

Bericht Karate Abteilung

Unser Jahr fing mit einer sehr schlechten Nachricht an.

Sensei Thomas Düfel ist nach jahrelanger Erkrankung am 11.1.25 gestorben.

Die Lücke, die er hinterlässt, ist groß.

Seine letzte Ehre und den Respekt konnten wir, Andrea und Sonja stellvertretend für die komplette Gruppe, in Form von „Mokuso“ erweisen



Wir besuchten diverse Lehrgänge bei hochrangigen Trainern, die ihre speziellen Karateinhalten anboten.

Frank Carmichel (6.DAN) erklärte anhand der chinesischen Nervenpunkte, wie wir mit wenig Kraft und gezielten Handgriffen dem Gegner Grenzen setzen können.

Christian Wedewardt (6.DAN) zeigte uns, wie die, teilweise, sehr statischen Grundlagen in lebendige Selbstverteidigungsbewegungen umgewandelt werden können.



Vom 21.1.-29.1.25 begaben sich unsere Trainerassistenten Max und Paul zu einem Lehrgang beim Karate Verband Niedersachsen und schlossen die Ausbildung erfolgreich ab. Sie stehen bei Sonja als Co-Trainer im Kindertraining zur Verfügung.



23.02.folgten wir der Einladung von Melanie Dobrowolski. Der Film war lustig, das Popcorn schmeckte und unser Max ist zum Jugendbeisitzer gewählt worden. Auf der JHV wurden die Neu-Gewählten hervorgehoben.



Vom 13.-16-3-25 absolvierten Sonja und Andrea die Ausbildung zur Guardian Girl Trainerin. Dieses Projekt hat der Weltverband des Karate 2022 in Los Angeles als globale Initiative zur Förderung der Geschlechter-Gleichstellung und der Ermächtigung von Frauen für Frauen gegen geschlechtsbezogene Gewalt initiiert. Dieses Konzept wird auf internationalen Veranstaltungen vorgestellt und ausgebildet. Sonja und Andrea gehören zu den ersten Ausbilderinnen Deutschlands.

Im April erhielt Sonja nach erfolgreicher Ausbildung und entsprechender Prüfung im Erwachsenentraining ihre Lizenz DOSB Trainer C



Mit 63 Jahren bestand unsere Bettina ihre Prüfung zum 1.DAN (Schwarzgurt). Auf diese Leistung hat sie hart hingearbeitet und wir sind alles extrem stolz auf sie und zeigt, dass Karate in jedem Alter trainiert werden kann.

Es wurden 2 Prüfungen durchgeführt. Dafür fuhren wir zum MTV Bad Bevensen, wo der Prüfer Peter Klatte mit seinem Co-Prüfer Christian Hennemann, sowie Sonja und Andrea insgesamt 22 Prüfungen abnahmen. Alle Prüflinge haben bestanden und waren stolz auf die nächste Graduierung.



Sonja ist in ihren Positionen als Gleichstellungsbeauftragte und Kampfrichterin beim Karate Verband Niedersachsen unterwegs und wurde zudem im November auf der Außerordentlichen Bundesfrauentagung zur Frauenreferentin des Deutsche Karate gewählt. Herzlichen Glückwunsch



Bei den **Karate-Kids** trainieren derzeit 27 Kinder im Alter von 5-12 Jahren.

Im Oktober fand ein gemeinsames Training mit den Eltern statt. Im Dezember wurde es wiederholt im Rahmen einer Weihnachtsfeier. Nach entsprechenden Aufwärmspielen, Vorführung des Gelernten, gemeinsames Training, kam es dann zu einem gemütlichen Abschluss durch das Vorlesen einer Weihnachtsgeschichte, Wichtelgeschenke und einem leckeren Buffet.



Erwachsenkarate

Unser Trainerteam wurde durch Maik Bäcker (5.DAN) erweitert.

Andrea und Sonja planen 2026 ein Konzept zur Durchführung verschiedener Lehrgänge in Selbstverteidigung.

Auch für Frauen, gerade im höheren Alter, soll es Möglichkeiten geben, ins Karate einzusteigen.

Wie letztes Jahr und die Jahre davor, werden wir nicht müde zu erwähnen, dass Karate ein anerkannter Gesundheitssport ist und mit jedem Alter angefangen werden kann.

Der Sport ist für viele Erkrankungen sogar perfekt geeignet und das Gewicht spielt auch nur eine Nebenrolle.

Wir finden für (fast?) alles eine Lösung.

Kommt zum Training vorbei!

Fragen gerne richten an:

Andrea Schumann; Handy: 0172 9015123

Sonja Senking; Handy: 0175 5962425

