Bericht zum Karate Online Training während der Corona Sperrung

Sportart online ausüben

Kein Trainings-Stopp beim Karate Dojo Rüdesheim

Rheingau. – Das Karate Dojo Rüdesheim hat auch in Corona-Zeiten Wege gefunden, den Trainingsbetrieb aufrecht zu erhalten. Nachdem die Turnhallen auch für Vereine auf nicht absehbare Zeit gesperrt wurden, beschloss der Trainer des Vereins, Peter Frickhofen, erstmals in seinen eigenen Räumlichkeiten, dem Studio K4 in Rüdesheim, ein kostenloses Online-Training via Zoom anzubieten, an dem nicht nur der Verein, sondern auch befreundete Karateka und andere Vereine teilnehmen konnten.

Unter dem Titel „Karate auf 1,50m x 1,50m" fand zweimal wöchentlich ein völlig neu konzipiertes Training statt, hier war der Titel Programm. Die Übungen waren so ausgelegt, dass jeder Zuhause auf kleiner Fläche, selbst die Studenten in ihren kleinen Wohnungen, daran teilnehmen konnten.

Die meisten Turnhallen in Hessen sind inzwischen wieder geöffnet und der Vereins-Sport ist unter Auflagen wieder erlaubt. So ist es dem Verein möglich, unter Beachtung der Corona Sicherheitsvorschriften, wieder zweimal die Woche gemeinsam zusammen zu trainieren.

Für diejenigen, die wegen noch weiter bestehender Hallensperrungen nicht die Möglichkeit haben, an ihrem normalen Training teilzunehmen oder wegen Corona Angst haben, wieder in der Gruppe zu trainieren, bietet der Verein weiterhin die Möglichkeit, via ZOOM am Montagstraining um 18:30 Uhr im Studio K4 teilzunehmen.

Eine Krise wie die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass Karate auch auf kleinem Raum und auch „alleine" möglich ist.

Auch wenn wegen der Abstandsregelungen das Partner Training jetzt noch nicht möglich ist, genießen die Karateka wieder das gemeinsame Training in der Geisenheimer Turnhalle und im Rüdesheimer Studio-K4. Der Verein ist dem Trainer dankbar, dass er mit den neuen Techniken den Sportlern die Möglichkeit eröffnet hat, auch während des Shutdowns weiter aktiv sein zu können.

Trainer Peter Frickhofen bot erstmals in seinen eigenen Räumlichkeiten, dem Studio K4 in Rüdesheim, ein kostenloses Online-Training via Zoom an. *(Foto: Peter Frickhofen)*

Quelle: Rheingau Echo 51 Jahrgang Nr. 29 vom 16.07.2020

Bericht zum Nikolauslehrgang vom 07.12.2019

Nikolaus-Karate-Lehrgang

Sportliche Weiterbildung mit Peter Frickhofen

Rüdesheim. – Am Samstag, 7. Dezember, fand unter der sportlichen Leitung von Peter Frickhofen (4. Dan, JKA), der alljährliche und überregional ausgeschriebene Nikolaus-Karate-Lehrgang des Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. in Rüdesheim statt.

In der Turnhalle der Julius-Alberti-Schule trafen sich hochmotivierte, karatebegeisterte Sportler zum Training, aufgeteilt in zwei Leistungsgruppen.

Hauptlehrgangsinhalt dieses Tages war der richtige Hüfteinsatz für Fußtechniken und für karatetypische Bewegungsabläufe. Außerdem die Sensibilisierung der Teilnehmer für eine bewusste und kontrollierte Bewegungsausführung und das damit im Zusammenhang stehende Konzentrationserfordernis.

Außergewöhnlich und neu waren in diesem Jahr erstmals kurze theoretische Einheiten, in denen Peter Frickhofen mit Hilfe großer Schaubilder die Teilnehmer über die Hintergründe seines Trainingsansatzes und seine Auffassung zum Besuch von Karate-Lehrgängen im Allgemeinen erläuterte. In diesem Zusammenhang wies er auf die, auch in anderen Sportarten zu beobachtende, Gefahr der nachlassenden Bereitschaft des Dazulernens hin, vor allem in der Gruppe der langjährig Trainierenden. Um eben dies zu vermeiden, sei es notwendig, sich getreu den Idealen und Leitsätzen der Kampfkunst Karate, auch und gerade in der Schwarzgurtgruppe, immer wieder selbst auf den Prüfstand zu stellen und das Wissen, wie auch die Fertigkeiten, neuen Entwicklungen und (sportmedizinischen) Erkenntnissen anzupassen. Bei einer Gegenüberstellung von Erfolgsfaktoren und Erfolgskillern erläuterte Frickhofen seine Sicht zur individuellen Weiterentwicklung. Im Theorieteil wurde den Teilnehmern auch sein Aufbau eines zielgerichteten Aufwärmtrainings (spezielle Mobilisations- und Kräftigungsübungen) erläutert, sowie die physiologischen Abläufe rund um das Thema „Hüfte" visualisiert.

In Ergänzung hierzu erklärte Frickhofen die Bedeutung der Hüfte beim Einnehmen einzelner Karate-Stellungen (Standtypen) im Hinblick auf die Stabilität, ohne die zugleich erforderliche Mobilität einzuschränken.

Bei den Bewegungsausführungen achtete Frickhofen auch auf diesem Lehrgang auf die korrekte Ausführung

Gratulation nach bestandener Gürtelprüfung.

Quelle: Rheingau Echo 50 Jahrgang Nr. 51 vom 19.12.2019

Bericht zur Vereinsfahrt nach Aachen 27.09. - 29.09.2019

Sport und Kultur

Karateka starten zum Jahresende nochmal richtig durch

Rüdesheim. – Mit neuen Kursen für Einsteiger und Wiedereinsteiger startet das Karate-Dojo-Rüdesheim in den Herbst. Der dreiwöchige Karate-Einsteiger-Kurs bietet Interessierten ab 14 Jahren einen Einblick und den Einstieg in die Welt der Karate-Kampfkunst. Die Trainingszeiten der Anfänger sind montags von 19.30 – 20.30 und mittwochs von 18.30 – 20.00 Uhr. Eine Altersbeschränkung besteht nicht.

Der Tradition folgend bietet der Verein am letzten Wochenende im September einen Wochenendausflug an, bei dem es dann einmal nicht um Karate, sondern mehr um kulturelle Unternehmungen oder einfach mal um eine Auszeit vom gewohnten Umfeld geht.

Dieses Jahr war Aachen das Ziel. Am Freitagmorgen startete eine Gruppe des Vereins mit dem Zug und bezog Quartier in einem schönen Hotel am Rande der Altstadt.

Der Freitag wurde zur Sammlung erster Eindrücke und zur Orientierung genutzt. Abends fand eine Nachtwächterführung in der Aachener Altstadt statt. Der Samstag war kulturell geprägt. Bei einer einstündigen Rathausführung und einer Führung durch den Aachener Dom lernten die Rheingauer viel über Aachen und Karl den Großen. Und wem das noch nicht genug Kultur war, besuchte noch das Domschatzmuseum. Am Abend traf man sich dann wieder zum gemeinsamen Abendessen.

Sonntags fand sich noch Zeit für eine Stadtrundfahrt mit einem kurzen Aufenthalt am Dreiländereck (Belgien/Niederlande/Deutschland). Danach hieß es Abschied nehmen von Aachen.

Sportlich geht es mit dem traditionellen „Nikolaus-Karatelehrgang“ weiter, welchen der Trainer des Vereins – Peter Frickhofen – am 7. Dezember in der Julius-Alberti-Schule in Rüdesheim halten wird.

Mit der Weihnachtsfeier im Dezember wird in gemütlicher Runde ein ereignisreiches Jahr abgeschlossen.

Nähere Informationen zu den sportlichen Aktivitäten unter www.karate-dojo-ruedesheim.de.

In diesem Jahr war Aachen das Ziel für das Karate-Dojo-Rüdesheim.

Quelle: Rheingau Echo 50 Jahrgang Nr. 45 vom 07.11.2019

Bericht zum Vierzigjährigen Vereinsjubiläum und vierzig Jahre Mitgliedschaft

40 Jahre Karate-Dojo Rüdesheim

Feierlichkeiten zum Doppel-Jubiläum beginnen mit anspruchsvollem Lehrgang

Rüdesheim. – Der Karate Verein „Karate-Dojo Rüdesheim e.V." hat dieses Jahr doppelten Grund zum Feiern. Zum einen feiert der Verein sein 40-jähriges Bestehen, zum anderen feiert Peter Frickhofen, der heutige Trainer des Vereins, sein 40-jähriges Vereinsjubiläum.

Zum Auftakt des Doppel-Jubiläums-Jahres fand unter Leitung von Frickhofen ein Karate-Lehrgang mit anschließender Gürtelprüfung statt. Als besondere Überraschung für die Teilnehmer wurde neben Frickhofen ein weiterer Karate-Trainer aus der Schweiz eingeladen, der dem Verein seit vielen Jahren freundschaftlich verbunden ist.

Die erfolgreiche Gürtelprüfung des 19-jährigen André Frickhofen an diesem Tag zeigt, dass der Verein auch erfolgreich in seiner Jugendarbeit ist. André zeigte in seiner Prüfung zum 1. Kyu (3. Braungurtprüfung) eine Topleistung, auf die nicht nur der Vater und Trainer Peter Frickhofen stolz ist. Andrés nächstes Ziel wird die Prüfung zum Schwarzgurt beim Bundestrainer sein. Bei der anschließenden Lehrgangsfeier bedankte sich der erste Vorsitzende Manfred Böhm bei Peter Frickhofen für sein langjähriges Engagement für den Verein und überreichte ihm ein kleines Geschenk.

Frickhofen war schon immer von Karate fasziniert und besuchte am 28. August 1979 mit 16 Jahren den ersten Anfängerkurs, den der neue Verein unter Trainer Ekkehard Schleis angeboten hatte. Nach zwölf Jahren harten Trainings bestand er 1991 die Prüfung zum Schwarzgurt (1. Dan) beim Bundestrainer. Seit 2011 ist Peter Frickhofen nun Träger des 4. Dan.

Nachdem Ekkehard Schleis Ende der 1990er Jahre in Mainz-Kastel einen neuen Verein gegründet hatte, übernahm Peter Frickhofen die Trainerfunktion im Verein. Nach Teilnahme an vielen Fortbildungen und Lehrgängen ist der heute 56-Jährige unter anderem auch im Besitz einer Prüferlizenz für Gürtelprüfungen und einer Lizenz für Selbstverteidigungskurse. Mit der Schaffung des Studio-K4 in Rüdesheim erfüllte sich Frickhofen den Traum eines eigenen Dojos und ermöglichte es so dem Verein, nun auch endlich in Rüdesheim trainieren zu können.

Die regelmäßigen Trainingseinheiten für Erwachsene und Jugendliche werden ergänzt durch die Ausrichtung von vereinsübergreifenden Karate-Lehrgängen, die zumeist von Peter Frickhofen durchgeführt werden. Seit einigen Jahren werden aber auch auswärtige Trainer als Dozenten für spezielle Karate-Lehrgänge sowie Selbstverteidigung und Selbstbehauptung engagiert.

Neben dem Training gehört zum Vereinsleben auch der Mittwochs-Stammtisch, ein alljährlicher, mehrtägiger Vereinsausflug, das sommerliche Grillfest und die traditionelle Weihnachtsfeier.

Heute trainiert der Verein montags im Studio-K4 in Rüdesheim (Fortgeschrittene 18.15 Uhr/Unterstufe 19.30 Uhr) und mittwochs (alle Gruppen) ebenfalls um 18.30 Uhr im Rheingau Gymnasium Geisenheim (kleine Halle am Monrepos Park).

Mit regelmäßigen Anfängerkursen möchte der Verein Interessierten jeden Alters die Möglichkeit zum Mitmachen und Kennenlernen von Karate geben.

Im Sommer wird der Verein sein Jubiläum mit einem großen Sommerfest feiern, zu dem auch alle ehemaligen Vereinsmitglieder eingeladen sind. Hier bittet der Vorstand um Mitteilung der aktuellen Kontaktdaten unter info@karate-dojo-ruedesheim.de.

Weitere Informationen zum Verein in Wort und Film unter www.karate-dojo-ruedesheim.de auf Facebook und YouTube.

Der erste Vorsitzende Manfred Böhm bedankte sich bei Peter Frickhofen für dessen langjähriges Engagement.

Zum Auftakt des Jubiläums-Jahres fand unter Leitung von Peter Frickhofen ein Karate-Lehrgang mit anschließender Gürtelprüfung statt. *(Fotos: Karate-Dojo Rüdesheim)*

Quelle: Rheingau Echo 50 Jahrgang Nr. 18 vom 02.05.2019

Vorbericht zum Vierzigjährigen Vereinsjubiläum

Jubiläum

40 Jahre Karate in Rüdesheim

Rüdesheim. – In diesem Jahr feiert das Karate-Dojo-Rüdesheim e.V., das ursprünglich im Jahre 1973 in Assmannshausen von dem früheren Mitglied der Nationalmannschaft Ekkehard Schleis (5. Dan) gegründet wurde, sein 40-jähriges Vereinsjubiläum.
Im Jahre 1979 entschloss man sich, das Training nach Eibingen zu verlegen und den Vereinsnamen auf „Karate Dojo Rüdesheim e.V." zu ändern. Da sich die Halle in Eibingen mit der Zeit als ungeeignet erwies, und man lange Zeit keine Trainingsmöglichkeit in Rüdesheim finden konnte, wurde das Montagstraining nach Johannisberg und das Mittwochstraining nach Geisenheim verlegt. Heute trainiert der Verein montags um 18.15 Uhr im Studio K4 in der Kaiser Str. 4 in Rüdesheim und mittwochs um 18.30 Uhr im Neubau des Rheingau Gymnasiums Geisenheim (kleine Halle).
Nachdem E. Schleis 1995 in Mainz-Kastell einen neuen Verein gegründet hatte, übernahm Peter Frickhofen die Trainerfunktion des Vereins. Peter Frickhofen begann im Jahre 1979 gleich bei dem ersten angebotenen Anfängerkurs mit dem Karate Training und kann nun ebenfalls auf eine 40-Jährige Laufbahn zurückblicken.
Nach Teilnahme vieler Fortbildungen und Lehrgänge ist Peter Frickhofen heute selbst Träger des 4. Dan (vierter Schwarzgurt) und im Besitz einer Prüferlizenz für Gürtelprüfungen bis zum 1. Kyu (dritter Braungurt).

Quelle: Rheingau Echo 50 Jahrgang Nr. 13 vom 28.03.2019

Bericht zur Jahreshauptversammlung am 13.02.2019 in Mittelheim

Erfolgreiches Vereinsjahr

Jahreshauptversammlung des Karate Dojo Rüdesheim

Rüdesheim. (mg) – Im Februar fand die Mitgliederversammlung des Karate Dojo Rüdesheim statt. Der erste Vorsitzende Manfred Böhm ließ ein außerordentlich erfolgreiches Vereinsjahr Revue passieren. Es fanden mehrere Lehrgänge statt, die auch die Möglichkeit zur Gürtelprüfung boten und von den Karatekas ausgiebig genutzt wurden. Die Trainingszeiten konnten um ein Anfängertraining und ein Spättraining erweitert werden, sodass ausreichende Gelegenheiten zur Verfügung stehen, sich in der Kampfkunst zu üben. Neben den sportlichen Aktivitäten kam auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Sehr zur Freude der Mitglieder fanden das traditionelle Grillfest im August, die Clubfahrt im September sowie eine Weihnachtsfeier statt. Im weiteren Verlauf der Mitgliederversammlung wurde der Vorstand einstimmig entlastet und in der bereits bestehenden Zusammensetzung wiedergewählt. Erster Vorsitzender ist wie bisher Manfred Böhm, Stellvertreter Hans-Georg Bartsch. Als Schriftführer wurden Raimund Barocha und als Kassenwart Mathias Haag wiedergewählt. Im Anschluss an die Wahl wurde die Satzung in überarbeiteter Form verabschiedet. In den nächsten Wochen wird sich der erweiterte Vorstand mit der Planung der Aktivitäten zum 40-jährigen Vereinsjubiläum beschäftigen.

Das Foto zeigt den Vorstand: Raimund Barocha, Manfred Böhm, Hans-Georg Bartsch, Mathias Haag (v. l.), Peter Frickhofen (Sportwart), Roland Schatz (Jugendwart).

Quelle: Rheingau Echo 50 Jahrgang Nr. 11 vom 14.03.2019

Bericht zum Nikolauslehrgang am 03.12.2016 in Geisenheim

Karatelehrgang: *Im Dezember konnte das Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. Gäste aus benachbarten Dojos begrüßen. Der am weitesten angereiste Teilnehmer kam aus der Schweiz (Basel). Dojo-Leiter und DJKB-Prüfer Peter Frickhofen (4. DAN) führte die Teilnehmer durch zahlreiche Übungen mit dem Schwerpunkt auf korrekter Beinarbeit bei Fußtechniken (Kicks). Insgesamt drei Stunden musste jeder Lehrgangsteilnehmer schwitzen, bis am Ende in 75 Minuten die Gürtelprüfungen auf sehr hohem Niveau durchgeführt wurden und jeder Prüfling Stolz seine Urkunde vorzeigen konnte. 2017 wird dann weiter trainiert. Neu wird das integrierte Pratzen- und Selbstverteidigungstraining. Auch im Jugendbereich wurde eine neue Altersstufe definiert. Nach den Minis und Kids bekommen die Teens eine eigene Trainingszeit. So finden sich auch aktuell Trainierende von 4 – 66 Jahren im Verein. Weitere Informationen gibt es auch unter www.karate-dojo-ruedesheim.de und www.karate-kids-ruedeheim.de (Kids).*

Quelle: Rheingau Echo 48 Jahrgang Nr. 2 vom 12.01.2017

Bericht zur Jahreshauptversammlung am 23.11.2016

Vorstandwahlen bei Karatekas

Karate wieder voll im Trend – von 4 bis 99 Jahren

Rüdesheim. – Auf ein sehr erfolgreiches Jahr 2016 kann das Shotokan-Karate-Dojo-Rüdesheim zurückblicken. Zum einen konnte sich aufgrund des sehr beliebten Kindertrainings die Mitgliederanzahl in den letzten 2 Jahren fast verdoppeln, zum anderen konnten wieder viele Referenten für hochwertige Fortbildungen gefunden werden, wie z. B. Kyusho-Experte (Vitalpunkte) Jörg Uretschläger und der Rheingauer Kickboxlehrer Mesut Gül. Nicht zu vergessen natürlich die ganzjährige Leistung des Dojo-Leiters Peter Frickhofen, der die Qualität des Trainings unverändert gewährleistet. Karatetraining als Kampfkunst und Charakterbildung ist nach wie vor der oberste Leitgedanke des Trainingskonzepts von Sensei Frickhofen (4. DAN, JKA).

Zum Jahresende wurde auf der Jahreshauptversammlung der Vorstand entlastet und nahezu identisch wiedergewählt. Manfred Böhm bleibt 1. Vorsitzender, gefolgt von Hans-Georg Bartsch, dem 2. Vorsitzenden. Sportwart bleibt Peter Frickhofen und das Amt des Schriftführers wird ebenfalls wieder besetzt von Raimund Barocha. Neu hinzugekommen ist Mathias Haag als Kassenwart, gefolgt von Andrea Prinz-Wehe und Frank Bergau als Kassenprüfer. Der Posten des Jugendwarts fiel wieder auf Roland Schatz, der zum Jahresbeginn mit der 3. Altersstufe (Teens) beginnt. Somit ist der Jugendbereich von 4 – 16 Jahren nun vollständig abgedeckt.

Planungen für 2017 sind natürlich auch schon in Bearbeitung, hier wird es wieder den traditionellen Vereinsausflug geben und Gespräche mit renommierten Lehrgangsleitern, wie z. B. dem mehrfachen WKC-Welt- und Europameister Detlef Krüger, haben bereits begonnen.

Selbstverständlich wird weiterhin zweimal wöchentlich trainiert und bei Interesse kann man sich informieren unter www.karate-dojo-ruedesheim.de (Erwachsene) oder www.karate-kids-ruedesheim.de (Kinder und Teens).

Der frischgewählte Vorstand des Karate Dojo Rüdesheim.

Quelle: Rheingau Echo 46. Jahrgang / Nr.49

Bericht zum Prüfungslehrgang vom 18.06.2016 in Geisenheim

Kurs mit Graduierung

Karatelehrgang in der Geisenheimer Grundschule

Rheingau. – Das Karate-Dojo Rüdesheim e.V. leitet den nahenden Sommer mit einem besonderen Event ein. Erstmalig gab es am 18. Juni in der Sporthalle der Emely-Salzig-Grundschule einen speziellen „Prüfungslehrgang", bei dem Karateka vereinsübergreifend eine neue Graduierung erreichen konnten, mit der damit verbundenen neuen Gürtelfarbe.
So kamen dieses Mal auch Gäste aus Rheinland-Pfalz. Cheftrainer Peter Frickhofen (4. DAN, JKA) ließ die Teilnehmer wieder einmal ordentlich schwitzen und an den persönlichen Fertigkeiten feilen, die bei der anstehenden Prüfung abgefragt werden sollten. Kihon (Schule der Grundtechniken), Kata (Formenlauf) und Kumite (Kampf) waren damit der Schwerpunkt an diesem Samstag.
Das Training begann bereits um 10 Uhr mit der Kindergruppe (7 –11-Jahre), startete dann in den Mittag mit den Jugendlichen und Erwachsenen und endete um 19 Uhr mit den Prüfungen. Somit war auch der Altersanteil von 7 bis 66 Jahren an diesem Tag ein deutlicher Hinweis auf die Vielseitigkeit des Trainings und die gesundheitsfördernden Möglichkeiten, die diese Sportart bietet. Ab September bieten die Rüdesheimer Karateka zudem Training für Kinder von 4–6 Jahren (Karate-Kids-„Minis") an. Weitere Informationen gibt es unter www.karate-dojo-ruedesheim.de.

Karate für Jedermann von 4 – 66 Jahren.

Quelle: Rheingau Echo 46 Jahrgang Nr. 26 vom 30.06.2016

Anzeige für den 5 Wöchigen Schnupperkurs von April bis Mai 2016

Quelle: Rheingau Echo 46Jahrgang Nr. 15 vom 14.04.2016

Bericht zu den Vereins Aktivitäten für 2016

Das Shotokan *Karate-Dojo Rüdesheim startete mit Vollgas und vielen Aktivitäten in das Jahr 2016. Viele Lehrgänge, u.a. mit bekannten Gastreferenten, Ausflüge und schweißtreibende Trainingseinheiten stehen bevor. Bereits 2015 war für den Verein sehr erfolgreich. So konnte das neu gestaltete Kindertraining mit integrierten Selbstverteidigungs- und Sicherheitskonzepten eine große Anzahl Neugieriger für den Verein gewinnen. Alle angebotenen Kurse waren ausgebucht. Zudem gab es für die Kinder im Sommer die „Samurai Games", bei denen sie zeigen konnten, was sie im Training gelernt haben. Hier galt es mit Schutzwesten und Faustschützern um Pokale und Urkunden zu kämpfen. Im November konnte zudem Kinder- Trainer Roland Schatz (im Bild unten ganz links) seine Prüfung zum 1. DAN (Schwarzen Gürtel) bei Großmeister Hideo Ochi (9. DAN) ablegen. In der Vorweihnachtszeit hielt Dojo-Leiter Peter Frickhofen (4. DAN) (im Bild rechts) wieder den „Nikolaus-Lehrgang", bei dem auch andere Vereine die Möglichkeit wahrnahmen, wertvolle Feinheiten in Bezug auf Karatetechniken zu erlernen. Auf diesem Lehrgang haben erstmals Jung und Alt zusammen trainiert. Bei der danach abgehaltenen Gürtelprüfung konnten sich 7 Teilnehmer über eine neue Gürtelfarbe freuen. Karate als lebensbegleitendes Training für Körper und Geist, zur Reduktion von Stress und zur Erhaltung von Beweglichkeit und Gesundheit wird auch bei den Erwachsenen der Generation bis Mitte 60 immer beliebter. Dies stellen die Vereinsmitglieder immer wieder unter Beweis. Im Shotokan Karate-Dojo Rüdesheim heißt es eben: Karate – ein Sport von 7 bis 70 Jahren.*

Quelle: Rheingau Echo 46Jahrgang Nr. 15 vom 14.04.2016

Bericht zum Selbstverteidigungs-Präventionslehrgang vom 23.09.2015

SPORT

Shotokan Karate-Dojo Rüdesheim e.V.

Selbstverteidigung & Prävention

Karatelehrgang mit Andrea Haeusler in Geisenheim

Geisenheim. – Am 19. September hatte das Shotokan Karate-Dojo Rüdesheim e.V. in der Turnhalle der Emely-Salzig-Grundschule Geisenheim zu einem Selbstverteidigungs- und Präventions-Lehrgang mit der Gast-Trainerin Andrea Haeusler eingeladen. Andrea Haeusler (3. Dan Shotokan DJKB) ist Gründungsmitglied der bekannten Karateschule Fuji San Münster und betreibt bereits seit 30 Jahren Karate. Besonders am Herzen liegen ihr das Sicherheitstraining für Kinder sowie Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Deeskalationstraining, das sie daher sowohl für Karateka als auch Nicht-Kampfsportler unterrichtet. So war das Shotokan Karate Dojo-Rüdesheim unter der Leitung von Sensei Peter Frickhofen (4. Dan Shotokan DJKB) sehr erfreut, am Wochenende neben zahlreichen Dojo-Mitgliedern auch eine Gruppe von Nicht-Kampfsportlern in ihrer Mitte begrüßen zu dürfen. Unter der fachlichen Weisung von Sensei Haeusler wurden in mehreren Stunden verschiedene potentielle Gefahrensituationen des alltäglichen Lebens durchgespielt – von der Belästigung in der S-Bahn bis hin zur Verfolgung durch unbekannte Personen – und auf mögliche Lösungsstrategien hin analysiert. Dabei folgten theoretischen Tipps zur Vermeidung dieser Situationen und anschauliche Übungen zur praktischen Anwendung von Verteidigungstechniken. Hierbei stand wiederum das Motto im Vordergrund: „Täter suchen Opfer – keine Gegner". Daher ist eine laute Artikulation und bestimmtes Auftreten ebenso wichtig wie eine angemessene Reaktion auf Gefahren für das eigene Leben und das anderer. Es gilt natürlich stets, sich selbst in Sicherheit zu bringen, doch auch Zivilcourage erhält in unserer heutigen Welt eine zunehmend größere Bedeutung. Weitere Abwechslung erfuhr das umfangreiche Programm durch Spiele zu Gleichgewicht, richtiger Distanz zu möglichen Angreifern und Positionsbehauptung. Auch bei diesen spielerischen Übungen mussten jedoch Kontaktangst, erste Schockreaktion und mögliches Gefühl von Unterlegenheit durch selbstsicheres Auftreten überwunden werden. In den kurzen Pausen des Tageslehrgangs war zudem Gelegenheit zu anregenden Gesprächen und leckeren Erfrischungen gegeben. Bereits seit zwei Jahren etablieren die Rüdesheimer Karateka zusätzlich zu Veranstaltungen im Rahmen des Kampfsports eine Fortbildungslinie zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mit wechselnden Gastreferenten.

Die Teilnehmer des Karate-Lehrgangs in Geisenheim.

Quelle: Rheingau Echo 45. Jahrgang / Nr.29

Vorankündigung zum Selbstverteidigungs-Präventionslehrgang und zum bevorstehenden Karate-Schnupperkurs 23.09.2015

Selbstverteidigung & Prävention

mit Andrea Haeusler, 3. DAN (Karate)

19. September 2015

10.00 – 12.00 Uhr, 13.00 – 14.30 Uhr

Ort: 65366 Geisenheim
Emely-Salzig-Grundschule,
Winkelerstr. 87 den Schildern folgen…

Gebühr: 25,00 Euro, Teiln. ab 16 J.
Keine Grundkenntnisse erforderlich.

Info: Peter Frickhofen (Dojo-Leiter),
Telefon 0 67 22 - 91 06 68
info@karate-dojo-ruedesheim.de

Neuer Karate-Schnupperkurs ab 23. September 2015

www.karate-dojo-ruedesheim.de, www.karate-kids-ruedesheim.de

Quelle: Wiesbadener Kurier vom 16.09.2015

SPORT

Dojo Rüdesheim

Samurai Games 2015 in Geisenheim

Geisenheim. – Am 18. Juli fanden in der Turnhalle des Rheingau Gymnasiums erstmalig die Samurai Games in Geisenheim statt. Ausgerichtet wurde das Event vom Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. Jugendtrainer Roland Schatz hat das Training der Kinder unter dem Motto „Samurai Kids – Sicherheit für ihr Kind" im November 2014 ins Leben gerufen, welches unter der fachlichen Gesamtleitung von Dojo-Leiter Sensei Peter Frickhofen (4. Dan, JKA) steht. Die Themen Gesundheit und Sicherheit für Kinder, in Form von Präventionsfragen und modernen Fitnesskonzepten, stehen hier an oberster Stelle.

Die Samurai Games sind ein innovatives Konzept, das Wettkampfspiele der 6- bis 11-jährigen mit einem Sommerfest für die ganze Familie vereint.

Als am 18. Juli um 14 Uhr die Games bei sommerlichen Temperaturen mit einem öffentlichen Vortraining starteten, fanden sich so auch viele Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde der 11 teilnehmenden jungen Karateka im Publikum ein. Die Bewertung der Wettkampfspiele erfolgte über das Sammeln von „Samurai Stars".

Der erste Wettkampfteil beinhaltete dann einen Fitnessparcours aus Balance- und Geschicklichkeitsübungen, in dem Koordination, Konzentration und Schnelligkeit gefordert waren. Im Anschluss folgte die Disziplin „Kumite (Kampf) mit Partner", wobei Kombinationen aus Karatetechniken an einer Stange mit Schaumstoffbällen zu platzieren waren. Bewertungskriterium war besonders die Genauigkeit der Hand- und Fußtechniken und als Kampfrichter fungierte während der gesamten Veranstaltung der 1. Vereinsvorsitzende des Rüdesheimer Dojos, Manfred Böhm.

Teilnehmer der Samurai Games mit Medaillen und Urkunden neben Jugendtrainer Roland Schatz.

Als 3. Disziplin mussten sich die Kinder den Themen der Prävention stellen. Richtiges Verhalten in Konfliktsituationen mit angewandter Selbstverteidigung wurde im sogenannten Sicherheitskreis besprochen. Nachdem sich die Kämpfer und ihre Familienmitglieder dann gegen 15.30 Uhr bei einer Pause stärken konnten, war es Zeit für „Kata", welche mit Unterstützung von Musik aus den aktuellen Charts gezeigt wurde. Dabei führten immer zwei Kinder parallel Blöcke aus Abwehr- und Angriffstechniken vor und konnten so die Bedeutung von rhythmischem Körpergefühl demonstrieren. Den unbestrittenen Höhepunkt der Veranstaltung bildete das Kumite (Freikampf), das mit Schutzausrüstung ausgetragen wurde. In der Vorrunde trafen die Paarungen in 2 x 45-Sekunden-Kämpfen aufeinander und stellten nun ihr gesamtes Können unter Beweis. Entscheidung über Sieg oder Niederlage brachten in dieser Disziplin allerdings keine Treffer, sondern der Gesamteindruck der Kämpfer zählte. So zog neben Gelb-Weiß- bis Orange-Gelb-Gurten sogar eine junge Karateka mit Weiß-Gurt ins Viertelfinale ein, die sich mit energischem Einsatz in der Vorrunde durchgesetzt hatte. Auch das Halbfinale war durch spannende Begegnungen geprägt, da hier bereits um Platz 3 gekämpft wurde, der schließlich nach einer knappen Entscheidung an Johannes Berheide ging. Der Finalkampf wurde zwischen Stanley Richardson und Lilly Staack ausgetragen, die sich damit über den 1. und 2. Platz im Kumite freuen konnten. Insgesamt gab es aber nur Gewinner an diesem Tag. Nicht Wettkämpfe, sondern Wettspiele waren das Motto und so konnten alle Kinder mit einer Urkunde und einer Medaille die Samurai Games beenden. Am Ende gab es nur strahlende Gesichter und die Aussicht auf einer Wiederauflage im kommenden Jahr.

Als nächstes sind allerdings die Erwachsenen wieder im Fokus des Vereinsgeschehens mit einem Selbstverteidigungs-Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene am 19. September.

Sieger im Kumite bei den Samurai Games: 1. Stanley Richardson, 2. Lilly Staack, 3. Johannes Berheide.

JUDO

Judoclub Geisenheim

Schütz, Krebs und Engelhard wurden Hessenmeister

Zum Halbjahresabschluss fanden in Petersberg bei Fulda die Hessischen Meisterschaften der Altersklasse U10/U12 statt. Der JC Geisenheim startete mit 7 Judoka davon haben sich 6 Kinder platziert. Diese Ausbeute mit 85% kann sich sehen lassen.

Die Gewichtsklassen waren teilweise mit über 20 Teilnehmern besetzt. Am Samstag waren die Kinder der AK U10 am Start. Hier zeigte Axinja Schütz eine hervorragende Leistung. Alle 5 Kämpfe wurden in kürzester Zeit gewonnen und Axinjasomit souverän und verdient Hessenmeisterin.

Christian Kirdorf und Alpan Dudek hatten einiges zu tun. Bei über 20 Teilnehmer in ihren Gewichtsklassen galt es sich durchzusetzen. Leider verloren beide den Kampf um den Einzug ins Finale. Ihre Kämpfe um Platz 3 konnten beide jedoch wieder gewinnen und sich somit die Bronzemedaille erkämpfen.

Leon Klostermann gewann in der Hauptrunde seinen ersten Kampf, bevor er dann gegen einen starken Gegner mit Kampfrichterentscheidung verlor. In der Trostrunde konnte sich Leon leider nicht mehr durchsetzen und schied dann auf dem siebten Platz aus.

Am Sonntag ging es dann für die U12 auf die Matte.

Lina Krebs und Jan Engelhard verwiesen ihre Gegner im Sekundentakt von der Matte. 35 Sekunden dauerte der längste Kampf. Beide wurden Hessenmeister/in. Hier gab es nur kleinste Schönheitsmängel bei den Würfen, die nicht direkt zum Ippon führten, sodass im Bodenkampf immer noch 15 Sekunden eine Haltetechnik angesetzt werden musste. Rebecca Kirdorf musste wegen 400 Gramm in der nächsthöheren Gewichtsklasse starten. Alle Vorrundenkämpfe entschied sie für sich und stand dann im Finale einer sehr starken Gegnerin aus Wiesbaden gegenüber. Rebecca ließ sich überraschen und verlor. Aber auch sie konnte mit dem zweiten Platz sehr zufrieden sein.

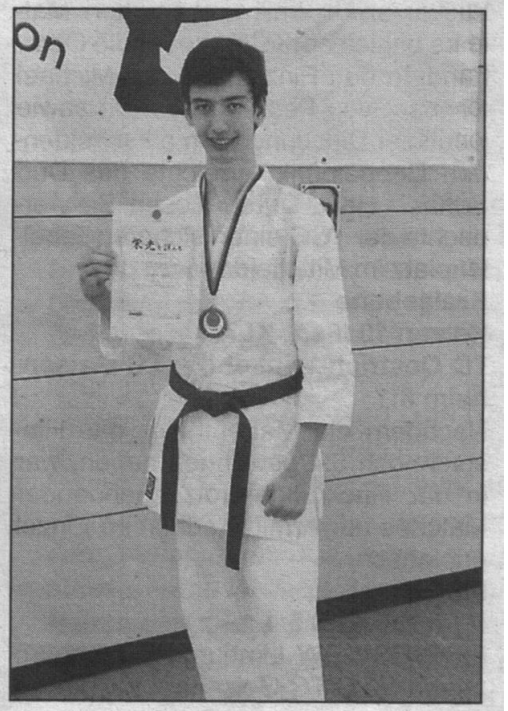
Eine erfolgreiche Bilanz für das erste Halbjahr kann der Judoclub Geisenheim verbuchen.

Bericht zur Südwestdeutschen Meisterschaft im Traditionellen Karate am 05.07.2015 in Ifetzheim

Dojo Rüdesheim

Erfolgreich bei Meisterschaften

Rüdesheim. – Am 5. Juli fanden in Ifezheim in Baden-Württemberg die Südwestdeutschen Meisterschaften im traditionellen Karate (DJKB) statt, an denen in diesem Jahr auch der 16-jährige Christian Seida vom Shotokan Karate-Dojo Rüdesheim e.V. als einer von über 230 Athleten teilnahm.
Der junge Mann betreibt bereits seit seinem 7. Lebensjahr Karate und bezeugte schon früh ein großes Talent für diese Kampfkunst. Trotz der sommerlich heißen Temperaturen von fast 40° brillierte er im Jiyu Kumite (Freikampf) in der Gruppe der männlichen Starter von 16 bis 17 Jahre. Aufgrund seiner großen Wendigkeit konnte er sich mittels eines gekonnten „Mawashi Geri Jodan" (Fußtritt zum Kopf) bereits nach wenigen Sekunden im ersten Kampf den Einzug in das Halbfinale sichern. Dort unterlag er schließlich dem Kontrahenten und späteren Erstplatzierten Pascal Mast (Makoto Baden-Baden), konnte sich aber durch seine hervorragende Leistung den 3. Platz sichern.
Derzeit besucht Christian die Internatsschule Schloss Hansenberg und trainiert seit dem Jahr 2014 im Dojo Rüdesheim, dem er bereits aus der Zeit davor durch den Besuch von Lehrgängen bei Dojoleiter Sensei Peter Frickhofen (4. Dan Karate) besonders verbunden war. Daneben trainiert er auch im DJKB-Kader des Stützpunkts Rhein-Main-Neckar. Im Lauf seiner Wettkampfkarriere kann Christian Seida durch intensives Training bereits auf Platzierungen bei diversen Wettkämpfen zurückblicken – u.a. als Vize-Südwestdeutscher Meister im Jahr 2012.
Seit 2015 betätigt Christian sich auch als Co-Trainer neben Roland Schatz in der Gruppe der Karate Kids Rüdesheim, die am 18. Juli mit den „Samurai Games" ihr erstes Sommerfest mit Wettkampfspielen in Geisenheim feiern.



Christian Seida vom Shotokan Karate-Dojo Rüdesheim.

Quelle: Rheingau Echo 45 Jahrgang Nr. 29 vom 16.07.2015

Bericht zum Anfängerkurs vom 03.11.2014 - 01.12.2014

Neue Karate-Kurse für Anfänger

Rüdesheim. (mg) – Anlässlich des 35 jährigen Vereinsjubiläums lädt das Karate-Dojo-Rüdesheim e. V. zu neuen Anfängerkursen ein. Am Montag, 3. November, startet der Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren um 18.30 Uhr in der Grundschule in Johannisberg. Fünf Wochen lang werden montags die Anfänger von Dojo-Leiter Peter Frickhofen (4.Dan JKA) persönlich 90 Minuten trainiert und in die Welt der Kampfkunst eingeführt. Die erste Einheit am 5. November, ist zum Schnuppern und kostenfrei. Der gesamte Kurs kostet 50 Euro

Kinder von 7 bis 11 Jahren starten ab dem 5. November unter Leitung von Roland Schatz mit einem ganz neuen Konzept voll durch. Erstmals bietet der Verein Karate mit Musik für Kinder an. In diesem von der Polizei und der Universität Gießen entwickelten Trainingskonzept, liegt der Schwerpunkt auf Sicherheit, Selbstbehauptung und Gefahrenprävention der Kinder.

Der fünf-wöchige Schnupperkurs, mit maximal 14 Teilnehmern, findet mittwochs von 17.15 bis 18.15 Uhr in der Tanzschule Jolie in Geisenheim statt. Der Kurs kostet inklusive Karate-Anzug, Gürtel und Urkunde 59 Euro. Aufgrund der großen Nachfrage ist der 1. Kurs bereits ausgebucht. Man kann sich jedoch in eine Warteliste eintragen. Weitere Informationen gibt es bei Roland Schatz (Kinder / Tel.: 0171–8316716), Peter Frickhofen (Tel.: 06722–910668) und Hans-Georg Bartsch (Erwachsene / Tel.: 06722–9460965).

Quelle: Rheingau Echo 45 Jahrgang Nr. 39 vom 30.10.2014

Bericht zum 35 – Jährigen Bestehen des Karate-Dojo-Rüdesheim e.V.

35 Jahre Karate in Rüdesheim

Einstieg in die Sportart ist altersunabhängig möglich

Rüdesheim. (mg) – Seit nun mehr 35 Jahren bietet das Rüdesheimer Karate-Dojo e. V. (Dojo=Verein/Trainingsstätte) anspruchsvolles, traditionelles Karate-Training an. Die Karateka (= die Karate-Übenden) treffen sich zweimal wöchentlich zum gemeinsamen Karate-Training in Geisenheim bzw. Johannisberg. Karate ist mehr, als nur ein Kampfsport. Diese asiatische Kampfkunst bietet den Praktizierenden neben dem sportlichen Aspekt auch einen mentalen Ausgleich zum immer anspruchsvolleren Arbeitsalltag, ein mehr an Koordination und Konzentration, eine Steigerung des Selbstbewusstseins und durch ein entsprechendes Auftreten auch ein mehr an Sicherheit. Karate ist altersunabhängig, weshalb auch ein späterer Einstieg im Erwachsenenalter gute Erfolge hervorbringen kann. Dies bestätigte vor kurzem eindrucksvoll Engelbert Streicher mit dem Bestehen der 1. Dan- (Schwarzgurt-)Prüfung beim diesjährigen Gasshuku-Lehrgang in Immenstadt im Allgäu.

Seine Karate-Karriere begann Engelbert Streicher im Alter von 40 Jahren bei seinem Trainer Peter Frickhofen, der ihn nach nun 18 Jahren gerne zu diesem Erfolg gratuliert und in der Gruppe der Schwarzgurte willkommen heißt. Parallel zum Verein feiert auch der Trainer des Vereins Peter Frickhofen (4.Dan JKA), sein 35-jähriges Karatejubiläum. Durch regelmäßige Fortbildungen gewährleistet Peter Frickhofen ein Training auf hohem Niveau, unter Berücksichtigung neuester sportwissenschaftlicher Erkenntnisse. Neben seiner Trainertätigkeit verfügt er auch über eine Lizenz für Gürtelprüfungen bis zum 1. Kyu (Braungurt). Seit zwei Jahren wird das Trainingsangebot durch die (Wieder-) Einführung einer Kindergruppe ergänzt. Der Leiter des Kindertrainings Roland Schatz, der vor zwei Wochen seine Gürtelprüfung zum 1. Kyu als Prüfungsbester bestanden hat, bildet sich stetig und engagiert im Bereich des Kinder-Karate fort und hat die „Rüdesheimer Karate-Kids" ins Leben gerufen. Erstmals bietet er ab dem 5. November einen eigenen Kinder-Karate-Kurs mit Musik an, der wegen der starken Nachfrage bis auf wenige Plätze bereits schon jetzt ausgebucht ist. Die regelmäßigen Trainingsaktivitäten für Erwachsene, Jugendliche und Kinder werden ergänzt durch die Ausrichtung von Vereinsübergreifenden Karate-Lehrgängen mit Dojo-Leiter Peter Frickhofen. Seit dem vergangenen Jahr werden auch auswärtige Karateka als Dozenten für spezielle Lehrgänge wie Selbstverteidigung und Selbstbehauptung – auch für Kinder – engagiert, an denen z.T. auch „Nicht"-Karateka teilnehmen können.

Das Vereinsleben wird abgerundet durch den Mittwochs-Stammtisch, den mehrtätigen Vereinsausflug, das sommerliche Grillfest und der traditionellen Weihnachtsfeier. Mit regelmäßigen Anfängerkursen möchte der Verein Interessierten jeden Alters die Möglichkeit zum Mitmachen und Kennenlernen von Karate geben. Infos für den nächsten Erwachsenen-Anfänger-Kurs, der am 3. November startet, gibt es auf der Homepage des Vereins sowie auch regelmäßig im nächsten Echo.

Engelbert Streicher bstand die Prüfung zum 1. Dan-Schwarzgurt.

Quelle: Rheingau Echo Nr. 45 Jahrgang/ Nr. 43 vom 23.10.2014

Bericht zur 1. Dan Prüfung Engelbert Streicher vom 08.08.2014

Engelbert Streicher zum 1. Dan geprüft

Rüdesheim. (mg) – Auch in diesem Jahr, hat das Shotokan-Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. wieder an der weltweit größten Karateveranstaltung dem „Gasshuku" (Trainingslager), teilgenommen. Es trafen sich mehr als 1.200 karatebegeisterte Sportler aus aller Welt in Immenstadt im Allgäu, dem diesjährigen Veranstaltungsort.

Im Rahmen dieses Lehrgangs hat Engelbert Streicher, der seit 1998 dem Karate-Dojo-Rüdesheim angehört, vor Hideo Ochi dem Chief-Instructor des Deutschen JKA-Karate Bund (8.Dan) die Prüfung zum 1. Dan (Meistergrad) erfolgreich abgelegt.

Um in der traditionellen Sportart Karate den schwarzen Gürtel zu erwerben, bedarf es mindestens 8 – 10 Jahre intensiven Trainings und nur wenige Anfänger erreichen überhaupt dieses Ziel. Streicher benötigte für seinen persönlichen Weg 18 Jahre.

Wer Interesse hat seinen persönlichen Weg im Karate zu finden, ist eingeladen den Verein und die Sportart am 28. September im Rahmen der Gesundheitsmesse in Geisenheim (Domplatz) kennen zu lernen. Besonders für Kinder wird ein neues Sicherheits-Programm angeboten, welches ab November startet.

Quelle: Rheingau Echo 45 Jahrgang Nr. 38 vom 18.09.2014

Bericht zum Selbstverteitigungslehrgang vom 14.06.2014

Selbstverteidigung und Gewaltprävention

„Dein Tag! – Selbstverteidigung – kompakt, einfach und effektiv für alle"

Der Rüdesheimer Karate Verein bot einen Selbstverteidigungs-Tageskurs an.

Rheingau. – Unter diesem Motto veranstaltete der Rüdesheimer Karate Verein am 14. Juni einen Selbstverteidigungs-Tageskurs mit dem beliebten Kampfsporttrainer Jörg Uretschläger in der Emely-Salzig-Schule in Geisenheim. Uretschläger war inzwischen zum 3. Mal zu Gast im Rheingau als Botschafter von Zivilcourage und Selbstverteidigung. Als hauptberuflicher Trainer und Inhaber diverser schwarzer Gürtel bietet er bundesweit sehr erfolgreich Fortbildungen für Kampfsportler und Nicht-Kampfsportler an.

Seine Devise: „Wer sich selbst behaupten kann und selbstsicher auftritt, wird als Opfer uninteressant". Denn: „Täter suchen Opfer – keine Gegner". Was der Verein bereits zu Jahresbeginn mit den Grundschulkindern der Emely-Salzig-Schule in Form eines Gewaltpräventionstrainings begann, setzte sich nun bei den Erwachsenen fort. Mit Hilfe dieses Kurses sollen die Menschen nicht nur lernen, aus der Opferrolle heraus zu kommen sondern auch Selbstvertrauen aufzubauen und den Mut aufzubringen sich verteidigen zu können.

So lernten die Teilnehmer zu Beginn sich erst einmal lautstark zu äußern – „denn nur wer laut schreien kann, kann sich auch wehren", so Meister Uretschläger. Das Problem ist, dass der Mensch in Gefahrensituationen in eine Angststarre verfällt und dabei verstummt. Das hat den Menschen in der Frühzeit im Überlebenskampf genutzt, jedoch ist es heute genau umgekehrt. Diese erste Schockreaktion zu überwinden und sofort handeln zu können ist eines der wichtigsten Ziele des Selbstverteidigungs-Trainings. Allerdings ist neben der Kenntnis von effektiven Techniken vor allem eine Vielzahl von Übungswiederholungen derselben erforderlich. Denn, so lernten die Teilnehmer, nur eine automatisierte Technik (also eine die man ohne nachzudenken direkt anwenden kann) hilft, den Gegner zunächst auf Distanz zu halten, oder ihn gänzlich auszuschalten.

Im Verlauf des 4-stündigen Trainings bekamen die Übenden daher neben vielen wichtigen psychologischen Ratschlägen auch genug Zeit, die neu erlernten Techniken mit wechselnden Partnern auszuprobieren und zu üben. So blickten die Teilnehmer am Ende des Trainings auf einen geistreichen, mit viel Bewegung und Humor gespickten Tag und zurück. „Es hat nicht nur Spaß gemacht...", so einige Stimmen aus anschließenden Gesprächen, „...sondern auch Mut gegeben etwas tun zu können". Aus diesem Grunde werden zukünftig auch weitere Kurse angeboten, die den Teilnehmern Gelegenheit geben, das Neuerlernte zu vertiefen.

Für Interessierte, die sich darüber hinaus in einem Kampfkunstsystem – z.B. Karate – neu entdecken möchten, veranstaltet das Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. im kommenden Herbst einen Jubiläums-Anfängerkurs, der aus Anlass seines 35-jährigen Karate-Jubiläums vom Cheftrainer des Vereins Peter Frickhofen (4. DAN) selbst durchgeführt wird. Denn auch Karate ist unter anderem Selbstverteidigung. Hier liegt der Schwerpunkt allerdings auf Körperbeherrschung, Fitness und Fairness und Respekt. Sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Wer möchte, kann dazu gerne auf der Homepage des Vereins www.karate-dojo-ruedesheim.de oder auf Facebook und Youtube (zwei Filme) weitere Informationen über die japanische Kunst der Selbstverteidigung finden.

Quelle: Rheingau Echo 45 Jahrgang Nr. 25 vom 20.06.2014

Bericht zum Anfängerlehrgang am 05.05.2014

KARATE

Karate-Dojo-Rüdesheim

Entdecke Dich neu mit Karate

Unter diesem Motto lädt das Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. zum diesjährigen Karate-Anfängerlehrgang ein. Karate steht neben dem sportlichen Aspekt auch für mehr Konzentration, Vitalität, Entspannung, Selbstbewusstsein und Beweglichkeit. Dies alles möchten die Rüdesheimer Karateka den interessierten Teilnehmern ab zwölf Jahren in ihrem 5-wöchigem Schnupperkurs näher bringen.

Der Kurs beginnt am 5. Mai. Trainiert wird jeweils montags und mittwochs von 18.30 bis 20 Uhr. Montags in der Sporthalle der Grundschule in Johannisberg und mittwochs im Rheingau Gymnasiums in Geisenheim.

Die ersten zwei Trainingseinheiten sind kostenlose Probestunden, für eine Teilnahme darüber hinaus beläuft sich der Kostenbeitrag auf Euro 50. Besondere Vorkenntnisse oder Kleidung sind nicht erforderlich, trainiert wird barfuß in sportlicher, bequemer Kleidung.

Nähere Informationen zu diesem Lehrgang auf www.karate-dojo-ruedesheim.de und facebook. Persönliche Infos bei Peter Frickhofen (Dojo-Leiter), Tel.: 06722/910668 und Hans-Georg Bartsch, Tel.: 06722/9460965 oder per E-Mail an: info@karate-dojo-ruedesheim.de.

Quelle: Rheingau Echo 45 Jahrgang Nr. 18 vom 02.05.2014

Bericht zur Jahreshauptversammlung am 19.03.2014

Engagement wird belohnt

Vorstand des Karate Dojo Rüdesheim einstimmig bestätigt

Rüdesheim. – In der Jahreshauptversammlung des Karate Dojo Rüdesheim stimmten – nach der Entlastung der einzelnen Funktionsträger – alle anwesenden Vereinsmitglieder für den Fortbestand des gut eingespielten Vorstandteams. Neben Manfred Böhn (1. Vorsitzender) und Hans-Georg Bartsch (2. Vorsitzender) gehören Dieter Betz (Kassierer), Raimund Barocha (Schriftführer), Achim Pärschle (Kassenprüfer) und Peter Frickhofen (Trainingsleitung) zum Vorstand. Unterstützt werden sie in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit von Roland Schatz und Christina Moldenhauer.

Die sportliche Leitung obliegt weiterhin Peter Frickhofen als Dojo-Leiter und Trainer der Erwachsenen. Roland Schatz betreut sehr motiviert und liebevoll die ständig wachsende Kindergruppe.

Motiviert planten der Vorstand und die anwesenden Mitglieder, über das normale Training hinaus gehenden Aktivitäten für dieses Jahr. Als erstes steht am 5. Mai ein fünfwöchiger Karatekurs für Anfänger (Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre) auf dem Programm. Weiter geht es mit einem Selbstverteidigungs-Lehrgang mit Jörg Uretschläger am 14. Juni, wobei hier auch Nichtkampfsportler ab 16 Jahren zur Teilnahme eingeladen sind. Die öffentlichen Veranstaltungen des Dojos enden mit dem Nikolaus-Lehrgang mit Peter Frickhofen im Dezember.

Für die Mitglieder des Vereins steht noch im September noch der alljährliche Vereinsausflug auf der Agenda. Dieses Jahr wollen die Karateka Rothenburg ob der Tauber besuchen.

Die Jahreshauptversammlung wurde mit einem positiven Rückblick auf das Jahr 2013 geschlossen. Vorstand und Mitglieder sind sich einige, dass das vom Karate Dojo Rüdesheim gelebte Vereinsleben, nicht nur aus sportlicher Sicht, eine Bereicherung für jeden Einzelnen ist. Alle Karateka freuen sich auf eine rege Teilnahme beim Anfängerlehrgang im Mai. Weitere Infos und Filme hierzu, wie auch zum Verein, unter www.karate-dojo-ruedesheim.de, auf facebook und YouTube.

Der Vorstand des Karate Dojo Rüdesheim.

Quelle: Rheingau Echo Nr. 45 Jahrgang/ Nr.14 vom 03.04.2014

Bericht zum Kinder-Präventionskurs vom 31.01.2014

Selbstbehauptungstraining für Grundschulkids

„nur wer laut schreien kann..."

Geisenheim. – Am 31. Januar fand erstmalig in der Turnhalle der Geisenheimer Emely-Salzig-Grundschule ein Gewaltpräventionstraining für Grundschulkinder statt. Entstanden ist diese Idee aus einer Elterninitiative von Kindern des Einschulungsjahrganges 2013. Sicherheit auf dem Schulweg und Umgang mit alltäglichen Gefahren war für die Eltern ein wichtiges Anliegen, was den Schutz ihrer Kinder betraf. Kinder wissen oft nicht, wie sie sich in bestimmten Situationen verhalten sollen, besonders im Umgang mit fremden Erwachsenen, oder auf dem Schulhof mit größeren Kindern.

Der Rüdesheimer Karate-Verein (Shotokan-Karate-Dojo-Rüdesheim e.V.) nahm sich dieser Thematik an und veranstaltete zusammen mit der Emely-Salzig-Grundschule dieses Training, welches unter der fachlichen Leitung von Jörg Uretschläger stand. Er leitet die Karate-Abteilung des Polizeisportvereines Gladbeck (Nordrhein Westfalen) und ist Träger des 4. DAN`s (Schwarzgurt) im Karate, sowie anerkannter Experte in der Schulung von Kindergarten- und Grundschulkindern.

Mit viel Herz und Menschenkenntnis vermittelte er an diesem Tag den 24 teilnehmenden Kindern in einem 4-stündigen Kurs grundlegende Themen im Umgang mit Gewalt. Zunächst lernten die Kinder erst einmal sich laut erkennbar zu zeigen denn „nur wer laut schreien kann, kann sich auch wehren". Mit vielen Übungen und begleitenden Erzählungen bekamen die Kinder immer mehr Selbstvertrauen und gewannen so nach und nach mehr Mut. Alle Übungen waren spielerisch so aufbereitet, so dass sich die Kinder auch einmal austoben konnten und erkennbaren Spaß hatten. Auch Teile aus der Selbstverteidigung wurden mit eingebunden. Wie befreie ich mich aus einer Umklammerung und wie setze ich mich angemessen zur Wehr.

Täter suchen Opfer, keine Gegner. Mit Hilfe dieser Veranstaltung wurde hier der Versuch unternommen die Kinder aus der Opferrolle heraus zu führen. Kinder, die sich wehren stellen eine Gefahr für Täter dar, erkannt zu werden und werden für diese schnell uninteressant. Was zählt ist Körpersprache, Gesichtsausdruck und persönliches Auftreten. Und das sah man den Kindern am Ende des Kurses an.

Abgerundet wurde das Training mit einer Fragerunde über das Thema Karate und die Welt der Kampfkunst. Am Ende des Trainings wurde der Tag nach vier anstrengenden Stunden mit dem Versprechen jedes einzelnen Kindes beschlossen „niemals mit einem Fremden mit zu gehen".

„Wir würden diese Veranstaltung gerne wiederholen und möglicherweise fest in den Schulalltag mit einbinden wollen", so Frau Thies-Ruß, die Schulleiterin der Emely-Salzig-Grundschule. Auch für den Rüdesheimer Karateverein war es ein voller Erfolg und hat gezeigt, dass aus einer Idee schnell eine tolle Veranstaltung werden kann.

„Das Ziel unsere Kinder zu stärken und ihnen das Gefühl gegeben zu haben, dass sie sich wehren können und auch dürfen ist damit erreicht worden. Denn unsere Kinder sollen das Recht auf ein gewaltfreies Leben haben! So möge diese Veranstaltung nicht die letzte gewesen sein...", so Roland Schatz vom Karate-Dojo-Rüdesheim e.V.

Mit viel Herz und Menschenkenntnis vermittelte Jörg Uretschläger den 24 teilnehmenden Kindern in einem 4-stündigen Kurs grundlegende Themen im Umgang mit Gewalt.

Quelle: Rheingau Echo 45 Jahrgang Nr. 3 vom 06.02.2014

Bericht zum Nikolauslehrgang am 05.12.2013 in Geisenheim

Nikolaus-Karate-Lehrgang

Auch andere Vereine und Trainer zu Gast bei Karate-Dojo

Rüdesheim. – Der alljährlich im Advent stattfindende „Nikolaus-Lehrgang" des Karate-Dojo Rüdesheim fand in der Geisenheimer Grundschule statt. Zu den Sportlern aus dem eigenen Verein fanden sich auch viele Gäste aus anderen Vereinen zu diesem Event zusammen. Erstmals nahmen, zur großen Freude des Rüdesheimer Dojos, auch Kinder und Jugendliche aus der 2011 gestarteten Kindergruppe des Vereins teil.

Den Nikolaus mit Rute sah man zwar nicht, aber Trainer Peter Frickhofen (4. DAN JKA-Karate) sorgte dafür, dass es den Teilnehmern schnell warm wurde. Die in die tiefe gehenden Übungen, zu den traditionellen Karate-Techniken, sorgten selbst bei langjährigen Karateka für Aha-Erlebnisse. Trainiert wurde Vor- und Nachmittags in unterschiedlichen Leistungsgruppen, je nach Gürtelfarbe.

Lehrgänge dieser Art bieten den Sportlern die Möglichkeit, einmal mit anderen Vereinen und deren Trainern, bzw. eingeladenen Gasttrainern zu trainieren, denn wer immer das gleiche übt, wird langfristig keine Fortschritte mehr erzielen. Der Blick über den Tellerrand erweitert hier den Horizont des interessierten Karateka.

Aus diesem Grunde fahren die Rüdesheimer Karateka über das Jahr verteilt nicht nur selbst zu diversen Lehrgängen in der Bundesrepublik, sie veranstalten sie auch und geben damit auch Gästen die Gelegenheit neue Erfahrungen zu sammeln.

Inhalte ergeben sich meist durch die Unmöglichkeit im normalen Trainingsbetrieb alle Details der komplexen Techniken kennen zu lernen und auch zu üben. Gespickt wurden die theoretischen Beispiele mit diversen Übungen, die vielen „alten Hasen" so noch nicht bekannt waren.

Traditionell fanden zum Abschluss des Lehrgangs auch diesmal Gürtelprüfungen statt, die Trainer Peter Frickhofen selbst vornahm und die alle Teilnehmer mit Bravour bestanden.

Hoch motiviert und gesättigt mit neuen Erkenntnissen, vereinzelt auch mit Muskelkater, ließen die Sportler gemeinsam den anstrengenden Tag mit der traditionellen Lehrgangsfeier in einer Rüdesheimer Gutsschänke ausklingen. Der Rundgang über den Rüdesheimer Weihnachtsmarkt in der Mittagspause war ein weiteres Highlight des Tages, nicht nur für die auswärtigen Gäste.

Informationen über das Training gibt es auf der Vereins-Homepage www.karate-dojo-ruedesheim.de und auf facebook. Auf Youtube ist das Dojo inzwischen mit drei Filmbeiträgen vertreten. Das Karate-Training eignet sich für Karateka ab acht Jahren bis 99.

Trainiert wurde in unterschiedlichen Leistungsgruppen, je nach Gürtelfarbe.

Quelle: Rheingau Echo 44Jahrgang Nr. 51/52 vom 19.12.2013

Bericht zum Kyusho Lehrgang am 23.03.2013 in Geisenheim

SPORT

Kampfkunst meets Kyusho

Karate-Dojo-Rüdesheim lud überregional zu einem Selbstverteidigungs-Lehrgang ein

Rüdesheim. – Zu Gast war Jörg Uretschläger vom Polizeisportverein Gladbeck, Studiengruppenleiter für Kyusho in NRW und Träger des 4. DAN im Shotokan Karate, der einen Einblick in die Welt der Manipulation der Vitalpunkte (Akupunkturpunkte) des menschlichen Körpers gab. Eingeladen waren alle Kampfkunst-Interessierte ab 18 Jahren. Um optimale Lehrgangsvoraussetzungen zu schaffen, wurde die Teilnehmerzahl von vornherein limitiert. So fanden sich unter den ca. 30 Teilnehmern in der Turnhalle der Geisenheimer Grundschule viele Kampfsportler unterschiedlicher Stilrichtungen, aber auch einige Interessierte ohne Kampfsporterfahrung ein.

„Kyusho" heißt übersetzt so viel wie „Erste Sekunde". Es handelt sich dabei nicht um eine eigenständige, sondern vielmehr um eine Erweiterung aller Kampfkünste, die in vielen Stilrichtungen (z.B. Judo, Karate, Taekwondo, Aikido) enthalten ist, aber meist nicht gelehrt wird. Seitdem aus Kampfkunst in vielen Bereichen Kampfsport wurde, hielt man es für sicherer, dieses Wissen aus dem Breitensport herauszunehmen.

In Kyusho-Jitsu nutzt man das Wissen um die vitalen Punkte des menschlichen Körpers, ähnlich wie in der Akupunktur. Durch das Manipulieren dieser Druckpunkte sollen die normalen Vorgänge im Körper in dem Maße beeinträchtigt werden, dass der Gegner im Falle einer Selbstverteidigung blitzartig kampfunfähig wird, ohne dass er größeren Schaden nimmt. Zum Beispiel können Störungen des Gleichgewichtsinnes hervorgerufen werden, oder man ruft eine Art muskulären Schock hervor. Auf diese Weise macht man sich so die Kenntnis der traditionellen chinesischen Medizin über den menschlichen Körper zur Selbstverteidigung zu nutze.

Mit Jörg Uretschläger haben die Rüdesheimer Karateka einen erfahrenen Seminarleiter gefunden, der allen Teilnehmern einen lehrreichen, kurzweiligen Nachmittag bescherte. Neben dem Kennenlernen von verschiedenen Vitalpunkten und ihrer Wirkung blieb den Sportlern genügend Zeit, diese selbst auszuprobieren. Dieser Teil des Lehrgangs sorgte neben vielen Aha-Effekten und ein paar blauen Flecken auch für viel Spaß.

Im Anschluss an den Lehrgang lud das Karate-Dojo-Rüdesheim alle Teilnehmer zu Kaffee und Kuchen ein. Das Angebot wurde gerne angenommen und die Zeit zum Kennenlernen und Fachsimpeln genutzt.

Abschließend lässt sich sagen, dass es für alle Beteiligten ein gelungener Nachmittag war. Der Vorstand des Vereins plant eine Wiederholung bzw. Fortsetzung des Lehrgangs im nächsten Jahr. Aktuell geht es im Verein nach den Osterferien mit dem Ausbau der Kinderkarategruppe weiter. Informationen zum Kindertraining und zum Verein unter www.Karate-Dojo-Ruedesheim.de

Selbstverteidigungs-Lehrgang der Karate-Dojo-Rüdesheim in der Schulsporthalle der Geisenheimer Grundschule.

Quelle: Rheingau Echo 44 Jahrgang Nr. 14 vom 04.04.2013

Bericht zur Vereinsfahrt nach Erfurt 28.09. - 30.09.2012

Nr. 43 • 25. Oktober 2012

Karateka auf Vereinsfahrt

Erfurt und Eisenach waren die Ziele

Rüdesheim. – Am letzten Wochenende im September findet traditionell der Vereinsausflug des Karate-Dojo-Rüdesheim e. V. statt. Dieses Jahr waren Erfurt und Eisenach das Ziel. Am Freitagmorgen starteten die Karateka Richtung Erfurt. Hier wurde das Quartier, ein schönes Hotel mitten in der Erfurter Altstadt, bezogen.

Der Freitag wurde zum ersten Eindrücke sammeln und zur Orientierung genutzt. Die Sportler schlenderten bei Sonnenschein durch die Erfurter Gassen und besuchten das dort gerade stattfindende Oktoberfest (ein Thüringer Fest-Highlight). Bei einer Fahrt mit einem 60 Meter hohen Kettenkarussell konnte man Erfurt von oben genießen. Einen ebenso schönen Blick bot sich den Rheingauern von der „Petersberger Zitadelle".

Der Samstag begann kulturell mit einer zweistündigen Altstadtführung und dem Besuch des Erfurter Doms. Den Nachmittag verbrachte die Gruppe, wiederum bei viel Sonnenschein, im Erfurter Zoo. Abends speisten die Karateka wie zu Luthers Zeiten in einem mittelalterlichen Restaurant in der Altstadt und stimmten sich so auf den kommenden Tag in Eisenach ein.

Sonntags nach dem Frühstück hieß es Abschied nehmen von Erfurt. Der Weg in Richtung Rheingau wurde für einen Besuch Eisenachs unterbrochen. Hier stand die Besichtigung der Wartburg auf dem Programm. Mit einem gemeinsamen Mittagessen in Eisenach endete die diesjährige Vereinsfahrt der Rüdesheimer Karateka.

Sportlich geht es am 31.Oktober mit dem Anfängerkurs für Kinder ab 8 Jahren (dieser findet in Johannisberg statt) und am 8. Dezember mit dem Nikolaus-Karate-Lehrgang weiter. Nähere Informationen zu den sportlichen Aktivitäten unter www.karate-dojo-ruedesheim.de

Karate für Kinder
Anfängerkurs
für junge Karate-Tiger
von 8-12 Jahren
mittwochs 31. Oktober
bis 28. November 2012
in 65366 Johannisberg,
Grundschule
(Niclas-Vogt-Straße 3)
Kursgebühr 25,- €

Infos unter
www.karate-dojo-
ruedesheim.de
oder Roland.Schatz@gmx.de

Quelle: Rheingau Echo 43 Jahrgang Nr. 43 vom 25.10.2012

Bericht zum Anfängerkurs am 28.11.2012 für Kinder ab 8 Jahren

Junge „Karate Tiger" in Geisenheim

Karate Dojo Rüdesheim mit neuem Anfängerkurs für Kinder ab acht

Rheingau. – Um der erschreckenden Aussage deutscher Grundschulen – man könne keinen richtigen Turnunterricht mehr halten, weil den Kindern die entsprechende Muskulatur, um zum Beispiel Purzelbäume zu schlagen fehlt – entgegenzuwirken, bietet das Karate-Dojo-Rüdesheim ab dem 31. Oktober einen Kinder-Karate-Anfängerkurs an.

Wie wichtig hier eine Gegenmaßnahme ist, kann gar nicht oft und laut genug betont werden. Im Anfängerkurs erfahren Kinder zunächst Spaß an der Bewegung, an Koordination und am Spiel mit Ihresgleichen. In diesem speziell für Kinder maßgeschneiderten Training steht die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes vor Leistungsansprüchen. Alle gestellten Aufgaben sind stets lösbar. Respekt und Etikette, eine Grundlage des Karate, wird den Kindern nähergebracht.

Der sportliche Trainingsteil wird ergänzt durch Themen der Selbstverteidigung & Prävention. Wie gehe ich zum Beispiel mit Konflikten auf dem Schulhof um? Wie erkenne ich Gefahren? Wie kann ich ihnen aus dem Weg gehen? Das sind einige Fragen, die wir mit den Kindern mit dem Ziel Prävention erarbeiten werden. Geschichten rund um das Karate Do und den Inhalten des Weges der leeren Hand (Kara = Leer, Te = Hand, Do = Weg) runden den Kurs ab.

Neben der Verbesserung der körperliche Fitness, Konzentrationsfähigkeit und Motorik, gewinnen die Kinder durch das Karate-Training auch ein mehr an Selbstvertrauen und Sicher-

heit. Alles zusammen lässt die Kinder aktiver und sozial zugänglicher werden. Das kleine Bild, welches das Emblem des Shotokan-Karate zeigt, verdeutlicht sehr gut die Ziele und Absichten des Karate-Unterrichts. Dargestellt ist ein Tiger, der sich in einem Kreis befindet. Der Tiger verkörpert dabei die Wildheit, den Mut, unbändige Kampfeslust, urwüchsige Kraft und Entschlossenheit. Wer siegreich kämpfen will, muss lernen wie ein Tiger zu kämpfen. Der Tiger aber ist nicht frei dargestellt, sondern in einem Kreis abgebildet. Der Kreis wiederum steht als Zeichen der Vernunft und des Geistes. Wer siegreich und ehrenvoll kämpfen will, der muss seine Emotionen kontrollieren und mit Vernunft kämpfen. Der Kreis bändigt den Tiger. Die Vernunft und der menschliche Geist herrschen über die animalischen Kräfte, kontrollieren sie, um sie sich nutzbar machen zu können. Deutlicher als am Beispiel jenes kleinen Emblems lassen sich Wesen und Ziele des Karate-Do kaum veranschaulichen.

Der Anfängerkurs findet vom 31. Oktober bis zum 28. November immer mittwochs von 17.30 bis 18.30 in der Turnhalle des Rheingau-Gymnasiums in Geisenheim (alternativ die Grundschule Johannisberg, falls die Sanierungsmaßnahmen in Geisenheim noch nicht abgeschlossen sind) statt. Kursgebühr 25,00 Euro. Informationen zum Kinder-Anfängerkurs unter www.karate-dojo-ruedesheim.de oder bei Roland Schatz Telefon: 171/8316716, roland.schatz@gmx.

Achtung, der Kinder Anfängerkurs findet in der Johannisberger Grundschule statt.

Quelle: Rheingau Echo 43 Jahrgang Nr. 42 vom 18.10.2012

Bericht zum Gasshuku in Konstanz Am Bodensee vom 30.07. – 03.08.2012

Karate-Dojo-Rüdesheim

Rüdesheimer Karateka beim weltweit größten Trainingslager in Konstanz

Das alljährliche Karate-Highlight fand in diesem Jahr vom 30. Juli bis 3. August in Konstanz am Bodensee statt. Das „Gasshuku" in Deutschland ist das weltweit größte Trainingslager des traditionellen JKA-Karate, an dem dieses Jahr wieder rund 1.400 nationale und internationale Karate-Sportler, unter Leitung japanischer und deutscher Großmeister teilnahmen. Trainiert wurde, aufgeteilt nach den unterschiedlichen Leistungsstufen Unterstufe, Oberstufe (Farbgurte) bis zu den „DAN-Trägern"(Schwarzgurte), zeitgleich in drei Sporthallen.

Dieses Jahr reisten vier Karateka des Karate-Dojo-Rüdesheim, unter der Leitung ihres Trainers Peter Frickhofen (4. DAN), nach Konstanz. Mit täglich drei Unterrichtseinheiten (insgesamt 4,5 Stunden), war das Training ein anstrengendes und schweißtreibendes Erlebnis mit hohem Lerneffekt. Der tägliche Trainingsbeginn morgens um 7 Uhr setzte ein hohes Maß an Disziplin voraus, während die ständig wechselnden Lehrer und Trainingspartner nicht weniger Aufmerksamkeit und Konzentration von den einzelnen Sportlern forderten.

Geschult wurde traditionelles Karatewissen in höchster Perfektion, sowohl in Theorie als auch in der Praxis. Charakterschulung und das ständige verbessern der eigenen Technik sind die Versprechen, die ein Schüler des traditionellen Karate-Do leistet, wenn er seinen „Weg der leeren Hand" beginnt (Kara = Leer, Te = Hand, Do = Weg). Das Trainingslage in Konstanz hat die Rüdesheimer Karateka auf ihrem langen Weg hin zur Perfektion, wohlwissend dass dieser nie enden wird, ein kleines Stück weiter gebracht. Zuhause im Rheingau treffen sich die Karate-Sportler zweimal wöchentlich zum gemeinsamen Training. Interessierte finden auf der Vereinshomepage, www.karate-dojo-rüdesheim.de, Informationen und Videos zum Training und zu den regelmäßig stattfindenden Anfängerkursen und Lehrgängen. Der Verein freut sich immer über neue „Mitreisende" auf dem Karate-Do.

Das morgendliche Katatraining, an dem täglich rund 400 Schwarzgurte, darunter Trainer Peter Frickhofen, teilnahmen.

Quelle: Rheingau Echo 43 Jahrgang Nr. 34 vom 23.08.2012

Bericht zum Gasshuku in Konstanz am Bodensee vom 30.07.2012 – 03.08.2012

Über 100 Teilnehmer des Karate-Gasshuku beim Aufwärmen vor dem Training in der Schänzlehalle. Dreimal am Tag wird in verschiedenen Leistungsgruppen trainiert. BILDER: RUSS

Karatekas erobern die Stadt

- 1400 Teilnehmer bei Jubiläums-Gasshuku
- Konstanzer Fitness-Dojo organisiert Trainingslager
- Hunderte Sportler zelten rund um die Schänzlehalle

VON JULIA RUSS

Konstanz – Die Konzentration der über 100 Jugendlichen und Erwachsenen ist spürbar. In weißen Karateanzügen stehen sie in der Schänzlehalle in wohlgeordneten Reihen vor dem Trainer. Man könnte eine Stecknadel fallen hören, während sie sich aufwärmen. „Die Disziplin steckt im Karate drin", erklärt Markus Rues, Gesamtleiter des Karate-Gasshuku, das noch bis 3. August rund um die Schänzlehalle stattfindet. Karate-Fitness-Dojo-Konstanz organisiert das weltgrößte Karate-Trainingslager schon das achte Mal in Konstanz, dieses Jahr wird das 40-jährige Bestehen gefeiert.

Die Jugendlichen, die gerade trainieren, sind die letzte Gruppe für heute. Noch bis um 18 Uhr werden sie schwitzen, alle anderen haben bereits mehrere Stunden hartes Training bei verschiedenen Lehrern hinter sich. Trainiert wird dreimal am Tag in unterschiedlichen Leistungsgruppen. Rund 200 Karatekas können in einer Gruppe sein, insgesamt nehmen rund 1400 an dem Lager teil. Fünf japanische und fünf deutsche Trainer geben ihr Wissen an die Teilnehmer aus vielen europäischen Ländern weiter. Die ehemaligen Weltmeister Yamamoto und Ogata zählen dazu und auch der Chiefinstructor des deutschen Karatebundes (DJKB) Ochi. Bei jedem Trainer lernt man etwas anderes. „Yamamoto hat heute unsere Grundhaltung verbessert. Es ging darum, wie man schneller vorankommt", berichtet die 19-jährige Nadja aus Homburg. Sofort umsetzen lassen sich die Tricks aber nicht, man muss sich vieles merken und zu Hause üben. „Viele schreiben auch mit. Ich selbst führe Tagebuch für meinen Trainer, der krank zu Hause bleiben musste. Er interessiert sich sehr für Yamamoto", so Nadja.

Nicht nur die Jugendlichen ab etwa elf Jahren und erwachsene Hobbysportler können bei dem Lager also etwas lernen, sondern auch die Trainer bilden sich hier fort. „Karate-Dojo ist lebenslanges Lernen", erklärt Rues. Selbst er als Bundesjugendtrainer mit 37-jähriger Karateerfahrung habe noch nicht ausgelernt.

Neben den Lernerfolgen macht für viele Teilnehmer auch das gemeinsame Zelten den Reiz des Trainingslagers aus. Rund um den Schänzlesportplatz und auf der Europawiese haben sie unzählige Zelte aufgebaut, unter der Schänzlebrücke ihre Wohnwagen abgestellt. Rund 400 Karatekas campieren hier, die anderen sind in Hotels untergebracht. Der Bundesjugendkader übernachtet in der Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums. „Im Zeltlager trifft man Leute wieder, die man aus dem letzten Jahr noch kennt", so Nadja. Die sechs- bis siebenköpfige Gruppe aus Homburg, der sie angehört, zeltet immer zusammen mit derjenigen aus Braunhausen, die dieses Mal mit 13 Sportlern vertreten ist. Ihre Zelte haben die Jugendlichen im Kreis aufgestellt, in der Mitte befinden sich Sitzgelegenheiten zum gemeinsamen Essen. Wie ein kleiner Dorfplatz sieht das aus. Für ein paar Tage scheint hier eine ganz eigene Welt entstanden zu sein, in der nur die Karatefamilie zählt.

Trainer Nico Züfle und Aylin und Alexandra aus Freudenstadt im Schwarzwald ruhen sich nach stundenlangem harten Training in der Zeltstadt aus.

Das Karate-Gasshuku

➤ **Das Trainingslager** findet jedes Jahr an verschiedenen Orten statt, seit 1979 jedes fünfte Jahr in Konstanz. Eigentlich wäre Konstanz erst 2014 wieder an der Reihe gewesen, aber für das 40-jährige Bestehen wurde der Fünf-Jahres-Rhythmus unterbrochen und das Gasshuku in die Karatehochburg gelegt. Die ganze Woche über wird in den vier Hallen der Schänzlehalle und in der Paradieshalle trainiert. Die Nationalkader trainieren in der Turnhalle des Humboldt-Gymnasiums.

➤ **Am heutigen Donnerstag** finden in der Schänzlehalle öffentlich um 19 Uhr ein Länderkampf Deutschland-Tschechien statt. Der Eintritt ist frei, über eine freiwillige Spende von einem Euro freuen sich die Veranstalter. Am Freitag werden in der Sporthalle der Theodor-Heuss-Realschule nicht-öffentlich die Dan-Prüfungen (Meistergrade) abgenommen. (jru)

„Im Zeltlager trifft man Leute wieder, die man aus dem letzten Jahr noch kennt."

Nadja (19) aus Homburg

Quelle: Südkurier Nr. 177 vom 02.08.2012

Bericht zum Gasshuku in Konstanz Am Bodensee vom 30.07. – 03.08.2012

Südkurier 31.7.12

REGIONALSPORT

Ganz schön eng

Weit über 1000 Karateka machen Konstanz derzeit zum Karate-Zentrum der Region. Seit gestern trainieren Karateka aus ganz Deutschland, Tschechien, Polen, Ungarn, Südafrika, Frankreich, Italien und der Schweiz täglich dreimal in verschiedenen Leistungsgruppen. Unser Bild zeigt das morgendliche Katatraining, an dem rund 400 Schwarzgurte teilnehmen. Von 7 bis 18 Uhr wird durchgehend in der Schänzlehalle trainiert. BILD: PRIVAT

Quelle: Südkurier vom 31.07.2012

Bericht zum Frühlingslehrgang am 21.04.2012

Mit sechs bestandenen *Gürtelprüfungen startete das Karate-Dojo-Rüdesheim in die „Lehrgangs-Saison 2012". Die Prüfungen waren nicht nur der krönende Abschluss eines unter der sportlichen Leitung von Peter Frickhofen (4. Dan JKA) stehenden Lehrgangs, sondern auch der verdiente Lohn der Prüflinge für die konzentrierte und teilweise harte Trainingsarbeit in den vergangenen Monaten. Leonie Wintermantel, Niklas Lorenzini , Till Wisniewski, Angelo Perrone und David Fleckenstein, die teilweise erst im vergangenen Jahr mit Karate begonnen hatten, bestanden die Prüfung zum Gelb-Gurt, Maike Orth konnte ihr Ziel Orange-Gurt verwirklichen.*

Quelle: Rheingau Echo 42 Jahrgang Nr. 18 vom 03.05.2012

Bericht zum Nikolauslehrgang am 10.12.2011

KARATE

Karate-Dojo Rüdesheim

Nikolaus-Karate-Lehrgang mit Peter Frickhofen in Rüdesheim

Am Samstag, 10. Dezember fand, unter der sportlichen Leitung von Peter Frickhofen (4. Dan, JKA), der 2. Nikolaus-Karatelehrgang des Karate-Do-jo-Rüdesheim e.V. in Rüdesheim statt. In der Turnhalle der Grundschule trainierten die hochmotivierten, karatebegeisterten Sportler, aufgeteilt in zwei Leistungsgruppen, jeweils zweimal 90 Minuten.

Hauptlehrgangsinhalt dieses Tages war die korrekte Ausführung der traditionellen Basistechniken, gepaart mit Kraft- und Konzentrationsübungen. In den Pausen erfreute sich das von den Rüdesheimer Karateka gespendete Kuchenbüfett großer Beliebtheit. Die teilweise weit angereisten Teilnehmer nutzten die trainingsfreie Zeit zum Kennenlernen und Gedankenaustausch.

Abgeschlossen wurde der erfolgreiche Lehrgangstag mit bestandenen Gürtelprüfungen und dem abendlichen, gemütlichen Beisammensein in einem Gutsausschank. Der Vorstand des Vereins zeigte sich sehr zufrieden über die gelungene Organisation und die Resonanz des Lehrgangs. Die Teilnehmerzahl blieb leider etwas hinter den Erwartungen zurück. Die Konkurrenz zu einem zeitgleich stattfindenden großen Karate-Wettkampf im Odenwald konnte der Rüdesheimer Verein nicht gewinnen.

Auch von diesem Lehrgang werden die Karateka einen Lehrgangsfilm erstellen, der in Kürze auf der Homepage des Vereins www.karate-dojoruedesheim.de und auf YouTube zu sehen sein wird.

Quelle: Rheingau Echo 42 Jahrgang Nr. 50 vom 15.12.2011

Bericht zum Karate-Einsteiger-Kurs

Karate-Einsteiger-Kurs *ein voller Erfolg. Anfang September begann der fünfwöchige Karate-Einsteiger-Kurs des Karate-Dojo-Rüdesheim. Interessierten zwischen sechs und 60 Jahren wurde ein Einblick und Einstieg in die Karate-Kampfkunst geboten. Der Verein freute sich über die hohe Anzahl der Teilnehmer. Trotz der großen Altersspanne war der Kurs ein Erfolg, der sowohl den Teilnehmern als auch Trainer Peter Frickhofen und den Co-Trainern Roland Schatz und Manfred Böhm viel Spaß bereitete. Die neu ausgearbeitete Kurs-Konzeption der Rüdesheimer Karateka wurde durch die große Anzahl der Mitglieder-Neuaufnahmen bestätigt.*

Quelle: Rheingau Echo 42 Jahrgang Nr. 42vom 20.10.2011

Bericht zum Gesundheitstag an den „Beruflichen Schulen Geisenheim“

Nr. 40 • 6. Oktober 2011 Rüdesheim

Karate zur Stärkung des Körpers und des Geistes

Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. zu Gast beim „Tag der Gesundheit“

Rüdesheim. – Am 28. September fand in den „Beruflichen Schulen Geisenheim“ ein Tag der Gesundheit statt. Mit auf dem Programm stand ein Karate-Workshop mit dem Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. Aufgeteilt in zwei Gruppen hatten bis zu 40 SchülerInnen die Möglichkeit sich über Karate zu informieren und es auch selbst auszuprobieren.

Zu Beginn der jeweils 90 Minuten gab der Vereinsvorsitzende, Manfred Böhm, einen Einblick über die Geschichte, Herkunft und die Philosophie des Shotokan-Karates, wie es heute von dem Rüdesheimer Verein praktiziert wird. Interessierte Fragen der Schüler zum Thema Karate waren willkommen und wurden umgehend beantwortet. Begleitet von der Moderation Manfred Böhms zeigten der 2. Vorsitzende Hans-Georg Bartsch und drei weitere Karateka den Schülern im Zeitraffer, wie üblicherweise eine Trainingseinheit abläuft. Nach dieser kurzen Vorführung waren diese eingeladen, selbst Karate auszuprobieren. Zur großen Freude der Karateka wurde dieses Angebot von vielen Schülern nach anfänglicher Zurückhaltung mit Begeisterung aufgenommen.

Die SchülerInnen lernten neben Abwehr- und Angriffstechniken auch das richtige Gehen kennen. Es stellte sich heraus, dass die Koordination gar nicht so einfach war. Aus diesen ersten Grundtechniken wurde, verbunden mit einigen Dreh- und Wendungen, dann eine Kata (Kata = imaginärer Kampf gegen zwei oder mehr Gegner) zusammengesetzt. Am Ende der Stunde konnten sich die Schüler über die fließende Ausführung der ersten Kata „Taikyoku shodan“ freuen. Abgeschlossen wurde die praktische Einheit mit dem Üben des Kampfschreis „Kiai“.

Am Ende der Stunde konnten sich die Schüler über die fließende Ausführung der ersten Kata „Taikyoku shodan“ freuen.

Der Rüdesheimer Karate – Verein ergänzte das Workshop-Angebot mit einem Infostand im Foyer der Schule, wo sich Schüler und Lehrer die beiden Vereinsfilme anzuschauen konnten (auch zu finden auf YouTube). Neben dem Vereins-Flyer stellte der Verein Infoblätter über die Geschichte und Philosophie des Karate zu Verfügung, welche interessiert von den Schülern angenommen wurden.

Manfred Böhm und die engagierten Karateka aus Rüdesheim haben sich über das rege Interesse der Schüler und Lehrer gefreut. „Unser Engagement und der hiermit verbundene Zeitaufwand haben sich gelohnt!“, so Manfred Böhm. „Wir hoffen, dass wir viele der Schüler und Lehrer von der Karatekunst und -philosophie überzeugen konnten und hoffen auch den ein oder anderen zum Training im Dojo begrüßen zu können“.

Quelle: Rheingau Echo 42 Jahrgang Nr. 40 vom 06.10.2011

Bericht zum Einsteigerkurs im Rheingauer Wochenblatt

Karate für Einsteiger

Sport ist mehr als nur Selbstverteidigung

RÜDESHEIM (red) – Das Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. veranstaltet ab sofort einen Karate-Einsteiger-Kurs. Eingeladen sind kampfkunstinteressierte Erwachsene und Kinder ab elf Jahren. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger. An fünf Abenden führt der Verein die Teilnehmer in die Grundtechniken des Karate ein. Auch die Philosophie des traditionellen Karate, seine Herkunft und der ganzheitliche Nutzen werden vorgestellt. Karate ist mehr als nur Selbstverteidigung, es ist ein ganzheitliches Körpertraining mit positiven Auswirkungen auf den gesamten Organismus und dient damit der Erhaltung der Gesundheit. Nicht zuletzt führt das Training zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung und hilft den Alltags- und Berufsstress abzubauen. Verbessert werden zudem Koordination, Kondition, Konzentration, Körperhaltung, Reaktionsvermögen und Wahrnehmung.

Der Einstieg beziehungsweise der Wiedereinstieg ist grundsätzlich in jedem Alter möglich. Die fünf Trainingseinheiten finden jeweils mittwochs um 18.30 Uhr in der Sporthalle des Rheingau-Gymnasiums in Geisenheim (Sporthalle am Monrepos-Park) statt. Der Einsteiger-Kurs kann natürlich auch verschenkt werden. Im Zweiradhaus Frickhofen in Rüdesheim und in der Geisenheimer Baumschule können Gutscheine erworben werden.

Weitere Informationen erteilen Peter Frickhofen unter Tel. 06722 / 910668 und Hans Georg Bartsch Tel.06722 / 75622. Der Kostenbeitrag beträgt 25 Euro. Einen informativen Einblick in das Karate-Training und das Vereinsleben bieten der neue Trainingsfilm auf YouTube und die Homepage www.karate-dojo-ruedesheim.de

Karate ist gut für den Stressabbau und die Gesundheit. Foto:red

Quelle: Rheingauer Wochenblatt vom 08.09.2011

Bericht zum Einsteigerkurs am 07.09.20011

Karate-Einsteiger-Kurs

Ab 7. September in Geisenheim

Das Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. veranstaltet ab dem 7. September seinen diesjährigen Karate-Einsteiger-Kurs. Eingeladen sind kampfkunstinteressierte Erwachsene und Kinder ab elf Jahren. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger. An fünf Abenden führt der Verein die Teilnehmer in die Grundtechniken des Karate ein. Auch die Philosophie des traditionellen Karate, seine Herkunft und der ganzheitliche Nutzen werden vorgestellt.

Karate ist mehr als nur Selbstverteidigung, es ist ein ganzheitliches Körpertraining mit positiven Auswirkungen auf den gesamten Organismus und dient damit der Erhaltung der Gesundheit. Nicht zuletzt führt das Training zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung und hilft den Alltags– und Berufsstress abzubauen. Verbessert werden zudem Koordination, Kondition, Konzentration, Körperhaltung, Reaktionsvermögen und Wahrnehmung.

Der Einstieg beziehungsweise der Wiedereinstieg ist grundsätzlich in jedem Alter möglich.

Die fünf Trainingseinheiten finden jeweils mittwochs um 18.30 Uhr in der Sporthalle des Rheingau-Gymnasiums in Geisenheim (Sporthalle am Monrepos-Park) statt. Der Kostenbeitrag beträgt 25 Euro. Einen informativen Einblick in das Karate-Training und das Vereinsleben bieten der neue Trainingsfilm auf YouTube, die Homepage www.karate-dojo-ruedesheim.de und der Vereinsauftritt auf Facebook.

Der Einsteiger-Kurs kann natürlich auch verschenkt werden. Im Zweiradhaus Frickhofen in Rüdesheim und in der Geisenheimer Baumschule können Gutscheine erworben werden. Die Karateka freuen sich über ein reges Interesse an diesem Kurs. Weitere Informationen erteilen Peter Frickhofen (Tel. 06722 – 910 668) und Hans Georg Bartsch (Tel. 06722 – 75 622).

Quelle: Rheingau Echo 42 Jahrgang Nr. 35 vom 01.09.2011

Bericht zum 4. Dan von Peter Frickhofen

Karate-Dojo-Rüdesheim

4. Dan für Peter Frickhofen

Dieses Jahr fand das einwöchige internationale Karate-Sommertrainingslager „Gasshuku", mit über 1.000 Teilnehmern aus ganz Europa, Japan, den USA und Südafrika vom 1. bis 5. August in Herford statt. Auch Karateka des Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. waren hoch motiviert und voller Freude dabei.

Die Trainingstage begannen bereits um 7 Uhr mit einem einstündigen Kata-Training (Kata = Form eines Kampfes gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner). Allein in der Gruppe der „Schwarzgurte" fanden sich hierzu rund 400 Dan-Träger in der Herforder Kreissporthalle ein. Es folgten Vor- und Nachmittags je eine weitere 90-minütige Trainingseinheit.

Insgesamt fanden an den fünf Tagen vierzehn Trainingseinheiten, aufgeteilt nach Gürtelgraden, in drei Turnhallen statt. Neben körperlicher Kondition waren vor allem Koordination und ein hohes Maß an Konzentration während des Trainings gefordert.

Unterwiesen wurden die Sportler von neun hochrangigen Trainern, allen voran Shihan (Großmeister) Hideo Ochi (8. Dan, JKA Chef Trainer Europa). Unterstützt wurde er von weiteren in Deutschland ansässigen, international erfolgreichen Trainern. Aus Japan reisten die JKA-Instruktoren Shihan Katsunori Tsuyama (9. Dan) und Shihan Hideo Yamamoto (7. Dan) an, den Weg aus der Schweiz fand, wie schon viele Jahre, Shihan Koichi Sugimura (7. Dan, JKA-Instruktor Schweiz).

Zum Rahmenprogramm der Veranstaltung gehörte ein freundschaftlicher Drei-Länder-Kampf der Nationalteams aus Japan, Frankreich und Deutschland, den Japan für sich entschied.

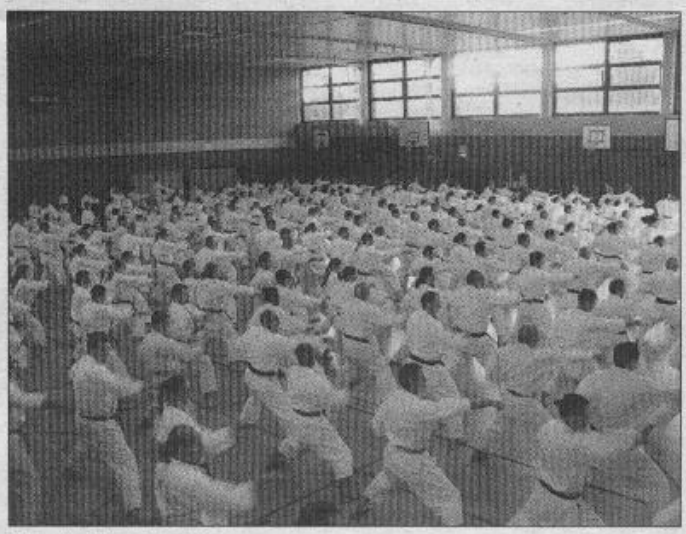
Den traditionell trainingsfreien Mittwochnachmittag nutzen die Rüdesheimer Karateka zum Sightseeing der näheren Umgebung.

Am Ende dieser anstrengenden Woche fanden Gürtelprüfungen statt.

Manfred Böhm, 1. Vorsitzender des Karate-Dojo-Rüdesheim e.V., gratuliert Trainer Peter Frickhofen zum 4. Dan.

Sämtliche JKA-Dan-Prüfungen (Dan=Meistergrad) werden vom Chef-Trainer-Europa, Shihan Hideo Ochi, abgenommen. Auch der Trainer des Karate-Dojo-Rüdesheim e.V., Peter Frickhofen, nahm hieran teil. Ihm stand die schwierige Prüfung zum 4. Dan bevor. Dieser Prüfung ging, neben diesem Trainingslager, auch eine monatelange intensive Vorbereitung im heimischen Dojo voraus. Am Ende eines, sowohl körperlich, als auch geistig und emotional alles fordernden Tages, konnte sich Peter Frickhofen über die Verleihung der Urkunde zur bestandenen Prüfung zum 4. Dan freuen.

Mit diesem Erfolgserlebnis, vielen anderen schönen Eindrücken und Erfahrungen im Gepäck machten sich die Rheingauer Sportler am Freitagabend wieder auf die Heimreise. Das im nächsten Jahr in Konstanz stattfindende „Gasshuku" ist in den Kalendern der Karateka bereits fest vorgemerkt. Nun aber konzentrieren sich die Mitglieder des Rüdesheimer Karate-Vereins erst einmal auf ihren am 7. September beginnenden Anfängerlehrgang. Informationen hierzu: www.karate-dojo-ruedesheim.de



Kata-Training der Schwarzgurte.

Bericht zum Einsteigerkurs

Einsteigerkurs Karate

Geisenheim. – Ab Mittoch, 7. September, um 18.30 Uhr, findet in der Sporthalle des Rheingaugymnasiums ein Einsteigerkurs in Karate statt. Die japanische Kampfsportart hat neben dem Selbsrverteidigungsaspekt eine Reihe von positiven Auswirkungen auf den gesamten Organismus, wie z.B. gezielten Muskelaufbau und die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

Der Kurs richtet sich an Kinder ab elf Jahren, Jugendliche und Erwachsene – Anfänger ebenso wie Wiedereinsteiger – und besteht aus fünf Trainingseinheiten. Der Kostenbeitrag beträgt 25 Euro. Veranstaltet wird der Kurs vom Karate Dojo Rüdesheim. Ansprechpartner sind Peter frickhofen (Telefon 06722 910668) und Hans-Georg Bartsch (06722 75622).

Quelle: Rheingau Echo 42 Jahrgang Nr. 33 vom 18.08.2011

Bericht zur Öffentlichkeitsarbeit unter Verwendung der Neuen Medien

Karate meets Hollywood

Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. beschreitet innovative Wege der Öffentlichkeitsarbeit

Mitglieder und Vorstand des Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. haben bei der letzten Jahreshauptversammlung beschlossen, neue Wege bei der Öffentlichkeitsarbeit zu gehen.
Neben regelmäßigen Pressemitteilungen in der wöchentlich erscheinenden Regional-Zeitung sollte die Idee für einen Image-Film umgesetzt werden.
In unserem Mitglied Roland Schatz haben wir nicht nur einen kreativen Ideengeber, sondern auch einen Fachmann für die professionelle Umsetzung gefunden. Roland begleitete einige Trainingseinheiten mit seiner Video-Kamera.
Filmbegeisterte Helfer fand er in Lisa Derstroff (Kamera) und Trainer Peter Frickhofen (konzeptionelle Beratung, Textbearbeitung) sowie in vielen weiteren Rüdesheimer Karateka.
Aus reichlich Filmmaterial erstellte Roland einen sehr gelungenen, informativen Film, sowohl über das Training in unserem Dojo, als auch über Karate und die Philosophie an sich. Dieses Meisterwerk, auf das wir alle sehr stolz sind, kann man nun auf YouTube und unserer Vereins-Homepage (www.Karate-Dojo-Ruedesheim.de) bewundern. Viele positive Resonanzen - sogar aus Japan und den USA - erreichten uns postwendend.

Inspiriert und motiviert durch diesen Erfolg, wurde schnell die Idee geboren, auch unseren Lehrgang mit Peter Frickhofen (4. Dan) am 14.05.2011 in Rüdesheim am Rhein auf „Zelluloid" zu bannen. Roland lieh sich für diese Gelegenheit eine Profi-Kamera aus und machte sich an die Arbeit. Unser „Lehrgangsfilm" wurde, trotz der vielen Arbeit, im Schnelltempo fertig und ist ebenfalls auf YouTube zu sehen.
Der Film gibt einen Überblick über den Lehrgangstag, begleitet von Impressionen aus Rüdesheim und soll zeigen, welche Trainings-Schwerpunkte Peter Frickhofen gesetzt hat.
Bestätigt durch das Interesse auf YouTube und die Erkenntnis, dass heute ungewöhnliche bzw. zeitgemäße Wege für die Vereins- und Mitgliederwerbung erforderlich sind, haben wir nun auch eine Vereinsseite auf Facebook eingerichtet. Wir werden auf dieser Seite auf Vereins-News und anstehende Veranstaltungen hinweisen. Unser Ziel ist es, auf diesem Wege speziell diejenigen Mitbürger zu erreichen und neugierig auf Karate zu machen, die heute ihre Infos über Sozial-Networks und das Internet beziehen.

Quelle: JKA Magazin Heft 3 2011

Bericht zum Internet Auftritt auf YouTube und Facebook

Karate meets Hollywood

Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. jetzt auch auf YouTube

Rüdeshcim. – Die Rüdesheimer Karateka haben das Jahr 2011 mit vielen neuen Ideen begonnen. Eines der geplanten Projekte war die Berichterstattung über den Verein und seine Lehrgänge in Filmformat. Der Verein freut sich sehr, dass dies nun erfolgreich geglückt ist. Ab sofort findet man das Karate-Dojo-Rüdesheim mit zwei Filmen im Internet auf YouTube, Facebook und natürlich auch auf der Homepage des Vereins (www.karate-dojo-ruedesheim.de).

Ein Film berichtet über Karate an sich und den Trainingsalltag des Vereins, der Zweite über den im Mai 2011 stattgefundenen Karatelehrgang mit Peter Frickhofen in Rüdesheim.

In Roland Schatz hat der Verein einen sehr engagierten Fachmann gefunden, der viel Zeit, Energie und Kreativität in die Planung, Dreh- und Produktionsarbeiten der Filme gesteckt hat. Filmbegeisterte Helfer fand er in Lisa Derstroff, Christina Moldenhauer (Kamera) und Trainer Peter Frickhofen (konzeptionelle Beratung, Textbearbeitung). Die Vereinsmitglieder sind sehr stolz auf ihre gelungenen Videos und freuen sich über die positiven Resonanzen, die selbst aus Japan in Rüdesheim eintrafen.

Als nächste Projekte der Rüdesheimer Karatesportler stehen der Besuch des weltweit größten einwöchigen Karate-Trainingslagers „Gasshuku" Anfang August in Herford (Westfalen) und die Planung eines Anfängerlehrgangs ab 7. September an. Berichte und Informationen hierzu werden an gleicher Stelle zu finden.

Quelle: Rheingau Echo 42. Jahrgang Nr. 30 vom 28.July 2011

Bericht zum Kata-Spezial vom 02.06. - 05.06.2011 in Groß Umstadt

KARATE

Karate-Dojo Rüdesheim

Rüdesheimer Karateka beim „Kata-Spezial" im Odenwald

Vom 2. Juni bis 5. Juni fand in Groß-Umstadt das jährliche Kata-Spezial-Trainingslager statt. „Kata" (deutsch: „Form, Stil, Haltung") ist ein Begriff aus den japanischen Kampfkünsten. Er umschreibt die stilisierte Form eines Kampfes gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner, bei der verschiedene Verteidigungs-, Angriffs- und Gegenangriffstechniken in festgelegter Abfolge geübt werden.

Zu diesem Trainingslager fanden sich dieses Jahr mehr als 1.000 Karateka (= Karatesportler) aus dem Bundesgebiet und den benachbarten Ländern ein. Mit viel Freude war auch wieder das Karate-Dojo-Rüdesheim dabei.

Trainiert wurde an allen vier Tagen zwei Mal täglich in sechs verschiedenen Gruppen entsprechend der Gürtelgrade. In den Hallen übten teilweise bis zu 300 Sportler. Die Trainingseinheiten waren lehrreich und schweißtreibend.

Wie jedes Jahr bestand das Trainerteam des Kata Spezial aus sechs hochrangigen Karate-Meistern, die allesamt eine erfolgreiche internationale Karriere vorweisen können. Neben den bekannten Namen aus der Deutschen Karateszene wie Shihan (= Großmeister) Hideo Ochi (8. Dan, Cheftrainer Europa), Sensei (= Meister) Julian Chees (5. Dan, mehrfacher Weltmeister), Sensei Thomas Schultze (5. Dan, Nationaltrainer des DJKB) und Sensei Toribio Osterkamp (6. Dan, DJKB Instructor) waren auch Sensei Tatsuya Naka (JKA-Instructor aus Japan und bekannt aus dem Kinofilm „Black Belt") sowie Sensei Jean-Pierre Fischer (7. Dan, Frankreich) als Trainer im Einsatz.

Die Rüdesheimer lernten Karateka aus anderen Dojos kennen und frischten alte Bekanntschaften beim Fachsimpeln auf. Die Rüdesheimer Sportler freuen sich bereits jetzt auf das einwöchige, weltweit größte, Karate-Trainingslager „Gasshuku", das dieses Jahr im August in Herford/Westfalen stattfinden wird. Die Vereinsmitglieder würden sich freuen, wenn Interessierte einfach mal beim Training vorbeischauen würden. Infos unter: www.karate-dojo-ruedesheim.de

Sensei Naka (JKA-Instructor aus Japan und bekannt aus dem Kinofilm „Black Belt") unterweist Dojo-Leiter Peter Frickhofen in einer Selbstverteidigungstechnik mit Partner.

Quelle: Rheingau Echo Nr. 23 vom 09.06.2011

Bericht zum Lehrgang mit Marijan Glad 6. Dan am 21.05.2011 in Dieburg und zum Kinderlehrgang am 28.05.2011 in Niedernhausen mit Erich Landgraf 4. Dan und Christian Gradl 5. Dan

KARATE

Karate-Dojo Rüdesheim

Karate-Lehrgang in Dieburg

Die Karateka des Rüdesheimer Karate-Dojo e.V. folgten einer Einladung des Karate-Dojo-Dieburg zur Teilnahme am Lehrgang mit Marijan Glad, 6. Dan in Dieburg. Bei tropischen Temperaturen in der Halle, in durchgeschwitzten Karateanzügen, präsentierten sich die Rüdesheimer Sportler hochmotiviert. Neben Kondition und Technik wurde von Marian Glad viel Kopfarbeit eingefordert. Erfolgreich abgeschlossen wurde der Ausflug nach Dieburg mit der bestandenen Gurtprüfung von Roland Schatz zum 4. Kyu (2.Violett-Gurt).

Weiter geht es für die Karatebegeisterten mit dem vier Tage dauernden Lehrgang „Kata-Spezial", vom 2. bis 5. Juni in Groß Umstadt. In sieben Trainingseinheiten, bei sechs hochrangigen Trainern, darunter der Bundestrainer Hideo Ochi und der japanische JKA-Instructor Tatsuya Naka (Hauptdarstellerin im Kinofilm „Black Belt"), lernen und vertiefen Teilnehmer aus ganz Europa ihre Kata-Kenntnisse. (Übungsform, aus stilisierten Kämpfen gegen imaginäre Gegner).

Karate-Kinderlehrgang in Niedernhausen

Am vergangenen Samstag, den 28. Mai war der Nachwuchs des Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. beim jährlich stattfindenden Lehrgang für Kinder und Jugendliche in Niedernhausen zu Gast, an dem mehr als 100 junge Karateka teilnahmen. Die beiden erfahrenen Karatelehrer Erich Landgraf, 4. Dan vom Dojo Niedernhausen und Christian Gradl, 5. Dan vom Dojo Groß-Umstadt hatten den Schwerpunkt der zwei Trainingseinheiten auf die Karate-Grundtechniken gelegt. Am Ende des Tages konnte sich Dojo-Leiter Peter Frickhofen über die positive Resonanz der Trainer auf die besonders guten Leistungen seiner Rüdesheimer Jung-Karateka freuen und der elfjährige André Frickhofen war stolz auf seine sehr gut bestandene Prüfung zum Grüngurt. Die Veranstaltung bot den Verantwortlichen außerdem die willkommene Gelegenheit zum Gedankenaustausch über eine weitere Vertiefung der Zusammenarbeit der Dojos Rüdesheim und Niedernhausen.

Der Nachwuchs des Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. beim jährlich stattfindenden Lehrgang für Kinder und Jugendliche in Niedernhausen.

REITEN

Reiterfreunde Stephanshausen

Beim diesjährigen Dressurturnier in Mainz-Laubenheim vom 20. bis 22. Mai erreichte Anke Meckel auf Riverdance den sechsten Platz in einer Dressurprüfung der Klasse L auf Trense mit einer Wertnote von 6,9.

Quelle: Rheingau Echo Nr. 22 vom 02.06.2011

Bericht zum Lehrgang vom 14.05.2011

SPORT

Karate meets Rüdesheim

Zur großen Freude des Karate-Dojo-Rüdesheim fand am 14. Mai unter der sportlichen Leitung von Peter Frickhofen (3. Dan, JKA) erstmals ein Karatelehrgang direkt in Rüdesheim statt. In der renovierten Turnhalle der Grundschule trainierten die karatebegeisterten Sportler aufgeteilt in zwei Leistungsgruppen jeweils zweimal 90 Minuten.

Die korrekte Ausführung der traditionellen Basistechniken, gepaart mit Kraft- und Konzentrationsübungen, war Hauptlehrgangsinhalt des Tages. In den Pausen stärkten sich die Teilnehmer, die teilweise einen weiten Weg auf sich genommen hatten, an von den Rüdesheimer Karateka gespendeten Kuchenbüfett und nutzen die Zeit zum Kennenlernen und Gedankenaustausch.

Abgeschlossen wurde der Lehrgangstag mit drei bestandenen Gürtelprüfungen und dem abendlichen, gemütlichen Beisammensein in einem Gutsausschank. Lehrgangsfotos und ein Film werden in Kürze auf der Homepage des Vereins unter www.karate-dojo-ruedesheim.de zu sehen sein.

Karatelehrgang mit Peter Frickhofen (3. Dan, JKA).

Quelle: Rheingau Echo Nr. 21 vom 26.05.2011

Bericht zur Jahreshauptversammlung und Vorstellung des neuen 1. Vorsitzenden

Manfred Böhm ist Vorsitzender

Karatelehrgang beginnt am 14. Mai

Rüdesheim. – Bei der Jahreshauptversammlung des Karate-Dojo-Rüdesheim wurde Manfred Böhm zum neuen 1. Vorsitzenden gewählt. Er übernimmt das Amt von Rainer Heil, der dem Rüdesheimer Dojo lange Jahre vorstand. Rainer Heil gibt das Amt aus beruflichen Gründen und dem damit verbundenen Zeitmangel schweren Herzens auf. In Manfred Böhm hat der Verein einen engagierten, karatebegeisterten Nachfolger gefunden.

Die bisherigen Vorstandsmitglieder Hans-Georg Bartsch (2. Vorsitzender), Hans-Dieter Betz (Kassierer), Raimund Barocha (Schriftführer) und Peter Frickhofen (Sportwart) wurden in ihren Ämtern bestätigt.

Weitere Tagesordnungspunkte der Jahreshauptversammlung waren die Planung der Trainingszeiten und eines neuen Anfängerlehrgangs. Trainiert wird unter Anleitung von Peter Frickhofen (3. Dan) z.Zt. montags in Johannisberg und Mittwochs in Geisenheim (jeweils 18.30 bis 20 Uhr). Der Verein freut sich nun über eine neue Trainingszeit in Rüdesheim. Nach langen Jahren bekommen die Karatekas die Möglichkeit, donnerstags, wenn auch vorerst nur in den Sommermonaten, wieder in Rüdesheim (Grundschulturnhalle) zu trainieren. Hier soll u.a. ein qualifiziertes Oberstufentraining stattfinden. Erstmalig findet hier auch am 14. Mai ein Karate-Lehrgang mit Peter Frickhofen statt.

Ein neuer Anfängerlehrgang für Erwachsene und Jugendliche ab zwölf Jahren wird nach den Sommerferien starten. Aktuelle Informationen finden man zeitnah auf der Vereinshomepage www.karate-dojo-ruedesheim.de und in der örtlichen Presse.

Der neue Vorstand hofft weiterhin auf eine rege Trainingsbeteiligung und freut sich über neue Gesichter.

Auch 2011 sind wieder verschiedene Events geplant. Ein Karate-Lehrgang mit Peter Frickhofen im Mai in Rüdesheim, die Teilnahme an einem Kinder-Karatelehrgang in Niedernhausen, das alljährliche beliebte Sommergrillfest und im Herbst der jährlich stattfindende, mehrtägige Vereinsausflug sind Auszüge aus dem Veranstaltungskalender der Karatekas.

Quelle: Rheingau Echo Nr. 19 vom 12.05.2011

Bericht zum 30 Jährigen Bestehen des Karate Dojo Rüdesheim

MITTWOCH, 28. OKTOBER 2009

30 Jahre Karate in Rüdesheim

Verein feiert auch 30 Jahre Mitgliedschaft von Trainer Peter Frickhofen

Seit 30 Jahren ist Trainer Peter Frickhofen Mitglied im Verein

RÜDESHEIM – Der Karate Verein „Karate Dojo Rüdesheim e.V." hat dieses Jahr doppelt Grund zu feiern: Zum einen besteht der Verein seit 30 Jahren, zum anderen feiert Peter Frickhofen, der heutige Trainer des Vereins, sein 30-jähriges Vereinsjubiläum.

Das Karate-Dojo-Rüdesheim e.V. wurde im Jahre 1973 ursprünglich in Assmanshausen gegründet. 1979 entschloss man sich, das Training nach Eibingen zu verlegen und den Vereinsnamen auf „Karate Dojo Rüdesheim" zu ändern. Da sich die Eibinger Halle mit der Zeit als ungeeignet erwies, und man bis heute keine Trainingsmöglichkeit in Rüdesheim finden konnte, wurde das Training nach Geisenheim verlegt. Heute trainiert der Verein montags um 18.30 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Johannisberg und mittwochs ebenfalls um 18.30 Uhr im Neubau des Rheingau Gymnasiums Geisenheim (kleine Halle). Nach wie vor sucht der Verein eine Sporthalle möglichst in Rüdesheim, um weitere Trainingseinheiten anbieten zu können.

Peter Frickhofen besuchte sofort nach der Veröffentlichung über das Bestehen des neuen Vereins den dort angebotenen Anfängerkurs am 28. August 1979 unter dem damaligem Trainer Ekkehard Schleis. Den damals 16-jährigen hatte diese Sportart schon immer fasziniert. Nach vielen Jahren schweißtreibenden Trainings u.a. auch an der Uni Mainz, bestand er die Prüfung zum Schwarzgurt (1. Dan) 1991 . Es folgten die Prüfungen zum 2. Dan 1995 und zum 3. Dan 1999 jeweils beim Bundestrainer.

Nachdem Ekkehard Schleis 1995 in Mainz-Kastel einen neuen Verein gegründet hatte, übernahm Peter Frickhofen die Trainerfunktion des Vereins. Nach Teilnahme vieler Fortbildungen und Lehrgänge ist der heute 46-jährige unter anderem auch im Besitz einer Prüferlizenz für Gürtelprüfungen.

Aus Anlass des Doppel-Jubiläums hat Peter Frickhofen am 10. Oktober in Johannisberg einen Karate-Jubiläums-Lehrgang mit anschließenden Gürtelprüfungen gehalten,an dem auch andere Karate-Vereine teilgenommen haben.

NEUER KURS

Am Montag, 26.Oktober hat ein neuer Anfängerkurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder begonnen. Interessierte können gerne noch einsteigen.

Quelle: Rheingauer Wochenblatt 28. OKTOBER 2009 15. Jahrgang Nr. 44

Berichte zur 2. Dan Prüfung

Raimund Barocha zum 2. Dan geprüft

RÜDESHEIM – Das Shotokan Karate Dojo Rüdesheim hat auch in diesem Jahr wieder an der weltweit größten Karateveranstaltung, dem „Gasshuku" (Tainingslager), teilgenommen. Mehr als 1.200 karatebegeisterte Sportler aus aller Welt haben sich für eine Woche in Konstanz getroffen, um gemeinsam unter der Leitung von namhaften internationalen Karatetrainern täglich zu trainieren. Im Rahmen dieses Lehrgangs hat Raimund Barocha die Prüfung zum 2. Dan erfolgreich abgelegt. Barocha begann sein Karatetraining 1988 in Rüdesheim. Trainer Peter Frickhofen gratulierte im Namen aller Mitglieder. Foto: privat

Quelle: Rheingauer Wochenblatt vom 23.09.2009

KARATE

Raimund Barocha zum 2. Dan geprüft

Rüdesheim. (mg) – Das Shotokan Karate Dojo Rüdesheim e.V. hat auch in diesem Jahr wieder an der weltweit größten Karateveranstaltung, dem „Gasshuku" (=Tainingslager), teilgenommen. Mehr als 1.200 karatebegeisterte Sportler aus aller Welt haben sich für eine Woche in Konstanz getroffen, um gemeinsam unter der Leitung von namhaften internationalen Karatetrainern dreimal täglich zu trainieren.

Im Rahmen dieses Lehrgangs hat Raimund Barocha bei Hideo Ochi dem Chief-Instructor des Deutschen JKA-Karate Bund e.V., (DJKB), 8. Dan, die Prüfung zum 2. Dan erfolgreich abgelegt. Barocha begann sein Karatetraining 1988 in Rüdesheim und legte 2000 die Prüfung zum ersten Meistergrad (1.Dan) ab.

Ein neuer Anfängerkurs beginnt am 26. Oktober in Rüdesheim.

Quelle: Rheingau Echo vom 24.09.2009