



Teilnehmer und Betreuer nach der Siegerehrung

Vereinsmeisterschaft der Karateabteilung SV Böblingen

Ein sportliches Highlight für Jung und Alt

Im Februar fand die diesjährige Vereinsmeisterschaft der Karateabteilung der SV Böblingen statt. 70 begeisterte Kinder und Jugendliche aus den verschiedenen Trainingsgruppen stellten sich den abwechslungsreichen Herausforderungen, um einen der begehrten Pokale zu ergattern.

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen mit lustigen Tänzen wurden die Teilnehmenden nach Alter und Gürtelgrad in fünf Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe rotierte durch fünf Stationen, die Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Karate-Fähigkeiten

auf die Probe stellten. Im **Kraft-Parcours** zeigten die jungen Karateka ihre Bein- und Armkraft, etwa durch das Springen von Reifen zu Reifen oder das Entlanghängeln an einer Bank. Der **Schnelligkeits-Parcours** forderte Tempo und Wendigkeit – hier ging es über und unter Hindernisse, durch einen Slalom-Parcours und beim schnellen Rollen eines Balls um Bestzeiten. Der **Geschicklichkeits-Parcours** stellte den Gleichgewichtssinn und die Koordination auf die Probe: Balancieren über eine Bank, Transport eines Balls auf dem Körper im Krabbeln oder das Fortbewegen auf Teppichresten waren hier die Aufgaben.

Besonderes Highlight waren die beiden **Karate-Stationen**: Kumite am Ball und Kata. Eine spannende Neuerung in diesem Jahr war, dass sich die Kumite-Wettkämpfer

an der Kata versuchen mussten, während die Kata-Wettkämpfer sich im Kumite bewiesen.

Dank eines großen Teams aus rund 25 Betreuern – bestehend aus Trainern, älteren Jugendlichen aus den Wettkampfgruppen, engagierten Eltern und sogar ehemaligen Mitgliedern – lief die Veranstaltung reibungslos.

Auch für die Eltern war der Nachmittag in der Halle ein besonderes Erlebnis. Sie konnten ihre Kinder an den verschiedenen Stationen anfeuern und wurden mit Kaffee, Kuchen und weiteren Leckereien bestens versorgt.

Kurz vor der Siegerehrung sorgte eine gemeinsame Vorführung der Kata **Heian Shodan** durch alle Kinder für ein beeindruckendes Bild und einen besonderen Gänsehautmoment für die Zuschauer.

Am Ende eines aufregenden Tages ▶



Kumite am Ball

Steckbrief

Abteilung: Karate

Gründungsjahr: 1972

Mitgliederzahl: 233
(Stichtag 01.01.2025)

Abteilungsleiter:
Andreas Stavrakakis

Trainings- und Spielstätten: Gymnastikräume der Murkenbachhalle 1

Homepage:
www.karate-boeblingen.de



Aufstellung zur Begrüßung



Parcours Schnelligkeit



Parcours Kraft



Wettkampfmatten Kata und Kumite

konnten die beiden neuen Jugendleiterinnen **Chiara Kugelmann** und **Christina Kube** erschöpft, aber glücklich auf eine rundum gelungene Veranstaltung zurückblicken. Sie hatten dieses Jahr zum ersten Mal die Meisterschaft organisiert und dabei das neue Konzept eingebracht.

Mehr Informationen, sowie Bilder zur Vereinsmeisterschaft, gibt es auf der Homepage der Karateabteilung: **www.karate-boeblingen.de**. Interessierte Jugendliche und Erwachsene sind jederzeit für ein Probetraining willkommen – für die Minis gibt es derzeit eine Warteliste.



Gemeinsame Kata



Kata Einzel

Bewertung Kumite am Ball

Kumite am Ball



Fit für die Zukunft: Neue Trainingsstruktur in der Karateabteilung

Der neue Trainingsplan ermöglicht eine Intensivierung des Wettkampfsports sowie eine verbesserte Zuordnung der Trainingstage und Trainer bei den Breitensportgruppen.

Seit dem 1. Januar 2025 trainieren die Karateka der SV Böblingen nach einem völlig überarbeiteten Trainingsplan. Ziel dieser umfassenden Umstrukturierung war es, sowohl den Wettkampfsport weiter zu stärken, als auch die Trainingszeiten und Trainerzuordnung im Breitensportbereich zu optimieren.

Über die Jahre hat sich die Trainingsaufteilung stetig weiterentwickelt. Um den steigenden Anforderungen im Wettkampfbereich gerecht zu werden und gleichzeitig optimale Trainingsbedingungen für alle Alters- und Leistungsstufen zu schaffen, hat die Karateabteilung die gesamte Struktur modernisiert. Ziel war es, Kontinuität für die Trainierenden zu gewährleisten, den Einstieg für neue Mitglieder zu erleichtern und die Qualität des Trainings weiter zu verbessern.

Der Weg zur neuen Trainingsstruktur

Abteilungsleiter Andreas Stavrakakis entwickelte einen ersten Vorschlag zur Neuorganisation des Trainings. In mehreren Besprechungsrunden mit den beiden Wettkampfleitern wurde der Plan verfeinert, um den Wettkampfsport gezielt zu fördern. Anschließend wurden die verbleibenden Trainingszeiten strukturiert, jedoch zunächst ohne Trainerzuordnung.

Der entscheidende Schritt folgte mit einem großen Planungsmeeting aller Trainer. Hier wurden die Gründe für die Veränderung erläutert und klare Prämissen für die neue Trainerzuordnung aufgestellt:

- Jede Trainingsgruppe sollte nach Möglichkeit ein festes Trainerteam haben, das sie langfristig betreut
- Trainer sollten ihre Gruppe regelmäßig

begleiten (und nicht mehr nur eine einzelne Einheit pro Woche übernehmen).

- Trainer, die keine feste Gruppe leiten, stehen als flexible Vertretungen bereit.

Die Trainer konnten sich in diesem Prozess aktiv einbringen und sich den Trainingseinheiten entsprechend ihrer Stärken und Verfügbarkeiten zuordnen.

Mittlerweile haben sich die neuen Gruppen und Trainerstrukturen eingespielt. Die WhatsApp-Gruppen wurden entsprechend angepasst, und der neue Alltag beginnt sich zu etablieren. Die große Umstellung wurde durch eine enge Einbindung aller Beteiligten und eine transparente Kommunikation ermöglicht.

Mit dieser Neustrukturierung sieht sich die Karateabteilung optimal für die Zukunft aufgestellt. Sie bietet weiterhin möglichst vielen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen den Zugang zum Breitensport und fördert gezielt die Wettkämpfer.

Für Jugendliche und Erwachsene ist jetzt jederzeit ein Einstieg ins Training möglich. Wer ein Schnupperttraining vereinbaren möchte, kann eine E-Mail an **kontakt@karate-boeblingen.de** senden. Der aktuelle Trainingsplan ist unter **www.karate-boeblingen.de** einsehbar und wird bei Bedarf weiter angepasst.

Der aktuelle Trainingsplan

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
	MuBa Gym 2	MuBa Gym 1	MuBa Gym 2	MuBa Gym 1	MuBa Gym 2	MuBa Gym 1	MuBa Gym 2	MuBa Gym 1	MuBa Gym 2	MuBa Gym 1	
16:00			16:00-17:00	16:00-17:00							16:00
16:15			Anfänger	9. Kyu							16:15
16:30			Minis I	6-9J							16:30
16:45			Liliane	Patricia / Chiara			16:30-17:45	16:30-17:30			16:45
17:00			17:00-18:00	17:00-18:00			Anfänger	9. Kyu			17:00
17:15			Anfänger	ab 8. Kyu			10-15J	6-9J			17:15
17:30			Minis II	6-9J	17:15-18:30	17:00-18:30	Joachim / Georg	Patricia / Franziska	17:00-18:30		17:30
17:45			Liliane	Patricia / Chiara	Kumite LG I	Kata LG I	17:45-19:00	17:30-18:30	Kumite LG I +2	17:00-18:30	17:45
18:00		17:30-19:00			Vlad / Artem	Florin / Chrissi	9.- 7. Kyu,	ab 8. Kyu	ab 10J	Kata LG I	18:00
18:15	18:00-19:15	Kumite LG I	18:00-19:30	18:00-19:30			10-15J	6-9J	Touhami	Kata LG II	18:15
18:30	Kata LG II	Vlad / Martin	10-15J	6-1. Kyu,			Joachim / Georg	Patricia / Franziska		Chrissi	18:30
18:45	Florin / Chrissi		Joachim / Georg	10-15J	18:30-20:00	18:30-20:00		18:30-20:00			18:45
19:00				Ralf	Kumite LG II	Kata LG II		6.-1. Kyu,			19:00
19:15		19:00-20:30			Martin	Florin		10-15J			19:15
19:30		Kumite LG II	19:30-21:00	19:30-21:00							19:30
19:45	19:15-20:45	Martin	Erwachsene	Erwachsene					19:30-21:00	19:30-21:00	19:45
20:00	Florin		(ab 16J)	(ab 16J)					Erwachsene	Erwachsene	20:00
20:15			9.- 6. Kyu	ab 5. Kyu					(ab 16J)	ab 5. Kyu	20:15
20:30			Thomas H.	Andi					Anfänger-6. Kyu	Andi	20:30
20:45									Ulli		20:45
21:00											21:00
21:15											21:15
21:30											21:30
Farben	Wettkampf	Minis	Jugend	Erwachsene	Raum nicht verfügbar	*Kursystem: kein Vereinsbeitrag, man zahlt direkt den SV Kurs; nur zu bestimmten Terminen					

Mehr Infos unter:
www.karate-boeblingen.de