



KARATE-ZENTRUM BEXBACH E.Y.



DOJO-BRIEF 2 JUNI 2008

► Gelungene Teilnahme an Jugendlehrgang in Saarwellingen

Am 5. und 6. April besuchten einige Sportler des Karate-Zentrum Bexbach den Schüler- und Jugendlehrgang in Saarwellingen/Reisbach. Bereits am Abend zuvor hatten sich einige Jugendtrainer und Vereinsvorsitzende in der Halle getroffen um sich mit dem Jugendreferenten des Saarländischen Karateverbands Sven Quint und dem Landestrainer Kumite Manfred Engel auszutauschen und gemeinsam zu trainieren. Dabei wurde ein komplettes Training beginnend mit der Gymnastik auf eine einzige Kombination hin kindgerecht ausgelegt. Danach ließ man den Tag bei Grillhähnchen ausklingen.

All zu spät durfte es auch nicht werden, da bereits am nächsten Morgen um 10 Uhr die Teilnehmer des Jugendlehrganges eintrafen. So ließen wir auch eine Einladung zum 18. Geburtstag in Altstadt sausen (aber dazu später mehr). Von unserem Verein nahmen als Teilnehmer Artur Moor, Jan Nicklas Krämer und Dominic Geuther und als Betreuer Jennifer Klein, Nadine Frerichs und Alexander Heinz teil.

Beim Lehrgang wurden unter den Trainern Patrick Waldruff und Tobias Melzer mehrere Trainingseinheiten absolviert. Alle bereiteten die Kinder auf die 1. Kara-Games vor, ein Wettkampf bestehend aus 3 Disziplinen. Dabei musste als erstes ein Hindernisparcours überwunden werden. Bei diesem wurde die allgemeine Koordination und Beweglichkeit geschult. Danach standen Viererblocks auf Musik an. Es wurde eine vorher eingeübte Anzahl an Techniken jeweils von drei Teilnehmern auf Techno-Musik vorgemacht. Diese, für die meisten Kinder neue „Disziplin“, machte vor allem Artur besonders viel Spaß der in dem Beat richtig aufzugehen schien. Danach musste noch eine Art „Freikampf“ gegen einen Softball vorgemacht werden. Dabei war das Berühren des Balles strikt verboten und wurde mit Punktabzug bestraft. Alle Kinder waren während den kompletten Wettkämpfen sehr ruhig und es war in der Halle sogar so leise, dass ein Kampfrichter fast einschlief, was Alexander aber bis heute abstreitet...



Lediglich ein „Ausfall“ war zu beklagen. So musste Yvonne Horter kurzfristig ihre Teilnahme als Betreuer absagen, da sie wegen Ihrer Geburtstagsparty vom Vorabend leider unpässlich war. Aber man wird eben auch nur einmal 18 Jahre alt. Auch an dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch. Nichts desto trotz ließ sie sich noch von ihrem „Fahrer/Freund“ nach Reisbach bringen und konnte somit den extra für sie gebackten Kuchen von Christoph von Öttinger in Empfang nehmen und diesen mit den anderen Betreuern teilen.

Abschließend waren sich alle einig, dass dieser Jugendlehrgang unbedingt wiederholt werden muss. Ein besonderes Dankeschön geht natürlich an den ausrichtenden Verein aus Saarwellingen der diese Veranstaltung zum wiederholten Male hervorragend organisiert hatte, aber auch nicht verhindern konnte, dass Nussecken bei Ernst nicht sicher sind ;-).

► Saarlandmeisterin im Kumite Team U18

Am Samstag den 26. April fanden die diesjährigen Saarlandmeisterschaften U16 und U18 in Köllerbach statt. Dabei durfte unser Verein natürlich nicht fehlen. Zum ersten Mal seit Jahren startete mit Jennifer Horter wieder ein Mädchen aus unseren Reihen bei diesem hochklassigen Turnier. Für Jenny war das ihre erste Saarlandmeisterschaft. Allerdings hatte sie bereits auf der Südwestdeutschen-Meisterschaft ein paar Wochen zuvor eine gute Leistung gezeigt.

Auf der Saarlandmeisterschaft startete sie dann in 3 Disziplinen: Kata und Kumite sowie Kumite Team zusammen mit 2 Starterinnen vom Saar 05 mit denen wir in einer Kampfgemeinschaft antraten.

Bei der Kata kam Jenny in der ersten Runde gegen die spätere Saarlandmeisterin und hatte somit nur wenige Chancen. Auch in der Trostrunde musste sie sich ihrer Gegnerin geschlagen geben.

Somit musste es also der Freikampf richten. Ein wenig Bammel hatte Jenny anfangs schon. Dieser legte sich allerdings bereits während des ersten Kampfes, den Jenny mit 5 zu 4 knapp aber verdient gewann. Nach 3 weiteren spannenden Kämpfen stand dann das Ergebnis endlich fest. Wir konnten einen beachtlichen 3. Platz bejubeln.

In der Mannschaft sollte es noch besser laufen. Mit ein wenig Losglück schaffte es unser Team ins Finale. Dort wartete bereits die Kampfgemeinschaft Bous/St. Wendel, die ebenfalls in der Vorrunde ungeschlagen war. Es soll an dieser Stelle auch darauf hingewiesen werden, dass der Landestrainer Kumite und selbst Deutscher Meister aus St. Wendel kommt und somit seine Sportlerinnen perfekt auf dieses Turnier eingestellt hatte.

Nichts desto trotz konnte die Bexbacher/Saarbrücker Kampfgemeinschaft den ersten Kampf für sich entscheiden. Im zweiten Kampf standen sich Jennifer Horter und ihrer Gegnerin, die sie bereits im Einzel geschlagen hatte, gegenüber. Diese wollte natürlich eine Revanche. Dazu sollte es aber nicht kommen. Jenny machte die meisten Punkte und somit stand es beim Schlusssong 6:5 für unsere Kampfgemeinschaft. Auch die dritte Begegnung konnte gewonnen werden. Somit standen die Mädels, die in dieser Zusammenstellung noch nie miteinander gekämpft hatten, ganz oben auf dem Siebertreppchen.

Auch an dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch von Verein, Trainern und Vorstand und natürlich weiter so ganz getreu dem Motto: „Wie sinn ma, gut sinn ma.“

Wer nun auch Lust auf Wettkampfsport bekommen hat und auf noch ein paar Turnieren starten möchte kommt einfach Montags von 18:30 – 20:00 Uhr ins Wettkampftraining nach Niederbexbach. Alexander und die gesamte Gruppe freuen sich auf euch. Weitere Infos telefonisch unter 0177 / 6513087.



► Erfolgreiches neues Konzept beim Vereinslehrgang

Neue Anregungen für erfolgreiches Kinder- und Jugendtraining für die Trainer zum einen und ganz viel Spaß für die Teilnehmer auf der anderen Seite, das waren die Ziele unseres ersten Vereinslehrgangs dieses Jahres. Zu diesem Zweck hatten sich Katrin Schmidt, Simon Heintz, Felix und Frederik Patton und Elke Neu, die alle im vorigen Jahr verschiedene Trainer Aus- und Fortbildungen absolviert haben, jeweils eine 30-minütige Trainingseinheit mit ihren Lieblingsübungen ausgedacht. Dies führte zu einem bunten Programm aus verschiedenen karatespezifischen Übungen zu Kumite und Kata aber auch verschiedenen Spielen und Übungen zur Koordinationsschulung, zum Konditions- und Schnelligkeitstraining. 21 große wie kleine Kinder



hatten riesigen Spaß im Training zum Beispiel bei einem Staffellauf bei dem es darum ging Karten mit japanischen Schriftzeichen zu unterscheiden und die zur eigenen Gruppe gehörenden möglichst schnell einzusammeln.

Mit 4 teilnehmenden Trainern unter 20 Jahren und mehreren Teilnehmern, die im Moment die Trainerausbildung absolvieren wurde die Zukunftsfähigkeit unseres Vereines sichtbar. Im Anschluss konnten sich alle bei strahlendem Sonnenschein mit Würstchen vom Grill stärken.

Wir danken ganz herzlich allen Trainern für die tollen Trainingseinheiten, allen Teilnehmern für's motivierte Mittrainieren, den Eltern für die Unterstützung und natürlich allen Helfern die für unser leibliches Wohl gesorgt haben.

► Kinder- und Jugendtrainerseminar mit Helmut Spitznagel

Mit großer Vorfreude machten wir uns am 18. April auf den Weg nach Braunshausen zum Kinder- und Jugendtrainerseminar mit Helmut Spitznagel. Wir das waren Jennifer Klein und Yvonne Horter. Nach dem Beziehen der kleinen, aber feinen Doppelzimmer gab es erst mal Abendessen. Danach trafen sich alle Teilnehmer im Seminarraum zum Kennenlernen. Es wurden Erfahrungen ausgetauscht und Erwartungen an den Lehrgang gestellt. Zum Abschluss des Tages saßen alle gemütlich zusammen.

Samstagsmorgen ging es direkt nach dem reichhaltigen Frühstück in die Sporthalle. Dort wurden allgemeine kindgerechte Koordinations- und Motorikübungen vorgestellt und geübt. Es wurde mit dem so genannten Overball, sowie mit der Koordinationsleiter, aber auch ohne Hilfsmittel gearbeitet. Es war eine neue, aber angenehme und mitreißende Art der Trainingsgestaltung. Das Mittagessen gab genug Kraft, um danach wieder voll durchzustarten. Im Seminarraum wurde anhand von Filmmaterial und Skripten gezeigt, wie die Motorik und Koordination von Kindern geschult werden kann. In der nachfolgenden Unterrichtseinheit wurde in der Halle „Kumite am Ball“ trainiert. Durch diese Trainingsmethode wird der Ball als Zielpunkt der Technik gesetzt. Kinder lernen auf diese Art und Weise, ihre Techniken zu kontrollieren. Nach einem Saunagang der Männer ging es zum Abendessen. Das anschließende Abendprogramm bestand aus Spiel und Spaß bei dem wir zeigten, dass wir auch im Tischfußball und Billard einige „schlagen“ können.

Am nächsten Morgen ging es nach mehr oder weniger genügendem Schlaf in die Halle. Helmut stellte uns einen Konditionstest für Kinder und Jugendliche vor, der aus mehreren Übungen, wie Sprinten und über eine kniehohe Stange hüpfen, besteht. Diese Übungen durften die Jüngsten der Gruppe, also wir, vormachen. Dann gingen wir noch ein letztes Mal zu einem Feedback in den Seminarraum.

Abschließend können wir sagen, dass wir in diesen zwei Tagen vieles Neues mitgenommen haben um ein gutes, kindgerechtes Training halten zu können. Die vorgestellten Methoden und Übungen werden zukünftig bestimmt in dem einen oder anderen Training in unserem Verein zu finden sein.

► Maiwanderung – kurz und knapp

Petrus meinte es dieses Jahr wieder besser mit uns und so konnten sich die über 40 Teilnehmer – darunter einige Eltern und Freunde – beruhigt zur diesjährigen Vereinswanderung aufmachen. Auch ein Achsbruch an einem „Bollerwähnche“ kurz nach dem Start, konnte den Antritt unserer Kiddies nicht bremsen und so kamen wir schnell an unser Ziel. Während es sich die Einen auf der Wiese gemütlich machten, zogen die Anderen sogleich weiter in den Wald um Brennholz für den Schwenker zu besorgen. Nach und nach bekam dann jeder die ersehnte Stärkung, die manch einer dem Mann am Grill vor Bärenhunger am liebsten roh vom Rost gezerrt hätte. Gemeinsam ließen wir dann den Nachmittag mit verschiedenen Spielen ausklingen bevor wir unser Lager abbrachen und uns auf den Rückweg machten. Alles in allem wieder ein gelungener Ausflug für dessen reibungslosen Ablauf wir allen großen und kleinen Helfern herzlich danken.



Impressum:

Herausgeber: Karate-Zentrum Bexbach e.V.

Autoren: Alexander Heinz, Yvonne Horter, Jennifer Klein, Elke Neu, Jan Wichter

Redaktion: Jan Wichter

© KZB Juni 2008

FÜR

EUERE

PINNYAND



TERMINE

UND

INFOS

20.06. - 22.06.2008

Sommercamp

07.06. - 08.06.2008

Lehrgang mit Markus Rues, Schulsporthalle (Reichswaldstraße), Hütschenhausen

15.06.2008

Lehrgang mit Dirk Anton & Markus Stäudel, Hohenburg-Schule, Homburg

16.08.2008

Lehrgang mit Marijan Glad, Joachim-Deckarm-Halle, Saarbrücken

Ende August

Vereinsradtour