



## **Spartenbericht *KARATE* 2025**

### **Trainingszeiten:**

|            |                     |         |                                      |
|------------|---------------------|---------|--------------------------------------|
| Montag     | 18:00 bis 19:30 Uhr | Samstag | 08.00 bis 10:00 Uhr (nach Absprache) |
| Donnerstag | 18:00 bis 19:30 Uhr | Sonntag | 08:00 bis 10:00 Uhr (nach Absprache) |

### **Ansprechpartner:**

Claus Hansson, 5. Dan      Tel. 04303-1288

### **Prüferlizenz:**

Claus Hansson ist berechtigt, im Rahmen der B- Prüferlizenz bundesweit Prüfungen bis zum 1. Kyu abzunehmen.

### **Bestandene Prüfungen am 05.04.2025 und 01.11.2025 bei Claus Hansson:**

9. Kyu und 8. Kyu Michael Strickstock und Joshua Parecker

Den Prüflingen sei an dieser Stelle herzlichen Glückwunsch zu den bestandenen Prüfungen gesagt und die Bitte ausgesprochen, weiterhin fleißig und geduldig zu trainieren. Es gibt auf dem Weg zum Erfolg keine Abkürzung.

### **Besuchte Lehrgänge und Trainer:**

In 2025 wurden von den Karateka zahlreiche Lehrgänge besucht, um das Wissen im Karate Do zu vertiefen: Im Februar Michael Gehre (6. Dan) in Kiel, im März Julian Chees (6. Dan) in Kiel, im Mai Kata Spezial in Magdeburg, im Juli Michael Gehre (6. Dan) in Wyk auf Föhr, im August Gasshuku in Tausenstein, im September Stützpunkttraining in Kaltenkirchen, im Oktober Thomas Schulze (7. Dan) in Kaltenkirchen.

### **Spartenleben:**

Das Training in 2025 basierte auf den Säulen Kihon, Kata und Kumite für die jeweilige Gürtelstufe gemäß Ausbildungshandbuch des DJKB. Ein Schwerpunkt ist derzeit die Kata-Standardisierung gemäß DJKB und JKA-Vorgaben bis 2027. Ergänzt wird das Training durch Übungen aus dem Yoga, der Gehmeditation Kinhin sowie diversen Kräftigungsübungen.

Manche Familie aus der Rehaklinik Selenter See fand zum Hineinschnuppern und gemeinsamen Trainieren den Weg zu uns in die Schulsporthalle. Die Karateka empfinden die Gäste immer als angenehme Bereicherung.

### **Gemeldete DJKB-Mitglieder 2025/2026:**

Die Mitgliederanzahl ist in 2025 leider gesunken, wir sind nur noch 6 Karateka.

Dieter Bednarz, Claus Hansson, Sonja Johannsen, Milena Müller (a) Joshua Parecker, Markus Schwien (a), Michael Strickstock, Gunnar Voß, Luca Voß (a)

(a) = abgemeldet für 2026

(n) = neu angemeldet für 2026