



Jubiläumsschrift

空手道





Liebe Karateka und Freunde des Dojos,

2017 wird das 1. Koblenzer Karate-Dojo 50 Jahre alt. 50 Jahre in denen das Dojo aktiv zur Verbreitung von Shotokan-Karate beigetragen und vielen Karateka aller Altersstufen eine gute Karateausbildung mit allen seinen positiven Auswirkungen auf Körper und Geist geboten hat.

Das Bestehen eines Dojos über eine so lange Zeit hängt dabei davon ab, dass Karate in unserer Zeit eine attraktive Betätigung ist und Faszination und Begeisterung bietet und im Dojo Freundschaften und persönliche Bindungen auch über das Dojo hinaus entstehen und aktiv gepflegt werden. Schließlich aber auch davon, dass engagierte Karateka auf ihrem individuellen Karate-Do den Verein tragen und sich für diesen als Trainer, Betreuer oder Unterstützer einsetzen.

Ein 50 jähriges Bestehen feiern zu können zeigt, dass dies in unserem Dojo gelingt und es ist deshalb eine ganz besondere Begebenheit und eine zu würdigende Leistung aller, für die ich sehr dankbar bin und auf die wir gemeinsam besonders stolz sein können. Nach außen gilt ein besonderer Dank der Stadt Koblenz für die stetige Bereitstellung der Hallenzeiten für Training und Lehrgänge. Diese sind sicher wesentliche Grundlage für den Erfolg des Dojos. Auch für die Unterstützung durch den DJKB und die externen Trainer, die seit vielen Jahren in freundschaftlicher Verbindung zu uns kommen und zu einem hochwertigen Jahresprogramm beitragen bedanke ich mich herzlich.

Die Möglichkeit der Ausrichtung unseres Jubiläumslehrgang mit Ochi Sensei und seine Teilnahme an unserem Jubiläumsfest empfinden wir als besondere Wertschätzung des Chief-Instructors dem Dojo gegenüber. Vielen Dank.

Mit der Jubiläumsschrift verfolgen wir das Ziel, das Dojo in einer Momentaufnahme anlässlich des 50-jährigen Bestehens vorzustellen und ich verbinde damit persönlich den Wunsch, dass es noch eine weitreichende, gesicherte Zukunft in Koblenz hat, um noch vielen zukünftigen Karateka die Möglichkeiten eines individuellen Karate-Do zu bieten.

Jürgen Hinterweller



Grüßworte





Grußwort DJKB

Präsident Josef Kröll

Als Fachverband für traditionelles japanisches Shôtôkan-Karate und als offizielle Vertretung der JKA (Japan Karate Association) in Deutschland ist es unser Ziel in Rückbesinnung auf die grundlegenden Prinzipien des traditionellen Karate im Training, Unterricht sowie im Wettkampf Inhalte zu vermitteln, die durch die JKA weltweit gelehrt werden.

Dabei gilt unser Grundsatz: *„Nicht Karate zu den Menschen zu bringen, sondern Menschen an Karate heran zu führen“*

Gegen Ende des Jahres 1993 wurde der Deutsche JKA-Karate Bund e.V. (DJKB) gegründet, um Shihan Hideo Ochi (9.Dan) eine geeignete Plattform zur Verwirklichung unserer oben beschriebenen Zielsetzung zu schaffen. Der DJKB präsentiert sich heute als ein unabhängiger Verband von Einzelmitgliedern, die sich einer gemeinsamen Idee, dem traditionellen, japanischen Karate, in besonderem Maße verbunden fühlen.

In über 450 Vereinen trainieren heute mehr als 21.000 Mitglieder nach den Richtlinien und Regeln unseres Verbandes in freundschaftlicher, familiärer Atmosphäre. Durch ihr großes Engagement im Training im Dojo, beim Besuch unserer Lehrgänge, der Teilnahme an unseren Meisterschaften und Turnieren, beschreiten unsere Mitglieder, Trainer und Funktionäre gemeinsam ihren Karate-Weg, um so dem traditionellen Karate in Deutschland eine feste Heimstätte zu geben.

Das 1. Koblenzer Karate-Dojo e.V. feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen und zählt zu den ersten Karate-Dojos in Deutschland und in unserem Verband. Die Mitglieder des Dojo nehmen regelmäßig an Lehrgängen sowie Aus- und Fortbildungen des DJKB teil. Sie unterstützen nunmehr seit Jahren die Trainerausbildung des DJKB und organisieren regelmäßig eigene Lehrgänge in Koblenz. Damit ist das Dojo auch ein sehr aktives Element in unserem Verband. Hierüber freue ich mich sehr und bedanke mich von Herzen. Nur durch eine kontinuierliche, anspruchsvolle und aktive Mitwirkung auf der Ebene der einzelnen Dojos ist die Umsetzung unserer Verbandsziele zu erreichen.

Ich wünsche dem 1. Koblenzer Karate-Dojo zu seinem 50-jährigen Bestehen herzlich alles Gute und viel Glück in den nächsten Jahren.





Chief-Instructor

Hideo Ochi (9. Dan)

Es ist uns eine besondere Ehre Chief-Instructor Hideo Ochi nach dem 25. Jubiläum auch zum 50. Jubiläum als Instructor und für die Durchführung unseres Jubiläumslehrgangs bei uns zu haben.

Shihan Hideo Ochi ist am 29. Februar 1940 geboren und studierte an der Takushoku-Daigaku. 1966 wurde er Grand Champion der All Japanischen Meisterschaften in Kumite (Kampf) und Kata (Form). 1970 kam er nach Deutschland, um Nationaltrainer zu werden.

Hideo Ochi war unserem Dojo schon früh durch persönliche Kontakte eng verbunden und verbrachte in den ersten Jahren viel Zeit in Koblenz.



Oberbürgermeister der Stadt Koblenz



Prof. Dr. Joachim Hofmann-Göttig

Wir Koblenzerinnen und Koblenzer können in diesem Jahr ein schönes Jubiläum feiern: Das „1. Koblenzer Karate-Dojo e.V.“ feiert seinen 50. Geburtstag!

Einige hundert Karateschülerinnen und -schüler haben seit 1976 eine hochwertige Karateausbildung hier in Koblenz erhalten, 44 davon haben sogar den schwarzen Gürtel erreicht. Darauf können Dojo-Leiter Jürgen Hinterweller und seine Vereinsmitglieder wahrlich stolz sein!

Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenslagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Durch die Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden. Auch deshalb haben sich viele Menschen für diesen Sport entschieden.

Eine der fünf wichtigsten Regeln im Karate aus den Dojokun sei hier hervorgehoben: Sei höflich, sei fair! Fairness ist immer einer der wichtigsten Grundpfeiler im Sport.

In diesem Sinne gratuliere ich dem Karate-Dojo Koblenz herzlich zum runden Jubiläum und rufe allen Karateka zu:

„Ki o Tseketee!“: Dies ist das „Hals- und Beinbruch!“ der Karatekämpfer auf Japanisch und bedeutet: Passt auf Euch auf!

Herzlichst Ihr
Joachim Hofmann-Göttig



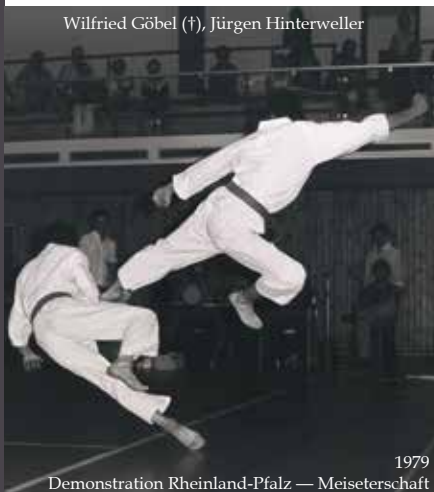
Das Dojo Wie alles anfing

Horst Dümik, Lothar Alt, Jürgen Hinterweller, ?, Theo Schmitz,
??, Kurt Nelson



Dojo-Meisterschaft 1980

Wilfried Göbel (†), Jürgen Hinterweller



1979

Demonstration Rheinland-Pfalz — Meiseterschaft



Dieter Struck, Harald Kwartitsch, 1971

Übungsleiterlehrgang 1976



Wie alles anfing!

In den 60ziger Jahren war Karate in Deutschland noch nicht weit verbreitet. So entsandte die *Japan-Karate-Association* (JKA) erst 1960 erste japanische Karate-Instruktoren nach Europa. Die JKA, unter dem damaligen Chief-Instruktor der JKA Masatoshi Nakayama (*1887), wurde selbst erst 1957 vom japanischen Erziehungsministerium anerkannt. In der Aufbruchstimmung haben sich auch in Koblenz und Lahnstein einige Karate-Begeisterte getroffen und gemeinsam trainiert. Grundlage war schon damals die Begeisterung für den Kampfsport mit seinen körperlichen und geistigen wie auch kulturellen Ausprägungen. Dieter Struck und Udo Phillipzik brachten diese Gruppen zusammen.

Trainiert wurde in privaten Räumen, da Hallenkapazitäten nicht zur Verfügung standen bzw. einer „Nischen“-Sportart auch nicht zur Verfügung gestellt wurden.



Die Ausbildung wurde von Ihnen selbst durchgeführt und orientierte sich an diversen Dokumenten und Quellen. Zusätzlich nahmen Karateka auch damals schon an Lehrgängen teil. 1969 stand schon *Shihan Kanazawa* in unseren Hallen und gab Lehrgänge.





Ab 1970 wurde unser heutiger Chief-Instructor *Hideo Ochi* (9. Dan) nach Deutschland geschickt, um Karate zu den Menschen zu bringen. Er freundete sich mit unseren Karateka an (besonders *Günter Holzer*(†)) und verbrachte manche Stunden und Tage im Koblenzer Dojo als Instructor.

In Deutschland war der *Deutscher Karate Bund* (DKB) als erster Karate Verband neben der *Deutsche Karate Union* (DKU) maßgebend, die sich später zum *Deutscher Karate Verband* (DKV) zusammenschlossen und im deutschen Sportbund aufgenommen wurden. Mit steigender Bekanntheit und durch Werbung vor Ort konnte auch die Karategruppe in Koblenz weiter aufwachsen und es entstand die Idee das Training durch die Bildung eines Karatevereins auf rechtlich „legitime“ Füße zu stellen. Hierfür sprachen Argumente wie Vereinsorganisation und -grundsätze, Gemeinnützigkeit, Hallenzugriff aber auch formale Aspekte, wie zum Beispiel Versicherungen.

Am 28. Mai 1967 wurde das Karate-Dojo Koblenz-Lahnstein gegründet. Dem Gründungsvorstand gehörten an:

- 1.Vorsitzender: Dieter Struck
- 2.Vorsitzender: Rudolf Siegmund
- Geschäftsführer: Udo Phillippzik (†)
- Kassierer:in: Selma Siedler
- Technischer Leiter: Udo Phillippzik (†)

Seither fand in Koblenz-Lahnstein eine kontinuierliche Karateausbildung im Rahmen des Karate-Dojo statt, die sich auch an den Entwicklungen von Karate in Deutschland orientierte. In diesen ersten Karate-Jahrzehnten entwickelte sich Karate unter der fachlichen Leitung von Chief-Instructor Hideo Ochi erfolgreich weiter. Auf internationaler Ebene wurden beachtliche Erfolge erzielt. Jedoch entwickelte sich Karate im DKV in eine sportliche, wettkampforientierte Richtung, die die Idee und die Grundsätze des klassischen Karate zu vernachlässigen drohte. Als Folge wurde unter Beteiligung von Hideo Ochi 1993 der *Deutscher Japan-Karate-Association Karate Bund* (DJKB) gegründet, der sich dem klassischen „Shotokan“-Karate widmen sollte.

Das 1. Koblenzer Karate-Dojo e.V. blieb Hideo Ochi treu und wurde Mitglied des DJKB, da für das Dojo der gesamtheitliche Ansatz des klassischen Karate, mit seiner großen Technikvielfalt, dem geistigen sowie kulturellen Hintergrund, nur hier nachhaltig abgebildet war. Der DJKB hat heute ca. 21.000 Mitglieder. In seiner Ausbildungs- und Trainingsstruktur setzt er die für Shotokan-Karate gültigen nationalen Qualitätsstandards. Die bundesweite Abdeckung durch Instructor- und Trainerausbildung ist dabei nicht mehr wegzudenken.



Eingebettet im DJKB betreibt das 1. Koblenzer Karate-Dojo heute traditionelles Karate. Die vom DJKB ausgebildeten Trainer und die regelmäßige Teilnahme an DJKB - Lehrgängen sichern hierbei nicht nur einen hohen Qualitätsstandard, sondern schaffen auch überregionale Kontakte und Freundschaften, die den Verein aktuell prägen. Das Karate-Dojo war von Anfang an an der Karate-Entwicklung in Deutschland beteiligt.

Das Dojo wurde bis heute durch „nur“ drei Senseis geleitet:

1. Udo Philippsik (†), 1. Dan 28.05.1967 - 15.10.1970
2. Harald Kwartitsch, 2. Dan 15.10.1970 - 06.02.1985
3. Jürgen Hinterweller, 6. Dan 06.02.1985 - heute

Harald Kwartitsch
1972



Dies sorgte im Dojo für stabile, verlässliche Strukturen, inhaltliche Kontinuität und Qualität. Diese auch nach außen wahrgenommenen Konstanten führten zu einer hohen Akzeptanz im Umfeld des Dojo und nicht zuletzt auch zu der Bereitstellung von Trainingsmöglichkeiten durch die Stadt, für die wir sehr dankbar sind.



Das Dojo in Training



Fabian Struwe, Étienne Faure



Hai Linh Dinh, Thi Mai Phuong Hoang



Alex Fritz, Dagmar Gerber, Jürgen Hinterweller, Marcel Heinz, Henning Thiele

Das Dojo im Training

Alle bisherigen Dojo-Leiter richteten die Trainingsinhalte und -durchführung an den Vorgaben des DJKB aus. Hierbei stand für alle von Beginn an die Weiterführung der japanischen Karate-Tradition im Vordergrund.

Der DJKB-Leitsatz „*Karate zu den Menschen*“ zu bringen ist auch im Training von besonderer Bedeutung. So kommt es dem Dojo darauf an, eine hohe, aber auch eine im Breitensport erreichbare Qualität in Technik und Verhalten (Regi) zu erzielen.

In der Ausgestaltung werden grundlegend alle Trainingsformen des Karate durchgeführt:

1. Kihon (Grundschule):

Lernen und Trainieren der Grundprinzipien und -techniken.

2. Kata (Form):

Stilisierte Kampf gegen imaginäre Gegner unter Rückbesinnung auf alle grundlegenden Techniken und Stellungen.

3. Kumite (Partnertraining):

Von vorgeschriebenen Partnerübungen und Bunkai bis zum Wettkampf und Freikampf.

4. Fitness / Dehnung / Beweglichkeit:

Schaffung der körperlichen Voraussetzungen.

Je nach Trainingsfortschritt und Graduierung (Gürtelfarbe) unterscheidet sich die Trainingsweise dabei in Intensität, technischer Qualität und Komplexität.

Während im Anfänger- und Unterstufentraining vor allem die Grundtechniken eingeübt werden und die einzelnen Abläufe vor allem im Partnertraining zur Gewinnung von Sicherheit und zum Schutz des jeweiligen Partners fest vorgeschrieben werden, gestalten sich die Einheiten der Fortgeschrittenen zunehmend „freier“, aber technisch anspruchsvoller.

Das Dojo ergänzt diese grundsätzliche Trainingsunterteilung durch spezielle Trainingsangebote für Kinder, Senioren und zukünftig auch Schwarzgurte.

Kindertraining

Besondere Aufmerksamkeit widmet der Verein seit jeher auch den Kindern, die in einer eigenen Gruppe beginnend ab 7 Jahren trainiert werden. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, aber auch Disziplin, Aufmerksamkeit und Höflichkeit im Umgang mit anderen, die durch die klaren Verhaltensvorgaben im Karate, dem „Regi“, gelehrt werden, sind eine hervorragende Basis für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Wesentlich ist aber auch die sich als Folge ausprägende Selbstsicherheit im Alltag. Um eine kindgerechte Gestaltung des Trainings sicherzustellen, absolvieren die Trainer eine spezielle Ausbildung des DJKB.



Kyu-Prüfung November 2016

Die Kindergruppe ist eine wesentliche Zukunftsgrundlage für den Bestand des Dojo. Auch wenn sich nicht alle Kinder später auch für einen Verbleib im Dojo entscheiden, haben die Kinder, die eine Zeit im Dojo verbracht haben, eine positive Grundlage für die Zukunft erhalten. Darauf ist das Dojo in seiner gesellschaftlichen Rolle stolz und hofft natürlich auch, dass eventuell eine spätere Rückkehr erfolgt. Der Karate-Do ist schließlich ein Lebensweg.

Unsere mittlerweile langjährige Kindertrainerin Carla Mehner ist mit besonderem Herzblut und Engagement dabei. Sie legt eine sehr gute Technikbasis, ist fordernd und erreicht durch ein ausgeglichenes kindgerechtes Training eine motivierende Stimmung. Abhängig von individueller Entwicklung und Fähigkeit setzen die Kinder ihren Karate-Do dann im Erwachsenentraining fort.



Etienne Faure, Carla Mehner, Gero Krebs, Fabian Struwe

„Ich trainiere jetzt schon seit längerer Zeit die Kinder bei uns im Verein und kann definitiv sagen, dass ich nicht nur Zeit und Mühe als Trainerin investiere, sondern auch viel zurückbekomme. Durch meine Tätigkeit bin ich offener und auch bestimmter im Umgang mit meinen Mitmenschen geworden.

Des Weiteren bereitet es mir große Freude den dynamischen Prozess bei den Kindern zu beobachten, wie es ihnen anfangs große Schwierigkeiten bereitet sich für eine kurze Zeit zu konzentrieren und nach einigen Zusammentreffen langsam eine produktive Trainingseinheit entsteht, wenn das Erlernen von Techniken genauso große Freude bereitet, wie das gemeinsame Spielen.

Auch wenn unsere gemeinsame Zeit wöchentlich begrenzt ist, hoffe ich, dass ich als Person wahrgenommen werde, die trotz nötiger Strenge immer ein offenes Ohr hat und auch mit Kritik umgehen kann. Auch wenn ich nach einem langen Schultag, manchmal genervt von der mangelnden Aufmerksamkeit, eine Aufforderung zum dritten Mal wiederholen muss, erfüllt es mich, die Kinder sich mit Freude entwickeln zu sehen und ihnen vielleicht etwas auf ihren Weg mitgeben zu können.

Noch vor drei Jahren konnte ich mir nicht vorstellen so natürlich als Trainerin einer Kindergruppe zu fungieren, bin unglaublich dankbar dafür und hoffe, dass ich diese Dynamik nicht missen muss! Der geschützte Rahmen, der den Kindern geboten wird, lässt Probleme und Stress temporär vergessen und was wir den Kindern zu vermitteln versuchen sind: Höflichkeit, Respekt, Disziplin und die Erkenntnis, dass sich harte Arbeit sowie das Streben zu persönlichen Zielen bezahlt machen. Die zuvor genannten Eigenschaften können auf andere Lebensbereiche übertragen werden. Sie helfen den eigenen Charakter positiv zu beeinflussen. Ich spreche aus eigener Erfahrung, da ich ebenfalls als Kind mit dem Karatetraining begonnen habe.“

- Carla Mehner

Funktionales Training im Karate

„Das Karatetraining ist sehr komplex und beansprucht Körper und Geist gleichermaßen. An den Donnerstagen wird im Karate-Dojo daher ein ‚Functional Training‘ angeboten. Spezielle Übungen mit der Faszienrolle leiten jede Übungsstunde ein.



Anne-Marie Scholz, Willi Kroukis

Durch das anschließende gezielte Trainieren komplexer Bewegungen mit den dabei involvierten Muskelgruppen sollen Bewegungsabläufe und muskuläres Zusammenspiel verbessert werden. Dabei stehen insbesondere Übungen im Vordergrund, bei denen nicht nur das eigene Körpergewicht die zu überwindende Masse darstellt.

Die entsprechenden Übungen werden mit zunehmenden Fortschritten und Fähigkeiten im Verlauf auch einarmig, einbeinig und auf einem instabilen Untergrund ausgeführt. Zum Einsatz kommen unter anderem kleinere Gewichte, Deuser- oder Therabänder, Swingsticks, Springseile und Balance-Teller.



Karl-Heinz Helisch, Willi Kroukis

Werner Becker, Anne-Marie Scholz

Die durch das Training erworbene Stabilisation der Gelenke, Koordinationsverbesserung und Kraftzunahme sollen zu einer sauber ausgeführten Technik führen, die vor allem aber Verletzungen vorbeugt und — im günstigen Fall — bereits bestehende Beschwerden reduziert oder gar entfernt.“

- Willi Kroukis

Seniorentraining



Klaus Kura, Karl-Heinz Helisch, Werner Becker

Seit 2015 bietet das Dojo Senioren Karatetraining in einer eigenen „altersgerechten“ Trainingsgruppe an. Gemäß der Weisheit „Das Leben ist ein Kreis“ ist es nur folgerichtig und klar, dass die positiven körperlichen und geistigen Auswirkungen des Karatetrainings auch für Senioren förderlich sind. Insbesondere stehen hier Stabilität und körperliche wie geistige Agilität im Vordergrund.

„Unsere Seniorengruppe ist ja noch sehr jung; sie besteht seit dem Jahr 2015 und seitdem sind wir mit Herz, Seele und ganz viel Leidenschaft dabei. Das Training macht uns noch genauso viel Spaß wie zu Beginn, da man körperlich und geistig fit bleibt, auch noch im Alter.“

Natürlich brauchen wir oft etwas mehr Zeit im Gegensatz zu den jungen Karateka. Wir erfahren von diesen aber viel Unterstützung, wie auch von unserem Sensei, bei dem wir ebenfalls auf viel Verständnis und Geduld stoßen und dem wir große Dankbarkeit entgegenbringen. So konnten wir kürzlich erfolgreich unsere Prüfung zum 7. Kyu ablegen und sind sehr stolz auf unsere Erfolge. Man kann jedem Senioren empfehlen mal bei uns vorbei zu schauen, mit zu machen und viele neue offene Leute kennen zu lernen.“

- Gudrun Haufe





Rheinwiesentraining

— gegen das Karate-Sommerloch

Grundsätzlich findet in den Ferien kein Training statt. Dies ist einfach dem Umstand geschuldet, dass das Dojo in dieser Zeit keinen regulären Zutritt zu den Hallen hat. Dieser Umstand kann auch mal eine sinnvolle Pause verursachen, die dazu führt, dass man nach einer Zwangsunterbrechung wieder motiviert auf den Karate-Do zurückfindet. In den Sommerferien allerdings hat die Unterbrechung kaum noch etwas mit einer Schöpfungspause zu tun, sondern eher mit einer Durststrecke, die Entwöhnung, Konditions- und Fähigkeitsverlust und auch Langeweile und Vereinsamung zur Folge hat. Das ist nicht für alle Karateka hinnehmbar.



Insbesondere nicht für unseren Trainer Theo, der seit Jahren ein von vielen geschätztes Rheinwiesentraining auf dem Oberwerth anbietet. Regelmäßig montags, mittwochs und freitags um 18:30 Uhr wird ein grundsätzlich reguläres, aber doch besonderes Training durchgeführt.

Für viele gehört zunächst auch eine Portion Selbstbewusstsein dazu im Karate-Gi einen gefühlten „Auftritt“ in der Öffentlichkeit zu haben. Schließlich sind die Rheinwiesen gerade im Sommer insbesondere Abends für viele Menschen ein Ort, an dem man

einen schönen Abend im Familien- oder Freundeskreis verbringen kann. So haben wir beim Training schon mal ein paar Zuschauer. Insgesamt hält sich das aber in Grenzen und wir betreiben eher ein bisschen Öffentlichkeitsarbeit.

Auf der Rheinwiese wird keine Gruppenunterteilung vorgenommen. Alle Kyu-Grade und Altersstufen trainieren gemeinsam. Das führt dazu, dass für alle Beteiligten ein normales Training mit üblichen Schwerpunkten oder Herausforderungen entsteht. Für die höher graduierten Kyu-Grade entsteht die Möglichkeit in niedrigen Katas besonders auf das Feilen an der Technik zu achten, während niedrigere Kyu-Grade auch schon mal an höhere Katas herangeführt werden und eine direkte Unterstützung durch die höheren Grade erfahren.



Gemeinsam durchstehen alle intensive Konditionstrainingsphasen, die Theo gerne durch die hundertfache Durchführung von ausgefeilten Technikkombinationen durchführen lässt. Das schweißst zusammen und erzeugt neben der körperlichen Erschöpfung ein familiäres Gruppengefüge. Nach dem „Abgrüßen“ scharen sich die meisten Teilnehmer noch um die zentrale Bank am Treffpunkt und bleiben auch schon mal länger hängen, um das Training in Ruhe gemeinsam ausklingen zu lassen. Es ist sehr schön zu sehen, wie sich auch Karateka aus anderen Dojos dem Training im Sommer anschließen und das Karate-Sommerloch überbrücken.



Das Dojo im Jahr



Vereinsmeisterschaft 2015



Akita — Lehrgang 2016



Vereinsmeisterschaft 2015

Vereinsmeisterschaft

2015 hat der Verein nach längerer Pause wieder begonnen, eine Vereinsmeisterschaft durchzuführen. Grundlegender Gedanke war hierbei insbesondere für die Kinder einen Anreiz für ein zielgerichtetes Training zu geben und durch einen direkten Vergleich auch einen nachvollziehbaren Maßstab aufzubauen.

Die Wettkämpfe werden nach unserem Sommerlehrgang mit Akita Sensei in Bereich Kata und Kumite ausgetragen. Als Kampfrichter fungieren die DAN-Träger des Dojo.



Nicht nur bei den Kindern kommt es bei der Vorführung der Katas oder in der direkten Konfrontation mit einem Gegner zu einem erhöhtem Pulsschlag, der leider zum Teil auch für einige Karateka abschreckend wirkt. So ist auch die Teilnahme an der Meisterschaft eine Schulung für die Persönlichkeit und soll auch in den kommenden Jahren weiter durchgeführt werden.



Karate-Lehrgänge

Regelmäßig nehmen die Karateka des Dojo an externen Lehrgängen des DJKB teil, um die Karatequalität auch durch externe Lehrer aufzubauen. Das Spektrum der Lehrgänge reicht von Kata-Speziallehrgängen, Gashuku, Kumitelehrgängen bis zu Fortbildungslehrgängen für Trainer.



Das Dojo führt selbst auch regelmäßig Lehrgänge in Koblenz durch und trägt so zu dem DJKB Lehrgangsprogramm der Region bei. Seit nunmehr 15 Jahren ist Akita Sensei (6. Dan Chief Instructor Shotokan Karate-Do Alliance International e.V) regelmäßig zu einem Sommerlehrgang in Koblenz.

Akita Sensei begeistert das Dojo durch seine Fähigkeit besonders technisches Basiswissen anschaulich und verständlich zu vermitteln. Er erreicht in seinem Training alle Altersgruppen und Kyu-Grade und motiviert jedes Jahr aufs Neue an technischem Niveau zu feilen. Wir freuen uns, dass durch diese langjährige Tradition eine freundschaftliche Verbindung entstanden ist, die uns auch noch in den nächsten Jahren auf unserem Karate-Do voranbringt.





Eine ebenso enge freundschaftliche Verbindung besteht zum DJKB Instructor Toribio Osterkamp (6. Dan), der seit nunmehr 4 Jahren einen Kata-Lehrgang im Karate-Dojo Koblenz durchführt. Toribio Sensei, der auf eine besonders erfolgreiche nationale und internationale Karriere zurückblicken kann, setzt hohe Erwartungen an die körperliche Konstitution und Qualität des Karate sowie auch an das „Regi“ des Karate. Durch eine hervorragende Anleitung und fordernde Trainingseinheiten reißt er mit und erzeugt immer wieder aufs Neue einen Karate-“Push“, auf den wir uns auch in den kommenden Jahren freuen.



Akita Sensei:

五十周年

Goju shuunen — zum 50-jährigen Gründungsjubiläum möchte ich dem 1. Karate Dojo Koblenz e.V. von Herzen gratulieren.

Ein halbes Jahrhundert der Kontinuität und des fortwährenden Engagements kann einen zu Recht mit großem Stolz erfüllen. Zugleich spiegelt diese Kontinuität den Geist des Karate-Do wider, denn ohne Ausdauer und Durchhaltevermögen ist die Kampfkunst Shotokan ihrer Seele beraubt.

Mit besonderer Freude erfüllt es mich, dass ich das Karate Dojo Koblenz ein ganzes Stück des Weges begleiten konnte: Im Juni durfte ich den Verein anlässlich eines Wochenendlehrgangs bereits zum 15. Mal besuchen. Mein besonderer Dank gilt Sensei Jürgen Hinterweller, allen Verantwortlichen und natürlich allen Mitgliedern des Dojos.

おめでとうございます

omedetou gozaimasu — alle guten Wünsche für die Zukunft und weiterhin viel Erfolg.

Shinji Akita





Toribio Sensei

Liebes 1. Koblenzer Karate-Dojo,

Lieber Jürgen!

Zu Eurem Jubiläum des halben Jahrhunderts möchte ich Euch meine herzlichsten Glückwünsche aussprechen!

50 Jahre Kontinuität, gepaart mit Einsatzfreude und Überzeugung, sind aller Ehren wert und verdienen großen Respekt!

Ich wünsche Euch für den stattfindenden Lehrgang mit unserem Chief-Instructor Ochi-Sensei und die anschließende und wohlverdiente Jubiläumsfeier alles Gute. Selbstverständlich auch für die weitere Zukunft!

OSS!

Toribio Osterkamp, DJKB-Instructor

Vereinsleben

Das Dojo verbindet natürlich auch über die Karateausbildung hinaus im persönlichen Bereich. Ein besonderes Interesse des Dojo ist es deshalb, auch zwei Mal im Jahr zusammen zu kommen und gemeinsam zu feiern. Nach dem Sommerlehrgang veranstaltet der Verein ein Sommerfest.



Ziel ist es, die Trainingsstrukturen aufzubrechen und auch Kommunikation und Gemeinschaft über die einzelnen Gruppen hinweg zu fördern. Spiele für die Kinder, leckeres Grillgut und Getränke schaffen dabei das entsprechende Umfeld.

Zum Jahreswechsel trifft sich das Dojo zu einem gemeinsamen Abend, den unser Sensei traditionell für einen kurzen Jahresrück- bzw. -ausblick nutzt. Dabei dankt er den vielen Unterstützern bei der Durchführung des Jahres-Dojo-Programms und hebt besondere Karateerfolge und -leistungen hervor.



Organisation und Zahlen



Organisation und Zahlen

Das Dojo unterteilt sich in der Leitung in eine vereinsrechtliche Führung gem. Vereinssatzung und eine traditionelle Dojo-Leitung durch den Sensei mit den Trainern.

Die inhaltlichen Festlegungen in Bezug auf die Karateausbildung und -qualität trifft traditionell der Dojo-Leiter als Sensei des Dojo. Hierbei bezieht er die Trainer des Dojo mit ein und sorgt so für eine durchgängige Ausbildungsqualität.

Die Trainer werden vom Sensei aus den Mitgliedern generiert. Sie absolvieren eine Trainerausbildung beim DJKB und werden durch interne Fortbildungen durch den Sensei angeleitet.

1. Jürgen Hinterweller (6. Dan)
2. Theo Schmitz (2. Dan)
3. Dagmar Gerber (1. Dan)
4. Henning Thiele (1. Dan)
5. Carla Mehner (1. Kyu)
6. Willi Kroukis (1. Kyu)
7. Gundula Krebs (3. Kyu)





Mittlerweile haben viele hundert Schüler eine harte und gute Karate-Ausbildung durchlaufen. Insgesamt 44 Schüler wurden bis zum Schwarzgurt und darüber hinaus ausgebildet.

6. Dan:

Jürgen Hinterweller,

5. Dan:

Helmut Prierer, Michael Klein, Ekkerhard Schleis

4. Dan:

Hans Werner Fuchs

3. Dan:

Jörg Mackenrodt, Martin Kirsch

2. Dan:

Theo Schmitz, Harald Kwartitsch, Lothar Alt,
Alex Kusen (Krutschinski), Ralf Kolassa, Andreas Riedel,
Norbert Haas, Dirk Farsch

1. Dan:

Helmut Bauer, Clemens Bowe, Markus Busch,
Bernhard Plechinger, Andreas Rinke, Rüdiger Wichmann,
Achim Pietsch, Ulrike Bogler, Alex Fritz, Matthias Prierer,
Willi Fohr, Cherly Baulig, Udo Philippzik, Lothar Schüller,
Frank Menning, Dagmar Gerber, Henning Thiele,
Sven Matthiessen, Walter Zimmermann,
Patrick Hinterweller, Andreas Satorius

Die Anzahl der Vereinsmitglieder hat sich auf einem relativ konstanten Niveau von ca. 100 Mitgliedern eingependelt. Unser ältestes Mitglied wurde am 1. Oktober 2017 97 Jahre alt und hat bis zum 88. Lebensjahr als Trainer die Kindergruppe geleitet.

Walter Zimmermann

— mit 97 Jahren unser ältestes Mitglied

„Ich bewege mich immer mehr auf den Spuren von Laotse. Der Karate-Do ist der Weg der leeren Hand, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Der Anfang jeden Karateka erfordert vom Trainer ein überdurchschnittliches Einfühlungsvermögen. Da die Anfänger verschiedene Charaktere haben, sollte man versuchen, sie auch so zu behandeln und doch allmählich zu einer Einheit zu formen. Dazu sind sie an Ideale heran zu führen und das Selbstbewusstsein ist zu stärken, was später von größter Wichtigkeit sein kann. Ich habe das immer als Kindertrainer versucht.

Karate ist eine Form des Körperaufbaus; junge Leute tendieren dazu ihre Muskeln zu überlasten, überschätzen sich und beschädigen das Muskelgewebe. Beim Überlasten des Körpers ist es von Nöten, Trainingspausen einzulegen und zu meditieren. Das schafft den notwendigen Ausgleich.

Kampfgeist entsteht durch Ruhe, Überlegenheit und Mitgefühl. Nur so ist es überhaupt möglich seinem Gegenüber unverhalten gegenüber zu treten.

Die Karateka sollen voneinander lernen. Kraft, Schnelligkeit und Klasse führen zur Stärke. Junge Leute sollten sich unbedingt aufs Körpertraining konzentrieren. Wichtig ist auch eigene Ideen mit ins Karate zu bringen, um den allgemeinen Standard zu verbessern und einfließen zu lassen.“

- Walter Zimmermann



空手道



 I. Koblenzer Karate-Dojo e.V.

J. Hinterweller
Maifeldstraße 10
56299 Ochtendung
Tel.: 02625/820081

karate-koblenz@web.de

www.karate-koblenz.de