

## Fit werden mit neuem Basis-Kurs

Angebot ohne Kampf vom Karate-Verein

VON SVEN SCHRÖTER

**Nordhausen.** Obwohl die Kernkompetenz des Nordhäuser Karatevereins in der Kampfkunst liegt, will man mit diesem Angebot neue Mitglieder gewinnen, deren sportliches Interesse nicht unbedingt am Kämpfen hängt.

„Es ist für jeden etwas dabei.“, bringt Heike Prophet ihr Trainingskonzept von „Basis fit“, auf den Punkt. Die Physiotherapeutin und erfahrene Trainerin wird diesen Kurs einmal wöchentlich montags ab 18.15 Uhr in der Sporthalle Spendekirchhof/Humboldt-Gymnasium in der Münzgasse leiten. Teilnehmen können alle – jung und alt, Sportler die nach Verletzungen wieder zurückkehren, Rentner, die sich noch bewegen möchten. Mit ihren umfangreichen Qualifikationen für Fitness/Gesundheit, Rückenschule und Reha wird Heike Prophet bei jedem Teilnehmer passende Übungen finden, die Kraft, Kondition, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit schulen.

Information unter [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de), per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Halle vorbeischaun.



Heike Prophet – die Kursleiterin von „Basis fit“. FOTO: VEREIN



## Kämpferischer Jahresausklang beim Karate-Verein

Zum Jahresausklang gab es beim Nordhäuser Karateverein noch einige Prüfungen. 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. „Das war der beste Kampfkreis den ich seit langem gesehen habe!“ lobte Cheftrainer Frank Pely die Kämpfer. Am Abend darauf

trafen sich die Mitglieder des Karate-Do-Kwai im Nordhäuser China-Restaurant „Shanghai“ zur Weihnachtsfeier. Besondere Highlights 2018 waren das 25-jährige Vereinsjubiläum, die Teilnahme am Weltcup auf Okinawa oder die Erfolge der Kinder bei den Deutschen

Meisterschaften. Doch auch für das nächste Jahr haben sich die Sportler einiges vorgenommen. Gleich Anfang Januar startet eine neue Übungsgruppe. Unter „Basis-Fit“ (siehe links oben) wird es ein Breitensporttraining für Jedermann geben. FOTO: SVEN SCHRÖTER

SPORTCHAMPIONS WERDEN GEEHRT

## Goldjungs für Nordhäuser Spitzensportler

Dienstag, 22. Januar 2019, 13:45 Uhr

Sportliche Spitzenleistungen erhalten nicht immer die Aufmerksamkeit, die sie verdient hätten, gerade wenn Medaillen in Randsportarten errungen werden. Mit der Ehrung der Nordhäuser "Sportchampions" der vergangenen zwei Jahre soll dem Ende kommender Woche Abhilfe geschafft werden...



Am Freitag kommender Woche werden insgesamt 27 Einzelsportler und zwei Mannschaften durch den Landkreis, den Schulsportkoordinator Werner Hütcher und die Kreissparkasse für ihre Leistungen ausgezeichnet.

Im Fokus steht die ganze Palette des Breitensports vom Volleyball über Boxen, Bogenschießen, Leichtathletik und Karate bis zu Tischtennis, Mountainbiking und mehr. Anders als bei der Sportgala werden die Auszuzeichnenden Sportlerinnen und Sportler hier nicht von einem breiten Publikum gewählt, sondern anhand ihrer Leistungen ausgewählt. Wer zwischen Oktober 2016 und November 2018 bei deutschen oder internationalen Meisterschaften auf dem Treppchen stand, steht mit auf der Liste.

"Es ist immer wieder vorgekommen, dass wir Sportlerinnen und Sportler hatten, die zwar Medaillen bei deutschen Meisterschaften oder internationalen Wettkämpfen errungen haben, die aber bei der Sportgala nie bedacht wurden", erläutert Schulsportkoordinator Werner Hütcher, der die Ehrung vor gut 20 Jahren ins Leben rief. Das liege zum einen häufig daran, dass ihre Sportarten nicht im Lichte der öffentlichen Aufmerksamkeit stehen oder weil die betreffenden Athleten zwar aus der Region kommen, ihre sportlichen Erfolge aber anderswo feiern und nicht in Vereinen der Region aktiv sind.

So wird man am 1. Februar unter anderem Nationalkader, Bundestrainer, zwei Medaillengewinner der Paralympics oder auch den deutschen Meister im "Jolly Stick", eine Form des Jonglage, in der Galerie der Kreissparkasse begrüßen dürfen. Zudem wird man wie schon 2017 wieder zwei Sportbotschafter ernennen. Auch ein Ehrengast hat sich angekündigt. Wer das sein wird wurde noch nicht verraten, nur so viel: der Thüringer hat olympische Ehren errungen.



Mit 29 Auszeichnungen wird man in diesem Jahr noch einmal 10 Ehrungen mehr vornehmen, als bei der letzten Ehrung der "Sportchampions"; für Landrat Jendricke auch ein Zeichen der guten Vereinsarbeit und der Sportförderung in der Region.

Unterstützt wird die Veranstaltung von der Stiftung der Kreissparkasse, auch das hat Tradition. Die Ehrenamtsstiftung sponsert die "Goldjungs", die als Auszeichnung dienen und zusätzlich erwartet die Sportlerinnen und Sportler auch ein kleines, finanzielles Geschenk in Form eines Gutscheins. Um große Summen geht es nicht, die symbolische Geste steht im Vordergrund.

# SÜDHARZER SPORTLER DES JAHRES 2018

## SPORTLER

- Peter Seidel – Triathlon
- Miguel Roche – Bogenschießen
- Theo Winter – Tischtennis
- Frank Lahn – Turnen
- Thomas Riemekasten – Ballsport
- Olaf Ostwald – Kanu
- Richard Meinecke – Boxen
- Kevin Freyberg – Karate
- Laurenz Fehling – Tischtennis

BITTE KREUZEN SIE IN JEDER KATEGORIE  
NUR EINEN KANDIDATEN AN!

## SPORTLERINNEN

- Stefanie Ogkler – Reiten
- Andrea Baumann – Tischtennis
- Katja Kanschak – Triathlon
- Ruth Hagene – Turnen
- Toni Herrmann – Kegeln
- Julia Mackrodt – Reiten

## MANNSCHAFTEN

- VG Bleicherode Mixed – Volleyball
- Nordhäuser SV – Boxen
- Wacker Nordhausen – Fußball
- SV Ellrich – Straßenlauf
- Orthim-Team – Triathlon
- SBC Nordhausen – Basketball
- Südharzer VC Ü35 – Volleyball
- TTV Bleicherode – Tischtennis
- Bowteam – Bogenschießen

**Ja, ich nehme teil.**

Name	Vorname
Straße, Hausnummer	
PLZ	Wohnort
Geburtsdatum	Telefon

E-Mail

**Ja, ich möchte über Vorteileangebote informiert werden.**  
 Mit Ankreuzen der Kästchen erkläre ich mich einverstanden, dass die Mediengruppe Thüringen Verlag GmbH mich regelmäßig zu interessanten und neuen Verlagsprodukten wie Medienangeboten (gedruckt/digital), Lesereisen, Gewinnspielen und Veranstaltungen sowie zu Marktforschungszwecken über die ausgewählten Kommunikationskanäle anspricht und informiert:  
 per Telefon  per E-Mail

Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen, schriftlich oder telefonisch gegenüber der Mediengruppe Thüringen Verlag GmbH, Gottstedter Landstr. 6, 99092 Erfurt, 0361 227 5335, oder per E-Mail an [leserservices@mediengruppe-thueringen.de](mailto:leserservices@mediengruppe-thueringen.de) widerrufen.

	<b>X</b>
Datum	Unterschrift

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahmeberechtigt ist jeder, der das 18. Lebensjahr vollendet hat, Mitarbeiter ausgeschlossen. Nur eine Teilnahme pro Person möglich, weitere Coupons werden nicht berücksichtigt. Der ausgefüllte Gewinnspiel-Coupon kann auch bei Servicepartnern und Presenräumen der Mediengruppe Thüringen Verlag GmbH abgegeben werden. Einsendeschluss ist der 04.02.2019. Der Gewinner wird aus allen Teilnehmern per Los ermittelt und bis 10.02.2019 telefonisch oder schriftlich benachrichtigt. Aktionszeitraum: 30.01.2019 – 09.02.2019. Die von Ihnen angegebenen Daten werden nur für die Abwicklung des Gewinnspiels erhoben, verarbeitet und genutzt.  
**Datenschutzhinweis:** Wir informieren Sie gemäß der Verordnung (EU) 2016/679 (Datenschutzgrundverordnung) über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten. Diese erhalten Sie unter [www.funkmediens.de/datenschutzinformation](http://www.funkmediens.de/datenschutzinformation) oder der kostenlosen Rufnummer 0800 404333. Datenschutzauffragen richten Sie bitte an die FUNKE MEDIENGRUPPE GmbH & Co. KGaA, Konzerndatenschutz, Friedrichstraße 34-38, 45128 Essen oder an [datschutz@funkmediens.de](mailto:datschutz@funkmediens.de).

## VON BAUMANN BIS WACKER – ALLE KANDIDATEN ZUR TA-SPORTLERWAHL

### Frauen

**Andrea Baumann** – Tischtennis (TTV Bleicherode): In der AK 40 gewann Baumann den Thüringer Vizetitel im Einzel.

**Stefanie Ogkler** – Springreiten (PSV Nordhausen): Auf Germany D wurde sie Thüringer Meisterin in der offenen Klasse.

**Toni Herrmann** – Kegeln (TSG Salza): Nach 14 Jahren gewann die Seniorin wieder einen Thüringer Titel – diesmal in der Ü70.

**Katja Kanschak** Triathlon (Triathlon Nordhausen): Die Profi-Dreikämpferin schaffte wieder die Qualifikation für den Ironman Hawaii – der WM auf der Langdistanz.

**Ruth Hagene** – Turnen (TSV Nordhausen): Sie holte zum wiederholten Mal Thüringens Titel und wurde DM-Fünfte (AK 65).

**Julia Mackerodt** – Springreiten (LRV Immenrode): Mit dem Sieg beim hochkarätigen Senke-Cup in Leipzig qualifizierte Mackerodt sich für die deutschen Titeljagd.

### Männer

**Peter Seidel** – Triathlon (Triathlon Nordhausen): Der Profi gewann zum zweiten Mal den Ican Gandia in Valencia.

**Miguel Roche** – Bogenschießen (Bowteam Nordhausen): Der gebürtige Kubaner wurde deutscher Hallen-Vizemeister, holte mit dem Para-Team den Titel und war als DM-Neunter bester Thüringer Bogenschütze.

**Theo Winter** – Tischtennis (TTV Hydro Nordhausen): Platz zwei bei der Thüringer Titeljagd in der Ü65 und dritte Plätze bei der Mitteldeutschen in Einzel und Doppel.

**Frank Lahn** (Turnen) (TSV Nordhausen): Der Oldie wurde Deutscher und Thüringer Mehrkampf-Meister in der AK 75.

**Thomas Riemekasten** (Fußball, Basketball, Handball, Volleyball) – (SV Bielen/SBC/NSV/SVC Nordhausen): Das Multitalent stieg mit den Basketballern in die Oberliga auf und spielt gleich in vier Ballsportteams.

**Richard Meinecke** – Boxen (Nordhäuser SV): Der deutsche U23-Meister wurde Dritter bei der DM der Elite in Mühlhausen.

**Olaf Ostwald** – Kanu (Nordhäuser SV): Der Senior wurde Dritter bei der Marathonmeisterschaft in Kassel in der AK 50.

**Kevin Freyberg** – Karate (Karate Do-Kwai Nordhausen): Der Kata-Kämpfer siegte bei der EM in der Kategorie Schüler n Nordhausen und nahm an der WM in Japan teil.

**Laurenz Fehling** – Tischtennis (TTV Hydro Nordhausen): Der kleinwüchsige Spieler wurde Dritter bei der DM der Behinderten.

### Mannschaften

**Bowteam Nordhausen/Männer** – Bogenschießen: Das Trio holte Bronze im bei der deutschen Compound-Meisterschaft.

**TTV Bleicherode/Männer** – Tischtennis: Mit Platz fünf in der Thüringenliga erzielte Bleicherode erneut ein gutes Ergebnis.

**VG Bleicherode/Mixed-Team** – Volleyball: Die bunte Truppe wurde DM-Siebenter und erzielte das beste Ergebnis der Thüringer Volleyballgeschichte.

**NSV-Bundesliga** – Boxen: Der Titel 2017 konnte zwar nicht verteidigt werden, doch es gelang der Finaleinzug gegen Hannover.

**SVC-Ü35/Männer** – Volleyball: Den neun Männern gelang am hohen Netz in Berlin sensationell Bronze bei der Senioren-DM.

**SV Ellrich Straßenlaufteam** – Leichtathletik: Das Troio aus dem Harz gewann den Thüringer Meistertitel in der AK 50.

**SBC Nordhausen** – Basketball: Die Korbjäger stiegen in die Thüringer Oberliga auf.

**Orthim-Team** – Triathlon: Die Nordthüringer hielten als Achter die Regionaliga.

**FSV Wacker Nordhausen** – Fußball: Die Profis kamen hinter Cottbus in der Regionaliga auf einen starken zweiten Rang.

Mit diesem Coupon können Sie bei der TA-Sportlerwahl teilnehmen. Aber auch Kopien und die direkte Stimmabgabe per E-Mail an [nordsport-thueringer-allgemeine.de](mailto:nordsport-thueringer-allgemeine.de) sind möglich. GRAFIK: ANDREAS WETZEL

## Nico hält die Fahne hoch

Karate: Nordhäuser Talent glänzt bei Mitteldeutschen Meisterschaften

12. Februar 2019 / 01:01 Uhr



*Das Talent Nico Reim holte sich gleich drei Pokale. Foto: Verein*

Waltershausen. Bei den Mitteldeutschen Karatemeisterschaften in Waltershausen erkämpfte sich Nico Reim vom Karate-Do-Kwai Nordhausen einen dritten, zweiten und ersten Platz in den verschiedenen Gruppen.

Da seine üblichen Wettkampfgefährten verhindert waren, lag es allein an Nico, die Nordhäuser Fahne hoch zu halten. Zunächst startete er im Wettbewerb Kata (Formen) in seiner Altersklasse (AK) 10/11 Jahre, kämpfte sich bis ins Halbfinale vor, verlor aber nach einer umstrittenen Kampfrichterentscheidung. Trotz respektabler Bronzemedaille wäre mehr drin gewesen. „Ich habe versucht, mich nicht zu ärgern, sondern einfach mit den anderen bis zum nächsten Start trainiert“, sagte Nico hinterher dazu. Tatsächlich schien es ihn sogar noch angespornt zu haben. In der nächsthöheren AK erreichte er das Finale, in dem er seinem Gegner unterlag. Seine letzte Chance auf einen Titel ergab sich aber noch im Team. Gemeinsam mit seinen Kameraden, mit denen er beim Thüringer Kader in Erfurt trainiert, setzte er sich durch. Obwohl das erste Mal in dieser Zusammensetzung am Start, bewiesen sie ihre Klasse gegenüber der Konkurrenz. Im Kampf um Platz eins gelang ihnen dann sogar der Sieg über die starken Leipziger. Somit fuhr Nico Reim am Abend mit einer vollständigen Kollektion Pokale wieder nach Hause.

Sven Schröter / 12.02.19

Z0R0162502224

# Noch bis Montag abstimmen!

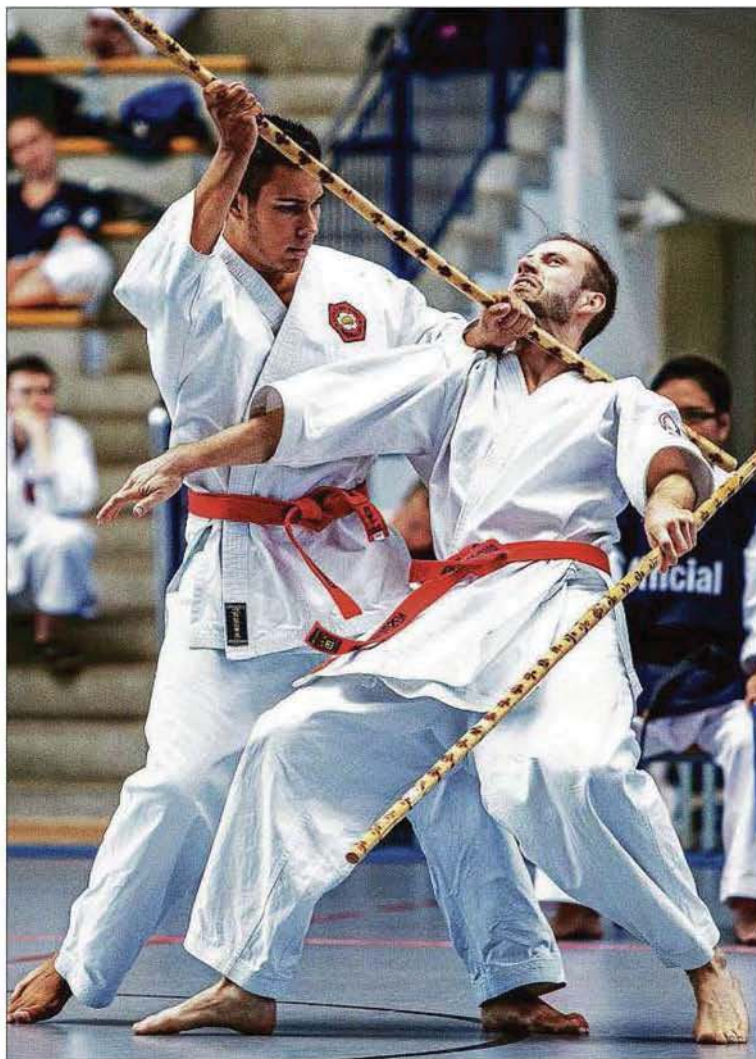
TA-Wahl der Südharzer Sportler des Jahres geht auf die Zielgerade. Lieblingssportler brauchen jetzt noch jede Unterstützung. Kopf-an-Kopf-Rennen bei den Volleyballern

VON DIRK PILLE

**Nordhausen.** Die Spannung steigt. Wie im echten Sport fällt auch bei der TA-Wahl zum Südharzer Sportler des Jahres die Entscheidung auf der Zielgerade. Ihre Lieblingssportler brauchen jetzt jede finale Unterstützung. Noch bis zum Montag (4. März) können Sie abstimmen. Deshalb am Wochenende den nebenstehenden Coupon ausfüllen und in der Lokalredaktion in Nordhausen (Bahnhofstraße 33-34, 99738 Nordhausen) abgeben oder in den Redaktionsbriefkasten werfen. Noch viel einfacher ist es, eine schnelle Mail mit ihren Favoriten in den drei Kategorien an die Sportredaktion zu schicken. Die Adresse lautet [nordsport@thueringer-allgemeine.de](mailto:nordsport@thueringer-allgemeine.de)

Wie immer geht es spannend zu. Die Volleyballer kämpfen Kopf-an-Kopf mit gleich zwei Teams um den gläsernen Pokal. Die Ü35-Männer des Südharzer VC und das Mixed-Team der VG Bleicherode schafften bei den Sprung zu den deutschen Meisterschaften. Aber auch Boxer Bogenschützen, Triathleten und Turner sind gut im Rennen.

Das Endresultat der TA-Wahl fließt zu einem Drittel in die gemeinsame Wahl des Kreissportbundes und ihrer Zeitung am 5. April bei der Sport-Gala in der Wiedigsburghalle ein. Ein weiteres Drittel der Stimmen kommt von den Sportjournalisten, dem Präsidium des Kreissportbundes und den Vereinen. Die finale Entscheidung fällt erst am Gala-Abend wenn die Ballgäste aus Nordhausens Sportfamilie ihre Favoriten bestimmen.



Kevin Freyberg qualifizierte sich für die Kobudo-WM in Japan.

FOTO: CHRISTOPH KEIL

## SÜDHARZER SPORTLER DES JAHRES 2018

### SPORTLER

- Peter Seidel – Triathlon  
 Miguel Roche – Bogenschießen  
 Theo Winter – Tischtennis  
 Frank Lahn – Turnen  
 Thomas Riemekasten – Ballsport  
 Olaf Ostwald – Kanu  
 Richard Meinecke – Boxen  
 Kevin Freyberg – Karate  
 Laurenz Fehling – Tischtennis

### BITTE KREUZEN SIE IN JEDER KATEGORIE NUR EINEN KANDIDATEN AN!

### SPORTLERINNEN

- Stefanie Ogkier – Reiten  
 Andrea Baumann – Tischtennis  
 Katja Konschak – Triathlon  
 Ruth Hagene – Turnen  
 Toni Herrmann – Kegeln  
 Julia Mackrodt – Reiten

### MANNSCHAFTEN

- VG Bleicherode Mixed – Volleyball  
 Nordhäuser SV – Boxen  
 Wacker Nordhausen – Fußball  
 SV Ellrich – Straßenlauf  
 Orthim-Team – Triathlon  
 SBC Nordhausen – Basketball  
 Südharzer VC Ü35 – Volleyball  
 TTV Bleicherode – Tischtennis  
 Bowteam – Bogenschießen

**Ja, ich nehme teil.**

<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Name		Vorname	
<input type="text"/>			
Straße, Hausnummer			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PLZ		Wohnort	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Geburtsdatum		Telefon	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
E-Mail			
<input type="checkbox"/> Ja, ich möchte über <b>Vorteilsangebote</b> informiert werden. Mit Ankreuzen der Kästchen erkläre ich mich einverstanden, dass die Mediengruppe Thüringen Verlag GmbH mich regelmäßig zu interessanten und neuen Verlagsprodukten wie Medienangeboten (gedruckt/digital), Leserreisen, Gewinnspielen und Veranstaltungen sowie zu Marktforschungszwecken über die ausgewählten Kommunikationskanäle anspricht und informiert. <input type="checkbox"/> per Telefon <input type="checkbox"/> per E-Mail			
Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen, schriftlich oder telefonisch gegenüber der Mediengruppe Thüringen Verlag GmbH, Gottstedter Landstr. 6, 99092 Erfurt, 0361 227 5335, oder per E-Mail an <a href="mailto:leserservice@mediengruppe-thueringen.de">leserservice@mediengruppe-thueringen.de</a> widerrufen.			
<input type="text"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
Datum		Unterschrift	
<small> <b>Teilnahmebedingungen:</b> Teilnahmeberechtigt ist jeder, der das 18. Lebensjahr vollendet hat. Mitarbeiter ausgeschlossen. Nur eine Teilnahme pro Person möglich, weitere Coupons werden nicht berücksichtigt. Der ausgefüllte Gewinnspiel-Coupon kann auch bei Servicepartnern und Pressebüros der Mediengruppe Thüringen Verlag GmbH abgegeben werden. Einsendeschluss ist der 04.03.2019. Der Gewinner wird aus allen Teilnehmern per Los ermittelt und bis 10.02.2019 telefonisch oder schriftlich benachrichtigt. Aktionszeitraum: 30.01.2019 – 09.02.2019. Die von Ihnen angegebenen Daten werden nur für die Abwicklung des Gewinnspiels erhoben, verarbeitet und genutzt.  <b>Datenschutzhinweis:</b> Wir informieren Sie gemäß der Verordnung (EU) 2016/679 (Datenschutzgrundverordnung) über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten. Diese erhalten Sie unter <a href="http://www.funkmedien.de/datenschutzinformation">www.funkmedien.de/datenschutzinformation</a> oder der kostenfreien Rufnummer 0800 8043333. Datenschutzanfragen richten Sie bitte an die FUNKE MEDIENGRUPPE GmbH &amp; Co. KGaA, Konzerndatenschutz, Friedrichstraße 34-38, 45128 Essen oder an <a href="mailto:datenschutz@funkmedien.de">datenschutz@funkmedien.de</a>.         </small>			

Mit dem Coupon (auch Kopie) oder einer Mail können sie bei der Wahl abstimmen. GRAFIK: ANDREAS WETZEL

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Dosierte Selbstverteidigung

Montag, 04. März 2019, 08:43 Uhr

Am ersten Märzsamstag fand beim Karate-Do-Kwai Nordhausen der traditionelle Jahreslehrgang der SaCO-Selbstverteidigung statt. Ein sehr interessanter Punkt auf der Agenda war diesmal die Verteidigung gegen Schutzbefohlene...



Es ist ein äußerst sensibles Thema, welches Cheftrainer Frank Pelny da aufgriff. Egal ob man Erzieher, Berufsausbilder oder Ähnliches ist, stets trägt man ein hohes Maß an Verantwortung für die Personen in seiner Obhut. Trotzdem kann man gelegentlich in eine Situation geraten, in der man gezwungen ist sich gegen seinen Schutzbefohlenen zu verteidigen.

Dabei muss man natürlich besonders zurückhaltend agieren. Wie das funktionieren könnte, wurde an diesem Tag sehr ausführlich erklärt und geübt. Knapp dreißig Kämpfer aus sechs verschiedenen Vereinen waren angereist und nahmen an den fünf Trainingseinheiten teil. Unterstützung bekam Pelny von dem Leipziger Karatemeister Sebastian Edelmann, der für die meisten Gäste kein Unbekannter war. So auch für Frank Ungrad (48) aus Wernigerode, der bereits zum sechsten Mal an einem solchen Lehrgang in Nordhausen teilnahm.

„Ich finde die präzisen Erklärungen von Frank Pelny total genial. So lerne ich das Ganze am besten.“, sagte Ungrad über die Qualität des Trainings. Und in der Tat gilt Pelny als exzellenter Techniker und hervorragender Lehrer auf dem Gebiet der Kampfkünste.

Im späteren Theorieteil griff dann Edelmann ein anderes, ebenfalls nicht alltägliches Thema auf: Neuroathletik. Hierbei geht es um den Einfluss des Gehirns und des Nervensystems auf die Bewegungen. Näher beleuchtet wurden dazu das Gleichgewicht, das Sehen und der Tiefensinn.

Alles in allem gab es für jeden der Teilnehmer viel Neues zu lernen, Bekanntes zu festigen und auch ein paar Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. So hatte sich der Lehrgang für alle in mehrfacher Hinsicht gelohnt.

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. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

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

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

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Nordhäuser siegen in Thüringen

Montag, 11. März 2019, 07:11 Uhr

Am Samstag fanden in Schmalkalden die Thüringer Landesmeisterschaften im Karate statt. Dabei gingen zwei Meistertitel und noch drei weitere Medaillen nach Nordhausen...



Als Landeskader starteten die Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen Nico Reim, Fynn Quentin Ritter und Leon Schneider beim wichtigsten Thüringer Wettkampf. Dieser gilt zugleich als Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften. Sowohl im Einzelausscheid Kata (Formen), als auch im Kata-Team stellte Reim (Bild) sein momentanes Leistungsniveau unter Beweis und wurde bei den Schülern zweimal diesjähriger Landesmeister. In der Altersklasse der Jugend erkämpften sich Ritter Silber und Schneider Bronze im Einzel. Auch in der Mannschaft kamen sie mit dem dritten Platz noch aufs Treppchen.

Eine Neuerung bei diesem Wettkampf war, dass die Kampfrichter nun mit Punkten statt mit Flaggen werteten. „Durch das neue Reglement ist es schwieriger geworden die Wertung nachzuvollziehen“, meinte der Vater von Reim. Er verfolgte als Zuschauer die Leistungen seines Sohnes aufmerksam. Spannend waren die Kämpfe auf jeden Fall. Die Sportler traten in zwei Gruppen gegeneinander an. Ins Finale kamen die jeweiligen Gruppenersten. Dabei gehörte eben für die Starter etwas Losglück dazu. Das musste Schneider am eigenen Leib erfahren. Da er in den Vorrunden gleich auf den späteren Sieger traf und unterlag, blieb ihm so maximal die Chance auf Platz drei. Ritter hingegen siegte sich in seiner Gruppe durch und hatte damit Silber sicher.

Alles in allem war es ein starker Auftritt der Nordhäuser Karateka, die in Thüringen mittlerweile eine feste Größe sind.



Leon Schneider und Fynn Ritter

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. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

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

**Sven Schröter**

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Alles für die Frauen

Freitag, 15. März 2019, 07:04 Uhr

In der vergangenen Woche standen die Frauen vom Karate-Do-Kwai Nordhausen im Mittelpunkt. Der Verein gestaltete für sie einen Abend mit bewegter Entspannung. Außerdem gab es noch ein Mitbringbüfett und Tipps zur Ernährung im Alltag...



Auch wenn der Internationale Frauentag als Termin nicht ganz getroffen wurde, tat dies der Beteiligung keinen Abbruch. Im Namen des Nordhäuser Karatevereines lud Frauenwartin Stephanie Aurin alle weiblichen Mitglieder zu einem geselligen Abend ein. Doch bevor sich alle am Büfett laben konnten, durften sie noch ein wenig Sport treiben.

„Tiefere und anhaltende Entspannung könnt ihr erreichen, wenn ihr euch bewusst auf eine Tätigkeit konzentriert und sie wahrnehmt.“, erklärte Aurin den anwesenden Damen. Dabei lenkte sie die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen auf selbstverständliche Tätigkeiten wie atmen oder laufen. Später gingen alle noch zu anderen Übungen über, bevor sie sich an den Speisen und Getränken gütlich taten.

Und da sich das Thema zu diesem Zeitpunkt anbot, plauderte Heike Prophet noch über die allgemeine Alltagsernährung. Mit ihren umfassenden Erfahrungen zu diesem Thema wurde unter anderem über die verschiedenen Ernährungspyramiden gesprochen. Infos und Beispiele zu gesunden Speisen rundeten den Abend ab.

Normalerweise hätte zu dieser Zeit das Training in Karate-Aerobic stattgefunden. Weil dieses vorrangig Frauen besuchen, war es aber ein idealer Zeitpunkt, um eine Maßnahme für die Frauen durchzuführen. So motiviert die Mitglieder beim Üben sind, so angenehm wird eine Abwechslung empfunden. Sport im Verein ist eben mehr als nur Training!

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 entwicklungsgerichtet in der Ninja-Kids Gruppe an den Sport heran geführt. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

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

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



## Im Team Kalorien verbrennen

Trainingsgruppe Basis-Fit vom Karate Do-Kwai – ein großer Erfolg

**Nordhausen.** Im Januar startete beim Karate-Do-Kwai Nordhausen die neue Trainingsgruppe „Basis-Fit“. Zugegeben, der Zeitpunkt war mit Absicht so gewählt, dass man seine guten Vorsätze bezüglich Gesundheit und Fitness noch nicht vollständig vergessen haben konnte.

Ein gutes Training steht und fällt mit dem Übungsleiter. Mit der Physiotherapeutin Heike Prophet (Fitness- und Gesundheitscoach) hat der Verein dabei einen Glücksgriff getan, schließlich sind die Altersgruppen und Fitnesslevel in dieser Übungsgruppe sehr breit gefächert. Trotzdem gelingt es ihr, alle Teilnehmer unter einen Hut zu bringen. Alle werden gefordert, aber nicht überfordert.

Schon mehr als zwanzig Interessenten nahmen begeistert an den Probetrainings teil, einige von Ihnen haben sich bereits im



Die glückliche Gruppe „Fitness für jedermann“ vom Karate Kwai Do Nordhausen

FOTO: SVEN SCHRÖTER

Verein angemeldet. Die Motivation der Teilnehmer ist inzwischen so hoch, dass sie kein Training verpassen wollen. Das Teilnehmeralter spannt sich momentan von Ende Dreißig bis Mitte Sechzig. Wer jetzt Lust bekommen hat, selbst mal zu

„sporteln“, kann unverbindlich immer montags ab 18.15 Uhr in die Spendekirchhof-Sporthalle (Münzgasse) kommen und aktiv Kalorien verbrennen.

► Informationen gibt es unter: [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de)

# Reim gewinnt drei Mal bei Unstrutpokal

Junger Nordhäuser Karateka mit drei Siegen und einmal Platz zwei. Ritter und Schneider Zweite im Kata-Team



Einen ganzen Arm voller Pokale gab es für Nico Reim, der allein drei Mal Platz eins holte. FOTO: SVEN SCHRÖTER

VON SVEN SCHRÖTER

**Gräfentonna.** In Gräfentonna fand das Karateturnier um den Unstrutpokal statt. Mit dabei waren auch wieder Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen. Einer der erfolgreichsten Teilnehmer an diesem Tag war Nico Reim. Insgesamt drei erste Plätze und ein zweiter Platz bescherten ihm einen ganzen Arm voller Pokale. Auch Fynn Quentin Ritter und Leon Schneider konnten sich über Erfolge freuen.

Zunächst startete Reim bei den Youngstern, einer extra Wettkampfklasse. In seiner Paradedisziplin, Kata (Formen), qualifizierte er sich nach mehreren gewonnenen Kämpfen für das Finale, welches er ebenfalls für sich entscheiden konnte. Im

folgenden Wettkampf in der üblichen Einteilung nach Altersklassen war das Starterfeld etwas größer. Durch ein Freilos konnte Reim sich aber einen Kampf und Kräfte sparen. Fast wie ein Déjà-vu ergab sich im Finale die gleiche Paarung wie in der Youngster-Klasse, allerdings mit etwas anderem Ausgang. Zähneknirschend musste sich Nico diesmal knapp geschlagen geben. „Ich hab' mich so geärgert über diese Niederlage, dass ich mich danach noch mehr angestrengt habe“, sagte der Zwölfjährige später.

Geholfen hatte es auf jeden Fall. In der nächsthöheren Klasse gegen ältere Gegner bekam noch einmal eine Chance auf einen Sieg im Einzel. Diese nutzte er hochmotiviert und sicherte

sich sein zweites Gold und seinen dritten Pokal an diesem Tag. Nun fehlte noch die Kategorie Kata-Team. Auch hier bewies Reim gemeinsam mit seinen Team-Kameraden einen hohen Leistungsstand und landete zum dritten Mal an diesem Tag ganz oben auf dem Treppchen. Was für ein „Lauf“!

Fynn Quentin Ritter und Leon Schneider stellten sich in der Jugend der Konkurrenz. Für beide war es der letzte Vorbereitungswettkampf für die in Kürze steigenden deutschen Meisterschaften. Gegen starke Gegner in den Einzeln waren sie ausgeschieden. Dafür blieb beiden aber noch der Kata-Team-Wettbewerb. Hier konnten sie sich einen hervorragenden zweiten Platz sichern.

DEUTSCHE KARATEMEISTERSCHAFT

## Nordhäuser zum vierten Mal dabei

Donnerstag, 23. Mai 2019, 07:04 Uhr

Am vergangenen Wochenende fanden in Erfurt die Deutschen Meisterschaften der Jugend, Junioren und U21 im Karate statt. Mit dabei waren wieder Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen...



Mittlerweile zum vierten Mal in Folge konnten sich die Nordhäuser Fynn Quentin Ritter und Leon Schneider für den höchsten deutschen Wettkampf qualifizieren.

Und das in einem Verband, der 110.000 Mitglieder hat. Die Herausforderung in diesem Jahr bestand für beide Athleten darin, dass sie inzwischen der Altersgruppe der Schüler entwachsen sind und in der weitaus stärkeren Altersgruppe der Jugend antreten mussten.

Beide Athleten waren gut vorbereitet und hatten auf diesen Tag hin trainiert. Im Kata-Einzel (Formen) wurden bei der Jugend vier Gruppen mit bis zu elf Startern gebildet. Während Leon den ersten Kampf für sich entscheiden konnte, reichte es bei Fynn leider nicht. Blieben noch die Hoffnungen in das Team. Auch hier konnten die Nordhäuser die erste Runde für sich entscheiden. In der zweiten Runde, gegen den späteren Sieger, kam dann das Aus.

„Gegen den Deutschen Meister auszuschneiden ist keine Schande!“, kommentierten die beiden jungen Nordhäuser den Kampf hinterher einstimmig. Überhaupt brauchen sie sich nicht zu verstecken. Unter den Top 30 Athleten Deutschlands zu sein und als Mannschaft sogar unter den besten sieben, ist ein Ergebnis, auf das man auch ohne Medaille stolz sein kann. Somit war die Bewährungsprobe in der neuen Altersklasse gut gemeistert.

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. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

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

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

# Kompletter Medaillensatz für Nordhäuser Kobudôka

Am vergangenen Wochenende fanden in Jena die Deutschen Meisterschaften im Ryûkyû Kobudô Tesshinkan statt, dem Karate mit Waffen wie Langstock und Metalldreizack. Mit dabei waren natürlich auch wieder Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen.

Erwartungsgemäß wurde der Nordhäuser Hagen Walter seiner Favoritenrolle gerecht und holte sich gleich zwei Mal Gold. Der zweimalige und momentan amtierende Weltmeister konnte die Meisterklasse bei den Kata (Formen) gewinnen. Außerdem kämpfte er sich beim freien Kampf mit dem Langstock (Bô-Shiai) auf das oberste Treppchen vor.

Bei den Kata (Formen) der Schüler errangen die Nordhäuser Kevin Freyberg und Robert Zinecker Silber bzw. Bronze. Im Freikampf mit dem Langstock tauschten die Beiden ihre Reihenfolge und wurden wieder mit Edelmetall bedacht. Da Zinecker und Freyberg aber auch noch im Mannschaftswettbewerb als Team starteten und dort ganz nach oben auf das Treppchen durften endete diese Deutsche Meister-

schaft für beide mit einem kompletten Medaillensatz.

„Das war die erste Generalprobe für die anstehende Weltmeisterschaft Ende Juli auf Okinawa.“, sagte Cheftrainer Frank Pelný nach dem Wettkampf. Eingebunden war dieser außerdem in einen zweitägigen Trainingslehrgang für Karate und Kobudô. Dabei kamen Teilnehmer aus sechs Bundesländern zum Lernen und Üben. Eine weitere Gelegenheit sich vorbereitend mit den besten Kämpfern des Kontinents zu messen, wird es am 6. Juli beim Europa-Cup in Nordhausen geben. Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein vierwöchiges kostenloses Probestraining. 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. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de), per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischauchen.

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

# Alexander Golenia gewinnt mit hauchdünnem Vorsprung

Karate: Zahlreiche Zuschauer erleben spannende Kämpfe bei den Kreisjugendspielen

VON JOCHEN MEYER

**Nordhausen.** Der Karate -Do-wai Nordhausen e.V. veranstaltete die Kreisjugendspiele, in denen neben den Mädchen und Jungen aus dem Landkreis auch Talente vom der zum Verein gehörenden Dojo (Übungsgruppe) in Kelbra teilnahmen.

Sehr aufgeregt waren die jungen Kampfsportler, denen die zahlreichen Mamas und Papas, Mamas und Opas sowie Gewüster und Freunde auf der Tribüne die Daumen drückten und sie bei ihren Kämpfen anwärteten. Ausgetragen wurden auf den Tatamis die Kategorien

Kata (Form) sowie Kumite (abgesprochener Kampf).

Vor den zahlreichen Kämpfen demonstrierte Grüngürt Eric von Glahn mit der Präsentation einer schwierigen Kata den Anwesenden den weiteren kampf-sportlichen Weg des Karate. Danach begannen die offiziellen Kreisjugendspiele. Am Schluss gewann bei den Mädchen in der Gruppe bis zum Weiß/Gelben Gürtel Emma Müller aus Kelbra vor der Nordhäuserin Elisabeth Funke. Die Bronzemedaille erkämpften Charlotte Nestler und Alina Sternkopf. Bei den Jungen setzte sich Paul Nachtwein vor Collin Hardrath durch. Den drit-

ten Rang teilten sich Max Adam und Connor René Dittmar.

Danach betreten die Gelb- und Orangerurte die Matte. In der weiblichen Kategorie besiegte Emma Sormes aus Kelbra im Finale die Nordhäuserin Wlada Orekhov. Die Bronzemedaille erhielten bei der Siegerehrung Elina Berg und Helen Brauer. Sehr kompliziert verlief der Wettbewerb der Jungen. Zweimal musste sich das Kampfgericht zur Beratung zurückziehen. Am Ende gewann Alexander Golenia mit einem hauchdünnen Vorsprung vor Liam Ackermann. Den dritten Platz belegte Paul Höpfner.



Die jungen Karateka freuen sich über ihre vorderen Plätze und Urkunden.

FOTO: SVEN SCHRÖTER

## Gold und Bronze für Fynn Quentin Ritter und Nico Reim

Karate: Die beiden Nordhäuser Talente brillieren beim German-Kata-Cup im südhessischen Maintal in den Teamwettbewerben

08. Juni 2019 / 02:01 Uhr



Gute Gruppe: Nico Reim, Nico Wagner, Nikolas Tismar, Fynn Quentin Ritter, Kevin Andree und Georg Dalek (v.l.) Foto: Johannes Drissen

Nordhausen. Während ihre Vereinskameraden vom Karate-Do-Kwai Nordhausen bei den Kreisjugendspielen schwitzten und die Besten ermittelten, reisten die Karateka Nico Reim und Sven Quentin Ritter zum German-Kata-Cup im südhessischen Maintal, der alljährlich von Efthimios Karamitsos als Bundestrainer des Deutschen Karate-Verbandes organisiert wird und als inoffizielle Deutsche Meisterschaft in der Disziplin Kata (Formen) gilt.

Entsprechen hochrangig besetzt war das Teilnehmerfeld. Die beiden Nordhäuser starteten als Kader für den Thüringer Karateverband und mussten sich der Konkurrenz der Besten aus ganz Deutschland stellen. Zudem waren die Gruppen nicht so fein abgestuft wie bei den offiziellen Deutschen Meisterschaften, sodass die Kämpfer auch gegen ältere, somit erfahrenere und stärkere Gegner antreten mussten. Ritter setzte sich daher im Einzel nicht durch. Reim dagegen kämpfte sich in seinem Pool unter die ersten Vier. Auch dann war die Konkurrenz stärker.

Eine große Stärke der Rolandstädter sind die Team-Wettkämpfe. Daher setzten die Beiden ihre Hoffnungen auf diese Chance. Tatsächlich erreichten Reim und seine Teamkollegen mit starken Leistungen am Ende Bronze. Noch besser traf es Ritter. Als Ersatz rückte er in ein Team in der nächsthöheren Altersklasse nach, den Junioren. Er bewies seine Qualität und kämpfte sich mit seinem Team zum Gold. „Es war ein unfassbar geiles Gefühl, nach langer Zeit wieder ganz oben zu stehen!“ sagte Ritter über seinen Erfolg.

Für Reim war es zudem ein guter Test für die kommende Deutsche Meisterschaft. Und die Gelegenheit, sich an den Gegnern zu orientieren und ihren Leistungsstand einzuschätzen.

Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein vierwöchiges kostenloses Probetraining an. Im 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 erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen beliebt, 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 Kampfsport herangeführt. Wer den Kampfsport nicht unbedingt mag, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

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

## Große Ehre für Trainer Frank Pelly

Karate: Nordhäuser besteht den 7. Dan

15. Juni 2019 / 02:01 Uhr



*In Lich mit 7. Dan ausgezeichnet: Frank PellyFoto: Verein*

Nordhausen. Nach der Prüfung ist vor der Prüfung – dies gilt in den Kampfsportkünsten für Schüler- und Meistergrade gleichermaßen.

In diesem Sinne stellte sich der Cheftrainer Frank Pelly vom Nordhäuser Karate-Do-Kwai vor einigen Tagen im mittelhessischen Lich einer hochkarätigen Jury des Deutschen Karate Verbandes, dem einzigen staatlich anerkannten Fachsportverband für Karate in Deutschland. Gleich vier Prüfer, alle mit dem 9. Dan ausgezeichnet und mit vielen Jahrzehnten Karateerfahrung, beurteilten die Leistungen der insgesamt 18 Prüflinge aus ganz Deutschland und der Schweiz. Wie hoch die Messlatte lag, zeigt, dass nach einer vierstündigen Prüfung nur zwölf Teilnehmer einen höheren Dan-Rang erreichten. Darunter Frank Pelly, der mit großem Lob der Jury den 7. Dan im Karate bestand.

Diese besondere Ehrung wird nur wenigen Karatesportlern zuteil, aber niemandem geschenkt. Zur Vorbereitung auf die Prüfung trainierte Pelly jeden Tag zusätzlich seit einem halben Jahr. Der kampfsportliche Erfolg ist nur ein weiterer Meilenstein auf dem Weg der Kampfkunst, den der Nordhäuser seit nunmehr 45 Jahren beschreitet. Als Vereinsvorsitzender und Cheftrainer des Karate-Do-Kwai Nordhausen unterrichtet er mehrere Stunden täglich Kinder, Jugendliche und Erwachsene, gibt sein Können und seine Erfahrung auf der Tatami an seine Schüler weiter.

Durch sein aktives Vorbild will er ihnen helfen, sich positiv in der attraktiven Kampfsportart weiterzuentwickeln. Außerdem gibt er sein umfangreiches Wissen auch an den Wochenenden an interessierte Schüler weiter. Auch international hat er sich mittlerweile als Kampfsport-Trainer einen sehr guten Namen gemacht. Aus diesem Grund weilt der Nordhäuser Frank Pelly mehrere Wochen pro Jahr im Ausland.

GOLDENER ROLAND VERLIEHEN

## Sensei ni rei

Sonntag, 16. Juni 2019, 15:30 Uhr

Seit 1996 wird der "Goldene Roland" an verdiente Nordhäuser, Vereine und Institutionen verliehen. In diesem Jahr ging die Auszeichnung an einen, der in seinem Fachgebiet internationale Bekanntheit erlangt hat und eigentlich nicht gerne im Rampenlicht steht...



Die Auszeichnung des Nordhäuser Gewerbevereins ging heute an Karate-Sensei Frank Pelny. 1993 gründete er den Verein "Karate-Do-Kwai", bis heute ist er Vorsitzender, Trainer, Kampfrichter und Gewaltschutzlehrer. Die emotionale Laudatio übernahm Vereinsfreundin Stephanie Aurin. Frank Pelny stehe eigentlich nicht gerne im Rampenlicht, erzählte Aurin, auf den Rathausplatz sei er heute überhaupt nur gekommen, weil man Herrn Pelny in dem Glauben ließ, die Auszeichnung würde an sie gehen.

International hat sich der Sensei einen Namen gemacht. Er ist Autor von mittlerweile neun Büchern, hat ein eigenes System zur Selbstverteidigung aufgebaut, ist als technischer Direktor des "Ryūkyū Kobudō Tesshinkan Kyō Kai", des Waffenkampfes im Karate, für Europa auf der ganzen Welt unterwegs und hat jüngst den Rang des 7. Dan (von zehn) im Karate erreicht.

"Frank ist ein Botschafter für Nordhausen von Canada über Brasilien und Russland bis nach Japan", sagte Stephanie Aurin, "er wird gelobt, geschätzt und als Trainer eingesetzt, arbeitet ständig an seiner Weiterentwicklung und daran, seine Erfahrungen weiterzugeben".



Der Geehrte ist kein Mann vieler Worte und trotz aller persönlichen Erfolge und der vielen Titel die man im Verein nach Nordhausen holen konnte, bescheiden geblieben. Er sei nur ein Zahnrad im Getriebe, sagte Frank Pelny, bedankte sich für Ehrung und freut sich auf viele weitere Jahre der Zusammenarbeit.

**Angelo Glashagel**



# Goldener Roland für Frank Pelny



Auch in diesem Jahr wurde wieder der Goldene Roland im Rahmen des Rolandsfestes verliehen. Die Auszeichnung des Nordhäuser Gewerbevereins ging an Frank Pelny.

Viele Nordhäuser haben diesen Namen schon einmal gehört. Wer es nicht genauer weiß, der denkt zumindest sofort an Kampfsport oder Karate. Frank Pelny ist Gründer und erster Vorsitzender des Karate Do Kwai Nordhausen. Aber es steckt viel mehr dahinter. Er ist der Sensei, somit Trainer, wegleitender Mentor, aber auch Kampfrichter, Dozent, Stilrichtungsbewahrer, Prüfer und Gewaltschutztrainer. Nicht zu vergessen Autor von neun Sachbüchern. Bekannt ist er in Nordhausen allen Karate-Enthusiasten der ersten Stunden seit 1987. Außerdem entwickelte er zusammen mit Egbert Gundlat ein einfach anzuwendendes Selbstverteidigungssystem für Jedermann. Für Frauen und Fitness schuf er eine Trainingsgruppe Karate-Aerobic. Das Kobudô, quasi ein Karate mit mittelalterlichen Bauernwaffen wie Langstock oder Mühlradkurbel, kam ebenfalls auf seine Liste. Während Frank Pelny im Karate

ein fester Bestandteil des offiziellen Thüringer Verbandes wurde, verknüpfte sich sein Name mit dem Kobudô auch auf internationaler Ebene. Seit Jahren ist er technischer Direktor für Europa im Ryûkû Kobudô Tesshinkan. In diesen Funktionen trug er Nordhausen in den Freistaat und in die Welt. Nur um einige Länder zu nennen: in Russland, Kanada, Sri Lanka, Brasilien und sogar in Japan ist er als Kampfkunsexperte hoch geschätzt. So sehr, dass ihm im Mutterland des Karate und Kobudô auf Okinawa der Titel „Lehrer der Lehrer“ verliehen wurde. Eine Ehre, die nur sehr wenigen NichtJapanern zuteilwird.

Somit ist es auch nicht verwunderlich, dass es Frank Pelny jedes Jahr schafft, die internationale Kampfkunstelite nach Nordhausen zu locken wenn er zu seinem Europa-Gasshuku (Trainingslager) im Ryûkû Kobudô Tesshinkan einlädt und in diesem Zusammenhang den Europa-Cup veranstaltet. Überhaupt sind seine Schüler im Wettkampf sehr erfolgreich. Besonders hervorzuheben ist da Hagen Walter, der auf Okinawa nicht nur den Weltmeistertitel erringen, sondern sogar verteidigen konnte.

Bei all diesen Fakten fehlt aber noch ein ganz wichtiger Punkt. Was ehrt einen Lehrer mehr, als der Dank und die Wertschätzung seiner Schüler? Viele Nordhäuser haben bei Frank Pelny in den vergangenen Jahren trainiert. Sie wurden geprägt von seiner immer ausstrahlten Ruhe, seiner Art der klaren Vermittlung von Inhalten und der Gewissheit, auch auf Kleinigkeiten hingewiesen zu werden. Stolz sind deshalb Franks Schüler und empfinden es selbst als Ehre von ihm lernen zu dürfen.

Noch etwas ist charakteristisch für Frank Pelny: seine Bescheidenheit. Er mag es gar nicht Zeit aufzuwenden, für solche Momente die ihn selbst betreffen, für Momente wie diese Preisverleihung. Nur mit einer hoffentlich verzeihlichen kleinen List gelang es Stefanie Aurin, welche die Laudatio halten durfte, den Auszuzeichnenden auf die Bühne zu locken. Denn dazu musste er – wie kann es anders sein – das Training mit seinen Schützlingen für eine Weile unterbrechen.

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



## Zum 14. Mal Europacup der Kobudo-Kämpfer in Nordhausen

TA 02.07.2019, 02:01

Es ist eine Tradition geworden in Nordhausen – ab kommenden Donnerstag findet wie seit 14 Jahren das internationale Kobudo-Trainingslager in der Wiedigsburghalle statt. Am Samstag wird dann ab ...



Es ist eine Tradition geworden in Nordhausen – ab kommenden Donnerstag findet wie seit 14 Jahren das internationale Kobudo-Trainingslager in der Wiedigsburghalle statt. Am Samstag wird dann ab 15.15 Uhr der 14. Tesshinkan Kobudo-Europa-Cup ausgetragen. Dabei ist unter anderem Schüler-Europameister Kevin Freyberg (im Bild) vom gastgebenden Karate Do-Kwai Nordhausen. Organisator Frank Pely hat wie Top-Athleten vom europäischen Kontinent eingeladen. Gekämpft wird in der Meister und Schüler-Klasse im Kata (imaginärer Kampf) und Kumite (Kampf zweier Gegner). Zuschauer für die interessante Sportart sind in der Wiedigsburghalle natürlich gern gesehen. Foto: Christoph Keil

[Zu den Kommentaren](#)

Adresse dieses Artikels:  
<https://www.thueringer-allgemeine.de/regionen/nordhausen/die-kunst-der-kobudo-kaempfer-id226400927.html>

## Die Kunst der Kobudo-Kämpfer

TA 06.07.2019, 02:01

**NORDHAUSEN** Europacup der Asse heute in Nordhausen



Mit dem Stock werden Übungen demonstriert.  
Foto: Christoph Keil

Seit Donnerstag trainieren Europas beste Kobudo-Kämpfer in Nordhausen. Frank Pely organisiert traditionell seit 14 Jahren das Treffen mit dem Nordhäuser Karate Do-Kwai. Am heutigen Samstag können Zuschauer die Sportart ab 15.15 Uhr beim 14. Tesshinkan-Europa-Cup in der Wiedigsburghalle live in Augenschein nehmen. Der Eintritt ist frei.

Mit dabei sind Lokalmatadoren wie Master-Weltmeister Hagen Walter oder Student-Europameister Kevin Freyberg. Am morgigen Sonntag wird der viertägige Lehrgang in Nordhausen mit den Dan- und Kyu-Tests abgeschlossen.

[Zu den Kommentaren](#)

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Sieben auf einen Streich

Sonntag, 07. Juli 2019, 20:00 Uhr

Am ersten Juliwochenende fand in Nordhausen der 14. Europa-Cup im Tesshinkan Kobudô (Karate mit Waffen) statt. Dort konnten Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen insgesamt sieben Pokale für sich gewinnen...



Bereits seit Donnerstag trainierten die etwa 50 Teilnehmer im Rahmen eines viertägigen internationalen Trainingslagers in der Nordhäuser Wiedigsburghalle. An dieser Stelle dem Landkreis Nordhausen ein herzliches Dankeschön für die Möglichkeit, diese tolle Sporthalle nutzen zu können.

Kobudô, das Karate mit alten Bauernwaffen, ist mit Frank Pelny als technischem Direktor des Tesshinkan für Europa in der Rolandstadt fest verwurzelt. Dementsprechend motiviert sind natürlich auch seine Schützlinge bei Turnieren. Dabei diente der diesjährige Europa-Cup nicht nur dem direkten Leistungsvergleich, sondern war auch die letzte Möglichkeit, sich für die in drei Wochen stattfindende Weltmeisterschaft im Mutterland des Karate und Kobudo, in Japan, in Wettkampfform zu bringen.

In der Disziplin Kata (Formen) der Schülergrade konnte Stephan Brandenburg aus Leipzig den Titel erringen. Aber der zweite Platz ging dann schon an den Nordhäuser Christian Hennig. Dritter wurde sein Vereinskamerad Kevin Freyberg. Bei den Meistergraden gab es in Person des amtierenden Weltmeisters Hagen Walter einen klaren Favoriten. Dieser stammt aus Nordhausen, lebt, arbeitet und trainiert aber nun in Jena. Im ersten Durchgang präsentierte er eine Form mit Tinbê und Rôchin (Schild und Kurzspeer), in der zweiten Runde trat er mit zwei Kama (Handsicheln) an. Damit sicherte er sich am Ende auch den Sieg und verwies Evgenii Kiselev aus Woronesch (Russische Föderation) auf Platz zwei. Dritte wurden die Deutschen Marcus Lauenstein (Leipzig) und Martin Mähler (Ennepetal).

Im Team-Wettbewerb, einem abgesprochenen Zweikampf, eröffneten die Leipziger mit dem Bo (Langstock) gegen ein Schwert. Diese interessante Kombination reichte für Silber vor den beiden Kämpfern aus Russland. Die goldenen Pokale hingegen gingen mit hauchdünnem Vorsprung, aber verdient, an das Nordhäuser Team, bestehend aus Kevin Freyberg und Robert Zinecker. „Wir haben beide acht Wochen lang speziell für diesen Wettkampf trainiert.“, verriet Zinecker danach das Geheimnis ihres Erfolges.

Letzte Wettkampfform an diesem Tag war das Bô-Shiai. Mit dem Langstock als Waffe traten jeweils zwei Gegner in Schutzausrüstung im freien Kampf gegeneinander an. Sieger wurde Marcus Lauenstein (Leipzig), nachdem er Anatolii Mozgalev (Russische Föderation) im Finale besiegte. Den dritten Platz teilten sich Kevin Freyberg und Robert Zinecker und erkämpften damit Pokal Nummer sechs und Nummer sieben für die Nordhäuser.

Bleibt nur noch der deutschen Mannschaft für das World-Tournament am 27. und 28. Juli auf Okinawa die Daumen zu drücken. Und vielleicht gelingt ja Hagen Walter das Kunststück, seinen Weltmeistertitel dort ein drittes Mal zu verteidigen. Wobei es ihm allerdings der dort ebenfalls startende Frank Pelny sicher nicht leicht machen wird. Beide haben das Potential, sich gegen die starke japanische und internationale Konkurrenz durchzusetzen.

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. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de), per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der SpendeKirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischaun.

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

# Weltmeister begeistert einstigen Ninja-Kid

Hagen Walter will bei Kobudo-WM in Japan Titel verteidigen, wenn sich der verletzte Finger erholt. Gelungener Europacup-Test in Nordhausen

VON DIRK PILLE

**Nordhausen.** Verbundene Finger waren in der Wiedgisburghalle einige zu sehen. Die Kobudo-Kämpfer scherzten da grinsend mit dem acht Jahre alten Paul Höpfner, der einen besonders dicken Verband trug. Der kleine Karateka vom Do-Kwai Nordhausen war mit seiner Oma zum Tesshinkan-Europacup in die Halle gekommen, um die Meister einmal live zu sehen.

So wie Hagen Walter. Der 30 Jahre alte promovierte Physiker ist zweifacher Weltmeister im Kobudo, einer japanischen Kampfsportart (zu deutsch alte Kriegskunst), bei der mit ehemaligen Geräten der Bauern wie Stock, Sichel, Schlagring, Dreizack und kurzem Dreschflügel gekämpft wird. Der Jenaer gewann in der Master-Class im Kata (imaginäre Kampfformen) mit präzisen Bewegungen mit einem Schildkrötenpanzer-Schild und kurzer Hellebarde. „Die Schilde sind natürlich wegen dem Naturschutz nicht mehr echt, kosten aus Kunststoff zwischen 60 und 200 Euro. Meinen hat mir mein Vater gebaut“, so Walter.

Seinen Europa-Pokal und die Urkunde hob Walter ganz rückenschonend auf. „Ich sitze sehr viel als Programmierer und Prozessingenieur. Da ist die

richtige Körperhaltung und das Training enorm wichtig“, will sich Walter, der übrigens auch einen verbundenen Daumen hat, nicht weiter verletzen.

Beim Kobudo-Kurs lehrt der Weltmeister, der Mitglied beim Karate Do-Kwai in Nordhausen ist, Meistern und Studenten beim viertägigen Kurs in Nordhausen gemeinsam mit Organisator Frank Pelny die Feinheiten der exotischen Sportart.

## Zinecker/Freyberg gewinnen im Team

Etwa 150 Kobudo-Kämpfer gibt es in Deutschland. „Wir sind da eine Randsportart. Die meisten Aktiven kommen vom Karate“, sagt Pelny, der auch zur WM nach Okinawa, dem Geburtsort der Sportart reisen wird.

Beim Kurs in Nordhausen waren diesmal 45 Aktive dabei. „Nicht ganz so viele, wie im Vorjahr. Aber die WM ist eben schon Ende Juli und unser Verbandspräsident und Gründer Hidemi Tamayose wird erst im kommenden Jahr wieder hier beim Lehrgang dabei sein“, erklärte Pelny. Ein Iraner sagte gar kurzfristig ab, weil er in seiner Heimat einen Angriff der USA befürchtet. „Er wollte bei seiner

Familie bleiben“, so Pelny. Der Weg zum Meister ist kein kurzer. Kevin Freyberg will ihn in etwa zwei Jahren gegangen sein. Der Nordhäuser Studenteneuropameister durfte im Vorjahr in Japan WM-Luft schnuppern. In Nordhausen wurde er Dritter im Kata und gewann mit dem Vereinskollegen Robert Zinecker im Team, wo der Kampf im Duo gezeigt wird. Beim Ausflug in den schlagkräftigen-Wettbewerb Bo-Shai mit gepolsterten Stöcken und einer 1000-Euro teuren „Rüstung“ wurden Zinecker und Freyberg Dritte.

Der kleine Paul war jedenfalls echt begeistert, von dem was die Top-Sportler aus Deutschland und Russland da vorführten. „Das möchte ich später auch mal machen“, sagte Paul, der mit nur vier Jahren als Ninja-Kid beim Karate-Verein begonnen hatte. Schließlich gab er dann auch zu, wobei er sich am Finger verletzt hatte. „Beim Schinkenschneiden“, flüsterte Paul.

Auch der Weltmeister wollte mit der Ursache für seinen kleinen Unfall nicht gleich raus. „Ich habe Blödsinn gemacht und mich im Training mit meinen Sichel verletzt. Hoffentlich heilt es bis zur WM wieder ab und behindert mich nicht“, will Hagen Walter auf Okinawa seinen dritten Triumph landen.



Weltmeister Hagen Walter vom Karate Do-Kawai Nordhausen bei seiner Kata-Übung mit Sichel, an denen er sich im Training am Daumen verletzt hatte. FOTO: CHRISTOPH KEIL

Adresse dieses Artikels:

[https://www.thueringer-allgemeine.de/regionen/nordhausen/heisser-sommer-fuer-die-schwarzguertel-id226735499.html?utm\\_term=Autofeed&utm\\_campaign=Echobox&utm\\_medium=Social&utm\\_source=Facebook&fbclid=IwAR0IQxNe4BVzH10M6iYzQhqejrAi-w0BF9K9CwTFjz4wwTadX4MMdqW0CY#Echobox=1565429569](https://www.thueringer-allgemeine.de/regionen/nordhausen/heisser-sommer-fuer-die-schwarzguertel-id226735499.html?utm_term=Autofeed&utm_campaign=Echobox&utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR0IQxNe4BVzH10M6iYzQhqejrAi-w0BF9K9CwTFjz4wwTadX4MMdqW0CY#Echobox=1565429569)

## Heißer Sommer für die Schwarzgürtel

Sven Schröter 10.08.2019, 02:01

KELBRA Sieben neue Meistergrade für die Kämpfer des Karate Do Kwai in Nordhausen. Willy Völz mit 67 Jahren besonders gelobt



Die neuen Schwarzgürtelträger des Karate Do-Kwai Nordhausen mit ihren Prüfern Olaf Reichelt (rechts) und Frank Pelny (links) beim Camp in Kelbra.

Foto: Sven Schröter

Auch in diesem heißen Sommer fanden in Kelbra beim mittlerweile 27. Karate-Camp die Schwarzgurtprüfungen statt. Sieben Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen meisterten die anspruchsvollen Aufgaben erfolgreich. Knapp 170 Karateka aus ganz Deutschland hatten sich zu Training und den Dan-Prüfungen versammelt.

Ein Dan ist ein Meistergrad und dieser wird durch den schwarzen Gürtel deutlich gemacht. Gleich 15 Kandidaten aus ganz Thüringen stellten sich den Prüfern Frank Pelny (7. Dan/ Nordhausen) und Olaf Reichelt (5. Dan, Bad Frankenhausen). Nach vier Stunden schweißtreibender Arbeit für hatten alle Sportler verdient die Prüfung bestanden. Für Chris Franke (nun 4. Dan), und Felix Schröter, (nun 3. Dan), war es sogar ein Heimspiel, da beide im Dojo (Übungsgruppe) Kelbra trainieren sowie auch selbst als Trainer ihre Erfahrungen weitergeben. Bei den Schülergraden dürfen sich 18 Nordhäuser Kämpfer jetzt einen neuen farbigen Gürtel umbinden. Besonders hervorgehoben wurden die Leistungen des Nordhäusers Oldies Willy Völz hervor. „Sogar mit seinen immerhin schon 67 Jahre hat er eine vorbildliche Prüfung hingelegt.“, lobte Reichelt. Völz, „der erst im Alter von 54 Jahren zum Karate gefunden hatte, bewies damit, dass es nie zu spät sei, mit dem Karate zu beginnen, so der Prüfer.

[Zu den Kommentaren](#)

# Hagen Walter gelingt auf Okinawa der Hat trick

Kampfsport: Gebürtiger Nordhäuser ist mit dem Sai der beste Kämpfer der Welt

VON SVEN SCHRÖTER

**Nordhausen.** Bereits im Juli führte der Nordhäuser Kampfkunstmeister Frank Pelny eine europäische Delegation für zwei Wochen nach Okinawa (Japan). Neben einigen Ehrungen gewannen die Athleten auch Weltcup-Titel und Medaillen.

Pelny ist nicht nur Vorsitzender des Karate-Do-Kwai Nordhausen, sondern auch technischer Direktor des Teshshinkan Kobudō (Karate mit Waffen) für Europa. Somit bestand die Abordnung aus mehr als nur den acht deutschen Teilnehmern. Zwei Kämpfer aus Belarusland, ein Russe und ein Tscheche machten sich von ihren Heimatländern aus auf den Weg. Sehr turbulent war die Anreise aus Deutschland, wegen eines Taifuns konnte das Flugzeug zunächst nicht in Okinawas Hauptstadt Naha landen, musste nach Shanghai in China zurückkehren.

Der erste Höhepunkt der Reise war die Feier zum 20jährigen Bestehen des Verbandes und des 70. Geburtstages seines höchsten Repräsentanten, Großmeister Tamayose Hidemi (10. Dan). Dazu waren die wichtigsten okinawanischen Meister des Karate und Kobudō anwesend. Vor dem kritischen Fachpublikum leisteten auch die

Europäer ihren Beitrag und boten umfangreiche Vorführungen dar. Dank der guten Vorbereitung und des hohen Leistungsstandes der Kämpfer gelang dies fehlerlos. Auch Tamayose ließ sich eine Darbietung nicht nehmen. Mit geschmeidigen Bewegungen und kraftvollen Techniken bewies der rüstige 70-Jährige, dass man bis ins hohe Alter fit und aktiv bleiben kann. Im Rahmen der Feier wurde Pelny neben zwei Kanadiern und einem Japaner mit dem Teshshinkan-EhrenAward ausgezeichnet. „Man spürt die Wertschätzung der Okinawanischen Meister für das, was bei uns in Europa für das Kobudō geleistet wird,“ sagte der Nordhäuser voller Dankbarkeit. Wenn die Deutschen eine Vorführung begannen, dann hielten die japanischen Würdenträger inne und schauten sehr aufmerksam zu. Übrigens waren die Feierlichkeiten typisch japanisch durchgeplant.

Die nächsten Tage waren der Wettkampfvorbereitung gewidmet. Dieser begann mit der Registrierung und dem Wiegen der Waffen. Die Eröffnungsfeier gipfelte in dem Eid der Athleten. Diesmal sprach ihn der Nordhäuser Hagen Walter als Gewinner der vergangenen zwei World-Tournaments – eine absolut seltene Auszeichnung für

einen Ausländer.

In den Qualifikationen musste zuerst Pelny ran. Mit dem Langstock kämpfte er sich als ältester Teilnehmer des Feldes auf den zweiten Platz seiner Gruppe. Da aber nur die beiden Ersten in die nächste Runde kamen, schied er glücklos aus. Trotzdem gab es noch Erfolge für das europäische Team. Mit den Sai-Gabeln (Metalldreizack) gelangte Michaela Frost auf den vierten Platz wie auch Martin Mähler.

Silber errang Igor Miroutenko aus Minsk. Nachdem er bereits im Vorjahr seinen Weltmeistertitel verteidigt hatte, gelang es Hagen Walter abermals, ganz oben auf dem Treppchen zu stehen – ein unglaublicher Hat trick. Bereits dreimal in Folge ist er mit den Sai erwiesenermaßen der Beste in der Welt.

Insgesamt war es ein sehr produktiver Besuch auf Okinawa. Zwei Deutsche stellten sich mit Erfolg den Prüfungen zu einem

weiteren Meistergrad. Bestehende internationale Kontakte wurden gepflegt, neue geknüpft. Auch in der Öffentlichkeit wurde man wahrgenommen. So gehörte ein Besuch beim Landrat zum Programm. Über ein Geschenk von Schokoladentafeln mit dem aufgedruckten Konterfei der deutschen Kampfkunstmeister freute er sich so sehr, dass er sich bei jedem seiner Gäste mit einer Packung einheimischer Plätzchen revanchierte



Die Nordhäuser Kampfsportler mit ihren Gastgebern beim zweiwöchigen Besuch auf der japanischen Insel Okinawa. FOTO: VEREIN

## Die Karateka kehren zurück auf die Tatami

Kampfsport: Karate-Do-Kwai Nordhausen bietet wieder Training für alle Altersgruppen an



Aller Anfang ist auch in der attraktiven Kampfsportart Karate schwierig. FOTO: SVEN SCHRÖTER

VON SVEN SCHRÖTER

**Nordhausen.** Auch wenn sechs Wochen Sommerferien vorher lang erschienen, hinterher waren sie viel zu schnell vorbei. Und mit dem Schulalltag beginnt auch beim Karate-Do-Kwai Nordhausen wieder der Trainingsbetrieb. Erfreulicherweise können alle gewohnten Trainingszeiten wieder genutzt werden.

Während für die meisten Karateka das Training wieder einen wertvollen Kontrast zum Schulalltag bietet, entwickeln einige den Ehrgeiz, ihr Können überregional mit anderen Kampfsportlern zu messen – wie Conner René Dittmar und Ben Schuster. Sie nehmen noch an einem gesonderten Kadertrain-

ing teil. „Unser Ziel ist es, dass die Beiden noch dieses Jahr bei mindestens einem größeren Wettkampf starten.“, sagte Trainer und Sportwart Willi Völz. Schließlich bildet ein Turnier eine Ausnahmesituation, auf die man auch vom Kopf her vorbereitet sein muss. Die Bewegungsabläufe kann man bis zur Perfektion trainieren. Wie die kleinen Kämpfer sich dann auf der Matte vor den Punktrichtern präsentieren, wird der Ernstfall zeigen.

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

eine eigene Senioren-Gruppe. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Karate-Aerobic ist bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Fitness geeignet. Zudem gibt es eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4-7 Jahre) werden in der Ninja-Kids Gruppe an den Kampfsport heran geführt. Wessen sportliches Interesse nicht im Kampfsport liegt, ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de), per Telefon 03631/604736 oder zu den Trainingszeiten in der Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums vorbeischaun.

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Karatesiege im Eichsfeld

Sonntag, 08. September 2019, 22:02 Uhr

Am Samstag fanden die 7. Eichsfeld Open im Karate in der Heiligenstädter Lorenz-Kellner-Dreifelderhalle statt. Dabei konnten die Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen wieder einige Medaillen erringen...



Gut organisiert und übersichtlich auf fünf Kampfflächen (Tatami) verteilt, traten die Sportler gestaffelt nach Alter und Disziplin gegeneinander an. In der Gruppe Schüler U8 starteten Alina Sternkopf, Connor René Dittmar und Ben Schuster.

Für alle drei war es die erste Teilnahme an einem großen und sogar international besetzten Turnier. Während Sternkopf und Dittmar mit dem ersten Durchgang immerhin viel Erfahrung sammeln konnten, gewann Schuster auf Anhieb zwei Kämpfe mit 3:0 und 2:1 und qualifizierte sich schließlich sogar für den Kampf um den dritten Platz. Auch wenn er diesen leider verlor, hatte er zumindest schon mal am Podest geschnuppert. Ihren erstmaligen Einsatz bei einem solch großen Turnier haben alle drei Neulinge somit mit Bravour bestanden.

Für die Nordhäuser Nico Reim, Leon Schneider und Fynn Quentin Ritter, die auch Mitglied des Thüringer Landeskader sind, war dieses Turnier ein weiterer wichtiger Termin im prall gefüllten Wettkampfkalender. Ritter konnte sich in der Gruppe U16 immerhin bis in die Trostrunde vorkämpfen, wo er jedoch leider am späteren Dritten scheiterte. Deutlich besser lief es für Reim. In der Gruppe U12 setzte er sich gegen alle Gegner durch und sicherte sich den Pokal. „Ich war mir nicht ganz sicher ob ich es schaffe, aber ich habe mein Bestes gegeben.“, meinte Reim später über seinen Finalkampf. Schneider startete sogar in der für ihn etwas höheren Altersklasse U18. Er konnte sich dort gut gegen die älteren Kontrahenten durchsetzen und gewann am Ende Bronze.

Der aus Nordhäuser Sicht letzte wichtige Durchgang war der Teamwettbewerb. Hier erkämpfte sich Reim mit seinen zwei Mitspielern Silber und das Team um Schneider und Ritter komplettierten den Erfolg mit einem 3. Platz.

Sehr sehenswert war es auch, bei den anderen Kämpfen zuzusehen. Besonders die Karateka mit Handicap zogen die Aufmerksamkeit auf sich. Ob im Rollstuhl sitzend, hör-, seh- oder psychisch behindert - es konnte die begeisterten Kämpfer nicht davon abhalten Karate zu trainieren und ihre Fortschritte aneinander zu messen.

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. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

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

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



KARATE DO KWAI CLUB NORDHAUSEN

## Viel Karate-Gold in Meuselwitz

Montag, 23. September 2019, 08:03 Uhr

Am Samstag fanden die Thuringia-Karate-Open in Meuselwitz statt. Dabei errangen die Kata-Spezialisten vom Karate-Do-Kwai Nordhausen mehrere Pokale und Medaillen.



Bereits am 17. September erfolgte der Meldeschluss des Veranstalters. Das Teilnehmerlimit war nämlich erreicht. Laut offiziellen Angaben kamen von insgesamt 34 Vereinen 709 Meldungen für Einzelstarts, 58 für die Teams und 17 Starts für Kobudô. Somit war klar, dass die Konkurrenz es den Startern nicht leicht machen würde. Aber die jungen Nordhäuser Karateka Leon Schneider und Nico Reim waren hochmotiviert und gut in Form.

Schneider kämpfte sich in der Altersstufe Jugend männlich U16 bei den Youngsters bis ins Halbfinale. Dort unterlag er zwar, kam aber gemäß den Regeln in die Trostrunde. Da siegte er und sicherte sich somit Platz drei. In der Allkategorie musste er zunächst in die Vorqualifikation. Auch hier gewann er die Runden bis ins Halbfinale. Unglücklich verlor er dieses 1:2, bekam jedoch abermals noch eine Chance. Im kleinen Finale setzte er sich gegen seinen Gegner durch und sicherte sich seine zweite Bronzemedaille in diesem Turnier.

Reim hingegen startete altersgerecht bei den Schülern B U12. Schon in der Kategorie Youngster ab dem 5. Schülergrad stellte er seine Qualität unter Beweis und gewann alle seine Kämpfe. Doch auch in der Allkategorie war letztlich niemand besser als er. In seinem Pool wurde er Erster und zog unangefochten ins Finale ein. Dort traf er auf den selben Gegner, den er schon zwei Wochen zuvor in Heiligenstadt bei den Eichsfeld Open im Finalkampf besiegen konnte. Und wieder gab er alles, siegte und holte sich seinen nächsten Pokal.

Nun kamen die Team-Kämpfe an die Reihe. Auch hier gelang es seinen beiden Mitreitern und ihm, sich gegen alle Anderen durchzusetzen. Selbst in der nächsthöheren Altersgruppe, den Schülern-A, blieben sie siegreich. Am Ende nahm Reim vier Pokale mit nach Hause. Sein Vater, der ab und an auch als Betreuer fungiert aber diesmal nur Zuschauer war, freute sich natürlich über die lupenreine Bilanz seines Sohnes. „Es war eine gelungene Generalprobe für die Deutschen Meisterschaften.“, kommentierte er hinterher. Denn diese finden am 28.09.2019 in Bielefeld statt.

Bei den Erwachsenen trat der gebürtige Nordhäuser und nun in Jena trainierende Hagen Walter in der Meisterklasse Ü30 an. Mit seinem Stil erwies er sich als der Beste gegenüber seinen Mitstartern und belegte Platz 1.

Doch nicht nur mit leeren Händen wurde gekämpft. Auch im Kobudô, dem Karate mit alten Bauernwaffen, gab es Nordhäuser Beteiligung. Bei den einteiligen Waffen konnte Walter den auch für den Karate-Do-Kwai startenden Sebastian Edelmann auf die Plätze verweisen und Bronze erringen. Dabei teilte er sich diesen dritten Platz mit Christian Hansen, ebenfalls aus Nordhausen. Beide waren in verschiedenen Gruppen gestartet. Bei den zweiteiligen Waffen hatte erneut Walter die Nase vorn. Diesmal allerdings ganz oben auf dem Treppchen während Edelmann als Zweiter mit Silber nach Hause fahren konnte.

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. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

Information bekommt man im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de), per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in der Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischauchen.

**Sven Schröter**

## Nordhäuser Talent Reim holt Bronze zum Saisonhöhepunkt

Karate: Bei der deutschen Meisterschaft freut sich Nico über Edelmetall mit dem Thüringer Team



Das Trio aus Thüringen holte sich bei der deutschen Meisterschaft den Bronzeplatz. FOTO: SVEN SCHRÖTER

**Nordhausen.** Der Nordhäuser Nico Reim sicherte sich bei der deutschen Meisterschaft in Bielefeld die Bronzemedaille im Karate. Es war für den jungen Sportler vom Karate-Do-Kwai Nordhausen das wichtigste Turnier des Jahres.

Nicht nur durch unermüdliches Training, auch durch viele Wettkämpfe im Vorfeld hatte er sich für die Meisterschaft der Schüler qualifiziert. Dazu gehörte auch mehrmals wöchentlich zur Vorbereitung zum Landeskadertraining nach Erfurt zu fahren. In seiner Paradedisziplin

Kata stellte er sich in dem 32 Teilnehmer starken Feld der Konkurrenz. Nach und nach konnte er sich gegen drei starke Gegner durchsetzen und gelangte in seinem Starterpool ins kleine Finale. Am Ende blieb für ihn der fünfte Platz. „Es war so knapp, dass es fast Bronze geworden wäre“, meinte Reim hinterher mit leichtem Bedauern. Trotzdem blieb die Gewissheit, dass er in seiner Altersklasse zu den fünf besten Karate-Sportlern in Deutschland gehört, in einem Verband, der 100 000 Mitglieder zählt.

Ein weiterer Start, und somit eine erneute Chance auf Edelmetall, stand aber noch an. Im Team mit Georg Dalek und Kevin Andre startete Reim unter der Regie des Thüringer Landestrainers und gewann Bronze.

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 (vier bis sieben Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids-Gruppe an den Sport herangeführt. Wesen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben. (ss)

NEUES AUS DEM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Nordhäuser Kampfkunst in Sibirien

Freitag, 25. Oktober 2019, 07:21 Uhr

Bereits seit 2007 reist der Cheftrainer des Nordhäuser Karatevereins, Frank Pelny, jährlich ins sibirische Tomsk. Er unterrichtet dort Karate, Kobudô (Karate mit Waffen) und Selbstverteidigung. War diese Unterstützung ursprünglich als einmaliges Ereignis für den dortigen Karate-Klub geplant, jährte es sich in diesem Jahr schon zum 13. Mal...



Den Weiten Sibiriens geschuldet, reisen einige Teilnehmer über 20 Stunden mit dem Linienbus an, um bei Meister Pelny trainieren zu können. Dieses Jahr nahmen 65 Aktive aus 8 Städten an den Übungseinheiten teil.

Auch Dank der fachlichen Kompetenz des Nordhäusers, der technische Details, taktische Prinzipien, praktische Anwendungen und methodische Hilfen vermittelt, ist es den sibirischen Sportlern in den letzten Jahren immer wieder gelungen, Siege bei Meisterschaften und Turnieren zu erringen.

Über die Jahre sind auch freundschaftliche Beziehungen gewachsen. Und so begegnet man sich nicht nur vom Meister zum Schüler, sondern auch auf Augenhöhe.

Das ein Deutscher bis in den Osten Sibiriens reist, um Kampfkunst zu unterrichten, ist auch dem Russischen Staatsfernsehen regelmäßig Anlass, ein Filmteam vorbeizuschicken und in den Lokalnachrichten über den Sportleraustausch zu berichten. Im Interview äußerte der Organisator Wiacheslaw Rogozin: „Unsere jährliche Einladung an Meister Frank Pelny bringt uns jedes Mal eine Fülle von Informationen und hilft uns, in Wettkämpfen erfolgreich zu sein.“



Der Zeitunterschied zwischen Nordhausen und Tomsk beträgt 7 Stunden und die Anreise über Moskau dauert in der Regel 24 Stunden. Das Klischee von Sibirien bestätigend, waren am Abreisetag schon Minus 10 Grad, während bei der Landung in Deutschland immer noch Plus 16 Grad waren.

So zeigt sich, dass die Beziehungen zwischen Deutschland und Russland auch durchaus gespannt und beidseitig hilfreich sein können – dank des Sports.

**Sven Schröter**

## Dittmar holt Bronze in Meuselwitz Landesmeister im Karate stehen fest

**Meuselwitz.** Zu dritt traten die kleinen Kämpfer vom Karate-Do-Kwai Nordhausen bei den Landesmeisterschaften im Karate in Meuselwitz an, um sich mit den besten Athleten des Freistaates zu messen. Auch wenn sich der Verein hauptsächlich dem Breitensport verschrieben hat, gilt es dennoch, die Fahnen bei Turnieren hochzuhalten. Deshalb reisten Alina Sternkopf, Conner René Dittmar und Ben Schuster zum wichtigsten thüringischen Wettkampf ins Altenburger Land. Schuster und Dittmar gelang es dabei, sich über die Trostrunde für den Kampf um Platz drei zu qualifizieren. Diesen gewann Dittmar und konnte dementsprechend mit Bronze heimkehren.

„Mein erster Pokal im Karate“, jubelte er später glücklich über den Erfolg und wird sicher einen Ehrenplatz in seinem Zimmer finden. 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. *red*

[www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de)



**Ben Schuster, Conner René Dittmar und Alina Sternkopf (v.l.) feiern ihre Erfolge.**

FOTO: SVEN SCHRÖTER

NEUES VOM KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Zwei Mal Edelmetall beim Wartburgpokal im Karate

Dienstag, 12. November 2019, 07:48 Uhr

Am Samstag wurde um den Wartburgpokal in Waltershausen gekämpft. Dabei konnte der Nordhäuser Karateka Fynn Quentin Ritter gleich zwei Mal Edelmetall erringen...



*Zwei Medaillen beim Wartburgpokal: Fynn Quentin Ritter*

Zusammen mit Leon Schneider hatte sich Ritter auf den Weg zur Pforte des Thüringer Waldes gemacht. Und gemeinsam starteten sie auch in der Disziplin Kata Einzel U18. Mit einer kontinuierlichen Leistung setzte sich Ritter gegen seine Kontrahenten durch und konnte sich so den 3. Rang auf dem Treppchen sichern.

Einen weiteren Start wagten die beiden Nordhäuser dann bei der nächst höheren Altersklasse Ü18. Dort behaupteten sie sich so gut, dass sie schließlich gegeneinander im kleinen Finale landeten. Dieses konnte Ritter für sich entscheiden und so ein zweites Mal an diesem Tag einen Pokal für den 3. Platz erringen. „Es war ein gutes Gefühl, sich sowohl in der eigenen als auch in der höheren Altersklasse durchzusetzen und am Ende in Beiden auf dem Podium zu stehen.“, kommentierte er hinterher stolz seine Leistung.

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 herangeführt. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.

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

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

## Mal kurz nach Brasilien

Frank Pelný, Cheftrainer von Nordhausens Karateverein, hat sich auf die lange Reise begeben

Von Sven Schröter

**Nordhausen.** 32 Grad Außentemperatur im fünftgrößten Land der Erde, jeweils 35 Stunden An- und Abreise bis in das Amazonasgebiet im Landesnorden von Brasilien, der erste Besuch in Lateinamerika und das erste Tesshinkan-Kobudô (Karate mit Waffen)-Seminar in Lateinamerika. Diese Reise hatte einige Superlative zu bieten.

Frank Pelný, Cheftrainer des Nordhäuser Karatevereins und Europachef des Tesshinkan Kobudô, hatte sich auf die lange Reise gemacht. Eingeladen hatte Fernando Antônio Bastos Neto aus Belêm, der bedeutendsten Stadt im Amazonasgebiet im Norden Brasiliens.

Aber auch die Stadt mit der viert-höchsten Kriminalitätsrate in Brasilien. Ermöglicht wurde dieses Seminar durch eine Förderung der Regierung des brasilianischen Bundesstaates Pará für ein Projekt zur Unterstützung des Sports mit sozial schwachen Kindern und Jugendlichen. Mehr als 30 Teilnehmer aus sechs brasilianischen Städten (Belém, Limoeiro do Ajuru, Barcarena, Mosqueiro, Anindeua und Vigia) wurden im Seminar durch den Nordhäuser Trainer mit den Grundlagen des Waffen-Karate vertraut gemacht, insbesondere den Waffen Bô (Langstock) und Nunchaku (kleiner Dreschflgel). Die teilnehmenden Instruktoren, viele schon mit Schwarzgurten im Karate aus-

gestattet, zeigten sich sehr motiviert und machten schnelle Lernfortschritte. Täglich wurden zwei zweistündige Trainingseinheiten durchgeführt: vormittags eine spezielle Unterweisung mit den Multiplikatoren vor Ort, abends das offizielle Training für alle Teilnehmer. Die offene, hilfsbereite und freundliche Art der Brasilianer, ihre Vorliebe für süße Speisen und Getränke und ihre Begeisterung für Kampfkunst führten zu einer entspannten Kommunikation. Beeindruckt hat den Nordhäuser Trainer auch das Wissen der Brasilianer über die deutsche Geschichte. Bei allen Beteiligten hinterließ dieser Besuch äußerst positive Eindrücke, so dass bereits eine Wiederholung im Gespräch ist.



Frank Pelný (Zweiter von links) in Brasilien.

FOTO: SVEN SCHRÖTER

KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Erfolgreicher Jahresabschluss beim Karate

Freitag, 20. Dezember 2019, 08:26 Uhr

Obwohl die Vorweihnachtszeit ohnehin schon immer mit einer Menge von Terminen, Feiern und Besorgungen angefüllt ist, gab es beim Karate-Do-Kwai Nordhausen in den Wochen vor dem Fest noch einiges an zusätzlichen Aktivitäten...

Bereits am 7. Dezember starteten die Karate-Kämpfer ihren traditionellen Weihnachtslehrgang in Kelbra. Eingebunden in diese Veranstaltung war wieder die Jahresauswertung der monatlichen Vereinswettkämpfe. Allen Kindern und Jugendlichen in den Übungsgruppen der Unter- und Mittelstufe bot sich das ganze Jahr über alle vier Wochen die Möglichkeit, Punkte in den jeweiligen Wettkämpfen zu sammeln.



Nach dem Zusammenrechnen stand fest, dass dieses Jahr alle ersten Plätze komplett an Mitglieder aus der Übungsgruppe in Kelbra gingen. Jette Vollrath auf Platz drei wurde mit einem Karate-Buch belohnt. Emma Sormes als Zweite bekam einen Karate-Rucksack. Einen Gi (Karateanzug) als Siegesprämie für den ersten Platz ging an Emma Ruth Müller.

Im Anschluss an den Lehrgang eröffneten die Karateka den Vereins-Prüfungsreigen. Gleich 25 Schüler bestanden die Aufgaben für den nächsten Rang und können sich ab sofort einen neuen, etwas dunkleren Gürtel umbinden. Knapp eine Woche später stellten sich auch die Senioren aus der Gruppe 60+ den kritischen Augen des Prüfers. Zu viert bewiesen sie mit guten Leistungen, dass sie auch im reiferen Alter noch den Anforderungen gewachsen sind. Am 18. Dezember folgte dann als krönendes Finale ein Doppelschlag. Zunächst absolvierten drei Teilnehmer die Prüfungen im Ryūkyū Kobudō Tesshinkan, dem Karate mit alten Bauernwaffen von Okinawa/Japan. Unmittelbar im Anschluss folgten darauf die SaCO-Selbstverteidiger. Mit überzeugenden Demonstrationen bestanden hier am Ende neun Kämpfer die Herausforderungen, die ihnen laut Prüfungsprogramm und im Kampfkreis gestellt wurden.

Aber auch die gemütlichen Teile kamen nicht zu kurz. Zu den verschiedenen Weihnachtsfeiern durften sich zuerst die kleinen Ninja-Kids über geselliges Beisammensein und kleine Geschenke freuen. Ihnen folgten die etwas größeren Kinder und Jugendlichen des Vereins, die ihre Weihnachtsfeier mit Spielen und anderen sportlichen Aktivitäten selbstverständlich sehr aktiv verlebten. Den Abschluss bildete die Feier der Erwachsenen in gemütlicher Atmosphäre mit fernöstlichen Speisen und ganz viel Gelegenheit, das Trainingsjahr 2019 Revue passieren zu lassen.

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 herangeführt. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben. Das reguläre Vereinstraining beginnt wieder am 6. Januar.

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

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