

KARATE NEWS

DER OFFIZIELLE NEWSLETTER DER



MAI 2021 - AUSGABE 2

Allison Berna - Elitekader Kumite

EIN WORT DES MEDIEN- BEAUFTRAGTEN

Liebe Sportler, Karateverantwortliche und Karateinteressierte,

sicherlich ist es schon den meisten Interessierten aufgefallen, dass wir uns auch in der Öffentlichkeitsarbeit in der vergangenen Zeit weiterentwickelt haben. Ich möchte hier an dieser Stelle deshalb noch einmal das Erreichte kurz skizzieren. Zunächst einmal sind wir froh, dass endlich die neue Homepage für die gesamte FLAM ans Netz gegangen ist. Vorher konnten dazu alle Sektionen Ihre Wünsche hinsichtlich des Aufbaus ihres Bereiches an die Programmierer weiterleiten. Jetzt gilt es, sämtliche Bereiche mit Leben zu füllen, sodass auch alle gerne auf die Seiten der Sektion - Karate schauen. Wir werden hierzu in den nächsten Ausgaben jeweils Updates darüber geben.

Gut etabliert hat sich die Anfang 2020 neu aufgebaute Facebook-Seite, die inzwischen schon mehr als 1.100 Abonnenten hat. Seit kurzem sind wir darüberhinaus auch auf Instagram vertreten. Auch hier versprechen wir uns eine stetig steigende Fangemeinde.

Der im April mit seiner ersten Ausgabe neu veröffentlichte „Newsletter“ findet ebenfalls großen Anklang. Hier möchten wir einfach in einer Art Zusammenfassung jeweils die „Highlights“ aus dem letzten Monat mit allen Interessierten teilen. Er stellt also quasi eine Art „Info-Blitz“ dar und erlaubt das Wesentliche in Kürze zu erfassen.

Auch die neu entwickelte LTAD - App wurde gut angenommen. Über dieses Thema wird aber sicherlich Tamara Schuh in einem der nächsten Newsletter ausführlicher berichten.

Der Kontakt zur luxemburgischen Presse ist ebenfalls gut. Dabei wird diese regelmässig über die bevorstehenden Turniere zeitnah unterrichtet.

Zum Abschluss noch ein paar Worte über das Sponsoring. Inzwischen haben wir vier Sponsoren, wovon AXA und Arawaza als Hauptsponsoren gelten. Von AXA bekommen wir sowohl finanzielle als auch sportliche Unterstützung. Arawaza dagegen stattet in der Regel unsere EM / WM / K1 - Kandidaten sportlich aus. Dafür sind wir natürlich sehr dankbar. Darüberhinaus konnten wir aber auch von Jako (Sportbekleidung) und Asport Unterstützung bekommen.

Alles in allem glauben wir, dass wir mit den oben aufgeführten Medien eine komfortable Berichterstattung für den luxemburger Karate-sport liefern können.

Mit sportlichen Grüßen,

Ulrich Nelting



EVENTS

TRAININGSCAMP

26.-28 MÄRZ 2021
LUXEMBOURG

Wieder ist es uns gelungen mit Hilfe der guten Kontakte von Nationalcoach Raphael Veras, ein Trainings Camp mit Top-Athleten und Coaches aus Luxembourg, Portugal, Frankreich, Belgien und Jamaika zusammenzustellen. Bereits am Freitag gab es eine erste Trainingseinheit, am Samstag dann zwei. Zum Abschluss gab es am Sonntag wieder, wie schon beim letzten Trainingscamp, einen Wettkampf unter Realbedingungen. Es wurde auch diesmal wieder nach dem System "Round-Robin", also jeder gegen jeden gekämpft. Somit konnten die Athleten auch mal neu erworbenes Wissen direkt umsetzen, das Ergebnis war dabei zweitrangig. Damit war es eine hervorragende Vorbereitung für die kommenden großen Turniere.

Bei dem Vergleichswettkampf waren Athleten und Coaches in ihrem Element und alle konnten sich sicher fühlen, da Covid19 - Schnelltests am frühen Morgen sowohl für die Athleten, als auch für die Coaches durchgeführt wurden. Dabei gab es für das Nationalteam zwei erste Plätze (Jenny Warling / -55kg & Pola Giorgetti / +61kg), sowie zwei dritte Plätze (Cassy Schmit / -55kg & Johnny da Luz / -67kg).

Es war mal wieder eine gelungene Veranstaltung!



DAN PRÜFUNG

10. APRIL 2021
LUXEMBOURG

Am 10. April fand das Nachexamen zur 1. DAN Prüfung und die Übergabe der DAN-Diplome statt.

Die Föderation freut sich deshalb, dass nunmehr fast alle zur Prüfung angetretenen Karatekas Ihre 1. DAN-Prüfung erfolgreich bestanden haben.

Im Anschluss an das Nachexamen wurden dann die Diplome für die DAN-Grade erstmals in einem neuen Design an die Karatekas übergeben. Dabei gab es in diesem Jahr Diplome für den 1.DAN | 2. DAN | 3. DAN | 5. DAN & 7. DAN.

Wir gratulieren insbesondere Leo Salvatore zu seinem 7. DAN.



TESTMATCH PARIS

10. & 11. APRIL 2021

Erneut fand an diesem Wochenende in Frankreich ein weiteres Testmatch mit Top-Karatekas statt. Auch dieses Turnier galt als weiterer Test der persönlichen Form. Nationaltrainer Raphael Veras war an diesem Wochenende mit seinen drei "J" zum Wettkampf aufgebrochen. Jenny Warling, Jordan Neves und Johnny da Luz versuchten ihre persönliche Form zu finden bzw. zu bestätigen. Am Samstag hatte dann Jenny Warling ins Geschehen eingegriffen. Die Bilanz des Tages für Jenny:

✗ 0:2 
 ✓ 3:2 
 ✓ 4:3 
 ✓ 4:1 

Am Sonntag waren Johnny da Luz und Jordan Neves in Chatenay-Malabry am Start. Dabei konnte Johnny erstmals auf Senior-Level kämpfen und dabei wichtige Erfahrungen sammeln. Seine Ergebnisse waren wie folgt:

✗ 4:9 
 ✗ 0:6 
 ✓ 1:1 

Jordan Neves dagegen konnte nach seiner verletzungsbedingten Pause wieder an seine alte Stärke anknüpfen. Wenngleich noch nicht ganz 100% fit, so überzeugte Jordan jedoch auf diesem Testmatch mit folgenden Ergebnissen:

✓ 5:3 
 0:0 
 ✗ 0:1 
 ✗ 1:2 

Alles in allem war es für Nationalcoach Raphael Veras wieder ein interessantes Wettkampf-Wochenende mit neuen Erkenntnissen. Das Teilnehmerfeld hatte gezeigt, wie wichtig diese Testmatches für all die Athleten & Coaches sind.



KATA TRAINING

18. APRIL 2021
LUXEMBOURG

Mit Imola Szebényi, der jüngsten Diplom-Trainerin des deutschen Karateverbandes, hatten an diesem Tag unsere Kata-Athleten die Gelegenheit, die Feinheiten der Kata-Technik auf hohem Niveau aufgezeigt zu bekommen. Die Kata-Spezialistin schaute dabei ganz genau auf die Bewegungen eines jeden Athleten und konnte dabei wichtige Tips geben.



TRAININGS- WOCHE

19.-24 APRIL 2021
LUXEMBOURG



In dieser Woche fanden wieder wertvolle Trainingseinheiten mit internationalen Athleten aus Neuseeland, Jamaika, England, Norwegen und Belgien statt.



Es war wieder eine intensive Woche für die Athleten, auch wenn am Ende kein echtes Testmatch durchgeführt wurde. Dank der internationalen Beteiligung, konnten sich insbesondere die Elite-Athleten auf die kommenden großen Turniere vorbereiten. Unsere Gäste blieben teilweise sogar über das Wochenende in Luxemburg, um dann direkt von hier nach Lissabon zum K1 Premier League - Turnier zu fliegen. Dass dieses Konzept, mit internationalen Top-Athleten zu trainieren, ankommt, zeigt, dass Länder wie Norwegen, die erst vor ein paar Wochen gerade bei uns zum Trainingslager waren, erneut gekommen waren.



INFO- VERANSTALTUNG

20. APRIL 2021 - LUXEMBOURG

Die FLAM - Sektion Karate hatte zu einer Informationsveranstaltung ins Lycée Josy Barthel in Mamer eingeladen. Ziel dieser Veranstaltung war es, die Vereine über die in der Zwischenzeit getätigte Arbeit ausführlich zu informieren. Über zwei Stunden lang konnten sich die anwesenden Vereine ein Bild davon machen, was das Komitee in den verschiedenen Bereichen bereits umgesetzt, bzw. neu aufgesetzt hat. Auch das Thema Covid spielte dabei eine wichtige Rolle. Der DTN (Directeur technique national) stellte darüberhinaus sein abgestimmtes Konzept für die Zukunft vor. Dabei wurde auch der Trainerstab, sowie unsere neue Sekretärin vorgestellt. Die Veranstaltung endete gegen 21 Uhr.



GESAMTKADER TREFFEN

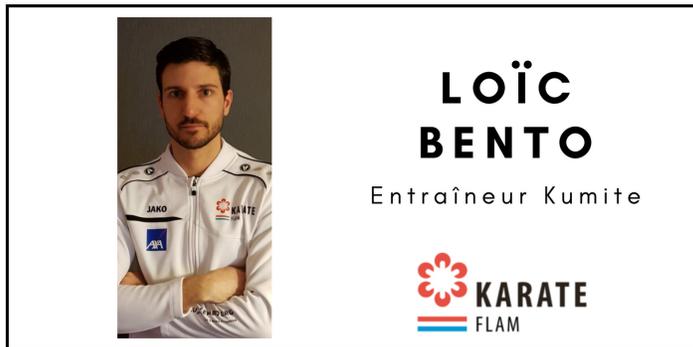
25. APRIL 2021 - LUXEMBOURG

Heute fand eine Informationsveranstaltung mit dem Gesamtkader im Sportlycée statt. Ziel dieser Veranstaltung war es, einerseits Informationen unseres technischen Direktors Dr. Jürgen Fritzsche zusammen mit unserer sportlichen Direktorin Tamara Schuh an die Athleten weiterzugeben, andererseits aber auch den Athleten die Möglichkeit zu geben, selbst Themen anzusprechen und Antworten auf Ihre Fragen zu erhalten. Alles in allem war es eine gute Veranstaltung, die in regelmäßigen Abständen wiederholt werden wird.



IM FOKUS

TRAINER - TEAM



Nach einer Karriere als Karate-Athlet auf hohem Niveau erwarb Loïc einen Abschluss in STAPS ("Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives"), um seine Fähigkeiten im Bereich der Leistung und insbesondere der körperlichen Vorbereitung zu verbessern. Zudem hat er einen Master-Abschluss.

Zusätzlich zu seinen Universitätsdiplomen ist er heute Träger des 3. DAN, er besitzt das staatliche Diplom für Sportpädagogen sowie das staatlichen Diplom DEJEPS (Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport) mit der Spezialisierung auf Sportentwicklung.



Illaria ist bis heute die erfolgreichste Katasportlerin von Luxembourg.

Die sportbegeisterte Polizistin war von 2008 - 2013 im COSL und dem Elitekader der Armee. Seit 2020 ist sie als Assistenztrainer mitverantwortlich für den Katakader. Nach dem Ausscheiden von Yves Bardreau leitet sie das Katatraining jetzt kommissarisch.



Maciek hat einen Master of Science in Sportwissenschaften und auch die A-Lizenz für funktionelles Training und Fitness. Er ist auch ein ausgebildeter Spezialist für Krafttraining mit Hanteln. Der passionierte Volleyballer unterstützt die Mannschaft mit atypischen Übungen zur Verletzungsprophylaxe und Leistungsentwicklung.

TERMINE

Events

28.04.-03.05.21

K1 Premier League Lissabon

17.-24.05.2021

Europameisterschaft Porec, Kroatien

11.-13-06.21

Paris Qualifikation Olympia

Save
the
date!

15.05.21

Karate Kids Day (E-Tournament)

05.06.21

Kata E-Tournament Luxembourg

19.06.21

ENEPS Symposium

Weitere Details folgen

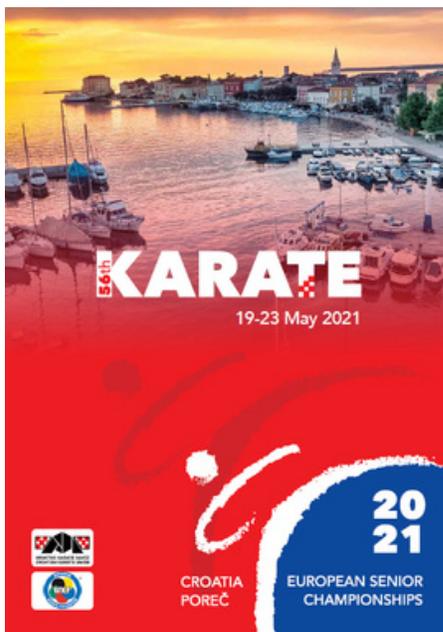
AUSBLICK



KARATE1
PREMIER LEAGUE WKF
LISBOA 2021
30 ABRIL a 2 MAIO

Raphael Veras da Silva - Coach
Victor Lopes da Silva - Referee

Athletes:
Jenny Warling
Kimberly Nelting
Pola Giorgetti



Raphael Veras da Silva - Coach
Norbert Schmit - Referee

Athletes:
Jenny Warling
Kimberly Nelting
Pola Giorgetti
Jordan Neves
Cassy Schmit
Philippe Biberich



KARATE KIDS DAY



The poster features a blue and red background with two circular inset photos. The top-left photo shows a young girl in a white karate gi practicing a punch on a vertical pole with three balloons (red, blue, red). The bottom-right photo shows two children in white gis playing with three balloons (yellow, green, red) in a gymnasium.

KARATE KIDS DAY 2021 E-TOURNAMENT



**KARATE
FLAM**

15 & 16.05.2021
ANMELDUNG BIS ZUM / INSCRIPTION
JUSQU'AU 05.05.2021 (SPORTDATA)
KOSTEN/ FRAIS DE PARTICIPATION: 5€



IMPRESSIONEN



LITERATUR

EMPFEHLUNGEN

Ojeda-Aravena, A., Herrera-Valenzuela, T., Garcia Garcia, J. M. & Ramirez-Campillo, R. (2020). **Sechs Wochen hochintensivem Intervalltrainings auf der Basis wiederholter 5-m-Sprints versus reaktiven Sprüngen: Effekte auf die physische Leistung von Karateka: eine Pilotstudie).**



Shalja, S., Stankovska, Z., Kostovski, Z. & Ganiu, V. (2020). Changes in the maximum oxygen consumption in karate athletes in the preparatory and pre-competition period (**Veränderungen der maximalen Sauerstoffaufnahme bei Karatesportlern in der Vorbereitungs- und Wettkampfphase).**

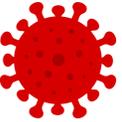


Zadorozhna, O., Briskin, Y., Pityn, M., Svistelnik, I., Roztorhui, M. & Vorontsov, A. (2021). **Die Bedeutung von Informationsblöcken, die die Grundlage des taktischen Wissens in verschiedenen Phasen des langfristigen Leistungsaufbaus in modernen, olympischen Kampfsportarten darstellen.**



SONSTIGES

CORONA



Bitte haltet euch an die aktuellen ministerialen Vorgaben, die die Sportaktivitäten und Hygienevorschriften betreffen.

Informationen findet ihr zum Beispiel hier:



Bleibt fit und gesund!!

K1 LISSABON



Verfolgen Sie die Eliminationen live auf dem YouTube-Kanal von der WKF.

FLOHMARKT



Auf der Suche nach etwas Bestimmten? Du willst etwas verkaufen oder kaufen? Sende uns deine Anliegen an: office@karateflam.lu, um in der nächsten Ausgabe zu erscheinen.