

KARATE NEWS

DER OFFIZIELLE NEWSLETTER DER



SEPTEMBER 2021 - AUSGABE 6

VORWORT

Liebe Sportler, Eltern, Club-Verantwortliche und Karateinteressierte,

nachdem die Inzidenzen sinken und die SARS-Cov 2 bedingten Auflagen gelockert wurden, wächst der Wettkampfkalendar zum Jahresende hin stetig. Eine gewisse Normalität hält wieder Einzug und so gilt es auch das Training wieder zu forcieren. Die Herausforderungen der nächsten Monate: die EM der kleinen Staaten in Montenegro, das KI Turnier in Moskau, sowie der Jahreshöhepunkt mit der WM in Dubai liegen vor uns. Für die Senioren und auch die Nachwuchsathleten bedeutet dies eine ausgeklügelte Trainingssteuerung. Die Trainer und leistungs-sportlichen Verantwortlichen stehen dazu im regelmäßigen Austausch (siehe Artikel Sportpsychologie).

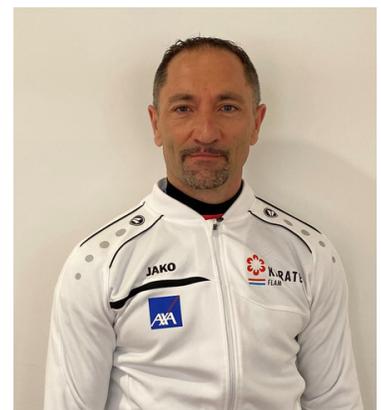
Die Sommerferien sind zu Ende und der Wunsch nach Abwechslung und Urlaub stand gegebenenfalls dem leistungssportlichen Denken mit einem hohen Trainingsumfang und entsprechender Intensität im Weg. Wir bewundern unsere Athleten, die dennoch regelmäßig ihr sportartspezifisches- und unspezifisches Training absolvieren und wir danken den Vereinen für Ihre Unterstützung dabei. Sie betreiben einen großen Aufwand, um bei der individuellen Leistungsoptimierung behilflich zu sein. Nur mit einer guten Zusammenarbeit aller Systeme (Sportler, Eltern, Club, Verband, COSL, LIHPS, Schule, med. Kommission, etc.) kann ein erfolgreicher Leistungssport gelingen. Ich freue mich auf die kommenden Monate und einen regen Austausch, zum Wohle unserer Athleten – auf eine erfolgreiche zweite Jahreshälfte!

In der August Ausgabe wurde schon ein erster Artikel zur Gewaltprävention vorgestellt. Dieser wird nun weitergeführt. Der Verband stellt seine Kompetenzen damit gesamtgesellschaftlich zur Verfügung und bietet Hilfe auch bei dieser Thematik an. Zukünftig sind nicht nur Fachberichte angedacht, sondern auch Seminare und gegebenenfalls Ausbildungen, die es allen Interessierten und Sicherheit-Suchenden ermöglicht davon zu partizipieren. Die Prävention vor sicherheitskritischen Ereignissen ob im schulischen, privaten oder betrieblichen Kontext liegt uns am Herzen!

Viel Spaß beim Lesen der nachstehenden Berichte.

Bleibt gesund!

Herzliche Grüße,
Jürgen Fritzsche



EVENTS

EKF JUNIOR, CADET & U21 CHAMPIONSHIPS 2021 - TAMPERE

20.-22.08.2021

Mit insgesamt 11 Athleten machte sich das Luxembourg Team auf den Weg nach Tampere zur Europameisterschaft. Nachfolgend die Ergebnisse:

1. Platz: Kimberly Nelting U21 Kumite female -61kg (28 Länder)

2:1 Picht Valentine (SUI) 2-1
3:1 Godlewska Magdalena (POL)
7:4 Bozhinovska Magdalena (MKD)
4:4 Pottiez Celine (BEL)
1:0 Zameto Hillary Jennifer (FRA)

9. Platz: Teixeira Tomas U16 -52kg Kumite (28 Länder)

8:0 Teinlum Mikk (EST)
0:1 Hierso Hairiss (FRA)
0:1 Gerasimov Ivan (ISR)

Congratulations!



Cadets:

- Mia Reding (Kata) Platz 13
- Anne Steinmetz (Kata) Platz 21
- Clement Moens (Kumite, -63 kg)
0:2 Sirbulescu Robert-Mihai (ROU)

Junioren:

- Rosaria Cinardo (Kumite, -59 kg)
2:0 Veronika Helferova (SVK)
0:8 Milana Staroseltsera (RUS)
- Chiara Schumann (Kumite, +59kg)
0:4 Asia Pergolesi (ITA)
- Victor Couturier (Kumite, -68 kg)
0:1 Nemanja Mikulit (MNE)

U21:

- Johnny Da Luz (Kumite, -67 kg)
1:2 Reaetar Renato (CRO)
- Gil da Nazare (Kumite, -75 kg)
0:1 Nemanja Mikulit (MNE)
- David Marques (Kumite, -84 kg)
8:0 Valero Mondejar Yago (ESP)
3:3 Reaetar Renato (CRO)



In Tampere waren auch vier unserer Schiedsrichter dabei (v.l.n.r):

- Victor LOPES (EKF)
- Bryan ANTONY (EKF)
- Liridon ELSHANI (WKF)
- Norbert SCHMIT (EKF)

Unsere Schiedsrichter sind bereits einen Tag früher angereist, weil sie vor Ort noch an "EKF Referee courses" teilnahmen. Später waren alle vier vor Ort im Einsatz.

Bryan Antony ist "EKF-Referee"!

Die FLAM - Sektion Karate gratuliert Bryan ganz herzlich dazu.



KARATE1 PREMIER LEAGUE CAIRO 2021

03.09 -05.09.2021

Jennifer Warling und Raphael Veras da Silva machten sich gemeinsam auf den Weg nach Kairo.

Auf Grund der geringen Teilnehmerzahl wurde diesmal nach dem "Round Robin" Verfahren gekämpft. Dabei konnte Jenny in der ersten Runde dreimal kämpfen:

- 2:1 Rana Amr Allam (EGY)
- 2:2 Carolaini Zefino Pereira (BRA)
- 2:0 Reka Molnar (HUN)

Jenny kam zwar mit diesen Ergebnissen in die zweite Runde, konnte sich aber nicht als "Poolwinner" qualifizieren und kam dadurch leider nicht ins Halbfinale.

Damit sicherte sich Jenny aber dennoch einen guten 5. Platz von 16 gestarteten Kämpferinnen. Herzlichen Glückwunsch!



BASEL OPEN MASTERS 2021

11.09 - 12.09.2021

Basel war insgesamt erfolgreich für unser Karate-Nationalteam. Es waren 642 Athleten aus 22 Nationen am Start. Begleitet wurden die Athleten von Nationalcoach Raphael Veras, sowie Komitee-Mitglied Abdennabi Khaidar, ebenfalls als Coach.

2x Gold und 1x Bronze waren die Highlights. Hier die Ergebnisse im Einzelnen:

Tomas Vicente Teixeira (Cadet Male Kumite -52kg / 19 Teilnehmer aus 4 Ländern):

4:0 Ilies El Esraoui (FRA)

5:0 Etienne Cosse (SUI)

3:0 Ivan Grasic (SUI)

4:0 Rida Mujar Nafi (FRA)

0:1 Zakaria Noui (FRA)



Alexander Davies (Cadet Male Kumite +70kg / 6 Teilnehmer aus 5 Ländern):

0:0 Said Boudda (FRA)

7:0 Vinzent Kleinekathöfer (AUS)

3:0 Fernando Marino (ITA)



Hasan Zein (U21 Male Kumite -75kg / 14 Teilnehmer aus 5 Ländern):

7:2 Chathveekan Thivendrarajah (FRA)

6:1 Ilian Yazid (FRA)

0:2 Alfio Quaceci (ITA)

3:0 Thomas Vietti



Gabriela Martins Dias (U14 Female Kumite +47kg / 14 Teilnehmer aus 5 Ländern):

3:8 Sidelya Cicek (FRA)

Gaspard Lambot (Cadet Male Kumite -52kg / 19 Teilnehmer aus 5 Ländern):

6:1 Mody Bathily (FRA)

2:6 Mati Rombeaux (ESP)

Alexander Davis (Open Kumite Male U16 / 24 Teilnehmer aus 5 Ländern):

0:0 Jakob Kleinekathöfer (AUS)

2:0 Abdullah Yapici (SUI)

3:6 Gabrielle Pezzotti (ITA)

6:12 Florian Chattard (FRA)

Sébastien Terlica Gomes (Junior Male Kumite -68kg / 13 Teilnehmer aus 7 Ländern):

0:3 Hugo Frisque (BEL)

0:4 Marc Lawani (FRA)

Adil Khaidar (Senior Male Kumite -84kg / 14 Teilnehmer aus 8 Ländern):

0:1 Pannah Abdullajev (AZE)

1:2 Brian Timmermans (NED)

PRESSE

Karate: FLAM mit elf Kämpfern bei der Jugend-EM im Einsatz

Nach den schwierigen Bedingungen der letzten Saison nehmen die offiziellen Wettkämpfe wieder Fahrt auf, natürlich unter Covid-gerechten Bedingungen. Dies gilt auch für die Europameisterschaften der Cadets, Junioren und U21 im Karate, die von Freitag bis Sonntag in Tampere in ihre 48. bzw. 13. (U21) Auflage gehen. Für die Kämpfe sind insgesamt 1.008 Sportler aus 45 europäischen Ländern gemeldet. Luxemburg tritt in Finnland mit einer starken Mannschaft an, dies sowohl qualitativ als auch quantitativ. Der nationale Verband FLAM schickt gleich elf Karatekas in den drei Altersklassen in die Kämpfe im „Haka-

metsä ice stadium“. (MB)

Cadets – Freitag, 20. August: Mia Reding (Kata, 31 Nationen), Tomas Teixeira (Kumite -52 kg, 30 Nationen), Clement Moens (Kumite (63 kg, 35 Nationen)

Junioren – Samstag, 21. August: Anne Steinmetz (Kata, 33 Nationen), Rosaria Cinardo (Kumite -59 kg, 31 Nationen), Chiara Schumann (Kumite +59 kg, 32 Nationen), Victor Couturier (Kumite -68 kg, 38 Nationen)

U21 – Sonntag, 22. August: Kimberly Nelting (Kumite -61 kg, 28 Nationen), Johnny da Luz (Kumite -67 kg, 35 Nationen), Gil da Nazare (Kumite -75 kg, 34 Nationen), David Marques (Kumite -84 kg, 31 Nationen)

Tageblatt 19.08.21

Das Goldmädchen schlägt zurück

KARATE Kimberly Nelting ist U21-Europameisterin

Christelle Diederich

Mit Wut im Bauch kämpfte sich Kimberly Nelting zurück an die europäische Karate-Spitze – trotz Verletzungsspech und einem Schicksalsschlag. Bei ihrer allerletzten Teilnahme an einem U21-Turnier gelang es der Niederanvenerin, zu beweisen, dass der Weltmeistertitel bei den Juniorinnen (2017) kein Produkt des Zufalls war.

Unvergessen sind die Bilder des jungen Mädchens, das 2017 mit Tränen in den Augen auf dem Podium stand, als bei der U18-Weltmeisterschaft in Santa Cruz de Tenerife die „Heemecht“ ertönte. „Diesmal war es ein bisschen anders. Ich war selbstsicherer.“ Kimberly Nelting ist kurz nach der offiziellen Medaillenzeremonie gefasst, aber vor allem im Reinen mit sich selbst. Nach komplizierten Monaten, Rückschlägen, einer Corona-Pause und einem Bänderriss im Fuß hat sich die Luxemburger Athletin genau zum richtigen Zeitpunkt mit einem Feuerwerk zurückgemeldet. In ihrem allerletzten U21-Wettkampf (-61 kg) krönte sich die 20-Jährige zur Europameisterin.

Es war insgesamt ruhiger um sie geworden – und vielleicht war es genau das, was Nelting für ihr zweites, großes Karrierehighlight gebraucht hatte: „Ich wäre unabhängig des Ausgangs zufrieden gewesen, aber dieses Resultat ist natürlich perfekt. Es ist einfach eine riesige Freude.“

Dieser zweite internationale Titel ist dabei kein Produkt des Zufalls – keine Überraschung, wie man es vor vier Jahren noch hätte einstufen können. Der EM-Triumph ist eine Bestätigung für eine Athletin, die sich in den vergangenen zwei Monaten hart auf diesen Tag vorbereitet hat. Während andere bereits im Juni pau-



Foto: FLAM

Kimberly Nelting verabschiedet sich mit einer Goldmedaille aus den Kinderschuhen

sierten, verschob Nelting Urlaub und Saisonende auf September. An ihrer Seite stets zwei Männer: „Ich widme die Medaille zwei Personen. Die eine ist mein Klubtrainer Leo Salvatore und die zweite mein Vater. Er war immer für mich da, auch in schweren Zeiten.“ Gemeint waren nicht unbedingt Resultate auf dem Tatami, sondern auch private Schicksalsschläge. Vor einem Monat wurden die Neltings Opfer der Überschwemmungen. „Es war irgendwie schwer, sich unter diesen Bedingungen zu motivieren“, meinte die Karateka.

„Viel Frust aufgestaut“

Davon merkte man der Niederanvenerin im finnischen Tampere aber nichts an. Im Gegenteil. Die FLAM-Karateka feierte drei Siege,

im Halbfinale wurde es noch einmal richtig spannend. Da der Luxemburgerin beim 4:4 aber der erste Treffer gelungen war, durfte sie ins Finale einziehen. Dort wartete die Französin Jennifer Zameto Hillary. „Ich kannte ihren Namen, aber wir haben noch nie gegeneinander gekämpft“, erklärte Nelting. „Wir haben sie aufgrund der Bilder vom Turniertag analysiert. Aber mein Trainer sagte mir ohnehin, ich sollte genauso weitermachen, wie ich es während des ganzen Vormittags gemacht hätte. Es gibt diese Tage, an denen man spürt, dass man einfach gut drauf ist. Ich war ‚zen‘ und habe mich auf meine Leistung konzentriert. Ich hatte keine Zweifel.“

Es entwickelte sich ein sehr taktischer Kampf, bei dem beide Athletinnen einen frühen Fehler vermeiden wollten. Die Angriffe

ließen auf sich warten, sodass beide nach 35 Sekunden erstmals verwahrt wurden. Es dauerte über zweieinhalb Minuten, ehe Nelting der wichtige Punkt gelang. 22 Sekunden vor Schluss traf sie zum 1:0. Den knappen Vorsprung verwaltete die 20-Jäh-

rige über die Zeit. „In den vergangenen Wochen hatte sich viel Frust aufgestaut, den ich hier unbedingt loswerden wollte. Ich war in Rage und wollte dies während den Kämpfen nutzen.“

Die anschließenden Livebilder zeigten nicht mehr, wem Nelting danach in die Arme lief: „Es war Leo Salvatore. Dass er dort stand, macht mich sehr glücklich, da er mich sozusagen großgezogen hat“, lachte sie. Bei der WM wartete an gleicher Stelle Michaël Lecaplain, um die Athletin in Empfang zu nehmen: „Letztes Mal war es mein damaliger Nationaltrainer. Da uns diesmal zwei Trainer begleitet hatten, konnten wir Athleten selbst wählen, wer uns coachen sollte. Ich habe mit keinem der beiden ein Problem, aber Leo kennt mich halt besser.“

Sehr viel beibringen kann der Niederanvener Coach ihr wohl nicht mehr. Vor allem da Nelting ganz genau weiß, was sie in Zukunft erwartet. Mit dem Ende der Jugend-Wettkämpfe will das Goldmädchen ihre Erfolge jetzt bei den Seniorinnen feiern. „Das ist auch möglich. Es ist alles eine Sache des Selbstvertrauens. Ich habe das Zeug dazu, es zu schaffen. Heute habe ich mich stark gefühlt und es hat geklappt. Das muss ich jetzt auch bei den ‚Seniors‘ zeigen.“

Die Ergebnisse

Cadets:
Mia Reding (Kata) Platz 13
Anne Steinmetz (Kata) Platz 21
Tomas Teixeira (Kumite, -52 kg) 9. Platz nach einem Sieg
Clement Moens (Kumite, -63 kg) Erstrundenaus

Juniorinnen:
Rosaria Cinaro (Kumite, -59 kg) nicht platziert, 1 Sieg
Chiara Schumann (Kumite,

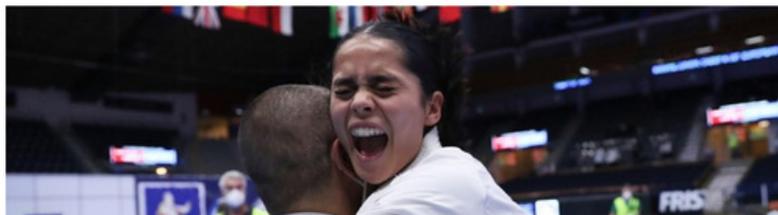
+59 kg) Erstrundenaus
Victor Couturier (Kumite, -68 kg) Erstrundenaus

U21:
Kimberly Nelting (Kumite, -61 kg) Europameisterin
Johnny Da Luz (Kumite, -67 kg) Erstrundenaus
Gil da Nazare (Kumite, -75 kg) Erstrundenaus
David Marques (Kumite, -84 kg) nicht platziert, 1 Sieg

SPORT - KARATE

Kimberly Nelting ass U21-Europameeschterin

RTL | Update: 23.08.2021 08:17



AM MEESCHTE G

- 1 Vélосport - Skoda Tour d Déi 5. Etapp vun 13 Auer Telee, op RTL.lu an um F
 - 2 29. Editioun um Herchesf LIVESTREAM vun de Réi
- » Tour de Luxembourg - 4 F

RTL.lu 23.08..21

Zum Artikel und dem Interview geht es hier:





Kimberly Nelting und ihr Vater Ulrich sind gestern mit der kompletten Luxemburger Delegation am Flughafen Fındıç gelandet.

Foto: Stéphane Guillemau

Aus Frust wird Gold

Nach harten Wochen verabschiedet sich Karateka Kimberly Nelting mit einem EM-Titel aus dem Nachwuchsbereich

Von Jan Morawski

Es gibt viele Arten, Frust abzubauen. Doch die Vorgehensweise von Kimberly Nelting ist sicherlich nicht für jeden geeignet. Die 20-Jährige war mit Wut im Bauch zur U21-Europameisterschaft ins finnische Tampere gereist - und landete gestern mit dem Titel im Gepäck wieder in Luxemburg.

„Beim Kampfsport lässt man ganz viele Emotionen raus“, beschreibt Nelting. „Ob Frust oder Freude, da kommt sehr viel Energie zusammen.“ Diese Energie bekam unter anderem Jennifer Zameto zu spüren. Im Finale in der Gewichtsklasse -61 kg verlor die Französin am Sonntag mit 0:3 gegen Nelting. Zuvor hatte sich die Luxemburgerin gegen Valentine Picht (CH/2:1), Magdalena Godlewska (PL/3:1), Magdalena Bohinowska (MKD/7:4) und Céline Pottiez (B/verster Treffer bei 4:4) durchgesetzt.

● Diese Zeit war so schwer, dass sie mich verändert hat. Es war mir egal, ob ich verliere.

Kimberly Nelting

Die knappen Resultate zeigen: Nelting zeigte in Finnland vor allem gute Nerven. „Ich war diesmal sehr selbstsicher“, erklärt die 20-Jährige. „Ich wusste, was ich kann, dass ich gut drauf bin und den Titel holen kann.“ Obwohl sie in ihren Kämpfen oftmals hinten lag, kamen keine Zweifel auf. „Ich wusste, worauf ich mich konzentrieren musste. Das hat mir sehr viel Sicherheit gegeben.“

Vergleichbar mit ihrem sensationellen Triumph vor vier Jahren bei der Junioren-WM ist der Turniersieg allerdings kaum. Damals habe sie kein konkretes Ziel gehabt und einfach nur kämpfen wollen. Und auch Neltings eher glückloser Auftritt bei der Senioren-EM im Mai, bei der sie in der zweiten Runde wegen eines späten Treffers ausschied, stand unter anderen Vorzeichen. „Damals war ich nicht so selbstbewusst, vom Gefühl her war es ein ganz anderer Wettkampf.“

Große Flutschäden

Dass man bei Nelting alles passte, hat nicht nur mit kontinuierlichem Mentaltraining zu tun. Besonders prägend waren die vergangenen Monate. „Diese Zeit war so schwer, dass sie mich verändert hat. Es war mir egal, ob ich verliere“, verrät Nelting. „Der Druck war weg und es blieb nur

noch Wut und Frust, den ich rauslassen konnte, um zu gewinnen.“

Die Überschwemmungen erwischten vor wenigen Wochen auch die Familie Nelting. 1,70 m hoch stand das Wasser im Haus. Im Keller, ebenfalls Wohnraum, war alles zerstört. „In dieser Zeit hatte die Familie oberste Priorität“, stellt Kimberly Nelting klar. „Weil mich das psychisch so belastet hat, war es schwer, an Karate zu denken.“

Dass sie es nun schließlich doch konnte - und das auch noch so erfolgreich - hat mehrere Gründe. Bei ihrem letzten Wettkampf in einer Nachwuchskategorie wollte die 20-Jährige noch einmal überzeugen. „Es war klar, dass ich mich durchbeißen muss“, sagt sie. „Es war schwer, aber ich hatte auch die richtige Unterstützung.“ Vor allem von Vater Ulrich, für den es nach seiner Ernennung zum Präsidenten der Karatesektion die erste

Wettkampfreise war. „Ich widme ihm die Medaille“, sagt Tochter Kimberly.

Bei ihrer gestrigen Ankunft am Fındıç war die Anspannung noch immer nicht ganz verfliegen. Nicht nur das anstrengende Turnier, sondern auch die harten Wochen zuvor steckten Nelting lange in Knochen. „Während andere schon Urlaub hatten, habe ich weitertrainiert. Das war hart“, erläutert sie. Es sei schwer, nach solch einem Triumph loszulassen. „Der Stress ist noch in mir“, gibt sie zu. „Ich merke aber, dass es nach und nach leichter wird.“

Mentale Grenzen

Dass eine solche mentale Anspannung auch ungesund sein kann, dessen ist sich Nelting bewusst. „Ich bin an meine Grenzen gestoßen“, gibt sie zu. „Und das will ich nicht überstrapazieren.“ Deshalb ist in näherer Zukunft nichts geplant - bis auf eine ausgiebige Pause. „Um einfach mal durchzuatmen und wieder auf Null zu kommen“, erklärt Nelting.

Die Erfahrung aus ihrem jüngsten Siegeszug kann für die kommenden Aufgaben im Erwachsenenbereich trotzdem Gold wert sein. „Ich hatte auch viele Turniere, bei denen es nicht geklappt hat“, erläutert Nelting. „Aber diesmal wollte ich unbedingt zeigen, was ich kann. Ich wollte stark sein.“



Nach dem Finale fällt Kimberly Nelting ihrem Trainer Leo Salvatore in die Arme. Foto: FLAM

KURZ UND KNAPP

Jenny Warling in Kairo am Start

KARATE

In Kairo wird ab heute das dritte K1-Premier-League-Turnier des Jahres ausgetragen. Aufgrund der anhaltenden Corona-Pandemie ist die Teilnehmerliste mit 247 Athleten überschaubarer als gewohnt. Mit Jenny Warling wird somit auch nur eine FLAM-Athletin in Ägypten an den Start gehen. In ihrer Kategorie -55 kg sind insgesamt 16 Karateka eingeschrieben, ein großer Unterschied zu anderen Jahren, in denen normalerweise das Maximum von 64 Athleten pro Gewichtsklasse antrat. Hinzu kommt, dass ebenfalls mehrere Top-Karatekas nach den Olympischen Spielen in Tokio ihren Rücktritt verkündet haben. Somit könnten sich für die Luxemburgerin neue Chancen eröffnen. Warling wird heute ab 18 Uhr im Einsatz sein. (J.Z.)

Warling in Kairo Fünfte

KARATE

Jenny Warling hat beim dritten K1-Premier-League-Turnier des Jahres den fünften Platz erreicht. Mit zwei Siegen überzeugte die Luxemburgerin in Kairo in der ersten Runde in der Kategorie -55 kg – von drei Kämpfen konnte sie zwei für sich entscheiden: Gegen Rana Allam (Ägypten) behauptete sie sich 2:1, auch gegen Reka Molnar aus Ungarn behielt sie mit 2:0 die Oberhand. Lediglich gegen die Brasilianerin Carolaini Pereira gab es ein 2:2-Unentschieden. Die 27-Jährige zog zwar in die zweite Runde ein, konnte sich aber nicht als „Poolwinner“ qualifizieren und verpasste somit das Halbfinale. Am Ende belegte Warling den fünften Platz unter 16 Kämpferinnen.

TERMINE

Save
the
date!

Sportpsychologisches Seminar für Kata und Kumite

- 13.10.2021
- 09.11.2021

18:00 - 20:00 Uhr, HNAM Strassen

B-Trainerausbildung (EQF4 Karate)

- 4. + 5.12.2021
- 11.12.2021
- 22. + 23.1.2022
- 5. + 6.2.2022

LTAD Symposium:

- 14.-16.01.2022



Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux

Fédération Nationale agréée et reconnue
d'utilité publique

Membre du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois

Sous le Haut Patronage de Son Altesse Royale
Le Prince Louis

BULLETIN D'INFORMATION 02/2021
Section Karaté: Commission des grades
SUJET: PASSAGE DES GRADES DAN

Date du passage des grades DAN: samedi, le 4 – 5 décembre 2021

Les stages seront tenus par Sensei Mazzoleni Claude 8^{ième} DAN et (shotokan)
Sensei Salvatore Léon 7^{ième} Dan (shotokan)
Sensei François Bichel 6^{ième} Dan (wado-ryu)

Lieu : Coque, Centre National Sportif et Culturel Kirchberg
Adresse: 2, rue Léon Hengen L - 1745 Luxembourg
Salle au -1, salle des arts martiaux

ET

Lieu : HNAM - Hall d'Arts Martiaux-Strassen, rue de Reckenthal L-2410

• Dates des stages de grades DAN : la durée de chaque stage sera de 2h.

		<u>LIEUX :</u>
- Samedi, le 03 juillet 2021 à 14h00	ouvert à tous les grades	- <u>HNAM</u>
- Samedi, le 18 septembre 2021 à 14h00	uniquement pour le 1Kyu	- <u>CCNS</u>
- Samedi, le 02 octobre 2021 à 14h00	à partir du 1 ^{er} DAN et plus	- <u>CCNS</u>
- Samedi, le 13 novembre 2021 à 14h00	ouvert à tous les grades	- <u>CCNS</u>

Lieu : Coque, Centre National Sportif et Culturel Kirchberg

• Date de l'examen :

Samedi, le 4. décembre 2021 à 14h00 – 19h00 pour le 1 kyu (examen pour le 1 DAN)
(porte ouverte à partir de 13h00 et briefing avec tous les jurys)

Dimanche, le 5. décembre 09h-11h30, à partir du 1DAN et plus (haut grade)
(porte ouvert à partir de 08h30)

Le concept de l'examen, impacté par la situation COVID-19, vous sera communiqué en temps utile sur base des informations que le gouvernement nous aura communiquées.

Bien sportivement
Bureau de la commission des grades



GEWALT- PRÄVENTION

„Geh´ mit (k)einem Fremden mit...!“ – (2. Teil)

Von Rudi Heimann und Jürgen Fritzsche

Dieser oft gehörte Ratschlag hat – wie der erste Teil des Beitrags zeigte – Grenzen und kann bei vertiefender Betrachtung keinesfalls die Wirkung erzielen, die Eltern oder andere Erziehungsverantwortliche damit gerne erreichen würden. Interpretationsspielräume, Verständnisprobleme, Zielgruppenungenauigkeit, altersbedingte und damit entwicklungspsychologische Grenzen machen das Befolgen der Verhaltensmaßregel für Kinder unter Umständen unmöglich.

In diesem Beitrag geht es um eine Alternative zu dem altbekannten Ratschlag, mit der die Sicherheit von Kindern wirksam gesteigert werden kann – mit einer Wirksamkeit, die über das Kinder- und Jugendlichenalter hinaus geht. Die wichtigste Rolle hierbei spielen unsere Emotionen. Sie bestimmen über unsere gesamte Lebenszeit das menschliche Handeln. Sie sind Auslöser für Handlungen und wirken auch bei kognitiven Entscheidungsprozessen in bedeutender Weise mit. Dabei ist unser Bestreben grundsätzlich, angenehme Emotionen zu erzielen und unangenehme Emotionen zu vermeiden oder wenn sie vorhanden sind, diese zu reduzieren. Die Emotionen selbst treten ab bestimmten Zeitpunkten im Verlauf der Kindheit erstmalig auf und erfüllen in Bezug auf die Person selbst sowie die soziale Umgebung unterschiedliche Funktionen. Bedeutend ist hier die Emotion der Furcht, die etwa ab dem neunten Monat feststellbar ist¹. Nimmt ein Kind Gefahr wahr, lässt sich dadurch eine Gefahr identifizieren und die natürlichen Flucht- oder Angriffstendenzen werden gefördert².

Auf die Intuition ist Verlass

In einer Gefahrensituation ist das ungute Gefühl einer der verlässlichsten Faktoren, der einen Menschen vor dieser Gefahr warnen könnte. Dieses ungute Gefühl kann mit den Begriffen Angst oder Furcht gleichgesetzt werden. Gerade Angst wird jedoch eher als negatives Gefühl gewertet, das unerwünscht ist. Es wird nicht selten in einem Atemzug mit Depression genannt. Ängste müssen „überwunden“ oder Angststörungen „beseitigt“ werden. Dabei gehört Angst zu unseren Grundgefühlen¹ und sichert unser Überleben. Sie gehört zu den Emotionen, die kulturübergreifend vorhanden sind, woraus sich auf eine angeborene Kompetenz² schließen lässt. Es ist zur Erhöhung der eigenen Sicherheit wichtig, ungute Gefühle zu beachten und damit die eigene Intuition ernst zu nehmen. Dabei geht es nicht darum, in ständiger Besorgnis zu leben, sondern gelassen auf die vorhandenen Instinkte zu vertrauen. Um diese Instinkte zu fördern und zu fordern, können mit Kindern frühzeitig Gespräche über Lebenssituationen und die darin auftretenden Gefühle geführt werden. Interessanterweise haben Eltern kaum ein Problem damit, ihrem Kind zu erklären, was denn passieren könnte, wenn es unvorsichtig ohne Kontrollmaßnahmen (Blicke nach rechts und links) über die Straße geht. Die gleichen Eltern sprechen mit ihren Kindern jedoch nicht darüber, welche konkreten Folgen es haben kann, wenn sich Kinder trotz ungueter Gefühle, ohne Kontrollmechanismen einem Erwachsenen anvertrauen oder einen Weg weitergehen, auf dem in Sichtweite mehrere ältere Kinder „herumlungern“. Diese sicherheits-

fördernden Gespräche sollten sich an Standardsituationen (siehe Gefühlsliste) orientieren, es können Erlebnisse des Tages besprochen werden oder es werden dazu Bilder mit emotionaler Gesichtsmimik genutzt, die zahlreich im Internet zu finden sind. Die hier dargestellte Liste sollte altersangemessen und individuell erweitert werden und kann als Diskussionsgrundlage unter den Erziehungsberechtigten, wie auch mit den Kindern dienen.

Gefühlsliste – Welche Gefühle gibt es und welches werde ich als Kind bei nachstehenden Beispielen wahrscheinlich entwickeln?	
Ein angeleinter, großer Hund kommt auf dich zugestürmt.	Angst, Furcht
Ein anderes Kind hat ein neues Spielzeug.	Neugier, Neid
Du beobachtest auf dem Heimweg von der Schule wie ein Kind geschubst wird.	...
Du beobachtest ein Kind, dass nach seinen Eltern sucht.	...
Ein Mitschüler will von dir Geld, damit er dich nicht schlägt oder schubst.	...
Du siehst einen Jugendlichen an einer Bushaltestelle, wie er mit einem Messer an den Plastiksitzen schnitzt.	...
Deine Lehrerin sagt laut in der Klasse, dass du eine „Fünf“ in der Arbeit geschrieben hast.	...
Deine Oma möchte dich küssen, obwohl du es nicht willst.	...

Vor diesem Hintergrund ist stets zu prüfen, ob wir Kindern „Ängste ausreden“ sollten oder diese – und damit auch die sonstigen Gefühle – nicht einfach nur ernst nehmen und „erwachsen“ damit umgehen sollten. Der Angst, dass ein „Monster unter dem Bett liegt“ kann damit begegnet werden, dass es die Eltern weg sprechen („Da ist kein Monster. Du brauchst keine Angst zu haben.“) oder es kann ernst genommen werden („Du hast also Angst, das hätte ich auch, wenn dort ein Monster wäre. Lass uns mal gemeinsam mit der Taschenlampe nachschauen.“). Auf lange Sicht führt die erste Variante dazu, dass es letztlich die Erwachsenen sind, die Kindern sagen, wie ihre Gefühle „sein sollten“ – was ein Kind zu empfinden hat. Ein fataler Schritt, wenn dann irgendwann potentielle Gewalttäter das Gleiche tun. Völlig tabu sind daher auch Erziehungsmaßregeln, die damit begründet werden, dass man selbst „erwachsen“ sei, wisse, was gut für das Kind ist und damit das Kind mehr oder weniger bedingungslos – auf Grund seines Kindseins – den Anweisungen zu folgen habe.

Es ist auch darüber nachzudenken, ob die Zurückhaltung mit eigenen Gefühlen, wie sie uns durch soziale Instanzen wie Schulen, Universitäten, Arbeitsstellen und die Gesellschaft im Allgemeinen auferlegt werden, so erstrebenswert ist. Diese regulativen Elemente unserer Kultur werden von Kindern im Verlauf der Vorschulzeit übernommen und später in ihr sich entwickelndes Selbst transferiert³. Wenn das Kind die Gefahr über seine Gefühle wahrnimmt, stellt sich die Frage, was in der Praxis zu tun ist, um das Risiko zu minimieren: An wen kann sich das Kind wenden; auf wen kann sich das Kind unter allen Umständen verlassen – auch ohne akuten elterlichen Rat? Hierzu kann eine sogenannte Positivliste dienen, mit der sich gerade auf die Vertrauenspersonen im Leben eines Kindes konzentriert wird.



Positivliste

Mit einer solchen Positivliste⁴ ist die Frage zu klären, mit wem ein Kind immer und unter allen Umständen mitgehen oder mitfahren darf. Auch gilt, dass die festgelegte Person in die Wohnung gelassen werden darf, wenn das Kind alleine zu Hause wäre. Sie umfasst damit alle Vertrauenspersonen, die nach Meinung von Kind, Vater und Mutter jederzeit das Kind überall alleine abholen dürften oder wenn es alleine in der Wohnung ist, diesen die Tür öffnen darf. Sind die Eltern nicht derselben Meinung, ergeben sich daraus Gespräche, warum abweichende Sichtweisen bestehen.

Positivliste – Praktische Tipps

Um dem Kind die Aufgabe nicht zu leicht zu machen, sollte es zuerst Namen aufschreiben. Anschließend das eine Elternteil und schließlich, getrennt davon, das andere Elternteil. Kann es noch nicht im erforderlichen Ausmaß lesen und schreiben, dienen Fotos als Hilfe.

Das Kind lernt, dass sich die Erziehungsberechtigten sorgen und mit Rat und Tat bereitstehen. Ideen wie: „Nach Absprache“ oder „Ruf mich an“ funktionieren in stressbehafteten Situationen nicht, sind von weiteren Bedingungen wie der Möglichkeit zu telefonieren abhängig und sollten vermieden werden. Bei der Erstellung dieser Listen ist zu berücksichtigen, dass Elternteile alleinerziehend, der Partner verstorben sein könnte oder andere Erziehungsberechtigte existieren, die für das Kind besonders wichtig sind. Sie sollte um Telefonnummern erweitert werden, damit, wenn einmal die bevorzugten Vertrauenspersonen nicht erreicht werden können, weitere Menschen auf der Liste zu finden sind, die als mögliche Helfer zur Verfügung stehen. Dabei sollen die Rufnummern auswendig präsent und nicht nur über eine Kurzwahl oder Kontaktliste abrufbar sein, da ansonsten ohne dieses Gerät die Nummern nicht vorhanden sind. Wir sind immer wieder verwundert, welche großen Zahlenkolonnen gerade von Kindern abgespeichert werden können. Ist die Liste erstellt, sollte sie regelmäßig – jedoch immer bei Veränderungen wie Vereins- ein- oder -austritt, Schulwechsel, Umzug oder neuen Freunden – aktualisiert werden. Hat eine Person auch nur ein „Minus“, sollte sie von der Liste genommen werden und die Frage nach deren Erreichbarkeit erübrigt sich. Die Anpassung ist damit ein weiterer regelhafter Anlass, mit seinen Kindern über das Thema zu sprechen und es damit im Bewusstsein zu halten. Was und warum ein Kind etwas darf oder nicht, sollte im Kreis verantwortungsvoller Erziehungsberechtigter offen besprochen werden können – im Interesse der Sicherheit des Kindes.

Beispiel-Positivliste			
Kind	Mama	Papa	Telefonnummer
Mama	+	+	0175-1223456
Papa	+	+	...
Oma Eva	+	+	...
Opa Heinz	+	+	...
Onkel Lukas	+	-	-----
Tante Carmen	+	+	...
Papa von Viktoria	-	-	-----
Mama von Alexander	+	+	...
Sporttrainer	-	+	-----
Klassenlehrerin	+	+	...

Diese Liste ist dabei nur Teil einer Gesamtkonzeption, bei der alle Erziehungsverantwortlichen in passenden Dosierungen regelmäßig an dem Thema Vorbeugung vor Gewalt arbeiten. Durch Seminare lassen sich zwar wichtige Impulse setzen - doch so wenig, wie ein zweitägiges Dauertraining einmal im Jahr zum Erlernen von Karate führt - so wichtig ist die beständige Beschäftigung mit dem Thema Sicherheit. Die Liste führt in der Praxis dazu, dass ein Kind sehr genau weiß, welchem erwachsenen Menschen es vertrauen und damit auch „sich anvertrauen“ kann. Wir wissen aus Rückmeldungen von ehemaligen „kindlichen“ Teilnehmern, dass sich aus diesen Listen Vertrauensverhältnisse entwickeln können, die auch über schwierige Zeiten der Pubertät und Adoleszenz hinweghelfen können. Und das in Themen, bei denen es gerade nicht um Sicherheit oder Umgang mit Gewalt geht.

[1] Schloss, J. (2009). Does evolution explain human nature? Totally, for a Martian. In Celebrating the bicentenary of the birth of Charles Darwin. Philadelphia: John Templeton Foundation.

[2] Ekman, P. & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 17(2), 124-129.

[3] Heimann R. (2021). Gewaltprävention. In R. Heimann & J. Fritzsche (Hrsg.). Gewalt- und Krisenprävention in Beruf und Alltag: Ursachen und Lösungen für Gewalt und Krisen. Wiesbaden: Springer.

[4] Fritzsche J. (2020). Modellseminar. In R. Heimann & J. Fritzsche (Hrsg.). Gewaltprävention in Erziehung, Schule und Verein. (S. 261). Wiesbaden: Springer.

IM FOKUS

JENNIFER WARLING

NATIONALKADER KUMITE SENIOR
KC WALFER

Mit wieviel Jahren hast Du mit Karate angefangen und warum?

Ich habe im Alter von 5 Jahren mit Karate angefangen. Meine Eltern haben beide Karate gemacht.

Wie häufig trainierst Du pro Woche und wo?

Es hängt von der Trainingsphase ab. Bei der Vorbereitungsphase trainiere ich fast jeden Tag - entweder in der Coque, im HPTRC (High Performance Training and Recovery Cente), im Verein in Walfer oder in Strassen beim Nationaltraining.

Welches war Dein erster Karate-Erfolg?

Ich mach jetzt schon über 20 Jahre Karate, an meinen ersten Erfolg kann ich mich leider nicht mehr erinnern, aber ich denke es war der Landesmeistertitel.

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

Mein größter und schönster Erfolg war bis jetzt der Europameistertitel 2019 bei den Senioren. Mein nächstes großes Ziel ist die WM im November.



Wer ist Dein größtes Vorbild?

Ich habe kein richtiges Vorbild, es gibt allerdings ein paar Athleten deren Kampfweise und Einstellung ich mag.

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

Ich hab im Karate schon so vieles erlebt, dazu gehören schöne als auch weniger schöne Momente, daher ist es schwierig eins zu nennen. Der Moment, der für mir aber am bedeutendsten ist, ist definitiv mein Sieg im EM Finale 2019, nachdem ich 7 Monate zuvor am Kreuzband operiert wurde.

MATTEO PIERANTONI

NATIONALKADER KUMITÉ U14
KC NIEDERANVEN

Mit wieviel Jahren hast Du mit Karate angefangen und warum?

Im Alter von sechs Jahren habe ich angefangen Karate einmal die Woche zu trainieren. Ich fing mit meiner Schwester Karate an, weil jeder von uns beiden einen Sport anfangen wollte. Da unser Vater auch Karate gemacht hatte, entschieden wir uns gemeinsam für diese Sportart.

Wie häufig trainierst Du pro Woche und wo?

Ich trainiere viermal die Woche, davon dreimal im Club und einmal im Nationalkader.

Welches war Dein erster Karate-Erfolg?

Mein erster Karate-Erfolg war 2017, als ich beim Mess Cup U10 eine Bronzemedaille gewann.

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

Mein größter Erfolg war bis jetzt 2019 die Goldmedaille beim Championnat national im Kumité. Mein nächstes Ziel ist es im Ausland eine Goldmedaille zu gewinnen.



Wer ist Dein größtes Vorbild?

Mein größtes Vorbild ist der ehemalige Karateka Christophe Pinna.

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

Ein bedeutendes Ereignis war bisher 2021, als wir mit dem Club nach Salzburg fuhren, um dort mein erstes Auslandsturnier zu bestreiten.



KARATE-CLUB DARUDO ASBL

DOJO: CENTRE CULTUREL OSWEILER « A LANNEN »
3 RUE DE L'ÉCOLE, 6571 OSWEILER
GEMENG ROSPORT-MOMPACH



Unser Club wurde 2009 im Osten des Landes in Echternach von unserem Chef-Trainer Daniel Rudolf gegründet. "Darudo" bedeutet: Der Weg (DO) des Daniel (DA) Rudolf (RU). Später wurden wir ein Club der Nachbargemeinde Rosport, die dann wiederum mit der Gemeinde Mompach fusionierte. Aufgrund der Hochwasserereignisse diesen Jahres an der Sauer können wir unser Dojo in Rosport nicht benutzen und sind vorübergehend im Centre Culturel in Osweiler untergebracht. Mit unserem Partnerclub gleichen Namens in Bitburg/Deutschland sehen wir uns als europäisches Verbindungsglied zwischen den beiden Ländern, was in der Vergangenheit beispielsweise Ausdruck in gemeinsam durchgeführten Trainerausbildungen zwischen dem luxemburgischen und deutschen Verbänden Ausdruck fand.

Wir bieten Karate-Kurse für Kinder ab 3 Jahren an, wobei in diesem Alter der Fokus auf die motorischen Grundfähigkeiten gelegt wird. Für Jugendliche und Erwachsene spielen dann neben dem klassischen Shotokan-Karate auch Aspekte der Fitness und der Selbstverteidigung eine Rolle. Außerdem bieten wir Piloxing und BauchBeinePoPlus als Kurse an.

Sensei - Daniel Rudolf

4. Dan Karate WKF
A-Trainer Leistungssport Karate
Formateur certifié par l'ENEPS
KARA-T-ROBICS Instructor
Krav Maga International Instructor

Siege Social:

Karate-Club Darudo Asbl
9, an der Uecht
L-6568 Steinheim (Rosport)
www.darudo.com
karate@darudo.com



SPORTPSYCHOLOGIE

KONZENTRATION & FOKUS

F	follow
O	on
C	course
U	until
S	success

Vielleicht kennt ihr dieses Akronym. Aber ist das alles? Man hat sich ein Ziel gewählt, einen Plan entwickelt und dann geht man seinen Weg?

Fokus kommt aus dem lateinischen und könnte auch als Brennpunkt oder Essence beschrieben werden. Im richtigen Moment auf einem Wettkampf oder in einer Prüfung die Aufmerksamkeitsorientierung auf einen markanten Stimulus oder bedeutsame Teile eines Stimulus zu lenken, im "hier und jetzt" zu sein, soll es ermöglichen die eigene Bestleistung abzurufen.

Aber was heißt es, wenn der Coach ruft: „konzentrier dich!“? Meint er damit ich soll mich auf etwas Selektives beschränken und meinen „Brennpunkt“ der Aufmerksamkeit dorthin lenken? Oder meint er vielmehr ich solle am ganzen Wettkampftag, also über lange Zeit, konzentriert sein – also auch wenn ich nicht kämpfe. Ist damit die Gegnerbeobachtung gemeint, oder was? Soll ich mich des Weiteren mit großer Intensität auf einen kleinen Punkt fokussieren (Angriffsfaust des Gegners) oder soll ich mit geringerer Intensität eine große Fläche beleuchten, beispielsweise das gesamte Geschehen auf einer EM (eher: Vigilanz). Zu guter Letzt kann sich die Konzentration nach innen oder außen richten. Die so einfache Aufforderung „konzentrier dich“ wird zu einer fast unmöglich umzusetzenden Anweisung, wenn nicht im Vorfeld geklärt wurde was mit dieser Vokabel gemeint ist.

Konzentration gilt als ein erlernbares „Tool“. Experten in ihrer Sportart können ihre Aufmerksamkeitsressourcen entsprechend den sportartspezifischen Aufgaben im Wettkampf besser modifizieren als Novizen. Sie sind beispielsweise in der Lage, wahrscheinlicheren Ereignissen in ihrer Umgebung weniger Aufmerksamkeit (ressourcensparend) und unwahrscheinlichen Ereignissen dagegen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Praxistipp 1

Es lässt sich ein Verarbeitungsvorteil für solche Informationen zeigen, welche die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Ort (z. B. Treffpunkt) lenken, an dem anschließend ein relevantes Ereignis (Angriff) stattfindet, auf das man reagieren muss. Im Trainingsalltag sollten Anweisungen und Hinweise des Trainers, die die Aufmerksamkeit lenken, zu den jeweiligen Kampfszenarien passen und den Lernprozess verstärken.

Zu viele Instruktionen (durch den Trainer oder andere Sportler), können negative Auswirkungen auf die taktische Entscheidungsfindung von Karateka haben und deren Flexibilität in der Ausrichtung ihrer visuellen Aufmerksamkeit einschränken.

Schon ein kurzer Konzentrationsverlust kann die Leistung stark beeinträchtigen, wenn er in den letzten Sekunden eines hart umkämpften Geschehens stattfindet. Trotz widriger Umstände, wie beispielsweise rutschige Matten oder ein hoher Geräuschpegel, schaffen es Topathleten, ihre Konzentration auf höchstem Niveau zu halten. Konzentration ist im Leistungssport ein entscheidender Erfolgsfaktor und sollte schon in jungen Jahren im Training vorbereitet werden. Es ist von Vorteil seinen Fokus willentlich an und abschalten zu können. Immer fokussiert zu sein erschöpft Ressourcen. Es ist genauso unzureichend, wie ohne Fokus zu sein. Sich unter allen vier, oben genannten, Faktoren richtig konzentrieren und fokussieren zu können ist trainierbar!

Wir sollten schon unseren Nachwuchssportlern Möglichkeiten eröffnen sich gerichteter mentalen und sportpsychologischen Techniken zu bedienen. Werkzeuge zu bekommen und (weiter) zu entwickeln bedeutet sich nachhaltig mit der Thematik zu beschäftigen. Aber der Aufwand lohnt sich, da ein Übertrag auch in das Schul- und Berufsleben zu erwarten sind.

Unseren Kader gefragt was er dies bezüglich weiß (siehe Bild 1) kamen spannende Ergebnisse zum Vorschein, die verdeutlichen das ein gutes Grundwissen und eindeutige Bedürfnisse bestehen.

Praxistipp 2

Karateka könnten Konzentrationsaufgaben durchführen, bei denen die Aufmerksamkeit über einen bestimmten Zeitraum aufrechterhalten werden muss (vgl. Moran 2003, 2009, 2011). Beispielsweise müssen bei einem Angriffstraining verschiedene Zonen permanent getroffen werden.

Diese gilt es nun so präzise als möglich zu treffen. Für jede getroffene Zone gibt es einen Punkt. Hierbei soll sich der Athlet vor allem auf das Ziel über einen längeren Zeitraum konzentrieren.

Um die Thematik Sportpsychologie nachhaltig im Verband zu installieren, finden am **13.10 und 09.11.** die nächsten zwei diesbezüglichen Seminare (18 Uhr, Dojo Strassen) für den Kader statt.

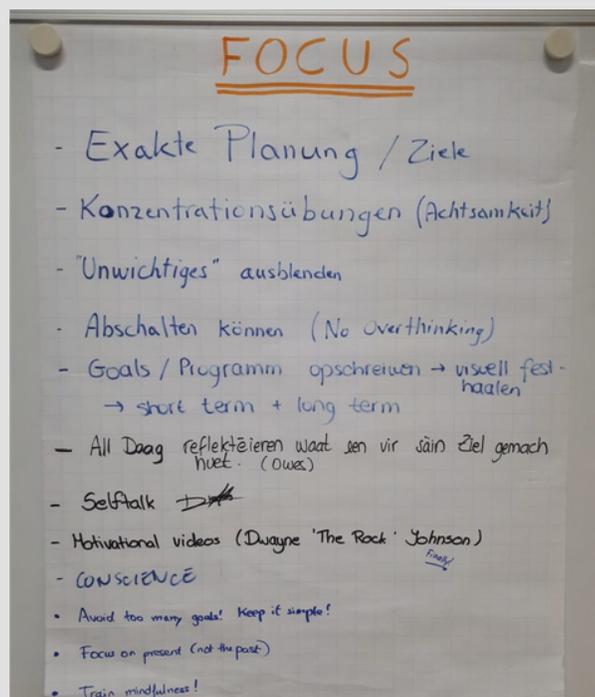


Bild 1. Abfrage bei Athleten was sie unter Fokus verstehen

Hausaufgabe:

Denken über aktuelle und zukünftige Herausforderungen nach! Machen Sie zwei Listen:

1. Dinge, die Sie kontrollieren können
2. Dinge, die Sie nicht kontrollieren können

Im Nachgang: Konzentration auf die Dinge, die kontrollierbar sind. Es gilt eine gewisse Akzeptanz zu entwickeln das nicht alles steuer- und änderbar ist. Dabei hilft es sich zu überlegen, wie man Dinge annehmen und verarbeiten kann, die sich einer gewissen Kontrolle entziehen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Euer Jürgen

Literatur und weiterführende Infos beispielsweise unter:

- Julia Schüler · Mirko Wegner Henning Plessner Hrsg. Sportpsychologie, Grundlagen und Anwendung, Springer.
- Frank Hänsel, Sören D. Baumgärtner, Julia M. Kornmann, Fabienne Ennigkeit, Sportpsychologie, Springer
- Konzentration – Sportpsychologie (hu-berlin.de)

AUSBLICK

Delegation Montenegro

Ulrich Nelting - Präsident
 Raphael Veras da Silva - Nationaltrainer
 Leo Salvatore - Trainer Kumite
 Abdennabi Khaidar - Trainer Kumite
 Lis Dostert - Trainerin Kumite
 Illaria Melmer - Trainerin Kata

Schiedsrichter

Liridon Elshani
 Ezio de Rubeis
 Foued Jerbia
 Samuel Freund

Begleitpersonen:

Joëlle Breisch-Peters
 Linda Eischen

Kumite:

Adil Khaidar
 Alexander Davies
 Chiara Schumann
 Elena Olafsson
 Erik Olafsson
 Gabriela Martins Dias
 Gaspard Lambot
 Hasan Zein Alabedin
 Jordan Neves
 Laura Hoffmann
 Málna Szabó
 Matteo Pierantoni
 Noa Wolter
 Pol Coimbra
 Pola Giorgetti
 Sébastian Terlica
 Stefan Radovic
 Tomas Vicente Teixeira
 Youness Belabass

Kata:

Anna Breisch
 Anne Steinmetz
 Diogo Dos Santos
 Louisa Borch
 Mia Reding
 Patrick Marques
 Sarah Rodrigo





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

AWA

Délai d'inscription: vendredi 19 novembre 2021 sur 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



BASEL

TAMPERE

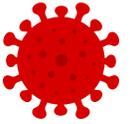


TAMPERE



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!!

WANTED: CLUBPROFILE



Wenn Sie Interesse haben, ihren Verein im nächsten Newsletter zu präsentieren, senden Sie uns gerne Ihr Clubprofil (Text und Bilder) zu (office@karateflam.lu).



LITERATUR

EMPFEHLUNG

Pérez-Martín, L., Augustovicova, D., Martínez-de-Quel, Ó., Tabben, M. & Arriaza, R. (2021). Severe knee injuries among karate athletes ranking towards the Tokyo Olympic Games: a retrospective study (**Schwere Knieverletzungen bei Karatesportlern, die für die Olympischen Spiele in Tokio qualifiziert sind: eine retrospektive Studie**). *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61 (8), 1117-1124.

