

Der

# Budoka

K 10339

März 2022  
4,80 €



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:  
**Besondere  
Verdienste im  
Ehrenamt**

Seite 6

**SEITE 6**

Miryam Roper neue  
Athletiktrainerin im  
NWJV

**SEITE 20**

Hapkido:  
Dan-Lehrgang  
in Bielefeld

**SEITE 23**

Karate:  
Basiselemente des  
Jiyu-Ippon-Kumite



**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  
Internet: www.jju-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  
Postfach 20 03 01  
40101 Düsseldorf  
Mobil: 0171 3493090  
E-Mail: geschaeftsstelle@dfjj.de  
Internet: www.dfjj.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

### **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

### **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

### **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

#### **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

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

Geschäftsstelle  
Hofstatt 13  
57439 Attendorn  
Tel.: 02722 6346340  
Fax: 03222 4357450  
E-Mail: office@tunrw.de  
Internet: www.tunrw.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

# Sportvereine und die Pandemie - Mitgliederbasis ist besonders betroffen

## Ergebnisse der COVID-19-Zusatzbefragung des Sportentwicklungsberichts veröffentlicht

Die Corona-Lage und die Herausforderungen für den Sportbetrieb sind unverändert schwierig. Eine erneute Schließung von Spiel- und Sportstätten konnte zwar verhindert werden, von einer regulären Durchführung der Bewegungsangebote kann aber bei weitem nicht die Rede sein. So kämpfen die Vereine auch in der vierten Corona-Welle mit vielfältigen Einschränkungen und Hindernissen im Sportbetrieb.

In einer jetzt vorgelegten COVID-19-Sonderbefragung bei Sportvereinen, die im Frühjahr 2021 erhoben wurde, bestätigt der Sportentwicklungsbericht (SEB) den Trend, dass vor allen Dingen die Mitgliederbasis von den Auswirkungen betroffen ist – bei einer gleichzeitigen Krisenfestigkeit und Resilienz in anderen Bereichen des Vereinssports.

Die Studie wurde durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) gefördert und im Rahmen der 8. Welle des Sportentwicklungsberichts durchgeführt. An der Zusatzbefragung im Zeitraum von Anfang April bis Anfang Juni 2021 haben sich 3.895 Sportvereine beteiligt.

Insgesamt zeigt sich, dass die Effekte je nach Vereinsgröße sehr unterschiedlich ausfallen und die Daten daher differenziert betrachten werden müssen. Dabei stehen kleine, rein ehrenamtlich organisierte Sportvereine vor anderen Herausforderungen als große, eher dienstleistungsorientierte Organisationen.

Über die Hälfte aller Vereine gibt an, einen Mitgliederrückgang zu verzeichnen. Für das Jahr 2020 wird dieser über alle Vereine hinweg mit -3,3 % berechnet, während der Schwund bei Großsportvereinen (>2.500 Mitglieder) mit -6 % noch deutlich größer ausfällt. Insgesamt hat der Problemdruck im Mitgliederbereich von 2020 zu 2021 damit signifikant zugenommen.

Ein deutlicher Reflex auf den Mitgliederrückgang sowie die Einschränkungen ist die zunehmende Durchführung von digitalen Angeboten sowie Outdooraktivitäten. Ergänzend haben die Vereine in der Krise besonders auf die Unterstützungs-, Beratungs- und Informationsleistungen der Verbände zurückgegriffen.

Differenziert zu betrachten sind die Angaben zur Personalentwicklung. So geben die Vereine überwiegend an, dass die Anzahl an Personen in Vorstandsfunktionen, bei den ehrenamtlichen Trainer/innen sowie Schieds- und Kampfrichter/innen stabil geblieben ist. Allerdings gilt hier abzuwarten, ob dieser Trend aufgrund des Befragungszeitraumes nachhaltig oder eher kurzfristig zu bewerten ist.

So wurden gerade die Trainer/innen und Übungsleiter/innen aufgrund der Unterbrechung des Sportbetriebs in dieser Zeit weniger bis gar nicht eingesetzt, während zeitgleich aber Mitglieder aus den Vereinen ausgetreten sind. Eine genauere Problembewertung in dieser Frage kann somit erst nach der Rückkehr in den sportlichen Normalbetrieb erfolgen.

Eine gewisse Krisenfestigkeit zeigt sich zum Befragungszeitpunkt gleichfalls im Finanzbereich. So sind die Problemlagen im finanziellen Bereich und die Erwartung des Auftretens existenzieller finanzieller Probleme bis zum Ende des Jahres 2021 bei den Vereinen durchschnittlich eher gering ausgeprägt.

Ein Grund hierfür könnten die finanziellen Hilfsmaßnahmen sein, die im Rahmen der Pandemie aufgesetzt wurden. Die Daten zeigen, dass rund jeder fünfte Verein finanzielle Hilfsmaßnahmen beantragte, wobei der Anteil bei den Großsportvereinen mit über zwei Drittel weitaus höher ausfällt. Beantragt wurden hierbei vor allem Liquiditätshilfen.

Alle Informationen und Ergebnisse der Sportentwicklungsberichte sind auf der DOSB-Seite <https://www.dosb.de/sportentwicklung/sportentwicklungsbericht> abrufbar.  
(Quelle: DOSB)

## INHALT 3/2022

Der  
**Budoka**

### Verbände

Nordrhein-Westfälischer <b>Judo</b> -Verband	6
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	15
Nordrhein-Westfälischer <b>Hapkido</b> -Verband	20
Deutscher <b>Jiu Jitsu</b> Bund Nordrhein-Westfalen	21
<b>Karate</b> verband Nordrhein-Westfalen	23
Nordrhein-Westfälischer <b>Taekwon-Do</b> Verband	25
<b>Wushu</b> -Verband Nordrhein-Westfalen	28

### Themen



**Judo:** Von der Idee bis zur Umsetzung: Wie steht TAISO nach knapp zwei Jahren da?

**SEITE 12**

**Jiu Jitsu:** Vereinsporträt Bujindo Mülheim



**SEITE 21**

Krafttraining, Teil 132: Squat Jump und Loaded Squat Jump (Alternativ Counter-Movement-Jump) **17**

Impressum **19**

Ausschreibungen **32**

Bestellschein **34**

**Titelseite:** Dieter Joosten (in der Bildmitte) gründete vor 50 Jahren den Judo-Club Pelkum-Herringen. Ab Seite 8 blicken wir in unserem Interview zurück auf die besonderen ehrenamtlichen Verdienste des Vereinsgründers.  
**Foto: Falk Scherf**





## 1975

### Internationale Deutsche Damen Meisterschaft

Es war einfach umwerfend, aus sechs Nationen starteten 153 weibliche Judoka bei den dritten Internationalen Deutschen Einzelmeisterschaften in Brühl, und zwar waren Kämpferinnen aus Frankreich, Belgien, Österreich, Holland, der Schweiz, Schweden und der Bundesrepublik in der neu errichteten Dreifachturnhalle in Brühl vertreten.



## 2005

### Kampfsporttag im Moviepark

Zum ersten Mal führte der Dachverband für Budotechniken NW einen Kampfsporttag im Moviepark Germany in Bottrop durch. Auf der Aktionsbühne gegenüber der Attraktion „Time Riders“ präsentierten sich sechseinhalb Stunden rund 300 Kampfsportler aus den Sportarten Aikido, Jiu-Jitsu, Judo, Taekwon-Do und Wushu.



## 1985

### Klein angefangen, groß geworden - Norbert van Soest, 6. DAN JJ

Von Statur ist er sicherlich nicht der größte, vielleicht hat es ihn deshalb so gepackt, sich als Budosportler einen Namen zu machen. Er ist ein „Tausendsassa“ in vielen Budobereichen. Die Rede ist von Norbert van Soest, der jetzt bereits mit 42 Jahren den 6. Dan Ju-Jutsu erhalten hat.



## 2008

### Wushu-Weltmeisterschaften in China

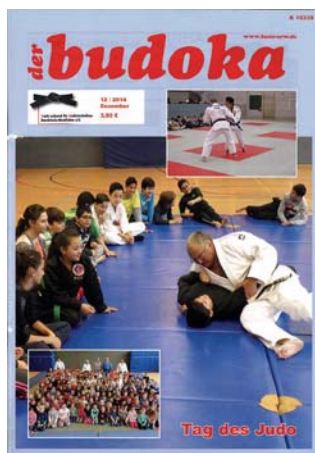
Zum Höhepunkt des Jahres lud die Internationale Wushu-Federation (IWUF) zu den 9. Weltmeisterschaften nach Beijing (China) ein. Das deutsche Nationalteam schlug sich tapfer gegen eine starke Konkurrenz. Die ersten sechs Athleten qualifizierten sich für das Wushu-Event, das bei den Olympischen Spielen 2008 in Beijing stattfinden wird.



## 1993

### Taschentuch für den Weltmeister

Stephan Bode, IJF-Kampfrichter aus Nordrhein-Westfalen, zeigt auf der Matte stets Fachwissen, Einfühlungsvermögen und Sachverstand. Hier beim Weltturnier in München zog er ruhig und gelassen ein Papiertaschentuch aus der Jackentasche und reichte es dem amtierenden Weltmeister im Mittelgewicht, Okada.



## 2014

### Schülerinnen und Schüler auf die Matte

Am bundesweiten „Tag des Judo“ lockten die Vereine in Nordrhein-Westfalen weit über 10.000 Schülerinnen und Schüler auf die Matte. DJB- und NWJV-Präsident Peter Frese demonstriert eine Haltetechnik (großes Bild); Miryam Roper und Benjamin Münnich geben einen Einblick in die Sportart Judo im BLZ Köln (oben).

Aikido  
Ju Jutsu  
Karate  
Taekwondo

Goshin Jitsu  
Judo  
Kendo

Jiu Jitsu  
Hapkido  
Muay Thai  
Wushu

Was macht Ute Wirtz?

# Wir waren immer am Puls der Zeit

Wer Mitte der Siebzigerjahre des vergangenen Jahrhunderts mit dem Judo sport begonnen hat, der findet auf der ersten Seite seines Judopasses die Unterschrift von Ute Wirtz. Die heute 78-jährige Kölnerin war damals die erste hauptamtliche Geschäftsführerin des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes. Die Trägerin des 3. Dan-Grades im Judo und des 1. Dan-Grades im Goshin Jitsu ist als 1. Vorsitzende des Kölner Judo-Clubs noch immer dem Judo sport verbunden, auch wenn sich ihre sportlichen Schwerpunkte heute auf Gymnastik und Nordic Walking verlagert haben. In unserem Interview blicken wir gemeinsam mit Ute Wirtz auf die „guten alten Zeiten“ zurück.

**Wie bist Du damals zu diesem Job als Geschäftsführerin beim NWJV gekommen?**

Ich war als Kreis- und Bezirksjugendleiterin, als Frauenwartin, als Kampfrichterin und als Vereinstrainerin jedes Wochenende mit meinem Mann unterwegs. Ich habe zu dieser Zeit bei der Polizei in Köln als Regierungsangestellte beim 3. Kommissariat gearbeitet. Der damalige NWJV-Vizepräsident Kurt Fuchs war auch bei der Polizei. Dort haben wir zusammen Dienstsport gemacht. Der Verband wurde immer größer und mein Vorgänger als Geschäftsführer Günter Österreich aus Gummersbach war ehrenamtlich tätig. Dann wurde ich gefragt und überredet, diese Aufgabe zu übernehmen.

**Wie sah der Arbeitsalltag in der Geschäftsstelle in den Siebzigerjahren aus?**

In der Waisenhausgasse hatten wir einen großen und einen kleinen Raum. Damals mussten noch alle Judopässe durch den Verband abgestempelt werden. Pässe stempeln, Wettkampflisten, Startkarten verschicken, Post sortieren, Berichte schreiben, mit dem DJB und den Vereinen telefonieren - das waren meine Aufgaben. Kurt Fuchs als Vizepräsident war praktisch mein Dienstvorgesetzter. Er kam sehr oft vorbei, um die anliegenden Dinge zu besprechen. Manchmal habe ich abends bis Mitternacht gearbeitet.

Zur Person

**Ute Wirtz**

**Alter:** 78

**Verein:** Kölner Judo-Club

**Funktion im Verein:**

1. Vorsitzende seit 15 Jahren  
Judo seit 1964

**Erster Trainer:** Martin Stein

**Familie:** geschieden, zwei Söhne und drei Enkelkinder



**Neben Deiner Arbeit in der Geschäftsstelle warst Du auch sonst noch viel für den Judo sport unterwegs?**

Wir waren immer am Puls der Zeit dran und unterwegs auf vielen Lehrgängen. Unsere Lizenzen als Jugendleiter und Kampfrichter mussten immer wieder verlängert werden. Ich war erste weibliche Kampfrichterin in Nordrhein-Westfalen. Elf Jahre lang hatte ich die Lizenz als Landeskampfrichterin. Bei der Prüfung für die Bundeskampfrichterlizenz saß ich gemeinsam mit drei Männern am Tisch. Die Männer haben bestanden und ich bin durchgefallen. Man wollte wohl noch keine Frau als Kampfrichterin auf Bundesebene haben. Vielleicht haben wir auch hinter Otto Briefs Rücken zu viel Blödsinn gemacht. Ähnlich war es bei den Gürtelprüfungen: Die Jungs mussten kämpfen und die Frauen haben Selbstverteidigung demonstriert.

**1973 wurde der „Budoka“ als monatliches Mitteilungsblatt ins Leben gerufen. Wer hatte die Idee dazu?**

Kurt Fuchs und mein Mann Günther, der eine Druckerei betrieb, hatten die Idee. Einmal im Monat wurden die vorliegenden Berichte und Ausschreibungen zusammengefasst. Wilfried Trompetter hat als Pressewart viel berichtet.

**Was macht Ute Wirtz heute so?**

Ich habe einen großen Garten, zu dem ich mit dem Fahrrad fahre. Ich möchte gesund bleiben, mache zweimal in der Woche Gymnastik im Verein und Nordic Walking.

Das Interview mit Ute Wirtz führte Erik Gruhn.



Ute und Günther Wirtz 1978 nach der Geburt mit Sohn Marcus;

Ute Wirtz beim Kindertraining auf der Judomatte





# Unsere Talente brauchen ein stabiles Fundament, um bei den Großen erfolgreich zu sein

## Interview mit Miryam Roper

**Miryam Roper hat seit diesem Jahr die neue Tätigkeit im NWJV als Athletiktrainerin aufgenommen. Zusammen mit den Landes- und Bezirkstrainern wird sie zukünftig Einfluss auf die athletische Entwicklung der NWJV-Athletinnen und -Athleten nehmen.**

**Im nebenstehenden Interview gibt die 39-jährige frühere Weltranglistenerte einen Ausblick auf ihre neue Aufgabe.**

### Zur Person

Miryam Roper hat als Athletin an drei Olympischen Sommerspielen teilgenommen - in London 2012, in Rio 2016 und in Tokio 2021. Sie war die erste deutsche Athletin überhaupt, die im Jahr 2013 Platz eins in der IJF-Weltrangliste belegte. Damals gehörte sie der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Köln an. Da der Deutsche Judo-Bund auf andere Athletinnen setzte, wechselte sie nach den Spielen in Rio ihre internationale Startberechtigung und kämpfte für Panama, das Heimatland ihres Vaters. Die 57-kg-Kämpferin war jedoch weiterhin in Nordrhein-Westfalen präsent, blieb ihrem Verein TSV Bayer 04 Leverkusen verbunden und übernahm später im NWJV eine erste Aufgabe als Internatstrainerin in Köln.

Zu ihren größten Wettkampferfolgen gehören der dritte Platz bei den Weltmeisterschaften 2013 in Rio und der zweite Platz bei den Europameisterschaften 2014 in Montpellier. 2020 wurde sie Panamerikanische Meisterin in Guadalajara (Mexiko).



### Wie empfindest Du den Rollenwechsel von der Athletin zur Trainerin?

Es ist kein richtiger Wechsel, da ich ja schon seit 2019 als Trainerin für den NWJV (Internatstrainerin in Köln - Anmerkung der Redaktion) arbeite.

### Wie lautet Dein Erfolgsrezept, mit dem Du drei Teilnahmen an Olympischen Spielen erreicht hast?

Beharrlichkeit, eine gute Athletik und Teamwork.

### Du arbeitest seit kurzem für den NWJV als Athletiktrainerin. Wieso gerade Athletiktrainerin und nicht Judotrainerin?

Der Hauptgrund ist, dass ich immer noch viel lieber auf der Matte bin und kämpfe, anstatt am Rand zu stehen und zuzuschauen. Mich interessiert ganz allgemein, wie sportliche Leistung entsteht. Nicht nur beim Judo, sondern auch in anderen Sportarten. Die Athletik ist immer ein wichtiges Puzzlestück.

### Welche Schwerpunkte möchtest Du bei Deiner Arbeit setzen?

Athletiktraining besteht für mich aus vier Säulen: Regenerationsmanagement, Bewegungseffizienz, Kraftentfaltung und Entwicklung der Energiesysteme. Neben der direkten Zusammenarbeit mit den Athletinnen und Athleten im Trainingsalltag, der gemeinsamen Erarbeitung von Konzepten und der Gestaltung von Trainingsprogrammen für die jeweiligen Altersbereiche liegt mir besonders am Herzen, dass die Athletinnen und Athleten nicht nur stumpf die Trainingspläne abarbeiten, sondern auch den Sinn verstehen. Deshalb ist immer auch die Bildung und Wissensvermittlung ein wichtiger Bestandteil aller Programme. Ich bin überzeugt, dass mündige Athletinnen und Athleten langfristig am erfolgreichsten sind.

### Wie sieht Deine Zusammenarbeit mit den Landes- und Bezirkstrainern aus?

Ich bin über alle Altersbereiche gemeinsam mit den verantwortlichen Trainerinnen und Trainern an der athletischen Entwicklung der NWJV-Athletinnen und -Athleten beteiligt. Allerdings wird mein Haupteinsatzort am Bundesstützpunkt Köln sein, wo die Athletinnen und Athleten hauptsächlich trainieren, wenn sie sich nach Beendigung ihrer Schullaufbahn für den Leistungssport entscheiden.

### Gibt es bei den Athletinnen und Athleten aus Deiner Sicht besondere Defizite, die aufgearbeitet werden müssen, um verletzungsfrei zu bleiben?

Es wäre schön, wenn es irgendeinen Weg gäbe, Verletzungen vorherzusagen oder diese gar ganz zu vermeiden. Judo ist und bleibt ein Kontaktsportart. Eine erfolgreiche lange Karriere ohne Verletzungen ist unrealistisch. Aber robuste Athletinnen und Athleten verletzen sich weniger. Die Entwicklung der Talente muss deshalb langfristig, gezielt und individuell erfolgen. Im Rahmen dessen haben wir im vergangenen Jahr bereits ein Screening der U15 durchgeführt und da auch einige allgemeine Potenziale bezüglich der Mobilität und motorischen Kontrolle aufgedeckt. Auf Basis der Ergebnisse erarbeiten wir derzeit ein Athletikkonzept U13/15, mit dem wir unsere Talente insgesamt widerstandsfähiger und stärker machen. Das Verletzungsrisiko zu minimieren heißt letztlich immer die Leistung zu optimieren.

Das Interview mit Miryam Roper führte Erik Gruhn.

## Gold für Martin Matijass in Sarajevo

Martin Matijass vom JC 71 Düsseldorf holte sich bei den European Open in Sarajevo (Bosnien und Herzegowina) die Goldmedaille in der Klasse bis 90 kg. Der 26-Jährige gewann seine drei Vorrundenkämpfe gegen Geronimo Saucedo aus den USA, Christopher Kumesu Egri aus Großbritannien und Milan Randl aus der Slowakei jeweils vorzeitig. Im Halbfinale setzte sich Matijass in einem rein deutschen Kampf gegen DJB-Mannschaftskollege Tim Schmidt aus Potsdam durch. Hier erzielte er in der Golden-Score-Verlängerung die entscheidende Wertung. Auch im Finale bestätigte er seine starke Tagesleistung mit einem vorzeitigen Sieg gegen Mihailo Cirić aus Serbien (Foto).

Siebte Plätze belegten Nadja Bazynski vom TSV Bayer 04 Leverkusen in der Klasse bis 63 kg und Sarah Mäkelburg von der SUA Witten in der Klasse bis 70 kg.

Foto: EJU/Kostadin Andonov





# 50 Jahre Judo: Herzlichen Glückwunsch an Dieter Joosten und den JC Pelkum-Herringen

Zum 50. Jubiläum gratuliert der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband dem JC Pelkum-Herringen und seinem Gründer und Förderer Klaus-Dieter Joosten, der am 21. Januar 2022 seinen 68. Geburtstag feierte, herzlich. Ge-gründet wurde der Verein im Mai 1972 und am 20. Ok-tober des Jahres vom Amtsgericht Hamm in das Vereins-register eingetragen. Dieter erinnert sich noch gut an die Anfänge:

**Zunächst einmal auch von mir, Dieter, herzlichen Glückwunsch zu diesem tollen Jubiläum. 50 Jahre sind nicht nur eine Zahl. 50 Jahre sind besonders. Es gibt nicht so viele Judoka, die das 50. Jubiläum des Vereins, den sie selbst gegründet haben, feiern können. Wie war das damals in den Anfängen?**

Dieter: (lacht) ... Kalle (Karl-Hein Hahn) hat zu mir gesagt: „So, hier in Hamm, übernimmst du jetzt.“ Dazu muss man wissen, dass Karl-Heinz Hahn, von allen nur Kalle genannt, mindestens ein halbes Dutzend an Vereinen im Kreis Unna gegründet hat. Kalle selbst war ein Schüler von Anton Greven, der wiederum hauptsächlich im Kreis Dortmund Judo unter-richtete.

„Meine Spezial-techniken waren Kata-guruma und Te-guruma.“



**Also war Anton der Pionier für den Aufbau und die Verbreitung von Judo im Kreis Dortmund, Kalle der Pionier für den Kreis Unna und Du der für den Kreis Hamm? Wie alt warst du, als Du mit Judo begonnen und als Du den Verein JC Pelkum-Her-ringen gegründet hast?**

Dieter: So könnte man es beschreiben. Anton war sicherlich ein Vor-bild für viele Judoka im Kreis Dortmund und darüber hinaus. Der 1. JJJC Dortmund gründete sich ja bereits 1952 mit Anton als erstem Vorsitzenden. Kalle hat im Kreis Unna u.a. den 1. JJJC Lünen, den TV Werne, den JC Lüdinghausen, die Abteilung im TuS Eichengrün Kamen und die JKG Hellweg (mit)gegründet. Ich selbst habe mit zehn Jahren mit dem Judosport beim 1. JJJC Lünen begonnen. Kalle war mein Trainer und gleichzeitig mein Förderer. Er hat mich in un-terschiedlichen Vereinen zum Training mitgenommen. Manchmal bin ich auch mit dem Rad gefahren, z. B. zum JC Lüdinghau-sen. Der Verein war ca. 30 Kilometer von meinem Wohnort entfernt. Hatte ich gut trainiert, packte Kalle mein Rad in den Kofferraum seines Autos und ich durfte im Auto mit zurückfahren. War Kalle nicht mit mir zufrieden, durfte ich mit dem Rad die 30 Kilometer auch zurück nach Hause fahren, erinnert sich Dieter schmun-zelnd.

Bei der Gründung des JC Pelkum-Herringen war ich 18 Jahre alt. Ich hatte damals nicht nur den ersten Vorsitz übernommen, sondern war gleichzeitig als Trainer aktiv. Das Wis-sen um Trainertätigkeiten hatte ich insbesondere durch Kalle vermit-telt bekommen, aber auch durch die Teilnahme an unterschiedlichen Vereinstrainings und das Sammeln eigener Erfahrungen.

**Das hat auch sicher damit zu tun, dass die ersten Trainerausbil-dungen im Judo in den 70er-Jahren durchgeführt wurden. Bis dahin war es eher normal, dass man sich die Trainingsinhalte von seinen eigenen Trainern bzw. von den Trainern anderer Vereine oder bei Lehrgängen mit Judo-Meistern abschaute. Aber nochmals zu Dir – was waren Deine größten Erfolge als Wettkämpfer?**

Dieter: Ich war insgesamt 6 x Westdeutscher Vize-Landesmeister, verlor im Finale meist gegen Edmar Vrzal von Hamborn 07, der in der Jugend zweifacher Europameister wurde. Überhaupt gab es in dieser Zeit gute Schwergewichte in NRW, wie z.B. Kurt Eulberg oder Alfred Meier. Meine Spezialtechniken waren Kata-guruma und Te-guruma, mit denen ich als etwas kleinerer Kämpfer im Schwerge-wicht durchaus mit den zumeist größeren Gegnern mithalten konnte.

**Und dann bist Du als Wettkämpfer direkt in die Trainertätigkeit übergegangen?**

Dieter: Ja, das lief fließend. Und ich war ja auch in beiden Funktionen aktiv. Zum einen als Trainer und zum anderen noch als Wettkämpfer. Vieles habe ich mir als junger Trainer tatsächlich von verschiedenen Meistern abgeschaut. Ich war sehr neugierig und bin, wie zuvor mit Kalle, weiter in verschiedene Trainings gegangen.

Mit dem JC Pelkum-Herringen startete ich in einer kleinen Halle. Die Judomatten hatte ich mir vom JC Lüdinghausen geliehen, so dass wir eine 6 x 6 Meter große Mattenfläche auslegen konnten. Da wir rela-tiv schnell an Mitgliedern anwuchsen, bot uns die Stadt schon bald die Turnhalle der Lessingschule in Pelkum-Herringen an. Dort wuch-



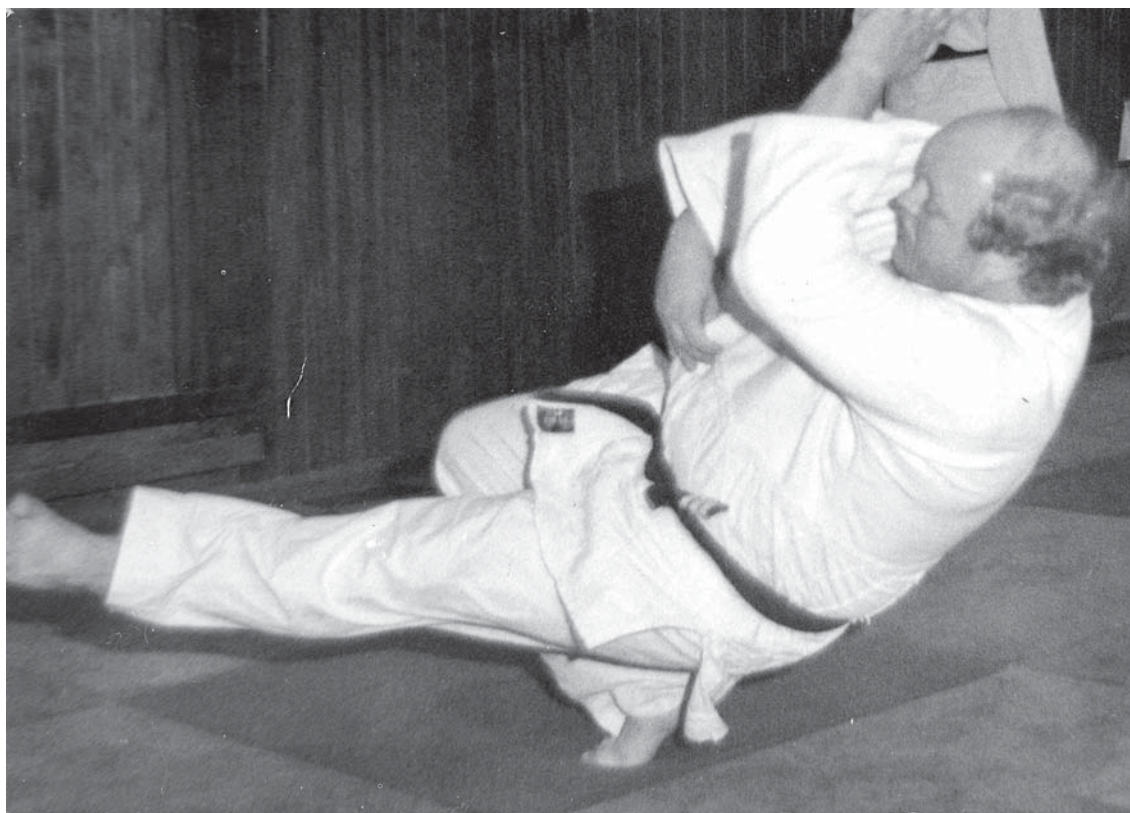


Dieter Joosten (links) gewann mit der Jugendmannschaft des JC Pelkum-Herringen 1983 den Titel bei den Westdeutschen Mannschaftsmeisterschaften

sen wir auf 90 Mitglieder an. Weitere Stadtteile in Hamm wollten ebenfalls Judo anbieten und fragten mich, ob ich helfen könnte. So gründete ich die Judoabteilung beim SV Westfalia Rhynern (1977) und die bei der Hammer Spielvereinigung. In dieser Zeit stand ich täglich auf der Matte. Montags und freitags beim JC Pelkum-Herringen, dienstags und donnerstags in Rhynern und mittwochs bei der Hammer Spielvereinigung. Zudem war ich fast jedes Wochenende als Wettkämpfer und/oder Trainer unterwegs. In diesen Zeiten bin ich bestimmt 50.000 Kilometer jährlich nur für Judo unterwegs gewesen. Ohne meinen Arbeitgeber, der mich so gut unterstützte, dass ich nur Frühschichten machen musste, hätte ich dies nicht schaffen können.

**Gekämpft hattest Du eine Zeit lang für die Mannschaft von JKG Unna-Hellweg. In der Zeit hatten einige erfolgreiche Judoka aus dem Kreis Unna für die JKG Hellweg gekämpft. War der Verein ein Vorbild für Dich, dass Du in Hamm den wettkampfinteressierten Judoka eine ähnliche Situation geben wolltest?**

Dieter: Ja, das stimmt so. Die wettkampfinteressierten Judoka aus ganz Hamm konnten jeden Tag in einem Verein in Hamm trainieren. In den 80er-Jahren wurde der JC Pelkum-Herringen zudem attraktiv für Judoka aus der gesamten Umgebung. Es trafen Judoka zusammen, die wettkampforientiert mit gleich starken Partnern trainieren und in einer Mannschaft kämpfen wollten. Peter Wollnik und Ralf





Hees gehörten ebenso dazu wie z.B. Helge Ebbinghaus, Manni Holz, Hartmut Jaques und Gerd Becker. Zusammen mit den Judoka aus Hamm, u.a. Franz Wichmann, Guido Potrick, Uwe Helmich, Peter Sakowski, Uli Biermann und Andre Pusch waren wir eine schlagkräftige Mannschaft.

**Das stimmt, der JC Pelkum-Herringen war in den 80er-Jahren und Anfang der 90er-Jahre einer der erfolgreichsten Vereine in NRW. Guido Potrick und Ralph Akoto sind sicher die jüngsten bekannten Namen aus dieser Zeit. Dazu kämpften sowohl die Frauen als auch die Männer in der Bundesliga. Die Bundesliga der Frauen wurde just zu dieser Zeit gegründet und die Männer kämpften über Jahre hinweg in der zweiten Bundesliga. Wie kam es zu diesem Erfolg?**

Dieter: Wir hatten einfach ein gutes Trainingsangebot und viele motivierte Judoka, die zusammen trainieren wollten. Ich glaube, dass ich mich auch gut in die Kämpfer hineinversetzen und die Judoka so individuell fördern konnte. Wir hatten immer eine gute Kameradschaft, die teilweise bis heute anhält. Wir konnten den Kämpfern kein Geld für Erfolge zahlen, hatten aber immer Kontakte zu Firmen, um die Sportler beispielsweise bei der Suche nach einer Arbeitsstelle zu unterstützen. Bis heute sind einige Judoka aus der Zeit dem Verein treu geblieben und kommen noch ins Training. Mit den Männern waren wir sechs Jahre in der zweiten Bundesliga vertreten und wurden dreimal Meister und dreimal Vizemeister. Das prägt einfach. Und die Frauenmannschaft kämpfte ein Jahr lang in der ersten Bundesliga. In dem Jahr waren wir mit über 30 Judoka zum Sportlerball der Stadt Hamm ins Kurhaus eingeladen. Das war ein Novum für unsere Sportart.

„Der Sieg von Ralph vor eigenem Publikum war sicher einer der Höhepunkte in meiner Trainerkarriere.“



Wurden vom ihrem Verband ausgezeichnet: Trainer Joosten (rechts) und Guido Potrick Foto: Hüppauf

## Ehrennadel des Judoverbandes für Potrick und Joosten vom JC

Die Ehrennadel ihres Verbandes erhielten die Pelkumer Judokas Potrick und Joosten gestern während der Jahreshauptversammlung der Judo-Dachorganisation in Duisburg. Guido Potrick bekam die Auszeichnung aufgrund seiner sportlichen Erfolge in den letzten Jahren, in denen er zwei-

mal Deutscher Meister wurde. Klaus-Dieter Joosten wurde die Nadel für seine persönlichen Wettkampf-Erfolge verliehen. Damit wurde nicht nur die routiniertere Durchführung von Wettkämpfen belohnt, sondern auch seine Rolle als erfolgreicher Trainer des Verbandes gewürdigt.

**Ich kann mich auch noch gut an die Vereinsfahrten in die Partnerstadt nach Neufchâteau (Frankreich) erinnern. Gibt es diese Fahrten noch? Die Judoka waren dort immer gern gesehene Gäste. Was hat den Verein noch so wertvoll gemacht, dass neben den sportlichen Erfolgen die Mitgliedszahl beim JC Pelkum-Herringen weiter anstieg?**

Dieter: Unseren Höchststand hatten wir mit ca. 200 Mitgliedern in den 80-/90er-Jahren. Die Fahrten nach Frankreich waren super. Der Judo-Verein war immer eine der tragenden Säulen in den über 20 Jahren, in denen der Austausch stattgefunden hat. Aktuell gibt es die Fahrten nicht mehr, sie sollen aber wieder aufgenommen werden. Durch die Ausrichtung vieler Meisterschaften konnten wir im Verein die Gemeinschaft und das Miteinander fördern. Wir hatten eigentlich immer ausreichend Helfer zusammen. Nur so konnten wir z.B. Deutsche und Internationale Deutsche Einzelmeisterschaften ausrichten oder den Länderpokal der Frauen und Männer U20/U21.

**Das stimmt, gerade für die Westdeutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer fuhr man oft und gerne in die Kopernikus-Sporthalle nach Pelkum-Herringen. In guter Erinnerung sind sicher auch die Hammer Turn- und Spielfeste. Im Jahr 2001 kamen deutsche Spitzen-Judoka der Frauen und Männer nach Hamm. Mit dabei war Lokalmatador Ralph Akoto, der vor eigenem Publikum Sieger in der Gewichtsklasse bis 73 kg wurde. Du warst als Trainer am Mattenrand. War dies einer Deiner persönlichen Highlights?**

Dieter: Der Sieg von Ralph vor eigenem Publikum war sicher einer der Höhepunkte in meiner Trainerkarriere. Daran denke ich gerne zurück, genauso wie die Ausrichtung der vielen Turniere und Meisterschaften. Klaus Kresmann und Willi Höfken sagten immer, „lass dass mal den Dieter mit seinem Team machen, der bekommt das schon hin“. Dabei hatte ich bei der Ausrichtung der Hammer Turn- und Spielfeste, die mit ca. 1.000 teilnehmenden Judoka auf sechs Matten an zwei Tagen zu den größten Turnieren in Deutschland zählten, schon Bauchweh. Und ohne meine Frau Renate, die Familie und die Helfer aus dem Verein wäre die Ausrichtung nicht möglich gewesen. Es gab ja noch keine Computer, alle Listen waren von Hand zu führen und ein Anschluss für ein Fax-Gerät musste eigens gelegt werden.

**Also waren gutes Training und gemeinsame Freizeit-Aktionen wesentlich für eine „gute“ Vereinskultur?**

Dieter: Ja, auf jeden Fall. Wir sind jetzt wieder deutlich weniger Mitglieder, haben aber trotzdem einen guten Zusammenhalt in unserem Verein. Ich selbst konnte die letzten zweieinhalb Jahre nach meinem Schlaganfall kaum etwas im Verein machen. Da sind andere Judoka eingesprungen, insbesondere Alexander Schütz ist eine große Stütze für den Verein.

**Mit dem Bau eines Dojos habt ihr euch eine eigene Sportanlage angeschafft. Wie war der Übergang von der städtischen in die eigene Anlage?**

Dieter: Mit dem Bau des Dojos haben wir Anfang 1996 begonnen. Für das Judo-Training ist das super, allerdings war und ist es immer noch viel Lauferei. Wir müssen ja die laufenden Kosten auffangen und schaffen das nur, indem wir anderen Vereinen feste Zeiten vermieten. So nutzt zum Beispiel die Bundespolizei das Dojo, aber auch ein Karate-Verein oder eine Gymnastikgruppe.





„Meine Frau Renate  
musste nicht nur mich  
heiraten, sondern auch  
den Judosport.“

**Wenn Du auf die vergangene Zeit zurückblickst und zeitgleich nach vorne schaust, was würdest Du uns und dem Judo mitgeben?**

Dieter: Es hat alles tierisch viel Spaß gemacht! Judo, als Leistungs- und Wettkampfsport, ist eine tolle Erfahrung, hilft selbstständig und selbstbewusst zu werden. Für mich ist Judo die ideale Sportart für „Jung & Alt“. Das Programm „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“ ist toll, meine Frau geht jetzt auch zum Judo-Training und ich steige ein, sobald meine Gesundheit es zulässt. Mit Judo habe ich unglaublich viele schöne Erfahrungen gemacht. Die Hallen und Judomatten waren früher mein erstes Zuhause, jetzt sind sie mein zweites Zuhause. Meine Frau Renate musste nicht nur mich heiraten, sondern auch den Judosport. Und jetzt sind wir fast 45 Jahre verheiratet. Also, ich werde solange auf der Matte stehen, bis der „Deckel zu ist“.

**Dieter, ich danke Dir ganz herzlich für das Gespräch und wünsche Dir und dem Verein alles Gute für die nächsten 50 Jahre!**

Das Interview führte Angela Andree.



Peter Frese verabschiedete bei den Deutschen Meisterschaften 2017 in Duisburg Dieter Joosten als Bezirksfachwart Arnsberg Foto: Falk Scherf

trainersuchportal

## DIE OFFIZIELLE JOBBÖRSE FÜR TRAINER:INNEN UND VEREINE

**Ob Übungsleiter:in oder Vollzeit-trainer:in, ob Bambini-training oder Wettkampfsport: trainersuchportal, DIE Jobbörse im Sport, bringt bundesweit Trainer:innen und Vereine zusammen.**

trainersuchportal ist die beste Lösung bei der Trainer:innensuche im Breiten- und Leistungssport. Mit hunderten aktuellen Gesuchen und tausenden registrierten Trainer:innen ist für alle etwas dabei.

**Jobsuche und Profile für Trainer:innen kostenlos**

Für Trainer:innen bietet das trainersuchportal die optimale Plattform, um Gesuche von

Vereinen zu sichten und sich die neusten Einträge direkt auf das Smartphone schicken zu lassen. Wer als Trainer:in proaktiv dafür sorgen möchte, von potenziellen Arbeitgeber:innen gefunden und kontaktiert zu werden, kann sich ein Profil erstellen und sich mit den persönlichen Qualifikationen präsentieren. Der Vorteil liegt hier klar auf der Hand: Vereine können sich direkt melden, sobald eine Stelle zu besetzen ist.

**Gesuche für Vereine ebenfalls kostenfrei**

Das trainersuchportal kann über den Verband kostenfrei genutzt werden. Von dieser Kooperation zu profitieren, ist ganz einfach.

Unter [www.trainersuchportal.de](http://www.trainersuchportal.de) oder über die Verbandshomepage können mit einem Gutscheincode „Bronze-Anzeigen“ kostenfrei eingestellt werden.

Gutscheincode:  
**NWJV2022**

Eingestellte Anzeigen werden 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](http://www.trainersuchportal.de/verein)

## NRW-mit bundesweitem Re-Start im April

Im April startet gleich mit drei Turnieren in Nordrhein-Westfalen der bundesweite Re-Start in den Wettkampfbetrieb. Am 2. April 2022 finden nach zweijähriger Pause wieder die internationalen U 16-Turniere in Duisburg und Düsseldorf statt. Der PSV Duisburg richtet in der Walter-Schädlich-Halle in Duisburg-Hamborn die Wettkämpfe der männlichen U 16 aus, der JC 71 Düsseldorf empfängt in der Sporthalle der Hulda-Pankok-Gesamtschule die weibliche U 16.

Eine Woche später (9. April 2022) ist der Lüner SV in der Turnhalle der Käthe-Kollwitz-Gesamtschule Gastgeber für das DJB-Ranglistenturnier der Frauen und Männer. Die Ausschreibungen für alle drei Turniere sind auf der NWJV-Webseite in der Termindatenbank veröffentlicht.

## Anerkennung der Landesstützpunkte

Ende des Jahres 2021 erhielt der NWJV die offizielle Anerkennung der Landesstützpunkte für den Zeitraum vom 01.01.2022 bis zum 31.12.2024. Die Standorte Bottrop, Düsseldorf, Duisburg, Herford, Köln, Mönchengladbach und Witten wurden durch die Staatskanzlei NRW und den Landessportbund NRW anerkannt.

## Kadersprecher U 18 gewählt

Die Landeskader der U 18 haben ihre Kadersprecher neu gewählt. Kadersprecher der Männer U 18 ist Arthur Akopjan vom TSV Hertha Walheim. Sein Stellvertreter ist Luke Cabecana vom JC Wermelskirchen. Die Frauen U 18 haben Emilia Meffert vom 1. JC Mönchengladbach zur Kadersprecherin gewählt. Stellvertreterin ist Janne Päfgen vom JC 71 Düsseldorf.

### JC Nievenheim

Über das Projekt „Sport im Park“ hat der Verein TAISO erstmalig im Sommer 2021 angeboten. Mit Leonie Beyersdorf konnte der Verein eine junge Trainerin gewinnen, die mit viel Motivation TAISO inzwischen dauerhaft im Verein anbietet. Die Gruppe, in der Altersstufe 40 plus, ist auf 15 Personen angewachsen und trifft sich einmal wöchentlich zum 90-minütigen TAISO-Training. „Es ist für mich eine ganz neue Aufgabe, die mir aber sehr viel Freude macht. Die Beweglichkeit, Mobilisation und Wiederherstellung der körperlichen Fitness stehen im Mittelpunkt des Trainings. Von den TAISO-Videos konnte ich eine Menge an Input für mein eigenes Training mitnehmen. Wünschenswert wären noch einige Beiträge zur Prävention bzw. Rehabilitation, zum Beispiel Übungen zum Einstieg nach Verletzungen.“

### DJK Dülmen

Der Verein bietet gemeinsam mit der Jiu-Jitsu-Abteilung ein TAISO-Angebot an. Zwei Trainer, André Meis und Hans Urban, wechseln sich bei dem wöchentlich angebotenen Training ab. Insbesondere eigene Mitglieder der beiden Abteilungen konnten für TAISO gewonnen werden, u. a. auch aus der Eltern-Kind-Gruppe. Inhaltlich werden vor allem Übungen zur Verbesserung der Kraftfähigkeiten, der Beweglichkeit und der Koordination angeboten, oftmals auch als Circuit-Training. Hans ver-



Von der Idee bis zur Umsetzung

## Wie steht TAISO nach knapp zwei Jahren da?

### Ein Zwischenfazit aus Sicht des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes

Mit dem ersten Lockdown entwickelten der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) und der Deutsche Judo-Bund (DJB) TAISO als viertes Element im Judo. Bei TAISO, definiert als die traditionelle japanische Bewegungsform, fallen Judoka in der Regel eine Menge unterschiedlicher Trainings- und Übungsformen ein. Sei es aus der Sicht der Judoka selbst oder aus der Sicht der Trainerinnen und Trainer. Und genau das sollte so sein. Mit TAISO sollte kein neues Bewegungsangebot entstehen, sondern das, was wir als Judoka besonders gut können, sollte als eigenständige Säule herausgestellt werden. Das TAISO-Konzept gibt einen Überblick über die Ziele und Inhalte sowie zur Systematisierung der Bewegungsform. Ebenso einen kurzen Rückblick in die Geschichte und eine Beschreibung, warum TAISO und Judo sich gegenseitig ergänzen bzw. bedingen.

Jigoro Kano, der Begründer des Judo, hatte bereits Ende des 19. Jahrhunderts ein System der Leibeserziehung entwickelt, welches den Menschen physisch und psychisch stärker machen sollte. In der heutigen Zeit sprechen wir eher von Körperschulung, von der Verbesserung der eigenen Fitness oftmals unter gesundheitlichen Aspekten. Allgemein soll TAISO das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern. Wenn mit TAISO neue Mitglieder (wieder)gewonnen oder gehalten werden können, wäre dies ein Erfolg für den Judosport in

bindet auch gerne die klassische Gymnastik mit Judo-Inhalten und setzt gerne Übungen zur Atmung und Entspannung ein. In der Kombination von Übungen zur „Atmung und Bewegung“ sowie „Atmung und Ruhe“ sieht er noch großes Potenzial für TAISO, vielleicht auch in der „TAISO -Reha“.

### JC Kempen

Silke Schlubat bietet TAISO seit dem Sommer 2021 an. Die Berichte von TAISO im „Budoka“ und auf den Internet-Seiten haben sie neugierig gemacht. Sie hat sich das Konzept durchgelesen, weil sie immer schon etwas in dieser Richtung anbieten wollte. Zum Ende der Sommerferien hat sie dann Werbung gemacht, ein schöner Zeitungsartikel wurde veröffentlicht und beim ersten Training standen acht interessierte Frauen auf der Judomatte. Silke bietet TAISO bewusst nur für Frauen an, da sich die Frauen ihrer Meinung nach in einer homogenen Gruppe wohler fühlen. Und das Wohlfühlen spielt für





Deutschland. Denn TAISO, als judospezifische Gymnastik, gehört genauso zu den Trainingsinhalten wie die Methoden „Kata, Randori und Shiai“, die jeder Judoka nach Aussage von Wolfgang Hofmann in seinem Judo-Leben trainiert haben sollte.

### **Doch wo steht TAISO aktuell, ca. 16 Monate nach der bundesweiten Vorstellung auf dem TAISO-Tag in Hennef?**

Mit der Schaffung einer TAISO-Plattform sollte allen interessierten Judoka die Bewegungsform nähergebracht und die Inhalte beispielhaft dargestellt werden. Aus einer Vielzahl an Übungen sollen sich die Nutzer eigene Stundenbeispiele konstruieren und diese in der Praxis umsetzen können (vgl. Konzeption TAISO). Die Kategorisierung der TAISO-Übungen beinhaltet unterschiedliche Schwerpunktthemen und Schwierigkeitsstufen. Anhand vieler Beispiel-Videos sowie Bildaufnahmen mit Erläuterungen, sollen sich die Trainerinnen und Trainer ihr TAISO-Programm zusammenstellen können. Ein kurzer Trailer auf der Startseite der Plattform schafft Motivation sich weiter mit TAISO zu beschäftigen.

Zwischenfazit: Die Plattform muss weiter ausgebaut werden, ausreichend Bildmaterial liegt bis dato vor. Auf den Internetseiten des DJB und des NWJV muss ein TAISO-Button gesetzt werden, der unmittelbar auf die TAISO-Plattform verlinkt (<https://djb-taiso.dokume.net/>). Über TAISO muss außerdem mehr berichtet werden, denn nichts ist so schnell vergänglich wie kurze Projekte und Aktionen, die dann wieder verschwinden. „Best-Practise“-Beispiele aus Vereinen können u. a. helfen, TAISO besser darzustellen, um als traditionelle Bewegungsform mit modernen Inhalten wahrgenommen zu werden.

Im TAISO-Konzept wurde auch der Punkt Qualifizierung und Weiterentwicklung thematisiert. Nach dem bundesweiten Aktionstag und der Vorstellung von TAISO am 1. November 2020 in der Sportschule in Hennef wurde im gleichen Jahr noch eine offene TAISO-Trainerfortbildung im Deutschen Judo-Bund angeboten. In Nordrhein-Westfalen fanden im ersten Halbjahr 2021 nahezu wöchentlich die „TAISO -Tuesdays“ statt. Diese wurden an späterer Stelle parallel gefilmt und sind über YouTube abrufbar. Im Mai 2021 fand ein digitaler TAISO-Aktionstag im Bereich der Trainerfortbildung statt.

sie eine wesentliche Rolle. Neben Übungen zur Kraft und Ausdauer baut sie immer auch Übungen zur Dehnung und Entspannung ein. Ein niederschwelliges Angebot zur Zertifizierung zur TAISO-Trainerin kann sich Silke sehr gut vorstellen, ebenso wünscht sie sich, dass die TAISO-Plattform weiter ausgebaut wird.

### **SV Brackwede**

Der Verein ist relativ früh mit einem TAISO-Angebot eingestiegen. Bereits im Herbst 2020 hat Nicole Wehmeier TAISO-Angebote im Freien durchgeführt. Zum ersten Training erschienen ca. 20 Teilnehmende, was sie selbst überraschte. Nach dem erneuten Lockdown im November 2020 bot der Verein digitale TAISO-Angebote an. Zunächst als eigenes Angebot, samstags für eine Stunde, später dann in Kombination mit dem eigentlichen Judo-Training. „Das war ein toller Impuls für das normale Judo-Training“ stellt Nicole rückblickend fest und „hat den Verein über die Monate des Lockdowns gerettet“. Auch als Verletzungsprävention eigne sich TAISO hervorragend. In Abstimmung mit anderen Bielefeldern Verein sind neue Ideen aufkommen, die in Kooperation vertieft werden sollen. Fortbildungen mit TAISO-Inhalten kann sich Nicole sehr gut vorstellen, eine Zertifizierung mit didaktischen Erläuterungen ebenfalls. „Ein Potenzial an



verschiedenen Übungsinhalten habe ich mittlerweile, vertiefende Ideen und Gedanken kann ich mir zudem aus den TAISO-Videos aneignen. Ich könnte mir noch sehr gut ausgewählte Übungen zur Verletzungsprophylaxe vorstellen.“

Das Thema TAISO fand Einzug in die Aktionstage im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“, hier unter dem Aspekt „Länger JUNG bleiben mit Judo!“. TAISO wurde auf einigen Fortbildungsveranstaltungen thematisiert sowie auf den Trainer C-Grundausbildungen. Außerdem wurden TAISO-Einheiten auf den Jugend-Sommerschulen des NWJV praktiziert.



**Fazit: Die Anfänge sind gemacht, trotzdem ist TAISO noch nicht ausreichend als judospezifische Gymnastik in den Köpfen der Judoka und Vereinen verankert. Vielleicht hilft hier die angedachte Zertifizierung, die zwei Zielgruppen bedenken muss. Die bereits qualifizierten Trainerinnen und Trainer sowie diejenigen, die noch ohne Lizenz sind, aber über ausreichend Judo-Kenntnisse verfügen. Gerade für die Zielgruppe der Erwachsenen und älteren Judoka muss TAISO ein attraktiver Trainingsinhalt werden!**

Im Folgenden werden einige Vereine vorgestellt, die TAISO in ihr Vereinsangebot integriert haben. Das TAISO-Projekt soll als innovativer Prozess verstanden werden, der die Vereine, Verbände und Judoka einlädt, sich aktiv in die Fortschreibung und Weiterentwicklung von TAISO zu beteiligen.

Angela Andree

### **Aktionstage „Länger JUNG bleiben mit JUDO!“ mit Taiso-Inhalten finden in 2022 an folgenden Terminen statt:**

27.03.2022 in Bielefeld-Altenhagen (LG 51/22)  
11.09.2022 in Lünen (LG 55/22)  
30.10.2022 in Eitorf (LG 58/22)

### **Judo-Team Wesseling**

Ines Tränker bietet seit den Sommerferien 2021 ein TAISO-Training an. „Das Angebot ist super eingeschlagen. Direkt beim ersten Training waren über 20 interessierte Teilnehmende, informiert über die Eltern-WhatsApp-Gruppe, vor Ort. Inzwischen sind wir regelmäßig zehn bis 15 Personen, die freitags zum Training erscheinen“. In dem einstündigen Training von 18.00 bis 19.00 Uhr bietet Ines nach einem kurzen Aufwärmen immer einen 20-minütigen Fitness-Zirkel mit Musik an, danach folgen allgemeine und judospezifische Übungen zur Mobilisierung, Beweglichkeit und Entspannung. Auch jugendliche Judoka nehmen inzwischen an dem TAISO-Training teil. Interesse an einer Zertifizierung, gerne auch als Trainer C/B-Fortbildung, hat Ines auf jeden Fall.

### **TSV Bayer 04 Leverkusen**

Rainer und Sabrina Fischer bieten seit einem Jahr ein regelmäßiges TAISO-Training an. „Unser Training läuft sehr gut, die Gruppe ist seit Corona auf Distanz, aber regelmäßig sonntags von 10:00 bis 11:30 Uhr in der TSV-Halle“ beschreiben beide den Ist-Zustand. Auch sie halten beide an dem Programm fest und möchten es zukünftig noch weiter ausbauen.



**Bei Interesse oder Rückfragen wenden Sie sich bitte an Angela Andree, E-Mail: [angela.andree@nwjv.de](mailto:angela.andree@nwjv.de)**

# Erfahrungsaustausch der ID-Trainer in der Sportschule Hennef

Einmal im Jahr treffen sich Trainer, Übungsleiter der ID-Judoka, Sonder- und Sozialpädagogen zu einem Erfahrungsaustausch-Lehrgang in Hennef. Trotz der massiven Corona-Einschränkungen fanden 16 Interessierte den Weg zur Sportschule, um an dem BRSNW-Wochenendlehrgang unter der Leitung von Dr. Wolfgang Janko teilzunehmen. Alle Lehrgangsteilnehmer waren dreifach geimpft. Einige hatten sich, obwohl nicht notwendig, am Freitagmorgen noch einmal auf Corona testen lassen.

Im Theorieteil am Freitagabend wurden die Corona-bedingten Probleme des ID-Judo intensiv diskutiert. Immer noch sind einige Sporthallen gesperrt und ID-Gruppen nach wie vor vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen. In vielen Förderschulen wird immer noch kein Sportunterricht und damit auch kein Judo angeboten.

Die Lehrgangspraxis sollte die speziellen Bedingungen der Corona-Zeit widerspiegeln und besonders Übungsmöglichkeiten für ein Judo ohne Partner enthalten. Frank Schuhknecht brachte den Teilnehmern Taiso als viertes Judo-Element durch ein zusammengefasstes Kursprogramm näher. Die Übungsleiter und Trainer können daraus viele Anregungen und Ideen für das Training in ihren Gruppen übernehmen.

Als eine weitere Übungsform wurde „Boot-Camp“ vorgestellt, ein Trainingsprogramm, das in der amerikanischen Armee entwickelt und vor allem in Maßnahmen der Resozialisierung eingesetzt wird. Den Schwerpunkt der Lehrgangspraxis bildete jedoch die Entwicklung kontaktloser Kataformen für ID-Judoka. Diese Idee wurde bereits im ersten Corona-Jahr, als nur virtuelles Einzeltraining möglich war, geboren und könnte auch in der Zeit danach als Wettkampfform für ID-Judoka, die Probleme beim Partnertraining haben, weitergeführt werden.

ID-Kata-Experte Jörg Wolter stellte den Teilnehmern vier kontaktlose Kataformen für ID-Judoka der Wettkampfklassen 1, 2 und 3 vor, dazu noch eine kontaktlose Kata für die nicht stehfähigen Judoka. Die erarbeiteten Formen wurden intensiv geübt und fachlich diskutiert. Man einige sich auf kleine Veränderungen, die Jörg noch einarbeiten wird, so dass wir diese Formen der kontaktlosen Kata unseren Vereinen und Institutionen als Video-Angebot zur Verfügung stellen können. Bereits bei der inklusiven Landes-Kata-Meisterschaft im April soll die kontaktlose Kata, auch wenn die Zeit bis dahin recht kurz ist, in das Wettkampfprogramm aufgenommen werden.

Der Lehrgang schloss mit der Bekanntgabe und Diskussion der geplanten und hoffentlich durchführbaren ID-Maßnahmen im Jahr 2022. Erstmals wird es unmittelbar nach der Internationalen Deutschen ID-Judomeisterschaft in Hannover ein internationales ID-Trainingslager geben, und in Frankreich sind im Oktober 2022 die 2. ID-Judo-Weltmeisterschaften geplant.

Bei der anschließenden Lehrgangsauswertung blickten alle auf ein interessantes und sehr schönes Wochenende zurück. Im Namen des Lehrgangsleiters ein Dankeschön an alle Trainer und Übungsleiter für die engagierten Anregungen und tollen Ideen für das ID-Judo.

**Dr. Wolfgang Janko**



## IDEM im Para-Judo

Nach zweijähriger Corona-bedingter Pause fanden im Heidelberger Olympiastützpunkt Rhein-Neckar die Internationalen Deutschen Meisterschaften im Para-Judo statt. An diesem Wettkampf, das erste große Turnier nach den Paralympics 2021 in Tokio, beteiligten sich insgesamt 50 Judoka aus neun Nationen aus Europa, hinzu kamen Nationalkämpfer aus den USA. Erstmals nach seiner schweren Verletzung, die er sich bei den Paralympics in Tokio zugezogen hatte, wieder am Start war der deutsche Weltranglistenerte in der Klasse J2 bis 73 kg Nikolai Kornhaß (Foto).

**Dr. Wolfgang Janko**







## Neues Jahr – neues Glück?

Das NWDK startet auch in das Jahr 2022 mit coronabedingten Sorgen. Wie viele Veranstaltungen werden wirklich umgesetzt werden können? Nichtsdestoweniger fand die erste Dan-Prüfung des Jahres im Kreis Ostwestfalen statt.

In Werl trotzten 14 Prüflinge der aktuellen Lage und stellten sich den zwei Prüfungskommissionen – alles unter der 2G+-Regelung des NWJV. „Optimal ist das natürlich nicht“, so Prüfungsreferent und NWDK-Vizepräsident Wolfgang Thies, „wir wollen aber versuchen, die Durchführung der Dan-Prüfungen so beizubehalten, wie geplant.“ Dass eine angemessene Vorbereitung durchaus möglich ist, bewiesen die meisten Dan-Anwärter auf der Matte, auch wenn die Leistungen durchwachsen waren. Ob Stand- und Bodenprogramm oder Theorie, am Ende wussten zwölf Anwärter die Prüfer zu überzeugen und konnten so ihre Prüfung bestehen. Zwei Teilnehmer haben das Ziel nicht erreicht.

Bestanden haben zum 1. Dan: Luca Adler, Sebastian Bittenbinder, Jonah Hilgenkamp, Jamie Oliver den Ridder, Ria Rennebaum, Ole Gramit Jonathan Straßburger, Femke Breier, Sebastian Menz, Ann-Christin Schnieders, Ronny Patz, Bram Burczek und Tom Kantminas. Die Prüfer waren Rainer Andruhn, Gangolf Lohner, José Pereira, Heinz Aschhoff, Mirco Fabio und Silke Schramm.

**Text und Foto: Silke Schramm**

## NWDK-Delegiertenversammlung am 1. Mai

Das NWDK führt am Sonntag, 1. Mai 2022, seine diesjährige Delegiertenversammlung durch. Tagungsort ist in diesem Jahr die Sportschule Wedau in Duisburg. Die vollständige Tagesordnung ist auf Seite 33 veröffentlicht.

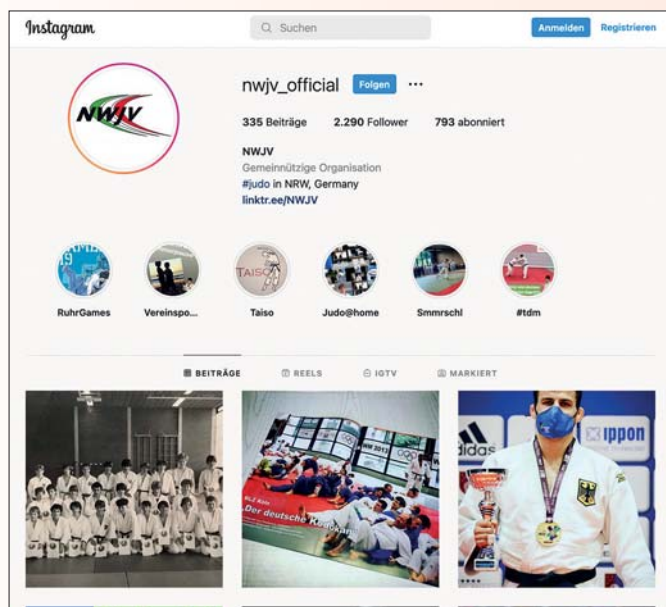
## 70 Jahre und immer noch aktiv auf der Matte

Zum 70. Geburtstag von Klaus Kolk (rechts), 1. Dan, tätig als Übungsleiter einer Jugendgruppe im Polizeisportverein Krefeld, gratulierte der KDV des Kreises Krefeld Hans-Georg Berndt auf der Kreis-Dan-Versammlung mit einem Präsent im Namen des NWDK.

**Hans-Georg Berndt**

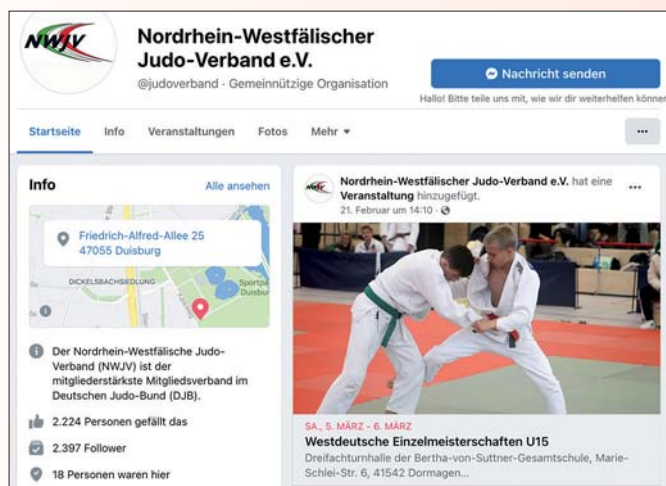


# Der NWJV in den Sozialen Medien



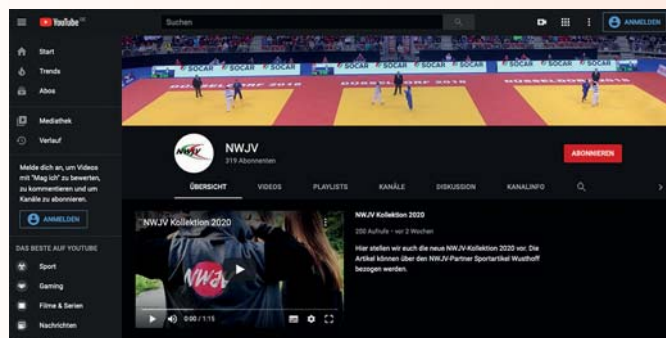
## Instagram

[www.instagram.com/nwjv\\_official/](http://www.instagram.com/nwjv_official/)



## Facebook

[www.facebook.com/judoverband](http://www.facebook.com/judoverband)



## YouTube

[www.youtube.com](http://www.youtube.com) (NWJV)

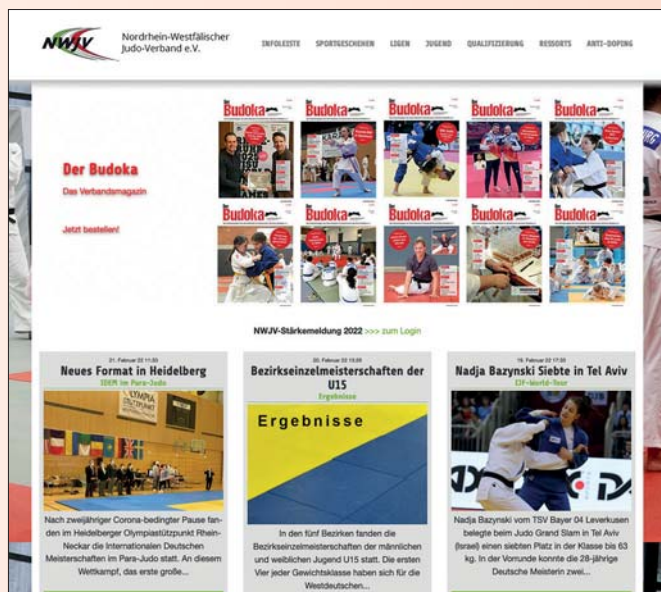
# NWJV-Newsletter - schon abonniert?

Zur Bestellung des NWJV-Newsletters einfach eine E-Mail an [newsletter@nwjv.de](mailto:newsletter@nwjv.de) schicken!

Der NWJV-Newsletter erscheint immer zur Monatsmitte. Alle bisherigen Newsletter finden Sie auf der NWJV-Webseite [www.nwjv.de](http://www.nwjv.de) unter Infoleiste/Newsletter.



# Die NWJV-Webseite



[www.nwjv.de](http://www.nwjv.de)



## Squat Jump und Loaded Squat Jump (Alternativ Counter-Movement-Jump)

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

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



Beim Squat Jump wird der explosive Absprung durch eine passive Auftaktbewegung eingeleitet (kleine Verzögerung in der Kniebeuge), um dann möglichst hoch zu springen (Arme bleiben möglichst passiv).

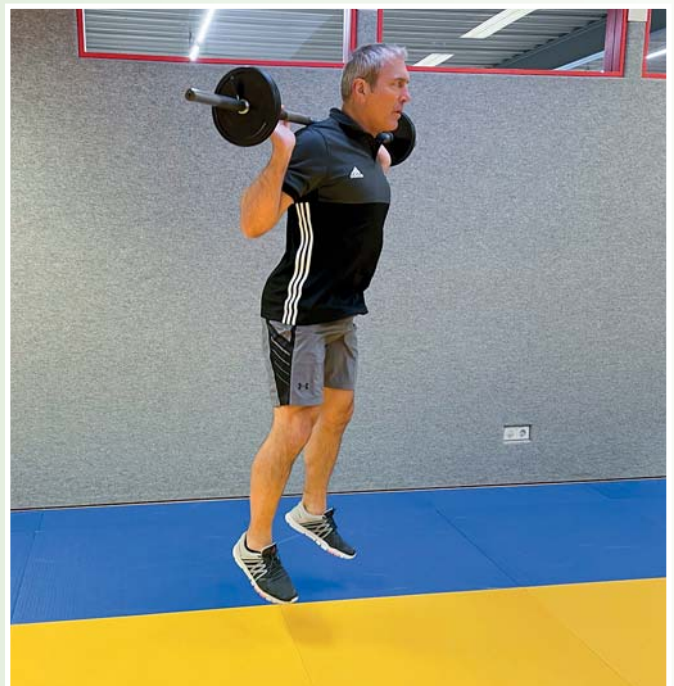
Geht man von der Kniebeuge direkt in den Absprung über, spricht man von einem Counter-Movement-Jump. Hierbei soll die bei der Beugung gespeicherte elastische Energie optimal genutzt werden und es kann somit höher gesprungen werden (Sprünge können mit und ohne aktiven Armeinsatz ausgeführt werden).



4-6 Wiederholungen  
und 8-10 Sätze  
(volle Erholungspause)

Um die Sprungkraft noch mehr zu verbessern kann der Squat Jump auch mit Zusatzgewicht ausgeführt werden (Loaded Squat Jump). Dazu wird die Übung mit einer Langhantel (alternativ Kurzhanteln in den Händen) ausgeführt. Eine Beugung bis ca. 90 Grad ist dabei ausreichend.

Um Verschleißerscheinungen zu vermeiden ist es wichtig die Muskulatur gut vorzubereiten.



# Unser Judo-Monatsrätsel

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

**1. Welche Farben hat der Gürtel des 6. Dan-Grades im Judo?**

- a) rot-weiß
- b) schwarz-weiß
- c) weiß-gelb

**2. In welcher Stadt wurde 1952 der Nordrhein-Westfälische Judo-Ring gegründet?**

- a) Duisburg
- b) Köln
- c) Essen

**3. In welchen Altersklassen dürfen in Nordrhein-Westfalen Jungen und Mädchen beim Judo-Wettkampf gegeneinander kämpfen, wenn dies in der Ausschreibung angegeben ist?**

- a) U15 und U18
- b) U13 und U15
- c) U11 und U13

**4. Welches Mindestalter braucht ein Judoka zur Teilnahme an der Prüfung zum braunen Gürtel?**

- a) vollendetes 10. Lebensjahr
- b) vollendetes 12. Lebensjahr
- c) vollendetes 14. Lebensjahr

**5. Welcher der nachfolgenden Judoka konnte im Männerbereich drei WM-Medaillen erkämpfen?**

- a) Andreas Tölzer
- b) Karl-Richard Frey
- c) Alexander Wiczczak

**6. Zu welcher Wurfgruppe gehört die Technik De-ashi-barai**

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

**7. Welche frühere Judo-Wertung wird heute im Wettkampf nicht mehr vergeben?**

- a) Ippon
- b) Wazaari
- c) Yuko

**8. Welche NWJV-Athletin gewann zwischen 1981 und 1992 im Frauenbereich neun deutsche Meistertitel?**

- a) Alexandra Schreiber
- b) Regina Philips
- c) Claudia Weber

**9. Welche der nachfolgenden Techniken ist eine Hebeltechnik?**

- a) Mune-gatame
- b) Kata-gatame
- c) Juji-gatame

**10. In welcher Halle fanden 1987 die Judo-Weltmeisterschaften statt?**

- a) Grugahalle
- b) Philipshalle
- c) Westfalenhalle

**11. Welcher Verein aus NRW wurde 2021 in der Frauen-Bundesliga Deutscher Vizemeister?**

- a) SUA Witten
- b) JC 71 Düsseldorf
- c) JC 66 Bottrop

**12. Wie heißt das beste Leistungsabzeichen bei der DJB-Judo-Safari?**

- a) Schwarzer Gürtel
- b) Schwarzer Panther
- c) Goldener Ippon

**13. Seit wie vielen Jahren gibt es den „Budoka“ als Verbandszeitung in Nordrhein-Westfalen?**

- a) 25 Jahre
- b) 50 Jahre
- c) 60 Jahre

**14. Auf welche Zeit ist der Golden Score beim Judo-Wettkampf der U15 im Bereich des DJB begrenzt?**

- a) 2 Minuten
- b) 3 Minuten
- c) 4 Minuten

**15. Welche Farbkombination ist beim Judo-Wettkampf für die Kampffläche und die Sicherheitsfläche festgelegt?**

- a) blau und gelb
- b) grün und rot
- c) Farbe ist nicht festgelegt

**16. Ab welchem Datum muss die Beitragsmarke des laufenden Jahres im Judopass eingeklebt sein?**

- a) 1. Januar
- b) 15. Februar
- c) 1. März

**17. Welche Farbe(n) hat der Gürtel des 4. Kyu-Grades im Judo?**

- a) orange
- b) orange-grün
- c) grün

**18. Zu welcher Technikgruppe gehört der Tomoe-nage ?**

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

**19. Wie heißt die japanische Nationalhymne?**

- a) Kimi Ga Yo
- b) Sakura
- c) Kokkai-gijidō

**20. Wie nennt man die klassischen 40 Wurftechniken des Judo ?**

- a) Randori
- b) Gokyō
- c) Taiso

Die Lösungen gibt es im nächsten „Budoka“.

## Wortsuche

Lösung aus Heft 1-2/2022, Seite 23

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



## Temporäre Deckungserweiterung der Sport-Unfallversicherung

Seit dem 01.02.2022 besteht – zunächst befristet bis zum 31.07.2022 – der Versicherungsschutz aus der Sport-Unfallversicherung für Vereinsmitglieder auch bei der individuellen sportlichen Aktivität (Einzeltraining), soweit der eigene Verein (oder einzelne Vereinsabteilungen) vorübergehend coronabedingt keinen Sportbetrieb anbietet (z.B. weil gesetzliche Regelungen nicht umgesetzt werden können) oder anbieten darf (z.B. weil der reguläre Sport- und Spielbetrieb behördlich untersagt wird). Die versicherte private Sportausübung ist regional auf die Wohnsitznähe begrenzt (max. 50 km).

Weitere Informationen zur Sportversicherung in Zeiten von Corona: [www.lsb.nrw/fileadmin/2022\\_02\\_Coronavirus\\_SARS\\_015.pdf](http://www.lsb.nrw/fileadmin/2022_02_Coronavirus_SARS_015.pdf)

## IMPRESSUM

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

50. Jahrgang 2022

**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](mailto:info@budo-nrw.de)  
[www.budo-nrw.de](http://www.budo-nrw.de)

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

## Mitgliederversammlung des LSB NRW stimmt für „Dekadenstrategie“

„Grünes Licht“ für die ehrgeizige „Dekadenstrategie“ als herausragendes Projekt sowie die veränderte Jugendordnung: Mit nahezu einstimmigen Mehrheiten haben die rund 240 zugeschalteten Delegierten bei der digitalen LSB-Mitgliederversammlung 2022 am 22. Januar den richtungweisenden Maßnahmen für den organisierten Sport zugestimmt.

„Das Herz des Vereinssports schlägt weiter. Der Sport ist und bleibt eine starke Kraft“, hatte LSB-Präsident Stefan Klett zuvor aus dem Studio im Ruhrfestspielhaus Recklinghausen in seiner Rede einmal mehr signalisiert, den andauernden Corona-Einschränkungen für die etwa 17.900 NRW-Sportvereine weiterhin im Rahmen der Möglichkeiten entschlossen entgegenzutreten. Während sich Klett bei der Landesregierung ausdrücklich für die zahlreichen Fördertöpfe in den vergangenen Monaten bedankte, sparte er nicht mit Kritik am NRW-Gesundheitsministerium für dessen teilweise irritierenden Alleingänge.

Zu Beginn der 135-minütigen Veranstaltung hatten sich Sportstaatssekretärin Andrea Milz aus Königswinter sowie der neue DOSB-Präsident Thomas Weikert aus Limburg mit kurzen Grußworten gemeldet. Danach folgten unter anderem der Bericht des Vorstandsvorsitzenden Dr. Christoph Niessen, der Bericht von Diethelm Krause (LSB-Vizepräsident Finanzen) zum Wirtschaftsplan 2022, außerdem kam noch kurz die Sprache auf das neue LSB-Qualifizierungsportal [meinsportnetz.nrw](http://meinsportnetz.nrw) sowie den diesjährigen 75. Geburtstag des Landessportbundes NRW (Gründung: 6. Mai 1947). Schließlich wurde der Aufnahmeantrag des Bogensportverbandes NRW auf Mitgliedschaft im LSB NRW mit klarem Votum abgelehnt.

Einen Abend zuvor (21. Januar 2022) hatte sich im Rahmen der ebenfalls digitalen Mitgliederversammlung 2022 der Sporthilfe NRW das vierköpfige Präsidium nochmals zur Wiederwahl gestellt: Neben Stefan Klett, Dr. Christoph Niessen, Ilja Waßenhoven und Reinhard Ulbrich wurde Dr. Michael Timm zusätzlich ins Gremium berufen. Vorstand Dirk Burghaus freute sich über einstimmige Entlastung der über 70 zugeschalteten Delegierten, wichtiges Vorhaben der Sporthilfe-Führung in den kommenden Monaten ist der geplante Verkauf der renommierten Sportklinik Hellersen an einen verlässlichen Investor. **(Quelle: DOSB-Presse)**

## RUHR GAMES starten 2023 im Landschaftspark Duisburg-Nord

**Europas größtes Sport- und Kulturfestival für Jugendliche**

Die internationale Alleinstellung im Jugend-Spitzensport einschließlich offizieller Europameisterschaften sowie der große Publikumszuspruch der RUHR GAMES bilden das starke Fundament für weitere vier Editionen des Erfolgsformates. Nach dem Regionalverband Ruhr als Veranstalter hat auch das Land Nordrhein-Westfalen als Förderer die Fortsetzung der Finanzierung zugesagt. Auf die digitale Sonderedition 2021 in Bochum folgen somit die RUHR GAMES 2023 vom 8. bis 11. Juni an ihrem bisher publikumsstärksten Standort, dem Landschaftspark Duisburg-Nord.

Seit ihrer Gründung im Jahr 2015 wurden die RUHR GAMES im Zwei-Jahres-Turnus in Essen, Dortmund, Duisburg und Bochum veranstaltet. Dieser erste Durchführungszyklus war geprägt von der Etablierung und Weiterentwicklung des Formats hin zu einem europaweit einzigartigen Sport- und Kultur-Großevent für Jugendliche mit mehr als 100.000 Zuschauenden und über 5.000 Aktiven pro Jahr in der Sportmetropole Ruhr.



## Erster NWHV-Dan-Lehrgang in Bielefeld

Zwölf Teilnehmer aus fünf Vereinen trafen sich zum ersten NWHV-Danlehrgang des Jahres in Bielefeld, um den Nachmittag gemeinsam zu trainieren.

Im ersten Teil des Lehrgangs standen Fußtechniken mit Andreas Peters (1. Dan Shin Jeon Hapkido und 3. Dan Taekwondo ITF) aus Bielefeld auf dem Programm. Er legte den Fokus insbesondere auf die Themen Geschwindigkeit und Präzision. Aber auch auf Einwirkungskraft und Kontrolle legte Andreas bei seinem Training großen Wert. Seine Erfahrungen aus dem Taekwondo konnten hier wertvolle, neue Impulse geben. Ebenso brachte er einige Aspekte mit ein, die den Teilnehmern in ihrer Rolle als Trainer in den eigenen Vereinen das Lehren einfacher machen.

Rund um den Langstock drehte sich der zweite Teil des Lehrgangs. Janis Horch (3. Dan Hapkido NWHV) aus Herzebrock lehrte nach einer kurzen theoretischen Einheit zunächst den grundsätzlichen Umgang mit dem Langstock sowie Schläge und Blöcke. Zum Schluss standen einzelne SV-Techniken mit dem „Chang pong“ auf dem Programm.

Insgesamt ein rundes Programm für den ersten NWHV-Lehrgang in diesem Jahr. Das war auch die Meinung der Teilnehmer. (Der Lehrgang fand unter den aktuellen 2G+-Regelungen statt. Die Nachweise wurden entsprechend vor Beginn kontrolliert.)







Die Vereine des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) stellen sich vor

# Bujindo Mülheim

**Der Bujindo Mülheim unterrichtet Jiudo und Jiu Jitsu. Wie sein Name bereits verrät, ist er in Mülheim an der Ruhr beheimatet und hat dort sein Dojo in der Sporthalle an der Tilsiter Straße. Der Verein wurde im Jahr 1993 gegründet und hat seitdem sehr erfolgreich an verschiedenen nationalen und internationalen Meisterschaften und Wettkämpfen teilgenommen.**

Seit 1998 nimmt der Verein regelmäßig an den Deutschen Meisterschaften des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) teil und ist einer der erfolgreichsten Vereine. International nimmt der Verein an den Meisterschaften der United Nations of Ju Jitsu (UNJJ) teil, wo er ebenfalls sehr erfolgreich ist. Mehrmals hat der Verein die

Deutschen Meisterschaften des DJJB als erfolgreichster Verein abschließen können. Neben den nationalen Meistern hat der Verein auch internationale Meister der UNJJ in seinen Reihen.

Der Bujindo Mülheim hat im Jahr 2000 die Deutschen Meisterschaften des DJJB ausgerichtet und 2016 haben die Mülheimer Vereine Bushido Mülheim, TSV Viktoria 1898 und Styrumer Turnverein von 1880 gemeinsam mit dem Bujindo Mülheim die Deutschen Meisterschaften des DJJB ausgerichtet.

Es werden Kinder ab acht Jahren, Jugendliche, Erwachsene und Senioren unterrichtet. Die Kinder beginnen mit dem Jiudo und können dann ab 14 Jahren auch das Jiu Jitsu-Training besuchen. Unsere Lehrer sind alle zertifiziert durch entsprechende Übungsleiterlizenzen. Cheflehrer und Erster Vorsitzender ist Josef Djakovic (9. Dan Jiu Jitsu, 2. Dan Jiudo).



Grundtechniken



Flugrolle

## Kontakt/Geschäftsstelle

Josef Djakovic (josef.djakovic@bujindo.de)  
Bertha-von-Suttner-Str. 34  
45481 Mülheim an der Ruhr

## Dojo

Tilsiter Str. 20 (Sporthalle Hölterschule)  
45470 Mülheim an der Ruhr

## Trainingszeiten

Jiu Jitsu	Dienstags 19:45 - 21:30 Uhr
	Freitags 18:00 - 20:00 Uhr
Jiudo	Dienstags 18:00 - 19:45 Uhr

## Online Präsenzen

Homepage	<a href="http://www.bujindo.de">www.bujindo.de</a>
Facebook:	<a href="https://www.facebook.com/BujindoMuelheim/">www.facebook.com/BujindoMuelheim/</a>
Instagram:	<a href="https://www.instagram.com/bujindo_mh/">www.instagram.com/bujindo_mh/</a>





Training im Mittelpunkt



Was bedeutet „Bujindo“? – „Bujin“ ist in der japanischen Sprache ein älterer Ausdruck für Bushi, was so viel wie Kämpfer oder Krieger bedeutet. Der Begriff „Bujindo“ hat daher die gleiche Bedeutung wie Bushido (Der Weg des Kriegers). Dieser Name ist gewählt worden, um die Wurzeln des Vereins eindeutig und sichtbar zu machen, da unsere Gründungsmitglieder alle im Bushido Mülheim groß geworden sind. Die Bedeutung

des Vereinsabzeichens lässt sich in Kurzform wie folgt erläutern: Das Abzeichen ist rund und somit ohne Anfang und ohne Ende. Es enthält das Wort Jiu Jitsu als Kanji (jap. Schriftzeichen) und in Buchstabenform, um die Verbindung zwischen dem japanischen Herkunftsland des Jiu Jitsu und dem Verein aufzuzeigen. Die Kirschblüte (jap. Sakura) symbolisiert die meistverehrte Blüte der Japaner und die rote Sonne der japanischen Fahne im Kern. Schwert und Fächer stehen für die Samurai, von denen das Jiu Jitsu stammt.



Begleitet sein



Mondo

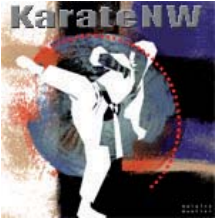


Freude an der Bewegung



In Freude fokussiert





# Basiselemente des Jiyu-Ippon-Kumite

Wichtige Aspekte zur Ausführung des Kumites als Grundlage für weiterführende Übungen bis hin zur freien Selbstverteidigung (= SV)

von Detlef Krüger

Der grundsätzliche Ablauf des J-I-K wird als bekannt vorausgesetzt, da der „halbfreie Einschrittkampf“ Bestandteil jeder Karateausbildung ist. Durch die Tatsache, dass dem Verteidiger (= V) die Angriffstechnik bekannt ist, bzw. sogar durch den Angreifer (= A) mitgeteilt wird, handelt es sich hier um eine nicht allzu hohe Stufe an der Schwelle (dem Übergang) von der grundschulmäßigen zur freien Bewegung. Gerade hier muss aber angesetzt werden, wenn man nicht am Ziel (= Ermöglichung oder Befähigung der freien SV) „vorbeibrainieren“ will. Hier sind die Trainer gefordert, die entscheidenden Elemente zu erkennen und weiterzugeben. Der Schüler kann noch nicht die Übersicht haben. Er kann aber mit einem „Handlungskatalog“ (DOs und DON'Ts) einen Leitfaden erhalten.

Das zentrale Thema dieses Katalogs ist das Rollenverhalten der Trainingspartner. Wird die gegenseitige Hilfestellung durch Beachtung des Rollenverhaltens nicht gewahrt, so hemmt das die Entwicklung und Entfaltung des Karatekas. In den folgenden Ausführungen werden immer wieder Bezüge zur freien SV hergestellt, um die einzelnen Aspekte logisch nachvollziehbar zu machen und ihre grundlegende Bedeutung zu erkennen. Dieses Erkennen der Bedeutung der Einzelaspekte kann somit zu einem Umdenken in Teilen des J-I-K führen. Meiner Meinung nach kann die Qualität dadurch entscheidend angehoben werden. Erfahrungswerte aus unzähligen Lehrgängen zeigten immer wiederkehrende Denk- und Bewegungsmuster.

Es handelt sich demzufolge also nicht um Einzelphänomene. Um Denkanstöße, vielleicht auch Bewegungsvorgaben anzuregen, habe ich einen 10-Punkte-Katalog für die (nach meiner Meinung optimierte?) Ausführung des J-I-K entwickelt. Ich hoffe, dass nicht nur die Teilnehmer in ihrem Voranschreiten, sondern auch die Übungsleiter und Trainer beim Anleiten der Gruppen davon profitieren können. Das Ziel ist die solide Grundlage für die freie Bewegung im Karate (unabhängig von den individuellen Zielen: z.B. freie Partnerübungen, Randori, Wettkampf, SV)

## 10-Punkte-Katalog im Jiyu-Ippon-Kumite

**1. Kihon-Elemente eliminieren** – grundschulmäßig ausgeführte Techniken und Elemente wirken sich störend auf das Ziel der freien Bewegung aus. Die freie Haltung sollte nach jeder Aktion sofort wieder eingenommen werden, um schnell wieder handlungsfähig zu sein. Das J-I-K ist der Übergang von Schüler-Mittel- zu Schüler-Oberstufe, also hemmen Kihon-Elemente diese Entwicklung, da sie aus einer untergeordneten Stufe kommen.

### Hinweise für Trainer:

Folgende Punkte besonders beachten:

- Die TN sollen die Übung sofort in freier Haltung beginnen,



nicht eine vorbereitende Grundschulbewegung machen



- Grundschulmäßige Stände wieder zügig in den „Universalstand“ (Sochin dachi mit nicht so tiefem Schwerpunkt?)





– Wird eine Technik vom A in der Endposition gehalten, hat der V immer die gleiche (unnatürliche) V-Situation. Es entsteht möglicherweise eine „Scheinsicherheit“ (siehe oben „Angriff halten“)

– Wird eine Technik von V in der Endposition gehalten, ist der V in den nachfolgend beschriebenen V-Phasen nicht schnell genug handlungsfähig und hat somit Nachteile

– Übertrieben langes Verharren in einer Technikendposition ist zu vermeiden



Wenn V an diesem Punkt nicht schnell genug agiert - sprich, den Konter unnötig lange hält -, ist der A möglicherweise schon wieder bereit für die nächste Aktion



Fortsetzung folgt





Wilfried Peters

# Moderner Kampfsport Taekwon-Do

bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

## Teil 15

### Selbstverteidigung/Notwehrparagraf

§ 32 StGB erklärt eine Tat, die durch Notwehr geboten ist, als nicht rechtswidrig.

§ 226 BGB bezeichnet Notwehr als diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

Bei der Abwehr eines Angriffes gegen einen Dritten spricht man von Nothilfe. Es gilt im Notwehrrecht allgemein der Grundsatz, dass das Recht dem Unrecht nicht zu weichen braucht. Allerdings muss man bei der Notwehr noch unterscheiden zwischen einer defensiven Abwehr (Schutzwehr) und einem Gegenangriff (Trutzwehr). Warnen muss der Kampfsportler seinen Gegner nur, wenn er damit rechnen kann, dass der Angreifer dann den Angriff aufgibt.

§ 33 StGB schließt ebenfalls eine Bestrafung aus, wenn der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken überschreitet (Notwehrüberschreitung).

Bei den Danprüfungen bekommt die Selbstverteidigung im Taekwon-Do eine immer größere Bedeutung. Sie ist tatsächlich nützlich, da Taekwon-Do ansonsten meistens auf Distanz trainiert wird. Hosinsul wird dann nützlich, wenn die üblichen Distanztechniken nicht mehr möglich sind.

Einige Grundprinzipien bzw. feste Abläufe für die TKD Prüfungs-SV sind hilfreich:

- Die SV hat einen Anfang (der Angriff bzw. die erste Reaktion darauf) und ein Ende (entweder der Angreifer ist kampfunfähig bzw. fixiert z.B. in einem Transport- oder Festlegegriff, oder der Verteidiger bringt sich in eine sichere Distanz bzw. „flüchtet“).
- Die Reaktion auf den Angriff soll innerhalb einer Sekunde erfolgen und kann bestehen aus Schocken (könnte auch schon eine Technik sein, die kampfunfähig macht) mit folgender Befreiung bzw. Herstellen einer sicheren Distanz oder abschließender Technik, die kampfunfähig macht bzw. als weitere Möglichkeit Entfernung vom Angreifer oder Fixierung (Festlegung oder Transport).

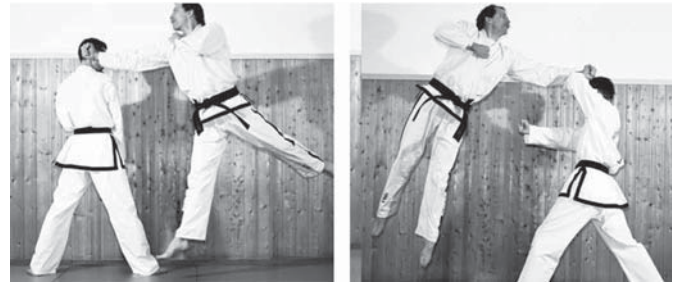
**Das Prinzip einer Kampfkunst-SV ist der Wechsel vom Passiven (angegriffenen, bedrohten Menschen) zum Aktiven (kontrollierenden Menschen). Dabei sollte einem klar sein, dass SV Kontakt bedeutet und mit Risiken verbunden ist bzw. nicht ohne eigene Anstrengung und Blessuren funktioniert. Dazu bedarf es neben der technischen Schulung einer mentalen Stärke und Entschlossenheit, die im Training nicht zwangsläufig vermittelt wird. Der Freikampf kann hierbei schon ein wichtiger Vorbereiter sein.**

### g) Freikampf (Yaju Matsogi)

Taekwon-Do ist ein Kampfsport; darum kommt dem Freikampf eine besondere Bedeutung zu. Da hierbei die Wirklichkeit noch am ehesten nachempfunden wird, ist er gleichzeitig ein gutes Selbstverteidigungstraining.

Der Freikampf ist einer der wichtigsten Trainingsinhalte, weil er am besten einen sportlichen Vergleich im Wettkampf ermöglicht. Während die TUL/Hyong als Pflichtübung des Kämpfers jede Aktion bestimmt, kann der Schüler sich im Freikampf mit seinen eigenen

Fähigkeiten und Ideen entfalten. Besonders Kinder und Jugendliche mögen den Kräftevergleich im sportlichen Wettkampf. In vielen Jugendgruppen ist das Training für Wettkämpfe der Hauptbestandteil des Vereinsunterrichtes.



Die Teilnahme an öffentlichen Wettkämpfen ermöglicht einmal den Blick über die Begrenztheit des eigenen Dojang hinaus. Man trifft Leute mit gleichen Interessen und weiß schließlich, wo man sich selbst einzuordnen hat. Ebenso kann der Schüler dort Vorbilder finden und neue Motivationen für das eigene Training tanken. Im Freikampf gelten andere Voraussetzungen als z. B. bei der Grundschule und den Hyong/Tul. Die Techniken werden häufig in abgewandelter Form angewendet, bzw. es haben sich im Laufe der Jahre spezielle Kampftechniken entwickelt.

### Kampftechniken/Kampftaktik

Von den Techniken der Grundschule werden nur ein Bruchteil im Kampf angewendet. Viele scheiden aus, weil sie verboten sind, andere haben im Freikampf wenig Erfolg, oder sie sind so stark verändert worden, dass man ihnen neue Namen gegeben hat.



Folgende Arten von Techniken und taktischen Aktionen haben sich beim Semikontakt herausgebildet:

- Einzeltechniken  
(mit vorderer oder hinterer Hand/Bein)
- Zweifachtechniken  
(zwei gleiche Techniken hintereinander mit gleicher Hand/Bein)
- Doppeltechniken  
(zwei verschiedene Techniken mit gleicher Hand/Bein)
- Kombinationen  
z. B. nur Hände (vordere, hintere, vordere)  
nur Beine (links, rechts)  
Hand und Fuß (vordere Hand, hintere Hand hinteres Bein)
- Blocken (und ggf. Körper zurückbeugen)
- Ausweichen (seitlich, zurück)
- Kontern (nach Angriff des Gegners, nach eigenem Block oder Ausweichen)
- Abkicken/Schlagen  
(in einen gegnerischen Angriff hinein, zuvorkommen)
- Distanz verändern, damit der Gegner kein festes Ziel hat, oder plötz-

lich die Distanz zum angreifenden Gegner so stark verkürzen, dass der Angriff fehlschlägt)

- Mit-Kämpfen (sich auf einen Schlagabtausch einlassen)
- Mauern, Defensivkampf (warten, z. B. bei Führung, und ggf. Einzeltechniken, Abkicken, weggehen)
- Stören (z. B. durch unerwartete Stellungswechsel, Scheinangriffe, Kicks auf die Deckung)
- Täuschen, Finten (Angriffe vortäuschen, um Reaktionen zu beobachten, Blick senken oder nach oben richten und dann plötzlich angreifen)
- Gegner aufbauen (mehrmals die gleiche Aktion, dann wieder antäuschen anders angreifen)
- Gegner stellen (durch Haltung und Aktionen den Gegner in eine günstige Position zwingen, oder in eine für sich günstige Distanz, oder an den Mattrand)
- Offensiv kämpfen (selbst den Kampf machen, angreifen, den Gegner treiben)
- Rhythmus brechen, verändern (z. B. den gegnerischen Rhythmus stören durch Täuschen, Finten, Distanzveränderungen oder eigenen Rhythmus wechseln zwischen langen harten Kicks z. B. und kurzen schnellen Fastrückschlägen)
- realistische, logische Kombinationen/Aktionen in häufigem Wechsel, dem Gegner und der Kampfsituation angepasst bringen (z. B. Wechsel zwischen hohen und niedrigen Angriffen, zwischen Hand- und Fußtechniken, zwischen geraden und runden Schlägen/Tritten, zwischen langen und kurzen Schlägen/Tritten)

Die genannten Beispiele sind Kampftechniken und Taktiken, also die erlaubten Aktionen, die dazu führen, dass man den Gegner bewusst und kontrolliert (je nach Regeln) an erlaubten Körperpartien trifft. Wer ein solides Repertoire an Kampftechniken beherrscht, kann seine Aufmerksamkeit auf die Kampftaktik lenken, die, grob ausgedrückt, der geplante Einsatz der eigenen Fähigkeiten ist, mit dem Ziel, den Kampf- bzw. Turniersieg zu erringen.



Eine Kampftaktik ist auch die Sache des jeweiligen Kämpfers und stark abhängig von den gültigen Kampfregeln und Austragungsbedingungen. Hier einige Beispiele, welche Faktoren man bei seiner Taktik berücksichtigen kann:

- Die Größe des Gegners ist u. U. bestimmend für eine Taktik (bei größeren Gegnern sucht man die kurze Distanz; kleine kann man versuchen, auf Distanz zu halten).
- Die Länge der Kampfzeit beeinflusst die Einteilung der eigenen Kondition (man könnte versuchen, durch fighten den Gegner konditionell auszupunkten).
- Wichtig ist das Verhalten der Kampfrichter (verlangen sie eindeutige Treffer, oder geben sie schnell Verwarnungen wegen Härte)
- Die Technik und Kampftechnik des Gegners (manche kann man mit Technik besiegen, andere muss man mit etwas mehr Härte zu überwinden versuchen usw.)

Die Aufzählung soll zeigen, dass ein Kampf nicht einfach daraus besteht, sich zwei oder drei Minuten zu prügeln. Vielmehr muss man einen Turnierstart längere Zeit vorbereiten und planen. Schon beim Training müssen sich die Kämpfer auf die jeweiligen Kampfregeln einstellen (wenn Fußfeiger erlaubt sind, soll der Sportler sie beispielsweise selbst beherrschen und erkennen können). Im Kampf selbst kommt dann noch die Intuition des Kämpfers als unberechenbares Element hinzu.



### Kampfregeln

Die Kampfregeln sind je nach Sportart, Verband und einzelner Veranstalter unterschiedlich. Sowohl die erlaubten Techniken und Ziele als auch die Art der Bewertung und die Bestrafung von Fouls lassen sich im Detail nicht festschreiben, da sie sich ständig verändern. Generell haben sich in den letzten Jahren drei Formen des Freikampfes herausgebildet:

### Kampf ohne Kontakt (traditionell)

Früher wurde nur ohne Kontakt gekämpft. Die Sportler mussten ihre Techniken kurz vor dem Ziel abstoppen. Die Aktionen sollten grundschulmäßig und mit viel Kraft ausgeführt werden. Die Kämpfer trugen an den Händen und Füßen keinerlei Schutz. Heute sieht man gelegentlich kleine Schützer, die den Gegner bei unabsichtlichen Kontakt vor Verletzungen schützen sollen.

### Vollkontakt

Vollkontakt-Kämpfe gibt es mittlerweile in allen möglichen Variationen, sowohl ohne besondere Schutzausrüstung als auch mit verschiedenen Schützern. Ziel des Vollkontaktes ist der k. o. des Gegners. Das Kyokushinkai-Karate betreibt Vollkontakt ohne Schutzausrüstung (so wie das alte, traditionelle Karate). Auch im Taekwon-Do gibt es Vollkontakt zwar mit Schutzweste, jedoch ohne Hand- und Fußschutz. Faustschläge zum Kopf sind nicht erlaubt. Inzwischen werden zur Erhöhung der Sicherheit Kopf- und Schienbein-/Spannschutz getragen.

Aus den USA kommt der Vollkontakt-Kampf mit Hand- und Fußschützern. Es entstand eine Kampftechnik, die das Beste aus verschiedenen Stilen verwertet unter dem Begriff All-Style-Karate. Heute ist diese Art zu kämpfen unter Kick-Boxen geläufig.

Auch das westlich geprägte Thaiboxen hat sich etabliert. Hier kommen zu den Kick-Boxetechniken noch die sogenannten Low-Kicks, und die Ellenbogen- und Kniestöße zum Körper hinzu (eine harte Kampfversion). Mittlerweile gibt es jede erdenkliche Form des Vollkontaktes, in der fast alles erlaubt ist. Auch Frauen betreiben zunehmend harten Kontaktwettkampf.

### Leichtkontakt (Semikontakt, Halbkontakt, Point-fighting)

Ein Mittelding zwischen traditionellem und Vollkontakt-Wettkämpfen stellt das Leichtkontakt-System dar. Der Gegner muss mit kontrolliertem Kontakt getroffen werden. Die Kämpfer tragen Hand- und Fußschutz (den Kopfschutz sieht man manchmal auch im Vollkontakt). Der Kampf wird bei jedem Treffer zum Auszählen der Kampfrichterstimmen und zur Bekanntgabe der Wertung unterbrochen. Diese stark taktische Kampfform ähnelt dem Fechten mit elektronischer Punktanzeige.





Man unterscheidet inzwischen nach Kämpfen mit Stop zur Wertungsanzeige (Semikontakt, Pointfighting), oder ohne Stop, also Durchkämpfen (Leichtkontakt). Folgende Angriffsteile sind nicht erlaubt: Handkante, Innenhandkante, Finger, Unterarme, Ellenbogen, Kopf, Schulter, Knie, Handballen. Verboten sind folgende Aktionen: festhalten, schubsen, greifen, wegdrücken mit dem Körper, sprechen während der Kampfzeit, spucken, kneifen, beißen, unkontrollierte und beleidigende Gesten, Angriff auf einen am Boden liegenden Gegner. Der Freikampf ist der Bestandteil der Kampfkünste, der bei allen die meisten Gemeinsamkeiten enthält. Hier eröffnet sich ein Weg, auf dem alle Kampfsportler zueinander finden können. Erste Schritte dorthin waren die offenen Turniere, auf denen Kämpfer der verschiedenen Verbände aufeinandertrafen. Hieraus entwickelte sich ab 1974 das Sogenannte All-Style-Karate, das praktisch nur aus den Wettkampftechniken (und Selbstverteidigung) besteht.

Die Unterschiede zu einem Taekwon-Do-Kampf bestehen hauptsächlich in den erlaubten Fußlegern und flachen Würfeln (die man ziemlich selten sieht) sowie der Anwendung von Box-Techniken (die im Taekwon-Do auch teilweise bekannt sind). Beim All-Style wird mit der Sicherheitsausrüstung entweder Voll- oder Leichtkontakt gekämpft.



Diese freie Auslegung des Kampfsportes ermöglicht ein Zusammentreffen von so verschiedenen Kampfkünsten wie Taekwon-Do, Shotokan-Karate, Goju-Ryu-Karate, Wado-Ryu-Karate, Wun Hop Kuen Do Kung-Fu, Hapkido, Ju-Jitsu u. a. auf Wettkämpfen. Der Laie fragt immer wieder danach, welche Kampfkunst die Bessere ist. Die Frage lässt sich am besten mit einem Zitat des bekannten Kämpfers und Filmschauspielers Bruce Lee beantworten: „Es gibt kein besseres System, es gibt nur bessere Kämpfer“.

Für den einzelnen Sportler bedeutet das, er muss in erster Linie für den Wettkampf durchtrainiert und fit sein. Dan-Grade nützen im Wettkampf nichts, zumal, wenn man bedenkt, dass mit ihnen mehr andere Qualitäten als die eines Wettkämpfers bescheinigt werden (TUL/Hyong). Im Freikampf kann man die Technik erproben und Eigenschaften des Do formen.

Kampftraining heißt nicht einfach nur, sich abends zu treffen und dann eine Stunde gegen verschiedene Gegner zu kämpfen. Dazu gehört viel mehr (z. B. Besprechen und Perfektionieren von speziellen Kampftechniken und Kombinationen, Sandsacktraining, Training am beweglichen Ziel, lockeres Sparring mit stärkeren Gegnern, die sich entsprechend zurückhalten, und schwächeren Gegnern, bei denen man locker die schwierigen Techniken anwenden kann, Besuch anderer Vereine und Sportschulen sowie Kampfveranstaltungen, Ausdauer- und Ergänzungssportarten, Besprechen von Kampfregeln und Kampfaktiken, Aufbau einer freundschaftlichen Atmosphäre zwischen den Kämpfer und vieles mehr).

Das Kampftraining ausführlich zu behandeln, würde hier zu weit führen; es bleibt Sache des Trainers. Man sollte dabei immer offen bleiben für das, was andere leisten und auch bereit sein, etwas von anderen anzunehmen. Im Judo beispielsweise ist der Freikampf der Hauptbestandteil



des Trainings in den Vereinen. Die Saison ist voll von Qualifikations-, Meisterschafts- und Freundschaftsbegegnungen. Das beste Kampftraining ist nämlich der Turnierskampf. Auch im Taekwon-Do und All-Style sollten die Vereine und Schulen stärker dazu übergehen, regelmäßige Vergleichskämpfe (eventuell eine feste Liga) zu veranstalten, bei denen die Startgebühren erschwinglich bleiben.

## h) Theorie (Ilon)

Die Theorie gewinnt im Taekwon-Do eine immer größere Bedeutung. In dem Maße wie man nicht mehr mit den alten Schüler-Meister Methoden unterrichtet (der Lehrer macht vor, der Schüler macht nach) und darauf baut, dass der Schüler von sich aus versucht Taekwon-Do zu durchdringen und zu begreifen, muss ihm auch das theoretische Rüstzeug hierzu an die Hand gegeben werden. Gerade in den letzten Jahren ist das Taekwon-Do immer besser systematisiert und nach wissenschaftlichen Kriterien nachvollziehbar und überprüfbar gemacht worden.

Die wichtigsten Bereiche und Fragen, die auch bei den Graduierungsprüfungen eine Rolle spielen, werden hier kurz dargestellt:

- Namen (koreanisch) aller Techniken aus den TUL/Hyong, die gezeigt werden
- Einzelbegriffe (koreanisch), aus denen sich die Namen der Techniken zusammensetzen (z. B. Angriffs- und Abwehrteile, Angriffs- und Abwehrstufen, Richtungen, Art der Aktion usw.)
- Namen der Übungen und Trainingsdisziplinen des Taekwon-Do (Matsogi, Hosinsool, TUUHyong, Kyokpa, Ilon usw.)
- Name, Aufbau und Beschreibung der Fußstellungen (Breite, Länge, Gewichtsverteilung, Position der Knie und der Füße)
- Name, Ziel und Absicht sowie Ausführungsbeschreibung von Taekwon-Do Techniken (Tritte, Handtechniken, Bewegungen usw.)
- Einzelbegriffe wie Dobok, Dojang, Jeja, Sabum, Kup, Dan usw.
- Geschichte des Taekwon-Do (alte und neue Geschichte)
- Theorie der Kraft (Kriterien zur Erhöhung der Durchschlagskraft, Bedeutung der Beschleunigung)
- Namen und Bedeutung der TUL/Hyong mit Anzahl der Bewegungen und grobe Form des Diagrammes
- Kampfregeln (siehe Wettkampfordnung des Verbandes)
- Prüfungsordnung (Inhalte und Voraussetzungen bei Prüfungen)
- Graduierungssystem des Taekwon-Do beschreiben (Kup, Dan)
- Begriff des Do erläutern
- Begriff des Taekwon-Do erläutern
- Sinn und Zweck von TUL/Hyong
- Selbstverteidigungsparagrafen und deren Auslegung
- Lebenswichtige Körperstellen (Ziele der Angriffe)
- Aufbau des Systems der verschiedenen Partnerübungen (Ablauf)
- Besondere Fragen wie z. B. Beschreibung der koreanischen Landesfahne, Erklärung über den Grund für die Anzahl von 24 TUL/Hyong, Warum betreiben Sie Taekwon-Do? usw.

Mittlerweile ist Taekwon-Do eine sehr vielseitige und umfassende Sportart geworden. Jedem ist es überlassen wie tief er sich hinarbeiten möchte, und welche Schwerpunkte er setzt. Wenn man bedenkt, dass Taekwon-Do im Grunde aus den sehr verschiedenen Spezialisierungsbereichen TUL/Hyong (für die Graduierungsprüfung), Freikampf (Wettkampf, Turnier) und Selbstverteidigung (reale Selbstverteidigungssituation draußen) besteht, wird klar, dass ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche nur ein Minimum sind. Hinzu kommen die Ergänzungssportarten (z. B. Ausdauer) und die Theorie (Literaturstudium).

Fortsetzung folgt!



# 40 Jahre Landesverband WVNW

Anknüpfend an die Berichte im „Budoka“ der Monate Juni, September und Dezember nun die Fortsetzung des Jahres 2014.

Nach 2009 erklärte sich der Wushu & Kampfkunstclub Lippe unter der Leitung von Sergej Merten erneut bereit, die NRW-Wushu-Landesmeisterschaften auszurichten. Nach der Begrüßung durch den Bürgermeister der Stadt Bad Salzuflen und den Vizepräsidenten des WVNW Roland Czerni begann die Veranstaltung um 10:30 Uhr. Es kämpften 250 Sportler mit 440 Starts aus 23 Vereinen um Platz und Sieg. Ausgetragen wurden die Kämpfe und Vorführungen auf vier Wettkampfflächen. 40 Kampf-/Punktrichter trugen mit ihren Bewertungen zum guten Gelingen der Veranstaltung bei. Unter der Leitung von Sergej Merten sorgte der Wushu & Kampfkunstclub Lippe für eine erstklassige Versorgung (Speisen und Getränke) der Sportler und Zuschauer.



Eröffnung der Landesmeisterschaften 2014



Die Kampfrichter der Landesmeisterschaften 2014

## Die erfolgreichsten fünf Vereine in der Teamwertung Formenbereich:

1. Wushu & Kampfkunst Club Lippe
2. Kai Hoffmann Kampfkunstschule
3. Wushu Wesel
4. 1. SKC Eversael
5. VfL 08 Repelen

## Die erfolgreichsten fünf Vereine in der Teamwertung Semi-/Leichtkontakt:

1. Wushu & Kampfkunst Club Lippe
2. VfL 08 Repelen
3. Fightcamp Bochum
4. Wushu Wesel
5. KuTaeKa Do Köln



Selbstverteidigung



Zweikampf



Eine der Jüngsten



Am 22. März veranstaltete der WVNW in den Räumlichkeiten des 1. SKV Moers erstmalig einen Kun-Tao Lehrgang. Kun-Tao ist die Kunst der Selbstverteidigung, die in China und Indonesien entstand. Kun-Tao bedient sich u.a. der Meridiane, wie sie aus der Akupunktur bekannt sind. Beim Kun-Tao werden die energetischen und neurologischen Punkte des Körpers so manipuliert, dass dieser durch Schmerz, Kraftverlust oder Gleichgewichtsstörungen beeinträchtigt wird. Lehrgangsinhalte waren Grundlagen und Prinzipien für den Kampf gegen eine oder mehrere Personen, Anwenden der Vitalpunkte in der Selbstverteidigung, Nutzen der Nervenpunkte bei Befreiungstechniken, Stoßtechniken und Trittabwehren, Grundlagen des Energieflusses und Umsetzung in die eigene Kampftechnik.



Detlef Tomasik zeigte vier Kumite



Die Sommerprüfung 2014 der Fachschaft Shaolin Kempo fand am 21. Juni mit drei Prüflingen in Goch statt. Mit einem Prüfling zum 4. Dan und zwei Prüflingen zum 5. Dan war diese Prüfung von vornherein etwas Besonderes. Zum ersten Mal gab es gleich zwei Kempoka die sich den hohen Anforderungen zur 5. Dan-Prüfung stellten. Etwas Besonderes, da es bisher nur insgesamt zwei Sportler gibt, die auf diesem Weg den 5. Meistergrad erreichten. Die Prüfungskommission bestand aus dem Vorsitzenden Klaus Konrad, 8. Dan, mit seinen beiden Beisitzern Heinz-Jürgen Nass, 6. Dan und Oliver Spitzer, 5. Dan. Bestanden zum 5. Dan haben Rebecca Tomasik-Baumhauer und Georg Verhülsdonk.



### Kampf-/Punktrichterausbildung Zi Wèi Shù (Selbstverteidigung) beim Bushido Dinslaken

Routiniers und Anfänger fanden sich am 8. März zusammen, um sich mit der interessanten Materie „Bewertung der Vorführdisziplin bei Meisterschaften und Turnieren“ auseinanderzusetzen. Anwesend und unterstützend tätig waren der Präsident und der Vizepräsident des Wushu-Verbandes Nordrhein Westfalen. Nach zwei Stunden Theorie, referiert von Michael Rituper, folgte das Umsetzen der Theorie in die Praxis, wobei der 1. Vorsitzende der Fachschaft Zi Wèi Shù, Heinz-Josef Brandt, tatkräftig mitwirkte. Zwei SV-Sportlerinnen des Bushido Dinslaken demonstrierten auf der Matte einen Technikablauf, wie er bei Turnieren und Meisterschaften gefordert wird, wobei von ihnen Fehler eingebaut wurden, welche von den angehenden Kampf-/Punktrichtern erkannt werden mussten.



Der dritte Dan-Vorbereitungslehrgang Shaolin Kempo wurde am 12. April vom YY Goch ausgerichtet. Es wurden die zehn Ippon-Kumite gezeigt und trainiert, anschließend die Kempo-Kumite. Der Referent Detlef Tomasik zeigte zudem vier Kumite, die derzeit nicht mehr im Prüfungsprogramm waren.

### Erste Dan-Prüfung der Fachschaft SV Zi Wèi Shù am 14. Juni beim Bushido Dinslaken

Als Prüfer waren Heinz Josef Brandt, 7. Dan, Peter Scholz, 5. Dan, Hans Herbert Starke, 3. Dan und Michael Rituper, 2. Dan, eingeladen. Als erster Prüfling war der 58-jährige Jürgen Garbarkiwicz vom Bushido Dinslaken mit seinem Programm zum 1. Meistergrad am Start, was er in einer klaren und übersichtlichen Art einwandfrei demonstrierte. Der zweite Prüfling, Marcel Beßeler vom Budo Team Rhein Ruhr, präsentierte dem Prüfungskomitee eine Prüfung vom Feinsten, worin es an nichts fehlte, d.h. Tritte, Fauststöße, Würfe, Hebel, Transportgriffe, Festleger im Stand und im Boden, alles wurde in sinnvollen Kombinationen und in einer dynamischer Form vorgeführt, die nahezu keine Kritik zuließ. Daher war es für das Prüfungskollegium kein Problem ihm seinen angestrebten 4. (Dan) Meistergrad zu beurkunden.

Nach den beiden erfolgreichen Prüfungen erfolgte noch eine Verleihung zum 3. Dan (Meistergrad), welche bei einer Fachschaftsversammlung Anfang des Jahres 2014 beschlossen wurde. Begründung: „Der zu ehrende Michael Rituper, 2. Dan, vom Bushido Dinslaken wurde aufgrund seiner 25-jährigen Tätigkeit als Punkt- und Punktrichter, Vereinstrainer, Referent bei Landeslehrgängen in Sachen Selbstverteidigung, Wettkämpfer, sowie seiner engagierten Mitarbeit in einem Team von Meistergraden, welches sich seit nahezu zwei Jahren um eine Neuordnung in der Fachschaft SV Ziweishu bemüht, ge-



ehrt. Mit folgenden Ergebnissen: Neuerstellung einer Grundsatz- und Prüfungsordnung sowie die Reformation im Punktrichterwesen der Fachschaft SV Ziweishu im Turnierbereich. Bei einer FV und anstehenden Wahl für das Amt eines Referenten für das Punktrichterwesen wurde er ohne Gegenstimmen gewählt, welches mittlerweile vom Vorstand des WVNW zum Kampfrichterobmann auf Bundesebene umgewandelt wurde.“



Jürgen in Aktion



Marcel in Aktion

Uhr die Kumite auf anschauliche und ausführliche Art und Weise den Teilnehmern näher brachte. Letztendlich waren sich alle Teilnehmer einig, dieser Lehrgang sollte Standard und wiederholt durchgeführt werden.



Üben der Stockform



Heinz-Jürgen mit Partner



Erste Danprüfung im Zi Wèi Shù



### Vielfältiger Kampfsport bis kurz vor Mitternacht bei den Deutschen Wushu-Meisterschaften 2014 in Neumünster

Am 4. Oktober trafen sich 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der gesamten Bundesrepublik in Schleswig-Holstein, um in 98 Disziplinen einen der Podiumsplätze zu erkämpfen.

### Leong-Toan-Prüfungen der Fachschaft Chen-Tao-Wushu am 16. September in Rheinhausen



Die Prüfer (hinten v.l.n.r.): Hans Stresius, Christoph Lemm, Frank Olislagers, Karl-Dieter Alletter, Claudia von Lipinski; die Prüflinge (vorne v.l.n.r.): Andreas Fischer, Sebastian Burbach, Ulrich Micke, Stefan Gruhne, Zoe van Egmond, Maik Hillecke und Jan Schenk



Sanda

Zum zweiten Mal fand in NRW ein Dan-Vorbereitungslehrgang mit allen vier prüfungsrelevanten Themen aus dem Shaolin Kempo, welcher sich über ein gesamtes Wochenende am 20. und 21. September 2014 erstreckte, statt.

Am Samstag bestritten zu Beginn Heinz-Jürgen Naß, 6. Dan und Peter Scholz, 5. Dan, den anspruchsvollen Part der Blocktechniken, auch Blockformen genannt. Den zweiten Teil dieses Nachmittages gestaltete Peter Scholz mit den prüfungsrelevanten Angriffen aus der Selbstverteidigung und den passenden Abwehrtechniken.

Der Sonntag begann um 10:00 Uhr mit dem dritten Thema, den Schüler- und Meisterformen. Diesen Part übernahm wiederum Heinz-Jürgen Naß, der auch danach, bis zum Ende des Lehrgangs um 16:30



Taolu Chang Quan



Taolu Shaolin Gun



Große Freude bei der Siegerehrung



**Die Teampokale für die Vereine mit den meisten Podiumsplätzen in den Vorführungsdisziplinen gingen an:**

1. Wushu & Kampfkunst Club Lippe
2. TSV Spandau 1860
3. VfL Wolfsburg

**Die Teampokale für die Vereine im Sanda, Semi- und Leichtkontakt gingen an:**

1. Wushu & Kampfkunst Club Lippe
2. Wushu California Wesel
3. Olympia Neumünster

**Selbstverteidigungslehrgang der Fachschaft Ziweishu am 8. November im LLZ in Rees**

Pünktlich um 14:00 Uhr begann der Prüfungsvorbereitungslehrgang mit der Aufwärmphase durch Marjan Hajnsek. Danach übernahm Heinz Josef Brandt für die nun folgenden eineinhalb Stunden mit dem Thema: Verteidigungen gegen Angriffe mit einem Stock aus allen Lagen, welche meist in einer Festlege- oder Transporttechnik endeten.



**Teilnehmer mit Referenten**

Genaues zusehen war ... (oben links), auch bei Marjan (oben rechts); Ob ich das wohl richtig mache? (links)

Der daran anschließende Part bestand aus Messerangriffen, wobei Heinz Josef immer wieder auf die erhöhte Verletzungsgefahr bei einem Messerangriff hinwies. Um 17:00 Uhr übernahm Marjan Hajnsek wieder das Regiment, mit Verteidigungen gegen Faust- und Fußstöße, welche zum einen zur Vorbereitung auf Gürtelprüfungen und zum anderen mit kompromisslosen Techniken aus dem Straßenkampf eingeübt und trainiert wurden.

Die Shaolin Kempo-Abteilung des VfL 08 Repelen stellte die meisten Prüflinge der Winterprüfung für Schwarzgurte, weshalb diese wichtige Prüfung im Leben eines Kempoka zum wiederholten Male in Repelen stattfand. Eine Besonderheit, der Trainer des VfL 08 Repelen, Michael Mende, stellte sich nach 24 Jahren wieder einer Schwarz-



Winter-Dan-Prüfung 2014: Prüflinge mit Partnern und Prüfern

gurtprüfung. Nach bestandener Prüfung zum 3. Dan im Jahr 1990 widmete er sich maßgeblich dem Training mit den Vereinsmitgliedern. Eine zweite Besonderheit, auch wie zur Winterprüfung 2013, es waren drei Prüflinge mit ihren Trainingspartnern aus Cottbus angereist. Bestanden zum 4. Dan hat Michael Mende. Bestanden zum 2. Dan hatten Jennifer Schlüter und Johann Kufs. Bestanden zum 1. Dan hatten Anna Ochs, Thomas Schwedtmann und Veit ter Schegget.

Auch der Niederrhein-Cup 2014 fand traditionsgemäß in Moers-Repelen statt. Das Turnier war ursprünglich als Anfängerturnier geplant, entwickelte sich jedoch immer mehr zu einem echten Kampfsport Höhepunkt zum Ende des Jahres. Neben dem Semikontakt- und Leichtkontakt-Freikampf konnten sich die Sportler in der Disziplin Selbstverteidigung messen. Mehr als 100 Starts mussten bewältigt werden. Der Wushu-Verein Wesel fiel insbesondere dadurch auf, dass er eine Vielzahl von Kindern an den Start brachte, die mit Begeisterung bei der Sache waren. Als Lohn konnten sie den ersten Platz in der Gesamtwertung erreichen. Zweitplatziert war der Wushu-Verein Lippe und den dritten Platz belegte der Gastgeber VfL Repelen.



Ein Teil der jüngeren Teilnehmer

15 Kampfkünstler der Fachschaftsvereine des Chen Tao Wushu nahmen am 13. Dezember an dem Lehrgang zum Thema „Training mit Pratzen und Schutzausrüstung“ teil. Dieses Thema ist in den traditionellen Kampfkünsten wie dem Chen Tao Wushu eher dürrig belegt, stellt aber doch einen wichtigen Teil des Kampftrainings dar. Die Referenten Michael Olislagers (3. Leong Toan) und Joachim Heskamp (1. Leong Toan) führten die Teilnehmer mit den Grundtechniken des Kontaktkämpfens wie Jab, Cross, Hookpunch, Uppercut, Pushkick, Roundhousekick, Knee- und Lowkick an diese Trainingsmethode heran.



Eifrigste Teilnehmer



Michael im Einsatz

Fortsetzung folgt

## Einladung zur Verbandstagung 2022

des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes e.V.

**Ort:** Technologiezentrum Oberhausen (TZU), Essener Str. 3, 46047 Oberhausen  
**Tag:** Samstag, 7. Mai 2022  
**Zeit:** 10.00 Uhr, Ausgabe der Stimmkarten 9.15 - 9.45 Uhr

**Anfahrt:** Über die A 42, Ausfahrt Oberhausen-Zentrum (10), nach der Ausfahrt weiter in Richtung Oberhausen Zentrum, an der ersten Kreuzung biegen Sie links auf die Essener Straße ab, auf der rechten Seite sehen Sie das mehrstöckige Gebäude I des TZU.  
Parkplätze finden Sie am einfachsten, wenn Sie in die nächste Straße rechts abbiegen (Im Lipperfeld);  
mit öffentlichen Verkehrsmitteln: vom Bahnhof Oberhausen zum TZU (Haltestelle TZU), die Busse 956, 957, 966 vom Bussteig 8 fahren über Rathaus, Marienkirche, Musikschule direkt zum TZU, von der Bushaltestelle gehen Sie direkt auf das Gelände des TZU zu.

### Tagesordnung

1. Eröffnung / Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung der Versammlung
  - 1.1. Begrüßung der Gäste und Mitglieder
  - 1.2. Gedenkminute
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Ehrungen
4. Neue Konzepte im NWJV/DJB
5. Grundsätze guter Verbandsführung (GgV)
6. Feststellung der Stimmberechtigung durch den Rechtsausschuss
7. Genehmigung des Protokolls der Verbandstagung vom 20. Juni 2021 und des Ergänzungsprotokolls
8. Entgegennahme der Berichte
  - 8.1. Aussprache zu den Berichten
9. Haushaltsrechnungen / Kassenprüfbericht
  - 9.1. Haushaltsrechnung 2021
  - 9.2. Bericht der Kassenprüfer
  - 9.3. Aussprache
10. Wahl eines Wahlleiters
11. Entlastung des Vorstandes
12. Nachwahl des/r NWJV-Präsidenten/in (für ein Jahr)
13. Nachwahl eines/r Vizepräsidenten/in (für ein Jahr) (vorsorglich)
14. Bestätigung der von der Verbandsjugend gewählten Mitglieder des Verbandsjugendvorstandes (weiblich)
15. Beschlussfassung über Satzungsänderungsanträge
16. Bestätigung der Verbandssatzung
17. Festsetzung der Beiträge
18. Genehmigung des Haushaltsplanes 2022
19. Bestätigung der Ordnungen
20. Beschlussfassung über vorliegende Anträge (müssen bis zum 7. März 2022 in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen)
21. Sonstige Angelegenheiten

Hans-Werner Krämer / Benjamin Behrla  
Verbandsvorstand NWJV

## Delegiertenmeldung lt. Satzung § 7

Die Delegiertenmeldung muss bis zum 26.03.2022 in der NWJV-Geschäftsstelle, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, vorliegen!

Zur Verbandstagung des NWJV am 7. Mai 2022 in Oberhausen meldet

der Verein ..... Vereinsnummer: .....

als Delegierte(n): .....

E-Mail oder Telefon (für Rückfragen): .....

(in Druckschrift oder mit Schreibmaschine ausfüllen!)

### Auszug aus der Satzung / § 7 Verbandstagung

**3.d. Die Namen der Delegierten und etwaiger Ersatzdelegierter müssen der Verbandsgeschäftsstelle mindestens 6 Wochen (bis spätestens 26. März 2022) vor der Verbandstagung schriftlich mitgeteilt werden.**

**Nach diesem Termin kann ein Stimmrecht auf keinen Fall mehr gewährt werden.**

**Achtung:** Bei fehlender Stärkemeldung oder Beitragsrückstand besteht kein Stimmrecht!

**Vereinsstempel  
(nur gültig mit Vereinsstempel)**

Rechtsverbindliche Unterschrift: .....

Eine aktuelle Liste mit den vorliegenden Delegiertenmeldungen kann unter [www.nwjjv.de](http://www.nwjjv.de) eingesehen werden.





## Einladung zur NWDK-Delegiertenversammlung 2022

**Datum:** Sonntag, 1. Mai 2022

**Zeit:** Beginn 10:00 Uhr (Stimmkartenausgabe von 9:15 bis 9:45 Uhr)

**Ort:** Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Allee 15, 47055 Duisburg

Für die Veranstaltung gelten die am 1. Mai 2022 aktuellen Bestimmungen der Coronaschutzverordnung – CoronaSchVO des Landes NRW sowie die Vorschriften der Sportschule Wedau.

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung - Totenehrung
2. Ehrungen
3. Feststellung der Stimmberechtigung lt. Mitgliederliste und Meldung der Delegierten der Kreise
4. Feststellung der Beschlussfähigkeit
5. Genehmigung der Tagesordnung
6. Genehmigung des Protokolls der Delegiertenversammlung vom 21.10.2021
7. Berichte der Mitglieder des Verbandsrats
8. Bericht der Kassenprüfer
9. Genehmigung des Wirtschaftsplans 2022
10. Aussprache zu den Berichten
11. Wahl eines Versammlungsleiters
12. Entlastung des Vorstandes
13. Wahl einer Wahlkommission
14. Nachwahlen (vorsorglich)
15. Wahl der Kassenprüfer
16. Beschlussfassung über Satzungsänderungsanträge
17. Beschlussfassung über Anträge, die nicht unter Punkt 16 fallen
18. Hinweise bzgl. Ordnungen und Ausführungsbestimmungen
19. Verschiedenes

Anträge müssen dem Vorstand schriftlich spätestens am 20.3.2022 vorliegen.

Wilfried Marx, NWDK-Präsident

Bitte informieren Sie sich über die Webseite [www.nwdk.de](http://www.nwdk.de) oder beim jeweiligen Ausrichter über die aktuellen Corona-Bestimmungen.

## NWDK

### Offenes Kyu-Kata-Turnier und Dieter-Born- und Franz-Karl-Patzner-Gedächtnispokale

**Datum:** Samstag, 2. April 2022.

### Offenes NWJV/NWDK-Kata-Turnier und Dieter-Born-Gedächtnispokale

**Datum:** Samstag, 7. Mai 2022.

### NWDK-Kata-Techniklehrgang

**Datum:** Sonntag, 8. Mai 2022.

**Ort:** Alle Veranstaltungen finden in der Turnhalle des Collegiums Josephinum Bonn, Kölnstr. 413, 53117 Bonn, statt.

**Ausrichter und Kontakt:** SC Arashi CoJoBo e.V., Geschäftsstelle, Postfach 75 32, 53075 Bonn, Tel.: 0 22 27 / 90 89 27, E-Mail: roman.jaeger@sc-arashi.de, www.sc-arashi.de

Die vollständigen Ausschreibungen finden Sie unter [www.nwjd.de](http://www.nwjd.de) und [www.nwdk.de](http://www.nwdk.de)

## Kreis Steinfurt

### Jahreshauptversammlung

**Datum:** Sonntag, 20. März 2022.

**Zeit:** Beginn 10:00 Uhr.

**Ort:** Jahnzimmer, TV Jahn Rheine, Germanenallee 4, 48429 Rheine. Online: Zoom-Session. Achtung: Wenn aufgrund der aktuellen Coronaverordnung keine Präsenzveranstaltung möglich ist, wird die Veranstaltung online (Zoom-Session) ausgetragen.

#### Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Stimmberechtigten
3. Wahl eines(er) Protokollführers(in)
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Genehmigung des Protokolls der letzten JHV
6. Berichte des KDV und des Stellvertreters
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung des KDV und seines Stellvertreters
10. Wahl der Delegierten zur NWDK-Delegiertenversammlung
11. Prüfungsordnung/Prüferlizenzen usw.
12. Lehrgangsplan (Themenvorschläge)
13. Anträge
14. Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 13.3.2022 beim KDV schriftlich vorliegen.

## Tagung der Sportreferenten/innen und Kampfrichterreferenten/innen des NWJV

Diese Einladung richtet sich an alle Fachwarte, Frauenwartinnen, Staffelleiter/innen sowie Kampfrichterreferenten/innen von der Kreis- bis zur Landesebene.

**Datum:** Donnerstag, 26. Mai 2022.

**Zeit:** Beginn 10:30 Uhr.

**Ort:** BStp/LLStp Köln, Guts-Muths-Weg 1, 50953 Köln.

### Tagesordnung

1. Begrüßung/Gedenkminute
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der Tagung vom 14. August 2021

4. Berichte des Präsidenten, des Vize-Präsidenten, des Ressortleiters Kampfrichterwesen, der NWJV-Ligabeauftragten Frauen/Männer

5. Aussprache zu den Berichten

6. Beratung in den Ressorts

6.1 Sportverkehr

6.1.1 Feststellung der Stimmberechtigung

6.1.2 Berichte der Bezirke und Kreise

6.1.3 Aussprache zu den Berichten

6.1.4 Termine/Vergabe von Meisterschaften und Turnieren 2023 (Bekanntgabe der Losnummern für das Sportjahr 2023/analog der Jugend)

6.1.5 Ligaverkehr

6.1.6 Anträge

6.1.7 Verschiedenes

6.2 Kampfrichterwesen

6.2.1 Feststellung der Stimmberechtigung

6.2.2 Berichte der Bezirks-/Kreiskampfrichter-

referenten

6.2.3 Aussprache zu den Berichten

6.2.4 Anträge

6.2.5 Verschiedenes

7. Berichte/Ergebnisse aus den Ressorts Sportverkehr/Kampfrichterwesen

8. Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 31.3.2022 in der Geschäftsstelle vorliegen.

**Anmeldung:** mit Angabe der Amtsfunktion bis spätestens 14.4.2022 an die Geschäftsstelle des NWJV z.Hd. Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, E-Mail: angela.andree@nwjv.de. Bei Verhinderung bitte den/die stimmberechtigte/n Vertreter/in melden.

ISSN 0948-4124	<h2 style="margin: 0;">Bestellschein</h2>																												
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <b>Der</b>  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">Budoka</span> </div> <div style="flex-grow: 1;"> <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.</p> </div> </div>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">Name:</td> <td style="width: 40%;">Vorname:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Straße/Hausnr.:</td> </tr> <tr> <td>PLZ:</td> <td>Wohnort:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">E-Mail:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Datum/Unterschrift</td> </tr> <tr> <td colspan="2">                     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.                 </td> </tr> <tr> <td colspan="2">Kontoinhaber:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Anschrift des Kontoinhabers:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">IBAN:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">BIC:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Geldinstitut:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Datum/Unterschrift des Kontoinhabers</td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <b>Widerrufsrecht:</b> 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.                 </td> </tr> <tr> <td colspan="2">Datum/Unterschrift</td> </tr> </table>	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		<b>Widerrufsrecht:</b> 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	
	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																													
<b>Widerrufsrecht:</b> 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																													
An den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. Geschäftsstelle Postfach 10 15 06 47015 Duisburg																													



Übersicht über kommende Programme, Projekte und Aktionstage. Hier finden Sie viele Informationen aus den Stadt- und Kreissportbünden und dem Landessportbund NRW gesammelt auf einer Seite. „Neben der Matte“ zeigt Ihnen, welche Möglichkeiten und Entwicklungen Ihren Verein außerhalb des Trainings auf die Überholspur bringen. Dabei werden Angebote aus dem Verbundsystem NRW, den Fachverbänden des Dachverbandes für Budotechniken und von Dritten ausgewählt, wenn sie eine allgemeingültige Relevanz für alle Vereine haben.

## Die besten Projekte zur Klimavorsorge und Anpassung!

Der Bundespreis „Blauer Kompass“ ist die höchste staatliche Auszeichnung in Deutschland, die im Rahmen eines Wettbewerbs für Projekte zur Vorsorge und Anpassung an die Folgen des Klimawandels vergeben wird. Bundesumweltministerium und Umweltbundesamt suchen gemeinsam bis zum 25. März 2022 die besten Projekte zum Umgang mit Klimafolgen wie Hitze, Dürre und Starkregen.

Die Auszeichnung ist mit einem Preisgeld in Höhe von 25.000 Euro je Preisträger dotiert. Die fünf ausgezeichneten Projekte werden in den Kategorien Kommunen, private und kommunale Unternehmen, Forschungs- und Bildungseinrichtungen sowie Verbände, Vereine und Stiftungen ausgezeichnet. Die Gewinner\*innen erhalten jeweils eine besondere Trophäe sowie Unterstützung bei der bundesweiten Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Zudem werden Kurzfilme zu allen ausgezeichneten Projekten produziert, welche die Gewinner\*innen im Anschluss für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen können.

Preisverleihung am 16.09.2022

Die fünf ausgezeichneten Projekte werden am 16. September 2022 im Rahmen einer feierlichen Preisverleihung im Bundesumweltministerium ausgezeichnet.



## Pre Olympic Youth Exchange 2022

Leider konnte auf Grund der Corona Pandemie das geplante Jugendcamp in Tokio 2020 nicht stattfinden. Im Februar fanden die Olympischen Winterspiele in Peking ohne Zuschauer\*innen statt. Aber: Nach Olympia ist vor Olympia und in zwei Jahren findet das größte Sportevent der Welt in Paris statt. Dort kann die Sportjugend NRW hoffentlich ihre Tradition fortsetzen und wieder ein Olympisches Jugendlager organisieren.

Und das möchte die Sportjugend NRW gerne mit jungen Engagierten aus Deutschland und Frankreich im Sommer 2022 vorbereiten. Hast du Lust gleichaltrige Jugendliche aus Frankreich kennenzulernen und das Camp aktiv in Paris für 2024 mit vorzubereiten?



Dann bewirb dich jetzt bis zum 31. März 2022 für die „Pre Olympic Youth Exchange Paris 2022“!

Weitere Infos und Bewerbungsbogen findest du auf der Homepage der Sportjugend NRW

## Auf!leben - Zukunft ist jetzt

Das Programm „Auf!leben – Zukunft ist Jetzt“ ist Teil des Aktionsprogrammes „Aufholen nach Corona“ mit dem Ziel, die Folgen der Corona-Pandemie zu bewältigen und Alltagsstrukturen zurückzugewinnen. Mit einer Laufzeit vom 01.10.2021 bis 31.08.2022 und verschiedenen Förderkategorien soll es dabei helfen, Kinder und Jugendliche bei ihrer Persönlichkeitsbildung zu begleiten.



Die Zielgruppe ist dabei breit gefächert: Sie umfasst Kinder im Kita- und Vorschulalter genauso wie Kinder und Jugendliche im Schulalter bis hin zu jungen Erwachsenen bis 26 Jahren. Auch der organisierte Sport kann sich hier einbringen und Projektgelder beantragen.

Genauere Informationen finden Sie unter:

<https://www.dkjs.de/aufleben/>

# Dachverband



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

für

# Budotechniken



15 Fachverbände

30 asiatische  
Kampfsportarten und  
Stilrichtungen

1.100 Vereine und  
Abteilungen mit  
65.000 Mitgliedern



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

(c) LSB NRW | Fotos: Andrea Bowinkelmann