

## **Karate-Lebenslauf Dr. Natalie Mandel, geb. 24.11.1968**

---

anlässlich der Prüfung zum 6. Dan am 9.9.2016 in  
Frankfurt am Main

**Oktober 1987:** Beginn des Karate-Trainings (Stilrichtung  
Shotokan) im Uni-Dojo Clausthal

**Verschiedene Trainingsstationen:** Mitglied im Uni-Dojo Clausthal 1987-1997  
Mitglied im Zanshin Göttingen 1991-1995  
Mitglied im Shotokan-Karate Club Goslar  
Mitglied im Bushido Hannover 1989-1999  
Training im Wedemärker Budo-Club e.V. 1998-2016

### **Trainertätigkeit:**

**1990-1997** Haupttrainerin/Obfrau Uni-Training der TU Clausthal-Zellerfeld

**1998-2016** Gründung des Wedemärker Budo e.V. ([www.karate-wedemark.de](http://www.karate-wedemark.de)), seitdem erste Vorsitzende und Haupttrainerin

**Erfolge als Trainerin** Hervorbringung Dan-Träger/Senioren, Betreuung Kinder- und Jugendgruppen

### **Eigene Erfolge /Kader:**

**1993-2000** Diverse Bezirksmeistertitel (1.-3. Platz), Kata und Kumite, Einzel und Mannschaft

**1992** 1. Platz Kata-Mannschaft, 3. Platz Kata-Einzel, Landesmeisterschaft Senioren in Hildesheim

**1993** 3. Platz Kata Einzel, Landesmeisterschaft Senioren Lingen

**1994** 1. Platz Kata-Mannschaft, 3. Platz Kata-Einzel, Landesmeisterschaft Senioren in Burgdorf,

**1994** 4. Platz Kata-Mannschaft Deutsche Meisterschaft Senioren in Breisgau

**1995** 1. Platz Kata-Mannschaft, 3. Platz Kata Einzel, Landesmeisterschaft Senioren Holzminden

**1996** 1. Platz Kata-Mannschaft, 3. Platz Kata Einzel, Landesmeisterschaft Senioren Delmenhorst

## **Karate-Lebenslauf Dr. Natalie Mandel, geb. 24.11.1968**

---

**1996** 3. Platz Kata Einzel, Deutsche Hochschulmeisterschaft in Göttingen

**1990-1996** Mitglied im Landeskader Niedersachsen/ Kata

### **Dan-Prüfungen/Shotokan:**

**30.07.1993** 1. Dan (Shotokan), Hideo Ochi

**06.12.1997** 2. Dan (Shotokan) , Karamitsos/ Milner

**25.05.2001** 3. Dan (Shotokan), Karamitsos/ Kareit

**15.04.2006** 4. Dan (Shotokan), Karamitsos/Weichert

### **Dan-Prüfungen/SOK:**

**09.09.2011** 5. Dan (SOK), bei Hantzsche, Nöpel, Imai, Heckhuis, Zwartjes

**09.09.2016** 6. Dan (SOK), Fritz Nöpel (10. Dan), Rob Zwartjes (9.Dan), Roland Hantzsche (8. Dan), Uli Heckhuis (8. Dan) und Jamal Measara (8. Dan)

### **Trainer-Lizenzen:** **seit 1995**

F-Übungsleiter

**seit 1996** C-Trainer-Lizenz

**Seit 1996** Sonderlizenz Selbstbehauptung und Selbstverteidigung  
Karate Verband Nordrhein- Westfalen/DKV

**1997** Shiatsu-Ausbildung DKV bei Bernd Milner

**seit 1999** B-Trainer-Lizenz

**Seit 2001** Trainer-Lizenz ‚Sport in der Prävention‘ vom DOSB

**seit 2010** A-Trainer, Leistungssport Kata und Kumite

**seit 2010** Soundkarate-Trainerin/Verein

### **Weitere Lizenzen:**

B- Prüferlizenz DKV Shotokan bis 1. Kyu

A- Prüferlizenz DKV SOK

# Karate-Lebenslauf Dr. Natalie Mandel, geb. 24.11.1968

---

## Funktionen:

- 1996-1998**      2. Vorsitzende Bezirksfachverband Braunschweig
- 1998-2011**      1. Vorsitzende und Pressewartin Wedemärker Budo Club e.V.
- Seit 1994**      Gründerin und Inhaberin von Seguro®/Selbstbehauptung und Gewaltprävention (www.selbst-seguro.de)
- Seit 2009**      Kurzzeitig als Referentin der Deutschen Dan Akademie, später Lehrgänge in Niedersachsen auf Landesebene über Landeslehrwart
- Seit 2009**      Abgeschlossene Ausbildung zur Taijichuan-Lehrerin (Taiji-/Qigong-Netzwerk Deutschland und DDQT)
- Seit 2010**      Abgeschlossene Ausbildung zur Qigong-Lehrerin (Taiji-/Qigong-Netzwerk Deutschland und DDQT)

**2010 habe ich meine Dissertation mit dem Thema** ‘Genderkonstruktionen im Karate’ mit einem Kapitel zu: ‘Was ist Karate? - Zur Entwicklung vom Karate-Do zum Karate-Sport’ abgeschlossen.

## **Ein Trainer-Steckbrief, der mein Karate-Verständnis beschreibt:**

**Dr. Natalie Mandel, (6. Dan SOK, A-Trainerin, Taijiquan- und Qigong-Lehrerin)**

www.kikonzept-online.de | [www.karate-wedemark.de](http://www.karate-wedemark.de) | www.selbst-seguro.de

- 6. Dan SOK, Trainerin und Vorsitzende im Wedemärker Budo Club e.V., B-Trainerin, B-Prüferin Shotokan, A-Prüferin SOK, Shiatsu-Ausbildung DKV, Gesundheitstrainerin: B, Sport in der Prävention, Taijichuan- und Qigong-Lehrerin, Seguro®/ Selbstbehauptung und Gewaltprävention (www.selbst-seguro.de), NLP-Master, Lehrerin und Schülerin Aoki-Bioenergie, Dipl. Pädagogin, Dipl. Geologin, Dr. Phil.
- Natalie Mandel hat 1987 mit Karate begonnen und hat den 5. Dan Shotokan. 1990-1996 war sie als Wettkämpferin im Landeskader Niedersachsen mehrmals Landesmeisterin. Seit 1990 betreibt sie parallel zum Karate Taijichuan und Qi Gong. Als Trainerin ist sie seit 1990 tätig. Trainingsschwerpunkte sind dabei die Feinmotorik in den Karate-Techniken sowie Kata-Bunkai, Forschung zu den Ursprüngen des Karate-Do.
- Natalie Mandel hat durch eine Synthese ihrer verschiedenen Bewegungserfahrungen Übungen entwickelt, die helfen, dem Ki-Fluss im Karate nachzuspüren. Gerade für erfahrene Karateka kann es neue Einblicke in die ursprünglich im Karate vorgesehene Nutzung von Ki geben. Die Übungen ermöglichen die Erfahrung, starke Techniken ohne großen (Kraft-)Aufwand ausführen zu können. Der von Karateka oft gehörte Satz ‚Kraft aus der Erde holen‘ bekommt einen Sinn.