

KARATE-CLUB SEELZE E.V.



Info Nr. 79

# KCS-News



Kampfkunst seit 1974

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Karate-Club Seelze e.V.  
Rudolf-Harbig-Weg 6  
30827 Garbsen  
1. Vorsitzender: Thomas Keese  
Email: info@karate-club seelze.de  
www.karate-seelze.de

### Verantwortlich für den Inhalt

Norbert Bödecker  
Email: presse@karate-club-seelze.de  
Tel: 0151 21747467

### Druck:

DruckPoint Hannover, Letter

### Vorstand:

1. Vorsitzender Thomas Keese  
2. Vorsitzender Klaus Mergel  
1. Kassenwart Peter Mergel  
2. Kassenwart Dana Tews  
Schriftführerin Tatjana Czermak  
Sportwart Leistungssport Andreas Christmann  
Sportwart Breitensport Barbara Remer  
Jugendwart Jonas Czermak  
Gerätewart Ralf Czermak  
Pressewart Norbert Bödecker

### Kassenprüfer:

Ole Fernholz  
Marco Brinckmann

## INHALT

Vorwort	3
Dan-Prüfung	4
1.Ranglisten-Turnier	6
Anfängerkurs	10
Knot-how	11
Ein Karate-Leben	12
Vereinsmeisterschaft	14
Kyusho-Jitsu-Niveau-Seminare	18
Jan Torborg in Slowenien	20
Training m, it Physio Jan D.	23
Starter-Cup	24
Trainerfahrt	28
Große Kyu-Prüfung	30
Wilfried Nickel bei der EM	33
Saino-Cup	34
Kata-Tag	38
Ranglisten-Finale	42
Vier neue Dan-Träger	44
Weihnachtsfeiern	46

**Mehr Fitness. Mehr Spaß.  
Mehr Selbstbewusstsein.**

**Seit ich Karate  
mache,  
bekomme ich  
mehr  
Komplimente.**

**Oder es setzt was!**

**Täglich Training ab 17.00 Uhr  
Georg-Büchner-Gymnasium  
in Letter**



# EIN MANN, EIN VORWORT

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Sportfreunde,

ein erfolgreiches Jahr liegt hinter uns. Die Anzahl unserer Veranstaltungen hat das Vor-Corona-Niveau erreicht. Selbst baulich bedingte Hallensperrungen konnten uns nicht stoppen. Neben dem reibungslos verlaufenden

Trainingsbetrieb führten wir in etwa 38 Veranstaltungen durch. Unter anderem waren das:

- das Neujahrs-Skatturnier,
- der Starter Cup Süd / der Saino Cup,
- die Ranglistenturniere und die Vereinsmeisterschaft,
- die Vereinsprüfung und Nachholprüfungen,
- eine Dan-Prüfung,
- ein Lehrgang mit Sebastian Lämmle und ein Lehrgang mit Borut Kincl,
- Trainersitzungen / -fortbildungen sowie
- eine Registrierungsaktion für Stammzellenspender.



Diese Veranstaltungen wären ohne euch nicht möglich gewesen. Dafür bedanken wir, die Vorstandsmitglieder, uns ausdrücklich und von ganzem Herzen. Der Ausblick auf das Jahr 2024, unserem 50sten Jubiläumsjahr, ist sehr vielversprechend. Neben den „alltäglichen“ Angeboten, werden wir unser Jubiläumsjahr mit weiteren tollen Veranstaltungen feiern können.

Doch bis dahin wünsche ich euch vor allem einen guten Rutsch ins neue Jahr. Bleibt gesund und munter. Wir sehen uns im 2024 im Dojo.

Euer

*Thomas Kase*





# DREI SEELZER SEHEN SCHWARZ

## Dan-Rüfung in Seelze

**Black Saturday in Seelze! Allerdings gab es bei der Dan-Prüfung nichts zu verschenken – die Prüflinge hatten sich ihre neue Graduierung mit Ausdauer und Trainingsfleiß redlich verdient.**

Herzlichen Glückwunsch an Ingo (1. Dan), Fabian und Jürgen (beide 2. Dan), sowie Susanne Amann aus Osnabrück (3. Dan) und Katrin Griesbach (4. Dan). Was dieser „Ritterschlag“ bedeutet, hat Klaus einmal nachgerechnet: In den gut 48 Jahren Karate-Club Seelze haben es von den 1.697 Karateka, die hier ihre erste Prüfung abgelegt haben, lediglich 61 bis zum 1. Dan geschafft. Vielen Dank auch an die Prüfer Frank Beeking, Dr. Martina Lohmann und Wilfried Nickel.



Wettkampf

7,0

# KARATE-KIDS LASSEN ES KRACHEN



# Erstes Ranglistenturnier nach Corona

Die Luft in der Gymnastikhalle des Georg-Büchner-Gymnasiums knisterte vor Spannung, als die Karate-Kids im Kreise der Kampfrichter auf der Wettkampffläche standen. Fokussiert blickten sie geradeaus, die Hände zitterten leicht vor Anspannung. Es war das erste Ranglisten-Turnier seit Corona. 50 Kinder hatten sich angemeldet. Auf dem Programm stand die Disziplin Kata, ein Kampf gegen imaginäre Gegner. Jeder einzelne Schlag, jeder Tritt, jede Drehung, jede Haltung ist exakt vorgeschrieben. Und die Nervosität wuchs.

## Der größte Gegner sind die Nerven

„Ich habe Angst“, flüsterte die kleine Greta ihrem Trainer ins Ohr. Erstmals sollte sie ihre Kata vor all den anderen Kindern und den Kampfrichtern präsentieren. Der Trainer machte ihr Mut, nervös schlich sie in die Mitte der Kampffläche. Die Zeit schien stillzustehen als sie hoch konzentriert ihre Kata begann. Kinder und Trainer fieberten mit. Jeder Block, jeder Schlag, jeder Schritt war genau festgelegt. Ein Moment der Stille folgte, als sie angespannt aber auch erleichtert fertig war und die Kampfrichter das Punkte-Ergebnis verkündeten – dann brandete Applaus der anderen Kinder auf, die die kleine Kämpferin feierten.



## **Der international renommierte Schiedsrichter Wilfried Nickel lobt den Mut der Kinder**

Zwei Stunden dauerte das Ranglisten-Turnier. Während die Jüngsten mit den Nerven kämpften, gingen die Großen scheinbar ruhig in den Wettkampf. Vom plötzlichen Blackout bis zur spannungsgeladenen Darbietung war alles zu sehen. Jedes Kind wurde von den anderen gefeiert und beklatscht.

Der international renommierte Kampfrichter und KCS-Ehrenvorsitzende Wilfried Nickel, der das Turnier leitete, lobte: „Letztes Wochenende habe ich bei der Deutschen Meisterschaft die Kämpfe geleitet. Und ich kann euch sagen – selbst Weltklasse-Kämpfer sind vor jedem Wettkampf nervös. Für mich ist jeder von euch ein Sieger. Ihr alle habt nicht nur viel Können, sondern noch mehr Mut bewiesen.“



## **Turnier statt Geburtstag**

Auch die Trainerinnen und Trainer freuten sich über die gezeigten Leistungen. Der Wettkampf hat gezeigt, wie sehr die Kinder in ihrer Kampfkunst aufgehen und wie sehr sie dafür brennen, ihre Techniken zu perfektionieren. Bestes Beispiel hierfür war die kleine Emilia: Statt ihren Geburtstag zu feiern, ging sie lieber zum Turnier – und wurde hierfür nicht nur mit einer hervorragenden Platzierung, sondern auch einem Extra-Geschenk vom Verein belohnt.







**ALLER ANFANG  
IST SPASS**

## Neuer Anfängerkurs mit Thomas

**Lachen, Schweißperlen, Selbstbehauptung. Und wie bekomme ich den Knoten aus den Armen? Wie jedes Jahr begann auch 2023 mit einem Anfängerkurs.**

### **Bodenständiger Macher statt Vereinsmeier**

Wenn Anfänger beginnen, Karate zu üben, ist aller Anfang ist Spaß. Aber nicht unbedingt leicht. Der Körper scheint steif und unbeweglich zu sein. Es herrscht innere Unordnung. Die Defizite, die sich zu Beginn zeigen, schaffen vielleicht Verwirrung. Doch jetzt heißt es, sich durchzubeißen. Üben, üben, üben. Bald stellen sich die ersten Inseln im Chaos ein, es entsteht langsam eine Struktur, eine innere Ordnung.



# KNOT-HOW FÜR ANFÄNGER

„Kannst du mir mal den Gürtel binden?“ So beginnt häufig das Kindertraining. Am Anfang ist das nicht schlimm. Aber irgendwann solltet ihr das allein können. Dabei ist es kinderleicht – ein bisschen Übung. Du schaffst das!

Lege die Mitte des Gürtels auf deinen Bauchnabel. Kreuze die Gürtelenden hinter deinem Rücken

Die Gürtelenden legst du dann vorne so überkreuz, dass das von links kommende Ende unten und das von rechts kommende Ende oben liegt.

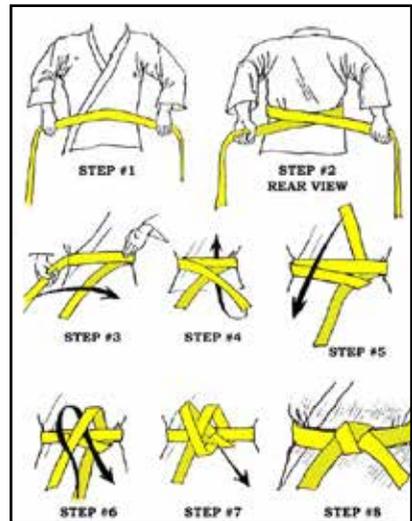
Führe das oben liegende Ende nun von unten direkt am Körper nach oben.

Klappe das untere Ende nun zur Seite, das obere Ende wird nach unten geklappt und über das untere Ende gelegt.

Dabei entsteht eine Schlaufe zwischen den Gürtelenden.

Das oben liegende Gürtelende führst du nun von unten durch die Schlaufe nach oben.

Jetzt den Knoten an beiden Enden festziehen. Fertig!





# EIN LEBEN MIT KARATE

WIE MAN SCHWERES LEICHTER NIMMT

Keine großen Reden, keine überschwänglichen Gesten – als Martin Pietsch auf der Jahreshauptversammlung des Karate-Club Seelze die Urkunde für 40 Jahre treue Mitgliedschaft erhält, spielt lediglich das typisch spitzbübische Lächeln auf seinen Lippen. Ein paar launige Dankesworte. Fertig. Dabei hat der Träger des 6. Dans Generationen von Seelzer Karateka inspiriert. Umgekehrt hat die Kampfkunst auch sein Leben geprägt.



## Karate mit Bääm!

So zurückhaltend bei Ehrungen, so sehr verkörpert Pietsch die Werte seines Sports. „Karate ist ein äußerst gesitteter und partnerschaftlicher Schlag-

abtausch“, scherzt er. „Aber mit Bääm!“ Mit 16 Jahren kam er zum Karate-Club Seelze. Während andere die Hobbys wechselten, blieb er seinem Verein treu. Er wurde Vize-Europameister im Kumite-Freikampf und im Kata-Team.

Typisch: Zielstrebigkeit. Mentale Stärke. Durchhaltevermögen. Aber auch Respekt und eine gewissen Leichtigkeit. Nahezu alle Seelzer Karateka haben unter Martin Pietsch geschwitzt, gelitten, gekämpft, mit ihm gelacht und nach dem Training gehofft, dass der Muskelkater bald aufhöre.

### **Karate-Do ist eine innere Haltung**

„Die Werte des Karate haben auch meinen Alltag geprägt“, bekennt der umtriebige Macher. Eigentlich sollte jede Führungskraft Karate können“, meint Pietsch. Sein „Das-kann-nur-helfen“ klingt so arglos, dass man ihm sofort zustimmen möchte. „Wer führen will, muss sich selbst kontrollieren können. Man muss einerseits klar denken, aber auch intuitiv handeln können.“

Selbstkontrolle und der Einklang von Körper, Geist und Emotionen – das wirke nicht nur auf einen selbst, sondern auch auf andere. „Und: Es geht nicht ums Gewinnen um jeden Preis. Wichtiger ist, dass man seine Ziele nie aus den Augen verliert. Nur so wird man sie erreichen – und das ginge erfahrungsgemäß mit einer gewissen Portion Leichtigkeit am besten.“

### **Erfolg ist mehr als Karriere**

„Wer Glück und Erfolg hat, sollte auch etwas zurückgeben. Sicherlich spielt der partnerschaftliche Gedanke des Karate-Do dabei eine Rolle“, bekennt Pietsch. So hat er in Tansania beispielsweise ein Medizin-Projekt initiiert. Und auf Brasiliens Amazonas fährt aufgrund seiner Initiative ein Medizin-Boot. „Es klingt nach Poesie-Album-Banalität: Glück wird größer, wenn man es teilt. Aber es stimmt.“ Und da lacht er wieder, senkt das energische Kinn. Fröhlich blitzt es aus seinen Augen unter den dunklen buschigen Brauen, strahlt er vorbehaltlos.





AUF IN DEN

# *Kampf*

## VEREINSMEISTERSCHAFT

# Seelzer Karateka suchen ihren Meister

**Kampfgeist, Mut und Klasse beim Großkampftag:** Bei der diesjährigen Vereinsmeisterschaft begeisterten über 50 Kinder, Jugendliche und Erwachsene das Publikum auf den Rängen.

### **Keine Kinder von Traurigkeit**

Selbst erfahrene Karateka verspüren das Ziehen in der Magengegend, wenn ihr Name aufgerufen wird. Erstrecht bei einer Meisterschaft. Jetzt gilt es das Herz in beide Faustschützer zu nehmen und zu zeigen, was in einem steckt.



Was die Zuschauer sahen, war nicht von schlechten Eltern. Die Kämpfer überraschten einander mit beeindruckenden mit Kombination aus Schlägen und Tritten, täuschten an, wichen aus und nutzten die Gelegenheit, um zuzuschlagen. Leicht federten sie über die Matte, erreichten mit ihren Tritten spielend leicht Kopfhöhe.



## **In aller Freundschaft**

Von den Jugendlichen hatten einige bereits an bedeutenden Turnieren für den Karate-Club Seelze gekämpft. Die Mischung aus Erfahrung und dem Kampfgeist führte zu spannenden Begegnungen. Mit taktischem Geschick lauerten man geduldig auf den perfekten Moment, angetrieben von dem festen Siegeswillen. Immer wurden die Zuschauer Zeugen fesselnder Kämpfe. Mit bemerkenswerter Geschwindigkeit und der richtigen Distanz im Blick vermieden die Kämpfer jeden Körperkontakt. Einerseits hätte das eine Verwarnung zu Folge. Andererseits stand trotz des Wettbewerbs Fairness an erster Stelle. Und so drückte man auch einander die Daumen, gönnte jeder dem anderen den Erfolg. Nicht alle Kinder konnten einen Pokal bekommen, aber sie gewannen Selbstbewusstsein. Und die Hochachtung der Zuschauer. Respekt!

## **Schlusspunkte durch die Erwachsenen**

Bei den letzten Kämpfen ging es noch einmal richtig zur Sache. Hart. Aber fair. Ein sportliches Spektakel für alle Zuschauer.





# PUNKTSIEGER

## Die Akupunktur der Kampfkunst: Kyusho-Jitsu-Seminar zum 2. Niveau

### **Etwas Druck muss sein**

An den Wänden hingen anatomische Zeichnungen. Schaubilder und Plakate zeigten die aus der Akupunktur bekannten Vitalpunkte und Energiekreisläufe. Doch was auf dem ersten Blick wie ein Kurs in fernöstlicher Medizin anmutet, ist das Sahnehäubchen der Kampfkunst. Die beiden „Schmerz-Therapeuten“ Jan und Silvio zeigten, wie man mit etwas Nachdruck auf die Vitalpunkte selbst stärkeren Gegnern die Lust am Prügeln austreiben kann. In diesem Seminar standen wieder einige besonders reizvolle Punkte am Hals, im Gesicht und an den Armen auf dem Programm.

### **Das Aaaah und Ooooh der Kampfkunst!**

„Die alten Meister verbanden traditionelle chinesische Medizin mit effektiver Selbstverteidigung.“, erläuterte Silvio Korte. „Doch während die Akupunktur Vitalpunkte zur Heilung anregt, werden im Kyusho energetische und neurologische Vorgänge gezielt gestört oder unterbrochen. Resultat: Schmerzen, kurzzeitige Lähmungen, Gleichgewichtsstörungen. Oder auch k.o. Schwächere Personen können einen Kampf mit einem gezielten Griff beenden, ohne dass der Gegner nachhaltig geschädigt wird.“

## **Viele Berührungspunkte mit traditionellen Kampfkünsten**

Ob Kung Fu, Judo, Kempo Arnis, Shotokan oder Goju Ryu Karate: In Seelze trafen sich Vertreter unterschiedlicher Kampfkünste; in allen Stilen sind die Geheimnisse des Kyusho Jitsu verborgen. Die Kata ist einbe Reise entlang der Vitalpunkte. Immer wieder gaben Korte und Torborg praktische, gelegentlich auch schmerzhaft Fingerzeige zu einzelnen Punkten. In Partnerübungen suchten die Teilnehmer ihre sensiblen Stellen und erprobten die Wirksamkeit der Techniken.

## **KCS ist offizieller Stützpunkt der Kyusho Jitsu Organisation Germany**

Die Kyusho Jitsu Organisation Germany (KJOG) bot als erste deutsche Organisation ein Ausbildungsprogramm, in dem erfahrene Kampfkünstler Kyusho Jitsu erlernen können. Kyusho Jitsu ist keine neue Kampfkunst, aber es wertet die unterschiedlichen Stile auf. Über die Instrukoren Silvio Korte und Jan Torborg bietet der Verein eine systematische Weiterbildung bis zum Kyusho-Jitsu-Schwarzgurt. Die Ausbildung läuft über zwei Jahre und beinhaltet vier Seminare plus eine Prüfung. Zwischen den Seminaren heißt es Lernen, Trainieren, Forschen. Und üben, üben, üben. Sich drücken? Nicht möglich!



JAN TORBORG IN SLOWENIEN

# BACK IN BLACK



# Ausgezeichnet Jan Torborg in Kempo Arnis Hall of Fame aufgenommen

Für drei Tage war der slowenische Ort Novo Mesto das Epizentrum der Kampfkunst: Die Kempo Arnis Federation feierte ihr 25-jähriges Bestehen. Zu Gast waren Kampfkünstler aus aller Welt. Unter ihnen der Seelzer Jan Torborg, der in die internationale Kempo Arnis Hall of Fame aufgenommen wurde.

## Kampfkunst ist sein Leben

Freundlich leuchtende Augen, kein Gramm Fett zu viel auf den Rippen, stattdessen ein Lächeln auf den Lippen. Jan Torborg ist nicht aggressiv. Und er strahlt auch keine Aggression aus. „Einen Gegner kampflos zu besiegen, ist die höchste Kampfkunst“, erklärt Torborg. „Ich sage unseren Schülern: Wenn jemand Ärger sucht, dann kann ich auch einen Schritt zur Seite gehen und sagen ‚Lass es besser.‘“ Sollte ein Kampf unvermeidbar sein, ist Seelzes vielseitigster Karateka bestens vorbereitet – Jan Torborg trainiert seit 34 Jahren Karate. Er hat den 6. Schwarzgurt im Goju-Ryu-Karate und den 3. Schwarzgurt im Kyusho Jitsu. Jetzt errang er anlässlich des 25-jährigen Kempo-Arnis-Jubiläums auch in dieser Kampfkunst den zweiten Meistergrad. Monatelang hatten Torborg und sein Partner Silvio Korte sich auf diese Prüfung vorbereitet. „Wenn ich ein Ziel habe, bin ich absolut fokussiert und ordne diesem alles andere unter. Glücklicherweise hat meine Familie dafür Verständnis und stärkt mir den Rücken.“

## Kempo Arnis ist realistische Selbstverteidigung

Borut Kincl ist eines der großen Vorbilder Torborgs. Mit seinen Erfahrungen und Graduierungen in verschiedenen Kampfkünsten, darunter Ryukyu Kempo Jitsu, Krav Maga, Modern Arnis und Shotokan Karate, hat Kincl die Kempo Arnis Federation zu einer international anerkannten Organisation gemacht.



2022 ernannte der Kempo Arnis Gründer Jan Torborg zum Chief Instructor für Deutschland. Dabei nutzte er auch Torborgs Wissen und integrierte beispielsweise Seelzer Katas in sein Programm. „Das ist das Faszinierende am Kempo Arnis: Es kennt keine Scheuklappen. Ähnlich den Urvätern des Karate geht es Borut Kincl immer um möglichst effiziente Selbstverteidigung“, erklärt Torborg. „Entsprechend ist er nicht nur ein Ausnahmesportler. Er bildet auch die Trainer der slowenischen Special Forces aus und schult die Leibwächter des slowenischen Präsidenten.“ Zum diesjährigen Saison-Höhepunkt trafen sich Kämpfer aus Slowenien, Malta, Italien, Deutschland, Israel, England, Kroatien, Serbien und Mexiko. Im Vorfeld unterzog sich Jan Torborg einer Vorprüfung. Erst danach war er zur großen Gala zugelassen. 1.500 Zuschauer in der ausverkauften Halle fieberten mit den Kämpfern.

### **Die Prüfung: Kämpfen bis zum Umfallen**

Der gut zweieinhalbstündigen Technikprüfung folgten 15 90-sekündige Vollkontakt-Kämpfe mit jeweils 20 Sekunden Pause. Die Gegner waren teilweise noch frisch, Torborgs Kräfte waren nahezu am Ende. Im letzten Kampf musste Torborg gegen Kincl antreten. Jetzt hieß es: Zähne zusammenbeißen. Zweimal schickte der Slowene den Seelzer zu Boden. „Der Schweiß lief mir in Strömen übers Gesicht. Am liebsten wäre ich liegen geblieben, doch Aufgeben war keine Option.“

Als Prüfer hatte Borut Kincl renommierte Kampfkünstler gewonnen, unter anderem Gabriele Roloff, 10. Schwarzgurt im Modern Arnis, sowie Avi Nardia, Gründer des israelischen Krav Maga. Gleich einem Leuchtturm überragte der 2,15 m große Semmy Schilt alle Kämpfer. Der mehrfache K1 Weltmeister im Superschwergewicht und Kyokushin World Grand Prix Gewinner ist über den Kampfsport hinaus aufgrund seiner Filmauftritte wie z. B. „Transporter 3“ bekannt. „Die Aufnahme in die Hall of Fame“ im Rahmen einer solchen Veranstaltung ist für mich ein Höhepunkt in meinem Karate-Leben.





## TRAINING FÜR TRAINER MIT PHYSIO JAN D.

# Keine falsche Bewegung

Mit neuen Ideen den Trainingalltag gezielt verbessern. Wenn Physio Jan D. unsere Trainer schwitzen lässt, dann geht es nicht nur um Fitness. Mit viel Schwung und karatespezifische Übungen führte Jan D. auch erfahrene Kämpfer an die Grenzen. Das Training legte besonderen Fokus auf die Bereiche Gesundheit, Stabilität, Gleichgewicht und Koordination.

### Da geht noch was

Mit seiner abwechslungsreichen Kombination von Kraftübungen brachte Physio Jan D., sämtliche Muskelgruppen zum Weinen. Dabei kamen sowohl das eigene Körpergewicht als auch diverse Trainingsgeräte zum Einsatz. Der Physiotherapeut achtete darauf, dass die Übungen nicht nur effektiv, sondern auch sicher durchgeführt wurden, um Verletzungen vorzubeugen. Die positive Atmosphäre und das Engagement trugen dazu bei, dass das Sonder-Training nicht nur schweißtreibend, sondern auch motivierend war.





# NIEDERSÄCHSISCHER STARTERCUP

## **Karate-Kids schlagen zu**

### **Karate-Club Seelze richtet überregionales Nachwuchs-Turnier aus**

Spannung und Nervosität waren nahezu mit den Händen zu greifen, als sich am 3. Juni rund 200 junge Karateka in die große Sporthalle des Georg-Büchner-Gymnasiums drängten. Für viele war der „Startercup“ des Karateverbands Niedersachsen (KVN) das erste große Turnier vor Publikum. 21 Vereine aus Niedersachsen, Hamburg, Bremerhaven und Hessen hatten ihre Nachwuchstalente für den vom Karate-Club Seelze (KCS) organisierten Wettkampf gemeldet. Für den reibungslosen Ablauf des Turniers mussten die Helfer des KCS ihr ganzes Organisationstalent anbieten.

### **10 Stunden volles Programm**

Auf vier Wettkampfflächen gab es über 300 Starts. Teilnahmeberechtigt waren ausschließlich Wettkämpfer, die weder Mitglied in einem Landeskader waren noch Landesmeister oder Medaillengewinner bei einer Deutschen Meisterschaft. „Gut, dass es diesen Wettkampf gibt. Mittlerweile ist das Niveau auf Landesmeisterschaften so hoch, dass unerfahrene Kämpfer gar nicht mehr antreten wollen“, waren sich die Kinder- und Jugend- Trainer einig.



Einige Kader-Athleten wollten dennoch starten. Sie mussten die Kämpfe von der Tribüne aus verfolgen. Sie sahen engagierte Kämpfer, die sich teilweise für höhere Aufgaben empfahlen. „Es ist großartig zu beobachten, wie viel Begeisterung in den jungen Karatekas steckt“, meinte KCS-Präsident Thomas Keese. „Der Startercup ist eine wunderbare Gelegenheit, sich weiterzuentwickeln. Wir freuen uns, ein Teil dieser Reise zu sein.“ Aus Seelzer Sicht besonders erfreulich war das Abschneiden von Emilia-Marie Albertus, die zweimal Gold und einmal Bronze gewann. Insgesamt holten die teilnehmenden Seelzer Karate-Kids viermal Gold und fünfmal Bronze.

### **Das Lampenfieber war der härteste Gegner**

„Erst kann ich es kaum erwarten, zu starten. Und dann kommt der schreckliche Moment, da mein Name aufgerufen wird und der Puls bis in die Ohren dröhnt“, bekannte eine junge Kämpferin. Beim Kumite-Kampf gegen den Ball waren Technik und Distanzgefühl gefragt. Beim direkten Kumite-Zweikampf kamen Mut und Kampfgeist hinzu. Doch die Kata wurde schnell zum Nervenkrieg: In dieser müssen die Kämpfer bestimmte Karatetechniken in einer genauen Reihenfolge absolvieren. Die Kampfrichter beobachten kritisch jede Bewegung. Stimmt die Technik? Passen Körperspannung und kämpferische Haltung? Höchste Konzentration! Bloß keine falsche Bewegung, bloß nicht verlaufen. Unzählige Male hatten sie ihre Katas gelaufen. Und dann: Blackout! Der Moment, wenn der Kämpfer einfach nicht weiterweiß. Panische Blicke, die Muskeln zittern vor Anspannung. Aus. Vorbei. Doch schnell richteten Kampfrichter und Trainer die Kämpfer wieder auf. Ob Sieger oder Verlierer, spätestens am Buffet mit heißen Würstchen, Brötchen und Getränken war wieder alles gut.

### **Teilnehmer schätzten die perfekte Organisation**

„Was ich am Karate-Club Seelze mag, ist die Professionalität in einem familiären Umfeld“ lobt Sven Weißenborn vom KVN. Bereits am Vorabend legten zahlreiche fleißige Helfer die Tatamis für die Wettkampfflächen aus. Gleichzeitig mussten die Kampfrichtertisch-Besetzungen auf das neue digitale Wertungssystem geschult werden. Früh am Morgen wurden Brötchen geschmiert, Kaffee gekocht. Um die Zeit



bis





**FEUCHT UND  
FRÖHLICH**

# Trainer und Vorstand auf Paddel-Tour

Entgegen allen Wettervorhersagen machte der Himmel blau. Wahrscheinlich, damit die Sonne ungetrübt über die Trainer und Vorstandsmitglieder lachen konnte, die als Belohnung für ihre ehrenamtliche Arbeit auf Paddeltour gingen. Auf und im Wasser – wir machen uns nass.

## Platsch da!

Wenn Vorstandsmitglieder und Trainer auf Tour gehen, kann man mit allem rechnen - außer Langeweile. Was als gemütliche Wasserwanderung über Leine und Ihme begann, entwickelte sich schnell zum feuchtfrohlichen Vergnügen. Einfach mal ruhig und betulich übers Wasser gleiten? Fehlanzeige.

Wasser marsch! Mal mit dem Paddel die Kameraden nass spritzen. Mal paddeln wie die Weltmeister. Und wenn die Besten aus Versehen baden gehen, machen sich alle anderen nass. Ein gelungener Belohnungs-Tag, bei dem die Wolken fast bis zum Schluss dichthielten. Als man final im Waterloo-Biergarten vor Anker ging, war das bisschen Feuchtigkeit von oben auch egal.





## GROSSE KYU-PRÜFUNG

# FrISCHE Farbe für 95 Karateka

**Saison-Finale vor den Sommerferien: In der Sporthalle des Georg-Büchner die große Gurtprüfung statt. Bis zum späten Nachmittag zeigten 95 Karateka aus Seelze, vom Weiß- bis zum Braungurt, ihr Können.**



Die kleine Tala gestand: „Ich bin war so aufgeregt, dass ich schon um sechs Uhr aufgestanden bin.“ Es war ihre erste Prüfung. Um neun Uhr stieg ihr Puls noch höher: Ihr Name wurde aufgerufen. Stress pur. Doch die Prüfer unter der Leitung von Barbara Remer, 5. Dan, und Klaus Mergel, 6. Dan, kannten diese Momente der ersten Prüfung, drückten entsprechend mal ein Auge zu. „Wir wussten, dass die Kindertrainer ihre Schützlinge gut vorbereitet und nicht ohne Grund zur Prüfung angemeldet hatten“, erklärte Klaus Mergel.

Je höher die Gurtstufe und das Alter der Prüflinge, desto anspruchsvoller wurde das Programm. Aufregung, wenn ein Prüfling bei der Kata Fehler machte. Beim Kampf gegen imaginäre Gegner sind Ablauf und Techniken genau festgeschrieben. Doch dann: Blackout! Die Vereinskollegen hielten den Atem an. Die Nervosität stieg. Spätestens beim dritten Versuch musste die Kata fehlerfrei sein. Andernfalls wäre der Prüfling durchgefallen. Dann brandete Beifall auf. Auch bei den Prüfern. Geschafft!

Eine besondere Leistung zeigte Maurice Simecek: Er musste seinen im Shotokan-Karate erworbenen Braungurt für das Goju-Ryu Karate bestätigen. Für ihn standen die entsprechenden Goju-Ryu Katas auf dem Prüfungsprogramm. Darunter die Kata Sanseru mit 45 Einzeltechniken und die Kata Seeinchin mit 47 Schlägen, Tritten, Griffen und Stößen. Trotz hervorragender Vorbereitung blieb auch Simecek eine Wiederholung nicht erspart. Doch letztendlich meisterte er alle Formen und kann sich nun auf den letzten Braungurt vorbereiten.



# Schützenfest in *Letter*

Endlich wieder Schützenfest in Letter. Vier Tage lang wurde in Seelzes größtem Stadtteil groß gefeiert. Am Sonntag, den 3. September 2023 fand der traditionelle Schützenumzug der



Schützengesellschaft von 1834 statt. Der Karate-Club war dabei. Vielen Dank an die vielen Kinder, deren Eltern und selbstverständlich auch an die Erwachsenen Karateka. Bis zum nächsten Mal!



## Wilfried Nickel als Kampfrichter bei **Karate-EM**

Im September suchten im belgischen Soumange Karateka aus 18 europäischen Nationen ihre Meister. Monatelang hatten sie diesem 20. Europacup entgegengefeibert. „Selbst als international erfahrener Kampfrichter spüre ich diese Anspannung“, bekennt Wilfried Nickel. „Wenn ich in die Augen der Athleten schaue, sehe ich sowohl die Konzentration als auch Nervenflattern. Und ich weiß um die harte Arbeit, die die Athleten investiert haben.“



Sobald Nickel den Kampf frei gibt, pulsiert auch das Adrenalin durch seinen Körper. Die schnellen Bewegungen, Schläge und Tritte der Kämpfer erforderten eine blitzschnelle Reaktionsfähigkeit. Jeder Punkt und jede Entscheidung war von großer Bedeutung, besonders bei Kämpfen auf Messers Schneide. „Für uns Kampfrichter heißt das: Aufmerksam bleiben, keinen entscheidenden Moment verpassen. Dabei gilt zu bedenken, dass für die Kämpfer ein Kampf nur wenige Minuten dauert. Doch die Unterparteiischen stehen teilweise einen ganzen Tag auf der Matte“, erklärt Nickel. „Gleichzeitig hatten wir gut 30 Grad in der Halle, die Luft war zum Schneiden dick.“



# SAINO-CUP

Große Chance für junge Kämpfer

Traurig schmiegte sich Merle in die Arme ihres Vaters. Der Tag hatte so gut angefangen: Eine Stunde vor dem Kampf hatte sie sich warm gemacht, fieberte ihrem ersten großen Turnier-Start entgegen. Die Ränge in der Sporthalle des Georg-Büchner-Gymnasiums waren dicht gefüllt. Die Eltern drückten die Daumen. Aufmunternde Worte. Gespannte Erwartung. Flugzeuge im Bauch. Doch dann: Zwei Kämpfe, zweimal 90 Sekunden. Zwei Niederlagen. Aus. Vorbei. Die wesentlich erfahreneren Gegnerinnen ließen Merle keine Chance.

**Nicht alle Sieger landen auf dem Treppchen**  
**Der Saino-Cup ist einer der herausragenden**  
Karate-Wettkämpfe Norddeutschlands. Dieses Jahr waren über 200 Kämpfer aus Deutschland und den benachbarten europäischen Ländern am Start. Für einige Seelzer Nachwuchskämpfer war er die Chance, erstmals Turnierluft zu schnuppern. Während sich alle Blicke auf die Favoriten richten, bleiben die weniger erfolgreichen stillen Helden unbeachtet. Verlierer?





Wer kämpft, kann verlieren; wer nicht kämpft, hat schon verloren? Für den Unterlegenen ist das kaum tröstlich. An Erfahrung gewonnen? Vielen Dank auch! Trotzdem: Wer einmal auf Turnieren war, weiß was Magengrummeln ist. Allein der Weg auf die Matte erfordert Mut. Adrenalin durchströmt den Körper. Nervosität bis in die Haarspitzen! Und dann der Moment zu spüren, dass der Gegner haushoch überlegen ist – entsetzlich. Plötzlich gelingt nichts, was im Training so einfach war. Bei manchem Kämpfer kullerten anschließend die Tränen. Auch Merle war die Enttäuschung anzusehen. „Doch siegen ist nicht alles. Ich bin froh, dabei gewesen zu sein“ sagte sie leise. „Mittlerweile ist das Niveau äußerst hoch“ erkennt auch der Karate-Club-Vorsitzende Thomas Keese an. Das nächste Turnier kommt bestimmt.

### **Auch Favoriten können straucheln**

Auch für einen herausragenden Kämpfer des Karate-Clubs Seelze war es ein gebrauchter Tag. Thure Drescher galt nicht nur bei seinen Freunden als klarer Favorit. Seine ersten beiden Kämpfe gewann er souverän. Unwiderstehlich seine



konsequent durchgeführten Angriffe. Tritte, Schläge – für viele Gegner sind sie kaum ausrechenbar.

Im entscheidenden Kampf landete nach wenigen Sekunden sein Gegner, der Nübbeler Silas Stecker, mit einer starken Fußtechnik einen Drei-Punkte-Treffer. Thure musste nachsetzen. Der Schleswig-Holsteiner beschränkte sich aufs Kontern, ließ sich von der Kampffläche drängen. Dazu Verwirrung: Gegebene Punkte wurden wieder abgezogen, Zwischenrufe der Trainer. Und die Zeit lief. Zu guter Letzt hatte Thure das Nachsehen. Frust. Ärger. Enttäuschung. Für ihn fühlte sich der 2. Platz bei den Schülern U12 – Kumite, Jungen -38kg wie eine Niederlage an. Bei der Siegerehrung konnte er jedoch schon wieder strahlen, gönnte seinem Gegner den Erfolg. Es geht nicht nur um Siege. Die Kinder lernen Durchhaltevermögen, Respekt und Selbstvertrauen. Auch das ist Karate.

### **Sieben Seelzer Nachwuchskämpfer auf den Medaillen-Rängen**

Sieben Mal wurden Mut und Können mit Silber und Bronze belohnt. Leandro Stanzoj Garcia erreichte den 3. Platz bei den Kindern A U10 - Kata Jungen. Ebenfalls Dritte wurde Fiona Abel in der Disziplin Jugend U16 - Kata Mädchen. Emilia Albertus erreichte den 3. Platz bei den Kindern A U10 - Kumite Mädchen Open. Espen Bergmann erreichte den Silber-Rang bei den Kindern U10 - Kumite Jungen -27kg. Lea Simecek 2. Platz Schüler U14 - Kumite Mädchen +47kg, Arthur Leikind 3. Platz Schüler U14 - Kumite Jungen -45kg. - Kumite Mädchen Open. Espen Bergmann erreichte den Silber-Rang bei den Kindern U10 - Kumite Jungen -27kg. Lea Simecek 2. Platz Schüler U14 - Kumite Mädchen +47kg, Arthur Leikind 3. Platz Schüler A U14 - Kumite Jungen -45kg.





# TANZ MIT DEM DRACHEN

## 5. Seelzer Kata Tag im Zeichen der Sanseru

Schlagen, brechen, ziehen, stoßen. Scheinbare Ruhe mündet in schnelle Aktionen, auf langsamen, geschmeidigen Bewegungen folgen unmittelbar explosive Techniken. Auf den Außenstehenden wirkt die „Drachen-Kata“ Sanseru wie eine Choreografie, doch hinter den Bewegungen verbirgt sich ein ganzer Katalog traditioneller Verteidigungstechniken. Beim 5. Kata-Tag des Karate-Club Seelze spürten Karateka aus ganz Norddeutschland und Berlin den Rätseln dieser Kata nach.

### Klassische Kata mit chinesischer Vergangenheit

Bääm! In der Sanseru wechseln explosive und harte Stöße, Tritte und Schläge mit geschmeidig weichen Techniken, ruhigen Phasen folgen urplötzlich blitzschnelle Aktionen. Tiefe Tritte wie der Kansetsu-Geri und der Mae-Geri geben den kämpferischen Ton an. Dazu kommen Halte- und Hebeltechniken.

Ursprünglich stammt die „Drachen-Kata“ aus China. Im Prinzip ist sie ein choreografierter Nahkampf. Hinter jeder Bewegung verbirgt sich ein tieferer Sinn. Einst gaben die alten Meister die Geheimnisse dieser Kata nur an ausgewählte

Schüler weiter, jetzt versuchten die Seelzer Karateka sie neu zu entschlüsseln.

### **Der Tanz kann beginnen**

„Achtet auf die Stände. Und dann vorwärts“ – der Karateclub-Vorsitzende Thomas Keese (5.Dan) studierte mit den Teilnehmern noch einmal die prägenden Elemente der Kata ein, bevor Klaus Mergel (6. Dan) und Barbara (5. Dan) Remer mögliche Angriffe und Verteidigungen in einem fortlaufenden Drill vermittelten. „Der Drill ist ein Technik-Handbuch, das den einzelnen Bewegungen in Form einer fortlaufenden Geschichte neuen Sinn verleiht. Doch es ist lediglich eine mögliche Interpretation, nichts ist in Stein gemeißelt“, betonte Klaus Mergel. Greifen, hebeln, schlagen, abwehren. Immer dicht am „Gegner“. Die Köpfe rauchten. Wie muss ich jetzt greifen? Verwirrung und Kampfkunst vom Feinsten.

Anschließend zerpfückten Martin Pietsch (6. Dan) und Torsten „Tutti“ Tews (5. Dan) die Kata in kurze Verteidigungs-Szenarien: Wie im ursprünglichen Sinne sollten die einzelnen Techniken den Kampf innerhalb kürzester Zeit beenden.



Einem plötzlichen Angriff folgt der effiziente Konter. Schlagen, würgen, werfen. Aufstehen, weiter machen.

### Schlusspunkt: Kyusho Jitsu

Lehrgangs-Schlusspunkte setzten Silvio Korte (6. Dan) und Jan Torborg (6. Dan). Laut dem Bubushi stammt der Name Sanseru von den 36 Vitalpunkten des Körpers, welche durch die Techniken der Kata effektiv angegriffen werden können. In ihrem Beitrag brachten die beiden Kampfkünstler die Kata auf diese entscheidenden Punkte.

„Ich will meinen Gegner nicht zerstören, sondern in erster Linie lediglich kampfunfähig machen“, betont Korte. „Ein Druck, ein Schlag auf einen Vitalpunkt – der Gegner erleidet Schmerzen, kurzzeitige Lähmungen, Gleichgewichtsstörungen. Oder einen K.o. So können selbst schwächere Personen einen Kampf mit einem gezielten Schlag beenden, ohne dass der Gegner nachhaltig geschädigt wird.“







# NUR MUT!

## Großes Ranglisten-Finale

**Tag der Entscheidung:** Die Kinder wuselten durch das Dojo im Georg-Büchner-Gymnasium, auf den Bänken drückten die Eltern die Daumen. Beim letzten Ranglisten-Turnier des Jahres musste sich zeigen, welche Kinder über das Jahr hinweg die meisten Punkte gesammelt haben.

### **Kleine Kämpfer, großes Kämpferherz**

„Ich will nicht kämpfen“, flüsterte der kleine Alexander Zu groß war die Sorge, sich zu blamieren, nicht gut genug zu sein. Erst nach langem Zureden war er bereit: Noch einmal am Gürtel nesteln, die Faustschützer überprüfen, den Anzug glattstreichen: Nur Mut! Doch kaum kam das Kommando zum Kampf, war jegliche Furcht verfliegen.

### **Dieser Abend kannte nur Sieger.**

Tapfer stürzten sich die Nachwuchs-Karateka in ihre Duelle; auch wenn ein Kampf mal verloren ging, so besiegten alle die anfängliche Furcht und die flatternden Nerven. Viele belauerten sich, warteten auf ihre Chancen. Andere stürmten wild drauf los. Schläge. Tritte. Häufig auf Kopfhöhe. Trotzdem sollte jede Aktion präzise getimt sein. Den Gegner zu treffen war tabu

## **Fairness war das A und O.**

Darauf achtete auch KCS-Ehrenpräsident und international renommierte Haupt-Kampfrichter Wilfried Nickel. Unterstützt wurde er von unter anderem von einigen Dan-Anwärtern, die vor Ihrer Prüfung ein letztes Mal ihr Schieds-Können unter Beweis stellen konnten.

Das 4. Turnier musste die Entscheidung bringen. Wer würde über das Jahr gesehen die meisten Ranglistenpunkte gesammelt und die Nase vorne haben? Die Pokale waren bereits poliert! Bis zur Weihnachtsfeier hatte Jugendwart Jonas alle Turniere dann auswertet.

## **The winner is ...**

Ergebnisse der Gruppe Jahrgang 2014 und jünger: Auf den ersten drei Plätzen standen Emilia, Leandro und Espen. Bei der der Gruppe Jg. 2012 / 2013, bis 8. Kyu kamen Bjarne, Jonas und Fernando auf die Medaillen-Ränge. Bei den größeren Kindern ab 7. Kyu schafften es Benno, Josefine und Thure auf die ersten drei Plätze. Im Jahrgang 2011 und älter bis 8. Kyu folgten die Kamp-Brüder Nico und Noel hinter Arthur. Bei den Jungs Jg. 2011 und älter, ab 7. Kyu überzeugten Kilian, Pavlos und Viktor auf den Plätzen 1 bis 3. Bei den Mädchen gelang Fiona, Leni und Lea der Sprung nach ganz oben.



VIER NEUE DAN-TRÄGER

# BLACK IS BEAUTYFUL



# Dan-Prüfung: The next Generation

**Gut zwei Drittel ihres Lebens haben die vier Karate gemacht. Jetzt sind sie endlich an ihrem großen Ziel angekommen: der erste Dan ist geschafft. Als Kindertrainer bringen Konrad, Marwin, Timm und Nils bereits die nächsten Generationen auf den Weg.**

## Tango im Kopf

Eine Prüfung bedeutet Stress. Damit dieser sich in Grenzen hielt, gab es zum „Aufwärmen“ einen Lehrgang. Kyoshi Dr. Martina Lohmann bewies, das Mobilität und Dynamik keine Frage des Alters ist. Kyoshi Uli Heckhuis zeigte mit seinem „Tango im Kopf“, dass auch das scheinbar Alltägliche nicht selbstverständlich ist. Renshi Wilfried Nickel hatte in den Tagen zuvor noch einmal wichtige Kampftrichter Tipps gegeben.

## Starke Prüfung

Doch dann der entscheidende Schritt: Die Prüfung. Alle vier waren bestens vorbereitet. Selbst beim Kumite kämpften sie um jeden Punkt. Beim Bunkai ließen sie es krachen. Eine wahre Freude für die Zuschauer. Klasse Prüfung. Toller Lehrgang. Fantastischer Tag. Und nochmals vielen Dank an das hochkarätige Prüferteam: Hanshi Ulli Heckhuis (9. Dan), Kyoshi Dr. Martina Lohmann (7. Dan) und Renshi Wilfried Nickel (6. Dan).





**Frohe Weihnachten!**



# Frohes **Weihnacht**-Abschlusstraining

Zum guten Abschluss des Jahres die obligatorische Weihnachtsfeier. Noch einmal ließen es die Kinder und Erwachsenen krachen. Erst beim Training. Dann am Buffet.

Die Kinder-Ko-Trainer hatten einen Parcours und Spiele auf dem Programm. Bei den Erwachsenen mussten die vier frisch gebackenen Dan-Träger das Training übernehmen. Doch jetzt freuen wir uns schon aufs nächste Jahr.





# Dabeisein ist einfach.

**Wenn der Vereinssport  
in der Region nachhaltig  
gefördert wird.**

Unter dem Motto „Gemeinsam  
GROSSES bewegen“ fördern wir den  
Vereinssport in der Region Hannover  
jährlich mit 100.000 Euro für kreative  
und nachhaltige Sportprojekte.

**Jetzt online bewerben:**  
[www.sparkassen-sportfonds.de](http://www.sparkassen-sportfonds.de)



**Sparkassen-  
Sportfonds Hannover**

[sparkasse-hannover.de](http://sparkasse-hannover.de)

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse  
Hannover**