

# KARATE NEWS

DER OFFIZIELLE NEWSLETTER DER



MAI 2022 - AUSGABE 10

# VORWORT

En cette année du 70e anniversaire de la Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux, dite « FLAM », je remercie tout d'abord les responsables de la section Karaté de me donner l'occasion d'introduire la présente « Newsletter » par ces quelques propos.

La FLAM, avec plus d'une centaine de clubs affiliés en pas moins de 20 disciplines différentes, est l'une des fédérations sportives les plus importantes du pays et la section Karaté, avec ses 29 clubs affiliés, y contribue très largement.

Les arts martiaux ont connu un développement remarquable au Grand-Duché en seulement 70 ans et la section Karaté a su apporter de nombreuses cerises sur le gâteau d'anniversaire. En effet, les titres et podiums internationaux conquis par les représentants du Karaté luxembourgeois ces dernières années ne se comptent plus.

Fait est que le Karaté luxembourgeois a été et continue d'être un ambassadeur digne et apprécié de notre pays à travers le monde grâce aux nombreuses performances de grande classe réalisées par ces meilleurs athlètes, notamment féminines, et je les en félicite de tout cœur !

Mais depuis toujours aussi, la pratique des arts martiaux et notamment du Karaté au Luxembourg est accessible à tous et rassemble les gens de tout âge, de toutes les couches sociales et de toutes les nationalités, et elle joue donc, par ailleurs, un rôle important sur le plan de l'intégration et de la cohésion sociale.

Je souhaite donc bonne continuation à tous les adeptes, compétiteurs ou non, de ce beau sport qu'est le Karaté. Mes meilleurs vœux de réussite accompagnent enfin la section Karaté de la Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux pour ses activités futures.

**Georges Engel**  
**Ministre des Sports**



## Übersetzung des Vorworts

In diesem Jahr, in dem die Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux, kurz "FLAM" genannt, ihr 70-jähriges Bestehen feiert, danke ich zunächst den Verantwortlichen der Karateabteilung für die Gelegenheit, den vorliegenden "Newsletter" mit diesen Worten einleiten zu dürfen.

Die FLAM ist mit über 100 angeschlossenen Vereinen in nicht weniger als 20 verschiedenen Disziplinen einer der wichtigsten Sportverbände des Landes, und die Karateabteilung mit ihren 29 angeschlossenen Vereinen leistet einen sehr großen Beitrag dazu.

Die Kampfkünste haben im Großherzogtum in nur 70 Jahren eine bemerkenswerte Entwicklung durchgemacht, und die Karateabteilung konnte viele Sahnehäubchen auf den Geburtstagskuchen setzen. In der Tat sind die internationalen Titel und Podiumsplätze, die die Vertreter des luxemburgischen Karate in den letzten Jahren errungen haben, kaum zu zählen.

Tatsache ist, dass das luxemburgische Karate ein würdiger und geschätzter Botschafter unseres Landes in der ganzen Welt war und weiterhin ist, dank der zahlreichen hochklassigen Leistungen, die von diesen besten Athleten, insbesondere von den Frauen, erbracht wurden, wozu ich ihnen von ganzem Herzen gratuliere!

Aber auch seit jeher ist die Ausübung der Kampfkünste und insbesondere des Karate in Luxemburg für alle zugänglich und bringt Menschen jeden Alters, jeder sozialen Schicht und jeder Nationalität zusammen, weshalb sie darüber hinaus eine wichtige Rolle im Hinblick auf die Integration und den sozialen Zusammenhalt spielt.

Ich wünsche daher allen Anhängern, ob Wettkämpfer oder nicht, dieses schönen Sports Karate weiterhin alles Gute. Meine besten Wünsche für den Erfolg gehen auch an die Sektion Karate der FLAM.

Georges Engel  
Minister für Sport

# EVENTS

## K1 SERIES 1 - PAMPLONA

**PAMPLONA, SPANIEN**

**28.01. - 30.01.2022**

Endlich gab es wieder ein "Series A" - Turnier. Diese hochkarätige Turnierklasse ermöglicht vielen Karatekas weltweit (ausserhalb der Top 32) Punkte für die Weltrangliste zu sammeln. Für das Nationalteam gingen folgende Karatekes in Spanien an den Start:

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

Als Coaches standen Raphael Veras (Kumite) und Illaria Melmer (Kata) zur Verfügung.



Glückwunsch an Pola Giorgetti. Sie zeigte sich bei dem Turnier in sehr guter Form und konnte sich nach vielen Kämpfen die Bronzemedaille in ihrer Kategorie Kumite Senior +68kg sichern.

Die Ergebnisse von Pola im Einzelnen:

Freilos

0:0 Elena Pavlovska (UKR)

2:0 Pauline Bonjour (SUI)

1:3 Niamh Junner (SCO)

1:0 gegen Martina Sachova (CZE)



CONGRATULATIONS!





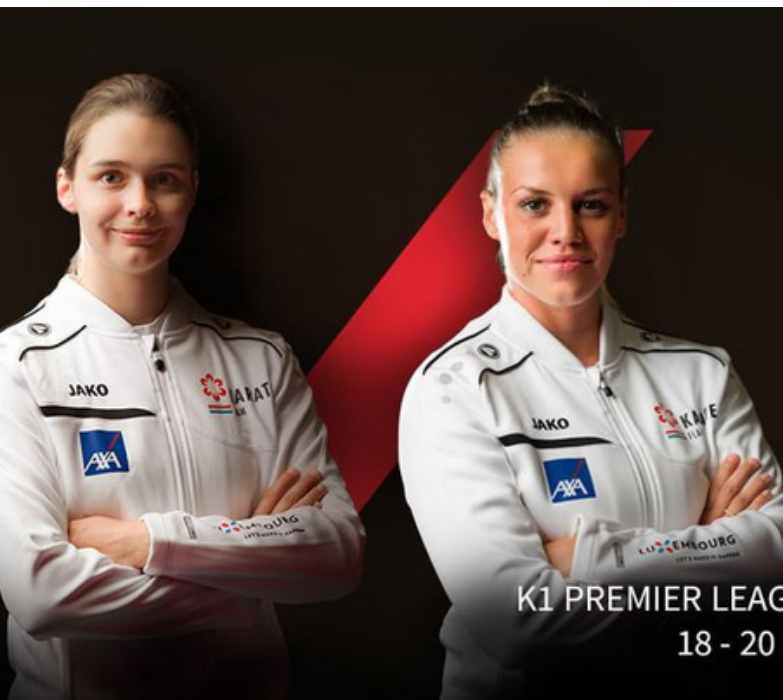
# K1 PREMIER LEAGUE FUJAIRAH

FUJEIRAH, VAE  
18.-20.02.2022

An diesem Wochenende fand das nächste Premier League Turnier statt. Diesmal starteten die besten der Welt in Fujairah.

Für Luxemburg starteten Jenny Warling (Kumite -55kg) und Pola Giorgetti (Kumite +68).

Pola konnte in Fujairah drei Kämpfe dank der "Round Robin" - Regel bestreiten. Allerdings konnte sie leider keines der Kämpfe für sich entscheiden und schied nach einem 0:1 (Selina Stamer/GER), einem 0:2 (Fabienne Kaufmann/SUI) und einem 2:4 (Titta Keinanen/FIN) in der Vorrunde aus. In jedem Falle war es aber eine wertvolle Erfahrung für Pola.



Jenny Warling erzielte in Fujairah den 5. Platz. Hier die Ergebnisse:

- 2:6 Ahlam Youssef (EGY)
- 1:0 Matilda Rosenlind (SWE)
- 4:0 Sonia Pereira Villalobos (ESP)
- 2:1 Maja Schaerer (SUI)
- 0:1 Anna Chernysheva (RUS)
- 0:1 Ahlam Youssef (Sonntag)

Herzlichen **Glückwunsch!**



# KARATE KIDS DAY

STRASSEN, LUXEMBURG

12. & 13.03.2022

## Medaillen und viel Spaß beim „Kids Day“ in Strassen

*Christelle Diederich, Tageblatt 15.03.22*

Rund 150 junge Karatekas zwischen sechs und zwölf Jahren haben am Wochenende in Strassen dazugelernt. Im Rahmen der langfristigen und leistungsgerechten Nachwuchsausbildung hat die FLAM ihren „Kids Day“ in Zusammenarbeit mit dem LTAD (Long Term Athlete Development) veranstaltet. Das Tageblatt hat mit Koordinatorin Tamara Schuh über die erste Ausgabe geredet.

Die ursprüngliche Idee für dieses Projekt gab es schon länger, wie Initiatorin und Vorstandsmitglied Tamara Schuh erklärte. Gemeinsam mit der ehemaligen Karate-Präsidentin Tessy Scholtes wurde eine erste Version des „Kids Day“ ausgearbeitet. Wegen der Pandemie konnte die erste Ausgabe allerdings erst am vergangenen Wochenende auf die Beine gestellt werden. Konkret geht es darum, den jungen Talenten die Chance zu geben, sich über zwei Tage in ihrer Sportart zu beweisen – ohne dass dabei der Frust von klassischen Turnieren aufkommt. „Manchmal sitzt das Kind stundenlang mit den Eltern auf der Tribüne, um auf seinen Einsatz zu warten. Dann ist es umso härter, wenn man gleich in der ersten Runde rausfliegt. Ich finde dieses K.o.-System bei Kindern schrecklich“, sagte Schuh. „Es soll ja darum gehen, etwas zu lernen.“

So haben die rund 150 karatebegeisterten Kinder nicht nur ihre Kumite-Kämpfe austragen können, sondern auch Parcours-



und Kata-Punkte gesammelt. „In einigen Vereinen wird möglicherweise zu schnell auf eine Spezialisierung für eine Disziplin gedrängt. Das wollen wir damit vermeiden, da sich die Veranlagungen und Talente auch nach Wachstumsschüben verändern können.“ Bei den Kata-Auftritten wurde beispielsweise kein Kind nach der ersten Runde ausgeschlossen. So konnten die Vereinstrainer ihren jungen Athleten während der Pause ihr Feedback und Verbesserungsvorschläge mit auf den Weg geben.

### **Ohne Druck von außen**

Diese neue Form des Wettkampfs in Luxemburg reiht sich in das LTAD-Prinzip („Long Term Athlete Development“) ein, da Schuh beim Karate auch Enep-S-Kontaktperson ist. „Es gibt beispielsweise eine Fragen-Tabelle, nach der man sich richten soll. Dort fragt sich dann der Trainer, ob das jeweilige Kind etwas bei dem besagten Turnier lernen kann.“ In diesem Fall hatten alle Kinder mehr Einsätze und hatten demnach auch mehr Möglichkeiten, sich zu beweisen. „Der Wettbewerbsgedanke soll nicht im Vordergrund stehen. Natürlich will jeder gewinnen, aber der Druck, unbedingt eine Medaille für den Verein holen zu müssen, entfällt.“ Für jede der unterschiedlichen Aufgaben gab es Stempel – am Ende hielt jeder ein Diplom sowie ein Edelmetall in den Händen. „Gerade bei den ganz Kleinen geht es um Spaß und Freude am Sport. Sonst geht die Lust verloren.“

Schuh hat dann auch gleich an den Reaktionen der Kinder gemerkt, wie schnell kleine Rückschläge weggesteckt werden konnten. Statt nach einer Niederlage gleich die Koffer packen zu müssen, hatten die Kids in Strassen die Möglichkeit, sich anschließend in anderen Ateliers zu beweisen. „Sie haben selbst gemerkt, dass sie möglicherweise bei einer Aufgabe nicht so gut abgeschnitten haben, konnten aber gleich im Anschluss bei etwas anderem punkten. So ist jeder zufrieden aus diesem 'Kids Day' rausgegangen.“ Das gilt übrigens auch für die Organisatoren.

Artikel aus dem Tageblatt: Christelle Diederich 15 . März 2022



**LTAD**

LÉTZEBUERG  
LIEFT SPORT



# OPEN INTERNATIONAL D'ORLÉANS

ORLÉANS, FRANKREICH  
18.-20.02.2022

Mit einer noch jungen Delegation war das National Team Luxemburg an diesem Wochenende auf den "OPEN INTERNATIONAL D'ORLEANS JEUNES" am Start. Sicherlich ein gutes Turnier, um Erfahrungen zu sammeln.

Erfolgreich lief es für Filip Todorovic, der in seiner Kategorie 12-13 Jahre (-50kg) eine Bronze Medaille erreichen konnte. Dabei konnte er seine Runden wie folgt gewinnen:

8:0  
1:0  
0:8  
2:1  
1:0

Herzlichen **Glückwunsch!**



# ARAWAZA CUP

HALLE, DEUTSCHLAND

23. & 24.04.2022

Mit tollen Ergebnissen ist das Nationalteam zurück nach Luxemburg gekommen. Hier die Platzierungen im Einzelnen:



David Marques (Kumite Senior/-84 kg)  
Kumite Team Female (U16)



Anne Steinmetz (Kata U18)  
Mia Reding (Kata U16)  
Gabriela Martins Dias (Kumite U16/-54kg)  
Kumite Team Male (U18)  
Kumite Team Male (U14)



Louisa Borch (Kata Senioren)  
Diogo Dos Santos (Kata U21)  
Sarah Rodrigos (Kata U16)  
Mahmoud Almalh (Kumite U18 / -68kg)  
Enzo Agostino (Kumite U14 / +49kg)  
Matteo Fecchi (Kumite U14 / -49kg)  
Filip Todorovic (Kumite U14 / -49kg)

Als Coach waren Loïc Bento und Leo Salvatore mit dabei.

Herzlichen **Glückwunsch** zu diesen tollen Erfolgen!



# K1 PREMIER LEAGUE MATOSINHOS

PORTO, PORTUGAL  
22.-24.04.2022

An diesem Wochenende fand das nächste Premier League Turnier statt. Diesmal starteten die besten der Welt in Matosinhos (POR). Für Luxemburg starteten Jenny Warling (Kumite -55kg) und Pola Giorgetti (Kumite +68).

## Karate: Warling 5. in Portugal

350 Athleten aus 58 Ländern nahmen am Freitag in Senhora da Hora (bei Porto) die zweite Runde der „K1 Premier League 2022“ in Angriff. Das Turnier wurde wie vor drei Wochen beim Auftakt in Fujairah (VAE) nach dem Modus „Round Robin System“ (jeder gegen jeden) ausgetragen. Mit dabei waren auch die beiden Luxemburgerinnen Jenny Warling und Pola Giorgetti.

Warling traf am ersten Kampftag in der Kategorie -55 kg zunächst auf Ruth Lorenzo, gegen die sie nicht über ein 0:0 hinauskam. Die 30-jährige Spanierin (WR-59) war zuvor Veronica Brunori (WR-32) unterlegen (0:4). Damit kam es für Warling zum Showdown gegen die Italienerin. Auch gegen die 21-jährige Europameisterin (U21, 2019) und EM-Dritte (U21, 2021) schaffte die Walferdingerin „nur“ ein 0:0: „Ich hatte nach dem Trainingscamp zuvor in Lissabon die Beine schwer. Ich habe bewusst in Kauf genommen, dass ich nicht bei 100 Prozent antreten konnte, meine Prioritäten liegen auf der EM und den World Games.“ Warling kam dank ihrer Weltranglistenposition dennoch in die Finalrunde, wo gegen die Weltranglistenbeste Anzhelika Terliunga (Ukraine) ein drittes 0:0 herauskam. Damit zog Warling in das „kleine Finale“ und kämpfte am Samstag um Bronze. Die Gegnerin hieß erneut Brunori. Kurz nach Mittag schlug allerdings nicht die Zeit der Luxemburgerin, die den Kampf unglücklich verlor (1:3), dies nach einer 1:0-Führung bis sechs Sekunden vor Kampfbeginn. Für Warling blieb es wie in den Emiraten bei Platz fünf, der genügend Punkte einbrachte, um den vierten Weltranglistenplatz zu verteidigen.

Giorgetti (WR-37) traf am Samstag im „Matosinhos Sport and Congress Center“ in der Kategorie +68 kg auf Kai Yan Ho und Meltem Hocaoglu. Das erste Match gegen die 27-Jährige aus Hongkong (WR-59) konnte die Niederanvenerin erwartungsgemäß klar gewinnen (3:1). Auch Hocaoglu siegte (4:1) gegen Ho, sodass das Duell gegen die Türkin entscheidend war. Giorgetti schlug sich tapfer gegen die Favoritin, musste sich aber mit 0:1 geschlagen geben. Für die 25-jährige reichte Platz zwei (wegen schwächerer Weltrangliste) nicht zur Finalrunde. (MB)

A+

Tageblatt 25.04.2022



# K1 YOUTH LEAGUE LIMASSOL

LIMASSOL, ZYPERN  
29.04. - 01.05.2022

Für das Nationalteam gingen in Limassol an den Start:

## KATA

- Anne Steinmetz
- Mia Reding
- Sarah Rodrigo

## KUMITE

- Alexander Davies (Cadet Kumite Male 70+)
- Lana Jadin (Junior Kumite Female -59kg)
- Gabriela Martins Dias (Cadet Kumite Female -54kg)
- Erik Olafsson (Junior Kumite Male -61kg)
- Matteo Pierantoni (U14 Kumite Male -50kg)
- Chiara Schumann (Junior Kumite Female +59kg)
- Jordan Sibille (Junior Kumite Male -61kg)
- Filip Todorovic (U14 Kumite Male -50kg)

Insgesamt war es für die jungen Athleten eine sehr gute Erfahrung, mal bei einem Turnier der Spitzenklasse dabei zu sein.



# SOLIDARITY KATA CUP

STRASSEN, LUXEMBOURG

08.05.2022

Am 08.05.2022 fand der SOLIDARITY CUP in der Nationalhalle statt. Ein eigens für Kata Athleten durchgeführtes Freundschaftsturnier mit internationaler Beteiligung. Ziel dieses Turnieres war es, die Athleten unter Realbedingungen mit ihrer Nervosität zu konfrontieren, um dann später bei den großen Turnieren konzentrierter auftreten zu können. Alles in allem fand das Turnier großen Anklang. Ein besonderer Dank geht an Illaria Melmer, die dieses Turnier ins Leben gerufen hatte. Sämtliche Einnahmen aus diesem Turnier wurden gespendet.

Hier die Platzierungen aus Luxemburger Sicht:

-  Mia REDING
-  Alexander ARCQ
-  Anna BREISCH
-  Sarah RODRIGO
-  Leandro AFONSO
-  Samuele BRUSCELLA
-  Matteo FECCHI

- 5. Anne STEINMETZ
- 5. Nelly JEWOOTAH
- 5. Iana ROSSY
- 7. Diogo DOS SANTOS
- 9. Louisa BORCH



## IM FOKUS

# Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS)



### Der Anfang des LIHPS

„The best training possible – every day!“  
So lautete das Motto, als das Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS) am 13. Dezember 2017 vom COSL (Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois), dem Sportministerium und der SLMS (Société Luxembourgeoise de la Médecine du Sport) gegründet wurde.

Da eine detaillierte Ergebnisanalyse nach den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro ein Zusammenrücken des Leistungsniveaus im Bereich der erweiterten Weltspitze eine starke Vergrößerung der Konkurrenz in den meisten Sportarten sowie die Verschärfung der



Qualifikationskriterien durch das IOC und die internationalen Fachverbände ergeben hatte, war zu diesem Zeitpunkt klar, dass Luxemburg den "Sprung ins Ungewisse" wagen und die Einrichtung eines Hochleistungszentrums vorantreiben musste. Nur so – durch die Optimierung von Ressourcen und Dienstleistungen für Spitzensportler – würde der Spitzensport in Luxemburg in der Lage sein, auf die Entwicklungen im Sport auf globaler Ebene zu reagieren und mit der internationalen Konkurrenz Schritt zu halten.

Als vorrangiges Ziel der Aktivitäten des LIHPS wurde die Förderung der sportlichen Leistung bei gleichzeitigem Schutz der körperlichen und geistigen Gesundheit der Hochleistungssportler festgehalten. Um dies zu erreichen, stehen die Sportler und Trainer im Mittelpunkt der Bemühungen.

### Die Missionen des LIHPS wurden wie folgt definiert:

- Die Schaffung einer Koordinierungsstruktur für spezialisierte Dienstleistungen für Spitzensportler in Luxemburg.
- Die Förderung des Wissenstransfers an die luxemburgischen Akteure des Hochleistungssports, um sie in ihrem Streben nach Spitzenleistungen zu unterstützen.
- Einen Beitrag zur Entwicklung des Hochleistungssports und zur Förderung des Landes auf internationaler Ebene zu leisten.

## Wer kann die Dienste des LIHPS in Anspruch nehmen?

Das LIHPS bietet seine Dienste Spitzensportlern an, die Mitglied der COSL-Kader (cadre élite und cadre promotion), der Elitesportabteilung der Armee (SSEA) oder einer anderen COSL-Fördermaßnahme sind. Die Sportler werden aufgrund ihres Leistungsniveaus, ihrer Zugehörigkeit zu den verschiedenen COSL- oder SSEA-Fördermaßnahmen und ihrer langfristigen Entwicklungsperspektiven in Prioritätsgruppen eingeteilt. Darüber hinaus können Nationalmannschaften in Mannschaftssportarten auf der Grundlage eines vereinbarten Konzepts die Dienstleistungen der LIHPS in Anspruch nehmen.

## Welche Dienstleistungen bietet das LIHPS an?

Das LIHPS kann Spitzensportler mittlerweile in den folgenden Bereichen unterstützen:

- Biomechanik
- Beratung zur dualen Karriere
- Beratung zur Sporternährung
- Leistungsdiagnostik
- Sportphysiotherapie
- Sportmedizin
- Prävention von Verletzungen
- Sportpsychologie
- Return-to-sport (RTS)
- Strength & Conditioning



## Wie werden die Leistungen den Sportlern zur Verfügung gestellt?

Die Dienste des LIHPS werden den Spitzensportlern und ihren Trainern über verschiedene Kanäle zur Verfügung gestellt. So werden zum Beispiel Leistungen in den Bereichen Strength & Conditioning, Beratung zur dualen Karriere, Leistungsdiagnostik sowie Verletzungsprävention und Return-to-sport (RTS) durch festangestellte Mitarbeiter abgedeckt, während Sportpsychologie und Ernährungsberatung von ausgewählten Experten angeboten werden.

Um seine Leistungspalette zu vervollständigen, benötigt das LIHPS jedoch auch engagierte Partner, die zusätzliche personelle Ressourcen, wissenschaftliches Fachwissen, eine hochmoderne Infrastruktur und Spezialausrüstung zur Verfügung stellen. Um dies zu erreichen, kann sich das LIHPS auf die folgenden drei Säulen verlassen:

- Das Centre Medical Olympique Luxembourgeois (CMOL), das multi- und interdisziplinäre sportmedizinische Dienste anbietet und sich in der Sportklinik des Centre Hospitalier Luxembourg (CHL) in Eich befindet.
- Das Centre National Sportif et Culturel d'Coque, das mit seinem High Performance Training and Recovery Center (HPTRC) Infrastrukturen von Weltklasse zur Verfügung stellt.
- Das Luxembourg Institute of Research in Orthopedics, Sports Medicine and Science (LIROMS), das sportwissenschaftliche Forschung und hochspezialisiertes Fachwissen auf dem Gebiet der biomechanischen Analyse bietet. In Verbindung mit der nahezu fertiggestellten "SportFabrik" in Differdange wird diese Expertise neue und einzigartige Möglichkeiten für Luxemburgs Spitzensportler schaffen.

### Wie entwickelt sich das LIHPS?

Im Jahr 2021 hat das LIHPS Dienstleistungen für insgesamt 105 Sportler erbracht. Damit deckt das LIHPS 23 Verbände, 67% der Sportler des COSL-Elitekaders, 80% des COSL-Promotionskaders und 75% der Elitesportabteilung der Armee (SSEA) ab.

Am 31. Dezember 2021 hatte das LIHPS insgesamt 7 Mitarbeiter.



LIHPS HEADQUARTERS  
3 ROUTE D'ARLON  
L-8009 STRASSEN

TEL: +352 28 99 96 99

E-MAIL: [INFO@LIHPS.LU](mailto:INFO@LIHPS.LU)



[@LIHPSLUX](#)



[@LIHPS\\_LUX](#)



# PRESSE

## FLAM-Tross zieht weiter

### KARATE

Eine Woche, nachdem das luxemburgische Quartett bei den „Open Paris“ eine Bronzemedaille von Jenny Warling feiern durfte, zieht es den FLAM-Tross an diesem Wochenende nach Pamplona, zum ersten Lauf der „Karate 1 – Serie A“ Turniere. In diesem Jahr dürfen bei dieser Serie keine Karatekas der Top 32 antreten. Für Luxemburg bedeutet dies, dass seine Nummer eins, Jenny Warling, verzichten muss. Die restlichen drei Damen machen sich Hoffnungen auf ein gutes Ergebnis und wertvolle WKF-Punkte. Anne Steinmetz wird den luxemburgischen Auftritt heute ab 9.00 Uhr im Kata (96 Teilnehmerinnen) einläuten. Pola Giorgetti steht ebenfalls heute auf dem spanischen Tatami, in der Kategorie +68 kg (31 Teilnehmerinnen). Laura Hoffmann steht in der Gewichtsklasse -55 kg (68 Teilnehmerinnen) der Abschluss zu. (MB)

## Sieben Neue

Im Elitkadern des Nationalen Olympischen Komitees gibt es einige Veränderungen

Von Bob Himmec

Über 20 Stunden wurde in Versammlungen argumentiert und diskutiert, dem Vorausgänger waren intensive Recherchen. Am Freitagmorgen präsentierte das COSI (Comité olympique et sportif luxembourgeois) die Resultate der vergangenen Monate und verkündete in den Räumlichkeiten der BGL BNP Paribas in Kirchberg, zu welchen Änderungen im 2022 im Elitkadern und im Förderkader kommt.

Wie im Vorjahr wurde die Kaderevision zwar durch die Corona-Pandemie erschwert, Ergebnisse konnte Raymond Conzemius, der Heinz Thews im April als Technischer Direktor ersetzt wird, dennoch verkünden. Neu im Elitkadern sind François Gralet, Arnaud Hocover und Yves Thiltgen. Förderkaderleiter Gralet hatte zu-

#### Die Mitglieder des Elitkadern

- Jeff Bauer (Skirennen)\*
- Bob Birmann (Leichtathletik)
- Charlotte Bettendorf (Reiten)
- Victor Bettendorf (Reiten)
- PZ Brandenburger (Schwimmen)
- Ralph Dauten (Schwimmen/N)
- Sarah De Nutz (Tischtennis)
- Rémi Fabian (Schwimmen/N)
- Kevin Gemats (Radsport)
- François Gralet (Leichtathletik)
- Eric Glod (Tischtennis)
- Oliver Gorges (Triathlon)
- François Gralet (Leichtathletik/N)
- Daniël Griesen (Leichtathletik)
- Karl Huber (Triathlon)
- Jeff Henckels (Bogenschießen)
- Anna Hena (Schwimmen)
- Arnaud Hocover (Bogenschießen/N)
- Vera Hoffmann (Leichtathletik)
- Bob Jungers (Radsport)
- Alex Kirsch (Radsport)
- PZ Klein (Bogenschießen)
- Christine Mayras (Radsport)
- Max Mannes (Schwimmen)
- Charline Mathias (Leichtathletik)
- Julie Maynen (Schwimmen)
- Mandy Mielica (Tennis)
- Luka Mladenovic (Tischtennis)
- Cécile Mordenti (Kunstturnen/N)
- Grigore Murbat (Autosport)
- Peter Marzly (Shorttrack)
- Ni Kai Lian (Tischtennis)
- Sören Nissen (Radsport)
- Claudio Nunes dos Santos (Judo)
- Monique Olivier (Schwimmen)
- Mathieu Ochs (Eis-Akro)
- Gregor Payet (Triathlon)
- Dylan Pereira (Autosport)
- Kari Peters (Skilanglauf)
- Nadine Pionning (Leichtathletik)
- Fabienne Schaus (Radsport)
- Gilles Seywert (Bogenschießen)
- Marysa Shkuzina (Bogenschießen)
- Fra Christine Skarsoe (Reiten)
- Lynette Sosa (Schwimmen)
- Yves Thiltgen (Schießen/N)
- Patricia van der Weken (Leichtathletik/N)
- Nicolas Wagner (Reiten)
- Amey Warling (Karate)
- Stefan Zachaus (Triathlon)
- Tennis-Nationalteam der Frauen
- Tischtennis-Nationalteam der Frauen
- Tischtennis-Nationalteam der Männer

\* = Neuaufnahme  
\* = Wintersport, Revision im April



Kunstturnerin Céline Mordenti schafft den Sprung in den Elitkadern.

Foto: Stéphane Guibume

letzt mit mehreren Landesrekorden für Aufsehen sorgte. „Von François ist einiges zu erwarten. Seine jüngsten Zeiten zeigen, dass er sich noch weiter verbessern kann“, so Conzemius. Auch Bogenschütze Hocover und Tragschütze Thiltgen, der „letzt große Motivation zeigt“, freuen sich über die Aufnahme.

Frédéric van der Weken (Leichtathletik), Kunstturnerin Cécile Mordenti sowie die beiden Schwimmer Ralph Dauten und

#### Sechs Abgänge

Sechs Sportler sind aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr im Elitkadern. Während Fechtlerin Lis Fautsch, Schwimmer Raphaël

Über 30 Sportler wollen nach Paris und haben berechtigte Hoffnungen.

#### Raymond Conzemius

Stochbiert und Radfahrer Jenny Drucker aufgeben haben, plazierte Danièle Krombachs Pläne verletzungsbedingt. Ben Saitze (Leichtathletik) und Suscha Schale (Reiten) konnten nicht die geforderten Ergebnisse liefern.

Im Elitkadern stehen nun insgesamt 50 Athleten sowie drei Mannschaften, wobei über die Wintersportler erst im April entschieden wird. Der Förderkader besteht 2022 aus 78 Athleten. Elf Neuaufnahmen stehen sechs Abgänge gegenüber. Die prominenteste Athletin, die nicht mehr dabei ist, ist Karateka Kimberly Nelling. Die US-Europameisterin liert auf. Vierversprechende Neuzugänge sind unter anderem die Leichtathleten Vivien Henz und Robin Queiroles, Kunstturner Quentin Brandenburger, Triathletin Mara Krombach sowie die Tischtennis-Spieler Emina Sadikovic und Maël van Dessel.

Obwohl das Ziel Olympia für die meisten jungen Sportler noch in weiter Ferne liegt, ist Conzemius optimistisch, dass Luxemburg in zwei Jahren wieder einige Athleten an den Start schicken wird. „Über 30 Sportler wollen nach Paris und haben berechtigte Hoffnungen.“ Durch die beiden Kader und die damit verbundenen Förderungen der Sportler sollen die Chancen darauf erhöht werden.

#### Die Mitglieder des Förderkadern

- Fanny Anendt (Leichtathletik)
- Alison Bena (Karate)
- Lise Bettendorf (Radsport)
- Quentin Brandenburger (Kunstturnen/N)
- Joao Carneiro (Schwimmen)
- Bias Cango (Leichtathletik)
- Karina Gouss (Judo/N)
- Sofia Coulibaly (Taekwondo)
- Maria Dumit (Leichtathletik)
- Eva Daniels (Triathlon)
- Clara Faber (Radsport)
- Louis Fournier (Taekwondo)
- Colin Heidenreich (Radsport)
- Vivien Henz (Leichtathletik/N)
- Philippe Hilger (Leichtathletik)
- Laura Hoffmann (Karate)
- Lou Jaminet (Schwimmen)
- Arthur Klackers (Triathlon/N)
- Mara Krombach (Triathlon/N)
- Estimora Molham (Tennis)
- Arézia Mour (Judo)
- Jordan Neves (Karate)
- Tom Paquet (Radsport/N)
- Jérémy Paquet (Badminton)
- Lina Peters (Schwimmen)
- Océane Pries (Radsport/N)
- Robin Quennean (Leichtathletik/N)
- Michel Res (Radsport)
- Emina Sadikovic (Tischtennis/N)
- Lola Schleich (Reiten/N)
- Lola Schleich (Kunstturnen)
- Mara Schreiber (Radsport/Cyclocross)
- Andy Theis (Schwimmen/N)
- Sophie Turpel (Rhythmische Sportgymnastik)
- Maël van Dessel (Tischtennis/N)
- Charles Weis (Golf)
- Liz Wirtgen (Radsport)
- Anna Zems (Fechten)
- N = Neuaufnahme
- \* = Cyclocross wurde als Wintersport erfasst, Revision im April



Raymond Conzemius, hier bei den Olympischen Spielen in Tokio, erläutert die Entscheidungen des COSI.

Foto: Dorian Kemp

# Viel Bewegung

COSL-KADERREVISION 50 Sportler und drei Mannschaften im Elitekader

Jenny Zeyen

Die Corona-Pandemie hatte in den letzten beiden Jahren erheblichen Einfluss auf den nationalen Elitesport. Nachdem das luxemburgische Olympische Komitee im vergangenen Jahr aufgrund der sehr speziellen Situation auf eine traditionelle Kaderrevision verzichtete, kehrt für 2022 nun viel Bewegung ein. Mit 50 Sportlern im Elitekader kratzt das COSL am Rekord von 2020 – damals waren es 51.

**Die Wachablösung:** Erstmals wurde die Kaderrevision vom baldigen Technischen Direktor des nationalen Olympischen Komitees, Raymond Conzemius, übernommen. Sein Vorgänger Heinz Thies machte sich derweil bereits auf den Weg zu seiner letzten großen Mission für das COSL, den Winterspielen in Peking. Neben Conzemius gab es am Freitag eine weitere Premiere. Der neue Sportminister Georges Engel hielt seine erste Rede in dieser Funktion und war gleichzeitig der erste Sportminister, der überhaupt der Kaderrevision beehrte.

**Die Neuen:** Drei Neulinge haben 2022 den Sprung in den Elitekader geschafft. François Graillet ist die erste weibliche Übermensch in der luxemburgischen Leichtathletik. Bereits im Sommer knackte der gebürtige Belgier, der im Besitz der doppelten Staatsbürgerschaft ist, den Landesrekord über 110 Meter Hürden. Auch in der noch jungen Hallensaison knüpfte der Athlet des CSL bisher nahtlos an diese Leistungen an und konnte in den vergangenen Wochen gleich zweimal eine neue nationale Bestmarke über 60 Meter Hürden aufstellen. Nur noch drei Hundertstel fehlen Graillet, der sich erst vor kurzem vom Weitsprung verabschiedete und sich nun ganz auf die Hürdenlaufdisziplin konzentriert, zur Qualifikation für die Hallen-WM in Belgrad. „Das ist eine sehr interessante Neuzufnahme“, meint Raymond Conzemius, der gespannt auf die weitere Entwicklung des Hürdenläufers ist.

Direkt in den Elitekader wurde auch Bogenschütze Arnaud Hocevar aufgenommen. Der Compound-Spezialist, der bereits 35 Jahre alt ist, konzentriert sich in den letzten Jahren verstärkt auf seine Sportart. Mit dem Trap-schützen Yves Thiltgen hat es ein weiterer „Oldie“ direkt in den Elitekader geschafft. „Er ist inzwischen nah an Lyndon Sosa dran“, erklärt Conzemius die Entscheidung für den 41-Jährigen.

**Die Aufsteiger:** Vier Sportler des Promotionskaders konnten die Normen erfüllen und haben den Sprung in den Elitekader geschafft. In ihrem sechsten und somit letztmöglichen Jahr im Promotionskader empfahl sich Sprinterin Patrizia van der Weken, nicht zuletzt durch ihre rezenten Bestleistungen in der laufenden Hallensaison, für den Aufstieg in den Elitekader. Ausschlaggebend war jedoch ihr Rekord im Sommer über 100 Meter, der aktuell bei 11,50 Sekunden und somit genau der COSL-Norm liegt. „Wenn sie es schafft, einige kleine Details zu verbessern, dann kann ihre Reise noch sehr weit gehen“, ist sich Conzemius.



Foto: E. Bressan/Julien Gury

Bei Raymond Conzemius und dem COSL ist der Blick bereits Richtung Paris 2024 gerichtet

Mit Céleste Mordenti ist das Kunstturnen erstmals seit dem Karriereende von Sascha Palgen wieder im Elitekader vertreten. Der ehrgeizige Turnerin, die in diesem Jahr ihr Abitur absolviert und danach im Ausland Studien und Sport kombinieren möchte, traut man beim COSL sogar eine Qualifikation für Paris 2024 zu. Für Conzemius ist dies auch die Belohnung für die konsequente Jugendarbeit, auf die man sich bei der FLGym, nach vielen schwierigeren Jahren, konzentriert hat. Mit Ralph Daleiden-Cailleri und Rémi Fabiani, der den Schritt am College in die USA gewagt hat, wird der Elitekader um zwei weitere sehr talentierte Schwimmer erweitert.

### Leichtathletik im Aufwärtstrend

**Die Rückritte:** Ein Olympiajahr ist traditionell auch ein Jahr der sportlichen Karriereenden. Allen voran dem des vierfachen Olympioniken, Schwimmer Raphaël Staacchiotti. Auch Fechterin Lis Fautsch, Radsportler Jenny Drucker und Tischtennispielerin Daniëlle Krombach, die aufgrund einer Verletzung keinen Sport mehr auf Eliteniveau betreiben kann, beendeten ihre aktive Laufbahn. Von Leichtathlet Ben Sathar

gab es derweil in letzter Zeit keine Resultate mehr, während Dressur-Reiter Sascha Schultz aufgrund einer Verletzung seines Pferdes in der Welttrangliste abstürzte, ohne Aussicht auf schnelle Besserung. Alles sechs Sportler sind somit nicht mehr Teil des Elitekaders.

Im Promotionskader dürfte besonders der Rücktritt der derzeitigen Karate-U21-Europameisterin Kimberly Nelting schmerzen, die sich auf andere Projekte konzentrieren möchte. Mit den Leichtathleten Lena Kieffer und Lex Damit, dem Schwimmer Stephan Vanderschick, Dressur-Reiterin Emma-Lou Becca, den Bogenschützen Timo Bega und Joë Klein sowie dem Sportschützen Michel Katzenmeier und Fabio Loureiro scheiden acht weitere Sportler aus dem Promotionskader aus.

**Der Aufwärtstrend:** Sieben Athleten im Elite-, sechs im Promotionskader: Beim Leichtathletikverband kann man nicht nur aufgrund des Olympia-Finales von Charel Grethen über 1.500 Meter optimistisch in die Zukunft blicken. „Einige Zeit konnte man etwas Angst um die Leichtathletik haben, doch in den letzten Jahren gab es eine schöne Entwicklung“, meint Raymond Conzemius. Neben den bestens bekannten Namen wie Bob Bertermes, Char-

le Mathias oder eben Grethen wecken auch zwei Nachwuchstalente große Hoffnung. Der 17-jährige Vivien Henz, dessen Paradedisziplin ebenfalls die 1.500 Meter sind, läuft aktuell etwa bereits schnelleren Zeiten als Grethen in diesem Alter. Ruben Querjéan sicherte sich bei der Cross-EM Ende letzten Jahres Bronze bei der U23 und könnte sich in Zukunft auf die 3.000 Meter Hindernis konzentrieren. Beide sind neu im Promotionskader.

**Das Aushängeschild:** Mit 15 Sportlern in beiden Katern – sechs im Elite- und neun im Promotionskader – bleibt der Radsport die quantitativ stärkste Disziplin, auch wenn die Leichtathletik und das Schwimmen mit sieben Sportlern bei der Elite in diesem Jahr vorgezogen sind.

**Neue Disziplinen:** Kutschenreiten und Sket, zwei Disziplinen, die den Sprung in den Promotionskader geschafft haben. Marie Schiltz betreibt die in Luxemburg ziemlich unbekannteste Reitsportart und belegt in der Welttrangliste den

dritten Platz, im Europa-Ranking sogar Position zwei. Der ebenfalls 21-jährige Andy Thein führt derweil die Trap-ähnliche Schießsportart aus.

### Talente für die Zukunft

**Die Newcomer:** Neben den Leichtathleten Henz und Querjéan sowie den Sportlern der neuen Disziplinen, Schiltz und Thein, haben sieben weitere Athleten die Aufnahme in den Promotionskader geschafft. Unter ihnen wenig überraschend die U18-Vize-Europameisterin im Judo, Kenza Cossu, sowie Triathlon-Jugendeuropameisterin Mara Krombach. Einen Blick werfen sollte man auch auf Kunstturner Quentin Brandenburger, der bereits an der Elite-Norm kratzte und von dem sich in seinem letzten Juniorenjahr viel versprochen wird. Auch von den beiden Tischtennistalenten Enisa Sadkovic und Maël van Dessel erhofft man sich beim COSL in Zukunft gute Resultate. Des Weiteren stoßen noch die beiden Radsportler Tom Paquet und Cédric Pries hinzu.

**Corona:** Covid-19 hatte auch im vergangenen Jahr weiterhin starke Auswirkungen auf den nationalen Elitesport, sei es durch fehlende Wettkämpfe oder Infektionen, die einige Sportler stark zurückwarfen. So drückte das COSL auch das eine oder andere Auge zu, wenn die Kriterien für den Elitekader nicht ganz erfüllt wurden. „Wichtig ist auch das Projekt, das ein Sportler aufweisen kann“, erklärt Conzemius. Dies ist etwa der Fall bei Judoka Claudio Nunes dos Santos. Als Kontaktsportler waren die Kampfsportarten in den letzten beiden Jahren vergleichsweise stark von der Pandemie betroffen. Auch wenn die Ergebnisse bei Nunes dos Santos nicht stimmten, zeigte er den Verantwortlichen mit seiner Entscheidung für die Sportschützen der Armee eindeutig, dass er einen Plan für die Zukunft hat.

**Paris 2024:** Mit einem Jahr Verspätung wurde Tokio 2020 abgeschlossen und Paris 2024 wird bereits seine Schatten voraus. Ein Ziel, das sich laut Conzemius rund 30 Sportler zum Ziel gesetzt haben und sich auch durchaus berechtigte Hoffnungen machen dürfen.

### Elitekader (50 Sportler, 3 Mannschaften)

**Leichtathletik (7):** Bob Bertermes, François Graillet, Charel Grethen, Vera Hoffmann, Charline Mathias, Noémie Peimling, Patrizia van der Weken.  
**Schwimmen (7):** Pit Brandenburger, Ralph Daleiden-Cailleri, Rémi Fabiani, Julien Henz, Max Mannes, Julie Meynen, Monique Olivier.  
**Radsport (6):** Kevin Geniets, Bob Jungels, Alex Kirsch, Christine Majerus, Sören Nissen, Fabienne Schaus.  
**Bogenschießen (5):** Jeff Henckels, Arnaud Hocevar, Pit Klein, Gilles Seywert, Mariya Shkolna.  
**Tischtennis (4):** Sarah de Nutte, Eric Glod, Luka Mladenovic, Ni Xia Lian.  
**Reitsport (4):** Charlotte Bettendorf, Victor Bettendorf, Fie Christine Skarsoe, Nicolas Wägner-Ehinger.  
**Triathlon (4):** Oliver Gorges,

Bob Haller, Gregor Payet, Stefan Zacher.  
**Motorsport (2):** Grégoire Münster, Dylan Pereira.  
**Sportschützen (2):** Lyndon Sosa, Yves Thiltgen.  
**Fechten (1):** Flavio Giannotte.  
**Judo (1):** Claudio Nunes dos Santos.  
**Karate (1):** Jenny Warling.  
**Kunstturnen (1):** Céleste Mordenti.  
**Langlauf (1):** Kari Peters.\*  
**Shorttrack (1):** Peter Murphy\*.  
**Skeleton (1):** Jeff Bauer\*.  
**Ski alpin (1):** Matthieu Osch\*.  
**Tennis (1):** Mandy Minella.

**Mannschaften (3):** Tennis-Nationalmannschaft Damen, Tischtennis-Nationalmannschaft Damen, Tischtennis-Nationalmannschaft Herren.  
\* Die Wintersportarten werden im April 2022 evaluiert.

### Promotionskader (38 Sportler)

**Radsport (9):** Loric Bettendorf, Claire Faber, Colin Heiderscheidt, Arthur Klückers, Tom Paquet, Cédric Pries, Michel Ries, Marie Schreiber\*, Luc Wietgen.  
**Leichtathletik (6):** Fanny Arendt, Bliss Cibango, Marie Damit, Vivien Henz, Philippe Hilger, Ruben Querjéan.  
**Karate (3):** Alison Berna, Laura Hoffmann, Jordan Neves.  
**Schwimmen (3):** João Carneiro, Lou Jorinnet, Lena Peters.  
**Judo (2):** Kenza Cossu, Anetta Host.  
**Kunstturnen (2):** Quentin Brandenburger, Lola Schleich.

**Taekwondo (2):** Sekou Coulibaly, Louis Foisserien.  
**Tischtennis (2):** Enisa Sadkovic, Maël van Dessel.  
**Triathlon (2):** Eva Daniëls, Mara Krombach.  
**Badminton (1):** Jérôme Pauquet.  
**Fechten (1):** Anna Zens.  
**Golf (1):** Charles Weiss.  
**Reitsport (1):** Marie Schiltz.  
**Rhythmische Sportgymnastik (1):** Sophie Turpel.  
**Sportschießen (1):** Andy Thein.  
**Tennis (1):** Eléonora Molinaro.  
\* Cyclocross wird im April 2022 evaluiert.

# Karate: Pola Giorgetti holt Bronze

Mit drei Karatekas trat Luxemburg am Wochenende bei der „Karate 1 – Serie A“ in Pamplona an. Größtes Novum ist, dass (eigentlich) keine Karatekas der Top 32 antreten dürfen. Damit war die luxemburgische Nummer eins, Jenny Warling, draußen. Diese fand aber in Pola Giorgetti eine würdige Vertreterin.

Den Auftakt machte am Freitag die einzige Kata-Kämpferin (83 Teilnehmerinnen) Anne Steinmetz. Die 17-Jährige muss auf diesem Niveau erst Fuß fassen und kam in der zweiten Vorrunde mit 20,74 Punkten nicht über den letzten Platz hinaus. In der Endabrechnung bedeutete dies Rang 73.

Direkt im Anschluss gehörte das spanische Tatami Pola Giorgetti (WR-64) in der Kategorie +68 kg (25 Frauen). Die Niederanvenerin begann mit Freilos und schaffte anschließend ein 0:0 gegen Pavlovskaja (WR-103). Giorgetti wurde von den Referees zur Siegerin erklärt und schaltete in Runde drei Bonjour (CH; 126) aus (2:1). Im Vorrunden-Halbfinale traf Giorgetti auf Niamh Junner (WR-44). Beide lieferten sich einen erbitterten Zweikampf,

den die 20-jährige Schottin für sich entscheiden konnte (3:1). Mit diesem Ergebnis rückte Pola Giorgetti aber direkt ins Finale der Trostrunde am Sonntag vor.

Am Samstag traf Laura Hoffmann (WR-345) in der Kategorie -55 kg (49 Teilnehmerinnen) in der ersten Runde auf die erst 19-jährige Veronika Borosan. Die Ukrainerin zeigte, dass sie zu den aufgehenden Sternen zu zählen ist und fertigte die Luxemburgerin mit 3:0 ab. Borosan gewann auch ihre beiden nächsten Kämpfe, scheiterte aber im Vorrundenfinale knapp (0:1) an der Österreicherin Bettina Plank. Damit war das Turnier für Laura Hoffmann leider vorzeitig zu Ende. Am Sonntag gebührte alle Aufmerksamkeit dann allerdings Pola Giorgetti im Kampf um Bronze. Eine schwierige Aufgabe, weil ihr mit Martina Sachova eine sehr schwere Gegnerin gegenüberstand – die nach Einmeldeschluss vor zwei Monaten sogar bis auf Platz 17 der Weltrangliste vorgedrungen ist. Giorgetti ließ sich aber nicht beirren, rang der Tschechin ein 1:0 ab und holte sich damit gegen die Favoritin die Bronzemedaille.

(MB)

Tageblatt. 31.01.2022

---

## SPORTMELDUNGEN IM ÜBERBLICK

---

# Karate: Start der Premier League mit Giorgetti und Warling

Am morgigen Freitag fällt der Startschuss für die „K1 Premier League“ Serie 2022. Fünf Stationen birgt dieses renommierte Turnier, das schon zu „Golden League“-Zeiten die besten Karatekas der Welt versammelte und nach Weltmeisterschaften (2021 ausnahmsweise Olympia) das höchste Niveau abwarf. Hamburg, Istanbul, Madrid, Paris, Rotterdam, Salzburg, um nur die bekanntesten Städte aufzuzählen, waren Gastgeber dieser Prestige geladenen Wettkämpfe. Die „Premier League“ hat

heute immer noch den gleichen Stellenwert. Nur, dass sich der Weltverband (WKF) dem finanziellen Aspekt zugewandt hat. Die Stationen 2022 heißen Fujairah (VAE), Oporto (POR im April), Rabat (MAR, im Mai), Baku (AZE, im September) und Moskau (RUS im Oktober). Den Auftakt machen also die Vereinten Arabischen Emirate, mit zwei luxemburgischen Vertreterinnen. Von Freitag bis Sonntag werden 342 Athleten aus 55 Ländern in Fujairah in zwölf Kategorien um Gold, Sil-

ber und Bronze kämpfen. Bereits am ersten Wettkampftag will Jenny Warling im „Zayed Sports Complex“ ihr orientalisches Märchen wahr werden lassen. Ihre Kategorie -55kg ist mit 29 Frauen besetzt, darunter die drei Weltranglistenersten Terliuga (UKR), Kumizaki (BRA) und Chernycheva (RUS). Die Luxemburgerin steht auf Platz acht dieses Rankings. Warling hat zwei Ziele vor Augen: das Finale und viele Punkte für die Qualifikation der „World Games“ im Sommer in Birmingham (USA).

Nach ihrer Bronzemedaille vor drei Wochen in Pamplona (ESP) wird Pola Giorgetti als zweite FLAM-Kämpferin ihre Ansprüche im Morgenland höher schrauben können. Die Niederanvenerin kämpft am Samstag in der Gewichtsklasse +68 kg (25 Teilnehmerinnen), mit der Nummer eins der Welt, Berultseva (KAZ), und der Nummer drei, Torres (ESP). Giorgetti wird auf Rang 42 geführt. Beiden Luxemburgerinnen steht demnach eine schwierige Aufgabe bevor.

(MB)

Tageblatt. 18.02.2022

# Warling: Nach holprigem Start ins kleine Finale

Mit 342 Athleten aus 55 Ländern wurde gestern in Fujairah die erste Runde der „K1 Premier League 2022“ eröffnet, inklusive der beiden Luxemburgerinnen Pola Giorgetti und Jenny Warling. Den Anfang machte die Europameisterin (2019) in der Kategorie -55 kg (29 Frauen). Die Premier League in den Vereinigten Arabischen Emiraten wurde nach dem Modus „Round Robin“ (jeder gegen jeden) ausgetragen. Warling (WR-8) wurde in Pool 1 (4 Teilnehmerinnen) gelost. Erste Gegnerin war Ahlam Youssef (WR-12). Die 22-jährige Ägypterin (amtierende Welt- und Asienmeisterin) präsentierte sich in Topform und gewann den Kampf klar 6:2. Im Anschluss konnte Youssef auch Sonia Pereira (6:0) und Matilda Rosenlind (9:0) bezwingen und rückte damit als erste Kämpferin ins Viertelfinale vor. Warling erholte sich schnell von dem Schock und siegte ebenfalls 1:0

gegen die unerfahrene Rosenlind (WR-90). Pereira war gegen die Schwedin ebenfalls erfolgreich (2:0). Damit kam es zum direkten Duell mit der Spanierin (WR-85) um den zweiten Viertelfinalplatz. Warling sicherte sich klar den Sieg (4:0) gegen die 20-Jährige.

Beim Abendprogramm stand der 27-Jährigen Maya Schärer (WR-22) gegenüber. Gegen die Schweizerin konnte Warling 2:1 gewinnen. Im Halbfinale wurde die Aufgabe mit Anna Chernysheva um einiges schwieriger. Die Russin, die in der Weltrangliste auf Rang drei steht, machte erst kurz vor Kampfbende den Punkt zum 1:0 und zog ins Finale ein. Für Warling geht es damit am Sonntag um Bronze. Im kleinen Finale darf die Luxemburgerin gegen Ahlam Youssef auf eine Revanche hoffen. Am Samstag betritt auch Pola Giorgetti (WR-42) in der Kategorie +68 kg das „Premier League Tatami“. (MB)

Tageblatt. 19.02.2022

## 26 SPORT

Tageblatt  
Montag, 21. Februar 2022 • Nr. 43

# Warling Fünfte, Giorgetti chancenlos

KARATE K1 Premier League in Fujairah (VAE)

Marc Biwer

Die erste von fünf Runden der „K1 Premier League 2022“ wurde am Wochenende in Fujairah mit 342 Athleten aus 55 Ländern ausgetragen. Luxemburg trat in den Vereinigten Arabischen Emiraten mit zwei Karatekas an – Jenny Warling konnte mit Platz fünf überzeugen.

In Fujairah wurde nach dem Modus „Round Robin System“ (jeder gegen jeden) gekämpft. Die Kategorie (-55 kg) Jenny Warling (WR-8) war mit 29 Teilnehmerinnen besetzt und wurde in sechs Gruppen à drei oder vier Karatekas ausgetragen. Ins Achtelfinale gelangten die sechs Gruppenersten sowie zwei Gruppenzweite, abhängig von der Weltrangliste. Nach ihrem zweiten Platz am Freitag erliefte es diese Regel der Wafferdingerin gestern, ins kleine Finale (siehe „T“ vom Samstag) vorzustoßen. „Meine Gruppenauslosung war nicht einfach“, sagte Warling. „mit der Weltmeisterin, der U21-Europameisterin und einer starken Spanierin. Der erste Kampf ging gleich gegen die Ägypterin. Zu Beginn war es sehr eng, bis hin zum 2:2. Als der Weltmeisterin ein weiterer Punkt gelang, musste ich mehr Risiko gehen und lief prompt in einen Fuß-Konter, der Youssef drei Punkte einbrachte. Damit war dieser Kampf verloren. Gegen die junge Schwedin konnte ich gleich einen Punkt machen und mit dem Sieg gegen die Spanierin kam ich dank Platz



Jenny Warling konnte in den Vereinigten Arabischen Emiraten mit Platz fünf überzeugen

zwei und meinem Ranking in die Finalrunde. Die Schweizerin im Viertelfinale konnte ich gut aus den Trainingslager letzte Woche und machte mir das zunutze. Im Halbfinale konnten weder Chernysheva noch ich punkten, bevor die Nummer drei der Welt und der WM in allerletzter Sekunde den Punkt machte. Ich hatte das Risiko erhöht und wurde bestraft. Das war einfach nur Pech, aber ich brauche mir nichts vorzuwerfen.“

Beim Kampf um Bronze stand Warling erneut Ahlam Youssef (WR-12) gegenüber, die ihr in der ersten Runde die einzige Niederlage zufügen konnte. Die

22-jährige Ägypterin (amtierende Welt- und Asienmeisterin) hatte dieses Duell im „Zayed Sports Complex“ klar mit 6:2 gewonnen. Für das Trostrundenfinale hatte sich die Luxemburgerin viel vorgenommen und war für die Weltmeisterin mehr als eine ebenbürtige Gegnerin. Am Ende hatte Youssef das Glück auf ihrer Seite und siegte mit dem knappsten aller Resultate (1:0). „Die Niederlage war schade, weil mein Kampf besser war als der vom Freitag“, fasste Warling zusammen. „Ich habe nicht zu viel gewagt, besser aufgepasst und auf den richtigen Moment gewartet. Es waren auch ein paar Möglich-

keiten da, aber ich habe nur halbherzig agiert. Ich hätte mehr an mich glauben müssen. So kam es, wie es kommen musste, ich ging in die Attacke und die Ägypterin machte mit einer Gegenattacke den Punkt. Es blieb ein enges Match, aber sie ist nicht unsomst Weltmeisterin.“

Mit Platz fünf ist Warling jedoch zufrieden. „Der fünfte Platz bringt mir viele Punkte für die Weltrangliste ein. Dieses Ranking ist maßgebend für eine Teilnahme an den World Games im Sommer. Zum 1. März wird das neue Ranking publik und dann wird sich entscheiden, ob ich dabei bin oder nicht. Ich bin aber

sehr zuversichtlich. Auch wenn ich heute (gestern, die Red.) etwas enttäuscht bin, so konnte ich doch die Erkenntnis gewinnen, dass ich die Weltmeisterin schlagen kann, und irgendwann wird es klappen.“

Giorgetti mit schwierigerem Stand

Nicht so gut erging es am Samstag Pola Giorgetti (WR-42), die sich in der Kategorie +68 kg (25 Teilnehmerinnen) durchaus über Lospech beschweren durfte. Ihre Gegnerinnen im Pool 5 hießen der Reihe nach Selina Stammer (D; 24), Fabienne Kaufmann (CH; 24) und Titta Keinänen (FIN; 8), alle drei schwierige Gegnerinnen. Die Niederländerin, vor drei Wochen noch Bronzegerwinerin bei der „K1 Serie A“ in Pamplona (ESP), hatte keinen guten Tag erwischt und musste das erste Duell an die Deutsche abgeben, wobei ein Sieg eigentlich eingeplant war. Damit war das Turnier praktisch für Giorgetti gelaufen, die auch die beiden nächsten Kämpfe verlor: „Ich kann mir nicht erklären, warum ich alles verloren habe, vielleicht war ich mental nicht ganz dabei. Ich hatte dieses Jahr schon drei Turniere und ich bin froh, dass der nächste Wettkampf erst Ende April auf mich wartet. Jetzt habe ich wieder Zeit, richtig zu trainieren.“ Gruppensiegerin wurde die Favoritin, Titta Keinänen. Die 28-jährige Finnin sicherte sich am Ende Bronze.

Archivbild: Luis Mergemann/VAE Quetzölen

## Karate: Warling und Giorgetti in Portugal im Einsatz

Die „K1 Premier League“-Serie 2022 geht an diesem Wochenende in die zweite Runde. Insgesamt ist das renommierte Turnier in fünf Stationen unterteilt. Nach dem Auftakt Mitte Februar in Fujairah (VAE) trifft sich die Weltelite nun von heute Donnerstag bis Sonntag in Portugal. Für die „K1 Premier League Matosinhos“ sind 350 Athleten der Extraklasse (351 Einsätze) aus 58 Ländern gemeldet. Luxemburg tritt im „Matosinhos Sport and Congress Center“ im Stadtteil Senhora da Hora mit seinem dynamischen Duo Pola Giorgetti und Jenny Warling an. Die Europameisterin tritt bereits am

Freitag in der Gewichtsklasse -55 kg an, die mit 22 Karatekas (17 Nationen) besetzt ist, inklusive vier der Top fünf der Weltrangliste, u.a. die Nummer eins und zwei sowie die Nummer vier: Jenny Warling. Vor zwei Monaten belegte die Walferdingerin in den Emiraten den fünften Platz. Für Pola Giorgetti lief es in Fujairah nicht so gut, sie flog in der ersten Runde raus. Die Niederanverin kann und will es am Samstag in der Kategorie +68 kg (30 Teilnehmerinnen, 25 Nationen) besser machen. Auch die Schwergewichtsklasse ist mit vier der Top fünf besetzt. (MB)

Tageblatt 22.04.2022

## Karate: Diverse internationale Einsätze

Neben der „K1 Premier League“ in Portugal finden in dieser Woche diverse internationale Turniere statt. Drei davon weckten das luxemburgische Interesse. So etwa bei der luxemburgischen Nationalmannschaft, die am Samstag und Sonntag mit 29 Einsätzen gut beim „Arawaza-Cup“ in Halle vertreten ist. Insgesamt ist das deutsche Turnier mit 848 Nennungen top besetzt. Neben der FLAM sind noch der KC Niederanven mit 17, der KC Differdingen mit zehn und der KC Walferdingen ebenfalls mit zehn Einsätzen in Halle gemeldet. Sehr fleißig präsentiert sich an diesem Wochenende der KC Strassen. Die Vorstädter sind

am Samstag bei den „Rheinland-Pfalz Open 2022“ mit 19 Nennungen eingeschrieben. Das Turnier, das besser unter dem Namen „Krokoyama-Cup“ bekannt ist, steht seit Jahren fest in den Kalendern der luxemburgischen Vereine, so auch beim Chinto Kayl, der mit acht Einsätzen in Koblenz angreifen wird. Für den KC Strassen geht es gleich weiter, das Team von Leticia Ferreira wird am Sonntag bei den „Open 54“ mit teilweise der identischen Mannschaft an den Start gehen. Bei den französischen Meisterschaften des Département 54 in Dieulouard sind die Strassener mit sieben Mädchen und sieben Jungen vertreten. (MB)

Tageblatt 22.04.2022

# Warling kämpft um Bronze

## KARATE

Die Nummer vier der Welt, Jenny Warling, hat sich am Freitag für das „kleine Finale“ der K1-Premier-League-Serie in Matosinhos in Portugal qualifiziert. In der Gewichtsklasse -55 kg wird die Luxemburgerin am Sonntag auf die Italienerin Brunori treffen. Gestern wurde Warling im Viertelfinale von der Ukrainerin Terligua gestoppt. Im Einsatz bei diesem Turnier ist auch Pola Giorgetti, die heute in der Kategorie +68 kg antritt.

Tageblatt 23.04.2022

# Nachwuchs auf dem K1-Prüfstand

## KARATE

Die „K1 Premier League“, zuvor „Premier League“ und noch davor „Golden League“, steht seit 20 Jahren für Karate-sport auf höchstem Niveau. Vor Jahresfrist wurde die Wettkampfsrie mit der „K1 Youth League“ auf den Nachwuchs ausgeweitet. Die besten jungen Athleten der ganzen Welt dürfen sich bei einem einzigen Turnier messen. An diesem Wochenende heißt der Treffpunkt Zypern. Für die „Karate 1 Youth League Limassol“ sind in den Kategorien Junioren, Cadets und U14 insgesamt 1.539 Karatekas aus 51 Ländern gemeldet, die von Freitag bis Sonntag 1.612 Einsätze bestreiten werden. Die luxemburgische Nationalmannschaft ist mit elf Talenten in Limassol im Einsatz, drei treten im Kata an. Neben der FLAM sind noch drei Athleten des KC Strassen und eine Kämpferin des Chinto Kayl nach Zypern gereist.

Das FLAM-Team:

Kata: Anne Steinmetz (Jun.), Mia Reding (Cad.), Sarah Rodrigo (Cad)

Kumite: Erik Olafsson (Jun.), Chiara Schumann (Jun.), Jordan Sibille (Jun.), Lana Jadin (Jun.), Alexander Davies (Cad.), Gabriela Martins Dias (Cad.), Matteo Pierantoni (U14), Filip Todorovic (U14) (M.B.)

Tageblatt 29.04.2022

## SPORTMELDUNGEN IM ÜBERBLICK

### Karate: David Marques glänzt in Gold

Der „Arawaza-Cup“ in Halle war am Wochenende mit 623 Nennungen gut besetzt und für die luxemburgische Nationalmannschaft der passende Gradmesser. Sieben Medaillen konnte das FLAM-Team aus Ostdeutschland entführen. Hoch einzuschätzen ist das Gold von David Marques (-84 kg), der nach einem Freilos Tom Bothe (D), Noah Kristensen (DK) und Filip Cvetkovic (S) niederringen konnte. Nicht so gut lief es für Marques bei den U21, wo er seinen ersten Kampf gegen Dormsch (D) verlor. Einen guten Wettkampf lieferte auch Louisa Borsch (Kata) ab, die nach Platz zwei in der Vorrunde (22,22 P.) im kleinen Finale Sandra Lingner (D) mit 21,68 zu 20,88 bezwingen konnte und Bronze gewann. Borsch scheiterte aber ebenfalls bei den U21. Zwei weitere Kata-Medaillen konnten bei den U16-Mädchen gefeiert werden. Mia Reding konnte sich mit 23,74 und 25,06 Punkten für das Finale qualifizieren, wo sie Alexandra Wolf (D) unterlag. Sarah Rodrigo schaffte es ins kleine Fi-

nale, das sie mit Bronze gegen Lisa Köching (D) abschloss. Im Kumite (-54 kg) war Luxemburg ebenfalls doppelt vertreten. Während Malna Szabo in Runde zwei scheiterte, drang Gabriela Martins mit Siegen gegen die Deutschen Mira Schnabel (2:0), Louisa Dietrich (4:1) und Jacqueline Meinert (2:2) ins Finale vor. Gold musste Martins aber, wie schon zuvor Reding (Kata), Alexandra Wolf überlassen. Bei den U16-Jungen belegte Alfonso Marques im Kata Platz fünf und Diogo Dos Santos bei den Seniors Platz sieben. Besser machte es Dos Santos bei den U21, wo er sich die Bronzemedaille gönnte. Die letzte Medaille ging an das Kumite-Mädchen-Team (U16), Couturier, Martins und Szabo belegten kampfflos Platz eins. Neben der Nationalauswahl waren noch drei FLAM-Mannschaften in Halle am Start. Für den KC Niederanven konnte Alexandra Davies gleich Doppelgold bei den U16 entführen, in der Open- und der +70-kg-Klasse. Noah El Meskiiri schob Gold

(+28 kg) und Silber (Open) bei den U8 für das Team von Leo Salvatore nach und Schwester Lena Silber bei den U12 (-36 kg). Silber für Niederanven holte zudem Nora Pierantoni (U12-Open). Für Differdingen gewann Loredana Mirizzi U21-Silber (Open) und -Bronze (-61 kg), ein zweites Silber bzw. Bronze sicherten sich Dario Defense (U12, Open) und Mattia Paralisti (U16, 45 kg). Maya Durrer (U10, -30 kg) rundete den luxemburgischen Auftritt mit Bronze für den KC Wallferdingen ab. Auch der KC Strassen war am Wochenende gleich doppelt im Einsatz, teilweise mit der gleichen Mannschaft. Am Samstag traten die Vorstädter bei den „Rheinland-Pfalz Open 2022“ (494 Teilnehmer, 546 Nennungen, 5 Nationen) in Koblenz an, auch „Krokoyama-Cup“ genannt, und entführten sechs Medaillen aus der CGM-Arena. Einen starken Eindruck hinterließ dabei Lucas Chaffrot, der sich bei den U18 (Kata) mit vier 5:0-Siegen gegen Pierzwast, Ziza (beide D),

Petrone und Lowastaryan (beide CH) für das Finale qualifizieren konnte. Den Kampf um Gold gewann Chaffrot 3:2 gegen Julian Hanizadin (D). Silber holte das U16-Jungenteam im Kumite (Knarov, Lambot, Colaianni), Bronze die U18-Mannschaften der Jungen (Belabass, Couturier, Moens, Teixeira) und Mädchen (Grinberga, Moens, Soudi), sowie Victor Courier (-76 kg) und Tomas Teixeira (-55 kg) bei den U18. Auch der Chinto aus Kayl war in Koblenz im Einsatz, mit Silber für Océane Terlica (U14, -49 kg) und Liam Veras (U18, -61 kg) und Bronze für Luca Veras (U16, -57 kg). Mit einer noch besseren Ausbeute, sieben Medaillen, zog der KCS am Sonntag bei den französischen Meisterschaften des Département 54 in Dieulouard nach. Jim Goerges (U8) und Ambroise Knarov (U12) gewannen Gold, Adele Moens (U10) und Maelys Rosa (U12) Silber, Aleonor (U12), Maxim Szekers (U14) und Gaspard Lambot (U16) Bronze. (MB)

Tageblatt 27.04.2022

# AUSBLICK

## EKF SENIOR CHAMPIONSHIPS 2022 - GAZIANTEP

25.05. - 29.05.2022

### **DELEGATION**

#### **COACHES:**

- Raphael Veras da Silva
- Illaria Melmer

#### **ATHLETEN:**

- Pola Giorgetti FEMALE KUMITE 68+ KG
- Laura Hoffmann FEMALE KUMITE -50 KG
- Adil Khaidar MALE KUMITE -75 KG
- David Marques MALE KUMITE -84 KG
- Anne Steinmetz FEMALE KATA
- Yanis Tamim MALE KUMITE -67 KG
- Jenny Warling FEMALE KUMITE -55 KG



# EKF JUNIOR, CADET & U21 CHAMPIONSHIPS 2022 - PRAGUE

17.06. - 19.06.2022

## DELEGATION

### OFFICIAL:

- Ulrich Nelting

### REFEREES:

- Bryan Antony
- Liridon Elshani
- Farzaneh Gholami
- Victor Lopes da Silva
- Jean-Claude Roob
- Norbert Schmit

### COACHES:

- Illaria Melmer
- Raphael Veras da Silva

### ATHLETEN:

- Mahmoud Almalh JUNIOR KUMITE MALE -68 KG
- Victor Couturier JUNIOR KUMITE MALE -76 KG
- Alexander Davies CADET KUMITE MALE 70+ KG
- Diogo Dos Santos U21 KATA MALE
- Gaspard Lambot CADET KUMITE MALE -52 KG
- David Marques U21 KUMITE MALE -84 KG
- Gabriela Martins Dias CADET KUMITE FEMALE -54
- Mia Reding CADET KATA FEMALE
- Jordan Sibille JUNIOR KUMITE MALE -61 KG
- Anne Steinmetz JUNIOR KATA FEMALE
- Yanis Tamim U21 KUMITE MALE -67 KG
- Tomas Teixeira JUNIOR KUMITE MALE -55 KG





## WORLD GAMES

25.05. - 29.05.2022

### **DELEGATION**

#### **OFFICIAL:**

- Raymond Conzemius COSL

#### **COACH:**

- Raphael Veras da Silva

#### **PHYSIO:**

- Nina Goedert

#### **ATHLETIN:**

- Jenny Warling FEMALE KUMITE -55 KG



**The World Games**  
2022 BIRMINGHAM, USA

# ARTIKEL

*Liebe Leserinnen und Leser,*

*Selbstbehauptung und Gewaltprävention sind brandaktuelle Themen. Um dem Interesse an dieser Thematik gerecht zu werden findet ihr auch in dieser Ausgabe wieder einen Artikel, der den Fokus auf dieses Thema legt.*

*Der Schutz unserer Kinder, Schüler und Lieben ist uns als Verband besonders wertvoll und so investieren wir in die Aufklärung und Aufarbeitung dieses Themas.*

*Unser gewaltpräventives verbandliches Konzept und Vorgehen schützt nicht nur vor Bullying und Mobbing, sondern kann auch einen großen präventiven Beitrag zur sozialen Sicherheit leisten.*

*Viel Spaß beim Lesen des nachstehenden Berichts.*

## **Selbstbehauptung- TEIL 1**

***Gefühle wahrnehmen, Grenzen erkennen und sich selbst behaupten!***

*Von Dr. Jürgen Fritzsche, Rudi Heimann & Chris Hörnberger*

### **1.1. Einleitung**

Der Alltag von Kindern und Jugendlichen ist zur heutigen Zeit leider von psychischer und physischer Gewalt geprägt. Sie werden in ihrem vermeintlich geschützten sozialen Umfeld wie zum Beispiel in Schulen, Vereinen oder auch innerhalb der Familie täglich mit Grenzverletzungen konfrontiert. Grenzverletzungen im Alltag von Kindern und Jugendlichen können sich in der Intensität und Belastung jedoch sehr stark unterscheiden.

Was sind grenzüberschreitende Ereignisse? Wer legt die Grenze fest? Nachstehende Beispiele sollen einen Ausblick über die kritischen Situationen geben, wofür ein Selbstbehauptungstraining Lösungen generieren sollte.

... drei Kinder entwenden einem 12-jährigen Schüler die Mütze und werfen sich diese gegenseitig im Kreis zu.

... eine Grundschülerin wird regelmäßig auf dem Weg zur Schule von einem 14-jährigen Mitschüler geschubst.

... ein Schüler droht einem gleichaltrigen Mitschüler mit körperlicher Gewalt, wenn er ihm nicht sein Smartphone überlässt.

... Mitschüler drohen einer Schülerin mit Verbreitung von Toilettenaufnahmen per Instant Messenger, wenn Sie keine weiteren Nacktbilder erhalten.

... ein 8-jähriger Schüler wird auf dem Weg nach Hause von einem erwachsenen Mann zur Mitfahrt in seinem Auto angesprochen.

... ein erwachsener Mann zieht sich regelmäßig in der Umkleide eines Sportvereins vor Kindern aus und spricht währenddessen über seinen Körper.

Anhand dieser beschriebenen Fälle wird hoffentlich deutlich, dass eine reine Aufklärung der Kinder über Erscheinungsformen von Grenzverletzungen, über Dynamiken von Gewalt, über Inhalte des Gewaltschutzgesetzes oder des Strafgesetzbuches sowie über Täter- und Opfertypologien nicht ausreichend sein kann. Selbst eine Vielzahl von erwachsenen Menschen würde in diesen aufgeführten Grenzverletzungen an deren eigenen Grenzen von Handlungsalternativen stoßen.

Kinder und Jugendliche müssen für solche Ereignisse ein konsequentes Training in Selbstbehauptung und gegebenenfalls Selbstverteidigung erfahren, um bei psychischer Gewalt oder körperlichen Übergriffen Handlungsmöglichkeiten zu kennen, die die Wahrscheinlichkeit einer Konfliktlösung erhöhen.

Selbstbehauptung ist die Befähigung, sich seiner eigenen Grenze bewusst zu sein und diese seinem Gegenüber aufzuzeigen. Die Grenzen eines jeden Menschen sind divergent. Sie sind nicht greif- oder festlegbar. Jeder Mensch sollte in der Lage sein innerhalb einer kritischen Situation seine Grenze wahrzunehmen und aufzeigen zu können. Die Selbstbehauptung stellt somit die Basis jeder Selbstverteidigung dar.

## **1.2. Grundprinzipien von menschlichem Verhalten in Krisensituationen**

Menschen handeln in Krisensituationen aufgrund ihrer zuvor erlangten Erfahrungen. Sollten keine Erfahrungswerte vorliegen, fungiert der Mensch sehr einfach. Es kann zwischen drei wesentlichen Handlungsoptionen unterschieden werden (Reason, 1990).

Kampf, Flucht und Schockstarre sind die drei fest verankerten Handlungsalternativen von Menschen in Stress-, Gefahren- oder Krisensituationen.

Bei Betrachtung der drei Handlungsalternativen wird relativ schnell deutlich, dass die Varianten Kampf und Schockstarre ein gewisses Risiko mit sich bringen. Die Option Kampf wird am Ende einen Verlierer hervorbringen und bei der Option Schockstarre ist die Wahrscheinlichkeit gering zur Bewältigung der Gefahrensituation. Im Umkehrschluss bedeutet es, dass die Handlungsalternative Flucht in einem Abwägungsprozess mit den anderen beiden Optionen die Wahrscheinlichkeit zur Bewältigung der Situation erhöht und somit eine Investition in die Sicherheit darstellt (Hofinger, Künzer & Zinke, 2013).

Somit lässt sich festhalten, dass auch für die Selbstbehauptung die Handlungsoption Flucht eine Strategie sein kann, um sich einer Krisensituation zu entziehen. Hierbei ist immer der größtmögliche Abstand zur Gefahr zu wählen, sollte dies nicht möglich sein, gibt es Handlungsalternativen der Selbstbehauptung im Bereich Sprache und Körpersprache, verbal und nonverbal Distanz aufzubauen.

### 1.3. Erkennung der eigenen Grenze

Wo ist die Grenze eines Kindes? Wie erkennt das Kind die eigene Grenze? Wer legt die Grenze fest? Diese Fragen könnten aufkommen, wenn sich eine Person mit dem Thema Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche beschäftigt. Der Schlüssel für diese Fragen sind die eigenen Gefühle der Kinder und Jugendlichen. Die Kinder und Jugendlichen sollen Handlungskompetenz erlangen, indem sie ihre eigenen Gefühle nutzen, um sich kritischen Situationen frühzeitig entziehen zu können. Sie sollen lernen sich auf ihre eigenen Gefühle verlassen zu können und so eine eigene Grenze aufzubauen (Conte et al. 1985; Harvey et al. 1988; Saslawsky & Wurtele 1986). Der größte Teil von Kindern und Jugendlichen lassen sich durch Entscheidungen von Erwachsenen zu einer Handlung verleiten. Was ist aber, wenn kein Erwachsener in der Nähe ist? Was ist, wenn der Erwachsene, der sonst zur Entscheidungsfindung beiträgt, Auslöser für ein schlechtes Gefühl ist? Ziel sollte es sein, dass die eigenen Gefühle des Kindes die Entscheidungsfindung zur Selbstbehauptung oder Selbstverteidigung stärkt und beschleunigt.



In der nächsten Ausgabe erfahrt ihr wie verbale und nonverbale Signale ihren Beitrag zum Schutz unserer Lieben leisten können.

Viele Grüße,  
Jürgen

#### Literatur

Conte, J., Rosen, C., Saperstein, L. & Shermack, R. (1985). An evaluation of a program to prevent the sexual victimization of young children. *Child Abuse & Neglect*, 9(3), 319-328.

Harvey, P., Forehand, R., Brown, C. & Holmes, T. (1988). The prevention of sexual abuse: Examination of the effectiveness of a program with kindergarten-age children. *Behavior Therapy*, 19(3), 429-435

Hofinger, G., Künzer, L. & Zinke, R. (2013). „Nichts wie raus hier?!“ Entscheiden in Räumungs- und Evakuierungssituationen. In R. Heimann, S. Strohschneider, & H. Schaub (Hrsg.), *Entscheiden in kritischen Situationen: Neue Perspektiven und Erkenntnisse*. Frankfurt a. M.: Verlag für Polizeiwissenschaft.

Reason, J. (1990). *Human error*. New York: Cambridge University Press.

Saslawsky, D. & Wurtele, S. (1986). Educating children about sexual abuse: Implications for pediatric intervention and possible prevention. *Journal of Pediatric Psychology*, 11(2), 235-245.

# IM FOKUS

## POLA GIORGETTI

### NATIONALTEAM SENIOR KUMITE KC NIEDERANVEN

*Mit wieviel Jahren hast Du mit Karate angefangen und warum?*

Ich habe mit 7 Jahren mit Karate angefangen, weil ein Karate Club in meinem Dorf war und eine Freundin von mir da eingeschrieben war.

*Wie häufig trainierst Du pro Woche und wo?*

Ich trainiere 7 Mal die Woche entweder im Club, in der Coque, im Nationalen Dojo oder zu Hause.

*Welches war Dein erster Karate-Erfolg?*

Auf nationalem Niveau war mein erster Karate-Erfolg der Landesmeistertitel als ich noch sehr jung war und auf internationalem Niveau der 5. Platz auf der Europameisterschaft als ich 15 war.

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

Mein größter Erfolg war der 3. Platz auf dem Serie A K1 in Spanien im Januar 2022. Mein nächstes Ziel ist eine Medaille beim K1, der Europa- oder Weltmeisterschaft.



*Wer ist Dein größtes Vorbild?*

Eigentlich habe ich kein wirkliches Vorbild. Manchmal stelle ich mir vor, dass ich in großen Turnieren eine Medaille gewinne. Diese Bilder sind dann „vorbildlich“ für mich.

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

Bedeutende und lustige Momente für mich waren alle ernsten und fröhlichen Ereignisse, die ich mit meinen Karate Freunden erlebt habe. Wir kämpfen, weinen und lachen zusammen und deswegen haben wir eine sehr besondere und starke Beziehung an der ich mich immer festhalten kann.

# ELENA OLAFSSON

## NATIONALTEAM JUNIOR KUMITE KC WALFERDANGE

*Mit wieviel Jahren hast Du mit Karate angefangen und warum?*

Ich habe mit 4 Jahren angefangen. Mein Vater hat mich ins Karate geschickt. Ich konnte meine Sportart nicht selber wählen, bin aber froh da gelandet zu sein. Nach ein paar Mal Training hat es mir so gut gefallen, dass ich immer noch Karate mache.

*Wie häufig trainierst Du pro Woche und wo?*

Ich trainiere sechs Tage die Woche in meinem Club, im Sportlycée und mit dem Nationalkader in Strassen.

*Welches war Dein erster Karate-Erfolg?*

Mein erster Karate Erfolg war 2016, da wurde ich Landesmeisterin im Kumite.

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

Mein größter Erfolg war bisher der Milon Cup 2020. Mein nächstes Ziel ist auch einer meiner größten Wünsche im Karate: dass ich nächstes Jahr auf die EM mitgenommen werde.



*Wer ist Dein größtes Vorbild?*

Im Moment habe ich kein Vorbild, das kann sich aber noch ändern.

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

Mein bedeutendstes Ereignis im Karate war, als ich gegen eine Schottin antreten musste, die alle ihre Gegnerinnen besiegt hatte. Ich habe als einzige den Kampf gewonnen, weil ich überlegt habe und mir Gedanken gemacht habe, welche Strategie die Beste wäre.

# SHOTOKAN KARATÉ CLUB FRISANGE

Centre Sportif « Romain Schroeder »  
10 Munnereferstrooss  
L-5750 Frisange



Der Shotokan Karate Club Frisange S.K.C.F. wurde im Jahr 2019 gegründet. Die Kurse begannen offiziell am 16. September 2019 im Centre Sportif "Romain Schroeder" in Frisange.

Nach einem vielversprechenden Start wurden die Kurse im März 2020 aufgrund des Covid-19 und der Einrichtung zahlreicher Eindämmungen und Gesundheitsmaßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Virus unterbrochen.

Das Training wurde erst im September letzten Jahres konkret wieder aufgenommen.

Trotz der geringen Mitgliederzahl herrscht eine fleißige und freundliche Atmosphäre!

Der Sensei des Clubs ist Frédéric Attonaty, 6. DAN, Gründer und Präsident des Clubs, der Karate im Shotokan-Stil unterrichtet.

Der Unterricht ist traditionell und basiert auf dem Prinzip des "Shin, Gi, Tai", einer Verbindung von Geist, Technik und Körper.

Die Vorbereitung auf Wettkämpfe, sei es im technischen Bereich und/oder im Kampf, ist ebenfalls Teil des Unterrichts des Sensei.

Der Verein bietet Karate-Trainingskurse für alle Niveaustufen an.

Die Kurse finden dienstags und donnerstags abends statt:

von 17:30 bis 18:30 Uhr für Kinder von 6 bis 9 Jahren,

von 18:30 bis 19:30 für Kinder von 10 bis 13 Jahren und

von 19:30 bis 21:00 für alle ab 14 Jahren.

Kommen Sie vorbei, um Karate zu entdecken und zu praktizieren.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail unter [Karatefrisange@hotmail.com](mailto:Karatefrisange@hotmail.com).

Sensei Frédéric Attonaty  
Präsident des S.K.C.F.  
6. DAN Shotokan Karate  
B.E.E.S 1. Grad



# IMPRESSIONEN



FLAM Präsident Serge Schaul, Generalsekretär Leo Salvatore und Vizepräsident Norbert Welu zu Besuch beim neuen Sportminister Georges Engel.



Die neuen Kumite Athleten im Nationalteam. Willkommen!



Arawaza®





Jenny Warling hat sich in ihrer Kategorie für die World Games in Birmingham (USA) qualifiziert. Das ist um so besonderer, als lediglich nur 8 Karatekas weltweit pro Kategorie an diesem Turnier teilnehmen dürfen. Top!



Kata Trainingslager mit Detlef Herbst und Susanne Anders



Arawaza®



Vorbereitungslehrgang für die Gürtelprüfung (1. - 4. DAN)



Zertifikat-Übergabe der Prüflinge von 2021





# LITERATUR

## EMPFEHLUNG

Petre, C. & Sandu, E. R. (2021). Solution and results for measuring the reaction time and the execution time in karate technique (**Lösung und Ergebnisse der Messung der Reaktionszeit und der Zeit zur Bewegungsausführung bei Karatetechniken**). Science, Movement & Health, 21 (S2), 432-435.



Gunawan, G. (2021). Comparison of the physical fitness of karate and taekwondo elite athletes (**Vergleich der körperlichen Fitness von Karate- und Taekwondo-Spitzensportlern**). Journal of Education, Health and Sport, 11 (10), 221-228.



Yarar, H., Gök, Ü., Dagtekin, A., Saçan, Y. & Eroglu, H. (2021). The effects of different recovery methods on anaerobic performance in combat sports athletes (**Die Auswirkungen verschiedener Wiederherstellungsmethoden auf die anaerobe Leistung von Kampfsportlern**). Acta Gymnica, 017,

