

# KARATE NEWS

LE BULLETIN D'INFORMATION OFFICIEL DE LA



MAI 2022 - ÉDITION 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**



# ÉVÉNEMENTS

## K1 SERIES 1 - PAMPLONA

**PAMPLONA, ESPAGNE**

**28.01. - 30.01.2022**

Enfin, il y avait à nouveau un tournoi "Series A". Cette catégorie de tournois de haut niveau permet à de nombreux karatékas du monde entier (en dehors du top 32) d'accumuler des points pour le classement mondial. Les karatékas suivants ont pris le départ en Espagne pour l'équipe nationale :

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

Raphael Veras (kumite) et Illaria Melmer (kata) étaient à disposition en tant que coachs.



Félicitations à Pola Giorgetti. Elle s'est montrée en très grande forme lors de ce tournoi et a réussi, après de nombreux combats, à décrocher la médaille de bronze dans sa catégorie kumite senior +68kg.

Les résultats de Pola en détail :

Tour libre

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, E.A.U  
18.-20.02.2022

Ce week-end a eu lieu le prochain tournoi de la Premier League. Cette fois-ci, les meilleurs du monde ont pris le départ à Fujairah.

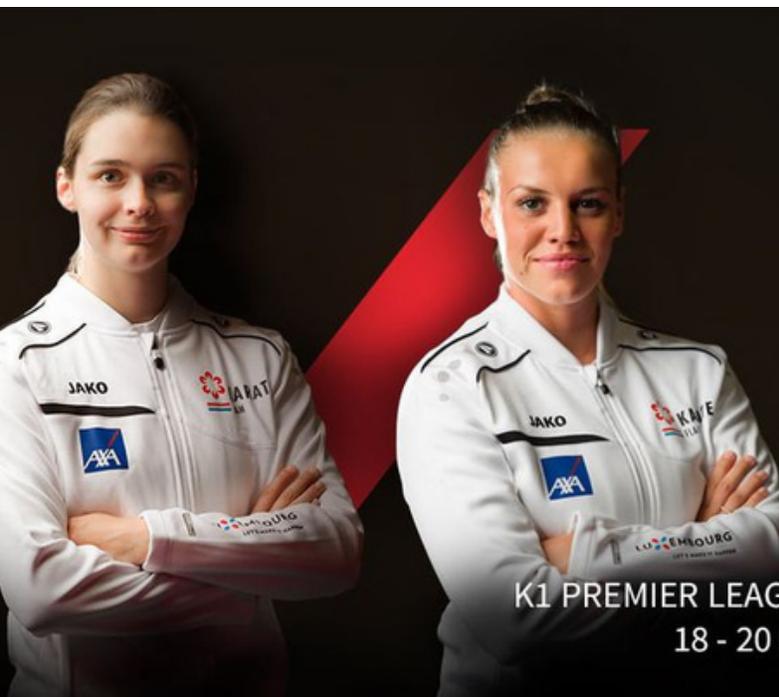
Jenny Warling (kumite -55kg) et Pola Giorgetti (kumite +68) ont participé pour le Luxembourg.

Pola a pu disputer trois combats à Fujeirah grâce à la règle du "Round Robin". Cependant, elle n'a malheureusement pu remporter aucun de ces combats et a été éliminée dès le premier tour après un 0:1 (Selina Stamer / GER), un 0:2 (Fabienne Kaufmann / SUI) et un 2:4 (Titta Keinanen / FIN). Mais dans tous les cas, ce fut une expérience précieuse pour Pola.

Jenny Warling a obtenu la 5e place à Fujeirah. Voici les résultats:

- 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)

**Félicitations!**



# 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 Enep-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 du Tageblatt: Christelle Diederich 15 . Mars 2022



**LTAD**  
LËTZEBUERG  
LIEFT SPORT

# OPEN INTERNATIONAL D'ORLÉANS

ORLÉANS, FRANCE  
18.-20.02.2022

C'est avec une délégation encore jeune que l'équipe nationale luxembourgeoise a participé ce week-end aux "OPEN INTERNATIONAL D'ORLEANS JEUNES". Certainement un bon tournoi pour acquérir de l'expérience.

Filip Todorovic a réussi à décrocher une médaille de bronze dans sa catégorie 12-13 ans (-50kg).

Il a remporté ses rounds comme suit :

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

**Félicitations!**



# ARAWAZA CUP

HALLE, ALLEMAGNE

23. & 24.04.2022

L'équipe nationale est rentrée au Luxembourg avec de superbes résultats. Voici les classements en détail :



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 et Leo Salvatore étaient présents en tant que coachs.

Toutes nos **félicitations** pour ces belles réussites !



# K1 PREMIER LEAGUE MATOSINHOS

PORTO, PORTUGAL  
22.-24.04.2022

Ce week-end a eu lieu le prochain tournoi de la Premier League.

Cette fois-ci, les meilleurs du monde ont pris le départ à Matosinhos (POR). Jenny Warling (kumite -55kg) et Pola Giorgetti (kumite +68) ont pris le départ pour le 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 Kampfbende. 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, CHYPRE  
29.04. - 01.05.2022

Les athlètes suivants ont concouru pour l'équipe nationale à 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)

Dans l'ensemble, ce fut une très bonne expérience pour les jeunes athlètes de participer pour une fois à un tournoi de haut niveau.



# SOLIDARITY KATA CUP

STRASSEN, LUXEMBOURG

08.05.2022

Le 08.05.2022, la SOLIDARITY CUP a eu lieu dans le hall national. Il s'agit d'un tournoi amical organisé spécialement pour les athlètes de kata avec une participation internationale. L'objectif de ce tournoi était de confronter les athlètes à leur nervosité dans des conditions réelles, afin qu'ils puissent ensuite se présenter plus concentrés lors des grands tournois. Dans l'ensemble, le tournoi a été très apprécié. Un remerciement particulier est adressé à Illaria Melmer, qui a mis sur pied ce tournoi. Tous les bénéfices de ce tournoi ont été reversés.

Voici les classements du point de vue luxembourgeois :

- 🥇 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



## À LA UNE

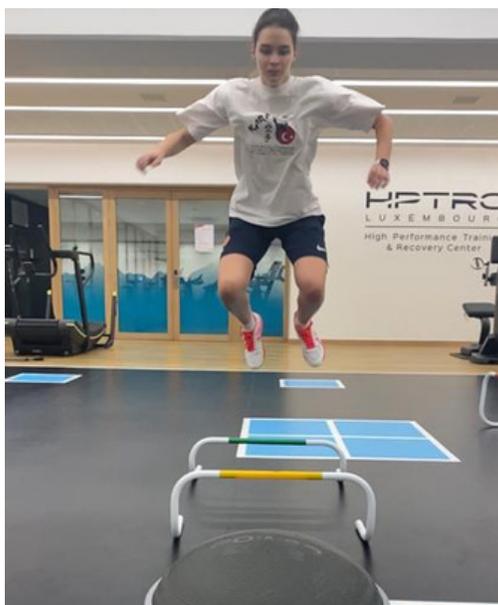
# Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS)



### Le début du LIHPS

"The best training possible - every day !" Telle était la devise lorsque le Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS) a été créé le 13 décembre 2017 par le COSL (Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois), le ministère des Sports et la SLMS (Société Luxembourgeoise de la Médecine du Sport).

Comme une analyse détaillée des résultats après les Jeux Olympiques 2016 à Rio de Janeiro avait montré un rapprochement du niveau de performance au niveau de l'élite mondiale élargie, une forte augmentation de la concurrence dans la plupart des



disciplines sportives ainsi qu'un durcissement des critères de qualification par le CIO et les fédérations internationales, il était clair à ce moment-là que le Luxembourg devait faire le "saut dans l'inconnu" et accélérer la mise en place d'un centre de haute performance. Ce n'est qu'ainsi - en optimisant les ressources et les services destinés aux sportifs de haut niveau - que le sport de haut niveau au Luxembourg serait en mesure de réagir aux évolutions du sport au niveau mondial et de suivre le rythme de la concurrence internationale.

L'objectif prioritaire des activités du LIHPS est de promouvoir la performance sportive tout en protégeant la santé physique et mentale des sportifs de haut niveau. Pour y parvenir, les athlètes et les entraîneurs sont au centre des efforts.

Les missions du LIHPS ont été définies comme suit :

- La création d'une structure de coordination des services spécialisés pour les sportifs de haut niveau au Luxembourg.
- Favoriser le transfert de connaissances vers les acteurs luxembourgeois du sport de haut niveau afin de les soutenir dans leur quête de l'excellence.
- Contribuer au développement du sport de haut niveau et à la promotion du pays au niveau international.

## Qui peut bénéficier des services du LIHPS ?

Le LIHPS propose ses services aux sportifs de haut niveau qui sont membres des cadres COSL (cadre élite et cadre promotion), de la section sport d'élite des armées (SSEA) ou d'un autre dispositif de promotion COSL. Les sportifs sont répartis en groupes prioritaires en fonction de leur niveau de performance, de leur appartenance aux différents dispositifs de promotion COSL ou SSEA et de leurs perspectives de développement à long terme. En outre, les équipes nationales de sports d'équipe peuvent bénéficier des services de la LIHPS sur la base d'une approche convenue.

## Quels sont les services offerts par la LIHPS?

Le LIHPS peut désormais aider les sportifs de haut niveau dans les domaines suivants :

- Biomécanique
- Conseils sur la double carrière
- Conseil en nutrition sportive
- Diagnostic de performance
- Physiothérapie du sport
- Médecine du sport
- Prévention des blessures
- Psychologie du sport
- Retour au sport (RTS)
- Strength & Conditioning



## Comment les services sont-ils mis à la disposition des sportifs ?

Les services du LIHPS sont mis à la disposition des sportifs de haut niveau et de leurs entraîneurs par le biais de différents canaux. Par exemple, les prestations dans les domaines de la force et de la condition physique, du conseil en matière de double carrière, du diagnostic de performance ainsi que de la prévention des blessures et du retour au sport (RTS) sont couvertes par des collaborateurs permanents, tandis que la psychologie du sport et les conseils nutritionnels sont proposés par des experts sélectionnés.

Toutefois, pour compléter sa gamme de services, le LIHPS a également besoin de partenaires engagés qui fournissent des ressources humaines supplémentaires, une expertise scientifique, une infrastructure de pointe et des équipements spécialisés. Pour y parvenir, le LIHPS peut compter sur les trois piliers suivants :

- Le Centre Médical Olympique Luxembourgeois (CMOL), qui offre des services de médecine sportive multi- et interdisciplinaires et qui est situé dans la clinique du sport du Centre Hospitalier Luxembourg (CHL) à Eich.
- Le Centre National Sportif et Culturel d'Coque, qui met à disposition des infrastructures de classe mondiale avec son High Performance Training and Recovery Center (HPTRC).
- Le Luxembourg Institute of Research in Orthopedics, Sports Medicine and Science (LIROMS), qui propose des recherches en sciences du sport et une expertise hautement spécialisée dans le domaine de l'analyse biomécanique. Associée à la "SportFabrik" presque achevée à Differdange, cette expertise créera de nouvelles opportunités uniques pour les sportifs de haut niveau luxembourgeois.

### Comment le LIHPS se développe-t-il ?

En 2021, le LIHPS a fourni des services à un total de 105 sportifs. Le LIHPS couvre ainsi 23 fédérations, 67% des sportifs du cadre d'élite COSL, 80% du cadre de promotion COSL et 75% de la section sport d'élite de l'armée (SSEA).

Au 31 décembre 2021, le LIHPS comptait 7 collaborateurs au total.



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

# MÉDIA

## 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 Freitagabend 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 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 ersetzten 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 Himmec (Leichtathletik)
- Charlotte Bettendorf (Reiten)
- Victor Bettendorf (Reiten)
- PZ Brandenburger (Schwimmen)
- Ralph Gaidies (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)
- Daniel 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 Oliver (Schwimmen)
- Mathieu Ochs (Eis-Akro)
- Gregor Payet (Triathlon)
- Dylan Pereira (Autosport)
- Kari Peters (Skilanglauf)\*
- Nadine Peinring (Leichtathletik)
- Fabienne Schaus (Radsport)
- Gilles Seywert (Bogenschießen)
- Marysa Shalima (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 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 Aufnahme.

Rémi Fabian haben den Sprung aus dem Förderkader nach oben 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

Stochbiert und Radfahrer Jenny Drucker aufgeben haben, plätzen Daniela 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 prominentesten Athleten, die nicht mehr dabei ist, ist Karateka Kimberly Nelling. Die U21-Europameisterin liert auf. Vierversprechende Neuzugänge sind unter anderem die Leichtathleten Vivien Henz und Robin Queiroles, Kunstturner Quentin Brandenburger, Triathletin Mara Krombach sowie die Tischtennisspieler 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)
- Maria Dumit (Leichtathletik)
- Eva Daniels (Triathlon)
- Gaëlle Faber (Radsport)
- Louis Fournier (Taekwondo)
- Colin Heidenreich (Radsport)
- Vivien Henz (Leichtathletik/N)
- Philippe Hilger (Leichtathletik)
- Laura Hoffmann (Karate)
- Lou Jinnert (Schwimmen)
- Arthur Kieckers (Triathlon/N)
- Mara Krombach (Triathlon/N)
- Estimora Molham (Tennis)
- Arézia Mour (Judo)
- Jordan Neves (Karate)
- Tom Paquet (Radsport/N)
- Jérémy Paupant (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)
- 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: Christian 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 Trapschützen 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 FIGGym, 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 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 Dressurreiter 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, Dressurreiterin 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, Charli-

ne 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 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 Kontaktsportart 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 wirft 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 Wägner-Ehinger.  
**Triathlon (4):** Oliver 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 Heiderscheid, 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 Pavlovska (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 erlaubte 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 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 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 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 Meskiri 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 Knarow (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

# À VENIR

## 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

*Chers lecteurs, chères lectrices,*

*L'affirmation de soi et la prévention de la violence sont des sujets d'actualité brûlante. Pour répondre à l'intérêt que suscite cette thématique, vous trouverez à nouveau dans ce numéro un article qui met l'accent sur ce sujet.*

*La protection de nos enfants, de nos élèves et de nos proches nous tient particulièrement à cœur en tant qu'association et c'est pourquoi nous investissons dans l'information et la sensibilisation à ce sujet.*

*Notre concept et notre approche associatifs de prévention de la violence ne protègent pas seulement contre l'intimidation et le harcèlement, mais peuvent également apporter une grande contribution préventive à la sécurité sociale.*

*Je vous souhaite une bonne lecture du rapport ci-dessous.*

## **Affirmation de soi - 1ère partie**

**Prendre conscience de ses sentiments, reconnaître ses limites et s'affirmer !**

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

### **1.1. Introduction**

De nos jours, le quotidien des enfants et des jeunes est malheureusement marqué par la violence psychique et physique. Ils sont confrontés quotidiennement à des violations de limites dans leur environnement social prétendument protégé, comme par exemple dans les écoles, les associations ou au sein de la famille. Les violations de limites dans le quotidien des enfants et des adolescents peuvent toutefois varier fortement en termes d'intensité et de charge.

Que sont les événements transfrontaliers ? Qui fixe les limites ? Les exemples suivants donnent un aperçu des situations critiques pour lesquelles un entraînement à l'affirmation de soi devrait générer des solutions.

... trois enfants dérobent la casquette d'un élève de 12 ans et se la lancent mutuellement en cercle.

... une élève de l'école primaire est régulièrement poussée par un camarade de 14 ans sur le chemin de l'école.

... un élève menace un camarade de son âge de violence physique s'il ne lui laisse pas son smartphone.

... Des camarades de classe menacent une élève de diffuser des photos de ses toilettes par messagerie instantanée si vous ne recevez pas d'autres photos nues.

... un élève de 8 ans est abordé par un homme adulte sur le chemin de la maison pour monter dans sa voiture.

... un homme adulte se déshabille régulièrement devant des enfants dans les vestiaires d'un club de sport et parle de son corps pendant ce temps.

A travers ces cas décrits, nous espérons qu'il est clair qu'une simple information des enfants sur les manifestations de violations des limites, sur la dynamique de la violence, sur le contenu de la loi sur la protection contre la violence ou du code pénal ainsi que sur les typologies des auteurs et des victimes ne peut pas être suffisante. Même un grand nombre d'adultes se heurteraient à leurs propres limites en matière d'alternatives d'action dans les cas de violations de limites mentionnés.

Pour de tels événements, les enfants et les adolescents doivent suivre un entraînement conséquent à l'affirmation de soi et, le cas échéant, à l'autodéfense, afin de connaître, en cas de violence psychique ou d'agression physique, les possibilités d'action qui augmentent la probabilité de résolution du conflit.

L'affirmation de soi est la capacité d'être conscient de ses propres limites et de les montrer à son interlocuteur. Les limites de chaque personne sont divergentes. Elles ne peuvent pas être saisies ou fixées. Chaque personne devrait être en mesure de percevoir et de montrer ses limites dans une situation critique. L'affirmation de soi est donc la base de toute autodéfense.

## **1.2. Principes de base du comportement humain en situation de crise**

En situation de crise, l'être humain agit en fonction de l'expérience qu'il a acquise auparavant. En l'absence de valeurs empiriques, l'homme agit de manière très simple. On peut distinguer trois options d'action principales (Reason, 1990).

La lutte, la fuite et l'état de choc sont les trois alternatives d'action bien ancrées chez les personnes en situation de stress, de danger ou de crise.

Si l'on considère les trois alternatives d'action, il apparaît assez rapidement que les options de lutte et de rigidité de choc comportent un certain risque. L'option de la lutte se soldera par un perdant et l'option de l'état de choc a peu de chances de permettre de surmonter la situation dangereuse. Inversement, cela signifie que l'action alternative de la fuite, dans un processus de mise en balance avec les deux autres options, augmente la probabilité de maîtriser la situation et représente donc un investissement dans la sécurité (Hofinger, Künzer & Zinke, 2013).

On peut donc retenir que l'option de la fuite peut également être une stratégie d'affirmation de soi pour se soustraire à une situation de crise. Si cela n'est pas possible, il existe des alternatives d'action pour l'affirmation de soi dans le domaine du langage et du langage corporel, pour établir une distance verbale et non verbale.

### 1.3. Reconnaître sa propre limite

Où se situe la limite d'un enfant ? Comment l'enfant reconnaît-il sa propre limite ? Qui fixe la limite ? Ces questions pourraient surgir lorsqu'une personne se penche sur le thème de l'affirmation de soi pour les enfants et les adolescents.

La clé de ces questions réside dans les propres sentiments des enfants et des jeunes. Les enfants et les jeunes doivent acquérir une compétence d'action en utilisant leurs propres sentiments pour pouvoir se soustraire à temps à des situations critiques. Ils doivent apprendre à se fier à leurs propres sentiments et à construire ainsi leur propre limite (Conte et al. 1985 ; Harvey et al. 1988 ; Saslawsky & Wurtele 1986). La plupart des enfants et des adolescents sont incités à agir par des décisions prises par des adultes. Mais que se passe-t-il lorsqu'il n'y a pas d'adulte à proximité ? Que se passe-t-il si l'adulte qui contribue habituellement à la prise de décision est le déclencheur d'un mauvais sentiment ? L'objectif devrait être que les propres sentiments de l'enfant renforcent et accélèrent la prise de décision pour l'affirmation de soi ou l'autodéfense.



Dans le prochain numéro, vous découvrirez comment les signaux verbaux et non verbaux peuvent contribuer à protéger nos proches.

Salutations, Jürgen

#### **littérature**

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.

# GROS PLAN

## POLA GIORGETTI

ÉQUIPE NATIONALE  
SENIOR KUMITE  
KC NIEDERANVEN

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

J'ai commencé le karaté à 7 ans parce qu'il y avait un club de karaté dans mon village et qu'une de mes amies y était inscrite.

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

Je m'entraîne 7 fois par semaine, soit au club, soit à la Coque, soit au dojo national, soit à la maison.

*Quel a été ton premier succès au karaté ?*

Au niveau national, mon premier succès en karaté a été le titre de champion national quand j'étais très jeune et au niveau international, la 5e place au championnat d'Europe quand j'avais 15 ans.

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

Mon plus grand succès a été la 3e place au Serie A K1 en Espagne en janvier 2022. Mon prochain objectif est une médaille au K1, aux championnats d'Europe ou du monde.



*Qui est ton plus grand modèle ?*

En fait, je n'ai pas vraiment de modèle. Parfois, je m'imagine remporter une médaille lors de grands tournois. Ces images sont alors "exemplaires" pour moi.

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

Les moments importants et amusants pour moi ont été tous les événements sérieux et joyeux que j'ai vécus avec mes amis de karaté. Nous nous battons, pleurons et rions ensemble et c'est pourquoi nous avons une relation très spéciale et forte à laquelle je peux toujours me raccrocher.

# ELENA OLAFSSON

ÉQUIPE NATIONALE  
JUNIOR KUMITE  
KC WALFERDANCE

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

J'ai commencé à l'âge de quatre ans. Mon père m'a envoyé faire du karaté. Je n'ai pas pu choisir moi-même mon sport, mais je suis content d'avoir atterri là. Après quelques entraînements, j'ai tellement aimé que je continue à faire du karaté.

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

Je m'entraîne six jours par semaine dans mon club, au Sportlycée et avec le cadre national à Strassen.

*Quel a été ton premier succès au karaté ?*

Mon premier succès en karaté remonte à 2016, j'ai été championne nationale en kumite.

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

Mon plus grand succès jusqu'à présent a été la Milon Cup 2020. Mon prochain objectif est aussi l'un de mes plus grands souhaits en karaté : qu'on m'emmène aux championnats d'Europe l'année prochaine.



*Qui est ton plus grand modèle ?*

Pour l'instant, je n'ai pas de modèle, mais cela peut encore changer.

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

Mon événement le plus marquant en karaté, c'est quand j'ai dû affronter une Écossaise qui avait battu toutes ses adversaires. J'ai été la seule à gagner le combat parce que j'ai réfléchi à la meilleure stratégie à adopter.

# SHOTOKAN KARATÉ CLUB FRISANGE

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



Le Shotokan Karaté Club Frisange S.K.C.F. a été fondé en 2019. Les cours ont officiellement débuté le 16 septembre 2019 au Centre Sportif « Romain Schroeder » à Frisange.

Après un début prometteur, les cours ont été interrompus en mars 2020 à cause du Covid-19 et la mise en place de multiples confinements et mesures sanitaires visant à endiguer la propagation du virus.

Les entraînements n'ont concrètement repris qu'en septembre dernier. En dépit d'un faible effectif, l'ambiance est studieuse et conviviale !

Le Sensei du Club est Frédéric Attonaty, 6e DAN, fondateur et président du club, qui enseigne le Karaté du style Shotokan.

L'enseignement est traditionnel, basé sur le précepte du " Shin, Gi, Tai " alliance entre l'esprit, la technique et le corps.

La préparation à la compétition, qu'elle soit technique et/ou combat fait aussi partie de l'enseignement du sensei.

Le club offre des cours d'entraînement au Karaté à tout niveau.

Les cours ont lieu les mardis et jeudis soir :

- de 17:30 à 18:30 pour les enfants de 6 à 9 ans,
- de 18:30 à 19:30 pour les enfants de 10 à 13 ans et
- de 19:30 à 21:00 pour tous à partir de 14 ans.

Venez découvrir et pratiquer le Karaté.

Pour de plus amples informations, veuillez nous contacter par courriel au [Karatefrisange@hotmail.com](mailto:Karatefrisange@hotmail.com)

**Sensei Frédéric Attonaty**  
Président du S.K.C.F.  
6e DAN Karaté Shotokan  
B.E.E.S 1er degré



# IMPRESSIONS



Le président de la FLAM Serge Schaul, le secrétaire général Leo Salvatore et le vice-président Norbert Welu en visite chez le nouveau ministre des sports Georges Engel.



Les nouveaux athlètes Kumite de l'équipe nationale. Bienvenue !



Arawaza®



Jenny Warling s'est qualifiée dans sa catégorie pour les World Games à Birmingham (USA). C'est d'autant plus spécial que seuls 8 karatékas au monde par catégorie peuvent participer à ce tournoi. Top !



Camp d'entraînement Kata avec Detlef Herbst et Susanne Anders



Arawaza®



Stage de préparation à l'examen de ceinture (1. - 4. DAN)



Remise du certificat aux candidats de 2021





# LITTÉRATURE

## 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,

