

TRAININGSBEGINN IM KARATE DO KWAI

Vorsätze verteidigen

Donnerstag, 01. Februar 2024, 08:49 Uhr

Wenn die Vorsätze einem zusetzen, muss man sich verteidigen und nachsetzen. So könnte man augenzwinkernd auch den Start ins neue Trainingsjahr beim Karate-Do-Kwai Nordhausen beschreiben...

Auch wenn es im Nordhäuser Karateverein viele Übungsgruppen in unterschiedlichen Sportarten gibt, haben die Selbstverteidiger in Punkto praktischer Anwendung klar die Nase vorn.

Natürlich werden die Grundlagen zuerst alleine geübt, aber danach gemeinsam mit einem Partner alles am „lebenden Beispiel“ getestet. Natürlich ist das Training so gestaltet, dass wirklich jeder, auch ohne spezielle Voraussetzungen, einsteigen und mitmachen kann, unabhängig von Dehnung, Alter, Geschlecht oder Fitness-Level. Trotzdem sind die vermittelten Aktionen im Ernstfall äußerst realistisch und wirkungsvoll. Dazu gehört auch, dass neben waffenlosen Techniken auch der Umgang mit Hilfsmitteln wie z. B. Stock (als Übungsgerät für die Nutzung eines Gehstocks oder Regenschirms) u. ä. geübt wird. So macht das vielfältige Training Spaß und man stärkt ganz nebenbei Körper, Geist und Selbstbewusstsein sowie seine Fähigkeit zur Selbstverteidigung in gefährlichen Situationen.



Trainingsbeginn beim Karate Do Kwai (Foto: Karate Do Kwai)

Die Übungsgruppe Selbstverteidigung („SaCO“) des Karatevereins feiert dieses Jahr schon ihr 30jähriges Bestehen. Aus der Taufe gehoben wurde sie von Frank Pely und Egbert Gudlat. Noch heute wird sie von Frank Pely geführt und ist eine der mitgliederstärksten Übungsgruppen im Verein.

Im Karate-Do-Kwai Nordhausen gibt es für Karate verschiedene Trainingsgruppen, je nach Leistungsstand und Alter. So kann jeder von 8-60 Jahren Karate lernen. Selbst für sportbegeisterte Senioren jenseits der 60 gibt es eine extra 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, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in die Sporthalle Spendekirchhof des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischaun.

Sven Schröter

Karate-Do-Kwai Nordhausen

Mit dem kurzen Stock

Montag, 04. März 2024, 07:34 Uhr

Am ersten Märzsamstag fand in der Turnhalle am Spendekirchhof der traditionelle Jahres-Lehrgang der SaCO-Selbstverteidiger vom Nordhäuser Karateverein statt...

Bei bestem Frühlingwetter trafen sich ca. 30 Kampfkünstler aus der ganzen Republik, um unter der Anleitung von Nordhäuser Cheftrainer Frank Pely und dem Leipziger Sebastian Edelmann zu trainieren. Thema in diesem Jahr war der Tessen – ein kurzer Stab, etwa 30 cm lang und 1 cm dick.



Jahres-Lehrgang der SaCO-Selbstverteidiger (Foto: Karate Do Kwai)

Dieses Übungsgerät steht stellvertretend für alle ähnlichen Gebrauchsgegenstände, die zur Selbstverteidigung genutzt werden können. Sei es ein Kochlöffel, Besteck, ein stabiles Lineal oder was sonst noch so im Alltag greifbar ist.

Zunächst wurde den Teilnehmern die Handhabung des Tessen mit den unterschiedlichen Fassarten wie immer sehr methodisch nahegebracht. Danach folgten praktische Anwendungen. Diese wurden mit Partner geübt, um immer auch die Rückmeldung über die Wirksamkeit zu erhalten. Und die war zu spüren! Ein Teilnehmer äußerte sich anerkennend: „Die angesetzten Griffe lassen einem gar keine Wahl als nachzugeben.“

Dies ist auch viel effektiver, falls man sich tatsächlich gegen einen Angriff verteidigen muss. Und mit Blick auf die Verhältnismäßigkeit auch schonender. Wenn man sich eine solche Situation, die hoffentlich nie eintreten wird, mal vorstellt, dann schauen etwaige Zeugen ja meist erst auf die Szene, wenn alles schon passiert ist. Da ist es natürlich von Vorteil, wenn man den Angreifer sanft aber bestimmt unter seine Kontrolle gebracht hat. Sehr interessant war auch der Übungsansatz, gegen einen Linkshänder bestehen zu können. Die eingeübten Bewegungsabläufe, die im Ernstfall instinktiv abrufbar sein sollen, funktionieren in diesem Falle nämlich ein klein wenig anders. Deshalb ist es wichtig, auch auf diese Situation vorbereitet zu sein.

Am Ende fuhren alle Kämpfer hochzufrieden über das Gelernte wieder nach Hause um es auch in ihren heimatischen Übungsgruppen weiterzugeben.

Im Karate-Do-Kwai Nordhausen gibt es für Karate verschiedene Trainingsgruppen, je nach Leistungsstand und Alter. So kann jeder von 8-60 Jahren Karate lernen. 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, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten in die Sporthalle Spendekirchhof des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen

Karateverein versammelte sich

Montag, 11. März 2024, 09:17 Uhr

Am 8. März fand im Jugendklubhaus die Jahreshauptversammlung des Karate-Do-Kwai Nordhausen statt. Wie üblich gab der Vereinsvorsitzende Frank Pelný den interessierten anwesenden Mitgliedern einen umfassenden Bericht zu allen Aktivitäten im Berichtsjahr...

Schnell wurde klar, dass neben den regulären und kontinuierlich durchgeführten Trainings auch noch eine ganze Menge mehr geleistet wurde.

So gab es viele Trainingsbesuche bei Schulen und Firmen, öffentliche Auftritte zur Sportlergala in der Wiedigsburghalle oder dem Citylauf und natürlich beteiligte sich der Verein wie immer sehr aktiv an Veranstaltungen des Kreissportbundes. Trainer und Mitglieder des Vereins nahmen an vielen Lehrgängen und Wettkämpfen teil bzw. richtete der Nordhäuser Verein selbst einige hochkarätige Weiterbildungen aus. Zudem konnte der Verein ja im Jahr 2023 sein 30-jähriges Jubiläum feiern und tat das mit einem Tag der offenen Tür und einer anschließenden große Vereinsfeier.



Jahreshauptversammlung des Karatevereins im Jugendklubhaus (Foto: Karate Do Kwai)

Der anschließende Rechenschaftsbericht der Finanzwartin Petra Hauschild fiel im Übrigen sehr positiv aus. Pelný merkte dazu an: „Wir sind ein Verein, der sich fast ausschließlich aus eigener Kraft tragen muss und kann.“ Intensives Sponsoring oder zusätzliche Mittel von Stadt, Land oder Bund gab es nicht. Trotzdem schafft es der Verein Jahr für Jahr, wirtschaftlich sicher auf den Beinen zu stehen. Dies ist den Mitgliedern, aber auch der Arbeit der Vorstände und ehrenamtlichen Trainer zu verdanken.

Anlässlich dieses besonderen Termins wurden durch den Verein auch Ehrungen von Mitgliedern für besondere Verdienste vorgenommen. So wurden die Trainer der zum Verein gehörenden Kelbraer Übungsgruppen Chris Franke und Felix Schröter ausgezeichnet. Ebenso die Trainerin der sehr gefragten Gruppe Basis-Fit, Heike Prophet. Besonderer Dank galt ebenfalls noch Pascal Breitrück für die professionelle Gestaltung der Vereinswebseite. Aber auch allen anderen Übungsleiter und Ehrenamtler wurde herzlich gedankt.

In einer Diskussionsrunde wurde noch gemeinsam nach weiteren Verbesserungen gesucht und jeder konnte seine Liebe, Sorgen und Wünsche aussprechen und mit den anderen erörtern.

Zum Schluss wurden alle anwesenden Damen noch ordnungsgemäß mit einem Blümchen anlässlich des Internationalen Frauentages bedacht.

Im Karate-Do-Kwai Nordhausen gibt es für Karate verschiedene Trainingsgruppen, je nach Leistungsstand und Alter. So kann jeder ab 8 Jahren Karate lernen. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man dagegen 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, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten bei der Sporthalle Spendekirchhof des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen

Drei Titel und ein Vize

Donnerstag, 25. April 2024, 08:37 Uhr

Das letzte Wochenende war in Jena aus Nordhäuser sportlicher Sicht recht erfolgreich. Am Samstag gewannen die Fußballer von Wacker dort drei Punkte. Die Kämpfer vom Karate-Do-Kwai holten sich am Sonntag im Kobudō sogar drei Deutsche Meistertitel. Und einen Deutschen Vizemeister noch dazu...

Während der Samstag in der Jenaer Oberaue ganz im Zeichen des Karate stand, ging es am Sonntag mit traditionellen japanischen Bauernwaffen zur Sache. Nach vier Trainingseinheiten unter der Regie von Nordhäuser Cheftrainer Frank Pelny und dem Leipziger Sebastian Edelman wurden die Deutschen Meisterschaften im Ryūkyū Kobudō Teshshinkan ausgetragen.



Doreen Schilling, Kevin Freyberg, Robert Zinecker, Heike Prophet (Foto: Frank Pelny)

Ein sehr wichtiger Wettkampf in diesem Jahr, gilt er doch als Bewährungsprobe für das Anfang August auf Okinawa/Japan stattfindende World Tournament. Dabei errang die Nordhäuserin Heike Prophet ihren ersten Meistertitel in der Disziplin Kata (Formenlaufen) der Schülergrade. „Das kam unerwartet, aber ich bin wahnsinnig glücklich!“, kommentierte Prophet hinterher ihre Leistung. Mit ihren Sai (Metalldreizack) konnte sie sich immerhin gegen starke Kontrahenten wie den ebenfalls aus Nordhausen kommenden aktuellen Vizeeuropameister Robert Zinecker oder den Ex-Europameister Kevin Freyberg durchsetzen. Diese hatten dann aber noch eine Medaillenchance beim Bō-Shiai, dem Freikampf mit dem Langstock. Dabei gewann Zinecker und verwies Freyberg im Finale auf den silbernen zweiten Platz. Ganz stark siegte in einem anderen Ausscheid die Nordhäuserin Doreen Schilling. Bei den Kata (Formenlaufen) der Meistergrade holte sie sich mit einer tollen Leistung ebenfalls den Deutschen Meistertitel vor Michaela Frost (Garmisch) und Marius Nolte (Ilmenau).

Im Karate-Do-Kwai Nordhausen gibt es für Karate verschiedene Trainingsgruppen, je nach Leistungsstand und Alter. So kann jeder ab 8 Jahren Karate lernen. Für Kobudō (Waffenkarate) und SaCO-Selbstverteidigung muss man dagegen 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, per Telefon NDH 60 47 36 oder einfach mal zu den Trainingszeiten bei der Sporthalle Spendekirchhof des Humboldt-Gymnasiums in der Münzgasse vorbeischaun.

Sven Schröter, Karate-Do-Kwai Nordhausen