

KARATE NEWS

THE OFFICIAL NEWSLETTER OF THE





HAPPY

New Year

2022

INTRODUCTION

Dear athletes, karate officials and karate enthusiasts,

As you have already read in the press, I have decided to retire from high-performance karate for an indefinite period of time. In my "gap year" I had mainly concentrated on the karate year 2021. Here, the focus was on the Olympic qualifying tournament in Paris, the European Senior Championships in Porec and the European Under-21 Championships in Tampere. I wanted to be successful at one of these three tournaments, which I managed to do in Tampere.

After being #1 in the World Ranking twice (Juniors & U21) and a total of 117 podium finishes (of which 61 were wins), it is now time for me to think about my future and start my next stage of life. It will lead me to Berlin this year, where I will study psychology on the one hand, but also follow my heart's desire and dedicate myself to the art of acting. All of this is completely new territory for me and I am already very excited about what the future will bring.

From today's perspective, I can say that I am very grateful for the great experiences I had during my karate time (travelling all over the world, even though I often only saw the competition venues), my victories, but also my defeats, because they had a strong impact on me. It was the defeats that made me strong and thus enabled me to find my way to my victories. As a quintessence, I can say that this time and what I experienced made me strong: Strong to win and strong for life itself.

Finally, I would like to thank everyone who accompanied and supported me during these years, but especially my club coach Leo Salvatore and especially my father, who always stood behind me and often accompanied me.

And now, finally, my answer to the question most asked of me at the moment regarding a possible "come-back": "Yes, I can well imagine to return, just not at the moment - so the timing remains open."

I hope that I could be a role model for many karatekas and wish you all great successes as well!
wish you all great successes as well!

Yours sincerely,

Kimberly



EVENTS

VENICE CUP (8.-9. DEC.) & K1 YOUTH LEAGUE (9.-12. DEC.)

VENICE, ITALY

Two events, one team. Participating athletes were the following:

- Laura HOFFMANN (Venice Cup / Kumite Senior -55kg)
- Adil KHAIDAR (Venice Cup / Kumite Senior -84kg)
- Mia REDING (K1 Youth League / Kata Cadet)
- Anne STEINMETZ (K1 Youth League / Kata Junior)
- Chiara SCHUMANN (K1 Youth League / Kumite +59kg)
- Victor COUTURIER (K1 Youth League / Kumite -76kg)

- Coaches: Illaria MELMER (Kata) & Raphael VERAS (Kumite)

- Referee: Bryan ANTONY

- Team support: Abdennabi KHAIDAR



Congratulations to Laura HOFFMANN. Laura showed very good form at the tournament and after many fights was able to secure the bronze medal in her Kumite Senior -55kg category.

Laura's results in detail:

4:3 Koyloyridou Panagiota (GRE)

6:1 Vittoria Cacciotti (ITA)

2:2 Francesca Cavallaro (ITA) #78 WKF

5:0 Kateryna Maslo (UKR)

2:1 Zohra Bouain (FRA)

3:1 Ivana Kamenova (BUL) #23 WKF

Overall, it was a tournament to gain more experience. The atmosphere was good again and it was a nice end to the year.



CONGRATULATIONS!



PARIS OPEN

PARIS, FRANCE

21.01. - 23.01.2022

Unfortunately, this year Paris Open is not classified as K1 Premier League, but nevertheless this tournament is a highlight with a top line-up. Four karatekas from the national team competed this weekend:

- Anne Steinmetz (Female Kata)
- Jenny Warling (Female Kumite -55kg)
- Laura Hoffmann (Female Kumite -55kg)
- Pola Giorgetti (Female Kumite +68kg)

With 465 athletes from 52 countries, there were significantly fewer fighters competing this weekend than in previous years, when most categories were always full due to their Premier League status with the maximum number of 64 fighters per category. Nevertheless, even without the "K1" character, this tournament was an excellent assessment for all athletes. Our athletes were accompanied by Raphael Veras (National coach).



No matter if K1 or not K1, the Paris Open is always a special tournament on world level. This was also evident in Jenny's category, where the world number one Anzhelika Terliuga from Ukraine was also entered. Both also met, but the Ukrainian kept the upper hand by a narrow margin. She also won the "big final" and thus took home the victory of the tournament in her class. But Jenny also showed her strength in the "small final" and won 2:0 against Luize Muizniece (LAT).



Unfortunately, Anne Steinmetz was eliminated in the first round of the Kata competition without a chance of repechage. Pola Giorgetti also lost her first match, but made it to the repechage. There, however, she met the #9 of the world ranking list Titta Keinänen from Finland and showed enormous strength, but then lost narrowly with 2:3. Laura Hoffmann, on the other hand, was able to win her first fight in Jenny's category with a commanding 4:1. However, she met the Junior World Champion of 2019 in the second round, which she lost 1:3. The athletes were coached by Raphael Veras. Here are the results of the tournament in detail:

Anne Steinmetz (Kata)

- ☒ Free draw
- ✗ 0:5 Carola Casale (ITA) / keine Repechage

Jenny Warling (Kumite -55kg)

- ☒ Free draw
- ✓ 4:0 Natalia Vargova (SVK)
- ✗ 1:2 Anzhelika Terliuga (UKR) / Repechage
- ✓ 9:0 Hélène Thiebaut (FRA)
- ✓ 2:0 Luize Muizniece (LAT)

Laura Hoffmann (Kumite -55kg)

- ✓ 4:1 Nataliia Mandazhy (UKR)
- ✗ 1:3 Assma Sharif (FRA) / no Repechage

Pola Giorgetti (Kumite +68kg)

- ✗ 0:4 Nancy Garcia (FRA) / Repechage
- ✗ 2:3 Titta Keinänen (FIN)



FOCUS

NEW DEVELOPMENTS AT ENEPS



One of Gichin Funakoshi's 20 rules is: practising karate means doing it for life. This advice from the Japanese grandmaster to always develop and stay active coincides with the philosophy behind "LTAD - Lëtzebuerg lieft Sport". Launched in 2021, the Luxembourg Phase Model promotes holistic development and a physically active lifestyle at all ages. This initiative by the Ministry of Sport, ENEPS and COSL in cooperation with LIHPS and Sportlycée aims to sustainably improve the framework conditions in Luxembourg sport at both the top and recreational levels.

The ENEPS (École Nationale de l'Education Physique et des Sports), located at the INS on Cents, plays an important role in realising this goal. Because in terms of training, the concept of LTAD (Long Term Athlete Development) has triggered a small revolution. The education and training of competent coaches (Good People) and the development of age-appropriate training sessions (Good Programmes), which take place in the appropriate environment (Good Places), are given the highest priority.

Extended range of courses

On July 1st 2021, a new "Grand-Ducal Regulation on the definition and organisation of the training of technical and administrative managers for the various forms of sporting activities" came into force. This decree provides for fundamental innovations at the ENEPS. As a result, the ENEPS significantly expands its range of courses and introduces a differentiated certification system (LUXQF 1 - 6). In addition, it staggers its further training offer in such a way that participants can choose their own course content according to the modular principle.



The classic C coaching licence with a state diploma corresponds to the LUXQF 3 level in the new classification. Interested parties can choose a "partie commune" part (formerly "module général") directly via the ENEPS website and make the enrolment electronically, for which they are redirected to the "My Guichet.lu" page. "Trainer aspirants need 120 units for the state diploma (Brève d'Etat), which are made up of lessons and sports practical training. They have already acquired the first 48 units of this with the 'partie commune'," explains Charles Stelmes, director of ENEPS. "We advise everyone to take this course straight away, even if the exact dates for the sport-specific part 2 and 3 are not yet fixed with the professional associations."

LUXQF 3 basic courses for coaches are organised at the "partie commune" across sports, so that interested parties can find a free place very quickly and start quickly. However, the course instructors responsible at the ENEPS provide each individual with valuable tips and instructions for concrete use in their respective sport as far as didactics and methodology in coaching work are concerned.

The range of new diploma courses also includes training to become an exercise trainer, motor skills trainer or fitness trainer. For the first time, ENEPS is also offering training in club management to permanent staff and volunteer managers and helpers. It is completed with a state diploma at LUXQF 3 level or, for assistants at entry level LUXQF 1 and 2, with a simple diploma. The training runs throughout the year, with modules on topics such as marketing and sponsorship, human resources management, finance or insurance issues.





CHARLES STELMES

Director ENEPS

"High-quality management is indispensable for associations to develop well. The demands on volunteer managers, employees and helpers are becoming greater and greater. That's why they need to be better prepared for the work ahead. In addition, a diploma on the one hand upgrades their commitment and work. On the other hand, this certification underlines that the association has a certain professionalism in management, which is certainly of interest to athletes, members, but also sponsors."

More information

ENROLLMENT

Registration for education and training courses will be digital only as of 1 December 2021. Interested parties can find an overview of the current range of courses at www.eneps.lu, under the heading Formations. They can register immediately from this homepage. You will be redirected to the platform "MyGuichet.lu". You will need a LuxTrust product or an eID card. On the homepage of www.eneps.lu, the "Modalités d'inscription" are available in a PowerPoint explanation, which explains the registration procedure in individual steps.

SOCIAL MEDIA & APP

ENEPS course offers are also continuously published via social media (Facebook, Instagram).

The free app "LTAD" is available in the App Store and the Google Play Store. There, sports associations provide suggestions for LTAD-appropriate training exercises in text and video.



ACTIVATION OF THE LICENCE

Coaches with valid state diplomas, simple diplomas, certificates or homologation must submit an application to activate the ENEPS licence. The relevant form can be downloaded from www.eneps.lu, section Formations.

REFEREES

The training of referees and judges is not yet affected by these changes. Course registrations continue to be made in writing via the e-mail address inscriptions@sp.etat.lu.

PUBLICATIONS

ENEPS regularly publishes handouts with practical tips, currently on the topic of "Child-centred coaching". The brochures can be downloaded free of charge as an electronic document, either in German or French, at www.eneps.lu, under the heading "Publication".

ENEPS

École nationale de
l'éducation physique et
des sports

ADDRESS:
66, RUE DE TRÈVES
2630 LUXEMBOURG
LUXEMBOURG

EMAIL: ENEPS@SP.ETAT.LU



@ENEPSLUX



@ENEPS_LU



LTAD

LËTZEBUERG
LIEFT SPORT

MEDIA



MENTAL, 08.12.2021



Bemerkenswert und vorbildlich

Von Jan Morawski

Sportliche Glanzmomente bleiben in Erinnerung. Doch oftmals sind es auch die Geschichten hinter den Kulissen, auf die es ankommt. Denn trotz all der Ernsthaftigkeit, die vor allem der Profisport mit sich bringt, geht es oftmals auch darum, wie ein Mensch mit Erfolg oder Misserfolg umgeht.

Das Verhalten der Spitzenathleten dient den nächsten Generationen als Vorbild, kann aber auch ganz allgemein ein moralischer Wegweiser sein - in einer Welt, in der sich jeder Einzelne meist selbst der Nächste ist. Ein besonders starkes Zeichen im Jahr 2021 hat - vielleicht unbewusst - Kampfsportlerin Jenny Warling gesetzt.

Die 27 Jahre alte Karateka ist auf der Matte gnadenlos, doch abseits des Wettkampfs vor allem für ihre

Freundlichkeit und Bodenständigkeit bekannt. Bei der Weltmeisterschaft Ende November in Dubai wurde das Gemüt der Luxemburgerin auf eine harte Probe gestellt.

Kein Nachtreten

Warling stand kurz vor dem größten Erfolg ihrer Karriere. Nach starken Leistungen stand sie im Finale, doch eine - vorsichtig ausgedrückt - fragwürdige Entscheidung nach sogar zu spätem Protest der gegnerischen Nation ließ den Goldtraum jäh zerplatzen. Am Ende verpasste Warling sogar die Bronzemedaille - und kehrte mit leeren Händen nach Luxemburg zurück.

Jeder Sportler kann nachfühlen, welche Emotionen hochkochen können, wenn man in einer Situation mit derartiger Bedeutung ungerecht behandelt wird. Frust, Wut, Schuldzuweisungen, viel-

leicht sogar unbedachte und folgenschwere Worte - all das wäre keine Überraschung gewesen. Von Warling hörte man davon kaum etwas.

Die einzige Aussage, die nach dem Turnier eventuell als Spitze gewertet werden konnte, tätigte Warling, als sie davon sprach, dass es sich „vielleicht eher um eine politische Entscheidung“ gehandelt habe. Deutlich beeindruckender waren folgende Worte: „Ich habe gelernt, mich auf die Dinge zu konzentrieren, die ich beeinflussen kann. Den Rest muss man einfach akzeptieren.“

Jenny Warlings Umgang mit einer der größten Enttäuschungen ihrer Karriere ist bemerkenswert und vorbildlich - und könnte vielen Sportlern als Beispiel dienen, die sich zu häufig an negativen Erlebnissen festklammern, anstatt nach vorne zu schauen.



Foto: Editpress/Julien Garry

In vier Monaten heißt es für Kimberly Nelting Koffer packen und umziehen in eine neue Stadt

Kamera statt Kimono

KIMBERLY NELTING Karateka legt eine Pause auf unbestimmte Zeit ein

Christelle Diederich

Sie hat sich als Weltranglisten-erste von der U21-Bühne verabschiedet, nun will Kimberly Nelting andere Wege gehen: Die Luxemburger Karateka hat nach ihrem Europameistertitel eine Pause vom Hochleistungssport eingelegt. Ein Datum für eine Rückkehr auf die Matte gibt es nicht. Wie es ihr mittlerweile geht und wo sie sich ihren Traum von einer Schauspielkarriere erfüllen will, erzählte sie dem Tageblatt.

Ende Dezember 2021: In den sozialen Medien zieht Kimberly Nelting ein beachtliches Fazit. Nach ihrem Junioren-Weltmeistertitel 2017 und einem Platz eins in der Weltrangliste triumphierte sie im August, also vier Jahre später, ebenfalls bei der Kontinentalmeisterschaft. Auch das Kapitel bei den U21 endete vor ein paar Tagen mit einem Platz eins des WKF-Rankings. Doch mit Zahlen und Ranglisten wird sich die FLAM-Athletin in nächster Zukunft nicht beschäftigen: Die inzwischen 21-Jährige brauchte Abstand von Karate, Druck und Wettbewerben.

Eine Erkenntnis, die auf ihr intensives, emotionales und trainingsreiches „gap year“ zurückgeht: „Karate ist nach der Europameisterschaft für mich in den Hintergrund gerückt. Ich wollte auch einmal ein anderes Leben sehen.“ Nach ihrem Abitur 2020 hatte sich die Niederländerin ein Jahr lang dem Hochleistungssport gewidmet und erste Schritte im Berufsleben gemacht. Als Ersatzlehrerin in Grundschulen blieb ihr abends reichlich Zeit für tägliche Trainingseinheiten. Doch nach reifer Bedenkzeit merkte die Sportlerin im vergangenen Spätsommer, dass sie diese Kombination auf Dauer nicht glücklich machen würde: „Ich hatte mir fest vorgenommen, während einem Jahr Vollgas zu geben – um eben zu sehen, ob es etwas für mich ist. Es war unheimlich viel Stress und Druck damit verbunden.“

Trotz Corona-Pause und Bänderriss am Fuß hatte sich die Luxemburgerin noch einmal zurückgekämpft. Allerdings wurde ihre Entscheidung, kürzerzutreten, im Sommer durch einen weiteren Schicksalsschlag bestärkt: „Mitten in den Vorbereitungen auf die Europameisterschaft wurde das Haus

meiner Eltern vom Hochwasser beschädigt. Das war zusätzlicher Stress und ich habe gemerkt, dass meine Motivation daraufhin nicht mehr die gleiche war wie in den Jahren zuvor.“

Demnach stand ihr Wahl, eine längere Pause einzulegen, schon vor ihrem letzten Turnier fest. Selbst für eine Teilnahme bei der WM war die Kraft nicht mehr



Mitten in den Vorbereitungen auf die Europameisterschaft wurde das Haus meiner Eltern vom Hochwasser beschädigt. Das war zusätzlicher Stress und ich habe gemerkt, dass meine Motivation daraufhin nicht mehr die gleiche war wie in den Jahren zuvor.

Kimberly Nelting

ausreichend. Vater Ulrich Nelting, Präsident der Karate-Sektion der FLAM, stärkte seiner Tochter in dieser komplizierten Findungsphase stets den Rücken: „Wir hatten lange Gespräche. Er hat gesehen, dass diese letzten Wochen eine harte Zeit für mich waren und ich gelitten habe. Deshalb konnte es meine Entscheidung nachvollziehen.“ Als ihr die EM-Medaille bereits um den Hals baumelte, gab es die nächsten Aussprachen mit ihren Trainern. „Sie haben es akzeptiert, obschon sie es schade fanden. Aber sie unterstützen mich.“

Zahlreiche Opfer

Besonders während ihrer Schulzeit habe sie gemerkt, wie viele Opfer sie für eine Sportlerkarriere bringen musste: „Mit Freunden etwas unternehmen, Party machen oder einfach nur jemanden spontan treffen: Das waren Dinge, die nicht wirklich möglich waren. Es gab kaum Freizeit, denn die ging für Hausaufgaben drauf. Auch beim Essen muss man wegen der Gewichtsklassen aufpassen – und immer früh ins Bett.“ Das bedeutet nicht, dass sie ihren Lebensstil in den vergangenen Wochen komplett um-

gekrempt hat, nur sind einige Sachen inzwischen einfacher geworden, wie Nelting erklärt: „Ich bin auch weiterhin gerne zu Hause. Aber ich genieße es, jetzt spontaner sein zu können. Das war früher nie möglich.“

Weitere vier Monate wird sie diese Spontanität noch in Luxemburg genießen können, danach beginnt ein neuer Lebensabschnitt in Berlin: „Das ist wohl die beste Stadt, wenn man eine Schauspielkarriere beginnen will.“ Nebenbei wird die 21-Jährige im April ein Onlinestudium in Psychologie beginnen und weiterhin „für mich selbst etwas Sport machen“.

Noch fehlt ihr das harte Training und der Aufbau vor Turnieren nicht – immerhin sind erst drei Monate seit der EM vergangen. Trotzdem gibt es beim Thema Karate bei Nelting keine Pläne mehr: „Ich will mich absolut nicht mehr unter Druck setzen und erst einmal sehen, wie das andere Leben aussieht.“ Dass dies ein Ende der Karriere sein könnte, ist möglich, aber eben auch nicht: „Es gab schon andere, die mit 24 oder 25 noch mal zurückgekommen sind. Ich setze mir keine Grenzen. Wenn es ein Comeback gibt, ist es gut. Wenn nicht, auch.“

Interview Kimberly Nelting



SCAN ME

SPORTMELDUNGEN IM ÜBERBLICK

Karate: Warling tritt in Paris um Bronze an

Die „Paris Open“ haben mit dem Verlust des Status als „K1 Premier League“ an die Vereinigten Arabischen Emirate zwar sportliche Einbußen hinnehmen müssen, dem Prestige tat dies aber keinen Abbruch. Quantitativ und qualitativ mussten die Open allerdings zurückschrauben – insgesamt waren 464 Athleten (52 Nationen, 458 Einsätze) gemeldet. Luxemburg trat in der französischen Hauptstadt mit vier Athleten an.

Den Auftakt im „Stade Pierre de Coubertin“ bestritt Anne Steinmetz im Kata (59 Frauen). Die Lintgenerin feierte ihre Premiere bei einem Wettkampf dieses Niveaus, bezahlte nach einem Freilos Lehrgeld gegen Carola Casale (zweifache Bronzegewinnerin bei der Premier League 2021) und verlor mit 0:5. Die Italienerin verlor aller-

dings das Halbfinale gegen Jüttner (GER) und damit waren die Open für Steinmetz beendet. In der Kumite-Kategorie -55kg war die FLAM gleich doppelt vertreten. Für Laura Hoffmann war es ebenfalls einer der wenigen Auftritte auf diesem Niveau. Die Neu-Strassenerin kam sehr gut ins Turnier und fertigte in der ersten Runde Natalia Mandazhy (UKR) mit 4:1 ab. Schwieriger wurde es gegen die Junioren-Weltmeisterin (2019), Assma Charif. Die Französin gewann dieses Match mit 3:1, schied aber anschließend klar gegen ihre Landsfrau Levacher (0:5) aus und damit war Paris für Laura Hoffmann ausgeträumt. Besser erging es der luxemburgischen Nummer 1. Jenny Warling startete mit Freilos ins Turnier und konnte sich in der zweiten Runde gegen Natalia Vargo-

va (SVK) behaupten (4:0), die sich schon im Oktober in Pilsen (CZE) bezwingen konnte: „Es war gut so ins Turnier zu kommen. Paris ist vom Niveau her in der Breite nicht top besetzt, an der Spitze schon. Die Nummer 1 und 2 der Weltrangliste, Anzhelika Terliuga (UKR) und Valeria Kumizaki (BRA), sind am Start.“ Und gegen besagte Terliuga musste die Europameisterin 2020 in der 3. Runde antreten. Es war ein ausgeglichener Kampf, den die Ukrainerin knapp (2:1) für sich verbuchen konnte. „Mit dem Resultat bin ich nicht zufrieden, mit meinem Karate schon. Ich bin erst seit zwei Wochen wieder im Training und dementsprechend gut war die Leistung. Es ist dumm gelaufen, weil Anzhelika den ersten Punkt machte und ich damit gefordert war. Sie ist erfahren genug, dies über

die Zeit zu schaukeln.“ Die Ukrainerin kämpfte sich mit einem Sieg (Muizniece/LAT) ins Finale und eröffnete Warling damit die Trostrunde. Im Halbfinale des Repechage hatte Warling leichtes Spiel (9:0) gegen Hélène Thiebaut (FRA): „Sie ist eine Anfängerin. Das gab mir die Möglichkeit, einiges auszuprobieren. So wie Fußschläge. Ich habe dies bisher wenig praktiziert, unser Trainer, Raphael Veras, hat mir dazu geraten.“ Heute wird Pola Giorgetti den luxemburgischen Auftritt in der Schwergewichtsklasse (+68kg, 16 Teilnehmerinnen) fortsetzen. Die Niederanvenerin erwischte mit Nancy Garcia (FRA, WR30) eine schwierige Erstrundenauslösung. Am Sonntag wird Jenny Warling zum Abschluss um Bronze kämpfen, dies gegen die junge Lettin Muizniece. (MB)

Tageblatt. 22.01.2022

MENTAL!

Mental was on site at the Paris Open. Many thanks to François Pradayrol for the coverage!



Warling überzeugt und holt Bronze

KARATE Paris Open mit vier Luxemburgern

Marc Biwer

Luxemburg trat bei den „Paris Open“, die den Status als „K1 Premier League“ an die Vereinigten Arabischen Emirate abgeben mussten, mit vier Karatekas an. Insgesamt waren 464 Athleten (52 Nationen, 458 Einsätze) gemeldet. Stark war einmal mehr Jenny Warling (-55 kg), die in einer top besetzten Kategorie Bronze gewann.

Nachdem Anne Steinmetz im Kata und Laura Hoffmann im Kumi-te (-55 kg) am Freitag im Stade Pierre de Coubertin vorzeitig aus-

geschieden waren (Hoffmann konnte einen Kampf gewinnen), hielt Jenny Warling die FLAM-Fahne mit dem Einzug ins kleine Finale hoch. Am Samstag ruhten die Hoffnungen auf den Schultern von Pola Giorgetti, in der Schwergewichtsklasse (+68 kg, 16 Teilnehmerinnen). Die Niederländerin war in der ersten Runde allerdings chancenlos gegen Nancy Garcia (0:4). Die Französin konnte nach einer Durststrecke bei den Open im eigenen Land wieder Fahrt aufnehmen und knüpfte an alte Erfolge an (u.a. Silber bei den K1 in Paris Anfang 2019 und Gold bei den K1 Ende 2018 in Tokio).

Garcia marschierte ins Finale

durch und ebnete der Luxemburgerin den Weg zur zweiten Chance. Im Trostrundenhalbfinale hatte Giorgetti aber mit Titta Keinanen (WR-9) erneut eine schwierige Aufgabe zu lösen, immerhin hat die Finnin bereits zwei K1 Premier-League-Goldmedaillen auf dem Konto. Die 25-jährige Giorgetti kam diesmal besser in den Kampf, musste sich aber am Ende knapp (2:3) geschlagen geben.

Damit gehörte die Erfolgsstory in Paris Warling ganz alleine. Im Finale um Bronze musste die Walferdingerin am Sonntag gegen Marija Muizniece (WR-116) antreten. Die junge Lettin (20 Jahre) hat auf diesem Niveau kaum Er-



Jenny Warling konnte in Paris erneut vollends überzeugen

Archivbild: Le Quotidien/Lus Mangomtha

fahrung, Warling bestimmte den Kampf und sicherte sich den dritten Platz mit einem klaren 2:0. Nach dem 9:0 in der ersten Runde der Trostrunde am Freitag, gegen Héléne Thiebaut (F), war das eine mehr als klare Bronzemedaille: „Ich bin sehr zufrieden mit diesem Saisonanfang, zumal ich das Training erst vor zwei Wochen aufgenommen habe“, sagt Warling. „Nach der WM hatte ich eine kleine Pause gebraucht. Mein nächstes Ziel sind die ‚K1 Premier League‘ in Fujairah (18.-20. Februar). Das Turnier in den Vereinigten Arabischen Emiraten wird als Qualifikation für die ‚World Games‘ gewertet.“

Tageblatt. 24.01.2022

KARATE – Paris Open

Warling sichert sich Rang drei

Bei den Paris Open in der französischen Hauptstadt hat Jenny Warling den Sprung aufs Podium geschafft: Die Luxemburgerin setzte sich in der Gewichtsklasse -55 kg im Kampf um Bronze souverän gegen die Lettin Marija Luize Muizniece durch. Warling, Nummer sieben der Weltrangliste, hatte sich in Runde zwei der Nummer eins der Weltrangliste, Anzhelika Terliuga (UKR) geschlagen geben müssen. Die Teilnahme am Bronzekampf hatte sie sich über die Trostrunde gesichert. *dat*

Luxemburger Wort. 24.01.2022

DATES

Save the date!

★ **Selection national team**

- **Kata: 22.02.2022**
- **Kumite: 23.02.2022**

Registration deadline is: 14.02.2022

Please note: The current national team does not have to appear for the selection



★ **Karate Kids Day**

- **12 & 13.3.2022, HNAM Strassen**

★ **Championnat National**

19. & 20.11.2022

EVENT

DATES

PARIS OPEN (FRA)	21. - 23.01.22
K1 Series A - Pamplona (ESP)	26. - 31.01.22
K1 Premier League - Fujairah (UAE)	18.- 20.02.22
Selektion Nationalkader (LUX)	22.+23.02.22
K1 Premier League - Rabat (MAR)	11.-13.03.22
Samurai Lux Lux, Strassen (LUX)	20.03.
13EME Open - Orleans (FRA)	26.- 27.03.22
Open Pepper Cup (NL)	27.03.
K1 Series A - Salzburg (AUT)	01 - 04.04.
K1 Premier League - Lisbon (PRT)	15. - 17.04.22
Arawaza Cup	23. - 24.04.22
Youth League Cyprus	29.04. 22
EKF Senior (TUR)	25.-29.05.22
Eurocup (AUT)	28.05.22
K1 Series A - Cairo (EGY)	10.- 12.06.22
EKF Junior, Cadet&U21 - Prague (CZE)	17.- 19.06.22
Austrian Junior Open (AUT)	25.06.22
Youth League Porec (HRV)	1.-3.07.22
K1 Premier League- Baku, Azerbaijan (AZE)	02.- 04.09.22
25th Budapest Open - Budapest (HUN)	17.-18.09.22
Lion Cup, Strassen (LUX)	24.09.22
Pilsen Cup (CZE)	01.10.22
Open de Liege (FRA)	08.10.22
FISU University World Cup Combat Sports (RUS)	29.-08.10.22
K1 Premier League- Moscow (RUS)	07.- 08.10.22
Coupe de Kayl (LUX)	15.-16.10.22
WKF Cadet, Junior & U21 World Konya (TUR)	26.- 30.10.22
Karate 1 Series A - Hangzhou (CHN)	11. - 13.11.22
ESKA, Schweiz Wintertur (CH)	02.-04.12.22
Karate 1 Youth League - Venedig (ITA)	09.- 11.12.22

Notes:

- **Calendar as of 17.01.2022**
- **Not every tournament can be filled with all possible athletes.**
- **Corona may require updates at any time**

Kata Training bis April 2022

Monat	Tag	Uhrzeit	Ort	ATHLETIK	ATHLETIK	Ort
Januar	09.01.	10-12 Uhr	Strassen	08.01	09-12:00 Uhr	Strassen
	15.01.	14-16 Uhr	Strassen	23.01	10-12:30 Uhr	Strassen
	16.01.	10-14 Uhr	Strassen	29.01	17-19 Uhr	Strassen
	22.01.	14-16 Uhr	Strassen			
Februar	06.02.	10-12 Uhr	Strassen	05.02	15-17:30 Uhr	Strassen
	12.02.	14-16 Uhr	Strassen	20.02	10-12:30 Uhr	Strassen
	13.02.	10-14 Uhr	Strassen	27.02	10-12:30 Uhr	Strassen
	19.02.	14-16 Uhr	Strassen			Strassen
März	08.03.	18-20 Uhr	Strassen	05.03	09-12:00 Uhr	Strassen
	13.03.	10-14 Uhr	Strassen	12.03	10-13:00 Uhr	Voraussichtlich Coque Kids Day
	19.03	14-16 Uhr	Strassen	20.03	10-13:00 Uhr	Voraussichtlich Coque
				26.03.	10-12:30 Uhr	Strassen
April	03.04.	10-12 Uhr	Strassen			
	09.04.	14-16 Uhr	Strassen			
	10.04.	10-14 Uhr	Strassen			
	17.04.	14-16 Uhr	Strassen			

Nationalkadertraining HNAM

Dienstag: 16:00-21:30 Uhr ggf. Nationalkadertraining Kumite, Kata oder Athletik

Mittwoch: 17:00-21:30 Uhr Kumite

Donnerstag: 16:00-21:30 Uhr Kumite

Freitag: 16:00-21:30 Uhr Kumite



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 2022/01

Section Karaté: Commission des grades

SUJET: STAGE DE RATTRAPAGE DES GRADES DANS et RATTRAPAGE D'EXAMEN

Section Karaté : passage des grades DANS

Le **stage** sera tenu par Sensei Mazzoleni Claude 8^{ième} DAN (shotokan)
 Sensei Salvatore Léon 7^{ième} Dan (shotokan)
 Sensei François Bichel 6^{ième} Dan (wado-ryu)

Lieu : Dudelange – Centre Sportif, 1 rue René Hartmann
 (prendre la rue du Parc pour y accéder)

Date du stage de rattrapage Grades DANS :

Samedi, le 19 février 2022 à 14h00 – 16h00

ouvert à tous les candidats concernés ayant eu un ajournement.

DATE DE L'EXAMEN DE RATTRAPGE : SAMEDI, le 19 mars 2022 à 14h00 -
 16h00. Porte ouverte à 13h30

Lieu : Dudelange – Centre Sportif, 1 rue René Hartmann
 (prendre la rue du Parc pour y accéder)

Pour des raisons d'organisation, veuillez s.v.pl. nous confirmer votre participation
 au stage et/ou à l'examen de rattrapage par un simple mail à l'adresse :

grades@karateflam.lu / office@karateflam.lu.

Etant donné la situation actuelle et d'éventuelles nouvelles restrictions imposées
 par le gouvernement, ces dates du stage et de l'examen restent provisoires.

Bien sportivement

Leo Salvatore

Bureau de la commission des grades





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 2022/02

Section Karaté: Commission des grades

SUJET: PASSAGE DES GRADES DANS et remises des diplômes

Date de l'examen des grades DANS: samedi, le 3 décembre et dimanche, le 4 décembre 2022

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

Attention deux lieux pour les stages prévus :

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

et

Hall National des Arts Martiaux - Strassen, rue de Reckenthal L-2410 - **HNAM**

• Dates des stages du passage des grades DANS : la durée de chaque stage sera de 2h.

- Samedi le 09. Juillet 2022 à 14h00 – 16h00 - **HNAM** ouvert à tous les grades
- Samedi le 17 Septembre 2022 à 14h00 – 16h00 - **CCNS** uniquement pour le 1Kyu
- Samedi le 01. Octobre 2022 à 14h00- 16h00 - **CCNS** à partir de 1er DAN et plus
- Samedi le 05. Novembre 2022 à 14h00- 16h00 - **CCNS** ouvert à tous les grades

• Date de l'examen : pour le 1^{er} DAN – Coque **CCNS**
Samedi, le 03 décembre 2022 à 14h00 (porte ouverte à partir de 13h00 et briefing avec tous les jurys)

• Date de l'examen : pour le 2^{ième} DAN et plus – Coque **CCNS**
Dimanche le 04 décembre 2022 de 09h00 – 12h00 (porte ouverte à partir de 08h30)

• Remises des diplômes à 12h00 pour ceux qui ont fait l'examen en mars 2022.

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

Leo Salvatore
Coordinateur commission
technique et sportive





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

INVITATION 2022/01

Section Karaté: Commission des grades

SUJET: REMISES DES DIPLOMES

aux candidats ayant réussi l'examen décembre 2021

Date de la remise des diplômes DANs: samedi le, 19 mars 2022,
après l'examen.

Lieu : Dudelange – Centre Sportif, 1 rue René Hartmann
(*prendre la rue du Parc pour y accéder*)

Remises des diplômes 2021 par ordre alphabétique des clubs

Début de la cérémonie à 16h30

Les candidats devront respecter les gestes barrières contre le Covid-19 tout au long de la cérémonie.

KC Bettembourg:	Alessandro. Marina	Cabras Capozzi	1 DAN 1 DAN			
KC Dudelange:	Cindy	Ferreira	1 DAN			
KC Lintgen:	Sarah Kevin	Rodrigo Perty	1 DAN 3 DAN			
KC Niederanven:	Tiago	Serra	1 DAN			
KC Strassen:	Lucas Leopold Gaspard Sébastien Yves	Boso Coimbra Lambot Legros Lejeune	1 DAN 1 DAN 1 DAN 2 DAN 2 DAN			
KC Shogun:	Stephane	Noll	1 DAN			
KC Suessem:	Diogo Laura Luc Nelly Nikhil Iana	Dos Santos Dragone Hauptert Jewootah Jewootah Rossy Maurici	1 DAN 1 DAN 1 DAN 1 DAN 1 DAN 1 DAN	Rafael Fabien	Dos Santos DI Lauro	2 DAN 2 DAN



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 | e-mail: sekretariat@flam.lu | Tél: 00352 49 66 11 | Fax: 00352 49 66 10





KC Walferdange :	Hayden	Paquay	1 DAN
	Maya	Elstner	1 DAN
	Arthur	Le Moigne	1 DAN
	Szabo	Malna	1 DAN
	Erik	Olafsson	1 DAN
	Philippe	Biberich	2 DAN

Veillez s.v.pl. confirmer par un simple mail à „ grades@karateflam.lu / office@karateflam.lu„ de votre présence.

La remise des diplômes est organisée sous le régime du CovidCheck. Veuillez-vous munir de votre certificat de vaccination, de guérison ou de test (PCR ou antigénique certifié).

Veillez respecter les gestes barrières contre le Covid-19 tout au long de la cérémonie.
Merci pour votre collaboration.

Bien sportivement
Leo Salvatore
Bureau de la commission des grades



PREVENTION OF VIOLENCE

No lack of civil courage - PART 3

By Jürgen Fritzsche & Rudi Heimann

1.5 Deciding to help

If responsibility for the situation is taken, the next stumbling blocks are already in place. People who have decided to help may not do so because they do not know what to do or do not feel personally able to act appropriately. This may be due to:

- the actual impossibility (observation of a developing violent conflict and everything is too far away for the observer to directly prevent anything),
- the individual possibility (walker discovers a person in a river that is about to sink and a direct personal rescue by jumping in is out of the question because the observer cannot swim) or
- existing knowledge (the victim's mobile phone is not used to call for help because the helper believes the screen lock would prevent this).

At this point it becomes apparent that there is no clear demarcation between the levels in the assistance model and rather a systemic approach applies: If the walker can swim and acknowledges his own responsibility, he nevertheless shifts responsibility at the same moment to a lifeguard who had become active at the same time and suddenly appears in the view of the observer; the responsible helper becomes a spectator in a split second. Inner doubts can lead to evaluation anxiety, which for the rescuer means dropping out of the process of providing help.

1.6. Actual action

Once the decision to help has been made, there is still no guarantee that the helper will actually act. A wide variety of consideration processes take place that make help more or less likely. Kienbaum[i] emphasises the presumed personal responsibility for the emergency situation. Furthermore, the subjectively perceived attractiveness is said to play a role. Judgmental processes, such as whether the victim shares responsibility, have an influence: If two drunken men are fighting at the edge of a football field and one of the two is massively outnumbered, the tendency to intervene directly is nevertheless low; security personnel are more likely to be alerted to the situation.

In the background, the helping person weighs up in the context of a cost-benefit model whether to take the initiative[i]. The potential harm for the victim as well as for the helper and also the benefit for the helper are considered. If a small child runs towards a busy street, the probability that people will intervene immediately is very high. A quick grab for the child can prevent bad consequences; social recognition from bystanders is almost guaranteed. That like people are more likely to help like people (gender, ethnic or cultural backgrounds) has also been found.

A number of personal or situation-dependent characteristics appear to be of importance, also according to further research findings, which are summarised in the table Characteristics of the probability of helping.

Table 1 - Characteristics of the probability of assistance

Increasing the likelihood of help	Reducing the likelihood of help
Victim is...	Victim is...
subjectively attractive	subjectively unattractive
sober	intoxicated
related or known	unknown
active	passive
visible to helpers	invisible to helpers
in need through no fault of their own	jointly responsible for the emergency
Assistance potentially means...	Assistance potentially means...
no loss of time	loss of time
punishment by legal regulations	no legal consequences
no or little risk of injury to oneself	own risk of injury
no risk of embarrassment	possibility of embarrassment
The person helping is...	The person helping is...
intolerant of violence	tolerant of violence
self-confident	insecure in their actions
altruistically inclined	selfishly inclined
emotionally resilient	less emotionally resilient

The likelihood of support thus increases if the victim obviously needs and also deserves help, a certain similarity exists; if the helping person is not in a hurry, develops feelings of guilt, is in a good mood or has himself just observed someone helping.

The strength of these influencing factors can be seen when potential helpers in a momentous dilemma situation are more likely to help a sibling who was themselves to blame for the misfortune than an acquaintance who was innocently caught up in the same situation. This is a direct consequence of kin selection, when biological motives are used to protect one's own genetic stock. This principle of genetic success also applies to strangers in need of help.

While in rather insignificant situations of assistance the young, the weak, the sick or the old tend to be helped, this decision may be different in significant emergency situations; those with a high reproductive potential are helped. This decision is made unconsciously and is triggered primarily by facial features. Basically, familiarity, contact and any form of connectedness increase the willingness to help. From this, an important deduction can be made for the professional environment. Well-maintained and socially appropriate contacts to other employees as well as to any available security personnel increase the probability of providing help in a professional emergency situation. The thoughts on cost-benefit considerations can be summarised by the usual internal questions that a potential helper thinks about (Table 2 - Considerations on costs and benefits in emergency situations).

Table 2 - Considerations of costs and benefits in emergency situations

Determining attitude or feeling	Question, attitude or activity
Fear of danger	"I could get hurt."
Feeling of inferiority	"I can't do anything."
Ignorance	"What do you want me to do?"
Misjudgement	"It's not that bad."
Indifference	"What's it to me?"
Shifting of blame	"It's the victim's own fault."
Delegation	"That's someone else's responsibility."
Fascination emanating from violence	Inactive watching

There are indications that the probability of assistance can be increased if the observer perceives his or her own responsibility and, above all, knows for sure how to help others.

Overall, the step to help remains dependent on numerous external framework conditions and individual influencing factors, so that even in seemingly identical situations (In the pedestrian zone), no sufficiently certain statement can be made about helping behaviour.

Literature:

- Midlarsky, E. (2006). Aiding under stress: The effects of competence, dependency, visibility, and fatalism. *Journal of Personality*, 39(1), 132-149.
- Hartung, J. (2006). *Sozialpsychologie* (S. 175). Stuttgart: Kohlhammer.
- Kienbaum, J. (2011). Soziale Motive: prosoziale Motivation. In: D. Frey, & H.-W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie - Interaktion und Gruppe* (S. 61-79). Göttingen: Hogrefe.
- Jonas, K. J. & Brandstätter, V. (2004). Brennpunkt Zivilcourage. Definition, Befunde und Maßnahmen. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 35(4), 185-200.
- Schroeder, D. A., Penner, L., Dovidio, J. F. & Piliavin, J. A. (1995). *The Psychology of Helping and Altruism. Problems and Puzzles*. London: McGraw-Hill.
- Olesker, W. & Batter, L. (1972). Sex and empathy. *Journal of Counseling Psychology*, 19(6), 559-562.
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550-562.
- Bierhoff, H. W., Klein, R. & Kramp, P. (1991). Evidence for the altruistic personality from data on accident research. *Journal of Personality* 59(2), 263-280.
- Carlson, M., Charlin, V. & Miller, N. (1988). Positive mood and helping behavior: A test of six hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 211-229.
- Schnall, S., Roper, J. & Fessler, D. M. T. (2010). Elevation leads to altruistic behavior. *Psychological Science*, 21(3), 315-320.
- Greitemeyer, T., Rudolph, U. & Weiner, B. (2003). Whom would you rather help: An acquaintance not responsible for her plight or a responsible sibling? *Journal of Social Psychology*, 143(3), 331-340.
- Burnstein, E., Crandall, C. & Kitayama, S. (1994). Some neo-Darwinian decision rules for altruism: Weighing cues for inclusive fitness as a function of the biological importance of the decision. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 773-789.
- Lorenz, K. (1943). Die angeborenen Formen möglichen Verhaltens. *Zeitschrift für Tierpsychologie*, 5, 235-409.
- Kringelbach, M. L., Stark, E. A., Alexander, C., Bornstein, M. H. & Stein, A. (2016). On cuteness: unlocking the parental brain and beyond. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(7), 545-558.
- Christy, C. A. & Voigt, H. (1994). Bystander responses to public episodes of child abuse. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(9), 824-847.

IN THE SPOTLIGHT

DIOGO DOS SANTOS

NATIONAL SQUAD KATA KC SUESSEM

How old were you when you started karate and why?

I started doing karate at the age of eight at the Suessem Karate Club. My parents wanted me to do a sport, although I had no desire to do a sport. At that time, my older brother "forced" me to try karate to follow in his footsteps. Then, little by little, I started to love karate, which has now become a real passion and part of my daily life.

How often do you train per week and where?

I train five times a week. 2 times in the Karate Club Suessem and 3 times in the national squad.

What was your first karate success?

The first medal I won was a gold medal at the Mess Cup in 2013.

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

My biggest success was the bronze medal at the 2019 Small States Championships in Iceland. That was my first international medal.



Who is your biggest role model?

One of my great idols is the Japanese Kazumasa Moto, who specialises in Kata (Shotokan).

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

One funny event I remember was at the Mess Cup 2015, where I was on the podium with a friend. It was the famous time of the "dab" gesture, so he and I did the "dab" on the podium during the medal ceremony, which was quite funny.

NOA WOLTER

NATIONAL SQUAD JUNIOR KUMITE KC STRASSEN

How old were you when you started karate and why?

I started when I was 5 years old (2013). I chose karate because it is a sport that strengthens both the body and the mind and teaches discipline. Karate was not as popular back then as it is today. But even then I was very interested in this sport.

How often do you train per week and where?

I train 3-4 times a week in Strassen at the karate club or in the national squad.

What was your first karate success?

My first success was in spring 2014 when I stood on the podium for the first time and achieved a 2nd place.

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

My biggest success was the participation in the karate competitions of the small states in Montenegro 2021 and my 2nd place in the Kumite Equipe.

My goal is to participate in more international competitions.



Who is your biggest role model?

I don't have a direct role model. I do karate because I enjoy it.

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

One of my most formative events was at the very beginning of karate when I took my passage exam in 2013 with the aim of getting my white-yellow belt. Here I was quite nervous and very happy when I made it.



DOJO: CENTRE SPORTIF „AM SAND“, NIEDERANVEN

The beginnings of karate in the municipality of Niederaanven go back to an initiative of the then association "Mammen hëllef Mammen". The first taster courses were held in a small room in the former fire station of the municipality of Niederaanven. As there was a lot of interest from a local karate club, it was an obvious next step to found a local karate club.

In 2001, the club became a member of FLAM and in 2003 Leo Salvatore joined the club, who still leads the club's successes and fortunes as head coach. Soon the influx of athletes was so great that the training sessions were staggered according to age and belts. Later, training for adults was also offered.

Over the years, the club had changed premises several times. From the fire brigade building, the club moved to the basement of the old sports hall, where it shared the hall with the table tennis club. A few years later, the municipality of Niederaanven had provided the club with a dojo in the new sports hall, where training still runs optimally today.

In all these years, many athletes of the KCN have participated in national tournaments as well as in international competitions, European and World Championships. Kimberly Nelting, Junior World Champion (2017) and U21 European Champion (2021) also emerges from its ranks. Currently, 6 athletes are members of the national squad and one athlete is in the COSL squad.

In July 2021, the club celebrated its 20th anniversary with an internal tournament and a big reception. In the meantime, the KCN is an established club with about 180 members and offers beginner courses (from 5 years), advanced and adult courses as well as a self-defence course (Kick for fit).

Sensei – Leo Salvatore

7. DAN WKF

Coach Licence (WKF)

A-coaching licence



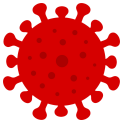
IMPRESSIONS

VENICE



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!

VISIT TO YOUR CLUB



Dear clubs & FLAM association members,

I hope everyone has had a positive start to the New Year! I'm going to be visiting some of our clubs to observe some of our talented LUX athletes in the near future, in the hope that I can identify some of our upcoming and potentially new Luxembourg National Team athletes.

Contact me on nationalcoachkumite@karateflam.lu to arrange a date for me to visit your club!



LITERATURE

RECOMMENDATION

Burke, L. M. (2020). Nutritional approaches to counter performance constraints in high level sports competition (**approches nutritionnelles pour lutter contre la baisse des performances lors des compétitions dans le sport de haut niveau**). *Experimental Physiology*, Published online: 2021-11-11,

SCAN ME

