

# KARATE NEWS

LE BULLETIN D'INFORMATION OFFICIEL DE LA



SEPTEMBRE 2021 - ÉDITION 6

# INTRODUCTION

Chers athlètes, parents, responsables de club et intéressés par le karaté,

Maintenant que les incidences diminuent et que les restrictions liées au SARS-Cov 2 ont été assouplies, le calendrier des compétitions s'étoffe régulièrement vers la fin de l'année. Une certaine normalité est en train de revenir et il est donc également important de pousser l'entraînement à nouveau. Les défis des prochains mois : les Championnats d'Europe des petits États au Monténégro, le tournoi K1 à Moscou, ainsi que le point culminant de l'année avec les Championnats du monde à Dubaï sont devant nous. Pour les athlètes seniors, mais aussi pour les juniors, cela signifie une gestion sophistiquée de l'entraînement. Les entraîneurs et les responsables du sport de performance sont en contact régulier les uns avec les autres (voir l'article sur la psychologie du sport).

Les vacances d'été sont terminées et le désir de variété et de vacances peut avoir fait obstacle à la pensée compétitive avec un volume d'entraînement élevé et l'intensité correspondante. Nous admirons nos athlètes qui, malgré tout, suivent régulièrement leur entraînement spécifique et non spécifique et nous remercions les clubs pour leur soutien. Ils se donnent beaucoup de mal pour aider à optimiser les performances individuelles. Seule une bonne coopération de tous les systèmes (athlète, parents, club, fédération, COSL, LIHPS, école, commission médicale, etc.) permet de réussir un sport de compétition. Je me réjouis des mois à venir et d'un échange animé, pour le bien de nos athlètes - à un deuxième semestre réussi !

Dans le numéro d'août, un premier article sur la prévention de la violence a été présenté. Nous allons maintenant poursuivre ce travail. La fédération met ainsi ses compétences à la disposition de la société dans son ensemble et propose également une aide sur ce thème. À l'avenir, il est prévu d'organiser non seulement des rapports techniques, mais aussi des séminaires et, si nécessaire, des cours de formation, qui permettront à toutes les parties intéressées et aux personnes soucieuses de sécurité de participer. La prévention des événements critiques pour la sécurité, que ce soit dans les contextes scolaires, privés ou d'entreprise, nous tient à cœur !

Nous vous invitons à lire les rapports ci-dessous.

Restez en bonne santé !

Cordialement,  
*Jürgen Fritzsche*





# ÉVÉNEMENTS

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

20.-22.08.2021

Avec un total de 11 athlètes, l'équipe luxembourgeoise s'est rendue à Tampere pour les Championnats d'Europe. Voici les résultats :

**1ère place: Kimberly Nelting U21 Kumite female -61kg (28 pays)**

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)

**9ème place: Teixeira Tomas U16 -52kg Kumite (28 pays)**

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

*Congratulations!*



**Cadets:**

- Mia Reding (Kata) 13ème place
- Anne Steinmetz (Kata) 21ème place
- 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)





Quatre de nos arbitres étaient également présents à Tampere (de gauche à droite) :

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

Nos arbitres sont arrivés déjà un jour plus tôt, car ils ont participé à des cours d'arbitrage sur place.

Bryan Antony est "EKF Referee" !

La section Karaté des FLAM félicite Bryan!



# KARATE1 PREMIER LEAGUE CAIRO 2021

03.09 -05.09.2021

Jennifer Warling et Raphael Veras da Silva se sont rendus ensemble au Caire.

En raison du petit nombre de participants, les combats se sont déroulés cette fois-ci selon la procédure du "Round Robin". Ainsi, Jenny a pu se battre trois fois au premier tour :

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

Avec ces résultats, Jenny a atteint le deuxième tour, mais n'a pas réussi à se qualifier en tant que "vainqueur de poule" et n'a donc malheureusement pas atteint les demi-finales.

Avec cela, Jenny a néanmoins obtenu une bonne 5ème place sur les 16 combattants qui ont pris le départ. Félicitations !



# BASEL OPEN MASTERS 2021

11.09 - 12.09.2021

Bâle a été globalement un succès pour notre équipe nationale de karaté. Il y avait 642 athlètes de 22 nations au départ. Les athlètes étaient accompagnés de l'entraîneur national Raphael Veras, ainsi que du membre du comité Abdennabi Khaidar, également entraîneur.

2x or et 1x bronze ont été les points forts. Voici les résultats en détail :

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

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 de 5 pays):**

0:0 Said Boudda (FRA)

7:0 Vinzent Kleinekathöfer (AUS)

3:0 Fernando Marino (ITA)



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

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 de 5 pays):**

3:8 Sidelya Cicek (FRA)

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

6:1 Mody Bathily (FRA)

2:6 Mati Rombeaux (ESP)

## **Alexander Davis (Open Kumite Male U16 / 24 participants de 5 pays):**

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 de 7 pays):**

0:3 Hugo Frisque (BEL)

0:4 Marc Lawani (FRA)

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

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-

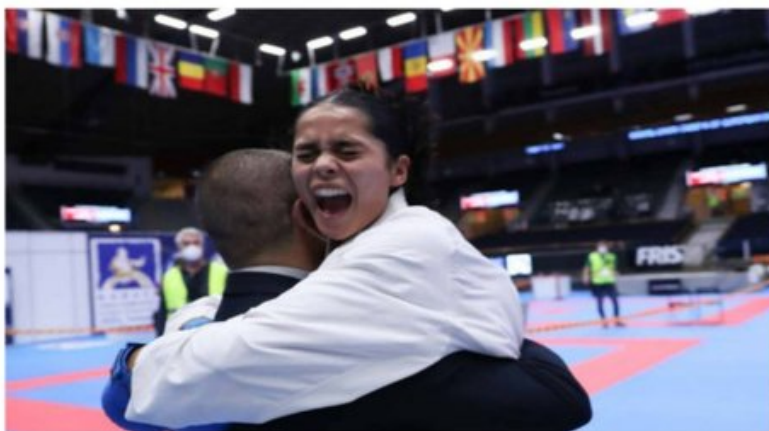


Foto: FLAM

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
- 3 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/24), Magdalena Godlewska (PL/31), Magdalena Bohinowska (MKD/74) 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 verflogen. 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!*

## **Séminaire de psychologie du sport pour le kata et le kumi**

- 13.10.2021
- 09.11.2021

18:00 - 20:00h, HNAM Strassen

## **B-Trainer license (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



# PREVENTION OF VIOLENCE

## **(Ne) parte (pas) avec des inconnus... !" - (Partie 2)**

*Par Rudi Heimann et Jürgen Fritzsche*

Ce conseil souvent entendu a - comme l'a montré la première partie de cet article - des limites et, lorsqu'on l'examine de plus près, il ne peut en aucun cas atteindre l'effet que les parents ou les autres personnes responsables de l'éducation voudraient obtenir avec lui. La marge d'interprétation, les problèmes de compréhension, l'imprécision du groupe cible, les limites liées à l'âge et donc au développement-psychologique peuvent rendre impossible le respect de la règle de comportement par les enfants.

Cet article traite d'une alternative aux conseils bien connus qui peut effectivement accroître la sécurité des enfants - avec une efficacité qui va au-delà de l'âge des enfants et des adolescents. Le rôle le plus important est joué ici par nos émotions. Ils déterminent les actions humaines tout au long de notre vie. Ils sont des déclencheurs d'actions et jouent également un rôle important dans les processus de décision cognitifs. Ce faisant, nous nous efforçons essentiellement d'obtenir des émotions agréables et d'éviter les émotions désagréables ou, si elles sont présentes, de les réduire. Les émotions elles-mêmes apparaissent pour la première fois à certains moments de l'enfance et remplissent différentes fonctions par rapport à la personne elle-même et à l'environnement social. L'émotion de la peur, qui peut être détectée à partir du neuvième mois environ(1), est ici significative.1 Si l'enfant perçoit un danger, cela permet de l'identifier et d'encourager les tendances naturelles à la fuite ou à l'attaque(2).

### **S'appuyer sur l'intuition**

Dans une situation dangereuse, le sentiment de malaise est l'un des facteurs les plus fiables pour avertir une personne de ce danger. Ce sentiment de malaise peut être assimilé aux termes d'anxiété ou de peur. Cependant, la peur, en particulier, tend à être considérée comme un sentiment négatif et indésirable. Il n'est pas rare qu'elle soit mentionnée dans le même souffle que la dépression. Les peurs doivent être "surmontées" ou les troubles anxieux "éliminés". Pourtant, la peur est l'une de nos émotions fondamentales(1) et assure notre survie. C'est l'une des émotions présentes dans toutes les cultures, dont nous pouvons déduire une compétence innée. Afin d'accroître sa propre sécurité, il est important de prêter attention aux sentiments désagréables et donc de prendre au sérieux sa propre intuition. Il ne s'agit pas de vivre dans une appréhension constante, mais de faire calmement confiance aux instincts qui sont présents. Afin d'encourager et de remettre en question ces instincts, il est possible de discuter très tôt avec les enfants des situations de la vie et des



sentiments qu'elles suscitent. Il est intéressant de noter que les parents n'ont guère de mal à expliquer à leur enfant ce qui pourrait lui arriver s'il traversait imprudemment la rue sans vérifier (en regardant à droite et à gauche). En revanche, ces mêmes parents ne parlent pas à leurs enfants des conséquences concrètes du fait qu'un enfant se confie à un adulte sans mécanisme de contrôle alors qu'il a de mauvais sentiments ou qu'il continue sur un chemin où plusieurs enfants plus âgés "traînent" à portée de vue. Ces conversations visant à promouvoir la sécurité doivent être basées sur des situations standard (voir la liste des sentiments), on peut discuter des expériences de la journée ou utiliser des images avec des expressions faciales émotionnelles, que l'on trouve en grand nombre sur Internet. La liste présentée ici doit être complétée en fonction de l'âge et des besoins individuels et peut servir de base de discussion entre les parents ainsi qu'avec les enfants.

<b>Liste des sentiments - Quels sont les sentiments et lequel suis-je susceptible de développer en tant qu'enfant avec les exemples ci-dessous ?</b>	
Un gros chien tenu en laisse se précipite sur vous.	Peur, anxiété
Un autre enfant a un nouveau jouet	Curiosité, Envie
Vous observez un enfant qui se fait pousser sur le chemin du retour de l'école.	...
Vous observez un enfant qui cherche ses parents.	...
Un camarade de classe veut te demander de l'argent pour ne pas te frapper ou te pousser.	...
Vous voyez un adolescent à un arrêt de bus en train de tailler les sièges en plastique avec un couteau.	...
Votre professeur dit à haute voix en classe que vous avez écrit un "cinq" sur votre feuille.	...
Votre grand-mère veut vous embrasser, même si vous ne le voulez pas.	...

Dans ce contexte, nous devons toujours nous demander s'il faut "parler aux enfants de leurs peurs" ou s'il ne faut pas tout simplement les prendre au sérieux - et donc aussi les autres sentiments - et les traiter de manière "adulte". La crainte qu'un "monstre soit sous le lit" peut être combattue par les parents en la faisant disparaître ("Il n'y a pas de monstre. Tu n'as pas à avoir peur") ou être prise au sérieux ("Tu as peur, j'aurais peur aussi s'il y avait un monstre. Regardons ensemble avec la torche."). À long terme, la première option conduit les adultes à dire aux enfants comment leurs sentiments "devraient être" - ce qu'un enfant devrait ressentir. Une étape fatale si les auteurs potentiels de la violence font ensuite de même à un moment donné. Par conséquent, les mesures éducatives qui sont justifiées par le fait que l'on est soi-même un "adulte" et que l'on sait ce qui est bon pour l'enfant et que l'enfant doit suivre les instructions de manière plus ou moins inconditionnelle - en raison de son caractère enfantin - sont totalement taboues.

Il convient également de se demander si la retenue à l'égard de nos propres sentiments, telle qu'elle nous est imposée par les instances sociales telles que les écoles, les universités, les lieux de travail et la société en général, est si souhaitable.



Ces éléments régulateurs de notre culture sont adoptés par les enfants au cours des années préscolaires et sont ensuite transférés dans leur développement personnel(3). Lorsque l'enfant perçoit le danger à travers ses sentiments, la question se pose de savoir ce qu'il faut faire en pratique pour minimiser le risque : Vers qui l'enfant peut-il se tourner, sur qui peut-il compter en toutes circonstances - même sans l'avis aigu de ses parents ? Une liste dite positive peut servir à cet effet, en se concentrant précisément sur les personnes de confiance dans la vie de l'enfant.

### Liste positive

Avec une liste positive (4), il convient de clarifier la question de savoir avec qui un enfant peut toujours et en toutes circonstances aller ou monter. Il s'applique également que la personne spécifiée peut être autorisée à entrer dans la maison si l'enfant est seul à la maison. Il s'agit donc de toutes les personnes de confiance qui, de l'avis de l'enfant, du père et de la mère, seraient autorisées à venir chercher l'enfant seul, n'importe où et à n'importe quel moment, ou, si l'enfant est seul au domicile, à lui ouvrir la porte. Si les parents ne sont pas du même avis, cela donne lieu à des discussions sur les raisons de ces divergences. L'enfant apprend que les tuteurs se soucient de lui et sont là pour l'aider et le conseiller. Des idées telles que : "Par arrangement" ou "Appelez-moi" ne fonctionnent pas dans les situations de stress, dépendent d'autres conditions telles que la capacité à passer des appels téléphoniques et doivent être évitées. Lors de l'établissement de ces listes, il faut tenir compte du fait que les parents peuvent être des parents isolés, que le partenaire peut être décédé ou qu'il peut y avoir d'autres tuteurs particulièrement importants pour l'enfant. Il convient d'ajouter des numéros de téléphone à la liste afin que, si les personnes de confiance privilégiées ne peuvent être jointes, d'autres personnes figurant sur la liste puissent être disponibles comme aides éventuelles. Les numéros de téléphone doivent être disponibles par cœur et pas seulement via une numérotation rapide ou une liste de contacts, sinon les numéros ne seraient pas disponibles sans ce dispositif. Nous sommes toujours étonnés par les grandes colonnes de chiffres qui peuvent être mémorisées, surtout par les enfants. Une fois que la liste a été créée, elle doit être mise à jour régulièrement, mais toujours en cas de changements, comme l'adhésion à un club ou son départ, un changement d'école, un déménagement ou la rencontre de nouveaux amis. Si une personne a ne serait-ce qu'un seul "moins", elle doit être retirée de la liste et la question de sa disponibilité devient superflue. L'ajustement est donc une autre occasion régulière d'aborder la question avec ses enfants et donc de la garder à l'esprit. Les raisons pour lesquelles un enfant peut ou ne peut pas faire quelque chose devraient pouvoir être discutées ouvertement dans le cercle des tuteurs responsables - dans l'intérêt de la sécurité de l'enfant.

#### Liste positive - conseils pratiques

Afin de ne pas rendre la tâche trop facile à l'enfant, il doit d'abord écrire les noms. Puis un parent et enfin, séparément, l'autre parent. Si l'enfant n'est pas encore capable de lire et d'écrire dans la mesure requise, des photos peuvent être utilisées pour l'aider.

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	+	+	...

Cette liste n'est qu'une partie d'un concept global dans lequel tous les responsables de l'éducation travaillent régulièrement sur le thème de la prévention de la violence à des doses appropriées. Les séminaires peuvent donner des impulsions importantes - mais il suffit de deux jours d'entraînement continu une fois par an pour apprendre le karaté - il est tout aussi important de traiter constamment le thème de la sécurité. En pratique, cette liste permet à l'enfant de savoir très bien à quel adulte il peut faire confiance et donc aussi se "confier". Nous savons, grâce aux réactions des anciens participants "enfants", que des relations de confiance peuvent se développer à partir de ces listes, ce qui peut également les aider à traverser les moments difficiles de la puberté et de l'adolescence. Et cela est vrai pour les sujets qui ne concernent pas la sécurité ou la gestion de la 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.



# GROS PLAN

## JENNIFER WARLING

CADRE NATIONAL KUMITE SENIOR  
KC WALFER

*Quand as-tu commencé le karaté et pourquoi ?*

J'ai commencé le karaté à l'âge de 5 ans. Mes parents faisaient tous les deux du karaté.

*Combien de fois tu t'entraînes par semaine et où ?*

Cela dépend de la phase d'entraînement. Pendant la phase de préparation, je m'entraîne presque tous les jours - soit à la Coque, au HPTRC (High Performance Training and Recovery Centre), au club de Walfer ou à Strassen lors de l'entraînement national.

*Quel a été ton premier succès au karaté ?*

Je fais du karaté depuis plus de 20 ans maintenant, malheureusement je ne me souviens pas de mon premier succès, mais je pense que c'était le titre de champion national.

*Quel a été ton plus grand succès jusqu'à présent et quel est ton prochain objectif ?*

Mon plus grand et plus beau succès jusqu'à présent a été le titre de champion d'Europe 2019 chez les seniors. Mon prochain grand objectif est le championnat du monde en novembre.



*Qui est ton plus grand modèle ?*

Je n'ai pas vraiment de modèle, mais il y a quelques athlètes dont j'aime le style de combat et l'attitude..

*Quel a été pour toi un événement marquant ou amusant dans le karaté ?*

J'ai vécu tellement de choses dans le karaté, y compris de beaux et moins beaux moments, qu'il est difficile d'en citer un. Mais le moment le plus significatif pour moi est sans aucun doute ma victoire lors de la finale du championnat d'Europe 2019, après avoir été opéré du ligament croisé 7 mois plus tôt.

# MATTEO PIERANTONI

NATIONAL SQUAD KUMITE U14  
KC NIEDERANVEN

*Quand as-tu commencé le karaté et pourquoi ?*

J'ai commencé à pratiquer le karaté une fois par semaine à l'âge de six ans. J'ai commencé le karaté avec ma sœur parce que chacune de nous voulait commencer un sport. Comme notre père avait aussi fait du karaté, nous avons décidé de faire ce sport ensemble.

*Combien de fois tu t'entraînes par semaine et où ?*

Je m'entraîne quatre fois par semaine, dont trois fois en club et une fois en équipe nationale.

*Quel a été ton premier succès au karaté ?*

Mon premier succès en karaté remonte à 2017, lorsque j'ai remporté une médaille de bronze à la Mess Cup U10.

*Quel a été ton plus grand succès jusqu'à présent et quel est ton prochain objectif ?*

Mon plus grand succès jusqu'à présent a été de remporter une médaille d'or au Championnat national de Kumité en 2019. Mon prochain objectif est de remporter une médaille d'or à l'étranger.



*Qui est ton plus grand modèle ?*

Mon plus grand modèle est l'ancien karatéka Christophe Pinna.

*Quel a été pour toi un événement marquant ou amusant dans le karaté ?*

Un événement important jusqu'à présent a été en 2021, lorsque nous sommes allés à Salzbourg avec le club pour participer à mon premier tournoi à l'étranger.



# KARATE-CLUB DARUDO ASBL

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



Notre club a été fondé en 2009 dans l'est du pays à Echternach par notre entraîneur principal Daniel Rudolf. "Darudo" signifie : La voie (DO) de Daniel (DA) Rudolf (RU). Plus tard, nous sommes devenus un club de la commune voisine de Rosport, qui à son tour a fusionné avec la commune de Mompach. En raison des inondations de cette année sur la Sûre, nous ne pouvons pas utiliser notre dojo à Rosport et sommes temporairement hébergés au Centre Culturel d'Osweiler. Avec notre club partenaire du même nom à Bitburg/Allemagne, nous nous considérons comme un lien européen entre les deux pays, ce qui s'est traduit par le passé, par exemple, par une formation commune des entraîneurs entre les associations luxembourgeoise et allemande.

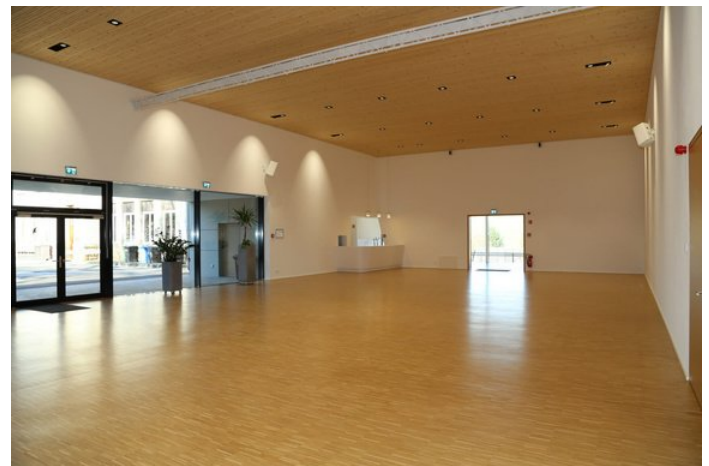
Nous proposons des cours de karaté pour les enfants dès l'âge de 3 ans, l'accent étant mis sur la motricité de base. Pour les adolescents et les adultes, les aspects de fitness et d'autodéfense jouent ensuite un rôle en plus du karaté Shotokan classique. Nous proposons également des cours de Piloxing et de BauchBeinePoPlus.

## Sensei - Daniel Rudolf

4ème Dan Karaté WKF  
Entraîneur A de karaté de compétition  
Formateur certifié par l'ENEPS  
Instructeur KARA-T-ROBICS  
Instructeur Krav Maga International

## 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)





# PSYCHOLOGIE DU SPORT

## CONCENTRATION ET FOCALISATION

<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>

Vous connaissez peut-être cet acronyme. Mais est-ce tout ? Vous avez choisi un objectif, élaboré un plan et puis vous passez votre chemin ?

Focus vient du latin et pourrait également être décrit comme le point focal ou l'essence. En concentrant votre attention au bon moment lors d'une compétition ou d'un examen sur un stimulus important ou sur des parties significatives d'un stimulus, en étant dans le "ici et maintenant", vous devriez pouvoir donner le meilleur de vous-même.

Mais qu'est-ce que cela signifie lorsque l'entraîneur crie : "Concentrez-vous !" ? Veut-il dire que je dois me limiter à quelque chose de sélectif et y diriger mon "focus" d'attention ? Ou bien veut-il plutôt dire que je dois être concentré pendant toute la journée de compétition, c'est-à-dire pendant longtemps - même lorsque je ne combats pas ? Il veut dire observer l'adversaire, ou quoi ? De plus, dois-je me concentrer avec une grande intensité sur un petit point (le poing d'attaque de l'adversaire) ou dois-je éclairer une grande surface avec moins d'intensité, par exemple toute l'épreuve d'un championnat d'Europe (plutôt : vigilance). Enfin et surtout, la concentration peut être dirigée vers l'intérieur ou vers l'extérieur. La demande si simple "concentrez-vous" devient une instruction presque impossible à mettre en œuvre si l'on n'a pas clarifié au préalable ce que l'on entend par ce vocabulaire.

La concentration est considérée comme un "outil" qui s'apprend. Les experts dans leur sport sont mieux à même que les novices de modifier leurs ressources attentionnelles en fonction des tâches spécifiques au sport en compétition. Par exemple, ils sont capables d'accorder moins d'attention aux événements les plus probables de leur environnement (économie de ressources) et plus d'attention aux événements improbables.

### Conseil pratique 1

Un avantage de traitement peut être démontré pour les informations qui dirigent l'attention vers un lieu spécifique (par exemple, un lieu de rencontre) où se produit ensuite un événement pertinent (attaque) auquel il faut réagir. Dans l'entraînement quotidien, les instructions et les signaux de l'entraîneur qui dirigent l'attention doivent être adaptés aux scénarios de combat particuliers et renforcer le processus d'apprentissage.

**Trop d'instructions (de la part de l'entraîneur ou d'autres athlètes) peuvent avoir des effets négatifs sur la prise de décision tactique des karatékas et limiter leur flexibilité dans l'orientation de leur attention visuelle.**

Même une brève perte de concentration peut affecter gravement les performances si elle se produit dans les dernières secondes d'une épreuve âprement disputée. Malgré des conditions défavorables, comme des tapis glissants ou un niveau sonore élevé, les athlètes de haut niveau parviennent à maintenir leur concentration au plus haut niveau. La concentration est un facteur décisif pour la réussite dans les sports de compétition et doit être préparée à l'entraînement dès le plus jeune âge. Il est avantageux de pouvoir activer et désactiver la mise au point à volonté. Être concentré en permanence épuise les ressources. C'est tout aussi insuffisant que de ne pas se concentrer. Être capable de se concentrer et de se focaliser correctement sous les quatre facteurs mentionnés ci-dessus peut s'entraîner !

Nous devrions donner à nos jeunes athlètes l'occasion d'utiliser des techniques mentales et psychologiques sportives dirigées. Se doter d'outils et les développer (davantage) permet de traiter le sujet de manière durable. Mais l'effort en vaut la peine, car un transfert vers la vie scolaire et professionnelle est à prévoir.

Lorsque nous avons demandé à nos cadres ce qu'ils savaient à ce sujet (voir image 1), des résultats passionnants sont apparus, qui montrent qu'il existe une bonne connaissance de base et des besoins clairs.

## Conseil pratique 2

Karateka pourrait effectuer des tâches de concentration où l'attention doit être maintenue pendant un certain temps (cf. Moran 2003, 2009, 2011). Par exemple, lors d'un entraînement à l'attaque, différentes zones doivent être touchées en permanence.

L'objectif est de toucher ces zones aussi précisément que possible. Un point est attribué pour chaque zone touchée. L'athlète doit se concentrer sur la cible sur une plus longue période de temps.

Afin d'installer durablement le thème de la psychologie du sport dans l'association, les deux prochains séminaires sur ce thème auront lieu pour l'équipe les 13 octobre et 9 novembre (18h, Dojo Strassen).

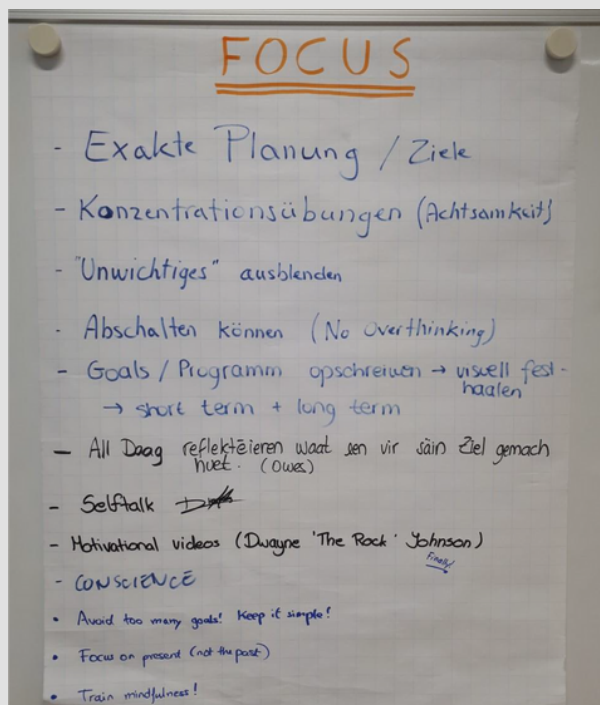


Figure 1 : Demander aux athlètes ce qu'ils comprennent par "focus".

**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))



# À VENIR

## Délegation Monténégro

**Ulrich Nelting - Président**

**Raphael Veras da Silva - Entraîneur national**

**Leo Salvatore - Entraîneur Kumite**

**Abdennabi Khaidar - Entraîneur Kumite**

**Lis Dostert - Entraîneur Kumite**

**Illaria Melmer - Entraîneur Kata**

### Arbitres

**Liridon Elshani**

**Ezio de Rubeis**

**Foued Jerbia**

**Samuel Freund**

### Accompagnantes:

**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



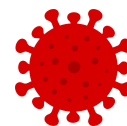


# TAMPERE



# DIVERS

## CORONA



Veillez suivre les directives ministérielles actuelles concernant les activités sportives et les règles d'hygiène. Vous trouverez des informations ici, par exemple :



Nous vous demandons d'être attentifs aux contacts et de ne pas compromettre votre préparation pour les tournois à venir. Les règles d'hygiène sont pour votre sécurité et doivent être suivies pour le bien de vos performances, même en cas de faible incidence. Nous vous le recommandons non seulement pour votre entraînement, mais aussi pour vos contacts privés et vos vacances.

Restez en forme et en bonne santé !

## WANTED : PROFILS DE CLUBS



Si vous souhaitez présenter votre club dans le prochain bulletin d'information, veuillez nous envoyer le profil de votre club (texte et photos) à [office@karateflam.lu](mailto:office@karateflam.lu).





# LITTÉRATURE

## RECOMMANDATION

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 (**Blessures graves au genou chez des athlètes de karaté qualifiés pour les Jeux olympiques de Tokyo : une étude rétrospective**). The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 61 (8), 1117-1124.

