

Mona Köhnke



Geburtsdatum:	23.06.1999
Schule - Ausbildung - Beruf:	Rudi-Stephan Gymnasium
Beginn mit Karate:	Oktober 2008
Im SKV Landeskader seit:	September 2009
Im DKV Talentkader seit:	-
Kyu/Dan - Grad:	6. Kyu
Verein:	Budokai Worms
Heimtrainer:	Thomas Diehm

Erfolge

Turnier	Kategorie	Platz
SEAT Himbert Cup – Saarwellingen 2009	Kata	1
SEAT Himbert Cup – Saarwellingen 2009	Jyu Ippon Kumite	1
SEAT Himbert Cup – Saarwellingen 2009	Kumite Am Ball	3
Westerwald Pokal – Puderbach 2009	Kata Team	1
Westerwald Pokal – Puderbach 2009	Kumite (-35 kg)	2
Westerwald Pokal – Puderbach 2009	Kumite Team	3
Saarlandmeisterschaft – Saarwellingen 2009	Kata Team	1
Saarlandmeisterschaft – Saarwellingen 2009	Kumite Am Ball	2
Saarlandmeisterschaft – Saarwellingen 2009	Jyu Ippon Kumite	1
Saarlandmeisterschaft – Saarwellingen 2009	Kata	2
Saarlandmeisterschaft – Saarwellingen 2009	Kumite	2
Burgenturnier – Weinheim 2009	Kata	3
Burgenturnier – Weinheim 2009	Kata Team	3
SEAT Himbert Cup – Saarwellingen 2010	Kata	1
SEAT Himbert Cup – Saarwellingen 2010	Jyu Ippon Kumite	2

Fragen zur Person:

1.) Mona, wann und wo hast Du mit Karate begonnen und wie kamst Du dazu?

Begonnen im Oktober 2008 im Budokai Worms, empfohlen von Zoe Bach.

2.) Wer sind Deine Trainer?

Thomas Diehm, Bastian Gleiche

3.) Wann hast Du an Deinem ersten Wettkampf teilgenommen?

20.03.2009

4.) Wie häufig trainierst Du in der Woche?

3mal (ohne Lehrgänge, Landeskadertraining)

5.) Welche sportlichen Erfolge haben für Dich einen besonderen Stellenwert?

Meisterschaften

6.) Was möchtest Du sportlich noch erreichen?

Bei der Weltmeisterschaft oder Olympiade teilnehmen.

7.) Wie sieht Deine private Lebenslage (Schule, Beruf) aus? Hast Du schon konkrete Vorstellungen?

Ich bin 5. Klasse im Gymnasium und mein Ziel ist erst einmal Abitur.

8.) Was bedeutet für Dich Karate? Wie würdest Du jemanden erklären welche Sportart Du machst?

*Karate ist ein Kampfsport, bei dem man lernt sich zu verteidigen.
Es bedeutet für mich: Ausgleich, Konzentration und Spaß.*