

# Fit durch Karate und Aerobic

## Karate-Do-Kwai-Verein in Nordhausen hat Sportangebote für alle Altersgruppen

**Nordhausen.** Wer mit guten Vorsätzen sportlich ins neue Jahr starten möchte, der ist beim Verein Karate-Do-Kwai in Nordhausen genau richtig. „Hier gibt es Angebote für alle Altersgruppen von 8 bis 80 Jahren und für unterschiedliche Interessenlagen - vom Kampfsport-Enthusiasten über den Breitensportler bis zum Fitnessfreak“, motiviert Sven Schröter, Pressewart des Vereins.

Ganz auf Fitness und Workout zugeschnitten ist zum Beispiel die Übungsgruppe Karate-Aerobic. Bei schnellen Rhythmen kann man sich hier unter der Anleitung erfahrener Trainer in einer Gruppe Gleichgesinnter so richtig auspowern. Die dem Karate entlehnten effektiven Bewegungen in Kombination mit Musik bringen in Schwung.



*Der Verein Karate-Do-Kwai in Nordhausen lädt ein, etwas für die persönliche Fitness zu tun. Foto: Sven Schröter*

Wie Schröter betont, lässt sich dadurch die Kondition steigern, so manche Kalorie verbrennen und der angestrebten Figur etwas näher kommen. Entwicklungsmöglichkeiten bieten auch die Karate-Übungsgruppen. Extra Gruppen für Anfänger und sogar für Senioren ab 65 Jahren garantieren ein bedarfsgerechtes Training. Diese traditionelle japanische Kampfkunst entwickelt im disziplinierten Training Selbstvertrauen und körperliche Fähigkeiten. Die Anfängergruppe ist insbesondere für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ab sofort wieder ein vierwöchiges kostenloses Probetraining. Für Kobudō (Waffenka-

rate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe für die chinesische Gesundheitsgymnastik Qi-Gong. Die Kleinsten, von 4 bis 7 Jahren, 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 unter 604736. „Oder man schaut einfach mal zu den Trainingszeiten in der Spendeckirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbei“, ermuntert Sven Schröter. (red)

## Edelmetall für Nordhäuser

Nico Reim vom Karate-Dojo-Kwai räumt in Waltershausen ordentlich ab

Von Sven Schröter

**Nordhausen.** Am Samstag fanden im thüringischen Waltershausen die mitteldeutschen Meisterschaften im Karate statt. Dort errangen die Nordhäuser Kämpfer Gold, Silber und zweimal Bronze. Bei den Schülern B (12 bis 13 Jahre) gelang es Nico Reim, die gesamte Konkurrenz hinter sich zu lassen. Er gewann alle Kämpfe mit 3:0-Kampfrichterstimmen. Im Kata-Team kämpfte er sich mit seinen beiden Mitstreitern auf Platz zwei vor. Um noch ein biss-

chen Wettkampfpraxis zu sammeln, startete Reim ebenfalls in der nächsthöheren Altersklasse. Bei der Jugend (14 bis 17 Jahre) traf er dort neben Anderen auch auf seine Vereinskameraden Fynn Quentin Ritter und Leon Schneider. Am Ende landeten Reim und Ritter gemeinsam auf Rang drei und Schneider auf dem fünften Platz. „Ich bin glücklich, dass ich auch bei den Älteren erfolgreich mitkämpfen konnte“, resümierte Reim nach dem Turnier. Auf jeden Fall war es neben den Erfolgen auch eine gute Vorberei-

tung auf die bald stattfindenden Thüringer Landesmeisterschaften.

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.

Weitere Information im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de).



Nico Reim

FOTO: SVEN SCHRÖTER

AUS NORDHAUSEN KOMMEN:

## Thüringer Meister und Vizemeister im Karate

Mittwoch, 26. Februar 2020, 07:07 Uhr

Am Samstag fanden in Sondershausen die Thüringer Landesmeisterschaften im Karate der Schüler, Jugend, Junioren, U21 und Leistungsklasse statt. Die Nordhäuser Nico Reim, Fynn Quentin Ritter und Leon Schneider errangen dabei zwei Meistertitel, wurden drei Mal Vizemeister und holten zusätzlich noch einmal Bronze...



Als Titelverteidiger ging Reim in den Wettkampf der Schüler. Mit nur einer Niederlage beendete er die Vorrunde als Gruppenzweiter und erreichte insgesamt Platz drei. Gemeinsam mit seinen beiden Mitstreitern zog er im Team jedoch der Konkurrenz davon und errang Gold. Bei der Jugend war Ritter am Start. Im Einzel erkämpfte er sich den Vizemeistertitel und im Team sogar den Titel als Landesmeister. Schneider hingegen startete bei den Junioren. Sowohl im Einzel, als auch im Team sicherte er sich jeweils Silber.

„Ich freue mich sehr über meinen Erfolg und die damit verbundene Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften“, kommentierte Ritter hinterher stellvertretend auch für seine Vereinskameraden. Denn alle drei werden dank dieser tollen Leistungen im Juni in Erfurt das Land Thüringen bei den Deutschen Meisterschaften vertreten.

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.





Im Teamwettbewerb Kata sicherten sich Leonie Bernhardt (Mitte) aus Sondershausen und Nico Reim (rechts) aus Nordhausen den Landesmeistertitel, startend für den USV Erfurt. Im Einzel heimste Mauricio Hopf (links) eine Silbermedaille ein.

FOTOS (3): HENNING MOST

## Starkes Trio

Leonie Bernhardt, Nico Reim und Mauricio Hopf holen bei Karate-Landesmeisterschaft Medaillen

Von Henning Most

**Sondershausen.** Zum Dojo-Tempel wurde die Mehrzweckhalle in Sondershausen, denn die Thüringer Landesmeisterschaften im Karate wurden dort ausgetragen. 15 Kampfsportvereine mit über 200 Kämpferinnen und Kämpfer begaben sich auf die Tatami, um in den Kategorien, angefangen von Schüler, Jugend, Junioren, U21 bis hin zu den Senioren ihre Besten zu ermitteln. Bereits zum 15. Mal war der Karate-Kwai-Sondershausen Gastgeber der Landesmeisterschaften.

Als aussichtsreiche Medaillen-Aspiranten zeigten sich auch die Sondershäuser Starter im Kata, das sind stilisierte Kämpfe, die gegen imaginäre Gegner geführt werden. Leonie Bernhardt und Mauricio Hopf aus Sondershausen heimsten bei einem starken Teilnehmerfeld Silberlorbeeren ein. Im Schülerteam Kata-Mannschaft eroberte Leonie Bernhardt, startend für den USV Erfurt, gemeinsam mit Elsa Drissen und Helena Lippert ebenfalls vom USV die Goldmedaille.

Ebenso erfolgreich gingen die Starter vom Nordhäuser Karate Do Kwai im Kata von der Tatami. Nico Reim sicherte sich Bronze. Startend für den USV Erfurt wurde der Nordhäuser gemeinsam mit Fabian Schneider und Maximilian Silber vom USV Landesmeister im Teamwettbewerb. Fynn Quentin Ritter aus Nordhausen ging im Kata-Team gemeinsam mit Paul Georg Burger und Nikola Tismar vom USV Erfurt mit einer Goldmedaille von der



Fynn Quentin Ritter aus Nordhausen gewinnt Gold.

Matte. Im Kata-Einzel musste sich Ritter nur Paul Georg Burger vom USV Erfurt geschlagen geben.

Mit Leon Schneider wird das Nordhäuser Erfolgstrio komplett. Im Teamwettbewerb gewann er gemeinsam mit Timm Meinecke und Georg Dalek vom USV Erfurt die Silbermedaille. Im Kata-Einzel sicherte sich Schneider hinter Nikola Tismar aus Erfurt den Vize-Titel. Alle genannten Starter haben sich somit für die deutschen Meisterschaften im Juni in Erfurt qualifiziert.

Es war schon eine sportliche Augenweide, was in Sondershausen



Im Kata-Einzel sichert sich Leon Schneider Silber.

auf den vier Kampfmatte zu sehen war. Nicht nur das Publikum feierte mit, ebenso wurde vom Mattenrand lauthals angefeuert.

Mit Madeleine Schröter von Musashi Weimar und Noah Bitch von Bushido Waltershausen waren Medaillengewinner bei Welt- und Europameisterschaften in der Halle. Noah Bitsch kämpft derzeit für die Olympia-Qualifikation für Tokio im August. Natürlich standen die beiden erfolgreichen Thüringer Karatesportler nicht selbst auf der Tatami, sondern als Trainer ihren Schützlingen zur Seite.

„Ich bin zufrieden über den Ablauf der Meisterschaften. Wichtig ist mir auch, mich bei den vielen Mitstreitern für die organisatorische Unterstützung zu bedanken“, sagte Falk Neumann, Präsident des Thüringer Karate-Verbandes und Vize-Präsident des Deutschen Karateverbandes. Ein Jahr liefen die Vorbereitungen für diese Veranstaltung. „Wir haben uns dazu entschieden, im kommenden Jahr wieder als Gastgeber der Landesmeisterschaften aufzutreten“, betätigte Uwe Pforr, Chef vom Karate-Kwai-Sondershausen.

KARATE DO KWAI NORDHAUSEN

## Selbstsicherheit zum Frauentag

Sonnabend, 07. März 2020, 20:05 Uhr

---

Anlässlich des diesjährigen Internationalen Frauentages lud der Karate-Do-Kwai Nordhausen am vergangenen Donnerstag zu einer Informations- und Praxisveranstaltung ein...

Man kann nicht immer jeder potentiell gefährlichen Situation aus dem Weg gehen. Besonders Frauen werden häufig als vermeintlich leichte Opfer angesehen und bedroht. Deshalb ist es wichtig, für solch einen Ernstfall sensibilisiert und gedanklich vorbereitet zu sein. Frank Pelny, Vorsitzender des Nordhäuser Karatevereins und Kampfsportler mit über 45 Jahren Erfahrung, gab den teilnehmenden Damen einiges von seinem Wissen und Können weiter. Neben der Vermittlung der aktuellen Gesetzeslage war für ihn vor allem der Wert von einfachen Techniken wichtig, die wirklich jeder anwenden kann.

Die Aspekte Koordination, Reaktion, Abwehrverhalten, Beweglichkeit und Übersicht wurden anschaulich erklärt und geübt. „Ich war erstaunt, dass man in so kurzer Zeit wirkungsvolle Techniken erlernen und Angriffe mit solch einer Kraft abwehren kann! Toll fand ich auch die Beispiele zum rechtlichen Basiswissen, Notwehr und Verhältnismäßigkeit bei der Selbstverteidigung!“, berichtete hinterher Manuela, 36 Jahre, aus Nordhausen. Im letzten Teil der Veranstaltung durften es die Frauen richtig krachen lassen. Zunächst bekamen gepolsterte Pratzen die Wucht der Teilnehmerinnen zu spüren. Danach konnte jeder mit Bruchtestbrettern herausfinden, wie viel Gewalt dahinterstecken kann wenn man sich richtig wehrt. Hinterher gab es noch die Möglichkeit, seine Fähigkeiten an einem sich bewegenden Ziel zu probieren. In dem speziell dafür vorgesehenen Schutzanzug musste der gespielte Angreifer Einiges einstecken. Somit war das erklärte Ziel des Abends eindeutig erreicht.

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.



KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Alles über den Stock

Dienstag, 10. März 2020, 07:52 Uhr

Am vergangenen Samstag fand beim Karate-Do-Kwai Nordhausen der Jahreslehrgang der SaCO-Selbstverteidigung statt. Wie immer gab es interessante Themen, die von kompetenten Trainern den Teilnehmern näher gebracht wurden...



In diesem Jahr ging alles am Stock. Genauer gesagt: am Kurzstock. Gemeint ist ein ca. zwei Zentimeter dicker und ein Meter langer Stab. Damit wird eine realistische und praxisbezogene Selbstverteidigung geübt, bei der die Waffe stellvertretend für ähnlich geformte Gegenstände wie Regenschirm, Gehstock oder Zaunlatte steht. Natürlich wäre die erste Idee, damit einem Angreifer den berühmten und vielzitierten Scheitel zu ziehen.

Aber der Stock kann viel mehr, wie Frank Pely und Sebastian Edelman als Kampfkunstexperten eindrucksvoll vermittelten. Ob als Schutz, zur Abwehr, als Hebel oder für Transportgriffe – er erwies sich als sehr variabel einsetzbares Werkzeug. Aus Gelsenkirchen, Berlin, Leipzig, Halle, Bad Blankenburg, Klötze und anderen Orten waren Interessierte angereist um zu lernen und zu üben. „Eigentlich wollte ich hier nur reinschnuppern. Alles ist hier so interessant, aber auch schwierig weil es neu ist.“, sagte Maximilian Welz aus der Altmark in einer Pause. Um die Bewegungsabläufe auch für Anfänger zu festigen, wurden die Methoden deshalb als eine Art Drill mit Partner geübt. So sind diese Techniken dann auch im Ernstfall automatisch schneller abrufbar.

Neben den praktischen Übungen gab es aber auch noch Theorie. Hier ging es um das Thema Faszien und alles was damit zu tun hat. Zum Beispiel wurden in diesem Zusammenhang auch die verschiedenen Dehnungsmethoden beleuchtet und erklärt.

Am Ende gab es wie in jedem Jahr wieder Gürtelprüfungen. Hier mussten sich die Kämpfer vor den kritischen Augen der Fachleute beweisen.

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.

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**

# Junger Kampfkünstler

Der Nordhäuser Nico Reim wird vom Thüringer Karate-Verband als Nachwuchssportler des Jahres 2019 geehrt

**Nordhausen.** Nico Reim ist Nachwuchssportler des Jahres 2019. Der Thüringer Karate-Verband zeichnete den zwölfjährigen Nordhäuser auf dem Verbandstag in Königsee aus.

Seit nunmehr 30 Jahren vertritt der Thüringer Karate-Verband die Interessen seiner mittlerweile gut 6000 Mitglieder. Auch der Nordhäuser Verein Karate-Do-Kwai ist darin organisiert. „Traditionell steht auf der Agenda des Verbandstages die Würdigung erfolgreicher und verdienter Karateka des Freistaates“, erläutert Sven Schröter vom Karate-Do-Kwai-Verein den Hintergrund. Dass diesmal Nico Reim unter den Ausgezeichneten ist, freut die Nordhäuser natürlich sehr. „Nico, der im vergangenen Jahr neben vielen anderen Erfolgen zwei Landesmeistertitel und einen dritten Platz bei den Deutschen Meisterschaften erringen konnte, kann mit Recht als besonderer Nachwuchssportler hervorgehoben werden“, unterstreicht Schröter dessen Leistungen.

„Das war so cool, als ich auf einmal aufgerufen wurde und mein Sensei Frank Pelny gesehen hat, wie ich die tolle Auszeichnung bekommen habe“, erzählt Nico stolz.

Solche Leistungen liegen aber nicht nur im persönlichen Talent begründet. Bereits mit drei Jahren begann Nico regelmäßig Sport zu treiben. Zuerst noch als Vorschulkind bei den Ninja-Kids. Doch schnell war ihm das nicht mehr genug. Als kleiner Kampfwerg in seinem Karate-Gi, so heißt der Karate-Anzug, wechselte er in die Anfängergruppe mit den weißen



Meisterschaftstitel im Karate hat Nico Reim schon einige, nun ist der Zwölfjährige Nachwuchssportler 2019. Foto: Sven Schröter

Gürteln. Schon damals mit dem erklärten Ziel vor Augen, auch solche Pokale zu gewinnen, die im Dojo, dem Übungsraum, in den Schaukästen standen. Heute fährt der talentierte Kampfkünstler

neben dem normalen Training an zwei Tagen in der Woche bei Pelny Sensei noch regelmäßig zum zusätzlichen Kadertraining nach Erfurt.

Dieser Fleiß zahlt sich aus: Erst kürzlich errang er bei den

Landesmeisterschaften 2020 wieder einmal Gold und einmal Bronze. Zusätzlich qualifizierte er sich erneut für die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften. „Es wird also auch künftig noch einiges von dem ehrgeizigen Sportler Nico Reim zu hören sein“, ist sich Schröter gewiss.

Auch wenn solche Erfolge natürlich außergewöhnlich sind, finden dadurch vielleicht doch ein paar weitere Kinder oder Jugendliche den Weg in die Trainingshalle. „Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst bieten wir ein vierwöchiges kostenloses Probetraining“, wirbt Schröter. In der Sportart Karate gibt es verschiedene, nach Alter gestaffelte Trainingsgruppen – für Kinder, Erwachsene und auch eine Senioren-Gruppe. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr erreicht haben. Karate-Aerobic ist bei Frauen sehr beliebt. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten – Vier- bis Siebenjährige – werden in der Ninja-Kids-Gruppe an den Sport herangeführt. Und wer sich nicht für Kampfsport interessiert, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben, zählt Schröter die Vielfalt auf. *red*

## INFORMATION

Mehr gibt es im Internet unter [www.karate-nordhausen.de](http://www.karate-nordhausen.de) oder per Telefon unter 03631/60 47 36. Wer mag, kann gern zu den Trainingszeiten in der Spendekirchhof-Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischaauen.



KARATE-DO-KWAI NORDHAUSEN

## Wahlversammlung beim Karateverein

Sonnabend, 14. März 2020, 10:46 Uhr

Am Freitag fand beim Karate-Do-Kwai Nordhausen die jährliche Mitgliederversammlung statt. Satzungsgemäß wurde in diesem Rahmen ein neuer Vorstand gewählt.

Zunächst gab es reichlich Informatives für die anwesenden Mitglieder über die vielen Aktivitäten und sportlichen Erfolge im Berichtszeitraum. Mit Hilfe der obligatorischen Berichte des 1. Vorsitzenden, der Finanzwartin und der Rechnungsprüfer ließ man das Jahr 2019 noch einmal Revue passieren bevor der Vorstand entlastet werden konnte. Danach erfolgte die Ehrung von Mitgliedern, die sich im letzten Jahr besonders verdient gemacht hatten.

Nachdem bei der Jugendversammlung am vergangenen Dienstag bereits Leon Schneider, Nico Reim und Fynn Quentin Ritter für ihre beachtlichen sportlichen Leistungen ausgezeichnet wurden, trafen die Lobe nun die Erwachsenen. Paul Friebel, Felix Schröter, Chris Franke, Frank Nordmann, Petra Hauschild, Willy Völz und Sven Schröter hatten sich im vergangenen Jahr überdurchschnittlich verdient gemacht. Besonders hervorzuheben war aber Heike Prophet, der es gelang, innerhalb eines Jahres die neue und mittlerweile sehr gefragte Trainingsgruppe „Basis-Fit“ aufzubauen. Nicht unerwähnt blieb auch, dass so gut wie alle Trainer auf eine Aufwandsentschädigung verzichten und den Verein dadurch zusätzlich auch noch finanziell unterstützen.



Neues gab es dann bei der Vorstandswahl. Die bisherige Jugendwartin Doreen Schilling stand leider nicht noch eine weitere Wahlperiode für dieses Amt zur Verfügung. Für sie rückte Paul Friebel als Kandidat nach und wurde bereits vor einigen Tagen von der Vereinsjugend gewählt. Auch Stephanie Aurin, die sich als Frauenwartin bereits seit 1995 um die Aufgaben ihres Resorts kümmerte, stellte sich nicht wieder zur Wahl. Diese Funktion übernimmt nun Sandra Kersten. Wieder bestätigt durch die anwesenden Wahlberechtigten wurden in ihren Ämtern der 1. Vorsitzende Frank Pely, sein Stellvertreter Carsten Grabe, Finanzwartin Petra Hausschild, Willy Völz als Sportwart, Sven Schröter als Pressewart und als Gerätewart Thomas Jung. Herzlichen Glückwunsch den gewählten Mitgliedern und weiterhin viele Erfolge in ihrer Ehrenamtsarbeit.

Bezugnehmend auf die aktuelle Lage wurde informiert, dass gegenwärtig noch kein behördliches Verbot des Trainingsbetriebes besteht und somit das reguläre Training weiterhin stattfindet. Da sich die Informationen aber fast stündlich ändern, wird der Vorstand bei Bedarf sofort über Änderungen informieren.

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.



## Zwei Vereine, ein Problem

Wie der Erfurter Chikara-Club sieht auch das Karate-Do-Kwai Nordhausen durch Corona seine Existenz bedroht

Von Jakob Maschke

**Nordhausen.** Bei Lehrgängen und Wettkämpfen laufen sich Frank Pelny und Swen Sattler regelmäßig über den Weg. Pelny ist Vereinsvorsitzender des Karate-Do-Kwai Nordhausen, Sattler Trainer beim Karate Dojo Chikara-Club Erfurt, dem mit rund 500 Mitgliedern größten deutschen Karateverein.

Noch etwas eint die beiden nun, wie viele ihrer Kollegen, die mit dem Sport auf hauptamtliche Art und Weise verbunden sind: die Angst um die Existenz. Sattler, der im Haupt-Vereinsheim der Erfurter ein Fitnessstudio betreibt, das nun schließen muss, befürchtet „eine riesige Welle von Abmeldungen

unserer Hobbysportler“. Auch bei den Wettkampfsportlern ist er skeptisch, wie sich die durch die Corona-Krise erzwungene wochenlange Trainingspause auf ihre Vereinsmitgliedschaft auswirkt.

Bei Frank Pelny in Nordhausen richtet sich der bange Blick auf Mitte Mai. Dann steht die Zahlung des Halbjahresbeitrags der rund 250 Mitglieder seines Karate-Do-Kwai an. „Drei Mitglieder sind schon ausgetreten“, sagt Pelny. Er befürchtet, dass mit jeder Woche, in der sein umfangreiches Trainings- und Kursangebot mit Aerobic, Qigong, Ninja Kids, Selbstverteidigung und anderen nicht genutzt werden kann, weitere Mitglieder diesem Beispiel folgen – mutmaßlich bis zu 20 Prozent.

Und er zeigt Verständnis dafür: „Sie zahlen ja für eine Leistung, die ich nicht erbringen kann. Dennoch werbe ich bei ihnen um Verständnis und die Bereitschaft, zumindest einen Teil zu zahlen, damit ich meine laufenden Kosten irgendwie decken kann“, sagt Pelny, der neben einer ABM-Kraft der einzige Hauptamtliche beim Do-Kwai ist. Trotzdem ist er hoffnungsvoll: „Falls die Krise in sechs bis acht Wochen einigermaßen durchgestanden ist, sollte es mit meinem Verein weitergehen, denn wir haben gut gewirtschaftet.“

Seit 27 Jahren existiert der von ihm gegründete Verein. Frank Pelny hofft, dass er auch noch das 30-jährige Jubiläum feiern kann.



**Vor dem Aus? Noch ist unklar, ob das Karate-Do-Kwai Nordhausen mit seinen rund 350 Mitgliedern die Corona-Krise überstehen wird.** FOTO: PELNY

VEREINSSPORT STARTET WIEDER:

## Wieder Training im Karateverein

Sonnabend, 23. Mai 2020, 11:45 Uhr

Nach neun Wochen Zwangspause kehrt ein weiteres kleines Stückchen vermisser Normalität in den Alltag zurück. Seit vergangenem Mittwoch darf beim Nordhäuser Karate-Do-Kwai in allen Übungsgruppen wieder trainiert werden. Das gilt auch für Neuanfänger, die eines der vielen Angebote des Vereins ausprobieren wollen. Dabei gibt es neben dem Karate noch viele andere Angebote wie Basis-Fit und Karate-Aerobic...



Natürlich ist es noch nicht ganz so wie früher. Es gibt strenge Auflagen, die eingehalten werden. Man muss schon umgezogen zum Training kommen. In der Sporthalle ist die Personenzahl begrenzt und auf dem Fußboden sind zur Orientierung Markierungen als Erinnerung an den einzuhaltenden Abstand. Der wurde sogar auf drei Meter in alle Richtungen vergrößert. Nach Möglichkeit wird das Training sowieso im Außenbereich durchgeführt. Auch hier wurden Markierungen angebracht, um die Orientierung für die Abstände zu erleichtern. Zusätzlich wurde die Trainingsdauer etwas reduziert, damit die einzelnen Übungsgruppen gefahrlos wechseln können. Jedes Mitglied kennt den Hygieneplan und hält sich daran. Trotzdem fühlt es sich richtig gut an, endlich wieder unter kompetenter Anleitung und in Gemeinschaft trainieren zu können!

In den letzten zwei Monaten lag es ja an jedem selbst, den inneren Schweinehund auszuführen, sich aufzuraffen und allein sein Trainingspensum zu gestalten. Nun geht es endlich wieder gemeinsam, mit Gleichgesinnten in Sicht- und Hörweite, mit fachkundiger Anleitung, Tipps und Verbesserungen. So macht Sport und Bewegung eindeutig mehr Spaß. Man merkt auf jeden Fall, dass sich der Alltag langsam wieder in seine gewohnten Bahnen einfindet.

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**



## Ein Stück Normalität kehrt zurück

Beim Nordhäuser Karate-Do-Kwai darf nun, wenn auch unter Auflagen, wieder Sport betrieben werden



Es darf trainiert werden, wenn auch vorrangig draußen.

FOTO: SVEN SCHRÖTER

Von Sven Schröter

**Nordhausen.** Nach neun Wochen Zwangspause kehrt ein weiteres kleines Stückchen vermisser Normalität in den Alltag zurück. Seit vergangem Mittwoch darf beim Nordhäuser Karate-Do-Kwai in allen Übungsgruppen wieder trainiert werden. Das gilt auch für Neuanfänger, die eines der vielen Angebote des Vereins ausprobieren wollen. Dabei gibt es neben dem Karate noch viele andere Angebote wie Basis-Fit und Karate-Aerobic.

Natürlich ist es noch nicht ganz so wie früher. Es gibt strenge Auflagen, die eingehalten werden sollen. Die Sportler müssen umgezogen zum Training kommen, in der

Sporthalle ist die Personenzahl begrenzt und auf dem Fußboden sind zur Orientierung Markierungen als Erinnerung an den einzuhaltenden Abstand angebracht. Der wurde sogar auf drei Meter in alle Richtungen vergrößert.

Nach Möglichkeit wird das Training im Außenbereich ausgetragen. Auch hier wurden Markierungen angebracht, um die Orientierung für die Abstände zu erleichtern. Zusätzlich wurde die Trainingsdauer etwas reduziert, damit die einzelnen Übungsgruppen gefahrlos wechseln können. Jedes Mitglied kennt den Hygieneplan und hält sich daran. Trotzdem fühlt es sich für die Mitglieder richtig gut an, endlich wieder unter kompetenter

Anleitung und in Gemeinschaft trainieren zu können. „In den letzten zwei Monaten lag es ja an jedem selbst, den inneren Schweinehund auszuführen, sich aufzuraffen und allein sein Trainingspensum zu gestalten. Nun geht es endlich wieder gemeinsam, mit Gleichgesinnten in Sicht- und Hörweite, mit fachkundiger Anleitung, Tipps und Verbesserungen. So macht Sport und Bewegung eindeutig mehr Spaß. Man merkt auf jeden Fall, dass sich der Alltag langsam wieder in seine gewohnten Bahnen einfindet“, sagt Vereinsvorsitzender Frank Pely.

Interessenten an authentischer und qualitativ hochwertiger Kampfkunst bietet der Karate-Do-Kwai Nordhausen ein vierwöchiges kos-

tenloses 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 erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Fitness geeignet. Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong.

Die Kleinsten (4 bis 7 Jahre) werden entwicklungsgerichtet 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.

KARATE DO-KWAI

## Ehrenplakette für Nordhäuser Karateka

Freitag, 31. Juli 2020, 11:59 Uhr

Einmal im Jahr richtet der Nordhäuser Karate Do-Kwai um seinen Vorsitzenden Frank Pelny ein "Gasshuku" (Trainingslager) in der Wiedigsburghalle aus. Zur Eröffnung gab es jetzt eine Überraschung aus dem Landratsamt...

Seit Donnerstag trainieren Deutschlands beste Kobudo-Kämpfer in Nordhausen. „Dieses Camp speziell für Kobudo tragen wird dieses Jahr zum zehnten Mal aus“, freut sich Frank Pelny über das kleine Jubiläum.

Im Rahmen der Eröffnung des viertägigen Trainingslagers erhielt Frank Pelny aus den Händen des Nordhäuser Landrats Matthias Jendricke eine besondere Auszeichnung für den Sportverein: die Ehrenplakette - für besondere Verdienste bei der Entwicklung des Sports des Landkreises Nordhausen. Erst zum dritten Mal wurde diese Auszeichnung verliehen. Weitere Preisträger waren bisher der LV Altstadt ´98 Nordhausen und die Sportorganisatoren des Volleyball-Turniers zugunsten der Nordhäuser Tschernobyl-Hilfe.



In seiner kleinen Rede hob Matthias Jendricke insbesondere das Engagement des Vereins für die umfangreiche Jugendarbeit in der Stadt und im Landkreis hervor: „Das ist wirklich eine tolle Sache, dass sich so viele Menschen im Verein engagieren.“ Momentan zählt dieser 240 Mitglieder. Der Verein ist seit 1987 in Nordhausen, seit 1993 als eigenständiger Verein aktiv. Er bietet ein umfangreiches Spektrum an Sportarten wie Karate, Kobudo, Selbstverteidigung, Karate-Aerobic, Basis-Fit und Ninja-Kids, ein Angebot im Breitensport für Kinder von vier bis sieben Jahre, an. Die Leistungsbilanz des Karate-Do-Kwai Nordhausen ist enorm. Im Jahre 2019 erkämpfte Hagen Walter in Okinawa einen Weltmeistertitel. Im gleichen Jahr wurden zwei Europameistertitel durch Robert Zinecker und Kevin Freyberg errungen. Christian Hennig wurde Vizeeuropameister. Zahlreiche Medaillen bei Deutschen Meisterschaften komplettierten diese eindrucksvolle Bilanz.

Der Sportverein agiert national und international. Für das mehrtägige Camp hatten sich Gäste aus unterschiedlichen Nationen der Welt unter anderem aus Japan, Großbritannien, Russland, Österreich oder Griechenland angekündigt. Aufgrund der Corona-Pandemie musste die Gästezahl auf 40 Sportvertreter aus Deutschland reduziert werden. Gern hätte Frank Pelny den Sensei Hidemi Tamayose aus Okinawa begrüßt. Die momentane Corona-Situation lässt keinen Besuch des 70-Jährigen in Nordhausen zu. „Ich habe ihn eingeladen. Er hat für nächstes Jahr zugesagt, wenn sich die Situation bessert und er gesundheitlich in der Lage ist“, sagt Frank Pelny.

**Sandra Arm**



# Coronakrise verhindert Pelnys Prüfung

Viertägiges traditionelles Karate-Camp in Nordhausen dieses mal ohne ausländische Kämpfer

Von Sandra Arm

**Nordhausen.** Schön nebeneinander hingen die Fahnen aus Griechenland, Sri Lanka, Russland, Österreich Großbritannien und Japan in der Wiedigsburghalle. Aus jedem dieser Länder hätte der Nordhäuser Karata-Do-Kwai um seinen Vorsitzenden Frank Pelný gern seine ausländischen Gäste zur zehnten Auflage des viertägigen Camps speziell für Kobudo (Karate mit traditionellen Bauernwaffen) begrüßt.

Die Corona-Pandemie hatte seine Pläne und die seiner Gäste mächtig durcheinander gewirbelt. Angesichts der besonderen Umstände mit Hygienekonzept und Verhaltensregeln reisten rund 40 Teilnehmer aus Deutschland an. Sie erwartete ein umfangreiches Techniktraining mit allen verfügbaren Waffen, Prüfungen und Deutsche Meisterschaften.

Die Geschichte dieses Camps beginnt 2003 im tschechischen Klato-vy. „Dort nahmen nur zwei, drei Leute aus der Region teil, aber im Gegenzug reisten 30 deutsche Teilnehmer an. Der Aufwand war dann irgendwann zu groß“, sagte Frank Pelný. Also ergriff er die Initiative und schlug seinem Meister Tamayose aus Okinawa/Japan einen Standortwechsel vor. „Ich habe 2010 mit meinem Meister gesprochen, ihn gefragt, ob er auch bereit wäre nach Nordhausen zu kommen. Er bejahte es. Wir haben dann die Rahmenbedingungen festgelegt und das Camp erstmals 2011 in Nordhausen durchgeführt.“

National ist das Trainingslager genauso anerkannt wie international. Zurückzuführen über Mundpropaganda einerseits, andererseits über das Internet und der Person Frank Pelný, der viel in der Welt herumreist, mit den Leuten ins Gespräch kommt, Kontakte knüpft und vor allem Kampfkunst lehrt.

Außerdem macht die zentrale Lage den Standort attraktiv. „Über die Jahre hat sich ein stabiler Stamm herauskristallisiert. Viele kommen schon seit zehn Jahren. Zudem ha-



Hofft nun darauf, seine nächste Schwarzgurt-Graduierung im japanischen Okinawa ablegen zu können: Frank Pelný.

FOTO: CHRISTOPH KEIL

ben wir einen gewissen Anteil an erstmaligen Teilnehmern. International sind wir ebenfalls gewachsen“, sagte er.

„Wir hatten in diesem Jahr keine ausländischen Gäste, die wir hätten vom Flughafen in Frankfurt am Main abholen und wieder hinbringen müssen. Außerdem habe ich sonst noch meinen Meister aus Okinawa zu betreuen“, sagt Frank Pelný, der dieses Camp deshalb ruhiger und entspannter erlebte. Gerade die Zusage des Meisters Hidemi Tamayose lockt nochmals mehr Teilnehmer in die Stadt am Südhaz.

Der 71-Jährige musste absagen. Die weltweite Coronakrise ließ ihm keine andere Wahl. Sehr zum Leidwesen von Frank Pelný, der gern vor den Augen des Sensei (Lehrer) sei-

ne Prüfung zum 6. Dan abgelegt hätte. „Anlässlich dieses Camps hätte ich vor meinem Meister aus Okinawa die Prüfung zum 6. Dan ablegen dürfen. Vielleicht klappt es in diesem Jahr noch und es bietet sich mir die Möglichkeit nach Okinawa zu fliegen“, blickt Frank Pelný hoffnungsvoll nach vorne. Fliegen mussten fünf der rund 40 Camp-Teilnehmer nicht, denn einer der Höhepunkte des mehrtägigen Camps waren die Schwarzgurtprüfungen.

Frank Pelný als Inhaber des 5. Dan nahm diese ab. „Für jeden Dan haben wir ein festgelegtes Prüfungsprogramm, wonach wir prüfen. Der Sensei empfiehlt sich auf den 1. Dan zwei Jahre vorzubereiten. Aus meiner Erfahrung sind es um die fünf

Jahre. Für den 2. Dan zwei Jahre, den 3. Dan weitere drei Jahre und so weiter.“

Wie in jedem Jahr sollte es auch dieses Mal den Europapokal geben. Es wurde angesichts des national begrenzten Teilnehmerkreises eine Art deutsche Meisterschaft. Ausgetragen im Punktesystem, getrennt nach Schwarz- (Master class) und Farbgurten (Student class). Gezeigt wurde eine Kata (Übungsform) mit einer selbst ausgewählten Waffe wie dem Bo (Langstock), Tunfa (Schlagholz) oder den Sai-Gabeln.

„Der Vorteil dieses Wettkampfsystems ist, dass der Wettkämpfer nicht gleich rausfliegt. Jeder kann zwei Durchgänge laufen“, erklärt Frank Pelný. Im ersten Durchgang liegt der Mittelwert bei 6,5 Punkten.

Die Messlatte ist dabei der erste Wettkämpfer. „Alle anderen werden dann höher oder niedriger im Bereich von 6,0 bis 7,0 bewertet.“ Der zweite Durchgang ist höherklassiger, der Mittelwert beträgt 7,5 Punkte.

Bei den Farbgurten siegte Christian Hansen vom ausrichtenden Karate-Do-Kwai Nordhausen vor Tony Kräker (Shotokan Dojo Leipzig) sowie Yven Ungrad (Harzer SV Wernigerode) und René Kycler. In der Wertung der Schwarzgute holte sich Stefanie Grzeja (Chikara-Club Erfurt) den Sieg vor Pierre Lorenz (Shotokan Dojo Leipzig) sowie David Hornig (Seishinkai Jena) und Michaela Frost (TV Garmisch). Im Freikampf mit Schutzausrüstung setzte sich Yven Ungrad durch.



# „Man spürt, unsere Arbeit wird gewürdigt“

**Interview der Woche** Frank Pelny vom Nordhäuser Karate-Do-Kwai, der mit der Ehrenplakette ausgezeichnet wurde

Von Sandra Arm

**Nordhausen.** Einmal im Jahr richtet der Nordhäuser Karate-Do-Kwai um seinen Vorsitzenden Frank Pelny ein Trainingslager in der Wiedigsburghalle aus. Bei der diesjährigen zehnten Jubiläumsauflage allerdings coronabedingt ohne internationale Beteiligung. Angekündigt hatten sich im Vorfeld Teilnehmer aus Griechenland, Österreich, Großbritannien, Sri Lanka, der Russischen Föderation und Japan. Zum Auftakt wurde Frank Pelny überrascht. Für den Verein erhielt er die Ehrenplakette des Landrats. Im Interview der Woche spricht Pelny unter anderem über die Auszeichnung, die Nachwuchsarbeit und die Organisation einer Veranstaltung in Coronazeiten.

## Herzlichen Glückwunsch zu dieser besonderen Auszeichnung. Was bedeutet Ihnen diese speziell für den Verein?

Als Verein kämpft man das ganze Jahr, macht seine Trainingseinheiten und versucht die Mitglieder in ihrer Sportart weiterzubringen. Für die tägliche Arbeit ein Dankeschön von unserem höchsten kommunalen Vertreter zu bekommen, empfand ich als sehr schön. In diesen Momenten spürt man, unsere Arbeit wird von Allen gesehen und gewürdigt.

## Der Verein bietet ein breites Spektrum an Sportarten wie Selbstverteidigung, Basis-Fit und Karate an. Wie werden diese angenommen?

Unsere Angebote werden von den mittleren und höheren Altersklassen besser angenommen. Besonders stark besucht sind die Kurse in Selbstverteidigung, Karate, Karate-Aerobic und Basis-Fit. Für uns ist der Nachwuchsbereich ein großer Schwerpunkt, zugleich aber auch unsere größte Baustelle. Die Kinder sind heutzutage schwer zu motivieren. Wir sehen, dass die physische und psychische Leistungsfähigkeit



Frank Pelny vom Nordhäuser Karate-Do-Kwai erhält von Landrat Matthias Jendricke (SPD) die Ehrenplakette des Landkreises Nordhausen für den Verein.

FOTO: CHRISTOPH KEIL

und -bereitschaft, insbesondere die Koordinationsfähigkeit, von Jahr zu Jahr schlechter werden.

## Mit den Ninja-Kids gibt es ein Angebot, das sich speziell an die Jüngsten (4 bis 7 Jahre) richtet...

Die Eltern wollen ihre Kinder immer früher in den Sport bekommen. Diese Gruppe ist auf 20 Kinder limitiert und in der Regel gut ausge-

bucht. Das ist die einzige Gruppe, wo wir eine Warteliste haben. Betreut werden die Kinder von zwei bis drei Trainern.

## Einerseits gibt es das Angebot mit den Ninja-Kids, andererseits mangelt es am Nachwuchs. Wie passt das zusammen?

Bei den Ninja-Kids legen wir den Fokus auf das Breitensporttraining.

Wenn die Kinder mit acht Jahren zum Karate wechseln, wird es schwieriger ihnen freudbetont den Sport näherzubringen. Die Kinder haben durch die Medien ein ganz anderes Bild im Kopf: Karate ist für sie herumspringen und schreien. Aber wir arbeiten nach klaren Regeln, üben auf Kommando, stehen auf der Linie, achten sehr auf Disziplin, das ist für die Kinder manch-

mal frustrierend. Auch besteht Karate aus vielen Wiederholungen von bestimmten Übungen. Die Kinder sagen sich dann oft, das habe ich schon mal gemacht, die nächste Übung bitte!

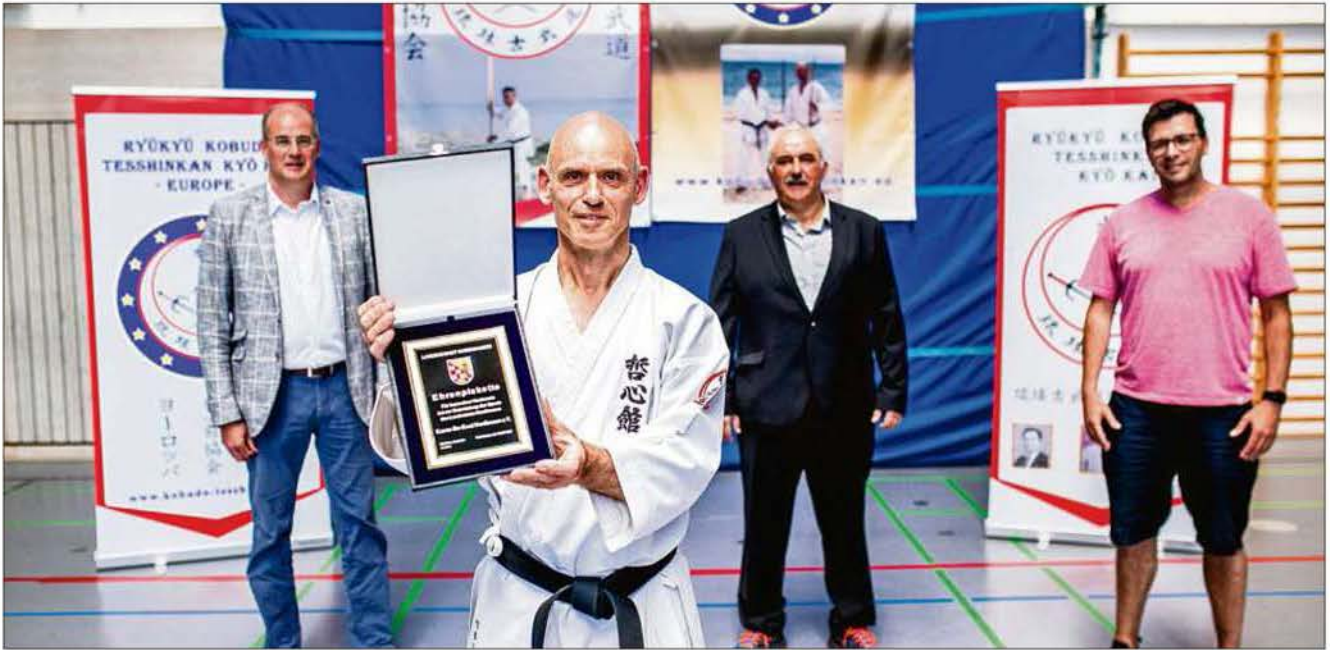
## Hinter Ihnen liegt das viertägige Trainingslager mit einigen der besten Kobudo-Kämpfer Deutschlands. Sie konnten rund 40 Teilnehmer begrüßen. Was ist im Vorfeld von Ihnen zu leisten?

Ein Jahr intensive und aufwendige Vorbereitung liegt zum Auftakt hinter mir. Als Sonntag letzten Jahres das Camp zu Ende ging, habe ich am Montag begonnen, das diesjährige Camp vorzubereiten. Beginnend mit Hallenanträgen, Trainingsplänen und der Essensplanung für unsere Abendveranstaltungen. Wenn mein Kobudo-Meister Hidemi Tamayose aus Okinawa kommt, dann müssen wir eine geeignete Unterkunft buchen und den Transport vom Flughafen nach Nordhausen koordinieren.

## Welche Maßnahmen haben Sie ergreifen müssen, damit das Camp in Coronazeiten überhaupt stattfinden konnte?

Ich hatte bis Juni noch keine Zusage für die Trainingshalle. Letztlich hat der Landrat Matthias Jendricke das finale Wort gesprochen und uns die Zusage zur Durchführung gegeben. In der Coronakrise ist die Grundlage zur Durchführung ein Hygienekonzept, dabei ist auf Infektionsschutz und Mindestabstand zu achten. Für uns ist das durch die Waffen relativ einfach, weil wir dadurch den Mindestabstand immer einhalten können. Nicht so in den Umkleiden und Duschen, sie konnten wir nicht nutzen. Ich habe die Teilnehmer in die Verhaltensregeln eingewiesen. Für uns war das ein minimaler Mehraufwand. Im normalen Training in der Sporthalle Spendenkirchhof haben wir ebenfalls ein Hygienekonzept, das ich entsprechend angepasst habe.





Von links nach rechts: Landrat Matthias Jendricke, Frank Pelny (Karate Do – Kwai e.V.), Werner Hütcher (Kreissportkoordinator), Patrick Börsch (Vereinsberater des KSB) Foto: Christoph Keil

## Ausgezeichneter Verein

Der Landkreis Nordhausen ehrt Karate Do-Kwai e.V. mit der Ehrenplakette des Landrats

Von Sandra Arm

Einmal im Jahr richtet der Nordhäuser Karate Do-Kwai um seinen Vorsitzenden Frank Pelny ein Gasshuku (Trainingslager) in der Wiedigsburghalle aus. Am Donnerstag, 30. Juli, war es wieder soweit und Deutschlands beste Kobudo-Kämpfer trainierten in Nordhausen. „Dieses Camp speziell für Kobudo tragen wird dieses Jahr zum zehnten Mal aus“, freute sich Frank Pelny über das kleine Jubiläum.

Im Rahmen der Eröffnung des viertägigen Trainingslagers erhielt Frank Pelny aus den Händen des Nordhäuser Landrats Matthias Jendricke eine besondere Auszeichnung

für den Sportverein: die Ehrenplakette – für besondere Verdienste bei der Entwicklung des Sports des Landkreises Nordhausen. Erst zum dritten Mal wurde diese Auszeichnung verliehen. Weitere Preisträger waren bisher der LV Altstadt '98 Nordhausen und die Sportorganisatoren des Volleyball-Turniers zugunsten der Nordhäuser Tschernobyl-Hilfe.

In seiner Rede hob der Landrat das Engagement des Vereins für die umfangreiche Jugendarbeit in der Stadt und im Landkreis hervor. „Das ist wirklich eine tolle Sache, dass sich so viele Menschen im Verein engagieren.“ Momentan zählt dieser 240 Mitglieder. Der Verein ist seit 1987 in

Nordhausen, seit 1993 als eigenständiger Verein aktiv. Er bietet ein umfangreiches Spektrum an Sportarten wie Karate, Kobudo, Selbstverteidigung, Karate-Aerobic, Basis-Fit und Ninja-Kids, ein Angebot im Breitensport für Kinder von vier bis sieben Jahre, an. Die Leistungsbilanz des Karate-Do-Kwai Nordhausen ist enorm. Im Jahre 2019 erkämpfte Hagen Walter in Okinawa einen Weltmeistertitel. Im gleichen Jahr wurden zwei Europameistertitel durch Robert Zinecker und Kevin Freyberg errungen. Christian Hennig wurde Vizeeuropameister. Zahlreiche Medaillen bei Deutschen Meisterschaften komplettierten diese eindrucksvolle Bilanz.

Der Sportverein agiert national und international. Für das mehrtägige Camp hatten sich Gäste aus unterschiedlichen Nationen der Welt unter anderem aus Japan, Großbritannien, Russland, Österreich oder Griechenland angekündigt. Aufgrund der Coronapandemie musste die Gästezahl auf 40 Sportvertreter aus Deutschland reduziert werden. Gern hätte Frank Pelny den Sensei Hidemi Tamayose aus Okinawa begrüßt. Die momentane Corona-Situation lässt keinen Besuch des 70-Jährigen in Nordhausen zu. „Ich habe ihn eingeladen. Er hat für nächstes Jahr zugesagt, wenn sich die Situation bessert und er gesundheitlich in der Lage ist“, sagt Frank Pelny.



# Mit der Schule beginnt auch das Karatetraining

## Der Nordhäuser Verein Karate-Do-Kwai startet mit Trainingslager und vollem Programm aus der Sommerpause

Von Sven Schröter

**Nordhausen.** Während im Nordhäuser Humboldt-Gymnasium seit Montag die Schule wieder begonnen hat, kommt ebenfalls wieder mehr Leben in die dazugehörige Turnhalle am Spendekirchhof. Mit verantwortlich dafür ist der Nordhäuser Verein Karate-Do-Kwai als langjähriger Kooperationspartner.

Natürlich lagen die Karatekas auch in den Ferien nicht auf der faulen Haut. So konnte beispielsweise ein viertägiges Trainingslager mit überregionaler Beteiligung abgehalten werden. Ein regelmäßiges Training, wenn auch nach einem etwas abgespeckten Plan, wurde ebenfalls durchgeführt. Mit dem Beginn des

neuen Schuljahres starten nun alle Gruppen wieder in den Normalbetrieb. „Selbstverständlich werden alle Maßnahmen unseres Hygieneplans zum Schutz vor Coronainfektionen von uns umgesetzt“, betonte Cheftrainer und Vereinsvorsitzender Frank Pelly. Für die Mitglieder bedeutet dies unter anderem, dass der entsprechende Mindestabstand zwischen den Sportlern eingehalten wird. Ebenfalls kommen die Trainierenden schon umgezogen zum Training, um Engpässe in den Umkleieräumen zu vermeiden.

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 Seniorengruppe. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man das 14. Lebensjahr schon erreicht haben. Karate-Aerobic ist gerade bei Frauen sehr beliebt und ideal für die Verbesserung der Fitness geeignet.

Außerdem gibt es noch eine Übungsgruppe Qi-Gong. Die Kleinsten (4 bis 7 Jahre) werden entwicklungsgerecht in der Ninja-Kids-Gruppe herangeführt. Wessen sportliches Interesse nicht unbedingt im Kampfsport liegt, der ist in der Gruppe Basis-Fit gut aufgehoben.



**In der Turnhalle des Humboldt-Gymnasium wird nun auch wieder vermehrt Karate-Sport betrieben.**

FOTO: SVEN SCHRÖTER



KARATE DO-KWAI

## 60 - 46 - 27

Mittwoch, 16. September 2020, 07:54 Uhr

Am vergangenen Montag war „Großer Bahnhof“ beim Karate-Do-Kwai Nordhausen! Denn die Zahlen 60-46-27 beschreiben in Kurzform die aktuellen Lebensstationen von Frank Pelny. An seinem 60. Geburtstag betreibt er seit 46 Jahren aktiv Kampfkunst und ist seit 27 Jahren erster Vorsitzender des Nordhäuser Karatevereins...

Der Platz vor der SpendeKirchhof Turnhalle war voller Gratulanten, die im gebotenen Abstand ihrem Trainer, Sensei (Lehrer) und Freund kräftigen Applaus spendeten statt ihm die Hand zu schütteln. Zum Glück wussten alle wo Frank Pelny an seinem Ehrentag zu finden ist: er gab natürlich Training gemäß Plan im Dojo (Übungsraum), wie jeden Tag.

Denn das steht für ihn immer an erster Stelle. Auch in diesem Alter ist er körperlich mindestens genauso fit wie seine jungen Schüler. Aber nicht nur die Physis macht ihn zu einem Ausnahmesportler und Botschafter japanischer Kampfkunst. Statt in Alter und Weisheit angekommen zu sein, wie es höhere Semester so gern meinen, ist er immer auf der Suche und bereit dazu zu lernen und sich weiter zu entwickeln. „Man muss sich umschauen in der Welt und offen für Neues sein.“, sagte der Jubilar einen Tag später.



Ohne Übertreibung kann man sagen, dass Frank Pelny der Vater des Karatesports in Nordhausen ist. Bereits vor der Wende aktiv, zog er 1989 durch die Nordhäuser Sporthallen, um die Karateenthusiasten um sich zu scharren.

So wurde aus einem Häuflein von 5 Eingeweihten ein funktionierender Verein mit heute 230 Mitgliedern und unzähligen Meisterschaftstiteln. Außerdem ist der Name Frank Pelny inzwischen auch weltweit ein Begriff in der Kampfkunstszene. Viele Seminare im In- und Ausland nutzt der Nordhäuser auch, um seine Heimat bekannter zu machen.

Wir wünschen und hoffen, dass dem Jubilar noch viele aktive Jahre vergönnt sind und er uns teilhaben lassen kann, an dem was er stets und ständig entdeckt.

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.

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**

# Kräftiger Applaus für den Vater des Erfolges

Frank Pelný und die Zahlen 60, 46, 27 – beim Karate Do-Kwai Nordhausen gibt es viel zu feiern

Von Sven Schröter

**Nordhausen.** Am vergangenen Montag war „Großer Bahnhof“ beim Karate-Do-Kwai Nordhausen. Denn die Zahlen 60, 46, 27 beschreiben in Kurzform die aktuellen Lebensstationen von Frank Pelný. An seinem 60. Geburtstag betreibt er seit 46 Jahren aktiv Kampfkunst und ist seit 27 Jahren erster Vorsitzender des Nordhäuser Karatevereins.

Der Platz vor der Spende- Kirchhof-Turnhalle war voller Gratulanten, die im gebotenen Abstand

ihrem Trainer, Sensei (Lehrer) und Freund kräftigen Applaus spendeten, statt ihm die Hand zu schütteln.

Zum Glück wussten alle, wo Frank Pelný an seinem Ehrentag zu finden ist: er gab natürlich Training gemäß Plan im Dojo (Übungsraum), wie jeden Tag. Denn das steht für ihn immer an erster Stelle.

Auch in seinem Alter ist er körperlich mindestens genauso fit wie seine jungen Schüler. Aber nicht nur die Physis macht ihn zu einem Ausnahmesportler und Botschafter japanischer Kampfkunst. Statt in

Alter und Weisheit angekommen zu sein, wie es höhere Semester so gern meinen, ist er immer auf der Suche und bereit, dazu zu lernen und sich weiter zu entwickeln.

„Man muss sich umschaun in der Welt und offen für Neues sein“, sagte der Jubilar einen Tag später. Ohne Übertreibung kann man sagen, dass Frank Pelný der Vater des Karatesports in Nordhausen ist. Bereits vor der Wende aktiv, zog er 1989 durch die Nordhäuser Sporthallen, um die Karate-Enthusiasten um sich zu scharren. So wurde aus

einem Häuflein von fünf Eingeweihten ein funktionierender Verein mit heute 230 Mitgliedern und unzähligen Meisterschaftstiteln.

Außerdem ist der Name Frank Pelný inzwischen auch weltweit ein Begriff in der Kampfkunstszene. Viele Seminare im In- und Ausland nutzt der Nordhäuser auch, um seine Heimat bekannter zu machen.

Der Verein wünscht sich und hofft, dass dem Jubilar noch viele aktive Jahre vergönnt sind und er uns teilhaben lassen kann, an dem was er stets und ständig entdeckt.



## Sportass-Ehrung auf Abstand

In Nordhausen wurden am Donnerstag Schülerinnen und Schüler für ihre sportliche Leistungen ausgezeichnet



**Stellvertretender Schulleiter Volker Vogt (links), Frank Pelny vom Karate Do Kwai Nordhausen und Georg Höpker (derzeit Schülersprecher) im Sporttalk.**

FOTO: CHRISTOPH KEIL

**Nordhausen.** Geschlossene Türen, leere Klassenräume, verwaiste Sportanlagen: Im Frühjahr beherrschte eine bedrückende Stille die Szenerie. Die Coronavirus-Pandemie stellte unter anderem Lehrer, Schüler, Eltern und Sportler vor neue Herausforderungen. Musikalisch überraschten die Rolling Stones mit ihrem Single-Comeback von „Living In A Ghost Town“ und eroberten damit sogar die Spitze der deutschen Single-Charts. Der Song entwickelte sich zum Soundtrack der Corona-Krise. Eben jenes Lied hallte zur Eröffnung der 19. Humboldt Sportass-Ehrung durch die Aula. Als die letzten Akkorde verklangen, begrüßte Schulleiter Ralf Köthe die anwesenden Sportlehrer,

Schüler und Ehrengäste zur traditionellen Ehrungsveranstaltung. Nicht persönlich, aber mit einer Videobotschaft.

„Ich freue mich darüber, dass wir an diesem Tag die Sportler und Sportlerinnen auszeichnen können, die sich am Humboldt-Gymnasium im Sportgeschehen besonders engagiert haben. Heute werden sie geehrt“, sagte Köthe. Vorgeschlagen durch die Sportlehrer als Fachjury, die zugleich als Laudatoren agierten. Zu den Sportlern des Schuljahres 2019/2020 gehören: Elias Unger, Till Großer und Finn Fischer. Bei den Sportlerinnen durften sich Lenka Krist, Gina-Marie Finger und Alina Lehmann über die Auszeichnung zum Sportass freuen.

Bei den Mannschaften überzeugten zwei Leichtathletik-Mannschaften der Jungs in der Wettkampfklasse IV und III. Beide gingen als Sieger aus dem Kreisfinale hervor. Im Basketball-Kreisfinale der Wettkampfklasse I setzten sich die Jungs des Humboldt-Gymnasiums durch. Die Jokerpreise wurden in zwei Kategorien verliehen. Die „Durchstarter“ sind Marlene Gräser und Henrik Frömmel und der Ehrenamtspreis ging an die Leichtathletik-Kampfrichter.

„Die Kampfrichter sind die Säule der Leichtathletik. Ohne sie geht gar nichts“, betonte Werner Hücher, der jahrelang Kampfrichterlehrgänge organisierte. Der ehrenamtliche Kreissportkoordinator

verriet in einem kleinen Sporttalk, dass er als ehemaliger Leichtathletik heute sehr viel Fahrrad fahre und ein paar Kraftgeräte im Keller habe.

Für den sportlichen Part sorgten Cheftrainer Frank Pelny vom Nordhäuser Karate-Do-Kwai und sein Schüler Nico Reim. Danach gebührten dem stellvertretenden Schulleiter Volker Vogt die Abschlussworte: „Mir fallen Steine vom Herzen. Solch eine leere Aula hatten wir auch noch nicht. Ungewiss war, ob wir solch eine Veranstaltung überhaupt durchführen können.“ *sa*

Alle Geehrten im Internet unter: [thueringer-allgemeine.de](http://thueringer-allgemeine.de)