



Termine 2011



10.-13.06. Yu-Ai, Hamm
17.06. DAN-Prüfung, Lich
17.-18.06. Sommerschule, Lich
21.06. **Mitgliederversammlung 2011**
25.06. Lehrgang mit Detlef, Mömbris
02.07. Kata-Marathon, Bochum
16.07. Shotokan-Intensiv, Bochum
03.09. Kata-Marathon, Lich
23.10. DAN-Prüfung Bochum

Sommerpause

27.06. - 17.07.2011 kein Training

Ferientraining Erwachsene

18.07. - 07.08.2011

9. - 5. Kyu Di. & Do 18.30 - 20.00 Uhr
4. Kyu - DAN Di. & Do 20.00 - 21.30 Uhr

Ferientraining Kids

KARATE für Kinder- / Schüler- / Jugendtraining
in der Zeit vom **18.07. - 07.08.2011**
Trainingszeiten

Dienstags:

16 - 17 Uhr Anfänger - weiß
17 - 18 Uhr weiß-gelb bis grün

Bewegung Kunterbunt und Champion

in der Zeit vom **18.07. - 07.08.2011**

Donnerstags:

16 - 17 Uhr zusammengelegt

Relaxen nach dem Training in der Sauna

Die Sauna ist offen.

Montag ab 21 Uhr

Donnerstag ab 20 Uhr

!! ACHTUNG !!

Neues Mitglied* werben und einen Monat **beitragsfrei** trainieren. Unterlagen sind an der Theke erhältlich. Vollmitgliedschaft im Karateverein oder Aufnahme in fortlaufenden Kurs (Bsp. Kara-T-Robics). Keine Anrechnung bei zeitlich limitierten Kursen (Bsp. Karate Anfängerkurs) und 10er-Karten. Bei Werbung für den Karate-Anfängerkurs kann der Monat bei Übergang in die Unterstufe und Mitgliedschaft im Verein gutgeschrieben werden.



DOJO-NEWS

GUGGST DU?!? 2011 im Karate-Dojo Lich

Augen auf! GUGGST DU?!? 2011 fand vom 18. – 20. März dieses Jahres in den Räumen des Karate-Dojo Lich e.V. statt. Das Juniorteam der Sportjugend Hessen sowie die Sportkreisjugend hatten Jugendliche aus ganz Hessen eingeladen um in Lich die Gründung von mehreren Juniorteams zu initiieren. Auch das Karate Dojo Lich e.V. hatte sich dieses Ziel gesteckt. Aber zunächst: Was ist ein Juniorteam?

Ein Juniorteam besteht aus mindestens fünf Personen zwischen 16 und 27 Jahren und handelt innerhalb seines Vereins oder Verbands größtenteils unabhängig. Das Juniorteam bietet jungen Menschen die Möglichkeit sich zu engagieren ohne sich gleich – wie bei einem klassischen Amt - auf eine bestimmte Zeit zu „verpflichten“. Juniorteamer arbeiten in Projektphasen und können sich, falls es die Lebenssituation erfordert, mehr oder weniger einbringen. Das Juniorteam soll es auch Quereinsteigern ermöglichen sich einzubringen und somit einen niedrigschwelligen Zugang zu Partizipationsstrukturen bieten. Wichtig ist, dass jeder im angegebenen Altersbereich mitwirken und dies nach völlig eigenem Ermessen tun kann. Da es keine verpflichtenden Ämter oder Positionen gibt, steht es jedem Teilnehmer völlig frei zu entscheiden, ob er an der Erstellung einer anstehenden Aktion teilnehmen möchte oder ob er lieber die nächste Aktion mitplant.

Die nach der von 1997 erstellten Shell-Jugendstudie festgestellte Engagementbereitschaft junger Menschen, auf die sich die Idee stützt, soll durch diese Rahmenbedingungen unterstützt und gefördert werden.

Diese Mal stellte sich das KD Lich als Gastgeber zur Verfügung. Am Abend des 18.03. reisten über 30 junge Menschen aus ganz Hessen und sogar aus Hamburg und Heidelberg an, um die Juniorteamidee auch im Sportkreis Gießen bekannt zu machen. Unter ihnen befanden sich bereits aktive Juniorteamer, die ihre Erfahrungen und Erlebnisse an Neulinge weitergeben konnten sowie Vorstandsmitglieder der Sportjugend Hessen und der Sportkreisjugenden Gießen und Wetterau.

Ein breites Angebot an Workshops sollte den Teilnehmern am Samstag die Möglichkeit geben, sich auf das strukturierte Organisieren einzelner Aktivitäten einzustellen.

Fortsetzung auf Seite 3





Alles neu...

...macht der Mai: auch die neuen Dojo News sind da!

In dieser aktuellen und ersten Ausgabe dieses Jahres erwartet euch wieder ein bunter Strauß Informationen rund um unser Dojo. Dabei ist nicht nur karatespezifisches im Angebot: die Berichte über den Guggst Du?!? Workshop der Sportjugend Hessen (S. 1+3) und einen Flamencoworkshop (S. 7) ermöglichen euch einen Blick auf über unseren Kernsport hinausgehende Ereignisse hier in der Bahnhofstrasse. Desweiteren gibt es natürlich wieder Infos zu den sportlichen Wettkampferfolgen des ersten Quartals 2011, wobei diese so zahlreich waren, dass wir aus Platzgründen eine wohlüberlegte Auswahl treffen mussten - diese findet ihr auf S. 5, desweiteren einen ausführlicheren Artikel über die Deutsche Meisterschaft auf S. 4.

Kaum hat ein Jahr angefangen, stehen auch schon wieder die traditionellen Veranstaltungen Sommerschule und Kata-Marathon an- hierzu findet ihr jeweils eine kurze Vorschau auf S. 6. Bitte beachtet auch die Informationen zu weiteren Lehrgängen wie Yu-Ai in Hamm, Kata-Marathon und Shotokan-Intensiv in Bochum,

!! ACHTUNG !!

Neues Mitglied* werben
und einen Monat

beitragsfrei trainieren.

Unterlagen sind an der Theke erhältlich

einen Lehrgang mit Detlef in Mömbris; diese findet ihr in der Kurzform auf der letzten Seite. Näheres hierzu könnt ihr auf der Homepage in Erfahrung bringen. Auf der letzten Seite findet ihr ebenso für eure Urlaubsplanung wichtige Daten wie Sommerpause, Sommertraining etc.. Ebenso ist (fast) alles neu im „Redaktionsteam“ der DojoNews: nachdem ich im letzten Jahr eigentlich als Ergänzung dazukam, bin ich nach Kerstins Umzug in den mittleren Norden und Rüdis kurzfristige berufliche Umorientierung nunmehr die Letzte übriggebliebene - auch daher das verzögerte Erscheinen dieser Ausgabe. An dieser und hoffentlich möglichst vielen folgenden sind unser neuer Mitarbeiter Maximilian sowie FSJler Kristian beteiligt (herzlichen Dank auch an Christian für den technischen Support :-)). Eine genauere Vorstellung unserer neuen guten Geister folgt in der nächsten Ausgabe.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen und vor allem beim trainieren. Laßt die Beine brennen und denkt dran: if it's not rough it is not fun!

Lena

Impressum

Ausgabe: Nr. 1, April 2011, 5. Jahrgang.

Herausgeber

Karate-Dojo Lich e.V.

Bahnhofstraße 2

35423 Lich

Tel 06404 – 63744

Fax 06404 – 65517

info@karate-lich.de

Auflage: 50 Stück

Layout: L.Mehles & M. Renna



Spanische Klänge im Karate-Dojo

Am Samstag und Sonntag, 5./6. März, fand in den Räumen des Karate-Dojo Lich e.V. zum ersten Mal ein Flamenco-Workshop statt. Unter der Leitung von Teresa Sánchez, die von dem Gitarrenlehrer Arno Kühn von der Gießener Musikschule auf der Gitarre begleitet wurde, fanden sich 16 tanzbegeisterte Teilnehmer im Sportzentrum in der Licher Bahnhofstraße 2 ein. Am Samstag stand vor allem Rhythmik und Armbewegungen auf dem Programm. Zusätzlich wurden erste einfache Schritte geübt. Sonntag stand ganz im Zeichen der Gesamtchoreographie. Hierzu wurden die Flamenconeulinge in drei Gruppen eingeteilt und mussten unterschiedliche Tanzsequenzen miteinander kombinieren. Diese nicht ganz einfache Aufgabe meisterte die gesamte Gruppe laut Frau Sánchez hervorragend, so dass wesentlich mehr Programm durchgenommen werden konnte als ursprünglich geplant.



Dies war um so bemerkenswerter, da die meisten Teilnehmer noch nie getanzt haben und altersmäßig auch sehr weit auseinander lagen.

Aufgrund der großen Resonanz und des positiven Feedbacks der Teilnehmer plant das KD Lich im zweiten Halbjahr einen weiteren Flamenco-Workshop.

Genki

Das Karate-Dojo Lich e.V. führte von Januar bis März im vereinseigenen Sportzentrum in der Bahnhofstraße 2 einen neuen Kurs im Rahmen seines Gesundheitsprogrammes "GENKI - Gesund und Fit" durch.

14 Teilnehmer trafen sich zehn Wochen lang jeden Montag zum gesundheitsorientierten Fitnessstraining für Erwachsene. Bei gezieltem Muskel- und Konditionsaufbau kam auch der Spaß an Bewegung in der netten Gruppe nicht zu kurz. Schon nach wenigen Wochen konnten die Teilnehmer Erfolge spüren. **Die sportliche Betätigung hatte umfassende Wirkungen auf Wohlbefinden, Zufriedenheit und Lebensqualität der Teilnehmer.**

Der vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) anerkannte Kurs, welcher die Anforderungen des bundesweit geltenden „Sport Pro Gesundheit“-Siegels erfüllt, wird von speziell ausgebildeten, qualifizierten Trainern/innen geleitet. GENKI wird auch von verschiedenen Krankenkassen anerkannt und durch deren Bonusysteme honoriert oder direkt bezuschusst.

Sommerschule 2011

Auch dieses Jahr findet unsere Sommerschule am letzten Wochenende vor den großen Ferien statt.

Da Pfingsten dieses Jahr sehr spät ist und wir traditionell auch immer auf dem Pfingst Yu-Ai in NRW in großer Zahl vertreten sind, haben wir beschlossen, die Sommerschule in Lich in einem etwas kleineren Rahmen zu halten.

Was heisst das nun genau? Wie auch schon in der Vergangenheit, werden auch dieses Jahr Franz Bork und Bernhard Milner als Gäste unsere Licher Stammtrainer ergänzen. Wie gewohnt, beginnt die Sommerschule freitags abends mit dem Kindertraining in der DBS. Parallel hierzu halten Franz und Detlef DAN-Prüfungen im Dojo ab.

Anders als die Jahre zuvor wird dieses Jahr nur Freitag und Samstag trainiert. Im Anschluss an das Training finden Prüfungen statt und natürlich wird auch wieder gegrillt.

Kata Marathon in Lich 2011

Einen kurzen Ausblick auf den Kata-Marathon hier bei uns in Lich möchten wir Euch auch nicht vorenthalten.

Erstmalig wird neben altbekannten Gesichtern auch ein neuer Trainer anwesend sein. Mit Mohammed Abu Wahib konnten wir einen der erfolgreichsten Kata-Wettkämpfer der letzten Jahre als Trainer gewinnen.

Natürlich werden auch Detlef, Bernd, Christian und Jens dabei sein.



Bernd



Detlef



Christian



Sascha



Momo



Jens

Hierzu gab es Angebote zum Thema „Projektmanagement“ oder auch „Teamentwicklung“. Da der Andrang größer war als bis dato geplant, mussten weitere Räumlichkeiten zur Durchführung dieser Kursangebote gesucht werden. Fündig wurde das KD Lich bei seinem langjährigen Kooperationspartner, der Anna-Freud Schule, die spontan genügend Räume zur Verfügung stellte.

Da während GUGGST DU?!? die internationalen Wochen gegen Rassismus stattfanden, war es auch diesmal ein Anliegen der Teilnehmer, eine Aktion ins Leben zu rufen. Nach der intensiven Workshopphase erstellten alle Teilnehmer eigene Plakate zum Thema „Respekt und ANerkennung“, in Anlehnung an ein Projekt der Sportjugend Hessen gegen Rechtsextremismus im Sport, die dazu benutzt werden sollen gegen den bevorstehenden NPD-Aufmarsch am 16.07.2011 in Gießen zu demonstrieren.



Im Anschluss daran wurde der bereits bewährte „Mitternachtssport“ angesetzt. Auch hier kam die enge Zusammenarbeit der Anna-Freud Schule zum Tragen, die ihre Sporthalle zur Verfügung stellte.

Auf Wunsch der TeilnehmerInnen wurde zudem eine Trainingseinheit Karate angeboten, mit anschließenden Vertiefungen in den Bereichen „Partnerformen“ oder „Fallschule“. So wurde bis in die frühen Morgenstunden ein buntes Programm an Sport dargeboten, das äußerst positiv von allen Beteiligten aufgenommen wurde.

Am Sonntag sollte dann das Geplante in punkto Juniorteamgründung umgesetzt werden. Vorstandsmitglieder der Sportjugend Hessen und der Sportkreisjugend Gießen setzten sich mit den Interessenten zusammen, um die weitere Vorgehensweise des angestrebten Juniorteam zu besprechen. Aufgrund der hohen Motivation aller Teilnehmer, sowie der Fördermöglichkeiten und Unterstützungen der Sportjugend und des Sportkreises, ist nun geplant, langfristig ein Juniorteam im Sportkreis Gießen und im Karate Dojo Lich e.V. zu etablieren.

Interessierte, die im eigenen Sportkreis, Verein oder Verband ein Juniorteam gründen oder als bestehendes Juniorteam nach Austauschmöglichkeiten mit anderen Juniorteam suchen, schreiben einfach eine Mail an **Juniorteam@sportjugend-hessen.de**

Wir danken der Bäckerei Hinnerbäcker und der Metzgerei Stein für die tatkräftige Unterstützung.

Kristian Agsten

Jan, Kristian & Leon Deutscher Vizemeister im Team

Bei den Deutschen Meisterschaften im Karate, die am 26. bis 27. März im baden-württembergischen Villingen-Schwenningen stattfanden, erzielte das Karate-Dojo Lich mit einer Silber- und einer Bronzemedaille, sowie einem fünften Platz erneut ein exzellentes Ergebnis.

In der Disziplin Kata-Team bestätigten Jan Urke, Kristian Agsten und Leon Woldt ihre herausragende Stellung im nationalen Vergleich. Nachdem die Drei bereits mit den hessischen Landesmeisterschaften und den internationalen Dutch Open zwei wichtige Turniere gewannen, ließen sie auch in den Vorrunden der DM ihren Gegnern keine Chance: sie siegten jeweils sicher mit 5:0 Kampfrichterstimmen.

Im abendlichen Finale trafen unsere Jungs dann auf das Team aus Frankfurt, das sie im HM-Finale haushoch geschlagen hatten.

Wie so oft zuvor, stand das Ergebnis bereits fest. Obwohl unser Team eine deutlich bessere Leistung zeigte, unterlagen sie mit 1:4 Kampfrichterstimmen dem Frankfurter Team.

Diese offensichtlich parteiische Entscheidung der „Unparteiischen“ führte zu unzähligen lautstarken Unmutsäußerungen des sachkundigen Publikums, das auf einen fairen Wettkampf gehofft hatten. Dennoch ist der zweite Platz für das Team und seine Trainer eine Bestätigung der konsequenten Trainingsarbeit und der langfristig angelegten Talentförderung im Verein.

So konnte z.B. der erst 17-jährige Leon

Woldt gleich bei seinem ersten Auftritt auf einer Senioren-DM eine Silbermedaille mitnehmen. Am zweiten Wettkampftag stand für die Licher das Herren-Einzel im Mittelpunkt. Hier zeigten die beiden Starter Jan Urke und Kristian Agsten sehr gute Leistungen, verloren in den Vorrunden jeweils nur gegen die späteren Finalisten und konnten sich dann über die Trostrunde in überzeugender Weise den dritten (Urke) und den fünften (Agsten) Platz sichern. Damit waren die Licher die erfolgreichsten hessischen Starter in der Disziplin Kata-Einzel. Cheftrainer Detlef Herbst zeigte sich nach Abschluss der Wettkämpfe entsprechend zufrieden: "Nach dem dramatischen Finale im Team kam es für Urke und Agsten darauf an, sich noch einmal voll auf das Einzel zu konzentrieren und die Trainingsleistung im Wettkampf mit den Besten Deutschlands abzurufen. Das haben beide hervorragend gemacht." Leon Woldt wird im Mai noch einmal eine "Stufe tiefer", nämlich auf den Deutschen Meisterschaften der Jugend und Junioren antreten.



Weitere Wettkampfergebnisse

Austrian Karate Champions Cup

1. Platz Jan Urke; Kata
2. Platz Kata-Team Herren: Ferdinand Jeske, Jonas Glaser, Lars Stein
2. Platz Kata-Team Juniorinnen: Miriam Risse, Ann-Jaqueline Münch, Luisa Reinl
2. Platz Luisa Reinl; Kata
5. Platz Ann-Jaqueline Münch; Kata
7. Platz Kristian Agsten; Kata
7. Platz Leon Woldt; Kata

Mitteldeutsche Meisterschaften

1. Platz Kata-Team: Kiana Schaefer, Alexa Kemp, Paula Reinl
1. Platz Fabian Schmidt; Kata
1. Platz Kiana Schaefer; Kata
1. Platz Jutta Heselhaus; Kata
1. Platz Kristian Agsten; Kata
2. Platz Alexa Kemp; Kata
2. Platz Lars Stein; Kata
4. Platz Tobias Marsfelde; Kata
4. Platz Paula Reinl; Kata
4. Platz Jacob Renner; Kata
5. Platz Simon Scholtz; Kata

LM Hessen

1. Platz Miriam Risse; Kata Jugend
1. Platz Kata Team Junioren
Luisa Reinl, Miriam Risse, Kiana Schaefer
1. Platz Kristian Agsten; Kata
1. Platz Christian Bonsiep; Kata Ü 30
1. Platz Kata Team: Jan Urke, Leon Woldt, Kristian Agsten
1. Platz Kuroschi Tahmassi; Kumite
2. Platz Leon Woldt; Kata Junioren
2. Platz Luisa Reinl; Kata Junioren
2. Platz Pierre Kotulla; Kumite Ü40
2. Platz Andre Stang; Kumite -75kg
3. Platz Felix Hartmann; Kata Jugend
3. Platz Kata-Team Junioren: Leon Woldt, Leonard Janho, Felix Hartmann
3. Platz Vivian Lange; Kumite
3. Platz Ann-Jaueleine Münch; Kata
3. Platz Jan Urke; Kata
3. Platz Kata Team Herren: Jens Bussweiler, Christian Bonsiep, Benjamin Wolf
3. Platz Kata Team Herren: Ferdinand Jeske, Jonas Glaser, Lars Stein
3. Platz Harald Kramer; Kumite Ü50
3. Platz Fabian Krug; Kumite -67kg
3. Platz Kumite Team Herren: Timo Prasse, Ralf Siegert, Fabian Krug, Andre Stang

Dutch Open

1. Platz Kata-Team: Jan Urke, Leon Woldt, Kristian Agsten
3. Platz Kristian Agsten; Kata
7. Platz Jan Urke; Kata

