

## Ki im Karate

Einen erleuchtenden Samstagnachmittag erlebten die Teilnehmer des Seminars „Ki im Karate“ mit Rego Preisendörfer. Rego, seines Zeichens Trainer aus Neukirchen-Vluyn für Energiearbeit im Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen besuchte den Karate-Do Dormagen um den Teilnehmern die Bedeutung des Zusammenspiels von Körper und Geist im Karate zu verdeutlichen.

Ki bedeutet soviel wie „die Energie, die alles Leben durchfließt“ oder auch „Lebensenergie“. Angefangen mit der Empfindung des eigenen Körpergefühls beim Erwärmen, projizierte sich eine auf Atmung basierende Wahrnehmung der Bewegungen durch das gesamte Seminar. Ein Angriff beginnt nicht erst mit der ausgeführten Technik, sondern viel früher bei der eigenen körperlichen und energetischen Bereitschaft.



Den Teilnehmern wurde schnell und Anschaulich der Zusammenhang der richtigen Atmung und ihrer Wirkung anhand alltagsbezogener Beispiele deutlich. Die Erwartungen an Regos Seminarinhalte wurden voll erfüllt, so dass selbst blutige Karateanfänger ihren Nutzen aus den energetischen Übungen ziehen konnten. Der Karate-Do Dormagen dankt Rego recht herzlich für seine Ausführungen und hofft ihn bald wieder einladen zu dürfen.

**Marie-Christine Sixt**

## Franz Bork in Geldern

Am Samstag den 14.11.2009 fand in beiden Turnhallen der Anne-Frank-Schule in Geldern der Herbstlehrgang 2009 statt. Lehrgangsleiter waren Franz Bork 8.Dan und Richard Froeschke 5. Dan.

Aus 12 Vereinen waren mehr als 110 Karatekas angereist. Die am weitesten gereisten war der Partnerverein aus Konstanz die mit 4 Leuten kamen. Die Unterstufe Weiß- bis Grüngurt und die Oberstufe Blau- bis Schwarzgurt waren etwa gleich groß. Die jüngsten Teilnehmer waren 6 Jahre und der Älteste 73 Jahre alt. Jeder der beiden Trainer trainierte eine Trainingseinheit die Unterstufe und eine Trainingseinheit die Oberstufe. Trainer und Teilnehmer waren hoch motiviert und alle mein-



ten zum Schluss „ein super Lehrgang“. Am Schluss des Lehrgangs überreichte Richard Froeschke einen Vereinswimpel und ein Geschenk der Stadt Geldern an Franz Bork. Desweiteren bekamen die Vereine Duisburg –Bissingheim und Bocholt jeweils einen Wimpel überreicht und wurden als Partnervereine aufgenommen.

Zur Lehrgangsfete, die im Vereinslokal zum Lünebörger stattfand, trafen sich immerhin noch 50 Lehrgangsteilnehmer aus verschiedenen Vereinen und feierten noch viele Stunden.

**Richard Fröschke**

## „Japanese Self-Defense“

Zum neunten Mal vermittelten und demonstrierten Kampfkunstmeister Selbstverteidigung der besonderen Art, beim NRW Kampfkunst Meeting, dass von der Kampfkunst Akademie i-defense e.V. ausgerichtet wurde.

Leiter Alfons Pinders vereinte in diesem Jahr verschiedene Meister japanischer Selbstverteidigungssysteme zum sportlichen Austausch. Gelehrt wurde „Voneinander, Miteinander, Füreinander“. So bot das Meeting den Teilnehmern die Möglichkeit, unterschiedliche Ansätze der Selbstverteidigungsstile kennen zu lernen. Speziell für Kinder gab Alfons Pinders eine Lehrstunde der Selbstbehauptung und Deeskalation, aus seinem Programm „Sag nein“, das auch an Schulen gelehrt wird.



Carlo Brocher 5. Dan Jujitsu, zeigte stiltypische starke Hebe- und Kontrolltechniken in allen Distanzen. Shotokan Karate wurde von Angelo Ottaviano 4. Dan und Fredy Gastager 3. Dan überzeugend gelehrt. Aikido vom Feinsten zeigte Hans Joachim Matusek 3. Dan Aikikai Aikido und brachte mit seiner fröhlichen Art den Teilnehmern sein Aikido näher. Alfons Pinders 4. Dan Yoshukai Karate und Selbstverteidigungs Instructor, demonstrierte effektive und dynamische Selbstverteidigung.

Alles in allem war es ein gelungenes Meeting des i-defense e.V., das im nächsten Jahr sein zehnjähriges Jubiläum feiert.

**Heike Krause**