

## KARATE und CAPOEIRA

### Die Karatesparte mit einer neuen Disziplin

Im vergangenen Jahr 2015 boten sich für die Karatesparte wieder einige Neuerungen. Direkt nach der Weihnachtspause liefen bei den Kindern im Sound-Karate die Prüfungsvorbereitungen für die Prüfung im Februar an. Sound-Karate ist die kindgerechte Form zum Erlernen von Karate-Techniken und wurde vom Deutschen Karateverband (DKV) speziell für Kinder vom Vorschulalter bis 12 Jahren entwickelt. Die Trainingsinhalte sind modern und genau auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmt. Unsere Trainerin Johanna leitet seit der Einführung des Sound-Karate diese spezielle Trainingsform. Besonders für die Kinder sind die ersten Karate-Prüfungen immer eine spannende Sache. Alle Kinder bestanden die Prüfung. Nach der Prüfung zum Weiß-Gelben-Gürtel durften die Kinder in der Fortgeschrittenengruppe teilnehmen. Aber die Halle blieb dann nicht leer, schon eine Woche darauf fing der neue Kurs im Sound-Karate an.



*Nach bestandener Prüfung: vom Weiß-Gurt zum Weiß-Gelb-Gurt... vom Weiß-Gelb-Gurt zum Gelb-Gurt... vom Gelb-Gurt zum Gelb-Orange-Gurt... und vom Gelb-Orange-Gurt zum Orange-Gurt (v. l. o. n. r. u).*

Zeitgleich mit den neuen Anfängerkursen für Sound-Karate begannen auch die Anfängerkurse für Erwachsene über 35 Jahren. Zusätzlich gab es eine Neuerung für die Karatesparte. Die Kampfsportart Capoeira gliederte sich als Gruppe bei uns ein. Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst und beinhaltet verschiedene Angriffe und Ausweichtechniken im Rhythmus ausdrucksstarker Musik. Capoeira wird als Freude sich zu bewegen verstanden, die keine Altersbegrenzung kennt. Die Bewegungen zeichnen sich durch Flexibilität aus. Die Capoeira-Sportler werden auch als „Spieler“ bezeichnet.

Wenig später im März folgten auf die Sound-Karate Prüfungen die Prüfungen für die erwachsenen Anfänger und Fortgeschrittenen der bereits bestehenden Gruppen.



Während der Prüfung und nach bestandener Prüfung (r.o.).

Auf der Spartenversammlung im März wurde die Spartenleitung entlastet und einstimmig wiedergewählt. Die Spartenleitung besteht aus:

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| <b>Spartenleiter</b>     | Dierk Hickmann         |
| <b>Kassenwart</b>        | Angela Auch            |
| <b>Jugendbeauftragte</b> | Johanna Daiber-Schäfer |

Ebenfalls wurden Neuerungen bei den Prüfungsmodalitäten erläutert. Besonders hervorgehoben wurde, dass die Prüfungen ab einer gewissen Graduierung in der neuen Karatestilrichtung Koshinkan durchgeführt werden sollten. Neben der traditionellen Stilrichtung Shotokan trainieren wir seit einigen Jahren auch in der modernen Stilrichtung Koshinkan. Im Vergleich zur Stilrichtung Shotokan steht beim Koshinkan das Verständnis für die einzelnen Techniken

und Kombinationen, deren flexibler Einsatz und das selbständige Ausarbeiten einer Prüfungsordnung durch den Prüfling unter Berücksichtigung seiner eigenen Fähigkeiten im Vordergrund.

Die Sportler der Capoeira-Gruppe beteiligten sich im April am Gifhorner Lauftag. Es wurde hierbei aber nicht gelaufen, sondern es gab eine Capoeira-Vorführung mit Unterstützung befreundeter Capoeira-Spieler aus Braunschweig und Magdeburg auf dem Sportgelände der Gifhorner Flutmulde.



### *Impressionen der Capoeira-Vorführung.*

Im Mai fand in Frankfurt das 22. Schulsportsymposium des Deutschen Karate Verbandes e.V. statt. Verschiedene Referenten aus dem Bereich der Jugendsportarbeit gingen sowohl praktisch, als auch theoretisch auf unterschiedliche Aspekte und Möglichkeiten zur Durchführung von Trainingseinheiten mit Kindern und Jugendlichen ein. Stephan Weber, Angehöriger unseres Kindertrainer-Teams, besuchte dieses Symposium als Baustein für seine Ausbildung zur Trainer-C-Lizenz.

Mitte Juni veranstalteten wir unser Sommerfest für die Sparte. Wie auch im letzten Jahr durften wir das Tennisheim benutzen. Deshalb bedanken wir uns noch einmal recht herzlich bei der Sparte Tennis. Auch bei Tomas Montag, der den Karate-Kids spontan eine kurze Lehrstunde in Tennis gab. Wie immer fehlten leckere Bratwürstchen, Steaks, Salate und vegetarische Leckereien nicht. So ein Sommerfest ist immer eine gute Möglichkeit, sich mit Eltern, Karateka und Trainer in lockerer Atmosphäre auch über den Karatebetrieb hinaus auszutauschen und besser kennen zu lernen.

Für einige Kinder gab es Anfang Juni noch das jährliche High-Light: Das Sommercamp in Müggendorf (Otterndorf). Das Camp erfreut sich auch nach über 25 Jahren noch über einen hohen Zulauf an jungen Karatekas aus Niedersachsen. Neben den Trainingseinheiten wird den Kindern ein vielfältiges Freizeitangebot ermöglicht. Am beliebtesten sind Kanufahren, Reiten und Billard. Wichtig auch: Unsere Karatekas pflegen auf dem Sommercamp langjährige Freundschaften mit Teilnehmern aus den anderen niedersächsischen Vereinen.



*Sommerfest am Tennisheim.*



*Freizeitcamp Müggendorf: Immer wieder beliebt: Die Eroberung des Klettergerüsts im Freizeitcamp Müggendorf durch die Karate-Kids des MTVI (links oben).*

Vor den Sommerferien fanden nochmals Prüfungen für Jugendliche und Erwachsene statt. Lukas Nelke und Tjark Weichsel überraschten mit ihrem sehr komplexen Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (erster Braungurt).



*Tjark, Lukas (Prüfung zum Braungurt) und Anni (Prüfung zum Blaugurt) mit Prüfer D. Hickmann (l.o.), weiterhin Phil (zum Gelbgurt), Dominik (zum Grüngurt) und Frieda (zum Orange-Grüngurt).*

Das Sommertraining am Donnerstag im Sportlerheim war mit „Freies Training“ überschrieben. Das bedeutete aber nicht, dass trainingsfrei war. Vielmehr konnte jeder Teilnehmer frei entscheiden, welche Techniken er trainieren wollte. Das Training war immer gut besucht, vor allem von den Karatekas, die Gürtelprüfungen im Auge hatten.

Im Herbst wurde eine spezielle Kinder-Trainingsgruppe eröffnet. Derzeit nehmen an dem Training 11 Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren teil. Damit haben sie die Möglichkeit, zweimal in der Woche zu trainieren. Langfristiges Ziel ist es, den teilnehmenden Kindern auch die Teilnahme an Wettkämpfen zu ermöglichen. Trainiert wird diese Gruppe von Steffi Römer, selbst Karateka seit 25 Jahren, Trägerin des 2. Dans (zweiter schwarzer Gürtel) und lizenzierte C-Trainerin mit Erfahrung sowohl von nationalen als auch internationalen Wettkämpfen.

Ende September nahmen einige unserer Mitglieder an einem Kyusho-Lehrgang in Gifhorn bei Jörg Uretschläger (5. Dan Karate) teil. Kyushu befasst sich hauptsächlich mit der Lehre über die menschlichen Vitalpunkte, die sowohl positiv (Medizin) als auch negativ (Angriffspunkte) genutzt werden können.



*Oben: Demonstration einer Technik aus dem Kyusho-Do mit Stimulierung des Nervs zwischen Daumen und Zeigefingergrube. MTVI-Karateka Lukas (re.) erkennt umgehend die Wirkung der Technik... und blockiert einen Partner am Boden durch „Stimulation“ an der Beininnenseite.*

*Rechts unten: Kyusho-Trainer Jörg Uretschläger zeigt die aufgemalten Vitalpunkte an einer Puppe.*

In diesem Jahr hatten wir mit Stephan Weber und Dirk Jansen zwei Karatekas, die erfolgreich die Prüfung zum 1. Dan (1. Schwarzer Gürtel) ablegten.

Beide haben über 1 Jahr vorher mit den Prüfungsvorbereitungen begonnen und waren kontinuierlich meistens 3 Mal in der Woche beim Training. Des Weiteren mussten sie an den Wochenenden oft Trainerlehrgänge und weitere Wochenendseminare besuchen, u. a. in Oldenburg und Frankfurt. Aber beide hatten das Karate-Training schon so weit in ihr "normales" Leben integriert, daher empfanden sie das nicht als problematisch.

Auf die Frage: „*Wie habt ihr euch nach der Prüfung gefühlt?*“, antworteten die beiden:

**Stephan Weber:** „*Es fühlt sich zunächst ungewohnt an, aber man gewöhnt sich an die neue Verantwortung, noch mehr Vorbild zu sein.*“

**Dirk Jansen:** „*Als Dan Träger fühlt man sich natürlich gut, man erkennt aber auch, dass der 1. Schwarze Gürtel nicht das Ende der Karateausbildung bedeutet.*“



*DAN-Prüfung 7.11.2015 in Lüneburg: Dierk Hickmann (5. Dan, Prüfer), Dirk Jensen (1. Dan), Stephan Weber (1. Dan), Rainer Tippe (5. Dan, Prüfer), Dieter Mansky (8. Dan, Prüfungsvorsitzender).*

Das Jahr ließen wir mit einer weiteren Prüfung in der Großen Sporthalle der Schule Isenbüttel ausklingen. Geprüft wurde Maximilian zum Orange-Grüngurt und für Lukas gab es in diesem Jahr eine weitere Prüfung zum zweiten Braungurt.



*Maximilian (11) und Lukas (20) demonstrieren bei der Jahresabschlussprüfung akkurat und kraftvoll ihre Karate-Techniken. Bei der Partnerübung (r.u.) überwindet Lukas seinen Trainingspartner Tjark, der nun sauber fixiert und kampfunfähig am Boden liegt. Der Prüfertisch: D. Hickmann und Angela Auch.*

Für unsere eifrige Montags-Kindertrainingsgruppe gab es zum Jahresabschluss eine etwas andere vorweihnachtliche Trainingseinheit. Es wurde nicht gespielt - jedenfalls nicht nur. Nein, unsere Trainerin Steffi hat mit den Kindern gemeinsam gebacken. Und wie es sich für einen richtigen Karateka gehört, wurde der Teig nicht geknetet, sondern mit „Tsukis“ (Fauststößen) weich bekommen. Und ausrollen kann jeder - ein Karateka nutzt dafür „Haisho“ (den Handteller) und wer denkt, dass wir einfach nur Formen zum Ausstechen genutzt haben liegt auch falsch. Zum einen nutzten wir „Shuto“ (die Handkante) und zum anderen wurden natürlich besondere Karatefiguren gebacken. Das war ein wirklich gelungenes Karatebackerlebnis.



*So sieht es aus, wenn Karatekas backen.*

Wer nun Lust bekommen hat, bei Karate oder Capoeira dabei zu sein, kann sich hier informieren:

### Trainingszeiten

| Tag        | Halle                                 | Uhrzeit       | Gruppe                                     | Graduierung        |
|------------|---------------------------------------|---------------|--|--------------------|
| Montag     | MTVI Sportheim                        | 14:40 – 15:40 | Kinder-Karatetraining, Fortgeschrittene    | alle Graduierungen |
|            |                                       | 19:00 - 20:30 | Erwachsene Ü35 Anfänger                    | Weiß               |
|            |                                       |               | Erwachsene Ü35 Fortgeschrittene            | bis Grün           |
| Mittwoch   | Große Sporthalle<br>Schule Isenbüttel | 19:00 - 20:15 | Prüfungsvorbereitung Unterstufe / Anfänger | Gelb bis Orange    |
|            |                                       |               | Prüfungsvorbereitung Oberstufe             | Grün bis Braun     |
|            |                                       | 20:15 - 21:30 | Erwachsene Kata                            | Braun bis Schwarz  |
| Donnerstag | MTVI Sportheim                        | 16:00 - 17:00 | Sound-Karate Kinder Anfänger               | Weiß               |
|            |                                       | 17:00 - 18:00 | Sound-Karate Kinder Fortgeschrittene       | Gelb bis Grün      |
|            |                                       | 18:00 - 19:30 | Oberstufe Jugendliche / Erwachsene         | Blau bis Schwarz   |
| Freitag    | MTVI Sportheim                        | 18:30 - 20:00 | Capoeira                                   | alle Graduierungen |

Anfängerkurse werden einmal jährlich Ende Februar für alle Gruppen angeboten. Des Weiteren bieten folgende Gruppen Möglichkeiten für Quereinsteiger an:

**Capoeira:** Freitags, 18:30 - 20:00 Uhr (Sportheim):

Wir suchen immer noch weitere Capoeira-Spieler. Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren und Erwachsene können jederzeit in das Training einsteigen.

**Karate Erwachsene Ü35:** Montags, 19:00 - 20:30 Uhr (Sportheim):

Anfänger können jederzeit in das Training einsteigen

Für weitere Informationen und Berichte besucht bitte die Homepage der Karatesparte, entweder über [www.mtvi-karate.de](http://www.mtvi-karate.de) oder direkt via iPhone/Smartphone/Tablet:



Stefan Orlick