



Ulli Vauth (5. Dan) in Aktion

Frauen in der Kampfkunst

Anteil der Frauen in der Karateabteilung nahezu gleichauf zu den Männern

Die Karate-Abteilung der SVB kann auf ein 50-jähriges Bestehen zurückblicken. Und auch in der Kampfkunst haben sich viele Dinge über die Jahre geändert.

Karate, die Kampfkunst aus dem Osten, wurde oft mit Bruchtests und harten Kerlen gleichgesetzt. Die Hemmschwelle als Frau war speziell in den Anfangszeiten in Deutschland sehr hoch. Auch waren der Trainingsalltag und der Fokus anfangs noch etwas anders. Frauen sah man in den 90ern z.B. noch selten im Training, eigentlich nur, wenn es eine Beziehung zu den männlichen Teilnehmern gab.

Glücklicherweise haben sich die Dinge grundlegend geändert. Durch die weite Verbreitung des Sports in Deutschland und die Spezialisierung innerhalb des Karate (neben dem Kampf auch die Kata – der stilisierte Kampf) wurde es für viele Frauen interessanter. Die Karate-Abteilung in Böblingen hat hier viel getan und schon sehr früh begonnen, spezielle Gruppen zu formen, angefangen von den ganz kleinen Kämpfern (ab

5 Jahren) konnten sie sich anhand ihres Könnens in speziellen Fördergruppen weiterentwickeln. Der Zusammenhalt und der Erfolg des Teams werden schon von Grund auf geschult und neben dem Spaß am Sport wächst das Team auch in einem freundschaftlichen Verhältnis zusammen. So kommt es nicht selten vor, dass man ganze Gruppen beim Erwachsenwerden zusehen kann, die dann auch über verschiedenste Stationen des Lebens immer weiter durch die Kampfkunst Karate geeint sind.

Die Gruppen sind weiterhin gemischt, aber der Anteil an Mädchen und Frauen ist über die Jahre stetig gestiegen, sodass wir im Verein gerade stolz auf 42% Frauenanteil blicken können.

Ulli Vauth (5. Dan im Shotokan Karate und Vorstandsmitglied im Verein) beschreibt ihren Karate-Entwicklungs weg folgendermaßen:

Ulli Vauth ist 1992 durch eine Zeitungsanzeige auf einen Karate-Anfängerkurs aufmerksam geworden und wollte einfach mal etwas anderes machen. Nach den ersten paar Trainingseinheiten hat sie das Karate-Fieber

„Je mehr ich den Weg dieser faszinierenden Kampfkunst gehe, umso mehr kommt die Erkenntnis, dass man nie aufhören darf zu lernen, da es noch so vieles gibt, was man noch nicht kennt oder noch nicht gut genug macht.“

Ulli Vauth

sehr schnell gepackt und war/ist noch immer fasziniert von der Kombination aus den körperlichen Elementen wie Trainieren von Kraft, Gleichgewicht, Körperbeherrschung, Schnelligkeit und den geistigen Elementen wie sein Gegenüber zu respektieren, nicht aufzugeben und z.B. immer bereit zu sein, etwas Neues zu lernen.

„Je mehr ich den Weg dieser faszinierenden Kampfkunst gehe, umso mehr kommt die Erkenntnis, dass man nie aufhören darf zu lernen, da es noch so vieles gibt, was man noch nicht kennt oder noch nicht gut genug macht.“

Die erlernten geistigen wie körperlichen Stärken konnte sie auch in ihrer beruflichen Laufbahn sehr gut einsetzen, da die Eigenschaften wie kontinuierliches Lernen, Respekt voreinander haben, nie aufgegeben, selbst-

bewusst sein, stark auftreten auch sehr wichtig für eine Karriere sind. Sie ist damit bis zum Technischen Executive (CTO) bei IBM Consulting aufgestiegen.

Sie hat im Verein auch ihren Ehemann kennengelernt, den Abteilungsleiter Andreas Stavrakakis – seit 29 Jahren gehen sie gemeinsam den Weg des Karates, besuchten mehr als 170 Lehrgänge, machten zusammen die Ausbildung zum A-Trainer und haben sich in Kyusho-Jitsu (Kunst der Vitalpunkte) eingearbeitet und auch dort den 1. Dan abgelegt.

Ulli Vauth trainiert seit ca. 24 Jahren ununterbrochen die Unterstufe Erwachsene in der SV Böblingen, gibt Selbstverteidigungskurse und ist seit 1994 im Vorstand aktiv (Mitgliederbetreuung, Online-Medien, Schriftführer).

Das jüngste Highlight war die Prüfung zum 5. Dan Ende September, damit ist sie nach dem Abteilungsleiter der höchste Dan-Träger in der SV Böblingen.



Ulli Vauth mit ihrer Anerkennungsurkunde zum 5. Dan



Meisterprüfung nun auch in Böblingen in der SVB

Erfolgreicher Lehrgang in Böblingen



Absolventen der Meisterprüfung in Böblingen

hier in Böblingen nun die Meistergrade zu prüfen. Die erste Prüfung fand bereits im September 2023 statt, die Andreas Stavrakakis zusammen mit Lothar Ratschke (8. Dan) im Shotokan Karate abgelegt hat.

Und gleich zur Premiere waren insgesamt 6 Dan-Prüflinge angetreten. Der Vormittag und auch der Nachmittag standen noch im Zeichen des Lehrgangs und nach den beiden Einheiten ging es dann zur Prüfung, hinter verschlossenen Türen versteht sich.

Angetreten sind:

zum 1. Schwarzgurt (1. Dan):

Patrick Raichle, Andreas Lemke und Touhami Ghazouani

zum 2. Schwarzgurt (2. Dan):

Christina Kube und Tamara Fuhr

zum 5. Schwarzgurt (5. Dan):

Ulli Vauth



Andreas bei der Verleihung des 7. Dan

7. Schwarzer Gurt (Dan) für den Abteilungsleiter Andreas Stavrakakis

Beeindruckende Leistung des Abteilungsleiters

Der Cheftrainer von der SV Böblingen ist einer der wenigen Meister mit so hoher Graduierung.

Der Böblinger Karateteam Andreas Stavrakakis hat die Prüfung zum 7. Dan bestanden. Damit ist der Cheftrainer der Karateabteilung der SV Böblingen nun einer der wenigen Meister in Deutschland mit einer derart hohen Graduierung.

SVB-Abteilungsleiter Andreas Stavrakakis betreut bereits seit 48 Jahren Karate - und besitzt seit 1979 den 1. Dan.

Im Karate einen Dan-Grad als Meister mit dem schwarzen Gürtel zu erhalten, erfordert jahrelanges Training der Grundtechniken, Partnerübungen und Katas, das sind fest definierte Abläufe. Er wollte schon immer sein Können und Wissen in den Kampfkünsten verbessern. Dafür hat er viele Lehrgänge im In- und Ausland bei Meistern verschiedener Karatestile besucht. Um ein besseres Verständnis für die Selbstverteidigung zu bekommen, hat er neben dem Karate weitere Kampfkünste wie Kyusho, Judo, Aikido und Systema praktiziert. Mittlerweile ist er A-Trainer für Selbstverteidigung – und kann mit seiner A-Prüfer-Lizenz selbst Dan-Prüfungen bis zum 5. Dan abnehmen.

Nach einer fast einjährigen Vorbereitung hat sich Stavrakakis nun der Prüfung zum 7. Dan in Ingolstadt gestellt.

Die Prüfungskommission bestand aus fünf Großmeistern mit dem 8. oder 9. Dan,

die der Böblinger letztlich von seinem Können überzeugen konnte. Die intensive Trainingsphase zur Vorbereitung ist nun erst mal vorbei. Jetzt kann sich Stavrakakis wieder intensiver um das Training bei der Karateabteilung der SVB kümmern. Anfänger, besonders Erwachsene, sind jederzeit im Training willkommen und können sich über die Homepage der Böblinger Karateabteilung informieren.

Hintergründe zur Graduierung:

Der Dan (japanisch 段, wörtl.: „Stufe“, „Rang“, „Abschnitt“) stammt aus dem japanischen Budō und bezeichnet in vielen asiatischen Kampfkünsten einen Fortgeschrittenen- bzw. Meistergrad. Danträger bzw. Yūdansha (japanisch 有段者, wörtl. „Person mit Dan“) sind Personen, die einen Dan-Grad innehaben. (Quelle : Wikipedia)

So ungefähr wird der Dan-Grad beschrieben. Es zeigt den Meistergrad einer Person und untergliedert die Meister ein weiteres Mal. Interessanterweise hatte diese Untergliederung lange Zeit nichts mit dem Karate zu tun, bzw. wurde nicht exklusiv für die Kampfkunst Karate entwickelt. Tatsächlich tauchte das Graduierungs-System in Japan gegen Ende des 17. Jahrhunderts das erste Mal im japanischen Spiel „Go“ auf. Anhand der unterschiedlichen Ränge wurde die Vorgabe für den schwächeren Spieler bestimmt.

Später dann wurde das Dan-System in das Judo-Kampfsystem übernommen und fand

dadurch auch seinen Weg ins Karate (auch das restliche Karate-Gürtelsystem wurde aus dem Judo überliefert).

Steckbrief

Abteilung: Karate

Gründungsjahr: 1972

Mitgliederzahl: 252 (Stichtag 01.01.2024)

Abteilungsleiter:
Andreas Stavrakakis

Trainings- und Spielstätten: Kaufmännisches Schulzentrum Sporthalle C2

Homepage:
www.karate-boeblingen.de

Das Wettkampf-Kata-Team

Gemeinsam zum Titel auch im Karate

A

uch Karate ist ein Team-Sport und in der SVB haben wir im Karate die Möglichkeit, an 28 Team-Einheiten pro Woche teilzunehmen. Angefangen von den kleinen Kämpfern (den Minis), über die Kinder/Jugendlichen bis hin zu den Erwachsenen gibt es ein breitgefächertes Angebot, die Kampfkunst aus Japan zu erlernen.

Ein Team möchten wir heute besonders hervorheben: Das Kata-Wettkampf-Team unter der Leitung von Thomas Kühn (4. Dan) und Florin Stierle (4. Dan). Die Kata-Leistungsgruppe beschäftigt sich mit der Perfektion und den Wettkampf-Versionen der Kata. Kata steht für den stilisierten Kampf. Karate-Techniken sind aneinandergereiht und ergeben einen fiktiven Kampf gegen mehrere Gegner. Jede Bewegung hat ihren Ursprung und ihre Bedeutung im Kampf und muss anhand der Wettkampf-Vorgaben korrekt ausgeführt werden. Nicht nur die Bewegung, auch das Timing, die Stärke und die Armung spielen bei jeder einzelnen Bewegung eine entscheidende Rolle. Eine Kata setzt sich aus bis zu 65 Techniken zusammen, die auch Sprünge und Drehungen in der Luft beinhalten können. Im



Shotokan Karate können wir auf ein Repertoire von 26 Katas zurückgreifen, die WKF (World Karate Federation) hat für deren Wettkämpfe aber 84 Katas im Programm, die neben Shotokan auch aus den Stilrichtungen „Goju-Ryu“, „Wado-Ryu“ und „Shito-Ryu“ kommen.

Und das Team kämpft um die Perfektion in all diesen Katas mit großem Erfolg. Allein 2023 hat das Team mit Mitgliedern im Nationalkader und Landeskader unzählige Erfolge errungen. Allen voran Fabian Straub, der neben dem 1. Platz als Landesmeister BW auch den 3. Platz in Deutschland in der Leistungsklasse errungen hat

Es ist eine Freude, dem Team zuzusehen, die Motivation und den Zusammenhalt in der Gruppe zu spüren. Neben den Verpflichtungen der einzelnen Teilnehmer schaffen sie es noch, mindestens 3x die Woche zu trainieren. Die Halle ist immer voll und die Freude am Karate ist im Team ungebrochen. Ein tolles Beispiel für „Do“ (Der Weg des Karates).



Erfolgreichstes Jahr überhaupt! :

Landesmeisterschaften Kinder/Schüler:

2. Platz im Medaillenspiegel der Vereine! :

Kata 1. Platz, Kumite 2. Platz, gesamt: 15 Medaillen

Kata Kinder: 1. Platz Kevin Lian

Schüler B: 1. Platz Matteo Kugelmann

Kumite Kinder/Mädchen: 1. Platz Marie Riewe

Kinder/Jungen: 1. Platz Ahmed Ghazouani

Landesmeisterschaften + DM Jugend und U21 :

Kumite: 1. Platz: Artem Parkomenko, Flüchtling aus der Ukraine. Artem ist ein sehr angenehmer und zielstrebig Junge, der mit seinen Erfolgen eine Bereicherung für unser Kumite-Team ist

Kumite DM: 3. Platz Einzel und im Team BW

LM U 21: Christina Kube

Leistungsklasse:

LM Leistungsklasse Kata: 1. Platz Fabian Straub DM Leistungsklasse Kata: 3. Platz

Mitglied der Nationalmannschaft Kata im DKV

Sonstiges:

- **Regio-Cups:** erfolgreichster Verein
- **Kata-Athlet:** Kevin Lian hat bei allen vier Regio-Cups den ersten Platz gewonnen!
- Erfolgreiches Abschneiden beim Dhammadika-Cup

 Alle Wettkampf-Erfolge sind auf der Seite der Karate-Abteilung zu finden:
www.karate-boeblingen.de