



02/2011
RKVINFO



3 neue Deutsche Meister:
Sophia Graf, Rolf Transier und Konstantinos Thomos
16.Int.KROKOYAMA-CUP in Koblenz
Nachwuchsförderung im RKV
SERIE: Sport und Ernährung - Ernährung für Kampfsportler!



INHALT

Editorial	..s.3
Bericht: DM der Menschen mit Behinderungen in Schwenningen	..s.4
Bericht: Nachwuchsförderung im RKV – NEWS AUS DEN KUMITE-FÖRDERGRUPPEN	..s.5
Bericht: Konzept der gemeinsamen Aus- und Fortbildung bewährt sich. Übungsleiter- und Prüferfortbildungslehrgang am 02. u. 03. April in Mendig	..s.6
Bericht: 3 x Gold beim 16. Internationalen Krokoyama-Cup in Koblenz	..s.8
Ausschreibung : 14. RKV Verbandlehrgang	..s.10
SERIE: Sport und Ernährung - Ernährung für Kampfsportler!	..s.11
Bericht: Starke Kinder noch Stärker gemacht	..s.12
Bericht: Neuer Bundeskampfrichter im RKV	..s.12
Bericht: Lehrgang mit dem RKV-Jugendvorstand in Böhl-Iggelheim	..s.13
Bericht: RKV-Selbstverteidigungslehrgang mit Frank Sattler in Mendig	..s.14
Neue Dan-Träger im RKV	..s.14
Kaderportrait: Mario Zeiler (Kumite)	..s.15
Bericht: DM der Jugend & Junioren in Erfurt: Gold für Sophia Graf und Kostas Thomos	..s.16
Ausschreibung: 24. Trainer – C Lehrgang 2011	..s.18
Ausschreibungen : Lehrgänge	..s.19
Terminplan	..s. 20
DAN-Prüfungstermine im RKV	..s. 20

Herausgeber und Verleger

Rheinland-Pfälzischer Karate Verband e.V.
Fachverband für Karate im Landessportbund Rheinland-Pfalz e. V.
Mitglied im Deutschen Karate Verband e.V.

Geschäftsstelle

Avallonstrasse 51
56812 Cochem - Cond
Tel. : 02671 / 5604 Fax : 02671 / 5766
Homepage : <http://www.karate-rkv.de>
E-Mail : info@karate-rkv.de

V.i.S.d.P.: Volker Bernardy, Postfach 1257, 54543 Daun
• Erscheinungsweise: 4 x pro Jahr

Design & Satz:

SCHÜßLERdesign Tel.: (06742) 89 70 81 · Fax: 89 70 82

Verteilung an die Mitgliedsvereine nach Stärkemeldung im DKV. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen, CD-ROMs usw. wird nicht gehaftet. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge und Ausschreibungen. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Ergänzung von Beiträgen vor.

Redaktionsschluss für diese Ausgabe war der 21.05.2011
Namentlich unterzeichnete Beiträge müssen nicht immer die Meinung des RKV darstellen.

TITELBILD

DEUTSCHER MEISTER der JUNIOREN:
Konstantinos Thomos (GR Schifferstadt)

Geschäftsführendes PRÄSIDIUM



Präsident

und Stilrichtungreferent Shotokan

Gunar Weichert
Eifelstrasse 12, 56727 Mayen
Tel.: 02651 / 2669 Fax: 02651 / 541360
E-Mail: gunarweichert@online.de



Vizepräsident und Sportreferent

Thomas München
Engelstr. 6, 54292 Trier
Tel.: 0651 / 28733 (p) o. 0651 / 9676-3626 (d)
Fax: 0651 / 28733 (p)
E-Mail: t.muenchen@t-online.de



Vizepräsidentin und Schatzmeisterin

Andrea Bücher
Zum Rehblick 12, 57614 Steimel
Tel.: 0151 / 19460698
E-Mail: Andrea.Buecher@gmx.de

Erweitertes PRÄSIDIUM



Pressereferent

Volker Bernardy
Kammertstr. 16, 56332 Niederfell
Mobil: 0160 / 1533387
E-Mail: presse@karate-rkv.de



Breitensportreferent

Bernd Otterstätter
Marie-Curie-Strasse 1, 67454 Hassloch
Tel.: 06324 / 82398 Fax: 06324 / 982362
E-Mail: BELotterstaetter@t-online.de



Frauenreferentin

Sandra Werling
Maxburggring 4, 76887 Bad Bergzabern
Mobil: 0176 / 26378330
E-Mail: san_werling@web.de



Leistungssportreferent/ Lehrwart

Walther Hehl
Mondring 40, 56410 Montabaur
Mobil: 0171 / 7458258
E-Mail: walther.hehl@gmx.de



Jugendreferent

Thomas Hild
Lehrhohl 53, 56077 Koblenz
Mobil: 0172 / 6197812
E-Mail: jugend@karate-rkv.de

Referenten



Kampfrichterreferent

Lothar Becker
 Händelstraße 25, 54516 Wittlich
 Tel. / Fax: 06571 / 93904
 E-Mail: KCW-Lothar-Becker@online.de



Prüferreferent

Klaus Bleser
 Birkenweg 2a, 56290 Lieg
 Mobil: 01522 / 8849635
 E-Mail: pruefung@karate-rkv.de

Landestrainer



Kata

Marcus Gutzmer
 Postfach 2323, 67611 Kaiserslautern
 Mobil: 0170 / 8042120
 E-Mail: mgutzmer@web.de



Kumite Schüler

Christian Grüner
 Mayener Str. 22a, 56729 Ettringen
 Mobil: 0173 / 8197656
 E-Mail: christiangruener@gmx.de



Kumite Junioren/Jugend

Jan Brettnacher
 Auf der Frühwiese 15, 56584 Anhausen
 Tel.: 02639 / 961988
 Mobil: 0151 / 19420600
 E-mail: jan.brettnacher@t-online.de



Kumite Senioren (LK)

Lukas Grezella
 Im Wiedtal 25, 56567 Neuwied
 Tel: 02631 / 955415
 E-Mail: lukas.grezella@vulkan-sports.de

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

wieder einmal sind drei Monate vorüber und der RKV kann wieder einmal mit zahlreichen Erfolgen seiner Sportler und erfolgreichen Events aufwarten.

Nachdem bei der DM der Senioren die Ausbeute eher schwach ausfiel, zeigte die Jugend und die Junioren sowohl beim Krokoyama-Cup in Koblenz, als auch auf ihrer DM in Erfurt ihr Können: Mit *Sophia Graf* und *Konstantinos Thomos* landeten gleich zwei Sieger aus Koblenz auch in Erfurt auf Platz 1 !!

Aber auch die Referate Frauen, Jugend und Breitensport wissen einiges zu berichten, so z.B. über den Lehrgang mit *Ulrike Maaß*, dem SV-Lehrgang mit *Frank Sattler*, sowie dem Lehrgang mit dem Jugendvorstand.

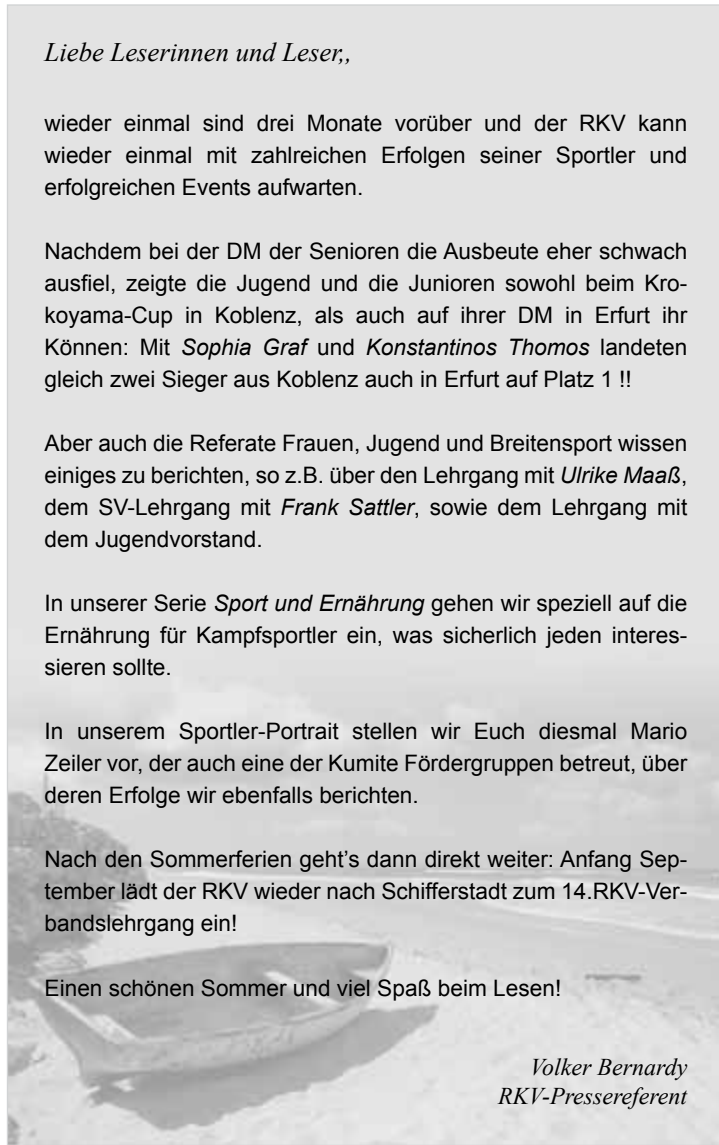
In unserer Serie *Sport und Ernährung* gehen wir speziell auf die Ernährung für Kampfsportler ein, was sicherlich jeden interessieren sollte.

In unserem Sportler-Portrait stellen wir Euch diesmal Mario Zeiler vor, der auch eine der Kumite Fördergruppen betreut, über deren Erfolge wir ebenfalls berichten.

Nach den Sommerferien geht's dann direkt weiter: Anfang September lädt der RKV wieder nach Schifferstadt zum 14.RKV-Verbandslehrgang ein!

Einen schönen Sommer und viel Spaß beim Lesen!

Volker Bernardy
 RKV-Pressereferent



ANZEIGE

Shito Master
 nichts für Verlierer

www.dcsport.de

Der Kumite Gi!! Designed by Antonio Leuci
 DC Sport, Sporthandel GmbH, St.-Peter-Str. 25, 72760 Reutlingen
 Telefon 07121/330605 - Fax 07121/330857 - info@dcsport.de



DM DER LEISTUNGSKLASSE UND DER MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN IN SCHWENNINGEN

Die diesjährige DM der Senioren im Baden-Württembergischen Schwenningen war aus Sicht des RKV weniger erfolgreich, als ein Jahr zuvor in Völklingen. In diesem Jahr konnte lediglich ein 3. Platz mitgebracht werden.

Kata

Nach dem Freilos in Runde 1 konnten sich weder **Kristin Zyball**, **Sandra Werling** (beide Budokan Kaiserslautern), noch **Anna Müller** (KD Mayen/Mendig) gegen die Gegnerinnen durchsetzen - das gleiche Schicksal ereilte **Sebastian Miltenburger** vom KD Mainz-Bretzenheim bei den Herren.

Der Budokan Kaiserslautern schickte mit **Ilja Smorguner** und **Kenichi Sato**, den Vizemeister bzw. den Vorjahresdritte in den Wettbewerb. Beide Athleten zeigten souverän ihre Leistungen auf der Tatami und zogen erwartungsgemäß in das jeweilige kleine Poolfinale ein.

Ilja traf dort auf Jan *Urke* aus Hessen, dem er sich letztlich geschlagen geben musste.

Ken hingegen musste sich mit **Timo Gißler** aus Baden-Württemberg auseinandersetzen, der sich ebenfalls in Höchstform zeigte und die Kampfrichter überzeugte. Am Abend sicherte sich Gißler dann auch den Titel des Deutsche Kate-Meisters im Duell gegen den Vorjahressieger **Momo Abu-Wahib**.

Im Gegensatz zu Ilja bestand für Ken schließlich die Option über die Trostrunde noch den bronzenen Medaillenrang zu erreichen. Die erste Begegnung konnte der Wahl-Pfälzer für sich entscheiden, scheiterte dann aber an seinem ESKA-Team Kollegen Jan *Urke* und musste sich somit mit Platz 5 zufrieden geben.

Das Damen Kata-Team des Budokan Kaiserslautern mit **Sandra Werling**, **Xenia Andrzejewski** und **Kristin Zyball** startete nach einem Freilos gegen die späteren Vize-Meisterinnen vom Judokan Frankfurt II. Trotzdem erreichten sie letztlich noch einen guten 5. Platz.

Kumite

Die Herren des RKV sollten keinen guten Stand bei diesem Turnier haben.



In der Kategorie -67kg starteten **André Schatzinger** vom 1.KV Ludwigshafen und Michael Knoll aus Frankenthal. In den 4 stark besetzten Pools konnte sich André bis auf Rang 5 vorarbeiten, Michael erreichte Platz 7.



In der Klasse -75kg gingen mit **Stefan Köhler** vom PSV Ludwigshafen und René Vroomen vom KSV Wirges gleich 2 Medaillenhoffnungen ins Rennen. Obwohl beide, wie auch Kaderkollege **Abdou Ndagijimana** vom KD Mayen/Mendig in der 3. Runde ausschieden, hatte Stefan noch die Möglichkeit über die Trostrunde aufs Treppchen zu kommen. Der Sportler von PSV Ludwigshafen setzte sich in den ersten beiden Kämpfen klar durch, scheiterte dann aber kurz vor dem Podest und musste sich mit Platz 5 zufrieden geben.

Etwas besser lief es bei den RKV Damen.

In der Kategorie -50kg setzte sich **Irma Bolgert** vom KSV Wirges bis in Runde 3 durch, wo sie dann von der späteren Deutschen Meisterin **Desirée Christiansen** gestoppt wurde und sich mit Rang 7 zufrieden geben musste.

Nach einem Freilos unterlag **Stella Holczer** in ihrem ersten Kampf der späteren Vizemeisterin -55kg. In der späteren Trostrunde konnte sich die Schifferstädterin dann souverän gegen die Konkurrenz durchsetzen und sicherte sich und dem RKV die einzige Medaille des Tages!!

Bei den Damen +68kg ging mit **Stefanie Kofeldt** (1.SK Frankenthal) eine weitere Medaillenhoffnung ins Rennen. Jedoch wurden diese Erwartungen nicht erfüllt; nach einem Freilos in Runde 1 unterlag sie im ersten Kampf und schied somit aus.

Das Damen-Team des RKV mit **Irma Bolgert**, **Stella Holczer**, **Steffi Kofeldt** und **Tamara Konietzka** setzte sich in Runde 1 gegen die Damen der KG Odenwald / Maulbronn (BW) durch, musste sich dann in Runde 2 geschlagen geben.

Die beiden Herren-Teams mit **Knoll**, **Köhler**, **Ndagijimana**, **Schatzinger**, **Vroomen**, **Zeiler** sowie **Bolgert**, **Fischer**, **Müller**, **Preuß**, **Schachnasarjan**, **Schoppel** schieden leider bereits nach ihren ersten Begegnungen aus.

Bei der **DM der Menschen mit Behinderungen** hingegen konnte **Rolf Transier** (1.SK Frankenthal) nach einem Jahr Pause seinen Titel in der Kategorie Kata (Unterschenkelamputierte) wiederholen und sicherte dem RKV in diesem Jahr die einzige Goldmedaille in Schwenningen.

Volker Bernardy, RKV-Pressereferent



NACHWUCHSFÖRDERUNG IM RKV – NEWS AUS DEN KUMITE-FÖRDERGRUPPEN

Start der Fördergruppe SÜD ein voller Erfolg! – Kumite für die Jüngsten mit Perspektive

Seit März bietet der Rheinland-Pfälzische Karate-Verband auch im Süden des Bundeslandes einmal im Monat ein Fördergruppen-Training an, das den Karate-Nachwuchs schrittweise an das Kumite heranführen soll.

Die Zielstellung in der Altersklasse unter 11 Jahren ist vor allem den Jüngsten Spaß und Freude am Karate-Sport zu vermitteln und Karate-Talente frühzeitig zu entdecken und zu fördern. „Im Training in der Fördergruppe wird Kumite spielerisch vermittelt. Dabei werden wichtige technisch-taktische Grundlagen für später gelegt. Wenn Athleten diese Frühförderung genießen, haben sie auch eine viel bessere Basis, sich von Anfang an im Schülerbereich zu behaupten.“ betont der RKV-Schüler-Landeskader-Trainer **Christian Grüner**.

Grüner, leistete im März und April dieses Jahres wichtige Überzeugungs- und Pionierarbeit in den südlichen Dojos von Rheinland-Pfalz um das Fördergruppen-Training auch in dieser Region zu etablieren. Im Norden und Westen wird das, vom RKV-Leistungssportreferenten Walter Hehl ins Leben gerufene Konzept, durch **Marc Brettnacher** und **Mario Zeiler** schon länger erfolgreich umgesetzt und trägt schon erste Früchte.

Vordere Platzierungen der Fördergruppen-Mitglieder auf nationalen und internationalen Meisterschaften, wie u.a. den Luxemburg-Open und dem Barbarossa-Cup dokumentieren, dass die Frühförderung in Rheinland-Pfalz wirklich sinnvoll ist.

In Zukunft wird **Andre Schatzinger** vom 1.KV Ludwigshafen, selbst erfolgreicher Landeskader-Athlet und Nachwuchstrainer das Training in der Fördergruppe Süd leiten. „Die Kids entwickeln sich von Monat zu Monat weiter und auch die beteiligten Dojo-Leiter die Eltern der Kids unterstützen die Arbeit optimal.“ Der Trainingsort regelmäßig zwischen Kaiserlautern, Frankenthal und Landau wechseln. So haben alle Teilnehmer auch einmal das Training vor der eigenen Haustür.

Interessenten können jederzeit zur Sichtung in die Fördergruppe vorbei schauen. Die Termine für das Fördergruppen-Training werden auf der RKV-Seite veröffentlicht.



Fördergruppen Training WEST - Mit Spaß und Freude am Kumite

Das diesjährige Fördergruppentraining startete nach dem Rheinland-Pfalz Randori am 8 Januar 2011. Dort wurden die Kinder nach Herkunft in die Fördergruppen eingeteilt.

Bei der Fördergruppe West trainieren zurzeit ca. 15 Mädchen und Jungen im Alter von 8 – 10 Jahren. Trainiert wird 1 x monatlich im Wechsel in Mayen und Trier.

Trainer ist **Mario Zeiler**, der den Kindern mit viel Spaß die Grundlagen des Kumite beibringt. Dabei geht es in erster Linie darum den Kindern die Grundtechniken zu vermitteln und an das freie Kämpfen heran zu führen.



Dies macht Mario mit viel Geduld aber sehr zielgerichtet. Eine positive Entwicklung ist bereits nach den ersten 4 Monaten klar zu erkennen. Bei aller Anstrengung haben die Kinder viel Spaß am Training, sei es bei den anfänglichen spielerischen Übungsformen, als auch bei den Partnerübungen oder beim Randori. Mario ist von dem Einsatz und Willen der Kinder begeistert. „Es ist schön zu sehen mit welcher Motivation und Leistung die Kids trainieren!“ : fügte Mario hinzu. „Die Trainingsgegebenheiten im Dojo des KST Trier und des Vulkan Budo Karateschulen Vordereifel e.V. in Mayen sind optimal.“ Schön wäre es, wenn noch mehr Dojos die Gelegenheit nutzen würden Ihre Kinder in die Fördergruppe zu senden. Mein Tipp: ‚Macht das, die Kinder werden Euch es danken.‘

Frage an Mario Zeiler: Was ist dein Ziel?

Mario: „Den Kinder die selbe Leidenschaft am Kumite zu vermitteln, wie ich sie selber verspüre.“

*Leo Stibitz
SKD Göttschied*

Bild links: Die Teilnehmer der Fördergruppe Süd mit den beiden verantwortlichen Trainern Christian Grüner (l.) und Andre Schatzinger (r.)

Bild rechts: Die Teilnehmer der Fördergruppe mit ihrem Trainer Mario Zeiler (r.)

KONZEPT DER GEMEINSAMEN AUS- UND FORTBILDUNG BEWÄHRT SICH. ÜBUNGSLEITER- UND PRÜFERFORTBILDUNGSLEHRGANG AM 02. U. 03. APRIL IN MENDIG

Am 02. und 03. April 2011 fanden sich 41 Prüfer und Übungsleiter im Dojo Mendig ein, um die Voraussetzungen für die Verlängerung ihrer ÜL- und Prüferlizenzen zu schaffen.

Klaus Bleser und Gunar Weichert gestalteten den Prüferteil am Samstag mit 2 Einheiten Praxis und 2 Einheiten Theorie. Zu Beginn war im praktischen Teil von Gunar die Kata **Bassai-Dai** das Thema, wobei er Einzelsequenzen abgewandelt trainierte und im Detail unter Bunkabedingungen als Ganzes wieder zusammensetzte.

Hieran schloss sich der theoretische Teil an, für den Klaus Bleser verantwortlich zeichnete. Die Verfahrens- und Prüfungsordnung waren Bestandteil seines Vortrages, den er trotz des trockenen Stoffes für alle interessant rüber brachte. Vor der Mittagspause wurde in Gruppen eine Technikanalyse durchgeführt und dokumentiert.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen referierte Klaus Bleser über das Thema Erste Hilfe bei Sportverletzungen und verwies hier auf die Verantwortlichkeit der Trainer, im Ernstfall adäquat Hilfe leisten zu müssen. Eindringlich bat er alle Lehrgangsteilnehmer sich auch in diesem Thema fortzubilden, da der Ernstfall schneller eintreten kann, als man meint. Im anschließenden, praktischen Teil wurden die Ergebnisse der Gruppenarbeiten noch einmal genau beleuchtet.

Die regen Diskussionen zeigten, dass der vereinsübergreifende Meinungsaustausch, so Bleser, immer wieder ein positiver Bestandteil der ÜL- und Prüferausbildung ist und manch ein „altgedienter Trainer“ und auch Referent für sich hieraus auch noch etwas



mitnehmen kann.

In der Theorieeinheit am Sonntagmorgen fasste Lehrwart **Walther Hehl** einen Artikel aus der Zeitschrift „Leistungssport“ (September 2010) zusammen.

In diesem Beitrag von Kuhl, Krug, Eichholz mit dem Titel „Alles nur Herausforderung? – Herausforderung und Bedrohung als leistungsbestimmende Faktoren im Spitzensport“ ging es darum, dass (sportliche) (Wettkampf) Situationen vom Sportler (+ Trainer) sowohl als Herausforderung als auch als Bedrohung erlebt werden können.

Dabei wird Herausforderung eher als Chance wahrgenommen, mit dem Ziel positive Konsequenzen zu erreichen und ist verbunden mit Äußerungen wie „Ich will das schaffen“ bzw. „Ich will gewinnen“. Nimmt ein

Sportler eine Situation mehr als Bedrohung wahr, bewertet er sie als Risiko und hat das Ziel negative Konsequenzen zu vermeiden („Das darf nicht schief gehen“, „Ich darf nicht verlieren“).

Während ein „herausgeforderter“ Sportler sich voll auf seine Aufgabe konzentriert, sich von seinem Ziel nicht ablenken lässt, ist der „bedrohte“ Sportler konfrontiert mit Angst vor z.B. Ansehensverlusten, negativen Fremdbewertungen usw.

Dies lenkt ihn von der eigentlichen Aufgabe ab bzw. er benötigt viel psychische Energie, um sich trotzdem auf seine Aufgabe zu konzentrieren. Es wurde auch herausgestellt, dass es in Wettkämpfen zum ständigen Wechsel von „Herausforderung“ und „Bedrohung“ kommen kann z.B. je nach Kampf- / Spielstand. An zahlreichen Beispielen wurde deutlich, wie man auch als Trainer darauf Einfluss nehmen kann, ob Situationen als „Herausforderung“ (positiv) oder als „Bedrohung“ (negativ) wahrgenommen werden. Es wurde auch darauf eingegangen, wie trainiert werden kann, mit „Bedrohungssituationen“ (Druck) im Wettkampf besser umgehen zu können.

Auf Wunsch der LG – Teilnehmer wurde in der Praxiseinheit das Thema „Einführung des Kumitetrainings mit Kindern“ behandelt. Hier war es schön zu sehen, dass viele LG-Teilnehmer eigene Ideen zum Thema einbrachten.



*Klaus Bleser,
Walther Hehl*

Rhein in Flammen® 2011:

Gala-Konzert

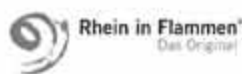
13.08.2011, 20 Uhr
Deutsches Eck Koblenz



Staatsorchester Rheinische Philharmonie
Moderation: Konrad Beikircher

www.koblenz-touristik.de

Tickets: **Koblenz Ticket**
www.koblenzticket.de
Tourist-Info Bahnhof
Tel.: 0261/3838849
Tourist-Info Rathaus
Tel.: 0261/1291610



3 X GOLD BEIM 16.INTERNATIONALEN KROKOYAMA-CUP IN KOBLENZ



Auch wenn in diesem Jahr die Massen Koblenz aufgrund der Bundesgartenschau besuchen, gibt es immer noch eine genügend große Nachfrage nach dem größten europäischen Nachwuchs-Turnier – dem **16.Internationalem Krokoyama-Cup**.

Der Krokoyama-Cup gilt seit Jahren als eines der renommiertesten Turniere für nationale und internationale Wettkämpfer und in seiner 16.Auflage konnte der Rheinland-Pfälzische Karate Verband (RKV) als Ausrichter wieder einmal rund 850 Karateka aus 150 Vereine und 13 europäischen Nationen in der Großsporthalle Oberwerth begrüßen, die allesamt interessante und spannende Begegnungen erwarten ließen.

In der Disziplin Kata sollte es ein sehr erfolgreicher Tag für die RKV-Athleten werden.

Bei den Mädchen D ging die amtierende Landesmeisterin **Sophia Graf** vom KSV Trier für das DKV-Nationalteam an den Start.

Gleich in der ersten Runde traf sie dort gegen die Schweizer Landesmeisterin Nathalie Schmidt, die die Triererin aber klar mit 5:0 Kampfrichterstimmen besiegte. Auch die nächste Runde konnte sie in einem RKV-Duell gegen **Elisabeth Geisen** (KD Mayen/Mendig) mit 5:0 gewinnen.

In Runde drei ging es dann gegen die Engländerin **Tutty Lauren**, aber auch sie vermochte es an diesem Tag nicht, Sophia zu schlagen. Mit einem erneuten 5:0 gelang ihr somit der Einzug ins Poolfinale.

Dort kam es dann zum zweiten rheinland-pfälzischen Vergleich gegen **Julia Lamprich** vom KC Wittlich, den die Triererin aber auch mit 5:0 gewinnen konnte und Julia somit auf Platz 3 verwies.

Im Finale stand Sophia dann **Miriam Risse** vom Hessischen Landesverband gegenüber, die der Triererin aber auch keine Flagge abnehmen konnte.

Nach dem fulminanten Sieg in Koblenz stehen die Voraussetzungen sehr gut, dass Sophia bei der Jugend-DM im Mai in Erfurt ganz vorne mitspielt. Die thüringische Landeshauptstadt war bereits vor zwei Jahren ein gutes Pflaster für die Sportlerin des KSV Trier, denn 2009 konnte sie dort ihren ersten Deutschen Meistertitel in der Schülerklasse gewinnen.

Ebenfalls für das DKV-Team ging in der Disziplin Kata Jungen E **Konstantinos Thomos** aus Schifferstadt mit der Kata Sepai in die erste Begegnung. Mit einem klaren 5:0 Sieg über den **Nguyen Ngoc Sang** aus Aschaffenburg bewies er von Beginn an absolute Konzentration.

Der nächste Gegner war dann Daniele Nurra aus dem NRW-Landeskader, der aber ebenfalls mit 0:5 gegen eine starke Kata **Annan** dem Pfälzer Favoriten unterlag.

Sodann wurde die Konkurrenz international, als sich der 17 jährige in Runde 3 **Soudny Ludek** aus der Tschechischen Republik gegenüber sah; aber auch hier dominierte Kostas mit der Kata **Nipaipo** und erhielt wieder ein klares Votum von 5:0.

Im folgenden Poolfinale kam es zum direkten Vergleich mit seinem Nationalteam-Kollegen **Robin Geduhn** aus Berlin. Auch hier zeigte er mit der Kata **Suparimpei** einmal mehr seine ganze Klasse und siegte erneut mit 5:0 Kampfrichterstimmen.

Das i-Tüpfelchen hob sich der Schützling von Michael Hoffmann dann für das Finale

auf: Mit der Kata **Chatanyara Kushanku** besiegte er seinen Gegner Rémi Martorana aus Frankreich wieder deutlich mit 5:0 Kampfrichterstimmen und gab somit bei diesem Turnier keine einzige Flagge ab.

In der Gruppe der Juniorinnen ging mit der amtierenden ESKA-Cup-Gewinnerin und Vorjahres-Zweiten **Anna Müller** (KD Mayen/Mendig) die dritte Kata-Favoritin des RKV in den Wettbewerb. Auch Anna lies alle Konkurrentinnen hinter sich und erreichte erwartungsgemäß das Finale.

Dort traf sie dann auf die Siegerin des Jahres 2009 **Monika Smolarova** aus der Tschechischen Republik, der sie sich schließlich knapp geschlagen geben musste.

Nachdem sich **Lukas Otterstätter** (1.JJJKC Haßloch) im Kumite -76kg und Riccardo Prevete (PSV Ludwigshafen) im Kumite -55kg bereits die Silbermedaillen gesichert hatten, ging in der Kategorie Kumite Junioren -68kg mit **Lukas Siebel** vom KSV Wirges ein weiterer Favorit aus dem RKV an den Start. Trotz einer leichten Blessur im Rücken zeigte der Titelverteidiger und EM-Dritte eine überzeugende Leistung. Nach zwei Freilos besiegte Lukas in der dritten Runde klar den Niederländer Van Leeuwen und setzte sich auch im Poolfinale gegen seinen DKV-Kaderkollegen Max Lachmann klar durch.

Im Halbfinale traf er dann auf den Thüringer **Franz Streit** und beide Kämpfer machen es spannend. Beim Stand von 2:2 gelang Lukas wenige Sekunden vor Kampfeende ein spektakulärer und wertbarer Kick zum Kopf seines Kontrahenten und der Schützling der beiden Landestrainer Lukas Grezella und Christian Grüner löste somit das Ticket für das Finale.

Im Duell gegen den Schweizer **Nicola Perren** bewies Lukas einmal mehr seine Topform mit einem souveränen 4:1 und ist damit auf dem besten Wege auch das Ticket für die WM im Herbst nach Malaysia zu lösen.

Mit insgesamt 10 Podiumsplätzen in dieser Konkurrenz und davon 3 Ersten Plätzen können die Sportler und ihre Trainer hochzufrieden sein und es bleibt zu hoffen, dass die RKV-Athleten auch bei den kommenden Deutschen Meisterschaften in Erfurt ihre Leistungen wie hier in Koblenz abrufen können.

Volker Bernardy
RKV-Pressereferent

Bilder: Christian Grüner, Michael Hoffmann
KSV Trier



Die Ergebnisse des 16. Internationalen Krokoyama-Cups 2011 aus Sicht des RKV:

1. Platz

Sophia Graf
Konstantinos Thomos
Lukas Siebel

KSV Trier
Goju-Ryu KV Schifferstadt
KSV Wirges

Kata Mädchen D
Kata Jungen E
Kumite Jungen E -68 kg

2. Platz

Lukas Otterstätter
Riccardo Prevete
Anna Müller

1.JJJKC Haßloch
PSV Ludwigshafen
KD Mayen-Mendig

Kumite Jungen E -76 kg
Kumite Jungen E -55 kg
Kata Mädchen F

3. Platz

Julia Lamprich
Lena Elbert
Marc Schulz
Manuel Etmüller

KC Wittlich
KSV Wirges
KD Mayen-Mendig
1.JJJKC Haßloch

Kata Mädchen D
Kumite Mädchen D +54 kg
Kumite Jungen D -63 kg
Kumite Jungen E -61 kg

ANZEIGE

Ein starker Partner des Sports

Wir übernehmen Verantwortung für das Gemeinwohl.



14. RKV Verbandslehrgang



03. September 2011,
neue und alte Kreissporthalle,
Neustückweg, 67105 Schifferstadt

Impressionen



Die Referenten

Lothar Becker	RKV Kampfrichterreferent
Klaus Bleser	RKV Prüferreferent
Jan Brettnacher	RKV Landestrainer Jugend / Junioren
Puccio Calogero	SV- Projekt „nicht mit mir“ für Kinder und Jugendliche
Martin Cassel-Gintz	RKV Stützrichtungsreferent Shito Ryu
Lukas Grezella	RKV Landestrainer Kumite Leistungsklasse
Christian Grüner	RKV Landestrainer Kumite Schüler
Marcus Gutzmer	Diplomtrainer Karate, RKV Landestrainer Kata
Alfred Haas	RKV Stützrichtungsreferent Wado Ryu
Walther Hehl	RKV Leistungssportreferent und Lehrwart
Michael Hoffmann	RKV Stützrichtungsreferent Goju Ryu
Uli Kunz	Bodenspezialist
Bernd Otterstätter	RKV Breitensportreferent
Lukas Otterstätter	Bo-Trainer
Oliver Sprinz	Polizeibeamter
Gunar Weichert	RKV Präsident, DKV und RKV Stützrichtungsreferent Shotokan

	8:30-9:30	9:45-10:45	11:00-12:00	Pause	13:00-14:00	15:15-16:15	16:30-17:30	ab ca. 18:00
Halle 1 neue Kreissport- halle		Praxis I Prüfer Klaus Bleser	offenes Kumite- Kadertraining Schüler Christian Grüner alle Interessierten		Wado-Ryu Alfred Haas	Goju-Ryu Michael Hoffmann 5. Kyu – Dan	Fallschule im Karate? praktische Anwendungen (Würfe) aus den Kata Uli Kunz	Praxis Landeskampfrichter beim Vergleichskampf
Halle 2 neue Kreissport- halle		Einführung Selbstverteidigung Puccio Calogero	Praxis Übungsleiter Walther Hehl		Praxis II Übungsleiter Walther Hehl	Bo Jutsu Lukas Otterstätter	Shotokan Gunar Weichert 5. Kyu - Dan	Vergleichskampf
Halle 3 neue Kreissport- halle		Shito-Ryu Martin Cassel-Gintz	Realistische Selbstverteidigung Oliver Sprinz		SV Katabunkai Bernd Otterstätter	offenes Kumite- Kadertraining Leistungsklasse Lukas Grezella alle Interessierten	Kata Leistungstraining Aufbau, Methodik, Didaktik Marcus Gutzmer	
Halle 4 alte Kreissport- halle	Kadertraining Landeskader Kata Marcus Gutzmer	Praxis Kampfrichteranwärter Lothar Becker	Landeskader Kata Marcus Gutzmer		Kadertraining Landeskader Kumite Leistungsklasse Lukas Grezella	Kadertraining Landeskader Kumite Schüler Christian Grüner		
Halle 5 alte Kreissport- halle	Kadertraining Landeskader Kumite Leistungsklasse Lukas Grezella	Kadertraining Landeskader Kumite Schüler Christian Grüner	Kadertraining Landeskader Kumite Jugend / Junioren Jan Brettnacher			Praxis II Prüfer Klaus Bleser	Kadertraining Landeskader Kumite Jugend / Junioren Jan Brettnacher	
Halle 6 alte Kreissport- halle								
Lehrsaal 1	Theorie Übungsleiter 9-10:30 Uhr Walther Hehl	Treffen der Kaderathletetrainer, sowie allen an Wettkampf/ interessierten Trainern. Walther Hehl	Theorie Prüfer Klaus Bleser					
Lehrsaal 2	Theorie Dan-Anwärter Lothar Becker		Theorie Dan-Anwärter Lothar Becker			Theorie Landeskampfrichter und Kampfrichteranwärter Lothar Becker		



SERIE:

SPORT UND ERNÄHRUNG - ERNÄHRUNG FÜR KAMPFSPORTLER!

Die Rolle der Ernährung bei Kampfsportlern

Kampfsportarten (Karate, Judo, Boxen, Ringen) stellen eine hohe Anforderung an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Konzentration und Koordination.

Gerade die Ernährung beeinflusst stark die Leistungsfähigkeit. Eine ausgewogene Ernährung sorgt für eine schnellere Regeneration. Mangelzustände werden verringert und auch die Verletzungsgefahr senkt sich deutlich.

Die Trainingseffizienz und Qualität hängen nicht nur von der Intensität und dem Umfang des Trainings ab, sondern auch von der Art und zeitlichen Dauer der Regenerationsmaßnahmen.

Hierbei spielt die Ernährung die wichtige Rolle, denn ausgewogen und bedarfsgerecht auf die jeweilige Sportart abgestimmt, liefert Sie dem Organismus die entsprechenden Nährstoffe, für den Um- und Aufbau im Stoffwechsel.

Ernährung des Kampfsportlers am Beispiel Karate

Für die Energiebereitstellung spielen die Glykogenspeicher hier eine wichtige Rolle. Eine ausreichende Proteinzufuhr dient dem Muskel- und Kraftzuwachs sowie der Konzentrationsfähigkeit. Die optimale Nährstoffrelation entspricht der Ausdauersportarten mit hohem Krafterinsatz.

- 60 % Kohlenhydrate
- 12-18% Eiweiß
- 27-33% Fett

Kalorien

Ein Kampfsportler verbraucht etwa 600 kcal/ Stunde Kampfsport. Dies ist natürlich vom Geschlecht, Alter, Gewicht und der Trainingsintensität abhängig.

Kohlenhydrate

Gemeint sind hier die Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Sie enthalten zusätzlich alle benötigten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

1 Gramm Kohlenhydrate liefert 4 kcal. 60 % entsprechen etwa 500 – 600 g Kohlenhydrate. Das Gehirn (Konzentration) und auch die Nieren, können ausschließlich Kohlenhydrate zur Energieversorgung heranziehen. Das Gehirn braucht in der Stunde etwa 6 g Glukose. Die Kohlenhydrate werden in der Muskulatur (zw. 300 – 500 g) und in der Leber (ca. 120 g) als Glykogen gespeichert.

Durch eine kohlenhydratreiche Ernährung kann man diese Speicher optimal füllen und somit während des Trainings oder Wettkampfes zurückgreifen. Während der Leistung liefert Glykogen pro Liter eingeatmeter Sauerstoff 9 % mehr Energie als Fett.

Leider nehmen wir heutzutage vor allem die weniger gesunden raffinierte Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehlprodukte) auf. Der Blutzuckerspiegel steigt schnell an und verbraucht in der Folge die Glucose. Das wirkt sich auf Dauer negativ auf die Leistungsfähigkeit des Körpers

aus. Auch fehlen in den Produkten, die daraus hergestellt werden, die wichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Eiweiß

Dieser Nährstoff dient als Baustoff im Organismus. Der normale Bedarf ist 0,8 g pro kg Körpergewicht. Der Kampfsportler hat einen Bedarf von etwa 1,2 g pro kg Körpergewicht. Bei 60 kg sind das dann 72 g Eiweiß pro Tag. 1 g Eiweiß enthält 4 kcal.

Der durchschnittliche Deutsche isst laut Statistik etwa 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Aufgrund dessen ist auch für den Kampfsportler keine Erhöhung notwendig.

Eiweißreich sind vor allem Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier.

Aber auch in Kartoffeln, Getreideprodukten und Hülsenfrüchte ist gutes Eiweiß enthalten.

Wichtig ist, dass man die fettarmen Varianten zu sich nimmt.

Ein zuviel an Eiweiß belastet die Nieren.

Fette

Davon bekommen wir alle mehr als genug.

1g pro kg Körpergewicht, und hier ist natürlich das Normalgewicht gemeint, ist der Bedarf.

Bei 70 kg sind das dann 70 g Fett. Im Durchschnitt nehmen wir 140 g Fett täglich zu uns.

Als Beispiel enthält eine Thunfisch-Fertigpizza etwa 59 g Fett. Das ist der Tagesbedarf einer Frau. Hier gibt es viele Beispiele. Gerade die versteckten Fette sind ein großes Problem in unserer Ernährung.

Bevorzugen Sie die pflanzlichen Fette, reich an einfach- und mehrfach gesättigten Fettsäuren, die gesund für den Körper sind.

Der Kampfsportler hat keinen erhöhten Fettbedarf wie z.B. der Radrennsportler.

Flüssigkeitszufuhr

Flüssigkeit ist für jeden Sportler der leistungslimitierende Faktor, wenn sie nicht in ausreichender Form zu sich genommen wird.

Beim Kampfsportler erzeugen die arbeitenden Muskeln Wärme, zur Kühlung schwitzt der Körper und verliert Flüssigkeit, die unbedingt wieder aufgefüllt werden muss.

1 – 2 % Flüssigkeitsverlust sorgen für eine ca. 20 % ige Leistungseinbuße. Der Körper „läuft heiß“, die Folge sind Schwindel, Erbrechen und Muskelkrämpfe. Zur Information, das Durstgefühl setzt erst bei etwa 2 % Flüssigkeitsverlust ein. Bei einem 60 kg schweren Sportler sind dies etwa 1200 ml Verluste.

Da wie beschrieben auch der Eiweißbedarf beim Kampfsportler erhöht ist und beim Abbau dessen Endprodukte über die Nieren verstoffwechselt werden, ist es wichtig, um die Nieren zu unterstützen und nicht noch zusätzlich zu

belasten, ausreichend zu trinken.

Ernährung bei Wettkämpfen

Die letzte größere Mahlzeit sollte ca. 2 – 3 Stunden vor dem Wettkampf liegen.

Hierbei nur gut verträgliche Speisen zu sich nehmen, da der Körper durch die Aufregung am Wettkampf empfindlicher als sonst reagieren kann.

Am Wettkampftag füllt man keine Reserven mehr auf. Man sorgt mit der Ernährung für einen stabilen Blutzuckerspiegel und hält die Wasserbilanz im Gleichgewicht, um eine optimale Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

Bei längeren Zeiten zwischen den Wettkämpfen ist es sinnvoll zu trinken und kleine Kohlenhydratmengen in Form von z.B. einer Banane oder einen Kohlenhydratriegel, Milchreis oder Müsli zu sich zu nehmen. Nur gut verträgliche und getestete Produkte auswählen.

Ernährung nach dem Wettkampf

Nach dem Wettkampf sollte man dann langsam beginnen die Kohlenhydratspeicher wieder zu füllen. Hierbei empfiehlt es sich kohlenhydratreiche Mahlzeiten wie z.B. Kartoffeln, Nudeln oder Reis mit einem Stück Fleisch oder Fisch, kombiniert mit Gemüse oder Salat zu sich zu nehmen. Auch ist es sinnvoll Fruchtschorlen im Verhältnis 1:1 zu mischen.

Um geleerte Glykogenspeicher zu füllen braucht der Körper bei optimaler Ernährung etwa 3 Tage. Deshalb sollte man auch vor den Wettkämpfen vorsichtig mit harten Trainingseinheiten sein, damit man nicht so sehr die Speicher leert.

Anette Haberer

Dipl.Ing.(FH) für Ernährungs- und Gerätetechnik

ENERGIEDRINK - SELBST GEMACHT!

Energiedrink (2 Portionen)

250 ml	Orangensaft
250 ml	Apfelsaft
1	Banane
1 EL	Haferflocken
3 EL	Magerquark
1 EL	Zitronensaft

So wird's gemacht:

Die Banane mit Zitronensaft, Quark und den Haferflocken pürieren. Mit den Säften auffüllen.

Diesen Drink kann man auch anstelle eines Frühstücks zu sich nehmen.

NÄCHSTES THEMA:
Flüssigkeitszufuhr, isotonische
Durstlöcher und Co.

STARKE KINDER NOCH STÄRKER GEMACHT



„**K**inder stark machen“ ist eine Initiative des Bundesamtes für gesundheitliche Aufklärung. Ziel ist die Suchtprävention. Starke Kinder brauchen keine Drogen, da sie u.a. im Verein ein positives Sozialverhalten erlernen. Sie haben Spaß am Sport und leben gerne in der Realität und können mit Ihren Problemen umgehen.

Wie aber macht man Kinder so stark?

Man lädt mit **Ulrike Maaß** eine kampferprobte, (Kumite, Thai-Boxen, Boxen) vor Selbstbewusstsein strotzende Referentin

ein, die sichtlich Spaß daran hat, Kinder ein gesundes Selbstvertrauen mitzugeben. Dies macht Sie mit diversen Übungen wie Stimm-schulung, Spielen, die Aufmerksamkeit fördern und Selbstverteidigungsübungen. Außer hiermit Kinder zu stärken, vermittelt sie besonders eins: Spaß.

Aber es ist allzeit präsent, die Frau hat Power, die kann gefährlich werden.

In der Pause konnte **Leo Stibitz**, Abteilungsleiter, dann die Sportler und anwesenden Eltern näher über die Initiative „Kinder stark machen“ informieren. Für die Kinder gab es

T-Shirts und Bälle aus dem Event-Paket des ‚Kinder stark Machen-Teams der BzGA.‘

Kinder und Erwachsene trainierten zum Teil gemeinsam und auch Männer mit Frauen, um so realistische Situationen zu schaffen, wie sie bei reinen Frauenlehrgängen oft nicht geboten werden.

Sandra Werling, die Frauenreferentin des RKV und Initiatorin dieses Lehrgangs, trainierte uns dann unter freiem Himmel bei bestem Sonnenschein mit dem Bo(Langstock). Viele der Probaten hatten so etwas noch nie in der Hand. Trotzdem war nach ersten Übungen der Bann des Neuen gebrochen. Auch Sandra verstand es vom ersten Moment die Übungen zu begeistern.

Schön war vor allem, dass viele Nicht-Kampfsportler an diesem Lehrgang teilnahmen. Nicht wenige davon haben sich inzwischen beim ausrichtenden Verein, des SKD Göttschied angemeldet.

Kaum waren Ulrike und Sandra auf dem nach Hause Weg, wurde Abteilungsleiter Leo Stibitz mit der Frage konfrontiert: Wann kommen die wieder?

„Na hoffentlich bald!“

*Leo Stibitz
SKD Göttschied*

NEUER BUNDESKAMPFRICHTER IM RKV

Anlässlich des 16.Krokoyama Cups fanden in Koblenz auch die diesjährigen Bundeskampfrichterprüfungen des DKVs statt.

Volker Bernardy (m.) vom Karate Dojo Vulkaneifel bestand dabei auf Anhieb die *Kata A-Lizenz* und die *Kumite B-Lizenz*.

Nach Clemens Strauch und Weltkampfrichter Lothar Becker (r.) hat der RKV nun 3 Bundeskampfrichter.

Bereits eine Woche nach seiner erfolgreichen Prüfung erhielt Volker vom Bundeskampfrichterreferenten *Roland Lowinger* (l.) die Einladung zu seinem ersten Einsatz auf Bundesebene bei der DM der Jugend und Junioren in Erfurt.

Der RKV braucht immer wieder Nachwuchs an Kampfrichtern – Interessenten können sich für weitere Informationen und Details jederzeit an den Kampfrichterreferenten wenden.

*Lothar Becker
RKV-Kampfrichterreferent*





LEHRGANG MIT DEM RKV-JUGENDVORSTAND IN BÖHL-IGGELHEIM

Am 14.05. war der Jugendvorstand zu Gast bei der VT Böhl auf Einladung von Dojo Leiter Axel Becker. In einer schönen Halle begrüßte der Jugendvorstand, Thomas Hild, Kristin Zyball, Leo Stibitz und Valeri Haberlach die Teilnehmer aus 5 Vereinen. Ziel des JV war es, den Kindern und Jugendlichen Dinge zu vermitteln, wie es im „alltäglichen“ Training nur selten möglich ist.

Hauptthemen waren Kraft, Koordination und Schnelligkeit. Dies wurde so verpackt, dass es den Teilnehmern neben Anstrengung auch viel Spaß vermittelte. Auch das Thema Selbstbehauptung blieb nicht außen vor. Alle Jugendlichen hatten die Möglichkeit an drei Einheiten teilzunehmen, was die meisten auch taten. Thomas Hild gab auch den Anwesenden Trainern Gelegenheit zu Information und Erfahrungsaustausch.

Fazit: Auch wenn die Teilnehmerzahl hinter den Erwartungen von Ausrichter und Veranstalter zurück blieben war der Lehrgang ein Erfolg.

In einer anschließenden Prüfung bestand Philipp Lehnert mit einer hervorragenden Leistung die Prüfung zum 2. Kyu. Die Prüfer Stibitz und Haberlach konnten sich über sehr gute Leistungen in Kumite und Kata erfreuen.

Dank an dieser Stelle noch einmal an Axel Becker und seine Helfer, die für optimale Rahmenbedingungen sorgten.

Vereine, die an einem Lehrgang mit dem JV interessiert sind setzen sich bitte mit den Mitgliedern des Jugendvorstandes in Verbindung. (Kontakt Daten siehe Jugendseite der RKV Homepage!)



Bericht und Bilder: Leo Stibitz

BUCH-EMPFEHLUNG: KARATE BASICS VON CHRISTIAN GRÜNER



Kumite Landestrainer Schüler Christian Grüner präsentiert sein erstes Buch.

„Karate basics“ - Training Technik Taktik gibt dem Anfänger auf 175 Seiten einen Überblick über die Kampfkunst und den Kampfsport.

Mit Liebe zum Detail erläutert der Autor z.B. das Binden des Gürtels; im technischen Teil beschreibt er die Stände, Techniken und all das, was man für die ersten Prüfungen im DKV in der Stilrichtung Shotokan benötigt.

Mit Hilfe seiner jahrelangen Wegbegleiter aus dem DKV- Nationalteam bietet er dem Leser anschauliche Bilder der Techniken, Stände und Bewegungsabläufe.

Dieses Grundlagenwerk weist dem Anfänger den Weg vom richtigen Einstieg bis zur Grüngurtprüfung.

Erhältlich bei Amazon.de und weiteren Anbietern.

ISBN 978-3-613-50652-7



RKV-SELBSTVERTEIDIGUNGSLEHRGANG MIT FRANK SATTLER IN MENDIG

Am Samstag, den 21.05.2011 hatte der RKV den Selbstverteidigungsspezialisten Frank Sattler zu einem Lehrgang nach Mendig eingeladen.



Thema des 7-stündigen Lehrganges war Selbstverteidigung als Vorbereitung auf traditionelles Karate für verschiedene Altersgruppen.



Im ersten theoretischen Teil zeigte Frank auf, welche SV Angriffsarten und Techniken in den unterschiedlichen Altersgruppen bei kleinen Kindern, Kindern, Jugendliche, Jungerwachsene, Erwachsene und Juku- ren, trainingsrelevant von Bedeutung sein können.

In der anschließenden praktischen Trainingseinheit zeigte Frank, wie man mit unter-

schiedlichen Hilfsmitteln wie Gürtel, Bällen ein SV-Training für Kinder und Erwachsene interessant gestalten kann, ohne die Kinder zu überfordern oder Techniken zu vermitteln, die für Kinder noch ungeeignet sind.

Daran schloss sich eine SV-Trainingseinheit an, in der immer wieder der Bogen zum traditionellen Karate gespannt und eindrucksvoll demonstrierte wurde. Es wurde immer wieder deutlich, dass eben in diesem traditionellen Karate alle Techniken vorhanden sind, die man für eine effektive Selbstverteidigung benötigt. Gerade in den Katas sind Würfe und Hebel eingebunden, wobei auch die Vitalpunkttreffer wichtige Elemente einer Kata sind.



Weitere Trainingsschwerpunkte des Nachmittagstrainings waren das Distanzverhalten und der effektive konsequente Angriff aus kurzer Distanz. Untermauert durch die praktische Erfahrung die Frank mitbringt wurde auch deutlich, dass in der realistischen Selbstverteidigung eine Vielzahl Hebeltechniken nicht zum Erfolg führen, sondern nur die kurze Befreiungstechnik mit gleichzeitiger Angriff.

In der letzten Trainingseinheit demonstrierte Frank beeindruckend, wie gefährlich ein Messer eingesetzt werden kann und welche Abwehr- und Kontertechniken möglich sind. Fazit des Lehrganges: In der SV geht es



darum die Situation zu erkennen, die Chancen abzuschätzen, eine Ausgangshaltung einzunehmen, die Technik auszuwählen, anzuwenden und ein Ergebnis zu erzielen. Dieses erreicht man nur durch Verkürzung der Reaktionszeit, Schnelligkeit der Technik und Effektivität.



Alle Lehrgangsteilnehmer waren mit dem Lehrgangsinhalt und der Art wie Frank die Thematik vermittelte hoch zufrieden und man war sich einig, dass dies nicht der letzte Lehrgang des RKV mit Frank Sattler gewesen war.

*Klaus Bleser
KD Cochem*

NEUE DAN-TRAGER IM RKV

Das RKV-Präsidium gratuliert folgenden Karateka zur bestanden DAN-Prüfung:

Herzlichen Glückwunsch!

SHOTOKAN



25.03.2011 SCHWENNINGEN

5.DAN Günther Bitzhöfer (KC Puderbach)

STILOFFEN



14.05.2011 DAUN

1.DAN Jan Hansen (KSV Trier)
Beate Tran, Lena Zell, Helmut Müller
(alle Budokan Kaiserslautern)
Marcel Schmitt, Michael Gierich
(beide Kenpokai Ludwigshafen)
2.DAN Alexander Kirkwood (ASV Landau)



KADERPORTRAIT : MARIO ZEILER (KUMITE)

RKV-INFO: Mario, wann und wo hast Du mit Karate begonnen und wie kamst Du dazu?
1998 begann ich in der Karateabteilung der SG Anhausen mit dem Shotokan-Karate und bin aktuell im Vulkan Budo Vordereifel e.V. zu Hause. Nachdem ich dank meiner Eltern, einige Sportarten wie Tennis, Schwimmen und Fußball austesten konnte, fand mein Herz sehr schnell zu Karate.

RKV-INFO: Wer ist/sind Dein/e Trainer?
Mein Heimtrainer ist Lukas Grezella, seit Herbst 2010 werde ich auch von Christian Grüner trainiert. Somit komme ich in den Genuss von zwei DKV-Spitzen Sportlern trainiert zu werden.

RKV-INFO: Wann hast Du an Deinem ersten Wettkampf teilgenommen?
Zum Wettkampf kam ich leider erst sehr spät, 2006 meldete mich Jan Brettnacher das erste Mal zur RKV-Meisterschaft, bei der ich auch mit meiner ersten Bronze-Medaille nach Hause fahren durfte.

RKV-INFO: Wie häufig trainierst Du in der Woche?
Derzeit trainiere ich dreimal die Woche im Heimat-Dojo, hinzu kommt natürlich das regelmäßige Landeskadertraining an den Wochenenden und mein allgemeines Fitness- und Ausdauertraining.

RKV-INFO: Wie sieht so ein Training bei Dir aus?
Das ist einfach zu beschreiben. Mein Training ist weitestgehend Wettkampf bezogen, da fast übers ganze Jahr hin Turniere stattfinden. Außerhalb des Dojos trainiere ich nach einem auf mich abgestimmten Ausdauer- und Fitnessplan.

RKV-INFO: Analysierst Du Deine Gegner vor einem Wettbewerb? Wie gehst Du damit um, wenn Du einmal dem Gegner unterliegst?
Natürlich schaue ich mir meine Gegner vor dem Kampf an, um mir einen Eindruck von ihnen machen zu können; allerdings vertraue ich bei den taktischen Bereichen des Kampfes nicht nur auf meine eigene Einschätzung, sondern besonders auf die Erfahrung von Lukas und Christian. Wie ich mit einer Niederlage umgehe? Das ist eigentlich sehr unterschiedlich, wenn ich mir ein Ziel gesetzt habe und dieses nicht erreicht habe, bin ich natürlich etwas verärgert über mich selbst.. Allerdings wandelt sich dieses Gefühl schnell in neue Motivation um.

RKV-INFO: Welche sportlichen Erfolge haben für Dich einen besonderen Stellenwert?
Grundsätzlich freue ich mich über jeden meiner Erfolge, aber bisher hat der 3.Platz auf der DM der Länder den für mich höchsten Stellenwert. Es war ein tolles Gefühl für meine Teamkollegen, unseren Trainer Lukas und natürlich für mich.

RKV-INFO: Du betreust die Kumite-Fördergruppe West? Was sind Deine Ziele, was motiviert Dich?
Eins meiner Ziele ist es den Kids die selbe Leidenschaft am Kumite zu vermitteln wie ich sie selber verspüre, damit diese jungen Sportler dauerhaften Spaß am Karate behalten. Motivierend für mich als Fördergruppentrainer ist es zu sehen, mit welcher Freude und wie Willensstark die Kids aktiv am Training teilnehmen.

RKV-INFO: Was möchtest Du sportlich noch erreichen?
Aus der sportlichen Perspektive möchte ich noch mehr Erfolge und Erfahrungen auf nationaler als auch auf internationaler Ebene sammeln und mich als Trainer weiterbilden und beweisen.

RKV-INFO: Welche Wettkämpfe stehen derzeit für dich auf dem Plan?
Richtig los geht's wieder ab September. Im letzten Halbjahr 2011 freue ich mich auf Turniere wie den „Lions Cup“, „DM der Länder“, „German Open“ uvm. Bis dahin muss ich mich mit den täglichen Kämpfen mit Freundin und Familie begnügen.

RKV-INFO: Wie sieht Deine private Lebensplanung (Schule, Beruf) aus? Welche Rolle spielt Karate dabei für Dich?
Karate spielt eine sehr große, fast entscheidende Rolle in meinem Leben. Zurzeit befinde ich mich in der Ausbildung zum „Sport- und Fitnesskaufmann“. Nach erfolgreichem Abschluss möchte ich noch weitere Aus- und Weiterbildungen in Angriff nehmen. Natürlich möchte ich auch weiterhin als Karatetrainer auf Vereins- und Landesebene tätig sein.

RKV-INFO: Mario, vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg!!
Vielen Dank und alles Gute!

*Volker Bernardy
 RKV Pressereferent*

MARIO ZEILER



geb: 31.03.1990
 Graduierung: 1. Kyu
 Stilrichtung: Shotokan
 Beginn mit Karate: 1998
 Verein: Vulkan Budo Vordereifel e.V.
 Heimtrainer: Lukas Grezella
 Studium: Ausbildung zum Sport und Fitnesskaufmann
 Im RKV Kader seit: 2008
 Fördergruppentrainer seit: 2011

Bisherige Erfolge:

- 3.Platz RKV-Meisterschaft 2006 (Junioren)
- 3. Platz RKV-Meisterschaft 2009
- 1. Platz RKV-Meisterschaft Team 2009
- 3. Platz Krokoyama Cup 2009
- 1. Platz WW Cup Team 2010
- 3. Platz RKV-Meisterschaft 2010
- 2. Platz Odenwald Cup 2010
- 2. Platz Odenwald Cup Team 2010
- 3. Platz DM der Länder Team 2010
- 3. Platz Champions Cup 2011
- 2. Platz RKV-Meisterschaft 2011
- 3. Platz Luxembourg Open 2011



Im nächsten RKV Info erscheint ein Porträt von
Marcel Schmitt (Kata).

DM DER JUGEND & JUNIOREN IN ERFURT: GOLD FÜR SOPHIA GRAF UND KOSTAS THOMOS

Am 21./22.05 trafen sich die besten bundesdeutschen Karate-Nachwuchsatleten in der Leichtathletikhalle in Erfurt um dort die diesjährigen Titel der Jugend und Junioren auszukämpfen

Junioren

Der Samstag gehörte den Junioren und gleich zu Beginn der Kata-Wettbewerbe zeigte **Konstantinos Thomos** vom GR Schifferstadt deutlich seinen derzeitigen Leistungsstand. Im ersten Kampf bezwang er mit der Kata *Sepai* Maximilian Schade aus Berlin klar mit 3:0, in der zweiten Begegnung siegte er mit der Kata *Nipaipo* über Jason Pfgingstag aus Baden-Württemberg ebenfalls mit 3:0 Kampfrichterstimmen.

In der dritten Runde stand er Pham Chi Thanh aus Niedersachsen gegenüber, den der Pfälzer mit der Kata *Annan* ebenfalls klar mit 3:0 besiegte.



Im Halbfinale wurden dann fünf Kampfrichter eingesetzt und er dort trat gegen Philip Merkel aus Frankfurt-Nied an. Der routinierte Pfälzer konnte in einer spannenden Begegnung mit der Kata *Chatanyara Kushanku* mit 3:2 Kampfrichterstimmen überzeugen und zog somit ins Finale ein.

Am Abend konnte der junge Sportler vom Goju-Ryu Karateverein Schifferstadt nochmals voll aufdrehen, mit der Kata *Superimpei* besiegte er seinen Gegner und DKV-Teamkollegen Robin Geduhn aus Berlin in einem spannendem Duell mit 3:2 Kampfrichterstimmen und wurde somit **Deutscher Meister!**

Ebenfalls ins Finale schaffte es das **Kata-Team aus Mainz-Bretzenheim** mit Alina und Luisa Gallardo-Leon und Ana-Maria Horvatic, die noch eine Woche zuvor – mit ihren Vereinskollegen - unsere Sportart im ZDF-Fernsehgarten präsentiert hatten. Hier trafen die Mainzerinnen dann auf die Damen vom KD Lich (Hessen). Nach der Vorführung ihrer Kata *Empi* und dem dazugehörigen Bunkai, legte die Auswahl aus Hessen eine nahezu fehlerfreie *Gojushiho-Sho* auf die Tatami mit einem entsprechenden Bunkai, das auch die Kampfrichter überzeugte. Trotz dieser Niederlage ist Silber und der Titel **Deutsche**

Vizemeister ein beachtliches Ergebnis für das Team vom KD Mainz-Bretzenheim.

Eine weitere Kata-Medaille konnte sich in der Kata **Maximilian Rogge** vom Budokan Kaiserslautern mit Bronze gegen eine starke Konkurrenz erkämpfen.

Jan Hansen (KSV Trier) konnte die ersten beiden Begegnungen nach starken Katavorträgen klar für sich entscheiden, musste sich dann aber in der 3. Runde seinem Gegner aus Niedersachsen geschlagen geben. Da dieser im Anschluss ebenfalls ausschied, blieb Hansen der Weg in die Trostrunde und somit die Chance auf Platz drei leider verwehrt.

Einzige Kumite Finalistin war am Abend dann **Jennifer Hejn** vom SKD Göttschied.

In Runde 1 hatte sie es gleich mit einer starken Gegnerin aus Baden-Württemberg zu tun, der sie defensiv gegenübertrat. Nach der regulären Kampfzeit stand es 0:0 und es ging in den *Sai Shiai*, der ebenfalls 0:0 endete. Da Jenny in dieser Verlängerung aber die Initiative übernahm, erhielt sie in der Hantei-Entscheidung alle Kampfrichterstimmen und gewann somit die Begegnung mit 4:0. In Runde 2 traf sie auf eine Kämpferin aus dem Dojo von Mark Haubold. Jenny kämpfte nun wie schon in Runde 1 taktisch sehr diszipliniert, punktete mit zwei überlaufenen Gyaku-Zukis zum 2:0, erhöhte durch einen Konter zum 3:0 Endstand, Runde 3 war erreicht. Hier traf sie auf eine Gegnerin aus Sachsen-Anhalt. Zweimal konterte Jenny die Magdeburgerin eiskalt aus und bot ihr nie die Möglichkeit den Rückstand zu egalisieren, mit dem 2:0 Endstand erreichte sie das Poolfinale. Geschickt agierte sie hier nun gegen eine Kontrahentin aus Bayern und wandte eine im Landeskader intensiv trainierte Taktik erfolgreich an: „Ziehen, ziehen, ziehen... Abschießen“. Das ganze dreimal, Endstand 3:0. Finale erreicht.



Im Finale stand sie Alina Underberg aus Oberhausen gegenüber, amtierende Deutsche Jugendmeisterin und Bundeskaderathletin. Beide Athletinnen agierten sehr respektvoll, wobei Alina mit einer *Kizami*

Gyaku-Zuki-Kombination punkten konnte und so das Duell mit 1:0 für sich entschied. Sehr schade, vor allem weil Jenny bis dahin alle Kämpfe „zu Null“ gewonnen hatte und nur hier den einzigen Punkt gegen sich hinnehmen musste. Nichtsdestotrotz ist Silber ein Riesenerfolg für Jenny und den RKV.

Bereits am Vormittag hatte es ebenfalls einige Bronze-Medaillen für die Kumite-Starters des RKVs gegeben. Bei den Mädchen -59 kg sicherte sich **Rebeka Memic** vom KSC Puderbach, bei den Jungen +76kg Vereinskollege **Benedikt Wagner**, vom PSV Grün-Weiß Ludwigshafen **Riccardo Preverte** (-55kg), sowie in der Klasse -76 kg **Lukas Otterstätter** (1. JJKC Haßloch) und **Marcel Bender** (SG Anhausen) jeweils den 3. Platz und damit einen Platz auf dem Podest.

Jugend

Der Sonntag war den jüngeren Sportlern gewidmet.

Nachdem in den Kata-Vorrunden bereits einige RKV'ler ausgeschieden waren, bestand für **Julia Lamprich** vom KC Wittlich und **Philipp Nathem** (PSV Trier) noch die Option über die Trostrunde auf einen Medailenrang vorzustoßen. Die starke Konkurrenz dominierte aber die Trostrunde, sodass sich beide mit Platz 5 zufrieden geben mussten. Auch im Kumite sollte es nicht viel besser laufen: nach insgesamt sieben undankbaren 5. Plätzen, die die RKV'ler hinnehmen mussten, obwohl deren Fleiß und Einsatz sicher die ein oder andere Medaille verdient gehabt hätte, konnte sich **Bastian Stampfl** vom KSV Wirges in der Klasse -63 kg noch durch die Trostrunde auf den Bronzerand kämpfen.

Aber ein Eisen war noch im Feuer: Einen Tag nach ihrem 15. Geburtstag startete auch **Sophia Graf** vom KSV Trier in den Wettbewerb. Bereits 2009 konnte die Triererin ebenfalls in Erfurt den Deutschen Meistertitel bei den Schülern erkämpfen. Motivation genug, um auch in diesem Jahr erfolgreich zu sein?



Definitiv ja, denn Sophia ist wieder einmal in Topform und gab – wie bereits 2009 – weder



in den Vorrunden, noch im Finale eine Flagge ab. Ihrer beeindruckenden *Gojus-hiho-Dai* konnte Kuljinder Pardeshi vom KD Straubing mit *Kanku Sho* nichts entgegensetzen und so ging Sophia verdient aus dieser Begegnung und als **neue Deutsche Meisterin** auf das oberste Treppchen. In der Gesamtwertung des Wochenendes schneidet der RKV mit Platz 5 im Ranking des DKV sehr gut ab und kann nach wie vor mit den großen Landesverbänden mithalten. **Unseren Glückwunsch an alle Sportler und deren Trainer!**

*Volker Bernardy
RKV-Pressereferent*



Ergebnisse des RKV bei der DM der Jugend/Junioren in Erfurt

NEUE DEUTSCHE MEISTER:

Sophia Graf	Karate und Sportverein Trier	Jugend Kata Mädchen
Thomos Konstantinos	Goju-Ryu Schifferstadt	Junioren Kata Jungen

DEUTSCHE VIZEMEISTER:

KD Mainz-Bretzenheim	Alina Gallardo-Leon Luisa Gallardo-Leon Ana-Maria Horvatic	Junioren Kata Team Mädchen
Jennifer Hein	Shotokan Karate-Dojo Göttschied	Junioren Kumite Mädchen -59 kg

3. Platz	Bastian Stampfl	Karate-Sport -Verein Wirges	Jugend Kumite Jungen -63 kg
3. Platz	Maximilian Rogge	Budokan Kaiserslautern	Junioren Kata Jungen
3. Platz	Benedikt Wagner	KSC Puderbach	Junioren Kumite Jungen +76 kg
3. Platz	Riccardo Prevete	PSV Grün-Weiß Ludwigshafen	Junioren Kumite Jungen -55 kg
3. Platz	Lukas Otterstätter	1. JJJKC Haßloch	Junioren Kumite Jungen -76 kg
3. Platz	Marcel Bender	Sportgemeinschaft Anhausen	Junioren Kumite Jungen -76 kg
3. Platz	Rebeka Memic	KSC Puderbach	Junioren Kumite Mädchen -59 kg

5. Platz	Julia Lamprich	Karate-Club Wittlich	Jugend Kata Mädchen
5. Platz	Philipp Nathem	Polizei-Sportverein Trier	Jugend Kata Jungen
5. Platz	Tominori Furukawa	Karate-Dojo Mutterstadt	Jugend Kumite Jungen -45 kg
5. Platz	Marcel Rempel	Sportgemeinschaft Anhausen	Jugend Kumite Jungen -52 kg
5. Platz	Robin Winters	Karate-Dojo Salmthal	Jugend Kumite Jungen -57 kg
5. Platz	Tobias Melchior	1. JJJKC Haßloch	Jugend Kumite Jungen -63 kg
5. Platz	Anatolij Kozlov	Karate und Sportverein Trier	Jugend Kumite Jungen -63 kg
5. Platz	Albert Otto	Karate-Sport -Verein Wirges	Jugend Kumite Jungen -70 kg
5. Platz	Aaron Schnell	PSV Grün-Weiß Ludwigshafen	Jugend Kumite Jungen +70 kg

7. Platz	Caspar Sauerborn	Sportgemeinschaft Anhausen	Jugend Kumite Jungen +70 kg
7. Platz	Lara Neumann	KSC Puderbach	Jugend Kumite Mädchen -47 kg
7. Platz	Lena Elbert	Karate-Sport -Verein Wirges	Jugend Kumite Mädchen +54 kg



AUSSCHREIBUNG

24. Trainer – C Lehrgang 2011

Die Teilnahme am Trainer – C – LG zählt auch als Teilnahme an einem Prüfer-LG und ist somit eine Mitvoraussetzung für die Erteilung einer Prüferlizenz!

Fachlicher Teil

Vorbemerkungen:

Die gesamte C – Trainerausbildung umfasst 120 Unterrichtseinheiten (UE). Diese Ausschreibung bezieht sich auf die 90 UEs des fachlichen Teils. Der überfachliche Teil (30 UE) wird von den Sportbünden Rheinland, Rheinhessen und Pfalz durchgeführt. Freie Lehrgangstermine können bei den Sportbünden erfragt werden. Jeder Sportler kann an Lehrgängen aller 3 Sportbünde (sofern Kapazitäten frei sind) teilnehmen. Die Lehrgangstermine wurden den Vereinen mitgeteilt. **Der Sportbund Pfalz hat für dieses Jahr keine freien Termine mehr!** Beim Sportbund Rheinland und beim Sportbund Rheinhessen können sich Interessierte selbst über ihren Verein anmelden. Die Lizenzierung erfolgt erst, wenn sowohl die fachliche als auch die überfachliche Ausbildung erfolgreich abgeschlossen ist.

Veranstalter:

Rheinland-Pfälzischer Karate Verband e. V.

Termine:

Teil 1: 17.- 18. September
Teil 2: 15.- 16. Oktober
Teil 3: 05.- 06. November
Teil 4: 26.- 27. November
(mit Prüfung)

Beginn: samstags 8.30 Uhr,
sonntags 9.00 Uhr

Ende: jeweils 18.30 Uhr

Ort: LLZ Wittlich, Bereitschaftspolizeiinspektion Wittlich-Wengerohr ab BAB A 48, Ausfahrt Wittlich ausgeschildert

LG-Leitung:

Walther Hehl (Lehrwart RKV)

Teilnahmeberechtigung:

1. Bewerber müssen mindestens das 16. Lebensjahr vollendet haben
2. Bewerber müssen mindestens Träger des 4. Kyu sein.

3. Bewerber müssen von ihrem Verein/Dojo befürwortend zum Lehrgang angemeldet werden.
4. Bewerber müssen Mitglied eines RKV – Mitgliedsvereines sein (indirekte Meldung ist unzulässig).
5. Bewerber müssen im Besitz einer gültigen DKV – Jahressichtmarke sein.
6. Es wird vorausgesetzt, dass bereits im Verein gewisse praktische Vorkenntnisse im Umgang mit Karatetrainingsgruppen gewonnen wurden.
7. Es sollten sich nur Teilnehmer melden, die auch die notwendige Kondition und Motivation einer insgesamt 90- stündigen fachlichen Ausbildung mitbringen!
8. Falls noch Teilnehmerplätze frei sind, können auch Teilnehmer aus anderen DKV – Landesverbänden teilnehmen.

Lehrgangsgebühren: 100,- Euro

Die LG-Gebühr ist parallel zur schriftlichen Anmeldung auf das Konto des RKV einzuzahlen:

RKV

Sparkasse Mittelmosel

BLZ: 587 512 30

Kto: 000-030429

Auf der Überweisung sind anzugeben:

- a) Trainer – C – LG 2011
- b) Genaue Vereinsbezeichnung, Vereinskonto
- c) Name der TeilnehmerInnen

Meldungen:

Vereinsweise ausschließlich mittels Meldeformular an:

Walther Hehl
Mondring 40
56410 Montabaur

Meldeschluss: 3. September 2011 (Poststempel)

Anmerkung:

Jede Anmeldung ist verbindlich! Eine Rückerstattung von Lehrgangsgebühren bei Rücktritt vom Lehrgang ist nicht möglich! Da die Teilnehmerzahl auf 25 begrenzt ist, gilt die Reihenfolge des

Eingangs der LG-Gebühr auf dem RKV – Konto als Voraussetzung für die LG-Zulassung. Des Weiteren soll Sportlern möglichst vieler Vereine die Teilnahme ermöglicht werden.

Unterkünfte: bitte selbst besorgen

Prüfung:

1. Während des Lehrgangs ist eine schriftliche Hausarbeit als Zulassungsvoraussetzung zur fachlichen Prüfung zu erstellen.
2. Als fachliche Abschlussprüfung erfolgt eine praktische Prüfung (Lehrprobe und Technikdemonstration) sowie die schriftliche Beantwortung eines Fragebogens.
3. Erforderlichenfalls erfolgt eine zusätzliche mündliche Prüfung.
4. Um die Trainingsqualität in den Vereinen zu gewährleisten, wird von allen Übungsleitern ein entsprechendes technisches Niveau erwartet. Bitte berücksichtigt bei eurer Meldung, dass ein unzureichend technisches Niveau zum Nichtbestehen der Prüfung führt. Auch kürzlich bestandene Danprüfungen garantieren nicht zwangsläufig ein ausreichendes technisches Leistungsvermögen.

Mitzubringen:

- Personalausweis, da sonst kein Zutritt auf das Polizeigelände möglich!!!
- Schreibzeug
- Sportkleidung / Karate-Gi
- Faustschützer
- 2 Passbilder
- Nachweis Erste Hilfe Lehrgang (16 Std. = 8 Doppelstd., nicht älter als 2 Jahre)

Verpflegung:

Aus organisatorischen Gründen ist Gemeinschaftsverpflegung vorgesehen.

Haftungsausschluss:

Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung für Schadensfälle aller Art ab.

Mit freundlichen Grüßen

Walther Hehl
(Lehrwart RKV)



Hinweis: Die kompletten Ausschreibungen und ggf. Meldelisten findet ihr immer aktuell unter www.karate-rkv.de.

AUSSCHREIBUNGEN : Lehrgänge

13.08. RKV-Breitensportlehrgang mit Carlos Molina in Otterbach

RKV Shito Ryu Lehrgang mit Carlos Molina 7. Dan, Shito Ryu am 13. August 2011

Veranstalter:
Rheinland-Pfälzischer Karate Verband e. V.

Ausrichter: TUS Hirschhorn e.V.

Trainingsort: Schulsportthalle der Verbands-

gemeinde Otterbach
Ziegelhütterstraße 12, 67731 Otterbach

Trainingszeiten:

10:00 - 11:30 9. - 7. Kyu Kata Pinan Shodan

11:45 - 13:15 6. Kyu - Dan und Bunkai Kata Kosukun Dai und Bunkai

Pause

14:00 - 15:30 9. - 7. Kyu Pinan Katas Hokai-Kumite

15:30 - 17:00 6. Kyu - Dan Kata Kosukun Dai und Bunkai

Anfahrt: BAB A6 Ausfahrt Kaiserslautern-West

auf B270 Richtung Lauterecken, Vorbei an Abfahrt Siegelbach (ca. 1,0km), nächste Abfahrt Rechts halten Richtung Erfenbach / Otterbach, Vorbei an Abfahrt Erfenbach (0,5 km). Am Kreisel die 3. Ausfahrt nehmen Richtung Otterbach / Kaiserslautern. Am nächsten Kreisel 2. Ausfahrt Richtung Otterberg nehmen, nach ca. 300m links abbiegen und Schild „Sporthalle“ folgen

Teilnehmer:

alle Stilrichtungen, alle Graduierungen

Lehrgangsgebühr: 15.- Euro

Haftung: Der Ausrichter und Veranstalter übernehmen keine Haftung

20.08. Lehrgang mit Marijan Glad in Speyer

Karatelehrgang mit Marijan Glad



Termin: Samstag 20.08.2011 in Speyer

Veranstalter:

1. Shotokan Karate Verein Speyer e.V.

Veranstaltungsort: Sporthalle Speyer Kolleg Butenschönstraße 1 67346 Speyer

Trainingszeiten:

10.00 Uhr bis 11.15 Uhr 9. Kyu- 6. Kyu
11.30 Uhr bis 12:45 Uhr 5. Kyu – Dan
Mittagspause

14.00 Uhr bis 15.15 Uhr 9. Kyu – 6.Kyu
15.30 Uhr bis 16.45 Uhr 5. Kyu – Dan

Lehrgangsgebühr:

Erwachsene 15,00 €

Kinder bis 14 Jahre 12,00 €

Anschließend Kyu-Prüfungen bis 1.Kyu. Shotokan

Prüfungsgebühr: 15,00 €

INFO zu den Prüfungen:

Prüfungsmarken und Urkunden sind ausreichend vorhanden.

Weitere Infos:

Andreas Di Leva

0176 - 55030218 / 06232 - 626 1124

Dieter Bers 06232 - 82808

www.1skv.de · 1.skv@web.de

Übernachtung: Bitte selbst besorgen unter:

www.speyer.de

Wegbeschreibung:

- B9 Ausfahrt Speyer / Dudenhofen,

- Ortseingang Speyer 1. Ampel rechts,

- danach noch mal rechts

- und die 2. links.

- auf der rechten Seite befindet sich ein großer Parkplatz.

Haftung:

Der Ausrichter und Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab.

20.08. RKV Lehrgang mit Bernd Otterstätter in Salmtal

SV/SB, Bunkai Jutsu Kataentwicklung

Bernd Otterstätter

5. Dan Shotokan,

1. Dan Koryu Uchinadi

und mit

Lukas und Jannik Otterstätter

**am 20.08.2011
in Salmtal**

Veranstalter:

Rheinlandpfälzischer Karateverband e. V.

Ausrichter: Karate Dojo Salmtal e.V.

Trainingsort:

Turnhalle der Regionalschule Salmtal
(Anfahrt wird ausgeschildert)

Teilnehmer: alle Graduierungen, alle Altersgruppen

Trainingszeiten: Samstag, den 20.08.2011

10⁰⁰ - 11¹⁵ SV Grundlagen für alle

11³⁰ - 12³⁰ Wettkampf Kumite für Kinder/Jugendliche

11³⁰ - 13⁰⁰ ab 5. Kyu Kataentwicklung

13⁰⁰ - 14⁰⁰ Pause

14⁰⁰ - 15⁰⁰ Wettkampf Kumite für Kinder/Jugendliche

14⁰⁰ - 15³⁰ 9. -6.Kyu SV / Bunkai Jutsu

15⁴⁵ - 17⁰⁰ 2-Personendrilla für alle

17¹⁵ - 18⁰⁰ alle Qi Gong

Lehrgangsgebühr: 15.- Euro

Info:

Bernd Otterstätter 06324/82398

belotterstaetter@t-online.de

Yvonne Hartmann 06501/9625414

y.hartmann@gmx.de

Haftung:

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung.

01.10. Lehrgang mit M. Haubold & M. Gutzmer in Idar-Oberstein



KARATE-LEHRGANG

SKD Göttschied

Samstag, 01.10.2011

Mehrzweckhalle Göttschied

Eichenwaldstr. 1

55743 Idar-Oberstein

Lehrgangsleiter:

**Mark
Haubold**

Kumite Weltmeister 1998
WM-Dritter und
Vize WM-Mannschaft 2000

**Marcus
Gutzmer**

5. dan
Diplomtrainer
Landestrainer Kata

Trainingszeiten:

09.30 - 10.45 Uhr

Kinder

10.45 - 12.00 Uhr

9. - 6. Kyu

14.00 - 15.30 Uhr

12.00 - 13.15 Uhr

5. Kyu - DAN

15.30 - 17.00 Uhr

Nach der letzten Trainingseinheit finden Kyu-Prüfungen bis 1. Kyu statt.
Um Voranmeldung wird gebeten.

Lehrgangsgebühr:

18,- Euro (14,- Euro für Kinder bis 14 Jahre)



Veranstalter übernimmt keine Haftung jeglicher Art.



TERMINPLAN

Stand: Mai 2011

Alle Termine immer aktuell unter www.karate-rkv.de - alle Angaben ohne Gewähr

● Juni	18./19.06. 23.-26.06.	Sommerlehrgang mit Newcomer-Kata-Turnier in Hirschhorn RKV Trainer-B Ausbildung 2011 „Karate-Do/SV/SB“ – Fachlicher Teil im LLZ Frankenthal
● Juli	14.-17.07.	Karate Summer Project 2011 in Puderbach
● August	13.08. 20.08. 20.08. 20.08. 20.08. 27.08.	RKV-Breitensportlehrgang mit Carlos Molina in Otterbach Lehrgang mit Bernd Otterstätter in Salmtal Lehrgang mit Marc Stevens in Zweibrücken Lehrgang mit Marijan Glad in Speyer Wado-Ryu Lehrgang mit Shizu Imai in Koblenz Lehrgang mit Volker Schwinn in Traben-Trarbach
● September	03.09. 10.09. 10.09. 17./18.09. 17.09. 17./18.09.	14.RKV-Verbandslehrgang in Schifferstadt RKV-Landesmeisterschaften der Kinder & Schüler in Kaiserslautern DKV-Tag in Frankfurt/Main Lehrgang mit Ian Abernethy in Idar-Oberstein Lehrgang mit Schahrazad Mansouri in Böhl-Iggelheim RKV Trainer-C Ausbildung 2011 in Wittlich-Wengerohr Teil 1
● Oktober	01.10. 08.10. 15./16.10. 15.10. 29.10.	Jubiläums-Lehrgang 25 Jahre SKD Götttschied mit Marcus Gutzmer und Mark Haubold Internationaler Shotokan-Cup in Mendig RKV Trainer-C Ausbildung 2011 in Wittlich-Wengerohr Teil 2 Shotokan-Dan-Projekt in Ludwigshafen (Teil 3) Deutsche Meisterschaft der Schüler in Lübeck
● November	05./06.11. 05./06.11. 12.11. 19.11. 19.11. 26./27.11.	Jubiläumslehrgang 10 Jahre KD Vulkaneifel in Daun (mit DAN-Prüfung SOK) RKV Trainer-C Ausbildung 2011 in Wittlich-Wengerohr Teil 3 Deutsche Meisterschaft der Länder und der Masterklasse in Brandenburg 3. Karatelehrgang mit Mohammed Abu Wahib in Mainz-Gonsenheim Lehrgang mit Carlo Fugazza in Germersheim RKV Trainer-C Ausbildung 2011 in Wittlich-Wengerohr Teil 4 (mit Prüfung)
● Dezember	03.12. 03.12.	Lehrgang mit Marc Stevens in Worms Shotokan-Dan-Projekt in Ludwigshafen (Teil 4)

DAN-PRÜFUNGSTERMINE IM RKV

Die Anmeldung zur Dan-Prüfung muss mindestens 4 Wochen vor dem Termin bei der DKV-Bundesgeschäftsstelle vorliegen. Eine Onlinemeldung (bis 4.DAN) ist möglich unter www.dan-anmeldung.dkv.de

SHOTOKAN

Bis einschl.-. 4.DAN

03.12.2011 **Ludwigshafen** (Boppré/Drechsler)
10.12.2011 **Kaiserslautern** (Gutzmer/Haubold)

5.DAN und höher

08.10.2011 **Mendig** (SHOTOKAN-CUP)



STILOFFENES KARATE

Bis einschl. 4.DAN

03.08.2011 **Kaiserslautern**
(Schlicher/Engel/Schwehm)
05.11.2011 **Daun** (Otterstätter/Gutzmer/Bernardy)
03.12.2011 **Siershahn** (Gutzmer/Hehl)

