

Der

# Budoka

K 10339

Mai 2020  
4,50 €



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:  
**Online-Judo**  
Training und Prüfung  
in Corona-Zeiten

Seite 4

## SEITE 6

Judo:  
Olympia-Kandidaten  
in Wartestellung

## SEITE 21

Aikido:  
Online-Unterricht  
in Alpen

## SEITE 24

Karate:  
Abschied von  
Klaus Wiegand



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

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

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

### **AIKIDO**

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

Josef Jürgens  
Bruckstr. 14  
46519 Alpen  
Tel.: 02802 704966  
E-Mail: josef.juergens@gmx.de  
Internet: www.aikido-nrw.de

### **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: WilfriedPeters@aol.com  
Internet: www.nwvtv.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:  
geschaefsstelle@jju-nw.de  
Internet: www.jju-nw.de

### **JUDO**

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

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

### **KARATE**

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

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

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

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

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

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

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

Geschäftsstelle  
Manfred Thull  
Fleher Str. 152  
40223 Düsseldorf  
Mobil: 0171 3493090  
E-Mail: geschaefsstelle@dfjj.de  
Internet: www.dfjj.de

### **JU-JUTSU**

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

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

### **KENDO**

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

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

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

### **WUSHU**

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

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

# Hoffnung auf Rückkehr zum Sport

**Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die 16 Landessportbünde halten eine Wiederaufnahme des Sporttreibens unter bestimmten Voraussetzungen für möglich.**

Die Zwischenbilanz gibt Anlass zur Hoffnung: Nach vollständiger Einstellung des Sportbetriebs und Schließung aller Sportstätten in SPORTDEUTSCHLAND aufgrund der Corona-Pandemie sehen der DOSB und die Landessportbünde Signale, die eine Wiederaufnahme des Sporttreibens in den einzelnen Bundesländern ermöglichen.

„Der eingeschlagene Weg zur Bekämpfung der Corona-Pandemie ist erfolgreich und sollte daher fortgesetzt und mit Umsicht an die sich verändernden Rahmenbedingungen angepasst werden. Der Schutz der Gesundheit der Bevölkerung muss unverändert Priorität haben“, so Jörg Ammon, der stellvertretende Sprecher der LSB und Präsident des Bayerischen Landessportverbandes. „Zur Gesundheitsvorsorge dient insbesondere das Sporttreiben. Dies haben wir in der Konferenz der Landessportbünde erörtert und waren uns alle zusammen mit dem DOSB einig, dass unter bestimmten Vorkehrungen der Startschuss zur Rückkehr in den Vereinssport gegeben werden kann.“

## Freizeit- und Breitensport ermöglichen

„Die unzähligen positiven Effekte des Sports auf die Mitglieder in den rund 90.000 Sportvereinen in Deutschland fehlen der gesamten Gesellschaft von Tag zu Tag mehr. Mit dem nun vor-

vorliegenden Paket aus Leitplanken und spezifischen Regeln für die einzelnen Sportarten ist eine gute Handlungsgrundlage für die Umsetzung in den Vereinen geschaffen,“ so Ammon weiter. Nach den gemeinsamen Vorstellungen von organisiertem Sport und der Sportministerkonferenz der Länder wird ein erster Schritt der Lockerung ausschließlich für Bewegungsangebote im Freiluftbereich gelten, zudem sind umfassende weitere Regelungen, wie Mindestabstand und Hygienevorgaben zu beachten. Dabei bleiben die Sportheime, deren Umkleiden und Gastronomiebereiche und Hallen geschlossen. Bei positivem Verlauf können später die nächsten Schritte zur weiteren Öffnung erfolgen.

Der organisierte Sport verzichtet ganz bewusst auf eine Positivliste von Sportarten, denn es geht um angepasste Bewegungsangebote für alle Mitglieder in den Vereinen. „Seitens des Sports können wir mit bewährten Strukturen und den unzähligen erfahrenen Verantwortungsträger\*innen einen wertvollen Teil dazu beitragen, dass Deutschland wieder in Bewegung kommt. Dabei sind wir uns der besonderen Chancen und Risiken bewusst und werden deshalb stets nach der Maxime handeln, dass Infektionsrisiken so weit wie irgend möglich minimiert werden müssen“, sagte DOSB-Präsident Alfons Hörmann. In den nächsten Schritten soll über die Nutzung von Hallen, die Rückkehr zum Wettkampfbetrieb sowie über Kontakt- und Zweikampfsportarten diskutiert werden.

DOSB-Presse

## INHALT 5/2020

Der  
**Budoka**

### Verbände

Nordrhein-Westfälischer <b>Judo</b> -Verband	4
Nordrhein-Westfälischer <b>Aikido</b> -Verband	21
Deutscher <b>Jiu Jitsu</b> Bund Nordrhein-Westfalen	22
Deutscher Fachsportverband für <b>Jiu Jitsu</b> NRW	23
<b>Karate</b> verband Nordrhein-Westfalen	24
Nordrhein-Westfälischer <b>Taekwon-Do</b> Verband	25
<b>Wushu</b> -Verband Nordrhein-Westfalen	26
Nordrhein-Westfälischer <b>Ju Jutsu</b> Verband	34

**Titelseite:** Ida vom Verein Budo Sportclub Linden hat ihre Judo-Gürtelprüfung erfolgreich online abgelegt. Prüfer Lars Mittkowski war per Videokonferenz zugeschaltet. **Foto: Daniel Eckermann**

### Themen



**Judo:**  
10 Fragen an ...  
... die NWJV-Trainer

**SEITE 8**

**Wushu:**  
Allgemeine Informationen  
zum Wushu-Duanwei-  
System

**SEITE 26**



Krafttraining, Teil 114: Druckübungen  
mit der T-Stange **14**

Bestellschein **20**

Impressum **32**

Protokolle / Ausschreibungen **33**



## Ab sofort Online-Kyu-Prüfungen möglich

Die Zeit vor den Osterferien ist auch immer die Zeit für Gürtelprüfungen in den Vereinen. In diesem Jahr jedoch ist alles anders. Bereits drei Wochen vor Ferienbeginn musste in allen Vereinen der Trainingsbetrieb aufgrund der Coronavirus-Pandemie eingestellt werden. Damit fielen auch die Gürtelprüfungen im gesamten Land aus. Ungewöhnliche Zeiten erfordern ungewöhnliche Maßnahmen. Nach einem erfolgreichen Test beim Verein Stella Bevergern haben NWJK und NWJV beschlossen, dass ab sofort Online-Kyu-Prüfungen in Nordrhein-Westfalen möglich sind.

Die Prüfung muss wie üblich beim Kreis-Dan-Vorsitzenden angemeldet werden. Eine Mindestteilnehmerzahl ist nicht erforderlich und auch die drei Wochen Anmeldefrist werden bis zu den Sommerferien ausgesetzt. Als Partner können die Eltern, Geschwister und **bei Anfängern** sogar ein großer Teddy-Bär als Partner fungieren.

Die ersten Online-Kyu-Prüfungen bei Stella Bevergern wurden als Video festgehalten und können auf dem NWJV-YouTube-Kanal im Internet abgerufen werden. Hier gibt es Beispiele für eine Prüfung zum 8. Kyu (weiß-gelb) und zum 5. Kyu (orange). Sicherlich müssen für eine solche Online-Kyu-Prüfung gewisse Rahmenbedingungen geschaffen werden und nicht jeder Aspirant wird die Gelegenheit bekommen, diese Möglichkeit zu nutzen. Doch jeder Nachwuchsjudoka, der auf diesem ungewöhnlichen Weg ein Erfolgserlebnis in schweren Zeiten verbuchen kann, wird dem Judo-sport erhalten bleiben.

Ulrich Wichmann, stellvertretender KDV Steinfurt, fand für die Online-Prüfung von Stella Bevergern lobende Worte: „Die Online-Prüfung der Judokas Benedikt und Lukas war meines Erachtens ein voller Erfolg. Die beiden waren perfekt vorbereitet, kannten alle Techniken und auch die japanischen Begriffe dazu. Trotz des Größen- und Altersunterschieds zwischen den beiden wurden die Würfe und auch die Hebel sehr gut demonstriert. Das vorbereitete Dojo auf dem Dachboden der Familie reichte für die Prüfung aus. Der Rand war mit Matratzen ausgelegt, um einer Verletzungsgefahr vorzubeugen. Beide Judokas waren stolz, als sie den Orangegurt und die Urkunde in Empfang nehmen konnten. Ich war mit der ersten Online-Prüfung voll und ganz zufrieden und gratuliere Benedikt und Lukas zum 5. Kyu.“

**Online-Kyu-Prüfungen**  
NWJV - 1/2

↺ ↻ ↻ ↺



**Online-Prüfung 8. Kyu**  
NWJV  
4:25



**Online-Prüfung 5. Kyu**  
NWJV  
15:29

Videos zur Online-Prüfung gibt es auf dem NWJV-YouTube-Kanal



## Online-Gürtelprüfung in Bochum

Judo online? - Das geht! Beim Budo Sportclub Linden fand die erste Online-Gürtelprüfung im Kreis Bochum/Ennepe statt. Vereinsmitglied Ida bereitet sich in den letzten Wochen intensiv auf die anstehende Prüfung vor und zeigte mit ihrer Schwester alle geforderten Techniken in den heimischen vier Wänden. Neben der guten Ausführung der Techniken

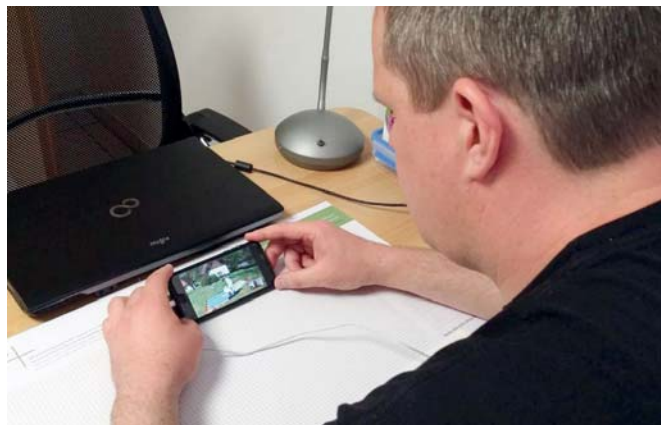
konnte Ida auch alle Namen der Techniken nennen, so dass Prüfer Lars Mittkowski, der per Videokonferenz zugeschaltet war, ihr mit Erfolg die Prüfung zum gelben Gürtel abnehmen konnte. In den nächsten Wochen sind weitere Gürtelprüfungen geplant.

Foto: Daniel Eckermann

## Prüfungen im heimischen Garten

Nicole Schäfer, David Voß und Aryan Heimann vom SC Lippetal traten bei gutem Wetter im heimischen Garten zur Kyu-Prüfung an. Prüfer Markus Bader begutachtete das Programm mehrere Kilometer entfernt am Handy. Trotz fehlender Judomatten zeigten die Prüflinge ohne Probleme ihr gesamtes Prüfungsprogramm.

Nachdem Bader auf diesem außergewöhnlichen Weg die gesamte Prüfung gesehen hatte, beschrieb er diese insgesamt als beispiellos. Denn es war nicht nur die erste Videoprüfung im Verein, sondern auch die Leistung der Prüflinge war so gut, dass er allen zum Erreichen des nächsthöheren Kyu-Grades gratulieren konnte.



# Neue NWJV-Kollektion

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) hat zusammen mit seinem Partner, der Firma Sportartikel Wusthoff, eine neue Judo-Kollektion entwickelt, welche aktuell zu dieser Zeit super passt.



Neue Artikel in der Kollektion:

- Kapuzen Hoodys
- Turnbeutel/Rucksäcke
- Einkaufstaschen
- Mund- und Nasenbedeckung



Bestellt euch die Artikel der Kollektion und dokumentiert eure Zugehörigkeit zur NWJV-Judo-Familie. Natürlich können auch Vereine eine Sammelbestellung aufgeben und ihren Mitgliedern in den schweren Zeiten eine Freude bereiten.

Sendet eure Fotos mit den Artikeln der NWJV-Kollektion JUDO IS MY HOME an die Redaktion des „Budoka“ (budoka@budo-nrw.de). Alle Fotos werden in den nächsten Ausgaben veröffentlicht!



Bei der Bestellung muss der Gutschein-Code „10JWK“ angegeben werden. Ein Euro von jeder Bestellung fließt in einen Spendentopf des NWJV, der für einen wohltätigen Zweck verwendet wird.

Weitere Infos gibt es auf der Homepage der Firma Sportartikel Wusthoff:  
<http://sportartikel-wusthoff.eu>

# Olympia-Kandidaten in Wartestellung

Seit wenigen Wochen ist es bekannt: Die Olympischen Sommerspiele 2020 in Tokio werden nicht stattfinden. Die Verschiebung auf 2021 war unvermeidbar. Das sehen auch unsere Olympia-Kandidaten aus Nordrhein-Westfalen so. Mit Individualtraining halten sie sich daheim in Form und hoffen darauf, dass sie bald wieder zum gemeinsamen Judo-Training auf die Matte gehen und weiter an ihrem olympischen Traum arbeiten können.



## Johannes Frey

**Was sagst Du zu der Entscheidung, die Olympischen Spiele um ein Jahr zu verschieben?**

Die Gefahr für die Bevölkerung, ausgelöst durch die Pandemie und ihre verheerenden Folgen, ist mir durchaus bewusst. Die Entscheidung, die Spiele zu verschieben, halte ich deshalb für angebracht und richtig. Dem Auftrag, als Leistungssportler unser Land bei Olympischen Spielen zu repräsentieren, fühle ich mich trotzdem weiterhin verpflichtet. Zusammen mit meinem Bruder versuche ich mich, im Rahmen der verbliebenen Möglichkeiten, intensiv darauf vorzubereiten. Im Zusammenhang mit der schrecklichen Krise denken wir aber auch an alle Menschen, die Verluste in ihrem Familienkreis zu beklagen haben. Unser Großvater ist schon vor Jahren an einer Lungenentzündung gestorben. Wir wissen, wie schmerzhaft das auch für die Hinterbliebenen ist.

**Wie sieht bei Dir der Trainingsalltag in Corona-Zeiten aus?**

Das Training ist ein Behelfstraining, das ich zusammen mit meinem Bruder nach den Vorgaben des Bundestrainers gestalte. Das Training selbst ist eine Fortführung der Konditions- und Ausdauerinheit, die wir bereits noch im März zusammen mit der Nationalmannschaft auf Lanzarote (Spanien) begonnen hatten. Das sportartspezifische Training, das Randori mit den gewohnten, nationalen und internationalen Trainingspartnern aber ist kaum zu kompensieren. Durch die Möglichkeit mit meinem Bruder zu trainieren, versuche ich trotzdem, mich auch hier in kleinen Schritten noch zu verbessern. Ich begrüße es sehr, dass wir seit dem 6. April wieder die Möglichkeit haben, wenn auch eingeschränkt und in einem rotierenden Verfahren, am Bundesleistungsstützpunkt zu trainieren.

**Welchen Hobbys gehst Du in Deiner trainingsfreien Zeit nach?**

In der trainingsfreien Zeit liebe ich es, mit unserem Schäferhund lange Spaziergänge zu unternehmen. Weiterhin genieße ich auch einfach mal die Zeit mit meiner Familie.



**Lauftraining gehört auch in Corona-Zeiten zum Trainingsprogramm von Johannes Frey**  
Foto: privat

## Karl-Richard Frey

**Was sagst Du zu der Entscheidung, die Olympischen Spiele um ein Jahr zu verschieben?**

Ich bin froh, dass die Olympischen Spiele nicht abgesagt wurden, sondern nur um ein Jahr verlegt. Als ich von der Nachricht gehört habe, war ich etwas irritiert und musste diese Nachricht erst einmal verarbeiten. Doch jetzt ist mir klar, dass ich das Jahr nutzen kann, um mich noch besser auf die Olympischen Spiele vorzubereiten.



**Wie sieht bei Dir der Trainingsalltag in Corona-Zeiten aus?**

Momentan gehe ich sehr viel laufen und mache Krafttraining in meiner Wohnung. Die Lage ist zwar nicht optimal, aber ich mache das beste draus. Gerade im konditionellen Bereich ist bei mir immer noch Potenzial.

**Welchen Hobbys gehst Du in Deiner trainingsfreien Zeit nach?**

In meiner freien Zeit beschäftige ich mich mit den Trainingswissenschaften, um mich für mein Trainerstudium weiterzubilden. Demnächst nehme ich dazu auch an Online-Seminaren teil, um den Unterricht weiter zu verfolgen.

**Karl-Richard Frey hat sein Krafttraining in sein Wohnzimmer verlegt**  
Foto: privat



## Moritz Plafky

**Was sagst Du zu der Entscheidung, die Olympischen Spiele um ein Jahr zu verschieben?**

Ich finde es eine gute Entscheidung, da die Gesundheit wichtiger ist. So habe ich Zeit, mich in den Grundlagen zu verbessern.

**Wie sieht bei Dir der Trainingsalltag in Corona-Zeiten aus?**

Ich habe zweimal am Tag Training, viel Laufen und Krafttraining.

**Welchen Hobbys gehst Du in Deiner trainingsfreien Zeit nach?**

Ich verbringe viel Zeit draußen.

# 10 Fragen an ...

## ... die NWJV-Trainer

### Frank Urban



Steckbrief:

**Trainer für:** Frauen U 18  
**Geburtstag:** 24.01.1970  
**Geburtsort:** Witten  
**Sternzeichen:** Wassermann  
**Tierkreiszeichen:** Hahn  
**Gewichtsklasse:**  
früher 60/66 kg, heute eher 73 kg  
**Dan-Grad:** 4. Dan

#### 1. Wie bist du zum Judo gekommen?

Ich bin durch Schulfreunde zum Judo gekommen. Aus meiner Klasse haben einige damit angefangen und ich bin dann irgendwann einfach mal mitgegangen. Da war ich sieben Jahre alt. Mein erster Trainer war Erich Hübner. Er war sehr streng und legte sehr viel Wert auf Disziplin. Ich mache also seit 43 Jahren Judo.

#### 2. Wer ist dein Vorbild und warum?

Ein einzelnes Vorbild zu benennen, fällt mir schwer. Es gibt einige Menschen, die ich für jeweils unterschiedliche Eigenschaften oder Fähigkeiten schätze und bewundere.

#### 3. Warum bist du Trainer geworden?

Ich habe beim JC 66 Bottrop im Jahr 1994 als Trainer für die Jugend angefangen. Eigentlich sollte das damals nur eine Übergangslösung sein. Da mir die Sache sehr viel Spaß gemacht hat, habe ich dann Trainerlizenzen erworben und nach und nach im Verein in allen Altersgruppen, von den Anfängern bis zu den Erwachsenen, Training gegeben. Im Jahr 2001 wurde ich dann beim Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband als hauptamtlicher Landestrainer für den U 15-Bereich angestellt. Seit 2010 bin ich für die weibliche U 18 zuständig. Die Aufgabe des Trainers im Nachwuchsbereich ist sehr vielfältig. Neben der sportlichen Entwicklung muss man als Trainer in diesem Altersbereich auch viele andere Dinge berücksichtigen, die für die Persönlichkeitsentwicklung in diesem Alter sehr wichtig sind.

In den vielen Jahren meiner bisherigen Trainertätigkeit gab es viele tolle Momente. Besonders emotional waren die Siege beim Länderpokal: Team-Wettbewerbe sind etwas ganz Besonderes. Und natürlich bleiben einem als Trainer auch die Erfolge einzelner Athleten auf nationaler und internationaler Ebene in besonderer Erinnerung: Oft hat man mit den Athletinnen über Jahre intensiv gearbeitet und sieht dann, dass es sich am Ende auszahlt. Das ist eine tolle Sache. Ich kann mich auch sehr darüber freuen, wenn ich sehe, dass Trainingsinhalte im Wettkampf erfolgreich umgesetzt werden, auch wenn der Kampf letztlich doch verloren geht. Allerdings kann ich mich auch sehr ärgern, wenn Möglichkeiten nicht genutzt werden.

#### 4. Wie lautet dein Trainingsmotto?

Ich versuche im Training immer alles zu geben und das erwarte ich auch von meinen Sportlerinnen. Natürlich versuche auch ich selbst mich sportlich und persönlich zum Vorteil meiner Athletinnen immer weiterzuentwickeln.

#### 5. Was ist deine Spezialtechnik?

Meine eigene Spezialtechnik früher war Morote-seoi-nage. Ich habe diesen Wurf tief auf den Knien geworfen. Um diese Technik im Wettkampf gegen beide Kampfauslagen erfolgreich umsetzen zu können, habe ich die Technik im Training immer gegen beide Auslagen trainiert.

#### 6. Welchen Rat würdest du angehenden Judokas geben?

Fleiß zahlt sich immer aus. Niemals nur den kurzfristigen Erfolg sehen.

#### 7. Wie sieht deiner Meinung nach das Judo der Zukunft aus?

Das Judo hat sich in den letzten zehn Jahren enorm verändert. Ich erinnere mich noch an Zeiten, da war das Greifen überall (Hose, Jacke, Gürtel) ohne Einschränkung erlaubt. Mittlerweise ist alles sehr stark reglementiert. Ich glaube, viele Veränderungen sind nicht mehr möglich. Was den Judokas an technischen und physischen Voraussetzungen abverlangt wird, ist sehr viel. Ich hoffe, dass Judo weiterhin zum olympischen Programm gehören wird, weil dies für eine Sportart enorm wichtig ist.

#### 8. Wie oft kommst du als Trainer selber zum Training?

Zum Judotraining leider zu selten. Ab und zu mache ich mal ein paar Randoris mit. Musik höre ich beim Laufen, auf dem Fahrrad oder auf dem Ruder-Ergometer.

#### 9. Wie wichtig ist dir Ernährung?

Ernährung ist für mich sehr wichtig und ich koche auch gerne selbst, weil ich mich dabei sehr gut entspannen kann: dabei versuche ich auf Ausgewogenheit zu achten und saisonale und regionale Produkte zu nutzen. Neben einfachen Gerichten wie Bratkartoffeln oder Salat esse ich manchmal aber auch gerne Sushi (selbstgemacht natürlich). Außerdem kann ich bei englischem Weingummi leider nur schwer nein sagen.

#### 10. Wenn kein Judo auf dem Programm steht, wie verbringst du deine Freizeit?

Wenn kein Judo auf dem Programm steht, versuche ich für mich selber Sport zu machen und Zeit mit meiner Familie zu verbringen oder zu kochen. Häufig kommt es aber auch vor, dass ich mir die Live-Übertragung von großen Judoturnieren anschau, um neue Trends zu entdecken.



# Eduard Matijass



Steckbrief:

**Trainer für:** Männer U 18  
**Geburtstag:** 07.10.1970  
**Geburtsort:** Omsk/Russland  
**Sternzeichen:** Waage  
**Tierkreiszeichen:** Hund  
**Gewichtsklasse:** -71 kg  
**Dan-Grad:** 4. Dan

## 1. Wie bist du zum Judo gekommen?

Mit sieben Jahren kam ich zum ersten Mal in eine Turnhalle, in der Leistungssportler trainiert haben. Die Atmosphäre dort, bestehend aus Gerüchen, Adrenalin und Schweiß, hat mich damals so begeistert und beeindruckt, dass ich sofort gedacht habe: Das ist mein Zuhause, hier bleibe ich für immer. Es war nur die Frage der Zeit, für welche Sportart ich mich irgendwann entscheide, und es ist Judo geworden. Seit nun 38 Jahren mache ich Judo und die Entscheidung, diese tolle Sportart auszuüben, habe ich nie bereut. Mein erster und einziger Trainer ist Michail Mordowin aus Omsk.

## 2. Wer ist dein Vorbild und warum?

Ich habe keine Vorbilder; es gibt mehrere Leute, die mich begeistern und von welchen ich viel Neues lerne, auch von meinen Athleten.

## 3. Warum bist du Trainer geworden?

Als ich als Jugendlicher erstmals darüber nachdachte, was ich beruflich machen möchte, war es für mich sofort klar, dass ich ein Trainer werden möchte. Ich bin der U 18-Landestrainer der Männer und habe somit bestimmte Aufgaben, welche ich maximal professionell ausführen möchte. Judo ist eine Einzelsportart und jeder Trainer hat mehrere Athleten, deshalb gibt es für mich nicht nur einen großen Judo-Moment. Mit jedem meiner Athleten habe ich persönliche Siege und Niederlagen erlebt.

## 4. Wie lautet dein Trainingsmotto?

Wenn du etwas tust, wird es früher oder später auf jeden Fall funktionieren.

## 5. Was ist deine Spezialtechnik?

Tai-otoshi, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Ippon-seoi-nage. Die Techniken werden durch lange und regelmäßige, hohe, Wiederholungszahl trainiert.

## 6. Welchen Rat würdest du angehenden Judokas geben?

Durch meine Funktion als Landestrainer habe ich keinen allgemeinen Rat, denn jeder Mensch, ob ein Athlet oder ein Elternteil, braucht einen individuellen.

## 7. Wie sieht deiner Meinung nach das Judo der Zukunft aus?

Darüber habe ich mir noch keine Gedanken gemacht.

## 8. Wie oft kommst du als Trainer selber zum Training?

Ich trainiere mich täglich mindestens eine Stunde lang und höre dabei keine Musik.

## 9. Wie wichtig ist dir Ernährung?

Es gab und gibt bei mir keine Einschränkungen bezüglich der Ernährung, denn ich liebe es lecker zu essen. Die Probleme, die damit auftauchen, erledige ich durch mehr Training.

## 10. Wenn kein Judo auf dem Programm steht, wie verbringst du deine Freizeit?

In meiner Freizeit mache ich viel Sport: Krafttraining und Tennis, gehe in die Sauna, lese und gucke Filme oder Serien.



# Jan Tefett



Steckbrief:

**Trainer für:** U 15  
**Geburtstag:** 24.03.1994  
**Geburtsort:** Bottrop  
**Sternzeichen:** Widder  
**Tierkreiszeichen:** Hund  
**Gewichtsklasse:** letztes Turnier -66 kg, aktuell -73 kg  
**Dan-Grad:** 1. Dan

## 1. Wie bist du zum Judo gekommen?

Meine Eltern fanden die Sportart Judo sehr interessant, aufgrund der Judo-Werte und der Regeln beim Training. Sie haben aber vorher selber kein Judo gemacht. Mit sechs Jahren habe ich dann einen Schnupperkurs beim JC 66 Bottrop gemacht und bin der Sportart bis jetzt treu geblieben.

## 2. Wer ist dein Vorbild und warum?

Ein einziges Vorbild habe ich nicht. Es gibt in vielen Bereichen verschiedene Personen von denen ich mir etwas abgucke.

## 3. Warum bist du Trainer geworden?

Co-Trainer war ich schon im Alter von 15 Jahren und habe auch einige AGs im Offenen Ganztage geleitet. Beim JC 66 brauchten wir dann vor einigen Jahren jemanden, der die U 18/U 21 betreut. Es gab keine Person, die dies alleine machen konnte und wollte, da alle Kandidaten selber noch gekämpft haben. Da haben Dominik Gosens, Stefan Urselmann und ich ein Dreiergespann gebildet und uns darum gekümmert. Ich bin langfristig dabei geblieben, weil mir die Arbeit mit den Sportlerinnen und Sportlern so viel Spaß macht.

#### 4. Wie lautet dein Trainingsmotto?

„Wir sind ein Team“ – Im Wettkampf steht man vielleicht alleine auf der Matte und kämpft, ohne aber ein entsprechendes „Team“ im Rücken zu haben, ist dies nur schwer möglich. Um zu trainieren und besser zu werden brauchen wir Partner, Trainer und einen geregelten Rahmen. Wir sehen ja aktuell wie wichtig eine Trainingsgruppe, der direkte Kontakt zu den Trainern und der soziale Aspekt beim Training ist.

#### 5. Was ist deine Spezialtechnik?

Tai-otoshi, ich trainiere den aber speziell schon lange nicht mehr. Der Wurf ist automatisiert, der passiert von alleine.

#### 6. Welchen Rat würdest du angehenden Judokas geben?

Da habe ich zwei Tipps, abgesehen von dem üblichen „trainiert hart“. Habt Spaß beim Kämpfen und trainiert mit Gehirn. Der Spaß an der Sportart Judo sollte niemals verloren gehen! Das heißt aber nicht, dass alle Übungsformen Spaß machen müssen, da muss man natürlich auch immer den Nutzen hinter sehen. Mit der Aussage „Mit Gehirn trainieren“ meine ich, dass man beim Training mitdenken sollte. Überlegt, warum man diese Übung macht, was passiert, wenn ihr das anders macht oder gebt euch beim Randori Aufgaben. Das Mitdenken kann euch einen riesigen Vorteil verschaffen, weil die meisten Sportler einfach „nur“ trainieren.

# Kansetsu Eguchi



Steckbrief:

**Trainer für:** U15 und Frauen U 21  
**Geburtstag:** 26.05.1990  
**Geburtsort:** Kyoto/Japan  
**Sternzeichen:** Zwillinge  
**Tierkreiszeichen:** Pferd  
**Gewichtsklasse:** -73 kg  
**Dan-Grad:** 3. Dan

#### 1. Wie bist du zum Judo gekommen?

Als ich im Alter von sechs Jahren im Fernsehen die Atlanta Olympischen Spiele gesehen habe, war ich von Judo begeistert. Und ich habe Judo angefangen. Also ich mache schon etwa 23 Jahre Judo. Mein Trainer war Herr Takagi, der japanischer Meister war.

#### 2. Wer ist dein Vorbild und warum?

Mein Vorbild ist Kousei Inoue, der Trainer der japanischen Nationalmannschaft ist. Ich habe mich nach seinem Uchi-mata geseht.

#### 3. Warum bist du Trainer geworden?

Weil ich dachte, wenn ich als Trainer tätig bin, kann ich Judo noch besser verstehen. Und ich kann. Und es wäre schön, wenn ich meine Erfahrung in Japan hier in Deutschland vermitteln kann.

#### 7. Wie sieht deiner Meinung nach das Judo der Zukunft aus?

Auf die Wettkampffregeln bezogen, ist das schwer zu sagen und wird ja von einigen wenigen bestimmt. Ich hoffe einfach, dass wir uns unsere Mentalität im Sport wie die Judo-Werte beibehalten, auf den Rest kann man sich einstellen.

#### 8. Wie oft kommst du als Trainer selber zum Training?

Normalerweise trainiere ich nur zwei bis drei mal in der Woche selber, aktuell aber jeden Tag. Ich höre beim Krafttraining und Joggen immer Musik. Wer schon mal bei mir im Auto oder Bus saß, weiß auch, welche Musikrichtung ich da am liebsten höre.

#### 9. Wie wichtig ist dir Ernährung?

Ich ernähre mich im allgemeinen sehr gesund, Koffein ist aber mein großes Laster.

#### 10. Wenn kein Judo auf dem Programm steht, wie verbringst du deine Freizeit?

Netflix und Schlafen nehmen wahrscheinlich den größten Teil meiner Freizeit ein.



#### 4. Wie lautet dein Trainingsmotto?

Mein Trainingsmotto ist „Selbstständigkeit und Spaß haben“. Athleten sollten nicht bloß trainieren, sondern immer beim Training selbstständig denken, wie sie sich verbessern können. Wenn sie mit Gedanken trainieren, macht es mehr Spaß!

#### 5. Was ist deine Spezialtechnik?

Meine Spezialtechnik ist Uchi-mata. Durch tausendmalige Wiederholung mit Tandoku-Renshu verschiedener Eingänge und Dreier-Uchikomi habe ich meine Spezialtechnik trainiert.

#### 6. Welchen Rat würdest du angehenden Judokas geben?

Vor allen Dingen ist das Fundament sehr wichtig. Trainiert die Basis sehr oft, aber immer richtig! Und denkt daran, wie ihr am Training Vergnügen finden könnt, z.B. Ziel/Idealbild setzen und Mühe geben, um das Ziel zu erreichen.

#### 7. Wie sieht deiner Meinung nach das Judo der Zukunft aus?

Ich hoffe, dass sich immer mehr Judokas auf der Welt mit Judo nicht nur als Sport, sondern auch als Erziehung und sozialem Beitrag beschäftigen.

#### 8. Wie oft kommst du als Trainer selber zum Training?

Ich trainiere selber zwei bis drei mal pro Woche. Mit Athleten mache ich mehrere Randoris und judospezifisches Kraft- und Koordinationsstraining.

#### 9. Wie wichtig ist dir Ernährung?

Ernährung spielt bei Judo eine große Rolle, weil viele Judokas Gewichtskontrolle machen müssen. Aber wenn man mit richtigen Kenntnissen in Ernährung sein Gewichtsziel setzt, kann man relativ leicht das Gewicht kontrollieren und Essen genießen.

#### 10. Wenn kein Judo auf dem Programm steht, wie verbringst du deine Freizeit?

Ich verbringe gerne die Zeit mit der Familie. Ich interessiere mich für die Kinderpflege. Ich lerne jetzt, wie man sich als Vater in der Kindererziehung engagieren kann. Sonst möchte ich gerne immer mehr Judo lernen und analysieren.

# Michaela Engelmeier Integrations- und Anti- rassismus-Beauftragte

Richtungsweisendes Ehrenamt für den organisierten NRW-Sport: Die Good-Governance-Beauftragte des NWJV Michaela Engelmeier (59) ist vom Präsidium des Landessportbundes NRW vor kurzem zur neuen Integrations- und Anti-Rassismus-Beauftragten berufen worden. Die ehemalige SPD-Bundstagsabgeordnete, bis Januar 2020 auch als LSB-Vizepräsidentin Breitensport engagiert, arbeitet seit Anfang April als Generalsekretärin der Deutsch-Israelischen Gesellschaft (DIG) in Berlin. Zuvor leitete die zweifache Mutter das Berliner Büro des jüdischen Sportverbands Makkabi Deutschland. Die in Hagen geborene und im oberbergischen Kreis wohnhafte Engelmeier war lange Jahre aktive Leistungssportlerin im Judo und Mitglied der deutschen Judo-Nationalmannschaft.



LSB-Präsident Stefan Klett freut sich auf die künftige Unterstützung: „Der Sport in NRW steht für Vielfalt, Toleranz und Teilhabe und stellt sich mit vollster Überzeugung gegen Ausgrenzung, Fremdenfeindlichkeit und Hetze. Michaela Engelmeier verkörpert seit Jahren in verschiedenen Funktionen diese Werte und erhebt dabei auch immer wieder lautstark ihre Stimme gegen antisemitische Tendenzen in Sport und Gesellschaft. Als unsere Beauftragte wird sie erfolgreich für die klare Haltung des Sports eintreten.“

Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

# Marc Odenthal als Athletensprecher berufen



Das Präsidium des NWJV hat Marc Odenthal als Athletensprecher in den NWJV-Verbandsausschuss berufen. „Damit haben wir nun eine Stimme der Athletinnen und Athleten im Verbandsausschuss“, freut sich NWJV-Präsident Andreas Kleeegräfe über die Mitarbeit des 29-jährigen Olympia-Teilnehmers von 2016 im Verband. „Die Berufung von Marc wurde ausdrücklich von der Kadersprecherin Nadja Bazynski und dem Kadersprecher Karl-Richard Frey befürwortet.“

Marc Odenthal war in der U 18 Vize-Europameister und gewann bei den U 23-Europameisterschaften Bronze. Bei den Männern war er Deutscher Meister und dreimal nationaler Vizemeister. Sein letzter internationaler Erfolg war die Silbermedaille 2018 beim Grand Prix in Cancun. Im gleichen Jahr hatte er mit dem deutschen Mixed-Team den EM-Titel in Jekaterinburg gewonnen.

Die Funktion der Athletensprecherin/ des Athletensprechers ist noch nicht in der NWJV-Satzung verankert. Dies wird in nächster Zeit auf den Weg gebracht.

# Die „Guten“ gehen immer zu früh!

Die Meldung, dass uns Sensei Naoki Murata ganz plötzlich am 9. April 2020 im Alter von gerade einmal 70 Jahren verlassen hat, traf mich sehr überraschend. Noch vor zwei Jahren traf ich den Kurator des Judo-Museums und der Bibliothek des Kodokan in Tokio unter anderem bei seiner Abschiedsfeier mit Toshiro Daigo Sensei (10. Dan) und dessen Kosiko-no-kata-Gruppe.

Im Jahre 2008 wurde er, der auch als Assistenzprofessor an der Kawagawa Universität lehrte, zum Leiter der japanischen Budo-Akademie berufen. Bei meinen jährlichen Trainingsaufenthalten mit Dieter Born im Kodokan saß ich gelegentlich mit den beiden in Muratas Büro im Kodokan und durfte an den Ausführungen über seine neuesten Forschungsergebnisse teilhaben, welche zum Teil doch sehr außergewöhnlich waren. So wie seine interessanten Führungen für unsere Trainingsgruppen durch die Bibliothek des Kodokan, was er sich nicht nehmen ließ und die immer wieder aufschlussreich und beeindruckend waren.

Ganz besonders in Erinnerung sind mir die Trainingseinheiten Ostern 2012 unter der Anleitung von Toshiro Daigo Sensei (10. Dan) mit Naoki Murata (8. Dan) und Tadashi Sato (8. Dan). Die beiden letzteren demonstrierten für uns die Koshiki-no-kata. Daigo Sensei erläuterte und korrigierte die Demonstrationen, bevor wir in Kleingruppen zu zwei bis drei Paaren unter den Augen der Meister unsere Techniken zu verbessern versuchten.

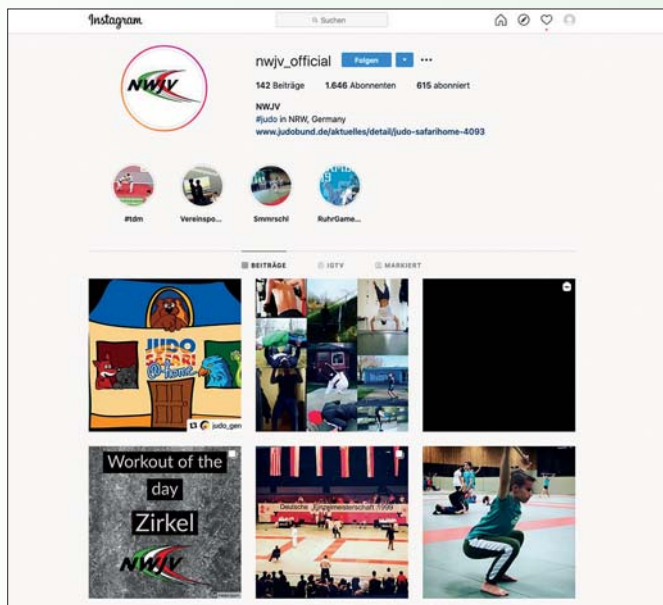
In den letzten Jahren sammelte Murata unter anderem im Schatten von Daigo Sensei all dessen Gedanken, Anmerkungen und Forschungsergebnisse zur Koshiki-no-kata, welche er niederschrieb und später einmal als Hommage an Toshiro Daigo Sensei herauszugeben gedachte. Wie Dieter Born hinterlässt er als Mensch, Judoka und Wissenschaftler eine ganz schwer zu schließende Lücke.

Roman Jäger



Simulation einer Samurai-Rüstung mit Gewichten, um die Kräfte nachvollziehen zu können, welche bei der Kata beim Fallen und Werfen wirken; von rechts: Michael Hoffmann, Naoki Murata Sensei, Dr. Stefan Bernreuther, Dieter Born und Roman Jäger als „Versuchskaninchen“

# Der NWJV in den Sozialen Medien



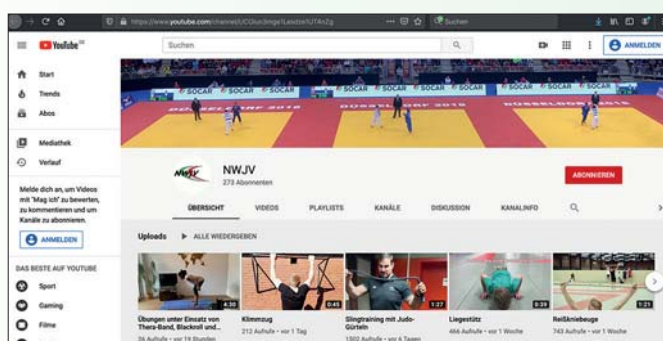
## Neu bei Instagram!

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



## Facebook

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



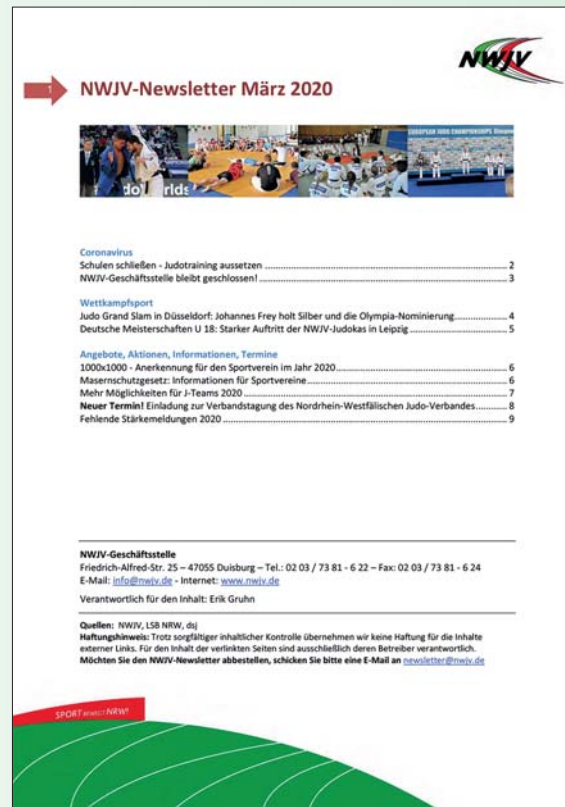
## YouTube

[www.youtube.com \(NWJV\)](https://www.youtube.com/NWJV)

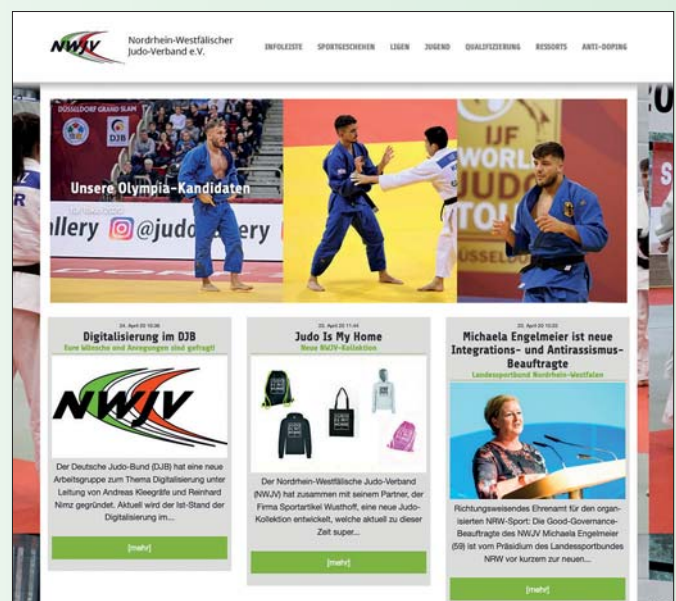
# NWJV-Newsletter - schon abonniert?

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)

# Mitgliederstatistik 2020



## Die 50 mitgliederstärksten Vereine im NWJV (Stand 1.1.2020)

	2020	2019	Differenz		2020	2019	Differenz
1. Godesberger Judo-Club	562	585	-23	Polizeisportvereinigung Recklinghausen	210	199	+11
Judo-Club 66 Bottrop	415	380	+35	Wiedenbrücker Turnverein	208	216	-8
Post-Sportverein Düsseldorf	398	406	-8	Selmer Judo Club	204	166	+38
Brühler Turnverein	398	409	-11	Judo-Team Holten	198	165	+33
Sport Union Annen	391	408	-17	Judo-Sport-Team Herten	197	200	-3
Beueler Judo Club	345	356	-11	Budo-Sportclub Linden	196	186	+10
TSV Bayer 04 Leverkusen	338	314	+24	Dattelner Judo Club	193	180	+13
Judo-Club 71 Düsseldorf	323	473	-150	Judo-Club Königswinter	191	187	+4
Mülheimer Turnverein Köln	318	298	+20	Budo und Fitness Centrum Solingen	190	192	-2
Judo-Club Hennef	276	279	-3	Judo-Club Köln-Süd Bushido	187	213	-26
1. Judo-Club Mönchengladbach	272	285	-13	Judo-Club Banzai Gelsenkirchen	184	179	+5
Pulheimer Sport-Club	264	285	-21	Turnverein Wickede	183	145	+38
Judo-Club Velen-Reken	253	255	-2	Aachener Judo Club	182	185	-3
Judo-Club Ford Köln	248	234	+14	Judo-Club Welper	181	152	+29
Judogemeinschaft Ibbenbüren	246	228	+18	ESV Olympia Köln	178	138	+40
1. Hattinger Judo und Jiu Jitsu Club	243	275	-32	Polizeisportvereinigung Bochum	177	174	+3
JC Wermelskirchen	241	220	+21	Turngemeinde Neuss	175	215	-40
Red-Tiger-Club	239	101	+138	Deutscher Sport-Club Wanne-Eickel	174	180	-6
Polizeisport-Verein Essen	239	246	-7	Soester Turnverein	174	149	+25
Polizeisport-Verein Duisburg	237	225	+12	Turnverein Freudenberg	173	183	-10
Jülicher Judo-Club	233	236	-3	Polizeisport-Verein Herford	171	171	0
Judo-Ju-Jitsu-Club Samurai Setterich	220	200	+20	Lüner SV	171	177	-6
1. Judo- und Jiu-Jitsu-Club Dortmund	219	210	+9	Budo Sport Kaarst	168	175	-7
FC Stella Bevergern	213	235	-22	DJK Sportfreunde Dülmen	167	171	-4
Judo-Club Schiefbahn	212	205	+7	Budo-Club Kamp-Lintfort	165	160	+5

## Mitglieder nach Altersbereichen

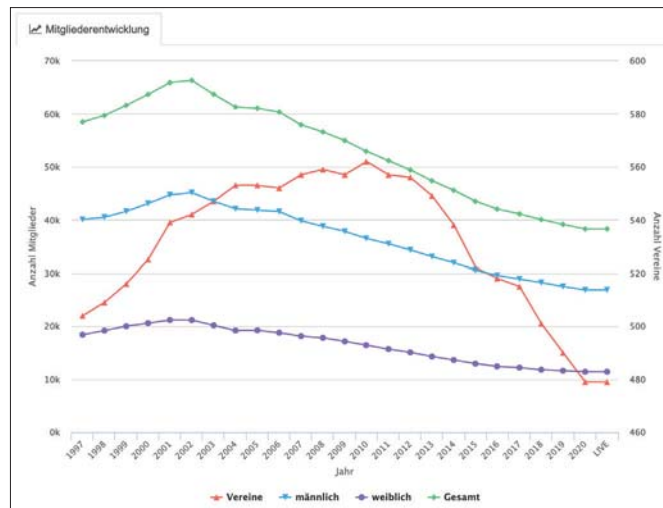
<b>männlich</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
0-6 Jahre	2.347	2.315
7-14 Jahre	12.923	13.496
15-18 Jahre	2.522	2.624
19-26 Jahre	2.312	2.379
27-40 Jahre	2.538	2.459
41-60 Jahre	3.098	3.138
über 60 Jahre	1.106	1.086
<b>Gesamt:</b>	<b>26.846</b>	<b>27.487</b>

<b>weiblich</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
0-6 Jahre	1.025	1.058
7-14 Jahre	5.513	5.677
15-18 Jahre	1.156	1.167
19-26 Jahre	1.056	1.094
27-40 Jahre	1.115	1.051
41-60 Jahre	1.233	1.259
über 60 Jahre	324	328
<b>Gesamt:</b>	<b>11.422</b>	<b>11.634</b>

<b>Mitglieder gesamt:</b>	<b>38.268</b>	<b>39.121</b>
---------------------------	---------------	---------------



Mitgliederentwicklung im NWJV 1997-2020 (Quelle: LSB NRW)

## Anzahl der Vereine im NWJV

2020:	479
2019:	490
2018:	501
2017:	515
2016:	518
2015:	522

## Druckübungen mit der T-Stange

### 1. Drücken aus dem parallelen Stand mit einem Arm

Aus dem parallelen Stand (athletische Grundhaltung) wird die Stange mit einer Hand nach schräg oben gedrückt. Ellenbogen am Körper entlang führen und nach jedem Satz den Arm wechseln.



### 2. Drücken aus der Schrittposition

Aus einem leichten Ausfallschritt die Stange nach schräg oben drücken. Je höher das Gewicht gewählt wird, desto mehr kann mit einem Absenken des Körperschwerpunktes geholfen werden.



### 3. Drücken mit beiden Armen aus dem parallelen Stand

Hierbei wird das Gewicht schwerer gewählt und es kann durch eine leichte Kniebeuge die Intensität noch erhöht werden. Stange zur Brust führen, Ellenbogen am Körper halten.



### 4. Einarmiges Drücken aus dem Kniestand

Diese Übung erfordert eine gute Stabilisierung in der Rumpfmuskulatur. Durch die tiefe Position wird die Belastung mehr auf die Schultermuskulatur verlagert.



Je nach Ausführung kann das Gewicht höher oder niedriger gewählt werden und somit die Wiederholungszahl (bei 4-6 Sätzen) zwischen 6-20 variieren.

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Die Folgen 1 bis 100 der Serie zum Krafttraining gibt es jetzt zum Download auf der NWJV-Webseite unter [www.nwjb.de/qualifizierung/materialien/](http://www.nwjb.de/qualifizierung/materialien/)

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

Diplomarbeit von Wolfgang Hofmann, Köln



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

Teil I

## Anerkennung der Budo-Praktiken als Sportarten durch die Aufnahme des Judo in das olympische Programm

Die ersten Olympischen Spiele außerhalb des europäischen Kulturkreises 1964 in Tokio beleuchteten von verschiedenen Seiten Sportarten und Gebiete der Leibeserziehung, die bislang im Westen nur wenigen interessierten Spezialisten zugänglich waren. Die Aufnahme des Kampfsportes Judo in das Olympische Programm ist der augenfälligste Beweis dafür, dass der Beitrag, den asiatische, besonders japanische Sportarten für die Welt des Sports zu leisten vermögen, anerkannt wird. Nicht nur die spektakuläre Anerkennung des Judo – wieweit das Internationale Olympische Komitee diese Anerkennung als Gastgeschenk für die Ausrichter der Spiele verstand, wagt man nach der Streichung für Mexiko City gar nicht zu Ende zu denken –, sondern auch der erstmalige Kontakt mit dem traditionellen Sport Japans ließ viele von einer Bereicherung sprechen.

Vorfürungen im Budokan, einer eigens für die Judo-Wettkämpfe der Olympischen Spiele gebauten Halle, ließen Zusammenhänge zwischen Übungen deutlich werden, die bis auf das in der Etikettierung „Traditionelle Japanische Sportarten“ zum Ausdruck kommende Alter nichts gemeinsam zu haben schienen. „Alle Leibesübung war ursprünglich kultisch. Bei den Urvölkern ist sie es heute noch. Bei zivilisierten Völkern finden wir Gebräuche und Wertungen, die an diese alten Eigenschaften erinnern.“<sup>41</sup>

An diese ersten Sätze aus Carl Diems Lebenswerk musste wohl ein Teil der Zuschauer bei den Sumo-, Kyudo-, Judo- und Kendo-Demonstrationen denken, denn selten bietet sich die Gelegenheit, den kultischen Ursprung und die religiöse Verbindung traditioneller Übungen, die ihre Wandlung zu Sportarten bruchlos vollzogen haben, zu erleben.

An dieser Verbindung zur Religion – bei den traditionellen Budo-Praktiken besonders zum Zen-Buddhismus – entbrennt der Streit, wenn die Frage diskutiert wird, ob die von den japanischen Rittern übernommenen Übungen dem zuzuordnen seien, was die westliche Welt unter „Sportarten“ versteht. Diesen kritischen Punkt deuten auch die Redakteure der Judo- und Budo-Zeitschriften der ganzen Welt bei ihrer Argumentation für eine Wiederaufnahme des Judo in das olympische Programm des Jahres 1968 an.

So schreibt H. Velte: „Warum hat man also Judo wirklich abgelehnt? Nur weil man auf 18 Disziplinen reduzieren wollte? Es gibt vielleicht noch einen Punkt, aber dieser ist geradezu undenkbar. Die Streichung der Disziplin Judo ist nur darauf zurückzuführen, dass man kein ‚Zen-Judo‘ in einem so hochkatholischen Land wie Mexiko wollte.“<sup>42</sup>

An dem Kampf um die Wiederaufnahme des Judo in das olympische Programm entzündet sich wohl zum letztenmal die Diskussion darüber, was Judo und die artverwandten Disziplinen Aikido, Karate, Kendo sind: „Philosophie, eine Hilfe zur Meisterung des Lebens, ein Erziehungsprinzip und ein Weg zu einem bestimmten Ziel“<sup>43</sup> oder aber

moderne Sportarten, deren Exponent Judo der zahlenmäßig stärkste Zweikampfsport der Welt ist. Es ist zu klären, ob diese Unterscheidung Gegensätze impliziert.

Von maßgeblichen Stellen<sup>44</sup> wird wiederholt jede Verbindung des in der Internationalen Judo Föderation (IJF) organisierten Judo mit dem Zen-Buddhismus negiert. Nur eine Untersuchung über die Wurzeln der Disziplinen, ihre Träger und Übermittler und deren philosophische oder religiöse Einstellung zu den Übungen vermag die Quellen aufzudecken, aus denen die widersprüchlichsten Beurteilungen der japanischen Budo-Praktiken gespeist werden.

TEIL II

## Ursprung der Budo-Praktiken als Brauchkünste der Samurai

### 1. Geschichtlicher Hintergrund

Die körperlichen Übungen, die hier einer Untersuchung unterzogen werden sollen, sind teilweise begründet, teilweise zur höchsten Entwicklung gebracht worden von den Samurai, die seit dem 12. Jahrhundert eine dominierende Rolle im japanischen Feudalismus spielten.

Nach der Einführung des Buddhismus um die Mitte des 6. Jahrhunderts n. Chr. hauptsächlich durch die kaiserliche Familie verlor diese – der Zusammenhang dürfte zeitlich und nicht kausal bedingt sein – stetig an Macht und tatsächlicher Kontrolle über das Reich. Mächtige Klans in der Umgebung des Kaisers rivalisierten um die Macht. In der Heian-Zeit – allgemein um das Jahr 794, dem Jahr der Verlegung des Hofes von Nara nach Heian-Kyo (Kyoto) angesetzt – manifestiert sich dieser Wandel in der politischen Stellung der Monarchie. Die Familie Fujiwara – neben der kaiserlichen Familie wohl der herausragendste Klan in der japanischen Geschichte – herrschte zuerst als Regent (sessho) und danach als Zivildiktator (kampaku).

Die politische Ohnmacht des Kaisers hat jedoch die Japaner lange Zeit nicht bekümmert. Was Anstoß erregte und in japanischen Augen nicht zu vergeben war, war die direkte Usurpation des Thrones. „In Japan jedoch gab es trotz zahlloser Beispiele interner Auseinandersetzungen und Kriege nur ein einziges Kaiserhaus. Es sind einzelne Fälle versuchter Usurpation festzustellen und einige japanische Herrscher mögen wohl eines gewaltsamen Todes gestorben sein, aber dies war selten genug, um die Regel zu beweisen, dass wenigstens 1500 Jahre lang ein Tabu – das den Herrscher schützte – gegen Verschwörungen, die das Erbrecht des alten Kaiserhauses auslöschen sollten, bestand. Die Mythologie, die die Abkunft von der Sonnengottheit unterstrich, machte den Inhaber des Thrones sakrosankt. Und weil er unverletzlich war, wurde er als unfehlbar betrachtet. Aber um wirklich unfehlbar zu sein, musste er, politisch gesprochen, geschwächt werden. Denn die Ausübung der Macht beinhaltet Handlungen, die gebilligt oder nicht gebilligt werden können. Untätigkeit allein entgeht jeder Kritik.“<sup>45</sup>



Die Fujiwara Familie wurde abgelöst von einer Kriegerfamilie, den Taira, die sie einst für ihre Ziele hatte kämpfen lassen. Diese und andere Kriegerfamilien bildeten allmählich eine eigene Klasse, die ihre Macht auf zwei solide Pfeiler gründete, den Besitz steuerfreier Ländereien und die Anstellung von Gefolgs- und Lehnsleuten, den Bushi, die in den Kriegskünsten sehr erfahren waren.

Da es nur zwanzig Jahre gedauert hatte, bis die erste Kriegerfamilie, die in den Besitz der Macht gekommen war, durch den verweichlichenden Einfluss des Hofes in Kyoto von ihren Rivalen, den Minamoto, gestürzt werden konnte, legte deren Führer, Yoritomo, das Zentrum der Verwaltung nicht in die kaiserliche Hauptstadt, sondern nach Kamakura. Er errichtete dort, südwestlich des heutigen Tokio, ein System nationaler Verwaltung, das als „bakufu“ bekannt wurde. Eine stillschweigende Demonstration der Tatsache, dass die Regierung jetzt in den Händen der Kriegerklasse lag. Wenn auch in der Zukunft die Namen wechselten, in teilweise chaotischen Zeiten ganze Geschlechter verschwanden und neue Lehns Herren erschienen, so hat sich doch der seit der Kamakura-Zeit etablierte Feudalismus – mit Domänen ausgestattete Lehns Herren, daimyo, die ihre Macht auf abhängige Krieger, samurai, stützten, wurden vom jeweiligen Regenten, dem shogun, kontrolliert – bis zur Meiji-Restauration (1867) gehalten.



1251 wurde diese Buddha-Statue gegossen. Ihre Höhe beträgt 12,75 Meter, die Gesichtslänge 2,33 Meter und die Augenbreite 1,10 Meter; sie wiegt 103 Tonnen.

(aus: Judo, Karate, Aikido - Offizielles Fachorgan des Deutschen Judo-Bundes e.V., 3/1968)

## 2. Religiöser Hintergrund

Der von China über Korea nach Japan eingeführte Buddhismus konkurrierte zwar anfänglich stark mit dem einheimischen Shintoismus, einer Verbindung von Natur-, Ahnen- und Heroenkult, hat ihn aber niemals verdrängt. Die Japaner sind Shintoisten und Buddhisten zugleich; heute gibt es sogar Japaner, die sich dazu noch Christen nennen. Eine philosophische Rechtfertigung dieses Dualismus behauptete, die Shinto-Gottheiten seien eigentlich „budhisattvas“ und die beiden Religionen im Grunde identisch. Große Schwierigkeiten hat die Integration nicht gemacht, denn „die Japaner sind im allgemeinen von Natur aus zu empirisch veranlagt, um vom Suchen nach Prinzipien begeistert zu sein.“<sup>6</sup>

In gewisser Weise ergänzen sich beide Religionen – wenn man den Shintoismus als Religion bezeichnen will –, denn „die Anziehungskraft des Shinto ist eher ästhetischer oder gefühlsmäßiger Natur als moralischer. Sein besonderer ethischer Gehalt war und ist immer ziemlich gering gewesen. Riten waren im Befolgen des Shinto von größerer Wichtigkeit als ethisches Verhalten; und an der Spitze dieser Riten ist die der Reinigung wahrscheinlich die älteste. Verteidiger des Shinto beweisen jedoch ganz richtig, dass die Riten bestimmte Formen der Moralität enthalten. Doch um den Shinto ist niemals ein Gebäude der Ethik oder der Metaphysik entstanden, das vergleichbar wäre mit dem, das fest mit den großen Religionen der Welt verbunden ist. Der Buddhismus war es, der den nicht sehr hartnäckigen Trieb nach theologischen und philosophischen Spekulationen befriedigt hat.“<sup>7</sup>

Den größten Einfluss auf die in dieser Untersuchung interessierenden Samurai hat der Zen-Buddhismus ausgeübt, der 1191 von dem Mönch Ei-sai nach zwei Studienreisen nach China in Japan in Form der Rinzai-Zen eingeführt worden war. Die Rinzai-Schule suchte das Ziel des Zen Buddhismus, die Erleuchtung (satori) mit Hilfe einer intellektuell nicht mehr zu lösenden Problemstellung (koan) zu erreichen (etwa in der Art der berühmten „mondo“-Frage: „Höre den Ton einer Hand“). Die zweite wichtige Zen-Richtung, die Soto-Schule des Mönchs Dogen (1200-1253), lehnte diese Methode ab. „Rinzai-Zen kam politisch, wirtschaftlich und kulturell in enge Verbindung mit den regierenden Familien. Soto-Zen hatte seinen Sitz der Übung und des Studiums in den Bergen, abseits der Zentren der politischen Macht. Dogen hasste es, sich Leuten von Einfluss und Autorität zu nähern.“<sup>8</sup>

Die Verbindung des jede Tradition ablehnenden Zen-Buddhismus mit den abseits der „verfeinerten“ Hauptstadt Kyoto in Kamakura ein strenges, einfaches Leben führenden Kriegerfamilien, speziell der Hojo-Familie, war spontan und nachhaltig. Die Führer der Hojo-Regierung, die für ihre strenge Einfachheit, ihre sittliche Selbstzucht sowie für ihren machtvollen Verwaltungs- und Kriegsapparat bekannt waren, erkoren sich Zen zum geistigen Leitstern, da sie von Tradition, auch im Religiösen, nichts wissen wollten.

„Zen besitzt kein eigentliches Lehrgebäude oder philosophisches System aus starren Begriffen und logischen Lehrsätzen, es macht lediglich den Versuch, den Menschen aus den Fesseln von Geburt und Tod zu erlösen, und zwar durch eine bestimmte intensive Art des Begreifens, die ihm allein eigentümlich ist ... Zen ist im allgemeinen von einem gewissen revolutionären Kampfgeist beseelt, und wenn die Entwicklung in eine Sackgasse führt, so wie es häufig bei einem herrschenden Feudalismus, Konventionalismus und verwandten Ismen der Fall ist, so offenbart sich Zen wohl einmal als eine zerstörende Kraft. Der Geist der Kamakura-Zeit stand in dieser Hinsicht im Einklang mit dem mannhaften Geist von Zen.“<sup>9</sup>

(Fortsetzung folgt)

1 Diem, Carl: „Weltgeschichte des Sports und der Leibeserziehung“, Stuttgart; 1960, Seite 3.

2 „Judo“ - Fachorgan des Deutschen Judo-Bundes, Lübeck; 1964, Jahrgang 4, Heft 4, Seite 13.

3 ebenda.

4 Brief des Präsidenten der Internationalen Judo Föderation, R. Kano, an den IOC-Präsidenten, A. Brundage, vom 30.8.1962 in „Judo“, a. a. O., Seite 13.

5 Storry, Richard: „Geschichte des modernen Japan“, München, 1960, Seite 29.

6 Storry, Richard: „Geschichte des modernen Japan“, a. a. O., Seite 24.

7 ebenda.

8 Suzuki, Daisetz Teitaro: „Zen and Japanese Buddhism“, Tokio, 1958, Seite 42 ff.

9 Suzuki, Daisetz Teitaro: „Zen und die Kultur Japans“, Hamburg, 1958, Seite 26.





**DO  
MY  
HOME**

athome  
nedojo  
wvjv



## NWJV- und NWDK-Veranstaltungen bis zu den Sommerferien abgesagt

Das NWJV-Präsidium hat beschlossen, aufgrund der aktuellen Situation um die Coronavirus-Pandemie alle Maßnahmen (Turniere, Ligakämpfe, Lehrgänge, Landesrandoris, etc.) bis zum Beginn der Sommerferien (Ende Juni) abzusagen. Dies gilt für alle Veranstaltungen auf Landes-, Bezirks- und Kreisebene.

Die für den 28. Juni 2020 geplante Verbandstagung des NWJV wird erneut verschoben. Ein neuer Termin wird noch bekanntgegeben.

Auch das NWDK führt bis zu den Sommerferien keine Maßnahmen (Dan-Prüfungen, Lehrgänge) mehr durch.

Der Deutsche Judo-Bund hat bereits alle Maßnahmen bis Ende August abgesagt. IJF und EJU haben alle Maßnahmen bis Ende Juli abgesagt.

### Leserbrief

## Judokas neigen nicht zur Fluktuation

**Zu: Video-Botschaft von Peter Frese „SEID JUDO - BLEIBT JUDO“**

Mit Interesse habe ich den Beitrag meines langjähriger Präsidenten und Judo-Freundes Peter Frese auf der Homepage gehört und gelesen. Diese Maßnahme kann ich, als Dino-Veteran des Judo, nur gut heißen. So wie ich die Stimmung hier in der Region einschätze, werden keine oder nur ganz wenige Judokas ihrem Hobby den Rücken kehren. Judokas neigen nicht zur Fluktuation und sehen in der „Judo-Kunst“ mehr als nur Wettkampf und wirtschaftliche Nutzbarkeit. Meinen Einfluss werde ich hier in der Ruhr- und Münster-Region einsetzen, um zu erreichen, dass die „Judo-Werte“ gelebt werden.

Klaus Möwius

ISSN 0948-4124		<b>Bestellschein</b>	
 <p>An den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. Geschäftsstelle Postfach 10 15 06 47015 Duisburg</p>	Bitte schicken Sie den „Budoka“ ab Monat _____ an nachfolgende Adresse. Ich/wir bezahle/n für 10 Ausgaben im Jahr 35,00 € / bei Bankeinzug 30,00 € (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 4,50 € (inkl. Versand) bezogen werden.		
	Name:		Vorname:
	Straße/Hausnr.:		
	PLZ:		Wohnort:
	E-Mail:		
	Datum/Unterschrift		
	Den „budoka“ bezahle/n ich/wir per Bankeinzug (jährlich) und erteile/n folgendes SEPA-Lastschriftmandat. Die Mandatsreferenz-Nr. und der Fälligkeitstermin werden Ihnen rechtzeitig vor dem ersten Einzug mit Rechnungslegung mitgeteilt. Ich/wir ermächtige/n den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. (DVB NW), Friedrich-Alfred-Str. 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			



Nach der Kontaktsperre:  
Online- Unterricht ist möglich -  
Heidrun alleine im Dojo

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.



## Corona – Aikido Dojo Alpen geschlossen

### Was nun?

Seit über 20 Jahren praktiziere ich Aikido, seit fast 13 Jahren leiten mein Mann Josef und ich hier in Alpen ein eigenes Dojo. Ich würde uns als erfahrene Lehrer bezeichnen. Aber vor welche Herausforderungen wir seit dem 13. März gestellt werden, das hätte ich mir bis vor kurzem in meinen kühnsten Träumen nicht vorstellen können.

Kontaktsperre auf unbestimmte Zeit - von heute auf morgen kein Aikido, nicht für Erwachsene, nicht für Kinder. Zwölf Stunden Unterricht (Aikido) in der Woche fallen einfach aus.

### Was nun?

In der ersten Woche, fast wie „Ferien“. Aber dann ... uns fehlt unser Aikido, uns fehlen unsere Freunde, unsere Trainingspartner, all die vielen Menschen, zu denen wir gerne oft und viel Kontakt haben. Uns fehlt die Bewegung, uns fehlt Aikido!

Aikidofreunde aus der Schweiz reagierten prompt - nach kurzer Zeit stand deren gesamtes Aikidotraining als Angebot online, per Video-



Als der Kontakt noch möglich war: Josef Jürgens, Heidrun Hoffmann, Marion Brüggler u.a.

konferenz für jeden, der mitmachen wollte, zur Verfügung. Kann so etwas gehen? Aikido, Yoga, Meditation. Für Erwachsene und sogar für Kinder? Alleine im Wohnzimmer?

Als Beobachter haben wir dann einige Trainingseinheiten miterlebt. Wir konnten sehen, wie selbst Kinder auch am Bildschirm begeistert mitmachten. Wir beschlossen selbst diesen Sprung ins Unbekannte zu wagen:

### Aikido Dojo Alpen – geht online!

Es war eine große Umstellung - eine intensive Lernphase und definitiv der Sprung ins kalte Wasser: Mit Videokonferenzprogrammen umgehen lernen, Webcam, Lavaliermikrofon, Funkstrecke, Audio Interface, Tablet und PC ... so viel haben wir uns in unserem „Vor-Corona-Leben“ selten mit Technik beschäftigt. Aber jetzt, hatten wir keine andere Wahl.

Technisch gut aufgestellt zu sein, ist die eine Sache, virtueller Unterricht eine andere. Das ist Neuland und will gut vorbereitet sein. Denn die Art, wie man unterrichtet, ist anders. In meinem ersten virtuellen Training stellte ich fest: Dieser Unterricht ist erstaunlich real und trotz räumlicher Distanz sehr verbindend. Zwar kann ich nicht mit echten Menschen trainieren, aber die Freunde, die ich tagein, tagaus hier im Dojo getroffen habe, bleiben immer noch meine Freunde, freuen sich und ich freue mich, auch wenn ich sie momentan nur auf dem Bildschirm sehe.

Und plötzlich machen Gäste mit, die ich von Seminaren kenne, die von weither kommen, aus der Schweiz, aus den Niederlanden, Belgien und ... Es freut mich sehr plötzlich Gäste im virtuellen Dojo zu erleben, die ich sonst nur, vielleicht einmal im Jahr, sehe.

Aber: Was macht man denn inhaltlich bei einem Aikidounterricht im Wohnzimmer? Bei einer Sportart, die vom gegenseitigen Kontakt lebt? Kreativität und Lust am Experimentieren ist nun unerlässlich. Mut ist angesagt - der Spaß, sich auf unbekanntes Terrain zu wagen. Und das war erst einmal gar nicht so einfach.

Doch es gibt genügend andere Möglichkeiten: Schrittfolgen üben, Hilfsmittel benutzen, Koordinationsübungen, eine große Fülle von Übungen mit Jo/Bokken. Und auch Ausflüge in benachbarte Gebiete wie Yoga, Qi Gong, Meditation usw. können das reine Aikidotraining bereichern. Selbst unser gemeinsames Frühstück nach einem Morgenstraining lässt sich online und mit viel Gesprächsbedarf realisieren. Auch „unsere“ Kinder machen begeistert mit. Vieles ist möglich: Rollen und Koordination, aber auch Spiel und Spaß kann man im virtuellen Unterricht vermitteln.

Fazit: Wir freuen uns auf das Aikido, den Unterricht im Dojo wie in den Vor-Corona-Zeiten. Aber: Guter Unterricht im Aikido geht auch im virtuellen Raum. Besser, als ich das vermutet hätte.

Heidrun Hoffmann



## Disziplin des Budoka

*Ist man in kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern*, spricht Konfuzius. Der Budoka schätzt die kleinen Dinge. Den Gedanken, die Trainingstasche zu packen, sich auf den Weg zum Dojo zu machen, die Begrüßungen, die ersten Gespräche beim Umziehen, das Betreten der Halle; die Verbeugung, das Betreten der Matte, die gemeinsame Verbeugung, die Aufstellung mit Begrüßungszeremonie, und dann: Budo. Der Weg im Kleinen, die Auseinandersetzung mit der Technik, dem Partner und sich selbst. Ob Kondition oder Bewegung - jeder für sich ist immer auch im Kreise der Anderen, die, wie in einem Mikrokosmos, die Gemeinschaft der Übenden (im Dojo) ausmachen. Jeder ist für sich und sein Gegenüber wichtig. Zum eigenen *Do* gehört auch das Miteinander. Das gemeinsame Üben und der gemeinsame Fortschritt. Man wächst nicht allein; selbst die Pflanze braucht die Sonne.

Doch jetzt ist die Geselligkeit als Kern des Problems ausgemacht worden, weil Menschen sich nahe sind und weil sie als soziale Wesen auf Nähe und Körperkontakt angewiesen sind. Der zielstrebige Budoka arbeitet mit Technik gegen Kraft, mit Gelassenheit gegen Wut, und begibt sich bereitwillig ins „Auge des Wirbelsturms“, um hier Kräfte umzuleiten und zum Sieg zu gelangen. All das ist im Moment im Trainingsbetrieb nicht mehr möglich, weil uns - und damit sind alle Budo-Künste gemeint - ein „Gegner“ auf Mikroebene in Schach hält. Ein Gegner, der mit herkömmlichen Mitteln des Kampfes nicht besiegt werden kann. Also darf man sich nicht die „Kampfesweise“ des Gegners aufdrängen lassen - hier ist nach Alternativen zu schauen.

Ist es dem Budoka verwehrt, seinen Weg im direkten physischen Üben zu beschreiten, so ist ihm geboten, will er nicht stillstehen, sich nun umso intensiver um die geistige und philosophische Seite des Budo zu bemühen. Der Budoka besinnt sich auf die (Budo-)Tugenden, die ihm einen Maßstab für verantwortungsvolles Handeln und Verhalten offerieren. In Zeiten von „Corona“ ist es wichtig, dass man sich an die vorgeschriebenen Verhaltensregeln hält. Hierzu gehört folglich auch das so genannte Social Distancing („Abstand-Halten“ von Mensch zu Mensch, um die Ansteckungsgefahr deutlich zu verringern) und das Händewaschen. Vom Wort her könnte man ja bei „Sozialer Distanzierung“ fast von einem Widerspruch in sich sprechen. Denn sozial kommt von frz. „social“, lat. „socialis“ = so viel wie „die Gesellschaft betreffend“. Das Wort Distanz stammt ebenfalls aus dem Lateinischen (*distancia* = Abstand, Entfernung) bzw. aus dem Französischen (*Distance*, gleiche Bedeutung). Im Deutschen kann das Wort Gesellschaft auf eine lange Wortgeschichte schauen. Im Althochdeutschen/Mittelhochdeutschen wird von *gisellascraft* bzw. *geselleschaft* gesprochen; es bezeichnet hier sinngemäß u.a. die „Vereinigung von Menschen im Sinne eines freundschaftlichen Zusammenseins“ (später wird erst im heutigen Sinne von *Gesellschaft* gesprochen). Man muss sich also, wenn man sich im gesellschaftlichen (sozialen) Sinne richtig verhält, nicht in Widersprüche verwickeln, wenn man den Kontakt zu den Menschen in der Familie, im Freundeskreis oder im Bekanntenkreis, im Verein und Verband aufrecht erhält. Es geht nur um die physische Distanz (Infektionsschutz, Abstand zwei Meter, Kontaktvermeidung etc.).



Die Digitalisierung als notwendiges „Handwerk“ - schließlich geht „digital“ auf die Bedeutung von Hand zurück (*digitus*, lat. Hand) - wird aus diesem Grund forciert werden müssen, um womöglich in Zukunft unseren Alltag noch mehr entlasten zu können. Um sich dann gestärkt und bewusst auf wesentliche Dinge konzentrieren zu können. Im Moment sind weder das verbindende Handgeben noch die lösende Hand- oder Handgelenkbefreiung möglich. Der Kontakt über das Handy, WhatsApp, soziale Medien! sowie Mails, Video-Kommunikation und auch den altertümlich anmutenden Brief per Post ist durchaus erwünscht und hilft uns allen in diesen schwierigen Zeiten.

Und Regeln. Wer sich an die Regeln hält, handelt sozial im wahrsten Sinne des Wortes. Damit die Starken in der Gesellschaft stark bleiben können und die Schwachen gesund und (vor Infektionen) geschützt sind. Wir alle tragen für uns Verantwortung. Wir tragen jetzt Verantwortung. Wir tragen für uns selbst, unseren Körper und unsere Fitness Verantwortung und können uns selbst nach bestem Wissen und Gewissen fit halten. Wir dürfen aber auch wieder auf eine Zeit hoffen, in der wir uns wieder frei und unbeschwert im Alltag bewegen dürfen. Auch im Dojo, auf Lehrgängen und Meisterschaften. Doch bis dahin fokussiert sich die Disziplin des Budoka auf die Einhaltung aller Regeln, die in Summe zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes (und des Alltags) führen und unseren Weg stützen.

In diesem Sinne erkennt der Budoka die Dinge, die er bewältigen kann. Er nimmt auch wahr, was er im Moment zu ändern nicht imstande ist. So könnte man als Schlusswort die Weisheit des großen Chinesen - etwas seit mehr als zweitausend Jahren Bestehendes - leicht abwandeln und konsequent und gelassen zugleich zu folgendem Gedanken gelangen: *Ist man mit kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern*. Der Deutsche Jiu Jitsu Bund (DJJB) wünscht allen Kraft, Zuversicht, Gesundheit und die Verwirklichung unserer persönlichen und gemeinsamen Vorhaben.

Andreas Dolny/Volker Schwarz



Buchvorstellung und Autoren-Interview

## „Die Geschichte des Jiu Jitsu“

**Frage:** Herr Kraska, zunächst herzlichen Glückwunsch zur Veröffentlichung Ihres Sachbuches. Das Buch steckt ja voller historischer Fakten, die Sie bestimmt lange recherchieren mussten. Wie kam das Buch denn ursprünglich zustande und wie lange haben Sie letztendlich daran gearbeitet?

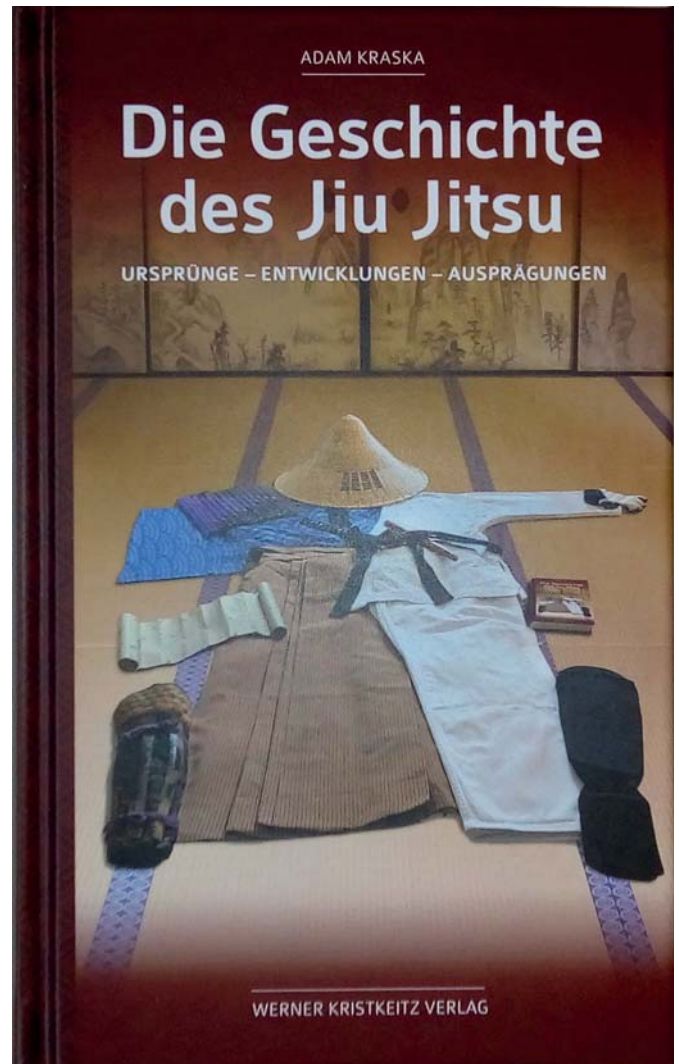
Antwort: Vielen Dank! Ursprünglich war es gar nicht meine Absicht, ein Buch zu schreiben, als ich mit den Recherchen anfang. Vielmehr haben mich schon immer für die Hintergründe und Geschichte der Kampfkünste interessiert. Bereits bei meinem ersten Aufenthalt in Japan im Sommer 1997 musste ich jedoch erfahren, dass das, was deutsche Bücher und Magazine als Fakten verbreiteten, weitestgehend inkorrekt war. Also nutzte ich die Chance, vor Ort zu recherchieren. Zuerst waren es Recherchen und Notizen nur für mich, später ein kleines Handbuch für unser Dojo, bis die Leser mich ermunterten, ein richtiges Buch zu veröffentlichen. Meine Recherchen begannen also 1997 und auch die Arbeit am Buch selbst hat sich nun einige Jahre hingezogen. Alleine die Recherchen im Staatsarchiv sowie in digitalen Medienarchiven haben über ein Jahr in Anspruch genommen.

**Sie sind seit Jahren im Kampfsport und im DFJJ aktiv, haben diese Aktivitäten das Buch beeinflusst? Ist der Inhalt speziell auf Ihre Aktivitäten beschränkt?**

Nein, der Inhalt ist nicht auf meine eigenen Schwerpunkte beschränkt. Das Buch beschäftigt sich auch intensiv mit dem in Deutschland entstandenen JU-JUTSU sowie dem BRAZILIAN JIU-JITSU, zwei interessanten, eigenständigen Kampfkünsten. Meine Aktivitäten im Verband haben mich einerseits inspiriert, da offenbar genug Interesse und Bedarf an diesem Buch bestand, und andererseits kamen mir viele hilfreiche Hinweise sowie verschiedene Blickwinkel und Ansichten zu Gute.

**Was können die Leser inhaltlich erwarten?**

Zunächst beschäftigt sich das Buch mit der uneinheitlichen Schreibweise des Begriffes selbst sowie mit verschiedenen Definitionen dessen, was Jiu Jitsu nun wirklich ist. Anschließend werden die drei bekanntesten Gründungsmythen des Jiu Jitsu näher beleuchtet. Es erläutert, wie sich aus den waffenorientierten Kriegskünsten des 13.-15. Jahrhunderts allmählich das Jiu Jitsu entwickelte, gefolgt von der Blütezeit in der Edo-Periode sowie den Turbulenzen der Meiji-Ära. Weiterhin beleuchtet es intensiv die Ankunft in England und die Verbreitung in Europa. Mehrere Kapitel schildern das Aufkommen und die Entwicklung in Deutschland bis in die Nachkriegszeit, wo-



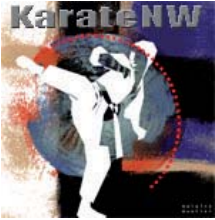
**Die Daten zum Buch:** Adam Kraska: Die Geschichte des Jiu Jitsu: Ursprünge – Entwicklungen – Ausprägungen, Werner Kristkeitz Verlag für Ostasien, Heidelberg. Hardcover mit Lesebändchen, 186 Seiten, ISBN 978-3-948378-02-8

bei auch hier viele selbstverherrlichende Mythen nüchtern betrachtet werden. Eigenständige Kapitel widmen sich dem Aiki Jutsu, dem deutschen Ju-Jutsu und dem Brazilian Jiu-Jitsu.

**Ihr Buch schildert also jeden einzelnen Einfluss?**

Bei der Vielzahl an Einflüssen und beteiligten Personen ist das gar nicht möglich – das schafft kein einzelnes Buch, zumal auch vieles vergessen oder nicht mehr nachvollziehbar ist. Aber ich betrachte jene Faktoren, die einen beachtlichen Einfluss hinterlassen haben. Darüber hinaus betrachte ich die Ereignisse nicht isoliert, sondern befasse mich mit den Zusammenhängen und Hintergründen, die zu den jeweiligen Entwicklungen geführt haben.

Das Interview führte Aimée M. Ziegler.



# Abschied von Klaus Wiegand

Die richtigen Worte dafür zu finden, ist unendlich schwer – Klaus Wiegand war unser Sensei. Unser Trainer, unser Mentor, unser Freund. Ein starker, großzügiger und geradliniger Mensch, der uns den Weg gezeigt hat. Klaus war immer für uns da. Der Gedanke, dass er nie wieder sein Dojo betreten wird, tut weh.

Im Jahr 1975 hat Klaus Wiegand mit sechs weiteren Freunden in Wattenscheid den Verein Karate Dojo Okinawa-te Wattenscheid gegründet. Bereits ein Jahr später trainierten schon 70 Aktive unter der Leitung des Cheftrainers Klaus Wiegand. Bis zu 320 Mitglieder haben zeitgleich im Verein innerhalb der einzelnen Leistungsgruppen trainiert. Anfänglich wurden vor allem Junioren und Senioren von diesem Sport angesprochen, ab 1980 wurde allerdings mit Gründung der Kindergruppe auch für den eigenen Sport-Nachwuchs gesorgt. Und dieses sehr erfolgreich ...

Im Kinderbereich wurde früh ein Augenmerk darauf gelegt, mit einer „sauberen“ Grundschule die Kinder spielerisch an den Turniersport heranzuführen. Seit 1982 startet die Kindergruppe des Karate Dojo Wattenscheid durchgängig bei Vergleichswettkämpfen, Landes- und Deutschen Meisterschaften. Unzählige Pokale und Medaillen hat der Nachwuchs seit dieser Zeit gesammelt und zählt auch aktuell zur Spitzengruppe in Deutschland.

## Seit 25 Jahren im Spitzensport erfolgreich

1985/86 wurde mit dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft der Grundstein für eines der erfolgreichsten Dojos in Deutschland gelegt. Der Verein gewann Anfang der Neunziger gleich mit Beginn der Karate-Bundesliga drei Jahre hintereinander den ersten Platz. Gleichzeitig wurden zehn Kämpfer aus Wattenscheid in den Bundeskader berufen; insgesamt haben bis heute 16 Wattenscheider für die Nationalmannschaft gekämpft. Seit 25 Jahren ist der Verein im Spitzensport erfolgreich; aktuell haben Wattenscheider seit 1995 durchgängig an den Finals bei nationalen Meisterschaften teilgenommen.

Aus dem eigenen Nachwuchs sind seit der Gründung vor 45 Jahren über 130 Aktive zum 1. Dan im Karate geführt worden, ein in Deutschland bislang einzigartiger Rekord! Die überwiegende Mehrzahl der Dan-Träger nimmt auch aktiv am Training teil, auch wenn bei einigen die Zeit des aktiven Wettkampfsports schon einige Zeit zurückliegt. Ein Grund hierfür sind sicherlich die Freundschaften, die sich über die Jahre gebildet haben.

Aber nicht nur mit den sportlichen Erfolgen nimmt das Karate-Dojo Wattenscheid seit Jahrzehnten eine Spitzenstellung in Deutschland ein. Klaus Wiegand hat sich mit seinen Karatekas auch als Ausrichter von Sportveranstaltungen ein mittlerweile internationales Renommee erworben. Neben den jährlichen regionalen Wettkämpfen wurden ca. 30 Landesmeisterschaften, zehn Deutsche Meisterschaften, etliche Länderkämpfe, eine Europameisterschaft und eine Weltmeisterschaft, mit 68 teilnehmenden Nationen, ausgerichtet. Seit über 40 Jahren unterstützt Klaus Wiegand mit seinem Team den jährlichen JKA-Cup in Bottrop.

Klaus Wiegand stand bis zum Ausbruch seiner schweren Krankheit fast jeden Tag in der Halle und leitete das Training. Er kontrollierte das Kindertraining genauso wie das Erwachsenen- und Leistungstraining und gab seine Erfahrung als Trainer an die Übungsleiter weiter.



Klaus Wiegand verstarb im Alter von 68 Jahren

## 1. Vorsitzender im Landesverband KarateNW

Darüber hinaus engagierte er sich als Gründungsmitglied im Landesverband KarateNW als 1. Vorsitzender und als Sportdirektor im DJKB.

Seine Erfahrung als langjähriger Kampfrichter zollten ihn selbst die hitzigsten Kämpfer in den Finalkämpfen, wenn es hoch herging, mit Respekt und Anerkennung.

Mit seiner Hilfe wurde in Bottrop eines der modernsten Bundesleistungsstützpunkte in Europa aufgebaut.

Viele von uns kannten Klaus schon ihr ganzes Leben. Es entstanden tiefe Freundschaften, in der Blicke Worte ersetzen konnten. Er hat schüchterne Kinder zu stolzen Dan-Trägern gemacht. Jedem von uns hat er sein Vertrauen entgegengebracht und sich auf seinem Weg, traditionelles Karate zu lehren, nicht beirren lassen. Er hat für seinen Verein gebrannt, Karate geliebt und war stolz auf jeden seiner Schützlinge. Und wir waren stolz auf ihn.

Seiner Frau, seinem Sohn und seiner Familie wünschen wir alle Kraft dieser Welt. Seid euch sicher, wir werden für euch da sein. Lieber Klaus, Worte können nicht beschreiben, wie dankbar wir dir sind. Schön, dass du da warst. Wir verbeugen uns ein allerletztes Mal.

Oss,  
Deine Schüler





## NWTV kooperiert mit der ITMS (International Masters Society)

Der Nordrhein-Westfälische Taekwon-Do Verband (NWTV) präsentierte kürzlich erste Ergebnisse seiner Zusammenarbeit mit der ITMS e.V. (International Masters Society). Mehrere Dan-Träger aus dem NWTV wurden bereits in die exklusive und verbandsübergreifende Vereinigung der höchsten Dan-Träger des ITF Taekwon-Do aufgenommen, wie z.B. Wilfried Peters, Burkhard Ladewig und Dietmar Baumeister. Nun wurde auch Bernie Willems, ein Taekwon-Do- und Kickbox-Sportler der ersten Stunden, aufgenommen und erhielt von den Funktionären die Mitgliedsurkunden der Organisationen.

WiP



## World Games auf 2022 verschoben

Die Entscheidung des Internationalen Olympischen Komitees (IOC), die Olympischen Spiele in Tokio auf Juli 2021 zu verlegen, hat die Planung der Weltspiele der nichtolympischen Sportarten in Birmingham, Alabama, erheblich beeinflusst. Die Beibehaltung des ursprünglichen Termins im Juli 2021 hätte den Ausschluss vieler Athleten und Funktionäre bedeutet, die an den Olympischen Spielen teilnehmen werden. Außerdem hätte dies zu einer außerordentlichen Verringerung des öffentlichen und medialen Interesses geführt.

Die World Games sind ein internationales Multi-Sportevent. Sie werden alle vier Jahre von der IWGA unter Schirmherrschaft des IOC veranstaltet. Im Juli 2022 werden in Birmingham/Alabama 3.600 Athletinnen und Athleten aus mehr als 30 Sportarten und 100 Ländern erwartet.

## Masernschutzgesetz in Kraft

Das Masernschutzgesetz ist seit kurzem in Kraft. Eine Nachweispflicht ergibt sich für ehren- oder hauptamtlich Tätige und Freiwilligendienstleistende aus Sportvereinen, die an Schulen oder Kindertagesstätten Angebote machen. Hingegen besteht keine Kontrollpflicht für Sportvereine bei ihren eigenen Aktivitäten wie dem Trainingsbetrieb. Auch Ferien- und Trainingslager sind von der Nachweispflicht zur Immunität gegen Masern ausgenommen.

Weitere Informationen zum Masernschutzgesetz:  
<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/masernschutzgesetz-informationen-fuer-sportvereine>



### Vorbemerkung

Lehrgänge und Ausbildungen können nicht stattfinden. Die Landesmeisterschaften mussten wir ausfallen lassen. Dies geschuldet der verordneten Sporthallen- und Trainingsstättenschließung und damit einhergehend dem nicht stattfindenden Vereinssport. Findige Trainerinnen und Trainer versorgen ihre Schützlinge mit Videos und anderen Informationen zu ihrem Sport, das geht auch.

Folglich möchten wir unseren Mitgliedern, aber auch Interessenten anderer Fachsportverbände, in dieser offiziellen sportfreien Zeit allgemeine Informationen zum Wushu und dem Wushu-Duanwei-System veranschaulichen. Selbstverständlich ist dies nicht als komplette Abhandlung dieses Themas zu betrachten und vieles ist sicherlich bekannt.

# Allgemeine Informationen zum Wushu-Duanwei-System

## Vorgeschichte

Weiß, gelb, grün, blau, rot, braun, schwarz – die Farbenpracht des Karate- oder Taekwondo-Gürtelsystems galt unter Wushu-Praktizierenden immer schon eher etwas befremdlich. Im Gegensatz zu den japanischen und koreanischen Kampfkunstkollegen war der Ausbildungsweg für einen Schüler des chinesischen Wushu ganz geradlinig: Er war Schüler und blieb das auch zeitlebens vor seinem Meister, konnte aber auch selbst nach jahrelangem, mühevollen Training, ein Training, das die Chinesen mit „Bitternis essen“ (chi ku) umschreiben, irgendwann selbst die Meisterstufe erreichen.

Obwohl das äußerst anstrengende, charakterbildende Training so manchen Anhänger dieser Sportart davon überzeugte, der in der Ausbildung anhaltende „Schülergrad“ sei voll und ganz gerechtfertigt, so gab es doch auch solche, die mit einem Auge zu den anderen asiatischen Kampfkunstkollegen hinüber schielten und sich fragten, warum das Wushu eigentlich keine Graduierungen kannte, die den verschiedenen Ausbildungsstufen Rechnung trugen. Dies führte dann auch dazu, dass Schulen, Vereine, Institutionen vornehmlich in den USA und Europa ihre eigenen Graduierungssysteme ins Leben riefen, was teilweise zu großer Verwirrung innerhalb der Kampfkunstszene führte.

Im Jahr 1998 sollte dieser Verwirrung ein Ende gesetzt werden und auch heimliche Blicke zur 'Konkurrenz' waren nun nicht mehr vonnöten, denn seitdem gibt es auch im chinesischen Wushu ein differenziertes Ausbildungs- und Graduierungssystem: das so genannte Wushu-Duanwei-System, das von der Chinese Wushu Association, dem chinesischen Dachverband für alle chinesischen Kampfkünste, in Zusammenarbeit mit der Nationalen Sportkommission und dem Chinesischen Wushu Forschungsinstitut entwickelt wurde.

Auch wenn die Einführung des chinesischen Wushu Duan-Systems im Vergleich zu den anderen asiatischen Kampfsportarten relativ spät erfolgte, so ist es keineswegs so, dass die chinesischen Kampfkünste niemals ein Prüfungssystem gekannt hätten.

Ein Blick in die chinesische Wushu-Enzyklopädie (Zhongguo Wushu baike quanshu) zeigt auf, dass bereits in der Vergangenheit ähnliche Systeme existierten: z.B. während der Tang-Dynastie im Jahre 702, wo es zur Zeit der Regierungsperiode der Kaiserin Wu Zetian ein Prüfungssystem für die chinesischen Kampfkünste mit insgesamt drei Meisterstufen gab. Hatte ein Kampfkünstler alle Prüfungen dieses Systems erfolgreich bestanden, konnte er also sowohl in kampftechnischer als auch menschlich-moralischer Hinsicht hervorragende Qualitäten unter Beweis stellen, dann war ihm der Aufstieg zum Großmeister ersten Ranges möglich, der nur an herausragende Persönlichkeiten vergeben wurde.

Im Lauf der Jahrhunderte unterlag das Prüfungssystem im Wushu zwar zahlreichen Veränderungen, in seinen Grundzügen überdauerte es jedoch mehrere Dynastien bis hin zur Qing-Dynastie (1644-1912). In der Regel hatte ein Kampfkünstler alle drei Jahre die Gelegenheit, an einer Prüfung teilzunehmen. Dem Können entsprechend wurden bestimmte Titel vergeben, die je nach Epoche und Region variierten.

So gab es die Titel „Wuxiucui“ (ein akademischer Titel für Kampfkünstler auf Kreisebene), „Wujuren“ (ein akademischer Titel für Kampfkünstler auf Provinzebene) oder „Wuzhuang yuan“ (der Koryphäentitel für Kampfkünstler, die dann als Examenberater für die kaiserliche Kampfkunstprüfung tätig sein konnten) etc. Mit der Gründung der VR China im Jahr 1949 fand die Titelvergabe im Wushu aus politisch-ideologischen Gründen jedoch ihr Ende.

In den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts sah sich China dann allerdings zunehmend mit der Tatsache konfrontiert, dass die chinesischen Kampfkünste auch im Westen immer populärer wurden. Eine tragende Rolle spielten hierbei Kampfkünstler wie Bruce Lee, Jet Li oder Jackie Chan, Filme wie „Hero“, „Tiger and Dragon“, „Matrix“, „Flying Daggers“ und viele mehr, nicht zu vergessen die weltweiten Darbietungen der Shaolin Mönche. Auf diese Weise wurden einem breiten internationalen Publikum die chinesischen Kampfkünste so eindrucksvoll näher gebracht, dass mehr und mehr Leute außerhalb Chinas begannen, sich für Wushu zu begeistern. Mittlerweile bieten unzählige Schulen und Vereine auf der ganzen Welt Wushu nicht nur als Kampfsport, sondern auch als eine ästhetische KampfKUNST an, die einen Ausgleich zum Alltagsstress darstellt, wo die Harmonisierung von Körper und Geist, eines der zentralen Anliegen der östlichen Lebensphilosophie, in den Vordergrund tritt. In unserer schnelllebigen Welt bietet Wushu eine Rückbesinnung auf alte traditionelle Werte, wo das Arbeiten an der positiven Entwicklung der eigenen Persönlichkeit im Mittelpunkt steht. Auch im Bereich Wettkampfsport hat sich in den letzten Jahrzehnten unheimlich viel getan. Doch blieb es für viele Wushu-Trainierende, die regelmäßig an Wettkämpfen teilnahmen, oft unverständlich, warum es im Wushu nicht ein ähnliches Graduierungssystem gab wie in so vielen anderen asiatischen Kampfsportarten.

Mit der Zeit wurden Forderungen nach einem einheitlichen Prüfungssystem laut, dem die chinesischen Sportbehörden 1997/1998 Rechnung trugen.

Durch das neue Prüfungssystem soll Wushu-Übenden in aller Welt die Möglichkeit geboten werden, ihr technisches und theoretisches Wissen systematisch zu bereichern, sich mit Gleichgesinnten auf Niveau zu messen, und dabei die eigenen Fähigkeiten besser einschätzen zu lernen. Außerdem sollen die Duan-Prüfungen die praktische, theoretische und ethische Qualifikation der Wushu-Lehrer allerorts gewährleisten.

Schließlich war und ist man in Peking darum bemüht, dem komplexen Inhalt des Wushu eine sinnvolle und übersichtliche Ordnung zu geben und sowohl die praktische als auch die theoretische Entwicklung und Erforschung des Wushu in China und weltweit zu fördern. Und nicht zu vergessen, dass ein international anerkanntes Wushu-Graduierungssystem verbunden mit einem weltweiten Netz von Duan-Prüfungsstellen, förderlich ist, um eines Tages den Traum von Wushu als Olympiadisziplin zu realisieren.

## Die Graduierungen im Wushu-Duan-System

### • Drei Vorstufen – San Ji

Bis zum 1. Duan gibt es drei Vorstufen (San Ji), in denen Jibengong und Grundtechniken sowie einige Bewegungskombinationen mit gymnastischem Charakter in Einzel- und Partnerübungen trainiert werden. Ziel der Vorstufenprüfungen ist es, das Interesse für Wushu und die Motivation zum langfristigen Erlernen zu wecken. Hier wird besonderer Wert auf die Genauigkeit und Korrektheit von Wushu-Bewegungen gelegt, um eine optimale Basis für das weitere Erlernen des Wushu zu schaffen.

### • 1. bis 3. Duan, Grundstufe – Schülergrade

1. Duan – Blauer Adler
2. Duan – Silberner Adler
3. Duan – Goldener Adler



Die Grundstufen-Duan richten sich an Wushu-Schüler/-innen mit mehrjähriger Erfahrung.

### • 4. bis 6. Duan, Mittelstufe – Trainergrade

4. Duan – Blauer Tiger
5. Duan – Silberner Tiger
6. Duan – Goldener Tiger



Von Anwärtern für die Mittelstufen-Duan wird erwartet, dass sie sich auch theoretisch-wissenschaftlich mit der Wushu-Thematik auseinandersetzen. Des Weiteren wird hier eine korrekte, den WuDe-Prinzipien gemäße Verbreitung des Wushu honoriert.

### • 7. bis 9. Duan, Oberstufe – Meistergrade

7. Duan – Blauer Drache
8. Duan – Silberner Drache
9. Duan – Goldener Drache



Der Oberstufen-Duan richtet sich an sehr erfahrene Lehrer bzw. Meister. Anwärter des Oberstufen-Duan müssen neben den praktischen Erfolgen, auch Erfolge im theoretisch-wissenschaftlichen Bereich, in Form von Veröffentlichungen, Vorträgen etc. nachweisen. Sie müssen sowohl in theoretischer als auch praktischer Hinsicht einen anerkanntswerten Beitrag zur Entwicklung und Popularisierung des Wushu geleistet haben.

> Mit jedem Duan werden die Anzahl der Techniken erhöht, wobei folgende fünf Haupttechniken (Jishu yuansu) zugrunde gelegt werden:

Da (schlagen), ti (kicken), na (greifen), kao (stoßen), shuai (werfen)

- Beim 1. Duan liegt der Schwerpunkt auf dem „da“.  
Beim 2. Duan kommt zu dem „da“ das „ti“ hinzu.  
Beim 3. Duan kommt zu dem „da“ und „ti“ das „na“ hinzu.  
Beim 4. Duan kommt zu dem „da“, „ti“, „na“ das „kao“ hinzu.  
Beim 5. Duan kommt zu dem „da“, „ti“, „na“ und „kao“ das „shuai“ hinzu.  
Beim 6. Duan gibt es eine Kombination aller fünf Techniken auf bestimmtem Schwierigkeitsniveau.

> Mit jedem Duan werden die Bewegungsanzahl erhöht und die Bewegungs-Kombinationen verlängert.

> Mit jedem Duan wird der Schwierigkeitsgrad der Bewegungstechniken und -Kombinationen erhöht.

Jeder, der an einer Duan-Prüfung teilnehmen will, kann sich in Rücksprache mit seinem/-r Lehrer/-in und mit der entsprechenden Trainingserfahrung für einen Duan anmelden.

## Das neue Wushu-Duanwei-System

Das chinesische Wushu-Duanwei-System wurde im Jahr 2010 noch einmal völlig neu überarbeitet. Hierzu veröffentlichte die Chinese Wushu Association eine eigene Buchreihe, mit insgesamt **27 Büchern**, in denen alle zu prüfenden Formen entsprechend des jeweiligen Stils und die allgemeinen Prüfungsinhalte für den 1. bis 6. Duan erläutert werden.

Von den 129 in China registrierten Stilen wurden **17 Stile** ausgewählt, die durch ihre Popularität, ihre besonderen Stil-Charakteristika und durch klare, schriftliche und theoretische Überlieferungen überzeugten. Dies sind wie folgt:

- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| 1. Changquan          | 10. Baguazhang               |
| 2. Shaolinquan        | 11. Tongbeiquan              |
| 3. Chen shi Taijiquan | 12. Chuojiao                 |
| 4. Yang shi Taijiquan | 13. Fanziquan                |
| 5. Wu shi Taijiquan   | 14. Bajiquan                 |
| 6. Wu shi Taijiquan   | 15. Tanglangquan             |
| 7. Sun shi Taijiquan  | 16. Wuzuquan                 |
| 8. He shi Taijiquan   | 17. Yongchunquan (Wing Tsun) |
| 9. Xingyiquan         |                              |

### 17 Praxis-Bücher

Den 17 Praxis-Büchern zu den Wushu-Stilen und -Waffen wurde eine traditionelle Unterrichtsmanier zugrunde gelegt, und es werden neben der Grundschule stets drei Trainingsbereiche abgedeckt: Einzelformen, Partnerformen und praktische Anwendungen/Selbstverteidigungstechniken.

### Vier Bücher zur Wushu-Theorie und Wushu-Kultur

Darüber hinaus gibt es vier Bücher zur Wushu-Theorie, mit Erläuterungen zur Kampfkunsttugend WuDe, zur Wushu Etikette, zur Wushu-Geschichte und Kultur etc.

### Drei Bücher

... befassen sich mit den Waffen Schwert, Kurzstock/Biangan und Liangjie gun/Nunchaku.

### Drei Bücher

... befassen sich mit Techniken zur Abhärtung des Körpers – Wushu gongfa, mit Selbstverteidigungstechniken – Ziwei fangsheng und mit „Wushu for Fun“ (Pre-Duan Textbook).

## Zusammenarbeit mit der Chinese Wushu Association

Die Deutsche Wushu Federation hat mit der Chinese Wushu Association eine Zusammenarbeit zur Einführung des Chinese Duanwei Systems in Deutschland vereinbart. Dies bedeutet auch, dass beginnend mit dem Jahr 2013 Duanwei-Prüfungen in Deutschland abgehalten werden.

Die Deutsche Wushu Federation arbeitet daran, diese neuen Vorgaben für das Duanwei-System in Deutschland zu adaptieren. Der Vorteil liegt auf der Hand: Neben der klaren Strukturierung nach Stilen und Praxisbereichen, sprechen auch das traditionelle Element, also die Nähe zur praktischen Anwendung für das neue System, so dass sich auch Traditionalisten darin wiederfinden können.

Das Duanwei-System ist nicht für einige wenige Trainer gedacht, sondern soll vor allem auch allen Schülerinnen und Schülern der Deutschen Wushu Federation die Möglichkeit geben, das in der Kampfkunstschule des eigenen Lehrers/Meisters erworbene Wissen zu erweitern und von neutraler Stelle beurteilen zu lassen. Das Duanwei-System spiegelt somit auch die verschiedenen Entwicklungsstufen vom Schüler (1. - 3. Duan) zum Trainer (4. - 6. Duan) bis hin zum Meister (ab 7. Duan) wieder.



Teilnehmer des 1. Duan-Vorbereitungskurses in Coburg

Die Deutsche Wushu Federation möchte die neuen Prüfungsinhalte gemäß der Duanwei-Buchreihe in jährlich stattfindenden Lehrgängen weitervermitteln. In diesen Lehrgängen werden die Einzelformen, die Partnerformen, die aus den fast gleichen Bewegungen bestehen, und die Anwendungen der einzelnen Bewegungen gemeinsam durchgegangen. Dazu haben sich unsere chinesischen Meister in die neue Materie eingearbeitet und sind bereit, ihr Wissen mit allen interessierten Mitgliedern der Deutschen Wushu Federation zu teilen. Dies bringt

uns auch international gesehen in eine ausgezeichnete Ausgangslage, arbeitet man doch bei der Internationalen Wushu Federation mit Hochdruck daran, dieses System weltweit zu verbreiten.

Dieses zukunftsorientierte System gibt allen Wushu-Betreibenden die Möglichkeit, das Wesen der Kampfkunst in seiner Gesamtheit (mit Partnerübungen, Anwendungen, Theorie) zu verstehen und Wushu wieder etwas näher in seinem Ursprung zu begreifen.



Prüflinge, Prüfer und Organisatoren der 1. Duan-Prüfung

# Grundlagenwissen für alle Prüflinge

## Die Bereiche des Wushu sind ...

1. Techniken, die ausschließlich dem Kampf und der Selbstverteidigung dienen (Sanshou/Sanda, wörtlich: freie Hand/freier Kampf)
2. Kampftechniken mit oder ohne Waffen, die in Bewegungsabfolgen geübt und dargestellt werden (Taolu yundong)
3. Selbstverteidigungstechniken (Ziwei fangsheng) und
4. Methoden, die der Abhärtung des Körpers dienen (Gongfa).

Wushu beinhaltet sowohl Nord- und Südstile, als auch so genannte innere und äußere Stile. Dabei ist eine Trennung von inneren und äußeren Stilen nicht klar gegeben, was in chinesischen Fachkreisen viel Stoff für wissenschaftliche Diskussionen bietet.

Eine Einteilung in „traditionelles Wushu“, „modernes Wushu“ (etwa ab Anfang des 20. Jahrhunderts) und „athletisches Wettkampf-Wushu“ (seit Ende des 20. Jahrhunderts) scheint sinnvoll, um Missverständnissen vorzubeugen, in denen Wushu immer nur allein mit dem athletischen Wettkampf-Wushu in Verbindung gebracht wird.

Offiziell wird mittlerweile in „Traditional Wushu“ und „Competitive Wushu“ eingeteilt.

## Wushu – mehr als bloßes Kämpfen

Wushu ist nicht nur Kampfkunst, sondern auch eine Methode zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Betont wird im Gegensatz zu den westlichen Sport- und Kampftechniken das Zusammenspiel von Innen und Außen, also von geistigen und körperlichen Techniken. Die chinesischen Kampfkünste erlangten aufgrund ihrer kulturspezifischen Prägung, wie zum Beispiel dem Ganzheitsgedanken, eine Multifunktionalität, die in keiner anderen Kampfkunst zu finden ist. Dies führte dazu, dass sich Wushu im Laufe der Jahrhunderte über das ursprüngliche Ziel der Entwicklung effektiver Kampftechniken hinaus entwickelte, zu einer auf Selbstkultivierung ausgerichteten Lebensweise, in der auch die Gesundheit und die Harmonisierung von Körper und Geist betont werden.

## Die Kampfkunsttugend WuDe

Der Begriff WuDe setzt sich zusammen aus **Wushu** und **DaoDe**, was mit Tugend oder Moral übersetzt werden kann. **WuDe** steht demnach für die Kampfkunsttugend. Im Lauf der Geschichte wurde diese Forderung nach moralischer Integrität des Kämpfers unterschiedlich ausformuliert und in Listen abgefasst. Der folgende, heute noch aktuelle Tugendkatalog nennt die bereits zwei Jahrtausende alten konfuzianischen Kardinaltugenden und fügt ihnen den für den Kämpfer unerlässlichen Mut hinzu:



Prüflinge, Prüfer-Delegation aus China und Organisatoren der 2. Duanprüfung in München

Zusammengestellt von Prof. Sun Jianguo und Dr. Caroline Roblitschka in Anlehnung an das Wushu Duanwei Material der Chinese Wushu Association „Textbook Series of Chinese Wushu-Duanwei-System“, Examination Criteria of Chinese Wushu-Duanwei-System, Beijing Gaodeng jiaoyu chubanshe 2010



## Baoquan Li – Der Gruß

Die Begrüßung mit Handfläche und Faust, die im Wushu-Training üblich ist, wird im Chinesischen als Baoquan Li bezeichnet, wörtlich „Die Faust umfassen“. Mit diesem alten Begrüßungsritus wird der Respekt gegenüber der anderen Person ausgedrückt.

Die rechte Faust steht für den Ausdruck von Kraft. Sie wird auf das „Herz“ der linken Hand gelegt. Bei der Handfläche der linken Hand steht der kleine Finger für Ästhetik, der Ringfinger für Gesundheit, der Mittelfinger für Wissen, der Zeigefinger für Tugend und der geknickte Daumen für Bescheidenheit. Die Hände werden in etwa 20-30 Zentimeter Entfernung vor der Brust gehalten. Der Blick ist geradeaus gerichtet, die Augen sind Ausdruck des aufrichtigen Herzens. Dieser Gruß kommt beim Begrüßen und Verabschieden zum Einsatz, aber auch beim Betreten und Verlassen der Trainingsräume.

- Ren:** Mitmenschlichkeit, Nächstenliebe, gegenseitige Liebe  
**Yi:** Rechtschaffenheit, Gerechtigkeit, Urteilen mit dem Herzen  
**Li:** Umgangsformen, Respekt, Höflichkeit  
**Zhi:** Wissen, Verstand, Bildung und Weiterbildung  
**Xin:** Vertrauen, Ehrlichkeit und Offenheit, aufrichtiger Glaube, Halten von Versprechen, Standfestigkeit und Einsatzbereitschaft  
**Yong:** Mut, Tapferkeit und Einstehen für eine Sache

Wer also die chinesischen Kampfkünste erlernen möchte, muss darum bemüht sein, die Kampfkunsttugend zu verinnerlichen.

Beim Erlernen des Wushu geht es nicht nur darum, einen (imaginären) Gegner zu überwinden, sondern vielmehr darum, sich selbst und die eigenen Schwächen zu überwinden. Es ist wie mit allen Dingen, die man richtig erlernen will: Man benötigt Geduld, Beharrlichkeit, einen starken Willen, Disziplin und einen guten Lehrer. Mit Hilfe des beständigen Übens und unter Beachtung der WuDe-Prinzipien soll der Wushu-Schüler darum bemüht sein, an seinem Charakter zu feilen und auf seinen Körper zu achten.

Gemäß der alten Wushu-Tradition war in China kein wahrer Meister bereit, Schüler in seiner Kampfkunst zu unterweisen – mochten sie auch noch so talentiert sein –, wenn sie nicht bereit waren, zuerst die Kampfkunsttugend zu verinnerlichen. Dies wird durch den Spruch „Xue quan yi WuDe wei xian“ ausgedrückt: „Beim Üben der Faust lerne man zuerst die Tugend der Kampfkunst.“ Die Schüler mussten unter Beweis stellen, dass sie würdig sind, die chinesischen Kampfkünste zu erlernen.

Die folgenden Kriterien galten als wesentliche bei der Auswahl von Schülern:

- Die Hingabe zu den Kampfkünsten, das heißt von ganzem Herzen lernen zu wollen
- Der Ehrgeiz und die Bereitschaft, „Bitternis zu essen“ (chi ku), also Unangenehmes zu ertragen und Anstrengungen auf sich zu nehmen
- Aufrichtige Bescheidenheit
- Geduld, Beharrlichkeit und Disziplin
- Klugheit und Mut
- Ehrlichkeit, wer ein aufrichtiges Herz hat, gelangt zu wahrer Einsicht
- Hilfsbereitschaft und die Bereitschaft, sich mit anderen freundschaftlich auszutauschen.
- Für seinen Lehrer, die Mitschüler eintreten, sein „Ich“ der Gruppe unterstellen können.
- Respekt und Loyalität in erster Linie dem Meister gegenüber, aber auch gegenüber den Mitschülern, Mitmenschen, gegenüber den Altmeistern und Ahnen der Kampfkünste
- Sich an Regeln und Prinzipien halten und höfliche Umgangsformen beherrschen

# NRW Wushu Einzelmeisterschaften 2000

**A**m 21. Mai fanden in Erkrath-Hochdahl die diesjährigen Deutschen Wushu-Einzelmeisterschaften statt. Der Ausrichter, die Schule für chinesische Kampfkünste Hochdahl, hatte alles unternommen, um die zahlreichen Akteure und Zuschauer in eine angenehme Atmosphäre eintauchen zu lassen. Auch war der organisatorische Ablauf hervorragend.

Pünktlich um 11:00 Uhr begrüßte der Landesvorsitzende Manfred Eckert mit den Offiziellen des ausrichtenden Vereins und der Stadt Erkrath die Akteure und auch die zahlreich erschienenen Zuschauer dieser Veranstaltung. Auf der Kampffläche eins stritten die C- und B-Jugendlichen in der Wettkampfdisziplin „Traditionelle Formen und Selbstverteidigung“ um erste Plätze, die Frauen und Männer kämpften auf der Wettfläche zwei und drei zuerst im Leichtkontakt. Favoriten bei der C- und B- Jugend im Formenbereich waren die Wushu-Sportler des Shaolin-Combat Grenzland und die Aktiven der KG Bushido Niederrhein dominierten in der Wettkampfdisziplin Selbstverteidigung. Bei den Kämpfen im Leichtkontakt gingen die meisten ersten Plätze der Frauen und Männer an den VfL 08 Repelen.

In der Mittagspause stellte sich der ausrichtende Verein mit seinen Shaolin-Kempo Sportlern in einer großartigen Vorführung den Zuschauern vor. Für diese großartige Show, teils in Gruppenvorfürungen wie auch in Einzeldarbietungen, bedankten sich die Zuschauer mit viel Applaus.

Im zweiten Teil dieser Meisterschaften kämpfte die Jugend im Leichtkontakt, wobei sich die Sportler der Schule für chinesische Kampfkunst Hochdahl sechs erste Plätze erkämpfen konnten und mit diesem Resultat in dieser Wettkampfdisziplin klar dominierten. Die Frauen und Männer starteten in den Formenwettbewerben und auch in der Wettkampfdisziplin Selbstverteidigung. Hierbei zeichneten sich besonders die Aktiven mit vorderen Plazierungen folgender zwei Verein aus: des Kempo Karate Vereins Münster, wie auch die Sportler des Shaolin Combat Grenzland.

Eine recht gut besuchte Veranstaltung



Herbert Corsten vom SC Grenzland mit drei Goldmedaillen der erfolgreichste Teilnehmer dieser Veranstaltung, Foto: Formenwettbewerb Taiji-jian



Anette Blum (vorne), VAN-Club Köln, besiegte die Kämpferin Nadine Klockenberg vom KSV Moers in der Gewichtsklasse -60 kg

Im Rahmen der Siegerehrung ehrte der Landesvorsitzende Manfred Eckert die beiden Sportkameraden Gökce und Voßen des SCK Hochdahl mit einer Urkunde für ihre vorbildliche Vereinsarbeit, besonders positiv war die Entwicklung im Jugendbereich, was sich letztendlich in den vielen Erfolgen der letzten Turniere und Meisterschaften widerspiegelte.



Alle Platzierten dieser Meisterschaft



**Goldmedaillengewinner Johannes Kreischer (C-Jugend) demonstriert zum Abschluss einer Fauststoßabwehr eine Festlegetechnik**



**Insgesamt waren 143 Pokale zu gewinnen**

**Auf drei Kampfflächen fanden 121 Kämpfe im Leichtkontakt und 143 Vorführungen im Formen und Selbstverteidigungsbereich statt**



**In der Teamwertung gab es Pokale für die fünf erfolgreichsten Vereine dieser Landesmeisterschaft**

**Plazierungen der NRW Wushu-Einzelmeisterschaften vom 21. Mai 2000 in Erkrath-Hochdahl**

C-Jugend männlich

**Traditionelle Formen:**

1. Daniel Antwerpes, SC Grenzland
2. Philip Heltweg, BWK Raesfeld
3. Kai Orelia, CKS Hochdahl

**Freie Formen:**

1. William Patterson, KK Münster
2. Patricia Schuhmacher, KK Münster
3. Lukas Röhlting, KK Münster

**Selbstverteidigung:**

1. Johannes Kreischer, KG Bushido
2. Scott Patterson, KK Münster
3. Daniel Antwerpes, SC Grenzland

**Leichtkontakt:**

**-30 kg:**

1. Michael Grimmlowski
2. Waldemar Hindemitt
3. Kai Orelia, alle CKS Hochdahl

**+30 kg:**

1. Hüseyin Özkan, SV Alemainia
2. Lukas Röhlting, KK Münster
3. Scott Patterson, KK Münster

B-Jugend

**Traditionelle Formen, weiblich:**

1. Denise Sapper, SC Grenzland
2. Meltem Göckdemir, Tao Chi OB
3. Corina Orwat, Tao Chi Oberhausen

**Traditionelle Formen, männlich:**

1. Fabian Rother, Tao Chi Oberhsn.
2. Khiem Tran, CKS Hochdahl
3. Orhan Ayadyin, CKS Hochdahl

**Selbstverteidigung weiblich:**

1. Dennis Sapper, SC Grenzland
2. Debohra Werner, KG Bushido
3. Patricia Schuhmacher, KK Münster

**Selbstverteidigung männlich:**

1. Timarius Kreischer, KG Bushido
2. William Patterson, KK Münster
3. Andre Schell, KG Bushido Ndrh.

**Leichtkontakt, weiblich:**

**-35 kg:**

1. Jessica Hütten, KSV Moers
2. Deborah Werner, KG Bushido
3. Lorena Marquez, OSC Rheinhausen

**+35 kg:**

1. Deniz Tüzün, SV Alemania
2. Cadir Alatat, SV Alemania
3. Arijeta Sherifi, BWK Raesfeld

**Leichtkontakt, männlich:**

**-40 kg:**

1. Xuan Huy Dank, CKS Hochdahl
2. Daniel Altrath, KG Bushido Ndrh.
3. Felix Schiffer, VfI 08 Repelen

**-45 kg:**

1. Johannes Myland, KSV Moers
2. Mustafa Alatat, SV Alemania
3. David Paczia, KSV Moers

**-50 kg:**

1. Daniel Kowalski, VfI 08 Repelen
2. Dennis Paczia, KSV Moers
3. William Patterson, KK Münster

**+50 kg:**

1. Aser Ismaelov, KK Münster
2. Ferhat Durcan, SV Alemania
3. Arijan Sherifi, BWK Raesfeld

A-Jugend

**Traditionelle Formen, weiblich:**

1. Melinda Neumann, Tao Chi Oberh.
2. Jana Möller, KK Münster
3. Anna-Christina Helms, KK MS

**Traditionelle Formen, männlich:**

1. Dair Krkalic, CKS Hochdahl
2. Stefan Kozielski, Hara Köln
3. Dirk Hesse, Tao Chi Oberhausen

**Standardisierte Formen, männlich:**

1. Peter Vorholt, BWK Raesfeld
2. Dair Krkalic, CKS Hochdahl
3. Daniel Altrath, KG Bushido Ndrh.

**Selbstverteidigung männlich:**

1. Marco Dorigo, KG Bushido Ndrh.
2. Christopher Kreischer, KG Bushido
3. Sebastian Barth, KK Münster

**Leichtkontakt weiblich:**

**-55 kg:**

1. Tatjana Damm, Hara Köln
2. Michaela Lehnhoff, KSV Moers
3. Isabel Marquez, OSC Rheinhausen

**+55 kg:**

1. Yvonne Cocco, VfI 08 Repelen
2. Funda Kurt, OSC Rheinhausen
3. Sarah Piontek, VfI 08 Repelen

**Leichtkontakt, männlich:**

**-55 kg:**

1. Yilmaz Gökce, CKS Hochdahl
2. Daniel Bauer, CKS Hochdahl
3. Marco Dorigo, KG Bushido Ndrh.

**-60 kg:**

1. Thomas Segger, VfI 08 Repelen
2. Mark Engels, VfI 08 Repelen
3. Vitaly Markin, Hara Köln

**-65 kg:**

1. Horst Voßen, CKS Hochdahl
2. Aydin Özkan, SV Alemania
3. Stefan Kozielski, Hara Köln

**+65 kg:**

1. Dair Krkalic, CKS Hochdahl
2. Patryk Balazy, CKS Hochdahl
3. Peter Vorholt, BWK Raesfeld

Männer und Frauen

**Traditionelle Formen, Frauen:**

1. Kathrin Blisch, KK Münster
2. Katrin Zimmann, OSC Rhsn.
3. Bettina Gerlemann, KK Münster

**Traditionelle Formen, Männer:**

1. Herbert Corsten, SC Grenzland
2. Carsten Just, KK Münster
3. Emre Nühogüllarindan, Hochdahl

**Freie Formen (Show), Frauen:**

1. Jana Möller, KK Münster
2. Anna-Christina Helms, KK MS
3. Alana Metzner, California Wesel

**Freie Formen (Show), Männer:**

1. Herbert Corsten, SC Grenzland
2. Carsten Just, KK Münster
3. Sascha de Fries, TV Orken

**Standardisierte Formen, Männer:**

1. Herbert Corsten, SC Grenzland
2. Ole Spörkel, KG Bushido Ndrh.
3. Emre Nühogüllarindan, Hochdahl

**Selbstverteidigung, Männer:**

1. Jörg Kummerow, TV Orken
2. Andre Peter, SVV Hiddingsel
3. Dirk Georges, TV Orken

**Leichtkontakt, Frauen:**

**-60 kg:**

1. Anette Blum, KTK / VAN Köln
2. Nadine Klockenberg, KSV Moers
3. Saskia Neyer, VfI 08 Repelen

**+60 kg:**

1. Kirsten Düngen, VfI 08 Repelen
2. Katrin Zimmann, OSC Rhsn.
3. Kathrin Blisch, KK Münster

**Leichtkontakt, Männer:**

**-65 kg:**

1. Mehmet Bektas, VfI 08 Repelen
2. Emre Nühogüllarindan, Hochdahl
3. Aras Zoner, KTK / Van-Club Köln

**-70 kg:**

1. Bodo Weyers, Ying-Yang Goch
2. Marius Wesaly, VfI 08 Repelen
3. Christani Cruciani, Van-Club Köln

**-75 kg:**

1. Daniel Kemminer, KTK / Köln
2. Michael Mende, VfI 08 Repelen
3. Alexander Wardatzky, KSV Moers

**-80 kg:**

1. Patrick Wiechert, VfI 08 Repelen
2. Christian Bayard, SV Hiddingsel
3. Jörg Kummerow, TV Orken

**+80 kg:**

1. Daniel Bienert, TV Orken
2. Tomislav Fumic, VfI 08 Repelen
3. Jan van Dyk, KTK / Van-Club K.

Platz	G	S	B	Ges.Punkte
1. Kempo Karate Münster	4	9	8	55
2. Schule f. Chin. KK./Hochdahl	6	6	4	52
3. VfI 08 Repelen	6	4	3	45
4. Shaolin Combat Grenzland	6	0	1	31
5. KG Bushido Niederrhein	3	4	3	30

## Mitgliederstatistik 2020

Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

	2020	(2019)
<b>Gemeldete Mitglieder</b>		
Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband	1.079	(956)
Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen	1.146	(1.183)
Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband	1.305	(1.288)
Jiu Jitsu Union Nordrhein-Westfalen	1.195	(1.192)
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	1.329	(1.393)
Deutscher Fachsportverband für Jiu Jitsu NW	877	(801)
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband	38.268	(39.121)
Nordrhein-Westfälischer Ju Jutsu-Verband	6.500	(6.836)
Karateverband Nordrhein-Westfalen	4.918	(4.663)
Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband	1.046	(1.074)
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	3.272	(2.854)
ITF Deutschland Nordrhein-Westfalen	2.008	(1.685)
Taekwondo-Union Nordrhein-Westfalen	3.121	(3.646)
Wushu-Verband Nordrhein-Westfalen	2.681	(2.822)
<b>Gesamt:</b>	<b>68.745</b>	<b>(69.514)</b>

### Anzahl der Vereine

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband	39	(35)
Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen	26	(28)
Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband	31	(30)
Jiu Jitsu Union Nordrhein-Westfalen	29	(29)
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	23	(24)
Deutscher Fachsportverband für Jiu Jitsu NW	21	(21)
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband	479	(490)
Nordrhein-Westfälischer Ju Jutsu-Verband	135	(143)
Karateverband Nordrhein-Westfalen	67	(66)
Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband	38	(38)
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	49	(51)
ITF Deutschland Nordrhein-Westfalen	32	(30)
Taekwondo-Union Nordrhein-Westfalen	44	(43)
Wushu-Verband Nordrhein-Westfalen	77	(77)
<b>Gesamt:</b>	<b>1.090</b>	<b>(1.105)</b>

(Quelle: LSB NRW 4/2020)

## Neue Vereine in den Fachverbänden

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

Spielvereinigung Heepen e.V.  
Altenhagener Str. 42  
33719 Bielefeld  
Tel.: 05 21 / 33 95 43

## Sich freiwillig im Sport engagieren

Ein Freiwilligendienst ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr mit den Zielen, freiwilliges gesellschaftliches Engagement zu fördern und einen Einblick in die Berufsfelder von Sportvereinen, -bünden und -verbänden zu vermitteln bzw. als Freiwilliger einen Einblick zu erhalten. Die klassischen Einsatzfelder sind dabei so vielfältig, wie der Sport selbst: Training, Betreuung und außersportliche Jugendarbeit; Organisation und Verwaltung im Sport; Bewegung, Spiel und Sport in der Offenen Ganztagschule; Integration und Inklusion im Sport; Gesundheit im Sport; Wettkampf und Leistungssport; Sport der Älteren und Sporträume/Umwelt (nur im BFD möglich).

Hier geht es zum Stellenportal der Sportjugend NRW:  
<https://freiwilligendienstsport.nrw/>

## IMPRESSUM

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

48. Jahrgang 2020

**Herausgeber, Verlag, Redaktion, Anzeigen- und**

**Aboverwaltung:**

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

Postfach 10 15 06

47015 Duisburg

Friedrich-Alfred-Str. 25

47055 Duisburg

Telefon: 02 03 / 73 81 - 6 26

Telefax: 02 03 / 73 81 - 6 24

E-Mail: [info@budo-nrw.de](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 35,00 €

Bei Bankeinzug ermäßigt sich der Preis für das Jahresabonnement auf 30,00 € Bezugsgebühren werden jeweils für das Kalenderjahr erhoben.

Einzelheftpreis: 4,50 €

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.



**Protokoll der NWDK-Delegierten-  
versammlung**

am Sonntag, 8. März 2020, um 10:00 Uhr  
in Bochum

**1. Begrüßung und Eröffnung - Totenehrung**

NWDK-Präsident Wilfried Marx begrüßt die Delegierten und Gäste. Die Delegierten gedenken der Mitglieder, die im Berichtszeitraum verstorben sind, mit einer Schweigeminute.

**2. Ehrungen**

Ehrenpräsident Matthias Schießleder und Ehrenmitglied Willi Höfken verleihen Manuel Minkwitz den 6. Dan und Stefanie Freisfeld den 2. Dan.

**3. Feststellung der Stimmberechtigung lt. Mitgliederliste und Meldung der Delegierten der Kreise**

Die Versammlung zählt insgesamt 125 Stimmen, inklusive schriftlich erteilter Stimmrechtsübertragungen.

**4. Feststellung der Beschlussfähigkeit**

Die Ordnungsmäßigkeit der Einladung und die daraus resultierende Beschlussfähigkeit werden vom Versammlungsleiter festgestellt.

**5. Genehmigung der Tagesordnung**

Die vorgelegte Tagesordnung wird einstimmig genehmigt.

**6. Genehmigung des Protokolls der Delegiertenversammlung vom 17.03.2019**

Das Protokoll wird einstimmig genehmigt.

**7. Berichte der Mitglieder des Verbandsrats**

Geschäftsführer Swen Collas und Schatzmeister Stefan Hackl sind abwesend und lassen sich entschuldigen.

Den Bericht des Geschäftsführers übernimmt José Pereira. Der Mitgliederstand zum 01.01.2020 beträgt 3.457 Mitglieder. 9 Dan-Graduierungen wurden anerkannt, 2 Anträge abgelehnt.

Den Bericht des Schatzmeisters übernimmt Wolfgang Thies. Der Kassenbericht liegt den Kreisen bereits schriftlich vor. Wolfgang Thies erläutert den Jahresabschluss des NWDK 2019 und den dazugehörigen Kassenbericht. Des Weiteren erklärt er die Gewinn- und Verlustrechnung im Vergleich 2018 zu 2019.

Wolfgang Thies: Der Prüfungsbeauftragte legt seinen Bericht schriftlich vor und ergänzte diesen mündlich. Mit 304 Dan-Prüflingen ist das Niveau wieder steigend. Der Frauenanteil konnte gesteigert werden. Es wurden acht G-Judoka nach der Prüfungsordnung der G-Judoka geprüft.

José Pereira: Der Lehrwart fasst die Erfolge bei nationalen und internationalen Kata-Meisterschaften aus NRW-Sicht zusammen. Er legt den Medaillenspiegel der letzten Jahre vor. Ebenso berichtet er über die im Berichtszeitraum angebotenen Landeslehrgänge und die eingesetzten Referenten.

Andreas Kleegräfe: Der Präsident des NWJV bedankt sich für die Spende vom NWDK und die gute Zusammenarbeit.

Peter Frese: Der DJB-Präsident bedankt sich für die Unterstützung beim Grand Slam in Düsseldorf.

Edgar Korthauer: Edgar Korthauer stellt sich als neuer Datenschutzbeauftragter des NWDK vor.

Wilfried Marx: Der Präsident bedankt sich als erstes bei seinem gut funktionierenden Team. Zwei Mitglieder, Willi Höfken und Edgar Korthauer, konnten zur weiteren Unterstützung hinzugezogen werden. Edgar als Datenschutzbeauftragter und Willi für Soziales.

In 2019 erfolgte die Aufnahme des NWDK in die VBG für unsere Funktionäre und Referenten. Das Verfahren und die entsprechenden Voraussetzungen wurden kurz erläutert.

Des Weiteren konnte umfangreiches Lehr- und Unterrichtsmaterial erstellt und kostenfrei an LG-TN verteilt werden.

Ein besonderes Ereignis, die 2.-ID-EM, fand im Oktober 2019 in Köln statt. Fast 30 Helfer des NWDK trugen tatkräftig mit zum Gelingen der Meisterschaft bei.

Ein neues Projekt wurde gestartet: Eine Klasse des Berufskollegs Eschweiler gründete in 2019 eine Schülerfirma unter Leitung von Jörn Stermann-Sinsilewski. Mit Unterstützung des DJB konnten die Schüler mit den Materialien (Werbe- und Bandenstoffe) des Grand Slam aus Düsseldorf Taschen und div. Utensilien herstellen. Diese wurden wiederum durch die Wettkämpfer/innen des BLZ in Köln unter Leitung von Andreas Reeh mit Unterschriften versehen. Das Gesamtergebnis wurde und wird gegen Spenden abgegeben. Diese erhält der Verein „Judokas helfen Judokas“.

Die Anzahl der Kyu-Prüfungen steigerte sich um 2.200.

**8. Bericht der Kassenprüfer**

Klaus Hillmann und Jörn Stermann-Sinsilewski haben die Kreiskassen und die Landeskasse geprüft. Klaus Hillmann berichtet dazu ausführlich. Die Landeskasse war ohne Mängel. Bei den Kreiskonten nennt er die entsprechenden Mängel in Bezug auf Ausgabendisziplin. Die Kassenprüfer beantragen, Schatzmeister und Vorstand bezüglich aller Konten zu entlasten.

**9. Aussprache zu den Berichten**

Matthias Schießleder berichtet und informiert über die Arbeit des Ehrenrates. Besonders gibt er einen Hinweis, wie Graduierungen aus anderen Verbänden anerkannt werden.

**10. Wahl eines Versammlungsleiters**

Matthias Schießleder, Willi Höfken und Peter Frese werden vorgeschlagen. Willi Höfken erklärt seine Bereitschaft und wird einstimmig gewählt. Willi Höfken übernimmt die Leitung der Versammlung.

**11. Entlastung des Vorstandes**

Der Vorstand wird einstimmig und en bloc entlastet. Bei dieser Abstimmung beteiligte sich der Vorstand nicht.

**12. Wahl einer Wahlkommission**

entfällt

**13. Wahlen**

entfällt

**14. Wahl der Kassenprüfer**

Klaus Hillmann und Jörn Stermann-Sinsilewski werden als Team vorgeschlagen, erklären ihre Bereitschaft und werden en bloc in einer offenen Wahl einstimmig gewählt. Sie nehmen die Wahl an.

**15. Beschlussfassung über Satzungsänderungsanträge**

entfällt

**16. Beschlussfassung über Anträge, die nicht unter Punkt 15 fallen**

Dem Antrag des NWDK-Präsidiums auf Ehrenmitgliedschaft von Franz Ostolski wird einstimmig zugestimmt.

Dem Antrag des NWDK-Präsidiums auf Ehrenmitgliedschaft von Peter Frese wird einstimmig zugestimmt.

**17. Hinweise bzgl. Ordnungen und Ausführungsbestimmungen**

entfällt

**18. Festsetzung von Beiträgen und Gebühren**

entfällt

**19. Genehmigung des Wirtschaftsplans 2020**

Wolfgang Thies legt für den abwesenden Stefan Hackl den Wirtschaftsplan vor, der auch die vorgesehenen Kreisetats enthält. Der Wirtschaftsplan wird einstimmig genehmigt.

**20. Verschiedenes**

Ein Delegierter des Kreises Köln lässt Grüße eines verhinderten Sportkollegen ausrichten. Von einem Delegierten wird eine Frage zur Funktion der neuen Webseite gestellt und beantwortet. Wilfried Marx weist auf verschiedene Möglichkeiten zur Nutzung der Webseite hin.

Der Präsident bestätigt die Information zur Abberufung zweier Kata-Landesreferenten.

Die Organisation für Ehrungen (z.B. runde Geburtstage, Jubiläen) übernimmt in Zukunft Willi Höfken.

Ende der Versammlung 11:45 Uhr

**Protokoll: Silke Schramm  
Leitung: Wilfried Marx, Wolfgang Thies**

**Aufgrund der zurzeit gesundheitlichen Situation ist nicht vorhersehbar, ob die geplanten Maßnahmen stattfinden können. Bitte die Homepage des NWJJV beachten!**

## Landeslehrgang Technik

Verlängerung Trainer-C Breitensport - 4 UE  
**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TuS Hamm.  
**Thema:** Kombinationen, Würfe und Übergänge.  
**Datum:** Samstag, 6. Juni 2020.  
**Zeit:** 14:00 - 17:00 Uhr.  
**Ort:** Titaniastr. 5, 59067 Hamm.  
**Referent:** Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrreferent NWJJV e.V.  
**Kosten:** 15,00 €

## Dan-Vorbereitung 4

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TSV Solingen Auf der Höhe e.V.  
**Datum:** Samstag, 6. Juni 2020.  
**Zeit:** 14:00 - 17:00 Uhr.  
**Ort:** Geschwister-Scholl Schule, Querstr. 42, 42699 Solingen.  
**Leitung:** Mitglieder des Dan-Prüfergremiums.  
**Kosten:** 15,00 €  
**Vermerk:** Die Lehrgangsgebühr wird zum Veranstaltungsbeginn in bar entrichtet. Bitte nach Möglichkeit abgezähltes Geld mitbringen. Bitte Übungswaffen, Schutzausrüstung und Schlagpolster mitbringen. Die Teilnahme von Vereinstrainern zum Abgleich der Prüfungs- und Trainingsinhalte wird empfohlen. Eventuelle Änderungen sind der NWJJV-Homepage ([www.nwjiv.eu](http://www.nwjiv.eu)) zu entnehmen.  
**Meldung:** Aktuelles Anmeldeformular (siehe NWJJV-Homepage/Downloads) spätestens drei Wochen vor dem Lehrgang an den Prüfungsreferenten senden.

## Bezirksprüfung Siegen

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Littfeld.  
**Datum:** Sonntag, 7. Juni 2020.  
**Zeit:** Beginn 10:00 Uhr.  
**Ort:** Turnhalle der Grundschule, Adolf-Wurm-bach-Straße, 57223 Kreuztal-Littfeld.  
**Leitung:** Frank Zimmermann, Bezirksvertre-ter.  
**Kosten:** 25,00 €

## Landeslehrgang Technik

Verlängerung Trainer C Breitensport - 4 UE  
**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** Budosport Rhede.  
**Thema:** Distanzkontrolle und Distanzmanage-ment.  
**Datum:** Samstag, 13. Juni 2020.  
**Zeit:** 14:00 - 17:00 Uhr.  
**Ort:** Kettelerstr. 7, 46414 Rhede.  
**Referent:** Peter Schira.  
**Kosten:** 15,00 €

## Landeslehrgang Technik

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Littfeld.  
**Thema:** Bierflasche, Stuhlbein & Co.  
**Datum:** Samstag, 20. Juni 2020.  
**Zeit:** 14:00 - 17:00 Uhr.  
**Ort:** Turnhalle der Grundschule, Adolf-Wurm-bach-Straße, 57223 Kreuztal-Littfeld.  
**Referent:** Fred Maro, 3. Dan, Präsident des NWJJV e.V.  
**Kosten:** 15,00 €

## Landesprüfung 2

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Thema:** Dan-Prüfung (U45/UE45).  
**Ausrichter:** TSV Solingen Auf der Höhe e.V.  
**Datum:** 20./21. Juni 2020.  
**Zeit:** Eintreffen 10:00 Uhr, Start 11:00 Uhr (Tag 2 nur bei entsprechend hoher Teilnehmerzahl).  
**Ort:** Geschwister-Scholl Schule, Querstr. 42, 42699 Solingen.  
**Leitung:** Michael Maas, 6. Dan, Referent Prüfungswesen, Peter Pölling, 5. Dan, Referent Senioren.  
**Kosten:** 70,00 €  
**Vermerk:** Gebühr bitte zeitgleich zur Anmeldung auf das Verbandskonto überweisen: NWJJV, IBAN: DE77370501981900556307, BIC: COLSDE33XXX, Spk Köln-Bonn, Verwendung: Landesprüfung 2, [Name, Vorname]. Überweisungsnachweis muss zum Veranstaltungsbeginn vorgelegt werden. Falls keine datenschutzrechtlichen Bedenken bestehen, kann der Überweisungsnachweis alternativ vorab elektronisch an [pruefung@nwjiv.eu](mailto:pruefung@nwjiv.eu) übermittelt werden. Eventuelle Änderungen sind der NWJJV-Homepage ([www.nwjiv.eu](http://www.nwjiv.eu)) zu entnehmen. Alle gemeldeten Sportkameraden erhalten nach Ablauf der Meldefrist eine persönliche Einladung zur Veranstaltung, ohne die eine Teilnahme nicht möglich ist.  
**Meldung:** Aktuelles Anmeldeformular und hierin enthaltene Checkliste (siehe NWJJV-Homepage/Downloads) zusammen mit Nachweiskopien spätestens sechs Wochen vor der Prüfung postalisch an den Prüfungsreferenten senden (Einschreiben mit Empfangsbestätigung per Unterschrift können nicht angenommen werden). Bitte Überweisungsnachweis (falls nicht vorab elektronisch übermittelt) zusammen mit dem DJJV-Pass zu Beginn der Veranstaltung vorlegen.

## Bezirksprüfung Mönchen- gladbach

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** JJJC Nettetal.  
**Datum:** Samstag, 20. Juni 2020.  
**Zeit:** Beginn 14:00 Uhr.  
**Ort:** Blumenallee, 41334 Nettetal.  
**Leitung:** Werner Dermann, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** 25,00 €

## Bezirksprüfung Düsseldorf

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** noch offen.  
**Datum:** Samstag, 20. Juni 2020.  
**Zeit:** Beginn 11:00 Uhr.  
**Ort:** noch offen.  
**Leitung:** Michael Holstein, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** 25,00 €

## Bezirksprüfung Arnsberg

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TuS Hamm.  
**Datum:** Samstag, 20. Juni 2020.  
**Zeit:** Beginn 11:00 Uhr.  
**Ort:** Titaniastr. 5, 59067 Hamm.  
**Leitung:** Ralf Krämer, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** 25,00 €

## Bezirksprüfung Bielefeld

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** noch offen.  
**Datum:** Sonntag, 21. Juni 2020.  
**Zeit:** Beginn 12:30 Uhr.  
**Ort:** noch offen.  
**Leitung:** Brian Smith, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** 25,00 €

## In eigener Sache

*Die Adressen der jeweiligen Dojos finden sich auf der Homepage des NWJJV e.V. unter der Rubrik Downloads. Sollte die entsprechende Adresse hier nicht hinterlegt sein – bitte ich, zwecks Ergänzung, um schnellstmögliche Mitteilung des jeweiligen Vereinsvertreters per Mail an: [Wolfgang Kroel / lehwesen@nwjiv.eu](mailto:Wolfgang.Kroel@lehwesen@nwjiv.eu)*

## Datenschutz

Der Nordrhein-Westfälische Ju-Jutsu Verband e.V. (NWJJV e.V.) veröffentlicht Ausschreibungen, Ergebnislisten und Berichte, sowohl auf seiner Homepage als auch in Fachzeitschriften.

Der Teilnehmer an Veranstaltungen des NWJJV e.V. erklärt sich mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung seiner personenbezogenen Daten ausdrücklich einverstanden. Das Einverständnis der Personensorgeberechtigten des Teilnehmers wird vorausgesetzt.

Der NWJJV e.V. verpflichtet sich, die erhobenen Daten, unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes, nur zur Erfüllung der eigenen Geschäftszwecke und satzungsgemäßen Aufgaben zu verwenden. Der Teilnehmer bzw. dessen Personensorgeberechtigten erklären sich im Weiteren damit einverstanden, dass Namen, Vereins- und Verbandszugehörigkeit, sowie Graduierungen, Sportlizenzen, Platzierungen, Geschlecht, Gewichts- und Altersklassen veröffentlicht werden können. Gleiches gilt für Bilddokumentationen.

## Vereinsangebot

Wochenendfreizeiten für Vereine empfiehlt der NWJJV in der Sportschule/Friendorf Hinsbeck. Die Einrichtung des LSB befindet sich in Nähe der holländischen Grenze (Venlo). Für Vereine des NWJJV steht dort eine Matenfläche von 100 Quadratmetern kostenlos zur Verfügung. Turnhalle und Hallenbad sind vorhanden. Infos über die Geschäftsstelle des NWJJV oder beim Friendorf Hinsbeck unter Tel.: 0 21 53 / 9 15 80.

# Neben der Matte

## Kinderbewegungsabzeichen im Kinderzimmer

*Ausgleichende Bewegungs- und Spielanregungen für die Kleinsten trotz der aktuell stark begrenzten Freizeitmöglichkeiten: Mit der landesweiten Initiative „Kibaz im Kinderzimmer“ hat die Sportjugend NRW zusammen mit der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK NORDWEST ein Internet-Angebot mit sportlich-fröhlichen Bewegungsideen für die eigenen vier Wänden konzipiert, das sich an Familien mit ihren Kindern (vor allem den drei- bis sechsjährigen Nachwuchs) richtet.*

*„Kibaz“ steht für das Kinderbewegungsabzeichen NRW, das die Kinder für gewöhnlich im Sportverein erleben. Jetzt fallen diese Veranstaltungen leider aus. Daher kommt das Kibaz in die Kinderzimmer und will Eltern mit ihren Kindern Möglichkeiten aufzeigen, auch auf kleinem Raum witzige, fantasievolle, actionreiche, aber auch ruhigere Bewegungsideen zu erproben.*

*Unter [www.sportjugend.nrw/kiki](http://www.sportjugend.nrw/kiki) stehen attraktive Spielvorschläge, auch thematisch passende Mal- oder Bastelvorlagen zum Download bereit. Denn: Es gibt viele gute Gründe für bewegtes Spiel zu Hause!*

*Wollen Sie mehr über unser Landesprogramm „Kibaz“ erfahren? Viele Sportvereine bieten „Kibaz“ (das Kinderbewegungsabzeichen NRW) oder Veranstaltungen für Familien an, sobald sich die aktuelle Situation wieder entspannt hat. Mehr Informationen unter: [www.kibaz.de](http://www.kibaz.de)*



## Jung und Digital

Der Landesjugendring NRW hat eine Broschüre zum Thema „Digitale Jugendkultur“ herausgegeben. Die Broschüre ist das Ergebnis von vier Fachgesprächen des Landesjugendrings NRW zu den Themen „Digitale Transformation: Eine neue Herausforderung der Persönlichkeitsbildung“, „Big Data & Künstliche Intelligenz“, „Jugendkultur Digital & Mediennutzung“ sowie „Digitale Kommunikation & Partizipation“.



Dabei spielten und spielen folgende Fragestellungen eine Rolle:

- Wie verändert sich die Welt?
- Welchen Einfluss haben neue Technologien auf die Jugend(verbands)arbeit?
- Wie kann Jugendverbandsarbeit erfolgreich offline und online agieren, ohne sich dabei anzubiedern und Räume zu besetzen, die Kinder und Jugendliche sich gerade als Freiraum erschlossen haben.
- Wie können die Konzepte und Ideen der Jugendarbeit auch im digitalen Raum Anwendung finden?



## Aktion gegen sexualisierte Gewalt

Mit der Kampagne **#Kein Kind alleine lassen** startet der Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM) der Bundesregierung, Johannes-Wilhelm Rörig, eine Aktion gegen (sexualisierte) Gewalt gegen Kinder, Jugendliche und Frauen und reagiert damit auf begründete Sorgen und erschütternde Berichte über die Zunahme von Gewalt in der aktuellen Krise.

Sportdeutschland möchten dazu beitragen, diese Kampagne bekannt zu machen und damit die unbedingte Solidarität mit den Ungeschützten der Gesellschaft auszudrücken. Diese Hilfsangebote sind für Kinder und Jugendliche besonders wichtig, um zu verdeutlichen, dass auch in der jetzigen Situation kein Kind alleine gelassen wird.



## Ansprechpartner „Neben der Matte“

Bei weiteren Fragen, Anregungen und Ideen zu diesen Themen bitte bei Carina Hagen melden.

Tel: 0203 7381-625  
[carina.hagen@nwjv.de](mailto:carina.hagen@nwjv.de)

# **NIMM DEINE FITNESS SELBST IN DIE HAND!**

*Sport macht glücklich, fit und hält gesund. Wann startest du?*



WIR SIND  
SPORTDEUTSCHLAND

**DOSB**

