

# KARATE NEWS

THE OFFICIAL NEWSLETTER OF THE



SEPTEMBER 2021 - ISSUE 6

# INTRODUCTION

Dear athletes, parents, club officials and karate enthusiasts,

after the incidences are decreasing and the SARS-Cov 2 related restrictions have been eased, the competition calendar is growing steadily towards the end of the year. A certain normality is taking hold again and so it is also important to push the training again. The challenges of the next months: the European Championships of the small states in Montenegro, the K1 tournament in Moscow, as well as the highlight of the year with the World Championships in Dubai lie ahead of us. For the seniors and also the junior athletes this means a sophisticated training control. The coaches and those responsible for performance sports are in regular contact with each other (see article on sports psychology).

The summer vacations have come to an end and the desire for variety and vacation may have stood in the way of thinking in terms of performance sports with a high training volume and corresponding intensity. We admire our athletes who nevertheless regularly complete their sport-specific and non-specific training and we thank the clubs for their support in this. They put a lot of effort into helping with individual performance optimization. Only with a good collaboration of all systems (athletes, parents, club, federation, COSL, LIHPS, school, med. commission, etc.) can a successful competitive sport succeed. I am looking forward to the coming months and a lively exchange, for the benefit of our athletes - to a successful second half of the year!

In the August issue, a first article on violence prevention was already presented. This will now be continued. The association thus makes its competences available to society as a whole and also offers help with this topic. In the future not only technical reports are planned, but also seminars and if necessary training courses, which make it for all interested ones and safety-looking for possible of it to participate. The prevention of safety-critical events whether in the school, private or operational context is close to our hearts!

Enjoy reading the reports below.

Stay healthy!

Best regards,  
Jürgen Fritzsche



# EVENTS

## EKF JUNIOR, CADET & U21 CHAMPIONSHIPS 2021 - TAMPERE

20.-22.08.2021

With a total of 11 athletes, the Luxembourg team made its way to Tampere for the European Championships. Here are the results:

**1st place: Kimberly Nelting U21 Kumite female -61kg (28 countries)**

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)

**9th place: Teixeira Tomas U16 -52kg Kumite (28 countries)**

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

*Congratulations!*



**Cadets:**

- Mia Reding (Kata) Place 13
- Anne Steinmetz (Kata) Place 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)



Four of our referees were also present in Tampere (from left to right):

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

Our referees arrived one day earlier, than the team because they participated in "EKF Referee courses" on site.

Bryan Antony is "EKF Referee"! Congratulations!



# KARATE1 PREMIER LEAGUE CAIRO 2021

03.09 -05.09.2021

Jennifer Warling and Raphael Veras da Silva went to Cairo together.

Due to the small number of participants, this time was fought after the "Round Robin" procedure. Thereby Jenny could fight three times in the first round:

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

Jenny made it to the second round with these results, but failed to qualify as a "pool winner" and thus unfortunately did not make it to the semifinals.

With this, Jenny nevertheless secured a good 5th place out of 16 fighters who started. Congratulations!



# BASEL OPEN MASTERS 2021

11.09 - 12.09.2021

Basel was overall successful for our national karate team. There were 642 athletes from 22 nations at the start. The athletes were accompanied by national coach Raphael Veras, as well as committee member Abdennabi Khaidar, also as coach.

2x gold and 1x bronze were the highlights. Here are the results in detail:

## **Tomas Vicente Teixeira (Cadet Male Kumite -52kg / 19 participants from 4 countries):**

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 participants from 5 countries):**

0:0 Said Boudda (FRA)

7:0 Vinzent Kleinekathöfer (AUS)

3:0 Fernando Marino (ITA)



## **Hasan Zein (U21 Male Kumite -75kg / 14 participants from 5 countries):**

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 participants from 5 countries):**

3:8 Sidelya Cicek (FRA)

## **Gaspard Lambot (Cadet Male Kumite -52kg / 19 participants from 5 countries):**

6:1 Mody Bathily (FRA)

2:6 Mati Rombeaux (ESP)

## **Alexander Davis (Open Kumite Male U16 / 24 participants from 5 countries):**

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 participants from 7 countr.):**

0:3 Hugo Frisque (BEL)

0:4 Marc Lawani (FRA)

## **Adil Khaidar (Senior Male Kumite -84kg / 14 participants from 8 countries):**

0:1 Pannah Abdullajev (AZE)

1:2 Brian Timmermans (NED)

# MEDIA

## 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 verwirrt 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,

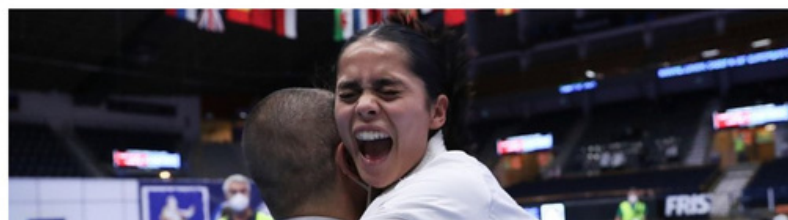
+59 kg) Erstrundenaus  
Victor Couturier (Kumite, -68 kg) Erstrundenaus

**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 Véloussport - 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 zeigten: 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.

# DATES

*Save  
the  
date!*

## **Sports Psychology Seminar for Kata and Kumite**

- 13.10.2021
- 09.11.2021

18:00 - 20:00h, HNAM Strassen

## **B-Trainer licence (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<sup>ième</sup> DAN et (shotokan)  
 Sensei Salvatore Léon 7<sup>ième</sup> Dan (shotokan)  
 Sensei François Bichel 6<sup>ième</sup> 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 <sup>er</sup> 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



FLAM Karaté | Membre WKF | Membre EKF  
 Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.  
 3, route d'Arion | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg  
 Site internet: [www.flam.lu](http://www.flam.lu) | e-mail: [sekretariat@flam.lu](mailto:sekretariat@flam.lu) | Tél: 00352 49 66 11 | Fax :00352 49 66 10



# PREVENTION OF VIOLENCE

## "(Don't) go with strangers...!" - (2nd part)

*By Rudi Heimann and Jürgen Fritzsche*

This often heard advice has - as the first part of the article showed - limits and can, on closer examination, by no means achieve the effect that parents or other persons responsible for education would like to achieve with it. Interpretation margins, comprehension problems, target group inaccuracy, age-related and thus developmental-psychological limits may make it impossible for children to follow the behavioral rule.

This paper is about an alternative to the old familiar advice, with which the safety of children can be effectively increased - with an effectiveness that goes beyond the age of children and adolescents. The most important role here is played by our emotions. They determine human actions over our entire lifetime. They trigger actions and also play a significant role in cognitive decision-making processes. In doing so, our basic effort is to achieve pleasant emotions and to avoid unpleasant emotions or, if they are present, to reduce them. The emotions themselves appear for the first time from certain points in time in the course of childhood and fulfill different functions in relation to the person himself as well as the social environment. Significant here is the emotion of fear, which is detectable from about the ninth month<sup>1</sup>. If a child perceives danger, this allows a danger to be identified and the natural tendencies to flee or attack are encouraged<sup>2</sup>.

### **Relying on intuition**

In a dangerous situation, the uneasy feeling is one of the most reliable factors that could warn a person of this danger. This uneasy feeling can be equated with the terms anxiety or fear. However, fear in particular tends to be evaluated as a negative feeling that is undesirable. It is not infrequently mentioned in the same breath as depression. Fears must be "overcome" or anxiety disorders "eliminated". Yet anxiety is one of our basic emotions<sup>1</sup> and ensures our survival. It is one of the emotions that are present across cultures, from which we can infer an innate competence<sup>2</sup>. In order to increase our own safety, it is important to pay attention to unpleasant feelings and thus to take our own intuition seriously. It is not a matter of living in constant apprehension, but of calmly trusting in the instincts that are present. To encourage and challenge these instincts, conversations can be held with children at an early stage about life situations and the feelings that arise in them. Interestingly, parents have little problem explaining to their child what might happen if he or she carelessly crosses the street without checking (looking right and left). However, the same parents do not talk to their children about the concrete consequences of children confiding in an adult without control mechanisms, despite having bad feelings, or continuing down a path where several older children are "loitering" within sight. These safety

These supportive conversations should be based on standard situations (see list of feelings), experiences of the day can be discussed or pictures with emotional facial expressions can be used, which can be found in large numbers on the Internet. The list presented here should be expanded according to age and individual needs and can serve as a basis for discussion among parents and guardians as well as with the children.

<b>List of Feelings - What are the feelings and which one am I likely to develop as a child with the examples below?</b>	
A leashed, large dog comes rushing at you.	Fear, anxiety
Another child has a new toy	Curiosity, Envy
You observe a child being pushed on the way home from school.	...
You observe a child looking for his parents.	...
A classmate wants money from you so he won't hit or push you.	...
You see a teenager at a bus stop whittling away at the plastic seats with a knife.	...
Your teacher says out loud in class that you wrote a "five" on your paper.	...
Your grandma wants to kiss you, even though you don't want her to.	...

Against this background, we must always consider whether we should "talk children out of their fears" or whether we should not simply take them - and thus other feelings as well - seriously and deal with them in an "adult" manner. The fear that a "monster is under the bed" can be countered by parents talking it away ("There's no monster. You don't need to be afraid.") or it can be taken seriously ("So you're afraid, I would be too if there was a monster there. Let's look together with the flashlight."). In the long run, the first variant leads to the fact that it is ultimately the adults who tell children how their feelings "should be" - what a child should feel. A fatal step if potential perpetrators of violence then do the same at some point. Completely taboo are therefore also educational measures, which are justified with the fact that one is "adult", knows what is good for the child and thus the child has to follow the instructions more or less unconditionally - because of his being a child.

It is also worth thinking about whether the restraint with one's own feelings, as imposed on us by social instances such as schools, universities, workplaces and society in general, is so desirable. These regulative elements of our culture are adopted by children in the course of the preschool years and later transferred into their developing self<sup>3</sup>. When the child perceives danger through his or her feelings, the question arises of what to do in practice to minimize the risk: Whom can the child turn to; whom can the child rely on under all circumstances - even without acute parental advice? A so-called positive list can serve this purpose, focusing precisely on the trusted persons in a child's life.



## Positive list

With such a positive list<sup>4</sup> is to clarify the question with whom a child may always and under all circumstances go or ride. It also applies that the specified person may be allowed into the home if the child would be home alone. It thus includes all trusted persons who, in the opinion of the child, father and mother, would be allowed to pick up the child alone anywhere at any time or, if the child is alone in the apartment, to open the door for them. If the parents are not of the same opinion, this results in discussions as to why there are divergent views.

### Positive list - practical tips

In order not to make the task too easy for the child, he should first write down names. Then one parent and finally, separately, the other parent. If the child is not yet able to read and write to the required extent, photos can be used to help.

The child learns that the parent or guardian cares and is available to help and advise. Ideas such as, "By appointment" or "Call me" do not work in stressful situations, are dependent on other conditions such as the ability to make phone calls, and should be avoided. When creating these lists, consider that parents may be single parents, the partner may be deceased, or there may be other guardians who are especially important to the child. Telephone numbers should be added to the list so that if the preferred confidants cannot be reached, other people can be found on the list who are available as possible helpers. The phone numbers should be available by heart and not only via a speed dial or contact list, because otherwise the numbers are not available without this device. We are always amazed at the large columns of numbers that can be stored, especially by children. Once the list has been created, it should be updated regularly - but always when there are changes, such as joining or leaving a club, changing schools, moving house or making new friends. If a person has even one "minus," he or she should be taken off the list and the question of his or her availability becomes superfluous. The adjustment is thus another regular occasion to talk to one's children about the subject and thus keep it in mind. What and why a child may or may not do something should be able to be discussed openly in the circle of responsible guardians - in the interest of the child's safety.



Example positive list			
Child	Mom	Dad	Number
Mom	+	+	0175-1223456
Dad	+	+	...
Grandma Eva	+	+	...
Grandpa Heinz	+	+	...
Uncle Lukas	+	-	-----
Aunt Carmen	+	+	...
Victoria's dad	-	-	-----
Alex' mother	+	+	...
Sports teacher	-	+	-----
Class teacher	+	+	...

This list is only part of an overall concept in which all those responsible for education work regularly on the topic of preventing violence in appropriate doses. Seminars can provide important impulses, but just as a two-day training course once a year does not lead to learning karate, it is equally important to constantly address the issue of safety. In practice, the list leads to the fact that a child knows very well which adult person he or she can trust and thus "confide in". We know from feedback from former "child" participants that trust relationships can develop from these lists, which can also help them through difficult times in puberty and adolescence. And this is true for topics that are not about safety or dealing with violence.

---

[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.

# IN THE SPOTLIGHT

## JENNIFER WARLING

NATIONAL SQUAD  
KUMITE SENIOR  
KC WALFER

*How old were you when you started karate and why?*

I started karate at the age of 5. My parents both did karate.

*How often do you train per week and where?*

It depends on the training phase. During the preparation phase I train almost every day - either in the Coque, in the HPTRC (High Performance Training and Recovery Centre), in the club in Walfer or in Strassen at the national training.

*What was your first karate success?*

I've been doing karate for over 20 years now, unfortunately I can't remember my first success, but I think it was the national championship title.

*What was your biggest success so far and what is your next goal?*

My biggest and most beautiful success so far was the European championship title 2019 in the seniors. My next big goal is the World Championships in November.



*Who is your biggest role model?*

I don't really have a role model, but there are a few athletes whose fighting style and attitude I like.

*What was a significant or funny event for you in karate?*

I have experienced so many things in karate, including beautiful and not so beautiful moments, so it is difficult to name one. But the moment that is the most significant for me is definitely my victory in the European Championship final 2019, after I had surgery on my cruciate ligament 7 months earlier.

# MATTEO PIERANTONI

NATIONAL SQUAD KUMITE U14  
KC NIEDERANVEN

*How old were you when you started karate and why?*

I started practicing karate once a week at the age of six. I started karate with my sister because each of us wanted to start a sport. Since our father had also done karate, we decided to do this sport together.

*How often do you train per week and where?*

I train four times a week, three of them in the club and once in the national squad.

*What was your first karate success?*

My first karate success was in 2017 when I won a bronze medal at the Mess Cup U10.

*What was your biggest success so far and what is your next goal?*

My biggest success so far was winning a gold medal at the Championnat national in Kumité in 2019. My next goal is to win a gold medal abroad.



*Who is your greatest role model?*

My greatest role model is the former karateka Christophe Pinna.

*What was a significant or funny event for you in karate?*

A significant event so far was in 2021 when we went to Salzburg with the club to compete in my first tournament abroad.

# KARATE-CLUB DARUDO ASBL

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



Our club was founded in 2009 in the east of the country in Echternach by our head coach Daniel Rudolf. "Darudo" means: The way (DO) of Daniel (DA) Rudolf (RU). Later we became a club of the neighboring municipality of Rosport, which in turn merged with the municipality of Mompach. Due to the floods this year on the Sûre River, we cannot use our dojo in Rosport and are temporarily housed in the Centre Culturel in Osweiler. With our partner club of the same name in Bitburg/Germany, we see ourselves as a European link between the two countries, which in the past found expression, for example, in jointly conducted trainer training between the Luxembourg and German associations.

We offer karate courses for children from the age of 3. At this age the focus is on basic motor skills. For teenagers and adults, aspects of fitness and self-defense then play a role in addition to classical Shotokan karate. We also offer Piloxing and BauchBeinePoPlus as courses.

## Sensei - Daniel Rudolf

4th Dan Karate WKF  
A-Trainer competitive 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](http://www.darudo.com)  
[karate@darudo.com](mailto:karate@darudo.com)



# SPORTS PSYCHOLOGY

## CONCENTRATION & FOCUS

<b>F</b>	<b>follow</b>
<b>O</b>	<b>on</b>
<b>C</b>	<b>course</b>
<b>U</b>	<b>until</b>
<b>S</b>	<b>success</b>

Maybe you know this acronym. But is that all? You have chosen a goal, developed a plan and then you go your way?

Focus comes from the Latin and could also be described as focal point or essence. Focusing attention at the right moment in a competition or exam on a salient stimulus or significant parts of a stimulus, being in the "here and now," is supposed to allow one to perform at one's best.

But what does it mean when the coach shouts "focus!?" Does he mean that I should limit myself to something selective and direct my "focus" of attention there? Or does he rather mean that I should be concentrated for the whole competition day, i.e. for a long time - even when I am not fighting? Does he mean observing the opponent, or what? Furthermore, should I focus with great intensity on a small point (the opponent's attacking fist) or should I illuminate a large area with less intensity, for example the entire action at an EM (rather: vigilance). Last but not least, concentration can be directed inward or outward. The so simple request "concentrate" becomes an almost impossible instruction to implement, if not clarified in advance what is meant by this vocabulary.

Concentration is considered a "tool" that can be learned. Experts in their sport are better able than novices to modify their attention resources according to the sport-specific tasks in competition. For example, they are able to pay less attention to more probable events in their environment (saving resources) and more attention to improbable events, on the other hand.

### Practical tip 1

A processing advantage can be shown for information that directs attention to a specific location (e.g., meeting place) where a relevant event (attack) subsequently takes place to which one must react. In everyday training, instructions and cues from the trainer that direct attention should be appropriate to the particular combat scenarios and reinforce the learning process.

**Too many instructions (by the coach or other athletes), can have negative effects on the tactical decision making of karateka and limit their flexibility in directing their visual attention.**

Even a brief loss of concentration can severely affect performance if it occurs in the final seconds of a hard-fought event. Despite adverse conditions, such as slippery mats or a high noise level, top athletes manage to keep their concentration at the highest level. Concentration is a crucial success factor in competitive sports and should be prepared for in training at a young age. It is advantageous to be able to switch your focus on and off at will. Always being focused exhausts resources. It is just as insufficient as being without focus. To be able to concentrate and focus properly under all four factors mentioned above is trainable!

We should open opportunities for our young athletes to use directed mental and sport psychological techniques. To get tools and to develop them (further) means to deal with the topic in a sustainable way. But the effort is worthwhile, since a transfer also into the school and professional life is to be expected.

Asking our cadre what they know about this (see picture 1), exciting results came out, which show that there is a good basic knowledge and clear needs.

## Practical tip 2

Karateka could perform concentration tasks where attention must be maintained over a period of time (cf. Moran 2003, 2009, 2011). For example, in an attack training, different zones have to be hit permanently.

These must now be hit as precisely as possible. For each zone hit, a point is awarded. Here, the athlete should concentrate primarily on the target over a longer period of time.

In order to install the topic of sports psychology sustainably in the association, the next two seminars in this regard will take place for the squad on 13.10 and 09.11 (6 p.m., Dojo Strassen).

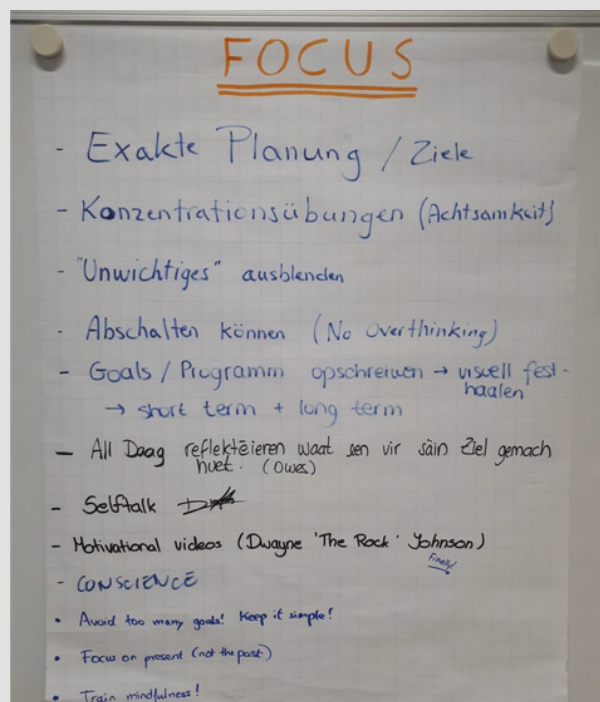


Figure 1: Asking athletes what they understand by focus

**Homework:**

Think about current and future challenges! Make two lists:

1. things you can control
2. things you cannot control

Follow-up: Focus on the things that are controllable. It is important to develop a certain acceptance that not everything can be controlled and changed. It helps to think about how to accept and process things that are beyond your control.

Have fun trying it out!

Yours,  
Jürgen

**Literature and further information:**

Julia Schüler - Mirko Wegner Henning Plessner ed. Sportpsychologie, Grundlagen und Anwendung, Springer.

Frank Hänsel, Sören D. Baumgärtner, Julia M. Kornmann, Fabienne Ennigkeit, Sportpsychologie, Springer

Concentration - Sport Psychology ([hu-berlin.de](http://hu-berlin.de))

# COMING SOON

## Delegation Montenegro

Ulrich Nelting - President  
 Raphael Veras da Silva - National coach  
 Leo Salvatore - Coach Kumite  
 Abdennabi Khaidar - Coach Kumite  
 Lis Dostert - Coach Kumite  
 Illaria Melmer - Coach Kata

### Referees

Liridon Elshani  
 Ezio de Rubeis  
 Foued Jerbia  
 Samuel Freund

### Accompanying persons:

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  
 Sébastien 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

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

# IMPRESSIONS



BASEL



# TAMPERE

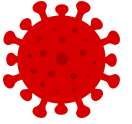


# TAMPERE



# MISCELLANEOUS

## CORONA



Please follow the current ministerial guidelines concerning sports activities and hygiene regulations. Information can be found here, for example:



We ask you to be mindful of contacts and not to jeopardize your preparation for the upcoming tournaments. The hygiene rules are for your safety and should be followed for the sake of your performance even at low incidences. We recommend this not only for your training, but also for your private contacts and vacations.

Stay fit and healthy!

## WANTED: CLUB PROFILES



If you are interested in presenting your club in the next newsletter, please send us your club profile (text and pictures) to: [office@karateflam.lu](mailto:office@karateflam.lu).



# LITERATURE

## RECOMMENDATION

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 (**Severe knee injuries in karate athletes qualified for the Tokyo Olympics: a retrospective study**). *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61 (8), 1117-1124.

