

6. Internationaler Krokoyama-Cup

1099 Teilnehmer

...der helle Wahnsinn!

EDITORIAL

Editorial

PRÄSIDIUM

Präsidium



Liebe Karatekas

...heute wollen wir Euch mal ganz tief in die Augen schauen...nein, nicht weil wir etwas von Euch wollen - aber Ihr wollt vielleicht etwas von uns?!

Und da ist es nun mal leichter, wenn man weiß, wie der- oder diejenige überhaupt aussieht.

Man liest zwar immer die Namen, aber wenn man dem Namen ein Gesicht zuordnen sollte, fällt das sicherlich einigen von Euch nicht ganz so leicht.

Aus diesem Grund möchte ich hiermit beginnen, alle gewählten, bzw. ins Amt eingesetzten RKV-Funktionäre vorzustellen, damit Ihr Euch von uns ein Bild machen könnt und wißt, mit wem Ihr es zu tun habt.

Für das folgende Heft möchte ich Landestrainer, Jugendvorstand etc. vorstellen, so daß Ihr spätestens mit der nächsten Ausgabe alle kennt, zumindest aber gesehen habt, auch wenn's »nur« auf dem Foto ist.

Macht's gut und viel Spaß im Training.

*Manuela Klaas
RKV-Pressereferentin*

Päsident

Stefan Andres
Geschäftsstelle des
Rheinland- Pfälzischen
Karate-Verbandes
Avallonstraße 49
56812 Cochem-Cond
Tel.: (0 26 71) 56 04
Fax: (0 26 71) 57 66
e-mail: Stefan.Andres@t-online.de



Leistungssport- referent

Thomas München
Engelstraße 6
54292 Trier
Tel. und Fax: (0 65 1) 2 87 33
e-mail: T.Muenchen@t-online.de



Vizepräsident und Sportreferent

Michael Hoffmann
Gartenstraße 8b
67105 Schifferstadt
Tel.: (0 62 35) 14 12
Fax: (0 62 35) 18 96



Kampfrichterreferent

Lothar Becker
Koblenzer Str. 11
54516 Wittlich
Tel.: (0 65 71) 9 39 04
Fax: (0 65 71) 9 39 04
e-mail: KCW-Becker-Lehnen@t-online.de



Vizepräsident und Schatzmeister

Hermann-Josef Andres
Stablostraße 24
56812 Cochem-Cond
Tel.: (0 26 71) 45 13
Fax: (0 26 71) 45 13



Prüferreferent, Stilrichtungs- referent Shotokan

Gunar Weichert
Eifelplatz 6
56727 Mayen
Tel.: (0 26 51) 26 69
Fax: (0 26 51) 90 15 02
e-mail: G.Weichert@t-online.de



Frauenreferentin

Uschi Panschar
Peter-Lambert-Str. 4
54292 Trier
Tel.: (06 51) 27 26 3
e-mail: KDO@lightstorm.de



Breitensportreferent

Bernd Otterstätter
Marie-Curie-Straße 1
67454 Haßloch
Tel. und Fax: (0 63 24) 8 23 98
e-mail: BELOtterstaetter@t-online.de



Jugendreferent

Marco Müller
Kreuzflur 95
54296 Trier
Tel.: (0 651) 5 61 12 00
Fax: (0 651) 96 68 19 90
e-mail: post@mueller-trier.de

**Layout, Satz, Druckvorstufe
und Litho:**
pfeiffer werbeagentur
56812 Cochem

IMPRESSUM

Impressum

**Rheinland-Pfälzischer
Karateverband e.V. RKV-Info**
Manuela Klaas
Schulstraße 11
56307 Muscheid
Tel.: (0 26 84) 42 33
Fax: (0 26 84) 49 68
e-mail: Muscheidle@t-online.de
Internet: www.rkv-karate.de

FRAUENLEHRGANG mit Qi-Gong und SV

Frauenlehrgang mit Qi-Gong und SV

Gleich zu Beginn des neuen Jahres bot der Karateverband Rheinland-Pfalz für Frauen wieder einmal einen besonderen Breitensportlehrgang an.

Als Referentinnen konnten mit Ursel Arnold und Gabi Lind, zwei äußerst kompetente Budo-Sportlerinnen gewonnen werden.

Interessant an diesem Angebot war die Kombination Qi-Gong und praktische Selbstverteidigung für Frauen. Uschi Panschar freute sich über die Lehrgangsbeteiligung (ca. 50 Teilnehmerinnen), aber auch über die Tatsache, dass die Lehrgangsangebote des RKV auch von Teilnehmerinnen benachbarter Bundesländer zunehmend besucht werden.

Gabi Lind, erfahrene Qi-Gong Lehrerin, eröffnete den Lehrgang mit inneren Übungen um die geistigen Kräfte zu wecken. Diese einfach aussehenden Übungen erfordern jedoch äußerste Konzentration. Die Teilnehmerinnen konnten selbst erleben und erfahren, dass ein Zusammenwirken geistiger, innerer Haltung, verbunden mit der körperlichen Übung, nur durch ein stetiges Üben erreicht werden kann.

Die Atmung war ein sehr wichtiges Element der Qi-Gong Übungen, wobei die Vorstellung geschult wurde, den Atemfluß in verschiedene Körperregionen zu lenken. Hilfreich waren die bildhaften Bezeichnungen der Übungen um Wirbelsäule

und die untere Rückenmuskulatur zu dehnen und zu kräftigen, wie der schwimmende Drache. Zum Abschluß dieser Einheit demonstrierte Gabi Lind gekonnt die Qi-Gong Kata "Wildgans".

Der Zusammenhang von Qi-Gong und Selbstverteidigung wurde herausgestellt. Zur praktischen Einheit der Selbstverteidigung wurde deshalb mit verstärkt körperbetonten Qi-Gong Übungen aufgewärmt. Im anschließenden Praxis-Training mit Ursel Arnold ging es um Greif- und Umklammerungssituationen, sowie die Möglichkeiten des Abwehrens und der Befreiung. Für Ursel Arnold war es wichtig darzustellen, dass sich die Selbstverteidigung überwiegend im Nahkampf abspielt. Dementsprechend wurden immer mehrere frauengerechte Techniken oder Strategien angeboten. Jede Teilnehmerin konnte sich dann für die Lösung entscheiden, die für sie am besten machbar war.

Die Notwendigkeit zur Selbstverteidigung spielt sich für Frauen immer in einer für sie äußerst bedrohlichen Situation ab. Deshalb muss Selbstverteidigung immer ernsthaft geübt werden, wenn sie erfolgreich sein soll.

Hierzu gehört auch das Üben mit Männern um im Ernstfall zu bestehen. In lebensbedrohenden Situationen bleibt der Frau oft nur eine einzige Gelegenheit der Gegenwehr. Um die Situation unbeschadet zu überstehen, muss diese genutzt werden. Lebensbedrohende

Angriffe erfordern unter Umständen lebensbedrohende Gegenwehr. Auch hiermit setzte sich Ursel Arnold zusammen mit den Teilnehmerinnen auseinander und besprach diese Situationen. Immer sollten die Frauen zur Gegenwehr einfach zu beherrschende, aber effektive Techniken üben und sich aneignen.

In der abschließenden Diskussion stellten die Teilnehmerinnen Fragen, unter anderem wie verhalte ich mich, wenn ich mit Waffen angegriffen werde...

Der Lehrgang wurden von den Teilnehmerinnen als sehr gut und praxisgerecht empfunden, mit einer guten Mischung. Gabi Lind und Ursel Arnold haben in dem was sie vermittelten, absolut überzeugt und begeistert. Dank für den reibungslosen organisatorischen Ablauf an den Ausrichterverein Budokan Kaiserslautern mit Markus Gutzmer und seinem Team.



INHALT

Jahres-Abschlußlehrgang	S. 4
Gesundheitstrainer	S. 5
Fachübungsleiterausbildung	S. 6
Abenteuer- und Erlebnissport	S. 7
Pinboard, Kurzinfos zum Anfassen	S. 8
Aktuelle Prüferliste	S. 9
Lehrgänge und Events	S. 17
Termine	S. 20