

# der **budoka**

[www.budo-nrw.de](http://www.budo-nrw.de)



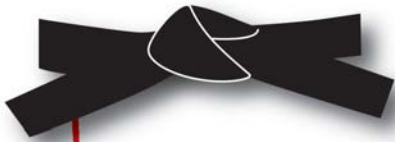
1-2 / 2011  
Januar/Februar

3,50 €

Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

## **Budo-Gala in Mülheim**





**Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.**

## **Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.**

Geschäftsstelle, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg  
**Hausanschrift:** Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg  
**Telefon:** 02 03 / 73 81 - 6 22,  
**E-Mail:** info@budo-nrw.de, **Internet:** www.budo-nrw.de

### **AIKIDO**

#### **Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.**

Volker Marczona  
Poststr. 48 a  
47198 Duisburg  
Tel.: 02066 37304  
E-Mail:  
Volker.Marczona@t-online.de  
Internet: www.aikido-nrw.de

### **JIU-JITSU**

#### **Jiu-Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.**

Geschäftsstelle  
Benedikt Meinhardt  
Bismarckstr. 32  
42551 Velbert  
Tel.: 02051 81718  
Fax: 02051 81718  
E-Mail:  
geschaeftsstelle@jju-nw.de  
Internret: www.jju-nw.de

### **JU-JUTSU**

#### **Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.**

Geschäftsstelle  
Ulrich-Brisch-Weg 1  
50858 Köln  
Tel.: 0221 9918005  
Fax: 0221 9918007  
E-Mail: nwjjv@netcologne.de  
Internet: www.ju-jutsu-nwjjv.de

### **TAEKWONDO**

#### **Nordrhein-Westfälische Taekwondo-Union e.V.**

Geschäftsstelle  
Andreas Braun  
Hindenburgstr. 28  
51766 Engelskirchen  
Tel.: 02263 903738  
Fax: 02263 903739  
E-Mail: nwtu-ev@t-online.de  
Internet: www.nwtu.de

### **GOSHIN-JITSU**

#### **Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.**

Geschäftsstelle  
Günter Tebbe  
Lohsestr. 3-5  
50733 Köln  
Tel.: 0221 1794271  
Tel.: 0221 1794274  
Fax: 0221 1794273  
E-Mail: g-tebbe@t-online.de  
Internet: www.goshin-jitsu.de

#### **Deutscher Jiu-Jitsu Bund Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.**

Peter Rasche  
Maxstr. 33  
45479 Mülheim a.d. Ruhr  
Tel.: 0208 4125926  
Fax: 0208 4125913  
Internet: www.djib.de

#### **Deutscher Fachsport- verband für Jiu-Jitsu Nordrhein-Westfalen e.V.**

Geschäftsstelle  
Andreas Kress  
Nordring 15  
50765 Köln  
Tel.: 0221 7405666  
Fax: 0221 7409900  
E-Mail:  
Kress.andreas@t-online.de  
Internet: www.dfjj.de

### **KARATE**

#### **Karateverband Nordrhein-Westfalen e.V.**

Geschäftsstelle  
Monika Assmann  
Waldenburger Str. 21 b  
44795 Bochum  
Tel.: 0234 94429898  
Fax: 0234 3386153  
E-Mail: Kontakt@karateNW.de  
Internet: www.KarateNW.de

#### **Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.**

Geschäftsstelle  
Wilfried Peters  
Overgünne 241  
44269 Dortmund  
Tel.: 0231 8820091  
Fax: 0231 8820091  
Mobil: 0173 7253876  
E-Mail: WilfriedPeters@aol.com  
Internet: www.nrwtdv.de

#### **International Taekwon-Do Federation - Deutschland Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.**

Paul Weiler  
Malvenweg 27  
51061 Köln  
Tel.: 0221 639518  
Fax: 0221 6367863  
E-Mail: P.Weiler@itf-d.de  
Internet: www.ITF-NW.de

### **HAPKIDO**

#### **Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.**

Geschäftsstelle  
Guido Böse  
Fleitmannstr. 17  
58239 Schwerte  
Tel.: 02304 78525  
E-Mail:  
vorstand@hapkido-nrw.de  
Internet: www.hapkido-nrw.de

### **JUDO**

#### **Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.**

Geschäftsstelle  
Postfach 10 15 06  
47015 Duisburg  
Friedrich-Alfred-Str. 25  
47055 Duisburg  
Tel.: 0203 7381-622  
Fax: 0203 7381-624  
E-Mail: info@nwjv.de  
Internet: www.nwjv.de

### **KENDO**

#### **Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband e.V.**

Thorsten Mesenholl  
Metzmachersrath 43  
42111 Wuppertal  
Tel.: 0202 2721717  
E-Mail:  
thorstenmesenholl@freenet.de  
Internet: www.nrwkendo.de

Landessachbearbeiter Kyudo  
Reinhard Kollotzek  
Benrather Str. 31 a  
40721 Hilden  
Tel.: 02103 53899  
Tel.: 0211 9396333

### **WUSHU**

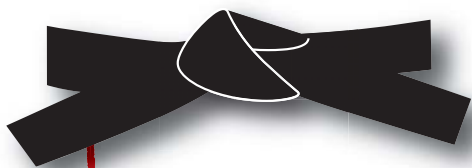
#### **Wushu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.**

Geschäftsstelle  
Manfred Eckert  
Melatenweg 144  
46459 Rees  
Tel.: 02851 58490  
Fax: 02851 2921  
E-Mail: praesident@wushudwf.de  
Internet: www.wushu-nrw.de

# Neues Jahr - neuer „budoka“ - neues Logo

Liebe Freunde des Budo-Sports,

wir haben unser neues Dachverbandslogo gemeinsam auf den Weg gebracht und nun ist es geschafft!



**Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.**

Pünktlich zum Jahresbeginn und mit dem Erscheinen unserer umgestalteten Verbandszeitschrift erscheint auch unser Logo im neuen Design. Die Wort-Bild-Marke - Kombination aus Bild- und Schriftzeichen - ist ein erster Schritt hin zu unserem neuen visuellen Erscheinungsbild (Corporate Design).

Generell sollte ein Logo verständlich, unverwechselbar und einprägsam sein. Riskieren wir dahingehend also einen Blick auf unser neues Logo:

Wir sehen einen schwarzen Gurt, den Dan. Dieser stammt aus dem japanischen Budo und bezeichnet in asiatischen Kampfkünsten einen Fortgeschrittenen- bzw. Meistergrad. In unserem Dachverbandslogo fungiert er als verbindendes Element für alle Budokas.

Wir erkennen ein Haus, dessen Dach der schwarze Gurt bildet. In diesem Haus, unter diesem Dach sind alle dem Dachverband angeschlossenen Verbände vereint und beheimatet. Das Haus ist zu einer Seite hin geöffnet, dabei aber in sich geschlossen. Die Öffnung symbolisiert, dass der Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen (DVB) offen ist für Fortschritt, zukünftige Anforderungen und neue Aufgaben.

Das Schriftzeichen „Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.“ variiert die neuen Verbandsfarben „schwarz“ und „rot“, so dass sich das Akronym „DVB“ herausstellt. Auch die Farben sind nicht zufällig gewählt: Als Teil der Kampfsportkleidung repräsentiert der schwarze Gurt den Kenntnisstand des Budoka nach Bestehen der ersten Meisterprüfung, der rote Gurt den des langjährigen und engagierten Budoka. Beide Farben finden sich in Folge dessen in allen Kampfsportarten wieder.

Kurzum sehen wir, dass unser neues Logo gut zu uns rund 100.000 Mitgliedern passt und uns erkennbar und unterscheidbar von anderen Verbänden macht. Gut gewählt!

Bianca Klug

# INHALT



Budo-Gala  
in Mülheim \_\_\_\_\_ 4

Vorschau Judo-Grand-Prix in Düsseldorf \_\_\_\_\_ 8

Judo: Kooperation mit dem Stützpunkt  
Osnabrück \_\_\_\_\_ 10

Krafttraining, Teil 21 \_\_\_\_\_ 17



Grundwissen der  
Geschichte des Kōdōkan-  
Jūdō in Japan, Teil 8 \_\_\_\_\_ 18

Impressum \_\_\_\_\_ 22

Aikido: Kinderlehrgang in Moers \_\_\_\_\_ 23

Goshin Jitsu: Landeslehrgang in Solingen \_\_\_\_\_ 24



Hapkido: Technik-  
Landesmeisterschaften \_\_\_\_\_ 27

Jiu Jitsu: Portrait René Roese \_\_\_\_\_ 30

Jiu Jitsu: Lehrgang Faustfeuerwaffen \_\_\_\_\_ 31

Jiu Jitsu: Arnold-Triestram-Gedenklehrgang \_\_\_\_\_ 36



Ju Jitsu: Selbstverteidigung  
im Grundschulalter \_\_\_\_\_ 38

Karate: Halloween-Lehrgang mit Akita \_\_\_\_\_ 42

Taekwon-Do: NWTV-Demo-Team  
noch erfolgreicher \_\_\_\_\_ 46

Ausschreibungen \_\_\_\_\_ 49

# Budo-Gala in Mülheim

Cascade-Demo-Team  
aus Paris





Moderator Norbert Schiffer mit Fernsehstar Lasko

# Kampfsport der Spitzenklasse

# Budo-Gala in Mülheim



Lasko - „Die Faust Gottes“ - in Aktion

Dortmund und Essen waren vor mehr als zwei Jahrzehnten schon Schauplatz der Budo-Gala. Nach Auftritten in Zürich und Paris im Oktober gastierte die einzigartige Präsentation der internationalen Kampfsportelite in der RWE-Sporthalle in Mülheim. Aufgrund der widrigen Wetterbedingungen füllten sich die Ränge erst allmählich. Der Top-Act Lasko ließ die rund 1.600 Zuschauer lange auf sich warten. Drei Stunden dauerte das Kampfsportereignis der Spitzenklasse.

Atemberaubende Zweikämpfe, körperbetonte Zeitlupen-Demonstrationen, akrobatische Einlagen, physische Belastungen bis an die Höchstgrenze – mit einem „Feuerwerk an Techniken“ hatte der Veranstalter nicht zu viel versprochen. Alle Darbietungen wurden von einer ergreifenden Musik- und Lichtshow begleitet. Herausragende Akteure waren das Cascade-Demo-Team aus Frankreich, die beeindruckend über die Matte wirbelten und das Publikum in ihren Bann zogen, Veteran Earl Blijd, bekannt als „Panther von Curacao“, der sich wie schon vor 20 Jahren eine Speerspitze an den Hals setzte, sowie die Shaolin-Mönche, die zum Abschluss eine Glasscheibe mit einer Nadel durchstießen und so einen Ballon

zum Platzen brachten. Dazu kamen auch Kampfsportgruppen aus der Umgebung, die für eine gelungene Abwechslung sorgten.

Der Top-Act Lasko aus der RTL-Serie „Die Faust Gottes“, mit bürgerlichem Namen Mathias Landwehr, war dann weniger spektakulär. Im Interview erklärte der in Berlin lebende Stuttgarter, dass er kein so tolles Programm wie die anderen Gruppen einstudiert habe. Organisator und Moderator Norbert Schiffer stellte die Fragen der Zuschauer an den Fernsehstar, bevor der ehemalige Leistungsturner schließlich doch noch einige akrobatische Einlagen zeigte und einen kurzen Trainingskampf demonstrierte. Sollte das Leben von Chuck Norris verfilmt werden, verkündete Norbert Schiffer am Ende, so sei angedacht, dass Mathias Landwehr die Rolle des jungen Chuck Norris verkörpern solle.

Die Budo-Gala 2010 war wieder ein sehenswertes Kampfsportereignis. Schade nur, dass das Wetter nicht mitspielte und die Halle nicht bis auf den letzten Platz gefüllt war. Die Akteure hätten es verdient gehabt.

Text und Fotos: Erik Gruhn



Haidong Gumdo



Karate



Judo mit Michael Weyres und David Metzger (oben links);  
Luta Livre (oben rechts);  
Bruchtest mit Dr. Lee (rechts)



Die Shaolin-Mönche



Earl Blijd





## Judo-Weltelite in Düsseldorf

Am 19. und 20. Februar 2011 ist die Philipshalle in Düsseldorf zum zweiten Mal Schauplatz des Judo-Grand-Prix der Frauen und Männer. Dabei steht der Düsseldorfer Grand-Prix in einer Reihe mit den Großturnieren in Paris, Baku, Rotterdam, Rio de Janeiro, Tokio und weiteren Großstädten der Welt. Der Deutsche Judo-Bund (DJB) kann als Gastgeber in jeder Gewichtsklasse vier Judokas nominieren. Unter anderem starten Olympiasieger Ole Bischof (Reutlingen) und Vize-Weltmeister Andreas Tölzer (Mönchengladbach). Auch die beiden Titelverteidigerinnen aus dem Vorjahr Claudia Malzahn (Halle) und Heide Wollert (Leipzig) werden am Start sein. Es werden über 400 Judokas aus ca. 50 Nationen erwartet.

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) organisiert auch in diesem Jahr wieder einen Fanblock.

### Zeitplan des Judo-Grand-Prix in Düsseldorf

#### Samstag, 19. Februar 2011

9:30 Uhr Vorrunde  
ca. 16:00 Uhr Finalrunde

Frauen: -48 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg  
Männer: -60 kg, -66 kg, -73 kg

#### Sonntag, 20. Februar 2011

9:30 Uhr Vorrunde  
ca. 16:00 Uhr Finalrunde

Frauen: -70 kg, -78 kg, +78 kg  
Männer: -81 kg, -90 kg, -100 kg, +100 kg

### Wettkampf-Randori ab U 15

Am Montag, 14. Februar 2011, findet im Vorfeld des Judo-Grand-Prix ein Wettkampf-Randori für alle Judokas ab U 15 statt. Austragungsort sind die Athletica-Sporthallen, Gebäude 28.01, Universitätsstr. 1, 40225 Düsseldorf. Von 17:00 bis 19:00 Uhr messen sich die männliche und weibliche Jugend U 15, von 19:15 bis 21:15 Uhr gehen die Judokas der U 17, U 20, Frauen und Männer auf die Matte. Die Teilnahme ist nur mit einem gültigen Judo-Pass möglich. Unter allen Teilnehmern der Randori-Einheiten verlost der NWJV am Ende jeweils drei Eintrittskarten zum Grand-Prix. Ansprechpartner sind Harald Neuhaus (Tel.: 0152/57972061) für die U 15 und Alexander Meier (Tel.: 0177/5546216) für die U 17, U 20, Frauen und Männer.

### Lehrerfortbildung „Vom Ringen und Kämpfen zum Judo“

Am Donnerstag, 17. Februar 2011, sind wieder alle interessierten Lehrkräfte zu einer Fortbildung unter dem Motto „Vom Ringen und Kämpfen zur Zweikampfsportart Judo“ nach Düsseldorf eingeladen. Die Lehrerfortbildung findet von 12.00 bis 16.00 Uhr in den Athletica-Sporthallen, Gebäude 28.01, Universitätsstr. 1, 40225 Düsseldorf, statt. Die vollständige Ausschreibung finden Sie auf Seite 54 dieser „budoka“-Ausgabe. Anmeldeschluss ist der 10.02.2011.

Weitere Aktionen sind in der Vorwoche des Grand-Prix geplant.

### Sponsorenwerfen für Randorius

Die Mitglieder des U 15-Kaders werfen beim diesjährigen Judo-Grand-Prix um die Wette - alles für unser NWJV-Maskottchen.



Im Jahr 2002 gewann die damals 13-Jährige, heutige Bezirkstrainerin Münsters, Joana Euwens, unseren NWJV-Maskottchen-Wettbewerb: Randorius, so heißt der Rabe, ist seither unser Maskottchen. Damit Randorius nach nunmehr neun Jahren endlich Gestalt annimmt, möchten wir ihn in Lebensgröße bestellen. Dazu veranstalten wir mit der Unterstützung unseres U 15-Kaders ein Sponsorenwerfen im Forum der Philipshalle - am gesamten Grand Prix-Wochenende. Die U 15-Kadermitglieder sammeln mit jedem Wurf und Sponsor Geld für Randorius - wie bei einem Sponsorenlauf. Schon ein Cent pro Wurf bringt Randorius näher zu uns, denn bei 100 Würfen ergibt auch das einen Euro. Wir sind gespannt, wie viel Würfe und Euro zusammenkommen.

[www.judo-grandprix.de](http://www.judo-grandprix.de)

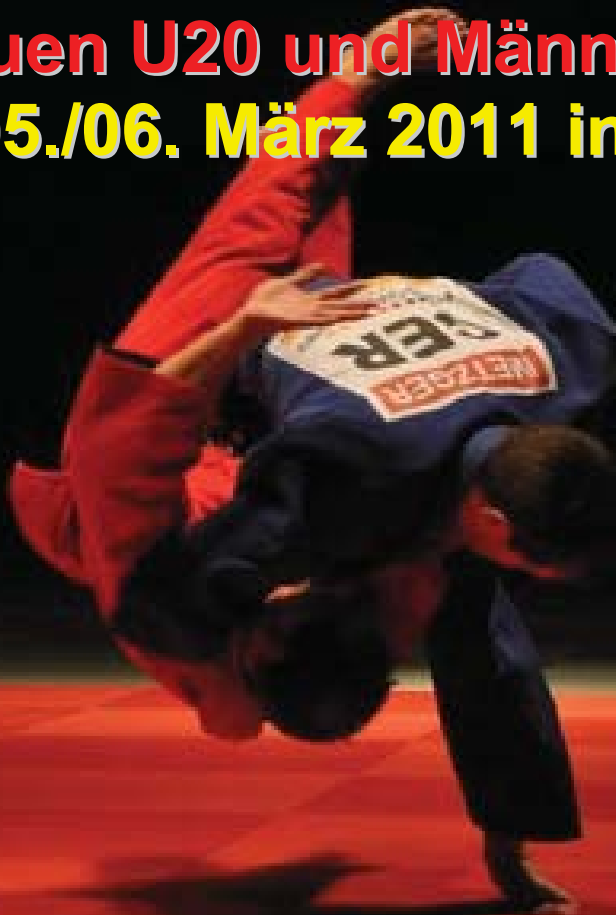




# Deutsche Judo-Einzelmeisterschaften 2011

## Frauen U20 und Männer U20

### am 05./06. März 2011 in Herne



#### Veranstaltungsort

Sporthalle im Sportpark Eickel  
Im Sportpark, 44652 Herne

Veranstaltungshotel: acora Bochum

#### Eintrittspreise

10,00 € Erwachsene für einen Tag  
6,00 € Jugendliche für einen Tag  
15,00 € Erwachsene für beide Tage  
9,00 € Jugendliche für beide Tage

#### Weitere Infos im Internet unter

[www.judobund.de](http://www.judobund.de)  
[www.nwjv.de](http://www.nwjv.de)  
[www.dsc-judo.de](http://www.dsc-judo.de)

Deutscher Judo-Bund e.V.  
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.  
DSC Wanne-Eickel - Judo e.V.

#### Programm Samstag, 05.03.2011

Eröffnung um 09.30 Uhr  
Endkämpfe ca. 13.30 Uhr und 18.00 Uhr  
Frauen U20: -52 kg, -57 kg, -63 kg, -70 kg  
Männer U20: -66 kg, -73 kg, -81 kg, -90 kg

#### Programm Sonntag, 06.03.2011

Eröffnung um 09.20 Uhr  
Endkämpfe ca. 12.30 Uhr und 16.30 Uhr  
Frauen U20: -78 kg, +78 kg, -44 kg, -48 kg  
Männer U20: -100 kg, +100 kg, -55 kg, -60 kg

Design by  
**GAS-Werk**

stadt herne

**Bänfer**  
Sportmatten und -geräte

**adidas**  
Exklusiv Ausrüster  
des DJB

NW  
DK

**GEK**  
Gründer ErsatzKasse

acora  
Hotel und Wellness

**STEINMACHER** GMBH  
GARTEN- u. Landschaftsbau

**M**  
Jörg Meißner  
Kochen und Metzgereisysteme

**Beisemann**  
die Partner für große und kleine Feste

## Kooperation NWJV / NJV

# Osnabrück ist nördlichster Stützpunkt für alle Westfalen

Seit Anfang des Jahres betreut Teja Ahlmeyer, nachdem er zuvor im Trainerteam mit Sebastian Heupp als Landestrainer U 17 gearbeitet hat, nun als regionaler Sichtungstrainer für den NWJV alle Athleten die zum Stützpunkttraining ins niedersächsische Landesleistungszentrum nach Osnabrück kommen. Dank der bestehenden Kooperation zwischen NWJV und NJV ist das Landesleistungszentrum in Osnabrück für alle nordrhein-westfälischen Athleten aus dem Einzugsgebiet ein offizieller Landesstützpunkt. Durch regelmäßige Teilnahme am Stützpunkttraining können die Kriterien zur Erlangung von Bezirks- und Landeskaderabzeichen erfüllt werden. Gerade für alle Kämpfer der U 14 und U 17 sollte das Randoritraining am Dienstag und/oder Donnerstag zum Pflichtprogramm gehören. Die Stützpunkteinheiten sind grundsätzlich für alle Vereine aus den Bezirken Detmold und Münster geöffnet und alle wettkampfinteressierten Sportler sind herzlich willkommen.



Teja Ahlmeyer arbeitet als regionaler Sichtungstrainer für den NWJV

Über das Stützpunkttraining hinaus werden in Osnabrück für die sogenannte „regionale Trainingsgruppe“ - Sportler, die regelmäßig am Stützpunkt trainieren, - außerdem Ferientrainingmaßnahmen, Trainingscamps und Turniere organisiert. Die Betreuung bei Wettkämpfen (Anreise und ähnliches) wird dabei übernommen. In den Herbstferien war beispielsweise das Ferientraining mit 25 Sportlern aus den Bezirken Detmold, Münster und Weser-Ems ein großer Erfolg und wird sicherlich wiederholt werden.

### Förderverein

Unterstützt werden alle Maßnahmen dabei auch vom Förderverein zur Förderung des Judoports in der Region Osnabrück/Westfalen. Der vereinsunabhängige Förderverein hat sich die Förderung von jungen, ambitionierten Judosportlern aus dem gesamten Einzugsgebiet auf die Fahne geschrieben und beteiligt sich an diversen Projekten rund um den Judoport in der Region.

### Erfolgsprojekt

Schon jetzt zeigt sich, dass die Arbeit zum Erfolgsprojekt wird: Von Mitgliedern der regionalen Trainingsgruppe wurden in 2010 bereits 17 Medaillen bei westdeutschen Meisterschaften gewonnen, davon sechs Titel und vier zweite Plätze. Dazu kommen Turniersiege im In- und Ausland sowie zweimal Bronze bei den Deutschen Meisterschaften durch Clarissa Taube und Martin Matijass.

Alle ambitionierten Judokas, die bei diesem Erfolgstrend dabei sein wollen, sind herzlich willkommen.

Teja Ahlmeyer



Ferientraining mit 25 Sportlern aus den Bezirken Detmold, Münster und Weser-Ems



## Doping-Prävention

# Auf der Suche nach einem Allheilmittel

„Wir müssen uns von der Illusion verabschieden, dass es irgendwann mal einen Sport ohne Doping geben wird.“ So leitete Gerhard Treutlein, Leiter des Zentrums für Prävention in Heidelberg, am letzten November-Wochenende ein Seminar der Deutschen Sportjugend (dsj) zum Thema Doping-Prävention ein. Die anwesenden 20 Jugendlichen reagierten auf diese Aussage mit einem ungläubigen Blick. Warum waren sie dann überhaupt die Reise in das winterliche Frankfurt angetreten, wenn sie an einem Problem arbeiteten sollten, welches keine Lösungsmöglichkeiten beinhaltet? Doch schon im nächsten Satz beantwortete der Professor aus Heidelberg diese Frage. „Deshalb müssen wir versuchen, Doping-Prävention in den Verbänden und Vereinen zu etablieren. Denn nur so kann die Anzahl der dopenden Sportler schon im Ansatz reduziert werden“, erklärt Treutlein. Also stand die Prävention an diesem Wochenende im Mittelpunkt. Die 20 jungen Sportler, unter ihnen fünf Judokas, fingen an, Streitgespräche über die Legalisierung von Doping zu simulieren und Ansätze für eine gezielte Prävention zu erarbeiten. Dabei fiel der Gruppe auf, dass vor allem das Heranwachsen einer Dopingmentalität in den Vereinen und Verbänden, aber auch im Alltag gestoppt werden muss.

## „Geldverschwendung“

Denn zu schnell greifen heute Menschen, ob leistungsorientierte Sportler oder nicht, zu so genannten Nahrungsergänzungsmitteln, in dem Glauben, diese könnten wirklich ihre Leistungsfähigkeit verbessern. Dabei bewirken die meisten der Produkte das genaue Gegenteil. Führt man sich regelmäßig künstliche Vitamine und Mineralien zu, verstopfen diese regelrecht unsere Darmflora. Der Körper „verlernt“ aus dem normalen Essen die Nährstoffe zu verwerten. Eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wird uns zwar von der Werbeindustrie ans Herz gelegt, aber ohne medizinische Begründung, wie zum Beispiel akuter Eisenmangel, sind diese Mittelchen aus dem Drogeriemarkt reine Geldverschwendung. Vielmehr fördern sie in uns das Verständnis: Wenn es mir schlecht geht, oder ich meine Leistung steigern möchte, dann brauche ich nur zum nächsten Supermarkt gehen, mir Tabletten kaufen und diese zu nehmen. Eine gefährliche Dopingmentalität entwickelt sich so in unserer Gesellschaft.

## Anti-Doping-Botschafter

Deshalb erarbeitete die Gruppe, unter ihnen auch Moritz Belmann, der Jugendsprecher des NWJV, neue Methoden zur so genannten Verhältnis- und Verhaltensprävention. So werden die Jugendlichen beispielsweise einen eigenen Stand beim dsj-Jugendevent 2011 in Burghausen aufbauen, um vor Ort über Doping und dessen Anfänge aufzuklären. Zudem haben sie Forderungen an die Kultusministerkonferenz im kommenden Jahr gestellt. 2011 werden zudem sieben Mitglieder der Gruppe an einem europäischen Projekt für Doping-Prävention teilnehmen und zu nationalen Anti-Doping-Botschaftern ausgebildet.

Bis dahin haben sich die Teilnehmer des Seminars vorgenommen in ihren eigenen Verbänden und Vereinen Aktionen zu starten, um die Prävention weiter voran zu treiben. Denn das scheint der einzige Weg zu sein, Doping zu verhindern. Am Ende des Wochenendes war dies jedem Sportler klar. Deshalb werden sie beim nächsten Mal anders reagieren, wenn jemand sagt: „Wir müssen uns von der Illusion verabschieden, dass es irgendwann mal einen Sport ohne Doping geben wird.“

Moritz Belmann

## Qualifizierungsangebote

### Qualifizierte Sportangebote gewinnen zunehmend an Bedeutung

Die Durchführung eines attraktiven und zielorientierten Angebotes wird auch im Sport immer bedeutender und ist mitentscheidend für die Zukunft der Vereine. „Ohne Qualität kein Erfolg!“ - dies gilt sowohl für Breiten- und Freizeitsport als auch für den Wettkampf- und Leistungssport. Ein wesentlicher Punkt ist dabei die Ausbildung der Trainer und Trainerinnen. Neben fachlichen Kompetenzen, die sich in der Gürtelgraduierung und in sportlichen Erfolgen zeigen, muss ein Trainer auch über methodisch-didaktische und pädagogische Kompetenzen verfügen. Also das Wissen, wem, wann und warum was beigebracht wird und wie die Vermittlung funktioniert.

### Trainer C - Breitensport

Die Ausbildung zum Trainer C - Breitensport stellt die unterste Qualifikationsstufe in der Ausbildungsstruktur des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes und Deutschen Judo-Bundes dar. Die Ausbildung umfasst 120 Lerneinheiten, wobei 30 Stunden als Grund- oder Trainerassistentenausbildung (sog. Basis-Modul) und 90 Stunden als Trainer C - Kompakt- oder Modulausbildung (sog. Aufbaumodule) angeboten werden.

Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für die Lehrgangsteilnahme und zur Lizenzierung finden Sie auf den Internet-Seiten des NWJV [www.nwjk.de](http://www.nwjk.de) unter dem Punkt „Qualifizierung“. Dort sind auch die Ausbildungstermine 2011 veröffentlicht.

## Informationen zur Lizenzverlängerung

Lizenzen, die zum 31.12.2010 abgelaufen sind, können noch **bis zum 31.03.2011** verlängert werden. Zur Verlängerung der Lizenz müssen 15 LE auf offiziellen Lizenzverlängerungslehrgängen des NWJV innerhalb der Gültigkeitsdauer (i. d. R. vier Jahre) nachgewiesen werden.

Zur Lizenzverlängerung sind folgende Unterlagen an die NWJV-Geschäftsstelle, z. Hd. Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, zu schicken:

- aktuelle Trainer C - Lizenz Leistungs- und/oder Breitensport
- Nachweis der Stunden durch Eintragung in den Judo-Pass (Kopie) oder auf der Stundennachweiskarte
- Kopie der ersten (Personaldaten) und der letzten Seite des Judo-Passes (gültige JSM)
- ein ausreichend frankierter Rückumschlag.

**Hinweise:** Mit dem Einreichen der Trainer C - Lizenz Leistungs-sport (ehemals Trainer C) kann gleichzeitig die Trainer C - Lizenz Breitensport (ehemals Fach-ÜL C) verlängert werden, wenn beide Lizenzen zusammen eingereicht werden).

**Sonstiges:** Die Trainer C - Lizenz Breitensport kann auch mit der Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen im Bereich Breitensport/sonstige Aktionen (nicht: Aktionstag Breitensport, Seminar Sportmedizin: nur 10 LE) verlängert werden.



## NWJV-Newsletter

Immer zur Monatsmitte informiert der kostenlose NWJV-Newsletter über wichtige Dinge, die jeder Verein wissen sollte.

Den NWJV-Newsletter erhalten automatisch alle Mitgliedsvereine des NWJV an ihre in der Mitgliederdatenbank (siehe [www.nwjk.de](http://www.nwjk.de) - Infoleiste/ Vereinssuche) registrierte E-Mail-Adresse. Zusätzliche Bestellungen sind möglich (an: [newsletter@nwjk.de](mailto:newsletter@nwjk.de)).



## 5. Euregio-Maas-Rhein-Turnier in Aachen

# Lena Krautscheid und Anthony Zingg holten die Technikerpreise

Am linken Rand von Nordrhein-Westfalen liegt Aachen im berühmten Dreiländereck zwischen Belgien, Deutschland und den Niederlanden. Dieses Gebiet nennt man auch die Euregio-Rhein-Maas-Region. Was liegt näher, als für dieses Gebiet ein Judoturnier durchzuführen, das die Judokas aus dem grenznahen Gebiet zusammenführt. Seit fünf Jahren geschieht dies nun schon. Aus Nordrhein-Westfalen sind es die beiden rheinischen Bezirke Düsseldorf und Köln, dazu der Judoverband Rheinland, aus den Niederlanden die Provincie Limburg und aus Belgien die Provincie Limburg und die Province de Liège. Zusätzlich werden noch fünf Gastvereine eingeladen. Der Judoverband

Rheinland war in diesem Jahr mit U 16- Kaderteams besonders stark vertreten. Dieser Teilnehmerkreis - in dieser Form wohl einmalig - garantiert in jedem Jahr einen interessanten Turnierverlauf.

Trotz widriger Witterungsverhältnisse nutzten insgesamt 220 Teilnehmer (U 16: 139 / U 19: 81) das Turnier zur Vorbereitung auf die Meisterschaftsserie 2011 der Altersklassen U 17 und U 20. In einigen Gewichtsklassen wurde den Zuschauern Judo auf höchstem Niveau geboten. Die begehrten Technikerpreise gingen bei der U 16 an Cristof Pareyn (Agglorex Lommel/Belgien) und Lena Krautscheid (JC Hennef) und bei der U 19 an Anthony Zingg (TSV Bayer 04 Leverkusen) und Djoeke Bouwmans (Judo Ryu Maasduinen/Niederlande).



Das Turnier ist sowohl von der Teilnehmerzahl als auch vom sportlichen Niveau her eindeutig im Aufwind. Der ausrichtende Verein TSV Hertha Walheim ist bemüht, diesen Trend weiterhin zu fördern, insbesondere durch verstärkte Werbung in der Euregio und bei potenziellen Gastvereinen.

**Text und Fotos:  
Ulrich Niemann**

# Weniger Mannschaften beim Mannschafts-Mixed-Turnier

Zum 16. Mal fand das landesoffene Mixed-Turnier für Frauen- und Männermannschaften in Hattingen statt. Ob der geänderte Termin oder das Winterwetter der Grund für eine deutlich geringere Teilneh-

merzahl als in den Jahren zuvor waren, bleibt offen. Der Weg für die Mannschaften und Kämpfer, die angereist waren, lohnte sich aber auf jeden Fall wieder. Spannende Kämpfe, eine gute Stimmung und ein

letztendlich verdienter Sieger mit der SU Witten-Annen vor der KG Aachen, die im Finale mit 6:5 die Oberhand behielten, zeichneten das Turnier aus. Die KG Recklinghausen/Herten und KG Essen platzierten sich auf Platz drei knapp vor dem PSV Bochum und Stella Bevergern. Im Jahr 2011 wird das landesoffene Mixed-Turnier erneut stattfinden. Der geplante Termin ist der 17. Dezember mit dann hoffentlich wieder mehr Mannschaften.

**Text: Angela Andree**  
**Foto: SU Witten-Annen**



Das Siegerteam der Sportunion Annen

## Der erste Kampfrichtereinsatz

Gab es eine Zeit ohne Frauen-Kampfrichter-Lehrgang? Mittlerweile Tradition, fand dieser Lehrgang bereits zum 33. Mal statt. Ebenso oft war der Judo Klub Hagen Gastgeber dieser tollen Veranstaltung. Über 30 Frauen aus ganz NRW haben sich in diesem Jahr trotz widriger Wetterverhältnisse eingefunden. Viele neue Gesichter mit unterschiedlichen Beweggründen waren angereist. Nach der Begrüßung durch Hans-Werner Krämer (Kampfrichterreferent NRW) wurde der Lehrgangsverlauf bekannt gegeben. Neben Neuerungen für 2011 gab es eine Einweisung in die Listenführung (in diesem Jahr das Brasilianische KO-System) durch Dieter Bruns. Auch wurden einige Fragen

zu den Kampfregeln anhand praktischer Beispiele demonstriert. Nach der verdienten Mittagspause durften sich die Teilnehmerinnen auf der Matte beweisen. Für einige Frauen war dies der erste Kampfrichtereinsatz. Ein paar junge Judokas vom Judo Klub stellten sich als „Versuchskaninchen“ zur Verfügung. Dieser Mut wurde mit einer Süßigkeit und einer „Tapferkeitsurkunde“ belohnt. Nach einer Kaffeepause ging es zur Videoanalyse. Anhand von Kampfszenen musste hier die richtige Entscheidung getroffen werden. Nicht immer waren sich die Frauen einig über die zu gebende Bewertung. Austauschen konnte man sich dann anschließend beim ausgiebigen Abendschlemmen. Ja, eigentlich sollte es am Sonntag praktisch werden - eigentlich. Dies scheiterte an einem Missverständnis. Also gab es eine weitere Lektion in der Videoanalyse. Und zum Abschluss verwöhnten Ingrid und Manfred Halverscheid die Frauen ein weiteres Mal mit kulinarischen Köstlichkeiten.

**Text und Foto: Andrea Haarmann**

Die Frauen des Kampfrichterlehrgangs mit den „Versuchskaninchen“ und den Referenten Dieter Bruns (links) und Hans-Werner Krämer (rechts)





## Prüfung bestanden

### Dan-Prüfung am 20. November 2010 in Wiedenbrück

#### zum 5. Dan:

Andre Pusch, Kreis Warendorf/Münster

#### zum 4. Dan:

Rainer Fischer, Kreis Köln

#### zum 3. Dan:

David Richter, Kreis Bielefeld

#### zum 2. Dan:

Robert Maaßen, Kreis Herford  
Timo Peschka, Kreis Bielefeld  
Lea Lescher, Kreis Bielefeld  
Tobias Schönberner, Kreis Bochum/Ennepe  
Martin Siekendiek, Kreis Warendorf/Ms.

#### zum 1. Dan:

Nils van Schingen, Kreis Krefeld  
Nils Pöttmann, Kreis Krefeld  
Alisa Maiva Commatteo, Kreis Krefeld  
Dario Commatteo, Kreis Krefeld  
Fabien Mazzi, Kreis Bielefeld  
Achim Knust, Kreis Bielefeld  
Meike Euler, Kreis Unna/Hamm  
Hermann Eratz, Kreis Dortmund  
Marvin Müller, Kreis Coesfeld  
Jonas Winkler, Kreis Coesfeld  
Jean-Andre Meis, Kreis Coesfeld  
Andreas Dolheimer, Kreis Coesfeld  
Sascha Woltering, Kreis Steinfurt  
Thomas Kayser, Kreis Köln  
Jacqueline Roggenfeld, Kreis Bochum/Enn.  
Nils Zielinski, Kreis Bochum/Ennepe

Sechs Judokas haben die Prüfung nicht bestanden. Als Prüfer waren Joachim Schulte (7. Dan), Dieter Bruns (7. Dan), Georges Covyn (7. Dan), Rainer Andruhn (6. Dan), Peter Ullrich (6. Dan), Eberhard Kruse (5.

Dan), Jose Pereira (5. Dan), Birgit Andruhn (4. Dan) und Joachim Jaeger (4. Dan) im Einsatz.

### Dan-Prüfung am 21. November 2010 in Gladbeck

#### zum 5. Dan:

Stefanie Gößling, Kreis Bochum/Ennepe

#### zum 4. Dan:

Jens Krämer, Kreis Bochum/Ennepe  
Jesus Moron, Kreis Dortmund

#### zum 3. Dan:

Andreas Martin, Kreis Recklinghausen  
Reinhard Zysk, Kreis Recklinghausen  
Maik Landgrafe, Kreis Bochum/Ennepe  
Sören Leopold, Kreis Siegerland

#### zum 1. Dan:

Adrian Gursch, Kreis Recklinghausen  
Nils Theißen, Kreis Recklinghausen  
Helen Theißen, Kreis Recklinghausen  
Helena Sträter, Kreis Recklinghausen  
Christian Cöster, Kreis Recklinghausen  
Christoph Linde, Kreis Recklinghausen  
Thomas Niehues, Kreis Recklinghausen  
Linda Koch, Kreis Recklinghausen  
Frank Hannig, Kreis Recklinghausen  
Björn Hangebrauck, Kreis Recklinghausen  
Frederik Griesdorn, Kreis Recklinghausen  
Benedict Römer, Kreis Recklinghausen  
Fabian Grunau, Kreis Recklinghausen  
Jessica Grube, Kreis Recklinghausen  
Sebastian Klinker, Kreis Recklinghausen  
Elena Commatteo, Kreis Krefeld

Als Prüfer waren Karl-Heinz Bartsch (7. Dan), Rainer Andruhn (6. Dan), Dieter Trakis (6. Dan), Karl-Heinz Tobies (5. Dan), Sascha Schmidt (5. Dan) und Tobias Kauch (4. Dan) im Einsatz.

### Dan-Prüfung am 27. November 2010 in Gladbeck

#### zum 4. Dan:

Bernard Freitag, Kreis Coesfeld

#### zum 3. Dan:

Ulf Hermanns, Kreis Recklinghausen  
Christoph-Tobias Wende, Kreis Recklingh.

#### zum 2. Dan:

Holger Altmeyer, Kreis Bochum/Ennepe  
Andreas Bazynski, Kreis Bochum/Ennepe

#### zum 1. Dan:

Frederik Elskamp, Kreis Recklinghausen  
Matthäus Gasowski, Kreis Recklinghausen  
Volkan Atac, Kreis Recklinghausen  
Sebastian Ladnorg, Kreis Recklinghausen  
Madeleine Fornahl, Kreis Bochum/Ennepe  
Wiebke Borghoff, Kreis Warendorf/Ms.  
Arnulf Haßlake, Kreis Warendorf/Münster  
Alexander Dinsing, Kreis Recklinghausen  
Nils-Alexander Krawczyk, Kreis Recklingh.  
Julius Moehrke, Kreis Recklinghausen  
Matthias Preusche, Kreis Recklinghausen  
Patrick Musiol, Kreis Recklinghausen  
Denise Peltzer, Kreis Recklinghausen  
Miriam Eickmeier, Kreis Recklinghausen  
Miriam Sternberg, Kreis Coesfeld

Als Prüfer waren Dieter Trakis (6. Dan), Friedhelm Buhren (5. Dan), Sascha Schmidt (5. Dan), Karl-Heinz Tobies (5. Dan), Wolfgang Thies (5. Dan) und Jutta Schmidt (3. Dan) im Einsatz.

## Materialverkauf für Kyu-Prüfungen ab 2011

Die Präsidien des NWJK und des NWJV haben gemeinsam beschlossen, dass ab dem 1. Januar 2011 der **Materialverkauf für Kyu-Prüfungen direkt über den NWJV** erfolgt. Das heißt, alle Bestellungen werden ab dem 1. Januar 2011 nach den NWJV-Regeln abgewickelt, um Ihnen das Bestellverfahren zu erleichtern. Es muss keine Vorabüberweisung mehr getätigt werden.

Der neue Bestellvordruck für Prüfungsmaterialien kann von den Internetseiten des NWJV und NWJK heruntergeladen werden.



## Trauer um Peter Scholz

Nach schwerer Krankheit verstarb Peter Scholz aus Herne im Alter von nur 52 Jahren. Peter Scholz ist bekannt durch sein großes Engagement im Judo, im Schulsport und im Sport allgemein. Er war stets zur Stelle für außergewöhnliche Projekte in seinem Verein DSC Wanne-Eickel, im Stadtportbund Herne, im Westdeutschen Betriebssportverband, im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband sowie im Schuldienst.

Bei vielen Veranstaltungen, hierunter auch die Deutschen Meisterschaften der U 20 in Herne oder der Kampfsporttag des Dachverbandes, übernahm er die Aufgabe des Hallensprechers. Peter Scholz war Träger des 2. Dan im Judo.

## Edmund Mildner gestorben

Nach jahrelanger Herzkrankheit verstarb bereits im November Edmund Mildner in seiner Wahlheimat Dresden. Er war viele Jahre Trainer in der Judoabteilung des TV Ratingen. Sein erfolgreichster Schüler war Alexander von der Groeben.



Aaron Hildebrand (Europameister U 23), Frauen-Bundestrainer Michael Bazynski, Dr. Ralph Akoto, Karl-Richard Frey (Europameister U 20) und Leistungssportadministrator Paul Klenner (von links nach rechts)

## 2. Dan für die Europameister

Die Landestrainer des NWJV hatten ihre Athletinnen und Athleten zum Abschlusstraining des Jahres in das Bundesleistungszentrum nach Köln eingeladen. Ein Vizeweltmeister und zwei Europameister waren in diesem Jahr unter den erfolgreichen Sportlern des NWJV. Nach einer 90-minütigen lockeren Randori-Einheit trafen sich die Judokas in der wiedereröffneten umgebauten Kantine. Bundestrainer Michael Bazynski blickte zurück auf das vergangene Jahr. NWJV-Leistungssportadministrator Paul Klenner überreichte schließlich noch zwei Dan-Urkunden. Karl-Richard Frey (U 20) und Aaron Hildebrand (U 23) erhielten für ihren Gewinn des Europameistertitels jeweils den 2. Dan verliehen.



## 6. Dan für Peter Wutschke

Peter Wutschke, seit 1982 Übungsleiter beim KSV Homberg 1925 Budo, wurde in Düsseldorf der 6. Dan verliehen. Damit ist er - neben Walter Trapp und Josef Wittler - einer von nur drei Duisburger Judokas, die einen rot-weißen Gürtel tragen dürfen. Peter Wutschke setzt sich seit Jahrzehnten für den Judo-sport ein, war in den 70er-Jahren selbst erfolgreich im Wettkampfsport aktiv und dadurch Kreis- wie Bezirksmeister und Landespokalsieger. Alles in allem krönt der 6. Dan eine umwerfende Judo-sport-Karriere.



## 5. Dan für Wolf-Eckhard Fleig

Im Rahmen der Dan-Prüfung in Rheda-Wiedenbrück wurde Wolf-Eckhard Fleig vom TuS 1865 Lübbecke durch den Ehrenrat des Nordrhein-Westfälischen Dan-Kollegiums der 5. Dan verliehen. Die Urkunde wurde ihm vom geschäftsführenden Präsidenten des NWDK Horst Lippeck (8. Dan) (Foto rechts) und dem Kreis Dan Vorsitzenden des Kreises Herford Peter Ullrich (6. Dan) (Foto links) überreicht. Hiermit wurden seine langjährigen Verdienste um den Judo-Sport geehrt. Die Verleihung des 5. Dan ist die Krönung bisheriger Ehrungen durch den TuS Lübbecke (Ehrenurkunden 1975 und 1986), durch den Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband (Ehrenbrief 1990) und durch die Stadt Lübbecke (Sportlererhebung Kategorie Ehrenamt, 2003).

Die Judokarriere des heute 66-jährigen begann 1958 in der noch jungen Judo-Abteilung des TuS Lübbecke. Seit dem 1.1.1963 ist er Abteilungsleiter des Vereins und bis heute aktiv. Bereits 1966 erwarb er den ersten Übungsleiterschein. Er bestand die Prüfung zum 1. Dan am 1973 und ist seitdem im DDK und später NWDK. Die Prüfung zum 4. Dan legte er am 1984 ab. Von 1980 bis 2002 war er stellvertretender Kreis-Dan-Vorsitzender des Kreises Herford und seit 1974 ist er Kyu-Prüfer. Auch in Zukunft wird Wolf-Eckhard Fleig dem Judo als Sportler und Übungsleiter erhalten bleiben und ein Vorbild für ein aktives und durch ehrenamtliches Engagement geprägtes Leben sein.



## Rangliste 2010 der G-Judokas in NRW

Im Hinblick auf das Leistungssportförderkonzept des Behindertensportverbandes Nordrhein-Westfalen haben die G-Judokas in NRW eine Rangliste erstellt. Die Rangliste berücksichtigt die Platzierungen der einzelnen Judokas bei den Landeseinzelmeisterschaften in Hückeswagen, bei den verschiedenen offenen holländischen Judomeisterschaften, bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften in Hamm und bei den offenen Landesmeisterschaften in den einzelnen Bundesländern. Auch die Einsätze bei den Deutschen Verbandsmeisterschaften im G-Judo wurden bewertet. Berücksichtigt werden nur Platzierungen in der Wettkampfklasse I (stärkste Wettkampfklasse).

Schon Tradition ist es inzwischen, dass die Ehrungen beim letzten Kader-Training durchgeführt werden. Dieses wurde für die NRW-Judokas unter der Leitung von Landestrainer Walter Gülden und Frank Schuhknecht im Leistungszentrum Leverkusen durchgeführt. Da auch das Sportjahr 2010 mit dem letzten Kader-Training ausklang, ließ es sich Wolfgang Janko nicht nehmen, die ranglistenbesten G-Judokas in NRW auszuzeichnen. Die besten fünf Judokas erhielten vom BSNW Urkunden und Pokale.

### Top-Ten G-Judo Männer 2010

Bei den Männern führt Wolfgang Trost aus Leverkusen zum ersten Mal die Rangliste an. Wolfgang trainiert regelmäßig unter der Leitung von NRW-Leistungskoordinator G-Judo Walter Gülden in Leverkusen. Daneben nimmt Wolfgang einmal im Monat am BSNW-Kader-Training im Landesleistungsstützpunkt teil. Der über 100-kg-schwere

Judoka trägt schon seit vielen Jahren den braunen Judogürtel.

1. Wolfgang Trost (92 Punkte)
2. Andre Conen (84 Punkte)
3. Patrick Müglitz (77 Punkte)
4. Lars Wiechert (72 Punkte)
5. Alexandr Katasonov (69 Punkte)
6. Martin Rennert (67 Punkte)
7. Phil Taraschinski (58 Punkte)
8. Claas Christ (57 Punkte)
9. Christian Brieler (52 Punkte)
10. Timo Karmasch (46 Punkte)

### Top-Ten G-Judo Frauen 2010

Bei den Frauen gewinnt Angelina Pillitteri aus Duisburg zum fünften Mal die NRW-Rangliste. Die 19-jährige betreibt den Judo-sport seit fünf Jahren und trägt den grünen Judogürtel. Zweimal in der Woche trainiert sie in ihrem Heimatverein Walsumer JC unter der Leitung von Frank Schuhknecht.

1. Angelina Pillitteri (97 Punkte)
2. Michaela Stutz (89 Punkte)
3. Jennifer Zucht (86 Punkte)
4. Belinda Garweg (75 Punkte)
5. Felicia Boateng (45 Punkte)
6. Katrin Scherer (25 Punkte)
7. Christa Wind (18 Punkte)
8. Jasmin Siebelitz (16 Punkte)
9. Stefanie Bohn (15 Punkte)
10. Angeliqe Kocken (10 Punkte)

Dr. Wolfgang Janko

## Belohnung

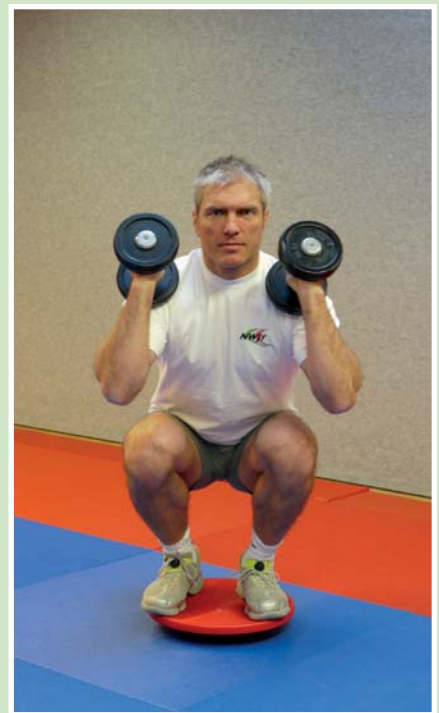
Als Belohnung für den Gewinn der Deutschen Verbandsmeisterschaft sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern gab es einen einwöchigen Wettkampflehrgang mit dem gesamten Kader in der Sportschule Hennef. Hier schöpften die Teilnehmer neue Kraft und Kondition für weitere tolle Erfolge. Neben den Übungsleitern standen zwölf Männer und fünf Frauen aus Dülmen, Duisburg, Leverkusen, Hamm, Hünxe und Bocholt auf der Matte.

Text und Foto: Jörg Wolter





# Krafttraining, Teil 21



Vorab Info zur Serie

## Koordination / Propriozeptives Training

Sportwissenschaftlich wird die Tiefensensibilität den koordinativen Fähigkeiten zugeordnet. Unter dem Begriff Propriozeption werden alle Sinneseindrücke zusammengefasst, die durch Reizung von Muskeln, Sehnen und Gelenkrezeptoren zustande kommen. Parallel zum

Aufbau der Kraft und der lokalen Muskelausdauer werden koordinative Inhalte je nach Belastungstoleranz ins Training integriert ( besonders wichtig nach Verletzungen). Mit zunehmender Belastungsstabilität sollten Trainingsgeräte und Übungen so ausgewählt und variiert werden, dass konditionelle Anforderungen (Kraft, Ausdauer) direkt mit koordinativen Aufgaben kombiniert werden. Hierfür eignen sich in idealer Weise Übungen an Seilzügen oder mit Freihanteln in Kombination mit instabilen/wackeligen Unterflächen. Die Gelenkstabilität wird gefördert, da der ganze Körper im dreidimensionalen Raum ausbalanciert werden muss. Das Training sollte nicht im ermüdeten Zustand stattfinden.

### Kniebeuge auf dem Kreisel

Auf dem Kreisel ausbalancieren und zwei Kurzhanteln in Höhe der Schultern halten (Fotos oben). Mit Blickrichtung nach vorne nun so tief wie möglich in die Hocke gehen und dabei das Gleichgewicht auf dem Kreisel halten.



Alternativ kann die Übung auch mit einer Hantelscheibe ausgeführt werden (Fotos unten). Hierbei die Scheiben mit fast gestreckten Armen vor dem Körper halten, in die Hocke gehen und den Körper die ganze Zeit stabilisieren.

**Tipp!** Immer durch das Loch der Hantelscheibe gucken.

**Autoren:** Dirk Mähler, Marcus Temming

**Fotos:** Paul Klenner



Trainingsszene im *Kōdōkan* zu Beginn des 20. Jahrhunderts. In dunkler Kleidung erkennen wir links S. YOKOYAMA und rechts K. MIFUNE.

# Grundwissen der Geschichte des Kōdōkan-Jūdō in Japan

von Wolfgang Dax-Romswinkel

## Teil 8: Die *Kōdōkan*-Methoden – *Randori*

### Wortbedeutung

Der Begriff *Randori* (乱取) besteht aus zwei Teilen: *ran* (乱) und *dori* (取). *Ran* bedeutet Durcheinander, Unordnung oder Chaos. *Dori* leitet sich von *toru* ab und heißt „nehmen“ oder „greifen“. Zusammengesetzt bedeutet *Randori* also so viel wie „ungeordnet“ oder „durcheinander greifen“.

In älteren Schriften findet man auch die Bezeichnung *Midare-geiko*. *Midare* ist ein Synonym für *ran*, also eine andere Lesung des Zeichens 乱. (Anm.: ganz korrekt müsste man allerdings 乱れ schreiben.) Da *geiko* (oder alleinstehend *keiko*) schlicht „üben“ heißt, kommt die direkte Übersetzung von *Midare-geiko* als „ungeordnetes Üben“ unserer heute gängigen Übersetzung von *Randori* als „freies Üben“ sehr nahe.

### Dominanz von *Kata* im *Koryū-Jūjutsu* und die Ursprünge von *Randori*

In den alten Schulen des *Jūjutsu* („*Koryū-Jūjutsu*“) dominierte das Üben in Form von *Kata*, also von vorher genau festgelegten Angriffen und entsprechenden Verteidigungen. Ein grundsätzliches Problem beim *Kata*-Training ist jedoch, dass die Wirksamkeit einer Technik mitunter dadurch auf der Strecke bleibt, dass *Uke* sich allzu bereitwillig fallen lässt oder schon aufgibt, bevor eine Technik wirkt.

Um dem entgegenzuwirken tauchte bereits im 18. Jahrhundert in den Lehrschriften der *Kitō-ryū* - jenem *Jūjutsu*-Stil, den JIGORŌ KANŌ als zweites gelernt und gemeistert hat - eine Trainingsform namens *Kata-*

*nokori* oder *Nokori-ai* auf. Der Begriff leitet sich von *nokoru* ab, was wörtlich übersetzt „übrig bleiben“ heißt. *Tori* griff bei dieser Übungsform an und *Uke* versuchte zu verteidigen und Widerstand zu leisten. Wenn *Tori* mit seiner Technik nicht erfolgreich war, konnte *Uke* seinerseits einen Gegenangriff starten, gegen den *Tori* natürlich wieder verteidigen und kontern durfte. Irgendwann blieb im wörtlichen Sinn „Einer übrig“. Aus dieser Übungsform, die zwischen *Kata* und *Randori* anzusiedeln ist, entwickelte sich das spätere *Randori*.

Eine weitere Zwischenform, die ebenfalls als *Kata-nokori* oder *Nokori-ai* bezeichnet wurde, war die Abweichung *Ukes* von der Reihenfolge der Angriffe einer *Kata*, so dass er *Tori* mit nicht genau feststehenden Situationen konfrontierte, denen *Tori* jeweils angemessen begegnen musste. Heute werden derartige Trainingsformen oft als „Auswahlreaktionstraining“ bezeichnet.

Auch wenn Trainingsformen, die sich von festgelegten *Kata* immer weiter lösten, bereits seit Mitte des 18. Jahrhunderts bekannt waren, so wurde *Randori* vermutlich erst rund 100 Jahre später am *Kōbusho*, der Militärakademie des *Shōgunats* (vgl. Teil 1 dieser Reihe) populär. Dort wurde sogar eigens der Posten eines *Randori*-Verantwortlichen (*Randori-Sewakokoro*) geschaffen.

### *Randori* in der *Jūjutsu*-Ausbildung JIGORŌ KANŌs

J. KANŌs erster Lehrer, H. FUKUDA von der *Tenjin-shinyō-ryū*, war zuvor Lehrer am *Kōbusho* gewesen und sein dritter Lehrer T. IKUBO (*Kitō-ryū*) war dort sogar der Leiter für *Jūjutsu* (*Jūjutsu-Sewakoko-*

roe). Von daher ist es nicht weiter verwunderlich, dass J. KANŌ von Anfang an neben *Kata* auch intensiv *Randori* gelernt hat. *Jūdō*-Historiker führen diese Konstellation sogar explizit als Grund dafür an, dass J. KANŌ die wechselseitige Ergänzung von *Kata* und *Randori* als essenziell für ein ausgewogenes *Jūdō*-Training betrachtet hat.

#### KANŌs Schlüsselerlebnis im *Randori* mit Meister IKUBO

Ende der 1920er-Jahre erschien eine Interviewserie mit J. KANŌ, die unter dem Titel „Mein Leben als *Jūdōka*“ veröffentlicht wurde. (Anm.: Das Buch „*Jūdō-Memoires of JIGORŌ KANŌ*“ - s. Literatur - ist eine editierte Übersetzung dieser Artikelserie). Darin beschreibt er eine Begebenheit, die er etwa auf die Jahre 1885/86 datierte (also deutlich nach Gründung des *Kōdōkan*).

Meister IKUBO war schon über 50 Jahre alt, aber immer noch so vital, dass er J. KANŌ im *Randori* regelmäßig werfen konnte. Eines Tages jedoch gelang dies zu beider Verwunderung nicht mehr. Stattdessen konnte KANŌ umgekehrt seinen Lehrer ein ums andere Mal werfen.

Dies war Folge einer Entdeckung, die KANŌ kurz zuvor gemacht hatte. Durch Zug oder Druck in eine Richtung provozierte er eine Reaktion in die entgegengesetzte Richtung, die er dann für einen Gleichgewichtsbruch ausnutzen konnte. KANŌ wurde gewahr, dass der ideale Moment des Angriffs der ist, in dem der Gegner für den Bruchteil einer Sekunde sein Gleichgewicht nicht mehr kontrollieren kann. Diese Art Wurftechniken vorzubereiten wurde zum hervorstechendsten Charakteristikum der *Kōdōkan*-Wurftechniken und des *Randori*-Stils des *Kōdōkan*-*Jūdō* im Vergleich zu den damaligen *Jūjutsu*-Stilen.

#### Grundideen des *Randori* im *Kōdōkan*-*Jūdō*

##### Ziele des *Randori*

Die Ziele des *Randori*-Trainings unterschieden sich erwartungsgemäß nicht von den allgemeinen Zielen des *Jūdō*-Trainings:

- Leibesertüchtigung,
- geistig-moralische Übung,
- Entwicklung einer grundlegenden Fähigkeit, sich und andere im Bedarfsfall verteidigen zu können.

##### *Randori* als Leibesertüchtigung

Die Bewegungen beim *Randori* sind ausgesprochen vielseitig, so dass die gesamte Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem trainiert wird. Daneben ist *Randori* koordinativ äußerst anspruchsvoll. Insbesondere werden Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, Antizipationsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit und räumliche Orientierung geschult.

Ein System der Leibesertüchtigung muss zwingend auch einen guten Schutz vor Verletzungen bieten, so dass das Thema „Sicherheit beim *Randori*“ ganz oben auf KANŌs Prioritätenliste stand. Neben dem obligatorischen Lernen und Trainieren der Fallschule wurden Techniken aus dem *Randori* verbannt, die ein hohes Verletzungsrisiko darstellen, wie zum Beispiel die *Atemi-waza* (Schlag- und Stoßtechniken). Nach und nach wurden auch weitere Techniken für das



Trainingsszene um die Jahrhundertwende. In der Bildmitte ist H. ISOGAI, der später (1937) gemeinsam mit H. NAGAOKA der erste lebende Träger des 10. Dan wurde. Man erkennt deutlich, dass damals noch in kurzen Hosen und kurzärmeligen Jacken trainiert wurde. Die Bedeutung der Verlängerung der Hosenbeine und vor allem der Jackenärmel im ersten Jahrzehnt des 20. Jahrhunderts wird in einem kommenden Artikel über die Entwicklung der Wurftechniken behandelt werden.



JIGORŌ KANŌ beobachtet von seinem Ehrenplatz aus das Training im *Kōdōkan*

*Randori* verboten, z.B.:

- Handgelenkshebel,
- *Do-jime* („Rumpfschere“),
- *Ashi-garami* („Bein umschlingen“, letzte Technik der *Katame-no-Kata*),
- die endgültige Beschränkung von *Kansetsu-waza* auf das Ellbogengelenk.

Die im *Randori* verbotenen Techniken blieben aber dennoch selbstverständlich Teile des *Jūdō*. Nur durften sie eben nicht mehr im *Randori* angewendet werden. Sie wurden aber weiterhin in *Kata* geübt, wovon z.B. die zahlreichen *Atemi-waza* in *Kime-no-Kata* und der *Ashi-garami* in *Katame-no-Kata* zeugen.

##### Vorrang von *Nage-waza*

Für J. KANŌ hatten stets *Nage-waza* Vorrang vor *Katame-waza*, was er unter anderem damit begründete, dass beim Ausführen von Wurftechniken mehr Muskeln beteiligt seien, als bei den *Katame-waza*. Aus Sicht der Leibesertüchtigung wies KANŌ also dem Stand-*Randori* eine größere Bedeutung zu, als dem Boden-*Randori*. Allerdings war zu jener Zeit die Bodenarbeit noch nicht zu ihrer späteren Blüte entwickelt.

##### Wie sah ein Stand-*Randori* damals eigentlich aus?

Außer schriftlichen Überlieferungen existieren auch einige Filmaufnahmen (z.T. auch bei YouTube) von *Randori* aus den 1920er- und 1930er-Jahren. Beide Partner nahmen zu Beginn einen recht lockeren (!) Griff auf, hatten eine aufrechte Körperhaltung, und versuchten sich gegenseitig erst aus dem Gleichgewicht und dann zu Fall zu bringen. Angriffe des Partners wurden nicht durch Sperren, Losreißen oder andere „Griffarbeit“ verhindert, was eine weniger ermüdende Körperhaltung und weniger defensives Verteidigungsverhalten bedeutete, als wir es im heutigen *Randori* oft erleben. Dadurch war auf der anderen Seite im Vergleich zu heute eine höhere Angriffsfrequenz möglich. Außerdem gab es mehr gelungene Würfe als heutzutage.

Die grundsätzliche Kampfführung war meist so gestaltet, dass beide versuchten, gegenseitig den Partner auszumanövrieren und ihn durch Ziehen oder Drücken zu einer Reaktion zu veranlassen, die dann zu einem Gleichgewichtsbruch genutzt werden kann. Die Verteidigung bestand vorzugsweise in einem Ausweichen oder Blocken mit Bauch/Hüfte („*Hara*“) unter Beibehaltung einer aufrechten Körperhaltung.

##### *Randori* als geistig-moralische Übung

Aufmerksamkeit, Beobachtung, Analysieren, Probleme lösen, neues Erproben: *Randori* stellt neben den körperlichen auch eine Menge geistige Anforderungen, setzt aber auch eine bestimmte Haltung gegenüber dem Partner voraus. Bereits in seinem berühmten Vortrag von 1889 (vgl. Folge 4 dieser Reihe) erklärte J. KANŌ über das Verhältnis zweier *Randori*-Partner zueinander:

„Beim *Randori* im *Jūdō* trainieren in den meisten *Dōjō* sowohl Fortgeschrittene und Anfänger als auch Gleichrangige miteinander. Ganz natürlich nimmt man so eine anleitende Position ein, eine Position, in der man angeleitet wird oder eine, in der man gleichberechtigt ist. (...) Wer die Pflichten des Lehrers übernimmt, kann an den verschiedensten Fällen und bei unendlich vielen Gelegenheiten lehren, dass die Menschen sich füreinander bemühen und sich freundlich behandeln müssen.“

J. KANŌS Vorstellungen von *Randori* waren also bereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt der Entwicklung des *Jūdō* davon getragen, dass sich die Übenden gegenseitig im ihrem Übungsprozess unterstützen und helfen sollen.

#### *Randori und Selbstverteidigung*

KANŌ selbst beschrieb bereits 1889 das grundlegende Dilemma, dass Techniken, die im „echten Kampf“, also für Selbstverteidigung oder den militärischen Nahkampf, wirksam sind, bei Anwendung im *Randori* ein nicht hinnehmbares Verletzungsrisiko darstellen. In dieser Frage musste sich KANŌ also zwischen dem sicherem Üben einerseits und dem effektiven Üben der „gefährlichen Techniken“ andererseits entscheiden, was er zugunsten der Sicherheit auch tat.

Dennoch bestand KANŌ darauf, dass *Randori* einen großen Anteil an der Entwicklung von Kampffähigkeiten außerhalb des *Dōjō* leisten soll. Außerhalb des durch Regeln geschützten Bereiches komme es darauf an, stets schnell und angepasst reagieren zu können. Dazu müsse man diejenige Körperhaltung einnehmen, die am anpassungsfähigsten und flexibelsten ist - und das ist *Shizentai*. Nur *Shizentai* und entsprechende Körperbewegungen („*Tai-sabaki*“) würden gewährleisten, dass man jeder Gefahr angemessen begegnen könne. Außerdem, so KANŌ, würde eine aufrechte Körperhaltung davor schützen, von oben in den Nacken geschlagen und von unten gegen das Gesicht getreten zu werden. Aufrechte Haltung im *Randori* ist also kein Selbstzweck aus ästhetischen oder stilistischen Gründen, sondern folgt unmittelbar aus den Anforderungen der Selbstverteidigung.

#### **Veränderung des *Randori* im ersten Viertel des 20. Jahrhunderts - „Desorientierung“ des *Randori***

Mit zunehmender Popularisierung von Wettkämpfen und einem gleichzeitigen Mangel an qualifizierten *Jūdō*-Lehrern entwickelte sich jedoch bereits vor dem Zweiten Weltkrieg in Japan immer mehr ein defensiver Kampfstil mit breitem Stand und vorgeneigtem Oberkörper. J. KANŌ kritisierte die Entwicklung heftig und bezeichnete sie als „Desorientierung“ des *Randori*. Er bestand darauf, dass das ursprüngliche *Randori* des *Kōdōkan* wieder vermehrt vermittelt werden sollte.

Fast schon zwangsläufig wurde darüber hinaus mit dem Auftauchen anderer Kampfkünste in den 1920er- und 1930er-Jahren (z.B. G. FUNAKOSHI/Karate, M. UESHIBA/Aikidō) die Frage nach der Eignung von *Jūdō* als Kriegskunst („*bujutsu toshite no jūdō*“) virulent. *Jūdō* drohte seine führende Stellung im Bereich der Kampfkünste zu verlieren, was KANŌ durch vermehrte Anstrengungen - z.B. zahlreiche Veröffentlichungen zum Thema - zu verhindern versuchte.

#### **Diskussion um die Integration von *Atemi-waza* in *Randori***

Einer der Kritikpunkte am *Jūdō* war die Vernachlässigung der *Atemi-waza* und damit der Kampfdistanzen jenseits der „Griffdistanz“. *Atemi-waza* wurden zwar weiterhin vor allem im Rahmen der *Kime-no-Kata* geübt, jedoch nicht im für das Kampftraining effektiveren *Randori*. Daher wurden gegen Ende der 1920er-Jahre Überlegungen angestellt, ob und wie *Atemi-waza* in das *Randori* integriert werden könnten.

Letztlich wurde dies aber nicht realisiert. Weitere Informationen hierzu folgen in einem kommenden Beitrag zu den *Atemi-waza* des *Kōdōkan-Jūdō*.

#### **Anstelle einer Zusammenfassung: J. KANŌ über die essentiellen Punkte beim *Randori***

(1) Die fundamentale Körperhaltung ist *Shizen-hontai* („natürliche Grundstellung“) und muss es auch bleiben. Diese grundlegende natürliche Haltung ist nicht nur die anpassungsfähigste und am schnellsten



JIGORŌ KANŌ beim *Randori* in der Frauenabteilung des *Kōdōkan* (um 1930)

zu wechselnde, sondern auch die am wenigsten ermüdende. Beide Partner nehmen dieselbe Stellung ein.

(2) Wurftechniken haben Vorrang. Werfen ist sowohl aus Sicht der Leibesertüchtigung also auch als mentales Training von größerem Wert, weil es Wahrnehmung und Anpassung an eine größere Bandbreite an Situationen erfordert. Bodenarbeit zu lernen, nachdem man die Wurftechniken gemeistert hat, versetzt in die Lage, von beidem zu profitieren. Wer *Jūdō* über einen Zeitraum von mehreren Jahren studiert, hat ausreichend Zeit beides zu meistern. Wer sich aber auf eines beschränken muss, für den sollten Wurftechniken Priorität haben. Es ist besser, sich auf eine Sache zu konzentrieren, als beides ungenügend zu betreiben und Wurftechniken sollten Vorrang haben.

(3) Denke immer daran, dass *Randori* ein Training in Angriff und Verteidigung ist. In einer Kampfkunst ist es essenziell, dass man agile und freie Körperbewegungen entwickelt, mit denen man Schläge und Tritte kontern kann und eine zweite Natur darin zu entwickeln, schnell und angemessen zu reagieren. Ein *Jūdō*-Kampf muss als echter Kampf betrachtet werden, und das Ziel ist, diesen unmittelbar zu gewinnen.

(4) Die Reihenfolge des Lernens sollte erst *Tachi-waza* und dann *Ne-waza* sein, wenn man beides befriedigend lernen will. Wer versucht, zuerst *Ne-waza* zu meistern, wird später Probleme haben, *Tachi-waza* zu lernen.

(aus „*Jūdō Kyōhon*“ von 1931, übersetzt ins Deutsche vom Verfasser aus einer englischen Übersetzung von A. BENNETT - s. Literatur)

#### **Literatur (Auswahl)**

BENNETT, ALEX: Jigorō Kanō and the Kōdōkan - an innovative Response to Modernisation, Kōdōkan Jūdō Institute, 2009

DAIGO, TOSHIRO: Wurftechniken des Kōdōkan Jūdō, Verlag Dieter Born, 2009

KANŌ, JIGORŌ: Kōdōkan Jūdō, Verlag Dieter Born, 2007

NIEHAUS, ANDREAS: Leben und Werk Kanō Jigorōs (1860-1938), Ergon-Verlag, 2003

WATSON, BRIAN N.: Jūdō Memoires of Jigorō Kanō, Trafford-Verlag, 2008

**Anmerkung zu den Fotos: Aufgrund der damals verfügbaren Fototechnik muss davon ausgegangen werden, dass alle Aufnahmen gestellt wurden.**

## Nach acht Folgen Judo-Geschichte

### - eine kleine Zwischenbilanz

Geschichtliche Darstellungen können unterschiedlichen Ansätzen folgen. In dieser Reihe wird einem „thematisch-konzeptionellem“ Ansatz gefolgt, der versucht, nicht die Chronologie von Ereignissen, sondern der Entwicklung konzeptioneller Ideen des *Kōdōkan-Jūdō* darzustellen. Noch stehen die Gedanken und Entwicklungen z.B. der theoretischen Unterweisung, der Entwicklung und Systematisierung der Techniken des *Kōdōkan-Jūdō*, der Organisationsentwicklung, des Wettkampfwesens, der Eroberung der Bildungsinstitutionen durch das *Jūdō*, des Verhältnisses zu anderen Kampfkünsten u.v.a.m. aus. In den bisher erschienen Artikeln sollte aber das Wesen des *Kōdōkan-Jūdō* bereits so weit deutlich geworden sein, dass ein Quervergleich mit der heutigen Praxis und eine kritische Reflexion möglich ist und auch sinnvoll erscheint.

Der junge J. KANŌ entwickelte *Jūdō* als ein umfassendes System zur körperlichen, geistigen und moralischen Erziehung (vgl. Teil 4). Diesem Gedanken blieb er bis zu seinem Tod treu. Dies entspricht auch seiner beruflichen Biografie: Nachdem er sich mit Anfang zwanzig für den Lehrerberuf entschieden hat, wurde er schnell Schulleiter und Beamter im Erziehungsministerium um später über Jahrzehnte hinweg bis zu seiner Pensionierung für die Ausbildung von Lehrern verantwortlich zu sein.

Mit zunehmendem Alter von KANŌ selbst, aber auch seiner Schüler, erweiterte er durch die Einführung von *Seiryoku-zenyō* und *Jita-kyōei* den Erziehungsgedanken, der stets von Erzieher und Zögling ausgeht, und bei älteren Erwachsenen irgendwann unangemessen wird, zu einer Lebensphilosophie (auch) für Erwachsene (vgl. Teil 6).

Damit war der konzeptionelle Durchbruch von *Jūdō* als echte Lifetime-Aktivität geschafft, denn in jeder Lebensphase stellen sich die Fragen der körperlichen Ertüchtigung, der geistig-intellektuellen Übung und auch der persönlichen Sicherheit im Falle unerwarteter Gefahren, z.B. durch körperliche Angriffe oder durch Unfälle. Das *Kōdōkan-Jūdō* bietet stets angemessene Lösungen.

Oft werden aber aus Sicht des Verfassers bedauerlicherweise Chancen verpasst, obwohl es nicht am guten Willen und Versuchen mangelt, „klassisches“ *Jūdō* zu fördern. Allerdings greifen Maßnahmen wie die Einschränkung der erlaubten Anwendung von Techniken - z.B. aktuell von Beingreiftechniken - oder Beschänkungen der erlaubten Griffarten, z.B. Verbot des Nackengriffs bei Kindern, deutlich zu kurz.

Vielmehr bedarf es anstelle einer Ächtung einzelner Teilaspekte einer Rückbesinnung auf die klassischen Konzepte in ihrer Gesamtheit und deren wohlüberlegte Integration in die tägliche Trainingspraxis.

An dieser Stelle darf aber nicht verschwiegen werden, dass gerade im Nachwuchsbereich dank der vor einigen Jahren in NRW eingeführten Strukturen signifikante Verbesserungen festzustellen sind. Man kann die Beteiligten nur loben und ermutigen, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen.



Randori beim U 15-Trainingscamp 2010 in Duisburg

Foto: Erik Gruhn

### Beispiel 1: Randori

J. KANŌ hat das Konzept des *Jūdō-Randori* bereits Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt. Auch aus heutiger Sicht muss man es als großen Wurf bezeichnen und sich Gedanken darüber machen, ob nicht KANŌs Kritik der 1920er- und 1930er-Jahre am *Randori* heute in noch viel stärkerem Maße als damals berechtigt wäre.

Eine Form von *Randori*, die Techniken gegenseitig ermöglicht anstatt Angriffe des Partners ständig zu verhindern, verlagert schon allein die rein körperlichen Anforderungen verstärkt in Richtung Koordination, noch vielseitigerer Beanspruchung der Muskulatur und noch günstigerer Herz-Kreislaufbelastung anstelle der heute oft sehr intensiven Beanspruchung der lokalen Muskeldauer in (Unter-)Armen und Schultern und häufig ungünstigen Belastungen des unteren Rückens.

Wer viel mit eigenen Techniken angreift, wird seine Techniken besser entwickeln können, als derjenige, der weniger angreift. Umgekehrt wird auch derjenige seine Verteidigungsfähigkeiten verbessern, der sich häufiger angreifen lässt. Verhindern beide gegenseitig Angriffe des Partners, unterstützen sie sich nicht im Lernprozess, sondern verpassen im Gegenteil beiderseits die Chance zu Fortschritten sowohl in Angriff als auch Verteidigung.

Es ist die feste Überzeugung des Verfassers, dass die ursprüngliche Art von *Randori*:

- optimal für das Grundlagentraining ist,
- für alle Nicht-Leistungssportler dem heute verbreiteten *Randori* vorzuziehen ist,
- für Leistungssportler insbesondere während des Übergangs- und des Aufbautrainings in das regelmäßige *Randori* integriert werden sollte,
- *Jūdō* wieder zu einer interessanten und spannenden Lifetime-Aktivität machen würde,
- geeignet ist, die technische Qualität des *Jūdō* mittelfristig auf allen Ebenen zu steigern,
- viele Menschen länger beim *Jūdō* halten würde als es heute leider der Fall ist.

So ganz nebenbei würde es die Verbände durch diese Attraktivitätssteigerung mittelfristig besser in die Lage versetzen, die finanziellen Probleme z.B. aufgrund der demografischen Entwicklung zu meistern.

### Beispiel 2: Kata

KANŌ hat stets deutlich gemacht, dass zum Verständnis von *Jūdō* zwingend *Randori* und *Kata* in wechselseitiger Ergänzung und wechselseitigem Bezug zueinander studiert werden müssen. Aber wo finden wir das in der heutigen Praxis?

Nun muss man relativierend sagen, dass in praktisch jedem Training mit „informellen“ *Kata* gearbeitet wird. Darunter verstehen wir Formen, die ein Übungsleiter oder Trainer genau vorgibt, die jedoch keiner formalen Standardisierung unterliegen (vgl. Folge 7). Es gelingt allerdings nur sehr wenigen Übungsleitern, derartige „informelle“ *Kata* zu entwickeln und diese gezielt für die Vermittlung eines guten Verständnisses von *Jūdō* einzusetzen.

Aber wie sieht es bei der Vermittlung derjenigen *Kata* aus, die dazu gedacht sind, die wesentlichen Prinzipien des *Jūdō* aufzuschlüsseln und erfahrbar zu machen?

Auch wenn es Ausnahmen gibt, so wird doch im Allgemeinen eine *Kata* an „Bewertungskriterien“ und nicht am Lernwert gemessen - eine *Kata* soll schließlich eine „schöne Vorführung sein“, oder?

An dieser Stelle muss in aller Deutlichkeit widersprochen werden: Das Studieren und Praktizieren einer *Kata* soll Körper und Geist schulen und fit halten, Einsichten in das Wesen und die Funktionalität von *Jūdō* ermöglichen und die geübten Techniken verbessern, damit eine Anwendung in *Randori* und Selbstverteidigung besser gelingen kann. Das ist der Maßstab, an dem sich der Wert eines *Kata*-Trainings messen lassen muss.

Eine formale Demonstration einer *Kata* ist somit nicht das Ziel des Trainings, wohl aber eine Nagelprobe der eigenen Fähigkeiten und je nach Situation eine Evaluation der Trainingsarbeit durch Prüfer oder Wertungsrichter. Selbstverständlich soll einer öffentlichen Demons-

tration eine möglichst optimale Beherrschung der *Kata* vorausgehen, was sich selbstverständlich in der perfekten Einhaltung der Etikette und eines formalen Rahmens ausdrücken muss. Aber der Rahmen darf den Inhalt weder ersetzen noch diesem gegenüber dominant werden und sollte erst geübt werden, wenn die Inhalte gemeistert wurden.

#### Beispiel 3: Technische Vielfalt

Auch wenn die Entwicklung des technischen Korpus des *Kōdōkan-Jūdō* erst in späteren Folgen behandelt werden wird, erscheint es an dieser Stelle angemessen, erste Hinweise zu geben. Schaut man sich einmal den Grad der Beherrschung verschiedener Techniken bei *Dan*-Vorbereitungslehrgängen, *Dan*-Prüfungen oder bei der Traineraus- bildung an, stellt man fest, dass bei sehr vielen Teilnehmern eine große Lücke zwischen relativ wenig gebräuchlichen Techniken und anderen Techniken besteht. „Sorgenkinder“ sind bei den Wurf- techniken z.B. *Hane-goshi*, *Harai-tsurikomi-ashi*, *Sumi-/Uki-otoshi*, *Ashi-/Ō-guruma*, *Hiza-guruma* u.a.m. Dagegen werden von einigen anderen Techniken sehr viele Varianten recht gut beherrscht, vornehmlich von solchen Techniken, die aktuell im Wettkampf eine gewisse Modeerscheinung darstellen.

Vor allem Referenten, die aus dem Wettkampfbereich stammen, neigen sehr häufig dazu, immer wieder neue Varianten und Details zu vermitteln, die sich aus dem aktuellen Wettkampfgeschehen ergeben. Damit kommen sie natürlich all jenen entgegen, die Wettkampf betreiben, sei es als Aktive oder Trainer.

Wer aber *Jūdō* aus anderen Gründen betreibt, profitiert nur begrenzt davon, wenn ihm Lösungen für (Wettkampf-)Probleme angeboten werden, die er selbst weder als Aktiver noch als Trainer hat. Die kleinen zum Teil wirklich hochspannenden Details und Varianten erreichen so letztlich gar nicht den Interessenshorizont vieler Nicht- Wettkämpfer.

Technische Vielfalt muss sich hier nach Auffassung des Verfassers auch darin ausdrücken, dass die heute oft vernachlässigten Techniken wieder mehr ins Blickfeld gerückt und geübt werden. Damit käme man den Interessen vieler Nicht-Wettkämpfer wieder stärker entgegen. Technische Vielfalt heißt auch Vielfalt der Bewegungen - ein zentrales Motiv *KANŌS* bei der Beschreibung des Wertes von *Jūdō* als körperliche und geistig-moralische Disziplin.

#### Kleines Fazit

Es muss nachdenklich stimmen, dass eine von der Konzeption und dem inhaltlichen Angebot ideale Lifetime-Aktivität wie *Jūdō* in Deutschland zu der Sportart mit dem geringsten Anteil Erwachsener an den Aktiven werden konnte. In einer Zeit des demografischen Wandels und der Veränderungen im Schulsystem muss es vordringliche Aufgabe der Verbände sein, diesem Trend entgegen zu wirken.

Die vorstehenden Beispiele - sie könnten z.B. noch um die Felder Selbstverteidigung oder Kultur/Philosophie ergänzt werden - sollen aufzeigen, dass es sich lohnt, die ursprünglichen Konzepte *KANŌS* zum *Kōdōkan-Jūdō* zu studieren, zu revitalisieren und wieder zu einem echten Fundament des *Jūdō* aufzubauen, denn was sonst soll eigentlich das Fundament des heutigen *Jūdō* sein - wenn nicht das klassische *Kōdōkan-Jūdō*?

## IMPRESSUM

„der budoka“ - Verbandsmagazin des Dachverbandes für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

39. Jahrgang 2011

#### Herausgeber, Verlag, Redaktion, Anzeigen- und Ab- verwaltung:

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.  
Postfach 10 15 06  
47015 Duisburg  
Friedrich-Alfred-Str. 25  
47055 Duisburg  
Telefon: 02 03 / 73 81 - 6 26  
Telefax: 02 03 / 73 81 - 6 24  
E-Mail: info@budo-nrw.de  
www.budo-nrw.de

**Redaktionsleitung:** Erik Gruhn (verantwortlich)  
E-Mail: Gruhn@budo-nrw.de

**Redaktionsschluss:** der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

#### Druck:

SET POINT Schiff & Kamp GmbH  
Moerser Str. 70  
47475 Kamp-Lintfort

**Anzeigenpreise:** Preisliste Nr. 4 vom 1.1.2002

**Erscheinungsweise:** monatlich, 10 x im Jahr

Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger wird keine Haftung übernommen.

#### Lieferbedingungen:

Jahresabonnement 28,00 €  
Bei Bankeinzug ermäßigt sich der Preis für das Jahresabonnement auf 24,00 €. Bezugsgebühren werden jeweils für das Kalenderjahr erhoben.

Einzelheftpreis: 3,50 € (zzgl. Versandkosten)

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

Die Kündigung des Abos ist mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres möglich.

#### Urheberrechtlicher Hinweis:

Das Magazin, alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung, die nicht ausdrücklich vom Urhebergesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, die Einspeicherung und Verarbeitung in Datensystemen.



## Ihr freundlicher Partner für Händler und Vereins-Sammelbesteller

... schnell, flexibel, kompetent!

- Sport-, Vereins- und Teamausstattung aller Art
- Großes Angebot an Qualitätsprodukten zu fairen Preisen
- Umfangreiches Kampfsportmatten-Sortiment
- Eigene Textildruck- und Stickwerkstatt

... mehr unter [www.phoenix-budo.de](http://www.phoenix-budo.de)



PHOENIX Budosport  
empfiehlt:

- AGGLOREX-Judomatten
- BUDO's FINEST Wett-  
kampfanzüge u. preis-  
werte Einsteigeranzüge



PHOENIX Budosport | Westkirchner Str. 90 | 59320 Ennigerloh | Fon 02524.4323 | info@phoenix-budo.de



Leon beim Erklären auf Augenhöhe



Erstmal einfangen und dann überlegen

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.



## Ein Holländer beim KSV Moers

Die Kinder der Aikido-Abteilung des KSV Moers konnten den letzten Sonntag morgen im November wieder ihr Jahreshighlight genießen: Zum dritten Mal in Folge kam Leon van der Sluys aus den Niederlanden und gab einen Kinderlehrgang in Moers in der Turnhalle der Geschwister-Scholl-Gesamtschule. Da Leon van der Sluys, 2. Dan, im Tendoryu-Aikido, fließend Deutsch spricht, konnte auf den Übersetzer verzichtet werden. Fast noch wichtiger aber als eine Fremdsprache ist die Sprache der Kinder zu sprechen. Und das kann keiner besser als Leon. 14 Kinder zwischen sechs und 14 Jahren hörten genauso aufmerksam und gespannt zu wie die fünf erwachsenen Helfer auf der Matte und die Eltern auf der Bank.

Das Thema des Lehrgangs wurde die Atmung während einer Technik. Selbst Erwachsenen fällt es schwer, die Luft nicht anzuhalten, wenn es anstrengend wird und sie sich konzentrieren müssen. Für die Kinder hat Leon dafür passende, für sie nachvollziehbare „Bilder“ pa-

rat: „Wenn ich die Luft anhalte, bekomme ich einen ganz roten Kopf und hinten kann dann so ein Ton herauskommen“. Nach dieser Überzeugungsarbeit mussten die Kinder nur noch zum Atmen motiviert werden: „Auf Atemtechniken könnt ihr euch schon am Abend mit Knoblauch essen vorbereiten. Den Partner pustet ihr dann so weg.“ Die gute Stimmung kam bei jedem, auch den Zuschauern, gut an und die so motivierten Kinder begaben sich konzentriert und eifrig an die Übungen. Auch Korrekturen versteht Leon so anzubringen, dass die Kinder sie sogar freudig aufnahmen: „Verzeiht mir bitte, ich habe vergessen, euch etwas zu sagen...“ oder „Ich höre etwas schlecht, könnt ihr deshalb etwas lauter atmen?“ Um wenige Techniken konnte sich umso intensiver gekümmert werden. Gewünschte Bewegungen konnte Leon schnell und effektiv mit Hilfsmitteln korrigieren. Was liegt da näher als die Matte, auf der alle standen. Ein Fuß bitte auf die Stelle setzen, wo vier Matten zusammenkommen und den anderen im Halbkreis darum herum bewegen. Schon wissen alle, wo es langgeht.

Zum krönenden Abschluss konnte Leon van der Sluys noch zwei Kinder graduieren. Was er in seiner gewohnten, fesselnden Art tat: „Das ist etwas ganz besonderes, weil ihr da lange für trainiert habt.“ Der folgenden Beifall hat den beiden wohl gefallen. Anschließend gab Leon jedem Kind zum Abschied noch die Hand und bedankte sich für's fleißige Mitmachen. So wurden auch sie neben den frisch Graduierten ein bisschen mit in den Mittelpunkt geholt. Ein Wiedersehen mit Leon gibt es schon dieses Jahr im Mai wieder beim Kinder-Euregio-Lehrgang mit niederländischen, belgischen und Kindern aus anderen Tendoryu-Aikido-Dojos in Deutschland. Er findet dann zum ersten Mal in Moers statt.

**Text: Martina Rüter**  
**Fotos: Josef Celestina**



Konzentriert bei der Sache



Auch kleine Menschen können werfen



## Landeslehrgang in Solingen

Die ersten beiden durch den Wald-Merscheider Turnverein (WMTV) Solingen ausgerichteten Landeslehrgänge des Goshin-Jitsu-Verbandes Nordrhein-Westfalen mussten aus unterschiedlichen Gründen noch in fremden Hallen stattfinden. Der vierte Landeslehrgang 2010 fand in der fast fertig renovierten Halle (nur die Farbe fehlt noch) des WMTV in Solingen-Wald statt, wo wir ihn auch haben wollten. Im dritten Jahr hatten sich wieder einmal Sven Bäcker und Tuan Nguyen aus unseren Shaolin-Kempo-Kung-Fu-Gruppen bereit erklärt, das Training zu gestalten. Diesmal jedoch teilten sie sich die Zeit mit Hilker-Josef Tschoepe-Kurtoglu vom TV Dellbrück (Köln) und so entstand ein abwechslungsreiches Training mit Inhalten, die sich gut ergänzten.

Nach der Eröffnung durch den Verbandsvorsitzenden Günter Tebbe begannen Sven und Tuan mit dem Aufwärmen. Sie nutzten dabei neben allseits bekannten Übungen auch solche, die die Koordination - auch in Interaktion mit anderen - besonders herausforderten. Das gegenseitige Abklatschen mit den Händen und die Bumps mit den Hüften sorgten schnell für gute Stimmung. Auch der Tanz mit den Reisschälchen respektive Teetässchen brachte Spaß. So wurde spielerisch der ganze Körper einbezogen und mobilisiert, ohne eine übertriebene Anstrengung zu verlangen. Immerhin sollten noch genug Dinge kommen, die volle Konzentration verlangten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in allen Leistungsklassen sollten in der ersten Einheit an das freie Sparring herangeführt werden. Das Aufwärmen mit Koordinationsaufgaben und der Einbeziehung des ganzen Körpers in komplexe Bewegungsmuster bis zu Japs und Punks aus der lockeren neutralen Stellung heraus konnte so fließend in die Lehrgangsinhalte überleiten. Vielfach schon eine Herausforderung stellte es dar, gegenüber dem Grundschul-Training die Hände und Arme enger als Deckung zu halten und nach jedem Schlag auch sofort den Arm in die Deckungsarbeit zurück zu nehmen. Gut, dass die ersten Schritte nur jeweils alleine gemacht wurden und niemand die Lücken ausnutzte. Nach und nach wurden die verschiedenen Schläge und Schlag-Kombinationen mit Fußarbeit kombiniert und als erkennbar wurde, dass alle damit zurecht kamen, ging es an die Arbeit mit Partner. Zunächst wurden Schläge nur auf die vorgehaltenen Pratzen abgegeben. Später konnte dann aber auch zunehmend dynamisch ohne Pratzen gearbeitet werden. So mancher blaue Fleck ist sicher an den Unterarmen mit nach Hause gefahren.



Ungewohnt war für viele auch, Schläge im Rückwärtsgehen auszuführen. Auch wenn sie vielleicht nicht die volle mechanische Wirkung erzielen, stören sie doch gut einen eventuellen Angreifer in seinem Konzept. Info geben, sprich, den Gegner mit Eindrücken beschäftigen, die geistig verarbeitet werden wollen. Dem geraden taktischen Rückzug folgte das Ausweichen zur Seite hin, um dort schnell in gute Konterposition zu gelangen, die Kontrolle zu gewinnen und selbst die Bewegungsrichtungen bestimmen zu können. Anstelle des Verteidigungs-Japs trat das Schützen des eigenen Kopfes durch einen Arm, der eng am Kopf anliegend das Schlimmste verhindern helfen kann (Eselsbrücke: Die Haare von vorn nach hinten aus dem Gesicht streichen). So konnte dann auch aus der ersten Defensiv-Aktion heraus direkt der Gegenschlag folgen und sofort vorgestoßen werden, um Kontertechniken durch Lücken des Gegners z.B. auf die Rippen zu bringen. Die Anzahl der vorgegebenen Techniken im Aufgabensparring wurde nach und nach größer und sollte eine geistige Herausforderung darstellen. Später wurde zum Ende des Ablaufs hin aber auch die freie Reaktion gefordert, um z.B. auf die erreichte Stellung zueinander flexibel reagieren zu können. Das Ende der Einheit bildete ein Sparring auf einer durch vier Matten pro Paar begrenzten Fläche, die die Flucht verhindern und die anderen Teilnehmer schützen half. Dass niemand verletzt wurde, obwohl keine Hand- oder Fußschützer verwendet wurden, zeigt, wie gut der Trainingsaufbau für die heterogene Gruppe gewählt und wie vernünftig die Gruppe selbst war. - Danke!

Die zweite durch Hilker geleitete Einheit knüpfte quasi direkt an. Hier ging es ums Thema Grappling, da doch sehr viele Auseinandersetzungen eben nicht mit einem Schlag oder Tritt beendet sind und sich häufig Rangeleien ergeben, die irgendwann zu Boden führen. So waren denn auch mögliche Übergänge vom Stand in den Boden ein behandelbarer Teilbereich. Bewusst wurden hier nicht nur reine Judo-Techniken sondern vor allem praktische Abwandlungen gezeigt und geübt, wie z.B. ein abtauchender Schulterwurf. Spektakulär war sicherlich der Selbstfallwurf aus der stehenden Position mit beiderseitigem Schwitzkasten. Dadurch, dass der enge Kontakt des Kopfes am Körper des Gegners in der Wurfphase gehalten wird, entsteht eine ungefährliche Bewegung und der überrumpelte Gegner findet sich unversehens auf dem Rücken liegend und dominiert wieder.

Am Boden waren verschiedene Stellungen Gegenstand der Betrachtungen und Übung und jedem wurde schnell klar, dass da ganz kurzfristig Ende sein kann und schnelles, beherrztes Handeln notwendig ist, um sich vielleicht noch heraus manövrieren zu können. Das war



enorm kräftezehrend und konditionsverbrauchend, machte aber trotzdem - oder gerade deswegen - allen mächtig Spaß. Durch geschickte Bewegung für Lücken zu sorgen, in die man den eigenen Arm stecken kann, um dann den Angreifer von sich herunter zu befördern, war schon eine aufwendige Arbeit, die aber dazu führen konnte, später selbst obenauf zu sitzen oder zu liegen. Eine besondere Schwierigkeit stellte es sicher dar, bei auf der eigenen Brust sitzendem Partner diesen mit den Füßen unter dessen Achseln mit einer Rolle rückwärts auszuheben und von sich herunter zu schieben. Nicht immer muss aber die untere Position die schlechtere sein. Jedenfalls konnte ausprobiert werden, die Vorteile dieser Rollenverteilung für sich auszunutzen. Insgesamt ist der Lehrgang mit seinen beiden Einheiten nach einhelliger Bekundung der Teilnehmer interessant, anstrengend und lehrreich gewesen und hat überdies auch noch Spaß gemacht. Was will man mehr? Mehr davon im nächsten Jahr beim WMTV in Solingen-Wald!

Frank Reimann

Der nächste Landeslehrgang des Goshin-Jitsu-Verbandes Nordrhein-Westfalen findet am 26. März 2011 beim TV Dellbrück in Köln statt.

## Bezirkslehrgang im Landesleistungszentrum

Im LLZ des Goshin-Jitsu Verbandes NW fand der erste Bezirkslehrgang statt. In Zusammenarbeit mit dem Kobudo-Verband Deutschland, der den Referenten Steven Utracik stellte, wurde eine Einführung in das Hanbo-Jutsu gegeben. 15 Teilnehmer aus dem Bereich Köln, Bonn und Dieringhausen wollten sich die Chance nicht entgehen lassen, sich bei so einem ausgewiesenen Spezialisten im Hanbo-Jutsu unterrichten zu lassen. Steven ist u.a. Träger des 3. Dan Hanbo-Jutsu. Nach der Begrüßung durch den Veranstalter Peter Debitsch stellte sich Steven selber vor. Nach einer kurzen Darstellung seines kampfssportmäßigen Werdeganges (seit 35 Jahren im Kampfsport aktiv) ging es auch schon direkt zu den Erläuterungen über die Waffe Hanbo über und wie diese in der Selbstverteidigung eingesetzt werden kann.



Nach dieser theoretischen Einweisung ging es zum Aufwärmtraining mit und ohne Hanbo über. Steven zeigte unterschiedliche Möglichkeiten sich mit dem Hanbo aufwärmen zu können. Nach dem Aufwärmen ging es weiter zu einfachen Handlungsübungen. Hier zeigte sich, dass eigentlich alle noch nie oder noch nie richtig mit dem Hanbo gearbeitet hatten. Was bei Steven so spielerisch leicht aussah, war für alle anderen doch ein Problem. Das Rollen des Hanbo über das Handgelenk vorwärts sowie rückwärts stellte viele doch vor größere Probleme. Immer wieder fielen Hanbos auf den Boden. Nach den Handlungsübungen ging es weiter zu Schlag- und Stoßtechniken mit dem Hanbo. Hier konnte man dann die Gefährlichkeit der Waffe erkennen. Nahezu für einen Gegner nicht oder nur spät zu erkennende Schlagtechniken mit einer unglaublichen Geschwindigkeit können mit dem Hanbo ausgeführt werden. Steven zeigte zunächst Kumites aus dem Bereich 5. Kyu Hanbo-Jutsu. Auf diese Kumites bauen viele weitere Techniken aus den weiteren Kyu-Graden auf. Da es sich bei allen um Anfänger handelte, baute Steven die Techniken langsam auf und ließ die einzelnen Techniken lange genug trainieren. Danach ging es in die Pause.

Nach der Pause zeigte Steven einen Querschnitt aus dem Bereich Hanbo-Jutsu mit unterschiedlichen Angriffen. Angefangen von Schlag- und Boxangriffen, Trittangriffen und unterschiedlichen Fassarten wie z.B. Stockfassen, Handgelenk fassen, Revers fassen und Umklammerungen. Hier konnte man die vielseitige Einsatzmöglichkeit des Hanbo sehen. Zum Hanbo-Jutsu gehören auch noch zu jedem Kyu-Grad eine Kata, ein Kishon (Technikreihe) und eine unterschiedliche Anzahl von Kumites. Weiterhin wird bei höheren Kyu-Graden auch der Tessen prüfungsrelevant. Gegen 18:00 Uhr wurde der Lehrgang von Peter Debitsch beendet und Steven wurde mit einem langen Applaus verabschiedet. Von den Teilnehmern wurde die Bitte an den Veranstalter herangetragen, auch 2011 einen Bezirkslehrgang mit dem Thema Hanbo-Jutsu auszutragen. Peter wird die Bitte aufnehmen und versuchen mit Steven nochmals einen Lehrgang im Jahre 2011 auszurichten.

Peter Debitsch



### Rücktritt des Pressereferenten

Nach fast elf Jahren als Pressereferent des Goshin-Jitsu Verbandes NW habe ich den Gesamtvorstand bereits im September darüber unterrichtet, dass ich aus beruflichen Gründen das Amt des Pressereferenten nicht mehr ausüben kann. Um dem Vorstand die Gelegenheit zu geben, in Ruhe einen Nachfolger zu suchen, habe ich mich bereit erklärt, noch bis zu dieser Ausgabe des „budoka“ weiter zu machen. Ein Pressereferent muss nach meiner Arbeitseinstellung in der Lage sein, an fast allen Lehrgängen teilzunehmen und somit entsprechende Berichte und Bilder fertigen zu können. Dieses kann ich leider nicht mehr leisten. Ich bedanke mich beim Vorstand des Goshin-Jitsu Verbandes sowie den Vertretern/Trainern der dem Verband angeschlossenen Vereinen für die vertrauensvolle und gute Zusammenarbeit und wünsche meinem Nachfolger eine gute redaktionelle Hand. Ich selber bleibe dem Goshin-Jitsu Verband als Mitglied der Dan-Prüfungskommission und als Trainer im Landesleistungszentrum des Verbandes (Judo Ju-Jutsu Club Yamanashi Club) erhalten.

Peter Debitsch



## Dan-Prüfung

Die Dan-Prüfung fand im Landesleistungszentrum des Verbandes statt. Da sich nur drei Anwärter auf den 1. Dan angemeldet und die Dan-Vorbereitungslehrgänge besucht hatten, hatte der Prüfungsreferent des Goshin-Jitsu Verbandes, Peter Kloiber, nur eine Prüfungskommission eingesetzt. Diese bestand aus Ralf Müller (5. Dan), Heinz Hecker (5. Dan) und Peter Debitsch (5. Dan). Weiterhin anwesend waren neben dem Verbandspräsidenten Günter Tebbe noch der Geschäftsführer Gerd Hövel und der 2. Vorsitzende Rainer Geppert. Günter begrüßte die Dan-Anwärter und versuchte durch beruhigende Worte die doch vorhandene Nervosität der Prüflinge ein wenig abzumildern.

Alle Prüflinge wollten ihren Technikteil (Vorkenntnisse aus dem Bereich 5. Kyu bis 1. Kyu und den Techniken zum 1. Dan) sowie die Griffabelle (Praxis) ohne Unterbrechungen oder Pausen in einem zeigen. Das galt auch für den ältesten Teilnehmer dieser Prüfung, den 46-jährigen Volker Axmann. Nach über zwei Stunden Prüfung ging es dann zu dem Teilbereich freier Angriff und freie Abwehr mit und ohne Kontakt, mit und ohne Waffen (Kurzstock und Messer) gegen zwei Gegner. Hier mussten sich alle nochmals gehörig anstrengen und an ihre Grenzen gehen. Ralf Müller fungierte hier als Kampfrichter. Die Prüfungskommission zog sich zur Beratung/Bewertung und Fertigung der Urkunden/Pässe zurück. Nach ca. 20 Minuten stand das Ergebnis der Prüfung fest. Alle drei hatten ihre Prüfung bestanden, wonach der jüngste Teilnehmer Sören Schilde nach Ansicht der Kommission die beste Prüfung abgelegt hatte. Bestanden haben zum 1. Dan Goshin-Jitsu: **Volker Axmann, Sören Schilde, Johannes Dahms.**

Der Goshin-Jitsu Verband gratuliert den neuen Dan-Trägern und wünscht ihnen weiterhin viel Erfolg in ihren Vereinen und auf ihrem weiteren Weg.

Peter Debitsch

### Anmeldefrist Dan-Prüfung

Achtung! Wichtig! Anmeldefrist Dan-Prüfung  
Für die Dan-Prüfung am 19. November 2011 ist der Anmeldeschluss der **30. April 2011**. Teilnehmer bitte beim Prüfungsreferenten Peter Kloiber melden und die geforderten Unterlagen bei ihm einreichen. Informationen zur Dan-Prüfung gibt es bei der Geschäftsstelle des Verbandes, Tel.: 02 21 / 1 79 42 71 oder 02 21 / 1 79 42 74 oder bei Peter Kloiber, Am Schmidtgrund 40, 50765 Köln, Tel.: 02 21 / 5 90 25 27.

**Wichtig!** Bei zu wenigen fristgerechten Anmeldungen fällt die Dan-Prüfung für das Jahr 2011 aus. Hierüber entscheidet der Gesamtvorstand. Im Jahr 2011 gibt es zwei Dan-Vorbereitungslehrgänge, Termine sind am 25./26.06. und 08./09.10.2011 (bitte Ausschreibungen im „budoka“ beachten).

## Termine 2011



### 1. Halbjahr 2011

- Februar

**27.02.2011** 1. Dan-Speziallehrgang (10:00 Uhr im LLZ)

- März

**12.03.2011** 1. Prüferlizenzelehrgang (10:00 Uhr im LLZ)

**26.03.2011** Landeslehrgang in Köln-Dellbrück (14:00 Uhr)

- April

bisher keine Termine

- Mai

**15.05.2011** 2. Dan-Speziallehrgang (10:00 Uhr im LLZ)

- Juni

**11.06.2011** Landeslehrgang in Eckenhagen (14:00 Uhr)

**25./26.06.2011** 1. Dan-Vorbereitungslehrgang (10:00 Uhr in Köln-Bickendorf)

### 2. Halbjahr 2011

- Juli

bisher keine Termine

- August

bisher keine Termine

- September

**11.09.2011** 3. Dan-Speziallehrgang (10:00 Uhr im LLZ)

**24.09.2011** Landeslehrgang in Köln-Bocklemünd (14:00 Uhr)

- Oktober

**08./09.10.2011** 2. Dan-Vorbereitungslehrgang (10:00 Uhr in Köln-Bickendorf)

**16.10.2011** 4. Dan-Speziallehrgang (10:00 Uhr im LLZ)

- November

**19.11.2011** Dan-Prüfung (10:00 Uhr im LLZ)

**???** 2. Prüferlizenzelehrgang

- Dezember

**???** Übungsleiterscheinverlängerung

Noch nicht terminiert sind ein weiterer Landeslehrgang, Kampfrichter- und Listenführerlehrgänge, Übungsleiterscheinverlängerung, Kinderlehrgang (Fun- und Sportweekend), Freikampfturnier-/meisterschaften, Jahreshauptversammlung, sonstige Bezirkslehrgänge. Bezirkslehrgänge von Vereinen bitte rechtzeitig beim Verband anmelden, damit eine rechtzeitige Ausschreibung erfolgen kann.

**LLZ** = Landesleistungszentrum des Goshin-Jitsu Verbandes NW e.V., Judo Ju-Jitsu Club Yamanashi e.V., Hohe Str. 1, 51149 Köln-Porz-Ensen, Tel.: 0 22 03 / 1 20 10.

### Achtung! Neue Verfahrensweisen bei Dan-Speziallehrgängen und Prüferlizenzelehrgängen

Ab 2011 gelten neue Regeln für die o.a. Lehrgänge. Für diese Lehrgänge ist eine Anmeldung erforderlich. Diese erfolgt per E-Mail oder Post bei der Geschäftsstelle des Verbandes zu dem in der Ausschreibung angegebenen Meldeschluss (in der Regel ca. vier Wochen vor dem Lehrgang). Die Lehrgänge finden nur noch dann statt, wenn sich mindestens 12 Teilnehmer angemeldet haben. Sollte der Lehrgang aufgrund mangelnder Teilnehmerzahl ausfallen, werden die bis dahin angemeldeten Teilnehmer und der Referent von der Geschäftsstelle über den Ausfall des Lehrganges informiert.

**Anschrift der Geschäftsstelle:** Günter Tebbe, Lohsestr. 3-5, 50733 Köln, E-Mail: g-tebbe@t-online.de



## Technik-Landesmeisterschaften

# Herzebrock und Schwerte beste Mannschaften



Die Technikmeisterschaften des NWHV im letzten Quartal 2010 standen ganz im Zeichen der Mannschaften aus Herzebrock und Schwerte. Zum Jugendturnier, welches wie gewohnt am Morgen der Veranstaltung begann, hatte sich ein großer Teilnehmerkreis angemeldet. Der Herzebrocker SV als ausrichtender Verein, hatte in seiner nagelneuen Halle eine Matte zum Aufwärmen sowie zwei Wettkampfmatten vorbereitet, so dass die Veranstaltung einen zügigen Verlauf nehmen konnte.

Die Jugendlichen waren differenziert nach Alter und Kup-Graduierung in fünf verschiedene Klassen aufgeteilt und hatten in einer ersten Runde neun SV-Techniken aus der Prüfungsordnung vorzuführen. Die hierbei geforderten Angriffe wurden ihnen eine halbe Stunde vor Beginn bekannt gegeben. Während des Turniers wurden ihnen die geforderten Angriffe von den Punktrichtern bei jeder Technik angesagt, um den Teilnehmern den Stress etwas zu nehmen. Trotzdem wurde infolge der Aufregung das eine oder andere Mal rechts und links verwechselt, was dann aber noch korrigiert werden konnte. Im zweiten Durchgang zeigten die kleinen Hapkidoisten dann ihre selbst ausgewählten Kürstechniken. Diese wurden in den Wochen vorher eingeübt und somit sicher und größtenteils präzise ausgeführt. Aufgrund der starken Teilnehmerfelder wurden nach Auswertung der Ergebnisse die ersten vier Hapkidoisten in den einzelnen Klassen ein zweites Mal auf die Matte gebeten, um ihre Kürstechniken zu demonstrieren. Die durchweg guten Leistungen wurden von den vier Punktrichtern dementsprechend honoriert, so dass es zu klaren Ergebnissen kam. Die Titel in den fünf Klassen verteilten sich auf verschiedene Vereine, welches ein ausgewogenes Teilnehmerfeld verdeutlicht. Den Pokal für die erfolgreichste Mannschaft holte sich das starke Team des Ausrichters, welches den Pokalverteidiger aus Schwerte hinter sich ließ.



SV der Dan-Grade



Tobias Lohre (Schwerte) beim Bruchtest



SV Jugend

Am Nachmittag wurde in der selben Halle das Turnier der Erwachsenen durchgeführt. Sie starteten in den Klassen SV, Formenlauf und Bruchtest. Den Anfang bildeten die Schülergrade, die in ihren Klassen durchweg angemessene Leistungen zeigten. Der Titel in der Selbstverteidigung ging an Daniel Gonzales aus Gütersloh, der seine Techniken präzise, mit guten Grundstellungen und gut getimtem Krafteinsatz ausführte. Die Leistungen in den Formenwettbewerben der Schülergrade haben sich insgesamt gegenüber den Darbietungen in den letzten Jahren stetig gesteigert. So wurden dieses Jahr solide Abläufe und gute Grundschule vorgeführt. Die Dan-Klasse wurde dominiert von Guido Böse aus Schwerte, der die technischen Klassen beherrschte. Obwohl die starke Konkurrenz keine schlechten Leistungen zeigte, war er nicht zu schlagen und holte sich alle fünf Titel. Den Abschluss des Turniers bildete wie immer der besonders für die Zuschauer spektakuläre Bruchtest bei den Schülern und Dan-Trägern, der auch in diesem Jahr wieder spannend war. Während sich die beiden Titelträger durch überzeugende Leistungen den Sieg holten, konnten die nachfolgenden Platzierungen erst in einem Stechen entschieden werden. Der Pokal für die erfolgreichste Mannschaft ging an die Budogemeinschaft Schwerte, welche ihre gute Form von der DM mit in dieses Turnier gebracht hatte.

Detlef Klos



Landesmeisterschaften: SV der Kup-Grade

## Landesmeister 2010

### Jugend

10.-6. Kup / bis 10 Jahre: **Maik Knoch** (TSV Victoria Clarholz)  
 10.-6. Kup / 11-14 Jahre: **Samira Ahmadnia** (Dortmunder BS)  
 5.-2. Kup / bis 14 Jahre: **Lisa Schulz** (Herzebrocker Sportverein)  
 10.-6. Kup / 15-17 Jahre: **Milena Reumann** (SVA Gütersloh)  
 5.-1. Kup / 15-17 Jahre: **Fabrizio Bernardinello** (Budogemeinschaft Schwerte)

### Erwachsene Kup-Grade

Selbstverteidigung: **Daniel Gonzales** (SVA Gütersloh)  
 Traditionelle Form: **Svenja Frese** (Budogemeinschaft Schwerte)  
 Waffenform: **Pascal Wältermann** (TSV Victoria Clarholz)  
 Bruchtest: **Oliver Linke** (Budogemeinschaft Schwerte)

### Dan-Klasse

Selbstverteidigung, Traditionelle Form, Waffenform und Free-style-Form: **Guido Böse** (Budogemeinschaft Schwerte)  
 Partnerform: **Guido Böse/Reinhold Harenbrock** (Budogemeinschaft Schwerte)  
 Bruchtest: **Tobias Lohre** (Budogemeinschaft Schwerte)



Landesmeister Jugend



Landesmeister Senioren



**Prüfungsreife  
Demonstrationen**

## Dan-Prüfungsvorbereitung

Der letzte Dan-Lehrgang des Jahres 2010 hat traditionell die Vorbereitung der Dezember-Dan-Prüfung zum Programm. So waren zu diesem Lehrgang in erster Linie die Prüflinge mit ihren Partnern nach Clarholz angereist. Aber auch Hapkido, die nicht beabsichtigen an der Prüfung teilzunehmen, nutzten die Möglichkeit, hier ihre Techniken mit erfahrenen Dan-Trägern und Prüfern weiter zu entwickeln. Zu Lehrgangsbeginn gab der NWHV-Prüfungsreferent Reinhold Harenbrock bekannt, dass sich vier Sportkameraden zur Prüfung angemeldet haben, drei zum 1. und einer zum 2. Dan. Da somit nur niedrige Dan-Graduierungen anstehen, wird die Prüfungskommission mit „jungen“ Prüfern besetzt: als Vorsitzender Jürgen Rath, 5. Dan, an seiner Seite Holger Becker, 4. Dan sowie Reinhold selbst. Deshalb übernahmen dieselben auch bei diesem Lehrgang die Leitung.

An beiden Tagen wurde das Aufwärmen bereits von den Prüfungsanwärtern geleitet. Für sie ist es das Erfüllen des Themas „Lehrbefähigung“, da dieses seit zwei Jahren nicht mehr zu dem am Prüfungstag abgeforderten Programm gehört. Die gestellte Aufgabe wurde von allen gut absolviert, sie mussten aber dennoch einige konstruktive Kritik der Referenten hinnehmen.

Am ersten Lehrgangstag standen die Fußtechnik und die Abwehr bewaffneter Angriffe auf dem Programm. Die gezeigten Leistungen waren zum größten Teil bereits prüfungsreif, so dass aktuell die Feinarbeit angesagt war. Insbesondere sollten hier die Bewegungsabläufe noch optimiert werden, so dass sich Jürgen um die Chok-Sul

kümmerte, Holger mit den Rot-Gurten Verbesserungsmöglichkeiten bei der gezeigten Messerabwehr erarbeitete und Reinhold trainierte mit dem Anwärter für den 2. Dan ausführlich Pong-Techniken. Zum Abschluss des Tages zeigten die Teilnehmer dann ihr Können in der freien Abwehr. Hier mussten die Referenten jedoch noch einige Schwachpunkte feststellen und sie gaben einige Tipps für sicheres Verhalten in einer Verteidigungssituation. Dabei forderten sie vor allem einen guten Überblick des Verteidigers, um die Angreifer immer kontrollieren zu können.

Am zweiten Tag des Lehrgangs standen nach dem Aufwärmen die Hyongs auf dem Tagesablauf. Die überlieferten Formen saßen bereits ganz gut und erforderten nur leichte Korrekturen durch die Referenten. Bei der Hoshinsul konzentrierte sich Holger dann mit seiner Gruppe auf die Kraftausnutzungstechniken (Hap-Ki-Do-Ki). Mit diesen schwierigen Bewegungsabläufen soll der Einsatz der Hapkido-Prinzipien demonstriert werden. Von der einfachen Ausführung der Techniken bis hin zur wirksamen Anwendung ist es aber ein langer Weg, der viele Übungseinheiten erfordert. So sind in dieser Technikgruppe auch noch Defizite abzustellen, die Holger aber jedem Teilnehmer deutlich aufzeigte. Beendet wurde der Lehrgang mit einer Übungseinheit Bruchtest. Jürgen führte alle geforderten Bruchtests vor und erläuterte Bewegungsabläufe und „Bigpoints“. In einer anschließenden Trainingsphase konnten dann alle das Gezeigte selbst umsetzen und erarbeiten. Als Fazit des Lehrgangs wurde den Prüfungsanwärtern mitgegeben, dass sie aus Sicht der Referenten bereits gut vorbereitet seien und es jetzt darauf ankäme, in den verbleibenden vier Wochen bis zur Prüfung für den Feinschliff zu sorgen.

**Detlef Klos**



## Ein Portrait

# René Roese - 6. Dan Jiu Jitsu

### Wie alles anfang

Sommer 1974 bei einem Bundesliga-Fußballspiel der Fortuna Düsseldorf im damaligen Rheinstadion wurde ich mit zehn Jahren Opfer von einigen Fortuna-„Fans“, die ihre Gewalt und ihren Frust in der Halbzeitpause an mir und einem Freund ausließen. Opfer zu sein - das hat mir überhaupt nicht gefallen! Das sollte nicht noch einmal passieren und ich überlegte mir, wie man dem vorbeugen könnte.

### Der Anfang

Nach diesem Erlebnis meldete ich mich zu einem „Zwölf-Wochen-Kurs“ der VHS (Volkshochschule) „Selbstverteidigung mit Karate“ an. Ein Sport, den ich bis dahin nur aus mehr oder weniger schlechten Filmen und TV-Serien kannte. Und los ging es mit den ersten Schritten im Budo-Sport.

### Der Weg

Nach zwölf Wochen Karate-Training war ich Feuer und Flamme und meldete mich mit dem Einverständnis meiner Eltern, denen ich auf diesem Wege für diese Unterstützung noch einmal danken möchte, bei der Budo-Schule Triestram in Düsseldorf an. Nun begann der Weg. Der Weg mit ungewohnten Bewegungen, Techniken und schweißtreibendem Training. Das Erlernen von Karate.

1980 sah ich bei einem Besuch bei der Judo-Schule Prass in Düsseldorf das erste Mal Jiu-Jitsu und war von der Leichtigkeit und Schnelligkeit, mit der die Selbstverteidigung gezeigt wurde, begeistert. Das wollte ich auch können! Schnell habe ich mich für das Jiu-Jitsu angemeldet und meine Trainingsstätte gewechselt. Ein Wechsel, der mich im Laufe der Zeit sportlich weit gebracht hat und durch den ich in den Genuss kam, bei der Judo-Sportschule Unterricht geben zu dürfen. Ein echtes Erlebnis. In dieser Zeit kamen zum „normalen“ Training viele Lehrgänge mit intensivem Trainingsprogramm an Wochenenden und während meiner Urlaube im In- und Ausland dazu. Bei der Judo-Sportschule Prass begann ich ebenfalls mit dem Tai-Chi-Chuan - chinesisches Schattenboxen mit fließenden, langsamen Bewegungen. Eine Bereicherung, nicht nur für meinen sportlichen Weg. Zudem konnte ich im Postsportverein in Düsseldorf beim Judo (3. Kyu) Erfahrungen im Wettkampf sammeln. Sechs Sportkollegen, ebenfalls alle aus der Judo-Schule Düsseldorf, hatten die Schule nach einigen Turbulenzen mit der Schulleitung verlassen. Hervorragende Trainingspartner, auf die ich nicht verzichten wollte. Daraufhin verließ ich 1993 die Judo-Sportschule Prass.

### Ronin

Schnell war klar, keiner dachte daran, mit Karate und/oder Jiu-Jitsu aufzuhören und somit überlegten wir uns, wie wir unseren Budo-Sport weiter betreiben könnten. Wir entschlossen uns, etwas „Eigenes“ auf die Beine zu stellen. Bei einem Besuch in Holland bei Fred Reyers (Karate-/Kick-Box-Experte), den wir von Lehrgängen her

kannten, wurden wir mit dem Satz „Ah, da kommen die Herrenlosen Samurai - die Ronin“ begrüßt. Das war die Geburtsstunde des Budo Club Ronin.

Anfangs hatten wir mit unseren Schülern, die uns aus der Judo Sport Schule gefolgt waren, kein Dojo und so trafen wir uns bei einer Laufrunde und trainierten auf einer Lichtung im Düsseldorfer Wald. Nicht perfekt, aber auch dieses Training schulte uns alle. Keine weiche Matte, keinen Gi, kein ebener Boden, eine zum Budo-Training ungewohnte Umgebung. Auf der Suche nach einem passenden Dojo wurde uns eine Möglichkeit zum Trainieren bei der Budo-Schule Kaminari von Willi Donner angeboten, die wir dankbar annahmen. Hier trainierten wir einige Zeit bis wir passende Räumlichkeiten im Cosmo Sports Center in Düsseldorf, in dem bereits der Budokan mit Herrn Rudkowski trainierte, fanden. Der Verein Ronin und der Budo Club Ronin gingen eine erfolgreiche Symbiose ein. Neben dem Trainingsbetrieb suchten wir den Anschluss an offizielle Budo-Verbände. Wir stellten uns bei einem Kennenlerntraining den verschiedenen Verbänden vor. Hier durften wir Fritz Nöpel (Karate) und Jochen Kohnert (Jiu-Jitsu) kennen lernen. Der Verein Ronin trat dem Deutschen Karate Dachverband (DKV) und der Jiu-Jitsu Union NW (JJU-NW) bei. Für „die Ronins“ folgten viele Lehrgänge bei diesen beiden Verbänden. Sie kombinierten alt Bewährtes mit neu Erworbenem. Eine sehr gute Weiterentwicklung, die unseren Schülern und uns bei diversen Dan-Prüfungen bescheinigt wurde. Die eigenen Schüler zum Meister-Grad zu begleiten, war für mich eines der schönsten Erlebnisse. Mein Wissen und meine Erfahrungen an meine Schüler weiterzugeben und mit ihnen für anstehende Prüfungen zu trainieren und sie als Partner zu begleiten, war für mich ebenso etwas Besonderes.

Der DKV und die JJU-NW erkannten das Potenzial von Ronin und wir wurden angesprochen, Lehrgänge bei den Verbänden zu geben, die bis heute mit hoher Teilnehmerzahl und Anerkennung angenommen werden. Bis heute trainiere ich Jiu-Jitsu und Karate in unserem Dojo in Düsseldorf-Meerbusch, gebe Lehrgänge, bei denen ich sehr viel Spaß habe, und werde bei der JJU-NW bei Dan-Prüfungen eingesetzt. Des Weiteren habe ich vor einigen Jahren mit dem Marathon-Lauf begonnen und betreibe auch weiterhin Tai-Chi-Chuan. Ergänzungen, die meinen Weg im Budosport unterstützen.

### Die Zukunft

... Der Weg ist das Ziel. Ich freue mich schon, euch bei einem der nächsten Trainingseinheiten zu treffen.

Euer *René Roese*

### Dank

Ich möchte mich bedanken bei allen Lehrern, die mir als Leuchtturm in der stürmischen Lernzeit dienten.

René in Aktion



René als Referent





## Lehrgang Faustfeuerwaffen mit Dieter Lösgen

Jeder weiß - Pistolen, Revolver und Gewehre sind Waffen, die sehr schnell lebensgefährlich werden können. Deswegen gehört ab der Prüfung zum Grüngurt auch die Abwehr gegen Angriffe mit Faustfeuerwaffen zum Prüfungsprogramm des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB). Dabei steht nicht nur das kontrollierte Abwehren im Vordergrund, sondern der Prüfling sollte Faustfeuerwaffen auch selbst in Theorie und Praxis kennen lernen. Dieser Idee diene der theoretische Teil des Lehrgangs „Faustfeuerwaffen“, in dem Dieter Lösgen (10. Dan Jiu Jitsu, Bundestrainer) Stück für Stück erklärte, wie Schusswaffen aufgebaut sind und was bei der Handhabung einer Pistole und eines Revolvers zu beachten ist. So dürfen sie, egal ob geladen oder ungeladen, niemals auf Personen gerichtet werden. Sie müssen hingegen z. B. bei der Überprüfung des Munitionszustandes stets zu Boden gerichtet sein. Zudem zählte der Bundestrainer einige Punkte aus dem deutschen Waffengesetz auf und gab in den zuvor in Anfänger und Fortgeschrittene aufgeteilten Gruppen realitätsnahe Attrappen von Faustfeuerwaffen herum, damit jeder der anwesenden Jiu-Jitsukas ein Gefühl für das Gewicht, das Aussehen und die Handhabung einer scharfen Faustfeuerwaffe bekommen konnte. Anschließend demonstrierte er wirkungsvolle Abwehrtechniken gegen Faustfeuerwaffen: Zunächst ging es um Abwehren, bei denen man dem Angreifer frontal gegenübersteht und sich sicher sein kann, dass er eine Waffe in der Hand hat. Hier heißt es schnell zu reagieren und - falls notwendig und



Ein Hände hoch unter Freunden

angebracht! - eine Abwehrtechnik einzuleiten. Dieter Lösgen wies eindringlich auf die Gefahr hin, die von einer Schusswaffe ausgeht und betonte, dass man Pistolenabwehren auch auf der Matte mit dem nötigen Ernst üben sollte. In der Gefahrensituation kann sich der Abzug der scharfen Waffe schnell betätigen und man wird mit hoher Wahrscheinlichkeit lebensgefährlich verletzt oder sogar getötet. Was hinzukommt, ist die Tatsache, dass vielen Angreifern überhaupt nicht bewusst ist, wie tödlich effektiv eine Schusswaffe sein kann. So muss man sich bei einer Pistolenabwehr immer über den Ernst der Lage im Klaren sein. Zu beachten ist außerdem, nicht auf den Schlitten zu fassen und darüber hinaus aktiv den Finger am Abzug zu blockieren. Beispielsweise mit einem Fingerhebel lässt sich nun der Gegner zu Boden führen und die Waffe, ohne als Abwehrender auch nur einmal in die Schusslinie gekommen zu sein, abnehmen. Allerdings ist es nicht immer so, dass man sie - die Schusswaffe - sieht, weil sie von hinten an den Rücken gehalten wird. Ein 'unauffälliger' Blick nach hinten muss Klarheit bringen, ob der Angreifer nur täuschen will und die Pistole oder den Revolver in der anderen Hand hält oder ob er uns diese direkt an den Rücken drückt.

Im folgenden Praxisteil ging es unter fachkundiger Leitung auf die Schießbahn, wo Jürgen Rautert (3. Dan Jiu Jitsu) schon wartete. Während die Anfängergruppe zunächst die Theorie erlernt hatte, bekamen die Mitglieder der Fortgeschrittenengruppe schon die Wucht hinter der Waffe zu spüren. Daher ist immer mit größter Vorsicht und Respekt zu arbeiten. Neben einem sicheren Stand ist außerdem zu beachten, dass solch ein Schuss sehr laut ist, daher waren Ohrschützer und Schutzbrillen Pflicht, genauso wie gefordert wurde, den Finger erst auf den Abzug zu legen, wenn das Ziel vor Augen war, man also buchstäblich alles fest im Griff hatte und man von Jürgen Rautert das 'OK' erhalten hatte. Im Verlauf des gesamten Lehrgangs wechselten sich Abwehr und Handhabung - Theorie und Praxis - von Schusswaffen ab. Beides - Abwehren gegen Pistolen und das Schießen mit einer scharfen Waffe erfordern allerhöchste Aufmerksamkeit und setzen die Verantwortung jedes Einzelnen voraus. Dieter Lösgen formulierte für die anwesenden Teilnehmer zum Schluss noch eine greifbare Formel, die mitten aus dem Leben des Kämpfers gegriffen ist und in besonderem Maße für das Üben von Schusswaffen gilt: „Im Ernstfall hast du nur eine Chance, wenn du dann einen Fehler machst, zahlst du einen hohen Preis.“

Karoline Seck



Auf dem Schießstand

Dieter Lösgen demonstriert wirkungsvolle Kontrolle



Wer hebt, hat  
das Lachen



## „Gefasste Angriffe“ beim Yaware in Hohenlimburg

Sine ira et studio (so viel wie: ohne Zorn und Eifer) lautete die Maxime, welche sich der römische Historiograph Tacitus auf die Fahnen geschrieben hatte. Dieses Motto, welches innere Ruhe und Ausgeglichenheit - Kaltblütigkeit und einen klaren Kopf in den Mittelpunkt stellt, passt, auch wenn es aus dem Zusammenhang gerissen wurde, sehr gut zu Kampfkunst und Selbstverteidigung. So wenig fassbar, wie manchmal abstrakte Begriffe wie Ruhe oder Ausgeglichenheit sind, so klar sind gefasste Angriffe, oder doch nicht? Zu den so genannten 'gefassten Angriffen' zählen eine Vielzahl von Angriffsformen zum Beispiel gegen die Hand und/oder das Handgelenk. Aber auch das Revers, die Jacke oder die Hose können gefasst werden, ebenso können Situationen durch Umklammern, Würgen, den so genannten Haarzug und den ebenfalls sehr gefährlichen 'Schwitzkasten' entstehen. Alles kann noch beliebig erweitert werden durch Angriffe an der Wand am Boden, im Sitzen ... - Angesichts dieser Tatsachen, war es notwendig, schon im Vorfeld die Auswahl der Techniken auf ein sinnvolles Mindestmaß zu reduzieren. Schwerpunkt des Lehrgangs 'Gefasste Angriffe' beim Yaware in Hagen-Hohenlimburg war folglich nicht das Erlernen und Üben von zahlreichen kurz angerissenen Techniken, sondern vielmehr sollte vermittelt werden, dass es Gemeinsamkeiten in Bezug auf gefasste Angriffe gibt. Es geht buchstäblich um das Prinzip.

Hierbei wurde in einem ersten kurzen Theorieteil erst einmal ermittelt, was 'gefasst' bedeutet und welche Konsequenzen sich für den 'Gefassten' aus dieser Defensivsituation ergeben können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten in Windeseile zahlreiche Beispiele genannt und auch schon die Gefahren des Gefasstwerdens wahrgenommen sowie dargelegt, dass das Fassen eher als ein unangenehmes Vorspiel als ein Hauptteil aufzufassen ist. Doch das Leben ist kein Spiel - im Leben hat man nur ein life -, ganz im Gegensatz zum Computerspiel als player in einer virtuellen Welt mit

virtuellen Konsequenzen. Das Gefasstwerden ist real und ein ernst zu nehmender Angriff, der eine sofortige Maßnahme verlangt! Daher konnten die Lehrgangsleiter Volker Schwarz (3. Dan Jiu Jitsu) und Andreas Dolny (2. Dan Jiu Jitsu) auf diesem Wissen aufbauend schnell in die Vorübungen einsteigen. Die Vorübungen nach dem Aufwärmtraining dienten hierbei als Gerüst. Zunächst sollten die Jiu-Jitsukas 'am eigenen Leib' durch judogemäßes Schieben und Ziehen erspüren, wann Druck und Zug auf den Körper wirkt. Es folgten schnell O-Soto-Gari und O-Uchi-Gari. Danach folgten dynamische Vorübungen zu den ersten vier geplanten Angriffen: Würgen, Revers doppelt gefasst und Kopfstoß, Handgelenk und Revers und Schwin-ger. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden immer wieder 'auf Trab' gehalten - so ging es bald in die Rolle vorwärts und rückwärts, jeweils die Hand des Partners haltend. Der eigentliche Einstieg in die Technikphase war dann auch schnell erfolgt und wurde kaum wahrgenommen, weil die einzelnen Lehrgangsphasen nahtlos ineinander übergingen. Das lag sicherlich auch an der Tatsache, dass viele Techniken als bekannt galten.



Den Partner kontrollieren (links);  
aus dem Angriff heraus (oben)



Partnerarbeit war gefragt



Von der Reaktion zurück zur Aktion

Die Teilnahme an Lehrgängen ist zwar mit Blick auf Prüfungen verpflichtend, doch wird auf jedem Lehrgang auch eine Auswahlmöglichkeit geboten, die für jeden Jiu-Jitsuka als Bereicherung wahrgenommen werden kann. Während der Eine kurz vor der Prüfung steht und sich primär um die eine oder andere Abschlusstechnik bemüht, ist mancher auf der Suche nach einer komplett neuen Technik. Von Vorteil war es auf diesem Lehrgang, dass die Jiu-Jitsukas im Dojo des Yaware den Wiedererkennungseffekt auf ihrer Seite hatten, denn sie kannten viele Bewegungsformen bereits, so dass es bald hieß: „Würgen von vorne, vor dem Fassen reagieren, Technik ähnlich wie 2. Kata, 3. Technik ...“ So ging es vom Würgen über das Handgelenk zum Revers und immer wieder zurück, denn die angereisten Jiu-Jitsukas kamen nicht mehr zur Ruhe. Neben dem technischen Teil wurde auch das Thema Notwehr kurz angerissen. Das Fassen der Handgelenke ist sicherlich nicht mit einem lebensbedrohlichen Angriff zu vergleichen und es muss die Angriffssituation berücksichtigt werden. Es muss aber bei 'Gegnerkontakt' immer etwas passieren! Wer sich aber auf sein eigenes Können verlassen will und auf eine höchstmögliche Chance im Verteidigungsfall hinarbeitet, wird seine Techniken aus freiem Antrieb so lange wiederholen, bis sie als vollkommen natürlich wahrgenommen werden. In der Wiederholung liegt der Erfolg. Daher war die Wiederholung der insgesamt sieben Techniken (mit Ergänzungen) unter Stressbedingungen durch Zählen der letzte Schwerpunkt des Lehrgangs: „Was war nochmal die Drei? - Und dieses Zählen ... Und wieder auf! Das ist Stress ..., komm schnell hoch, ... und drei ... und eins ... und zum Schluss noch einmal die Vier und dann Partnerwechsel ...“ Dann war der Lehrgang, der weder von Zorn noch von (verbissenen) Eifer geprägt war, nach intensiven Übungseinheiten zu Ende.

Volker Schwarz/Andreas Dolny







Kurz immobilisieren ... dann Aktion



Messer als unmittelbare Gefahr

## Abwehr bewaffneter Angriffe

Es war der Tag des großen Ruhrgebiets-Hochwassers. Während sich draußen die Kanaldeckel hobten, und sich die Wassermassen ihren Weg durch Oberhausens Straßen bahnten, rief der Deutsche Jiu Jitsu Bund (DJJB) seine Mitglieder erneut zur sportlichen Betätigung auf. Es ging also in diesem Fall für die Kyu-Grade vom Gelb- bis Grüngurt Jiu Jitsu nicht um das Schleppen von Sandsäcken, die das Eindringen des 'angreifenden' Wassers ins Dojo des ausrichtenden Vereins, Sportfreunde 06 Sterkrade/Heide, verhindern sollten, sondern um die Abwehr bewaffneter Angriffe. Die vielen Einzeltropfen hatten sich für diesen Tag vermutlich ein anderes Ziel gesucht ...

Um das Thema nicht ausufern zu lassen, beschränkte sich Lehrgangsführer Denis Heinrich auf die Verteidigung gegen Messerangriffe. Eine Besonderheit an diesem Lehrgang war es, dass nicht das Üben komplexer Abwehrtechniken im Vordergrund stand, sondern dass auf die Probleme und Tücken eines realistischen Angriffs eingegangen wurde. So beschäftigte man sich vornehmlich mit verschiedenen verdeckten Attacken, wobei die Lehrgangsteilnehmer versuchen sollten, überhaupt erst einmal die Kontrolle über die Situation zu erlangen. Wie zu erwarten war, stellte sich dies als die größte Herausforderung des gesamten Lehrgangs dar und man begann die Dinge neu zu überdenken und von anderen Seiten zu betrachten. Dieser einmal etwas andere Ansatz eines Lehrgangs, begleitet von mehreren aussagekräftigen Videosequenzen, die Aufnahmen von echten Messerattacken von Überwachungskameras zeigten, brachte die Jiu Jitsukas dazu, viel Kreativität aber auch den nötigen Respekt vor dem eigentlichen Angriff - dem mit dem Messer - zu entwickeln. Aus diesen vielen Ideen ergab sich dann schnell die einhellige Meinung, dass in der Realität der Notsituation wenig Raum für lange und vermeintlich 'verschnörkelte' Technikkombinationen ist. Die Reduktion auf we-

sentliche Bewegungen und vor allem die Attacke des gegnerischen Gesichts, schien ein Erfolg versprechender Ansatz bei der Messerabwehr zu sein. Dies ist für Kyu-Grade im Bereich von Gelb- bis Grüngurt der passende Ansatz, weil zunächst einmal das Fundament einer Technik erlernt werden muss. Zunächst müssen die grundlegenden Bewegungen (die ersten Schritte/Bewegungen bei einem Messerangriff) reflexartig vorhanden sein und diese müssen durch unzählige Wiederholungen eingeübt werden und buchstäblich 'im Schlaf sitzen': Es gilt aus dem Schnitt- und Stichbereich des Messers weitgehend unbeschadet herauszukommen und eine weitere kurze Technik auszuführen sowie jeden erdenklichen verfügbaren Gegenstand zur eigenen Hilfe einzusetzen. Die beim Training eingeübten komplexeren Techniken stehen dieser Idee keineswegs im Weg, keineswegs! Das Üben dieser komplizierten Form einer Technik ist vor allem für höhere Kyu- und Dan-Grade bei ihrer technischen Weiterentwicklung unabdingbar und hat auch einen Einfluss auf die Ausbildung schneller Reflexe und Anfangssequenzen.

Durch den regen Austausch und die Pflege der Techniken und eine gemeinsame Richtung im Verband wird sichergestellt, dass Abwehren nicht unterteilt sind in solche für Anfänger, Fortgeschrittene, sehr Fortgeschrittene etc., sondern dass die Techniken selbst Bausteine enthalten, die beliebig erweitert werden können. Der Gelb- bzw. Grüngurt hat einen Einblick erlangt und muss erst lernen mit diesem 'Wissen' umzugehen. Hierbei ist die Technik, die erweiterungsfähig ist, auf das Wesentliche zu reduzieren. Der Braungurt würde möglicherweise den frühzeitig durch ein Herausgehen mit Block und Schlag abgewehrten Angriff auf der Matte - wegen seines größeren Wissens und seiner Sicherheit im Umgang mit Waffenangriffen - in der Folge mit einem Hebel umleiten und den Partner zu guter Letzt sicher festlegen. Im Notfall wird der Jiu Jitsuka auf das zurückgreifen, was sein Körper ihm sagt: „Ich will überleben!“ Das 'Körpergedächtnis' ruft in Windeseile das im wahrsten Sinne notwendige Wissen ab. - Mit der 'Sanduhr' im Hinterkopf war klar, dass auch dieser Lehrgang einmal ein Ende haben würde. Ausgestattet mit diesen an Körper, Geist und Seele haftenden und prägenden Erfahrungen, dass das Leben unschätzbar wertvoll ist und ebenso schnell in Gefahr geraten kann, verließen die begeisterten Lehrgangsteilnehmer das Dojo der Sportfreunde 06 Sterkrade/Heide, um sich hoffentlich nicht andernorts dem Stapeln von Sandsäcken widmen zu müssen. Apropos Sand und Sandsäcke: Man kann durchaus einen Vergleich zwischen der Anzahl der Körner im Sandsack und dem Beherrschen von Techniken anstellen, denn es braucht unzählige Wiederholungen, bis eine Technik mitsamt ihren einzelnen Bestandteilen wirklich beherrscht wird.

Denis Heinrich



Distanz prüfen



Radius von Messer und Arm





Hand- und Ellenbogenhebel

Es ist erstens erwiesen, dass bei einer leichten bis massiven Gegenwehr etliche Sexualstraftaten verhindert werden können. Es ist zweitens nicht zutreffend - wie Frauen in früheren Zeiten fälschlicherweise immer geraten wurde - sich bei einer Vergewaltigung bzw. Notsituation nicht zu wehren. Es geht vor allem darum, dass man durch eine geeignete Mischung aus Verhalten und Taktik - einschließlich Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Jiu Jitsu - in diesen Notsituationen ein Verhalten zeigt, welches das 'Überleben' in der Situation gewährleistet.

Der Vereinstrainer Josef Flecken (2. Dan Jiu Jitsu) besprach dazu im theoretischen Teil einige Situationen, die im alltäglichen Leben auftreten können und gab passende Tipps, wie man sich schon im Vorfeld auf den möglichen Ernstfall vorbereiten kann. Die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Der Erfolg ist eng mit dem Ich-Bild verknüpft: „Wenn ich an mich glaube, dann wird so mancher Angriff schon im Vorfeld durch das Auftreten verhindert werden, weil ich aufmerksam und stark bin.“ Es ist auf jeden Fall wichtig, immer sicher und selbstbewusst aufzutreten. Ein gesenkter Kopf ist nie hilfreich. Potenzielle Täter sehen in einer geduckten Person in ihrer Wahrnehmung ein 'Opfer', das sie mit Leichtigkeit überwinden können. Diese Gewalttäter suchen schließlich nicht die Auseinandersetzung auf 'Augenhöhe'. Man(n) bzw. Frau sollte sich daher stets selbstbewusst in der (einem selbst) bekannten und auch unbekanntem Umwelt bewegen und sich auf die Fähigkeit, sich zu behaupten und zu verteidigen, verlassen. Ein nicht stattgefundener Kampf ist ein gewonnener Kampf, so lautet die Weisheit, in der wir vor allzu übermütigen Handlungen gewarnt werden. Was für den hohen Dan-Träger mit viel Erfahrung gilt, wird auch in der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen zur Geltung kommen: Man muss im Laufe des Übens - auch abseits der



Festlegen am Boden

Kontrolle der Partnerin



## Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Traditionell richtete der TuS Arloff-Kirspenich einen Workshop für Mädchen und Frauen aus. In diesen speziellen Workshops geht es nicht darum, das weibliche Geschlecht innerhalb kürzester Zeit zu „Nahkampfspezialisten“ auszubilden, sondern vielmehr steht im Mittelpunkt, aussagekräftige Einblicke in die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigung des Jiu Jitsu zu geben.

Matte ein 'Auge' für die Umwelt und für mögliche Gefahren entwickeln. Der Angreifer kann in der dunklen Gasse lauern, „(...) während ich ins Auto einsteigen möchte; er kann im Treppenhaus im Dunkeln auf mich warten. Aber ich bin vorbereitet!“ Es ist aber ebenso möglich - und das zeigen auch Statistiken -, dass der Angreifer aus dem privaten Umfeld stammt. Somit ist es auch von Vorteil, die eigene Wohnung mit Räumlichkeiten und ihrem Inventar als Teil der Selbstverteidigung kennen zu lernen und einmal im Kopf durchzuspielen, was man machen würde, wenn man im eigenen Zuhause in Bedrängnis gerät und hier geeignete Maßnahmen zur Selbstverteidigung ergreifen muss.

Der Theorie folgt in der Regel die intensive Praxis. Im praktischen Teil zeigte der Selbstverteidigungstrainer zahlreiche repräsentative Techniken bei verschiedenen frauenspezifischen Angriffen. Diese frauenspezifischen Angriffe umfassten den Bereich des Handgelenkgriffens über das Würgen von allen Seiten bis hin zur Verteidigung in der Bodenlage. Wer nun denkt, dass das Handgelenkfasern 'nur' eine geringfügige Beeinträchtigung der Bewegungsfreiheit ist, dem sei gesagt, dass hiermit der Angriff erst beginnt. Außerdem hat der Angreifer eine 'unsichtbare Grenze' überschritten. Es muss eine Reaktion erfolgen. Die Hand wird nicht aus Freundschaft gehalten, sondern mit Gewalt gefasst. Aus dieser Bewegungseinschränkung ergibt sich die Notwendigkeit, nunmehr aktiv zu werden, damit man (frau!) nicht mehr reagiert, sondern agiert und die Handlungsinitiative übernimmt. 'Action' ist gefragt! Das beinhaltet alles, was zur Verfügung steht. Jedes Mittel ist recht, um die Unversehrtheit von Körper, Geist und Seele zu bewahren. Vor allem die Seele ist oftmals auch nach der erfolgten Abheilung der sichtbaren Wunden des Körpers für sehr lange Zeit dauerhaft beschädigt, wird möglicherweise nie wieder gesund. Hierbei ist das Üben des Jiu Jitsu auch als Prävention von Bedeutung, denn die alte japanische Kampfkunst stärkt durch das Üben gleichermaßen Körper, Geist und Seele.

Die Teilnehmerinnen übten bis zum Schluss des Lehrgangs unermüdet die gezeigten Techniken. Zur Anstrengung gehört auch die Entspannung: Yin und Yang. Auch das ist Jiu Jitsu. So legten sich die Mädchen und Frauen die letzten Minuten bequem auf die Matten und lauschten zur Entspannungsmusik einer Geschichte, die von Josef Flecken - ihrem Lehrer - vorgetragen wurde. Dieser entspannende Abschluss ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zur Erlangung von Sicherheit im Umgang mit Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, denn die innere (seelisch-psychische) und äußere (körperliche) Entspannung schafft Kraft, Mut und Schnelligkeit, die für uns - unser Selbst - eingesetzt werden kann. Dieses 'Selbst' ist es allemal wert, dass wir es verteidigen. Der Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen war ein Baustein auf diesem Weg.

Josef Flecken

[www.jiu-jitsu.tus-arloff-kirspenich.de](http://www.jiu-jitsu.tus-arloff-kirspenich.de)



## Frauenselbstverteidigung mit Sabine Kloß

Eine Handvoll Trainingswillige traf sich in Mülheim an der Ruhr beim TSV Viktoria. Nach der Begrüßung und nach ein paar Aufwärmspielen ging es zunächst darum, effektiv Schlag- und Trittvvariationen an Pratzen zu üben. Hierbei hatten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lehrgangs mit dem Schwerpunkt Frauenselbstverteidigung sichtlich Spaß. Sabine Kloß (2. Dan Jiu Jitsu), welche die Federführung des Lehrgangs inne hatte, zeigte den mittlerweile gut durchwärmten Jiu-Jitsukas einige höchst wirkungsvolle Nervenzentrenpunkte des menschlichen Körpers, die für die Verteidigung von Angriffen sehr wichtig sind. Sie ging auch auf die Körpersprache - und zwar die des Angreifers sowie die eigene (!) ein - und verdeutlichte, wie wichtig es ist, die laute und kraftvolle eigene Stimme im Dienste der Verteidigung des Selbst zu benutzen. Sabine Kloß zeigte kurze und sehr dynamische Abwehrtechniken gegen Angriffe im Stand, aus

der Umklammerung, an der Wand und im Sitzen. Die Zeit verging wie im „Flug“, so dass Sabine sich auf einen Grundstock an Abwehrtechniken konzentrierte, die immer wieder geübt wurden, bis sie buchstäblich „in Fleisch und Blut“ übergegangen waren.

Doch ein Lehrgang besteht nicht nur aus Selbstverteidigung und Technik. Hin und wieder muss man auch mal „zwischen den Zeilen“ lesen bzw. hören können. Auch das ist Budo, denn Wachsamkeit und Aufmerksamkeit sind wichtige Merkmale des vorbeugenden Arbeitens, Prävention genannt. Wer sich mit der Selbstverteidigung ein bisschen auskennt, weiß, dass Prävention Teil der wirkungsvollen Selbstverteidigung ist und dass alles seine Zeit braucht. Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut, heißt es. Wohl wahr! Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen als „Botschaft“ mit, dass manche gefährliche Situation erst gar nicht entstehen darf/kann, sondern schon im Vorfeld durch kluges Beobachten der Umgebung und des (eigenen) Umfeldes neutralisiert wird. Mann und Frau haben grundsätzlich drei Möglichkeiten: Erstens eine Situation zu 'lieben', was in Notsituationen sehr unwahrscheinlich und für den gesunden Menschen auch abwegig ist; zweitens eine Situation zu verändern, was einer (im Zweifelsfall immer zu vermeidenden) Selbstverteidigungssituation gleich kommt. Doch wie sieht diese „Änderung“ aus? Wie werde ich aus der Auseinandersetzung herausgehen? Was passiert mit mir? - Drittens bleibt das Weggehen, welches fast immer die beste Alternative ist, denn ein nicht stattgefundener Kampf ist der beste Kampf ... Prävention ist der Schlüssel für die Fähigkeit, Situationen und Momente richtig einschätzen zu können. Sie ist das „Weggehen“, und zwar noch bevor man überhaupt in einer Gefahrensituation angekommen ist! Man (Frau) kann aber nicht immer „weggehen“ und sich der Gefahrensituation entziehen. Daher muss der unbeugsame Wille, kämpfen zu wollen, geweckt werden. Selbstverteidigung ist eben beides: Kampf und Prävention mit allen Sinnen. Das ist womöglich einer der Schwerpunkte folgender Lehrgänge ..., vielleicht schon beim nächsten Mal!?

Sabine Kloß



## Prüfungen in Mülheim

In Mülheim-Styrum fanden Jiudo-Prüfungen statt. Der Bujindo Mülheim nahm mit der Abteilung Kleingruppen an den gemeinsamen Prüfungen teil und der Styrumer Turnverein mit seiner Kindergruppe. Insgesamt nahmen an der Prüfung 27 Prüflinge teil. Neun Kinder und Jugendliche aus den Kleingruppen des Bujindo Mülheim und 18 Nachwuchs-Jiudokas des Styrumer Turnvereins. Sechsmal wurde die Prüfung zum roten Streifen und viermal zum Gelbgurt abgenommen. 13 Kinder und Jugendliche zeigten eine Prüfungsleistung, welche sie nun qualifiziert, sich den Orangegurt um den Gi binden zu dürfen. Eine neue Grüngurt- und drei neue Blaugurt-Urkunden werden in Zukunft einen Platz „an der Wand“ finden. Wieder einmal zeigte sich, dass es sich lohnt, eine längere Zeit auf ein Ziel hin zu arbeiten, getreu dem Motto Senecas: „Durch Rauhes zu den Sternen“ bzw. „Durch Mühen und Schwierigkeiten zu Ruhm gelangen“. Nach überzeugenden Leistungen konnte das Prüfungskomitee, das an diesem Tag aus Josef Djakovic, Andreas Dolny und Sabine Kloß bestand, dann zur großen Freude der Prüflinge verkünden: „Alle Kinder und Jugendlichen haben gute Leistungen gezeigt und somit ihre Prüfung bestanden.“ Herzlichen Glückwunsch und alles Gute auf dem weiteren Weg.

Sabine Kloß

Wurftechnik mit Handtuch



## Fortsetzung

# Arnold-Triestram-Gedenklehrgang

**Thomas Allenstein** muss in seinem Beruf als selbstständiger Tischler Tradition und Fortschritt harmonisch verknüpfen. „Zum Jiu Jitsu kam ich 1977 im Alter von zwölf Jahren. Arnold Triestram lernte ich zunächst als erstklassigen Referenten auf Lehrgängen kennen. Später wurde über den DFJJ und den Bundesverband in der Sportschule Triestram das Bundesleistungszentrum eingerichtet. Dort trainierte ich viele Jahre zusätzlich zum Training im eigenen Verein Bojutsu Bochum. In der Sportschule Triestram wurden auch alle Dan-Prüfungen zentral von Arnold abgenommen. Die dreimonatige Dan-Vorbereitung, am Sonntagmorgen um 10:00 Uhr beginnend, war die schönste Zeit in meiner Budo-Laufbahn, aus der viele Freundschaften entstanden sind und auch heute noch gepflegt werden.“ Tradition und Fortschritt kennzeichnen auch seine Unterweisungen in den Kampfkünsten. Bewusst lehrte Thomas in seiner Unterrichtseinheit deshalb Techniken, die seit Arnold Bestand in unserer Ausbildung haben. Er zeigte ebenso kurze, prägnante SV-Techniken gegen Angriffe aus unserem Angriffskatalog, wie auch harmonische Bewegungsabläufe in längeren Kombinationen.



**Oliver Stauch.** Jiu Jitsu (Ju-Jutsu) ist für Oliver mehr als nur ein Sport. „Ju-Jitsu hat mir beigebracht, im Einklang mit mir zu stehen und ich habe es so in mein Leben integriert, dass es mehr ist als nur ein Hobby“. Oliver gelangte über den Umweg Fußball und Kung Fu zum Jiu-Jitsu (Ju-Jutsu) und trainierte jahrelang im Bojutsu Bochum, bevor er aus beruflichen Gründen aus seinem geliebten Ruhrpott ins idyllische Markgräfler Land umziehen musste. Die Verbindung zum Bojutsu Bochum ist jedoch nie abgerissen. Deshalb hatte Oliver

auch spontan die Einladung angenommen, als Referent für den Arnold-Triestram-Gedenklehrgang tätig zu sein. Ausgehend von einem Angriff (Greifen zum Hals/Revers) lernten wir, den Dreierkontakt zum Kontrollieren von Ukes Waffenarm einzusetzen, Empi-Kombinationen zum „Auflockern“ und diverse Übergänge zum Fingerhebel mit Übergängen zum Festlegen, Transportieren oder auch Wurf kennen. Besonders „lustig“ war die Kombination Yubi Kansetsu Waza (Fingerhebel) mit Uchi Mata - ein Genuss für jeden Uke. Ganz nebenbei wurde uns auch demonstriert, wie Uke seine Hände reflexartig zum Schmerzpunkt führt, wo wir dann bequem den Fingerhebel ansetzen können.



**Manfred Thull.** Neben Jiu Jitsu im JC 71 Hilden trainiert Manfred in einem weiteren Verein alle aus dem asiatischen und europäischen Raum überlieferten Formen des Schwertkampfes. Diese verschiedenen Formen des Schwertkampfes übt er zur Steigerung der Selbstdisziplin, Geschicklichkeit und Koordination, aber auch um das Reaktionsvermögen zu erhöhen und harmonische Bewegungsabläufe zu erlernen und zu vervollkommen. Mithin also Fähigkeiten und Fertigkeiten, die auch im Budo vermittelt werden. Manfreds Unterrichtseinheit beschäftigte sich mit der Knotenkunde. Wer bei Knotenkunde jetzt an das Seemannspatent oder die japanische Kunst des Fesselns (Hoju Jutsu) denkt, liegt falsch. Gelehrt wurde die Anwendung von Alltagsgegenständen wie z.B. Handtüchern, Gürteln, Seilen zur Verteidigung gegen bewaffnete und unbewaffnete Angriffe als Block bzw Einstieg in eine Weiterführungstechnik bis hin zum Fesseln der gegnerischen Hände, Fixieren der Arme an Ukes Körper oder der Übergang zum Wurf.

Ein rundum gelungener Lehrgang, der Ausrichter, Referenten und Teilnehmer begeisterte. Im Anschluss fand sich dann noch eine kleine Gruppe, die gemeinsam essen gegangen ist, um über alte Zeiten aber auch über die Highlights des Lehrgangs zu sprechen.

Text und Fotos: Karl-Heinz Muhs



Oben: Vorbereiten Fesseltricks;

links: Dreierkontakttechnik mit Abschluss Handinnenkanten-schlag



# 5. Internationaler Lehrgang im Sakura-Dojo

Pünktlich eröffnete Karl-Heinz Bergers, 7. Dan Jiu-Jitsu, den Workshop für Anfänger in der Sporthalle des Geschwister-Scholl-Gymnasiums und begrüßte die 14 Teilnehmer. „Karl-Heinz (Kalla) Bergers, Jahrgang 1961, kam 1973 nach verschiedenen sportlichen Aktivitäten zum Judo und Ju-Jitsu. In seinem ersten Dojo wurde Ju-Jitsu durch Sensei Karl-Heinz Stief unterrichtet, welcher den Schwerpunkt jedoch auf Judo setzte. Nach einigen erfolgreichen Wettkämpfen war Kalla Bergers entschlossen, sich tiefgründiger mit Jiu-Jitsu zu beschäftigen. Auf der Suche nach persönlicher Weiterentwicklung im Budosport lernte er Arnold Triestram kennen. Seine eindrucksvolle Art der Ausbildung sowie seine Ausstrahlung als Mensch, beeindruckten ihn sehr und prägten Kallas weiteren Lebensweg. Nach regelmäßigem und hartem Training legte er Mitte der Achtziger die Prüfung zum 1. Dan ab. Von nun an war er auch Mitglied im Deutschen Fachsportverband für Jiu-Jitsu LV NW, wo er Gleichgesinnte kennen lernte, die wie er nur den Budosport im Kopf hatten. Die Auseinandersetzung mit dem Jiu-Jitsu wurde zum Mittelpunkt seines Lebens. Zwangsläufig folgten weitere Dan-Prüfungen. 1987 wurde Kalla Bergers gebeten, Jiu-Jitsu bei der Stadtverwaltung Düsseldorf zu unterrichten. Dazu gründete er das Sakura Dojo Düsseldorf, welches er bis zum heutigen Tag leitet. Im Rahmen des Sakura Dojo führt er auch den Dienstsport für Vollzugskräfte durch, sowie spezielle Lehrgänge und Vorträge zum Thema „Kontrollierter Umgang mit Gewalt und Aggression“. Seit Anfang 2000 wird er regelmäßig zu internationalen Lehrgängen als Referent eingeladen, welches für ihn eine besondere Ehre ist. Sein besonderer Dank gilt daher allen, die ihn bis heute unterstützen und auf seinem Weg begleiten.“



**Festlegetechnik**

In den Abendstunden erreichten die ersten auswärtigen Gäste aus Polen und Freunde aus Jena, Erfurt und Elxleben das Sakura Dojo. Für das Abendprogramm organisierte Tino einen Stadtrundgang in der Düsseldorfer Altstadt bei einem Glas Altbier. Am Samstagmorgen um 11:00 Uhr waren im Dojo 74 Teilnehmer zum Angrüßen bereit. Hans-Christoph Suhr, 10. Dan Jiu Jitsu, scheute nicht die weite Anreise aus dem Schwäbischen an den Rhein, um als Präsident der EJJU mit Karl-Heinz Bergers (7. Dan Jiu Jitsu), Dr. Heinz Schorn, 8. Dan Jiu Jitsu (1. Vorsitzender des DFJJ), Krzysztof Staniszewski, 8. Dan JJ (Vize-Präsident der EJJU, Technical Director for Poland) und Mario Göckler, 4. Dan Jiu-Jitsu, den internationalen Lehrgang zu eröffnen. Dr. Heinz Schorn begann mit dem Aufwärmtraining. Danach wurden die Referenten mit ihren Schülern auf zwei Tatami verteilt. Krzysztof Staniszewski zeigte seine Perfektion in klassischem Jiu Jitsu, Karl-Heinz Bergers mit Uke Thomas Wittstock (2. Dan Jiu Jitsu) die angewandte realistische Selbstverteidigung und Dr. Heinz Schorn Abwehrtechniken. Hinzu kam noch Mario Göckler, der Eindrücke aus dem Brasilian Ju Jitsu vermittelte. Den Ausklang der Trainingseinheit leitete der Präsident der EJJU persönlich mit einer Unterrichtseinheit Tai Chi. Die Abendveranstaltung wurde mit knapp 80 Teilnehmern zu einem Superlativ: Großes Buffet, Live-Musik und Partystimmung bis in den frühen Morgen. Der zweite Tag hatte noch einige Trainingseinheiten der Referenten parat und zum Abschluss durfte jeder Dan-Träger eine Technik aus dem eigenen Repertoire vorführen. Vor dem Abgrüßen wurden dann die Gastgeschenke ausgetauscht. Das Ergebnis für die Vorbereitung und Durchführung - zufriedene Gesichter bei den Lehrgangsteilnehmern und Referenten, ein rundum gelungener Lehrgang.

**Text: Tino Meckenstock, Karl-Heinz Bergers  
Fotos: Sakura Dojo**



**Kagato Geri  
zum Abschluss  
der SV;**

**Kalla Bergers  
und H. C. Suhr,  
Präsident der  
EJJU (rechts)**





## Selbstverteidigung im Grundschulalter

Der Budo-Club Samurai Eschweiler 1973 lud zum letzten Jugendlehrgang im Bezirk Aachen für das Jahr 2010 ein. Hier referierte Volker Haupt für die Kinder im Alter von fünf bis elf Jahren gekonnt zum Thema „Selbstverteidigung im Grundschulalter“. Welche Sorgen und Ängste berühren die Grundschüler? Wie sieht deren Verständnis von Ju-Jutsu-Techniken zu der Gewalt auf Schulhöfen aus? Kann man die erlernten Techniken aus dem Gürtelprogramm eins zu eins übernehmen? Oder was passiert, wenn ich mit der Faust/dem Fuß einen, der mich gezannt hat, am Kopf treffe? Welche Wirkung hat meine Technik auf den Anderen? Die Kinder wurden durch Volker sensibilisiert, nicht nur Techniken nach zu üben, sondern auch über die Folgen eines möglichen Schlagkontaktes zum Kopf nachzudenken. Kann man „Gewalt“ nicht auch anders lösen? Wie hilft ein freundliches entschlossenes Auftreten? Kann man den Aggressor nicht auch „sanft“ mit erlernten Techniken von seinem Vorhaben abbringen?

Er waren viele Fragen und die Antworten nicht immer leicht. Die Kinder brachten ihre Vorstellungen mit ein. Durch die Mitwirkung der Kinder entstand nicht nur ein simples Referieren durch Volker, sondern eine Art „Workshop“. Die Kinder stellten ihre Ideen vor und überprüften deren Möglichkeiten. Zu den Themen gehörten nicht nur die Regeln auf dem Schulhof, sondern auch auf dem Weg zur Schule. Mit wem darf mitfahren? Welchen Weg wähle ich zur Schule? So erstellten sich die Kinder ein Sicherheitskonzept für Schulkinder. Die Kinder waren begeistert bei der Sache und es zeigte sich, dass der gewählte Referent genau der richtige war. Vielen Dank lieber Volker für den interessanten und kurzweiligen Lehrgang!

Andreas Dern





## Dan-Prüfungen in Aachen

# Gute Leistungen beim PTSV Aachen

Die dritte Dan-Prüfung in Nordrhein-Westfalen in diesem Jahr war nicht nur sehr gut besucht, sondern auch ein gutes Zeugnis für die Arbeit im Landesverband. Von 23 Teilnehmern am Samstag und 18 Prüflingen auf der Ü40-Prüfung am Sonntag konnten lediglich vier ihr Ziel nicht erreichen. Das Niveau war auf beiden Prüfungen erfreulich ansprechend, vor allem bei denen, die zuvor die Möglichkeit genutzt haben, ihr Programm auf den Dan-Vorbereitungslehrgängen feinschleifen zu lassen. Neun Prüfer in drei Kommissionen konnten einem neuen 5. Dan-Grad, sechs neuen 3. Dan-Graden, neun mal dem neuen 2. Dan, 15 mal dem 1. Dan sowie auf der Ü40-Prüfung zusätzlich einem neuen Braun- und drei neuen Blaugurten gratulieren. Herzlichen Glückwunsch!

Ausdrückliche besondere Erwähnung muss abschließend noch die vorzügliche Ausrichtung der beiden Prüfungstage durch den PTSV Aachen finden. Vielen Dank an den PTSV Aachen!





## 7. Dan für Reinhard Ogrodnik

Im Rahmen der dritten Dan-Prüfung des NWJJV Ende November in Aachen nahm der Präsident des Nordrhein-Westfälischen Ju-Jutsu Verbandes Gerd Keitel eine ganz besondere Ehrung vor. Er verlieh vor den Prüflingen und dem anwesenden Publikum den 7. Dan Ju-Jutsu an Reinhard Ogrodnik.

Reinhard Ogrodnik, Vizepräsident Breitensport in Nordrhein-Westfalen, betreibt seit fast 30 Jahren Ju-Jutsu und ist seit Jahrzehnten sowohl auf der Matte als auch bei der Vorstands- und Präsidiumsarbeit kompetenter Ansprechpartner und tatkräftiger Ideengeber. Seine Arbeit als Referent bei Lehrgängen und Schulungen und in den verschiedenen Gremien des Landesverbandes hat tragende Funktion bei der Weiterentwicklung unseres Sports und bei der technischen Qualitätssicherung für Generationen von Ju-Jutsu-Sportlern. Darüber hinaus repräsentiert er als Funktionär seinen Landesverband weit über die Landesgrenzen hinaus und wird von hochgradigen Funktionären und Referenten aus dem DJJV für seine Arbeit geschätzt. Die Verleihung des 7. Dan Ju-Jutsu ist damit eine mehr als gerechtfertigte Würdigung für einen Mann, der durchaus als Aushängeschild des Ju-Jutsu bezeichnet werden kann. Herzlichen Glückwunsch!

## Reinhard Ogrodnik in Heinsberg

Über 50 Ju-Jutsukas fanden sich beim JJC Heinsberg zusammen, um sich Grundlagen und Prinzipien im Umgang mit Stock und Messer von Reinhard Ogrodnik (7. Dan Ju-Jutsu) näher bringen zu lassen. Als Einstieg ins Thema wählte Reinhard einfachere Doppelstock-Drills sowie teils waffenlose Adaptionen für ebendiese Drills, da nicht alle Teilnehmer mit zwei Stöcken ausgerüstet waren. Diese Drills wurden nach und nach erweitert, so dass alle Teilnehmer die Möglichkeit bekamen, entsprechend ihres Trainingsstandes zu üben. Hinzu kamen Drills mit dem Einzelstock, Abwehr von Stocktechniken und schließlich Entwaffnungen. Hierbei legte Reinhard den Fokus mehr auf die Methodik des Übens als auf konkrete Techniken zur Entwaffnung.

Anschließend wurden verschiedene Übungsformen mit dem Messer gezeigt, die unter anderem darauf abzielten, die Flexibilität und Reaktionsfähigkeiten der Übenden zu verbessern. Reinhard vermittelte auch hier interessante Methoden zur Verfestigung von bereits bekannten Techniken. So sollte zum Beispiel der Verteidiger mit verbundenen Augen das Messer des Angreifers entwaffnen oder der Angreifer stellte dem Verteidiger „Aufgaben“ zur Entwaffnungsart. Neben der Technikverfeinerung bieten solche Methoden darüber hinaus auch eine Menge Spaßpotenzial. Danke an Reinhard für einen abwechslungsreichen Lehrgang!

Annika Brüggemann



## Atemtechniken und Pratzearbeit

Rund 50 Ju-Jutsukas fanden sich beim PSV Wuppertal zusammen, um sich von Jörg Schallenberg (3. Dan Ju-Jutsu) Atemtechniken und Pratzearbeit näher bringen zu lassen. Trotz einer verkehrsbedingten 30-minütigen Verspätung gingen alle Teilnehmer mit viel Engagement in den Lehrgang und trainierten eifrig mit, worüber sich Jörg am Ende sehr positiv äußerte.

Zu Beginn stimmte Jörg die Teilnehmer mit verschiedenen Atemdrills auf die Thematik ein. Sowohl Schlag- und Tritttechniken, als auch die Kombination aus beiden verlangten den Übenden einiges an Konzentration ab. Anschließend wurden Basistechniken wie Fußstoß vorwärts, Halbkreisfußtritt und Lowkick in Partnerarbeit geübt. Jörg zeigte Partnerübungen, die besonders gut für das Trainieren des Hüfteinsatzes bei Beintechniken geeignet sind. Gerade hier schleichen sich bei einigen Sportlern Fehler in der Technikausführung ein, die im Hinblick auf die Pratzearbeit insbesondere bei Dan-Prüfungen negativ auffallen. Später wurden vermehrt Kombinationen mit Faustschützern geübt. In lockerem Sparring bekamen die Teilnehmer die Gelegenheit, zuvor geübte Techniken anzuwenden. Hier zeigte sich für viele, wie schwierig die Verknüpfung von korrekter Technikausführung und deren Anwendung unter „Gegenwehr“ des Partners ist.



Jörg ließ den Lehrgang mit einem lockerem Workout ausklingen. Danke an Jörg für einen sportlichen und informativen Lehrgang!

Annika Brüggemann



## Landeslehrgang mit Ulrich Petrias

Ein Landeslehrgang Technik mit Ulrich Petrias (5. Dan) fand beim JSV Lippstadt statt. Bezirksvertreter Ralf Krämer (4. Dan) begrüßte den Referenten und die Teilnehmer. Das Thema Hebeltechniken wurde erst theoretisch erklärt, bevor nach einer kurzen Aufwärmphase die Hebel in der Praxis geübt wurden. Mit verschiedenen Armstreckhebeln am Boden zeigte Ulrich bei gleicher Ausgangsposition mehrere Kombinationen. Vom Bauchstreckhebel bis zum Körperstreckhebel waren fast alle vertreten und wurden nacheinander erklärt und ausprobiert bis nach erforderlichen Korrekturen des Referenten alle überwiegend zufrieden waren.

Über Armbeugehebel am Boden, im Stand und natürlich als Festlegetechnik sowie als Transporttechnik konnte Bekanntes gefestigt und Neues dazu gelernt werden. Bei den Handgelenkhebeln, vor allen Dingen dem Kipphandhebel, auch umgekehrter Kipphandhebel, wurde großer Wert auf die richtige Fassart und Ausführung gelegt. Eine schöne Kombination zeigte Ulrich auch für den Handdrehgriff. Und immer wieder wurden die Techniken wiederholt, vor allen Dingen die Festleger und Aufheber wurden immer mit eingebaut.



Die Sportler konnten viele Techniken kennen lernen und ausprobieren und für ihre Weiterbildung reichlich Informationen mit auf den Weg nehmen. Helga Benkert, Abteilungsleiterin Ju-Jutsu vom JSV Lippstadt, bedankte sich bei Ulrich Petrias für den erfolgreichen Lehrgang und alle Sportler verabschiedeten sich beim Referenten mit einem kräftigen Applaus.

## Rangeln, Raufen und Budospiele

Der Kinderlehrgang „Rangeln, Raufen und Budospiele“ beim TV Bedburg ist mittlerweile schon fast ein Traditionslehrgang im Bezirk Köln. So fanden sich Ende Oktober bereits zum dritten Mal Kids im Alter von sieben bis elf Jahren auf der Matte ein, um wieder jede Menge Spaß und Spiel zu erleben. Natürlich alles mit der Idee im Hinterkopf, den Kleinen Ju-Jutsu spielerisch nahezubringen und deren motorische Grundattribute wie Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht zu schulen. Also Training, ohne dass man es mitbekommt vor lauter Spielen. Nach dieser Vorgabe wählte der Referent Fabian Bendlow verschiedene Spiele und Übungen aus den Bereichen Lauf- und Fangspiele, Gruppen- und Zweikampfspiele für den Lehrgang aus. Dabei wurde natürlich Wert auf Abwechslung gelegt, so dass auch die regelmäßigen Teilnehmer des „Traditionslehrganges in Bedburg“ viel Neues erleben und mitnehmen konnten. Einen besonderen Schwerpunkt bildete bei dem diesjährigen Lehrgang zum Beispiel das Spiel und Training mit der Poolnudel. In verschiedenen Spielen und Übungen wurde dieses einfache und günstige, aber sehr vielseitige Trainingsutensil genutzt, um gemäß dem Titel des Lehrganges zu raufen und Ju-Jutsu Techniken zu erlernen. Nicht nur für die Kids war der Lehrgang mit den vielen Spielen und Übungen ein Erfolg, sondern auch für die anwesenden Betreuer. Diese machten sich zwischendurch immer wieder Notizen, um das ein oder andere neue Spiel auch einmal in ihrem eigenen Verein einzubringen. So war der Lehrgang auch immer gedacht. Vielen Dank noch einmal an die engagierten Eltern und natürlich die Betreuer vom TV Bedburg vor Ort. Bis zum nächsten Jahr!



Fabian Bendlow

Fabian Bendlow



## Vielfältigkeit von Wurftechniken

Draußen stürmte der Orkan „Carmen“ über die Region, führte zu Chaos im Umland und fegte die letzten Blätter von den Bäumen. In der Halle der Budo-Abteilung des PTSV Aachen trafen sich die, die dem Wetter trotzen. Werner Dermann, der fachkundige Referent vom Niederrhein, zeigte den anwesenden Teilnehmern, dass man nicht nur zu Boden gefegt, sondern auch geworfen werden konnte. Ein Unterschied zu den Blättern draußen war der, dass man diese Prozedur mehrfach absolvieren konnte.

Erst wurden die Prinzipien der Wurftechniken mit kleinen Spielen erläutert und trainiert, dann erst nahm man sich die einzelnen Wurftechniken vor. Das Grundlegende, also sprichwörtlich das „A“ und „O“ der Wurftechniken, im neuen Sprachgebrauch auch „Basics“ genannt, wurde klar dargestellt und einzeln trainiert. Erst dann wurde eine komplette Abfolge der Wurftechnik durchgeführt. So wurden u. a. die „große/kleine Außensichel“ oder auch die „große/kleine Innensichel“ in Sequenzen aufbereitet. Aber ein Ju-Jutsuka sollte nicht nur werfen, sondern auch den angesetzten Wurf verhindern können. Im letzten Teil der Trainingseinheit wurde dies durch Werner fachlich aufbereitet. Er achtete dabei darauf, dass nicht nur die „ganz jungen“, sondern auch die „lebensälteren“ Ju-Jutsukas den Spaß und Anschluss nicht verpassten. So war es ein Lehrgang für Alt und Jung.

Andreas Dern



## Halloween-Lehrgang mit Sensei Akita

Zum zweiten Mal hatten wir, das Karate Dojo Shikoku Niederkrüchten, am letzten Oktober-Wochenende einen Lehrgang mit Sensei Shinji Akita ausgeschrieben. Bereits am Freitagabend war die Halle gut gefüllt. Vom Weißgurt bis zum sechsten Dan, vom Junior bis zum Senior brachte Sensei Akita die bunt gemischte Truppe ins Schwitzen. Ein intensives Grundschulprogramm, auf den ersten Blick sehr einfach, bei genauerer Betrachtung mehr als anspruchsvoll, forderte unsere Konzentration. Insbesondere galt es bei rückwärtigen Bewegungen den Körperschwerpunkt unten zu lassen und die Ferse zu belasten. Fast schwindelig wurde uns bei einer Kombination aus diversen Wendungen, bei denen es darum ging, durch den richtigen Körpereinsatz eine hohe Geschwindigkeit zu erzielen. Wirklich schummrig ging es dann aber erst nach dem Training weiter: zum geselligen Beisammensein mit Buffet in gruselig dekorierten Kulisse und begleitet von schauriger Musik blieben viele Karatekas bis spät in die Nacht!

Am Samstag beeindruckte Sensei Akita durch seine Konsequenz. Sowohl in der Unter- als auch in der Oberstufe fanden sich die Trainingsinhalte von Freitag wieder. Im Prinzip gab es nichts Neues, fast schon entschuldigte sich der Sensei am Ende des Tages, dass er immer und immer wieder dieselben Techniken üben lässt. Aber wieder einmal hat er eindrucksvoll demonstriert, welche Feinheiten wichtig sind und von uns im Eifer des Gefechts doch so gerne wieder vernachlässigt werden! So war dann seine Entschuldigung doch mehr als Rüge zu verstehen und Sensei Akita forderte unser besonderes





Augenmerk, die winzigen Details bei der Ausführung der Technik immer zu beachten, sowohl im Kihon, als auch - wie in der zweiten Einheit an wechselnden Partnern praktiziert - im Kumite und in der Kata.

Wir bedanken uns herzlich bei Sensei Akita für den roten Faden in seinen Lehrstunden und das Training in Niederkrüchten. Ihr könnt euch das letzte Wochenende im Oktober 2011 schon vormerken: Im nächsten Jahr wird Sensei Akita bei unserem befreundeten Dojo Hatsuun Jindo in Mönchengladbach zu Gast sein.

Melanie Teeuwen



## Landesjugendmeisterschaften 2010 in Gladbeck - NRW-Cup

### Kata Einzel

#### 7-11 Jahre, Jungen:

1. Felipe Ferreiro, Troisdorf
2. Michael Pemp, Coesfeld
3. Robin Wicht, Troisdorf

#### 7-11 Jahre, Mädchen:

1. Joelle Englisch, Gladbeck
2. Ann Cathrin Harzbecker, Niederkrüchten
3. Daya Bobro, Wattenscheid

#### 12-14 Jahre, Jungen:

1. Jona Pillatzke, Gladbeck
2. Alpay Karatas, Wattenscheid
3. Roman Stoek, Hilden

#### 12-14 Jahre, Mädchen:

1. Julia Engelmann, Wittlich
2. Verena Hanßen, Wittlich
3. Tatjana Sanchenko, Wattenscheid

#### 8-14 Jahre, ab 5. Kyu, Jungen:

1. Chris Grünebeck, Gladbeck
2. Luis Quintana, Niederkrüchten
3. Leon Quintana, Niederkrüchten

#### 15-17 Jahre, Männer:

1. Christian Lafontaine, Troisdorf
2. Jan Oergel, Coesfeld
3. Tom Brüggelbrock, Coesfeld

#### 15-17 Jahre, Frauen:

1. Gina Bulka, Gladbeck
2. Marina Schaaf, Gladbeck
3. Julia Karakov, Hagen

### Kata, Team

#### 7-11 Jahre, ab 6. Kyu:

1. Troisdorf
2. Gladbeck
3. Wattenscheid

#### 7-11 Jahre, 8 - 7. Kyu:

1. Wattenscheid
2. Hagen
3. Troisdorf

#### 12-14 Jahre, ab 6. Kyu:

1. Troisdorf
2. Hilden
3. Coesfeld

#### 15-17 Jahre, Männer:

1. Gladbeck
2. Coesfeld
3. Pulheim

#### 15-17 Jahre, Frauen:

1. Gladbeck
2. Hagen
3. Troisdorf

#### Kihon-Kumite, 12-14 Jahre, Jungen:

1. Alpay Karakas, Wattenscheid
2. Jona Pillatzke, Gladbeck
3. Marcel Beckmann, Gladbeck
3. Rene Patjdic, Troisdorf

#### Jiyu-Kumite, 7-11 Jahre, Jungen:

1. Philipp Ritterbach, Hilden
2. Leon Quintana, Niederkrüchten
3. Erik Biedlingmeier, Hilden
3. Fabian Lafontaine, Troisdorf

#### Jiyu-Kumite, 7-11 Jahre, Mädchen:

1. Bianca Steinfeld, Troisdorf
2. Semanur Sarikaya, Hilden
3. Rebecca Zimmer, Hilden
3. Lorena Jakob, Hilden

#### Jiyu-Kumite, 12-14 Jahre, Jungen:

1. Hendrik Bensberg, Gladbeck
2. Chris Grünebeck, Gladbeck
3. Luis Quintana, Niederkrüchten
3. Alexander Simic, Troisdorf

#### Jiyu-Kumite, 12-14 Jahre, Mädchen:

1. Michelle Bolz, Troisdorf
2. Nadja Meyer, Wittlich
3. Michelle Bolz, Troisdorf
3. Julia Schneider, Niederkrüchten

#### Kumite, 16-17 Jahre, Frauen:

1. Julia Karakov, Hagen
2. Marina Schaaf, Gladbeck
3. Katharina Scholz, Wattenscheid

#### Kumite, 16-17 Jahre, Jungen:

1. Christian Lafontaine, Troisdorf
2. Justin Kauke, Wesel
3. Max Sandmann, Gladbeck
3. Fabian Beckmann, Gladbeck

#### Kumite, 14-15 Jahre, Mädchen:

1. Diana Volk, Troisdorf
2. Michelle Bolz, Troisdorf
3. Jaqueline Rehnert, Gladbeck
3. Selina Irmen, Niederkrüchten

#### Kumite, 14-15 Jahre, Jungen:

1. Tom Fehmer, Pulheim
2. Lukas Knauf, Troisdorf
3. Hendrik Bensberg, Gladbeck
3. Daniel Gude, Gladbeck

#### Sambon-Kumite, 7-11 Jahre, Jungen:

1. Robin Wicht, Troisdorf
2. Talli Charabadis, Troisdorf
3. Robin Wicht, Troisdorf
3. Kevin Eidinger, Gladbeck

#### Sambon-Kumite, 7-11 Jahre, Mädchen:

1. Joelle Englisch, Gladbeck
2. Asra Hadzic, Wattenscheid
3. Celine Gegone, Troisdorf
3. Pia Völkers, Coesfeld

#### Kihon, 12-14 Jahre, Mädchen:

1. Tatjana Sarchenko, Wattenscheid
2. Anne-Marie Klaner, Troisdorf
3. Verena Hanßen, Wittlich
3. Julia Engelmann, Wittlich

#### Kumite-Team, 15-17 Jahre, Frauen:

1. Hagen
2. Troisdorf
3. Wattenscheid

#### Kumite-Team, 15-17 Jahre, Männer:

1. Wesel
2. Gladbeck
3. Troisdorf

# Reisebericht

## Okinawa - Das etwas andere Japan

Nach sechs wunderschönen, aber sehr heißen Tagen, die wir in Kyoto verbracht haben, standen wir nun auf dem Flughafen von Osaka und warteten auf unseren Flug nach Okinawa. Hier trafen wir auch zwei weitere Mitglieder des Kazukan, unserem Düsseldorfer Kobudoverein, mit denen wir gemeinsam nach Okinawa fliegen wollten. Bereits im Flieger zeigte sich deutlich, dass nur sehr wenige Nichtjapaner ihren Weg in die südlichste Präfektur Japans finden - wir waren die einzigen vier an Bord.

Bei unserer Ankunft auf Okinawa empfing uns schwüle Hitze - aber das waren wir ja bereits aus Kyoto gewohnt. Also ganz normale japanische Bedingungen Mitte Juli. Mit dem Taxi ging die Fahrt nach Tomari Wharf, einem kleinen Hafen im Zentrum von Naha. Hier befand sich das Hotel, welches Sensei Oshiro für uns gebucht hatte. Die Zimmer waren für japanische Verhältnisse relativ groß, nur das Badezimmer war eher als kleine „Nasszelle“ zu betrachten. Ansonsten ist das Hotel sehr sauber und recht günstig, also ideal für unseren 14-tägigen Okinawa-Aufenthalt.

Als erstes ging es zu Fuß zum Shureido-Hauptquartier. Fast jeder Karate- und Kobudoka kennt die guten Gis und Kobudowaffen dieser Marke. Wir hatten natürlich wieder eine etwas größere Bestellliste unserer Vereinsmitglieder mitgenommen, aber zum Glück half uns Yoshie-San mit ihren guten Englischkenntnissen bei der Bearbeitung unseres Auftrages. Auch unsere vier maßgeschneiderten und bestickten Kobudojacken sollten bereits Anfang nächster Woche abholbereit sein. Nach einem kurzen Gespräch mit dem Chef von Shureido, Sensei Nakazone, machten wir uns wieder auf den Weg.

Nachdem wir uns am nächsten Tag Shuri-Castle ansahen und auch die gute Küche Okinawas genossen haben, machten wir uns um 18:00 Uhr mit dem Taxi auf den Weg nach Itoman bzw. Komesu. Hier hatte Sensei Oshiro für uns das Kobudotraining bei seinem Freund Sensei Yamashiro arrangiert. Sensei Kenichi Yamashiro, 8. Dan Matayoshi Kobudo, ist ebenso wie Sensei Zenei Oshiro ein alter Schüler von Shinpo Matayoshi. Erfreulicherweise kam auch noch Sensei Hidetada Ishiki, 7. Dan Matayoshi Kobudo, zum Training. Bereits nach wenigen Minuten Training lief uns allen der Schweiß in Strömen herunter und nach zwei Stunden waren alle Gis pitschnass. Zum Glück achteten beide Sensei sehr darauf, dass wir alle genug tranken. Die weiteren Trainingstermine waren schnell besprochen, jeden Tag um 19:00 Uhr - außer Samstag und Sonntag. Puh - damit hatten wir gar nicht gerechnet, aber wer kann da schon Nein sagen.

Das Programm für die nächsten zwei Wochen stand also fest: Tagsüber die Schönheiten Okinawas erkunden, z.B. das Churaumi-Aquarium und Abends Kobudotraining im Komesu-Kodokan. Wir lernten

neue Techniken und sahen auch verschiedene Varianten uns bekannter Katas. Yamashiro und Ishiki Sensei wurden dabei nicht müde, mit uns die verschiedenen Waffen des Kobudo zu trainieren. Wie die meisten Dojos auf Okinawa ist auch der Kodokan recht klein, daher fand das Training oft im Freien auf einem nebenan liegendem Grundstück statt. Es war sehr schön zu sehen wie bereits die Kinder und



Ganz schöne Schlepperei



Sensei Yamashiro (stehend links) hat seine Mannschaft gut im Griff



Hans und Norbert bei der Kobudo Demonstration



Gemeinsame Verabschiedung

Jugendlichen mit Fleiß und Eifer am Kobudotraining teilnahmen.

Zu Beginn der zweiten Trainingswoche erklärte uns Sensei Yamashiro, dass Ende der Woche ein Volksfest in Komesu stattfände und er gerne mit uns dort hin gehen würde. Erst später sagte er uns dann, dass auch wir bei der Kobudodemonstration seiner Schüler mitmachen sollten und grinste dabei von einem Ohr zum anderen. Das kam zwar überraschend für uns aber warum nicht.

Bei dem Volksfest handelte es sich um ein sogenanntes „Tsunahiki“, hierbei werden zwei riesige Seile aus Reisstroh mit einem Holzpfehl verbunden, danach gibt es ein gemeinsames Tauziehen. Dem Gewinner steht eine gute Ernte bevor. Hört sich ja alles schön an - die Sache hat nur einen Haken: Die Seile liegen 40 Meter auseinander und müssen erst einmal mühsam zueinander geschleppt werden, gut dass es tagsüber ausdauernd regnete und sich die Seile schön vollsaugen konnten. Unter lautem Getömmel und Anfeuerung der anwesenden Dorfbewohner halfen wir also tatkräftig bei Yamashiros Mannschaft mit. Nach einer gefühlten Ewigkeit war die Verbindung der Seile endlich geschafft - auch mein Gi war durchgeschwitzt, dabei hatte weder das Tauziehen noch die Kobudovorführung begonnen. Das anschließende Tauziehen konnte unsere Mannschaft glücklicherweise für sich entscheiden, was mit großem Beifall bedacht wurde. Wie während unserer gesamten Anwesenheit wurden wir wieder sehr gut mit Essen und Getränken versorgt. Die Freundlichkeit, mit der uns hier alle begegneten, war wirklich überwältigend. Die anfängliche Scheu wurde schnell überwunden und so versuchten auch die anderen Schüler ihre Englisch- oder gar Deutschkenntnisse anzuwenden. Die gemeinsame Kobudodemonstration mit den Schülern von Yamashiro und Ishiki Sensei war ein voller Erfolg und wurde auch vom anwesenden Bürgermeister mit Applaus bedacht. Zum Ende des Tages führen wir wieder ins Kodokan-Dojo, um noch eine kleine Sayonara-Party zu feiern. Hier gab es endlich wieder - Essen!

Leider vergingen unsere zwei Wochen auf Okinawa viel zu schnell - aber wir haben schon entschieden: „Wir kommen wieder!“.



Im Komesu Kodokan

Nun fragen sich sicher viele Leute, warum in der Überschrift „Okinawa - das etwas andere Japan“ steht. Okinawa war früher die Hauptinsel des Ryukyu-Königreiches, welches sich über mehrere tausend Kilometer zwischen dem südlichen Japan und Taiwan erstreckte. Naha liegt nur ca. 620 km von Taipeh entfernt, aber ca. 1.550 km von Tokio. Es hat sich seine eigene Esskultur und auch seine eigene Sprache erhalten. Viele Leute machen hier einen entspannteren Eindruck und sind nicht ganz so steif wie die meisten Festlandjapaner, was natürlich auch am subtropischen Wetter liegen kann. Selbst im Winter wird es nur selten kälter als 15-20 Grad.

Ein Reisebericht von Hans Bäuml.

Weitere Infos und viele Bilder über Okinawa-Kobudo unter [www.kazukan.de](http://www.kazukan.de)



Im Komesu Kodokan: Unsere Gruppe mit Sensei Yamashiro (3. v. l.) und Sensei Ishiki (4. v. l.)



Jubiläumsfeier der Volksbank in Dortmund-Mengede



## NWTV-Demo-Team mit neuem Konzept noch erfolgreicher

**Das NWTV-Demo-Team besteht seit ca. vier Jahren und präsentiert für den Nordrhein- Westfälischen Taekwon-Do Verband die Kampfsportart Taekwon-Do und neuerdings auch Kick-Boxen.**

Das Team setzt sich aus Mitgliedern von drei verschiedenen Vereinen des NWTV zusammen, die nach Auswahlkriterien in das NWTV-Demo-Team aufgenommen wurden. Das jüngste Team-Mitglied ist sieben Jahre alt und die älteste 32 Jahre. Das Demo-Team hat in diesem ersten Jahresquartal den NWTV-Mitgliedsvereinen und dem Publikum der NWTV-Veranstaltungen (wie z.B. auf Turnieren und Lehrgängen) sehr gut gefallen. Es bestand ebenfalls ein sehr großes Interesse, dieses Team auch außerhalb des Verbandes zu buchen.

Die Team-Mitglieder des NWTV-Demo-Teams beschlossen, im zweiten Jahresquartal mit einem neuen Konzept vor das Publikum zu gehen, um dann die Kampfsportart Taekwon-Do und die neue Kampfsportabteilung Kickboxen im NWTV zu präsentieren. Die neue Vorführung sollte also einen Einblick in die Kampfsportarten TKD und KB im NWTV geben. Aus diesen beiden Kampfsportarten haben die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen des Demo-Teams ein neues Konzept in der „Osterpause“ entworfen und auf ihre erste Vorführung im zweiten Quartal hingearbeitet. Die erste Vorführung im zweiten Quartal war auf dem Dortmunder Budolehrgang, wo sie zum ersten Mal ihre neue Demonstration vorführten.



Dortmunder Budolehrgang 2010



Oktoberfest in Dortmund-Brackel

Kampfsportarten TKD und KB näher brachten. Als Folge der guten Darstellung unseres Sportes kamen zahlreiche Neuanmeldungen in die Dortmunder Vereine des NWTV.

Das Demo-Team hatte noch eine Anfrage von der 1. Benefiz-Gala in Boffzen bekommen, eine Demonstration für einen wohltätigen Zweck zu machen. Auf der 1. Benefiz-Gala hatte das Demo-Team kurzfristig zwei Team-Mitgliedsausfälle, die aber von den anderen Team-Mitgliedern sehr gut ersetzt wurden und es trotzdem zu einer grandiosen Show und Leistung kam, bei der das Demo-Team sich selbst übertraf.

Als Belohnung für die letzten vier atemberaubenden Vorführungen und die sehr gute Mitarbeit im Team veranstaltete die Demo-Team-Leiterin Tanja Rebbert ein unvergessliches Wochenende mit Übernachtung in Boffzen, wo das Teamgefühl und der Zusammenhalt im Team gestärkt wurden. Nach diesem aufregenden Wochenende hatte das NWTV-Demo-Team ein letztes Ziel vor Augen, nämlich eine angemessene Weihnachtsfeier/Jahresabschlussfeier zu planen.

Ahmet Sengezer / Fotos: privat

Daraufhin haben sie im Sommer auf der A40, wo die Ruhr 2010 war, eine spannende Vorführung geliefert, wo viele begeisterte Zuschauer zum ersten Mal Kontakt mit dem Demo-Team und dem NWTV bekamen.

Nach der „Sommerpause“ hatte das Team die NWTV-Westfalenmeisterschaften 2010 in Herne anvisiert, wo sie mit einer spektakulären Show das Publikum und die Turnierteilnehmer begeisterten.

In Folge dessen wurde das Team auf dem Oktoberfest in Dortmund-Brackel und zu einer Jubiläumsfeier der Volksbank in Dortmund-Mengede gebucht, wo sie den jungen und etwas älteren Zuschauer die



1. Benefiz-Gala in Boffzen



NWTV-Westfalenmeisterschaften 2010 in Herne



Ruhr 2010: Still-Leben/A40

## Termine 2011

- |  |  |
|--|--|
| Sonntag, 6. Februar 2011               | Dan-Kollegium und erw. Vorstand (Dortmund)               |
| Samstag, 26. Februar 2011              | Sparringtreffen (Neheim-Hüsten oder Dortmund)            |
| Samstag, 12. März 2011                 | Stadtmeisterschaften Taekwon-Do (Dortmund)               |
| Samstag, 19. März 2011                 | NRW-Meisterschaften Kick-Boxen (Hagen)                   |
| Sonntag, 3. April 2011                 | Ordentliche JHV des NWTV (Dortmund-Bövinghausen)         |
| Sonntag, 29. Mai 2011                  | Dan-Vorbereitungslehrgang                                |
| Samstag, 4. Juni 2011                  | NRW-Meisterschaften Taekwon-Do (Neheim-Hüsten)           |
| Samstag/Sonntag, 11./12. Juni 2011     | Dortmunder Budolehrgang (Dortmund)                       |
| Freitag bis Sonntag, 17.-19. Juni 2011 | Jugendtrainingscamp (Hachen)                             |
| Sonntag, 3. Juli 2011                  | Dan-Prüfung  |
| Sonntag, 11. September 2011            | Dan-Kollegium und erw. Vorstand                          |
| Samstag, 24. September 2011            | Sparringtreffen (Neheim-Hüsten oder Dortmund)            |
| Samstag, 15. Oktober 2011              | Westdeutsche Meisterschaften des NWTV (Dortmund)         |
| Sonntag, 16. Oktober 2011              | Dan-Vorbereitungslehrgang                                |
| Samstag, 19. November 2011             | Kick-Box-Turnier (Dortmund, Schulzentrum Renninghausen?) |
| Sonntag, 4. Dezember 2011              | Dan-Prüfung  |

## Neue Vereine in den Fachver- bänden

### Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

Neuaufnahme:

Hapkido Bönen  
Frank Gusche  
Rexestr. 34 a  
59199 Bönen

### Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

Neuaufnahme:

4000030 (Kreis Düsseldorf)  
Judo-Team Düsseldorf  
Bernd Hölzenbein  
Schumannstr. 46  
40237 Düsseldorf

## Nachwuchspreis „Grünes Band“ 2011

Bis 31. März 2011 können Vereine oder Vereinsabteilungen ihre Bewerbung um den mit 5000 Euro dotierten Nachwuchspreis von Deutschem Olympischen Sportbund (DOSB) und Commerzbank AG bei ihrem Spitzenverband einreichen.

Die Bewerbungsunterlagen stehen zusammen mit den für die Ausschreibung 2011 relevanten Informationen auf der Homepage [www.dasgrueneband.com](http://www.dasgrueneband.com) zum Download bereit.

# Japanisches Judo-Silbenrätzel

bu - chi - do - go - go - go - gun - ha - ha - ji - ji - ka - kyo - me - ne  
- no - o - ro - shi - shi - sho - su - to - wa - za

- |  |  |
|--|--|
| 1. Kommando zu Beginn eines Judo-Kampfes | 6. Japanisch: Acht                           |
| .....                                    | .....  |
| 2. Japanisches Brettspiel                | 7. Oberbegriff für Bodentechniken            |
| .....                                    | .....  |
| 3. Gründer des Judo (Vor- und Zuname)    | 8. Sammelbegriff japanischer Kampfsportarten |
| .....                                    | .....  |
| 4. Großer Hüftwurf auf Japanisch         | 9. Roher Fisch                               |
| .....                                    | .....  |
| 5. Hauptstadt Japans                     | 10. Japanischer Adelstitel                   |
| .....                                    | .....  |

**der budoka**

ISSN 0948-4124

**Bestellschein / Einzugsermächtigung**

Bitte schicken Sie den „budoka“ ab Monat \_\_\_\_\_ an nachfolgende Adresse.  
Ich bezahle für 10 Ausgaben im Jahr 28,00 € / bei Bankeinzug 24,00 €  
(Bezugsjahr ist das Kalenderjahr).  
Die Kündigung des Abos ist mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres möglich.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Kontonummer: \_\_\_\_\_

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Name des Geldinstituts: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Diese Bestellung kann innerhalb einer Frist von 8 Tagen widerrufen werden. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an den Dachverband für Budotechniken NW e.V., Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg.

**An den  
Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.  
Geschäftsstelle  
Postfach 10 15 06  
47015 Duisburg**





## BUND

### Deutsche Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer unter 17 Jahren

**Ausrichter:** Judo-Verband Rheinland e.V.  
**Ort:** ring²arena am Nürburgring, Otto-Flimm-Straße, 53520 Nürburg.  
**Zeitplan: Freitag, 25. Februar 2011:** 19:00 - 20:30 Uhr Startkartenausgabe (verbandsweise).  
**Samstag, 26. Februar 2011:** 7:40 - 8:00 Uhr Startkartenausgabe für Nachzügler. 7:45 - 8:30 Uhr offizielles Wiegen Männer U17 in allen Klassen. 9:10 Uhr Aufmarsch und Begrüßung. 9:30 Uhr Beginn in den Klassen -50, -55, -60, -66, -73 kg. nach 12:00 Uhr Beginn in den Klassen -43, -46, -81, -90, +90 kg. ca. 16:00 Uhr Kämpfe um die 3. Plätze. ca. 16:30 Uhr Finalkämpfe und Siegerehrungen in allen Klassen.  
**Sonntag, 27. Februar 2011:** 7:40 - 8:00 Uhr Startkartenausgabe für Nachzüglerinnen. 7:45 - 8:30 Uhr offizielles Wiegen Frauen U17 in allen Klassen. 9:10 Uhr Aufmarsch und Begrüßung. 9:30 Uhr Beginn in den Klassen -48, -52, -57, -63, -70 kg. nach 12:00 Uhr Beginn in den Klassen -40, -44, -78, +78kg. ca. 16:00 Uhr Kämpfe um die 3. Plätze. ca. 16:30 Uhr Finalkämpfe und Siegerehrungen in allen Klassen.  
**Modus:** Doppel-KO-System auf fünf Matten.  
**Anreise:** über A 61 (Wehr) oder A 48 (Ulmen); siehe auch www.nuerburgring.de  
**Quartier:** Buchungsfomular auf www.judobund.de/termine/show/1068.  
**Hinweise:** Blaue Judogi sind erwünscht, aber nicht unbedingt erforderlich!  
 Weitere infos über dem-u17@judo-rheinland.de (nicht aber Quartierbuchung!).

### Deutsche Einzelmeisterschaften der Frauen U 20 und Männer U 20

**Ausrichter:** DSC Wanne-Eickel e.V.  
**Ort:** Sporthalle im Sportpark Eickel, Im Sportpark, 44652 Herne, Tel.: 0 23 25 / 3 33 39 (Halle der DEM U 20 2008-2010).  
**Zeitplan: Freitag, 4. März 2011:** 16:30 - 19:30 Uhr Akkreditierung in der Wettkampfhalle durch den Mannschaftsleiter oder einen Vertreter des Landesverbandes. **Samstag, 5. März 2011:** 6:30 - 7:30 Uhr inoffizielle Waage Frauen U20 -52, -57, -63, -70 kg und Männer U20 -66, -73, -81, -90 kg. 7:30 - 8:30 Uhr offizielle Waage. 9:30 Uhr Eröffnung, anschließend Vorkämpfe und Trostrunde -57, -63, -73, -81 kg. ca. 13:30 Uhr Endkämpfe und Siegerehrung. ca. 14:30 Uhr Vorkämpfe und Trostrunde -52, -70, -66, -90 kg. ca. 18:00 Uhr Endkämpfe und Siegerehrung. **Sonntag, 6. März 2011:** 6:30 - 7:30 Uhr inoffizielle Waage Frauen U20 -44, -48, -78, +78 kg und Männer U20 -55, -60, -100, +100 kg. 7:30 - 8:30 Uhr offizielle Waage. 9:30 Uhr Vorkämpfe und Trostrunde -48, -78, -60, -100 kg. ca. 12:30 Uhr Endkämpfe und Siegerehrung. ca. 13:45 Uhr Vorkämpfe und Trostrunde -44, +78, -55, +100 kg. ca. 16:30 Uhr Endkämpfe und Siegerehrung.  
**Modus:** KO-System mit doppelter Trostrunde auf vier Wettkampfflächen.  
**Wettkampfkleidung:** weiße und blaue Judogi mit Rückennummer.  
**Anreise:** A 43 Abfahrt Herne-Eickel, Richtung Eickel, der Vorfahrtstraße folgen, ca. 200 m nach einer Linkskurve links in die Lehrlingsstraße oder an der großen Ampelkreuzung links in

die Hauptstraße (Straßenbahnschienen), links in die Straße Im Sportpark; mit der Deutschen Bahn: bis zum Hbf. Wanne-Eickel oder zum Hbf. Bochum, Straßenbahn 306 Richtung Bochum bzw. Wanne-Eickel, Haltestelle „Sportpark Eickel“.  
**Eintritt:** Erwachsene 10,00 €, Kinder und Jugendliche 6,00 € pro Wettkampftag; für das ganze Wettkampftwochenende Erwachsene 15,00 €, Kinder und Jugendliche 9,00 €. Gruppenpreise nach Anfrage beim Ausrichter.

### DJB-Ranglistenturnier der Frauen und Männer

**Ausrichter:** JC 66 Bottrop e.V.  
**Ort:** 46236 Bottrop, Dieter-Renz-Halle, Hans-Böckler-Str. 60 / Ecke Parkstraße.  
**Datum:** Samstag, 26. März 2011.  
**Zeitplan:** 8:30 - 9:00 Uhr Waage Frauen -63, -70 kg, Männer -81, -90 kg. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Frauen -52, -57 kg, Männer -66, -73 kg. 15:00 - 15:30 Uhr Waage Frauen -48, -78, +78 kg, Männer -60, -100, +100 kg.  
**Modus/Matten:** je nach Teilnehmerzahl Doppel-KO-System mit Trostrunde oder KO-System mit doppelter Trostrunde auf 4 Matten 7 x 7.  
**Wettkampfkleidung:** möglichst weiße und blaue Judogi.  
**Startberechtigt:** Judokas ab 16 Jahre und Kadermitglieder (A,B,C und D/C ab 15 Jahre). Ausländische Mitbürger lt. WO-DJB - Art.3.5.1.  
**Meldung:** nur durch die Vereine oder Landesverbände an Erika Ullrich, Gustav-Schippers-Weg 15, 46499 Hamminkeln, Tel.: 0 28 52 / 96 04 68, Fax: 0 28 52 / 25 18, E-Mail: Erika.Ullrich@nwjv.de. Die eingegangenen Meldungen werden zeitnah bestätigt. Sollte die Bestätigung bis zum Meldeschluss nicht vorliegen, bitte rückfragen bei Erika Ullrich. Die Meldung muss unbedingt folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Verein, Landesverband, Jahrgang, Gewichtsklasse, Kyu- oder Dan-Grad. Für die Meldung sollte der E-Melder benutzt werden.  
**Meldeschluss:** 21.3.2011 (Eingang).  
**Meldegeld:** 10,00 € je Kämpfer/in, zu zahlen auf das Konto des JC 66 Bottrop, Sparkasse Bottrop, Kto.-Nr. 2 99 34, BLZ 424 512 20. Der Überweisungsträger muss den Namen des Vereins und die Anzahl der Gemeldeten enthalten. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes. Bei Nachmeldungen und verspätet eingehenden Meldungen ist das doppelte Meldegeld vor der Waage in bar zu zahlen. Der Zahlungsbeleg ist dem Ausrichter vor Veranstaltungsbeginn vorzulegen.  
**Ärztliche Betreuung:** Verbandsarzt Dr. Groth.  
**Kontakt:** Roland Assmann, Tel.: 0 20 41 / 5 14 39, mobil: 01 57 / 72 45 37 11, E-Mail: roland.assmann@web.de  
**Anreise:** BAB 2 Abfahrt Bottrop, Richtung Stadtmitte, nach ca 2,5 km (hinter der Feuerwehr) rechts, Kreisverkehr links, 1. Straße rechts (Parkstraße), Halle am Ende der Straße linke Seite; BAB 42 Abfahrt Bottrop-Süd, Richtung Bottrop, vor der Aral-Tankstelle links, nach dem Sportplatz auf der rechten Seite rechts in die Parkstraße, Halle liegt direkt auf der rechten Seite.  
**Unterkunft:** über das Touristikbüro Bottrop, Tel.: 0 20 41 / 1 94 33 / 7 66 95 13 und 7 66 95 14, Fax: 0 20 41 / 7 66 95 15, E-Mail: tourist-info@bottrop.de, www.marketing-bottrop.de.

## LAND

### 6. Turnier für Frauenmannschaften und 4. Turnier für Männermannschaften

**Ausrichter:** Turn- und Sportverein Einigkeit 1890 Bielefeld e.V., Abteilung Judo.  
**Ort:** Sporthalle des TSVE, Am Niedermühlenhof 3, 33602 Bielefeld.  
**Zeitplan: Samstag, 26. Februar 2011:** 12:00 - 12:30 Uhr Waage Frauen. 13:00 Uhr Kampfbeginn Frauen. 16:00 - 16:30 Uhr Waage Männer (Wiegeliste der Mannschaft muss vorliegen).  
**Sonntag, 27. Februar 2011:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Männer. 10:00 Uhr Kampfbeginn Männer.  
**Matten:** zwei 7 x 7 m.  
**Startberechtigung:** Mannschaften des NWJV und eingeladene Teams bis einschließlich zur Regionalliga. Startberechtigt sind Frauen und Männer ab Jahrgang 1994; vorzulegen sind die Startgenehmigungen für die Saison 2011 bzw. Mannschaftslisten aus 2010.  
**Gastmannschaften:** Frauen: Osnabrücker TB, JC Godshorn; Männer: Osnabrücker TB.  
**Meldung:** TSVE 1890 Bielefeld e.V., Daniel Skakavac, An der Hirte 1, 33617 Bielefeld, E-Mail: abteilungsleitung@tsve-judo.de, Tel.: 01 77 / 1 67 03 12. Bitte bei der Meldung eine voraussichtliche formlose Teamliste mitschicken, damit wir einen schnelleren Ablauf bei der>Listenerstellung erreichen können und zusätzlich die Namen der Betreuer mit angeben.  
**Meldegeld:** 75,00 €, per Überweisung auf das Konto Nr. 74022096 bei der Sparkasse Bielefeld, BLZ 480 501 61, Inhaber: TSVE 1890 Bielefeld, mit dem Verwendungszweck: „TSVE-Pokal (Männer bzw. Frauen) 2011 und Mannschaftsname“. Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes. Vereine, die mehrere Teams für einen Wettkampftag melden, zahlen pro weitere Mannschaft nur 50,00 €.  
**Meldeschluss:** 14.2.2011 (Eingang).  
**Hinweis:** Es wird jeweils mit 1 kg Gewichtsklassentoleranz gewogen.  
**Wegbeschreibung:** A 2 Ausfahrt Bielefeld-Zentrum, Richtung Zentrum (Detmolder Straße), über die Kreuzung Sieker hinweg, an der nächsten Ampelkreuzung rechts in die Prießallee, diese wird ab Kreuzung Oldentruper/Oelmühlenstraße zur Oststraße, an der Kreuzung Spindelstraße links, sofort die 1. Straße rechts (Heimweg), geradeaus durch steht die TSVE-Sporthalle.  
**Übernachtungsmöglichkeiten:** über die Stadt Bielefeld: www.bielefeld.de/de/ti/uebernachten/  
**Eintritt:** ab 1,00 € pro Mannschaft zwei Betreuer kostenlos.

Mit der Meldung zu einer Veranstaltung erklären sich die Teilnehmer mit der elektronischen Speicherung ihrer wettkampfrelevanten Daten und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet und in sonstigen Publikationen des DJB sowie dessen Untergliederungen einverstanden. Gleiches gilt für Bilddokumentationen.

**7. Rheinland Open (Einladungs-  
turnier) der männlichen und  
weiblichen Jugend U 14, Frauen  
U 17, Männer U 17, Frauen und  
Männer**

**Ausrichter:** 1. Judo-Club Mönchengladbach.  
**Ort:** Landesleistungszentrum Mönchengladbach (Jahnalle), Volksgartenstr. 165, 41065 Mönchengladbach.

**Zeitplan: Samstag, 12. März 2011:** 10:00 - 10:30 Uhr Waage Männer U 17. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Frauen U 17. 15:30 - 16:00 Uhr Waage Männer. 16:30 - 17:00 Uhr Waage Frauen. **Sonntag, 13. März 2011:** 9:00 - 9:45 Uhr Waage Jugend U 14 männlich. 12:00 - 12:45 Uhr Waage Jugend U 14 weiblich.

**Gewichtsklassen:** Bei den Männern U 17 wird die Gewichtsklasse -40 kg vorgeschaltet. Bei geringer Beteiligung können zwei angrenzende Gewichtsklassen zusammengelegt werden.  
**Mattenzahl:** je nach Teilnehmerzahl 4 - 5 Matten.

**Startberechtigt:** Judokas der Bezirke Düsseldorf und Köln sowie drei niederländische Gastvereine.

**Meldungen:** Alle Meldungen per E-Melder an den stellv. Verbandsjugendleiter Gerhard Müller, Am Sprenger 72, 41515 Grevenbroich, E-Mail: Gerhard.Mueller@nwjv.de. Die Meldung muss unbedingt folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Verein, Jahrgang, Gewichtsklasse, Kyu- bzw. Dan-Grad.

**Meldeschluss:** 7.3.2011 (Eingang)  
**Meldegeld:** 7,50 € je Judoka, sind zu überweisen auf das Vereinskonto des 1. JC Mönchengladbach, Konto-Nr. 90480, BLZ 310 500 00, SSK Mönchengladbach, Verwendungszweck „Rheinland-Open 2011“ mit Angabe des Vereins und Anzahl der Gemeldeten. Nachmeldung oder verspätet eingehenden Meldungen doppeltes Meldegeld, zu zahlen an der Waage in bar. Eine Scheckzahlung ist nicht möglich.  
**Anreise:** BAB 52, Ausfahrt Mönchengladbach-Nord, Richtung Stadtmitte, geradeaus über die Kaldenkirchener Straße, Bismarckstraße, Erzberger Straße, hinter der Bahnüberführung an der dritten Ampel links, nach ca. 250 m liegt die Jahnalle auf der linken Seite.  
**Eintritt:** Erwachsene 2,00 €, Jugendliche 1,00 €

**Westfalen-Einzelturnier der  
männlichen und weiblichen Ju-  
gend U 14, Frauen U 17, Männer  
U 17, Frauen und Männer**

**Ausrichter:** Turnverein Durchholz 1919 e.V.  
**Ort:** Horst-Schwartz-Sporthalle Witten, Vormholzer Ring 56, 58456 Witten.

**Zeitplan: Samstag, 12. März 2011:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Männer U 17. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Frauen U 17. 15:00 - 15:30 Uhr Waage Männer. **Sonntag, 13. März 2011:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 14 männlich. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Jugend U 14 weiblich. 15:00 - 15:30 Uhr Waage Frauen.

**Mattenzahl:** 4 Matten (3 Matten 6 x 6 m, 1 Matte 7 x 7 m).  
**Startberechtigt:** Judokas der Bezirke Arnsberg, Detmold und Münster.  
**Gewichtsklassen:** Frauen U 17: -44, -48, -52, -57, -63, -70, +70 kg. Männer U 17: -43, -46, -50, -55, -60, -66, -73, -81, +81 kg.  
**Meldungen:** männlich: an Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam, Bielefelder Str. 125, 44625 Herne, Tel.: 0 23 25 / 4 83 97, Fax: 0 23 25 / 94 00 17, E-Mail: Joerg.Braeutigam@nwjv.de;

weiblich: an die stellv. Verbandsjugendleiterin Erika Ullrich, Gustav-Schippers-Weg 15, 46499 Hamminkeln, Tel.: 0 28 52 / 96 04 68, Fax: 0 28 52 / 25 18, E-Mail: Erika.Ullrich@nwjv.de. Die Meldung muss unbedingt folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Verein, Jahrgang, Gewichtsklasse, Kyu-Grad. Für die Meldung sollte der E-Melder benutzt werden.

**Meldegeld:** 7,50 € je Teilnehmer/in, sind mit der Meldung auf das Konto von Lars Blüggel bei der Sparkasse Witten, Konto-Nr. 102426004, BLZ 452 500 35 zu überweisen. Auf dem Überweisungsträger bitte in der ersten Zeile nur den Namen des Vereins und in der nächsten Zeile die Teilnehmerzahl vermerken. Für Nachmeldungen oder verspätet eingehenden Meldungen ist doppeltes Meldegeld an der Waage in bar zu zahlen. Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes.

**Meldeschluss:** 7.3.2011 (Eingang).  
**Ansprechpartner des Vereins:** Lars Blüggel, Am Masling 6, 58456 Witten, E-Mail: Lars.Blueggel@gmx.de, Tel.: 0 23 02 / 93 20 36 oder 01 63 / 4 49 97 52.

**Anreise:** A 43 Ausfahrt Witten-Heven, Richtung Witten-Herbede, am Ende der Straße (Seestraße) an der Ampel rechts, über die Brücke, nach der Brücke links (Vormholzer Straße), nach ca. 800 m links in den Vormholzer Ring Richtung Schwimmbad, die zweite Straße rechts, dann wieder rechts.

**Eintritt:** 2,00 € pro erwachsener Person (Kinder und Jugendliche haben freien Eintritt).

**Landeseinzelturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 14**

**Ausrichter:** 1. Essener Judo-Club 1950 e.V.  
**Ort:** Sporthalle Essen-Kupferdreh, Prinz-Friedrich-Str. 2, 45257 Essen-Kupferdreh.

**Zeitplan: Samstag, 19. März 2011:** 9:30 - 10:00 Uhr Waage Jugend U 14 männlich -40, -43, -46, -50, -55 kg. 12:30 - 13:00 Uhr Waage Jugend U 14 männlich -31, -34, -37, -60, +60 kg. **Sonntag, 20. März 2011:** 9:30 - 10:00 Uhr Waage Jugend U 14 weiblich -40, -44, -48, -52, -57 kg. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 14 weiblich -30, -33, -36, -63, +63 kg.

**Mattenzahl:** vier je 5 x 5 m.  
**Meldungen:** männlich: an Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam, Bielefelder Str. 125, 44625 Herne, Tel.: 0 23 25 / 4 83 97, Fax: 0 23 25 / 94 00 17, mobil: 01 71 / 4 95 30 65, E-Mail: Joerg.Braeutigam@nwjv.de;

weiblich: an die stellv. Verbandsjugendleiterin Erika Ullrich, Gustav-Schippers-Weg 15, 46499 Hamminkeln, Tel.: 0 28 52 / 96 04 68, Fax: 0 28 52 / 25 18, E-Mail: Erika.Ullrich@nwjv.de. Folgende Angaben sind bei der Meldung unbedingt anzugeben: Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Gewichtsklasse, Kyu-Grad. Für die Meldung sollte der E-Melder benutzt werden.

**Meldegeld:** 8,00 € je Teilnehmer, bis zum Meldeschluss auf das folgende Konto: 1. Essener Judo-Club, Sparkasse Essen, BLZ 360 501 05, Konto-Nr. 345512. Der Zahlungsnachweis ist dem Ausrichter vor Veranstaltungsbeginn vorzulegen. Für Nachmeldungen und verspätet eingehende Meldungen wird doppeltes Meldegeld erhoben, zu zahlen vor der Waage in bar. Scheckzahlung ist nicht möglich. Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes.

**Meldeschluss:** 14.3.2011 (Eingang).  
**Arzt:** wird vom NWJV gestellt.  
**Ansprechpartner des Ausrichters vor Ort:** Susanne Wieser, mobil: 01 77 / 2 70 90 83, Michael Pries, mobil: 01 60 / 1 55 14 77.  
**Anfahrtsbeschreibung:** aus Richtung Düssel-

dorf (A 52): Abfahrt Essen-Bergerhausen (AS 30), rechts auf die Ruhrallee (B 227), der Straße folgen (später Wuppertaler Straße / B 227), weiter zur Halle; aus Richtung Dortmund/Bochum (A 40): Abfahrt Essen-Frillendorf (AS 26) auf die A 52 Richtung Düsseldorf, dann sofort erste Abfahrt Essen-Bergerhausen (AS 30), links auf die Ruhrallee (B 227), der Straße folgen (später Wuppertaler Straße / B 227), weiter zur Halle; aus Richtung Duisburg/Mülheim (A 40): Abfahrt Essen-Zentrum (AS 23), sofort ganz links einordnen und die Fahrtrichtung aus dem Innenstadtbereich auswählen. Sie befinden sich nun auf der Helbingstraße und haben den Hauptbahnhof hinter sich gelassen, an der großen Kreuzung links auf die Kronprinzenstraße und nächste Möglichkeit sofort rechts auf die Ruhrallee (B 227) Richtung Kupferdreh, der Straße immer folgen (später Wuppertaler Straße / B 227); weiter zur Halle: auf der Wuppertaler Straße (B 227) die 1. Abfahrt Richtung Kupferdreh (Nebenstrecke), geradeaus über die Kreuzung, nächste Möglichkeit links (Kampmannbrücke über die Ruhr), immer der Straße nach und die Halle liegt auf der rechten Seite gegenüber dem alten Kupferdreher Bhf. (heute Gaststätte Lukas).

**Eintritt:** Erwachsene 2,50 €, Jugendliche bis 16 Jahre 1,50 €

**BEZIRKE**

**Detmold**

**1. Ausbildungslehrgang für Jugend- und Kreiskampfrichter**

**Datum:** Sonntag, 10. April 2011.  
**Ort:** Hans-Ehrenberg-Gymnasium, Kleine Turnhalle, Elbeallee 75, 33689 Bielefeld-Sennestadt.  
**Zeit:** Anfang 9.00 Uhr.

**Meldungen:** durch die Vereine bis zum 1.4.2011 an Ben Vergunst, Jauerstr. 15, 33605 Bielefeld, Tel.: 05 21 / 20 23 82, Fax: 05 21 / 4 53 64 78, Mobil: 01 72 / 4 65 19 43, E-Mail: ben@vergunst.de. Die Meldung muss beinhalten: Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Anschrift, Tel.-Nr., Kyu- oder Dan-Grad und Verein.  
**Mitzubringen:** Gültiger Judopass, Kampfrichterregelwerk, Judogi (weiß), Schreibzeug und Verpflegung.

**Teilnehmer/Voraussetzungen:** zum Jugendkampfrichter: 16 Jahre alt, 2. Kyu. Die aktive Wettkampftätigkeit ist durch mindestens fünf Platzierungen, die im Judopass eingetragen sein müssen, nachzuweisen; zum Kreiskampfrichter: 18 Jahre alt, 1. Kyu. Die aktive Wettkampftätigkeit ist durch mindestens fünf Platzierungen, die im Judopass eingetragen sein müssen, nachzuweisen. Die Trainerlizenz wird ebenfalls anerkannt.

**Wegbeschreibung:** BAB A 2 Abfahrt Bielefeld-Sennestadt, rechts Richtung Bielefeld-Sennestadt, nach 1,2 km rechts Richtung Sennestadt, sofort links halten, über die Brücke (Ramsbockring), nach 600 m links, nach 100 m wieder links (Elbeallee), nach 20 m rechts auf den Parkplatz, hinten rechts Schild Sporthalle.

## Köln

### Bezirksturnier „Rurauen-Cup“ für die männliche und weibliche Jugend U 14

**Ausrichter:** Jülischer Judoclub e.V.  
**Datum:** Sonntag, 27. Februar 2011.  
**Ort:** 52428 Jülich, Linnicher Straße, Sporthalle Schulzentrum.  
**Zeitplan:** 9:30 - 10:00 Uhr Waage Jugend U 14 männlich -31, -34, -37, -40, -43 kg, 11:30 - 12:00 Uhr Waage Jugend U 14 männlich -46, -50, -55, -60, +60 kg, 13.30 - 14.00 Uhr Waage Jugend U 14 weiblich.  
**Mattenzahl:** 3.  
**Meldungen:** per E-Melder an Bezirksjugendleiter kai-uwe\_windeck@web.de und in Kopie an L.fuerst@juelicher-judoclub.de. Meldungen verpflichten zur Zahlung des Meldegeldes.  
**Meldeschluss:** 21.2.2011.  
**Meldegeld:** 7,50 € je Teilnehmer, per Überweisung auf das Konto: Jülischer Judoclub e.V., Konto-Nr. 75937, BLZ 395 501 10, Sparkasse Düren. Stichworte: Rurauen-Cup, Vereinsname, Anzahl Judokas. Nachmeldungen doppeltes Meldegeld.  
**Ansprechperson des Ausrichters:** Leander Fürst, Tel.: 0 24 61 / 5 29 62, Tel. in der Halle: 01520 4507252.  
**Eingeladene Vereine:** JC Aubel (B), TK Grevenbroich, SG Judoteam Mönchengladbach.  
**Eintritt:** Erwachsene 2,00 €, Kinder ab 6 Jahre 1,00 €  
**Anfahrt:** aus Richtung Düsseldorf: A 44 Ausfahrt Jülich-Ost, B 55 Richtung Jülich, nächste Abfahrt (Mersch/Jülich), am Stoppschild nach links bis zum Kreisverkehr, dort 1. Ausfahrt bis zum Stoppschild, hier links, nach 400 m rechts zum Schulzentrum;  
 aus Richtung Köln: A 4 bis Kreuz Kerpen, hier auf die A 61 Richtung Venlo, Abfahrt Bergheim/Jülich/B 55, auf der B 55 Richtung Jülich bleiben bis Abfahrt Mersch/Jülich (links), dann wie vor;  
 aus Richtung Aachen: A 44 Ausfahrt Jülich-West, am Kreisverkehr 3. Ausfahrt, Straße bis Jülich folgen, nach der Rur-Brücke links, auf der Hauptverkehrsstr. bleiben bis Ende Linnicher Straße, da links abbiegen zum Schulzentrum; oder im Internet unter www.juelicher-judoclub.de zur Seite „So findet man uns.“

## Münster

### Bezirksturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11 und U 14

**Ausrichter:** Stella Bevergern, Judoabteilung.  
**Ort:** 48477 Hörstel-Riesenbeck, „Grüne Halle“ im Vogelsang.  
**Zeitplan:** **Samstag, 12. Februar 2011:** 13:30 - 14:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich. 14:30 - 15:00 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich.  
**Sonntag, 13. Februar 2011:** 9:00 - 9:45 Uhr Waage Jugend U 14 männlich. 10:30 - 11:00 Uhr Waage Jugend U 14 weiblich.  
**Meldung:** männlich: an Thomas Schwemmer, E-Mail: SchwemmerT@aol.com; weiblich: an Simone Liebetrau, E-Mail: simoneliebetrau@web.de; bitte den E-Melder benutzen.  
**Meldegeld:** 7,50 € je Kämpfer/in, zahlbar an der Waage. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung, Bei Nachmeldungen doppeltes Meldegeld. Keine Schecks.  
**Meldeschluss:** 7.2.2011.

**Kontakt am Turniertag:** Klaus Büchter, mobil: 01 70 / 4 83 53 90.  
**Anreise:** A 1 Richtung Bremen: Abfahrt Greven, rechts weiterfahren auf die B 481 bis zur 3. Ampel, rechts auf die B 219 Richtung Ibbenbüren, (Vorsicht vor Saerbeck „Blitzer“), in Saerbeck von der B 219 abfahren Richtung Riesenbeck, in Riesenbeck an der 2. Ampel rechts, dann rechts über die Kanalbrück sofort wieder rechts zur Halle;  
 A 31 Richtung Emden: vom AB Kreuz Bottrop: A 31 bis ABK Schüttorf auf die A 30 Richtung Osnabrück/Hannover, Abfahrt Hörstel, rechts Richtung Riesenbeck, bis Kreisverkehr 3. Ausfahrt raus, an der Ampel links, dann rechts über die Kanalbrücke sofort wieder rechts zur Halle.

## KREISE

### Warendorf/Münster

#### Listenführerlehrgang

**Datum:** Samstag, 19. Februar 2011.  
**Zeit:** Beginn 13.00 Uhr. Dauer: 5 Stunden.  
**Ort:** HoT-Jugendzentrum, zwischen den Emsbrücken, 48231 Warendorf. Parkmöglichkeit auf dem Lohwall.  
**Mitzubringen:** Schreibzeug.  
**Voraussetzung:** 13 Jahre, 6. Kyu oder Nachweis von Erfahrung.  
**Kosten:** 5,00 €  
**Referent:** Ralf Zelleröhr.  
**Meldung:** bis 10.2.2011 an Ralf Zelleröhr, E-Mail: zellerohr@versanet.de  
**Teilnehmerlimit:** 30. Es zählt die Reihenfolge des Eingangs.

## QUALIFIZIERUNG

#### Grundausbildung C - LG 22/11

**Ort:** Duisburg.  
**Termine:** 28./29. Mai 2011 und 9./10. Juli 2011.  
**Zeit:** Anreise: Samstags bis 10:00 Uhr. Abreise: Sonntags gegen 15:00 Uhr.  
**Inhalte:** Vermittlung sportartübergreifende und judospezifischer Grundlagen in der Trainerausbildung: u. a. Methodik, Haltung und Bewegung, Prinzipien Stand- und Bodentechniken, Lösen von judospezifischen Situationen.  
**Referenten:** Christina Hoepfner, Andreas Kleegräfe, Pia Unrath, Yamina Bouchibane und Ralf-Henning Schäfer.  
**Zielgruppe:** Trainer C - Lizenzanwärter.  
**Umfang:** 30 LE.  
**Voraussetzungen:** Mindestalter 16 Jahre, Mindestgraduierung 2. Kyu, gültiger Judo-Pass, Anmeldung über den Verein.  
**Kosten:** 150,00 €  
**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge möglichst umgehend, bis spätestens zum 28.4.2011 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

#### Trainerassistentenausbildung A - LG 25/11

**Ort:** Hennef.  
**Termin:** 18. bis 21. April 2011.  
**Zeit:** Anreise: 18.04. bis 9:30 Uhr. Abreise: 21.04. gegen 11:30 Uhr.  
**Inhalte:** Grundkenntnisse des Unterrichts und der sportpraktischen Vereinsarbeit: u.a. Planung und Durchführung von Stunden, Vermittlung von Inhalten, Wurf- und Bodenprinzipien, Grundlagen von Haltung Bewegung.  
**Referenten:** Kai Kirbschuss, Franz Paris, Gianina Schmitz und Yamina Bouchibane.  
**Zielgruppe:** Jugendliche Judokas, die als Helfer im Trainingsbetrieb eingesetzt werden (sollen) und an einer (späteren) Trainertätigkeit interessiert sind.  
**Umfang:** 30 LE.  
**Voraussetzungen:** 14 bis höchstens 17 Jahre, Mindestgraduierung 4. Kyu (orange-grüner Gürtel), Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten.  
**Kosten:** 120,00 €  
**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge möglichst umgehend (Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen in der Geschäftsstelle entscheidet), spätestens bis zum 18.3.2011 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

#### Trainer C - Kompaktausbildung Breitensport A - LG 31/11

**Ort:** Hennef.  
**Termin:** 23. bis 31. Juli 2011.  
**Zeit:** Anreise: 23.07. bis 9:30 Uhr. Abreise: 31.07. gegen 17:00 Uhr.  
**Inhalte:** Vermittlung sportartübergreifender und judospezifischer Inhalte in der Trainerausbildung: u. a. Grundlagen von Training und Leistung, Entwicklungsphysiologie, biomechanische Grundprinzipien, Planung und Gestaltung von Stunden (Unterricht), pädagogische Grundlagen, Philosophie des Judo, Organisation des Judo-Sports, Lehrproben und Judo-Praxis.  
**Referenten:** Frank-Michael Günther, Andreas Kleegräfe und Henning Schäfer.  
**Zielgruppe:** Judokas, die sich zum Trainer C - Breitensport ausbilden lassen möchten.  
**Umfang:** 90 LE.  
**Voraussetzungen:** Mindestalter 16 Jahre, Mindestgraduierung 2. Kyu (blauer Gürtel), Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten (bei Minderjährigen), Anmeldung über den Verein, gültige Jahressichtmarke, abgeschlossene Grund- oder Trainerassistentenausbildung (nicht älter als zwei Jahre bei Ausbildungsbeginn).  
**Kosten:** 375,00 €  
**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge möglichst umgehend, bis spätestens zum 20.6.2011 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

#### Trainer C - Kompaktausbildung Breitensport B - LG 32/11

**Ort:** Hamm-Oberwerries.  
**Termin:** 27. August bis 4. September 2011.  
**Zeit:** Anreise: 27.08. bis 9:30 Uhr. Abreise: 04.09. gegen 17:00 Uhr.  
**Inhalte:** Vermittlung sportartübergreifender und judospezifischer Inhalte in der Trainerausbildung: u. a. Grundlagen von Training und Leistung, Planung und Gestaltung von Stunden (Unterricht), Entwicklungsphysiologie,

biomechanische Grundprinzipien, pädagogische Grundlagen, Judo-Praxis.

**Referenten:** Klaus Büchter, Karsten Flormann und Jennifer Goldschmidt.

**Zielgruppe:** Judokas, die sich zum Trainer C - Breitensport ausbilden lassen möchten.

**Umfang:** 90 LE.

**Voraussetzungen:** Mindestalter 16 Jahre, Mindestgraduierung 2. Kyu (blauer Gürtel), Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten (bei Minderjährigen), Anmeldung über den Verein, gültiger Judo-Pass, abgeschlossene Grund- oder Trainerassistentenausbildung (nicht älter als zwei Jahre bei Ausbildungsbeginn).

**Kosten:** 375,00 €

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge möglichst umgehend, bis spätestens zum 25.7.2011 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

**Trainer C - Kompaktausbildung  
Breitensport C - LG 33/11**

**Ort:** Hamm-Oberwerries.

**Termin:** 29. Oktober bis 6. November 2011.

**Zeit:** Anreise: 29.10. bis 9:30 Uhr. Abreise: 06.11. gegen 17:00 Uhr.

**Inhalte:** Vermittlung sportartübergreifender und judospezifischer Inhalte in der Trainerausbildung: u. a. Grundlagen von Training und Leistung, Planung und Gestaltung von Stunden (Unterricht), Entwicklungsphysiologie, biomechanische Grundprinzipien, pädagogische Grundlagen, Judo-Praxis.

**Referenten:** Klaus Büchter, Frank-Michael Günther und Henning Schäfer.

**Zielgruppe:** Judokas, die sich zum Trainer C - Breitensport ausbilden lassen möchten.

**Umfang:** 90 LE.

**Voraussetzungen:** Mindestalter 16 Jahre, Mindestgraduierung 2. Kyu (blauer Gürtel), Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten (bei Minderjährigen), Anmeldung über den Verein, gültiger Judo-Pass, abgeschlossene Grund- oder Trainerassistentenausbildung (nicht älter als zwei Jahre bei Ausbildungsbeginn).

**Kosten:** 375,00 €

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge möglichst umgehend, bis spätestens zum 26.9.2011 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

**TR C - Lizenzverlängerung Leis-  
tungs- / Breitensport - LG 03/11**

**Ort:** Münster.

**Datum:** Samstag, 26. Februar 2011.

**Zeit:** 10:00 - 16:30 Uhr.

**Inhalte:** Erweiterung des Handlungspotenzials am Boden, Verbesserung des eigenen Angriffs- und Verteidigungsverhalten (insbesondere im Hinblick auf die aktive Verteidigung), Anwendung des Erlernten in offenen, variierenden Situationen.

**Referent:** Klaus Büchter.

**Zielgruppe:** Lizenzierte Trainer C sowie interessierte Judokas.

**Umfang:** 7,5 LE.

**Voraussetzungen:** Trainer C - Lizenz bzw. Judokas mit ausreichend Vorkenntnissen (2. Kyu), gültiger Judo-Pass, schriftliche Anmeldung über den Verein.

**Kosten:** 25,00 €

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge möglichst umgehend, bis spätestens zum 14.2.2011 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

**TR C - Lizenzverlängerung Leis-  
tungs- / Breitensport - LG 04/11**

**Ort:** Welver.

**Datum:** Samstag, 12. März 2011.

**Zeit:** 10:00 - 16:30 Uhr.

**Inhalte:** Unterrichten nach Funktionsphasen anhand ausgewählter Beispiele, Variationen im Griffkampf (Eröffnung und Wechsel), Vorstellung des KAR-Modells mit Praxisbeispielen.

**Referenten:** Karsten Flormann und Kai Kirbschuss.

**Zielgruppe:** Lizenzierte Trainer sowie interessierte Judokas.

**Umfang:** 7,5 LE.

**Voraussetzungen:** Trainer C - Lizenz bzw. ausreichend Vorkenntnisse (2. Kyu), gültiger Judo-Pass, schriftliche Anmeldung über den Verein.

**Kosten:** 25,00 €

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge möglichst umgehend, bis spätestens zum 28.2.2011 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

**Bewegungs- und Spiele-Ange-  
bote - inklusive Ideen zur Judo-  
Safari - LG 50/11**

**Ort:** Büderich.

**Datum:** Sonntag, 27. Februar 2011.

**Zeit:** 10:00 - 16:30 Uhr.

**Inhalte:** Bewegungs- und Spiele-Angebote für Kinder und Jugendliche im Judo-Training, Ideen zur Judo-Safari.

**Referenten:** Wolfgang Ehnes und Ralf-Henning Schäfer.

**Zielgruppe:** Interessierte Judokas mit und ohne Lizenz, die insbesondere im Bereich der Vor-

**Anmeldeschein für Lehrgang Nr. \_\_\_\_\_ / 2011**

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ/Wohnort: .....

Tel.-Nr. pr.: ..... d.: ..... Verein: .....

Ich besitze folgende Lizenz (falls vorhanden): ..... E-Mail: .....

Die Teilnehmergebühr bezahle ich per Bankeinzug - bitte abbuchen von

Konto-Nr.: .....

BLZ: .....

Bankinstitut: .....

Kontoinhaber: .....

**Lehrgangsanmeldungen ohne  
Vereinsstempel können  
nicht angenommen werden!**

Die jeweils gültigen Ordnungen werden mit Abgabe der Lehrgangsanmeldung anerkannt. Mir/uns ist bekannt, dass ein Rücktritt von der Lehrgangsanmeldung bei Tageslehrgängen nur bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn möglich ist. Ansonsten besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Lehrgangsgebühren. Beim Rücktritt von der Anmeldung bei mehrtägigen Lehrgängen gehen die Ausfall- bzw. Bearbeitungsgebühren, die seitens der Sportschule erhoben werden, komplett zu Lasten der angemeldeten Person.

.....  
Datum / Unterschrift (bei Minderjährigen der/s Erziehungsberechtigten)

.....  
Stempel und Unterschrift des Vereins

schulkinder tätig sind bzw. es werden möchten.  
**Umfang:** 7,5 LE.

**Voraussetzungen:** Judokas mit Vorkenntnissen, gültiger Judo-Pass, schriftliche Anmeldung über den Verein.

**Kosten:** 25,00 €

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge möglichst umgehend, bis spätestens zum 14.2.2011 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

## Förderung koordinativer Fähigkeiten durch Bewegungsbausteine und -landschaften auf der Judomatte - LG 51/11

**Ort:** Kerpen.

**Datum:** Samstag, 26. März 2011.

**Zeit:** 10:00 - 16:30 Uhr.

**Inhalte:** Aufbau und Einsatz von Bewegungsbausteinen und -landschaften - eine Alternative im Judotraining mit Kindern (insbesondere zur Förderung der Wahrnehmung und Motorik).

**Referenten:** Vera Hänel und Ulla Ließmann.

**Zielgruppe:** Interessierte Judokas mit und ohne Lizenz, die insbesondere im Bereich der Vorschulkinder tätig sind bzw. es werden möchten.

**Umfang:** 7,5 LE.

**Voraussetzungen:** Anmeldung über den Verein, gültiger Judo-Pass.

**Kosten:** 25,00 €

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge möglichst umgehend, bis spätestens zum 14.3.2011 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

## Trainer B - Modellausbildung „Gewaltprävention“ 2011

Der DJB und der NWJV bieten in diesem Jahr erstmalig eine Trainer B - Ausbildung zum Thema „Gewaltprävention“ an. Eine ausführliche Ausschreibung zu den Inhalten und Zielen dieser Ausbildung erfolgt im „budoka“ März/2011. Nachfolgend die Ausbildungstermine, die alle in der Sportschule in Hennef/Sieg stattfinden werden: 13.-15. Mai 2011, 1.-3. Juli 2011, 15.-17. Juli 2011, 30. September - 2. Oktober 2011.

## SCHULSPORT

### Lehrerfortbildung „Vom Ringen und Kämpfen zur Zweikampfsportart Judo“

(im Rahmen des Grand-Prix-Turniers am 19./20.02.2011 in Düsseldorf).

**Datum:** Donnerstag, 17. Februar 2011.

**Zeit:** 12:00 - 16:00 Uhr.

**Ort:** Athletica-Sporthallen, Gebäude 28.01 der Uni, Universitätsstr. 1, 40225 Düsseldorf.

**Thema der Fortbildung:** Umsetzung des obligatorischen Inhaltsbereichs „Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport“ (IB 9) der Richtlinien und

Lehrpläne Sport mit Inhalten der olympischen Sportart Judo unter besonderer Berücksichtigung leitender pädagogischer Perspektiven und von Sicherheitsaspekten.

**Zielgruppe:** Lehrkräfte aller Schulstufen und -formen ohne und mit Vorerfahrungen im IB 9.

**Inhalte:** Die TN sollen adressatengerecht (erste) eigene Erfahrungen im Inhaltsbereich Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport machen und diese reflektieren. Die Fortbildung ist als exemplarischer Durchlauf durch Unterrichtsvorhaben der Sekundarstufe I geplant und gibt Hinweise für den Unterricht der Primarstufe und der Sekundarstufe II.

Angelehnt der Kürze der Zeit liegt der Schwerpunkt im Übergang vom unspezifischen Ringen und Kämpfen zur olympischen Zweikampfsportart Judo. Dies erfolgt konkret durch das stringente Konzept Von Kampfspielen zu Wurftechniken zum Zweikampf.

Darüber hinaus werden Tipps zu Kämpfen in der Bodenlage und Handicap-Kämpfen sowie zu didaktischer Literatur zum Inhaltsbereich 9 gegeben.

Vorerfahrungen und Fragen von TN werden aufgegriffen. Ggf. wird in Teilen nach Sportlerkräften ohne und mit Vorkenntnissen und/oder nach Schulstufen differenziert.

**Leitung/Referenten:** Angela Andree (NWJV-Breitensportreferentin, Lehrbeauftragte Judo der Ruhr-Uni Bochum), Volker Gößling (NWJV-Schulsportbeauftragter, Berater im Schulsport), Peter Scholz (NWJV-Referent, Referent für Lehrerfortbildungen), Jenny Goldschmidt (NWJV-Bezirksschulsportreferentin), Nadine Herberz (Förderschullehrerin, Referentin für Lehrerfortbildungen), Katrin Borchert (NWJV-Referentin) und ggf. weitere Referenten.

**Anreise:** A 3 bis AK Hilden, A 46 Richtung Düsseldorf, Ausfahrt Universität (kurz nach dem ersten Tunnel), 1. Straße (Ampel) links Richtung Universität (Universitätsstraße), nach ca. 200 m links über den Bahnübergang auf den P+R-Parkplatz Südpark, zurück bis zum Bahnübergang gehen, von dort führt ein Fußweg (5 Min.) zur Sportanlage (Beschilderung „athletica / Sportanlagen“ folgen).

**Teilnehmergebühren:** keine. Anreise auf eigene Kosten bzw. ggf. finanziert durch das Fortbildungsbudget der Schule.

**Anmeldung:** Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V., Angela Andree, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24, E-Mail: Angela.Andree@nwjv.de mit Angabe der Schule, der E-Mail-Adresse und ggf. der Bestätigung der Schule (s.u.).

**Anmeldeschluss:** 10.2.2011.

**Versicherungsschutz:** Für die Fortbildung besteht Versicherungsschutz über den Landessportbund NRW. Dienstunfallschutz gewährt die Schulleitung durch die Genehmigung der Teilnahme an der Fortbildung per Stempel und Unterschrift.

**Ergänzende Hinweise:** Bitte älteres langes Sportzeug, möglichst ohne Reißverschluss (z.B. alten Jogginganzug), und Sportschuhe mitbringen. Während der Fortbildung werden Fotos gemacht, die für Publikationen (Internet/Zeitungen) und Dokumentationen verwendet werden.

## G-JUDO

### 8. Landeseinzelmeisterschaften der Frauen, Männer und Jugend im G-Judo und für Sehgeschädigte

**Veranstalter:** Behindertensportverband Nordrhein-Westfalen in Kooperation mit dem Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband.

**Ausrichter:** JC Mifune Hückeswagen.

**Ort:** Turnhalle der Montanusschule, Weststraße, 42499 Hückeswagen.

**Datum:** Samstag, 12. März 2011.

**Zeitplan:** 10:00 Uhr Eintreffen. 11:00 Uhr Beginn der Kämpfe G-Judo WK II und der Sehgeschädigten. 14:00 Uhr Siegerehrung G-Judo WK II. 14:30 Uhr Beginn der Kämpfe G-Judo WK III und WK I. 17:00 Uhr Siegerehrung G-Judo WK III und WK I und der Sehgeschädigten.

**Teilnehmer G-Judo:** Geistigbehinderte Judokas (Kriterien des DBS) mit sportärztlichem Gesundheitszeugnis (12 Monate) und Mindestgraduierung (Weiß-Gelbgurt). Startmöglichkeiten in drei Wettkampfklassen: Klasse I: Judokas, die aufgrund ihrer Behinderung auch mit nicht behinderten Judokas trainieren und Judo-Techniken gut umsetzen können. Diese Judokas können 80 bis 100 % der im Judo-Skill-Test beschriebenen Techniken ausführen. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten einsichtig. Klasse II: Judokas, die aufgrund ihrer Behinderung Judo-Techniken eingeschränkt umsetzen können und in Behindertengruppen trainieren. Diese Judokas können 50 bis 80 % der im Judo-Skill-Test beschriebenen Techniken ausführen. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten im Grundsatz bekannt. Auf Wunsch eines Kämpfers Bodenkampf, der Kämpfer muss jedoch das gesamte Turnier in der Bodenlage kämpfen (bitte bei der Meldung angeben!). Der Partner darf den nächsten Kampf wieder im Stand beginnen. Klasse III: Judokas, die aufgrund ihrer Behinderung Judo mehr als Spielform ausüben. Diese Judoka können weniger als 50 % der im Judo-Skill-Test beschriebenen Techniken ausführen. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten in der Regel nur eingeschränkt verständlich. Wichtig: Verbot aller Hebel- und Würgetechniken, Verbot von Ryo-Ashi-Dori, Verbot aller Selbstfalltechniken in den Wettkampfklassen 2 - außer Tani-Otoshi Verbot aller Selbstfalltechniken in den Wettkampfklassen 3. Keine Startmöglichkeit ohne Gesundheitszeugnis.

**Teilnehmer Sehgeschädigte:** Judokas aus Nordrhein-Westfalen (weiblich und männlich) mit Klassifizierung B1, B2, B3 mit gültigem sportärztlichem Attest (12 Monate) und Mindestgraduierung 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel).

**Mattenzahl:** zwei.

**Medizinische Leitung:** Abteilungsarzt Judo/BSNW.

**Meldeschluss:** 20.2.2011.

**Meldungen:** an Dr. Wolfgang Janko, Doornbeekweg 32, 48161 Münster, Tel.: 02 51 / 1 44 71 11, Fax: 02 51 / 1 44 71 12, E-Mail: Wolfgang.Janko@t-online.de

**Meldegeld:** 3,00 € pro Starter, zu bezahlen bei der Wettkampfleitung. Nachmeldung doppeltes

Meldegeld.

**Anreisehinweis:** In Hückeswagen Ortseingang Bachstraße, 3. Ampel links Richtung Radevormwald, vor der Brücke geradeaus in die Bergstraße fahren, dann 2. Straße links und die 1. Straße rechts runter in die Weststraße zum Wendehammer (Halle).

**Schutzbestimmungen:** 1. Mit Abgabe der Meldung gewährleisten die Vereine und Startgemeinschaften die Wettkampffähigkeit der gemeldeten Teilnehmer/innen. 2. Alle gemeldeten Teilnehmer/innen müssen im Besitz eines gültigen Sportgesundheits- und Startpasses sein. 3. Die Sportgesundheitspässe sind vor Veranstaltungsbeginn Vereinswesen im Wettkampfbüro zwecks Überprüfung abzugeben. Das letzte ärztliche Untersuchungsdatum im Sportgesundheitspass darf nicht länger als 12 Monate (vom letzten Tag der jeweiligen Veranstaltung gerechnet) zurückliegen. Für Teilnehmer/innen, die diese Bedingungen nicht erfüllen, besteht kein Startrecht.

**Doping:** Doping ist nach den Bestimmungen des DBS nicht erlaubt. Gültigkeit hat die Antidopingordnung des DBS und die Antidopingbestimmungen des betreffenden Internationalen Behindertensportverbandes. Mit der Abgabe der Meldung zur Veranstaltung erkennt der Sportler bzw. die Sportlerin die Antidopingordnung des DBS an.

**Haftung:** Der BSNW und seine Organe haften für Schäden nur in den Grenzen und im Umfang des zur Verfügung stehenden Haftpflicht-Versicherungsschutzes. Die Haftung für darüber hinausgehende Schäden wird ausdrücklich ausgeschlossen. Der abgeschlossene Versicherungsvertrag kann jederzeit bei der DBS-Geschäftsstelle eingesehen werden. Ansprüche aus den Sportunfall-Versicherungsverträgen der Landessportbünde/des DBS werden von dieser Haftungsbegrenzung nicht berührt.

**Fortbildung für Trainerassistenten Judo - Judolehrgang für Trainer-Assistenten, die bereits vom BSNW zertifiziert sind**

**Termin:** Freitag, 18. März 2011 bis Sonntag, 20. März 2011.

**Ort:** Sportschule Hennef/Sieg.

**Teilnehmer:** Trainerassistenten mit Zertifikat.

**Kosten:** 25,00 €

**Meldeschluss:** 5.3.2011.

**Meldung:** Interessenten melden sich beim BSNW, E. Mahler, Friedrich-Alfred Str. 10, 47055 Duisburg, Tel.: 02 03 / 71 74 - 1 57 oder beim NWJV, A. Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 27 oder bei Wolfgang.Janko@t-online.de



**Einladung zur Jahres-Delegiertenversammlung des Nordrhein-Westfälischen Dan-Kollegiums e.V.**

**Datum:** Sonntag, 13. März 2011

**Zeit:** Beginn 10:00 Uhr

**Ort:** Veranstaltungszentrum der Ruhr-Universität Bochum, Universitätsstr. 150, 44801 Bochum

**Tagesordnung**

1. Begrüßung und Eröffnung - Totenehrung -
2. Ehrungen
3. Feststellung der Stimmberechtigung lt. Mitgliederliste und Meldung der Delegierten der Kreise
4. Feststellung der Beschlussfähigkeit
5. Genehmigung der Tagesordnung
6. Genehmigung des Protokolls der Delegierten-Versammlung vom 21.03.2010
7. Berichte des Vorstandes
8. Berichte der Kassenprüfer
9. Aussprache zu den Berichten
10. Wahl eines Versammlungsleiters
11. Entlastung des Vorstandes
12. Wahl einer Wahlkommission
13. Wahlen:
  - Präsident
  - Vizepräsident
  - Rechtsausschuss
14. Wahl der Kassenprüfer
15. Beschlussfassung über Satzungsänderungsanträge (vorsorglich)
16. Beschlussfassung über Anträge, die nicht unter Punkt 15 fallen
17. Genehmigung des Etats 2011
18. Wahl des Ortes der Delegierten-Versammlung 2012
19. Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 15.02.2011 beim Präsidium vorliegen.

Horst Lippeck, Präsidium

**Anfahrt zur Delegiertenversammlung in Bochum:**

Autobahn A 43 Abfahrt BO-Querenburg/Universität, dann Richtung Universität auf der Universitätsstraße, Abfahrt Uni-Mitte, dann der Beschilderung ins Parkhaus P9 folgen, dann mit dem Fahrstuhl in das Veranstaltungszentrum auf Ebene 04, Saal 2a

# NWDK

## Kreis Düsseldorf

### NWDK-Technik-LG „Ma-Sutemi-Waza: Nage-No-Kata, Go-Kyu, Konter, Finten“

**Datum:** Freitag, 11. Februar 2011.

**Zeit:** 18:00 - 21:30 Uhr.

Diese Lehrgänge werden als Ersatz für den sonst stattfindenden Lehrgang Kata für die Kyu-Grade angeboten.

**Ort:** Judo-Halle auf dem Schulhof der Gesamtkolleg-Schule Ellerstraße 89/94, Düsseldorf-Oberbilk. Parkmöglichkeiten auf dem Schulhof vor der Judo-Halle (von Düsseldorf Hbf. 10 Minuten Fußweg über Eisenstraße/Stahlstraße zur Ellerstraße).

**Referent:** Jens Kronenthal, 4. Dan.

**Leitung:** Wilfried Marx, 4. Dan (Karl Heinz Scheyk, 6. Dan).

**Themen:** Judotechniken der Gokyo (Ma-Sutemi-Waza), die vierte Stufe der Nage-no-Kata (Ma-Sutemi-Waza), Kontertechniken und Finten (Ma-Sutemi-Waza).

**Teilnehmergebühr:** 5,00 €.

**Eingeladen sind:** Dan-Träger, die ihre Kyu-Prüfer-Lizenz erwerben möchten, Judokas, die ihre Prüfung zum 1. bis zum 3. Kyu machen möchten, Übungsleiter und Übungsleiterassistenten, die sich fortbilden möchten und die in ihren Vereinen Kata lehren möchten, die Judokas, die sich auf die Dan-Prüfung vorbereiten möchten.

**Lehrgangsteilnahme:** nur im weißen Judogi. Lehrgangsteilnahme wird im Judopass mit 4 UE als NWDK-Technik-LG bestätigt.

### NWDK Technik-LG „Yoko-Sutemi-Waza: Nage-No-Kata, Go-Kyu, Konter, Finten“

**Datum:** Freitag, 25. Februar 2011.

**Zeit:** 18:00 - 21:30 Uhr.

Diese Lehrgänge werden als Ersatz für den sonst stattfindenden Lehrgang Kata für die Kyu-Grade angeboten.

**Ort:** Judo-Halle auf dem Schulhof der Gesamtkolleg-Schule Ellerstraße 89/94, Düsseldorf-Oberbilk. Parkmöglichkeiten auf dem Schulhof vor der Judo-Halle (von Düsseldorf Hbf. 10 Minuten Fußweg über Eisenstraße/Stahlstraße zur Ellerstraße).

**Referenten:** Karl Heinz Scheyk, 6. Dan, Norbert Kamps, 4. Dan.

**Themen:** Judotechniken der Gokyo (Yoko-Sutemi-Waza), die fünfte Stufe der Nage-no-Kata (Yoko-Sutemi-Waza), Kontertechniken und Finten (Yoko-Sutemi-Waza).

**Teilnehmergebühr:** 5,00 €

**Eingeladen sind:** Dan-Träger, die ihre Kyu-Prüfer-Lizenz erwerben möchten, Judokas, die ihre Prüfung zum 1. bis zum 3. Kyu machen möchten, Übungsleiter und Übungsleiterassistenten, die sich fortbilden möchten und die in ihren Vereinen Kata lehren möchten, die Judokas, die sich auf die Dan-Prüfung vorbereiten möchten.

**Lehrgangsteilnahme:** nur im weißen Judogi. Lehrgangsteilnahme wird im Judopass mit 4 UE als NWDK-Technik-LG bestätigt.

### Lehrgang mit abschließender Prüfung zum 2. und 1. Kyu auf Kreisebene

**Termine:** 11. März 2011 Kreis-Vorbereitungslehrgang für den 1., 2., 3. Kyu Teil 1, Anwendungsaufgabe Boden. 18. März 2011 Kreis-Vorbereitungslehrgang für den 1., 2., 3. Kyu Teil 2 Anwendungsaufgabe Stand. Prüfung am 25. März 2011, 18:00 - 21:00 Uhr.

**Ort:** Judo-Halle auf dem Schulhof der Gesamtkolleg-Schule Ellerstraße 89/94, Düsseldorf-Oberbilk. Parkmöglichkeiten auf dem Schulhof vor der Judo-Halle (von Düsseldorf Hbf. 10 Minuten Fußweg über Eisenstraße/Stahlstraße zur Ellerstraße).

**Referenten:** Karl Heinz Scheyk, 6. Dan, Wilfried Marx 4. Dan, Hanna Hufschmidt, 2. Dan, Sebastian Bergmann, 2. Dan.

**Prüfer:** Jens Kronenthal, 3. Dan, Karl Heinz Scheyk, 6. Dan, Norbert Kamps, 4. Dan, Wilfried Marx, 4. Dan, Hanna Hufschmidt, 2. Dan, Sebastian Bergmann, 2. Dan, und Vereinstrainer mit gültiger Kyu-Prüfer-Lizenz.

**Teilnehmergebühr:** 10,00 €.

**Teilnehmergebühr:** für den Kyu 7,00 € (Urkunden und Teilnehmermarken stellt Karl Heinz Scheyk).

**Mitzubringen ist:** zur Prüfung Judopass und schriftliche Genehmigung des Vereins. Judokas aus Schulsportgruppen, Volkshochschulen etc. legen bitte Urkunden über die zuletzt abgelegte Prüfung vor.

**Teilnahme:** nur im weißen Judogi; für den Lehrgang ist keine Anmeldung erforderlich

**Anmeldung** (nur für die Prüfung) per E-Mail an karl-heinz.scheyk@nwdk.de

**Anmeldeschluss:** für die Kyu-Prüfung ist der 18.3.2011.



## GOSHIN-JITSU

## AUSSCHREIBUNGEN

### 1. Dan-Speziallehrgang

**Veranstalter/Ausrichter:** Goshin-Jitsu Verband NW e.V.

**Leiter:** Günter Tebbe (Verbandsvorsitzender des Goshin-Jitsu Verbandes NW e.V.)

**Ort:** LLZ des Goshin-Jitsu Verbandes NW e.V., Judo Ju-Jitsu Club Yamanashi e.V., Hohe Str. 1, 51149 Köln-Porz-Ensen, Tel.: 0 22 03 / 1 20 10.

**Datum:** Sonntag, 27. Februar 2011.

**Zeit:** 10:00 Uhr.

**Referent:** Peter Debitsch (5. Dan Goshin-Jitsu).

**Thema:** Abwehr von Messerangriffen.

**Anmeldeschluss:** 30.1.2011 (Sollten sich weniger als 12 Teilnehmer zu diesem Lehrgang anmelden, dann fällt dieser aus.)

**Sonstiges:** Dan-Speziallehrgänge können ab dem 2. Kyu (Blauband) besucht werden. Messer sind mitzubringen (wenn möglich Holzmesser und keine Gummimesser).

### 1. Prüferlizenzlehrgang

**Veranstalter/Ausrichter:** Goshin-Jitsu Verband NW e.V.

**Leiter:** Günter Tebbe (Verbandsvorsitzender des Goshin-Jitsu Verbandes NW e.V.) und Peter Kloiber (Prüfungsreferent des Goshin-Jitsu Verbandes NW e.V.)

**Datum:** Samstag, 12. März 2011.

**Zeit:** 10:00 Uhr.

**Ort:** Landesleistungszentrum des Goshin-Jitsu Verbandes NW e.V., Judo Ju-Jitsu Club Yamanashi e.V., Hohe Str. 1, 51149 Köln-Porz-Ensen, Tel.: 0 22 03 / 1 20 10.

**Referenten:** Günter Tebbe und Peter Kloiber.

**Thema:** Erlangen der Prüferlizenz anhand von Theorie (Prüfungs- und Verfahrensordnung, Listenführung etc.) und Praxis.

**Anmeldeschluss:** 12.2.2011 (Sollten sich weniger als 12 Teilnehmer zu diesem Lehrgang anmelden, dann fällt dieser aus.)

**Sonstiges:** Es findet im Anschluss des theoretischen Teils ein schriftlicher Test statt sowie später eine praktische Anwendung. Der Judogi ist zwingend mitzubringen.

### Landeslehrgang in Köln-Dellbrück

**Veranstalter:** Goshin-Jitsu Verband NW e.V.

**Ausrichter/Verantwortlicher:** Goshin-Jitsu Abteilung des TV Dellbrück 1895 e.V.

**Datum:** Samstag, 26. März 2011.

**Zeit:** 14:00 Uhr.

**Ort:** 51069 Köln-Dellbrück, Dellbrücker Mausepfad 198, Turnhalle der Haupt- und Realschule.

**Leiter:** Günter Tebbe und Ralf Müller.

**Themen:** Judo und Lutra Livre.

**Referenten:** Andreas Kleegräfe (Judo) und Willi Rimmel (Lutra Livre).

**Anreise:** BAB 3 Ausfahrt Köln-Dellbrück, an der Ampel links auf die Bergisch Gladbacher Straße in Richtung Bergisch Gladbach/Dellbrück, der Straße ca. 2 km folgen, dann rechts auf den Dellbrücker Mausepfad (rechte Seite Kirche), nach ca. 700 m ist auf der linken Seite die Schule (Zebrastrifen).

**Sonstiges:** Zu den Landeslehrgängen werden nur Jugendliche über 10 Jahre zugelassen. Messer, Kurz-, Langstock (Hanbo) und Pistole sind mitzubringen.



## Bezirksprüfung Arnsberg

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** JK Hagen  
**Datum:** Samstag, 12. Februar 2011.  
**Zeit:** Beginn 14:00 Uhr.  
**Leitung:** Ralf Krämer, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** je nach Teilnehmerzahl.

## Landeslehrgang Jugend 5-11 Jahre

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** PTSV Aachen  
**Thema:** Ju Jutsu ist einfach toll!  
**Datum:** Samstag, 12. Februar 2011.  
**Zeit:** 15:00 - 18:00 Uhr.  
**Referent:** Andreas Dern.  
**Kosten:** 3,00 / 5,00 €

## Lehreinweisung

Lehrgang für Neuerteilung und Verlängerung 15 UE bei abgelaufener Lizenz. Meldung schriftlich bis spätestens 4 Wochen vorher an die Geschäftsstelle des NWJJV.  
**Veranstalter:** NWJJV.  
**Ausrichter:** JK Hagen.  
**Datum/Zeit:** Samstag, 12. Februar 2011, 10:00 - 18:00 Uhr (Theorie). Sonntag, 13. Februar 2011, 10:00 - 14:00 Uhr (Praxis). Prüfung am Sonntag, 27. Februar 2011, ab 10:00 Uhr.  
**Ort:** Seminarraum und Dojo des JK Hagen, Heinritzstraße.  
**Referent:** Wolfgang Kroel, 7. Dan, Lehrwart NRW.  
**Kosten:** 25,00 €  
**Vermerk:** Die Lehreinweisung hat nach Erwerb eine Gültigkeit von zwei Jahren und kann innerhalb dieser Zeit mit einem speziell hierfür ausgearbeiteten Lehrgang von 5 UE verlängert werden. Sind die zwei Jahre jedoch abgelaufen, muss die Lehreinweisung mit 15 UE verlängert werden. Eine Prüfung wird nicht abverlangt. Nächste Verlängerung 5 UE am 10.4.2011 und am 18.9.2011.

## Prüferlizenz-Verlängerung 2

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Littfeld.  
**Datum:** Sonntag, 13. Februar 2011.  
**Zeit:** 10:00 - 14:00 Uhr.  
**Ort:** Dojo des TV Littfeld, Turnhalle der Grundschule.  
**Referent:** Michael Maas, 5. Dan, Referent Prüfungswesen.  
**Kosten:** 10,00 €

## Dan-Vorbereitung 2

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TuS Hamm.  
**Datum:** Samstag, 19. Februar 2011.  
**Zeit:** 15:00 - 19:00 Uhr.  
**Referenten:** Mitglieder des Prüfergremiums.  
**Kosten:** 10,00 €

## Erinnerungslehrgang Norbert van Soest

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Thema:** Diverse Themen aus verschiedenen Bereichen.  
**Datum:** Samstag, 26. Februar 2011.  
**Zeit:** 13:30 - 18:00 Uhr.

**Ort:** Bielefeld Brackwede, Turnhalle „An der Rosenhöhe“.  
**Referenten:** Carsten Prüßner, 5. Dan Ju Jutsu, Ralf Kettler, 5. Dan Ju Jutsu, Frank Beermann, 4. Dan Judo, Volker Kretschmer, 2. Dan Aikido.  
**Kosten:** 10,00 €, werden für einen guten Zweck eingesetzt.  
**Vermerk:** Bitte Jo und Hanbo mitbringen.  
**Weitere Infos:** Bitte Homepage des NWJJV e.V. beachten.

## Landeslehrgang Technik

Verlängerung 5 UE / Trainer C  
**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** WSU Warendorf.  
**Thema:** Wurf- und Hebelkombinationen.  
**Datum:** Samstag, 5. März 2011.  
**Zeit:** 13:00 - 17:00 Uhr.  
**Referent:** Brian Smith, 3. Dan, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** 10,00 €

## Landeslehrgang Jugend

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** BC Olfen  
**Thema:** Duo-Serien  
**Datum:** Samstag, 5. März 2011.  
**Zeit:** 15:00 - 18:00 Uhr.  
**Referent:** Ralf Krämer, 4. Dan.  
**Kosten:** 3,00 / 5,00 €

## Mitgliederversammlung des NWJJV e.V.

Die Mitgliederversammlung des NWJJV e.V. findet am **Sonntag, 20. März 2011** statt.  
**Ort:** 44623 Herne, Shamrockstr. 44, Gaststätte „Ratsstuben“.  
**Beginn:** 10:00 Uhr.

## Landeslehrgang Technik

Verlängerung 5 UE / Trainer C  
**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** JJJC Nettetal.  
**Thema:** Bewegungsformen und Kombinationen.  
**Datum:** Samstag, 2. April 2011.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Referent:** Wolfgang Kroel, 7. Dan, Lehrwart NRW.  
**Kosten:** 10,00 €

## Bezirksprüfung Aachen

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** Brander TV.  
**Datum:** Samstag, 2. April 2011.  
**Zeit:** Beginn 14:00 Uhr.  
**Leitung:** Werner Petersen, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** je nach Teilnehmerzahl.

## Technische Arbeitstagung

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** HAT Hilden  
**Datum:** Samstag, 9. April 2011.  
**Zeit:** 10:00 - 16:00 Uhr.  
**Leitung:** Reinhard Ogradnik, 7. Dan, Vizepräsident Breitensport.  
**Teilnehmer:** Mitglieder des Prüfergremiums, ab 6. Dan, geladene Gäste.

## Prüferlizenz Neuerwerb Teil 2

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** SG Langenfeld.  
**Datum:** Sonntag, 10. April 2011.  
**Zeit:** 10:00 - 14:00 Uhr.  
**Leitung:** Michael Maas, 5. Dan, Referent Prüfungswesen.

## Verlängerung der Lehrbefähigung - 5 UE

**Veranstalter:** NWJJV.  
**Ausrichter:** TV Eichen.  
**Datum:** Sonntag, 10. April 2011.  
**Zeit:** 10:00 - 14:00 Uhr.  
**Ort:** Dojo des TV Eichen, 57223 Kreuztal, Dreifachhalle Stählerwiese.  
**Referent:** Wolfgang Kroel, 7. Dan, Referent Lehrwesen.  
**Kosten:** 10,00 €  
**Anmeldung:** 14 Tage vorher bei der Geschäftsstelle des NWJJV e.V.  
**Vermerk:** Nächste Verlängerung 5 UE am 18.9.2011.  
Teilnahme nur für Sportler, deren Lehrbefähigung an diesem Tage noch Gültigkeit hat. Ansonsten Verlängerung 15 UE am 10/11.9.2011 in Soest.

## Landeslehrgang Technik Ü40

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** JK Hagen  
**Thema:** Bitte Homepage des NWJJV e.V. beachten.  
**Datum:** Sonntag, 10. April 2011.  
**Zeit:** 10:00 - 14:00 Uhr.  
**Referenten:** Robert Prümm, 7. Dan, Josef Strumann, 5. Dan.  
**Kosten:** 10,00 €

## Kader-Lehrgang

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** Budokan Bocholt.  
**Thema:** Vorbereitung DEM.  
**Datum:** Samstag, 16. April 2011.  
**Zeit:** 13:00 - 19:00 Uhr.  
**Leitung:** Ralf Pollnow.  
**Kosten:** 5,00 / 10,00 €, Kader frei.

## Landeslehrgang Technik Bezirk Siegen

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Littfeld.  
**Thema:** Prüfungsrelevante Themen im Kyu-Bereich.  
**Datum:** Sonntag, 17. April 2011.  
**Zeit:** 10:00 - 14:00 Uhr.  
**Referent:** Markus Lupp, 2. Dan, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** 10,00 €

## Landeslehrgang Technik

Verlängerung 5 UE / Trainer C  
**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Littfeld.  
**Thema:** Aktive und passive Abwehrtechniken.  
**Datum:** Samstag, 7. Mai 2011.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Referent:** Wolfgang Kroel, 7. Dan, Lehrwart NRW.  
**Kosten:** 10,00 €



**Lehrgang mit Shihan Hideo Ochi, DJKB-Chief-Instructor**

**Ausrichter:** Bushido Münster e.V., Klaus Marezke, Ossenkampstiege 85, 48163 Münster, Tel. und Fax: 02 51 / 71 79 06, E-Mail: info@bushido-muenster.de, Internet: www.bushido-muenster.de  
**Lehrgangsort:** Ludwig-Erhard-Schule, Gut Insel 41, 48151 Münster (für alle Trainingseinheiten). BAB-Ausfahrt „Münster-Süd“ - Ausschl-

derung mit gelben Karate-Pfeilen.  
**Datum:** Samstag, 9. April 2011.  
**Zeitplan:** 1. Training: 11.00 - 12.30 Uhr 9. - 5. Kyu. 12.30 Uhr - 14.00 Uhr 4. Kyu - Dan. 2. Training: 15.00 - 16.00 Uhr 9. - 5. Kyu. 16.00 - 17.00 Uhr 4. Kyu - Dan. 20.00 Uhr Gemütliche Talkrunde für alle mit Shihan Ochi.  
**Prüfungen:** ab ca. 17.00 Uhr Prüfungen bis 1. Kyu und Dan-Prüfungen 1. und 2. Dan. Bitte Püfungsmarken und -urkunden mitbringen (Ausweis mit gültiger Jahressichtmarke 2011

und Passbild).  
**Lehrgangsgebühr:** 20,00 € (Getränke/Imbiss bitte selbst mitbringen.)  
**Übernachtung:** Touristik-Info www.muenster.de und www.djh.de/jugendherbergen/muenster, Jugendgästehaus am Aasee, Bismarckallee, MS, Tel.: 02 51 / 53 02 80.  
**Haftung:** Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung.

**Pfingsten 2011**

# 17. Dortmundener Budolehrgang

**Veranstalter: Budo- und Kraftsportverein Dortmund BKV e.V., W. Peters, Overgünne 241, 44269 Dortmund**

**Die Vorbereitungen für den schon traditionellen Dortmundener Budolehrgang Pfingsten 2011 laufen schon auf Hochtouren.**

**Vom 11. bis 12.06.2011 treffen sich in der Sporthalle der Gustav-Heinemann-Gesamtschule Dortmund-Huckarde, Parsevalstr. 170, hochgraduierte Lehrer und interessierte Budosportler aller Stile und Graduierungen um miteinander und voneinander zu lernen.**

**Jeder Kampfsportler mit Grundkenntnissen, der einmal in eine fremde Kampfkunst hineinschauen oder die eigene verbessern möchte, ist eingeladen zu diesem einmaligen Zusammentreffen der verschiedensten Budokünste.**

**Pfingsten 2011 • 11.06.-12.06.**

**Sporthalle Gesamtschule Dortmund-Huckarde, Parsevalstr. 170 • 44269 Dortmund**

**Teilnahmegebühr: 40.- €/Person**  
(Anmeldeformular anfordern!)





# 17. Dortmunder Budolehrgang

Die Vorbereitungen für den schon traditionellen Dortmunder Budolehrgang Pfingsten 2011 laufen schon auf Hochtouren. Vom 11. bis 12.06.2011 treffen sich in der Sporthalle der Gustav-Heinemann-Gesamtschule Dortmund-Huckarde, Parsevalstr. 170, hochgraduierte Lehrer und interessierte Budosportler aller Stile und Graduierungen um miteinander und voneinander zu lernen. Jeder Kampfsportler mit Grundkenntnissen, der einmal in eine fremde Kampfkunst hineinschauen oder die eigene verbessern möchte, ist eingeladen zu diesem einmaligen Zusammentreffen der verschiedensten Budokünste.

Gepplant sind (Änderungen vorbehalten):

Capoeira / Kaliradman + Julio Felices

Tai Chi Chuan / Shaolin Kung-Fu + Peter Rutkowski

Hwarang Kwan Do + Klaus Wachsmann

Krav Maga + Nico Schüssler

Luta Livre + Holger Deimann

Aikido / Kenjutsu + Jörg Pechan

Kick-Boxen / Boxen + Ferdinand Mack

Modern Arnis + Dieter Knüttel

Free Fight + Ralf Seeger

Muay Thai Boran / Krabi Krabong + Ralf Kussler

Parcour/Free Running/Tricking Akrobatik für Formen

Mittelalterliches Fechten + Patrick Gerhold

Taijitsu HK-Ryu + Horst Kallinowski

Softwaffen + Dirk Hoffmann-Mac Gregor / W.Peters

Samstag: 12.00 – 12.30 Uhr Eröffnung/Vorstellen der Lehrer / 12.30 – 14.00 Uhr / 30 Minuten Pause / 14.30 – 16.00 Uhr / 60 Minuten Pause / 17.00 – 18.30 Uhr / Pause, Grillabend, ab 19.30 – ca. 21.00 Uhr Budo-Sport-Show in der Sporthalle (mit Lehrern, Gästen, Teilnehmern) weiter Grillabend, Musik, Gespräche, Ende offen  
Sonntag: 9.00 Uhr Frühstück, 10.00 – 11.30 Uhr / 30 Minuten Pause / 12.00 – 13.30 Uhr / 30 Minuten Pause / 14.00 – 15.30 Uhr / Ende 16.00 Uhr

Kostenlose Übernachtungsmöglichkeit in der Sporthalle für Teilnehmer

Kostenloser Besuch der Budo-Party am Samstag Abend

Verpflegung kann vor Ort gekauft werden (Frühstück bitte vorbestellen).

Info: BKV e.V., Wilfried Peters, Overgünne 241, 44269 Dortmund

Tel.: ab 19.30 Uhr 0231 – 728 22 20 oder mobil 0173 – 725 38 76

Tel ab 16.00 Uhr 0231 – 88 200 91, Kto.: 021 019 321, STSPK Do. (44050199)

E-Mail: [wilfriedpeters@aol.com](mailto:wilfriedpeters@aol.com) oder [wilfried-peters@web.de](mailto:wilfried-peters@web.de) Internet: <http://www.budo-sport-report.de>

*Teilnahmegebühr:  
40,--Euro  
pro Person  
Anmeldeformular  
anfordern !*



# JUDO GRAND PRIX

19./20.02.2011, Philipshalle Düsseldorf

[www.judo-grandprix.de](http://www.judo-grandprix.de)

**Samstag 19. 2. 2011**

9.30 Uhr Vorrunde  
ca. 16.00 Uhr Finalrunde  
Frauen: -48 kg -52 kg -57 kg -63 kg  
Männer: -60 kg -66 kg -73 kg

**Sonntag 20. 2. 2011**

9.30 Uhr Vorrunde  
ca. 16.00 Uhr Finalrunde  
Frauen: -70 kg -78 kg +78 kg  
Männer: -81 kg -90 kg -100 kg +100 kg

Tickets: [www.judo-grandprix.de](http://www.judo-grandprix.de)