Hohe Meistergrade im Karate erreicht

Reinhard und Natalie Mandel beim Verbandstag des DKV

Die Mitglieder des Wedemärker Budo Clubs freuen sich, zwei so hohe Meister in den eigenen Reihen zu wissen. Natalie Mandel, 1. Vorsitzende im WBC sowie Reinhard Mandel, beide Trainer des Deutschen Karate Verbandes (DKV), haben sich jetzt anlässlich des Verbandstages des DKV in Magdeburg ihrer Prüfung zum 6. und zum 7. Dan gestellt und mit Bravour bestanden. Den Vorsitz in der Prüfungskommission hatte Großmeister Fritz Nöpel, der mit dem 10. Dan den höchst möglichen Meistergrad als einziger offizieller Karateka in Deutschland innehat. Mit Rob Zwartjes, 9. Dan, dem Ehrenpräsidenten des DKV Roland Hantzsche (8. Dan) sowie den Vizepräsidenten Uli Heckhuis (8. Dan) und Jamal Measara (8. Dan) vom Shitu Ryu bestand sie aus weiteren Leistungsträgern verschiedener Karate-Stilrichtungen. 30 bis mindestens 40 Jahre Karate-Praxis sind Voraussetzung, um überhaupt vom Vorstand des Deutschen Karate Verbandes zu so hohen Meisterprüfungen zugelassen zu werden. Schon vor einem Jahr hatten sie sich dafür anmelden müssen. Seitdem liefen die Vorbereitungen auf Hochtouren. In der Prüfung wurde praktisches Wissen abgefordert. Als Hauptteil zeigten beide eine Meisterkata (Form) mit dem dazugehörigen Bunkai, der Anwendung der Techniken am Partner, der durch Ansgar Zorn (Kinder- und Jugend-Trainer im WBC) gestellt wurde. Außerdem musste eine schriftliche Ausarbeitung zu einem selbst gewählten karatespezifischen Thema eingereicht werden. Hier hatten sich die Prüflinge mit der Geschichte des Karate-Do seit der Entstehung der Kampfkünste vor allem in China und den Wandlungen der Techniken bei der Weiterverbreitung auf Okinawa und später in Japan befasst, beide mit unterschiedlichem Schwerpunkt. Dazu gehört ein tiefes Verständnis des Karate wie es heute ausgeführt wird. Hierzu stellten die Prüfer Fragen. Damit gehören Natalie und Reinhard Mandel zu den wenigen so hochgraduierten Trainern im Deutschen Karate Verband, der mit seinen 120.000 Mitgliedern im Deutschen Olympischen Sportbund organisiert ist. Ihr breit gefächertes Wissen stellen sie als Trainer im Verein ehrenamtlich zur Verfügung. „Man lernt nie aus, und das ist auch das Schöne an so einer Kampfkunst“, sind sich beide einig. Zusammen haben sie jetzt 15 Dangrade, wie sie schmunzelnd bemerken. Vor einigen Wochen hatten sie sich bereits der Prüfung zum 1. Dan im Ryu Kyu Kobudo Tesshinkan, den alten japanischen Waffenkünsten, beim Stiloberhaupt Kaicho Tamayose Hidemi aus Okinawa (10. Dan) gestellt und ebenfalls mit Lob bestanden. Karate-Do ist mittlerweile sogar als Präventionssport mit dem Budomotion-Siegel ausgezeichnet, so dass zertifizierte Kurse von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Damit wird es endlich als das anerkannt, was es ist: Eine lebensbegleitende Bewegungskunst, die den Einklang von Körper, Geist und Seele fördert. Ziel ist es gesund alt zu werden, was immer auch den Erhalt der körperlichen (und geistigen) Fitness voraussetzt. Im Karate werden Koordination und Beweglichkeit im eigenen Rahmen geschult, so dass es in jedem Alter betrieben werden kann. Eigene Gruppen für Wiedereinsteiger und ältere Anfänger sind nach den Herbstferien geplant. Die Kampfkunst Karate-Do wird in 2020 sogar olympische Disziplin. Informationen bekommen Interessierte auf der Webseite www.karate-wedemark.de.

Ihre Leistungen wurden honoriert: Reinhard und Natalie Mandel vom Wedemärker Budo Club (Mitte, hier mit der Prüfungskommission) bestanden die Prüfung zum 7. und zum 6. Dan im Karate-Do. Foto: Archiv WBC

Neuer KAHA-Kurs

Inspiriert vom Taiji, Qi Gong und Yoga

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und ist inspiriert vom Taiji, Qi Gong, Yoga, dem neuseeländischen Haka und AROHA. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. KAHA ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend und ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar. Zielgruppen sind Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger, jüngere und ältere Teilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel, Teilnehmer, die die Bein- und Gesäßmuskulatur kräftigen wollen, übergewichtige Personen, Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden. Die Ziele von KAHA: Aus physiotherapeutischer Sicht besitzen die Übungen im Besonderen folgende Ansprüche. Es finden viele Beugungen und Streckungen im Hüft- und Kniegelenk statt, damit eine Kräftigung der gesamten dorsalen Streckenkette stattfindet; über das Anheben und Senken der Schultern wird eine Kräftigung und Mobilisierung der Schulter- und Nackenmuskulatur erreicht, was entsprechenden Beschwerden in diesem Bereich entgegenwirkt.

Ein neuer Kurs findet statt bei Blau-Gelb Elze im Tanz- und Sporthaus ab Dienstag, 18. Oktober, um 18 Uhr für insgesamt acht Termine. Anmeldungen und Informationen erteilt Bettina Kahmann unter Telefon (0 51 30) 96 05 43, unter www.bk-balance.de oder E-Mail: bk-balance@htp-tel.de.

Neue AROHA™-Kurse

Das Workout für Körper, Geist und Seele

AROHA™ ist ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und ein effektives und unkompliziertes Ganzkörperworkout. Es festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. AROHA™ eignet sich für alle Altersgruppen mit unterschiedlichem Fitness-Level. Während des Workouts bleiben die Bewegungen in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über. Dadurch wird dem Einsteiger (auch ohne Vorkenntnisse) die Möglichkeit gegeben, sofort an dem Kurs teilnehmen zu können. Dadurch, dass bei AROHA™ zahlreiche, vor allem große Muskelgruppen kontinuierlich in Bewegung sind, stellen sich Verbesserungen des Herz-, Kreislauf-Systems und eine fettreduzierende Wirkung ein. Zwei neue AROHA™-Kurse finden statt ab Dienstag, 18. Oktober, um 19 Uhr (8 x) und am Donnerstag, 20. Oktober, um 18.05 Uhr (8 x) im Sport- und Tanzhaus von Blau-Gelb Elze, Kuckucksweg 90. Anmeldungen und Informationen erteilt Bettina Kahmann unter: www.bk-balance.de oder E-Mail: bk-balance@htp-tel.de.

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EG) 715/2007 und VO (EG) 692/ 2008 in der jeweils geltenden Fassung): 6,4 (innerorts), 5,4 (außerorts), 5,8 (kombiniert); CO_2-Emissionen: 149 g/km (kombiniert). CO_2-Effizienzklasse: A

Ihr persönliches Angebot können Sie z.B. bei den nachfolgenden Händlern erhalten:

Autohaus Rodewald GmbH
Hainhäuser Weg 97-99
30855 Langenhagen
Telefon: 0511/220072-0
www.ford-rodewald-langenhagen.de

Autohaus Giesche GmbH
Celler Str. 11-13
30938 Burgwedel
Telefon: 05135/9299-0
www.autohaus-giesche.de

Auto Köhler
Am Ortfelde 50
30916 Isernhagen NB
Telefon: 0511/72675-0
www.ford-koehler.de

Emil Preugschat GmbH
Schulze-Delitzsch-Str. 43
30938 Burgwedel
Telefon: 05139/9930-0
www.ford-preugschat.de

Autohaus Hentschel GmbH
Vahrenwalder Str. 141
30165 Hannover
Telefon: 0511/3525-0
www.ford-hentschel-hannover.de

[1] Gilt für Privatkunden. Gilt für einen Ford Edge Trend 2,0-l-TDCi-Dieselmotor 132 kW (180 PS) (Start-Stopp-System) (Allradantrieb).

43004501_002616