

# KARATE NEWS

THE OFFICIAL NEWSLETTER OF THE



MAY 2022 - ISSUE 10

# INTRODUCTION

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**



## Translation of the introduction

In this year of the 70th anniversary of the Luxembourg Federation of Martial Arts, known as "FLAM", I would like to thank first of all the leaders of the Karate section for giving me the opportunity to introduce the present "Newsletter" with these few words.

The FLAM, with more than a hundred affiliated clubs in no less than 20 different disciplines, is one of the most important sports federations in the country, and the Karate section, with its 29 affiliated clubs, contributes greatly to this.

The martial arts have experienced a remarkable development in the Grand Duchy in only 70 years and the Karate section has been able to put many cherries on the birthday cake. Indeed, the international titles and podiums conquered by the representatives of Luxembourg Karate in recent years can no longer be counted.

The fact is that Luxembourg Karate has been and continues to be a worthy and appreciated ambassador of our country throughout the world thanks to the numerous high class performances achieved by its best athletes, especially women, and I congratulate them wholeheartedly!

However, the practice of martial arts and especially Karate in Luxembourg has always been accessible to all and brings together people of all ages, all social strata and all nationalities, and it therefore plays an important role in terms of integration and social cohesion.

I wish all the followers, competitive or not, of this beautiful sport, Karate, the best of luck. My best wishes of success accompany the Karate section of the Luxembourg Federation of Martial Arts for its future activities.

**Georges Engel**  
Minister of Sport

# EVENTS

## K1 SERIES 1 - PAMPLONA

**PAMPLONA, SPAIN**

**28.01. - 30.01.2022**

Finally there was a "Series A" tournament again. This high-calibre tournament class enables many karatekas worldwide (outside the top 32) to collect points for the world rankings. The following karatekas competed for the national team in Spain:

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

Raphael Veras (Kumite) and Illaria Melmer (Kata) were the coaches.



Congratulations to Pola Giorgetti. She showed very good form at the tournament and after many fights she was able to secure the bronze medal in her category Kumite Senior +68kg.

Pola's results in detail:

Free ticket

0:0 Elena Pavlovska (UKR)

2:0 Pauline Bonjour (SUI)

1:3 Niamh Junner (SCO)

1:0 gegen Martina Sachova (CZE)



CONGRATULATIONS!



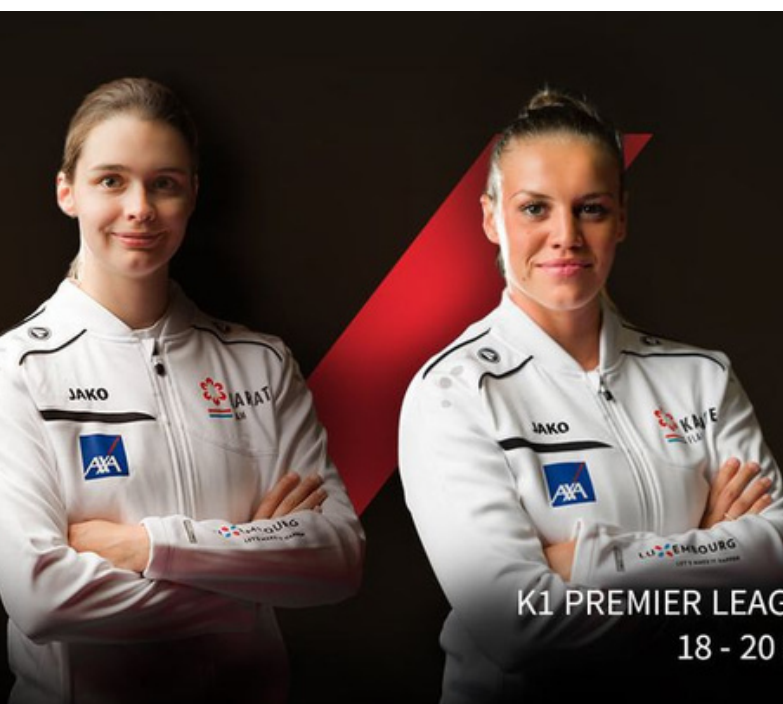


# K1 PREMIER LEAGUE FUJAIRAH

FUJEIRAH, UAE  
18.-20.02.2022

The next Premier League tournament took place this weekend. This time the best in the world competed in Fujairah.

Jenny Warling (Kumite -55kg) and Pola Giorgetti (Kumite +68) started for Luxembourg.



Pola was able to compete in three fights in Fujairah thanks to the "Round Robin" rule. Unfortunately, she could not win any of the fights and was eliminated after a 0:1 (Selina Stamer/GER), a 0:2 (Fabienne Kaufmann/SUI) and a 2:4 (Titta Keinanen/FIN) in the preliminary round. In any case, it was a valuable experience for Pola.

Jenny Warling achieved 5th place in Fujairah. Here are the results:

- 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)

**CONGRATULATIONS!**



# KARATE KIDS DAY

STRASSEN, LUXEMBOURG

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 Enepso-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.

Article from the Tageblatt: Christelle Diederich 15 . March 2022



**LTAD**  
LËTZEBUERG  
LIEFT SPORT



# OPEN INTERNATIONAL D'ORLÉANS

ORLÉANS, FRANCE  
18.-20.02.2022

With a still young delegation, the National Team Luxembourg was at the "OPEN INTERNATIONAL D'ORLEANS JEUNES" this weekend. Certainly a good tournament to gain experience.

Filip Todorovic was successful and won a bronze medal in his category 12-13 years (-50kg). He won his rounds as follows:

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

**CONGRATULATIONS!**



# ARAWAZA CUP

HALLE, GERMANY

23. & 24.04.2022

The national team came back to Luxembourg with great results. Here are the placings in detail:



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

Loïc Bento and Leo Salvatore were there as coaches.

**Congratulations** on these great successes!



# K1 PREMIER LEAGUE MATOSINHOS

PORTO, PORTUGAL

22.-24.04.2022

The next Premier League tournament took place this weekend. This time the best in the world competed in Matosinhos (POR). Jenny Warling (Kumite -55kg) and Pola Giorgetti (Kumite +68) started for Luxembourg.

## 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

The following athletes competed for the national team in Limassol:

## 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)

Overall, it was a very good experience for the young athletes to be part of a top class tournament.



# SOLIDARITY KATA CUP

STRASSEN, LUXEMBOURG

08.05.2022

On 08.05.2022 the SOLIDARITY CUP took place in the National Hall. A friendship tournament with international participation was held especially for kata athletes. The aim of this tournament was to confront the athletes with their nervousness under real conditions in order to be able to perform more concentrated at the big tournaments later on. All in all, the tournament was very well received. A special thanks goes to Illaria Melmer, who had initiated this tournament. All proceeds from this tournament were donated.

Here are the placings for Luxembourg:

- 🥇 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



## FOCUS

# Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS)



### Beginning of the LIHPS

„The best training possible – every day!“ This was the motto when the Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS) was founded on 13 December 2017 by the COSL (Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois), the Ministry of Sport and the SLMS (Société Luxembourgeoise de la Médecine du Sport).

Since a detailed analysis of the results after the 2016 Olympic Games in Rio de Janeiro had revealed a convergence of performance levels among the world's elite, a strong increase in competition in most sports and the tightening of qualification criteria by the IOC and the

international professional federations, it was clear at that point that Luxembourg had to take the "leap into the unknown" and push ahead with the establishment of a high-performance centre. Only in this way - by optimising resources and services for elite athletes - would elite sport in Luxembourg be able to respond to developments in sport at a global level and keep pace with international competition.

The primary objective of the LIHPS activities was stated to be the promotion of sporting performance while protecting the physical and mental health of elite athletes. To achieve this, the athletes and coaches are at the centre of the efforts.

**The missions of LIHPS were defined as follows:**

- To create a coordination structure for specialised services for elite athletes in Luxembourg.
- To promote the transfer of knowledge to Luxembourg's high-performance sport players in order to support them in their quest for excellence.
- To contribute to the development of high performance sport and the promotion of the country at international level.



## Who can use the services of LIHPS?

LIHPS offers its services to top athletes who are members of the COSL squads (cadre élite and cadre promotion), the army's elite sports department (SSEA) or another COSL promotion measure. Athletes are classified into priority groups based on their level of performance, their affiliation to the various COSL or SSEA promotion measures and their long-term development prospects. In addition, national teams in team sports can make use of LIHPS services on the basis of an agreed concept.

## Which services does the LIHPS offer?

LIHPS can now support top athletes in the following areas:

- Biomechanics
- Advice on dual careers
- Advice on dual careers
- Performance diagnostics
- Sports physiotherapy
- Sports medicine
- Injury prevention
- Sports psychology
- Return-to-sport (RTS)
- Strength & Conditioning



## How are the services made available to the athletes?

The services of LIHPS are made available to top athletes and their coaches through various channels. For example, services in the areas of Strength & Conditioning, dual career counselling, performance diagnostics as well as injury prevention and return-to-sport (RTS) are covered by permanent staff, while sports psychology and nutrition counselling are provided by selected experts.

However, to complete its range of services, LIHPS also needs committed partners who provide additional human resources, scientific expertise, state-of-the-art infrastructure and specialised equipment. To achieve this, the LIHPS can rely on the following three pillars:

- The Centre Medical Olympique Luxembourgeois (CMOL), which provides multi- and interdisciplinary sports medicine services and is located in the Sports Clinic of the Centre Hospitalier Luxembourg (CHL) in Eich.
- The Centre National Sportif et Culturel d'Coque, which provides world-class infrastructures with its High Performance Training and Recovery Centre (HPTRC).
- The Luxembourg Institute of Research in Orthopedics, Sports Medicine and Science (LIROMS), which provides sports science research and highly specialised expertise in the field of biomechanical analysis. Combined with the nearly completed "SportFabrik" in Differdange, this expertise will create new and unique opportunities for Luxembourg's top athletes.

### How is the LIHPS developing?

In 2021, LIHPS provided services to a total of 105 athletes. This means that LIHPS covers 23 associations, 67% of the athletes in the COSL elite cadre, 80% of the COSL promotion cadre and 75% of the elite sports division of the Armed Forces (SSEA).

On 31 December 2021, LIHPS had a total of 7 employees.



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](#)



# MEDIA

## 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)

Seidenberger Markt

Sport

Samstag und Sonntag, den 29./30. Januar 2022

61

## Sieben Neue

Im Elitkadern des Nationalen Olympischen Komitees gibt es einige Veränderungen

Von Bob Hennessy

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 BNI Paribas in Kirchberg, zu welchen Änderungen er 2022 im Elitkadern und im Förderkadern 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 ersetzten wird, dennoch verkünden. Neu im Elitkadern sind François Gralet, Arnaud Hocover und Yves Thiltgen. Förderleiter Gralet hatte zu-

#### Die Mitglieder des Elitkadern

- Jeff Bauer (Skirennen)\*
- Bob Hennessy (Leichtathletik)
- Charlotte Bettendorf (Reiten)
- Victor Bettendorf (Reiten)
- PZ Brandenburger (Schwimmen)
- Ralph Gaidies (Schwimmen/N)
- Sarah De Nutzé (Tischtennis)
- Rémi Fabian (Schwimmen/N)
- Kevin Gemats (Radsport)
- François Gralet (Leichtathletik)
- David Grotten (Leichtathletik)
- Eric Glod (Tischtennis)
- Oliver Gorges (Triathlon)
- François Gralet (Leichtathletik/N)
- David Grotten (Leichtathletik)
- 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 Shalima (Bogenschießen)
- Fra Christine Skarsoe (Reiten)
- Lynette Sosa (Schießen)
- 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 Cécile Mordenti schließt den Sprung in den Elitkadern.

Foto: Stéphane Guibume

letzt mit mehreren Landesrekorden für Aufsehen gewirgt. „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 Aufnahmen.

Rémi Fabian haben den Sprung aus dem Förderkadern nach geschafft. Last Conzemius kann sich Mordenti berechnete Hoffnungen auf eine Teilnahme an den Olympischen Spielen 2024 in Paris machen. „Die Resultate zeigen, dass die Möglichkeit besteht.“

#### Sechs Abgänge

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

Über 30 Sportler wollen nach Paris und haben berechnete Hoffnungen.

#### Raymond Conzemius

Stochlietti und Radfahrer Jenny Drucker aufgeführt 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 Förderkadern besteht 2022 aus 78 Athleten. Elf Neuaufnahmen stehen sechs Abgänge gegenüber. Die prominentesten Athleten, die nicht mehr dabei ist, ist Karateka Kimberly Nelling. Die U21-Europameisterin liert auf, Vierversprochene Neuzugänge sind unter anderem die Leichtathleten Vivien Hertz 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 berechnete 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)
- Marie Dumit (Leichtathletik)
- Eva Daniels (Triathlon)
- Clara Faber (Radsport)
- Louis Fournier (Taekwondo)
- Colin Heidenreich (Radsport)
- Vivien Hertz (Leichtathletik/N)
- Philippe Hilger (Leichtathletik)
- Laura Hoffmann (Karate)
- Lou Jaminet (Schwimmen)
- Arthur Kieckers (Triathlon/N)
- Mara Krombach (Triathlon/N)
- Estimora Molham (Tennis)
- Arvid Murr (Judo)
- Jordan Neves (Karate)
- Tom Paquet (Radsport/N)
- Jérémy Paquet (Badminton)
- Lina Peters (Schwimmen)
- Océane Pries (Radsport/N)
- Ruben 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)
- Anja Zims (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: Christian Kemp

Tageblatt. 28.01.2022

Tageblatt. 29.01.2022

# 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 Guryen

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 Staccchiotti. Auch Fechterin Lis Fautsch, Radsportler Jenny Drucker und Tischtennispielerin Danièle 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 den 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 schnellerer 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 Kadem – 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 Sportspektion 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, Viktor Bettendorf, Fie Christine Skarsoe, Nicolas Wagner-Ehinger.  
**Triathlon (4):** Olivier Gorges,

Bob Haller, Gregor Payet, Stefan Zhaluz.  
**Motorsport (2):** Grégoire Mönster, Dylan Pereira.  
**Sportschießen (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 Moser.  
**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 „I“ 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 unsont 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 erwisch 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 Margorrieta/La Quotidien

## 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 Karatesport auf höchstem Niveau. Vor Jahresfrist wurde die Wettkampfsreihe 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 625 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 (Knarow, 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

# COMING SOON

## EKF SENIOR CHAMPIONSHIPS 2022 - GAZIANTEP

25.05. - 29.05.2022

### **DELEGATION**

#### **COACHES:**

- Raphael Veras da Silva
- Illaria Melmer

#### **ATHLETES:**

- 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

### ATHLETES:

- 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

#### **ATHLETE:**

- Jenny Warling FEMALE KUMITE -55 KG



**The World Games**  
2022 BIRMINGHAM, USA

# ARTICLE

*Dear readers,*

*Self-assertion and violence prevention are hot topics. In order to do justice to the interest in this topic, you will again find an article in this issue that focuses on this issue.*

*The protection of our children, students and loved ones is particularly important to us as an association, and so we invest in educating and addressing this issue.*

*Our violence-preventive association concept and approach not only protects against bullying and mobbing, but can also make a great preventive contribution to social safety.*

*Enjoy reading the report below.*

## **Self-assertion- PART 1**

### **Perceive feelings, recognise boundaries and assert yourself!**

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

#### **1.1. Introduction**

Unfortunately, the everyday life of children and young people today is characterised by psychological and physical violence. They are confronted with violations of their boundaries every day in their supposedly protected social environment, for example in schools, clubs or within the family. However, border violations in the everyday lives of children and young people can vary greatly in intensity and stress.

What are border-crossing events? Who defines the boundary? The following examples are intended to give an overview of the critical situations for which assertiveness training should generate solutions.

... three children steal a 12-year-old pupil's cap and throw it at each other in a circle.

... a primary school pupil is regularly pushed by a 14-year-old fellow pupil on her way to school.

... a pupil threatens a fellow pupil of the same age with physical violence if he does not let him have his smartphone.

... Classmates threaten a student with dissemination of toilet pictures via instant messenger if you do not receive more nude pictures.

... an 8-year-old pupil is approached by an adult man for a ride in his car on the way home.

... an adult man regularly undresses in front of children in the changing room of a sports club and talks about his body while doing so.

On the basis of these described cases, it hopefully becomes clear that merely informing children about manifestations of boundary violations, about dynamics of violence, about contents of the Protection against Violence Act or the Criminal Code as well as about perpetrator and victim typologies cannot be sufficient. Even a large number of adults would come up against their own limits of alternative actions in these listed boundary violations.

For such events, children and young people need to experience consistent training in self-assertion and, if necessary, self-defence in order to know possible courses of action in the event of psychological violence or physical assaults that increase the likelihood of conflict resolution.

Self-assertion is the ability to be aware of one's own boundaries and to show them to one's counterpart. Every person's boundaries are divergent. They are not tangible or definable. Every person should be able to perceive and point out his or her limits in a critical situation. Self-assertion is therefore the basis of all self-defence.

## **1.2. Basic principles of human behaviour in crisis situations**

Humans act in crisis situations based on their previously acquired experience. If no experience is available, people act very simply. A distinction can be made between three main courses of action (Reason, 1990).

Fight, flight and shock are the three firmly anchored action alternatives of people in stress, danger or crisis situations.

When considering the three alternative courses of action, it becomes clear relatively quickly that the variants fight and rigidity in shock entail a certain risk. The fight option will produce a loser in the end and the shock-freeze option has a low probability of overcoming the dangerous situation. Conversely, this means that the alternative of flight increases the probability of overcoming the situation in a weighing process with the other two options and thus represents an investment in safety (Hofinger, Künzer & Zinke, 2013).

It can therefore be stated that flight can also be a strategy for self-assertion in order to escape from a crisis situation. In this case, the greatest possible distance from the danger should always be chosen; if this is not possible, there are alternatives for self-assertion in the area of language and body language to build up verbal and non-verbal distance.

### 1.3. Recognising one's own limit

Where is a child's limit? How does the child recognise its own limit? Who sets the boundary? These questions might come up when a person deals with the topic of assertiveness for children and young people.

The key to these questions is the children and young people's own feelings. The children and young people should gain agency by using their own feelings to be able to escape critical situations at an early stage. They should learn to rely on their own feelings and thus build up their own boundaries (Conte et al. 1985; Harvey et al. 1988; Saslawsky & Wurtele 1986). The majority of children and adolescents are tempted to act by decisions made by adults. But what if there is no adult around? What if the adult who otherwise contributes to decision-making is the trigger for a bad feeling? The goal should be for the child's own feelings to strengthen and accelerate decision-making for self-assertion or self-defence.



In the next issue you will learn how verbal and non-verbal signals can contribute to the protection of our loved ones.

Best regards,  
Jürgen

#### Literature

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.

# IN THE SPOTLIGHT

## POLA GIORGETTI

### NATIONAL SQUAD SENIOR KUMITE KC NIEDERANVEN

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

I started karate at the age of 7 because there was a karate club in my village and a friend of mine was enrolled there.

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

I train 7 times a week either at the Club, the Coque, the National Dojo or at home..

*What was your first karate success?*

On a national level, my first karate success was the national championship title when I was still very young and on an international level, 5th place at the European Championships when I was 15.

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

My biggest success was finishing 3rd at the Serie A K1 in Spain in January 2022. My next goal is to win a medal at the K1, European or World Championships.



*Who is your biggest role model?*

Actually, I don't really have a role model. Sometimes I imagine myself winning a medal in big tournaments. These pictures are then "exemplary" for me.

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

Meaningful and funny moments for me have been all the serious and happy events I have experienced with my karate friends. We fight, cry and laugh together and because of that we have a very special and strong relationship that I can always hold on to.

# ELENA OLAFSSON

## NATIONAL SQUAD JUNIOR KUMITE KC WALFERDANGE

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

I started when I was 4 years old. My father sent me to karate. I couldn't choose my own sport, but I'm glad I ended up there. After a few training sessions, I liked it so much that I still do karate.

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

I train six days a week at my club, at Sportlycée and with the national squad in Strassen.

*What was your first karate success?*

My first karate success was in 2016, when I became national champion in Kumite.

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

My biggest success so far was the Milon Cup 2020. My next goal is also one of my biggest wishes in karate: to be taken to the European Championships next year.



*Who is your biggest role model?*

At the moment I don't have a role model, but that can still change.

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

My most significant event in karate was when I had to fight a Scottish girl who had defeated all her opponents. I was the only one to win the fight because I thought and thought about what strategy would be the best.

# SHOTOKAN KARATÉ CLUB FRISANGE

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



The Shotokan Karate Club Frisange S.K.C.F. was founded in 2019. Courses officially started on 16 September 2019 at the Centre Sportif "Romain Schroeder" in Frisange.

After a promising start, the courses were interrupted in March 2020 due to Covid-19 and the establishment of numerous containment and health measures to stop the spread of the virus.

Training resumed concretely only in September last year. Despite the small number of members, there is a hardworking and friendly atmosphere!

The club's Sensei is Frédéric Attonaty, 6th DAN, founder and president of the club, who teaches Shotokan style karate.

The teaching is traditional and based on the principle of "Shin, Gi, Tai", a combination of mind, technique and body. Preparation for competitions, whether technical and/or fighting, is also part of the Sensei's teaching.

The club offers karate training courses for all levels. The courses take place on Tuesday and Thursday evenings: from 17:30 to 18:30 for children aged 6 to 9, from 18:30 to 19:30 for children from 10 to 13 years and from 19:30 to 21:00 for everyone aged 14 and over.

Come along to discover and practice karate.

For more information, please contact us by email at [karatefrisange@hotmail.com](mailto:karatefrisange@hotmail.com).

Sensei Frédéric Attonaty  
President of the S.K.C.F.  
6th DAN Shotokan Karate  
B.E.E.S 1st degree



# IMPRESSIONS



FLAM President Serge Schaul, General Secretary Leo Salvatore and Vice-President Norbert Welu visiting the new Minister of Sport Georges Engel.



The new Kumite athletes in the national team. Welcome!



Arawaza®





Jenny Warling has qualified in her category for the World Games in Birmingham (USA). This is all the more special as only 8 karatekas per category worldwide are allowed to take part in this tournament. Top!



Kata Training Camp with Detlef Herbst and Susanne Anders





Preparatory course for the belt examination (1. - 4. DAN)



Certificate handover of the 2021 examinees





# LITERATURE

## RECOMMENDATIONS

Petre, C. & Sandu, E. R. (2021). **Solution and results for measuring the reaction time and the execution time in karate technique.** Science, Movement & Health, 21 (S2), 432-435.



Gunawan, G. (2021). **Comparison of the physical fitness of karate and taekwondo elite athletes.** 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.** Acta Gymnica, 017,

