

.....

Oberstufentraining:

Uwe: Leute, das war jämmerlich!!!

Volker zu Ulli:

Naja, dann sind wir über die Winterpause wenigstens nicht schlechter geworden.

.....

Teilnehmerin bei der Frauen-Selbstverteidigung:

„Super, jetzt brauche ich nur noch einen, der versucht mich anzufassen!“

.....

Kämpfer:

Der Weg zu den Kampfflächen ist aber weit.

Trainer:

Macht nichts, zurück wirst du eh getragen.

.....

Er:

Ich habe im Karate-Training gelernt wie man einen Ziegelstein mit der Hand zerschlagen kann. Dadurch ist man bei Überfällen nicht mehr so hilflos.“

Sie:

„Mag schon sein, aber wann wird man schon von einem Ziegelstein überfallen...!?“

.....

IMPRESSUM

Herausgeber:

JC Bietigheim e.V., Ellentalstr. 4, 74321 Bietigheim-Bissingen, www.jc-bietigheim.de

Redaktion & Gestaltung:

Uwe Careni, Gerd Weipprecht, Ulli Moser & Ines Müller-Vogt

Druckerei: Druckdiscount24.de, Auflage: 500

1975 | 40 Jahre | 2015
Karate
JC Bietigheim e.V.



Karate
www.jc-bietigheim.de



Karate beginnt mit Höflichkeit ...

Betrachtungen zum Weg (Do)

Die physikalische Definition für den Begriff „Weg“ lautet: „Der Weg gibt an, wie weit zwei Punkte auf einer gegebenen Bahn voneinander entfernt sind“.

Masahiko Tanaka, Träger des 8. Dan Shotokan, sagt über den Weg: „Fürchte Dich nicht vor dem langsamen Vorankommen. Fürchte Dich vor dem Stehenbleiben. Der Weg zum Erfolg hat keine Abkürzung“. In jungen Jahren beginnt er fast immer mit Sport. Es ist die Kombination von Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit, das sich Messen im Wettkampf und das daraus erwachsende Selbstbewusstsein, welches die Budo-Sportarten vermitteln. Hinzu kommt die systematische Weiterentwicklung unserer Fähigkeiten durch das System der Gürtelprüfungen, welche unser Fortkommen durch die verschiedenen Farben dokumentiert. Weiter sind es die Regeln des respektvollen Umgangs miteinander, welche diese Sportarten kennzeichnen und das alles durchdringende Prinzip: Üben, üben, üben...!

Jede Trainingseinheit beginnt mit den „einfachsten“ Grundtechniken und noch so intensives Üben macht nur deutlich, wie weit man noch von der erstrebten Perfektion entfernt ist. Der Augenblick, in dem man dies begreift, ist der erste bewusste Schritt auf dem Weg! Ab dieser Zeit beginnen wir darüber nachzudenken, was man an Rüstzeug braucht um diesen Weg gehen zu können. Die körperlichen Fähigkeiten werden ergänzt durch Eigenschaften, die in unserem Kopf entstehen. Um ein Bild zu realisieren benötigt ein Maler handwerkliches Geschick und geeignetes Werkzeug. Dies besitzen viele. Es ist jedoch das „innere Auge“, vor dem die Details entstehen, bevor Farbe die Leinwand füllt. Dies macht aus dem Bild ein Kunstwerk und aus dem Maler ein Künstler.

In den Budo-Sportarten ergeht es uns nicht anders. Im Verlauf der Jahrzehnte haben einige mit uns trainiert und man muss ehrlich zugeben, dass manche technisch viel besser waren als wir. Neben den vielen unkalkulierbaren Faktoren des persönlichen Lebens, die das Schicksal eines Menschen beeinflussen, war es bei einzelnen Menschen jedoch die einseitige Fixierung auf das sportliche Können und das zwangsläufig damit verbundene Scheitern, welches letztlich zur Aufgabe führte. Es ist in den Kampfkünsten nicht der Sieg über andere, der uns dauerhaft fordert, es ist der Kampf gegen unsere Schwächen und der Weg zu uns selbst!

Um diesen Weg zu gehen, benötigen wir Achtsamkeit, Gelassenheit, Offenheit, Durchhaltevermögen, Fairness, integrires Verhalten und Selbstdisziplin und noch vieles mehr, was uns täglich in der Umsetzung so schwerfällt. Diese Eigenschaften sind jedoch universell. Sie bilden die Säulen unserer Persönlichkeit in allen Bereichen des Lebens.

Das herausragende unserer Budo-Künste besteht darin, dass wir diese Eigenschaften in unserem regemäßigen Training üben, weiterentwickeln und erproben. Auch wenn wir dabei häufig scheitern, so geschieht es in einem Umfeld der gegenseitigen Rücksichtnahme und des persönlichen Respekts. Der eine lernt es schneller, der andere braucht dazu länger. Niemand muss sich dafür rechtfertigen oder entschuldigen. Ob wir einen Weg langsam oder schnell gehen, der Weg bleibt immer derselbe!



... und endet mit Höflichkeit.
 (Gichin Funakoshi)

Grußwort des 1. Vorsitzenden des JC Bietigheim Uwe Careni



Liebe Karatekas,

im Frühjahr 1975 überredete ich 2 Freunde, mit mir das „Einführungstraining Karate“ des JC Bietigheim e.V. zu besuchen. Hochmotiviert durch Kinobesuche und den Heldentaten des Bruce Lee, schnappten wir unsere Fahrräder und machten uns auf den Weg. Bereits unterwegs planten wir unsere Karrieren.

„Ich weiß nicht was du planst, ich werde auf jeden Fall den Schwarzgurt machen, das ist nur eine Frage der Zeit“, verkündete mein Freund selbstbewusst.

Trotz dieser kindlichen Träumereien, konnte niemand von uns erahnen, welche eine Entwicklung das damals ziemlich unbekannt Karate nehmen würde.

Unsere Karateabteilung zählt mit 300 Mitgliedern zu den größten Vereinen im süddeutschen Raum. Ein Grund um stolz zu sein. Als routinierter Karateka empfindet man solche „Messwerte“ als nebensächlich.

Neben dem Wettstreit, ist im Karate vor allem die Persönlichkeitsbildung bedeutsam. Es mag zwar den Laien faszinieren, wenn auf Demos Ziegel zertrümmert werden, aber im Wesen geht es um Erziehung: Karate erzieht den Menschen zu Disziplin, Höflichkeit, Mut, Demut und Gemeinschaftssinn. Diese Werte sind zwar unspektakulär, doch sind sie auch im Alltag wichtig. Mit ihrer Hilfe erreichen wir unsere Ziele gewaltlos.

Karate verleiht kraftvolle Friedfertigkeit

Auf unserem „Do (Weg)“ wird uns bewusst, dass ein fröhliches Lachen eines winzigen Kohai (Schüler) oder das Vertrauen und der Respekt eines Weggefährten, viel mehr wert sind, als Titel und Graduierungen.

Bewahren wir uns diesen besonderen „Geist“ in Bietigheim.

Ich möchte mich bei allen bedanken, die es im Verlauf von 4 Jahrzehnten ermöglicht haben, diese besondere Wertegemeinschaft zu entwickeln und zu pflegen.

OSS
 Uwe Careni
 1.Vorsitzender JC Bietigheim e.V.

Grußwort des Abteilungsleiter Karate des JC Bietigheim Ulli Moser

Liebe Karateka und Freunde des JC Bietigheim,

Am 19.04.1975 wurde die Abteilung Karate im Judo-Club Bietigheim gegründet und sie hat sich nach 40 Jahren zur größten Abteilung im Gesamtverein entwickelt. Näheres darüber kann jeder auf den folgenden Seiten nachlesen.

2003 wurde Karate zum gesundheitsfördernden Sport erklärt und auch unsere eigenen Aktivitäten in Bietigheim-Bissingen haben dazu beigetragen, dass Karate heute als ernsthafte Sportart angesehen wird und an den Schulen betrieben werden darf.

Auch unsere Betriebssportgruppe in Ludwigsburg bei „W & W“ trug dazu bei, die Mitgliederstärke auf rund 300 Mitglieder (100 Mitglieder Zuwachs in den vergangenen 10 Jahren) zu steigern. Die gesunde Mischung zwischen Kindern (131) und Erwachsenen (165) ist uns wichtig für die Zukunft, da diese bekanntlich in den Händen der Kinder von heute liegt. Dies war auch in 2014 der Grund die „Samurai-Minis“ zu gründen. Mit dem Bau des vereinseigenen JCB-Dojo haben wir uns nun im Gesamtverein nach 59 Jahren eine eigene Heimat geschaffen. Zusammen mit den anderen Abteilungen im JC Bietigheim gilt es nun unser JCB-Dojo mit Leben zu erfüllen und zum Erfolg zu führen.

Weiterhin werden wir unsere „heile“ Welt im Karate schützen, gerade weil das Verhalten und der Umgangston in der Gesellschaft schroffer geworden sind. Fleiß, Wille, Respekt und Höflichkeit sind die Voraussetzungen für einen erfolgreichen Karateka. Diese Werte werden bei uns vermittelt und damit gewinnen wir neue Mitglieder. Auch für die ehrenamtlichen Tätigkeiten – an dieser Stelle danke ich ausdrücklich den langjährigen Trainern und Helfern für ihren unermüdlichen wöchentlichen Einsatz – brauchen wir Nachwuchs aus den eigenen Reihen, um die Hürden in der Zukunft erfolgreich zu meistern.

„Wenn die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt werden, ist es eine Freude, die stolz macht und keine Arbeit“.

Vielen Dank dafür.

Ulli Moser
 Abt. Leiter Karate im JC-Bietigheim

Grußwort des Oberbürgermeisters Jürgen Kessing



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freunde des Karatesports,

Wenn der Begriff Karate fällt, dann denken viele Menschen an spektakuläre Aktionen, in denen ein Angriff abgewehrt wird, oder daran, wie jemand einen harten Gegenstand mit einem gezielten Schlag zertrümmert. Doch seit 40 Jahren kann jeder, der an dieser Sportart Interesse hat, in unserer Stadt erleben, was Karate wirklich bedeutet.

So lange besteht die Karateabteilung im Judoclub Bietigheim e.V. und so lange wird hier eine Kampfkunst gepflegt, die es darauf anlegt, sich waffenlos zu verteidigen. Karate ist eine zivile und wahrscheinlich auch Aggressionen abbauende Angelegenheit.

Vor allem ist Karate heute eine moderne Sportart. Neben der sportlichen Leistung spielt wie in den meisten fernöstlichen Sportarten ein mentaler Faktor eine gewichtige Rolle. Es geht darum, die Selbstkontrolle zu stärken, Gelassenheit zu entwickeln und zu einer Harmonie von Körper und Geist zu gelangen.

Diese Kunst zu beherrschen, setzt ein intensives, ein regelmäßiges Training voraus. Nur Übung macht auch hier den Meister. Dieses Training zu ermöglichen, das leistet am besten ein Karateverein. Hier gibt es Anleitungen und Tipps, wie jeder sich weiter entwickeln kann; hier bekommt jeder eine Einschätzung seiner Fähigkeiten und Techniken. Karatebegeisterte zu fördern, dieser Aufgabe kommt der Judoclub Bietigheim mit seiner Karateabteilung nun schon seit 40 Jahren nach. Die Mitglieder des Judoclubs engagieren sich, weil sie hinter ihren Vereinszielen stehen. Sie fühlen sich ihrem Verein verbunden. Und weil das so ist, konnte der Judoclub auch stets viel leisten.

Zu diesen Leistungen, die Sie zum heutigen Jubiläum geführt haben, möchte ich Ihnen herzlich gratulieren. Ich wünsche Ihnen weiterhin regen Zulauf und viele sportliche Erfolge.

Mit freundlichen Grüßen

Jürgen Kessing

Grußwort des Präsidenten des Karate Verbandes Baden-Württemberg Siegfried Wolf



Über die Grenzen Baden-Württembergs und unseres Landesverbandes hinaus ist der Judo Club Bietigheim, Abteilung Karate mit seinem Dojoleiter Uwe Careni als feste Größe im Karatesport bekannt.

Als Ausrichter unserer größten Veranstaltungen hat sich der JC Bietigheim einen hervorragenden Ruf erworben. Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Engagement für den Karatesport in unserem Verband sind Werte des Karate-Do.

Diese spiegeln sich in der Arbeit der Karateabteilung des JC Bietigheim, sowie in der Persönlichkeit und den Erfolgen des langjährigen Cheftrainers Uwe Careni wider. Mit großem Engagement und viel Idealismus wurde und wird beim JC Bietigheim unser Karate vermittelt.

Auch für die Karatejugend ist die Arbeit, die in der Karateabteilung des JC Bietigheim geleistet wird, vorbildlich.

Als Höhepunkt des langjährigen erfolgreichen Arbeitens darf der großartige Neubau des eigenen Dojos bezeichnet werden.

Zum vierzigjährigen Bestehen gratuliere ich im Namen des Karate Verbandes Baden-Württemberg ganz herzlich und wünsche der Karateabteilung des Judo Clubs Bietigheim und seinem Team weiterhin viel Erfolg.

Siegfried Wolf
Präsident des Karate Verbandes Baden-Württemberg





**Heimdienst unter:
 Telefon: 07042/2881 15
 oder per Internet**

Heimlieferdienst: Oberriexingen, Unterriexingen,
 Sachsenheim, Bietigheim-Bissingen, Freudental,
 Metterzimmern, Ludwigsburg, Schwieberdingen.
 Lieferung für Privat- und Vereinsfeste Verleih
 von Garnituren, Gläsern,
 Durchlaufkühlern, Kühlwagen ...



**über 300
 verschiedene
 Getränkesorten
 ständig im
 Sortiment**

Abholmärkte

Ringstraße 21
 71739 Oberriexingen
 Fax: 07042/2881 16
 Tel.: 07042/2881 15

Oberriexinger Straße 10
 71706 Markgröningen
 Unterriexingen
 Tel.: 07147/2779264

**Wir haben das Richtige gegen den Durst!
www.Getränke-Rühle.de · ruehlegmbh@online.de**

Karate-Do - Der Weg der leeren Hand

Karate erzieht, durch die harte körperliche und geistige Selbstdisziplin eines langjährigen Trainings, den Karateka zu einem weitgehend ausgeglichenen Menschen, der Achtung vor dem Leben und der Gesundheit des Mitmenschen hat. Aus der einstigen Selbstverteidigungskunst Karate wurde in den letzten Jahren ein sehr vielseitiger Sport entwickelt, der im Wesentlichen aus drei Hauptelementen besteht.

Kihon

Der Anfänger in einem Karate-Dojo beginnt zunächst mit der Grundschule. Sie umfasst zahlreiche Abwehren, Faust- und Fußstöße, wobei besonderer Wert auf einen korrekten Stand, das Gleichgewicht, die Atmung und die Treffgenauigkeit gelegt wird. Besonders wichtig ist eine Konzentration aller körperlichen und geistigen Kräfte, um ein Ziel in Sekundenbruchteilen anzugreifen. Um ein Maximum an Schnelligkeit zu erzielen, wird der ausführende Teil des Körpers entspannt gehalten - bis unmittelbar vor dem Auftreffen.

空

KARA
(leer)

Kata

Äußerlich stellt die Kata einen Scheinkampf gegenüber mehreren Angreifern dar, die sich aus verschiedenen Richtungen nähern. Zweck ist jedoch nicht die Ästhetik, als vielmehr Härte und Nutzenanwendung für den Kampf. Jede Bewegung hat ihre feste Bedeutung. Das Katastudium verlangt größte Disziplin. Es gilt Selbstkontrolle und Exaktheit, bei einem Maximum an Dynamik und Schnelligkeit zu erreichen.

手

TE
(Hand)

Kumite

Der freie Kampf findet als Zweikampf statt. Die Japaner haben nicht nur die Techniken verfeinert, sie schufen auch die Voraussetzungen, dass aus dem ursprünglichen tödlichen Nahkampf ein Sport wurde. Feste Kampfregeln und strikte Disziplin der Kämpfer machen faire Wettkämpfe möglich. Die Kampfpraxis zeigt einen freien Austausch von Angriffen, Abwehren und Gegenangriffen, bis einer der Kämpfer einen Treffer erzielen kann. Wird ein Treffer in vorgeschriebener Haltung, richtiger Stellung, korrekter Distanz und mit Kampfgeist erzielt, so wird ein Punkt verliehen.

道

DO
(Weg)

Chronik der Abteilung Karate von 1975 bis 2015

1975

Nachdem es neben dem Gründungssport Judo im Verein bereits eine Abteilung Aikido gab, war die Zeit reif, auch Karate mit ins das Angebot aufzunehmen. Der 1. Vorsitzende des JC Bietigheims Gerhard Schoor engagierte als Trainer den damaligen Braungurt und Nationalkaderathlet Günther Diesse. Das Interesse war groß und so fanden sich 35 Teilnehmer zum ersten Anfängerkurs zusammen. Schnell stellt sich jedoch heraus, dass Karate nicht nur körperlich anstrengend war, sondern auch an die Teilnehmer hohe Anforderungen an das persönliche Verhalten und die Trainingsdisziplin stellte. So fand eine erste Vorauswahl der zukünftigen Mitglieder statt.

1976

Der zweite Anfängerkurs startete unter der Leitung von Roman Choma. Die Siebziger Jahre waren eine Zeit, in der Hongkong-Filme Karate und Kung-Fu populär machten. Nachdem dies auch dem JC Bietigheim Zulauf brachte, war es nicht verwunderlich, dass Roman nach Beendigung des Kurses in Bietigheim eine private Karate-Schule eröffnete. Im Gegensatz zu den Zielen eines Vereins, in dem der Sport und das soziale Engagement zu möglichst geringen Kosten im Mittelpunkt stehen, ging es bei den privaten Angeboten vorwiegend um den Broterwerb der Betreiber. Der Markt bereinigte die bestehenden Angebote. Im gleichen Jahr bestand Günther Diesse seine Prüfung zum ersten Dan. Damit war auch das Thema Trainer längerfristig gesichert.

1977

Nach zwei Jahren sportlicher Aufbauarbeit fanden sich erstmals Mitglieder welche an Meisterschaften teilnahmen. Es zeigte sich, dass es keinen Grund gab sich zu verstecken. Joachim Wachsmann und Uwe Careni erreichten auf An-



Trainingsgruppe 1977

hieb Plätze unter den ersten acht. Bei den Landesmeisterschaften erreichte die Mannschaft mit Gampper, Rieker, Schmidt, Wachsmann und Careni den 5. Platz. Die neue Abteilung hatte sich inzwischen auch fest etabliert und wurde im Verein durch den ersten Abteilungsleiter des Karate, Gerd Weipprecht vertreten.

1978

Die Teilnahme an Meisterschaften gehörte ab jetzt zum festen Programm. Bei den Landesmeisterschaften der Jugend belegte Uwe Careni den 1. Platz und Joachim Wachsmann den 3. Platz. Damit reisten erstmals zwei Bietigheimer Karatekas zu den Deutschen Meisterschaften. In Bietigheim fand unter eigener Regie ein Vergleichsturnier statt, bei dem 3 von 4 Titeln mit den Plätzen 1 für Careni bis 70 kg und Haag über 70 kg, sowie der Preis für Gampper als den besten Techniker in Bietigheim blieben. 1978 wurde auch von der DKU (Deutsche Karate Union e.V.) das Semi-Kontakt Karate offiziell eingeführt und somit auch im Verein praktiziert.



1979

Die Erfolge in dieser sportlichen Variante blieben nicht aus. Karim Gampper wurde auf Anhieb Baden-Württembergischer Jugendmeister im Semikontakt. Die Mannschaft belegte bei den Landesmeisterschaften in derselben Disziplin mit Müller, Palmer, Kalbacher und Gampper den 3. Platz. Auf der Deutschen Meisterschaft belegte die gleiche Mannschaft den 4. Platz. Jetzt wurde es Zeit, die Trainingseinheiten nach Leistungsstufen zu splitten. Dies erwies sich als leistungsfördernd und wurde für die Zukunft beibehalten (Bild links: Karim Gampper).

1980

Ulrike Diesse legte als erstes „Eigengewächs“ der Abteilung die Prüfung zum 1. Dan ab. Mit Peter Schünemann kristallisierte sich der erste Trainer aus den eigenen Reihen heraus. Bei den Landesmeisterschaften Junioren belegte Uwe Careni bis 70 kg den 2. Platz. Die erfolgreichen Jugendlichen waren nun Junioren. Peter Schünemann erreichte auf einem offenen Turnier den 4. Platz im Semi-Kontakt. Mit Walter Ickert gab es einen neuen Abteilungsleiter.

1981

Das Jahr 1981 war eine Zeit der Umstrukturierung. Günther Diesse verließ die Abteilung. Jürgen Geue, 1. Dan, ebenfalls vom KC Stuttgart, trat an seine Stelle. Roman Kalbacher und Uwe Careni übernahmen Aufgaben als Trainer. Nun konnten wieder mehrere Anfängerkurse durchgeführt werden, um den im Vorjahr eingesetzten Mitgliederschwund aufzufangen. Bei den ersten Vereinsmeisterschaften belegte Robert Miconi den 1. Platz.

1982

Der Erfolg dieser Maßnahmen blieb nicht aus. Es gab mit unglaublichen einundsiebzig Teilnehmern den größten Anfängerkurs in der Vereinsgeschichte. Dies brachte die verfügbare Halle fast zum Bersten. Die Mitgliederzahl stieg sprunghaft an. Bei so viel Arbeit der doch noch wenigen Leistungsträger blieben verständlicherweise die Turniererfolge auf der Strecke. Günther Diesse kehrte als Trainer zurück.



Roman Kalbacher und Uwe Careni 1982

1983

Die gewachsene Abteilung kam mit den verfügbaren Trainingsbedingungen kaum noch zurecht. Eine intensive Diskussion anlässlich der Hauptversammlung hatte zusätzliche Trainingseinheiten zur Folge. Ungeachtet dessen kam in der Abteilung der erste „Altersumbruch“. Mehrere gute Sportkameraden schieden auf Grund ihrer persönlichen oder beruflichen Entwicklung sowie eines Studiums außerhalb aus. Es gab die ersten Sorgen um ausreichenden Nachwuchs. Die verbliebenen erfolgreichen Sportler wurden immer mehr als Trainer eingebunden und damit in ihrer eigenen sportlichen Weiterentwicklung eingeschränkt. Als Ausgleich wurde die Teilnahme an Lehrgängen intensiviert.



Lehrgang Horb 1983

1984

Dem vorstehend beschriebenen Umstand geschuldet, wurde auch das Kontakt-Karate vernachlässigt. Jetzt wurde dieser Variante wieder eine feste Trainingseinheit zugeordnet. Joachim Wachsmann wurde nun ebenfalls Trainer und Uwe Careni Abteilungsleiter. Die kameradschaftliche Verbindung wurde durch interne Veranstaltungen gestärkt und auch die Lehrgänge wurden weiterhin gut besucht.



Uwe Careni (re)
LM 1985

1985

Trotz der vielfältigen internen Aufgaben kam der Wettkampferfolg zurück. Uwe Careni wurde Landesmeister Kumite bis 70 kg und belegte auf den nachfolgenden Deutschen Meisterschaften den 3. Platz. Auf dem Knoflicek Pokalturnier erreichte er bis 70 kg den 2. Platz. Die Karateabteilung nahm an den Bietigheimer Stadtmeisterschaften für Fußballmannschaften teil. Sie waren nicht gerade die besten in der Rangliste, aber erkennbar sehr robust. In Gernsbach wurde ein Trainingslager abgehalten, welches einen guten Anklang fand.

1986

Es gab wieder einen Trainerwechsel. Jürgen Geue schied aus. Die Nachwuchsarbeit der letzten Jahre trug Früchte. Einige gute Nachwuchskaratekas verstärkten die Oberstufe. Roman Kalbacher belegte auf dem Knoflicek-Pokalturnier bis 75 kg den 3. Platz. Trotz der guten Leistung Einzelner im Wettkampfsport war erkennbar, dass die Orientierung bei den meisten Karatekas sich zum Breitensport hin wendete.

1987

Die Anzahl der Mitglieder nahm weiter zu. Damit häuften sich die Gürtelprüfungen und deren Vorbereitung prägte den Trainingsablauf. Die Hallensituation erwies sich wieder einmal als mangelhaft. Unabhängig davon wurde von einer Kerntuppe, bestehend aus Ebinger, Hämmerle, Kalbacher, Moser und Careni, die Teilnahme an Wettkämpfen weiter betrieben. Beim Staufenpokal belegten sie als Mannschaft den 5. Platz. Der ausscheidende Trainer für die Anfängerkurse, Joachim Wachsmann, wurde durch Wolfgang Hämmerle ersetzt. Insgesamt wurden besonders in der Oberstufe die Kameradschaft und der Zusammenhalt unter den Karatekas durch gemeinsame Aktivitäten gepflegt.



Wolfgang Hämmerle
1987

1988

Das Karussell des Personalwechsels drehte sich auch in diesem Jahr wieder. Wolfgang Hämmerle und Günther Diesse, der das Kickbox-Training leitete, schieden aus. Der kurzfristig wieder akut eingetretene Trainermangel wurde durch Siebe Kuhlmeier 3. Dan als Honorartrainer abgedeckt. Der neue Trainer besaß auch die Prüferlizenz, was die Abnahme der Gürtelprüfungen vereinfachte. Auch die vereinsinterne Arbeit wurde breiter verteilt: Ulli Moser wurde stellvertretender Abteilungsleiter und engagierte sich auch als Trainer.

1989

Dies war das Jahr der Dan-Prüfungen. Gleich vier Mitglieder, Peter Schünemann, Roman Kalbacher, Ulli Moser und Uwe Careni, legten die Prüfung zum 1. Dan ab. Leider schied noch im selben Jahr Roman Kalbacher aus beruflichen Gründen aus. Ein rundum begeisterndes Erlebnis war der Besuch einer Gruppe französischer Karatekas aus der Freiburger Partnerstadt Soisy.



Wolfgang Hämmerle und Ulli Moser

1990

Einige Bietigheimer Karatekas (Stefan Ebinger, Ralf Räuchle, Ulrike Careni, Uwe Careni) statteten den französischen Freunden in Soisy einen Gegenbesuch ab. Ein weiterer Höhepunkt des Jahres war das Trainingslager der Trainer (Moser, Ebinger, Hämmerle, Ulrike Careni und Uwe Careni) an der italienischen Riviera, welches sie auf eigene Kosten durchführten. Der Trainingserfolg unter schweißtreibenden Bedingungen wurde allerdings durch die Verlockungen der einheimischen Küche teilweise wieder neutralisiert. Das nun 15 jährige Bestehen der Karateabteilung wurde mit einem Fest gefeiert.



v.l. Stefan Ebinger
& Uwe Careni

1991

Der Zeitenwandel erreichte die Gestaltung der Trainingseinheiten. Das Kickbox-Training wurde eingestellt. Die frei gewordenen Einheiten wurden für zusätzliche Anfängerkurse verwendet. Die Oberstufe hatte sich zwischenzeitlich stark

ausgedünnt. So war wieder verstärkt Nachwuchsarbeit zu leisten.

Um diese Akzentsetzung zu stärken, wurde Ulli Moser als Jugendleiter eingesetzt. Weiterhin wurde ein Volkshochschulkurs angeboten, um mehr Interessenten für das Karate zu erreichen. Eine weitere Imagestärkung erhoffte man sich auch von der Teilnahme im Rahmenprogramm der ARD Sportgala. Diese erwies sich jedoch für die teilnehmenden Karatekas als ein langweiliger organisatorischer Fehlgriff.

1992

Stefan Ebinger legte die Prüfung zum 1. Dan ab. Mit ihm zusammen standen nun fünf eigene Danträger in der Abteilung zur Verfügung. Somit wurde der Vertrag mit dem Honorartrainer Siebe Kuhlmeier nicht mehr verlängert. Die Gruppe der Jugendlichen entwickelte sich zahlenmäßig erfreulich gut, mit dem Nebeneffekt, dass die verfügbaren Halleneinheiten wieder mal knapp wurden. Im Verhältnis dazu zeigte sich, dass der Nutzen für die Abteilung durch den Volkshochschulkurs gering war. Deshalb wurden diese Aktivitäten eingestellt. Die verschiedenen Aufgabenbereiche in der Abteilung wurden weiter gesplittet.

1993

Wolfgang Rühle wurde als neuer Trainer eingesetzt. Damit war erstmals seit Jahren die Versorgung mit eigenen Trainern zufriedenstellend. Die Trainingseinheiten wurden weiter leistungsgerecht aufgeteilt und dadurch verbessert. Stefan Ebinger übernahm das Training der Mittelstufe. Uwe Careni erwarb in einem dreiwöchigen Lehrgang die C-Trainer-Lizenz und Peter Schünemann legte den Lehrgang zum allgemeinen Übungsleiter mit Erfolg ab. Damit war die Basis für eine verstärkte Nachwuchsarbeit gelegt. Ulli Moser fungierte als Jugendleiter. Trotz des vielfältigen persönlichen Engagements zur Entwicklung der Abteilung reichte es noch zur Teilnahme an der neu gegründeten Landesliga Bezirk Nordwürttemberg. Dies war eine gute Erfahrung. Die Liga erwies sich als unerwartet stark und so musste man sich mit einer Positionierung im Mittelfeld abfinden.



v.l. Wolfgang Hämmerle und
Wolfgang Rühle

1994

Durch den starken Mitgliederzuwachs galt es, den Informationsfluss zu verbessern und so wurde ein Mitteilungsblatt ins Leben gerufen. Die Qualifizierung der eigenen Trainer setzte sich fort. Uwe Careni erwarb die B-Trainer-Lizenz (Wettkampf/Leistungssport). Eine interne Trainerfortbildung wurde in Aichach durchgeführt. Uwe Careni wurde 2. Vorsitzender des JC Bietigheim.

Die Trainingseinheiten wurden wieder verstärkt auf den Wettkampfsport ausgerichtet. Dusko Voskar belegte beim Weinheimer Burgenturnier den 2. Platz im Kumite der Unterstufe.

1995

Die Karateabteilung feierte ihr 20jähriges Bestehen und Uwe Careni wurde als einer der ersten Stunde für seine 20 jährige Mitgliedschaft geehrt. Wolfgang Rühle belegte bei den Nordwürttembergischen Meisterschaften bis 70 kg den 3. Platz. Der verstärkte Einsatz für den Nachwuchs trug wieder Früchte. Eine Bietigheimer Jugendmannschaft (Ghiani, Schuhmacher, Vejnovic) erreichte auf dem Weinheimer Burgenturnier den 2. Platz.



Ulli Moser mit Schützlingen

1996

Uwe Careni legte beim Bundestrainer Günter Mohr die Prüfung zum 2. Dan ab. Es gab einen Lehrgang mit Kata-Shotokan-Weltmeister Hamid Khatibi. Peter Schünemann und Roman Kalbacher wurden für ihre 20jährige Mitgliedschaft ausgezeichnet. Oguz Bakan wurde Landesmeister und Deutscher Meister bei den Junioren.

Gleich zwei Bietigheimer Jugendmannschaften waren auf dem Weinheimer Burgenturnier auf dem Treppchen. Platz 1 (Schuhmacher, Ghiani, Schürholz) und Platz 2 (P. Vejnovic, J. Vejnovic, Daiber). Auf dem Staufenpokal belegten die Jugendlichen (Schuhmacher, Ghiani, Vejnovic) den 3. Platz.

1997

Ein großes Ereignis war der Kata-Lehrgang mit Bundestrainer Karamitsos. 200 Teilnehmer aus ganz Deutschland standen für den Erfolg. Peter Schünemann und Oguz Bakan legten die Prüfung zum 2. Dan ab. In Punkto Wettkampf war es ein ausgefülltes Jahr. Oguz Bakan wurde erneut Landesmeister und Deutscher Meister in der Klasse bis 70 kg der Junioren. Toni Schuhmacher (Jugend) und Alessandro Ghiani (Junioren) errangen bei den Landesmeisterschaften jeweils den 2. Platz. Nadine Huber und Daniela Ghiani (Jugend) brachten beide bei den Damen einen 2. Platz nach Hause. Dusko Voskar und Alessandro Ghiani schafften es in Weinheim und beim Odenwald-Cup ins Finale und belegten bei den Männern die Plätze 1 und 2. Ebenfalls beim Odenwald-Cup erkämpfte sich Anett Bauersfeld bei den Damen den 3. Platz und Uwe Careni bei den Senioren-Herren den 2. Platz im Kumite. Daniela Ghiani war gleichzeitig im Kumite (2. Platz) und Kata (3. Platz) der Jugendlichen erfolgreich. Ohne eine Niederlage gelang den Bietigheimern (Voskar, Rühle, Ghiani, Kalbacher, Hees, Careni) der Durchmarsch zum Meistertitel in der Landesliga.



v.l.: Voskar, Ghiani, Kalbacher, Hees, Careni, Rühle

1998

Mit gleich drei Landestiteln war es ein super Jahr für die Bietigheimer. Tom Schuhmacher (Jugend), Alessandro Ghiani (Junioren) und Oguz Bakan (Senioren) wurden Landesmeister. Auf dem internationalen Odenwald-Cup belegte Bakan Platz 1, Anett Bauersfeld Platz 2 und Daniel Reidel Platz 3. Im Mix erreichte die Bietigheimer Mannschaft (Bauersfeld, Bakan, Ghiani) den 2. Platz. In der Landesliga wurde bei den Senioren ein respektable 4.



T. Schuhmacher und A. Ghiani beim Training

Platz (Rühle, Hees, Voskar, Kalbacher, Ghiani, Schuhmacher) erkämpft. Die Junioren (Reidel, Schuhmacher, Ghiani) qualifizierten sich mit Platz 2 für die Deutschen Meisterschaften. Trotz der guten Erfolge mangelte es in der Jugend an motiviertem Nachwuchs. Dem gegenüber legten Ralf Räuchle und Frank Hees die Prüfung zum 1. Dan ab und Uwe Careni wurde für seine besonderen Verdienste als Funktionär von der Stadt geehrt.

1999

Mit einer besonderen sportlichen Leistung ging es 1999 weiter. Oguz Bakan stand bei den Landesmeisterschaften wieder auf dem ersten Podestplatz und war auch bei den nachfolgenden Deutschen Meisterschaften die Nummer 1. Diese Leistung wurde durch den 3. Platz des amtierenden Vizeweltmeisters Azadi in der gleichen Gewichtsklasse unterstrichen. Ghiani und Schuhmacher wurden jeweils Baden-Württembergische Vizemeister. Schuhmacher belegte anschließend auf den Deutschen Meisterschaften einen hervorragenden 3. Platz. Vereinsintern wurde weiter auf Leistung gesetzt und der ehemalige Europameister Kosta Sariyannis als Honorartrainer verpflichtet. Beim Lehrgang mit dem Bundestrainer Mohr wurde sportlich viel geboten. Leider entsprach die Zahl der Teilnehmer nicht der Erwartung, was wohl der zu dieser Zeit anhaltenden sengenden Hitze geschuldet war. Uwe Careni übernahm den 1. Vorsitz im JC Bietigheim.

2000

Wieder stand das Jahr für ein Jubiläum: 25 Jahre Karate in Bietigheim. Dazu war ein tolles Fest in der Bietigheimer Kelter fällig. Passend zum Jubiläumsjahr legte Uwe Careni bei Günter Mohr seine Prüfung zum 3. Dan ab.



Oguz Bakan (rechts) Finalkampf

Auch sportlich gab es Grund zur Freude: Oguz Bakan verteidigte gegen den langjährigen Nationalkämpfer Schmitt seinen Deutschen Meistertitel bis 70kg. Er war in seiner Gewichtsklasse bereits seit zwei Jahren ungeschlagen. Dies brachte ihm auch eine Ehrung durch den Bietigheim OB zum Sportler des Jahres ein. Auch Kristian Riesch war erfolgreich. Er wurde Landesmeister bis 60 kg und als

weiterer Jugendtrainer eingesetzt. Die Bietigheimer nahmen am Internationalen Shotokan-Cup in Bonn teil. Dies ist das am besten besetzte Pokalturnier im ganzen Land. Verstärkung erhielten die Bietigheimer von dem Hamburger Günes und sie belegten in dieser Kombination den 2. Platz.

2001

Die Entwicklung der aktiven Karatekas wurde durch weitere Graduierungen demonstriert. Sandra Trinkner und Volker Wannenwetsch bestanden bei Günter Mohr die Prüfung zum 1. Dan und Peter Schünemann legte mit dem 3. Dan nach.

Die konstante Leistung von Oguz Bakan wurde vom neuen Bundestrainer Dietl erkannt und er berief ihn in die Deutsche Nationalmannschaft. Er nahm mit dieser stark verjüngten Mannschaft an der Europameisterschaft teil und belegte als bester Deutscher den 7. Platz. Auf der anschließenden Deutschen Meisterschaft musste er sich im Finale seinem Vorjahresgegner geschlagen geben und brachte den Titel eines Vizemeisters nach Hause. Kristian Riesch wurde bei den Landesmeisterschaften in der Klasse bis 65 kg zweiter.



Oguz Bakan mit Trainer Uwe Careni

2002

Dass die Karateabteilung des JCB mit den Jahren auch bei der Stadt eine bekannte und geschätzte Position erreicht hatte, wurde durch die Ehrung von Ulli Moser für seine langjährige Funktionärstätigkeit anerkannt. Um sportlich Größe zu zeigen, reisten die Bietigheimer mit einer großen Truppe zum Internationalen Odenwald-Cup. Der Nachwuchs belegte dort respektable Plätze. Sandra Radavic den 1. Platz in Kata und Kumite. Claudia Reiser den 2. Platz in der Kata –jeweils in der Unterstufe. Thomas Ressel startete in der Mittelstufe und kam auf den 3. Platz. In der Mix-Mannschaft der Oberstufe gelang den Bietigheimern mit Nadine Huber, Dusko Voskar und Thomas Ressel der 4. Platz.

2003

Die Gesamtentwicklung des JC Bietigheim und die dadurch gewachsenen zeitlichen Anforderungen für den 1. Vorsitzenden Uwe Careni, erforderten nach 19 Jahren Einsatz, als Trainer und Abteilungsleiter, eine neue Arbeitsteilung. Der bisherige 2. Abteilungsleiter Ulli Moser übernahm die Führung der Abteilung Karate ganz und Peter Schünemann wurde sein Stellvertreter. Die neue Lastenverteilung war nicht nur für die Abteilung vorteilhaft, sondern wirkte sich auch positiv auf den Gesamtverein aus. So fand erstmals eine gemeinsame Weihnachtsfeier statt und eine abteilungsübergreifende Kinderolympiade. Sportlich gab es folgende Resultate: Kristian Riesch belegte in der Klasse bis 65 kg bei den Landesmeisterschaften den 3. Platz. Sarah Hettich und Claudia Reiser kamen beim Weinheimer Burgenturnier und beim Odenwald-Cup auf die vorderen Plätze in Kumite und Kata. Die Trainer begaben sich auf eine Kanutour, bei der kein Auge trocken blieb.



Sarah Hettich 1. Platz
 Sandra Radavic 2. Platz

2004

Neben der schon obligatorischen Teilnahme am Weinheimer Burgenturnier, welches mit einigen Pokalen in Kata und Kumite belohnt wurde, standen abteilungsinterne Weiterentwicklungen auf dem Programm. Erstmals wurden die Bietigheimer Karate-Games veranstaltet. Die Veranstaltung besteht aus einem Fitnessparcours der Bewertung einer Kata und dem Kumite am Ball. Die Kinder hatten dabei viel Spaß. Weiterhin verkürzt ein derartiges Event auch die Wartezeit bis zu den Gürtelprüfungen und vermittelt auf angepasste Weise ein erstes Wettkampfgefühl. In Kooperation mit der Barmer-Krankenkasse wurde unter dem Motto „Deutschland bewegt sich“ ein Schnuppertraining für Jedermann veranstaltet.



Karate-Games vor Weihnachten
 - später Nikolaus-Olympiade

2005

So schnell vergeht die Zeit! Bereits seit dreißig Jahren besteht die Abteilung Karate in Bietigheim. Am Gründungstag, dem 19.04, fand ein Training mit dem Ex-Bundestrainer Günter Mohr, 7. Dan, statt. Auf einem anschließenden Fest wurde der Jahrestag angemessen gefeiert. Peter Schünemann und Uwe Careni legten die Prüfung zum 4. Dan ab. Zu diesem Zeitpunkt waren sie die höchstgraduierten Budo-Sportler im Gesamtverein.



30 jähriges Jubiläum

2006



v.l vorne: Markus Blach und Wolfgang Rühle bei der Budo-Gala
 weitere Beziehung aufgebaut hatten und seit Jahren an dem von ihm maßgeblich mitgestalteten Karate-Sommercamp teilnehmen.

Für den gesamten JCB war das Jahr ein Meilenstein: Sein 50jähriges Bestehen konnte gefeiert werden. Dazu gab es im Kronenzentrum eine Budo-Gala. In diesem Jahr erreichte die Karateabteilung eine Mitgliederstärke von 230 Personen. Dies war auch ein Ergebnis der guten Jugendarbeit. Es waren weitere Aufteilungen nach den verschiedenen Leistungsgraden erforderlich. Auch alle weiteren Veranstaltungen für die Kinder, wie die Nikolaus-Olympiade und die Weihnachts-Olympiade, waren gut besucht. Die Erwachsenen nahmen an verschiedenen Lehrgängen teil wie bspw. in Brackenheim mit Günther Mohr. An dieser Stelle muss auch erwähnt werden, dass die Bietigheimer Karatekas zu ihm eine besondere Beziehung aufgebaut hatten und seit Jahren an dem von ihm maßgeblich mitgestalteten Karate-Sommercamp teilnehmen.

2007

Wie in den Vorjahren hatten sich einige feste Termine für die Aktivitäten erhalten. Das waren bspw. der „Barmertag“ oder die Kanufahrt auf der Enz. Die Trainingseinheiten konnten erweitert werden. So leitet Volker Wannenwetsch seit dieser Zeit das Donnerstagstraining in der Untermberger Halle. Beim Internationalen Odenwald-Cup gingen 12 Teilnehmer an den Start. Diese Veranstaltung hatte sich zwischenzeitlich mit ca. 700 Teilnehmern zu einer der größten in Deutschland gemauert. Für die Jugendlichen war es eine gute Erfahrung. Bei der großen Zahl von Teilnehmern, in einer Kategorie waren es ca. 50, waren Podestplätze nicht zu erkämpfen. Bei den Erwachsenen lief es besser. Sascha Hurst marschierte souverän durch die Vorrunden und zog ins Finale ein. Die Kombination von guten Nerven und sauberer Technik brachten ihn auf Platz 1.



Barmertag

2008



Panos & Gerhard

Die Zahl der Leistungsträger wuchs kontinuierlich weiter. Gerhard Höger und Panos Anastasiadis bestanden die Prüfung zum 1. Dan. Mehrere Karatekas reisten wieder zum Burgenturnier in Weinheim. Sascha Hurst startete in der Unterstufe in den Kategorien Kumite (Zweikampf) und Kata (Form). Im Bereich Kata überzeugte er mit guter Leistung und zog ins Finale ein. Damit war der 2. Platz gesichert. Ein Ergebnis, mit dem die Bietigheimer Karatekas zufrieden sein konnten. Durch Uwe Careni wurden die Verbindungen zum Stadtverband für Sport weiter gefestigt. Er wurde zum 2. Vorsitzenden gewählt.

2009

Das jahrelange Training im Verein unter den strengen Augen von Uwe Careni zeigte sich in Qualität und Leistung bei den Zielstrebigsten: Volker Wannenwetsch und Ulli Moser legten die Prüfung zum 2. Dan im Bundesleistungszentrum in Ravensburg beim Bundestrainer a.D. Günter Mohr ab. Herbert Schenzer bestand die Prüfung zum 1. Dan. Das Weinheimer Burgenturnier war wieder eine Herausforderung für die Bietigheimer Karatekas. Gestartet wurde mit 4 Teilnehmern in den Bereichen Kata und Kumite. Dass in diesem qualitativ guten und zahlreich besetzten Turnier kein einfacher Durchmarsch ins Finale möglich war, war allen klar, aber am Ende stand Ines Müller-Vogt genau dazu auf der Kampffläche. Das Ergebnis war ein 1. Platz in der Kata und ein 2. Platz im Kumite. In der Gesamtbewertung des Turniers eine hervorragende Leistung! Diese Leistung konnte sie auch beim Regio-Cup in Dettingen/Teck abrufen. Platz 1 im Kumite und bei der Kata! Auf diesem Turnier startete auch Luca Sprotte. Er erzielte im Kumite den 3. Platz. Nicht immer waren die Aktivitäten in der Abteilung so ernst wie vorstehend. Die Kinder kämpften bei der jährlichen Nikolausolympiade. 26 hochmotivierte Kinder nahmen daran teil. In drei Leistungsgruppen wurden die jeweils drei Besten ermittelt und mit einer Medaille ausgezeichnet. Urkunden bekamen alle Teilnehmer und wurden



hinten: Uwe, Luca
 vorne: Sarah, Ines, Nina

dadurch für ihre Karatebegeisterung geehrt. In diesem Jahr wurde auch der „Zwergensonntag“ unter der Leitung von Volker Wannewetsch gestartet. Dies ist ein Aktionstag für die Kinder der Vereinsmitglieder. Er wurde nachfolgend eine feste Größe im Jahresprogramm der Abteilung.

Auch die Erwachsenen wissen wie Gemeinschaft Spaß macht. Zwei Tage waren 12 begeisterte Radler im Neckartal unterwegs um Herz, Kreislauf und die Lachmuskeln zu stärken.

2010

Mehrere Wettkämpfe standen auf dem Programm. Beim traditionellen großen Burgenturnier gingen 4 Wettkämpfer an den Start. Uwe Careni belegte im Kumite bei den Senioren den 2. Platz. Nina Fröhlich tat es ihrem Trainer gleich und stand im Kumite der Junioren auf dem Siegereck mit der Nummer 2. In der Kata belegte Claudia Reiser Platz 3 und Ines Müller-Vogt Platz 2. Im anschließenden Kumite zog Ines Müller-Vogt überlegen ins Finale ein und sicherte sich damit Platz 2. Auch beim Bushido-Cup traten die Damen in gleicher Besetzung an. In der Kata kassierte Claudia Reiser Platz 2 und Ines Müller-Vogt Platz 1. Nina Fröhlich zog im Kumite ins Finale ein und brachte Platz 2 mit nach Hause, ebenso wie anschließend Ines Müller-Vogt. Gut lief es auch beim Odenwald-Cup: Platz 1 für Ines Müller-Vogt in der Kata, Platz 1 im Kumite. Für Nina Fröhlich reichte es zum 3. Platz im Kumite.



v.l. Claudia, Nina, Ines, Uwe

Ines Müller-Vogt und Frank Hees legten in diesem Jahr auch ihre Prüfung zum 1. Dan ab. Erfolg auf der ganzen Linie!



Teilnehmer des 1. Zwergensonntags

2011



Uwe Careni - 5. Dan

In den vielen Jahren, seit die Abteilung Karate im JC Bietigheim besteht, gab es immer wieder erkennbar herausragende Leistungen. Das Bestehen des 5. Dan im Karate von Uwe Careni ist jedoch in dieser Kampfkunstform eine Besonderheit. Auf dieser Stufe sind körperliche Aspekte wie Schnelligkeit und präzise Technik selbstverständlich. Der 5. Dan ist jedoch nur zu erlangen, wenn der Betreffende auch die Werte und Tradition dieser Kampfkunst überzeugend durch seine Persönlichkeit repräsentiert. Auf dieser Ebene liegen Körper und Geist gemeinsam auf der Waagschale. Bei Uwe ist dies, wie jeder weiß, überzeugend gegeben. Diese Graduierung war eine große persönliche Leistung und ein Gewinn für den ganzen Verein.

Auch sonst gab es Neuheiten im Verein. Volker Wannewetsch gründete bei seinem Arbeitgeber „Wüstenrot & Württembergische“ eine Karate Betriebsportgruppe. Dienstags früh um 7:30 Uhr klingen bereits die Kiai's durch die Halle. Dies war den vielen Interessierten nicht zu früh und so hat sich bis heute eine große „Außenstelle“ des Karate im JCB entwickelt. Nicht nur Anfänger sind dort vertreten, sondern auch so mancher der früher mal Karate ausübte, wurde wieder aktiv und ist inzwischen auch bei den regulären Trainingseinheiten im Verein dabei. Auch dies ist ein Ergebnis von herausragendem persönlichem Engagement!



Dieses Jahr markiert ebenfalls die erste Teilnahme des JCB beim Bietigheimer Pferdemarktumzug. Auch dies hat sich etabliert. Gekämpft wurde auch noch. Bei den Baden-Württembergischen Landesmeisterschaften trat Ines Müller-Vogt an. Das Ergebnis war der 3. Platz bei der Kata und Platz 2. Kumite. Dusko Voskar belegte beim Internationalen Odenwald-Cup im Kumite Ü35 Platz 1. Sarah Hettich, Nina Fröhlich und Dusko Voskar absolvierten die Prüfung zum 1. Dan.

2012

Das Leistungsspektrum im Verein wurde immer breiter. Ulli Moser und Volker Wannewetsch schlossen ihre Weiterbildung als B-Trainer für den Gesundheitssport erfolgreich ab. Uwe Careni, Lizenztrainer für Selbstverteidigung des Landesverbandes Karate, bot erstmals Selbstbehauptung für interessierte Frauen an. Beide Aktivitäten zeigen, dass sich die Vereinsarbeit zunehmend sozialer und gesellschaftlicher Bedürfnisse annimmt. Die Anpassung an die Bedürfnisse einer sich ändernden Gesellschaft ist für eine langfristig gute Reputation als Verein, der nicht nur sportliche Bedürfnisse befriedigt sondern auch soziales Engagement zeigt, erforderlich. Natürlich gab es auch wieder Wettkämpfe: Dusko Voskar wurde Landesmeister im Kumite Ü30. Ines Müller-Vogt belegte bei den Landesmeisterschaften Platz 2 bei der Kata Ü30 und Platz 3 im Kumite. Zum ersten Mal organisierte die Abteilung das Trainermeeting des KVBW mit einer Rekordteilnehmerzahl von 550! Durch die sehr gute Mitarbeit vieler Mitglieder wurde dies auf Anhieb ein Erfolg.



Trainermeeting in der Jahnhalle in Bissingen

2013

In den letzten Jahren nahmen die breit gestreuten vielfältigen Aktivitäten stark zu. Damit war das Jahr fast schon ausgefüllt. Das sind die vielen vereinseigenen Gürtelprüfungen, auch in der „Außenstelle“ W&W, eine große Zahl von Anfängerkursen, Fahrradausfahrten, das Grillfest, Selbstbehauptungskurse für Frauen, Zwergensonntag und Nikolausolympiade, Teilnahme am Pferdemarkt, Vorbereitungen zum Silvesterlauf, das Karate Sommerlager in Ravensburg und vieles mehr, was die Zeit der „Kerntruppe“ im Verein in Anspruch nahm. Parallel dazu erforderte die Erhaltung oder der Erwerb verschiedenen Trainerlizenzen Tage auf Lehrgängen. So erwarb beispielhaft Wolfgang Rühle die C-Trainerlizenz.

Ein riesig großes Engagement, allen voran durch Uwe Careni und einem enger Kreis von Mitarbeitern, steckte jedoch bereits 2012 in der Vorbereitung eines für den Verein weitreichenden Projekts: einem eigenen Dojo! Hier galt es viele Verhandlungen und Gespräche mit der Stadt, wie auch vereinsintern zu führen. Alle sich ergebenden „Stolpersteine“ wurden durch die karatetypische Ausdauer aus dem Weg geräumt und so konnte mit dem Bau noch im Jahr 2013 begonnen werden.



Spatenstich fürs neue JCB-Dojo v.l. Hubert Kohlhepp (2. Vors), Daniel Rommel (Sparkasse), Uwe Careni (1. Vors.), Jürgen Kessing (OB), Markus Gruber (Architekt)

2014



Der Bau der eigenen Halle bestimmte den Rhythmus des ganzen Jahres. Insbesondere in der zweiten Jahreshälfte waren alle Kräfte gefordert, parallel zu den regulären Bauarbeiten, tatkräftig bei der Fertigstellung des Gebäudes mitzuarbeiten. Es gab jeden Samstag viel zu tun um den geplanten Tag der Fertigstellung einzuhalten. Bald hatte sich eine Truppe von Mitgliedern gefunden, die regelmäßig daran mitarbeiteten. Dies

war einerseits viel Arbeit, aber andererseits war auch spürbar mit wie viel Freude und Spaß diese die Tätigkeiten ausführten. Die ganze Familie Careni sorgte dabei für eine reibungslose Ablauforganisation, bis zu einem jeweils schmackhaften Mittagessen, vorbereitet durch Bianca Careni und aufgetischt auf einer immer anders improvisierten „Bautafel“. Bei allem Einsatz und bestem Willen gab es trotzdem die bautypischen Verzögerungen, so dass der Trainingsbetrieb am Jahresende nur in Teilen und unter improvisierten Bedingungen aufgenommen werden konnte.



Helferteam „Samstag“

Gestartet wurde mit dem von Uwe Careni entwickelten Kinderprogramm „Samurai-Minis®“ für Kinder von 5-8 Jahren. Dieses sportlich-pädagogische Konzept ist beispielhaft für eine früh beginnende Nachwuchsentwicklung für den Verein. Die Resonanz in der Stadt und deren Umfeld ist groß. Es können aus Kapazitätsgründen nicht alle Anmeldungen berücksichtigt werden.



Konzept Samurai Minis®

Gleichzeitig gingen Sarah Hettich und Uwe Careni, beide zertifizierte Gewaltschutztrainer für Kinder und Jugendliche, mit dem Gewaltschutzprogramm „Wehr dich, aber richtig“ an die Bietigheimer Grundschulen. Dieses Konzept fand bei den Schulen großen Anklang. Sarah Hettich wurde Jugendleiterin für den gesamten JCB. Eine große Freude für die Karateabteilung, wie auch für Panos Anastasiadis, war seine bestandene Prüfung zum 2. Dan, ein nachahmenswertes Beispiel, das zeigt, wie man auch als ältester aktiver Karateka im Verein noch eine super Leistung erbringen kann! Ines Müller-Vogt erwarb die C-Trainerlizenz. Sie ist eine weitere wichtige Säule im Trainingsbetrieb für die Kinder und Jugendlichen.



2015

Im angebrochenen Jahr wurde noch mit aller Kraft das Dojo fertiggestellt. Bereits am 31.01 stand die Organisation des zweiten Trainermeetings in Bietigheim des Karateverbands Baden-Württemberg e.V. (KVBW) auf dem Programm. Kurz gefasst:

Es war ein großer Erfolg! Mehr als 500 Gäste fühlten sich erkennbar wohl in Bietigheim.

Die günstige Hallenkombination, Gymnasiumhalle und das neue angrenzende Dojo, boten hervorragende Möglichkeiten einerseits zum aktiven Training mit einer großen Teilnehmerzahl und andererseits für das begleitende Seminarprogramm. Viele Mitglieder engagierten sich in der Organisation durch ihre Mitarbeit und bspw. Kuchenspenden, so dass auch der wirtschaftliche Erfolg gesichert war. Ein großes Lob bekam der Verein für die reibungslose Durchführung der Veranstaltung vom Vorstand des KVBW.



Auftakttraining in der Gymnasiumhalle

Die Programme der Gewaltprävention, welche 2014 begonnen wurden, waren schnell an die Kapazitätsgrenzen der bereits vorhandenen Trainer gekommen.



„Wehr Dich, aber richtig!“

Dies wurde von Claudia Micko und Bianca Careni erkannt und sie erwarben gleich zu Jahresbeginn ihren „Zertifizierten Gewaltschutztrainer Kinder/Jugend“ und Ines Müller-Vogt sowie Uwe Careni den „Zertifizierten Gewaltschutztrainer Berufsgruppen“. Damit ist das stark öffentlichkeitswirkende Programm zukunftssicher.

Uwe Careni



Landesmeister,
3. Platz DM,
B-Trainerlizenz (Wett-
kampf - und Leistungs-
sport), B-Trainerlizenz
(Selbstverteidigung)
A-Prüferlizenz, Zertifizier-
ter Gewaltschutztrainer
für Kinder/Jugendliche,
Zertifizierter Gewaltschutz-
trainer für Berufsgruppen

5. Dan - geb. 1960 -
seit 1975 Karate

Ulli Moser



C-Trainerlizenz (Jugend
und Breitensport),
B-Trainerlizenz in der
Prävention „Haltung
und Bewegung“ und
Gütesiegel „SPORT
PRO GESUNDHEIT“ –
Budomotion

2. Dan - geb. 1964 -
seit 1981 Karate

Volker Wannewetsch



C-Trainerlizenz (Jugend
und Breitensport),
B-Trainerlizenz in der
Prävention „Haltung
und Bewegung“ und
Gütesiegel „SPORT
PRO GESUNDHEIT“ –
Budomotion

2. Dan - geb. 1971 -
seit 1991 Karate

Wolfgang Rühle



C-Trainerlizenz (Jugend
und Breitensport)

1. Dan - geb. 1966 -
seit 1984 Karate

Gerhard Höger



C-Trainerlizenz (Jugend
und Breitensport),
Jukuren-Trainer

1. Dan - geb. 1955 -
seit 1991 Karate

Ines Müller-Vogt



C-Trainerlizenz (Brei-
tensport), Zertifizierter
Gewaltschutztrainer
für Berufsgruppen

1. Dan - geb. 1973 -
seit 1992 Karate

Dusko Voskar



Landesmeister

1. Dan - geb. 1973 -
seit 1992 Karate

Sarah Hettich



Zertifizierter
Gewaltschutztrainer
für Kinder/Jugendliche

1. Dan - geb. 1986 -
seit 2000 Karate

Claudia Micko



Zertifizierter
Gewaltschutztrainer
für Kinder/Jugendliche

1. Kyu - geb. 1980 -
seit 2002 Karate

Bianca Careni



Zertifizierter
Gewaltschutztrainer
für Kinder/Jugendliche

5. Kyu - geb. 1981 -
seit 2012 Karate

Felix Blahak



4. Kyu - geb. 1998 -
seit 2008 Karate

Rudolf Schrauder



1. Kyu - geb. 1970 -
seit 1992 Karate

Alexander Weipprecht



8. Kyu - geb. 1985 -
seit 2005 Karate

Was macht einen guten Karateka aus?

Diese Frage wird man heute mit einer Aufzählung von verschiedenen Eigenschaften beantworten: Körperliche Fitness, Schnellkraft, eine gute Reaktionsfähigkeit, geistige Flexibilität, Mut und vieles mehr. Vor 1200 Jahren erzählte man sich bei solchen Fragen eine Geschichte. Im Verlauf der Zeit, auf ihrer Wanderschaft durch verschiedene Kulturen und Übersetzungen, entstanden dann unterschiedliche Versionen aber im Kern lautet sie wie folgt:

Ein Bauer hatte zu Hause eine Ratte die er nicht loswerden konnte. Daher erwarb er eine wundervolle, kräftige und mutige Katze. Die Ratte aber war schneller und klüger und so zog die Katze den Kürzeren. Da nahm der Bauer eine andere, ungemein schlaue und durchtriebene Katze. Die Ratte nahm sich in Acht und zeigte sich nur, wenn die Katze schlief. So versuchte er es mit allerlei verschiedenen Katzen mit außergewöhnlichen Eigenschaften- umsonst. Die Ratte überlistete alle.

So lieh ihm ein Mönch des benachbarten Tempels seine Katze. Diese hatte nichts Besonderes an sich. Sie schlief die meiste Zeit oder fraß, ohne sich um die Umgebung oder gar um die Ratte zu kümmern. Der Bauer war verärgert und wollte die Katze zurückbringen, doch der Mönch bestand darauf, dass sie noch einige Zeit bei ihm bliebe. Da nichts passierte fasste auch die Ratte wieder Mut. Sie lief sogar vor der Katze hin und her, ohne dass sich diese darum kümmerte.

Eines Tages, völlig unerwartet, fing die Katze die Ratte mit einem einzigen Hieb.

Eine der Geschichtsvarianten endet mit dem Satz:

Es wird berichtet, dass es im Nachbardorf eine Katze gibt, in deren Umgebung noch nie eine Ratte gesehen wurde.



Deutsche Bank

„Ich möchte unser neues Traumhaus genießen – ohne ständig an die Finanzierung denken zu müssen.“

Sprechen Sie jetzt mit uns über Ihre Baufinanzierung:
 Filiale Bietigheim
 Stuttgarter Straße 56
 74321 Bietigheim-Bissingen
 Telefon (07142) 9544-210

Leistung aus Leidenschaft

Deutsche Bank
 Baufinanzierung

1,01%
 gebundener Sollzinssatz p.a.*

Nettodarlehensbetrag	100.000 EUR
Laufzeit	25 Jahre
Sollzinsbindung	5 Jahre
Anfängliche mtl. Rate	378,44 EUR
Effektiver Jahreszins	1,01%

Repräsentatives Beispiel Immobilienerwerb (mit monatlicher Tilgung), Stand: 05.01.2015.
 * Finanzierungsbedarf bis max. 50% des Kaufpreises, nur für Neugeschäft. Bonität vorausgesetzt. Zusätzlich fallen noch Kosten im Zusammenhang mit der Bestellung der Grundschulden an, wie Notarkosten, Kosten der Sicherheitenbestellung (z. B. Kosten für das Grundbuchamt) sowie für die Gebäudeversicherung.



Betriebssport Karate morgens um halb acht,
die Kollegen haben sich halb tot gelacht.

Wenn um 7:30 Uhr manche noch am Frühstück sitzen,
will Volker mit Kollegen in der Halle schwitzen!?!

Doch Volker in seinem Stolz verletzt,
hat sich das in seinen Kopf gesetzt.

So startete er mit einer Gruppe Frühaufsteher,
und brachte ihnen das Karate näher.

Und siehe da, die Gruppe hatte ihren Spaß,
und gab auch nach dem Anfängerkurs weiter Gas.

Hinzu kamen nach und nach noch weitere Kollegen,
die es sich erst noch wollten überlegen.

Auch frühere Karatekas konnte Volker aktivieren
und somit auch im Training mehr und mehr variieren.

Inzwischen trainieren wir zweimal am frühen Morgen,
und können damit für einen aktiven Tagesstart sorgen.

Die Gürtelfarbe reicht in der Truppe von weiß bis braun,
so dass man auch kann mal zum Nachbarn schau'n.

Und wenn das Kiai erschallt am Morgen in der Halle,
dann sind es die Karatekas in jedem Falle!

Wir freuen uns weiter auf Sport am Morgen – Oss!
Tobias Beck



Östliche Weisheiten

Die Selbsterkenntnis,
ist die Quelle allen Wissens.
Lu Chiu-Yüan

Wer lächelt, statt zu toben,
ist immer der Stärkere.
Japanisches Sprichwort

Der Mensch lernt weniger von seinen Siegen,
als vielmehr von seinen Niederlagen.
Chinesisches Sprichwort

Wer zur Quelle will,
muss gegen den Strom schwimmen.
Japanisches Sprichwort

Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln:
Erstens durch Nachdenken, das ist der edelste;
zweitens durch Nachahmen, das ist der leichteste;
drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste.
Konfuzius

Erzähle mir die Vergangenheit
und ich werde die Zukunft erkennen.
Konfuzius



Sich an den einfachen Dingen des Lebens zu erfreuen,
bedeutet sein Leben zu genießen
Japanisches Sprichwort

Aller Anfang ist schwer

Karate, Judo, Aikido, Ju-Jitsu... Was unterscheidet diese Sportarten eigentlich voneinander? Diese Frage stellten wir uns erst gar nicht. Wir, das waren zwei vierzehnjährige Mädchen, die sich in den Kopf gesetzt hatten einen Kampfsport zu erlernen.

Warum? Nun ja, diese typischen Mädchensportarten wie Ballett oder Gymnastik fanden wir einfach nur schrecklich. Und dass unsere späteren Kenntnisse uns auch zur Selbstverteidigung dienen könnten, war uns ein willkommener Nebeneffekt...

„Das finde ich wirklich gut, aber ist das nicht mehr ein Jungensport? So oder so ähnlich waren die Reaktionen auf unser Vorhaben. Als es dann darum ging zu entscheiden welche dieser vielen oben genannte Kampfkünste denn nun unsere zukünftige Freizeitbeschäftigung werden sollte, standen wir erstmal ratlos da.



Natürlich, wir wussten, dass es im Judo viele Würfe gibt, und irgendwo hatten wir mal gehört dass das Hauptziel dieser Sportart die Verteidigung und nicht der Angriff sei. Karate demgegenüber, so wollte uns mein Vater klar machen sei da viel brutaler und extremer. Also erkundigten wir uns nach Anfängerkursen im Judo. Leider gab es diese aber zu besagter Zeit nicht und es waren auch keine neuen in Planung.

Eines Tages hielt mir meine Mutter eine Anzeige der Bietigheimer Zeitung unter die Nase. „Anfängerkurs für Karate“, war dort zu lesen. Unserem anfänglichen Prinzip zum Trotz nicht diese Sportart zu beginnen, machten wir uns am ausgeschriebenen Datum auf den Weg in die Hillerschule. Etwas verschüchtert zogen wir unsere Sportsachen an, inklusive Turnschuhe. Ein netter Mann in Anzug und Krawatte wies uns darauf hin, dass wir die letzteren nicht brauchen würden. „Das Ganze ist also auch noch barfuß“, dachten wir.

Ein Glück, dass wir unsere Fußnägel geschnitten hatten... Wie sich später herausstellte, heißt dieser nette Mann Ulli Moser. Nach seiner herzlichen Begrüßung, wurden wir unserem Trainer vorgestellt.

Oguz, ein mehrfacher Deutscher Meister schaffte es gleich uns Respekt einzuflößen: „Über meinen Namen werden keine Scherze gemacht,... Geredet wird nicht, sonst macht ihr Liegestützen,... Alle hintereinander aufstellen und im Kreis laufen,...“ „Das fängt ja gut an“, dachten wir uns. Im Laufe des Trainings begannen wir aber Spaß an der Sache zu finden.

Unsere Befürchtungen, wir würden die einzigen weiblichen Teilnehmer sein, hatten sich dann glücklicherweise auch als unwahr herausgestellt. Diese erste Karatestunde war zwar eine der anstrengendsten Sportstunden meines Lebens, sie machte aber auch am meisten Spass. Nach den 1,5 Stunden Schwitzen stand für uns fest: „Wir würden bis zum schwarzen Gürtel durchhalten!“

15 Jahre später...

Die Jahre vergingen und wir schreiben nun das Jahr 2015. Was ist passiert? Nun, ich mache immer noch Karate. Inzwischen habe ich mein Ziel, den schwarzen Gürtel zu bekommen, erreicht.

Ja, ihr habt richtig gehört, von den ehemals zwei Mädchen gibt es im JC-Bietigheim nur noch eines. Dafür kamen aber immer wieder andere junge Frauen dazu, mit denen ich bis heute sehr gerne trainiere. Das Training ist noch genauso anstrengend wie bei meinem ersten Trainer Oguz. Aus einem Training pro Woche wurden zwei. Montags Kata und freitags Kumite.

„Zum Karate gehören beide Bereiche, Kata und Kumite. Ihr müsst immer wieder das trainieren, was ihr nicht gut könnt. Nur so werdet ihr gute Karatekas „, so das Motto meines jetzigen Trainers Uwe. Das ließ er uns auch beim Wettkampf spüren. Angemeldet wurden wir generell in beiden Kategorien. Da hatten wir wenig mitzureden. Doch wer weiß, ob wir ohne seine Hartnäckigkeit bis zum schwarzen Gürtel gekommen wären?

Uwe schaffte es immer wieder, uns zu motivieren. Wenn wir einmal im Training nicht 100% gaben, kamen Sprüche wie „Stellt euch nicht an wie Mädchen.“ Oder: „Das ist ja wie im Altersheim, ab nächster Woche machen wir was gegen die Pinocchio- Beine“. An guten Tagen bekamen wir allerdings auch schon mal ein Lob wie: „Das sieht doch gar nicht so schlecht aus.“

Inzwischen trainiere ich selbst seit einigen Jahren Kinder in meiner Lieblingssportart. Es macht einfach unglaublich viel Spaß, das weiterzugeben, was man selbst als junges Mädchen bekommen hat. Bei Prüfungen meiner Karatekids freue ich mich immer mindestens genauso sehr über Erfolge, wie die Kinder selbst.

Der Judoclub ist für mich zu einem wichtigen Bestandteil meines Lebens geworden. Das gemeinsame Training, das Quatschen vor und nach dem Training, die gemeinsame Vorbereitung auf anstehende Ereignisse oder die Planung von besonderen Ereignissen für unsere Kinder und Jugendlichen, möchte ich nicht mehr missen.

Eure Sarah Hettich

ANZEIGE

Änderungsatelier



*Dorothea
Bäuerle*

Tischdecken, Kissen, Wohnaccessoires
Geschenke und mehr...

Besigheimer Straße 56
74369 Löchgau
Telefon (0 71 43) 40 74 44

Öffnungszeiten:
Di, Do & Fr 9.30 bis 12 Uhr &
15 bis 18 Uhr
Sa 9 bis 12 Uhr
Mo & Mi geschlossen

Grundlagen des Do (Weges)

• **Zusammenhänge Körper, Technik und Geist.**

Wir brauchen einige Zeit um den Körper als Grundlagen des Kampfes zu trainieren. Wir brauchen wiederum Jahre der Konzentration um die Technik zu verfeinern. Um im Fall eines Angriffes, müssen wir unbewusst, automatisch und natürlich reagieren. Nachdenken bedeutet Wartezeit. Voraussetzungen:

- ständige Achtsamkeit/Wachheit zur Wahrnehmung der Situation
- das Unterbewusstsein wählt eine Technik
- der Körper bewegt sich
- fertig!

• **Die Essenz des Kampfes**

- Nicht an das Vorher denken.
- Nicht an das Danach denken.
- Freiheit der Gedanken.
- Das ist Do.

• **Was ist der Weg (Do) und wie folgt man diesem?**

- Sein Bewusstsein betrachtend, hier und jetzt!
- Man geht ihn, wenn man Körper und Technik übt, ZEN praktiziert und nach Bildung strebt.

• **Die Kampfkünste und ZEN**

- Die Kampfkünste sind die Übung des Lebens
- ZEN ist Übung des Todes



40 Jahre Karate im JC-Bietigheim e.V.



40 Jahre Karate im JC-Bietigheim e.V.





40 Jahre Karate im JC-Bietigheim e.V.



40 Jahre Karate im JC-Bietigheim e.V.







40 Jahre Karate im JC-Bietigheim e.V.



40 Jahre Karate im JC-Bietigheim e.V.





40 Jahre Karate im JC-Bietigheim e.V.



40 Jahre Karate im JC-Bietigheim e.V.