



Jahresbericht der technischen Kommission, zur ordentlichen Delegiertenversammlung von 4.03.2023

Die Pandemie scheint sich langsam so zu entwickeln, dass ein geregeltes „normales“ Leben wieder möglich sein kann.

Wir konnten wieder «fast» alle unsere geplanten Veranstaltungen durchführen, ausser die JKA-Europameisterschaft, die wir gern auf 2023 vorschoben. Für mich persönlich war 2022 einfach grandios!

In jeder Hinsicht, die Zusammenarbeit, die erreichten Ziele, die aussergewöhnliche Solidarität und Unterstützung der SKR-Dojos, die erfolgreich organisierte ESKA-Europameisterschaft.

Wir alle zusammen haben wirklich Grosses geleistet, darauf bin ich sehr stolz!

Rückblickend auf das vergangene Jahr, gibt uns die Möglichkeit zu reflektieren, sich zu freuen aber auch nachdenklich zu stimmen über die Ereignisse von 2022.

Ich bedanke mich rechtherzlich bei allen, die mit ihrem wertvollen Beitrag den SKR unterstützten. Insbesondere die Events-Organisatoren, Helfer, Instrukturen, Vorstand, Dojoleiter, Schiedsrichter.

Freundschaft-Tradition-Kultur sind SKR-Werte die auch gelebt werden auf die wir sehr stolz sein können!

Breitensport

Tommaso Mini

Monats und Landestraining, das Oster Karate Symposium, das Sommer - Herbst Gasshuku, sind Grundpfeiler vom Breitensport Angebot, alle Events wurden mit viel Engagement durchgeführt.

Chronologischer Bericht aller Events

14. Januar, Instrukturen Training in Bern

ging es vor allem um die Abstimmung und Koordination der Trainingsziele und Schwerpunkte vom SKR-Trainingsbetrieb im Breitensport.

Themen: Prüfungsprogramm 4. und 5. Dan.



19. Februar, Workshop, Dojoleiter-Trainer- Schiedsrichter in Reiden



Es war ein vielfältiger und interessanter Workshop, mit dem Fokus auf den geplanten Themen

- Warm-up
- Kumite Formen
- Gojushiho-Dai
- Modul Schiedsrichter
- Wettkampfkarate.

Workshopleiter:
Andrea Kennel, Beni Isenegger
und Daniel Brunner.



*Herzlichen Dank an Andrea, Beni
und Daniel, für die Organisation
und die wertvollen Inputs!*

12. März, Trainerausbildung Modul 1 technische und soziale Schwerpunkte in Leuggern



Staffel 4 der Trainerausbildung

18. Teilnehmer haben sich für die Ausbildung gemeldet, das Programm sehr dicht und Praxisbezogen.

Nach erfolgter Einteilung, Gruppe «Technik» und Gruppe «Sozial» wurde intensiv parallel in zwei verschiedenen Trainingsräume trainiert.

Am morgen war Praxis im Gi und nachmittags nach einem kurzen Lunch, die Theorie.

Beide Gruppen hatten als Themen die Module 10 bis 33, Alter-Stufengerecht.
In der Technik ging es um die Umsetzung folgender Themen:

- *Atmung als Basis für Koordination*
- *Hüfte Rotation – Hand-Fuss Koordination*
- *Dynamik (Kime) + Beschleunigung – Technikvielfalt umsetzen-anwenden*



In der Psyche/Soziales Modul wurden die Teilnehmer mit verschiedenen Kumite Formen vor allem mit Kaeshi Ippon Kumite auf folgende Themen trainiert:

- Rituale
- Selbstvertrauen – Kampfgeist – Mut
- Zanshin – Mentale Stärke - Selbstkritisch



Der Austausch nach jeder Trainingseinheit war sehr interessant «wissen Transfer» ist genau das was wir wollen, Erfahrungsaustausch, ohne Einengung.

Um 17 Uhr nach einer Feedback Runde ging Modul 1 zu Ende.

Beni Isenegger wurde für seine Beförderung zum SKR Senior Instruktor mit einem Diplom geehrt.

Beni und Tommaso waren die Kursleiter vom Modul 1

Herzlichen Dank an Beni und Tommaso

15. – 17. April, 27. Osterlager-Symposium in Mürren



15. – 17. April, 27. Osterlager-Symposium in Mürren

Mürren bei schönstem Wetter erleben ist etwas besonders, die Bergkulisse wirken magisch!

Gut besuchte Karatesymposium, es wurde wie immer fleissig trainiert, die Training waren gut strukturiert mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Ausser Freitag wurde 3-mal pro Tag trainiert und für die Dojoleiter standen 2. Workshop auf dem Programm.

Die sozialen Kontakte kamen nicht zu kurz, im Sportchalet am Abend nach dem Essen war sehr gemütlich, mit Gitarren Konzert aus Basel!

Für Frühaufsteher ging bereit um 07.00 mit Meditation los, Ralf Winkler als Leiter, ein Novum im Karatesymposium, welches aber wunderbar passte! Vielen Dank Ralf!



Das Abschlusstraining am Sonntag fand bei schönstem Wetter draussen statt, aus meiner Sicht ein würdiger Trainingsort!

Herzlichen Dank an das Trainerteam!

Das Trainierteam

Gasttrainer: Ken Masoaka

SKR-Instruktoren: Andrea, Katy, Christian, Daniel, Beni, Tommaso





28. Mai, 17. Daniel Graberstaetter Memorial Kata-Lehrgang in Arbon



53 Teilnehmer aus 29 Dojo, waren in Arbon, Organisator Karate Club Arbon sorgte für schönstes Wetter! Trainiert wurde in 3 Gruppen, mit 6 unterschiedlichen Kata Themen, von Heian Kata bis Unsu, die Teilnehmer konnten sich die Themen selbst aussuchen, ein etwas anderer Modus als in den Lehrgängen üblich ist. Neben die Heian Katas wurden, Bassaidai - Kankudai, Kankusho, Bassaisho und Unsu trainiert. Die Stimmung war sehr gut und wie immer, es wurde intensiv trainiert!

Herzlichen Dank an alle die daran beteiligt waren!

Organisator: Karate Club Arbon

Trainerteam: Christian Mundwiler, Hanspeter Rütsche, Beni Isenegger, Tommaso Mini, und Gasttrainer Roland Ammermüller.

18. Juni, Trainerausbildung Modul 2 Prüfungswesen in Bern

15 Teilnehmer absolvierten in Bern Modul 2, am Vormittag stand Praxis im Karate Gi auf dem Programm und Nachmittag ein Theorieblock.

Die Ziele vom Modul Prüfungswesen:

- die Voraussetzung kennen um eine Prüfung zu machen
- die Teilnehmer kennen die technischen Schwerpunkte in der jeweiligen Prüfungsstufe im Kihon-Kata-Kumite

Das Prüfungsprogramm als Basis für das Training, wurden die Prüfungs-Schwerpunkte in jedem Alter und Stufe intensiv trainiert.

Kursleitung: Beni Isenegger, Christian Mundwiler

Herzlichen Dank an Christian und Beni!



4. bis 7. August, Sensei Sugimura Memorial Gasshuku in Bern



Karate Kai Bern und Uni Bern die gewohnten Gastgeber der 49. Sommer Gasshuku in Bern. Wie immer mit viel Herz und Engagement vom Team Bern organisiert.

Das Instruktoren Team mit Top Besetzung wie immer, trugen dazu bei mit ihrem wertvollen Input im Training, dass es ein toller Anlass wurde. Die Stimmung war grossartig, es war wirklich ein Karatefest wo Freunde sich trafen, hart trainierten und gemeinsam Spass hatten! Endlich wieder normales Training ohne Restriktionen, Ogura Shihan und Kurihara Sensei als Gasttrainer waren Garant zusammen mit allen SKR-Instruktoren für abwechslungsreiches und interessantes Training.

3 Trainingseinheiten pro Tag plus cooling-down standen für die rund 200 Teilnehmer auf dem Programm.



Ken, für die Übersetzung japanisch deutsch war in jedem Training von Ogura und Kurihara Sensei zu treffen.

Vielen Dank Ken!

Alle geplante Trainingsgruppen konnten durchgeführt werden. Die Dan Träger Gruppe wie jedes Jahr die mit den meisten Teilnehmer.



Die Trainings mit beiden Sensei aus Japan waren grosse Klasse wie immer! Kurihara Sensei erstmals bei uns als Gasttrainer, füllte sich sehr wohl im Gasshuku und im SKR!





Adrian und Ramin an der Rezeption, sorgten für schnelle und unkomplizierte Abwicklung der Trainingstickets.



Das Grillfest mit live Musik, «die SKR-Band» sorgte für Begeisterung! Fast alle Gasshuku Teilnehmer, waren dabei, die

Stimmung war trotz kühlen Temperaturen ausgelassen und freundlich und es wurde bis in den späten Abend gefeiert!



Kulinarisch, sorgen die Organisatoren aus Bern für Grilladen, üppiges Salatbuffet und Dessert ebenfalls für gute Stimmung!

Rund 45 Prüfungen, (Kyu+Dan) wurden durchgeführt, darunter sehr viele Dan-Prüfungen, die gleichzeitig auch JKA homologiert wurden.

Alle Prüfungsteilnehmer waren gut vorbereitet, Prüfung an einem Gasshuku zu machen ist einmalig, nach etlichen strengen und schweisstreibenden Trainingsstunden sich Fit für die Prüfung zu halten ist sicher nicht einfach, aber es gehört zum Gasshuku! AN alle herzliche Gratulation.

Nicht alle haben die ganze Prüfung bestanden, vor allem bei den höheren Dan-Prüfungen, wo die Anforderung von JKA hoch sind und manchmal schwer zu verstehen ist warum man die Prüfung nicht bestanden hat.

Die entscheidenden Faktoren sind unterschiedlich, nach vorne zu schauen sich wieder gut vorbereiten und nächstes Mal wieder das Beste zu geben, ist die richtige Einstellung.



Technisch war das Gasshuku Spitzenklasse, alle Erwartungen wurden übertroffen, präzise und detaillierte JKA-Karatetechniken wurden Nonstop auf allen Stufen von allen Instruktoeren gelehrt, insbesondere die wichtigen Kata-Punkte wurden eingehend behandelt.

Die beeindruckenden Fähigkeiten der beiden JKA-Instruktoeren, Shihan Ogura und Sensei Kurihara sowie unsere SKR-Instruktoeren, ihre Persönlichkeit, Freundlichkeit sowie ihr profundes Wissen haben bei allen Teilnehmern Begeisterung ausgelöst.



Herzlichen Dank an das Trainer-Team für die abwechslungsreichen und interessanten Trainingseinheiten!

Shihan Ogura, Sensei Kurihara, unsere SKR-Instruktoeren, Tommaso, Christian, Daniel Andrea und Beni.

Eine durch und durch gelungenes Sommer Gasshuku 2022!



*An alle Helfer und Organisatoren vom Sommerlager!
Allen voran Karate Kai Bern und Uni Bern!*



27. August, technische Workshop Dojoleiter, Dojo-Trainer und Schiedsrichter in Lenzburg



Der zweite Workshop dieses Jahr, mit folgenden Themen:

- Warm-up – Gesundes und gezieltes Aufwärmen
- Gojushiho-Sho Vertiefung
- Jiyu Ippon Kumite Konzept Kinderkategorie U14
- Wettkampfkarate mit dem SKR-Kader

Workshop Teil 1

Andrea gezieltes Warm-up, auf Kata Training zugerichtet, mit dem Fokus auf die Mobilisierung-Stabilisierung der Hüfte mit Kräftigung der Beinmuskeln für die Stellungen im Kata Gojushiho-Sho.



Die Vertiefung im Kata Training, mit Fokus auf Korrektheit, Koordination und Atmung aber auch auf die Anwendung war sehr interessant und spannend.



Workshop Teil 2

Jiyu Ippon Kumite Konzept für die Kinderkategorie 3C (U14)

Wir wollen das Kumite fördern auch im Kinderbereich, damit die Kinder schrittweise und gezielt an das Jiyu Ippon Kumite geführt werden.

Ziele Kinder Jiyu Ippon Kumite (reduziert auf 4. Techniken)

- Freude an freier Bewegung sowie Kampfgeist und Mut lernen und verstärken.
- Timing und Distanzgefühl entwickeln, lernen in der freien Bewegung mit einer Technik den Kampf zu entscheiden. Ippon Prinzipien.
- Eigene Körperbewegungen lernen zu kontrollieren. Begeisterung für Wettkampf entwickeln.
- Korrekte Ausführung, Kime, Kraftvolle Anwendung sollen im Vordergrund stehen und bilden die Basis für eine sportliche Entwicklung im SKR-Karate.

Angriffstechniken

1. Kizami Tsuki Jodan
2. Oi Tsuki Jodan
3. Mae Geri Judan
4. Mawashi Geri Jodan
(mit dem hinteren Bein und nach vorne in den Stand abgesetzt)

Das Konzept wurde letztes Jahr mehrmals in verschiedene Events thematisiert, die Einführung wird am Kinderturnier in Dagmersellen, 12. März 2023 folgen.



Workshop Teil 3

Wettkampfkarate Kata und Kumite mit dem SKR-Kader.

Hier ging es darum, dass die Dojoleiter hautnahe erleben konnten, wie sich das Kader auf grosse Events vorbereitet, für die Schiedsrichter und Kadersportler ein gutes Training mit gezieltem Feedback.

Für die Schiedsrichter stand Punkterkennung-Reaktion-Timing im Vordergrund, aber auch Verantwortung für die eigene Entscheidung. Dieses Konzept der Feedbackkultur, wird bei uns seit Jahren mit Erfolg gepflegt, auf nationaler wie internationaler Ebene.

Für die Sportler wurden Wettkampffähnliche Situationen simuliert und von den Schiedsrichtern und Coaches bewertet, auch hier ist Feedback enorm wichtig!

2. September, Instruktoren Training in Bern

Als zentrales Thema stand die Finalisierung vom Jiyu Ippon Kumite Konzept für Kinder U14, sowie ein kurzer Rückblick der vergangenen 8 Monate.

Das Konzept wurde gemeinsam trainiert ergänzt und die weiteren Schritte definiert, die definitive Einführung in 2023.



21. bis 23. Oktober, Herbst Gasshuku in Lenzburg

Wieder 3-tägig und ohne Restriktionen.

Das Feeling eines Gasshuku war zu spüren, intensives Training mit strukturierten Inhalten waren die Basis für das Gasshuku.

9 Trainingseinheiten am Freitag, 18 am Samstag und 12 am Sonntag, in 3 und am Sonntag in 4 Gruppen, wurde fleissig trainiert, stufengerecht wie immer.

Die Beteiligung war gut mit rund 150 Teilnehmer, die Jugendgruppe war eher schwach vertreten!

Allgemein wurde der Fokus auf die Basis im Kihon, Kata und Kumite gelegt.

Die Kern Prinzipien vom SKR-Karate wurden vertieft, das Training war abwechslungsreich und spannend, thematisiert wurde eine exakte wirkungsvolle

Ausführung der Techniken, im Kihon, Kata und Kumite!

Die Begeisterung der Kinder – Jugendgruppe war deutlich zu spüren!

Die Gruppe war nicht so gross aber dafür hatten alle viel Spass!

Schade, dass die Beteiligung in der Jugend-Kindergruppe nicht so gross war! Gerade für dieses Gruppe ist es wichtig sich zu treffen und gemeinsam tolles Karatetraining zu erleben!





Das Instruktoren Team mit: Andrea Kennel, Katy Broder, Daniel Brunner, Beni Isenegger, Zoran Ivetic, Hanspeter Rütsche, Lamberto Grippi und Tommaso Mini, sorgten für inspirierenden und stimmungsvolle Trainings!



*An alle die daran beteiligt waren damit solche Anlässe stattfinden!
Karate Kai Lenzburg mit dem Team um Adrian Meyer
Christof Erni, Andreas Wimmer*

29. Oktober, Trainerausbildung Modul 3 – Turnierwesen

16 Teilnehmer waren bereits morgen um 09.00 Uhr in Lenzburg.

Teil 1 Theorieblock

- Sportprogramm im SKR (Kata + Kumite)
- Coaching
- Schiedsrichterwesen – Wettkampfsport

Im Sportprogramm wurde die Wichtigkeit der Kinderturnier thematisiert, die Kinder lernen sich zu messen als natürliche Eigenschaft der Entwicklung im Karate. Sie lernen mit Niederlagen und Siegen umzugehen, aber auch Anstand, Respekt und Etikette im Karate do.



Im Teil Coaching wurden die wichtigsten Faktoren besprochen und Erfahrung ausgetauscht.

Coaching ist nicht nur im Sport wichtig, gezielte Coaching soll Leistungsbedingungen schaffen, in denen der Sportler an persönliche Grenzen gehen kann.

Aber auch dem Sportler Selbständigkeit und Selbstverantwortung im Umgang mit Problemen, Konflikten, Blockaden, Zielen, Erfolgen, Misserfolgen und Erwartungen beibringen.

Im Teil Schiedsrichterwesen, ging es vor allem darum die verschiedene Kampfsysteme und deren Reglement zu kennen.

Die Gemeinsamkeiten von «Shobu» und Ippon Shobu» wurden ausführlich thematisiert, sodass die Teilnehmer unterscheiden konnten was die Eigenschaft beider Kampfsysteme sind.

Im Teil Wettkampfsport wurden Trainingsaufbau, Konzepte und die Strukturen vom SKR-Kader präsentiert und besprochen.

Die Teilnehmer konnten mit 3 Gruppenarbeit sich über die Erstellung eines Trainingsplan austauschen und eine kurze Präsentation daraus zu machen.

Teil 2 – Praxisblock

- Heian 1-5 + Tekki 1 + Enpi

- Kihon Ippon Kumite + Jiyu Ippon Kumite

Trainiert wurden die Schwerpunkte Alters-Stufengerecht

Im Kata Training wurden die 4 Elemente im «Wettkampfkarate» besprochen und mit Praxis Beispielen erläutert.

Beim Thema Trainingsaufbau im Kata, wurde präzisiert, dass wir Wertlegen auf saubere und korrekte Ausführung. Im Zentrum steht die Technik (Entwicklung).

Teil 3 – Leistungssport mit dem SKR-Kader

Ein Training vom Kader mitverfolgen, den Aufbau, Intensität, Fokussierung alle Kadermitglieder war beeindruckend! Im Theorieblock wurden die wichtigsten Faktoren thematisiert, am Nachmittag konnten alle Teilnehmer erleben wie in der Praxis ein Wettkampftraining durchgeführt wurde.

Um 15.30 Uhr nach dem Feedback ging Modul 3 zu Ende, es war spannende und kurzweilig.

18. bis 20. November JKA-Europe Seminar in Vilvoorde Belgien

Eine «kleine» Schweizerdelegation nahm am JKA Europe Seminar mit JKA Chief Instruktor **Ueki Shuseki Shihan** daran teil.

SKR-Instrukturen: Tommaso, Christian, Beni, Daniel, Andrea, Hanspeter

SKR-Mitglieder: Peter Buhofer, Heinz Tolotto, Marcia Dokter, Eveline Hafner, Ken Masaoka und ESKA-Europameisterin Selin Bagdarelli.

Wie immer war die grosse Sporthalle im Eurovolleycenter gerammelt voll, schätzungsweise waren mehr als 500 Teilnehmer in der Halle, grösstenteils Danträger! Ein gutes Seminar, obwohl in einer Gruppe trainiert wurde, mit unzähligen Reihen, bekamen alle trainierende gute technische Inputs. Jung-Instruktor Hakizume Kaishi JKA Kata Champion 2021, beeindruckte



durch exzellente Kata Vorführungen.

Das Training im Allgemeinen mit viel «Basics» und immer wieder Präzisierung auf die JKA-Ausführung.

Neben dem Training wurden auch die JKA-Qualifikationsprüfungen durchgeführt, aus SKR-Sicht sehr erfolgreich!

Dan-Prüfungen

- Andrea Kennel und Beni Isenegger bestanden die Prüfung zum 6. Dan.

Instruktoren-Prüfungen

- Daniel Brunner A-Level
- Andrea Kennel B-Level
- Hanspeter Rüttsche C-Level

Examiner-Prüfungen

- Daniel Brunner B-Level
- Hanspeter Rüttsche C-Level
- Andrea Kennel D-Level

Judge-Prüfungen

- Daniel Brunner A-Level
- Christian Mundwiler A-Level
- Beni Isenegger A-Level
- Andrea Kennel B-Level
- Hanspeter Rüttsche C-Level

Lizenzübersicht Instructors

A-Level Instructors: Tommaso Mini, Daniel Brunner

B-Level Instructors: Andrea Kennel, Beni Isenegger, Christian Mundwiler

C-Level Instructors: Zoran Ivetic, Hanspeter Rüttsche

Lizenzübersicht Examiners

B-Level Examiner: Tommaso, Christian, Daniel

C-Level Examiner: Beni, Hanspeter

D-Level Examiner: Zoran Ivetic, Andrea Kennel

Lizenzübersicht Judges

A-Level Judges: Tommaso Mini, Christian Mundwiler, Daniel Brunner, Beni Isenegger

B-Level Judges: Andrea Kennel

C-Level Judges: Zoran Ivetic, Hanspeter Rüttsche

Herzlichen Gratulation an alle!

10. - 11. Dezember, Landestraining

in Lenzburg mit Prüfungen ein super Anlass, stimmungsvoll und gut organisiert!



Mit jeweils drei Trainingseinheiten am Sa + So, Kihon-Kata-Kumite in 4 Trainingsgruppen aufgeteilt, die Stimmung war gut und das Training inspirierend und gut vorbereitet.

Prüfungen

Kyu Prüfungen am Samstag und Dan Prüfungen am Sonntag, mit JKA-Homologation bis 2. Dan wurden durchgeführt. Die Prüfungskandidaten waren gut vorbereitet, mit gutem Prüfungs-Niveau!

31 Danprüfungen waren gemeldet, zwei mussten die Prüfung wiederholen, drei haben ein Teil bestanden und müssen bei nächster Prüfungsgelegenheit die Kata Wiederholen, alle andere haben Bestanden.

Höhere Dan-Prüfungen

- Andrea Kennel und Beni Isenegger 6. Dan (SKR-Homologation)
- Ruedi Fux 5. Dan
- Ant- Danijel Pasula 4. Dan (SKR-Homologation)onio Angelicchio 4. Dan

Ein durchaus gelungener Anlass, wie immer gut organisiert vom Karate Kai Lenzburg



Die Organisatoren Karate Kai Lenzburg, wie immer tadellos

SKR-Turniere

Wir konnten alle geplanten Turniere durchführen, die JKA-Europameisterschaft haben wir gern auf 2023 verschoben, vor allem weil die Pandemielage nicht in allen europäischen Ländern stabil war.

20. März Frühlingsturnier in Dagmersellen

Kinder und Nachwuchsturnier, wie immer gut organisiert und mit vielen Teilnehmern!

Rund 460 Nennungen in allen Kategorien aus 23 Dojos, mit viel Emotionen und Freude.

Mit Wettkampftischen und Bildschirmen, die Sportdata Prozesse und die Visualisierung in der Sporthalle, als Test für die grössere geplante Veranstaltung verliefen problemlos und gut.

Organisator: Karateschule Langnau

14. Mai 47. Fujimura Cup -Swiss Ippon Shobu Open in Wettingen

Wir haben Bestes Ippon Shobu Karate vom Feinsten gesehen, dass uns manchmal das Gefühl gab, auf einer Europameisterschaft zu sein!



Das schönste Bild für mich persönlich war am Ende des Turniers, die Saionara-Party zu der alle Teilnehmer traditionell vom Veranstalter eingeladen wurden. Außerhalb der Sporthalle bei schönstem Sommerwetter, wo sich Sportler, Trainer, Funktionäre, Organisatoren nach dem Turnier sich trafen.

Das Teilnehmerfeld, «sehr international» mit rund 365 Nennungen aus 35 Dojos und 10 Nationen war gut besetzt.

Organisator: Shotokan Karate Klub Leuggern

29. Mai, Ippon Shobu Schweizermeisterschaft und Kata Cup in Bern

Gut organisierter Event mit mässigem Teilnehmerfeld! Schade, dass nicht mehr SKR-Dojo sich für die Ippon Shobu SM motivieren konnten.

13 Dojo mit rund 116 Nennungen waren am Start, alles warn minuziös vorbereitet mit viel Herzblut organisiert.

Organisator: Karate Kai Bern und Uni Bern

18. Juni, Swiss international Karate Cup in Sursee

Als Ersatz für die verschobene JKA-EM vom 22. April, ein kleiner JKA-Europacup, viele Länder waren durch die Pandemie eingeschränkt und konnten nicht daran teilnehmen. Mit 10 Nationen und rund 130 Nennungen, ein etwas bescheidener Event, für uns war gleichzeitig als Test um die Organisation zu testen für die grossen kommenden Events.

Alles in allem eine gelungene Veranstaltung, exzellent organisiert.

Organisator: JKA/ESKA-Organisationskomitee SKR

13. November, Herbst Turnier in Allschwil.

Gut organisierter Event mit rund 360 Nennungen aus 18 Dojos bei den Kindern und 201 Nennungen aus 21 Dojos beim Cup.

Organisator: Karate Kai Basel

Alle SKR-Turniere wurden wie jedes Jahr mit grossem Engagement, von den verantwortlichen Dojos organisiert.

Ein dickes Dankeschön an den Organisatoren und ihren Helfer, den Schiedsrichter und den Offiziellen für ihre Unterstützung und Engagement!





2. – 4. Dezember 35. ESKA-Europameisterschaft in Winterthur



Es war einfach grandios! Allen voran unsere Sportler mit super Leistungen, wir als Organisatoren haben alle Anforderungen übertroffen, es war ein aussergewöhnlicher exzellent organisierter Event!

Wir haben uns minutiös vorbereitet, mit viel Herzblut, Leidenschaft und Solidarität-Unterstützung vieler SKR-Dojos und Mitglieder, die wirklich beispiellos war!

Es ist das erste Mal, dass SKR so ein grosses Event «Gemeinsam» organisiert, in Vergangenheit wurden solche Events, einem Veranstalter «übergeben», SKR hat unterstützt aber war nicht direkt involviert.

Wir wollten diesen Event und der vom nächsten Jahr mit einem Team vom SKR organisieren, das Motto war «miteinander-füreinander». Anfangs 2019 mit dem erste Kick-off Meeting, wurden die Weichen gesetzt für eine erfolgreiches Organisation-Komitee! Ich möchte gern meine Kolleginnen-Kollegen für ihre unermüdliche Einsatz herzlich bedanken.

Der Nettoerlös von beiden Events wird vollumfänglich in die SKR-Nachwuchsförderung investiert!

Rund 400 Sportler aus 20 Nationen, zeigten in Winterthur europäischen hochkarätigen Shotokan Karatesport!



Das Schweizer Team vom SKR würde mit der lautstarken Unterstützung vom zahlreichen Publikum im WIN4 Arena zur Höchstleistung motiviert, 2 Goldmedaille und sechsmal Bronze waren die erfolgreiche Bilanz! Das Coach Team mit Head Coach Daniel Lopez, Zoran Ivetic, Hanspeter Rüttsche und Nachwuchscoach Valentina Ivetic, haben hervorragende Arbeit geleistet! Die Stimmung war genial!

10 Ok-Mitglieder und rund 110 Volunteers haben in Winterthur SKR Geschichte geschrieben!

Ich möchte gern die Organisatoren und Ressort verantwortlichen kurz vorstellen:

- Restauration, Marc Meienberger und Claudia Mini
- Transport-Logistik, Stephan Läuchli
- Sportdata Management, Tobias Rötliberger
- Lokale Management-Infrastrukturen, André Zuraikat
- Sporthalle, Daniel Brunner
- Marketing, Ramin Mohagheghi
- Zeremonien, Christian Mundwiler
- Finanzen und Personal, Tommaso Mini
- OK-Chef, Tommaso Mini



*Unsere Starke Damen Team im SKR
ESKA-Europameister Team Kumite
Seniors
von links: Zora Schöpflin, Selin
Bagdarelli, Dielza Sedijai und Alma
Polozani.*





*Zora Schöpflin
Europameisterin Juniors Ladys
Kumite*



*Die Schweizer Fan-Gruppe! Sorge
für tolle Stimmung in der
Sporthalle.*



*Ein Teil der 110 Volunteers!
Ohne ihre wertvolle Unterstützung,
können solche Event nicht
durchgeführt werden!*

*Alles ging in perfekter
Zusammenarbeit, freundlich,
enthusiastisch und in einer
magischen Atmosphäre!*

*Liebe Volunteers ihr alle wart der
entscheidende Faktor für diesen*

beispiellosen Erfolg, SUPER JOB in allen Bereich!

Die ESKA-Meisterschaft in Winterthur ist zweifelsohne eine der Besten jemals organisierten ESKA-Events!

Wir haben unzähligen Komplimenten erhalten, die ich gern weitergebe!

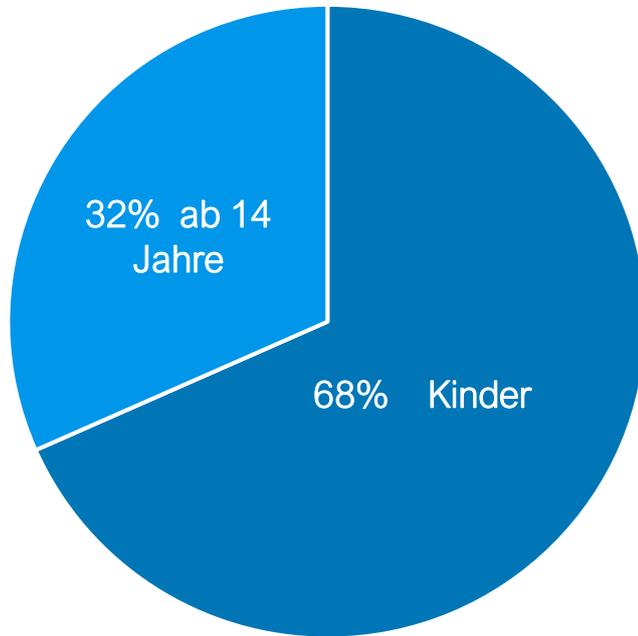


**Ein Riesen Dankeschön an alle, OK-Mitglieder,
Volunteers, Sponsoren und Gönner!**



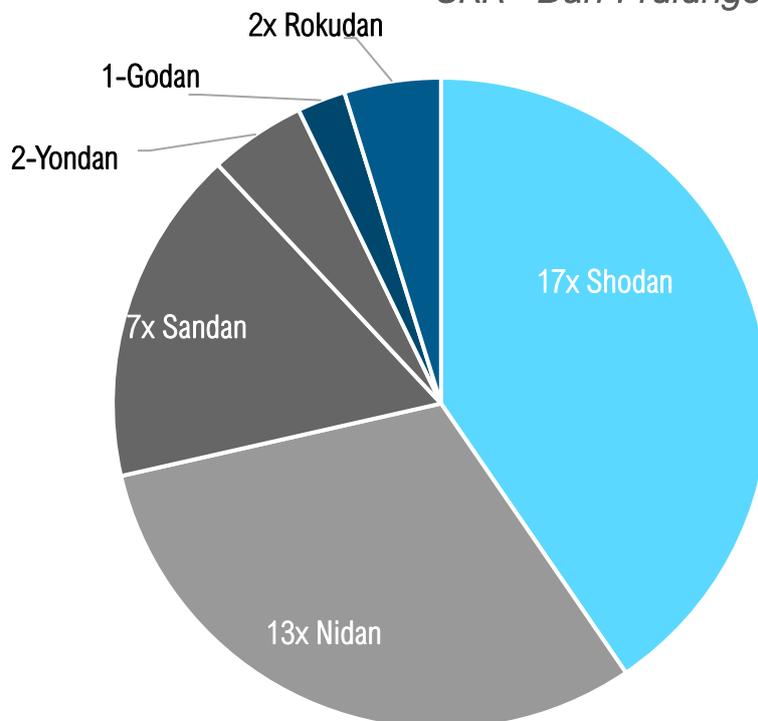
SKR Kyu Prüfungen

SKR - Kyu Prüfungen 2022



Rund 810 Kyu-Prüfungen wurden in dem Dojo abgenommen, die Pässe waren grösstenteils vollständig.

SKR - Dan-Prüfungen 2022



Dan-Prüfungen Sommerlager und Landestraining



Ausblick aus der TK 2023

Trainingsbetrieb

weiterhin breitbandig, alter und stufengerecht, Monats-Landestraining, Osterlager Symposium, Sommer-Herbst Lager, bleiben die Grundpfeiler unseres Breitensport Angebot.

Die traditionellen Werte und Stileigenschaft vom SKR - JKA Karate weiterhin zu pflegen, entwickeln und nachhaltig auszubauen.

Im 2023 wollen wir speziell das Kumite fördern, dazu waren die Anpassungen am Prüfungsprogramm notwendig. Kihon-Kata-Kumite, müssen in gleichen Umfang-Intensität trainiert werden. Aus meiner Sicht, sind die Anpassungen technisch-strategisch enorm wichtig!

Das Training soll nicht «technisch entschärft» werden, im Gegenteil uns alle dazu ermuntern nicht «aufzugeben», wenn die Ausführung gewisser Übungsformen uns Mühe macht, ist es sehr wichtig mehr zu trainieren. Sugi Sensei hat es immer im Training wiederholt und gesagt, nicht alle «Schwierigkeiten streichen! Die Ausführung der Techniken soll immer mit dem möglichst höchsten Schwierigkeitsgrad ausgeführt werden. Selbstverständlich Alter- und Stufengerecht.

Kinder Jiyu Ippon Kumite Konzept (Reduzierte Form)

Siehe Details Bericht auf Seite 10 «Technische Workshop 27. August».

Wir möchten mittel-langfristig die Kinder an kontrollierte freie Bewegung führen und eine ausgewogene technische Entwicklung ermöglichen.

Entwicklung im Bereich Kumite im Breitensport

Unterstufe unverändert, „Basic“ solide Formen, links und rechts.

- Gohon-Sanbon Kumite
- Kihon Ippon Kumite

Mittelstufe:

- Kumite Basic Formen, plus Beintechniken bei Kihon Ippon Kumite

Oberstufe:

- Kaeshi Ippon Kumite
- Jiyu Ippon Kumite „reduziert“

Dan-Prüfungen:

- Kaeshi Ippon Kumite
- Jiyu Ippon Kumite
- Jiyu Kumite

In den letzten Jahren haben wir uns auf die Basics fokussiert, saubere Ausführung, kraftvolle Anwendung, Kime, Atmung. Als Beispiel für die Verbesserung sind die Leistungen bei Kyu und Dan-Prüfungen deutlich zu spüren!



Wir werden weiterhin Basics trainieren und weiterentwickeln, dazu aber die Kumite Formen vermehrt thematisieren.

Im Kumite wollen wir mittel-langfristig wieder Freude an der freien Bewegung finden. Wir sind überzeugt, dass mit der Unterstützung der Dojoleiter, Dojo Trainer, SKR-Instruktoren im Kumite wir uns alle weiterentwickeln können!

Entwicklung im Bereich Kata im Breitensport

- Verständnis im Kata entwickeln, Anwendung und Ausführung

- Wir werden «Basics» Bunkai im Trainingsunterricht einbauen

Dafür wurde das Prüfungsprogramm angepasst.

Bei Dan-Prüfungen sollen die Kandidaten ihre Tokui Kata mit Basic-Bunkai erklären.

«Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warmhältst»

Karate wa yu no gotoku taezu netsu o ataezareba moto no mizu ni kaeru.

Sensei Funakoshi

Zusammenarbeit mit JKA-HQ in Japan

Wir haben seit einigen Jahren eine gute Zusammenarbeit mit Ogura Sensei aufgebaut, letztes Jahr kam noch Kurihara Sensei hinzu, beide Sensei passen gut zur SKR-Philosophie und Kultur. Wir wollen weiterhin diese freundschaftliche Beziehung nachhaltig ausbauen, dafür ist strukturierte Verbands-Planung entscheidend!

Viele JKA-Organisationen, in Europa aber auch weltweit sind gesplittet, zerstritten und die Folge davon ist, dass in einem Land mehrere JKA-Organisationen entstehen.

Das wollen wir entschieden vermeiden, wir wollen keine Fremdeinmischung im SKR!

Trainingsbetrieb im SKR

- **Monatstraining:** 7x in Lenzburg und 4x in Bern

- **Landestraining:** 2x in Lenzburg

- **April, Osterlager-Karate Symposium in Mürren**

dieses Jahr mit Gasttrainer Ogura Sensei sowie unsere SKR- Instrukturen

- **August, Sensei Sugimura Memorial Sommer Gasshuku, in Bern**

mit Gasttrainer, Ogura und Kurihara Sensei, sowie unsere SKR-Instrukturen

- **September, spezieller Karate Lehrgang mit Anki Sensei, (in Lenzburg)**

- **Oktober, Herbst Gasshuku**

Zweifelsohne werden wir dieses Jahr einen interessanten und intensiven Trainingsbetrieb haben, darauf freue ich mich bereits!

Zusammenarbeit mit den Dojoleiter und SKR Dojo Trainer

Zwei geplante Workshops um die technische Zusammenarbeit mit den Dojoleiter und SKR-Trainer, zu vertiefen, ausbauen und weiterführen. Hier geht es vor allem um technischen Austausch, wir sind nach wie vor überzeugt, dass SKR damit nachhaltig und gemeinsam wachsen kann!



Trainerausbildung

Staffel 4 wird Ende Jahr abgeschlossen, 20 Teilnehmer werden die Ausbildung abschliessen.

Wir werden uns überlegen müssen, 2024 eine neue Staffel (5) zu starten oder wieder Auffrischungsmodulen-Erfahrungsaustausch für alle die, die Trainer Ausbildung abgeschlossen haben zu organisieren.

Instruktoren Training

zwei Austauschtraining waren letztes Jahr geplant, mit den Themen:
Entwicklung – Kumite und Kata Bunkai.

SKR-Stützpunkttrainingszentren- Projekt ab 2023

SKR – Leistungszentren Kata und Kumite für «Ippon Shobu Karate» aufbauen

Ziele:

Ippon Shobu Wettkampf Karate in der Schweiz nachhaltig entwickeln und positionieren, Swiss Olympic Anerkennung erreichen.

Ippon Shobu Sportler sind gleichgestellt wie Shobu Sportler.

Turniere

- Kinder-Kyu Turnier in Dagmersellen und Basel.
- Die Ippon Shobu SM und Kata Cup in Bern
- Die Ippon Shobu Cups in Wettingen (Fujimura) und Basel
- Die Shobu Turniere im SKF

25.JKA-Europameisterschaften in der Schweiz

1. April, wird die 25. JKA-Europameisterschaft in Sursee stattfinden. Alles ist soweit vorbereitet, wir brauchen wie in Winterthur die Unterstützung von alle SKR-Mitglieder und Dojos!

Zentral Prüfungen

Kyu-Prüfungen, Mai, August, September und Dezember,
Dan-Prüfungen, August und Dezember

JKA-Qualifikationen

Weiterhin Förderung, Planung und Durchführung der JKA-Qualifikationen, für die technische Führungsgruppe vom SKR. Unser Ziel ist, dass wir im SKR JKA-Prüfungen bis 3.Dan abnehmen können, dafür brauchen wir eine A-Lizenz Examiners!

Kaderbericht

Beni Isenegger

Wird separat folgen



Schiedsrichterbericht

Daniel Brunner

Nach der längeren Ungewissheit wegen Covid-19 durften wir im Jahr 2022 wieder alle Schiedsrichter Aktivitäten durchführen. Voll motiviert starten wir deshalb in das neue Jahr 2023.

1. Ausbildungsschwerpunkte

Ausbildung in verschiedenen Modulen gemäss Konzept.

Zusätzlich:

1. Nachwuchsschiedsrichter an die erste oder nächste Prüfung begleiten.
2. Evaluation neuer Nachwuchsschiedsrichter Ippon Shobu und Shobu
3. Ausbildung neuer Kandidaten für internationaler Einsatz mit Prüfung ESKA/WSKA

2. Aktivitäten

Die Aktivitäten der Schiedsrichter 2022 waren wie folgt:

- Nachwuchsturnier in Dagmersellen mit 25 Schiedsrichter
- Shotokan-Cup in Bern mit 10 Schiedsrichter
- Schiedsrichterkurs in Bern mit 12 Schiedsrichter
- Herbstturnier in Basel mit 22 Schiedsrichter

Insgesamt waren von 41 Schiedsrichter 34 aktiv.

3. Prüfungen

Am Herbstturnier in Allschwil bestand Gregori Grillone seine Prüfung Ippon Shobbu C.

Am JKA-Lehrgang in Brüssel bestanden Hanspeter Rüttsche (Judge C), Andrea Kennel (Judge B), Beni Isenegger, Christian Mundwiler und Daniel Brunner (Judge A) ihre Schiedsrichterprüfungen.

4. Ausblick

Zwei Ausbildungs-Events an SKR-Turnieren: Frühlingsturnier und Herbstturnier, Ausbildungsschwerpunkt: Praxis.

Drei Ippon-Shobu-Events: Fujimura Cup, Ippon-Shobu SM. (beide mit Theorieblock) und Herbstturnier (Praxis) Drei separate Theorieblocks (April innerhalb SKF, Februar/August SKR-intern)

- | | |
|-----------|--|
| 11.02. | SKR Workshop in Reiden mit Kader |
| 12.03. | SKR-Frühlingsturnier in Dagmersellen |
| 25./26.03 | Swiss Karate League in Wettingen |
| 01.04. | 25. JKA-Europameisterschaft in Sursee |
| 22.04. | SKF Ippon Shobu Kurs mit Theorieprüfungen in Reiden |
| 13.05. | 48. Fujimura Cup – Swiss Ippon Shobu Open in Wettingen |
| 10./11.06 | Swiss Karate League in Burgdorf |



- 18.06. Shotokan Kata Cup und SM Ippon Shobu mit SR Kurs Bern und Prüfungen Praxis
- 26.08. SKR Workshop in Lenzburg mit Kader
- 09./10. 09 SKL in Neuenburg
- 19.11 SKR-Herbstturnier und Shobu Ippon Cup in Allschwil
- 25./26.11 SM Shobu in Sursee

Schwerpunkte der Ausbildung 2023: Ausbildung verstärkt mit dem SKR-Kader, um Synergien zu nutzen (praktische Übung zur Punkterkennung/Reglementanwendung für SR / Feedback an Kader betreffend wartbare Techniken und technischen Inputs an den Kadertrainings in Lenzburg), Vorbereitung für diverse Prüfungen.

Wir brauchen die Unterstützung von Karate-Fachleuten!
Viele Dojoleiter sind an den SKR-Turnieren als Club-Coach tätig. Gerne wollen wir euch dazu motivieren uns als Kumite/Kata-Schiedsrichter zu unterstützen!

Mein persönliches Fazit

Wir leben in schwierigen Zeiten, die Pandemie hat sich «normalisiert» hat aber uns entscheidend beeinflusst. In Teilen von Osteuropa herrscht seit nun mehr als einem Jahr Krieg, dass macht mich sehr nachdenklich und traurig. Hoffe, dass dort bald wieder Frieden einkehrt und die Menschen in Frieden leben können!

Rücksichtnahme, Solidarität sind heute mehr denn je wichtig, Egoismus hat wenig Platz.

Ich freue mich aufs 2023, auf das gemeinsame Training die Begegnungen und die Freundschaft, die uns verbindet.

Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Leben übernimmst.

Dante Alighieri

Tommaso Mini

Klingnau, 27.02.2023