

Der

Budoka

K 10339

März 2021
4,80 €



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

Das Verbandsmagazin des Dachverbandes für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

Titelthema:
NWJV Mitglied
im Netzwerk
der NADA

Seite 4

SEITE 6

Judo:
Grand Slam
in Tel Aviv

SEITE 24

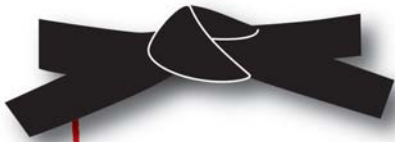
Jiu Jitsu:
KID-Online-
Seminar

SEITE 27

Muay Thai:
Thai-Boxen
in NRW



GEMEINSAM
GEGEN DOPING



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

Geschäftsstelle, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg
Hausanschrift: Friedrich-Alfred-Allee 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

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

Geschäftsstelle
Günter Tebbe
Untere Mühle 17
50354 Hürth
Tel.: 02233 9795616
Fax: 02233 7929470
Mobil: 0178 2570650
E-Mail: hg.tebbe@t-online.de
Internet: www.goshin-jitsu.de

HAPKIDO

Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

Geschäftsstelle
Olaf Müller
Am Sportplatz 3
59192 Bergkamen
Mobil: 0174 9212087
E-Mail:
vorstand@hapkido-nrw.de
Internet: www.hapkido-nrw.de

TAEKWONDO

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: wilfried-peters@web.de
Internet: www.nwtdv.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

JUDO

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

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

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

Sven Heinrich
Hofrichterstr. 11
51067 Köln
Tel.: 0221 693874
Fax: 0221 693874
E-Mail: vorstand@itf-nw.de
Internet: www.ITF-NW.de

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

Geschäftsstelle
Josef Djakovic
Bertha-von-Suttner-Str. 34
45481 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 488090
E-Mail: josef.djakovic@djjb.de
Internet: www.djjb.de

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

Geschäftsstelle
Manfred Thull
Fleher Str. 152
40223 Düsseldorf
Mobil: 0171 3493090
E-Mail: geschaeftsstelle@dfjj.de
Internet: www.dfjj.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: nwjv@netcologne.de
Internet: www.ju-jutsu-nwjv.de

KENDO

Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband e.V.

Thomas Plau
Im Oberholz 46
32051 Herford
Tel.: 05221 1204075
Mobil: 0172 8048701
E-Mail: vorstand@nrwkendo.de
Internet: www.nrwkendo.de

WUSHU

Wushu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

Roland Czerni
Am Utforter Graben 38
47445 Moers
Tel.: 02841 44878
Fax: 02841 44878
E-Mail: wwnw@arcor.de
Internet: www.wushu-nrw.de

MUAY THAI

Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen e.V.

Dr. Daniel Zerbin
Bonhoeffering 35
46286 Dorsten
Mobil: 0157 31599090
E-Mail: info@muaythai-bund.nrw
Internet: www.muaythai-bund.nrw

Lockdown: Kein Training für 7,3 Millionen Kinder und Jugendliche

Der Vereinssport war im ersten Jahr der Corona-Pandemie stärker eingeschränkt als viele andere Lebensbereiche. Seit November letzten Jahres sind Hallen und Sportplätze wieder größtenteils geschlossen, konkrete Lockerungen sind derzeit noch keine in Aussicht. Betroffen sind besonders Kinder- und Jugendliche: Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) mitteilt, war zum Jahresbeginn 2020 gut die Hälfte der Kinder und Jugendlichen in Deutschland Mitglied in einem Sportverein. Das sind rund 7,3 Millionen Mädchen und Jungen im Alter von 0 bis 18 Jahren. Am höchsten ist der Anteil in der Altersgruppe der 7- bis unter 15-Jährigen: 70,5 % der insgesamt rund 5,9 Millionen Mädchen und Jungen dieser Altersgruppe waren in einem Sportverein angemeldet. Dabei sind mit 79,4 % deutlich mehr Jungen dieser Altersgruppe in den Sportvereinen engagiert als Mädchen (61,1 %).

Am anderen Ende der Alterspyramide betrifft der Sport-Lockdown vor allem Seniorinnen und Senioren, die den Sport häufig im Sinne aktiver Gesundheitsprävention betreiben. Von den 22,5 Millionen Menschen in Deutschland, die älter als 60 sind, gehörten 20,8 % oder 4,7 Millionen einem Sportverein an. Insgesamt waren in Deutschland zum Jahresbeginn 2020 etwa 24,2 Millionen Frauen und Männer aktive oder passive Mitglieder in den rund 90.000 beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) registrierten Sportvereinen – das sind 29,1 % der Bevölkerung.

„Diese Zahl des Statistischen Bundesamtes steht symbolisch für die aktuell verordnete Bewegungslosigkeit von Sportdeutschland. Insbesondere Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren leiden massiv darunter und die Folgen für die Zukunft werden erheblich sein. Es wird höchste Zeit, dass das so wertvolle Vereinsleben in den 90.000 sozialen Tankstellen unseres Landes wieder ermöglicht wird“, sagt der Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) Alfons Hörmann zu der aktuellen Veröffentlichung des Statistischen Bundesamtes.

Vom Sport-Lockdown betroffen sind besonders die Mannschafts- und Hallensportarten sowie Fitness- und Kursangebote im Turnbereich. ... Kein Training, keine Veranstaltungen – noch ist unklar, ob die Mitglieder ihren Sportvereinen trotz des eingeschränkten Angebots die Treue halten oder auch aus Kostengründen einen Austritt in Erwägung ziehen. Mehr als ein Fünftel (22,7 %) der privaten Haushalte in Deutschland hatte 2019 Ausgaben für Sportvereine. Diese Haushalte zahlten im Schnitt 32 Euro monatlich für ihre Mitgliedschaften, auf's Jahr gerechnet waren dies gut 384 Euro.

DOSB-Presses

INHALT 3/2021

Der
Budoka

Verbände

Nordrhein-Westfälischer **Judo**-Verband

Deutscher **Jiu Jitsu** Bund Nordrhein-Westfalen

Deutscher Fachsportverband für **Jiu Jitsu** NRW

Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen

Nordrhein-Westfälischer **Taekwon-Do** Verband

Themen

4



Judo: NWJV-Vereine sammeln fleißig Punkte beim LSB-Vereinswettbewerb

24

26

27

Training: Übungen mit dem Deuserband - vorgestellt von Dr. Thomas Ebel



SEITE 8

SEITE 18

Krafttraining, Teil 122: Stabilisation und Bewegung

17

Titelseite: Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband ist neues Mitglied im Netzwerk GEMEINSAM GEGEN DOPING der Nationalen Anti-Doping-Agentur.

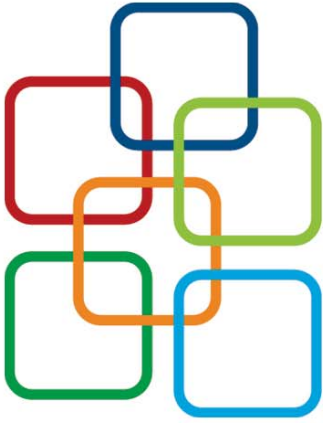
Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Bestellschein

14

Impressum

34



GEMEINSAM GEGEN DOPING

NWJV Mitglied im Netzwerk

GEMEINSAM GEGEN DOPING

Der NWJV steht für sauberen und fairen Sport. Jetzt tritt der Verband dem Netzwerk GEMEINSAM GEGEN DOPING der Nationalen Anti-Doping Agentur (NADA) bei und intensiviert seine Mitarbeit im Anti-Doping Kampf.

Über den Tellerrand schauen, den Austausch untereinander nutzen und gemeinsam neue Ansätze im Bereich Doping-Prävention entwickeln. Das ist die Zielsetzung des Netzwerks **GEMEINSAM GEGEN DOPING** der NADA. Als fünfter Landessportfachverband in Deutschland tritt der NWJV nun diesem Netzwerk bei. „Durch die Mitarbeit im Netzwerk **GEMEINSAM GEGEN DOPING** profitieren wir von den Erfahrungen aller Mitgliedsorganisationen in diesem wichtigen Themenfeld. Es gibt uns die Möglichkeit, Vorwissen zu nutzen und eigene Angebote im Bereich der Doping-Prävention zu etablieren“, sagt Moritz Belmann. Der NWJV Anti-Doping-Beauftragte initiierte den Beitritt des Verbandes zum Netzwerk. Als Vertreter des NWJV wird er in Zukunft an Seminaren sowie Fortbildungen des Netzwerkes teilnehmen und über die Ansätze der Doping-Prävention im Judo-sport in NRW berichten.

Das Netzwerk **GEMEINSAM GEGEN DOPING** wurde 2017 von der NADA ins Leben gerufen. Mittlerweile sind eine Vielzahl von Bundesfachverbänden sowie alle Landessportbünde diesem Netzwerk beigetreten. Auch Vereinsvertreterinnen und Vereinsvertreter sind mit dabei. Aus Nordrhein-Westfalen ist beispielsweise der TSV Bayer 04 Leverkusen aktiv in diesem Netzwerk. „Durch die Mitgliedschaft im Netzwerk **GEMEINSAM GEGEN DOPING** unterstreicht der NWJV die Bedeutung des Kampfes gegen Doping im Judo-sport und Deutschland allgemein. Wir freuen uns auf einen intensiven Austausch mit den Mitgliedsorganisationen“, sagt Andreas Kleegräfe. Der NWJV-Präsident unterschrieb die Absichtserklärung zwischen der NADA und dem NWJV.

Passend zum Beitritt in das Netzwerk überarbeitete der NWJV auf seiner Website die Informationen zum Bereich Anti-Doping. Hier finden interessierte Mitglieder alle notwendigen Informationen und weiterführende Links zur Thematik. Bei gesonderten Fragen können sich alle Judokas auch direkt beim NWJV Anti-Doping Beauftragten Moritz Belmann melden.

Anti Doping

Der NWJV steht für sauberen und fairen Sport. Daher unterstützen wir alle zielführenden Aktivitäten in der Anti-Doping-Arbeit und engagieren uns in der Dopingprävention.

Der NWJV ist Mitglied im Netzwerkes GEMEINSAM GEGEN DOPING. Wir vertreten Werte wie Fairplay und Chancengleichheit und setzen uns für die Gesundheit unserer Athletinnen und Athleten ein. Damit schützen wir nicht nur unsere Sportlerinnen und Sportler, sondern stehen auch zu unseren Judo-Werten. Dazu arbeiten wir eng mit der Nationalen Anti Doping Agentur Deutschland (NADA) zusammen. Denn nur so können wir die positiven Werte des Sports schützen.

Im Rahmen von GEMEINSAM GEGEN DOPING bieten wir Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainern, Eltern sowie allen weiteren Interessierten wichtige Hilfestellungen für sauberen Sport an. Das Online-Angebot www.gemeinsam-gegen-doping.de bietet einen Zugang zu wichtigen Hilfestellungen (NADArMed, Beispielliste oder Kölner Liste®) und umfangreiche Informationen für alle Zielgruppen.

Auf der Seite www.nada.de finden sich alle relevanten Infos zum Regelwerk (NADA-Code), ADAMS oder den Meldepflichten für Testpool-Athletinnen und -athleten.

GEMEINSAM GEGEN DOPING e-Learning list der Online-Kurs zur Dopingprävention und vermittelt umfangreiches Anti-Doping-Wissen in knapp 30 Minuten: [Hier geht's zur Anmeldung](#)

NADA-App – für unterwegs NADArMed, Beispielliste, Kölner Liste® sowie aktuelle Wärmelungen und weitere Informationen auf dem Handy: [NADA-App für iOS](#) / [NADA-App für Android](#)

Online-Angebot von GEMEINSAM GEGEN DOPING:
www.gemeinsam-gegen-doping.de

Auf der NWJV-Webseite www.nwjk.de gibt es unter dem Punkt Anti-Doping alle wichtigen Informationen

Fragen zur Doping-Prävention an den Anti-Doping-Beauftragten des NWJV Moritz Belmann



Die Corona-Pandemie ist das vorherrschende Thema weltweit. Welchen Einfluss hat das auf die Arbeit der Anti-Doping-Agenturen? Was verändert sich für die Athletinnen und Athleten in dieser Zeit?

Die Corona-Pandemie ist natürlich auch für die Anti-Doping-Agenturen eine große Herausforderung. Gerade im Bereich des Kontrollsystems. Im ersten Lockdown im Frühjahr 2020 ging die Zahl der Kontrollen weltweit um 98 Prozent zurück. Die Nationale Anti-Doping-Agentur Deutschlands bot als erste Institution weltweit sogenannte Dried Blood Spot Tests online an. Athletinnen und Athleten führten zu Hause vor der Kamera einen Anti-Doping-Test durch, in dem sie sich unter Anleitung einen Tropfen Blut abnahmen und diesen zur Analyse sendeten. Aktuell wurden die Kontrollen unter hohen Hygienestandards wieder aufgenommen.

Auch in der Prävention war und ist Corona eine Herausforderung. Wie in den Schulen und Universitäten bleiben nur Onlineangebote, um junge Athletinnen und Athleten für das Thema zu sensibilisieren.

Mit welcher Motivation engagierst Du Dich für den Bereich Anti-Doping?

Mein Leben lang betreibe und verfolge ich den Sport. Ich bin fasziniert von den Leistungen der Aktiven und freue mich über die Erfolge der Sportlerinnen und Sportler. Die Emotionen sind das schönste am Sport. Dabei ist der saubere Sport der echte Sport. Jeder Athlet opfert auf dem Weg zu den Olympischen Spielen oder anderen Meisterschaften so viel, um überhaupt dabei zu sein. Wenn wir dann Sportlerinnen und Sportler haben, die betrügen und mit Doping ihren Körper zu unmenschlichen Leistungen führen, verliert der Sport seine Einzigartigkeit. Dann kommt schnell der Eindruck auf, dass man nur den richtigen Arzt braucht, um Olympiasieger zu werden. Das ist nicht der Sport, der mich beeindruckt. Deshalb kämpfe ich für den sauberen Sport und engagiere mich im Bereich Anti-Doping.

Besuchst Du regelmäßig Aus- und Fortbildungen, um Dich im Thema „Anti-Doping“ auf dem Laufenden zu halten?

Ja, und das ist sehr wichtig. Das Themenfeld Doping-Prävention ändert sich ständig. Die Anforderungen an uns Anti-Doping Beauftragte ebenfalls. Durch die Mitgliedschaft des NWJV im Netzwerk GEMEINSAM GEGEN DOPING kann ich auch an den Seminaren des Netzwerks teilnehmen. Zudem habe ich die Möglichkeit, mich mit anderen Beauftragten innerhalb der Community auszutauschen. So bilde ich mich ständig fort.

Welche Empfehlungen würdest Du den Athletinnen und Athleten mit auf den Weg geben, um mit Doping nicht in Berührung zu kommen?

Vertraue auf dich und deinen Körper. Doping scheint vielleicht eine Abkürzung zu sein. Doch am Ende holt einen das wieder ein. Wenn nicht durch einen positiven Test und eine Sperre, dann durch die Nebenwirkungen der Mittel. Mit Doping betrügt man und fügt seinem Körper unwiederbringlichen Schaden zu. Deshalb empfehle ich jedem Aktiven:

- Achte auf deinen Körper
- Achte auf eine gesunde und abwechslungsreiche natürliche Ernährung
- Gönn deinem Körper und deiner Psyche Ruhephasen
- Trainiere klug und kenne deine Ziele
- Lass dich von anderen Personen nicht beeinflussen und vom dopingfreien Weg abbringen



Moritz Belmann, Anti-Doping-Beauftragter des NWJV

Zur Person:

Bereits seit zehn Jahren ist Moritz Belmann im Bereich Anti-Doping unterwegs. Der 29-Jährige ist seit 2010 nationaler Anti-Doping-Jugendbotschafter der Deutschen Sportjugend (dsj) und seit 2012 internationaler Anti-Doping-Jugendbotschafter ENGSO Youth.

In den folgenden Jahren hat er sich auch akademisch mit diesem Bereich auseinandergesetzt: 2013 Bachelorarbeit zum Thema Berichterstattung zum Fall Claudia Pechstein; 2016 Semesterarbeit zum Thema Doping-Berichterstattung im deutschen Fußball.

In den vergangenen Jahren hat er Anti-Doping-Maßnahmen in folgenden Verbänden und bei folgenden Maßnahmen durchgeführt: Deutscher Judo-Bund, Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband, Reiterliche Vereinigung (FN), Sportjugend im Landessportbund NRW, 3 defacto Team asc Darmstadt, REA Card Triathlon Team TuS Griesheim, Deutsches Olympisches Jugendlager der dsj und DOA in London, Sotschi und PyeongChang.

Kontakt: Moritz.Belmann@nwjv.de

Im Januar trat der neue Nationale Anti-Doping-Code in Kraft. Welche Änderungen wurden damit verabschiedet?

Der Nationale Anti-Doping-Code 2021 ist die Übersetzung des Welt Anti-Doping-Codes der WADA. Wie in den vergangenen Jahren wurden die Listen der verbotenen Substanzen und Methoden angepasst. Diese sind auf der Seite der NADA abrufbar.

Die wohl entscheidendste Änderung ist die Aufnahme der Doping-Prävention. Erstmals hat die Welt-Anti-Doping-Agentur festgeschrieben, dass die Doping-Prävention weltweit zu den Aufgaben der Nationalen Anti-Doping-Agenturen gehört. Durch einen Fahrplan der Prävention wird diese homogenisiert. Das ist ein unglaublich wichtiger Schritt für die zukünftigen Sportlergenerationen.

Interview: Erik Gruhn

Download der wichtigsten Dokumente der NADA:
www.nada.de/service-infos/downloads



Anna Maria Wagner holt Gold in Tel Aviv

Frühes Aus für NWJV-Judokas

Anna Maria Wagner vom KJC Ravensburg gewann beim Judo Grand Slam in Tel Aviv (Israel) in der Klasse bis 78 kg die erste Grand-Slam-Goldmedaille ihrer Karriere. In einem spannenden Finale besiegte die 24-jährige Kämpferin vom Olympiastützpunkt Rheinland die Weltranglistendritte Fanny Estelle Posvite aus Frankreich. Wagner setzte ihre Kontrahentin im Endkampf von Anfang an unter Druck. Ohne Wertungen ging es in die Golden-Score-Verlängerung. Hier kassierte die Französin ihre dritte Bestrafung, durch die der Kampf zugunsten der Deutschen beendet wurde. Schon im Halbfinale glänzte die Ravensburgerin gegen Audrey Tcheumeo aus Frankreich, Zweite der Olympischen Spiele von Rio. In der Golden-Score-Verlängerung erzielte sie die entscheidende Wertung durch Haltegriff.

Miriam Butkerei vom TSV Glinde lieferte sich in der Klasse bis 70 kg nach einer starken Tagesleistung im Finale mit der WM-Dritten und Europameisterin Margaux Pinot aus Frankreich einen offenen Schlagabtausch. Erst nach fast sieben Minuten Kampfzeit siegte Pinot durch die dritte Shido-Bestrafung für die 26-jährige Kämpferin aus Schleswig-Holstein, die sich damit ihre insgesamt dritte Grand-Slam-Silbermedaille sicherte.



Die Kämpfe der NWJV-Judokas

Die NWJV-Judokas sind im starken Teilnehmerfeld in der Vorrunde ausgeschieden. Moritz Plafky traf in der ersten Runde der 60-kg-Klasse auf Davud Mammadsoy aus Aserbaidschan. Der 24-jährige Kämpfer vom JC Hennef musste sich nach mehr als fünf Minuten Kampfzeit in der Golden-Score-Verlängerung nach Bestrafungen unglücklich geschlagen geben. Sein Kontrahent erreichte am Ende überraschend das Finale und sicherte sich schließlich sogar seinen ersten Grand-Slam-Titel.

Nadja Bazynski vom TSV Bayer 04 Leverkusen startete in der Klasse bis 63 kg mit einem vorzeitigen Sieg gegen Sandrine Billiet aus Cape Verde in den Wettbewerb. Im Achtelfinale unterlag die 27-Jährige in der Golden-Score-Verlängerung gegen Vize-Europameisterin Magdalena Krssakova aus Österreich. Agatha Schmidt vom JC 66 Bottrop musste sich in der Klasse bis 63 kg zum Auftakt gegen Angelika Szymanska aus Polen geschlagen geben.

Samira Bouizgarne vom 1. JC Mönchengladbach unterlag am Abschlussstag in der ersten Runde der Klasse über 78 kg gegen Anzhela Gasparian aus Russland. Falk Petersilka vom 1. Godesberger JC scheiterte in Runde zwei der Klasse bis 90 kg an Mansur Lorsanov aus Russland, Dritter der Junioren-Europameisterschaften.

Den ersten Platz im Medaillenspiegel belegte Frankreich mit drei Goldmedaillen, zwei Silbermedaillen und einer Bronzemedaille vor Georgien (2/1/5), Gastgeber Israel (1/2/1), Spanien (1/1/1) und Deutschland (1/1/0). Das japanische Team hatte die Reise nach Israel nicht angetreten. Da der Flughafen in Tel Aviv in der gesamten Turnierwoche noch wegen der Corona-Pandemie geschlossen war, gestaltete sich die Anreise für die teilnehmenden Nationen als nicht

ganz so einfach. Die Internationale Judo-Föderation (IJF) setzte alles daran, das Turnier durchzuführen und organisierte zahlreiche Privatflüge, damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer pünktlich zum Wettbewerb vor Ort sein konnten.

174 Frauen und 244 Männer - insgesamt 418 Teilnehmer - aus 60 Nationen waren beim zweiten Turnier der diesjährigen IJF-World-Tour am Start. Nächste Station ist vom 5. bis 7. März 2021 der Grand Slam in Taschkent/Usbekistan.

Text: Erik Gruhn
Foto: IJF/Gabriela Sabau

Punkte für die Weltrangliste

Beim Grand Slam gibt es für einen Sieg 1.000 Punkte für die Weltrangliste. Die Zweitplatzierten erhalten 700 Punkte und die beiden Dritten jeweils 500 Punkte. Im Vergleich dazu gibt es bei Weltmeisterschaften 2.000, 1.400 und 1.000 Punkte und bei den Europameisterschaften 700, 490 und 350 Punkte.

Moritz Plafky liegt derzeit mit 2.060 Punkten auf Platz 29 der Weltrangliste, Anthony Zingg mit 2.219 Punkten auf Platz 29, Karl-Richard Frey mit 2.494 Punkten auf Platz 20 und Johannes Frey mit 2.430 Punkten auf Platz 23.

Termine der IJF-World-Tour bis zu den Olympischen Spielen

Die weiteren Termine der World-Judo-Tour bis zu den Olympischen Spielen in Tokio:

- 05.-07.03.2021** Grand Slam in Taschkent (Usbekistan)
- 26.-28.03.2021** Grand Slam in Tiflis (Georgien)
- 01.-03.04.2021** Grand Slam in Antalya (Türkei)
- 08./09.05.2021** Grand Slam in Paris (Frankreich)
- 06.-13.06.2021** Weltmeisterschaften in Budapest (Ungarn)

Außerdem finden vom **16. bis 18. April 2021** die Europameisterschaften in Lissabon (Portugal) statt.

Interview mit Ulla Ließmann

Wir müssen mehr Athletinnen an den Judoport binden

Der NWJV hat Ulla Ließmann als Gleichstellungsbeauftragte für den Verband gewinnen können. Die 59-Jährige wird sich in Zukunft besonders für die Förderung und Durchsetzung der Gleichberechtigung und Gleichstellung von Frauen und Männern im Judoport einsetzen. Auf Wunsch steht sie auch den Vereinen beratend als Ansprechpartnerin zu diesem Thema zur Verfügung. Wir haben mit Ulla Ließmann über ihre neue Aufgabe gesprochen.

Du bist mit dem Judoport seit rund 50 Jahren verbunden, erst als Wettkämpferin, später als Trainerin und Referentin im NWJV. Wie hat sich der Judoport in Sachen Gleichstellung über die Jahrzehnte entwickelt?

Der Judoport im Frauenbereich hat sich diesbezüglich sehr positiv entwickelt. 1970 wurde das Wettkampfverbot der Frauen aufgehoben. Es fanden in diesem Jahr die ersten Deutschen Meisterschaften für Frauen statt, 1980 die ersten Weltmeisterschaften in New York. Anfangs wurden die Aktivitäten belächelt. Erst seitdem das Judo der Frauen im olympischen Programm (1992) fest verankert ist, erfährt es allgemein mehr Aufmerksamkeit. Erfreulich ist auch die Ausrichtung eines Mixed Team-Wettbewerbs (auf internationaler Ebene (EM, WM). Hier bilden gleichberechtigt drei Frauen und drei Männer eine Mannschaft!

Wer Kontakt mit Ulla Ließmann aufnehmen möchte, meldet sich bitte bei der NWJV-Geschäftsstelle.

Welche Defizite siehst Du im Judoport bei der Gleichstellung von Frauen und Männern?

Frauen sind leider in führenden Funktionärpositionen, im Trainer- und Kampfrichterbereich und in anderen Gremien vielerorts, sei es in Vereinen oder Verbänden, unterrepräsentiert. Die Gründe dafür sind vielfältig. Hier wäre eine gesunde Mischung von Frauen und Männern wünschenswert.

Welche Schwerpunkte möchtest Du bei Deiner Arbeit als Gleichstellungsbeauftragte setzen?

Es bedarf mehr Anstrengung Frauen in den o.g. Positionen zu etablieren. Wir müssen es schaffen, mehr Athletinnen nach ihrer sportlichen Karriere an den Judoport zu binden, sei es im Verein oder Verband. Weiterhin bedarf es der Schaffung von Strukturen, die die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Ehrenamt ermöglichen.

Interview: Erik Gruhn

Zur Person

Ulla Ließmann

Alter: 59
Judo: seit 1976
Vereine: ab 1977 JG Ibbenbüren, ab 1984 Bayer Leverkusen, ab 1999 ASG Elsdorf, ab 2004 bis heute: Weidener Sportfreunde Köln
Graduierung: 5. Dan

Sportliche Erfolge:

- Deutsche Vizemeisterin 1986 und 1988
- DM Bronze 1980, 1982, 1983, 1987 und 1989
- 1. Platz World Masters Rüsselsheim 1989
- 2. Platz British Open 1987
- 2. Platz Swiss Open 1987
- 2. Platz IDEM 1989
- 3. Platz Dutch Open 1989 und 1990



Ulla Ließmann (rechts) als Referentin beim Taiso mit Angela Andree (links) und Nicole Riquier

NWJV-Vereine sammelten fleißig Punkte

#trotzdemSPORT

JC Hennef, 1. JC Mönchengladbach und Samurai Bochum auf Medaillenrängen

In Zusammenarbeit mit den Fachverbänden, darunter auch der NWJV, hat der Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) gegen Ende des vergangenen Jahres einen interessanten Vereinswettbewerb ausgeschrieben. 25 Vereine des NWJV (siehe unten) nahmen an der ersten Runde vom 15. Dezember bis zum 31. Januar teil, einige sogar mit zwei Teams. #trotzdemsport ist das Motto der Aktion. Ziel des Wettbewerbs ist es, gemeinsam, aber jeder für sich wieder in Bewegung zu kommen und sich gegenseitig zu motivieren. Unterstützt wird der Wettbewerb über die App „Teamfit“, in der die Teams ihr Training tracken können und sich gegenseitig herausfordern können. Die besten Teams in unterschiedlichen Kategorien werden mit einem Preisgeld von 1.000 Euro belohnt.

Insgesamt haben sich rund 600 Teams an der Aktion beteiligt. Drei NWJV-Vereine haben sich auf Medaillenrängen platziert und können sich über die tolle Prämie für den Verein freuen. In der Vereinswertung (Gesamtzeit in Minuten pro Teilnehmer) kam der **JC Hennef** auf den ersten Platz. In der Alterskategorie U 18 (nach Punkten) belegte der **1. JC Mönchengladbach** den zweiten Platz. In der Alterskategorie U 18 (nach Zeit) erreichte der Verein **Samurai Bochum** Platz drei.

1. JC Mönchengladbach

Unter dem Team-Namen „catch us if you can“ erzielte die Mannschaft des 1. JC Mönchengladbach 1.618.739 Punkte und musste sich dabei nur den Freien Schwimmern aus Duisburg geschlagen geben.

Auf Initiative und unter der Leitung der Deutschen Vizemeisterin U18 Anja Vishnevskaya formierte sich eine Mannschaft, die neben ihr aus Kirill Gau, Heinrich Stoll, Maximilian Gruber, Julius Gruber, Rafael Gruber, Ahmad Alerksosi, Emma Schreiber und Maxim Wegele bestand.

Ziel des Teamwettbewerbs war es, möglichst viele Kilometer und Sportstunden zu sammeln. Die Aktivitäten wurden dabei von der Teamfit-App erfasst und abhängig von der Dauer, Distanz und Schwierigkeitsgrad mit Punkten belohnt. Punkte sammeln konnte man unter anderem durch Joggen, Radfahren und Seilchenspringen, aber auch durch in der App vorgegebene HIT-Workouts. Die meisten Punkte sammelte hierbei Kirill Gau, der an 173 Workouts teilnahm.

Die gezeigte Eigeninitiative zahlte sich für das Team um Anja schließlich gleich doppelt aus. Für den zweiten Platz erhielt die Mannschaft ein Preisgeld in Höhe von 1.000 Euro.



JC Hennef

Der Judo-Club Hennef ging mit einem Männerteam an den Start. Die jungen Sportler hatten sich selber motiviert und zu dieser Challenge angemeldet. Es wurde in den heimischen Kellern gerudert, Rad gefahren, Gewichte gehoben und selbst bei Schnee Laufeinheiten absolviert, jeden Tag zwei bis drei mal zusätzlich zu ihren Judo-Einheiten, die sie aufgrund ihres Leistungssportstatus' im Bundesleistungszentrum Köln (Corona konform) absolvierten.

Das Team des JC Hennef war zwar klein, aber hochmotiviert, den Preis zu gewinnen. Und wer die Judokas von der Sieg kennt, weiß wozu sie fähig sind. Sie kennen keinen Schmerz und scheuen kein Training. Somit kann sich das Ergebnis sehen lassen: Vierter Platz in der Kategorie „Beste Punkte“ (2.173.759) und fünfter Platz in der Kategorie „Beste Zeit“ (60.364). Insgesamt ergab das den ersten Platz in der Vereinswertung (18-60 Jahre) mit 10.060 Punkten, was der Gesamtzeit in Minuten pro Teilnehmer und mindestens einmal 1.000 € entspricht.



JUDO CLUB HENNEF



JC Hennef	1. JC Mönchengladbach	1. Godesberger JC
Samurai Bochum	PSV Duisburg	TG Münster
Post SV Düsseldorf	JC Kempen	SSF Bonn
TV Bensberg	JC 66 Bottrop	TV Werne
		PSV Herford



Samurai Bochum

Eigentlich hatten wir im Jahr 2020 viel mit unserer Judo-Jugend vor. Wir haben eine stabile Wettkampftruppe formen können, wollten bei Turnieren Erfahrungen und Erfolge sammeln, doch es kam anders. Aber auch daraus haben wir das Beste gemacht: Mit Outdoor-Training, Mini-Gruppen, flexiblen Trainingszeiten und sogar einer Jugendfreizeit in Hachen konnten wir schöne Erlebnisse schaffen. Ende Oktober mussten wir leider erneut die Matte räumen und konnten den November mit einer vereinsinternen Lockdown-Challenge gut überbrücken. Doch es zeichnete sich leider schnell eine Verlängerung des Verbots des offiziellen Sportbetriebs ab.

So hat das Trainerteam nach Alternativen geschaut und sich dazu entschlossen, die Kids nicht nur beim Online-Training zu fordern, sondern auch die tägliche Bewegung zu fördern. Das Trainerteam hat die Jugend herausgefordert gegen sie bei dieser offiziellen Challenge des LSB anzutreten. Unterstützt wurden Max, Markus und Nadine von vier weiteren Senioren, so dass ein gemischtes Team aus sieben Erwachsenen (21-53 Jahre) gegen neun Judo-Kids (10-14 Jahre) angetreten ist. Alle teilnehmenden Kinder haben sich sofort mächtig ins Zeug gelegt und mittels der zu verwendenden Team-Fit-App Bewegung im Freien getrackt sowie Punkte bei Workouts gesammelt. Sie haben das Senioren-Team im wahrsten Sinne des Wortes in den ersten Wochen alt aussehen lassen.

Bei den Online-Trainings wurden die internen Zwischenstände abgefragt und der gemeinsame Ehrgeiz war geweckt. Die Erfahrung aus der vorherigen November-Lockdown-Challenge zeigte jedoch auch, dass nach dem anfänglichen Hoch auch ein Tief kommen wird.

Mit der Veröffentlichung der ersten offiziellen Zwischenstände des LSB Anfang Januar kehrte jedoch ein ungeahnter Teamgeist bei den Kids ein, denn das „Samurai Super Kids“- Team tauchte in den Top 10 auf. Es ging für die Kids nun nicht mehr „nur“ um den Sieg über die Senioren, sondern darum sich in die Top 5 vorzukämpfen, da hier neben „Ruhm und Ehre“ auch ein Preisgeld in Aussicht gestellt war. Daher wurde das Online-Training umgestellt und einige Challenge Workouts mit eingebaut. Ebenfalls haben die Eltern ihre Sprösslinge motiviert, sich viel zu bewegen. Jeder hat überlegt, welche Strecken man wie zurücklegt. Das Auto wurde durch das Fahrrad ersetzt und wo es ging wurde der Roller genutzt oder die Inliner. Am Wochenende standen bei Familien Wanderungen auf dem Plan. So haben alle nicht nur etwas für das Team und ihre Gesundheit getan, sondern nebenbei auch für die Umwelt.

Ohne Frage, die letzten Tage waren anstrengend. Regen, Wind und der Homeschooling-Plan haben die Sache nicht unbedingt erleichtert. 48 Tage Schweiß und Fleiß haben sich jedoch am Ende gelohnt. Der dritte Platz in der U 18 für die „Samurai Super Kids“ wurde mit 1.000 € honoriert und in der Vereinswertung gab es für einen sechsten Platz ebenfalls noch einmal 1.000 € für die Vereinskasse!



Runde zwei des LSB-Vereinswettbewerbs läuft seit dem 8. Februar

Radfahren oder Rudern, Kraftübungen oder natürlich Joggen: Der große LSB-Vereinswettbewerb (27.000 Euro Gesamtpreisgeld) für jede Altersgruppe mit individuell gesammelten Bewegungspunkten geht vom 8. Februar bis 31. März 2021 in die zweite Runde. Erneut können sich Teams mit mindestens drei und maximal 20 Mitgliedern anmelden und mitmachen, die notwendigen Punkte werden über die „Team Fit“-App registriert und ausgewertet. Unter www.lsb.nrw/trotzdemsport/vereinswettbewerb-20 finden sich alle weiteren Informationen zur Anmeldung und den genauen Spielregeln.

C Pulheimer SC JC 71 Düsseldorf BC Kamp-Lintfort
 Budo Sport Kaarst Judoka Rauxel Osterather TV
 e TSV Hagen Kentai Bochum SFD '75 Düsseldorf-Süd
 SC Leichlingen 1. JJJC Hattingen BSC Linden

Aktionstag und offene Trainerfortbildung
in Duisburg

Taiso für die Zielgruppe der Älteren

24./25. April 2021

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) geht als Partner des Landessportbundes (LSB) mit dem Programm „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“ in das achte Jahr. Den Auftakt bildet am **24. April 2021** ein Aktionstag, der im Landesleistungsstützpunkt Duisburg stattfinden soll und das Thema „Taiso“ beinhaltet. Gerade für die Zielgruppe der Erwachsenen und Älteren bietet Taiso eine hervorragende Möglichkeit zum Einstieg in den Judosport.

Eingebettet in eine offene Trainerfortbildung werden die Inhalte ohne Partner, mit einem festen Partner im 1:1-Kontakt und mit ausreichend Platz durchgeführt (die Coronaschutzverordnung des Landes NRW wird natürlich beachtet und eingehalten).

Für Judokas, die ihre Trainerlizenzen verlängern möchten, bietet die offene Trainerfortbildung **vom 24. bis 25. April 2021** eine hervorragende Möglichkeit. Es werden verschiedene Themen angesprochen, Trainings- und Übungsformen vorgestellt, die sich auf Abstand durchführen lassen und den Trainingsalltag bereichern. Die Fortbildung findet im Landesleistungsstützpunkt Duisburg statt, Unterkunft und Verpflegung stehen in der Sportschule Wedau bereit. Anmeldungen sind bis zum 24.03.2021 über die NWJV-Webseite möglich (www.nwjjv.de/qualifizierung/lehrgaenge/ - LG 01/21).

Jetzt auf dem NWJV-YouTube-Kanal

Methodik – Ausgewählte Wurftechniken

Der NWJV veröffentlicht in regelmäßigen Abständen auf dem NWJV-YouTube-Kanal Methodik-Videos zu ausgewählten Wurftechniken. Neben der jeweiligen Grundtechnik werden methodischer Aufbau, die besonderen Knackpunkte, Tipps und Tricks und auch häufige Fehler detailliert dargestellt.

Judo-Experten als Darsteller

Die Videos waren bereits im Jahr 2006 als DVD beim NWJV erhältlich, haben aber an Aktualität bis heute nichts verloren. Als Darsteller sind die Judo-Experten Wolfgang Dax-Romswinkel, Andreas Kleegräfe, Markus Schmitt, Michael Wusthoff und Angela Andree zu sehen. Die technische Umsetzung lag in den Händen von Karl-Heinz Hartung und Paul Klenner.

Folgende Techniken erscheinen in dieser Reihe:

O-soto-gari, De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Sasae-tsuri-komi-ashi, O-goshi/Seoi-nage, Tai-otoshi, Harai-goshi, Uchi-mata (Koshi), Uchi-mata (Ashi), Tomoe-nage und Yoko-tomoe-nage.

Hier sind die Videos auf der NWJV-Webseite zu finden:

www.nwjjv.de/qualifizierung/videos/methodik-wurftechniken

Wir empfehlen, den NWJV-YouTube-Kanal zu abonnieren und auf diesem Weg immer eine aktuelle Information über neue Videos zu erhalten.

DIE JOBBÖRSE FÜR TRAINER UND VEREINE

Ob Übungsleiter oder Vollzeit-trainer, ob Bambinitraining oder Wettkampfsport: trainersuchportal, DIE Jobbörse im Sport, bringt bundesweit Trainer und Vereine zusammen.

trainersuchportal ist die beste Lösung bei der Trainersuche im Breiten- und Leistungssport. Mit hunderten aktuellen Trainergesuchen und tausenden registrierten Trainern ist für Trainer und Vereine immer etwas dabei.

Jobsuche und Profile für Trainer – kostenlos!

Für Trainer bietet das trainersuchportal die optimale Plattform um Gesuche von Vereinen durchsuchen

zu können. Täglich neue Jobs im Sport, welche man sich auch bequem aufs Handy schicken lassen kann. Wer als Trainer proaktiv dafür sorgen möchte, von potenziellen Arbeitgebern gefunden und kontaktiert zu werden, kann sich sein Profil erstellen und sich mit seinen Qualifikationen präsentieren. Der Vorteil liegt hier klar auf der Hand: Die Vereine können sich direkt melden, sobald eine Stelle zu besetzen ist. Und das alles ist kostenlos möglich!

Gesuche für Vereine – ebenfalls kostenlos!

Das trainersuchportal kann über den Verband kostenlos genutzt werden. Von dieser Kooperation

zu profitieren ist ganz einfach: Unter www.trainersuchportal.de oder über die Verbandshomepage können mit dem Gutscheincode des Verbandes „Bronze-Anzeigen“ kostenfrei eingestellt werden.

Gutscheincode:
NWJV2021

Diese Anzeigen werden dann automatisch sowohl beim trainersuchportal, als auch auf der Stellenbörse des Verbandes veröffentlicht und erreichen damit optimale Sichtbarkeit für alle Interessierten.

Weitere Informationen gibt es unter:
www.trainersuchportal.de/verein

Weltspiele von Special Olympics 2023 in Berlin

Special Olympics wünscht sich enge Kooperation mit dem DJB

2023 ist es endlich so weit. Nach Dublin 2003, Shanghai 2007, Athen 2011, Los Angeles 2015 und Abu Dhabi 2019 werden die 6. Weltspiele von Special Olympics vom 17. bis 24. Juni 2023 in Berlin stattfinden. Insgesamt nehmen 10.000 Sportler aus 170 Nationen, davon 7.000 Athleten mit einer geistigen Behinderung, mit ihren 3.000 Trainern und Betreuern an den Weltspielen in der deutschen Hauptstadt teil.

Gegründet wurde Special Olympics im Jahr 1968 in den USA. Eunice Kennedy-Shriver, eine Schwester des früheren US-Präsidenten John F. Kennedy, veranstaltete in ihrem Garten eine erste Sportveranstaltung für Menschen mit einer geistigen Behinderung. Heute ist Special Olympics mit 5,2 Millionen Sportlern in 174 Ländern vertreten. Seit 1994 hat diese Bewegung auch in Deutschland ihren Platz gefunden. Bereits 1998 wurden in Stuttgart die ersten Nationalen Spiele durchgeführt, die bis 2018 in einem zweijährigen Rhythmus stattfanden. Durch die Einführung von Landesspielen, die ebenfalls in einem zweijährigen Rhythmus veranstaltet werden, wurde der zeitliche Abstand der Nationalen Spiele auf vier Jahre verlängert.

Jetzt aber steht alles im Fokus der Weltspiele 2023. Sicherlich ein großer Verdienst der noch relativ jungen Organisation, dass Special Olympics Deutschland sich bei der Vergabe der Weltspiele gegen den direkten Konkurrenten Russland durchsetzen konnte. Jetzt bleiben gerade einmal zweieinhalb Jahre Zeit, um für 7.000 geistig behinderte Athleten Wettbewerbe in 25 Sportarten anbieten zu können. Bei den Weltspielen geht es aber nicht allein um Wettkämpfe, es sind umfangreiche weitere Angebote geplant, die für das Vorbereitungsteam eine umfangreiche Organisation erfordern.

Am 11. Juni 2023 werden allein an diesem Tag 10.000 Sportler aus 170 Nationen anreisen und die Organisation vor eine absolute logistische Herausforderung stellen. Hinzu kommen ca. 20.000 Volunteers und 3.500 Offizielle, 4.000 Ehrengäste und 12.000 Familienmitglieder. Special Olympics rechnet mit 300.000 bis 500.000 Zuschauern. Die 10.000 Sportler und Trainer werden zur „Akklimatisierung“ in einem umfangreichen drei- bis viertägigen Host-Town-Programm auf alle Bundesländer verteilt. Am 14. Juni werden die Sportler in die deutsche Hauptstadt fahren. Dort ist die Eröffnungsfeier für den 17. Juni im Berliner Olympiastadion geplant. Vom 18. bis 23. Juni folgen die Wettbewerbe in 25 Sportarten. Mit einer Abschlussfeier am Brandenburger Tor werden die Weltspiele am 24. Juni zu Ende gehen. Die Abreise der 10.000 Sportler ist für den 25. Juni 2023 geplant.

Eine der 25 Special-Olympics-Sportarten ist natürlich Judo. Wir



rechnen für die Weltspiele mit ca. 150 Judokas und noch einmal 50 Trainern und Betreuern aus ca. 30 Nationen. Den einzelnen Ländern werden von Special Olympics unterschiedliche Kontingente zugeteilt. Beim Judo erhalten einige Nationen sechs Startplätze, andere wiederum nur zwei, wobei die unterschiedliche Zuteilung nicht immer nachvollziehbar ist und manchmal willkürlich erscheint. Bei den letzten Weltspielen erhielt Deutschland im Judo sechs Startplätze. Da die Wettkämpfe in drei Wettkampfklassen (Level 1, 2 und 3) durchgeführt werden, getrennt nach Frauen und Männern, kann vermutlich in jeder Kategorie nur ein deutscher Judoka antreten. Außerdem wird sich Special Olympics Deutschland dafür einsetzen, dass 2023 in Berlin bei den Weltspielen erstmals ein inklusiver Kata-Wettbewerb (Unified-Kata) durchgeführt wird. Die für den Start bei den Weltspielen entscheidenden Qualifikationswettbewerbe finden ein Jahr früher bei den 12. Nationalen Spielen im Juni 2022, ebenfalls in Berlin, statt.

Zur Durchführung der Judo-Wettbewerbe erhofft sich Special Olympics Deutschland eine enge Kooperation mit dem Deutschen Judo-Bund. Schon beim drei- bis viertägigen Host-Town-Programm wäre die Mitwirkung unserer Judo-Vereine äußerst wünschenswert. Judo-Vereine könnten internationale Judokas, die während ihres Host-Town-Programms in ihrem Umfeld einquartiert werden, zum gemeinsamen Training in ihren Dojos einladen, immer daran denkend, dass es sich um geistig behinderte Judokas in vermutlich kleinen Gruppen handelt.

Zur Veranstaltung der Judo-Wettbewerbsangebote, sowohl bei den Weltspielen 2023 als auch bei den Nationalen Spielen 2022, wird Special Olympics Deutschland bereits im nächsten Jahr ein etwa zehnköpfiges Organisationsteam zusammenstellen. An der Spitze sollen ein Wettbewerbs-Manager von Special Olympics Deutschland, ein technischer Delegierter von Special Olympics International und ein weiterer technischer Delegierter vom Deutschen Judo-Bund stehen, die die gesamten Judo-Wettbewerbe leiten sollen. Eine sicherlich überzeugende Intention, um fantastische und bestens vorbereitete

Wettkämpfe zu garantieren. Gegebenenfalls wäre noch zu empfehlen, auch auf die Expertise des Deutschen Behindertensportverbandes zurückzugreifen.

Dr. Wolfgang Janko



Dirk Mähler und Marcus Temming sind die Ehrenamtler des Monats Januar

Für ihr außergewöhnliches Engagement für den Judo-Sport und den NWJV zeichnete Vizepräsident Benny Behrla die beiden erfolgreichen Judokas und Trainer Dirk Mähler und Marcus Temming mit der Bronzenen Ehrennadel des Verbandes aus und verlieh ihnen den Titel „Ehrenamtler des Monats Januar 2021“.

„Ausfallschritt mit Seitheben, 15 bis 20 Wiederholungen und drei bis fünf Sätze für jede Seite“ - kurz und bündig beschrieben und farbig illustriert stellen Dirk Mähler und Marcus Temming dem interessierten „Budoka“-Leser seit mehr als zwölf Jahren Übungen zum Krafttraining vor. Diese speziellen Krafttrainingsübungen eignen sich nicht nur für den Wettkampf-Judoka, sondern helfen auch dem Nicht-Wettkämpfer die eigenen Kraftfähigkeiten aufzubauen bzw. über einen langen Zeitraum aufrecht zu erhalten. Die positiven Auswirkungen einer gesunden Muskelkraft werden innerhalb der Gesellschaft, laut Dirk und Marcus, nach wie vor unterschätzt.

Beim jüngst stattgefundenen ersten bundesoffenen Taiso-Auftakt war es beiden eine Ehrensache mitzuwirken und neben einem kleinen Vortrag auch einige praktische Übungen zu demonstrieren. Apropos

demonstrieren - beide sind auch als Darsteller mehrerer Übungsvideos im neuen Breitensport-Programm „Taiso“ des Deutschen Judo-Bundes und Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes zu finden. Hier stellen sie „Power-Taiso“ vor. Zusammen mit dem ehemaligen Leistungssportkoordinator Paul Klenner haben sie zwei Krafttraining-DVDs für den NWJV erstellt und machen auch hier eine hervorragende „Figur“!

Die beiden Judokas kämpften in ihrer aktiven Zeit viele Jahre in der deutschen Spitze und erzielten mehrfache Platzierungen auf deutschen und internationalen Meisterschaften. In der Bundesliga kämpften sie viele Jahre für den JC Remscheid. Im Jahr 1983 eröffneten sie ihr eigenes Fitness-Studio „Fitness Centrum Temming/Mähler“. 1992 erweiterten sie ihr Angebot und gründeten den Judo-Verein BFC Solingen. Mittlerweile betreiben dort annähernd 200 Kinder, Jugendliche und Erwachsene Judo. Sie haben stets ein offenes Ohr, wenn NWJV-Athleten um Unterstützung im Bereich des Krafttrainings bitten. So gaben sie beispielsweise dem Olympiastarter 2008 und jetzigen NWJV-Vizepräsidenten Benjamin Behrla wichtige Tipps auf dem Weg in die internationale Spitze. Auch heute trainiert Benny noch ab und zu in Solingen.

Im Bereich des Lehrteams unterstützen Dirk und Marcus ebenfalls und referieren seit vielen Jahren auf verschiedenen Aus- und Fortbildungen. Jetzt gilt es einmal DANKE zu sagen! Dirk und Marcus - ihr seid hervorragende Botschafter des Judosports. Ihr vermittelt nicht nur Kanos grundsätzliche Gedanken des technischen und morali-

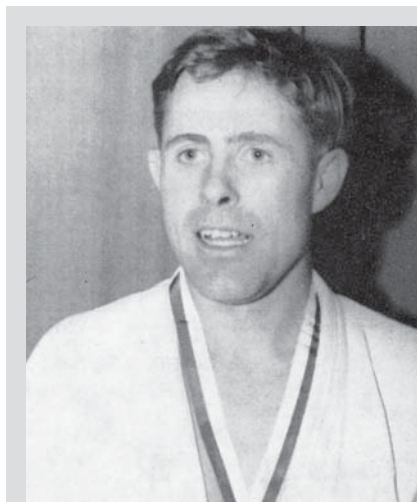
schen Prinzips, auch die Bescheidenheit in eurem Auftreten ist jederzeit und für jeden Judoka wertschätzend und respektvoll. Danke hierfür!

Text und Foto: Angela Andree

Mit der neu geschaffenen Auszeichnung „Ehrenamtler des Monats“ zeichnet der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband in 2021 ein Jahr lang jeden Monat besonders für den NWJV engagierte Judokas aus. Die Auszeichnung erfolgt in verschiedenen Kategorien und wird vom NWJV-Präsidium in Abstimmung mit dem Verbandsausschuss getroffen.



Angela Andree, Marcus Temming, Dirk Mähler und Benny Behrla (von links nach rechts)



Kurt Leise 1962

Kurt Leise verstarb im Alter von 87 Jahren

Am 22. Dezember 2020 verstarb der frühere Deutsche Meister und NWJV-Landestrainer Kurt Leise aus Bochum im Alter von 87 Jahren. Der staatlich geprüfte Schwimmlehrer war von 1973 bis 1977 Landestrainer für die U 21. In seiner aktiven Zeit gewann er 1962 in der Klasse bis 70 kg den deutschen Meistertitel.

Im November 1962 schrieb die DJB-Judozeitung über Kurt Leise:

„Im Alter von 20 Jahren fand Kurt Leise zum Judo-Sport. Nachdem er im 1. Essener Judo-Club und im SWW Hamborn viele Monate dem eifrigen Training widmete, wurde er 1959 zum 1. Dan graduiert. Aufgrund eines viermaligen Trainings pro Woche, bei dem er sogar selbst zum größten Teil als Trainer fungierte, hatte er bisher noch keine Zeit für eine ernsthafte Vorbereitung zum 2. Dan. Kurt Leise ist maßgeblicher Mitbegründer des Wattenscheider Judo-Clubs, dem er heute noch angehört. Viel Zeit bleibt ihm daher für seine Familie nicht mehr, jedoch wird dafür von seiner Frau, die selbst Trägerin des 1. Kyu-Grades ist, sehr viel Verständnis aufgebracht. Und nur sein enormer Eifer im Kämpfen ließen ihm trotz seines Traineramtes mehrere Titel zuteil werden: So war er viermal Landesmeister von Nordrhein-Westfalen (davor der „ewige Zweite“ nach Arno Schmidt); zweimal Deutscher Meister im Leichtgewicht und auch in diesem Jahr Deutscher Meister im Weltergewicht; zweimal Deutscher Mannschaftsmeister (Mannschaft: SWW Hamborn) sowie zahlreiche Kreistitel und acht internationale Begegnungen. Diese Erfolge sind um so höher zu bewerten, da Kurt Leise vor dem 20. Lebensjahr keinen Sport betrieb! Zu seinen Spezialtechniken zählt die ganze Skala der Fuß- und Beintechniken sowie der Bodenkampf.“

Deutsche Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer in Riesa

Bestes Ergebnis seit der Wiedervereinigung

Silber für Barbara Dohmen, Johanna Hagn und Ralf Koser

Im sächsischen Riesa trafen sich Ende März die besten deutschen Judokas jeder Gewichtsklasse zu den nationalen Titelkämpfen. Zum zweiten Mal nach 1995 in Karlsruhe wurden die deutschen Meister nach dem neuen Austragungsmodus ermittelt, vier Kämpfer aus dem Norden, vier aus dem Süden und maximal zwei gesetzte Athleten bildeten das Teilnehmerfeld jeder Kategorie. Dass die Veranstaltung hierdurch an Attraktivität gewonnen hat, bestätigte sich auch

in diesem Jahr. Vor dicht besetzten Zuschauerrängen gab es für die Kämpferinnen und Kämpfer aus Nordrhein-Westfalen dreimal Silber, sieben Bronzemedailles sowie jeweils sechs fünfte und siebte Plätze. Deutsche Vizemeister wurden Barbara Dohmen vom PSV Gelsenkirchen in der Klasse bis 56 kg, Johanna Hagn von der ASG Eisdorf in der Klasse über 72 kg und Ralf Koser vom TSV Bayer 04 Leverkusen in der Klasse über 95 kg.

Ein wenig zu eng war der Halleninnenraum für die Kämpfer und ihre Betreuer. Dass die elektronischen Wertungstafeln direkt ohne Abstand an der Sicherheitsfläche platziert waren, wurde durch die DJB-Offiziellen ebenfalls geduldet. Ansonsten verliefen die Titelkämpfe reibungslos. Die Maßgabe an die Kampfrichter, „Negativ-Judo“ durch konsequente Bestrafungen zu verhindern, erwies sich nicht immer als Vorteil für den Judo-sport. Häufig wurden die Begegnungen nicht mehr durch Judotechniken, sondern durch Strafen entschieden. Ein bisschen weniger wäre hier für den Judo-sport besser gewesen. Wenn es auch nicht zu einer Goldmedaille reichte, so konnte der NWJV dennoch das beste Ergebnis seit 1991, dem Jahr der ersten gesamtdeutschen Meisterschaften, verzeichnen. Bei den Männern liegt der letzte Titelgewinn inzwischen allerdings schon sieben Jahre zurück.

Text und Fotos: Erik Gruhn



Barbara Dohmen



Ralf Koser



Johanna Hagn

Die weiteren Platzierungen der NWJV-Starter bei den Deutschen Meisterschaften 1996 in Riesa:

Frauen

bis 48 kg:

3. Anna-Maria Gradante, Remscheider TV

bis 52 kg:

5. Julia Jansen, Bayer Leverkusen
7. Katrin Schmidt, JC Koriouchi Gelsenkirchen

bis 56 kg:

3. Gunhild Einecke, 1. Essener JC
7. Martina Jung, 1. Godesberger JC

bis 61 kg:

7. Tanja Kiffling, Remscheider TV

bis 66 kg:

3. Yvonne Wansart, ASG Eisdorf
5. Yamina Bouchibane, PSV Bonn

bis 72 kg:

3. Barbara Schmidt, ASG Eisdorf
5. Simone Besgen, JG Ibbenbüren

über 72 kg:

3. Daniela Lodahl, SUA Witten
7. Sabine Feige, Bayer Leverkusen

Männer

bis 65 kg:

5. Ringo Wittig, SUA Witten
7. Oliver Conrady, Bayer Dormagen

bis 71 kg:

3. Sven Karpinski, SUA Witten
5. Ralph Akoto, JC Pelkum-Herringen

bis 86 kg:

5. Michael Seipold, TG Herford
7. Eric Froemer, JC 71 Düsseldorf

über 95 kg:

3. Maxim Wasiljew, SUA Witten

NWTV-KOLLEKTION

JETZT BESTELLEN!

ERHÄLTlich EXKLUSIV BEI WUSTHOFF



ISSN 0948-4124		Bestellschein	
<p>Der Budoka</p> <p>An den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. Geschäftsstelle Postfach 10 15 06 47015 Duisburg</p>	Bitte schicken Sie den „Budoka“ ab Monat _____ an nachfolgende Adresse. Ich/wir bezahle/n für 10 Ausgaben im Jahr 37,00 € / bei Bankeinzug 32,00 € (inkl. Versand). Bezugsjahr ist das Kalenderjahr. Das Abo läuft automatisch weiter, wenn es nicht mindestens sechs Wochen vor Ende des Bezugsjahres schriftlich gekündigt wird. Einzelhefte können zu einem Preis von 4,80 € (inkl. Versand) bezogen werden.		
	Name:		Vorname:
	Straße/Hausnr.:		
	PLZ:		Wohnort:
	E-Mail:		
	Datum/Unterschrift		
	Den „budoka“ bezahle/n ich/wir per Bankeinzug (jährlich) und erteile/n folgendes SEPA-Lastschriftmandat. Die Mandatsreferenz-Nr. und der Fälligkeitstermin werden Ihnen rechtzeitig vor dem ersten Einzug mit Rechnungslegung mitgeteilt. Ich/wir ermächtige/n den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. (DVB NW), Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08ZZZ00000346018) Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom DVB NW auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
	Kontoinhaber:		
	Anschrift des Kontoinhabers:		
	IBAN:		
	BIC:		
	Geldinstitut:		
	Datum/Unterschrift des Kontoinhabers		
Widerrufsrecht: Mir/uns ist bekannt, dass ich/wir diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Poststempel) nach Datum der Bestellung schriftlich beim Dachverband für Budotechniken NW e.V. widerrufen kann/können.			
Datum/Unterschrift			

Unser Judo-Monatsrätsel

Zu jeder der 20 Fragen gibt es drei Antworten. Eine davon ist jeweils richtig.

1. Wo fand das IJF Masters im Januar 2021 statt?

- a) Paris
- b) Rio
- c) Doha

2. Wie heißt der Stützpunktleiter am Judo-Bundesstützpunkt Köln?

- a) Andreas Reeh
- b) Daniel Gürschner
- c) Benny Behrla

3. Wie nennt man das Kampfrichterkommando für „Haltegriff gelöst“?

- a) Osase komi
- b) Matte
- c) Toketa

4. Welche Wurfgruppe der Nage no Kata muss bei einer Kyu-Prüfung (1.-3. Kyu) nicht gezeigt werden?

- a) Ashi waza
- b) Sutemi waza
- c) Koshi waza

5. Wo finden die Weltspiele von Special Olympics im Jahr 2023 statt?

- a) München
- b) Köln
- c) Berlin

6. Wie nennt man ein japanisches Brettspiel?

- a) Gi
- b) Do
- c) Go

7. Welche Nationen belegten bei den Judo-Weltmeisterschaften 2001 in München die ersten drei Plätze im Medaillenspiegel?

- a) Japan/Frankreich/Kuba
- b) Japan/Russland/Frankreich
- c) Japan/Russland/Südkorea

8. Wie nennt man das Messgerät für Judoanzüge?

- a) Sokuteiki
- b) Thermometer
- c) Golden Score

9. In welchem Jahr wurde der Begründer des Judo Jigoro Kano geboren?

- a) 1851
- b) 1860
- c) 1882

10. Wer gewann bei den Olympischen Spielen vor 25 Jahren in Atlanta für Deutschland die Goldmedaille?

- a) Udo Quellmalz
- b) Frank Wieneke
- c) Ole Bischof

11. Für welchen Kyu-Grad muss der Prüfling die Hebeltechnik Juji-gatame demonstrieren?

- a) gelb / 7. Kyu
- b) orange / 5. Kyu
- c) grün / 3. Kyu

12. Wofür macht die DJB-Beitragsmarke des Jahres 2021 Werbung?

- a) Taizo
- b) Olympische Spiele in Tokio
- c) DJB-Juniorteam

13. Wie heißt die Initiative des Landessportbundes NRW gegen sportlichen Stillstand?

- a) #1000x1000
- b) #NRWbewegtSICH
- c) #trotzdemSPORT

14. Welcher NWJV-Judoka gewann im Januar 2020 bei den Deutschen Meisterschaften in Stuttgart Gold?

- a) Hamsat Isaev
- b) Falk Petersilka
- c) Johannes Frey

15. Was bedeutet im Judo-Wettkampf der japanische Begriff „Hiki-wake“?

- a) Verlängerung
- b) Unentschieden
- c) Disqualifikation

16. Welche Wurftechnik gehört zum Prüfungsprogramm für den 1. Dan-Grad?

- a) Tai-otoshi
- b) Sumi-gaeshi
- c) Sumi-otoshi

17. In welchem Jahr fand in Düsseldorf der erste Judo Grand Prix statt?

- a) 2010
- b) 2012
- c) 2015

18. Welcher NWJV-Verein hatte im Jahr 2020 nach der Bestandserhebung die meisten Judo-Mitglieder?

- a) Post-Sportverein Düsseldorf
- b) 1. Godesberger JC
- c) JC 66 Bottrop

19. In welcher Stadt finden in diesem Jahr die Ruhr Games statt?

- a) Bochum
- b) Duisburg
- c) Dortmund

20. Wie heißt die Wettkampfstätte, in der die Judo-Wettkämpfe bei den Olympischen Spielen in Tokio 1964 ausgetragen wurden und auch in diesem Jahr wieder ausgetragen werden sollen?

- a) Kodokan
- b) Nippon Budokan
- c) Tokio Hotel

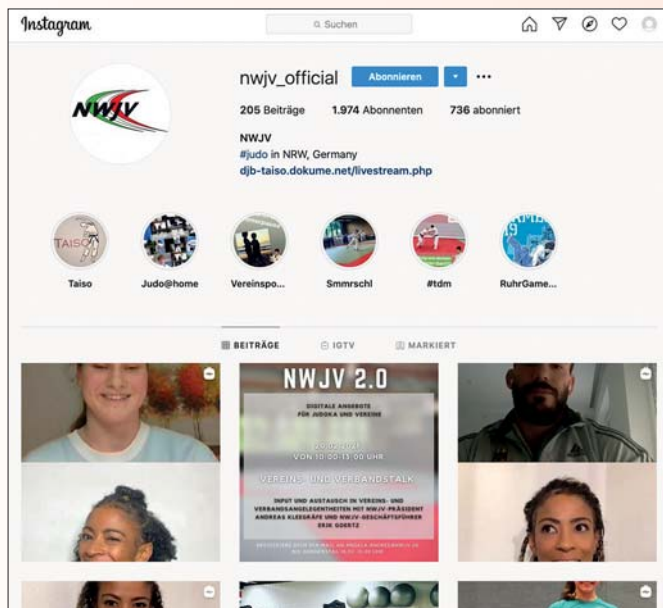
Die Lösungen gibt es im nächsten „Budoka“.

Wortsuche

Lösung aus Heft 1-2/2021, Seite 17

P	Z	S	B	K	L	B	W	G	Q	K	R	Z	V	M	K	R	K	P	O
J	H	T	G	R	F	E	I	D	W	C	B	A	T	O	E	L	Z	E	R
W	W	O	C	P	X	A	P	S	Y	A	N	M	B	V	L	W	R	K	T
S	I	L	V	A	S	S	J	K	C	J	K	R	T	F	M	G	H	J	I
E	R	L	W	L	B	F	D	Z	R	H	H	D	F	R	E	Y	J	Z	Z
R	T	D	F	E	G	T	R	A	J	D	O	S	E	F	N	D	R	F	R
H	G	D	T	K	E	S	K	L	G	R	C	F	H	S	D	R	N	V	E
W	X	M	C	S	W	Q	W	R	E	R	R	Z	U	I	I	L	R	G	T
I	L	I	A	D	I	S	E	Y	O	V	E	N	H	Z	T	R	F	G	L
E	F	K	W	T	R	D	F	G	H	P	Z	S	U	O	L	M	U	K	I
C	F	H	G	R	D	B	A	S	I	L	E	W	S	A	C	A	X	D	P
Z	F	A	G	N	H	M	U	P	O	I	U	R	Z	E	T	L	R	E	A
E	E	Y	R	M	A	T	S	U	M	O	T	O	F	S	L	O	E	V	R
R	O	L	I	M	A	L	Z	A	H	N	U	Z	T	R	E	N	G	B	T
Z	R	I	D	F	G	H	J	K	L	O	M	N	B	V	C	G	X	Y	E
A	E	N	D	R	C	X	S	W	N	A	G	A	Y	A	M	A	S	A	L
K	R	F	E	V	S	H	A	V	D	A	T	U	A	S	H	V	I	L	I
B	G	N	T	R	T	Z	U	I	R	F	H	T	G	J	D	C	M	I	A
P	I	O	I	U	Z	T	R	E	T	R	S	T	E	N	J	A	K	U	N
R	P	K	B	A	S	H	A	E	V	J	H	G	F	D	C	V	B	G	I

Der NWJV in den Sozialen Medien



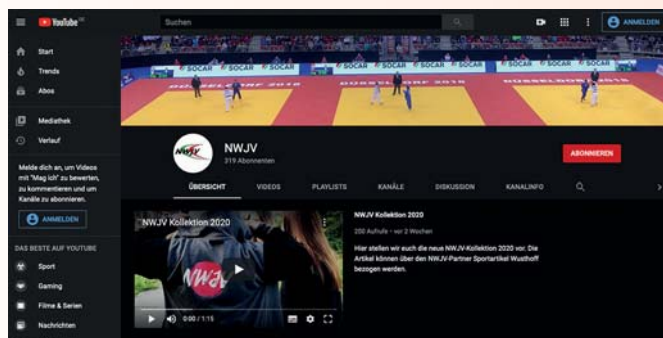
Instagram

www.instagram.com/nwjv_official/



Facebook

www.facebook.com/judoverband



YouTube

www.youtube.com (NWJV)

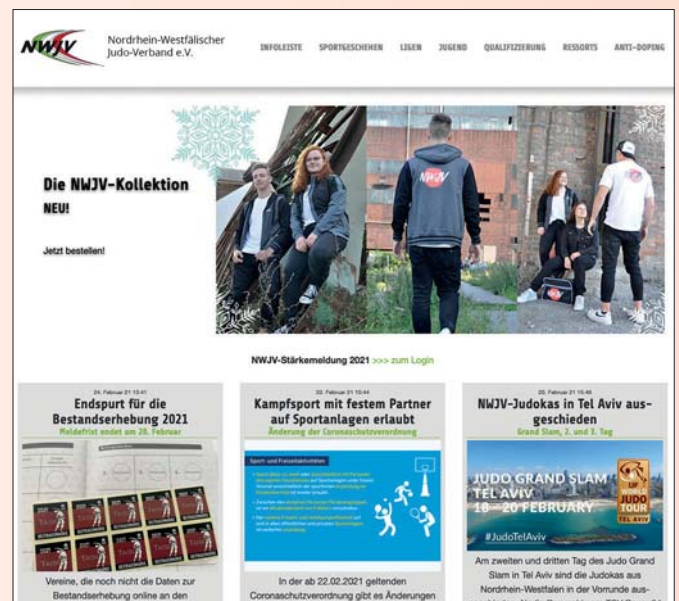
NWJV-Newsletter - schon abonniert?

Zur Bestellung des NWJV-Newsletters einfach eine E-Mail an newsletter@nwjv.de schicken!

Der NWJV-Newsletter erscheint immer zur Monatsmitte. Alle bisherigen Newsletter finden Sie auf der NWJV-Webseite www.nwjv.de unter Infoleiste/Newsletter.



Die NWJV-Webseite



www.nwjv.de

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming
Fotos/Video: Paul Klenner

Stabilisation und Bewegung

1. Unterarmstütz mit Rotation



In den einarmigen Unterarmstütz gehen und den Körper stabilisieren.



Den freien Arm unter dem Körper durchschieben (Kopf dreht mit) ...



... und dann den Oberkörper wieder aufdrehen und den Arm nach oben strecken. Der Blick folgt der Bewegung.

Mehrmals wiederholen (10-20) oder jedes Mal den Arm wechseln und zur anderen Seite aufdrehen. Zu jeder Seite 4-5 Durchgänge ausführen.

2. Seitstütz mit Einrollen (Crunch)



In den seitlichen Unterarmstütz gehen und den freien Arm nach oben strecken. Dabei den Körper stabilisieren.



Aus dieser Position Arm und Bein der gleichen Seite zusammenführen, dabei die Bauchmuskeln anspannen.

Den Arm wieder strecken und die Übung mehrmals hintereinander ausführen (8-15) ohne die Stabilität zu verlieren. Jede Seite mit 3-5 Durchgängen sollte reichen.

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



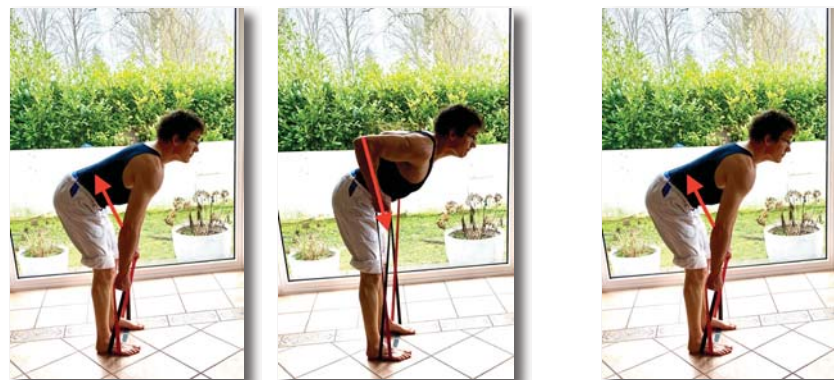
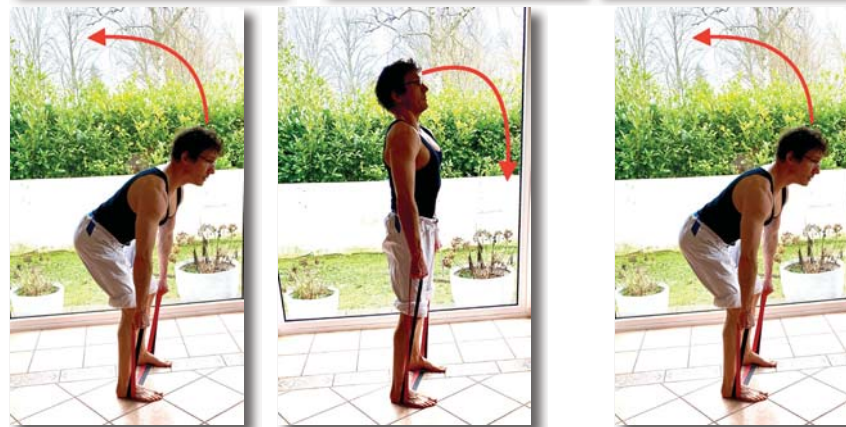
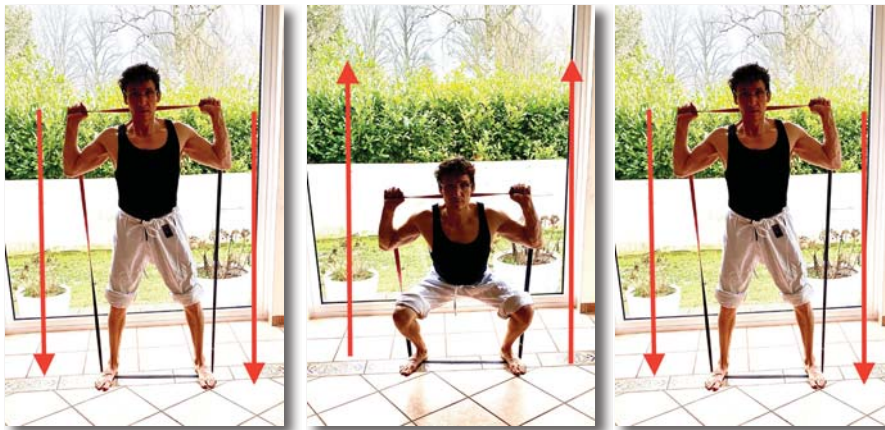
Übungen mit dem Deuserband

Ein Beitrag von Dr. Thomas Ebel (1. JJJC Hattingen)



Block I		3 Sätze 4 Übungen 8 Wiederholungen
1	Kniebeugen (Deuserband vorne)	
2	Schulterpresse vorne (Military Press)	
3	Good Mornings	
4	Latissimusziehen vorne und hinten im Wechsel	
2x8 Wiederholungen!		
<p>Deuserband muss immer auf Spannung gehalten werden. Belastung kann individuell durch Kürzerfassen erhöht werden.</p> <p>Die Sätze werden 3x hintereinander und nach Möglichkeit ohne Pause durchgeführt.</p> <p>Wiederholungsvarianten 1. konzentriert 2. dynamisch 3. explosiv 4. 10 Wiederholungen mit nicht voller Amplitude 5. Spannung bei höchster Belastung für 1 Sekunde halten).</p> <p>Frei nach einem Online-Lehrgang des NWJV mit Marcus Temming und Dirk Mähler TM Fitness Centrum GmbH Konrad-Adenauer-Straße 21 42651 Solingen www.fitness-tm.de fitness-tm@t-online.de Tel. 0212 204747 Fax. 0212 17976</p>		





Block II

3 Sätze

4 Übungen
8 Wiederholungen

- 1 **Kniebeugen (Deuserband im Nacken)**
- 2 **Schulterpresse hinten (Nackendrücken)**
- 3 **Dead Lift (Kreuzheben)**
- 4 **Rudern vorgebeugt**

Deuserband muss immer auf Spannung gehalten werden.

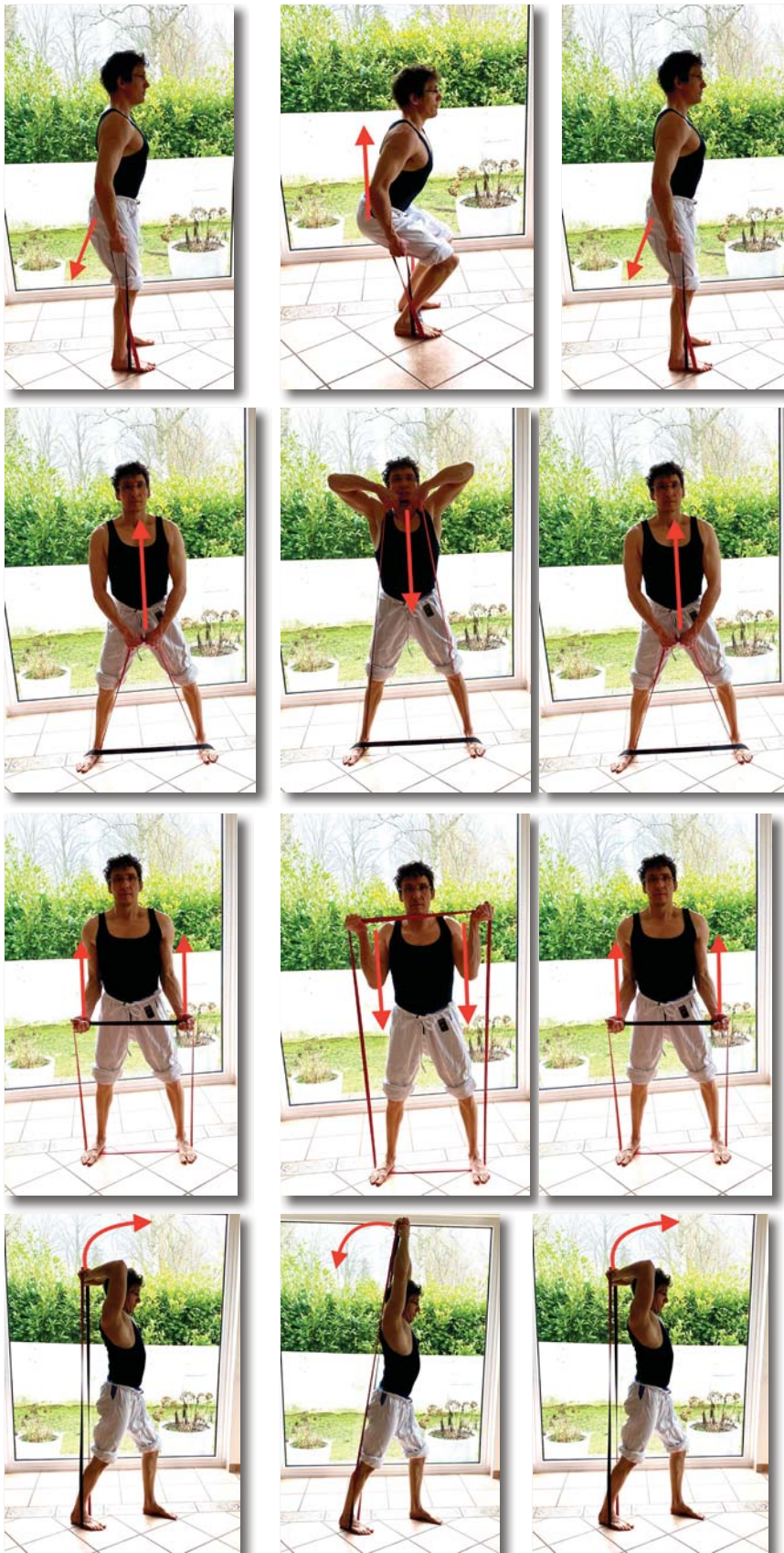
Belastung kann individuell durch Kürzerfassen erhöht werden.

Die Sätze werden 3x hintereinander und nach Möglichkeit ohne Pause durchgeführt.

Wiederholungsvarianten

1. konzentriert
2. dynamisch
3. explosiv
4. 10 Wiederholungen mit nicht voller Amplitude
5. Spannung bei höchster Belastung für 1 Sekunde halten).

Frei nach einem Online-Lehrgang des NWJV mit Marcus Temming und Dirk Mähler
 TM Fitness Centrum GmbH
 Konrad-Adenauer-Straße 21
 42651 Solingen
 www.fitness-tm.de
 fitness-tm@t-online.de
 Tel. 0212 204747
 Fax. 0212 17976



Block III

3 Sätze

4 Übungen
8 Wiederholungen

1 Kniebeugen mit „Hinsetzen“

2 Stand-Rudern

3 Bizeps-Curls

4 Trizeps

Deuserband muss immer auf Spannung gehalten werden.

Belastung kann individuell durch Kürzerfassen erhöht werden.

Die Sätze werden 3x hintereinander und nach Möglichkeit ohne Pause durchgeführt.

Wiederholungsvarianten

1. konzentriert
2. dynamisch
3. explosiv
4. 10 Wiederholungen mit nicht voller Amplitude
5. Spannung bei höchster Belastung für 1 Sekunde halten).

Frei nach einem Online-Lehrgang des NWJV mit Marcus Temming und Dirk Mähler
TM Fitness Centrum GmbH
 Konrad-Adenauer-Straße 21
 42651 Solingen
www.fitness-tm.de
fitness-tm@t-online.de
 Tel. 0212 204747
 Fax. 0212 17976



Dr. Thomas Ebel (56 Jahre/Träger des 2. Dan) steht schon seit seinem 6. Lebensjahr auf der Matte. Seit einigen Jahren ist er beim 1. JJC Hattingen zusammen mit Manfred Ciupka als unbefristeter „Interimstrainer“ einer ambitionierten Veteranen-Gruppe tätig. Der Kraftsport begleitet ihn nahezu sein ganzes Judoleben lang. Deuserbänder gehörten dabei nie zu seinem Repertoire. In den Siebzigern und frühen Achtzigern galt noch ganz die Devise Pump iron or leave town. In dieser Zeit gab es für „echte Judoka“ keine Verwendung für Gummibänder. Muskelaufbau schien im Kontext mit dem Judotraining nur durch „Eisenbiegen“ sinnvoll. Diese Haltung wurde auch durch die vor mehr als zehn Jahren erschienene Lehr-DVD des NWJV „Krafttraining Teil 1“ von Marcus Temming und Dirk Mähler bestätigt, deren Trainingsinhalte nur aus „Eisen“ bestanden. Es war schon fast Ironie des Schicksals, dass eben diese Beiden Thomas auf einem Trainer C-Lehrgang in Duisburg eines Besseren belehrten. Seine anfängliche Skepsis wich mit nur einer einzigen, schweißtreibenden Deuserband-Trainingseinheit einer wachsenden Begeisterung für dieses praktische Trainingsgerät.



Frei nach einem Online-Lehrgang des NWJV mit Marcus Temming und Dirk Mähler
 TM Fitness Centrum GmbH
 Konrad-Adenauer-Straße 21
 42651 Solingen
www.fitness-tm.de
fitness-tm@t-online.de
 Tel. 0212 204747

Block IV
3 Sätze
 4 Übungen
 8 Wiederholungen

- 1** Kniebeugen mit gestreckten Armen
- 2** Bankdrücken mit überkreuzenden Armen (rechte Faust alternierend oben und unten)
- 3** Einarmiges Rudern in Standwaage (8x rechts und 8x links)
- 4** Liegestütz

Deuserband muss immer auf Spannung gehalten werden.

Belastung kann individuell durch Kürzerfassen erhöht werden.

Die Sätze werden 3x hintereinander und nach Möglichkeit ohne Pause durchgeführt.

- Wiederholungsvarianten
1. konzentriert
 2. dynamisch
 3. explosiv
 4. 10 Wiederholungen mit nicht voller Amplitude
 5. Spannung bei höchster Belastung für 1 Sekunde halten).

Eine Untersuchung über die japanischen Kampfsportarten:
Kendo, Judo, Aikido und Karate

Diplomarbeit von Wolfgang Hofmann, Köln

(aus: Judo, Karate, Aikido - Offizielles Fachorgan
des Deutschen Judo-Bundes e.V., 11/1968)



Diese Arbeit, die unser Fachorgan in einer Serie von Fortsetzungen abdrucken wird, entstand als Diplomarbeit im Frühjahr 1966 an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Das Thema wurde in dieser globalen Problemstellung von Professor Körbs, Lehrstuhlinhaber für „Methodik“ und „Geschichte der Leibeserziehung“ akzeptiert, weil bisher eine das Gemeinsame und die gleichen Wurzeln herausstellende Untersuchung der Kampfsportarten Judo, Kendo, Karate und Aikido fehlte.

Teil IV

Durch gemeinsame Wurzel und Entwicklung bedingte Ähnlichkeiten

Wie die vorangegangene Darstellung der Technik der einzelnen Budo-Praktiken gezeigt hat, haben sich die Disziplinen von der gleichen Ausgangsposition her – der Notwendigkeit der Selbstverteidigung – mehr oder weniger stark differenziert und – der Prozess scheint noch nicht abgeschlossen – diese Entwicklung geht auch heute noch weiter. Bei der Abgrenzung der Disziplinen wurden die Ähnlichkeiten, die sich auf Grund der gemeinsamen Wurzel, des gemeinsamen geschichtlichen und religiösen Hintergrundes ergeben, mit Absicht ausgespart, um sie hier zusammenfassend betrachten zu können.

1. Das Dojo, die den Budo-Praktiken gemeinsame Schule zur Ausübung der Kunst, und die Dojo-Etikette

Betrachtet man die Schriftzeichen des Wortes Dojo, wobei do das schon bekannte do (Weg) des Judo, Aikido, Kendo ist und jo (Platz) Ort heißt, so liegt die Vermutung, dass es sich bei einem Dojo um einen Ort zum Studium des Weges handelt, nahe. Das trifft auch zu, nur ..., das Dojo gab es schon, als die Namen Judo, Kendo und Aikido noch unbekannt waren. Der Ursprung der Künste im Zen-Buddhismus und die Betonung der geistigen Seite wird durch die Übernahme einer Zen-Buddhistischen Einrichtung deutlich.

„Dojo ist eigentlich der Name eines Ortes für religiöse Übungen, seine ursprüngliche Bedeutung im Sanskrit ist Bodhimandala, d. h. Ort der Erleuchtung. Ohne Zweifel ist auch dieser Name dem Zen-Buddhismus entlehnt worden.“¹ Das Dojo hat in der Zen-Do, der Meditationshalle des Zen-Buddhismus, sein Vorbild, und ein gewisser Eindruck des Tempelhaften, Ruhigen, Kontemplativen ist allen Übungshallen, ob in ihnen nun Aikido, Judo, Karate oder Kendo betrieben wird, gemeinsam.

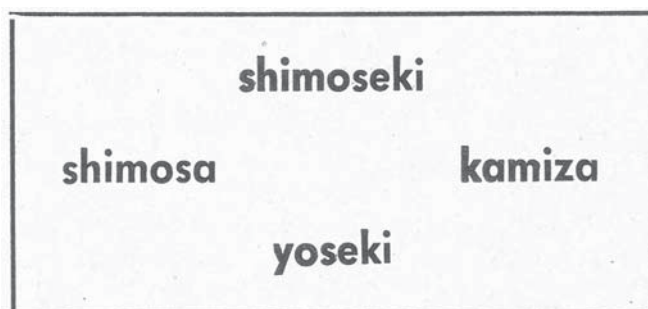
In jedem Dojo ist eine Seite als „kamiza“ (Sitz der Götter) besonders ausgezeichnet, und in den meisten Fällen steht hier in einer kleinen Nische ein Altar, der dem Geist des Gründers des Dojo oder einer anderen Shinto-Gottheit (kami) geweiht ist. Betritt man ein Dojo – nie in unordentlicher Kleidung und immer gesammelt –, so verbeugt man sich in Richtung des „kamiza“ und drückt so seinen Respekt aus.

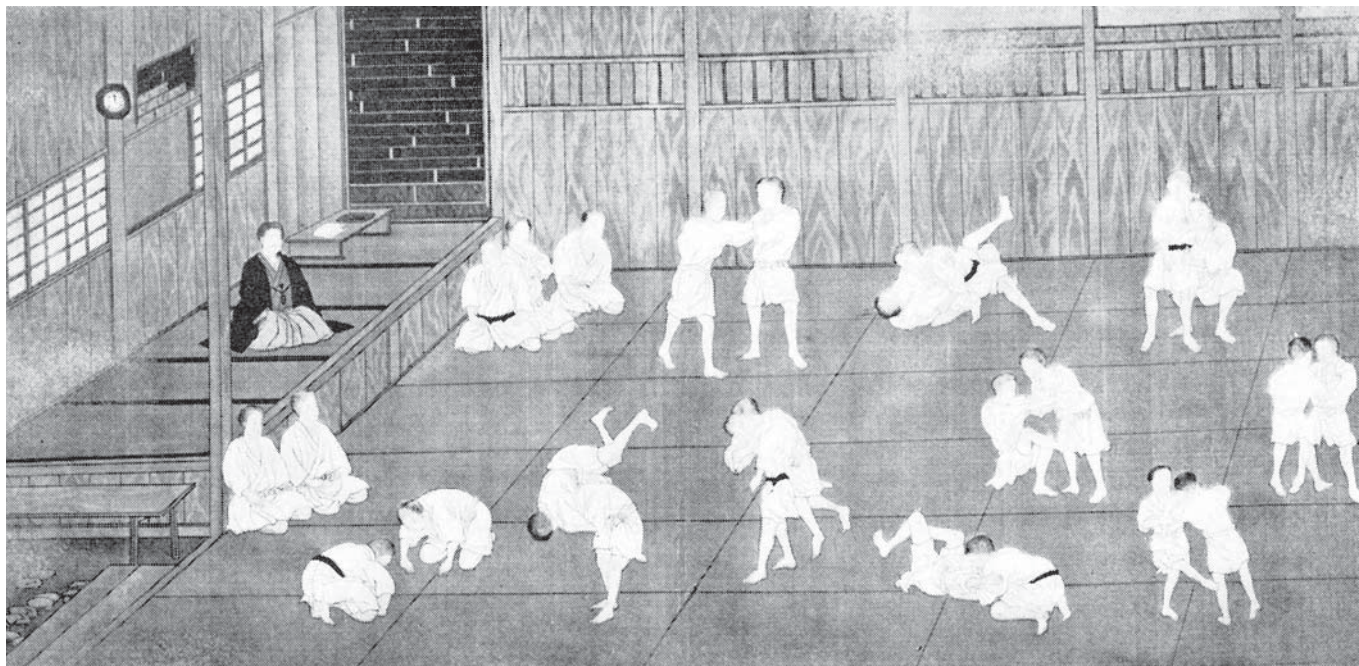
Die Seite rechts vom Eingang ist der „obere Sitz“ (yoseki), ihr gegenüber liegt der „untere Sitz“ (shimoseki). Bei der Begrüßung (rei), die in allen Budo-Praktiken in gleicher Weise vor und nach dem Training im Anschluss an einen Moment der Sammlung (mokuso) im Kniesitz, der formaleren Art des Grüßens, ausgeführt wird, sitzen die Lehrer an der „yoseki“-Seite und die Schüler an der „shimoseki“-Seite.

Das Dojo ist einfach, bis auf eine Kalligraphie oder ein Bild des Gründers schmucklos, peinlich sauber gehalten und verzichtet auf Prinzip auf jeden Luxus. Die simplen Holzbauten haben zwar ein „o-furo“ – ein heißes Bad –, sind aber nie geheizt, eine Ausnahme bestätigt die Regel, und erfüllen mit ihren offenen Fenstern auch im tiefen Winter die Forderungen der Einfachheit, Abhärtung und Genügsamkeit, denen sich auch die Zen-Mönche beim Eintritt in ein Kloster unterwerfen müssen.

„Das Leben innerhalb dieses Bereiches ist streng und hart. Der europäische Besucher muss viele romantische Vorurteile preisgeben, um diese Strenge und Härte gewahr zu werden. Was uns Europäern am Zen-Training am meisten auffällt, ist die Abhärtung im Ertragen von Hitze und Kälte. Der Zen-Do (war) bereits für die Fortsetzung der Meditation hergerichtet und alle Schiebetüren standen offen, so dass immer ein Windstoß der kalten, sternenklaren Dezemberrnacht durch die Halle fegte und auch von den Seitenwänden her eine kühle Zugluft wehte.“²

Über das Verhalten im Dojo gibt es in den verschiedenen Lehrbüchern detaillierte Vorschriften: korrektes Sitzen, Gehen, Verbot unnötigen Redens gehören genauso dazu wie sehr eingehende hygienische Vorschriften. T. Otaki und D. F. Draeger geben drei Gründe für die Notwendigkeit der Dojo-Regeln an³: Sicherheit im Übungsbetrieb, Nutzeffekt im Unterricht und Erziehung zur Höflichkeit, auch im täglichen Leben. Mir scheint die Tatsache, dass gerade beim Kendo, als der Disziplin mit dem größten historischen Erbe und dem wildesten Getümmel während des Trainings, die Regeln am detailliertesten sind und am striktesten beachtet werden, bezeichnend zu sein. Die Regeln und ungeschriebene Etikette sind zu erklären aus der Tradition und der Psychologie des Zweikampfsportes: der im Kampf zu Tage tretende Aggressionstrieb, verbunden mit der Möglichkeit, den Partner tatsächlich vernichten zu können, verlangt nach einer strengen Reglementierung. Hierher gehört auch das Wort eines Budo-Meisters aus der Meiji-Zeit: „Anfang und Ende des Budo ist die Form.“





2. Die hierarchische Ordnung unter den Budoka

a) Das Graduierungssystem

Eine typisch japanische Eigenheit, über das Können in einer Sache, einem Handwerk, einer Kunst Zertifikate auszustellen und in feiner Abstufung eine Hierarchie des Könnens zu etablieren, hat ihre schönste Ausprägung im Graduierungssystem der Budo-Praktiken gefunden. Die Budo-Praktiken verstehen sich alle als Künste, deren Zugang nur über die Aneignung des Handwerklichen geht. Meister wird nur der, der als Schüler sich bedingungslos unterzuordnen gelernt hat. Man unterscheidet Schüler (kyu) und Meister (dan).

- 6. kyu = rokkyu – weißer Gürtel
- 5. kyu = gokyu – gelber Gürtel
- 4. kyu = yonkyu – oranger Gürtel

in Japan allgemein weißer Gürtel

- 3. kyu = sankyu – grüner Gürtel
- 2. kyu = nikyu – blauer Gürtel
- 1. kyu = ikkyu – brauner Gürtel

in Japan allgengel brauner Gürtel

Diese Schülergrade werden in Japan von dem eigenen Lehrer auf Grund der beherrschten Technik, moralischer Haltung und Erfolgen im Wettkampf oft ohne großes Zeremoniell verliehen. Da sie nur als Übergangsstadium auf dem Wege zu einem der zehn Meistergrade betrachtet werden, trägt man im Judo und Karate meist den weißen Gürtel weiter. In Europa, wo nur fünf Prozent der Aktiven jemals den Meistergrad erreichen, wird der Schülergrad sehr formell nach einer Prüfung, die von dem jeweiligen Verband genau geregelt ist, verliehen.

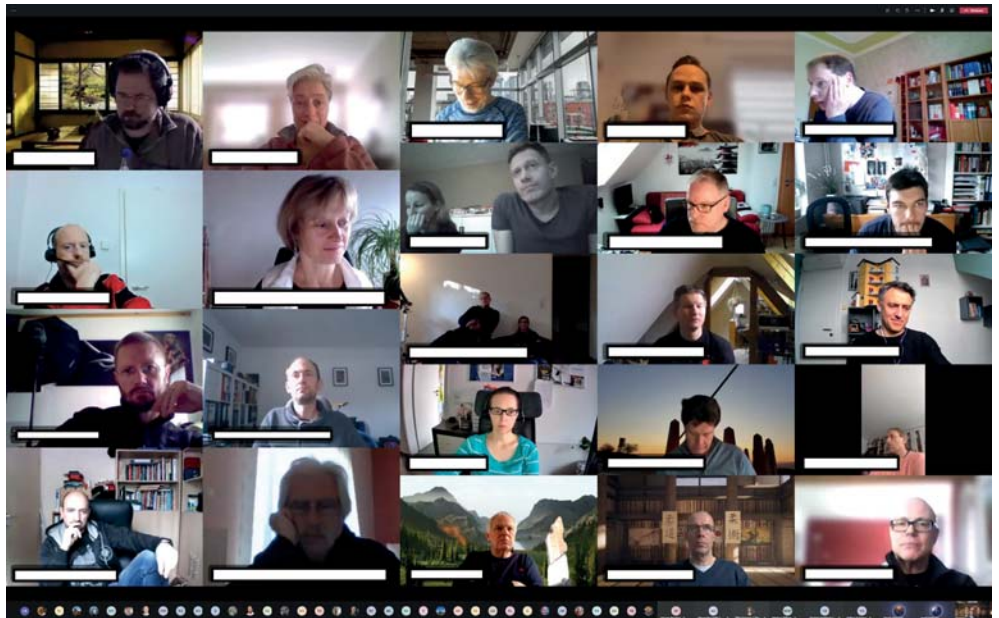
Die zehn Meistergrade sind der

- 1. dan = shodan – schwarzer Gürtel
- 2. dan = nidan – schwarzer Gürtel
- 3. dan = sandan – schwarzer Gürtel
- 4. dan = yondan – schwarzer Gürtel
- 5. dan = godan – schwarzer Gürtel
- 6. dan = rokudan – rot-weißer Gürtel
- 7. dan = shichidan – rot-weißer Gürtel
- 8. dan = nachidan – rot-weißer Gürtel
- 9. dan = kudán – rot-weißer Gürtel
- 10. dan = judan – rosa Gürtel

Diese Dan-Grade existieren in allen Budo-Praktiken mit geringer Abweichung, was die Farbe der Gürtel betrifft. Über die grundsätzlichen Verleihungsprinzipien ist man sich auch einig: Ausschlaggebend sind technisches Können und moralische Haltung zum Zeitpunkt der Verleihung. Die Ausführungsbestimmungen unterscheiden sich in Einzelheiten, so gibt es im wettkampfflosen Aikido keine Prüfungsrubrik Kampf. Alle Disziplinen legen aber Wert auf die vorbildliche Haltung, die ihre Meister auf Grund ihrer Graduierung zu zeigen verpflichtet sind. Den Ausweis des Deutschen Dan-Kollegiums (Vereinigung der rund 800 deutschen Dan-Träger) ziert der Spruch: „Dan sein – heißt Vorbild sein.“ In dieser Ordnung der Budoka findet der Glaube der Japaner, dass durch die intensive Beschäftigung mit einer Kunst der persönliche Wert eines Menschen gesteigert wird, dass er ein Mensch-Sein auf einer höheren Stufe erreicht, seinen Ausdruck. Die Verleihung eines Meistergrades ist beileibe nicht nur auf Zweikampfsportarten beschränkt: Dan-Grade gibt es beim „go“ (Brettspiel), „shogi“ (entspricht ungefähr dem Schachspiel) genauso wie bei der Kunst des Blumensteckens (ikebana). Über die Beherrschung der jeweiligen Technik hinaus haben eines die Meister gemeinsam: Sie sind ruhige, gereifte Persönlichkeiten.

(Fortsetzung folgt)

1 Suzuki, Daisetz Teitaro: „Zen in der Kultur Japans“ a. a. O., Seite 62
 2 Benz, Ernst: „Höhlen-Klöster-Ashrams“, Weilheim 1962, Seite 152 und 171
 3 Otaki, Tadao – Draeger, Donn F.: „Judo for young Men“, Tokio 1965, Seite 55



KID-Online-Seminar 2021 – Verbundenheit bleibt in Wissen und Können

„Panta rhei“ („Alles fließt“) – mit diesen Worten des Heraklit schloss der Bericht über das im Januar 2020 stattgefunden KID-Seminar der Korporation Internationaler Danträger (KID). Kurz gesagt: Alles ändert oder verändert sich.

Wie wahr diese Worte sind, konnte jeder im Rahmen der Maßnahmen und Einschränkungen zur Bekämpfung der Pandemie des Covid-19-Virus selbst erfahren. Aus diesem Grund fand nun im Januar 2021 das KID-Seminar erstmalig online statt und blieb sich so in seiner Eigenschaft als fester Bestandteil der Verbandskultur treu. Nicht nur aus allen Teilen der Bundesrepublik waren die Mitglieder der KID zum Seminar zugeschaltet, sondern auch aus dem fernen Griechenland. Als Mitglied der KID nahm auch erstmals Christos Barberis (5. Dan Jiu Jitsu) am KID-Seminar teil. Gemeinsam mit der Hellenic Jiu Jitsu Federation (HJJF) hatte der Deutsche Jiu Jitsu Bund (DJJB) im Jahre 2007 den 17. Kongress der United Nations of Jiu Jitsu (UNJJ) in Griechenland ausgerichtet.

Deutsche Meisterschaften 2022 in Otterbach

Nach der Begrüßung durch den Ersten Vorsitzenden Denis Heinrich (4. Dan Jiu Jitsu) und den Präsidenten Josef Djakovic (9. Dan Jiu Jitsu), wurden zunächst die Themen vom Vorjahr und deren Umsetzung besprochen. Dieter Lösgen (10. Dan Jiu Jitsu, Ehrenpräsident) war ebenfalls zugeschaltet. Es sollte ein intensives Programm werden. Die einzelnen Gremien hatten sich in den vergangenen Wochen bereits intensiv ausgetauscht und entsprechend vorbereitet. Hierzu berichteten zunächst die Referenten der jeweiligen Ausschüsse (Lehr- und Prüfungswesen, Prävention und Gleichstellung, Kinder und Jugend, Mitglieder, Wettkampf, Digitalisierung, Öffentlichkeitsarbeit, Material und technisches Gremium) über ihre Tätigkeit und die hier erzielten Ergebnisse. Die einzelnen Ausschüsse waren erstmalig auf dem KID-Seminar 2020 gebildet worden und hatten unmittelbar hiernach ihre Arbeit aufgenommen. Nachdem die 12. Deutschen Jiu Jitsu Meisterschaften des DJJB in 2020 aufgrund der Pandemielage abgesagt werden mussten, werden diese nun in 2022 in Otterbach (RP) ausgerichtet.



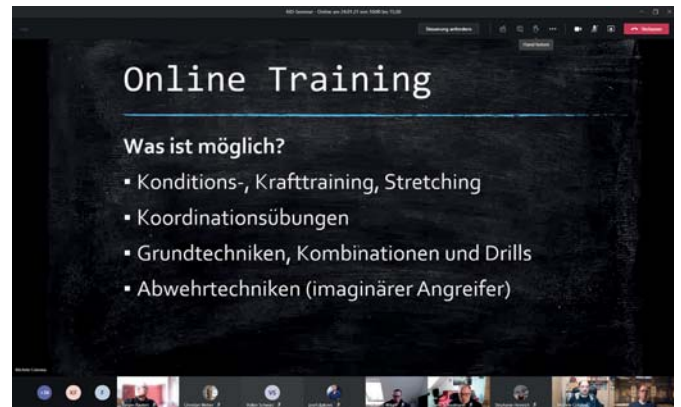
Josef Flecken



Sven Harder im Gi



Online-Training



Online-Training - Möglichkeiten

Im Rahmen des ersten Teils des Online-Seminars wurden auch zwei Dan-Träger im Jiu Jitsu, welche sich aufgrund ihrer Persönlichkeit und ihrer Haltung sowie ihres persönlichen unermüdlichen Einsatzes in ihrem Verein und im Verband langjährig verdient gemacht haben, geehrt: So wurde Josef Flecken vom TuS Arloff-Kirspenich der dritte Dan Jiu Jitsu und Sven Harder vom TVG Steele der zweite Dan Jiu Jitsu in Anerkennung ihrer jahrzehntelangen Leistungen verliehen. Im Anschluss folgten die KID-Ehrungen. Josef Djakovic nahm als Präsident folgende Ehrungen für die jahrzehntelange Mitgliedschaft in der KID vor: Gerd Dressler (6. Dan Jiu Jitsu) für 40 Jahre Mitgliedschaft sowie Denis Heinrich (4. Dan Jiu Jitsu, Vorsitzender), Christian Hartmann (3. Dan Jiu Jitsu), Andreas Dolny (2. Dan Jiu Jitsu), Frank Grabinski (2. Dan Jiu Jitsu) und Dirk Storck (2. Dan Jiu Jitsu) jeweils für 20 Jahre Mitgliedschaft in der KID. Die Überreichung aller Urkunden und Ehrennadeln wird in einem würdigen Rahmen nachgeholt werden. Einen herzlichen Glückwunsch an alle Jubilare! Für die Aufnahme in die KID wurden Fabian Scherer (2. Dan Jiu Jitsu, Zen-Bogyo-Do Otterbach) und David Djakovic (2. Dan Jiu Jitsu, Bu-jindo Mülheim, Jugendwart) vorgeschlagen. Bis zu ihrer endgültigen Aufnahme in die KID werden sie von Stefan Brandt (3. Dan Jiu Jitsu) und Sven Schoolmann (1. Dan Jiu Jitsu) betreut werden.

Impulsvorträge von Michele Colonna und Markus Wilger

Im zweiten Teil nach der Mittagspause ging es in die diesjährigen Impulsvorträge. Michele Colonna (4. Dan Jiu Jitsu) referierte über die *Möglichkeiten des Online-Trainings* und die Wege das Dojo nach Hause zu holen. Gerade in Zeiten der Pandemie ist es für alle Vereine wichtig einer gesellschaftlichen Verantwortung nachzukommen. Es geht darum, Kontakte zu halten und zu pflegen sowie die körperliche und geistige Fitness zu erhalten. Neben den technischen Voraussetzungen ging es um die inhaltlichen Möglichkeiten des Online-Trainings. Herauszustellen war aber schließlich, dass ein Online-Training, wie auch ein reguläres Training auf der Matte, regelmäßig und mit einem geplanten und strukturierten Ablauf stattfinden muss, damit das Jiu Jitsu für die Schüler zuverlässig, nachvollziehbar und erreichbar bleibt und ist.

Hiernach widmete sich der zweite Impulsvortrag von Markus Wilger (5. Dan Jiu Jitsu) dem *Budo Kensho – der Budo Charta*. Es folgte zunächst ein historischer Überblick zur Entwicklung und Entstehung der Budo Charta. Der Schlacht von Sekigahara am 21. Oktober 1600 folgte eine Epoche des relativen

Friedens in Japan. Seit dieser Zeit wurden die Kampfkünste in Japan zunehmend zum Zwecke von Körper- und Charakterentwicklung genutzt. Japan schottete sich im weiteren Verlauf lange Zeit von der Außenwelt ab, bevor 1853 ein Geschwader amerikanischer Kriegsschiffe, im Hafen von Uruga nahe Edo (dem heutigen Tokio) unter Matthew Calbraith Perry, die Öffnung Japans gegenüber dem Westen erzwang.

Hiernach gerieten die Kampfkünste in Japan zunächst in Vergessenheit, da sich Japan mit dem Westen als Vorbild rasch modernisierte, dies in technischen, wie auch gesellschaftlichen Bereichen. Zwischen 1876 und 1902 sind die japanischen Kampfkünste durch das Wirken von Professor Erwin Bälz wiederentdeckt und „wiederbelebt“ worden. All dies geschah, bevor in der weiteren Entwicklung schließlich die Budo Charta am 23. April 1987 durch die Japanische Budo-Vereinigung (Nippon Budo Shingikai) niedergelegt wurde. Sie definiert den Begriff des „Budo“ und den Sinn der „Budo-Ausbildung“ anhand von sechs Artikeln. Auch für den Deutschen Jiu Jitsu Bund (DJJB) ist die Budo Charta grundlegend, da sie im Rahmen der drei Bereiche Selbstverteidigung, Kampfkunst und Wettkampf auf die mentale Entwicklung und die Charakterbildung Wert legt.

Am Ende des Tages waren viele Fragen geklärt, doch eine an diesem Tag aus dem Kreis der KID-Mitglieder geäußerte – und hier frei wiedergegebene – Weisheit, welche sich in Frage und Antwort zugleich manifestiert und als Orientierung für zukünftige Entwicklungen weit hinaus geht, wirkt weiter: *„Warum sollen die Enden des gebundenen Gürtels gleich lang sein? – Sie symbolisieren Wissen und Können, und beides sollte gleich gut ausgebildet, gepflegt und geübt werden.“*

Text: Andreas Dolny/Volker Schwarz
Fotos: DJJB



Budo-Charta - Bedeutung für den DJJB



„Harte“ Techniken in der „sanften Kunst“?

Sowohl in der Fachliteratur als auch unter den Praktizierenden herrscht Einvernehmen darüber, dass die japanische Bezeichnung 柔術, – ob nun als Jūjutsu, Jiu-Jitsu oder Ju-Jutsu geschrieben – als „sanfte“ oder „weiche Kunst“ übersetzt werden kann. Doch wie passen Techniken wie Tritte, Stöße oder Ellenbogenschläge, die eindeutig den „harten“ Kampfkünsten zuzuordnen sind, zu der „weichen Kunst“ und ihrem Leitprinzip von Siegen durch Nachgeben? Hierüber herrscht keine Einigkeit. Während viele diese Techniken für unverzichtbar für das Jiu-Jitsu-Repertoire halten, kritisieren andere sie als „modernen Einfluss des Karate“ oder gar als „Verfälschung des Jiu-Jitsu“, den Entwicklungen des 20. Jahrhunderts geschuldet. Dieser Vorwurf lässt sich jedoch entkräften: Zahlreiche Koryū-Stile der Edo-Periode belegen, dass harte Techniken wie Tritte, Ellenbogenschläge und sogar Handkantenschläge bereits lange Zeit vor dem Einfluss aus Okinawa im Jiu-Jitsu integriert waren.

Aber lassen sich harte, kraftvolle Techniken mit der weichen Kunst und der Idee von Siegen durch Nachgeben in Einklang bringen? Zweifelsohne, wenn man einen der Urväter des Jiu-Jitsu fragt. Die vermutlich beste, mit Sicherheit aber die älteste schriftlich überlieferte Definition des Jiu-Jitsu verfasste Fukuno Shichirōemon Masakatsu, ein Schüler des Yagyū Shinkage-ryū sowie selbst Gründer des Ryōi Shintō-ryū. Im März 1622 schrieb Fukuno die Grundlehren seiner Schule in der Schriftrolle „Ryōi Shintō Yawara“ nieder (bei „Yawara“ handelt es sich um die sinojapanische Kun'yomi-Lesart des Kanji „Jiu“). Darin findet sich die folgende Definition dessen, was er unter Yawara bzw. Jiu-Jitsu verstand:

„Physische Stärke und Sanftheit sind beide wichtig. Stärke kann man als seinen Vater ansehen und Sanftheit als seine Mutter. Da Vater und Mutter beide wichtig sind, sind im Yawara sowohl Stärke als auch Sanftheit wichtig. Es ist möglich, Stärke zu nutzen um zu siegen, aber es ist ebenso möglich, durch Sanftheit zu siegen. Sich nicht zu rühren, wenn man durch einen Angreifer geschubst oder gezogen wird, ist eine Art zu siegen. Zuzulassen, dass der eigene Körper sich nachgiebig bewegt, um der Kraft des Angreifers zu folgen, eine andere. Beide Konzepte können angewandt werden.“

Dieses Konzept fand großen Zuspruch unter den Samurai des 17. Jahrhunderts, sogar bei den legendären Fürsten Yagyū Muneyoshi und Yagyū Munenori, weswegen es in die Aufzeichnungen der Militärstrategie dieser Familie aufgenommen wurde. In der Abhandlung „Yagyū Shinkage-ryū Tsuki No Shō“, welche Munenoris Sohn Yagyū Jūbei Mitsuyoshi im Jahr 1642 endgültig fertig stellte, ist die zuvor zitierte Passage wortwörtlich übernommen. Doch auch in den meisten anderen Koryū-Stilen stößt man auf Techniken, die heutzutage irrtümlich dem Karate zugesprochen werden. Ein Beweis dafür, dass auch die sogenannten „harten“ Techniken im Repertoire des Jiu-Jitsu-Praktizierenden nicht nur gerechtfertigt, sondern absolut unverzichtbar sind und eifrig trainiert werden sollten.

Adam Kraska



Thai-Boxen in NRW

Seit Herbst 2020 ist der Muaythai Bund Nordrhein-Westfalen (MTB NRW) Mitglied im Dachverband für Budotechniken. Muaythai, eine traditionelle Kampfkunst aus Siam, dem heutigen Thailand, und in der westlichen Welt auch als Thai-Boxen bezeichnet, hat seine Wurzeln in den Anfangsjahren des 20. Jahrhunderts. Neben den Fäusten und Füßen werden zudem Ellenbogen, die Knie sowie die Schienbeine eingesetzt. Mit der Einführung von Handschuhen, Rundenzeiten und dem Kampf im Boxingring wurde das Muaythai mehr und mehr dem im Westen bekannten Boxen angeglichen.

Seit 1990 erfreut sich das Thai-Boxen auch im Amateursport einer stetig wachsenden Beliebtheit. Durch eine umfassende Schutzausrüstung - dazu gehören Boxhandschuhe, Ellenbogenschutz, Weste sowie Fuß- und Schienbeinschoner - ist eine optimale sportliche Betätigung auch im harten Vollkontaktmilieu gewährleistet.

Um auch zwischen Rhein und Ruhr sowie Münster- und Siegerland weiter zu wachsen, befindet sich der MTB NRW derzeit im Prozess einer Neuausrichtung. Unser Ziel ist groß: Wir haben es uns auf die Fahne geschrieben, den heimischen Breiten- und Leistungssportlern optimale Bedingungen beim Ausüben ihrer Lieblingssportart zu bieten. Dazu gehören Lehrgänge, Graduierungen vom Schüler bis zum



Meister sowie Wettkämpfe auf nationaler und internationaler Ebene. Auch die Förderung von Jugendlichen und Frauen ist uns ein wichtiges Anliegen.

Um diesem vielseitigen und herausfordernden Anspruch gerecht zu werden, führen wir am 14. März 2021 ab 14:00 Uhr eine Informationsveranstaltung im Gelsenkirchener Schlosshotel Berge durch. Interessenten können sich dafür bis zum 7.3.2021 unter info@muaythai-bund.nrw anmelden.

Dr. Daniel Zerbin





Wilfried Peters

Moderner Kampfsport Taekwon-Do

bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

Teil 6

a) Fußstellungen (Sogi)

Die Fußstellung ist die Grundlage jeder Abwehr und jedes Angriffes. Sie muss stabil und gleichzeitig beweglich sein. Der Rücken ist in der Regel gerade, die Schultern entspannt. Die Muskeln des Bauches sind gespannt, der Oberkörper ist senkrecht. Bei einigen Fußstellungen besteht die Gefahr einer Krümmung der Lendenwirbelsäule; deswegen muss hierbei mit den unteren Bauchmuskeln das Becken etwas vorgekippt werden (z. B. Gunnun Sogi, Annun Sogi, Niunja Sogi). Es gibt genaue Angaben über die Form und den Aufbau einer korrekten Fußstellung, die man zunächst bewusst üben muss. Auch später müssen die Fußstellungen immer wieder überprüft werden.

Die Baro/Bandae „Regel“:

Baro und Bandae bedeutet „gleichseitig“ bzw. „gegenseitig“ (also nicht unbedingt vorn und hinten). Das Kriterium hierfür ist einmal, welche Seite der Fußstellung mehr belastet ist; das ist die Baro-Seite. Wenn die Beine in einer Fußstellung gleich belastet sind, ist das mehr gebeugte Bein das Kriterium für die Baro-Seite.

Dazu gibt es noch eine Rechts/Links-Regel, also, wann eine Fußstellung Rechts bzw. Links genannt wird (spielt im Training bzw. für die Terminologie eine geringe Rolle). Hier gilt ähnlich wie oben, die mehr belastete Seite. Ist Rechts mehr belastet, heißt die Fußstellung rechts und umgekehrt.

Da die Fußstellung die Grundlage einer korrekten Technik ist, wird sie hier mit einem Beispielfoto und einer Beschreibung ausführlich dargestellt.

Charyot Sogi (Achtungsstellung)

Diese Fußstellung wird auf das Kommando Charyot (Achtung!) eingenommen. Die Fersen der Füße berühren sich und sind der Eckpunkt eines Winkels von ca. 45 Grad.

In dieser Fußstellung wird auch die Verbeugung durchgeführt auf das Kommando Kyong Ye (Verbeugen). Dann wird der Oberkörper um ca. 15 Grad nach vorn geneigt, wobei die Augen weiter geradeaus schauen (Kyong Re Jase).



Junbi Sogi (Ausgangsstellung)

Diese Fußstellung ist eine Vorbereitungsstellung z.B. für die Grundschule, die Partnerübungen und die Tul. Sie ist nicht Bestandteil einer Technik, sondern dient nur zur Konzentration und Sammlung vor verschiedenen Übungen. Neben der häufigsten narani-junbi-sogi gibt es in Anlehnung an die Aktionsfußstellung eine entsprechende junbi-sogi wie gunnun-junbi-sogi, niunja-junbi-sogi und annun-junbi-sogi.



Gunnun Sogi (Schrittstellung)

Dies ist eine der häufigsten Fußstellungen und wird deswegen mit allen Bewegungsmöglichkeiten (drehen, vor- und rückwärts u.ä.) geübt. Der Schritt ist gemessen zwischen den Fußspitzen anderthalb Schulterbreiten lang und gemessen von einer Fußkante zur Fußinnenkante des anderen Fußes eine Schulterbreite weit. Das Knie des vorderen Beines steht senkrecht über dessen Hacke, das hintere Bein ist ganz gestreckt. Der hintere Fuß soll nur um 25 Grad nach außen gedreht werden, die Zehen des Vorderen zeigen ca. 15 Grad einwärts. Das Körpergewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verteilt.



Nachuo Sogi (tiefe Schrittstellung)

Sie ist der Schrittstellung sehr ähnlich, nur um eine Fußlänge länger. Die Gewichtsverteilung ist also wie bei Gunnun Sogi.



주심지

(aus dem Buch: Moderner Kampfsport 1 Taekwon-Do bis zum 1. Dan (Schwarzgurt), Neuauflage 2018, von Wilfried Peters; weitere Informationen unter www.budo-sport-report.de)

Niunia Sogi (L-Stellung)

Die L-Stellung ist eine weitere der gebräuchlichsten Fußstellungen und wird mit allen Bewegungsmöglichkeiten verwendet (vorwärts, rückwärts, drehen, rutschen, gleiten usw.). Ein Vorteil ist, dass man nach kurzer Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein schnell mit dem Vorderen kicken oder vorrutschen kann. Darüber hinaus bietet der Körper weniger Angriffsflächen durch die leichte seitliche Position. Die Fußstellung ist von der Fußaußenkante des hinteren bis zu den Zehen des vorderen Fußes anderthalb Schulterbreiten lang. Der große Zeh des vorderen Fußes steht auf einer Linie mit der Ferse des hinteren Fußes. Beide Füße sind um 15 Grad nach innen gedreht. 70 % des Körpergewichtes liegen auf dem hinteren Bein und 30 % auf dem vorderen. Das Knie des vorderen Beines steht senkrecht über dessen Ferse, das Knie des hinteren Beines senkrecht über dessen Zehen. Die Hüfte steht auf einer senkrechten Linie über dem inneren Kniegelenk des hinteren Beines (also wird das hintere Knie etwas nach außen gedreht und der Körperschwerpunkt nahe zur Mitte hin verlagert).



Goigung Sogi (verlängerte L-Stellung)

Sie ist der Niunja Sogi sehr ähnlich, nur etwas länger. Der Abstand zwischen den Füßen ist anderthalb Schulterbreiten, jedoch nun gemessen von der Innenseite des hinteren Fußes bis zum großen Zeh des vorderen Fußes. Das Körpergewicht ist dadurch gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Bei dieser Fußstellung wird eine Ausnahme von der Baro/Bandae-Regel gemacht, denn hier ist Baro auf der Seite des vorderen Beines.



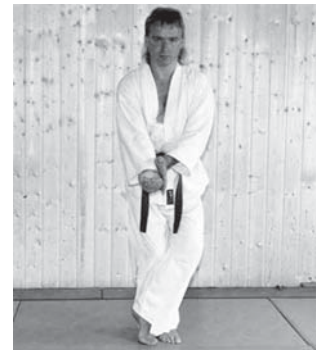
Annun Sogi (Sitzstellung/Reiterstellung)

Diese Fußstellung wird oft zur Übung des Fauststoßes eingenommen und eignet sich gut zum Üben des Seitwärtsschrittes. Der Abstand zwischen den großen Zehen beträgt anderthalb Schulterbreiten. Das Körpergewicht ist auf beide Beine gleich verteilt. Die Knie stehen senkrecht über den Fußballen. Bei der Ausführung als Vorbereitungsstellung (Annun Junbi Sogi) zum Üben von Seitwärtsschritten werden die Arme seitlich vom Körper gehalten. Die inneren Oberschenkel sind etwas gespannt, und die Fußaußenseiten werden fest auf den Boden gedrückt.



Kyocho Sogi (X-Stellung)

Hierbei wird ein Fuß vor oder hinter den anderen über Kreuz gesetzt und dann leicht mit dem Ballen aufgestellt (das ganze Körpergewicht liegt also auf dem stehengebliebenen Fuß) oder man springt in diese Fußstellung hinein. Baro ist auf der Seite des belasteten Beines.



Soojik Sogi (Vertikalstellung)

Die Fußstellung ist gemessen zwischen den Fußspitzen eine Schulterbreite lang. Auf dem vorderen Fuß sind 40 % und auf dem hinteren 60 % des Körpergewichtes verteilt. Die Beine sind gestreckt und die Füße etwa 15 Grad einwärts gedreht. Die Fußinnenkante des vorderen und die Ferse des hinteren Fußes stehen auf einer Linie.



Dwitbal Sogi (Katzenstellung)

Aus dieser Fußstellung kann man schnell und ohne Gewichtsverlagerung kicken oder vorrutschen. Sie ist gemessen zwischen den Fußspitzen eine Schulterbreite lang. Das Knie des hinteren Beines steht senkrecht über den Zehen; die Ferse des vorderen Fußes ist leicht angehoben. Die Füße des vorderen Beines zeigen 25 Grad und die des hinteren Beines 15 Grad nach innen. Etwa 90 % des Körpergewichtes liegen auf dem hinteren Bein.



Bei TKD-Übungen und vor der TUL kommen etliche verschiedene Vorbereitungsfußstellungen vor, die hier kurz dargestellt werden:



a) Narani Junbi Sogi

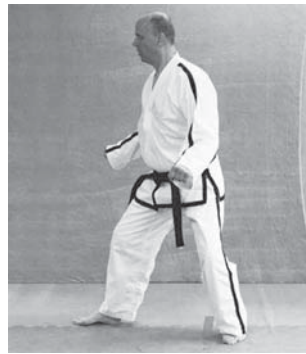


b) Annun Junbi Sogi

Die Fäuste werden auf Höhe des Bauchnabels gehalten. Diese Vorbereitungsposition wird ohne besondere Kraft eingenommen, da es sich nicht um eine Technik handelt.



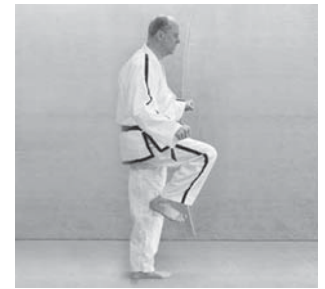
c) Gunnun Junbi Sogi



d) Niunja Junbi Sogi



i) Guburyo Junbi Sogi A



j) Guburyo Junbi Sogi B

Dies ist die Vorbereitungsstellung für seitliche Tritte (Yop Cha Jirugi). Das Standbein ist gebeugt, und die Ferse wird auf Höhe des Kniegelenkes gehalten.

Dies ist die Vorbereitungsstellung für Vorwärts- und Rückwärtstritte (Ap Cha Busigi und Dwit Cha Jirugi). Die Ferse wird auf Höhe des Kniegelenkes gehalten.



e) Moa Junbi Sogi A (Bo Joomuk)

Die linke Hand umfasst die rechte Faust in Mundhöhe (dabei gibt es keine genauen Vorschriften, wie die Faust gefasst werden soll). Wenn man die Handgelenke gerade halten möchte (ohne sie abzuknicken), ergibt sich die Haltung von allein.



f) Moa Junbi Sogi B (Arae Bo Joomuk)

Die linke Hand umfasst die rechte Faust und beides wird vor den Bauch gehalten.

b) Bewegungsformen

Die Bewegungsformen sind ein wichtiger Bestandteil der Taekwon-Do Technik, denn jede Technik wird im Zusammenhang mit einer Körperbewegung (vor, zurück, seitlich, auf und ab usw.) ausgeführt. Innerhalb der Übungen gibt es hauptsächlich das Vor- und Zurückgehen mit Richtungswechsel in den häufigsten Fußstellungen, nämlich gunnun und niunja sogi. Darüber hinaus gibt es in und zwischen den Fußstellungen (also durch Wechsel bzw. Übergang in eine andere Fußstellung) die verschiedensten Bewegungsmöglichkeiten, wie sie dann in den Disziplinen Tul, Matsogi usw. vorkommen.

Vorwärts-/Rückwärtsgehen in Gunnun Sogi

Im Gegensatz z.B. zu Karate wird beim Gehen in Gunnun Sogi das Körpergewicht von einem Bein auf das andere und wieder zurück verlagert (ähnlich wie beim natürlichen Gehen). Der schreitende Fuß beschreibt also einen horizontalen Bogen zum Standbein hin (ohne es zu berühren) und wieder nach außen. Zusätzlich vollzieht der Körper eine (vertikale) „Wellenbewegung“, wobei sich der Schwerpunkt zunächst leicht senkt, danach in einem langen Bogen steigt und nach Passieren des Standbeines den Höhepunkt erreicht, um dann in einem kurzen Bogen wieder zu fallen.



Eine so dargestellte Verlaufskurve des Körperschwerpunktes hätte die graphische Form einer sogenannten „Sinuskurve“ oder „Sinuswelle“.



g) Moa Junbi Sogi C (Pogaen Sondung)

Die linke Hand (bzw. die Finger der ausgestreckten Hand) wird auf den rechten Handrücken gelegt (beide Arme sind gestreckt). Da die Arme von der Seite zur Mitte geführt werden, liegen die Hände leicht schräg übereinander.



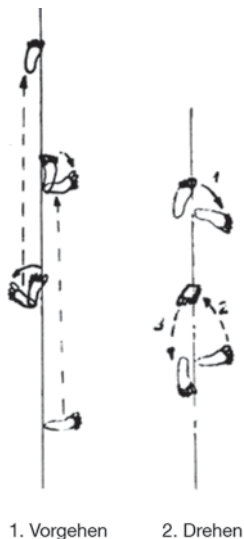
h) Moa Junbi Sogi D (Junbi)

Die Füße stehen in Moa Sogi und die Arme werden wie in Charyot gehalten.

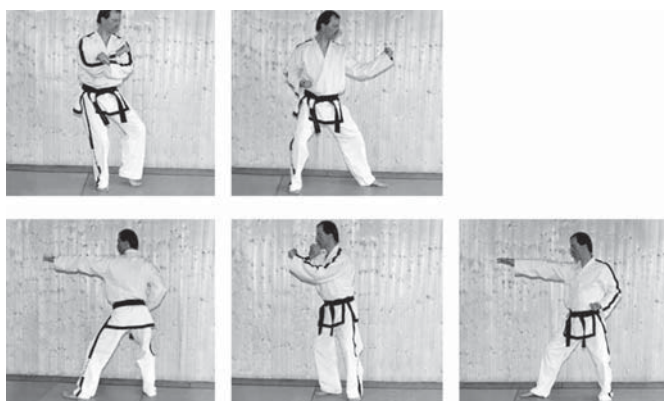


Vorwärts-/Rückwärtsgehen in Niunja Sogi

Die schreitenden Bewegungen in den Fußstellungen sollten von den Füßen ausgehen und im Kniegelenk („knee spring“) ausgeglichen werden, um Kontrolle und Balance zu halten. Dies lässt sich praktisch umsetzen, indem die Füße rechtzeitig positioniert werden. In der Phase der Bewegung, wo die Füße etwa auf gleicher Höhe sind, wird der spätere hintere Fuß (beim Vorgehen) bzw. spätere vordere Fuß (beim Rückwärtsgehen) auf seinem Ballen so weit gedreht (vorbereitet, gestellt), dass er bei der zweiten Hälfte der Bewegung so bleiben kann. Von ihm aus drückt man sich in der zweiten Hälfte des Schrittes ab und kann nun kontrolliert den bewegenden Fuß passend setzen und den Schwerpunkt kontrollieren (ohne in die Fußstellung hinein zu fallen, wobei oft fälschlicherweise der hintere Fuß noch nachdreht bzw. nachrutscht).



1. Vorgehen 2. Drehen



Umdrehen/Richtungswechsel in Gunnun Sogi Gujari Dolgi (Drehung auf der Stelle)

Es gibt in den Kampfkünsten die unterschiedlichsten Arten zu drehen bzw. die Richtung zu ändern. Hier wird nur die gebräuchliche Form des Richtungswechsels, wie er in der Grundschule angewendet wird, dargestellt. Entgegen früheren Formen wird so gewendet, dass man nicht mehr genau am gleichen Fleck steht, sondern leicht versetzt. Der vordere Fuß wird eine Fußlänge zurück und eine Fußlänge nach innen gesetzt (ohne den Körper schon zu drehen). Danach zieht man den anderen Fuß halb ran und dreht gleichzeitig auf dem Ballen des umgesetzten Fußes vollständig in die andere Richtung um. In dieser Phase wird die Ausholbewegung für die Technik gemacht und dann der Schritt und die Technik vollzogen.



Umdrehen/Richtungswechsel in niunja sogi Gujari Dolgi (Drehung auf der Stelle)

In Niunja Sogi wird die Drehung genau auf der Stelle ausgeführt durch entsprechendes Umsetzen. In der bestenden Position/Technik wird der vordere Fuß auf der Stelle umgesetzt. Während dann der andere Fuß halb rangezogen wird erfolgt auch die Ausholbewegung zur neuen Technik. Mit dem erneuten Vorsetzen des rangezogenen Fußes

erfolgt die Ausführung der Technik. Alles wird dann gleichzeitig arretiert (Fußstellung fest, Muskeln kurz angespannt, Atmung beendet, Blick fest mit geöffneten Augen).



Doppelschritte bestehen aus einem kurzen Übersetzschrift und einem nachfolgenden normal großen Schritt. Auf diese Weise kann man schnell eine größere Entfernung überbrücken.



Vor- und Zurückschieben

Um aus dem Angriffsbereich des Gegners herauszukommen, genügt es oft, nur einen oder beide Füße etwas zu verschieben. Man verlagert sein Gewicht kurz auf ein Bein und verschiebt das andere nach vorn oder hinten.



Vor- und Zurückgleiten

Gleitbewegungen sind im Freikampf sehr wirkungsvoll zum Ausweichen, aber auch, zum Überbrücken von größeren Entfernungen bei einem Angriff. Man muss sich mit einem Bein (Fußballen) **abstoßen**, und beide Beine schleifen leicht über den Boden, also werden ganz leicht angehoben und landen wieder gleichzeitig (wie das Verschieben, nur über eine größere Entfernung). Genauso kann man sich mit dem vorderen Bein **ziehen** und das hintere locker nachschieben. Es ist möglich, vorwärts oder rückwärts zu gleiten. Wichtig ist, dass man ganz knapp über dem Boden ist, anstatt zu springen. So bleibt die Bewegung locker und schnell. Darüber hinaus ist sie dann im Ansatz kaum erkennbar. Zum Ausweichen ist auch ein seitliches Herausgleiten möglich.



Fortsetzung folgt!

Übungsleiter C-Ausbildung Budo 2021

In insgesamt 120 Unterrichtseinheiten werden die Grundlagen für eine qualifizierte fach- bzw. budospezifische Übungsleitertätigkeit in den Vereinen vermittelt. Dabei sind die Ausbildungsinhalte eng mit der allgemeinen Übungsleiter/innen-Ausbildung C des LSB NRW abgestimmt. Die Voraussetzungen für die Teilnahme an der Budo-Ausbildung ist – neben fachlichen Kenntnissen – die Mitgliedschaft in einem der angeschlossenen Mitgliedsverbände.

Für das Jahr 2021 sind folgende Ausbildungstermine geplant:

21.03.2021 Vortreffen digital (10:00 - 14:00 Uhr)
17./18.04.2021 in Schwerte
08./09.05.2021 in Wuppertal
12./13.06.2021 in Hagen
26./27.06.2021 in Dortmund
28./29.08.2021 in Hagen
11./12.09.2021 in Wuppertal
25./26.09.2021 in Wuppertal
30.10.2021 in Wuppertal

Teilnahmevoraussetzungen:

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 10.03.2021 an den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.
Angela Andree
Postfach 10 15 06
47015 Duisburg
Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 27
Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24
E-Mail: angela.andree@budo-nrw.de

Mindestalter: 17. Lebensjahr

Mindestgraduierung: 2. Kyu (Cup) (1. Kyu (Cup) zur Lizenzierung)

Kosten: 300,00 €

Sonstiges: Eine Teilnahme ist nur bei einer Mitgliedschaft innerhalb eines Fachverbandes im Dachverband für Budotechniken möglich.



Die Übungsleiter-Ausbildung Budo 2020

Foto: Volker Marczona

SpVgg Lülldorf-Ranzel Gastgeber der #SPORTEHRENAMT-NRW-TOUR

Die SpVgg Lülldorf-Ranzel kann sich als einer von 30 NRW-Sportvereinen freuen: Sie wurde unter 284 Bewerbern als Gastgeber der #SPORTEHRENAMT-NRW-TOUR 2021 des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen ausgelost.



Die Tour Standorte wurden am 29. Januar im Rahmen eines digitalen Kick-offs von LSB-Präsident Stefan Klett sowie LSB-Vizepräsidentin Eva Selic offiziell bekanntgegeben. Die 30 Tour-Stationen verteilen sich gleichmäßig auf die fünf NRW-Regierungsbezirke. Pro Regierungsbezirk wurden sechs Sportvereine ausgewählt.

Bei den Tour-Stopps wird mit einem Infotainmentprogramm für das ehrenamtliche Engagement im Sportverein geworben. Bereits Engagierte werden für ihren Einsatz gewürdigt und neue Engagierte sollen gewonnen werden.

Die #SPORTEHRENAMT-NRW-TOUR 2021 ist Baustein der landesweiten Initiative #Sportehrenamt – Jetzt erst recht! (www.sportehrenamt.nrw/) des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen in Kooperation mit WESTLOTTO, gefördert von der Staatskanzlei NRW. 2021 liegt der Themenschwerpunkt der Initiative auf Menschen in der 2. Lebenshälfte (50+).

Die SpVgg Lülldorf-Ranzel hat sich dazu entschlossen die Ehrenamtstour mit ihrem Sommerfest am 22. August 2021 zu verknüpfen und hofft möglichst viele Gäste für die Arbeit im Sportbereich begeistern zu können.

Betrugswarnung

Dies ist nicht eine Story von Aktenzeichen XY ungelöst, sondern hat sich in einem Verein eines Fachverbandes abgespielt:

Der Kassierer eines Sportvereins bekommt eine Mail von seinem 1. Vorsitzenden. Anrede mit „Du“ und Vornamen, so wie es in unseren Vereinen üblich ist. „Du musst eine Zahlung leisten. Kann ich Dir die Daten schicken? Liebe Grüße und der Vorname des 1. Vorsitzenden“. Der Absender ist tatsächlich augenscheinlich die E-Mail-Adresse des 1. Vorsitzenden.

Natürlich nimmt sich der Kassierer die Zeit und antwortet bejahend. Kurz darauf kommt die nächste Mail, wieder von der E-Mail-Adresse des 1. Vorsitzenden: „Betrag: 1.829,00 Euro, Bankname, Empfängername, IBAN und der Vereinsname als Referenz. Schicke mir bitte eine Kopie der Zahlungsbestätigung per E-Mail, wenn Du fertig bist. Die Zahlung ist für den Kauf von persönlichen Schutzausrüstungen und Logistik bestimmt. Liebe Grüße und wieder der Vorname des 1. Vorsitzenden“.

Für den Verein ist die Ausgabe im normalen Bereich und vorstellbar. Der Kassierer überweist und bestätigt über die Antwortfunktion. Umgehend kommt eine weitere Zahlungsaufforderung – wieder alles von der vertrauten Mailadresse und mit dem Vornamen des 1. Vorsitzenden. Der Kassierer ruft den 1. Vorsitzenden an und es stellt sich heraus, dass der Verein von Betrügern hereingelegt wurde. Der Kassierer ruft umgehend die Bank an. Dort verspricht man, zu tun, was möglich ist. Ob der Verein das Geld wiedersieht ist fraglich. Danach erstattet der Verein Anzeige.

Diese Betrugsmasche ist tatsächlich passiert. Seid wachsam und hinterfragt alle persönlichen Mails, wenn es um Geld geht. Macht persönliche Signaturen aus und besprecht Überweisungen im Vorfeld untereinander. Auch wenn die Mailadressen und Vornamen bekannt sind, seid misstrauisch. Wenn Ihr merkt, dass Euch jemand betrügen will, erstattet Anzeige!



5.000 Euro für herausragende Nachwuchsarbeit im Sportverein

35 Jahre „Das Grüne Band“: Commerzbank und DOSB zeichnen 2021 wieder 50 Vereine aus

„Das Grüne Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“ ist der bedeutendste Förderpreis im deutschen Nachwuchsleistungssport, den die Commerzbank und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) seit 35 Jahren gemeinsam vergeben. Auch 2021 werden insgesamt 50 Vereine für ihre exzellente Nachwuchsarbeit mit einem Pokal und dem Förderpreis in Höhe von 5.000 Euro ausgezeichnet. **Bis zum 31. März 2021** können sich Vereine oder Vereinsabteilungen über ihren olympischen oder nicht-olympischen Spitzenverband bewerben. Eine Jury aus renommierten Sportexperten wählt die 50 Gewinnervereine aus.

Kontinuierliche Talentförderung zahlt sich aus

Commerzbank und DOSB haben die Initiative „Das Grüne Band“ seit der ersten Verleihung 1986 zu einem wichtigen Baustein im deutschen Nachwuchsleistungssport entwickelt, der dem langfristigen Aufbau talentierter Athleten dient. „Das Grüne Band“ belohnt Vereine unabhängig von ihrer Vereinsgröße für ihre herausragende Nachwuchsarbeit. „Der Trainings- und Wettkampfbetrieb war im Jahr 2020 deutlich eingeschränkt und auch das immens wichtige Vereinsleben war vielerorts nur sehr begrenzt möglich. Gerade jetzt kommt es darauf an, die vielfältigen Angebote der Vereine im sportlichen und gesellschaftlichen Bereich sowie das vielerorts unermüdliche Engagement für den Nachwuchs zu erhalten. Damit leisten die Vereine einen zentralen Beitrag für das soziale Miteinander und für die persönliche Entwicklung, ganz besonders von Kindern und Jugendlichen.“

Die 50 Sieger-Vereine erhalten entweder bei einer individuellen Verleihung in ihrer Stadt oder auf der Deutschlandtour des Grünen Bandes ihren Preis. Alle Vereine, die sich in der Nachwuchsarbeit engagieren, sind aufgerufen, das Online-Bewerbungsformular auszufüllen und sich bei ihrem Spitzenverband zu bewerben.

Das „Grüne Band“ im Internet:

www.dasgrueneband.com
www.facebook.com/dasgrueneband
www.instagram.com/dasgrueneband

Kontakt:

Das Grüne Band
 Medien und Kommunikation
 Deutsche Sport Marketing GmbH
 Melanie Steidle
 Tel.: 0 69 / 69 58 01 42
 E-Mail: melanie.steidle@dsm-olympia.de
 oder dasgrueneband@dosb.de

Welche Versicherung kommt bei einem Schadenfall für die Kosten auf?

Welche Versicherung kommt bei einem Sportunfall für die Kosten auf: Krankenkasse oder Berufsgenossenschaft und/oder Sportversicherung? Die Antwort hängt davon ab, in welcher Eigenschaft der Verletzte tätig war.

Arbeitnehmer oder arbeitnehmerähnlich Tätige sind grundsätzlich über die gesetzliche Unfallversicherung versichert. Der für den Sport zuständige Versicherungsträger ist die VBG (Verwaltungs-Berufsgenossenschaft). Ihre Leistungen erhalten z. B. ehrenamtliche Übungsleiter, Platzwarte, Vertragsspieler o.ä. Die VBG übernimmt die medizinische, berufliche und soziale Rehabilitation und erbringt außerdem verschiedene Geldleistungen.

Die Sporthilfe NRW e.V. (über ihren vertraglichen Versicherer, die ARAG) versichert z. B. Vereinsmitglieder, Trainer, Übungsleiter, Turn- und Sportlehrer, Funktionäre sowie Kampf-, Schieds- und Zielrichter sowie Helfer bei Veranstaltungen im Sinne einer Beihilfe zur eigenen Krankenversicherung. Erbracht werden Invaliditätsleistungen, Todesfallleistungen, Übergangsleistungen, Reha-Management, unter Umständen Bergungskosten.

Kurz: Verunfallt ein Vereinsmitglied, melden Sie dies an die ARAG. Verunfallt ein Arbeitnehmer oder arbeitnehmerähnlich Tätiger melden Sie dies zusätzlich an die VBG – sonst gehen Leistungen verloren.

Welche Personen sind je nach Aufgabe und Funktion im Sportverein über welche Versicherung abgesichert? Dies zeigt die nachfolgende Grafik (Quelle: LSB NRW).

Kranken-/Unfallversicherungsschutz bei Aktivitäten im Sportverein - versicherte Personen -

Personengruppe	eigene Krankenversicherung (gesetzlich oder privat)	Sportversicherung (ARAG)	gesetzliche Unfallversicherung (VBG)
Mitglieder (aktive und passive)	✓	✓	-
Wahlamtsträger*innen (Vereins-/Abteilungs-/Jugendvorstand u. a.)	✓	✓	(-)
Beauftragte für herausgehobene Aufgaben	✓	✓	(-)
Übungsleiter*innen, Trainer*innen (im Rahmen des ÜL-Freibetrages)	✓	✓	✓
Schieds-, Kampf-, Zielrichter*innen	✓	✓	(-)
Beschäftigte (Arbeitnehmer*innen)	✓	✓	✓
Honorarkräfte (Selbstständige)	✓	✓	(-)
Freiwilligendienstleistende (FSJ, BFD)	✓	✓	✓
Praktikant*innen	✓	✓	✓
arbeitnehmerähnlich tätige Helfer*innen	✓	✓	✓
nicht arbeitnehmerähnlich tätige Helfer*innen	✓	✓	-
Nichtmitglieder beim Sport	✓	(-)	-
Zeitm Mitglieder (unter 12 Mon.) beim Sport	✓	(-)	-

Legende:

✓ = versichert
 (-) = nicht versichert, aber Zusatzversicherung möglich
 - = nicht versichert

Autor:

Dietmar Fischer

Kaum Sport – aber mehr Bewegung im Lockdown

Schließung der Vereine bedeutete laut Studie im Schnitt 28,5 Minuten weniger Sport pro Tag

Kinder und Jugendliche haben sich Bewegungsmöglichkeiten im Alltag gesucht, als im Frühjahr 2020 Sportvereine geschlossen wurden. „Erstaunlicherweise haben sich die Jungen und Mädchen für den Wegfall der Sportangebote Ersatz gesucht, und zwar auch diejenigen, die vorher nicht sportlich aktiv waren“, erklärt Dr. Claudia Niessner vom Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) des Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Die Wissenschaftlerin leitet gemeinsam mit ihrer Kollegin Dr. Doris Oriwol, KIT und Pädagogische Hochschule Karlsruhe (PHKA), das Untersuchungsprojekt. Etwa 36 Minuten haben sie sich länger pro Tag in ihrem Alltag bewegt, aber auch eine Stunde länger am Bildschirm verbracht. Das stellten die Wissenschaftler bei einer Ergänzungsstudie zu ihrer Motorik-Modul-Studie (MoMo) fest. 1.700 Kinder und Jugendliche zwischen vier und 17 Jahren nahmen an der Studie teil. Die MoMo-Studie ist ein gemeinsames Verbundprojekt von KIT und PHKA.

Dazu kam: Die Kinder und Jugendlichen haben neben der Alltagsbewegung auch knapp 18 Minuten mehr pro Tag „unorganisiertem Sport“ wie Kicken, Basketball- oder Federballspielen getrieben. Auch wenn die von der WHO empfohlenen 60 Minuten Bewegung pro Tag nicht erreicht wurden, hat der Lockdown die Bewegung eher gefördert.

Da Schulen, Sport- und Spielplätze wegen der Corona-Pandemie von Mitte März bis Anfang Mai geschlossen waren, musste das zehnköpfige Forschungsteam aus der Not eine Tugend machen. Die aktuellen Felduntersuchungen ihrer Motorik-Modul-Studie zu motorischer Leistungsfähigkeit und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen wurden unterbrochen. Das Team nutzte jedoch die Zeit zu Online-Befragungen. „Wir konnten schnell reagieren und die Lockdown-Phase sehr gut abdecken. Der Vorher-Nachher-Vergleich war nur möglich, weil wir langjährige Daten haben; das ist international einzigartig“, sagt Niessner.

Ein Ergebnis: Nicht nur die allgemeine Bewegungszeit, sondern auch die vor dem Bildschirm verbrachte Zeit nimmt zu. Dr. Steffen Schmid erklärt: „Es ist nicht so, dass mehr Medienzeit per se weniger körperliche Aktivität bedeutet. In beiden Bereichen gibt es U-förmige Zusammenhänge mit einem gesunden Lebensstil.“

„Die Erhebung zeigt, dass die Alltagsaktivität zugenommen hat, aber sie war eine Momentaufnahme in einem außergewöhnlich warmen Frühjahr, und Quantität ist nicht Qualität“, sagt Professor Alexander Woll, Leiter des IfSS und Verbundleiter der 2003 gestarteten MoMo-Studie. „Spielen im Freien, Fahrradfahren, Garten- oder Hausarbeit haben nicht dieselbe Intensität wie Training und Wettkämpfe im Verein. Außerdem fallen ohne Verein und Schule die sozialen Aspekte weg“, betont der Sportwissenschaftler. „Vor dem Lockdown gab es so viel Vereinssport wie noch nie, rund 60 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind in Sportvereinen aktiv. Wie sich der Wegfall von Sport in Schule und Verein langfristig auf die Motorik oder das Übergewicht auswirkt, wissen wir noch nicht“, so Woll. Die Schließung der Vereine bedeutete laut Studie im Schnitt 28,5 Minuten weniger Sport pro Tag. „Digitale Bewegungsangebote haben zwar zugenommen und werden weiter wachsen, es macht aber einen Unterschied, ob ich mich vor dem Bildschirm bewege oder über eine grüne Wiese laufe“, sagt Woll.

Im Winter erwarten die Forscher aber eine Änderung. Denn die Outdoor-Bewegungsmöglichkeiten würden in der kalten und dunklen Jahreszeit weniger genutzt. Ein anderer Faktor ist das Wohnumfeld. „Unsere Untersuchung zeigt, dass es eine große Rolle spielt, in welcher Umgebung die Kinder und Jugendlichen leben“, sagt Sportwissenschaftlerin Niessner und Professor Woll ergänzt: „Bewegungsflächen verschwinden in der Stadtplanung, hier ist dringend eine Gegenbewegung nötig.“ Denn diejenigen, die in einem Einfamilienhaus in einer kleinen Gemeinde wohnen, haben sich am meisten bewegt. Im

Gegensatz zu denen, die in mehrstöckigen Häusern in der Großstadt zu Hause sind.

Die Langzeitstudie MoMo zur Entwicklung von Motorik und körperlich-sportlicher Aktivität bei Kindern und Jugendlichen ist Teil der bundesweiten Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KIGGS) des Robert Koch-Instituts (RKI) und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. MoMo soll nach Möglichkeit 2021 fortgeführt werden, um der Frage nachzugehen, welche langfristigen Auswirkungen die quantitativen und qualitativen Veränderungen in der Bewegungswelt – auch durch die Pandemie – auf die Entwicklung der Motorik und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland haben.

Heinz Peter Kreuzer (DOSB-Presse)

IMPRESSUM

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

49. Jahrgang 2021

Herausgeber, Verlag, Redaktion, Anzeigen- und Aboverwaltung:

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

Postfach 10 15 06

47015 Duisburg

Friedrich-Alfred-Allee 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 Medien GmbH

Carl-Friedrich-Gauß-Str. 19

47475 Kamp-Lintfort

Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 6 vom 31.8.2017

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 37,00 €

Bei Bankeinzug ermäßigt sich der Preis für das Jahresabonnement auf 32,00 €. Bezugsgebühren werden jeweils für das Kalenderjahr erhoben.

Einzelheftpreis: 4,80 €

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.

Neben der Matte

Mitgliederversammlung im Verein digital durchführen

Nach § 32 Absatz 1 Satz 1 BGB werden die Angelegenheiten des Vereins grundsätzlich durch Beschlussfassung in einer Versammlung der Mitglieder geordnet. Gemeint ist damit die Versammlung in Präsenzform. Daneben sieht das Gesetz noch die Möglichkeit vor, Beschlüsse außerhalb von Versammlungen zu fassen, wenn alle Mitglieder dem Beschluss schriftlich zugestimmt haben, sogenanntes Umlaufverfahren (§ 32 Absatz 2 BGB). Beschlussfassungen in anderweitiger, zum Beispiel in virtueller Form bedürfen einer ausdrücklichen Satzungsgrundlage. Erfahrungsgemäß sehen die Satzungen nur ausnahmsweise abweichende Regelungen vor. Der Gesetzgeber hat für die Zeiten der Pandemie darauf reagiert und Vereinen und Vorständen die Möglichkeit eingeräumt, auch ohne Satzungsregelungen Entscheidungen herbeizuführen, ohne eine reine Präsenzversammlung durchzuführen oder auf die Zustimmung aller Mitglieder im schriftlichen Umlaufverfahren angewiesen zu sein.

In vielen Vereinen müssten längst Entscheidungen per Mitgliedervotum getroffen werden, was wegen der Kontaktbeschränkungen nicht möglich war und ist. Die Sportjugend NRW und der LSB NRW haben eine Lösung gefunden: das Online-Tool votesUP! Auf der Web-Plattform für Online-Abstimmungen kann digital abgestimmt werden. Sie ist DSGVO-konform und datensicher, die Abstimmungen können geheim oder offen verlaufen, es lassen sich sogar Redelisten führen. Nötig ist nur ein internetfähiges Gerät, auf dem ein Browser funktioniert.



Weitere Informationen, sowie Checklisten und Leitfäden zu digitalen Mitgliederversammlungen findet Ihr auf der VIBSS-Seite. VIBSS ist der Vereinsinformations-, -beratungs-, -schulungsservice des Landessportbundes NRW. Dort findet ihr auch weiterer informative Beiträge rund um die Vereinsarbeit.

www.vibss.de

Initiative Ehrenamt geht ins neue Schwerpunktjahr

Die Initiative #SPORTEHRENAMT – JETZT ERST RECHT! schaut ein ganzes Jahr auf die Potenziale der Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Los ging's mit der Eröffnungsveranstaltung am 29. Januar 2021, zu der Landessportbund NRW politische Vertreter des Landes sowie die Geschäftsführer und Vorstände der Mitgliedsorganisationen begrüßten.



Die #SPORTEHRENAMT – NRW-TOUR 2021 bietet ein buntes Infotainmentprogramm. Geplant sind ein Gewinnspiel, Mitmachaktionen für die Besucher, Gesprächsrunden mit Engagierten aus dem Sportverein und vieles mehr.

Weitere Informationen findet Ihr auf der Seite www.sportehrenamt.nrw

J-Teams: Förderung geht weiter

J-TEAMS, die den Vorjahren ihr Starterpaket bekommen haben, erhalten in 2021 die Möglichkeit auf eine 250 € Projektförderung. Damit möchte die Sportjugend NRW J-TEAMS in ihrer Weiterentwicklung unterstützen und sie motivieren neue Projekte in ihrem Verein/ Bund/Verband anzustoßen.

Mehr Infos auf der Seite: www.sportjugend.nrw



Ansprechpartner „Neben der Matte“

Bei weiteren Fragen, Anregungen und Ideen zu diesen Themen bitte bei Carina Hagen melden.
Tel: 0203 7381-625
carina.hagen@nwjv.de

RUHR GAMES 21



STAY FOCUSED

03. - 06. JUNI 2021

VONOVIA RUHRSTADION

BOCHUM

Förderer:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Veranstalter:
REGIONALVERBAND
RUHR

