



ASV KARATE NEWS 01/2020



# Neue Prüfungsordnung, Erweiterung des Trainer-Teams, der erste Eltern-Kind-Tag und erfolgreiche Prüfungen zum Jahresende

Der DKV hat zum Jahreswechsel die **neue Prüfungsordnung** in Kraft gesetzt, die ab 2020 greift.

Ab dem 8. Januar 2020 bieten wir von 20:10 Uhr – 21:10 Uhr im Kursraum 1 eine zusätzliche Trainingseinheit für Wettkampf-Kumite an. Unser ehemaliger Karate-Trainer Karsten Oberländer kommt zurück und verstärkt das Trainerteam im Bereich Kumite-Training.

Das Eltern-Kind-Training am 16.11.19 wurde mit Begeisterung von Eltern und Kindern angenommen. Wir werden im kommenden Jahr ein solches Training wieder für Eltern und Kinder anbieten.

16 Kinder haben erfolgreich am 11.12.2019 ihre Kyu-Prüfungen bei Rebecca und Ingo abgelegt. Herzlichen Glückwunsch.

**Vom 23.12.2019 bis zum 05.01.2020 ist trainingsfreie Zeit.** Wer möchte, darf gerne (Kinder in Begleitung eines Erwachsenen) zu den Trainingszeiten frei trainieren.

Wir wünschen allen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein gesundes und erfolgreiches 2020.

Euer Karate-Vorstand.

Andreas Simon, Peter Alt, Frank Mühlenbeck und Richard Wenzel



# NEUE PRÜFUNGSORDNUNG

Der DKV hat zum Jahreswechsel die neue Prüfungsordnung in Kraft gesetzt, die ab 2020 greift. Die komplette Prüfungsordnung ist [online abrufbar](#). Die Änderungen liegen vor allem im neuen Kihon-Programm. Es müssen jetzt auch neben Kata-Elementen Kihon-Kombinationen in der Anwendung gezeigt werden, was sinnvoll ist und das Verständnis für Bunkai-Anwendungen fördert. Wir werden nach Absprache mit unseren Trainern in Kürze beginnen, diese neue Prüfungsordnung umzusetzen.



TRAININGS-  
IMPRESSIONEN  
VON ALCIS



# NEUER TRAININGSTERMIN AB JANUAR

Ab Mittwoch, 8. Januar 2020 bieten wir von 20:10 Uhr – 21:10 Uhr im Kursraum 1 eine zusätzliche Trainingseinheit pro Woche an:

Wettkampf-Kumite!

Karsten Oberländer (5. DAN) und Frank Mühlenbeck (3. DAN) werden das Training leiten.  
Alle Gürtelfarben und Altersklassen sind herzlich willkommen!!!

Karsten Oberländer, 5.  
Dan



# TRAINER-TEAM 2020



ALCIS

**Alcis Szabo-Reiss** (5. Dan) betreibt seit 1984 Kampfsport, war von 1994-1996 Landeskadermitglied NRW Karate KATA und hat zahlreiche Meisterschaften gewonnen, zuletzt wurde er NRW Landesmeister 2019. Alcis trainiert die fortgeschrittenen Karatekas ab Grüngurt jeden Montag von 20-22 Uhr.

**Karsten Oberländer** (5. Dan) hat jahrzehntelange Erfahrungen als Karatetrainer für Kinder und Erwachsene. Seine Spezialität ist das Kumite-Training. Hierzu bietet er einmal pro Woche Mittwochs eine Trainingseinheit an.



KARSTEN



INGO

**Ingo Maier** (2. Dan) trainiert seit vielen Jahren Karate und sammelte Erfahrungen bei diversen Trainern. Ingo nimmt bis heute erfolgreich an Turnieren teil. Er trainiert die Erwachsenen jeden Donnerstag von 20-21.30 Uhr. Der Fokus liegt Donnerstags auf Anfänger-Themen.

**Rebecca Maier** (1. Dan) trainiert im Kader des Landestrainers in Bonn. Rebecca ist beim ASV für das Karatetraining der Kinder und Jugendlichen verantwortlich. Sie trainiert die Kinder jeden Mittwoch von 16.30-19 Uhr.



REBECCA



# UNSER TRAININGSPLAN AUF EINEN BLICK

Training für Kinder und Jugendliche:

<b>Montag</b>	Jugendliche/Erwachsene Schwerpunkt Oberstufe	20.00-22.30 Uhr	Alcis
<b>Mittwoch</b>	6-9 Jahre, Anfänger	16.30-17.15 Uhr	Rebecca
<b>Mittwoch</b>	6-9 Jahre, Fortgeschrittene	17.15-18.00 Uhr	Rebecca
<b>Mittwoch</b>	10-14 Jahre, alle Gürtelfarben	18.00-19.00 Uhr	Rebecca

Training für Erwachsene:

<b>Montag</b>	Jugendliche/Erwachsene Schwerpunkt Oberstufe	20.00-22.30 Uhr	Alcis
<b>Donnerstag</b>	Jugendliche/ Erwachsene Anfänger	20.00-21.30 Uhr	Ingo
<b>Samstag</b>	Für alle freies Training (Kinder in Begleitung eines Erwachsenen)	14.30-17.00 Uhr	

Kumite Wettkampftraining:

<b>Mittwoch</b>	Jugendliche/Erwachsene	20.10-21.10 Uhr	Karsten
-----------------	------------------------	-----------------	---------



# ANSPRECHPARTNER

**Abteilungsleiter:**

Andreas Simon

**Stellv. Abteilungsleiter:**

Peter Alt

**Marketing und 2. Stellv.:**

Frank Mühlenbeck

**Kassenwart:**

Richard Wenzel

**Anfragen bitte per E-Mail**

an: [info@karate-asv.de](mailto:info@karate-asv.de)

