

KARATE NEWS

LE BULLETIN D'INFORMATION OFFICIEL DE LA





HAPPY

New Year

2022

INTRODUCTION

Chers sportifs, responsables de karaté et personnes intéressées par le karaté,

Comme vous avez pu le lire dans la presse, j'ai décidé de me retirer du sport de haut niveau en karaté pour une durée indéterminée. Durant mon "année sabbatique", je m'étais principalement concentré sur l'année du karaté 2021. Ici, l'accent était mis sur le tournoi de qualification olympique à Paris, le championnat d'Europe senior à Porec et le championnat d'Europe des moins de 21 ans à Tampere. Je voulais réussir dans l'un de ces trois tournois, ce que j'ai fait à Tampere.

Après avoir été classé deux fois numéro 1 mondial (juniors & moins de 21 ans) et avoir atteint un total de 117 podiums (dont 61 victoires), il est maintenant temps pour moi de réfléchir à mon avenir et d'entamer la prochaine étape de ma vie. Cette année, elle me conduira à Berlin, où j'étudierai d'une part la psychologie, et où je me consacrerai d'autre part à l'art dramatique, comme le souhaite mon cœur. Tout cela est absolument nouveau pour moi et je suis déjà très impatiente de voir ce que l'avenir m'apportera.

Aujourd'hui, je peux dire que je suis très reconnaissant pour les expériences formidables que j'ai vécues à l'époque du karaté (voyages dans le monde entier, même si je n'ai souvent vu que les lieux de compétition), mes victoires mais aussi mes défaites, car elles m'ont fortement marqué. Ce sont les défaites qui m'ont rendu fort et m'ont ainsi permis de trouver le chemin de mes victoires. En guise de conclusion, je peux dire que cette période et ce que j'ai vécu m'ont rendu fort : Fort pour vaincre et fort pour la vie en elle-même.

Pour finir, je voudrais remercier tous ceux qui m'ont accompagné et soutenu durant ces années, mais surtout mon entraîneur de club Leo Salvatore et tout particulièrement mon père, qui a toujours été derrière moi et m'a souvent accompagné.

Et maintenant, pour terminer, ma réponse à la question qui m'est le plus souvent posée actuellement concernant un éventuel "come-back" : "Oui, je peux très bien m'imaginer revenir sur la surface de combat, mais pas pour le moment - le moment reste donc ouvert".

J'espère avoir pu servir d'exemple à de nombreux karatékas et je leur souhaite tous les succès possibles.

Je vous souhaite à tous de grands succès !

Cordialement, votre

Kimberly



ÉVÉNEMENTS

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

VENISE, ITALIE

Deux événements, une équipe - les athlètes suivants étaient de la partie :

- 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)
- Entraîneurs : Illaria MELMER (Kata) & Raphael VERAS (Kumite)
- Arbitre: Bryan ANTONY
- Soutien de l'équipe: Abdennabi KHAIDAR



Félicitations à Laura HOFFMANN. Laura s'est montrée en très grande forme lors de ce tournoi et, après de nombreux combats, elle a pu décrocher la médaille de bronze dans sa catégorie kumite senior -55kg.

Les résultats de Laura en détail:

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

Dans l'ensemble, c'était un tournoi pour acquérir plus d'expérience. L'ambiance générale était à nouveau bonne et c'était une belle façon de terminer l'année.



CONGRATULATIONS!



PARIS OPEN

PARIS, FRANCE
21.01. - 23.01.2022

Malheureusement, cette année, l'Open de Paris n'était pas classé en K1 Premier League, mais ce tournoi reste un événement phare avec des participants de haut niveau. Quatre karatékas de l'équipe nationale ont pris part à ce week-end :

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



Avec 465 athlètes de 52 pays, le nombre total de combattants au départ ce week-end était nettement inférieur à celui des années précédentes, où la plupart des catégories étaient toujours complètes en raison de leur statut de Premier League, avec un maximum de 64 combattants par catégorie. Néanmoins, même sans le caractère "K1", ce tournoi a été une excellente évaluation pour tous les athlètes. Nos athlètes étaient accompagnés par Raphael Veras (coach national).



Qu'il s'agisse de K1 ou non, l'Open de Paris est toujours un tournoi particulier au niveau mondial. Cela s'est vérifié dans la catégorie de Jenny, où Anzhelika Terliuga d'Ukraine, numéro un mondial, était également inscrite. Les deux se sont également affrontées, mais l'Ukrainienne a pris le dessus de justesse. Elle a également remporté la "grande finale" et a ainsi remporté le tournoi dans sa catégorie. Mais Jenny s'est aussi montrée forte dans la "petite finale" et a pu gagner de

manière souveraine 2:0 contre Luize Muizniece (LAT). Anne Steinmetz a malheureusement été éliminée en kata dès le premier tour, sans possibilité de repêchage. Pola Giorgetti a également perdu son premier match, mais s'est qualifiée pour le repêchage. Elle y a rencontré la Finlandaise Titta Keinänen, classée n°9 mondiale, et s'est montrée très forte, mais a perdu de justesse 2:3. Laura Hoffmann a en revanche remporté son premier combat 4:1 dans la catégorie de Jenny. Cependant, elle a rencontré la championne du monde junior 2019 au deuxième tour et a perdu ce combat par 1:3. Les athlètes étaient coachés par Raphael Veras. Ci-joint, les résultats détaillés du tournoi :

Anne Steinmetz (Kata)

☒ Libre tour

✗ 0:5 Carola Casale (ITA) / keine Repechage

Jenny Warling (Kumite -55kg)

☒ Libre tour

✓ 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) / pas de Repechage

Pola Giorgetti (Kumite +68kg)

✗ 0:4 Nancy Garcia (FRA) / Repechage

✗ 2:3 Titta Keinänen (FIN)



À LA UNE

Nouveautés à l'ENEPS



L'une des 20 règles de Gichin Funakoshi est la suivante : pratiquer le karaté, c'est le faire toute sa vie. Ce conseil du grand maître japonais de toujours se développer et de rester actif coïncide avec la philosophie derrière "LTAD - Lëtzebuerg lieft Sport". Le modèle de phase luxembourgeois, présenté en 2021, encourage un développement global et un mode de vie physiquement actif à tous les âges. Cette initiative du ministère des Sports, de l'ENEPS et de la COSL, en collaboration avec la LIHPS et Sportlycée, vise à améliorer durablement les conditions cadres du sport luxembourgeois, tant dans le domaine du haut niveau que dans celui des loisirs.

L'ENEPS (École Nationale de l'Éducation Physique et des Sports), située à l'INS de Cents, joue un rôle important dans la réalisation de cet objectif. Car en matière d'entraînement, le concept de LTAD (Long Term Athlete Development) a déclenché une petite révolution. L'éducation et la formation d'entraîneurs compétents (Good People) et le développement de sessions d'entraînement adaptées à l'âge des athlètes (Good Programmes), qui se déroulent dans un environnement approprié (Good Places), se voient accorder la plus haute priorité.

Offre de cours élargie

Le 1er juillet 2021, un nouveau " Règlement grand-ducal relatif à la définition et à l'organisation de la formation des cadres techniques et administratifs des différentes formes d'activités sportives " est entré en vigueur. Ce décret prévoit des innovations fondamentales à l'ENEPS. Ainsi, l'ENEPS élargit considérablement son offre de cours et introduit un système de certification différencié (LUXQF 1 - 6). En outre, elle échelonne son offre de formation continue de manière à ce que les participants puissent choisir eux-mêmes le contenu de leur cours selon le principe modulaire.



Le brevet d'entraîneur C classique avec diplôme d'État correspond, dans la nouvelle classification, au niveau LUXQF 3. Les personnes intéressées peuvent choisir directement une partie commune (anciennement module général) via le site Internet de l'ENEPS et procéder à l'inscription électronique pour laquelle elles sont redirigées vers le site de "My Guichet.lu". "Pour obtenir le Brêvet d'Etat, les candidats entraîneurs ont besoin de 120 unités, composées de cours et de stages sportifs. Ils en ont déjà acquis les 48 premières unités avec la 'partie commune'", explique Charles Stelmes, directeur de l'ENEPS. "Nous conseillons à chacun de suivre directement ce cours, même si les dates exactes pour les parties 2 et 3 spécifiques au sport ne sont pas encore fixées auprès des fédérations professionnelles".

Les cours de base LUXQF 3 pour entraîneurs sont organisés par la "partie commune" de manière transversale, ce qui permet aux personnes intéressées de trouver très rapidement une place libre et de commencer rapidement. Les formateurs de l'ENEPS fournissent à chacun de précieux conseils et instructions en matière de didactique et de méthodologie du travail d'entraîneur pour une utilisation concrète dans sa discipline sportive.

La palette des nouveaux cours diplômants comprend également des formations de moniteur, d'entraîneur de motricité ou d'entraîneur de condition physique. Pour la première fois, l'ENEPS propose également aux salariés, aux dirigeants bénévoles et aux bénévoles une formation à la gestion d'un club. Elle est sanctionnée par un diplôme d'État de niveau LUXQF 3 ou, pour les assistants de niveau débutant LUXQF 1 et 2, par un diplôme simple. La formation se déroule tout au long de l'année, avec des modules sur des thèmes tels que le marketing et le sponsoring, la gestion du personnel, les finances ou les questions d'assurance.





CHARLES STELMES

Directeur ENEPS

"Une gestion de qualité est indispensable pour que les associations puissent se développer correctement. Les exigences envers les dirigeants bénévoles, les employés et les assistants sont de plus en plus élevées. C'est pourquoi il faut mieux les préparer aux tâches qui les attendent.

A cela s'ajoute le fait qu'un diplôme valorise d'une part leur engagement et leur travail. D'autre part, cette certification souligne que l'association dispose d'un certain professionnalisme en matière de gestion, ce qui ne manquera pas d'intéresser les sportifs, les membres, mais aussi les sponsors".

Informations complémentaires

INSCRIPTION AU COURS

Depuis le 1er décembre 2021, l'inscription aux cours de formation et de perfectionnement ne se fait plus que par voie numérique. Les personnes intéressées trouveront un aperçu de l'offre actuelle de cours sous www.eneps.lu, rubrique Formations. Ils peuvent s'inscrire immédiatement à partir de cette page d'accueil. Pour ce faire, ils seront redirigés vers la plateforme "MyGuichet.lu". Pour cela, il faut un produit LuxTrust ou une carte d'identité électronique. Sur la page d'accueil de www.eneps.lu, les "Modalités d'inscription" sont disponibles dans une explication PowerPoint qui explique la procédure d'inscription étape par étape.

SOCIAL MEDIA & APP

Les offres de cours ENEPS sont également publiées en permanence sur les médias sociaux (Facebook, Instagram).

L'application gratuite "LTAD" est disponible dans l'App Store et dans le Google Play Store. Les fédérations sportives y fournissent des suggestions d'exercices d'entraînement adaptés au LTAD, sous forme de textes et de vidéos.



ACTIVATION DE LA LICENCE

Les entraîneurs titulaires de diplômes d'État, de diplômes simples, de certificats ou d'une homologation en cours de validité doivent introduire une demande d'activation de la licence ENEPS. Le formulaire correspondant peut être téléchargé sur www.eneps.lu, rubrique Formations.

ARBITRES

La formation des juges et des arbitres n'est pour l'instant pas encore concernée par ces nouveautés. Les inscriptions aux cours continuent de se faire par écrit à l'adresse e-mail inscriptions@sp.etat.lu.

PUBLICATIONS

L'ENEPS publie régulièrement des guides contenant des conseils pratiques, par exemple actuellement sur le thème du "coaching centré sur l'enfant". Les brochures peuvent être téléchargées gratuitement sous forme de document électronique, au choix en allemand ou en français, sur www.eneps.lu, rubrique "Publication".

ENEPS

École nationale de
l'éducation physique et
des sports

ADRESSE:
66, RUE DE TRÈVES
2630 LUXEMBOURG
LUXEMBOURG

EMAIL: ENEPS@SP.ETAT.LU



@ENEPSLUX



@ENEPS_LU



LTAD

LËTZEBUERG
LIEFT SPORT

MÉDIA



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.

Luxemburger Wort, 31.12.2021



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-

gekremgelt 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 (39 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 était présent à l'Open de Paris. Merci à François Pradayrol pour les reportages.



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 Mangornha

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

À VENIR

Save the date!

★ **Sélection cadre national**

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

La date limite d'inscription est le 14.02.2022.

Veillez noter que : L'équipe nationale actuelle ne doit pas se présenter à la sélection



★ **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 :

- **Calendrier du 17.01.2022**
- **Tous les tournois ne peuvent pas être organisés avec tous les athlètes possibles.**
- **Corona peut nécessiter des mises à jour à tout moment**

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



LA PRÉVENTION DE LA VIOLENCE

Pas de manque de courage civil - PARTIE 3

Par Jürgen Fritzsche & Rudi Heimann

1.5 Décider d'aider

Lorsque la responsabilité de la situation est assumée, les obstacles suivants se dressent déjà sur la route. Les personnes qui ont décidé d'apporter leur aide peuvent ne pas agir parce qu'elles ne savent pas quoi faire ou qu'elles ne se sentent pas personnellement capables d'agir de manière appropriée[i]. Cela peut être dû à :

- de l'impossibilité réelle (observation d'un conflit violent en train de se développer et tout est trop loin pour que l'observateur puisse directement empêcher quelque chose),
- à la possibilité individuelle (un promeneur découvre une personne dans une rivière qui menace de couler et un sauvetage personnel direct en sautant dedans n'est pas envisageable parce que l'observateur ne sait pas nager) ou
- à la connaissance existante (le téléphone portable de la victime n'est pas utilisé pour appeler à l'aide parce que l'aidant pense que le verrouillage de l'écran l'empêcherait).
-

A ce stade, il apparaît que le modèle d'aide n'établit pas de délimitation claire entre les niveaux et qu'une approche systémique s'applique plutôt : si le promeneur sait nager et reconnaît sa propre responsabilité, il déplace néanmoins au même moment la responsabilité vers un nageur sauveteur qui était devenu actif au même moment et qui apparaît soudain dans le champ de vision de l'observateur ; le sauveteur prêt à assumer ses responsabilités devient spectateur en une fraction de seconde. Le doute intérieur peut conduire à une angoisse d'évaluation qui signifie pour le sauveteur l'abandon du processus d'assistance..

1.6. Agir réellement

Une fois que la décision d'aider a été prise, il n'y a aucune garantie que le secouriste interviendra effectivement. Des processus d'évaluation de différents types ont lieu, qui rendent l'aide plus ou moins probable. Kienbaum[i] souligne la responsabilité personnelle présumée de la situation d'urgence. En outre, l'attractivité subjectivement perçue doit jouer un rôle[ii]. Les processus d'évaluation, comme le fait de savoir si la victime porte une part de responsabilité, ont une influence :

Si deux hommes ivres se battent au bord d'un terrain de football et que l'un des deux est en infériorité numérique, la tendance à intervenir directement est néanmoins faible ; il est plus probable que le personnel de sécurité soit

informé de la situation. En arrière-plan, l'aidant évalue, dans le contexte d'un modèle coût-bénéfice, s'il prend l'initiative[i]. Elle prend en compte les dommages potentiels pour la victime et pour l'aidant, ainsi que les bénéfices pour l'aidant. Si un petit enfant court en direction d'une rue fréquentée, la probabilité que des personnes interviennent immédiatement est très élevée. Une prise en charge rapide de l'enfant peut éviter des conséquences graves ; la reconnaissance sociale de ceux qui l'entourent est presque garantie. On a également constaté que des personnes identiques ont tendance à aider des personnes identiques (sexe, origine ethnique ou culturelle).

Une série de caractéristiques personnelles ou situationnelles, résumées dans le tableau des caractéristiques de la probabilité d'aide, semblent importantes, y compris selon d'autres résultats de recherche.

Tableau 1 - Caractéristiques de la probabilité de l'assistance

Augmenter les chances d'obtenir de l'aide	Réduire les chances d'obtenir de l'aide
La victime est...	La victime est...
subjectivement attirante	subjectivement peu attrayante
sobre	intoxiquée
apparentée ou connue	inconnue
active	passive
visible pour les personnes qui l'aident	invisible pour les secours
dans le besoin sans qu'il y ait faute de leur part	conjointement responsable de l'urgence
L'assistance signifie potentiellement...	L'assistance signifie potentiellement...
aucune perte de temps	une perte de temps
pas de sanction par des règles juridiques	aucune conséquence juridique
pas ou peu de risque de se blesser	propre risque de blessure
aucun risque d'embarras	possibilité d'embarras
La personne qui aide est...	La personne qui aide est...
intolérante à la violence	tolérante à l'égard de la violence
sûre d'elle	peu sûre d'elle dans ses actions
est encline à l'altruisme	est égoïste
résiliente sur le plan émotionnel	moins résiliente sur le plan émotionnel

La probabilité d'aider augmente donc si la victime a manifestement besoin d'aide et la mérite, s'il y a une certaine ressemblance, si la personne qui aide n'est pas pressée, si elle se sent coupable, si elle est de bonne humeur[i] ou si elle vient d'observer quelqu'un qui aide.

L'importance de ces facteurs d'influence est démontrée lorsque, dans une situation de dilemme lourd de conséquences, des aidants potentiels sont plus susceptibles d'aider un frère ou une sœur, lui-même responsable du malheur, qu'une connaissance qui s'est retrouvée innocente dans la même situation. Il s'agit là d'une conséquence directe de la sélection de la parenté, lorsque des motifs biologiques permettent de protéger son propre patrimoine génétique. Ce principe de réussite génétique se poursuit également vis-à-vis des personnes étrangères qui ont besoin d'aide.

alors que dans des situations d'aide plutôt insignifiantes, on aide plutôt les jeunes, les faibles, les malades ou les personnes âgées, cette décision peut être différente dans des situations d'urgence importantes ; on aide ceux qui ont un potentiel de reproduction élevé. Cette décision est prise inconsciemment et est surtout déclenchée par des caractéristiques faciales. En principe, la familiarité, le contact et toute forme d'attachement augmentent la disposition à aider. On peut en tirer une conclusion importante pour l'environnement professionnel. Des contacts soignés et socialement appropriés avec d'autres employés ainsi qu'avec le personnel de sécurité éventuellement présent augmentent la probabilité d'une aide dans une situation d'urgence professionnelle. Les réflexions sur les coûts et les bénéfices peuvent être résumées par les questions internes habituelles qu'un aidant potentiel se pose (tableau 2 - Réflexions sur les coûts et les bénéfices dans les situations d'urgence).

Tableau 2 - Considérations sur les coûts et les avantages dans les situations d'urgence

Déterminer une attitude ou un sentiment	Question, attitude ou activité
Peur du danger	"Je pourrais me blesser."
Sentiment d'infériorité	"Je ne peux rien faire."
Ignorance	"Que veux-tu que je fasse ?"
Mauvais jugement	"Ce n'est pas si grave."
Indifférence	"Qu'est-ce que ça peut me faire ?"
Déplacement de la responsabilité	"C'est la faute de la victime elle-même."
Délégation	"C'est la responsabilité de quelqu'un d'autre."
Fascination émanant de la violence	Regard inactif

Il existe des indications selon lesquelles la probabilité d'une aide peut être augmentée si l'observateur perçoit sa propre responsabilité et, surtout, s'il sait avec certitude comment aider les autres.

Dans l'ensemble, le pas vers l'aide reste dépendant de nombreuses conditions externes et de facteurs d'influence individuels, de sorte que même dans des situations apparemment identiques (Dans la zone piétonne), il n'est pas possible de tirer des conclusions suffisamment sûres sur le comportement de l'aidant.

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.

GROS PLAN

DIOGO DOS SANTOS

ÉQUIPE NATIONAL KATA KC SUESSEM

Quand as-tu commencé le karaté et pourquoi ?

J'ai commencé à pratiquer le Karaté à l'âge de 8 ans au Karate Club Suessem. Mes parents voulaient que je pratique un sport, alors que je n'avais pas envie d'en pratiquer un. À l'époque, mon grand frère m'a «forcé» d'essayer le Karaté pour suivre son chemin. Petit à petit, j'ai alors commencé à aimer le Karaté, qui est maintenant devenu une vraie passion et qui fait maintenant partie de ma vie quotidienne.

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

Je m'entraîne 5 fois par semaine. 2 fois au Karate Club Suessem et 3 fois au cadre national.

Quel a été ton premier succès au karaté ?

La première médaille que j'ai remportée, était une médaille d'or au Mess Cup en 2013.

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

Mon plus grand succès était la médaille de bronze lors des Championnats des petits États en 2019 en Islande. C'était ma première médaille internationale.



Qui est ton plus grand modèle ?

Un de mes grands modèles est le japonais Kazumasa Moto, spécialiste en Kata (Shotokan).

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

Un événement amusant dont je me souviens était lors du Mess Cup en 2015, où j'étais au podium avec un ami. C'était la période fameuse du geste «Dab», donc lui et moi on a fait le «Dab» sur le podium lors de la remise des médailles, ce qui était assez amusant.

NOA WOLTER

ÉQUIPE NATIONAL JUNIOR KUMITE KC STRASSEN

Quand as-tu commencé le karaté et pourquoi ?

J'ai commencé à l'âge de 5 ans (2013). J'ai choisi le karaté parce que c'est un sport qui renforce à la fois le corps et l'esprit et qui enseigne la discipline. À l'époque, le karaté n'était pas aussi populaire qu'aujourd'hui. Mais déjà à l'époque, ce sport m'intéressait beaucoup.

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

Je m'entraîne 3 à 4 fois par semaine à Strassen au sein du club de karaté ou de l'équipe nationale.

Quel a été ton premier succès au karaté ?

Mon premier succès remonte au printemps 2014, lorsque je suis montée sur le podium pour la première fois et que j'ai décroché une deuxième place.

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

Mon plus grand succès a été ma participation aux compétitions de karaté des petits États au Monténégro en 2021 et ma deuxième place en kumite par équipe.

Mon objectif est de participer à d'autres compétitions internationales.



Qui est ton plus grand modèle ?

Je n'ai pas de modèle direct. Je fais du karaté parce que j'aime ça.

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

L'un de mes événements les plus marquants a eu lieu au tout début du karaté, lorsque j'ai passé mon examen de passage en 2013 dans le but d'obtenir la ceinture blanche et jaune. J'étais très nerveux et très heureux de l'avoir obtenu.



DOJO: CENTRE SPORTIF „AM SAND“, NIEDERANVEN

TLes débuts du karaté dans la commune de Niederaanven remontent à une initiative de l'association "Mammen hëllef Mammen" de l'époque. Les premiers cours d'essai ont eu lieu dans une petite salle de l'ancienne caserne de pompiers de la commune de Niederaanven. Comme il y avait beaucoup d'intérêt pour un club de karaté local, il était évident que la prochaine étape était de fonder un club de karaté local.

En 2001, le club est devenu membre des FLAM et en 2003 Leo Salvatore a rejoint le club, qui mène toujours les succès et les fortunes du club en tant qu'entraîneur principal. Très vite, l'afflux d'athlètes est tel que les entraînements sont échelonnés en fonction de l'âge et des ceintures. Plus tard, des entraînements pour adultes ont également été proposés.

Au fil des ans, le club a changé plusieurs fois de locaux. Du bâtiment des pompiers, le club a déménagé au sous-sol de l'ancienne salle de sport, où il a partagé la salle avec le club de tennis de table. Quelques années plus tard, la commune de Niederaanven a mis à la disposition du club un dojo dans la nouvelle salle des sports, où l'entraînement se déroule aujourd'hui encore de manière optimale.

Pendant toutes ces années, de nombreux athlètes du KCN ont participé à des tournois nationaux ainsi qu'à des compétitions internationales, des championnats d'Europe et du monde. Kimberly Nelting, championne du monde junior (2017) et championne d'Europe U21 (2021) émerge également de ses rangs. Actuellement, 6 athlètes sont membres de l'équipe nationale et un athlète fait partie de l'équipe du COSL.

En juillet 2021, le club a fêté son 20e anniversaire avec un tournoi interne et une grande réception. Entre-temps, le KCN est un club établi avec environ 180 membres et propose des cours pour débutants (à partir de 5 ans), des cours avancés et pour adultes ainsi qu'un cours d'autodéfense (Kick for fit).

Sensei – Leo Salvatore

7. DAN WKF

Licence de coach (WKF)

Licence d'entraîneur A



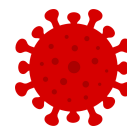
IMPRESSIONS

VENISE



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 !

VISITE DE VOTRE CLUB



Chers clubs et membres de la fédération FLAM,

J'espère que vous avez tous passé un bon début d'année ! J'aimerais rendre visite à quelques-uns de nos clubs dans un avenir proche, afin de jeter un coup d'œil sur de nouveaux candidats potentiels pour l'équipe nationale.

Contactez-moi à l'adresse nationalcoachkumite@karateflam.lu pour convenir d'une date pour ma visite dans votre club !



LITTÉRATURE

RECOMMENDATIONS

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

