

# RÜCKBLICK

## Saison 2016-2017



 **KARATE**  
MÜHLBACH



## VORWORT

Am 6. September 2016 fand das erste Training des „Karate Mühlbach“ statt. Niemand hat sich damals eine derartige Saison erträumen lassen. In kurzer Zeit hat sich der Karateverein in der Marktgemeinde Mühlbach zu etwas ganz Besonderem entwickelt: nicht nur hinsichtlich der stattlichen Anzahl der Vereinsmitglieder, sondern vor allem als Gemeinschaft, als Team wurde diese Sektion des Sportvereins bedeutend. Wenn man heute durch Mühlbach geht, trifft man nicht selten auf Jung und Alt, die mit dem gelben Vereinstrainer ihre Verbundenheit und ihre Identifikation mit „Karate Mühlbach“ zum Ausdruck bringen.

Vor allem die reiche Erfahrung von Trainer **Stefano Del Nero** hat dazu beigetragen, dass bei den Kindern und Jugendlichen eine Basis geschaffen wurde, auf die in den kommenden Jahren aufgebaut werden kann. Wenn der Ehrgeiz, der Fleiß, vor allem die Freude und die Begeis-

terung bei den Kindern und Jugendlichen bleiben, darf man auf eine große Zukunft für „Karate Mühlbach“ vertrauen. Für uns als Trainer ist es immer eine besondere Freude, wenn wir in die strahlenden Kinderaugen blicken können, wenn wir die Lernbereitschaft der Jugendlichen erleben, wenn die Erwachsenen körperlich und mental, koordinativ und technisch stärker werden. Persönlich bin ich nicht nur mega stolz auf die Leistungen bei den Wettkämpfen, sondern VOR ALLEM auf die Entwicklung als Mannschaft, als Verein, als Team!

Im Oktober wird Silke Marcher die erste Trainerprüfung machen – damit ergeben sich für „Karate Mühlbach“ neue Möglichkeiten.

Wenn Träume einen Namen hätten, sie würden „Karate Mühlbach“ heißen.

Martin Pezzeri

# KARATE MÜHLBACH

„Karate Mühlbach“ ist der Karateverein der Marktgemeinde Mühlbach. Als Sektion des Sportvereins wird in der Turnhalle vom „Graf Meinhard Haus“ einmal wöchentlich für Kinder und Jugendliche (bis 14 Jahre), zweimal in der Woche für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene Karate angeboten.

„Karate Mühlbach“ leistet dabei einen wichtigen Beitrag in Mühlbach, denn Sport und Bewegung sind wert(e)voll für die Gesellschaft. Sport und Bewegung sind eine Investition in die Gesundheit, dienen der Cha-

rakterbildung, helfen ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln, tragen dazu bei, soziale Kontakte zu knüpfen und unterstützen die Integration. Fit werden bzw. bleiben, für die Gesundheit etwas tun, die Koordination und das Gleichgewicht verbessern, Selbstvertrauen stärken – das sind nur einige Motive, um Karate zu praktizieren. Die Gründe, warum jemand zum Training kommt, mögen unterschiedlich sein, gemeinsam ist allen, dass bei dieser Kampfsportart Kraft, Ausdauer, Konzentration und Balance trainiert werden; Werte wie Respekt, Fairness und gegenseitige Achtung sind wesentliche Inhalte des Trainings; es geht um Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich um eine gute Körperbeherrschung. Selbstverständlich ist Karate auch eine wirksame und praktikable Verteidigungsart, deshalb besonders für Frauen und Mädchen interessant. Ob Ausgleichssport, die Teilnahme an Wettkämpfen oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen ein breites sportliches Betätigungsfeld und formt die Persönlichkeit.





## TRAINING

Die größte Gruppe bei „Karate Mühlbach“ ist jene der „**Karate Kids**“ mit rund 30 Mitgliedern. Bei ihnen geht es primär um Koordination, gekoppelt mit ersten Technik-Trainingseinheiten, die sie immer vertrauter machen sollen mit dem Kampfsport Karate.

Die Aufteilung der großen Gruppe in zwei kleinere und die damit verbundene Reduzierung der Trainingszeit von 60 auf 45 Minuten hat sich als sinnvoll und zielführend erwiesen.

Stefano Del Nero versteht es auf einzigartige Weise die Kinder zu motivieren, ihnen nicht nur die Grundtechniken beizubringen, sondern sie vor allem im Bereich der Koordination zu schulen. Die anfängliche Befürchtung, dass sprachliche Barrieren ein Hindernis darstellen würden, sind bereits nach den ersten Trainings verfliegen und werden heute als Bereicherung verstanden.



Die Jugendgruppe (**Samurai**) zählt rund 20 Mitglieder. Das enorme Potential, das in dieser Gruppe steckt, ist traumhaft. Die Begeisterung, der Fleiß, die Mitarbeit und Einsatzfreude sind vorbildlich und zeugen davon, dass Trainer Stefano Del Nero den richtigen Weg gefunden hat, um sie gleichermaßen zu fordern und zu fördern.

Als der Wunsch nach mehr Training, besonders Kumite-Training, aufgekommen ist, gab es zahlreiche Zusatztrainings – und diese Trainingseinheiten haben sich ausgezahlt. Nicht nur wegen der Turniere, an denen zahlreiche Samurais teilgenommen hatten, sondern vor allem hinsichtlich des technischen Wachstums der Athleten und als Gruppe, die mehr und mehr zu einer Einheit wurde.





Rund 20 Mitglieder zählt die Gruppe der **Erwachsenen**. Diese Gruppe hat aufgrund der Tatsache, dass zweimal wöchentlich Training angeboten wird, rasch an gutem technischen Niveau gewonnen. Die

verschiedenen Trainingsschwerpunkte und unterschiedliche Aktionen, die die Trainings ergänzt hatten, haben zudem zu einer tollen Gruppenbildung beigetragen.



In der kommenden Saison hoffen wir SEHR, unsere Trainingsangebot ausbauen zu können. Für die Saison 2017-2018 ist GEPLANT:

- 1 Trainingseinheit für Kinder (7-10 Jahre)
- 2 Trainingseinheiten für Jugendliche (10 – 14 Jahre)
- 2 Trainingseinheiten für Erwachsene (ab 14 Jahren)
- 1 Trainingseinheit für WettkämpferInnen (Kata + Kumite)

Ob wir all das so anbieten können, hängt vor allem davon ab, ob die Infrastrukturen (Turnhalle, Aula Magna) frei sind – das werden wir in den nächsten Wochen erfahren.



## WETTKÄMPFE

Der erste Wettkampf in der Saison 2016-2017 fand am 23. Oktober in Cartigliano statt. Drei Athleten vom „Karate Mühlbach“ haben erfolgreich am „**Trofeo delle Regioni**“ der Föderation Libertas teilgenommen: Hannah Rederlechner, Michael und Martin Pezzei.



Bereits beim zweiten Wettkampf, beim **Trofeo Veneto** der FIK (Federazione Italiana Karate), in Istrana (TV) am 20. November gab es einen regelrechten Medaillenregen für „Karate Mühlbach“: Sieben Athletinnen und Athleten vom „Karate Mühlbach“ haben mit einem großartigen Erfolg daran teilgenommen, denn alle sieben sind aufs Podest gekommen!

Selbstverständlich ist es eine große Freude und auch eine Genugtuung, wenn man bei einem solchen Turnier aufs Podest kommt – entscheidend ist aber, dass man sich auf keiner noch so hell glänzenden Medaille ausruht, sondern weiter an sich arbeitet und täglich versucht einen Schritt weiter zu kommen auf dem Weg des Karate!



International wurde es für Martin Pezzei dann beim **World Open Cup** der IKU (International Karate Union) in Caorle (9.-11. Dezember), an dem rund 500 Athleten aus 10 Nationen teilgenommen hatten und wo Pezzei im Kumite Platz 3 erzielen konnte.

Es folgten die **drei Etappen** des interregionalen Turniers der FIK: 720 Athleten aus 48 Vereinen haben am 29. Jänner in Piombino Dese (PD) bei der ersten Etappe teilgenommen. „Karate Mühlbach“ war mit 16 Athleten dabei und darf mit 10 Podestplätzen stolz sein auf die gezeigten Leistungen.

860 Athleten aus 52 Vereinen haben an der zweiten Etappe des interregionalen Turniers der FIK am Sonntag, 26. Februar, in Maser (TV) teilgenommen. 18 Athleten von „Karate Mühlbach“ haben 5mal Gold, 2mal Silber und 6mal Bronze erzielt.

21 Athleteninnen und Athleten haben am 26. März in Istrana an der dritten Etappe erfolgreich teilgenommen. RESÜMEE: Von insgesamt 57 Vereinen Platz 8 in der GESAMTWERTUNG! Weit mehr als man sich erträumen durfte!













Einen Medaillenregen für „Karate Mühlbach“ gab es auch beim ersten nationalen Wettkampf: Mit 7 Athleten sind wir nach Castenaso (BO) zum **Grand Prix Nazionale** der FIK gefahren. Alle sieben Athleten haben bei diesem zweitägigen Turnier am 4. und 5. Februar einen Podestplatz erzielen können! Wenn der Erfolg einen Namen hätte, dann würde er „Karate Mühlbach“ heißen.



Die zweite nationale Erfahrung war die **Italienmeisterschaft** und der **Italienpokal der FIK**. Bei der Italienmeisterschaft hat „Karate Mühlbach“ 2mal Silber und 1mal Bronze, beim Italienpokal 1mal Gold, 1mal Silber und 5mal Bronze erzielt.



ABER: Nicht diese Platzierungen sind der Lohn für das Training, für den Einsatz und den Fleiß. Der WAHRE Lohn ist der, dass man gerade bei solchen Turnieren wachsen und reifen kann. Diese Erfahrungen sind es, wo man gegen den schwierigsten Gegner siegen muss – gegen sich selbst. Der Umgang mit der Angst, mit der Spannung, das Einstellen auf den Gegner, die Konzentration... – all das sind WERTVOLLE Erfahrungen, die die eigene Entwicklung wesentlich(!) beeinflussen und fördern. Entscheidend ist, dass man aus diesen Erfahrungen lernt – EGAL wie es gegangen ist!



## AUCH SPASS MUSS SEIN



Eine WESENTLICHE Säule unseres Vereins ist unser Sponsor



## SPORTVEREIN

Es war ein weiterer wichtiger Schritt auf einem gemeinsamen Weg – so kann man das sportartübergreifende Koordinationstraining mit Georg Gasser am 10. Dezember im Graf Meinhard Haus zusammenfassen. Auf Initiative des Sportvereins von Mühlbach waren die Mitglieder aller Sektionen (Fußball, Volleyball, Radfahren, Tennis und Karate) eingeladen, an diesen Trainingseinheiten teilzunehmen. In drei verschiedenen Altersgruppen hat Georg Gasser nicht nur in fachmännischer Art und Weise, sondern vor allem auch in seinem feinfühligem Umgang mit Kindern und Jugendlichen ganz unterschiedliche Trainingsmodelle und

Trainingsschwerpunkte für die jungen und älteren Athleten angeboten – eine wahre Fundgrube für jene Trainer, die sich diese Chance zum Lernen, Vertiefen, Nachfragen und Überprüfen nicht haben entgehen lassen.

Für die einzelnen Sektionen des Sportvereins war diese Erfahrung besonders wertvoll, da dieses Training einmal mehr das Bewusstsein des Miteinanders unterstrichen hat. Sich gemeinsam für das Wohl der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen in Mühlbach stark machen, darum geht es dem Sportverein.



## WEITERE TRAININGS

### Stage in Meran

Bereits im Oktober hatten wir ein Kumite-Stage in Meran besucht, haben dort eine reiche Erfahrung sammeln, vor allem aber Freunde kennenlernen dürfen.

### Stage mit S.J. Nekoofar

Die FIK hat am 12. und 13. November ein Stage mit Seyed Jamaledin Nekoofar aus dem Iran in Mühlbach organisiert. Meister Nekoofar, Träger des 9. Dan, ist weltweit einer der führenden Karatelehrer und hat auf beeindruckende Weise sein Wissen an die zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer von verschiedenen Karateschulen weitergegeben.





## Stage mit Fabio Tomei

Bilderbuchlehrstunden in didaktischer und methodischer Hinsicht, eine Fülle und Vielfalt an Anregungen und Impulsen für Kumite und Kata hat uns Fabio Tomei beim Stage am 3. und 4. März in Mühlbach gegeben. Tomei hat es verstanden bei diesem Stage nicht nur Techniken und Strategien zu vermitteln, sondern vor allem das, was ihm beim Karate am Herzen liegt – dieses offene Geben haben die Teilnehmer auch gespürt und dankbar angenommen.



## Judo-Training

Bereits in den vergangenen Jahren waren Karatekas beim Judo-Lehrer Philipp Hochgruber in Rodeneck. Es sind Erfahrungen wie diese, die einen großen Reichtum auf dem je eigenen Kampfsport-Weg ausmachen: Es ist nicht nur die Begegnung von Freunden, es ist nicht nur die Begegnung von zwei verschiedenen Kampfsportarten, es ist vielmehr das gemeinsame Gehen, das gemeinsame Suchen, das gemeinsame Lernen. Denn der Weg ist hier das Ziel: Voneinander lernen, ausprobieren, übernehmen und adaptieren – das bringt uns alle weiter. So war das Judo-Training am 7. April eine großartige Bereicherung für die Karatekas, eine Erfahrung, auf die aufgebaut wird.

## Stage mit George Tzanos

Am 21. + 22. April fand in Istrana ein Kumite-Lehrgang mit dem aktiven Athleten George Tzanos aus Griechenland statt. Er hat eine Fülle an Techniken, an didaktischen Impulsen, an strategischen Anregungen und methodischen Möglichkeiten vermittelt! Ein enormer Schatz, aus dem hoffentlich sehr lange geschöpft wird!





## SELBSTVERTEIDIGUNG

Eine ganz, ganz tolle Gruppe von rund 40 Männern und Frauen hat im Jänner mit dem Selbstverteidigungskurs begonnen, den „Karate Mühlbach“ anbietet. Einmal wöchentlich (montags von 18.15 bis 19.15 Uhr) übten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Turnhalle im Graf Meinhard Haus in Mühlbach verschiedene Automatismen ein.

Ganz viel Motivation und Lernbereitschaft zeichnete die Gruppe aus – und selbstverständlich fehlte es (bei aller nötigen Ernsthaftigkeit) nicht an der guten Stimmung.

Mit Francesco Galvano konnte ein Fachmann im Bereich der Selbstverteidigung gefunden werden. Er verstand es gekonnt, sein reiches Wissen Schritt für Schritt an die KursteilnehmerInnen weiter zu geben.

Möge es nie eine Situation geben, wo das, was bei diesem Kurs eingeübt wurde, zur Anwendung kommen braucht. Trotzdem gibt es den Teilnehmern ein gutes Gefühl, wenn sie wissen, wie Gelenke und Hebel funktionieren, wenn sie schon nach den ersten Einheiten wichtige Automatismen entwickelt haben.



## GÜRTELPRÜFUNG

30 Kinder, 18 Jugendliche und 11 Erwachsene haben am **20. Jänner**, 30 Kinder und 6 Erwachsene am **9. Juni** erfolgreich ihre Gürtelprüfung bestanden. Diese Prüfung ist gleichsam ein Erntedankfest für die Mühen und den Einsatz. **GRATULATION!!!**

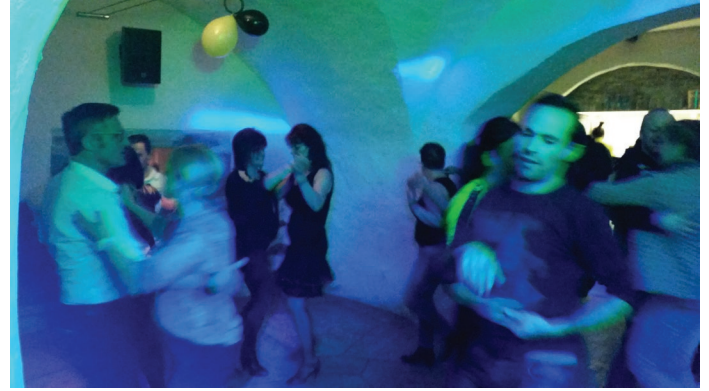




## FOX-PARTY

Neben dem Karate-Törggelen im Herbst, das uns als Gruppe zusammenwachsen hat lassen, war vor allem die Fox-Party am 18. März im Lindenkeller ein überwältigender Erfolg außerhalb der Trainingshalle. Eine wirklich große Anzahl von Freunden und Bekannten sind der Einladung gefolgt und haben auch auf diese Weise „Karate Mühlbach“ unterstützt; eine tolle Stimmung, die von Freude und Begeisterung gekennzeichnet war, so haben die Anwesenden diesen einzigartigen Abend erlebt.

Ein besonderer Dank für die Unterstützung geht an Renate Fischnaller.



gefördert von

Stiftung Südtiroler Sparkasse

Fondazione Cassa di Risparmio

sostenuto da



# DANKE FÜR DIE TATAMIS

Ein ganz großer Tag der Freude war es, als die Tatamis in Mühlbach eingetroffen sind! Damit beginnt ein neuer Abschnitt für den Karateverein, denn die Tatamis dienen nicht nur als optimale Wettkampfvorbereitung, sondern mit dieser Aktion wurde ein traumhaftes Miteinander ins Leben gerufen!!!! Bei vielen ist es schon lange nicht mehr um die Tatamis gegangen, sondern um die Unterstützung des Vereins, die Förderung dessen, wofür dieser Verein steht und sich stark macht!  
DANKE EUCH ALLEN!!!

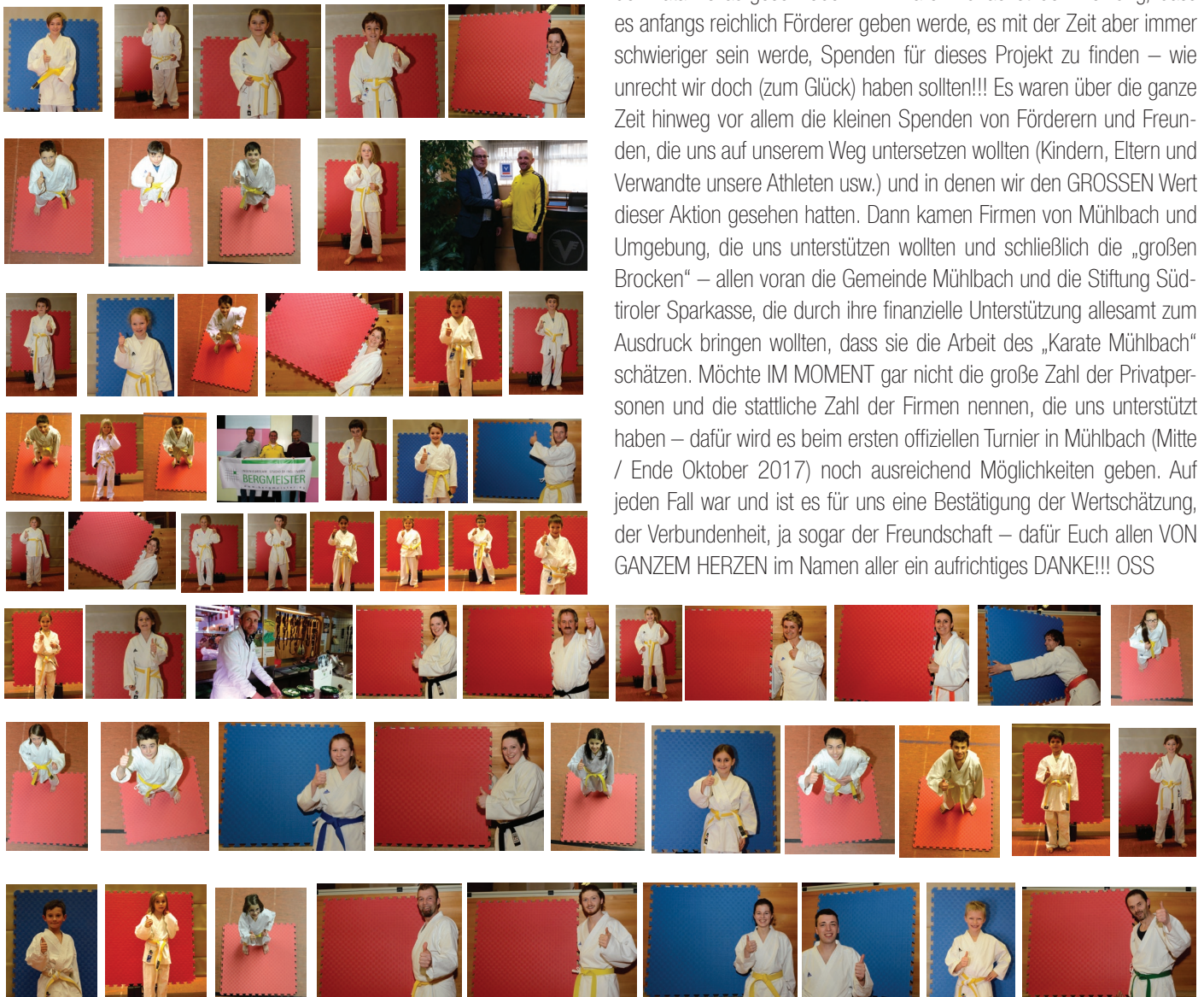
Was die TATAMIS betrifft, so soll hier Platz sein, um einige Hintergrundinformationen auszuplaudern.

Ehrliche Frage: Gibt es einen anderen Verein, der in nur drei Monaten 6.000.- € an Spendengeldern für ein derartiges Projekt zusammenbekommt? Versteht mich nicht falsch – es geht nicht um Selbstlob (das wäre völlig fehl am Platz, da es ja nicht um uns, sondern um EUCH geht!!!), sondern darum, aufzuzeigen, wie sich dieses Projekt entwickelt hat. Mir sind nicht selten Tränen in die Augen geschossen, als Kinder von IHREM TASCHENGELD 30€ für eine Trainingsmatte gespendet hatten, das sie bewusst beisteuern wollten, da ihnen der Verein so sehr am Herzen liegt.



Dann waren es die tollen Ideen einiger unserer Mitglieder – so Manuel Schimko, der vorgeschlagen hatte, den Selbstverteidigungskurs mit der Tatami-Aktion zu verbinden und in der Tat sind gleich mehrere(!) Firmen auf seine Idee aufgesprungen und haben unser Projekt unterstützt. Dann die Idee von Armin Mair, eine Fox-Party zu organisieren. Die breite Unterstützung der MühlbacherInnen, aber auch weit darüber hinaus (man bedenke, dass bei der Fox-Party der GESAMTE Ausschuss von „Judo Rodeneck“ zugegen war und uns damit unterstützt hat, wie man es deutlicher nicht zeigen könnte), hat uns ehrlich gesagt nicht nur mit Stolz erfüllt, sondern uns sehr oft einfach nur paff sein lassen.

Bei JEDEM Training hatten wir auf einem Zettel die Zahl der fehlenden Tatamis aufgeschrieben. Wir waren zunächst der Meinung, dass es anfangs reichlich Förderer geben werde, es mit der Zeit aber immer schwieriger sein werde, Spenden für dieses Projekt zu finden – wie unrecht wir doch (zum Glück) haben sollten!!! Es waren über die ganze Zeit hinweg vor allem die kleinen Spenden von Förderern und Freunden, die uns auf unserem Weg untersetzen wollten (Kindern, Eltern und Verwandte unsere Athleten usw.) und in denen wir den GROSSEN Wert dieser Aktion gesehen hatten. Dann kamen Firmen von Mühlbach und Umgebung, die uns unterstützen wollten und schließlich die „großen Brocken“ – allen voran die Gemeinde Mühlbach und die Stiftung Südtiroler Sparkasse, die durch ihre finanzielle Unterstützung allesamt zum Ausdruck bringen wollten, dass sie die Arbeit des „Karate Mühlbach“ schätzen. Möchte IM MOMENT gar nicht die große Zahl der Privatpersonen und die stattliche Zahl der Firmen nennen, die uns unterstützt haben – dafür wird es beim ersten offiziellen Turnier in Mühlbach (Mitte / Ende Oktober 2017) noch ausreichend Möglichkeiten geben. Auf jeden Fall war und ist es für uns eine Bestätigung der Wertschätzung, der Verbundenheit, ja sogar der Freundschaft – dafür Euch allen VON GANZEM HERZEN im Namen aller ein aufrichtiges DANKE!!! OSS





## DANKE

**Ausschuss:** Vor allem sind es die Ausschussmitglieder, die im Hintergrund planen, überlegen, arbeiten und programmieren - ihnen von Herzen einen ganz, ganz großen Dank für die ENORME Unterstützung: Stefano Del Nero, Silke Marcher, Christian Schönegger, Margit Zerle Marion Fischnaller und Armin Mair.

Danke der **Schule** mit Direktor Christian Walcher und der Sekretärin Astrid Werner! Die Schule stellt uns kostenlos die Halle zur Verfügung und wenn wir darum bitten (auch an Samstagen, bei Ferien...) zusätzliche Stunden in der Halle verbringen zu dürfen, sind sie IMMER entgegenkommend, helfen, wo es geht und fördern auf diese Weise in besonderer Weise den Karateverein!

Über die Wichtigkeit der Sponsoren und Förderer braucht hier nicht hingewiesen zu werden, da wir alle um ihre Bedeutung wissen. Vieles kann nur umgesetzt werden, wenn die Rahmenbedingungen – und dazu gehören auch die finanziellen Mittel – passen. Wir haben in dieser Saison zwei Wettkämpfe nicht machen können, weil uns die finanziellen Mittel dazu gefehlt haben (bedenkt man, dass die Teilnahme an einem einzigen Turnier dem Verein zwischen 300.- € und 500.-€ kosten, dann wird dies verständlich). Klar, man muss nicht immer alles machen – aber jeder weiß, wie wertvoll jede Erfahrung auf dem Tatami ist, um in verschiedenen Bereichen zu wachsen und stärker zu werden.

**Deshalb:  
Danke von Herzen  
Euch allen!**

Danke dem **Sportverein!** Die Unterstützung, die wir dort bekommen, ist einfach nur TRAUMHAFT – nicht nur, weil uns der Vereinsbus für unsere Wettkämpfe zur Verfügung gestellt wird, sondern auch deshalb, weil vor allem Marlene Lanz uns wirklich in JEGLICHER Hinsicht fördert und unterstützt!!!! Ein ganz, ganz großes Danke dafür!!!!

Danke an unseren Sponsor: **Horst Nössing**. Seine finanzielle Unterstützung, seine Werbung über Facebook und sein Entgegenkommen bei den verschiedensten Anlässen sind entscheidende Schritte für unser Wachstum und tragen wesentlich zum Erfolg bei; denkt man beispielsweise auch an die Fox-Party, dann wird klar: Horst ist schon lange nicht mehr „nur“ ein Sponsor, sondern EINER VON UNS!

### ...ab September!

#### Karate für Kinder

7 - 10 Jahre: einmal wöchentlich

10 - 14 Jahre: zweimal wöchentlich



#### Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene

Dienstag und Freitag von 19.30 bis 21.00 Uhr

#### Informationen und Anmeldungen

Trainer: **Martin Pezzei**

Tel. +39 339 174 12 91, karate.muehlbach@gmail.com

[www.karate-muehlbach.it](http://www.karate-muehlbach.it)

**Zwei kostenlose Probe-Trainingswochen  
im September für alle Interessierten!!**

ore 19.00 - 24.00 Uhr

**Lilie live**

**Juli und August: jeden Mittwoch**  
Music · Food · Drinks

WEISSIE LILIE  
GASTHOF ALBERGO

Die Cocktail-Bar beim Marktplatz:  
Caipirinha · Caipirosca · Mojito

**Jeden Mittwoch bei „Lilie live“ wird „Karate Mühlbach“ für die Verköstigung sorgen!!! Freut Euch auf „Chili mit carne“, auf Knödel mit Wild und Knödel mit Pfifferlingen.**

