

# KARATE NEWS



DER OFFIZIELLE NEWSLETTER DER



AUGUST 2021 - AUSGABE 5

Louisa Borch - Nationalkader Senior Kata

# VORWORT

Liebe Sportler, Karateverantwortliche und Karateinteressierte,

wie schon im Luxemburger Wort vom 16.7.2021 erwähnt (Artikel anbei), habe ich den Präsidentenposten auf Grund eines mehrmonatigen Auslandsaufenthalts von Tessy Scholtes übernommen.

Die Olympiade ist jetzt vorbei und als Resümee lässt sich festhalten, dass sich Karate ausgezeichnet präsentiert hat. Sämtliche Kämpfe verliefen auf allerhöchstem Niveau und waren an Spannung kaum zu überbieten. So hat sich die Sportart Karate attraktiv der Welt gezeigt. Nach derzeitigem Stand wird Karate in Paris 2024 leider nicht mehr als Wettkampf im Programm sein, aber vielleicht wird diese Entscheidung in den kommenden Jahren ja noch revidiert.

Wettkampfsport unter Pandemiebedingungen durchzuführen, ist grundsätzlich für alle Verbände nicht einfach. Um so mehr sind wir froh, dass wir im Karate trotzdem auf erfolgreiche Turniere zurückschauen können. Der Fokus liegt jetzt auf „EKF Junior, Cadet & U21 Championships“ in Tampere (Finnland), wo wir mit insgesamt 11 Karatekas gut vertreten sein werden. Für manche Athleten wird es die erste Teilnahme an einer Europameisterschaft sein.

Um unsere Athleten im Nationalkader dem interessierten Leser näher zu bringen, veröffentlichen wir seit kurzem in unserem „Newsletter“ jeweils ein Athletenprofil aus dem Senior- und dem Juniorbereich, was äußerst positiv aufgenommen wird.

Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter. Erstmals veröffentlichen wir in dieser Ausgabe auch ein Clubprofil. Dabei möchten wir die Leser über Details der jeweiligen Clubs informieren, zum Beispiel wann sie gegründet wurden und wo das erste Training stattfand.

Obwohl wir uns noch in der Urlaubszeit befinden, haben unsere Athleten bereits ihr Training wieder aufgenommen. Ich wünsche denen, die ihren Urlaub noch vor sich haben, eine erholsame Zeit!

Mit sportlichen Grüßen,  
*Ulrich Nelting*



# EVENTS

## K1 YOUTH LEAGUE POREC

02.-04.07.2021

Die K1-Klasse garantiert ein hohes Leistungsniveau. Das zeigte auch das Turnier in Porec erneut. Unsere Athleten haben viel Erfahrung sammeln können. Nachfolgend die Ergebnisse:

### **Mia REDING (Cadet Kata Female)**

Platz: 29/67

### **Tomas TEIXEIRA (Cadet Kumite Male -52kg / 73 Athleten)**

Freilos

1:2 Guido Squillante (ITA)

### **Clément MOENS (Cadet Kumite Male -63kg / 69 Athleten)**

Freilos

0:0 Ethan Panza (BEL)

### **Erik OLAFSSON (Cadet Kumite Male -63kg / 69 Athleten)**

Freilos

2:1 Louis Haas (GER)

1:4 Artiol Shaqiri (KOS)

### **Alexander DAVIES (Cadet Kumite Male -70kg / 63 Athleten)**

2:4 Leonid Yanishevskyi UKR)

### **Anne STEINMETZ (Junior Kata Female)**

Platz: 33/61

### **Diogo DOS SANTOS (Junior Kata Male)**

Platz: 45/50

### **Chiara SCHUMANN (Junior Kumite Female +59kg / 62 Athleten)**

4:1 Klara Muzikarova (CZE)

5:0 Maddalena Raiano (ITA)

1:2 Julia Daniszewska (POL)

### **Victor COUTURIER (Junior Kumite Male -68kg / 89 Athleten)**

1:2 Daniel Tudor (ROU)

### **Sebastien TERLICA GOMES (Junior Kumite Male -68kg / 89 Athleten)**

Freilos

0:4 Lan Gabrijelcic (SLO)

### **Hasan ZEIN (Junior Kumite Male -68kg / 89 Athleten)**

2:2 Anel Crncec (SLO)

# KATA LEHRGANG

19.-21.7.2021  
LICH, DEUTSCHLAND

Ein dreitägiger Kata-Lehrgang mit Detlef Herbst (7. DAN) vom KD Lich fand an diesem Wochenende statt. Der Sensei, der Shotokan bereits seit 1973 betreibt, die A-Trainer Lizenz besitzt und darüberhinaus auch noch A-Prüfer für Shotokan ist, hatte schon in der Vergangenheit die jetzige Trainerin Illaria Melmer zu ihren damaligen Erfolgen als Elite-Kata Athletin geführt. Jetzt durften unsere drei Nachwuchs-Kaderathleten Anna Breisch, Mia Reding und Anne Steinmetz von seiner Expertise profitieren. Alles in allem eine erfolgreiche Veranstaltung mit viel Wissenstransfer.



# PRESSE

## Elf junge Kämpfer in Kroatien

### KARATE

Nachdem sich der luxemburgische Nachwuchs vergangene Woche bei den Austrian Open warmlaufen durfte, geht es an diesem Wochenende noch einige Stufen höher. Das Turnier in Salzburg war sehr gut besetzt, bei der „Karate K1 Youth League“ tritt die geballte Elite im Jugendbereich an. Dieser Wettkampf geht über vier Runden, die zweite Station findet von heute bis Sonntag in Porec (CRO) statt und ist in etwa mit der K1 Premier League und K1 Serie A bei der Elite gleichzustellen. Das bedeutet, dass auch Punkte für die Weltrangliste vergeben werden. Die Youth K1 richtet sich an drei Alterskategorien von 12 bis 17 Jahren. In Kroatien werden 1.1.61 Einsätze aus 52 Ländern erwartet. Luxemburg tritt in Porec mit elf Athleten an, das Team ist fast identisch mit dem Austria-Open-Team. (M.B.)

Tageblatt 03.07.21

## Karate: Schumann mit 2 Siegen

Mit 1.540 Cadets und Junioren war die „Karate K1 Youth League“ am Wochenende in Porec nominell top besetzt. Auch das Niveau stand deutlich über dem der „Austrian Open“ eine Woche zuvor in Salzburg. Dementsprechend schwer tat sich der luxemburgische Nachwuchs in Kroatien.

Tomas Teixeira (CAD, -52 kg, 73 Athleten), Clément Moens (CAD, -63 kg, 69 Athleten), Alexander Davies (CAD, -70 kg, 63 Athleten), Victor Couturier (JUN, -68 kg, 89 Athleten), Sebastien Terlica (JUN, -68 kg, 89 Athleten) und Hasan Zein (JUN, -68 kg, 89 Athleten) mussten die Heimreise sieglos antreten. Erik Olafsson (CAD, -63 kg, 69 Athleten) konnte sich nach Freilos gegen Louis Haas (D) behaupten. Bei ihrem zweiten Auftritt für die Nationalauswahl konnte sich Chiara Schumann (JUN, +59 kg, 62 Athleten) gegenüber ihrem

Auftritt in Österreich mehr als rehabilitieren. Die Kaylerin stieß mit deutlichen Siegen (4:1 und 5:0) gegen Muzikarova (CZ) und Rainano (I) in die dritte Runde vor, wo sie sich knapp (1:2) der Polin Daniszewsaka geschlagen geben musste.

Im Kata konnte Mia Reding (CAD, 67 Athleten) mit Platz 29 überzeugen. Auch Anne Steinmetz (JUN, 61 Athleten) bewies mit Rang 33 einmal mehr ihr Können, während Diego Dos Santos (JUN, 50 Athleten) auf Rang 45 abschloss. Lob verdienen sich die beiden Strassener Teilnehmerinnen. Anna Grinberga griff in der Schuman-Kategorie an und schied nach Freilos und Sieg gegen Lieske (PL) erst in Runde drei aus. Clarisse Moens (JUN, -59 kg, 53 Athleten) kam nach Erfolgen gegen Skuras (POL) und Helferoва (SVK) ebenfalls in die dritte Runde. (MB)

Tageblatt 06.07.21

**KAMPFSPORT – Karatesektion**

## Nelting übernimmt Vorsitz von Scholtes

An der Spitze der Karatesektion des Kampfsportverbands FLAM gibt es einen Wechsel. Tessy Scholtes gibt den Präsidentenposten ab, Ulrich Nelting übernimmt ihn. Scholtes wird es aufgrund eines mehrmonatigen Auslandsaufenthalts nicht möglich sein, den Aufgaben wie gewünscht nachzukommen. Die ehemalige Topathletin wird der Karatesektion allerdings als Mitglied erhalten bleiben. Nelting, der der Vater von Nachwuchstalent Kimberly ist, will in der Kontinuität weiterarbeiten. jot

Luxemburger Wort 16.07.21

# GEWALT- PRÄVENTION

Liebe Leserinnen und Leser,

um auch den breitensportlichen Gedanken und Aufgaben des Verbandes und seiner Mitglieder gerecht zu werden haben wir uns entschlossen den Aspekt der Gewaltprävention in den Fokus zu stellen. Ob in Schule, Sport oder beruflichem Umfeld, immer wieder begegnen uns offene oder versteckte Aggression und Gewalt. Ein gewaltpräventives verbandliches Konzept und Vorgehen schützt nicht nur vor Bullying und Mobbing, sondern kann auch einen großen präventiven Beitrag zur sozialen Sicherheit leisten.

Im ersten Artikel geht es um unsere Kleinsten und einen oft gehörten aber kaum reflektierten Satz mancher Erziehungsberechtigter.

Viel Spaß beim Lesen der nachstehenden Berichte.

## „Geh´ mit (k)einem Fremden mit...!“ – (1. Teil)

Von Jürgen Fritzsche und Rudi Heimann

Wer kennt diesen Satz nicht, hat ihn als Kind mahnend von seinen Eltern gehört oder bereits selbst schon als schützenden Ratschlag benutzt? Dieser Beitrag setzt sich mit der Sinnhaftigkeit solcher Verhaltensempfehlungen auseinander und wird in der nächsten Ausgabe eine Alternative aufzeigen, mit der die Sicherheit von Kindern verlässlich gesteigert werden kann.

Eine solche Empfehlung in Richtung fremder Menschen geht von der Annahme aus, dass diese eine potentielle Gefahr darstellen – zumindest, wenn sie Kinder dazu auffordern oder überreden wollen, mit ihnen mitzukommen. Wenn dieser Fall eintreten würde, bleibt die Frage, was die Absichten dieser fremden Person sein könnten? Werden Eltern gefragt, so liegt deren größte Angst in dem Thema sexueller Missbrauch. Nun aber stammen rund zwei Drittel aller Täter im Bereich des sexuellen Missbrauchs aus dem direkten Nahbereich der Kinder; es handelt sich um Eltern, Verwandte und Bekannte<sup>1</sup>. Mit dieser nicht wegzudiskutierenden Realität entsteht für Eltern ein Dilemma: Soll das Kind vielmehr vor bekannten Personen gewarnt werden? Wie genau sollte eine solche warnende Erklärung aussehen, ohne das Kind dauerhaft zu verängstigen? Und wie sollten Eltern die anderen realen oder abstrakten Gefahren des Alltags abdecken? Da gibt es diesen Onkel, Bruder eines Elternteils, der gerne zu tief ins Glas schaut und dann auch noch Auto fährt. Heute ist er wieder unterwegs, kommt zufällig am Schulweg des Kindes vorbei, spricht es an und bietet an, es nach Hause fahren.



**Ist fremd = fremd?**

Und auch ohne das Wissen um die wahre Herkunft von Tätern: Sind denn die dem Kind bekannten Personen diejenigen, denen wir als Eltern absolut vertrauen? Gibt es unterschiedliche Abstufungen von „Fremden“ – und gehen an dieser Stelle Eltern und Kinder von der gleichen Stufe aus?

Da ist der Nachbar, der jeden Morgen aufmerksam grüßt, wenn die Eltern und die Kinder gemeinsam das Haus verlassen, mit dem auch sonst in Gegenwart der Kinder freundliche Worte gewechselt werden. Dieser Nachbar – um jedes Klischee zu bedienen – läuft aber

auch gelegentlich in seinem weißen gerippten Unterhemd durch seinen Garten, ist übergewichtig, achtet nicht besonders auf seine Körperpflege und schaut auch manchmal ein wenig zu lange in Richtung der Kinder. Wie reagieren Eltern, wenn ihnen ihr Kind beiläufig mitteilt, dass es am nächsten Tag zu dem freundlichen und bekannten Nachbarn gehen möchte, um sich dessen Schildkröten anzuschauen?

Wenn dies so geschieht, sollten Eltern noch dankbar dafür sein, dass ihnen die Möglichkeit gegeben wird, auf das Verhalten des Kindes einzuwirken. In den meisten Fällen dürfte das Kind der sicherheitskritischen Situation alleine gegenüberstehen und wird auf den aktuellen elterlichen Rat verzichten müssen – verbunden mit der Problematik, die Sachlage richtig einzuschätzen. Denn die Zahl der Beispiele, in denen sich selbst Erwachsene in ihrer Einschätzung nicht einig sind, sind zahlreich: Sind alle Trainer aus Sportvereinen, alle Elternteile von Mitschülern, alle Lehrkräfte oder alle Partner von allen Freunden und Bekannten gleichermaßen vertrauenswürdig? An dieser Stelle sagen Eltern häufig, dass sie mit ihren Kindern vereinbart hätten, dass sie sich dann absprechen müssten oder sie in Zweifelsfällen telefonisch immer erreichbar wären. Doch wo bleibt bei diesen Gedanken die Lebensrealität? Das Mobiltelefon befindet sich in einem Funkloch, wurde vergessen, darf in der Arbeitsumgebung nicht benutzt werden oder der Akku ist leer. Und wenn tatsächlich ein Mensch mit schlechten Absichten vor dem Kind steht? Wartet diese Person dann seelenruhig ab, bis das Kind zu Ende telefoniert hat und seine elterlichen Anweisungen erhalten hat? Unabhängig von der Illusion einer ständigen Erreichbarkeit und der irrigen Annahme, dass dem Kind in der Situation die Zeit wie auch die Möglichkeit für einen Anruf bleibt: Das Kind muss in einem ersten Schritt Zweifel entwickeln. Denn wenn diese Zweifel nicht aufkommen, wird es keine Absprache und keinen Anruf geben.

**Fremd oder Bekannt – Mitgehen für Kinder erlaubt?**

- Ist die Person, die für Erwachsene „fremd“ ist, auch für Kinder „fremd“?
- Sind die Bekannten und Verwandten keine Gefahr?
- Sind sich Eltern in ihrer Einschätzung immer einig?

### Entwicklungsbedingte Phänomene

Alleine die altersbedingte Entwicklung macht es je nach Situation für das Kind unmöglich, sich an die elterlichen Regeln zu halten. So ist im vorschulischen Bereich das Selbstbild überwiegend positiv und zumeist unrealistisch. Dieser Optimismus hinsichtlich der eigenen Fähigkeiten beruht einerseits auf den deutlichen Verbesserungen in den Bereichen der motorischen und geistigen Entwicklungen und andererseits auf den Umstand, dass Erwachsene bei der Bewertung von Leistungen nicht mit Lob sparen, Fortschritte bewundern und kritische Äußerungen eher zurückhaltend nutzen. Weiterhin stellen Kinder dieser Altersgruppe nur sehr selten soziale Vergleiche an. Wertungen erschöpfen sich regelmäßig in Feststellungen zur eigenen Person wie „Ich kann Roller fahren.“, „Meine beste Freundin heißt Carla.“, „Ich habe ein großes Plastikauto.“ oder „Ich habe blonde Haare.“. Dies ändert sich allmählich in Richtung eines Realismus im Laufe des zweiten Schuljahres. Die – je nach Alter – eingeschränkte Fähigkeit von Kindern die Ansichten oder Perspektiven anderer Menschen von eigenen zu unterscheiden, macht erst ab einem Alter von etwa sechs bis sieben Jahren die Vermittlung von speziellen Selbstbehauptungstechniken sinnhaft<sup>2</sup>. Ob ein Kind diesen Entwicklungsschritt vollzogen hat, lässt sich mit dem Sally-Anne-Test<sup>3</sup> (siehe Kasten) feststellen. Je vertrauter einem Kind die soziale Umgebung ist, desto wahrscheinlicher können Kinder über Ursache-Wirkungs-Verhältnisse reflektieren<sup>4</sup>. Die Flexibilität des Denkens führt dazu, dass sie mehrere Aspekte und damit mehrere Sichtweisen ein und derselben Situation betrachten können. Während jüngere Kinder noch die Angewohnheit aufweisen, bei einer Aufgabe zu verharren, zeigen Grundschul Kinder die Fähigkeit, sich wechselnden Anforderungen anzupassen und darauf zu reagieren. Dies beinhaltet auch raschere und zielführendere Planungen eigener Handlungen. Je mehr soziale Vergleiche mit Gleichaltrigen wahrgenommen werden, desto differenzierter, umfassender und realistischer werden Selbsteinschätzungen vorgenommen. Die Schule fördert diese Tendenz und dies insbesondere dadurch, wenn die Leistungen durch Notengebung wiederholt miteinander verglichen werden. Die Kinder beginnen übergreifende Konzepte zu bilden („Ich kann gut schwimmen und schieße viele Tore – damit bin ich sportlich“). Neben der eigenen Einschätzung haben die Anerkennung und der Zuspruch von Erwachsenen und Gleichaltrigen einen Einfluss auf das Selbstwertgefühl. Selbst Kinder, die ihre Leistungen in sämtlichen Bereichen eher gering einschätzen, können bei entsprechender Unterstützung und Wertschätzung durch das soziale Umfeld ein hohes Selbstwertgefühl entwickeln, wenn ihnen der Eindruck vermittelt wird, dass es so, wie es ist, anerkannt wird. Im Gegenteil kann ein Kind, das zwar diese Anerkennung erfährt, jedoch ständig an seinen eigenen Leistungsansprüchen scheitert, ein geringes Selbstwertgefühl haben.

#### Sally-Anne-Test<sup>3</sup>

Eine Möglichkeit, um die Fähigkeit eines Kindes zu testen, ob es die Ansichten oder Perspektiven anderer Personen von den eigenen zu unterscheiden vermag, ist der Sally-Anne-Test.

Dabei wird dem Kind eine kurze Geschichte von Sally und Anne erzählt. Sally und Anne sind in einem Zimmer. Sally hat einen Korb und Anne eine Box. Sally nimmt eine Murmel und versteckt diese in ihrem Korb. Dann verlässt sie den Raum und geht spazieren. Während ihrer Abwesenheit nimmt Anne die Murmel aus Sallys Korb und legt sie in ihre eigene Box. Sally kehrt in den Raum zurück und dem Kind wird die Schlüsselfrage „Wo wird Sally nach ihrer Murmel suchen?“ gestellt. Antwortet das Kind richtigerweise, dass Sally glaubt die Murmel sei noch immer in ihrem Korb, zeigt dies, dass das Kind versteht, dass Sally eigene Überzeugungen hat, die möglicherweise nicht der Wirklichkeit entsprechen. Antwortet das Kind, dass die Murmel in der Box sei, war es ihm nicht möglich, sich in die Perspektive von Sally hinein zu denken.

Daher ist es wichtig, so früh als möglich wirksame Alternativen zu nutzen oder Verhaltensweisen in der Erziehung zu in die Erziehung einzubinden, die unabhängig von entwicklungspsychologischen

Gesetzmäßigkeiten die Sicherheit von Kindern erhöhen. Und wie wir im zweiten Teil darlegen werden – mit einer Wirksamkeit, die über die Kinderzeit und das Jugendlichenalter hinaus geht.

#### **Die Autoren**

*Rudi Heimann und Dr. Jürgen Fritzsche widmen sich seit 1989 der Bewältigung kritischer Lebenssituationen. Die praxiserprobten Spezialisten vermitteln in ihren Seminaren und über ihre Veröffentlichungen die Kompetenzen und Fähigkeiten, mit denen Kinder und Erwachsene Krisensituationen sicher bewältigen. Die in diesem Beitrag eröffnete Problematik wird eingehend in dem Buch „Gewaltprävention in Erziehung, Schule und Verein“ erörtert. Erschienen im Springer-Verlag (2020), ISBN 978-3-658-27101-5.*



<sup>1</sup> BKA (2020). *Polizeiliche Kriminalstatistik*. Wiesbaden: Bundeskriminalamt.

<sup>2</sup> Kullmann K. & Heimann R. (2020). Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. In R. Heimann & J. Fritzsche (Hrsg.). *Gewaltprävention in Erziehung, Schule und Verein*. (S. 76). Wiesbaden: Springer.

<sup>3</sup> Wimmer, H. & Perner, J. (1983). Beliefs about beliefs: Representation and constraining function of wrong beliefs in young children's understanding of deception. *Cognition*, 13(1) 103–128.

<sup>4</sup> Goswami, U. (2008). *Cognitive development. The learning brain*. New York: Psychology Press.

# IM FOKUS

## ADIL KHAIDAR

NATIONALKADER KUMITE SENIOR  
KC MONDERCANGE

*Mit wieviel Jahren hast Du mit Karate angefangen und warum?*

Ich habe im Alter von 5 Jahren mit Karate angefangen. Mein Vater nahm mich mit zum Training, da er auch Karate macht und auch mein Trainer ist.

*Wie häufig trainierst Du pro Woche und wo?*

Ich trainiere minimum 5 Mal die Woche, 2 Mal in meinem Club und 3 mal mit dem Nationalkader.

*Welches war Dein erster Karate-Erfolg?*

Mein erster Erfolg war mit 11 Jahren bei einem Turnier in Reckange/Mess. Ich fing die Wettkämpfe erst später an, da ich am Anfang nicht richtig die Lust dafür hatte.

*Welches war Dein größter Erfolg bisher und was ist Dein nächstes Ziel?*

Mein größter Erfolg war bis jetzt 2 Mal der zweite Platz bei den Landesmeisterschaften und auch noch viele andere Trophäen, die ich im Ausland gewonnen hatte.

Mein nächstes Ziel ist es für die WM qualifiziert zu werden.



*Wer ist Dein größtes Vorbild?*

Mein größter Vorbild ist mein Vater!

*Was war bei Dir ein bedeutendes oder lustiges Ereignis im Karate?*

Ein bedeutendes Ereignis im Karate war bei mir, dass ich mit meinem Vater fast jedes Wochenende bei einem Turnier dabei war.

# ANNA BREISCH

NATIONALKADER KATA JUNIOR  
KARATE CLUB BETTEMBOURG

*Mit wieviel Jahren hast Du mit Karate angefangen und warum?*

Ich habe mit 5 Jahren mit dem Karatetraining angefangen. Vorher habe ich Ballettunterricht genommen, doch als mein Ballettlehrer beruflich ins Ausland wechselte, musste ich mir etwas Neues suchen. Mein Bruder hat zur gleichen Zeit mit dem Karate angefangen und mich einfach mitgenommen.

*Wie häufig trainierst Du pro Woche und wo?*

Ich trainiere täglich von Montag bis Donnerstag, abwechselnd in Bettembourg und im Nationalkader, in letzter Zeit trainiere ich des Öfteren auch am Wochenende.

*Welches war Dein erster Karate-Erfolg?*

2016 Goldmedaille U8 Coupe Prince Louis Differdange.

*Welches war Dein größter Erfolg bisher und was ist Dein nächstes Ziel?*

Mein grösster Erfolg war 2018 die Goldmedaille im Championnat national Kata Strassen (U10)

Mein nächstes Ziel ist es mein erstes Turnier im Trikot des Nationalkaders zu bestreiten.



*Wer ist Dein größtes Vorbild?*

Meine Vorbilder sind im Augenblick die älteren Athleten aus dem Nationalkader, die schon mehrere Erfolge hatten, sowie meine Trainer die mich, jeder auf seine Weise, über all die Jahre begleitet haben.

*Was war bei Dir ein bedeutendes oder lustiges Ereignis im Karate?*

Bedeutend war für mich das erste Auslandsturnier mit dem KC Bettembourg in Lissabonn 2019.



# MONDORF MARTIAL ARTS ACADEMY

1, AVENUE DES BAINS L-5610 MONDORF-LES-BAINS  
R.C.S LUXEMBOURG N. F7246



MMAA MONDORF MARTIAL ARTS ACADEMY ist der Name unseres Vereins mit Sitz im Herzen von Mondorf-les-Bains. Er wurde 2006 unter dem Namen MONDORF KARATE CLUB gegründet. Seit seiner Entstehung unterrichten wir traditionelles Karate im Shôtôkan-Stil. Der Sensei unseres Clubs ist M.SCHILTZ Jean-Pierre, 3. DAN WKF, Gründungsmitglied des Clubs und derzeitiger Präsident. Jean-Pierre hat es sich immer zur Aufgabe gemacht, die Lehre des Karate und die mit dieser Kampfkunst verbundenen Werte zu bewahren, die er von Anfang an an der Seite von Jean-Luc MAMI, französischer Meister in allen Kategorien in den 70er Jahren, der Zeit, in der er sein Training begann, entdeckte.



Vor einigen Jahren führte Jean-Pierre im Großherzogtum Luxemburg das Karaté Contact ein, eine Disziplin, die von Dominique VALERA, 9. Dan Bundesexperte des FFK, entwickelt wurde. Er unterrichtet Vollkontakt- und Leichtkontakt-Karate. Als einziger Verein des Landes reist er zu großen Turnieren im Kontakt-, Leicht- und Vollkontakt-Karate und bringt bereits im ersten Jahr der Teilnahme mehrere Siege ins Dojo zurück. Bis heute wurden ein Dutzend Schwarzgurte von Jean Pierre ausgebildet, die durch eine Prüfung vor einer Expertenjury, die stets von Dominique VALERA geleitet wird, bestätigt wurden. In der Saison 2018/2019 wird Jean-Pierre von Grégory BAUMERT, 2. Dan, Karateka im Shôtôkan-Stil, Vollkontakt-Trainer, unterstützt. Unter dem Impuls ihres Sponsors KUMA SPORT versammeln sie eine kleine luxemburgische Delegation und nehmen an den 1. INTERNATIONAL OPEN in Paris teil, wo 8 Nationen im Leicht- und Vollkontakt vertreten sind. Xavier BAUMERT, Kathrin SUNNEN und Axel YURTMANN, jeweils Meister, Meisterin und Vizemeister des französischen Cups, sind ebenso engagiert wie die junge Nelly KELLNER. Kathrin und Xavier wurden zu Meistern gekrönt, NELLY gewann eine großartige Bronzemedaille und Axel belegte einen sehr ermutigenden 5 Platz. Diese Ergebnisse haben es Luxemburg, einer jungen Nation, ermöglicht, zu glänzen und von einigen Nationen wahrgenommen zu werden, die seit mehreren Jahrzehnten in diesen Disziplinen tätig sind.

Strenge - Zusammenhalt - Respekt sind einige der Werte, die das MMAA Osu ausmachen!

Dojo: « CENTRE SPORTIF ROLL DELLES »  
1, place des Villes Jumelées L- 5627 Mondorf-les-Bains  
www.mmaa.lu adresse e-mail jeanpierrekara@pt.lu  
Tel; +352 621 256 703

# SPORTPSYCHOLOGIE

## RESILIENZ

Der Nationalkader nahm am 13.07.2021 an einer speziellen Schulung über Resilienz teil. Das Thema, sowie weitere aus dem großen Bereich der Sportpsychologie werden in regelmäßigen Abständen folgen. Mit Dr. Sebastian Altfeld (Deutschland) und Frank Muller (Luxembourg) stehen uns dafür zwei ausgemachte Experten zur Verfügung. Ziel ist es den Kader nicht nur technisch, taktisch und physisch an die Weltspitze heranzuführen, sondern ihm auch eine herausragende mentale Stärke zu vermitteln.

Resilienz beschreibt die Fähigkeit einem gewissen Stress oder Druck einen Widerstand entgegen zu setzen. Wie alle Fähigkeiten ist sie erlern- und trainierbar. In den folgenden Newslettern werden immer mal wieder kurze fachspezifische Artikel erste Hilfestellungen geben, um sich dieser und anderer Fähigkeit zu behelfen. Gerne nehmen wir dazu alle Nachwuchsleistungssportler, Trainer Clubverantwortlichen und Interessierte mit auf die Reise.

Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnete die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verbiegen oder deformieren zu lassen und dennoch in die anfängliche Form zurückzugelangen (lat. resilire = zurückspringen, abprallen).

Im Leben eines Sportlers ergeben sich immer wieder Situationen, die einer Leistungsentwicklung entgegen sprechen. Anhaltende Erfolglosigkeit, Schulwechsel oder private Sorgen spielen eine Rolle. Mit einer robusteren Belastbarkeit könnte dem sportlichen Alltagsstress aber auch besonderen persönlichen Druckmomenten entgegengewirkt werden. Es bedeutet nicht, dass man nicht mehr genervt oder verärgert ist, sondern vielmehr dass negative Gefühlszustände weniger häufig auftreten, nicht so intensiv sind oder ihnen nachhaltiger entgegen gewirkt wird und der „Normal“-Zustand schneller wieder zurückkehrt.

Um Resilienz aufzubauen kann man grob drei Felder unterteilen. Da sind zuerst die eigenen Fähigkeiten (das was wir genetisch mitbekommen haben). Als nächster Punkt hilft es, wenn ein unterstützendes Umfeld existiert. Zu guter Letzt ist es entscheidend ob Sportler Druck positiv oder negativ interpretieren. Nehmen sie eine Challenge an, sind sie optimistisch oder scheuen sie sich vor negativen Erlebnissen und Kompetenzerfahrungen?!

Mit den eigenen Gewohnheiten zu brechen und die Komfortzone zu verlassen bedarf einigen Mut, jedoch bringt die nachfolgende Challenge-Zone entscheidende Beiträge für die sportliche und persönliche Entwicklung.

Haben wir Probleme so versuchen wir sie zuerst meist auf Basis unserer Vorerfahrungen zu lösen. Was aber wenn es keine gibt? Neue Erfahrungen machen hilft uns auch mit zukünftigen Problemen umzugehen. So ist gerade im Kumite ein hoher Erfahrungsschatz hilfreich, um das Vorhaben (die Taktik) des Gegners zu antizipieren („zu lesen“). Dazu ist es wenig hilfreich immer den Lieblingspartner im

Training zu wählen und nie „über den Tellerrand“, ins Ausland, zu schauen. Gerade in der Coronazeit waren Turniere und Vergleichskämpfe reduziert. Um wieder den Anschluss an ein internationales Topniveau zu erlangen müssen Herausforderungen angenommen und gemeistert werden.

Aber warum sollte ein Athlet seine Komfortzone verlassen? Die Antwort ist einfach – weil er will! Weil er seinen Zielen folgt. Egal was kommt. Seine Ziele im Blick zu behalten, Umwege und Hindernisse in Kauf zu nehmen und sie zu überwinden kostet Kraft und Zeit. Es bringt einen aber seinem persönlichen Ziel näher. Wie schon ein blumiger Spruch sagt: „Fallen, aufstehen, Krönchen richten – und weiter...!“

### **Kleine Aufgabe**

#### **(beantworte dir ehrlich nachstehende drei Fragen)**

1. Was ist dein größtes (wichtigstes) Ziel
2. Was hast du gestern, letzte Woche und letztes halbes Jahr dafür getan es zu erreichen?
3. Was kannst du heute noch tun, um deinem Ziel näher zu kommen?

**Dann los - tue es!!**

In diesem Sinne freue ich mich mit euch einige sportpsychologische Themen anzugehen. Vielleicht findet ihr ja Lust und Laune bei der nächsten Fortbildung dabei zu sein (offen für alle Kaderathleten, Trainer und Interessierte).

*Euer Jürgen*

#### Literatur zum Thema:

1. Julia Schüler, Mirko Wegner, Henning Plessner. Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung. Springer Berlin Heidelberg.
2. Alois Kogler. Die Kunst der Hochleistung: Sportpsychologie, Coaching, Selbstmanagement. Springer Wien, New York.
3. Petra Jansen, Florian Seidl, Stefanie Richter. Achtsamkeit im Sport: Theorie und Praxis zu achtsamkeitsbasierten Verfahren in Freizeit, Training, Wettkampf und Rehabilitation. Springer Berlin Heidelberg.
4. Babett Lobinger, Lisa Musculus, Laura Bröker. Sportpsychologie. Springer Berlin Heidelberg.

Im nächsten Beitrag erfahrt ihr mehr zum Aufbau von Resilienz:



# AUSBLICK

## Delegation Tampere

**Ulrich Nelting - Präsident**  
**Raphael Veras da Silva - Nationaltrainer**  
**Illaria Melmer - Trainerin Kata**  
**Leo Salvatore - Trainer Kumite**

### Schiedsrichter

**Liridon Elshani**  
**Norbert Schmit**  
**Victor Lopes da Silva**  
**Bryan Antony**

### Kata:

**Anne Steinmetz**  
**Mia Reding**

### Kumite:

**Chiara Schumann**  
**Clément Moens**  
**David Marques**  
**Gil da Nazaré**  
**Johnny da Luz**  
**Kimberly Nelting**  
**Rosaria Cinardo**  
**Tomas Vicente Teixeira**  
**Victor Couturier**



**K A R A T E**  
**Junior, Cadet & U21**  
**European Championships**  
**2021, Tampere**



LA FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DES ARTS MARTIAUX  
PRESENTE

# CHAMPIONNAT NATIONAL DE LUXEMBOURG

A PARTIR DE U14

KARATE

KATA

27 NOVEMBRE 2021

KUMITE

28 NOVEMBRE 2021

CENTRE DES ARTS MARTIAUX

RUE DE RECKENTHAL  
L-2410 STRASSEN / LUXEMBOURG

Arawaza  
Luxembourg

AXA

Délai d'inscription: vendredi 19 novembre 2021 sur [www.sportdata.org/karate/set-online-lu/](http://www.sportdata.org/karate/set-online-lu/)  
Les horaires et tableaux exacts seront annoncés le 20 novembre 2021

### ATTENTION

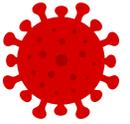
Pour participer à ce Championnat National, les compétiteurs doivent impérativement être en possession de:  
- passeport sportif en règle et autorisation parentale  
- deux timbres de licence dont celui de la saison en cours et 12 mois de pratique karaté  
Tous les compétiteurs doivent être présents au minimum une heure avant le début de leur catégorie

# IMPRESSIONEN



# SONSTIGES

## CORONA



Bitte haltet euch an die aktuellen ministerialen Vorgaben, die die Sportaktivitäten und Hygienevorschriften betreffen. Informationen findet ihr zum Beispiel hier:



Wir bitten euch achtsam mit Kontakten umzugehen und eure Vorbereitung für die kommenden Turniere nicht zu gefährden. Die Hygienevorschriften dienen eurer Sicherheit und sollten im Sinne eurer Leistungsfähigkeit auch bei niedrigen Inzidenzen eingehalten werden. Wir empfehlen dies nicht nur für euer Training, sondern auch für eure privaten Kontakte und den Urlaub einzuhalten.

Bleibt fit und gesund!!





# LITERATUR

## EMPFEHLUNGEN

Roberts, A. H., Greenwood, D., Stanley, M., Humberstone, C., Iredale, F. & Raynor, A. (2021). Understanding the "gut instinct" of expert coaches during talent identification (**Das "Bauchgefühl" von erfahrenen Trainern bei der Talentidentifikation verstehen**). *Journal of Sports Sciences*, 39 (4), 359-367



Markovic, S., Kos, A., Vukovic, V., Dopsaj, M., Koropanovski, N. & Umek, A. (2021). Use of IMU in differential analysis of the reverse punch temporal structure in relation to the achieved maximal hand velocity (**Einsatz von IMU bei der differenziellen Analyse der zeitlichen Struktur des Gyaku-Zuki in Relation zur erreichten maximalen Handgeschwindigkeit**). *Sensors*, 21 (12), 4148.

Korzhenevskiy, A. N., Podlivaev, B. A. & Zhukov, S. N. (2021). Opredelenie effektivnoj struktury podgotovki junych sportsmenov 12-13 let, specializirujuščichsja v karate (**Bestimmung einer effektiven Trainingsstruktur für junge Karatesportler im Alter von 12-13 Jahren**). *Vestnik sportivnoj nauki; Sports science bulletin*, 2, 25-29

