erst im letzten Moment, aus welcher Richtung die Angriffe kommen und muss natürlich intuitiv und schnell die richtige Abwehr ausführen. „Das war der beste Kampfkreis den ich seit langem gesehen habe!“ lobte Cheftrainer Frank Pely die Kämpfer in der abschließenden Auswertung. Hoherfreut konnte er im Anschluss allen ihre wohlverdiente Urkunde übergeben.

Am darauffolgenden Abend trafen sich dann die erwachsenen Mitglieder des Karate-Do-Kwai im Nordhäuser China-Restaurant „Shanghai“ zur Weihnachtsfeier. Nachdem die Gaumen sich an asiatischen Speisen gelabt hatten, gab es vom Trio „Less People“ noch etwas für die Ohren. Und selbstverständlich boten sich in dieser Runde auch genug Gelegenheiten, das ausklingende Sportjahr noch einmal zu reflektieren. Besondere Highlights waren sicher das 25-jährige Vereinsjubiläum, die Teilnahme am Weltcup auf Okinawa/Japan oder die Erfolge der Kinder bei den Deutschen Karatemeisterschaften.

Doch auch für das nächste Jahr haben sich die Verantwortlichen einiges vorgenommen. Gleich Anfang Januar startet eine neue Übungsgruppe. Unter dem Namen „Basis-Fit“ wird es ein universelles Breitensporttraining für Jedermann geben.

Nun bleibt an dieser Stelle noch ein Dank und der Wunsch an alle Unterstützer, den Vereinsmitgliedern, Trainern, Vorständen sowie deren verständnisvollen Angehörigen und Freunden, auch im nächsten Jahr viel Erfolg, Glück und Gesundheit mit und um den Sport zu erlangen.

Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst 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 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 Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse reinschauen.

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

Oh du fröhliche...Karatezeit

Montag, 10. Dezember 2018, 08:08 Uhr

Am Samstag fand in der Kelbraer Zweifelderhalle der traditionelle Weihnachtslehrgang des Nordhäuser Karatevereins statt. Erfahrungsgemäß ist die Adventszeit ja immer sehr voll mit Terminen und Dingen, die unbedingt noch besorgt, gebacken, eingepackt oder sonst wie vorbereitet werden müssen. Trotzdem...



... nahmen sich insgesamt 54 Teilnehmer Zeit, um in verschiedenen Gruppen je drei Trainingseinheiten zu absolvieren. „Ich freue mich über das Engagement der Mitglieder, die so zahlreich die Möglichkeit genutzt haben, hier teilzunehmen“, sagte Frank Pelny, der als Chef des Karate-Do-Kwai Nordhausen diesen Jahresabschlusslehrgang organisiert hatte.

Auch diesmal holte sich Pelny den Leipziger Karatemeister Sebastian Edelmann als Gasttrainer zur Unterstützung. So hatte jeder der Trainierenden die Möglichkeit, auch einmal andere Aspekte der Kampfkunst kennenzulernen.

Zwischendurch gab es die jährliche Auswertung der vereinsinternen Rangliste des Nordhäuser Karatevereins. Einmal im Monat werden nämlich Punkte in Vergleichswettkämpfen vergeben. Dabei treten die jungen Karateka innerhalb der verschiedenen Trainingsgruppen gegeneinander an. So ist es möglich, dass sich alle miteinander, von Kleinsten bis zum Größten, vom Gelbgurt bis zum Grüngurt, in einem fairen Wettbewerb messen können. Mit komfortablem Vorsprung holte sich der Nordhäuser Nico Reim den Sieg. Zweiter wurde Konstantin Probst, ebenfalls aus Nordhausen. Den dritten Platz teilten sich Emma Sormes und Helen Brauer, beide Dojo Kelbra. Alle vier wurden für ihre Leistung mit Sachpreisen ausgezeichnet.

Am Ende des Lehrgangs wurde es dann aber nochmal richtig ernst. Wer sich in den letzten Wochen beim Training ausreichend qualifiziert hatte, der durfte sich nun der Prüfung zum nächsthöheren Schülergrad im Karate stellen. Unter den kritischen Augen des Prüfers konnten 30 Karateka ihr Pflichtprogramm überzeugend darbieten. „Das kontinuierliche und fleißige Training hat sich in den Prüfungsleistungen positiv niedergeschlagen.“, konstatierte Pelny danach erfreut das Niveau der Sportler.

Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst 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 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 Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen

KARATE-DO-KWAI STARTET NEUE ÜBUNGSGRUPPE

Breitensport mit „Basis-Fit“

Mittwoch, 26. Dezember 2018, 10:43 Uhr

Obwohl die Kernkompetenz des Nordhäuser Karatevereins in den verschiedenen Gebieten der Kampfkunst liegt, will man mit diesem neuen Angebot "Basis Fit" vor allem neue Mitglieder gewinnen, deren sportliches Interesse nicht unbedingt am Kämpfen hängt...

„Es ist für jeden etwas dabei.“, bringt Heike Prophet ihr Trainingskonzept auf den Punkt. Die Physiotherapeutin und erfahrene Trainerin wird diesen Kurs einmal wöchentlich montags ab 18.15 Uhr leiten. Teilnehmen können zum Beispiel Kinder, die vielleicht ihre Sportnote verbessern wollen, oder Jugendliche, denen an einer sportlichen Figur gelegen ist.

Erwachsene könnten hier ihre allgemeine Fitness erhalten oder auch verbessern. Frauen werden unter anderem Gelegenheit haben, nach der Geburt ihres Kindes den Beckenboden zu trainieren. Auch für Sportler eignet sich das Training, beispielsweise als Wiedereinstieg nach Verletzungen oder längeren Pausen. Selbst Senioren werden entsprechende Übungen zur Sturzprophylaxe und zur Verbesserung der Beweglichkeit finden. Trotz dieses relativ breiten Spektrums ist Frau Prophet zuversichtlich, gezielt allen Trainierenden in ausreichendem Maße gerecht zu werden. Aufgrund ihrer verschiedenen umfangreichen Qualifikationen für Fitness/Gesundheit, Rückenschule und Reha wird sie bei jedem Teilnehmer passende funktionelle Übungen finden, die Kraft, Kondition, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit schulen.



Interessenten an qualitativ hochwertigem Training 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 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 Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen