



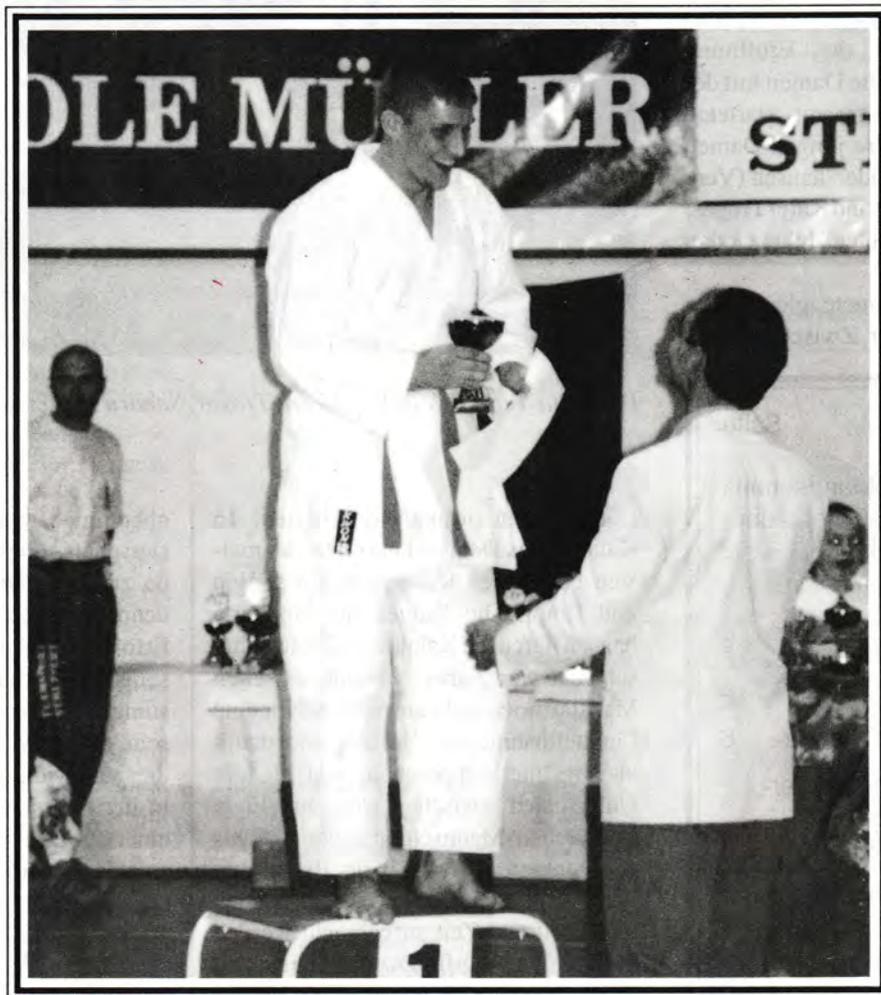
KARATE - DO THÜRINGEN



空
手
道
空
手
道
空
手
道
空
手
道
空
手
道

Einer, der sich über den Titel
„Landesmeister“ freuen kann

空
手
道
空
手
道
空
手
道
空
手
道
空
手
道



Dirk Ebersbach vom SV Hermsdorf
wurde Thüringenmeister im Kumite-Einzel männlich +80 kg.

Deutsche Karate-Mannschafts-Meisterschaft der Damen und Herren in Breisach

Erstmals nahm am 25. Juni 1994 ein Team aus dem Land Thüringen an einer Deutschen Mannschafts-Meisterschaft teil. Die Deutsche Mannschafts-Meisterschaft findet jedes Jahr zusätzlich zu den Jugend-, Junioren- und Senioren-Meisterschaften statt. Bei den Mannschafts - Meisterschaften gehen die Kata-Teams der Junioren und Senioren an den Start. Im Kumite finden die Bundesliga-Play-Off Gruppenkämpfe statt. Nach der Eröffnung 13.00 Uhr begannen die Damen mit der Mannschafts-kata. Insgesamt starteten über 20 Teams. Unsere jungen Damen vom Karate-Kwai Sondershausen (Vera Tröger, Sandra Pfeifer und Katja Tröger) liefen sich mit einer guten Heian Godan auf den 7. Platz in der Vorrunde. Dies bedeutete gleichzeitig die Teilnahme an der Zwischenrunde.



Das Kata-Team des TKV mit Vera Tröger, Sandra Pfeifer und Katja Tröger (v.l.n.r.)

Aus dem Inhalt	Seite
Deutsche Karate-Mannschafts-Meisterschaft der Damen und Herren in Breisach	2
Prüfer-Lehrgang	3
S. Funakoshi in Erfurt	4
11. Sommerlager	4
Interview mit Toni Dietl	6
Erster (in)offizieller Ländervergleich zwischen Brandenburg u. Thüringen	7
Thüringer Landeskader stellen sich vor	8
DO-Seite	9
4. Landesmeisterschaft der Senioren in Thüringen	10
Plazierung	12
Info-Ecke	13
Wichtige Keiko (Termine)	16

Damit waren sie unter den besten 16 Kata-Teams Deutschlands. Die am meisten gelaufenen Katas waren hier Jion und Empi. Die Damen aus Sondershausen liefen die Kata Jion, die nicht mal schlecht war, aber im bundesweiten Maßstab noch nicht ausreichend für eine Finalteilnahme ist. Optisch und damit auch rechnerisch gesehen, liegt hier ein Unterschied zwischen den am Ende siegreichen Mannschaften von 0,5 bis 0,4 Punkten. Wer sich in der Bewertung von Kata auskennt, weiß was hier noch an Arbeit und Zeit aufgebracht werden muß um diese Differenz auszugleichen. Aber trotzdem ist dies als Erfolg zu werten und nicht unterzubewerten. Denn immerhin war Thüringen als einzigstes der FNBL (Fünf Neue Bundes-Länder) vertreten und man belegte am Ende bei den Damen Kata-Teams einen guten 14 Platz. Welche Erkenntnisse nahmen wir mit? Als erstes sollte man von dem Gedanken

abkommen, bei einer Deutschen Meisterschaft möglichst über die erste Runde zu kommen. Das geht nicht mehr, denn wir haben uns dieses Jahr durch die Erfolge bei Deutschen Meisterschaften selbst neue Maßstäbe gesetzt. Die Leistungen müssen von Anfang an 100 % sein, denn gerade im Kata - Bereich ist dies sehr wichtig für die Startreihenfolge in der nächsten Runde. Startet man in einer Zwischenrunde gleich als erste, zweite oder dritte Mannschaft, hat man am Ende kaum eine Chance im Finale zu stehen. Warum? Die Kampfrichter halten sich ja verständlicherweise in der Bewertung zurück, da ja noch viele Mannschaften folgen und diese einzuordnen sind. Deshalb muß angestrebt werden in der Zwischenrunde mindestens im Mittelfeld zu starten. Am Ende siegten bei den Damen die Vorjahresdritten, KD Lich, Zweiter wurde Vorjahresieger SKD Singen und Dritter SKD Ludwigshafen.

Prüfer - Lehrgang mit Sensei A. Pflüger in Thüringen

Entsprechend der DKV - Verfahrensordnung zum Erhalt der Prüferlizenz - wurde der geforderte jährliche Prüferlehrgang 1994 am 01.07.94 in Erfurt durchgeführt. Dietmar Berger, Prüfungsreferent des Landes Thüringen, begrüßte alle Teilnehmer und gab zum Anfang einen Rückblick über die Prüfungs- und Prüferaktivitäten des vergangenen Jahres.

In der anschließenden Diskussion wurde einheitlich die Auffassung vertreten, daß auch im Jahr 1994 eine gute Arbeit, sowohl in Qualität wie in Quantität durchgeführt wurde. Durch D.Berger wurde besonders hervorgehoben, daß derzeit ca. 4000 Karate - Treibenden in Thüringen, und bei nur 8.Prüfern, alle Prüfungen ausreichend abgedeckt werden konnten.

Im weiteren Verlauf fand ein umfassender Erfahrungsaustausch statt, mit dem Ziel unter den Prüfern eine einheitliche Auffassung über das angestrebte Niveau der Prüfungen zu erreichen.

Nachfolgend referierte Sensei A. Pflüger über die gesamte Problematik des Prüfungswesens.

Die schwerpunktmäßigen Inhalte waren:

- Kriterien zu Beurteilung der Leistung bei Kyu-Prüfungen;
- Was macht einen guten Prüfer aus;
- Vorschläge zur Objektivierung der Leistungsmessung bei Kyu-Prüfungen;

Eine gut aufgebaute Prüfungsordnung steht zuerst einmal nur auf dem Papier, verwirklicht allerdings wird sie nur durch gut ausgebildete Prüfer.

Entscheidend ist nicht was gefordert wird, sondern wie es gefordert wird. Durch ein verantwortungsvolles Prüfungs- bzw. Prüfersystem kann ein Sich - Hinaufarbeiten von Stufe zu Stufe stattfinden.

Die farbigen Gürtel sind ein pädagogischer Knüller der Budo-Künste.

Diese wichtigen Inhalte sind nur ein Teil der von Ihm aufbereiteten Lehrinhalte. Der gesamte Lehrgangsinhalt wurde von den Teilnehmern begeistert aufgenommen und als gute Basis für die wei-

tere Prüfertätigkeit angesehen. Die Thüringer Prüfer bedanken sich nochmals herzlichst für die Unterstützung durch Sensei A. Pflüger im Prüfungswesen.

Im Zusammenhang mit Prüfungen in Thüringen möchte ich nochmals erin-

nern, daß Prüfungen in Vereinen, wenn sie von thüringer Prüfer abgehalten wurden diese auch vom TKV honoriert wurden. Das gilt auch für 1995.

1995 werden nachstehende Prüfer des TKV wirksam:

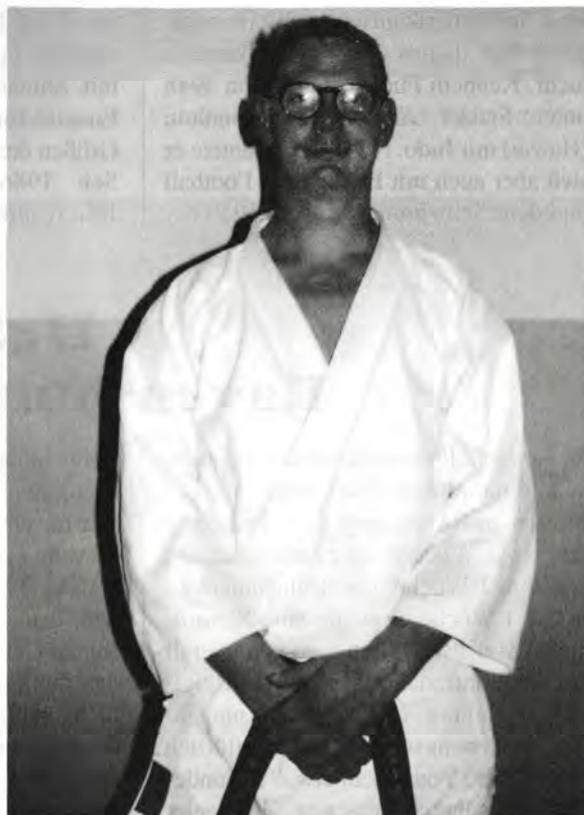
D - Lizenz	Dietmar Berger	1. Dan	Raum Erfurt
D - Lizenz	Frank Habeck	1. Dan	Großenehrich/Sondershausen
D - Lizenz	Andreas Kolleck	2. Dan	Raum Erfurt
D - Lizenz	Frank Pelný	1. Dan	Nordhausen/Artern/ Bad Frankenhausen Sondershausen
C - Lizenz	Klaus Bitsch	2. Dan	Waltershausen/Gotha/Eisenach und Thüringen
C - Lizenz	Frank Sattler	2. Dan	Raum Erfurt und Thüringen
B - Lizenz	Albrecht Pflüger	6. Dan	Bundesweit
A - Lizenz	Lothar Ratschke	4. Dan	Bundesweit

D. Berger Prüfungsreferent des TKV

Herzlichen Glückwunsch zum 2. Dan

Nachträglich gratulieren wir Andreas Kolleck von der PH Erfurt zum 2.Dan und wünschen Ihm auf seinem Weg im Karate alles Gute. Die Prüfung nahm ab E.Karamitsos Bundestrainer Kata der Deutschen Nationalmannschaft.

Andreas Kolleck
2. Dan



Shihan Funakoshi in Erfurt

Zum dritten Mal fand der nun schon zur Tradition gewordene alljährliche Lehrgang mit Shihan Kenneth Funakoshi (8. DAN Shotokan-Karate) in der PH Erfurt statt. Der aus Californien, USA, angereiste heute 56 jährige Shihan Kenneth Funakoshi vermittelte für alle Lehrgangsteilnehmer viele neue Denkimpulse. Thematische Schwerpunkte des Lehrganges waren Variationen des Tsukis in Richtung Kumitevorbereitung und Kata-Bunkai. Aufgeteilt in zwei Leistungsstufen wurden die Kata Heian 1 - 4 bzw. Bassai-Dai, Kanku-Dai und Jion behandelt. Die Applikationen der Katas führte Shihan Funakoshi, in beeindruckender Weise selbst vor. Trotz allgemeiner körperlicher Erschöpfung war die Beteiligung an der Lehrgangsfete mit Freibier rege. Für alle Aktiven war dies ein unvergeßliches Wochenende.

Funakoshi, der Name wird vielen sehr bekannt vorkommen. Karate gehört in dieser Familie zur Tradition. Gichin Funakoshi, der Cousin von Kenneth Funakoshis Vater (Yoshio Funakoshi), gilt als der Begründer des modernen Karate. Aber auch die jüngere Generation dieser Familie betreibt aktiv Karate. Kyle und Kevin, die Söhne des Shihan, sind im amerikanischen Wettkampfgeschehen längst keine Unbekannten mehr. Kenneth Funakoshi begann 1948 unter Sensei Arakaki in Honolulu (Hawaii) mit Judo. Nebenbei widmete er sich aber auch mit Erfolg dem Football und dem Schwimmen. 1956 - 1959 be-



Meister Shihan Kenneth Funakoshi bei der Demonstration von gelehrt Techniken in der Anwendung.

trieb er intensiv an der Universität Hawaii Kempo. Sein Lehrer war Adriano Emperato. Unter keinem geringeren als Hirokazu Kanazawa begann Funakoshi 1960 mit dem Shotokan-Karate. Drei Jahre später trainierte er unter Hasataki Mori, dem Senior-Instruktor der JKA und in den Jahren 1966 - 1969 unter dem dritten und letzten, ebenfalls von der JKA gesandten, legendären Tetsuhiko Asai. 1970 wurde Kenneth Funakoshi zum Chef-Instruktor der JKA von Hawaii ernannt. In dieser Funktion arbeitete er mit Shihan Isaka, Imura, Ueki, Abe, Enoeda, Nakayama, Tanaka und anderen Größen des Karate-Lebens zusammen. Seit 1986 lebt Funakoshi in San Jose (Californien), wo er als Trainer fun-

giert. Ein Jahr nach dem Umzug wurde von ihm die FSKA (Funakoshi Shotokan Karate Association) ins Leben gerufen. Vom Hauptquartier in San Jose werden Dojo in Europa, Mexico, USA und Südamerika geleitet. Shihan Funakoshi, der mit Recht als eine Koryphäe auf dem Gebiet des Karate gilt, wird auch im nächsten Jahr (voraussichtlich Juni) nach Erfurt kommen. Dieses außergewöhnliche Ereignis sollte sich jeder Karate - Fan schon jetzt im Kalender vormerken. Ihr seid also herzlich eingeladen, im Juni 1995 (genaues Datum wird noch bekanntgegeben) nach Thüringen zu kommen.

Katja Pohlitz

II. Sommerlager - Ravensburg einmal anders !

Nun schon zum elften Male fand das Sommerlager für viele Karate-sportler in Ravensburg statt. Erstmals ging es 2 Wochen lang und nicht wie gewohnt 1 Woche. Die Teilnehmerzahl in der 1. Woche erreichte eine Rekordmarke von 1399. Man kam von überall aus den Bundesländern sowie aus Belgien, Luxemburg, China-Taiwan und Japan. Anziehungsmagnet waren natürlich die Trainer. Von jedem etwas Besonderes mitzunehmen, das war Ziel vieler

Teilnehmer. Aber auch die familiäre Stimmung unter den 1399 Teilnehmern war für viele etwas Besonderes. Es wäre sicherlich nicht richtig, irgendwelche Trainer besonders hervorzuheben, denn jeder war ein Spezialist auf seinem Gebiet. Manch einer konnte von den ihm zugeteilten Trainingseinheiten nicht genug haben. Einige Karatekas, darunter auch Thüringer, absolvierten manchmal sogar zwei oder drei Trainingseinheiten hintereinander. Aus

Thüringen kamen nach Ravensburg ca. 50 bis 60 Karateka. Dies sind etwa 13% von unserer Gesamtmitgliederzahl. Ich glaube, hier können wir nächstes Jahr mehr Teilnehmer aufbringen. Neben den vielen Trainingseinheiten von 8.30 bis 16.00 Uhr fand man sich doch gern am späten Nachmittag zum Baden im Freibad Flappach wieder oder Abends in den vielen kleinen Bars und Kneipen von Ravensburg. Einer der beliebtesten Treffs war, wie schon in den vorange-



*Seiji Nishimura Nationaltrainer Japan.
Ein Meister der nach dem Bushido, dem
Ehrenkodex der Samurai lebt.*



*BTE. Karamitsos mit Erläuterungen zur
Kata Empi.*

gangenen Jahren das KA ZWO. Am Donnerstagabend um 19.00 Uhr war es soweit, der Länderkampf Deutschland gegen Japan fand in der ausverkauften Oberschwabenhalle statt, eingerahmt von den Demonstrationskämpfen und Showteilen der leitenden Trainer des Sommerlagers. Der Länderkampf Deutschland - Japan endete 7:2, wobei ich glaube, daß das Ergebnis zweitrangig ist, vielmehr das Sportliche im Vordergrund stand. In den Demonstrationsteilen und Showeinlagen war für jeden etwas dabei. Ob das schnorkellose, gradlinige Freikampf-Karate von Toni Dietl und Waldemar Rauch, die Perfek-

tion der Kata-Spezialistin Simone Schreiner in Ihrer Demonstration Kata-Anwendung oder die lustige Showeinlage von Jeoff Thompson und Pat Mc Kay, die beide wieder einmal ihren Meister in der kleinen Alexandra Heiningen aus dem Dojo Ravensburg fanden. Aber auch Günter Mohr, der mit seiner gnadenlosen Kumiteeinlage für Raunen in der Oberschwabenhalle sorgte.

Wie alle schönen Lehrgänge, so fand auch dieser seinen krönenden Abschluß am Freitagabend im Bärengarten. Von 19.00 Uhr bis ca. 24.00 Uhr kamen alle Teilnehmer noch einmal auf ihre Kosten. Mit der City-Live-Band hatte man für Stimmung gesorgt, obwohl die Band

eine Weile brauchte, um den Musikgeschmack der Anwesenden zu finden, aber mit Liedern vom alten Joe Cocker lagen sie genau auf dem richtigen Wellenbereich. Selbst der Rapsong „Kick-Kick“ live, gespielt und erfunden von Thompson und Mc Kay, brachte die Massen zum Toben. Leider waren sämtliche Getränke um 23.00 Uhr ausverkauft, damit hatte keiner gerechnet.

Die zweite Woche ließ es ruhiger angehen. Schon von den Trainingszeiten her, eine früh und eine spät am Abend, brachten mehr Raum für die eigene Freizeit, denn die Gegend um den Bodensee bietet viel Abwechslung zum Entspannen und Erkunden. Paralle zu den offenen Trainingseinheiten lief erst-



BT Günter Mohr vermittelte nicht nur das Kumite, sondern auch das Kihon stand in seinem Lehrplan.



Neben dem vielen Training kam auch etwas Campingidylle auf. Dazu hatten die Thüringer auch den besten Platz.

malig ein Mastersseminar im Bundesleistungszentrum. Hier waren die Landestrainer und ihre Assistenten vom DKV eingeladen. Mit dabei waren auch unsere Landestrainer Lothar Ratschke (Kata) und Klaus Bitsch (Kumite) sowie Kata-Assistent Frank Sattler.

Eine große Bereicherung für viele war die Anwesenheit vom Bundestrainer E. Karamitsos in der zweiten Woche.

Die zweite Woche entwickelte sich mehr zu einer Trainerwoche. Nicht nur wegen des Masterseminars, nein, auch viele Vereinstrainer waren anwesend, um neue Erkenntnisse aufzunehmen und weil viele wieder was für sich machen konnten. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl konnten die vier Trainer der zweiten Woche (Mohr, Dietl, Mc Kay und Karamitsos) viel mehr auf die individuellen Fragen der Teilnehmer eingehen. Ich meine die zweite Woche sollte auch nächstes Jahr wieder sein, aber ganz speziell für Lizenstrainer aus den einzelnen Karatevereinen in Deutschland. Praktisch vermitteln sollten hier die Bundestrainer den Aufbau, die Gestaltung und Formen bestimmter Trainingseinheiten. Ich glaube, daß den Trainern damit am besten geholfen ist. Gleichzeitig für sich trainieren und Neues aufnehmen für die Trainer-tätigkeit im eigenen Dojo.

Aber auch für den Thüringer Karate-Leistungssport gab es in der zweiten Woche eine kleine Premiere. Am Donnerstagnachmittag kam es zu einem inoffiziellen Vergleichsländerkampf zwischen Deutschland und der gastierenden Nationalmannschaft „China - Taiwan Karate - Do - Förderation“. Die Gäste weilten schon in der ersten Woche in Ravensburg um sich vorzubereiten für die diesjährigen Asienspiele. Die Bundestrainer gaben hier vor allem den deutschen Nachwuchs eine Chance sich zu bewahren. Neben Artur Fell (1.KV Erfurt), der schon bei den Europameisterschaften der Jugend Anfang des Jahres in der Nationalmannschaft kämpfte, kamen hier erstmals zum internationalen Einsatz Vera Tröger (KK Sondershausen) im Kumite- und Swen Sattler (1.KV Erfurt) im Katawettbewerb. Alle drei Sportler schlugen sich achtbar und vertraten den Thüringer Karateverband würdig. Sie bestätigten damit auch das entgegengebrachte Vertrauen der Bundestrainer.

Euer Olli

**Achtung : Termin Karatesommerlager 1995
in Ravensburg von 31.07. bis 05.08.95**

Interview mit Bundestrainer Toni Dietl 3. Dan



BT Toni Dietl

Toni dies war Euer 11. Sommerlager, wie ist Deine persönliche Einschätzung?

Das 11. Sommerlager hatte eine Rekordteilnahme zu verzeichnen. So waren in der ersten Woche 1399 Teilnehmer und erstmalig gab es ja eine zweite Woche mit 255 Teilnehmern. Die zweite Woche war wie gesagt erstmalig und ein Nostalgieversuch. Gleichzeitig lief ja in der zweiten Woche das Mastersseminar auch erstmalig, worauf auch das Hauptaugenmerk lag. Es waren 50 Trainer aus allen 16 Bundesländern und ich glaube, es wurde ein grundlegender Nenner gefunden. Insgesamt kann man sehr zufrieden sein, nur für die ehrenamtlichen Helfer und Betreuer war die zweite Woche doch eine Überbelastung.

Werden nach solchen Veranstaltungen immer noch Vergleiche gezogen zu den vorangegangenen oder gar ersten Sommerlagern?

Sicherlich, aber es war, wie gesagt, das 11. und immer der gleiche Ablauf. Vielleicht sollte man sich lieber mal Gedanken machen, es etwas anders zu gestalten

(z.B. Zeitpunkt, Ablauf, Organisation, Ort usw.) .

Seit wann betreibst Du Karate?

Seit nun mehr 19 Jahren betreibe ich Karate.

Du hast in dieser Zeit viel erreicht, warst WM - Dritter 1992 und World-Game-Sieger im Kumite. Waren das auch Deine wichtigsten Siege?

Ja sicherlich, aber Siege sind vergänglich. Meine jetzige Arbeit als Bundestrainer Kumite Frauen ist eine neue Herausforderung, die ich meistern will.

In Thüringen gibt es das Gerücht, daß Du 1990/91 nach Gera gehen wolltest, um ein Dojo aufzubauen?

Dies ist halt nur ein Gerücht! (Toni lächelte mich dabei an)

Was hältst Du, Toni, von der Entwicklung des Karatesports in Thüringen?

Es klingt zwar sehr kraß, aber der Thüringer Karateverband ist der einzigste gut funktionierende Verband in den Neuen Bundesländern. Eine super Führung und Organisation. Es ist jedesmal lohnenswert nach Thüringen zu kommen, weil man weiß, daß alles stimmt!

Im Februar 1995 findet das 2. Winterlager in Erfurt statt, wirst Du auch wiederkommen?

Natürlich, ich freue mich schon sehr darauf und bin gespannt wie es diesmal wird. Ich komme sehr gern zu Euch. Tschüß bis dann !

Das Interview führte der Pressereferent des TKV, Olaf Reichelt.

malig ein Mastersseminar im Bundesleistungszentrum. Hier waren die Landestrainer und ihre Assistenten vom DKV eingeladen. Mit dabei waren auch unsere Landestrainer Lothar Ratschke (Kata) und Klaus Bitsch (Kumite) sowie Kata-Assistent Frank Sattler.

Eine große Bereicherung für viele war die Anwesenheit vom Bundestrainer E. Karamitsos in der zweiten Woche.

Die zweite Woche entwickelte sich mehr zu einer Trainerwoche. Nicht nur wegen des Masterseminars, nein, auch viele Vereinstrainer waren anwesend, um neue Erkenntnisse aufzunehmen und weil viele wieder was für sich machen konnten. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl konnten die vier Trainer der zweiten Woche (Mohr, Diel, Mc Kay und Karamitsos) viel mehr auf die individuellen Fragen der Teilnehmer eingehen. Ich meine die zweite Woche sollte auch nächstes Jahr wieder sein, aber ganz speziell für Lizenstrainer aus den einzelnen Karatevereinen in Deutschland. Praktisch vermitteln sollten hier die Bundestrainer den Aufbau, die Gestaltung und Formen bestimmter Trainingseinheiten. Ich glaube, daß den Trainern damit am besten geholfen ist. Gleichzeitig für sich trainieren und Neues aufnehmen für die Trainer-tätigkeit im eigenen Dojo.

Aber auch für den Thüringer Karate-Leistungssport gab es in der zweiten Woche eine kleine Premiere. Am Donnerstagnachmittag kam es zu einem inoffiziellen Vergleichsländerkampf zwischen Deutschland und der gastierenden Nationalmannschaft „China - Taiwan Karate - Do - Föderation“. Die Gäste weilten schon in der ersten Woche in Ravensburg um sich vorzubereiten für die diesjährigen Asienspiele. Die Bundestrainer gaben hier vor allem den deutschen Nachwuchs eine Chance sich zu bewahren. Neben Artur Fell (1.KV Erfurt), der schon bei den Europameisterschaften der Jugend Anfang des Jahres in der Nationalmannschaft kämpfte, kamen hier erstmals zum internationalen Einsatz Vera Tröger (KK Sondershausen) im Kumite- und Swen Sattler (1.KV Erfurt) im Katawettbewerb. Alle drei Sportler schlugen sich achtbar und vertraten den Thüringer Karateverband würdig. Sie bestätigten damit auch das entgegengebrachte Vertrauen der Bundestrainer. Euer Olli

**Achtung : Termin Karatesommerlager 1995
in Ravensburg von 31.07. bis 05.08.95**

Interview mit Bundestrainer Toni Diel 3. Dan



BT Toni Diel

Toni dies war Euer 11. Sommerlager, wie ist Deine persönliche Einschätzung?

Das 11. Sommerlager hatte eine Rekordteilnahme zu verzeichnen. So waren in der ersten Woche 1399 Teilnehmer und erstmalig gab es ja eine zweite Woche mit 255 Teilnehmern. Die zweite Woche war wie gesagt erstmalig und ein Nostalgieversuch. Gleichzeitig lief ja in der zweiten Woche das Mastersseminar auch erstmalig, worauf auch das Hauptaugenmerk lag. Es waren 50 Trainer aus allen 16 Bundesländern und ich glaube, es wurde ein grundlegender Nenner gefunden. Insgesamt kann man sehr zufrieden sein, nur für die ehrenamtlichen Helfer und Betreuer war die zweite Woche doch eine Überbelastung.

Werden nach solchen Veranstaltungen immer noch Vergleiche gezogen zu den vorangegangenen oder gar ersten Sommerlagern?

Sicherlich, aber es war, wie gesagt, das 11. und immer der gleiche Ablauf. Vielleicht sollte man sich lieber mal Gedanken machen, es etwas anders zu gestalten

(z.B. Zeitpunkt, Ablauf, Organisation, Ort usw.) .

Seit wann betreibst Du Karate?

Seit nun mehr 19 Jahren betreibe ich Karate.

Du hast in dieser Zeit viel erreicht, warst WM - Dritter 1992 und World-Game-Sieger im Kumite. Waren das auch Deine wichtigsten Siege?

Ja sicherlich, aber Siege sind vergänglich. Meine jetzige Arbeit als Bundestrainer Kumite Frauen ist eine neue Herausforderung, die ich meistern will.

In Thüringen gibt es das Gerücht, daß Du 1990/91 nach Gera gehen wolltest, um ein Dojo aufzubauen?

Dies ist halt nur ein Gerücht! (Toni lächelte mich dabei an)

Was hältst Du, Toni, von der Entwicklung des Karatesports in Thüringen?

Es klingt zwar sehr kraß, aber der Thüringer Karateverband ist der einzigste gut funktionierende Verband in den Neuen Bundesländern. Eine super Führung und Organisation. Es ist jedesmal lohnenswert nach Thüringen zu kommen, weil man weiß, daß alles stimmt!

Im Februar 1995 findet das 2. Winterlager in Erfurt statt, wirst Du auch wiederkommen?

Natürlich, ich freue mich schon sehr darauf und bin gespannt wie es diesmal wird. Ich komme sehr gern zu Euch. Tschüß bis dann !

Das Interview führte der Pressereferent des TKV, Olaf Reichelt.

Erster (in)offizieller Ländervergleich zwischen Brandenburg und Thüringen

Am 20.08.94 trafen sich erstmals Karateka aus beiden Bundesländern in Potsdam zu einer freundschaftlichen Begegnung mit Wettkampfcharakter. Ehe der Wettkampf zwischen beiden begann, erfolgte eine gemeinsame Aufwärmphase unter Leitung des thüringer Landestrainer Kata Lothar Ratschke. Der Wettkampf, in Form von Kata und Kumite, sollte in erster Linie der weiteren Wettkampferfahrung dienen und es sollte ein Grundstein zur freundschaftlichen Verbindung zwischen beiden Bundesländern gelegt werden. Den ersten Ländervergleich entschieden die kampferfahrenen Thüringer für sich. Wobei man sagen muß, daß das große Land Brandenburg nur durch Sportler des Karatevereins Potsdam 1/Preussen vertreten war. Alle Kämpfe gingen verletzungsfrei aus, obwohl dem Anderen nichts geschenkt wurde.

Torsten Bonitz, Geschäftsführer des KDB sagte: „Wir wollen in erster Hinsicht mit Thüringen die Freundschaft pflegen und einen für uns fördernden Trainingspartner haben, ich glaube, daß wir uns dafür das richtige Bundesland ausgesucht haben. Solche Vergleichswettkämpfe wie heute sollen zur Tradition zwischen beiden Ländern werden und beiden dienlich sein.“

Als Dankeschön für unser Kommen lu-



Beim freundschaftlichen Wettkampf ging es trotzdem zur Sache.



Ritterlicher Empfang am Abend für die Gäste aus Thüringen.



Die Stimmung an der großen Ritterschmiede war einfach toll.

den uns die Brandenburger Karateka am Abend noch zum mittelalterlichen Rittersessen ein. Hier fühlten sich die Karateka und ihre Betreuer sauwohl. Beim Essen, Trinken und ritterlichen Spielen bis ein Uhr war wirklich freundschaftliche Stimmung zu verspüren. Damit bewiesen die Sportler, daß sie nicht nur kämpfen, nein, auch Feiern können. Am Sonntagmorgen war dann noch ein gemeinschaftliches Trai-

ning unter der Leitung Lothar Ratschkes, 4.Dan, was allen die müden Glieder wieder weckte!

Dank noch einmal an die Brandenburger Karateka für das schöne Wochenende. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr, wo wir Euch, liebe Freunde aus Brandenburg über unseren Präsidenten Frank Sattler rechtherzlich nach Thüringen einladen werden.

-or-

Thüringer Landeskader stellt sich vor

Fragen:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Name, Vorname 2. geboren am? 3. Heimatdojo? 4. Dein Trainer? 5. Seit wann betreibst Du Karate? 6. Jetzige Graduierung? 7. Deine bisherigen Erfolge? 8. Welche Kata läufst Du zur Zeit gern? | <ol style="list-style-type: none"> 9. Welche Angriffstechniken zählst Du im Kumite zu Deinen Stärksten, und welches sind Deine Kontertechniken? 10. Was gefällt Dir im TKV? 11. Was gefällt Dir nicht im TKV? 12. Was machst Du zum körperlichen Ausgleich? 13. Welches ist Dein Lieblingsbuch? 14. Welche Musik magst Du? 15. Welche Zukunftspläne hast Du in sportlicher - und beruflicher Hinsicht? 16. Wer ist Dein Vorbild? |
|---|--|

A-Kader Jugend in Kata und Kumite

1. Sattler, Swen
2. 10.10.1978
3. 1.KV Erfurt
4. Frank Sattler
5. 01.09.1991
6. 3. Kyu
7. 1992 LM Jugend 1.Platz Kata, LM 1993 Katamannschaft 2.Platz, Kata- Einzel 2.Platz, 1993 Licher Kyu-Turnier Katamannschaft 2. Platz, 1993 Mitteldeutscher-Pokal Katamannschaft 1.Platz Kata-Einzel 3.Platz, 1994 LM Jugend 1. Platz mit der Mannschaft in Kata und Kumite, Kata-Einzel 2.Platz (DM Jugend) 1994 5.Platz Mannschaftskumite und 8.Platz Kata-Einzel.
8. Enpi
9. Kizami-Tsuki als Angriffstechnik und Gyaku-Tsuki zum kontern.
10. Sehr guter Aufbau im Bereich des Leistungssportes und der damit verbundenen Kaderförderung.
11. Unterschiedliche Behandlung von Jugend und Junioren bei Maßnahmen wie DM (Hotel, Übernachtung, Verpflegungen und Tagegeldern).
12. Fußball und Basketball.
13. Die 25 Shotokan - Katas von A. Pflüger
14. Von jedem etwas Punk-Rock, Rap und Techno
15. Sportlich ein 1.Platz bei einer DM in Kata, beruflich ein guter Koch werden!
16. Meine Eltern sowie BT E. Karamitsos.



A-Kader Junioren/Senioren Kumite

1. Herzog, Candy
2. 04.04.1975
3. Bushido Waltershausen
4. Klaus Bitsch
5. 01.03.1992
6. 3.Kyu
7. LM 1992 1.Platz bis 65kg, 1993 Licher Kyu - Turnier 1.Platz Mannschaft, LM 1993 Junioren 1.Platz Allkategorie, 3.Platz bis 65 kg und 3.Platz Kumitemannschaft, Mayen 1993 3.Platz Allkat. Mitteldeutscher Pokal 1993 2.Platz einzel 1.Platz Mannschaft, Kölner Weihnachtsturnier 1993 2.Platz Kumitemannschaft, LM 1994 Junioren 1.Platz bis 65 kg und 1.Platz. Mann. DM Junioren 1994 3.Platz bis 65 kg
8. Enpi
9. Mawashi - Geri - Jodan als Angriffstechnik und Gyaku-Tsuki-Diai zum kontern.
10. Förderung von talentierten Sportlern sowie die finanzielle Unterstützung von Kader.
11. Es gibt nichts zu bemängeln!
12. Basketball und Biken.
13. Ich lese nicht sehr gern.
14. Technomusik
15. Irgendwann einmal Deutscher Meister im Kumite.
16. Ich habe keine direkten Vorbilder.



DO - SEITE

HEUTE: Alle sagen, sie betreiben Shotokan Karate. Aber wissen auch alle, was das genau für ein Karate ist und woher es kommt?

Die Entstehung des SHOTOKAN KARATE

(Zusammenfassung von Frank Pely aus Büchern von Werner Lind)

GICHIN FUNAKOSHI, für den es nur ein KARATE gab, war ein Schüler des Meisters AZATO und Gastschüler des Meisters ITOSU.

Geprägt durch diese beiden außergewöhnlichen Meister, erbt er das immense technische Wissen und Können des SHURI-TE von ITOSU, während er AZATOS strenge MATSUMURA-Lehre und seinen Lebensstil übernahm.

Nachdem GICHIN FUNAKOSHI im Mai 1922 nach Japan geschickt wurde, lehrte er dort an verschiedenen Universitäten und Hochschulen etwa 15 Jahre lang zunächst reines SHURI-TE, wie er es von Meister ITOSU geerbt hatte. Das Training bestand lediglich aus KATA und BUNKAI. Zu diesem Zeitpunkt wurden von Meister FUNAKOSHI 15 KATA gelehrt (5 HEIAN, 3 TEKKI, BASSAI, KWANKU, HANGETSU, JUTTE, EMPI, GANKAKU, JION).

Bereits in dieser Zeit bis etwa 1935 fanden schon erste Veränderungen am ursprünglichen SHURI-TE statt.

- Die Stellungen wurden länger und die Bewegungen weiträumiger.
- Auch wurden erste grundlegende KUMITE-Formen geübt. Von GICHIN FUNAKOSHI wurde die KATA TEN-NO-KATA (zweiteilig, OMOTE - allein, und URA - mit Partner) geschaffen, um Grundlagen des KUMITE trainieren zu können.
- Bereits hier sieht man eine Zusammenführung des SHORIN-RYU und SHOREI-RYU in einem Stil, indem GICHIN FUNAKOSHI auch KATA als dem SHOREI-RYU (HANGETSU, GANKAKU) lehrte.

1936 wurde das erste private KARATE-DOJO Tokyo's mit einem wirklichen Lehrer gegründet.

GICHIN FUNAKOSHI eröffnete in Tokyo's MEIJURO-Viertel das SHOTOKAN-DOJO.

SHOTOKAN, welches als Türinschrift an diesem DOJO stand, bedeutet übersetzt etwa:

SHOTO Pinien rauschen, SHOTO war GICHIN FUNAKOSHI'S Künstlersynonym als okinawanischer Dichter,

KAN Haus, Halle, Tempel;

Ab 1938 benannten GICHIN FUNAKOSHI'S Schüler das von ihm gelehrt KARATE-DO mit SHOTOKAN, entsprechend der DOJO und Künstlerbezeichnung FUNAKOSHI'S, um es so von den vielen anderen inzwischen aus OKINAWA gekommenen KARATE-Konzepten abzugrenzen und zu kennzeichnen.

In den Jahren 1938 - 1945 war GICHIN FUNAKOSHI'S dritter SOHN, YOSHITAKA (GIGIO) FUNAKOSHI (1945 an Tuberkulose gestorben), Hauptlehrer im SHOTOKAN-DOJO. Er war es, der die moderne Interpretation des SHOTOKAN-RYU in dieser Zeit entwickelte, indem er die Stellungen tiefer und länger machte, ab 1943 GOHON-KUMITE, SABON-KUMITE und IPPON-KUMITE lehrte und einen dynamischen und kampfbetonten Stil vertrat.

Woher das SHOTOKAN-RYU, welches YOSHITAKA FUNAKOSHI zwischen 1938 - 1945 lehrte, stammt, wird wohl ein ungeklärtes Geheimnis bleiben. Offensichtlich ist es nicht auf den technischen Grundlagen des SHURI-TE aufgebaut, obwohl es formell dessen KATA verwendet. Damit befand er sich nicht immer im Einklang mit seinem Vater, der das traditionelle SHURI-TE der alten Meister vertrat.

Dagegen zeigt das moderne SHOTOKAN-RYU viel Ähnlichkeit mit dem von MATSUMURA an AZATO weitergegebenen Stil, der Prinzipien des körperbetonten Schwertstiles JIGEN-RYU und des SHURI-TE enthält, sowie

Ausweichbewegungen und schnelle Wechsel zwischen Angriff und Verteidigung.

Es ist jedoch unklar, wie YOSHITAKA FUNAKOSHI zum AZATO-Stil kam.

SHOTOKAN-RYU ist also eine Zusammenführung der alten OKINAWA-Stile SHORIN-RYU und SHOREI-RYU, dessen Grundlagen vermutlich im AZATO-Stil liegen und welches durch YOSHITAKA FUNAKOSHI in die heutige Form verändert wurde.

SHOTOKAN ist heute einer der vier großen KARATE-Stile, die in Japan betrieben werden.

Erwähnenswert ist unbedingt noch, daß die Erblinie des SHOTOKAN-RYU nicht über die JKA (Japan Karate Association) läuft, die lediglich eine Organisation zur Ausbildung professioneller SHOTOKAN-KARATE Instrukteure darstellt und das durch MASATOSHI NAKAYAMA und HIDETAKA NISHIYAMA geschaffene heute bekannte Wettkampfkonzzept vertritt.

Die eigentliche Erblinie des SHOTOKAN-RYU geht über SHIGERU EGAMI (1912 - 1981), der offizieller Nachfolger GICHIN und YOSHITAKA FUNAKOSHI'S ist. Außerdem gehören sicherlich auch GENSHIN HIRONISHI und OKUYAMA dazu.

Die Linie läßt sich weiterführen von EGAMI an TSUTOMU OSHIMA (USA) und von HIRONISHI an TAJI KASE (Frankreich), ebenso liegen auf der Linie MITSUSUKE HARADA und OKUYAMA.

HIROKAZU KANAZAWA liegt der traditionellen Linie in jeder Hinsicht nahe, und viele behaupten, er hätte den SHOTOKAN-Stil zu seiner höchsten Perfektion geführt.

4. Landesmeisterschaften der Senioren in Gera

Am 08.10.94 fanden die 4. Meisterschaften der Senioren in der Pannordhalle von Gera statt. Es waren insgesamt 14 Vereine am Start. Die Organisation und Durchführung von Seiten des Ausrichters und der Helfer war bei dieser Meisterschaft erstmalig fehlerfrei. Kompliment an den Sportwart Ralf Walter und den Ausrichter dem VfI Gera 1990 Abteilung Karate. Leider war die Teilnahme von den über 40 Vereinen nicht so, wie die Vorstellungen des Thüringer Karateverbandes sind. Gerade in den Mannschaftsdisziplinen ist großer Nachholbedarf. Warum ist gerade hier die Beteiligung so gering? Gibt es in den vielen Vereinen nur 1 oder 2 Spitzensportler im Wettkampf-Karate oder ist die Förderung von Talenten in den einzelnen Dojo nicht ausgeprägt? Hier muß man wieder an das von Klaus Bitsch erwähnte Pyramidenprinzip erinnern. Man kann nur viel erreichen, wenn man auch genügend Sportler an der Basis fördert und trainiert. Ansonsten erleidet man irgendwann einen Abriß, wenn der eine oder die zwei Spitzenleute nicht mehr können oder sich wieder dem traditionellen Karate-Do widmen und sich aus dem Wettkampf Karate zurückziehen.

Die Trainer müssen auch in der Nachwuchsarbeit den Schwerpunkt setzen, gerade im Schüler und Jugendbereich. Nun aber zur eigentlichen Sache. Im Bereich Kata konnten vom Präsidenten Frank Sattler, der gleichzeitig Assistententrainer Kata ist, folgendes eingeschätzt werden. Das Kata-Niveau bei den Herren hat sich gehalten. Hier setzten sich auch die Spitzenkräfte souverän durch. Olof Jannasch vom VfI Gera überzeugte durch seine starke Ausdruckskraft und technisch guter Leistung. Nicht nur das wenige Publikum, nein, auch die Kampfrichter waren sich einig, daß er der richtige Mann für den 1. Platz ist. Sein Klubkamerad Olaf Schlonski verbesserte deutlich seine Kata-Leistung gegenüber dem Vorjahr. Trotz eines kleinen Wacklers bei seiner vorgetragenen Goshushio-Sho, reichte es am Ende doch noch für den zweiten Platz. Dritter wurde in diesem Wettbe-



Beate Malsch vom 1. kV Schmalkalden wurde mit ihrer Kata Chinte Vizemeisterin im Kata-Einzel weiblich.

werb Andreas Knörnschild vom Karate-Do-Kwai Nordhausen mit seiner Nijushiho, die er sehr ausdrucksstark vorführte. Was dieses Mal sehr auffiel, war die Vielfalt im Kata-Wettbewerb. Wobei man auch sagen muß, eine Heian Nidan ist vom Schwierigkeitsgrad her keine Final-Kata. Es viel auf, daß viele in der Vor- und Zwischenrunde Kata wie Bassai Dai, Jion und Heian Godan liefen, sich aber in der nächsten Kata-Runde nicht steigern konnten. Bei den Damen viel das Niveau, insbesondere Kraft, Kime und damit Ausdrucksstärke, waren nicht ausgeprägt oder kaum vorhanden. Warum und weshalb, diese Analyse obliegt dem Landestrainer Kata und dessen Assistenten. Hier werden die ständigen Videoaufnahmen des TKV - Archivs sicherlich eine Unterstützung sein. Eins dürfte aber gewiß sein, für die Deutschen Meisterschaften muß noch viel getan werden, um erfolgreich zu sein.

Im Mannschafts-Kata-Wettbewerb der Herren siegte knapp das noch sehr junge Team vom 1. KV Erfurt, welches auch erst 4 Wochen vor der Meisterschaft zusammengestellt wurde. Gute Arbeit durch den Heimtrainer, der damit auch unter Beweis stellte, daß man auch in



Olaf Janosch vom VfI Gera war an diesem Tage im Katawettbewerb nicht geschlagen. Platz 1, mit einer ausdrucksstarken Goshushio-Sho.

kurzester Zeit was auf die Beine gestellt und dabei noch erfolgreich sein kann. Zweiter wurden die Herren vom Karate-Do-Kwai Nordhausen mit einer ausdrucksstarken Jion. Dritter wurden die Saalfelder Karateka. Bei den Damen setzten sich wie erwartet Vera, Ka-

und Sandra vom Karate-Kwai Sondershausen durch. Wobei der Abstand zwischen 1. und 2. Platz nur ein Zehntel zu den drei Mädchen vom VfI Gera betrug. Im Kumite dominierten, wie schon im Vorjahr, die Mannschaften vom Bushido Waltershausen. Gerade im Männerbereich konnten in allen Gewichtsklassen, außer dem Schwergewicht (+80kg), die Landesmeister aus Waltershausen gefeiert werden. Im Schwergewicht setzte sich Dirk Ebersbach (Ebs) vom SV Hermsdorf in einem spannenden Finalkampf gegen den Altmeister Thomas Michalke vom TSV Eisenberg in der Verlängerung durch. Klaus Bitsch, Landestrainer Kumite und Heimtrainer von Waltershausen, wurmte es ein wenig, daß er gerade in dieser Disziplin mit seinen Männern noch nicht auf dem obersten Treppchen stand. Bei den Mannschaftskämpfen der Herren machten alle vier Mannschaften von Waltershausen die Platzierungen unter sich aus. Die Einzigsten, die als Verein der Dominanz von Waltershausen Stand halten sind die Jungs vom VfI Gera. Olaf Schlonski verlor sehr unglücklich seinen Finalkampf in der Kategorie bis 80kg gegen seinen Widersacher Maik Seiffert. Sein Klubkamerad Arnd Kalinke mußte sich verletzungsbedingt und damit kampfflos in der Gewichtsklasse bis 75kg seinem Gegner Dirk Hoffmann beugen. Bei den Damen dominierte eine ganz besonders, dies war Sandra Pfeifer vom Karate-Kwai Sondershausen, die sich die Titel in ihrer Gewichtsklasse (+60kg), in der Allkategorie und im Mannschaftskumite sicherte. Wie auch schon im Vorjahr dominierten hier die Damen aus Sondershausen. Wobei auch festzustellen ist, daß Frauen und Mädchen aus den Dojo Gotha, Gera, Jena und Waltershausen immer mehr zu Kontrahenten werden. Insgesamt, so schätzt der Landestrainer Kumite Klaus Bitsch ein, ist das Kumite schneller geworden. Die meißt angegriffene Zielregion bei dieser Meisterschaft war der Kopf. Es wurden nur wenige Bauchtrefen im Verhältnis dazu erzielt. Weiterhin fiel auf, daß zu wenig mit den Beinen gepunktet wurde. In vielen Dojo unseres Landes wird dies aber in letzter Zeit verstärkt trainiert, warum hat man davon nichts gesehen? Die Verletzungen hielten sich dieses Jahr in Grenzen und waren nur gering. Dies ist aber auch ein Zeichen, daß das Distanzgefühl und das Timing weiter



Finalkampf weiblich bis 53 kg. Gabi Walter (Seishinkai Jena) erzielt hier einen Punkt, mit Gyaku-Tsuki gegen Vera Tröger (RW Sondershausen). Am Ende gewann Vera Tröger.



Finalkampf männlich über 80 kg. Der Altmeister Thomas Michalke (rechts im Bild) unterlag dem Neuling Dirk Ebersbach denkbar knapp in der Verlängerung.

ausgeprägt wurde. Zur Kampfrichterleistung sagte der Präsident Frank Sattler: „Das war das erste Mal ohne Unterstützung von Kampfrichtern aus den alten Bundesländern und die gezeigten Leistungen waren gut. Kompliment an die noch jungen Kampfrichter unseres Landes. Hervor tat sich besonders Hauptkampfrichter und erstmals Mattenleiter Alexander Suck.“ Die Männermannschaft vom Bushido Waltershausen hat mit ihren guten Leistungen die Nominierung zur Bundesligaaufstiegsrunde erreicht.

Herzlichen Glückwunsch und weiter so. Als bester Techniker des Turniers wurde mit dem Pokal des Oberbürgermeisters der Stadt Gera Yvonne Böttcher vom VfI Gera 1990 geehrt. Erfolgreichster Teilnehmer war Sandra Pfeifer vom Karate-Kwai Sondershausen mit 4 Meistertiteln. Die 4. Landesmeisterschaft brachte uns wieder einige Erkenntnisse, auf den wir aufbauen müssen, um unser Niveau voranzutreiben. Wie jeder Karateka weiß, kann man sich Ziele setzen, aber eine Grenze im Karate wird es nie geben! -or-

Platzierung

Kumite-Einzel-weiblich (-53 kg)

1. Tröger Vera (SV RW Sondershausen)
2. Walther Gabi (Seishinkai Jena)
3. Schulz Antje (Bushido Waltershausen)

Kumite-Einzel-weiblich (-60 kg)

1. Böttcher Yvonne (VfL 1990Gera)
2. Tröger Katja (SV RW Sondershausen)
3. Glomb Andrea (Seishinkai Jena)
3. Schilling Sabine (Nippon Gotha)

Kumite-Einzel-weiblich (+60 kg)

1. Pfeifer Sandra (SV RW Sondershausen)
2. Schneider Sina (Nippon Gotha)
3. Witzmann Jenny (Bushido Waltershausen)
3. Bitsch Bianca (Bushido Waltershausen)

Kumite-Einzel-weiblich (Allkat)

1. Pfeifer Sandra (SV RW Sondershausen)
2. Tröger Katja (SV RW Sondershausen)
3. Tröger Vera (SV RW Sondershausen)
3. Weitschat Tina (Nippon Gotha)

Kumite-Einzel-männlich (-60 kg)

1. Mämpel Jörg (Bushido Waltershausen)
2. Fröhlich Mike (1 KV Erfurt)
3. —

Kumite-Einzel-männlich (-65 kg)

1. Weitz Rene (Bushido Waltershausen)
2. Herzog Candy (Bushido Waltershausen)
3. Urban Frank (Bushido Waltershausen)

Kumite-Einzel-männlich (-70 kg)

1. Hübel Dirk (Bushido Waltershausen)
2. Langner Silvio (Bushido Waltershausen)
3. Lesser Tino (Bushido Waltershausen)
3. Schilling Toni (Seishinkai Jena)

Kumite-Einzel-männlich (-75 kg)

1. Hoffmann Dirk (Bushido Waltershausen)
2. Kalinke Arndt (VfL 1990 Gera)
3. Stoll Rainer (Bushido Waltershausen)
3. Grafe Toralf (KD Nordhausen)

Kumite-Einzel-männlich (-80 kg)

1. Seifert Maik (Bushido Waltershausen)
2. Schlonski Olaf (VfL 1990 Gera)
3. Freitag Tino (Seishinkai Jena)
3. Krähmer Nico (Bushido Waltershausen)

Kumite-Einzel-männlich (+80 kg)

1. Ebersbach Dirk (SV Hermsdorf)
2. Michalke Thomas (TSV Eisenberg)
3. Danzer Enrico (Bushido Waltershausen)
3. Henze Peter (Bushido Waltershausen)

Kumite-Einzel-männlich (Allkat.)

1. Langner Silvio (Bushido Waltershausen)
2. Hübel Dirk (Bushido Waltershausen)
3. Kalinke Arndt (VfL 1990 Gera)
3. Seifert Maik (BUshido Waltershausen)

Kumite-Mannschaft-männlich

1. Bushido Waltershausen 3
2. Bushido Waltershausen 2
3. Bushido Waltershausen 1
3. Bushido Waltershausen 4

Kumite-Mannschaft-weiblich

1. SV RW Sondershausen
2. Nippon Gotha
3. Seishinkai Jena
3. Bushido Waltershausen

Kata-Einzel-weiblich

1. Böttcher Yvonne (VfL 1990 Gera)
2. Malsch Beate (1 KV Schmalkalden)
3. Gutheil Yvonne (Seishinkai Jena)

Kata-Einzel-männlich

1. Jannasch Olof (VfL 1990 Gera)
2. Schlonski Olaf (VfL 1990 Gera)
3. Knörnschild Andreas (KD Nordhausen)

Kata-Mannschaft-weiblich

1. SV RW Sondershausen
2. VfL 1990 Gera
3. Seishinkai Jena

Kata-Mannschaft-männlich

1. 1. KV Erfurt
2. KD Nordhausen
3. KD Saalfeld

Mannschaftswertung

Verein	Platz			Punkte	Platz
	1.	2.	3.		
Bushido Waltershausen	7	4	13	42	1.
SV RW Sondershausen	5	2	1	20	2.
VfL Gera 1990	3	4	1	18	3.
Seishinkai Jena	0	1	6	7	4.
Nippon Gotha	0	2	2	6	5.
1.KV Erfurt	1	1	0	5	6.
KDK Nordhausen	0	1	2	4	7.
SV Hermsdorf	1	0	0	3	8.
1.KV Schmalkalden	0	1	0	2	9.
TSV Eisenberg	0	1	0	2	9.
KD Saalfeld	0	0	1	1	11.

INFO-ECKE

Wettkampfgerechte Ernährung speziell für Karateka

Vor dem Wettkampf

Dieser Punkt soll die speziellen Anforderungen, die ein Karatewettkampf an die Ernährung stellt, klären. Da ein Karatewettkampf meistens sehr lange dauert, ist es wichtig, den Körper langfristig und vor allem gleichmäßig mit Energie zu versorgen. Die Vorbereitung für die Energiebereitstellung beginnt schon am Vorwettkampftag. Hier macht man sich die Glucosespeicherfähigkeit der Muskeln zunutze. Je voller meine Energiedepots (Muskeln) sind, umso mehr Zusatz-

energie steht mir am Wettkampftag zur Verfügung. (Je größer der Muskel, umso größer die Speicherkapazität). Aus diesen Gründen ist es ratsam, am Vorwettkampftag auf eine sehr starke kohlenhydratreiche Nahrung zurückzugreifen. Sogenannte Nudelfeten sind deshalb wärmstens zu empfehlen. Die überschüssigen Kohlenhydrate, die der Körper nicht verstoffwechseln kann, werden in Form von Glucose in den Muskeln gespeichert, worauf der Körper bei starker Belastung zurückgreifen

kann. (Erst wenn alle Speicher gefüllt sind, beginnt der Körper die dann noch übrigen KH in Fett umzuwandeln). Besonders gut lassen sich die KH-Speicher nach einer völligen Entleerung wieder füllen. Wann diese Entleerung, besonders starkes Training, erfolgen sollte, hängt von den einzelnen Organismen ab, das muß jeder Sportler für sich selbst herausbekommen. Auf jeden Fall sollten mind. 2-3 Tage dazwischen liegen, damit der Körper sich wieder völlig regenerieren kann.

Ernährung am Wettkampftag

Da bei einem Karatewettkampf in der Regel mehrere Starts erfolgen und das über einen längeren Zeitraum verteilt, muß ich der Energiebereitstellung in meinem Körper eine besondere Beachtung schenken. Besonders Kohlenhydrate sind hervorragend für die Energiebereitstellung geeignet. Es ist bei der Zusammenstellung des Wettkampfménüs darauf zu achten, daß zu hohe Blutzuckerschwankungen vermieden werden. Die Kohlenhydrate sollten langsam und über einen langen Zeitraum in das Blut übergehen, um eine hohe Insulinausschüttung und ein daraus resultierendes Tief zu vermeiden. Haferflocken, Nudeln und Hülsenfrüchte sind dafür bestens geeignet. Beim Obst sind vor allem Äpfel und eventuell auch Bananen zu empfehlen. Streichen sollte man alle Nahrungsmittel mit einem hohem Zuckergehalt. Der reine Traubenzucker, der oft als Garant für hohe sportliche Leistungen angesehen wird, sollte auf jeden Fall vermieden werden. Wenn überhaupt, hat er nur bei

kurzen, einmaligen Starts noch seine Berechtigung. Bei uns hingegen würde er sich nur negativ auswirken. Nach der Einnahme von Traubenzucker steigt der Blutzuckerspiegel stark an (Phase der Leistungsbereitschaft), um sich gegen den zu hohen Blutzucker zu wehren, schickt der Körper das Insulin los, der Blutzuckerspiegel sinkt sofort ab und zwar unter den Ausgangswert, da der Körper einer erneuten Überhöhung vorbeugen will (Phase der Schwäche, man fühlt sich schlapp und ausgepumpt). Greift man hingegen auf komplexe KH zurück, steigt der Blutzuckerspiegel nur etwas an und sinkt ganz langsam wieder ab.

Da der Blutzuckerspiegel so ständig leicht erhöht gehalten wird, bin ich auch ständig leistungsbereit. Weiterhin ist bewiesen, daß sich ein hoher Ballaststoffgehalt der zugeführten Nahrung positiv auf die Blutzuckerkurve auswirkt. Je höher der Ballaststoffgehalt ist, um so flacher verläuft die Blutzuckerkurve, die Energieversorgung hält länger an. Bei

der Zusammenstellung der Speisen nach dem Wettkampf ist darauf zu achten, daß die entleerten KH-Speicher wieder aufgefüllt werden müssen. Weiterhin sollte ausreichend hochwertiges Eiweiß bereitgestellt werden, da durch den Wettkampf und die damit verbundene Anstrengung viel Muskelsubstanz verstört worden ist.



Stefan und Matthias Teichmann, Auszüge aus der Hausarbeit zum C-Trainer

K o b u d o

„Der Weg des alten Kriegers“

Kobudo ist die alte Kampfkunst der Bauern, Fischer und Handelsleute auf Okinawa. Sie wird unter Zuhilfenahme von Geräten des täglichen Lebens (oder auch Arbeitsgeräten) ausgeübt. Die ersten schriftlichen Erwähnungen stammen aus dem 7. Jahrhundert, als man das Eisen nach Okinawa einführte, um daraus Gold zu machen.

Dies sind folgende Waffen bzw. Waffensysteme: Hanbo und Bo (Stöcke verschiedener Länge), Sai, Tonfa, Kama (Nunchaku/Tekko/Suruji/Timpe - verbotene Waffen).

Das Kobudo und das Karate (Shuri-, Naha- und Tomari-te) waren untrennbar miteinander verbunden.

Im Thüringer Karateverband hat sich seit Anfang des Jahres eine Kobudo - Interessengruppe um Sensei L. J. Ratschke gebildet.

Das Training findet jeweils am 2. Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr in der Sporthalle am Wiesenhügel in Erfurt statt. Zur Zeit werden die Waffensysteme Hanbo - und Bo - Jitsu trainiert.

- ljr -

Info an alle Vereine vom Landestrainer Kata Lothar Ratschke 4.Dan:



Bei Gürtelprüfungen bis zum 1.Kyu, welche L.Ratschke abnimmt, haben die Prüflinge Urkunden und Prüfungsmarken selbst mitzubringen. Auf der Rückseite der Urkunden muß die Unterschrift des Heimtrainers sein. Die Unterschrift bestätigt, daß der Prüfling zur Prüfung zugelassen ist und daß er regelmäßig am Training im Verein teilnimmt.

Sensei L. J. Ratschke 1. Dan Kobudo demonstriert mit Frank Pely die Anwendung der BO-Kata Renshuho Shodan.

- In letzter Minute -

3. World Cup for Children and Cadets in Miskolc (Ungarn)

Am 08. und 09.10.94, zeitgleich zur Landesmeisterschaft der Senioren in Gera, fand der Welt-Cup der Jugend und Junioren in Ungarn statt. Erstmals mit an den Start gingen auch zwei Thüringer für das DKV - Team. Artur Fell vom 1.KV Erfurt und Christian Rode vom VfI Gera 1990 Abteilung Karate. Für Christian war es der erste internationale Einsatz im DKV - Team. Beide starten im Kumite - Einzel. In

ihren Gewichtsklassen gingen ca.100 Teilnehmer an den Start. Artur und Christian schlugen sich recht achtbar gegen die übermächtigen Gegner, die teilweise zwei Köpfe größer waren. Beide schieden leider in der dritten Rund aus. Trotzdem eine hervorragende Leistung, wenn man davon ausgeht, daß beide erst seit 1991 Karate betreiben. Artur Fell erhielt vom Bundestrainer Günter Mohr und Jugendtrainer des DKV Andreas

Horn die Nominierung zur nächsten Europameisterschaft. Glückwunsch an beide Sportler für eure gezeigte Leistung, von den Karateka des Thüringer Karateverbandes.

Insgesamt war das DKV - Team das erfolgreichste Nationalteam. Mit 7 Goldmedaillen, 3 Silbermedaillen und 9 Bronzemedailles.

-or-

Wichtige Adressen

PRÄSIDENT

Frank Sattler über
Julius-König-Straße 8
99085 Erfurt
Tel.: 03 61 / 5 62 49 41 (d)
(oder Geschäftsstelle)

LANDESPORTWART + VIZEPRÄSIDENT

Ralf Walter
Ernst-Zielinski-Straße 3
07745 Jena
Tel.: 0 36 41 / 60 63 65 (p)

KAMPFRICHTERREFERENT

Klaus Bitsch
Ohrdrufer Straße 10
99880 Waltershausen
Tel.: 0 36 22 / 6 77 53

STILRICHTUNGSREFERENT

Lothar Ratschke
(über Geschäftsstelle)

GESCHÄFTSSTELLE

Uwe Bach
Julius-König-Straße 8
99085 Erfurt
Tel.: 03 61 / 5 62 41 92

AUSBILDUNGS- UND BREITENREFERENT+ VIZEPRÄSIDENT

Holger Schwanitz
Franz-Wagner-Straße 66
906433 Bad Salzungen
Tel.: 0 36 95 / 27 81 (p)

PRESSEREFERENT

Olaf Reichelt
Müldenerstraße 14
06567 Bad Frankenhausen
Tel.: 03 46 71 / 42 90 (p)

FRAUENREFERENTIN

Bianca Bitsch
Ohrdrufer Straße 10
99880 Waltershausen
Tel.: 0 36 22 / 6 77 53

PRÜFUNGSREFERENT

Ditmar Berger
(über Geschäftsstelle)

TKV

Keiko (Termine)

29.10.94	Vöklingen	DM der Senioren /DKV
05. 11.94	Goldbach bei Gotha	Thü. Kinder- und Jugendmeisterschaft /TKV
05.-06.11.94	Meiningen	Trainingslager mit T. Osterkamp 3.Dan /1.Mein. KD Info unter Tel.03693/2770
05.-06.11.94	Bad Blankenburg	Ausbildung Trainer - C / 1.Teil L.Ratschke/TKV
12.-13.11.94	Hermsdorf	Trainingslager mit L.Ratschke 4.Dan/SV Hermsd. Info unter Tel.036601 /40401 (o.Ebs 3044)
19.11.94	Gotha	Mitteldeutscher Pokal - Benifitzveranstaltung für krebskranke Kinder und Kinder von Ruanda Ausr. Bushido Waltershausen Tel.03622/ 67753
26.11.94	Waltershausen	Frauen-Selbstverteidigung kostenlos mit L.Ratschke Klaus Bitsch. Info bei Bianca Bitsch Tel.03622/67753
26.-27.11.94	Suhl	Trainingslager mit B T E.Karamitsos 4.Dan und LT L.Ratschke 4.Dan (Talentesichtung Ost, erste Danprüfung in den Neuen BL)
10.12.94	Mörtenbach	2.Intern.Odenwald-Cup/ Info-Tel.06209/4102
10.-11.12.94	Leipzig	Trainingslager mit F.Pelny 1.Dan / Shotokai Leipzig Info - Tel. J.Ackermann 0341/2411772(Fr. Sa.+So.)
10.-11.12.94	Bad Blankenburg	Ausbildung Trainer - C / 2.Teil mit K.Bitsch/TKV
17.12.94	Potsdam	1.Preussen Pokal der Kinder und Jugend Ausrichter Potsdam 1/Preussen Info-Tel.0331/7481007 T.Bonitz
17.-18.12.94	Erfurt	Kata- und Bunkailehrgang mit L.Ratschke 4.Dan und F.Sattler 2.Dan Info - Tel. 0361/5624192
18.12.94	Erfurt	TKV - Vorstandssitzung 17.00 Uhr

Lothar Ratschke 4. Dan Karate und 1. Dan Kobudo in Erfurt Sporthalle Wiesenhügel

20.00 bis 22.00 Uhr

2.Donnerstag im Monat

4.Donnerstag im Monat

Kobudo

Prüfungsvorbereitung 3.Kyu - Dan

Achtung Einsendeschluß für unsere Fachzeitschrift „Karate-Do“ 4/94 ist der 07.12.94

In der nächsten Ausgabe werden folgende Themen sein:

- DM der Senioren in Vöklingen
- 2.Thüringer Landesmeisterschaft der Kinder und Schüler
- Mitteldeutscher Pokal - Benifitzveranstaltung für krebskranke Kinder
- Kata-Lehrgang mit E. Karamitsos und erste Dan - Prüfung in den neuen BL
- Konzeption, Struktur und Finanzplan 1995 für den Leistungssport
- Jahresbilanz durch den Präsidenten des TKV
- Do - Seite
- wichtige Info's für den Karateka

IMPRESSUM

Herausgeber:
Thüringer Karate Verband e.V.

Texterfassung/Layout:
Eckstein-Verlag,
06567 Bad Frankenhausen

verantwortlicher Redakteur:
Olaf Reichelt

Herstellung:
Druckerei Möbius, 06556 Artern

Auflage: 1000