

KARATE NEWS

DER OFFIZIELLE NEWSLETTER DER



APRIL 2021 - AUSGABE 1

Patrick Marques - Nationalkader Kata Senior

EIN WORT DER PRÄSIDENTIN

Léif Sportler, léif Clubverantwortlech, léif Karate-Interesséiert,

Och wann um sportleche Plang an dene leschte Méint leider, bedingt duerch d'Corona-Pandemie, Villes huet missen ofgesot oder verännert ginn, huet sech dach esou munches am Karate gedoen. D'Sectioun Karate huet sech mat e puer neie Gesiichter verstärkt an dat souwuel um Tatami, wéi och am Kraaftraum an hanner dem Computer.

De Raphael Veras ass neien Nationaltrainer am Kumite a gëtt vum Loïc Bento assistéiert. Am Kata huet den Yves Bardreau sech leider dofir entscheed eng Offer vun der franséischer Nationaléquipe unzehuelen a wäert demno nemmi fir eis Athleten zur Verfügung stoen. Mam Illaria Melmer hu mir awer eng Trainerin déi fir Continuitéit am Kata suergt.

Am Sportlycée kënnen mir op d'Experienz vun zwou fréierere Sportlerinnen zielen, d'Lis Dostert am Kumite an d'Laila Kinsch am Kata.

De Maciek Complak huet d'Responsabilitéit am Athletiktraining an am Sekretariat huet d'Madlena Midunsky seng Aufgaben iwuerholl a wäert eis an Zukunft hëllefen dësen Newsletter regelméisseg erauszébréngen fir Iech, och wa mir eis an dësen Zäiten manner gesi kënnen, awer esou gudd wéi méiglech um Lafenden ze halen.

Des Weideren si mir amgaangen de Karate an d'LTAD-Konzept (Long-Term Athlete Development) mat Projet'en fir d'Kannercompéitiounen, d'Trainerformatiounen an d'Nationaléquipe ze integréieren. An der neier Applicatioun vun der Eneps „Lëtzebuerg lieft Sport“ fannt Dir ënner der Rubrik FLAM KARATE interessant Beiträg fir Sportler, Trainer an Elteren.

Gefreet huet mech och dass mir am Februar, ënner strenge sanitäre Mesuren, e Kumite-Stage mat internationale Gäscht zu Strossen konnten organiséieren an ech hoffen dat an der nächster Zäit weiderféieren ze kënnen.

Mam Premier League zu Istanbul sinn dach och säit Laangem mol erëm FLAM Karate-Vertrieder op enger internationaler Competitioun ugetrueden mee méi dozou op dene nächste Säiten!

Vill Spaß bei der Lecture a bleift gesond!

Tessy Scholtes



EVENTS

TRAININGSCAMP LUXEMBOURG

19-21 FEBRUAR 2021

Unter strengsten Hygieneauflagen haben wir Ende Februar ein Trainingscamp mit Top-Athleten und Top-Trainern veranstaltet. Das Trainingscamp wurde mit einem Freundschaftsturnier unter Realbedingungen abgerundet. Auf diese Weise konnten sowohl unsere Gäste, als auch unser Kumite-Nationalteam eine Standortbestimmung durchführen.

Als Coaches waren Wayne Otto (Norwegen), Fode Ndao (Frankreich), Christian Gruner (Deutschland) und Raphael Veras (Luxemburg) im Einsatz.

Unsere Athleten konnten sich freuen auf:
Nele de Vos -61kg, Luana Debatty -68kg,
Quentin Mahaudan-75kg 🇧🇪

Jil Augel -61kg, Florian Haas -60kg, Tim Steiner -67kg, Janne Haubold -84kg, Stanislav Littich -84kg 🇩🇪

Laura Sivert -61kg 🇫🇷

Bettina Alstadsæther-61kg, Andrine Hilton -68Kg 🇳🇴

Lahat Cisse -84kg 🇮🇹

Ein großer Dank gilt den Wertungsrichtern, dem Organisationskomitee, sowie unseren Sponsoren.



TEST MATCH PARIS

6 -7 MÄRZ 2021

Tolle Ergebnisse am ersten Tag des "Test Matches" in Frankreich. Am Samstag waren Jenny Warling und Kimberly Nelting am Start. Beide luxemburger Karatekas konnten sich dabei nach guten Vorrundenkämpfen jeweils für das Finale qualifizieren, wobei Jenny sich nur ganz knapp kurz vor Schluß der Weltmeisterin geschlagen geben musste. Kimberly konnte sich dagegen im Finale gegen die U21 Europameisterin aus der Schweiz durchsetzen.

Am zweiten Tag vom "Test Match" in Frankreich waren Pola Giorgetti & Philippe Biberich in ihren Kategorien am Start. Beide konnten wichtige Erfahrungen am heutigen Tag sammeln. Dabei konnten beide Kämpfe gewinnen, mussten aber andererseits auch Kämpfe abgeben. Es war also ein ausgeglichener Mix.

Ein Dank gilt unserem Coach Raphael Veras, der mit seiner Arbeit äusserst zufrieden sein kann.



WKF

ISTANBUL 2021

12-14 March 2021



KARATE 1- PREMIER LEAGUE ISTANBUL

12-14 MÄRZ 2021

Großer Erfolg für Pola Giorgetti. Auf ihrem ersten "K1 Premier League" Wettkampf verfehlte Pola nur knapp den Einzug ins kleine Finale und somit den Kampf um Platz 3. Sie beschließt dieses Turnier mit einem tollem 7. Platz. Insgesamt hatte Pola ein schwieriges Los, konnte sich aber in der ersten Runde gegen die Kroatin Lucija Lesjak (U21 Weltmeisterin 2019) mit 1:0 durchsetzen. Danach allerdings unterlag sie der #2 der Weltrangliste, Meltem Hocaoglu (U21 Weltmeisterin 2011). Da diese das Finale erreichte, konnte Pola wieder erneut in der Trostrunde kämpfen, unterlag dann aber der erfahrenen Niederländerin Vanesca Nortan (Vize-Weltmeisterin 2004).

Jenny Warling traf in ihrer ersten Runde auf Sabina Zakharova aus Kazakhstan (#16 & Gewinnerin des Karate Series A in Montreal 2019), in der sie allerdings ihren Kampf knapp verlor. Für Jenny gab es leider keine Trostrunde.

Kimberly Nelting konnte dagegen ihren ersten Kampf gegen die Slowakin Zoja Zimnikovalova (#85 & 3. der Cadet Weltmeisterchaft 2017) gewinnen, unterlag dann aber der U21 Europameisterin Nina Radjenovic aus der Schweiz ganz knapp. Auch für Kimberly gab es leider keine Trostrunde.

Insgesamt war es eine Standortbestimmung für unsere luxemburgischen Karatekas und Coach Raphael Veras, und somit eine wertvolle Erfahrung.

ISTANBUL 2021



WKF

ISTANBUL 2021

12-14 March 2021



IM FOKUS



RAPHAEL VERAS DA SILVA

NATIONALTRAINER KUMITE

Der Cheftrainer für den Bereich Kumite ist Raphael Veras da Silva. Raphael ist sowohl Karatetrainer als auch zertifizierter Coach der World Karate Federation. Der studierte Sportwissenschaftler war als aktiver Athlet

Shotokan-Weltmeister und kennt das internationale Turniergeschehen auch von dieser Seite seit Jahrzehnten. Mit seinen bisherigen Schützlingen konnte er bereits zahlreiche Welt- & Europameister-Titel erringen und Premier League - Gewinner hervorbringen.



Raphael hat sein Coach Examen auf dem K1 Turnier in Istanbul mit der Bestmarke von 100% bestanden! Gratulation!

TERMINE

Events

19. - 23.04.21

Gemeinsames Trainingslager mit Norwegen in Luxembourg

10. - 11.04.21

Testmatch in Chatenay-Malabry (Frankreich)

17.04.21

Wettkampf in Luxembourg

Save
the
date!

24.04.21

Weiterbildung für Trainer und Sportler

25.04.21

Fortbildung Nationalkader

15.05.21

Karate Kids Day (E-Tournament)

05.06.21

Nationale Meisterschaften Kata (E-Tournament)

Weitere Details folgen

IMPRESSIONEN



neue Arawaza T-Shirts für die Kata-Athleten



Unsere KATA-Athleten in der Nationalhalle beim Training





Carlsson, T., Berglez, J., Koivisto Persson, S. & Carlsson, M. (2020). The **impact of video review** in karate kumite during a Premier League competition (Die Auswirkung der Videoreview auf das Karate-Kumite in einem Wettkampf der Premier League). *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20 (5), 846-856.



Bandow, N. & Witte, K. (2021). **Gaze behavior** of attacking karate athletes in-situ (Blickverhalten von angreifenden Karatesportlern in-situ). *Journal of Sports and Performance Vision*, 3 (1), e1-e11



LITERATUR

EMPFEHLUNGEN



Effect of plyometrics and **pilates training** on dynamic balance and core strength of karate players (Auswirkung von plyometrischem und Pilatestraining auf das dynamische Gleichgewicht und die Rumpfkraft von Karateka) *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 15 (1), 5-10

Molinaro, L., Taborri, J., Montecchiani, M. & Rossi, S. (2020). Assessing the effects of kata and kumite techniques on **physical performance** in elite karatekas (Bewertung der Auswirkungen von Kata- und Kumite-Techniken auf die körperliche Leistungsfähigkeit bei Elite-Karatekas). *Sensors*, 20 (11), 3186.



SONSTIGES

INSTAGRAM



Wir sind jetzt auch auf Instagram aktiv, folgt uns gerne unter **@flam_karate_luxembourg**

FLOHMARKT

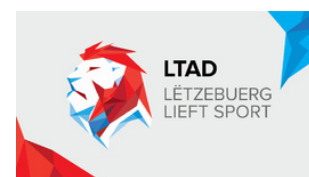


Auf der Suche nach etwas Bestimmten? Du willst etwas verkaufen oder kaufen? Sende uns deine Anliegen an: office@karateflam.lu, um in der nächsten Ausgabe zu erscheinen.

LTAD APP



Die kostenlose App des Konzepts „LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport“ ist eine tolle und interessante App für Trainer, Sportler und Eltern. Ziel ist es den Spitzensport voranzutreiben und eine sportlich aktivere Gesellschaft herbeizuführen. Wir als FLAM Karate sind auch dabei. Zum runterladen einfach den QR-Code scannen:

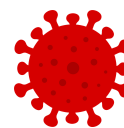


NATIONAL- TRAINER ZU BESUCH IN IHREM VEREIN



Ab April möchten wir Ihnen als Verein einen neuen Service anbieten. Auf Wunsch kommt unser Nationaltrainer Raphael Veras zu Ihnen in den Verein. Primäres Ziel dabei ist es, dass die Clubtrainer in Ihrem Verein unseren Nationaltrainer besser kennenlernen. So einen Informationsaustausch sehen wir als eine Art "win - win" Situation für beide Seiten an. Einerseits bekommt der Nationaltrainer einen besseren Einblick in das luxemburgische Vereinstraining, andererseits haben die Clubtrainer die Möglichkeit, Fragen an Raphael Veras direkt zu stellen. Auch eine gemeinsame Trainingseinheit ist denkbar. Zu einem späteren Zeitpunkt wollen wir dieses Konzept auch im KATA Bereich anbieten. Terminvorschläge für den April werden zeitnah folgen. Bei Interesse können Sie sich aber gerne auch schon vorab bei uns unter office@karateflam.lu melden.

CORONA



Bitte haltet euch an die aktuellen ministerialen Vorgaben, die die Sportaktivitäten und Hygienevorschriften betreffen.

Informationen findet ihr zum Beispiel hier:



Bleibt fit und gesund!!

