



NKV -
Frauenlehr -
gänge
 in
Lüneburg



Am Wochenende beim Dojo:

Karate-Lehrgang für die Damen

Am Wochenende fand in Lüneburg zum zweitenmal ein Karatelehrgang speziell für Frauen und Mädchen statt. Veranstalter war der Niedersächsische Karate-Verband, der dem 1. Karate-Dojo Lüneburg e. V. die Ausrichtung übertragen hatte.

Als Trainer fungierten einerseits Dieter Mansky, 3. Dan (Meistergrad) und Landessportwart des NKV, und andererseits, und dies zum erstenmal, Karin Tippe aus Lüneburg. Sie ist Inhaberin des 1. Dan und hat seit Anfang des Jahres im Landesverband die Funktion der Frauenwartin inne.

Für sie war der Lehrgang eine willkommene Gelegenheit, einmal einen direkten Kontakt zu den weiblichen Mitgliedern des Verbandes herzustellen. Es wurden insgesamt drei Trainingseinheiten abgehalten, zwei am Sonnabend und eine am Sonntagmorgen.

Am Sonnabend zum ersten Training hatten sich über 35 Teilnehmerinnen aus ganz Niedersachsen eingefunden. Alle Gürtelfarben, von weiß bis hin zu schwarz, waren vertreten, was natürlich die Gestaltung der Lehrgangsinhalte stark erschwerte.

Schließlich sollte das Training für alle etwas bringen. Dieter Mansky entschied sich für ein mittleres Niveau und legte den Schwerpunkt auf das Kumite (Partnerkampf).

Zunächst wurden einfache Angriffskombinationen mit zwei Techniken grundschulmäßig trainiert, ebenso wie die entsprechen-

den Abwehr- und Kontertechniken.

Nachdem dies alles einigermaßen beherrscht wurde, wurden die Techniken in der Anwendung am Partner in verschiedenen Schwierigkeitsstufen trainiert.

Am Sonntag übernahm Karin Tippe das Training. Sie setzte zunächst das am Vortag Begonnene fort, indem sie einzelne Techniken in verschiedenen Anwendungsformen am Partner trainieren ließ.

Der Schwerpunkt ihres Trainings lag jedoch auf Kata (Formvorführungen), der Disziplin, in der sie bereits mehrfach den Titel einer Niedersachsenmeisterin erringen konnte.

Da außerdem die Gruppe der Teilnehmerinnen nach der jeweiligen Gürtelstufe in zwei Leistungsgruppen aufgeteilt worden waren, war hier eine effektive Trainingsarbeit möglich.

Ziel des Lehrgangs war jedoch nicht allein das gemeinsame Karatetraining, sondern auch das Schaffen eines persönlichen Kontaktes aller Teilnehmer untereinander.

Hierzu trug bei, daß die auswärtigen Gäste bei einheimischen Dojomitgliedern untergebracht waren. Es zeigte sich, daß ein Großteil der Teilnehmerinnen eine gute Kondition hatte.

Nach Training und gemeinsamem Abendessen wurden auch beim gemütlichen Teil des Tages keinerlei Nachlassen der Aktivität festgestellt.

Karatelehrgang der Damen in Lüneburg:

Gürtelprüfungen

In Lüneburg trafen sich zum dritten Male die Frauen des Niedersächsischen Karateverbandes zu einem Landesfrauenlehrgang.

Ausgeschrieben war der Lehrgang vom Landesverband, Ausrichter war das 1. Karate-Dojo Lüneburg e. V. Als Trainer fungierten der Landessportwart Dieter Mansky, 3. Dan (Schwarzgurt), aus Hannover und die Landesfrauenwartin Karin Tippe, 1. Dan, aus Lüneburg.

Die Teilnehmerzahl war, wie bereits beim letzten Mal, erfreulich hoch. Insgesamt waren über 40 Teilnehmerinnen aus ganz Niedersachsen angereist, wobei sechs Mädchen aus Göttingen die weiteste Reise hatten.

Trainiert wurde in zwei Gruppen, unterteilt nach Leistungsniveau: Die untere Gruppe umfaßte die Gelb- bis Grüngurte, die obere Gruppe die Violett-,

Braun- und Schwarzgurte.

Das Training gliederte sich in drei Trainingseinheiten auf. In beiden Gruppen lag der Trainingsschwerpunkt auf der Hinführung zum freien Kampf. Dies erschien insbesondere deshalb wichtig, weil die Disziplin des Freikampfes für die Frauen noch nicht sehr lange existiert.

Bestimmte Angriffskombinationen wurden zunächst grundschulmäßig eintrainiert und dann, wenn sie etwas gefestigt waren, mit Partner geübt. Somit entstanden dann sehr komplexe Übungsformen.

Während des Trainings wurde von den beiden Trainern Wert darauf gelegt, wesentliche Grundelemente des Freikampfes zu vermitteln.

Am Ende des Lehrgangs wurden Gürtelprüfungen abgehalten. Hierbei bestand Andrea Wolters aus Lüneburg die Prüfung zum Braungurt.

Niedersachsenmeisterschaft

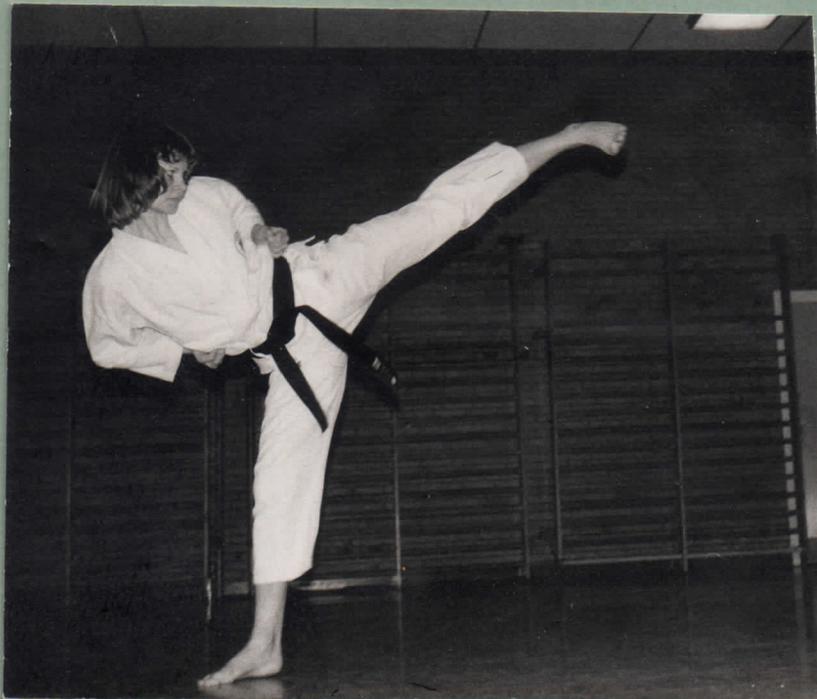
1981

Tolle Erfolge der Karateka in Thedinghausen:

Die Kämpfer des Karate Dojo Lüneburg hatten weniger Glück. Sie kamen über die Vorrunde nicht hinaus, sammelten aber wertvolle Erfahrungen.

Die Mädchen des Dojo-Clubs dagegen trumpten eindrucksvoll auf. Trotz unglücklicher Kampfrichterentscheidungen belegte die Mannschaft mit Karin Tippe, Anette Meißner und Andrea Wolters den dritten Platz.

Im Einzelwettkampf erreichte Anette Meißner mit ihrem Kata-Scheinkampf „Chinte“ den fünften Platz, Karin Tippe wurde mit der brilliant vorgetragenen Kata „Niju shiho“ gar Vizemeisterin.



Am kommenden Wochenende beim Dojo:

Karate-Lehrgang

nh Lüneburg. Am kommenden Wochenende findet in Lüneburg erneut ein Landesverbandslehrgang des Niedersächsischen Karate-Verbandes statt.

Als Trainer konnte für diesen Lehrgang Norbert Dalkmann, 3. Dan (Meistergrad), aus Bottrop gewonnen werden. Dalkmann hat ein Studium an der Trainerakademie in Köln hinter sich und ist Diplom-Sportlehrer für Karate.

In seiner Laufbahn als aktiver Kämpfer war er mehrfach Welt- und Europameisterschaftsteilnehmer.

Das 1. Karate-Dojo Lüneburg e. V., Ausrichter des Lehrgangs,

erhofft sich vom Training bei einem so qualifizierten Leiter neue Impulse für die eigene Trainingsarbeit, die auch bereits bei früheren Lehrgängen zu beobachten waren.

Mit dem Lehrgang schließt das Dojo Lüneburg seine Trainingsarbeit vor der Sommerpause ab, dieser ist somit als vorläufiger Höhepunkt des Jahres anzusehen.

Während des Lehrgangs sind Zuschauer selbstverständlich willkommen. Trainiert wird am Sonnabend von 14 bis 17 Uhr und von 18.30 bis 21.30 Uhr und am Sonntag von 9 bis 12 Uhr in der Sporthalle Kaltenmoor.

Über 80 Teilnehmer aus ganz Niedersachsen dabei

Lehrgang beim Karate-Dojo

nh Lüneburg. Am letzten Wochenende fand in Lüneburg ein Landesverbandslehrgang des Niedersächsischen Karate-Verbandes statt, der vom 1. Karate-Dojo Lüneburg e. V. ausgerichtet wurde.

Insgesamt wurden sechs Trainingseinheiten abgehalten. Mehr als 80 Teilnehmer waren aus ganz Niedersachsen angereist, daneben konnten auch Gäste aus Hamburg und Schleswig-Holstein begrüßt werden.

Als Trainer für den Lehrgang war Norbert Dalkmann, 3. Dan (Meistergrad), aus Bottrop nach Lüneburg gekommen, der nach Absolvierung eines Studiums an der Sporthochschule in Köln Diplom-Sportlehrer für Karate ist.

Thematisch stand der gesamte Lehrgang unter der Überschrift

„Krafteinsatz und Muskelspannung“. Dalkmann versuchte, die Teilnehmer des Lehrgangs durch gezielte Übungen und ausführliche Erläuterungen dazu zu bringen, die Muskeln, die für die jeweilige Technik wichtig sind, gezielt einzusetzen.

Dies betraf insbesondere die Muskulatur im Schulterbereich und die Armmuskulatur sowie die für einen sicheren Stand ausschlaggebende Beinmuskulatur.

Das Anspannen der Muskulatur wurde jedoch nicht nur „trocken“ geübt. Es wurden auch bestimmte Kampfformen mit Partner trainiert, bei denen dann das Hauptaugenmerk darauf lag, durch Muskelanspannung die Technik in optimaler Distanz am Partner zu arretieren. Optimale Distanz bedeutete hier, um mit Dalkmanns

Worten zu sprechen, „die Bartstoppeln des Partners zu berühren“.

Nach dem Lehrgang waren sich alle Beteiligten darüber einig, daß sich für die Teilnahme auch die weiteste Anreise gelohnt hat. Im Anschluß an den Lehrgang wurden am Sonntag Gürtelprüfungen abgehalten. Alle Anwärter konnten die Prüfung bestehen. Aus Lüneburg stellten sich Michael Hausknecht und Volker Geball der Prüfung und bestanden beide zur zweiten Braungurtstufe.

Mit dem Lehrgang schloß das Dojo Lüneburg seine Trainingsarbeit ab. Während der Sommerferien findet kein Training statt. Trainingsbeginn nach den Ferien ist am 13. August zu den bekanntesten Zeiten.

Karate- Lehrgang

nh Lüneburg. Am kommenden Wochenende findet in Lüneburg wieder ein Landesverbandslehrgang des Niedersächsischen Karate-Verbandes statt. Ausrichter ist das 1. Karate-Dojo Lüneburg e. V.

Als Trainer konnte für diesen Lehrgang Franz Bork, 5. Dan (Meistergrad), aus Essen gewonnen werden. Bork gilt als einer der Pioniere des Karate in Deutschland.

Bereits 1963 begann er damit, Karate zu trainieren. Schon 1969 wurde er Deutscher Meister. In den folgenden Jahren kämpfte er auch auf Europa- und Weltmeisterschaften in der Nationalmannschaft.

Später stellte er dann das aktive Kämpfen in den Hintergrund und wandte sich nun der Trainer- und Funktionärstätigkeit zu.

Heute gilt er als international anerkannter Kampfrichter, der auch bei der letztjährigen Weltmeisterschaft in Bremen zum Einsatz kam.

Außerdem hat er im Deutschen Karate-Verband die Funktion eines Technischen Direktors inne. Auch im Europäischen Karate-Verband ist er an führender Stelle zu finden.

Zusätzlich hält Bork als Honorartrainer im Deutschen Karate-Bund Wochenendlehrgänge im ganzen Bundesgebiet ab. Nach Lüneburg kommt er zum erstenmal.

Der Lehrgang findet in der Sporthalle Kaltenmoor statt. Trainingszeiten: Sonnabend 14—17 Uhr und 18—20 Uhr und Sonntag 9—12 Uhr.

Karate-Lehrgang unter fachkundiger Leitung

nh Lüneburg. Am vergangenen Wochenende fand in Lüneburg ein Landesverbandslehrgang des Niedersächsischen Karate-Verbandes statt, der vom 1. Karate-Dojo Lüneburg e. V. ausgerichtet wurde.

Trainiert wurde in zwei Gruppen, unterteilt nach Leistungsniveau. Die erste Gruppe umfaßte die Gürtelfarben Gelb, Orange und Grün in der zweiten Gruppe waren die Violett-, Braun- und Schwarzgurte zusammengefaßt.

Als Lehrgangsleiter fungierte Franz Bork aus Essen. Er ist Inhaber des 5. Dan (Meistergrad). Bork gilt als einer der Wegbereiter des Karatesports in Deutschland.

Bereits kurz nach dessen Einführung begann er, sich intensiv mit dieser noch jungen Sportart auseinanderzusetzen.

Während er sich bis Mitte der siebziger Jahre als aktiver Kämpfer betätigte, wobei er mit der Nationalmannschaft auf Welt- und Europameisterschaften zum Einsatz kam, wandte er sich später mehr der Lehrtätigkeit zu.

So ist u. a. auch Honorartrainer im Deutschen Karate-Bund. In dieser Funktion leitete er auch den Wochenendlehrgang.

Sein Training befaßte sich in den ersten beiden Trainingseinheiten hauptsächlich mit der Er-

arbeitung bestimmter grundlegender Elemente des freien Kampfes.

Durch gezielte Übungen und ausführliche Erläuterungen machte er die enorme Wichtigkeit von korrekter Muskelspannung bei Ausführung von Kampftechniken deutlich.

Nur wenn diese in Verbindung mit einer korrekten Beinstellung gegeben ist, kann im Freikampf eine Technik in korrekter Distanz zum Partner ausgeführt werden.

Korrekte Distanz heißt hier, daß die Technik, obwohl mit voller Kraft ausgeführt, wenige Zentimeter vom Körper des Partners entfernt abgestoppt wird.

Am Sonntagmorgen wurden dann die erarbeiteten Grundlagen in der Anwendungsform mit Partner trainiert. Hierzu wurden gezielt einige Techniken ausgewählt und zu Angriffskombinationen zusammengefügt.

An den Lehrgang schlossen sich Braungurtprüfungen an. Hierbei konnten Anette Meißner, Erich Silberborth und Andreas Ultsch vom Dojo Lüneburg die Prüfung zur nächsthöheren Gürtelstufe bestehen.

Sollte jemand Interesse haben, Karate zu erlernen, kann er sich informieren bei Rainer Tippe (0 41 31) 7 15 60, Volker Geball (0 41 34) 74 08.

Karateka bei LM im Vordergrund

nh Lüneburg. Hervorragend schnitten die Karateka des 1. Karate Dojo Lüneburg e. V. bei den niedersächsischen Jugend- und Junioren-Meisterschaften in Alfeld ab. Andreas Ultsch und Anette Meissner konnten sich über die Vizemeisterschaft freuen.

Im Einzelwettbewerb der Jugend (bis 18) setzte sich Andreas Ultsch im Kumite kämpferisch souverän in der Gewichtsklasse bis 72 kg durch und erreichte somit den zweiten Platz. Obwohl dies seine erste Meisterschaft auf Landesebene war, sah man im Kampf sehr gute Leistungen von ihm.

In der Altersklasse Junioren (über 18) konnte Anette Meissner im Kata-Scheinkampf mit eindrucksvollen Leistungen aufwarten: Mit ihrer sehr kraftvoll vortragenen Kata „Bassai Sho“, bei der sie versucht, Wert auf Timing, Technik, Ausdruck und Kraft zu legen, erreichte sie den zweiten Platz und erhielt damit den Vizemeistertitel.

Daß sich die Zeit und Kraft, die in die Vorbereitung gestzt wurden, gelohnt haben, zeigen die Leistungen der beiden Vizemeister, wobei jedoch an dieser Stelle dem Trainer der beiden, Rainer Tippe, ein besonderes Lob gebührt.

Durch die erreichten Leistungen qualifizierten sich sowohl Andreas Ultsch, als auch Anette Meissner für die Deutschen Jugend- und Junioren-Meisterschaften am 10./11. Oktober in Peine.

Eigentlich wollte auch das Lüneburger Osaka-Team in Alfeld starten, doch es mußte vor den erschwerten Startbedingungen kapitulieren. Denn zwei Wochen vor den Titelkämpfen wurde be-

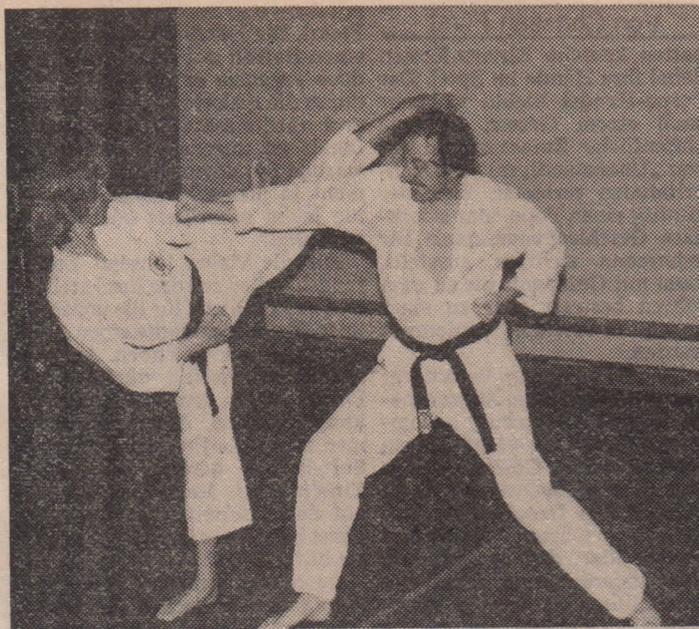


Vizemeisterin: Anette Meissner

kannt, daß der 2. Kyu (Braungurt) Voraussetzung war. Selbst bei den Senioren gibt es diese Bedingung nicht und so wurde der Mannschaftswettbewerb zu einer Farce. Nur eine Jugendmannschaft konnte die Voraussetzung erfüllen und die wurde kampflös Sieger.

Das junge Lüneburger Team startete so bei einem offenen Turnier in Hamburg und belegte dort auf Grund der großartigen Leistung des Mannschaftskapitäns Olaf Lüderitz den dritten Platz. Da er so gut in Form war, entschloß sich Lüderitz doch noch, am nächsten Tag bei den Niedersachsenmeisterschaften zu starten, wo er dann den dritten Platz belegte.

Beim Dojo um Pokale



nh Lüneburg. Am kommenden Sonnabend, 31. Oktober, trägt Dojo Lüneburg e. V. seine diesjährige Karate-Vereinsmeisterschaft aus.

In den Disziplinen Kata (Formvorführung) und Kumite (freier Kampf) kämpfen die Aktiven um Urkunden und Pokale.

Im Kata-Wettbewerb müssen die Teilnehmer ihren technischen Leistungsstand unter Beweis stellen, die Bewertung nehmen fünf Kampfrichter nach einem Punktsystem vor.

Beim Kumite stehen sich die Sportler im freien Kampf gegen-

über. Unser Foto zeigt einen Fußangriff zum Kopf, der mit einem Faustangriff gekontert wird.

Die Bewertung der Techniken erfolgt durch einen Haupt- und vier Seitenkampfrichtern.

Das Teilnehmerfeld wird je nach Leistungsstand in zwei Gruppen aufgeteilt. Der Gründungspokal (Wanderpokal) wird wieder im Kumite der Oberstufe ausgekämpft.

Die Veranstaltung beginnt um 15 Uhr in der Sporthalle Schwalbenberg.

Donnerstag, 5. November 1981 — Nr. 258

Gute Leistungen bei den Vereinstitelkämpfen des Dojo Lüneburg:

Andreas Ultsch Oberstufen-Meister

nh Lüneburg. Am letzten Sonnabend fand die alljährliche Vereinsmeisterschaft des 1. Karate Dojo Lüneburg e.V. statt. Diese Vereinsmeisterschaft soll vor allem den niedrigeren Gurten, vom Gelb-Gurt an, die Möglichkeit geben, sich auch einmal auf der Kampffläche zu profilieren und dabei mehr Kampferfahrungen zu sammeln.

Ausgetragen wurden 2 verschiedene Formen des Wettkampfes im Karate: Kata und Kumite.

In der Kata, einem Scheinkampf, sind mehrere Techniken in einer bestimmten Reihenfolge aneinandergereiht und die Aufgabe des Karateka ist es, Kraft und Schnelligkeit einzusetzen und den charakteristischen Rhythmus der Kata zu betonen.

Im Wettkampf kam man zu folgenden Endergebnissen: 1. Volker Geball, 2. Kai Stümpel und 3. Kai Eggers.

Das Kumite hingegen stellt eine ganz andere Form dar. Denn im Freikampf muß jeder Kämpfer die Technik und den Zeitpunkt selbst wählen, um sich einen Punkt zu sichern.

Von den Kampfrichtern wird dann die Technik entweder mit einem Wazaari (halber Punkt) oder einem Ippon (voller Punkt) bewertet. Ein Ippon oder zwei Wazaari sind schließlich notwendig, um einen Kampf zu gewinnen.

Die Basis für den Freikampf sollte jedoch die Fairneß sein. Man muß seine Techniken unter Kontrolle haben, um den Partner nicht zu gefährden.

Bei Nichteinhaltung droht dem Kämpfer ein chui (Verwarnung) oder ein Hanso-ku-make (Disqualifizierung). Auf die Kontrolle wurde auch bei der Dojomeisterschaft sehr viel Wert gelegt, so daß es zu keiner Verletzung kam.

Dieser Wettkampf wurde in 2 Gruppen ausgetragen: der Unter- und der Oberstufe.

In der Unterstufe kämpfte sich Volker König auf den 1. Platz, Gero von Corvin auf den 2. Platz, den 3. Platz belegte Kai Eggers.

Die Ergebnisse der Oberstufe sehen folgendermaßen aus: Auf den 3. Platz kam Volker Geball, auf den 2. Platz Frank Ulrich und auf den 1. Platz der Vizemeister der Jugend in Niedersachsen,



Die Vereinsmeister 1981 des Dojo präsentieren stolz ihre Urkunden und Pokale.

Foto: nh

Andreas Ultsch.

Wenn auch nur die besten gewinnen können, so soll doch nicht versäumt werden, die guten Leistungen der Nichtplacierten zu erwähnen. So zum Beispiel Volkmann von Loh und Norbert Hübner, die sehr gute Techniken zeigten.

Im allgemeinen kann man jedoch sagen, daß sich für jeden die

Teilnahme an der Dojo-Meisterschaft gelohnt hat und weiter dazu beitragen wird, noch mehr Spaß am Karate zu haben.

Für Interessenten, die Karate erlernen möchten: Information jeden Dienstag und Donnerstag ab 19 Uhr in der Pädagogischen Hochschule im Neubau im Rotenbleicher Weg.