



# 3. Info - Newsletter

des

Shotokan Karate Dojo Deggendorf

des SV Deggendorf



---

**Liebe Karateka, liebe Mitglieder,**

ein wundervolles Jahr hat begonnen und der Trubel hat sich gelegt.  
Der Jahreswechsel liegt zwar schon ein paar Wochen zurück, doch mal Hand auf´s HERZ:  
Wie viele Eurer GUTen Vorsätze habt Ihr schon gebrochen? ;-)

Der Newsletter startet mit den Monaten Januar bis März und zeigt euch die Ereignisse des neuen Jahres.

Ich wünsche euch viel Spass und vor allem sonnige Tage.

In diesem Sinne  
Euer Siegfried

Aktuelle Neuigkeiten rund um unser Dojo erfahrt Ihr wie gewohnt auf unserer Homepage:

[www.shotokan-deggendorf.de](http://www.shotokan-deggendorf.de)

Inhalt:	Seite:
1 Karateprüfung vom 13.02.2009	2
2 Lehrgang und Kyuprüfung in Tittling vom 14.03.2009	3
3 Dojo-Neuigkeiten / Glückwünsche / Infos	3
4 Termine 04-06/2009	3
5 Wissenssecke / Fachartikel / japanische Fachausdrücke	4

## 1. Karateprüfung vom 13.02.2009

Am 13.2.2009 fanden bei der Karateabteilung des SV Deggenau Gürtelprüfungen im Erwachsenenbereich statt. Vier Teilnehmer des letzten Anfängerkurses (Robert Hamberger, Manuela Maier, Alexander Lipp und Kurt Glashauser) legten Ihre erste Kyuprüfung ab. Unter den kritischen Augen des Trainers und Dojoleiters Stefan Retzer zeigten die Püflinge ihr Prüfungsprogramm. Alle vier Prüflinge bestanden die Prüfung zum 9.Kyu (Weißgurt) und taten damit den ersten Schritt auf dem Weg zum Schwarzgurt. Ein Prüfling (Maximilian Puck), der als Quereinsteiger aus einer verwandten Kampfsportart zum SV Deggenau kam, konnte gleich die Prüfung zum 8. Kyu (Gelbgurt) ablegen. Auch aus dem Mittel- und Oberstufenbereich waren drei Prüflinge erfolgreich: Martin Wagner hat sich den 5. Kyu (erster Blaugurt) erkämpft. Anita Hagemann und Josefine Sieker konnten am Ende der Prüfung verdient den 2. Kyu (zweiter Braungurt) entgegennehmen.

Die Begeisterung, mit der gerade die Anfänger auch nach Beendigung des Einsteigerkurses im Verein weitertrainierten zeigt, dass Karate nicht nur für Kinder und Jugendliche eine Sportart ist, die Körper und Geist ganzheitlich trainiert, sondern dass gerade auch immer mehr Erwachsene diese Kampfkunst in all Ihren Aspekten für sich entdecken. Dies spiegelt auch die Erwachsenengruppe der Karateabteilung wieder. Das Alter der meisten Mitglieder bewegt sich hier im Bereich zwischen 30 und 50.

Für diese Karatekas sind der ganzheitliche Ansatz (Körper und Geist werden trainiert) dieser Kampfsportart, das kameradschaftliche und respektvolle Umgehen im Training miteinander sowie die traditionellen Werte wichtige Aspekte für die Ausübung dieses Sports.



Die Prüflinge mit ihren Trainern: v.l.n.r. Stefan Retzer, Martin Wagner, Manuela Maier, Kurt Glashauser, Anita Hagemann, Josefine Sieker, Alexander Lipp, Max Puck, Robert Hamberger und Alfred Seulen

## 2. Lehrgang und Kyuprüfung in Tittling vom 14.03.2009

Am 14.03.09 legte Günther Klingl, Mitglied des Shotokan – Karate Vereins SV Deggenau seine Gürtelprüfung zum Gelbgurt (8. Kyu) bei einem Karateseminar in Tittling ab. Nach einem eineinhalbstündigen Training stellte sich Günther der Prüfung.

Unter den strengen Augen von Fritz Oblinger zeigte er 30 Minuten lang sein Können gemäß der DKV Prüfungsordnung.

Auch für die Oberstufe gab es viel Neues zu lernen. Neben Kihon, Partnerübungen sowie der Renshuho Form der Heinan Katas wurde die Urform der Kata Bassai Dai nach Matsumura (Matsumura no Passai) gelehrt.



Der Prüfling: Günther Klingl

## 3. Dojo-Neuigkeiten / Glückwünsche / Infos

Besondere Geburtstage:

55 Jahre ***Morris Charlie***

40 Jahre ***Reischl Stefan***

10 Jahre ***Krebs Miriam***

– Herzlichen Glückwunsch!

Neuigkeiten:

Die letzten Wochen haben wir fleißig an unserer neuen Homepage gearbeitet. Diese wird ein paar Neuerungen enthalten und wird Ende April online gehen.

## 4. Termine 04-06/2009

April 2009

25.- 26.04. Karatelehrgang mit L. Ratschke in München (5 UE)  
2009

Mai 2009

16.-17.05. Karatelehrgang mit S. Campari in Altdorf  
2009



## Juni 2009

- 13.-14.06. **Karateseminar mit F. Oblinger und L. Ratschke**  
2009 **in Deggendorf**
- 26.-28.06. Karate - Lehrgang 2009 in Bad Abbach bei  
2009 Regensburg

**aktualisierte Termine sowie Ausschreibungen findet Ihr auf unserer  
Homepage unter Termine!**

### **5. Wissenssecke / Fachartikel / japanische Fachausdrücke**

**Grundlagen der Schnelligkeit – Grundlagen des Schnelligkeitstrainings im Karate**  
Fachartikel aus Toshiya Magazin Februar 2007

#### **Training der Reaktionsschnelligkeit, Teil 3**

**Grundsätzlich kann auch heute noch nicht eindeutig gesagt werden, was bei Reaktionsleistungen den Unterschied ausmacht. Da die Leitungsgeschwindigkeiten der Nervenbahnen bei allen Menschen nahezu gleich sind, können die Unterschiede in einer besseren Informationsverarbeitung und Antizipationsfähigkeit der Spitzenathleten begründet sein. Der mentale Bereich spielt offensichtlich die entscheidende Rolle.**

Da bei sportlichen Bewegungen die Reaktion immer Teil einer motorischen Handlung ist, sollten Reaktionsübungen auch immer mit einer koordinativen Schulung verbunden sein.

"Für den Anfänger- bzw. Nachwuchsbereich ist es deshalb angebracht, zunächst Übungen durchzuführen, die neben dem Reagieren gleichzeitig eine breite Palette koordinativer Gesamt- und Teilkörperbewegungen ansprechen" (Grosser). Bemerkenswert beim Reaktionstraining ist nach Weineck "auch die erhebliche Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit bzw. die Verkürzung der ihr zugrunde liegenden Latenzzeit. Sowohl für das frühe als auch das späte Schulkindalter gilt, dass das Schnelligkeitstraining vor allem die Schulung der Reaktionsgeschwindigkeit, des Beschleunigungsvermögens mit besonderem Schwerpunkt die Schnellkoordination umfassen sollte."

Das bedeutet in der Praxis, dass von der Trainingsgruppe nur jene Übungen im Rahmen der Förderung der Reaktionsschnelligkeit abgefordert werden dürfen, die zum gefestigten Bewegungsschatz der Kinder gehören. Erst wenn Bewegungsmuster in der Feinform beherrscht werden, können sie in ein Reaktionstraining eingebaut werden. Um der Bildung einer Schnelligkeitsbarriere vorzubeugen, ist es wichtig, so früh wie möglich mit Varianten aller Übungen und Spiele zu arbeiten. Der Kreativität der Trainer sind da keine Grenzen gesetzt. Karate-Techniken sollten erst verwendet werden, wenn die Kinder die für den Wettkampf geforderten Techniken problemlos beherrschen.



**Zur allgemeinen Reaktionsschulung insbesondere in der Phase des Nachaufwärmens bieten sich folgende Übungen an**

- Fang-, Hasch- und Abschlagspiele
- Staffelspiele
- Partnerübungen

**Dabei sollten folgende methodische Grundsätze berücksichtigt werden**

- Zunächst die leichten Übungen oder mittelschwere Übungen unter erleichterten Bedingungen
- Dann Spiele unter variablen Bedingungen, wobei die Signale (optisch, akustisch, laute oder leise Signale), der Krafteinsatz oder die auszuführenden Übungen variiert werden
- Immer nur im ausgeruhten Zustand
- Nach ca. 3 Minuten Übung sollte eine Lockerungspause erfolgen, dann eine erneute Übung für 3 Minuten, dem folgt wieder eine aktive Pause, etc. Bis maximal 10 Übungen ausführen, wobei das Reaktionstraining abgebrochen werden sollte, wenn Ermüdungserscheinungen erkennbar sind oder

die Konzentration merklich nach lässt.

- Verfügen die jungen Sportler über ein angemessenes Qualitätsniveau ihrer Karatetechniken, so muss auch gezielt die Wahrnehmungsschnelligkeit geschult werden, indem in die Wahrnehmungsrichtung stimulierende Faktoren einbezogen werden.

Beispiel: Kumite mit mehreren Gegnern, verkleinerte Wettkampffläche, Zeitdruck, etc.

## **Karatespezifische Übungen zur Förderung der Reaktionsschnelligkeit mit Kindern**

### **1. Übung**

Rücken an Rücken setzen, einer der beiden Partner muss sich auf ein Signal hin schnell umdrehen und versuchen, den weglaufernden Partner zu fangen

#### **a) akustisches Signal**

- ein Partner ist rot, der andere blau; anfangs ruft der Trainer eine der beiden Farben; die aufgerufene Farbe dreht sich um und versucht den anderen (weglaufenden Partner zu fangen)
- der Trainer ruft viele Farben hintereinander und irgendwann rot oder blau (z.B. braun, grün, gelb. lila, grau, blau ...)

- der Trainer erzählt eine kurze Geschichte, in der viele Farben vorkommen und irgendwann blau oder rot
- kompliziert: die Farbe rot wird kombiniert mit den geraden Zahlen von 2 bis 10, die Farbe blau mit den ungeraden Zahlen von 1 bis 9; das Signal hat nur in der richtigen Kombination Gültigkeit, d.h. 4 rot oder 7 blau, nicht 5 rot und nicht 2 blau. Diese Variante erfordert hohe Konzentration der Kinder.

### **b) taktiler Signal**

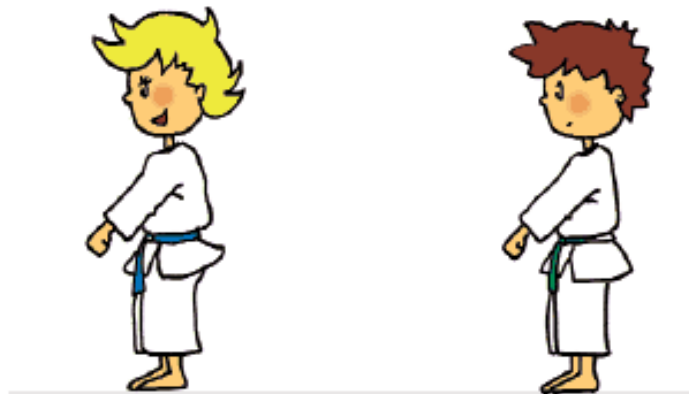
die Kinder sitzen Rücken an Rücken und berühren sich mit dem Gesäß. Alle Kinder mit der gleichen Blickrichtung können innerhalb eines Zeitfensters von ca. 8 Sekunden (Trainer zählt die Zeit, Kinder wählen den Startzeitpunkt individuell) starten und weglaufen. Der andere Partner muss auf Grund der veränderten Körperspannung seines Partners erahnen, dass dieser jetzt verschwinden wird und richtet seine gezielte Aufmerksamkeit auf die taktilen Veränderungen

### **c) weitere Varianten**

die Kinder liegen lang ausgestreckt auf dem Bauch, die Handflächen übereinander; weiter wie oben bis zum Startsignal bleiben die Augen der Kinder verschlossen

## **2. Übung**

Die Übungsgruppe steht wie in der Grundschule in zwei oder drei Linien mit genügend Platz nach allen Seiten. Auf ein bestimmtes Signal hin muss die gesamte Gruppe schnellstmöglich eine Grundschultechnik ausführen mit nur einem Schritt vorwärts.



### **a) akustisch**

Der Trainer definiert die Technik age uke mit der Farbe rot, gedan barai mit blau und mae geri mit schwarz. Wenn der Trainer das Kommando der jeweiligen Farbe ruft, müssen die Kinder schnellstmöglich die Technik ausführen. Hierbei kann der Trainer vorher bestimmen, ob mit rechts oder links

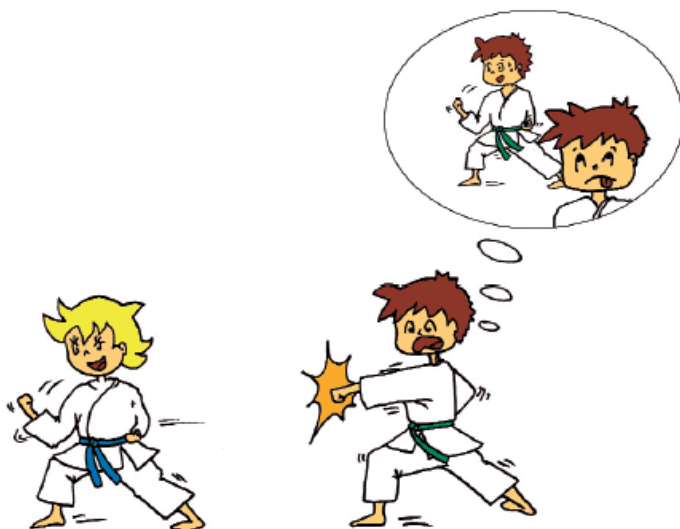
## b) akustisch und optisch

Der Trainer verbindet sein Kommando mit einer Armbewegung; also entweder rechter oder linker Arm vom Körper weg strecken und Kommando gleichzeitig rufen; dann müssen die Kinder die richtige Grundschultechnik ausführen und zwar mit der Körperseite, die der Trainer angezeigt hat.

## c) Varianten

Ausgangsposition für die Kinder chudan kamae. Blau bedeutet für die Kinder rückwärts gleiten mit vorgegebener jodan Blocktechnik und gayku zuki. Rot heißt suri ashi vorwärts und vordere Bein mawashi geri mit gyaku zuki. Der Trainer hält eine rote und eine blau Handschützer oder Faustschützer für die Kinder nicht sichtbar hinter seinem Körper. Sobald er eine Hand nach vorne nimmt, müssen die Kinder auf die Farbe hin die entsprechende Technik ausführen.

Wie oben, nur der Trainer tauscht gelegentlich hinter seinem Körper die Faustschützer oder Prätzen von einer in die andere Hand und gibt dann das Signal. Jetzt müssen die Kinder die entsprechende Technik in der Auslage (recht oder links) vollführen, die der Trainer anzeigt.



## 3. Übung

Der klassische Nummernwettlauf. Die Kinder in zwei gleich große Gruppen/Mannschaften aufteilen und gegenüber in jeweils einer Linie nebeneinander setzen. Jedes Kind bekommt eine Zahl zugewiesen. In der Mitte zwischen den beiden Gruppen liegt ein Gürtel oder Faustschützer, den die jeweils laufenden Kinder als erste erreichen müssen. Der Trainer ruft eine Zahl und dann startete aus jeder Gruppe einer mit der entsprechenden Nummern-Zuweisung.

Als Varianten bieten sich vor allem unterschiedliche Startpositionen an wie aus dem Kniestand, aus der Bauchlage oder bestimmte Auflagen wie: ohne Hand-Boden-Berührung aufstehen, vor dem Start drei Liegestütz auf den Knien oder einbeinig zum Ziel gelangen, rückwärts laufen, etc. Diese Übungen können sehr gut als Mannschaftsübungen durchgeführt werden. Am Ende gibt es ein Gewinner-Team, das erhöht ein wenig die Anspannung und gewöhnt die Kinder an den untersten Level des Wettkampf-Stresses.

**Quellenangaben:**

*J. Weineck, Optimales Training, perimed Fachbuch, Erlangen*

*J. Weineck, Sportbiologie, Spitta Verlag GmbH, Balingen*

*Martin – Carl – Lehnertz, Handbuch Trainingslehre, Verlag Hofmann, Schorndorf*

*W. Schöllhorn, Schnelligkeitstraining, rororo, Reinbek bei Hamburg*

*D. Harre, Trainingslehre, Sportverlag, Berlin*

*M. Letztelter, Trainingsgrundlagen, rororo, Reinbek bei Hamburg*

*Toshiya Magazin, Ausgabe Februar 2007*