

Der

# Budoka

K 10339

Mai 2021  
4,80 €



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:  
**Kata-  
Stützpunkte  
in NRW**

Seite 4

## SEITE 6

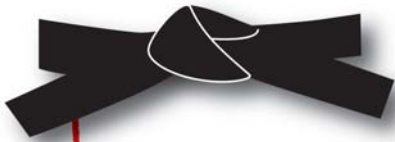
Judo:  
Europameisterschaften  
in Lissabon

## SEITE 21

Jiu Jitsu:  
25 Jahre Budo-Camp  
auf Schloss Veldenz

## SEITE 22

Taekwon-Do:  
Urkunden für Max  
Geburt



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

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

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

### **AIKIDO**

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

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

### **GOSHIN-JITSU**

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

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

### **HAPKIDO**

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

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

### **TAEKWONDO**

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

Geschäftsstelle  
Wilfried Peters  
Overgünne 241  
44269 Dortmund  
Tel.: 0231 8820091  
Fax: 0231 8820091  
Mobil: 0173 7253876  
E-Mail: wilfried-peters@web.de  
Internet: www.nwtdv.de

### **JIU-JITSU**

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

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

### **JUDO**

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

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

### **KARATE**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **JU-JUTSU**

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

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

### **KENDO**

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

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

### **WUSHU**

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

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

### **MUAY THAI**

#### **Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen e.V.**

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

# Der Bundes-Lockdown – Zeugnis einer vielfachen Krise

Nun ist er also da, der Bundes-Lockdown. Man könnte ihn aber auch als Bundes-Notbremse, als Brücken-Lockdown oder als Ruhe zwischen Ostern und Pfingsten bezeichnen. Das kommt allein auf den Blickwinkel des Betrachters an. Er ist also so eine Art Multifunktions-Lockdown und da fängt schon eines seiner Grundprobleme an. Mit dem Bundes-Lockdown ist in höchstem Tempo ein Gesetz durch den Bundestag und den Bundesrat gepeitscht worden, von dem niemand von Anfang an so richtig überzeugt war und ist. Den Protagonisten der Bundesregierung – die Kanzlerin an der Spitze – sind die Regeln zu lasch. Die meisten Länderchefs ballen die Fäuste in der Tasche – da sie eben nicht an die besseren Management-Fähigkeiten des Bundes in der Pandemie glauben, und stimmen dennoch zu. Und große Teile der Bevölkerung haben sich nach über 13 Monaten inzwischen ohnehin ihren eigenen Umgang mit der Krise organisiert.

Viele Menschen halten Abstand, lassen sich regelmäßig testen und reduzieren maximal ihre beruflichen und privaten Kontakte. Sie machen sich Sorgen, haben große Empathie für die belastende Situation in den Intensivstationen und sprechen sich für strengere Regeln aus. Andere ignorieren und unterlaufen die Regeln wo immer sie können, weil sie keine eigene Betroffenheit erkennen. Und inzwischen wächst der Teil der Bevölkerung, der über einen Impfschutz verfügt und schnell zurück in eine neue Normalität möchte. Dementsprechend bröckelt im Gegensatz zum ersten Pandemiejahr der gesellschaftliche Zusammenhalt von Woche zu Woche mehr.

Entlarvend ist, dass man sich in den gestrigen Bund-Länder-Gesprächen vor allem mit dem Thema Impfen und den Perspektiven durch die nationale Impfkampagne befasst hat. Die Verantwortungsträger in Bund und Ländern sprechen drei Tage nach dem Inkrafttreten des umstrittenen Bundes-Lockdowns lautstark über Öffnungsperspektiven und Grundrechte der Zukunft, quasi im Chor der Frustrierten in Politik und Gesellschaft zu übertönen. Oder sollte die Juni-Perspektive sogar eine Botschaft an das Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe gewesen sein, um den Bestand der Bundes-Notbremse zu sichern?

Auch im Sport wächst der Frust und vielfach liegen die Nerven blank. Nach über 13 Monaten Krise erkennen die Entscheidungsträger in Bund und Ländern die Chancen des Sports, z.B. mit Freiluftaktivitäten zu starten, trotz wachsender Folgeschäden für die Gesellschaft immer noch nicht an. Auf einmal spielen die Hinweise der Wissenschaft – Aerosolforscher haben belegt, dass bei Freiluftaktivitäten praktisch kein Infektionsrisiko besteht – keine Rolle mehr. Das ist bitter und für SPORTDEUTSCHLAND ein neuerlicher Tiefschlag. Wenn wir aber aus Frust über die massive politische Krise unseres Landes nun damit anfangen öffentlich im Sport nach Schuldigen für die Lage zu suchen, dann nimmt das nur Druck von der Politik. Auch das ist ein Zeugnis der vielfachen Krise.

**Christian Sachs**  
Leiter Hauptstadtbüro des Deutschen Sports (DOSB-Presse)

## INHALT 5/2021

Der  
**Budoka**

### Verbände

- Nordrhein-Westfälischer **Judo**-Verband **4**
- Deutscher **Jiu Jitsu** Bund Nordrhein-Westfalen **20**
- Deutscher Fachsportverband für **Jiu Jitsu** NRW **21**
- Nordrhein-Westfälischer **Taekwon-Do** Verband **22**

#### In eigener Sache!

Liebe Leser! Aufgrund der anhaltenden Corona-Situation und eines personellen Engpasses in der Redaktion, kann es derzeit zu einem verspäteten Erscheinen des „Budoka“ kommen.

Wir bitten um Ihr Verständnis!

**Titelseite:** Nach Vorschlag durch das NWDK und auf Beschluss des NWJV-Präsidiums wurden beim LSB NRW die Standorte Eschweiler, Dülmen, Düsseldorf, Essen und Welver offiziell als Judo-Kata-Stützpunkte beantragt. Das Foto zeigt Landesreferent Yusuf Arslan (Nage no kata) bei einem Kata-Lehrgang 2019 in Essen. **Foto: Erik Gruhn**

### Themen



**Judo:** Der Mann am Mikrophon - Interview mit Hallensprecher und Kampfrichter Christian Freese

**SEITE 7**

**Jiu Jitsu:** Sakura – Gedanken in eigener Sache ...



**SEITE 20**

Krafttraining, Teil 124: Floorpress mit Kurzhanteln **17**

Bestellschein **14**

Impressum **26**

# Kata-Stützpunkte gehen an den Start

## NRW-Kata-Kader ins Leben gerufen

Das Nordrhein-Westfälische Dan-Kollegium (NWDK) hat unter anderem das Ziel Judo in Theorie und Praxis zu vermitteln. Eine der Vermittlungsformen im Judo ist Kata. Dieser Aufgabe widmet sich das NWDK nicht nur in der Unterrichtung des Prüfungsfaches Kata für die nächste Kyu- oder Dan-Prüfung. Es richtet auch in Kooperation mit dem Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband (NWJV) erfolgreich die Westdeutschen Kata-Meisterschaften aus. Maßnahmen wie das Dieter-Born-Gedächtnisturnier und der anschließende Kata-Lehrgang wurden von beiden Verbänden etabliert und zu internationaler Anerkennung geführt. Von vielen Vereinen wurden kleine Kyu-Kata-Turniere organisiert. Allen voran das sehr gut vorbereitete Kyu-Turnier in Bonn. Dabei war den jungen Teilnehmern viel Kreativität überlassen worden, was sich in zahlreichen Anmeldungen widerspiegelt.

Kata ist also nicht nur Prüfungsfach und Wettkampf, der mittlerweile großen Zuspruch und weite Akzeptanz gefunden hat. Diese Trainingsform ist nicht nur monoton und ein Abspulen von Technikreihenfolgen nach abgestimmten Bewegungsabläufen und vorgegeben Positionen.

Kata ist viel mehr. Kata beginnt schon beim traditionellen Angrüßen. Sowohl Grundlagentraining als auch Technik- und Anwendungstraining finden sich in der Kata wieder. Im Wettbewerb ist Kata realistisch, präzise und höchst effektiv. Angeregt durch Kata werden Lehrgespräche und Lehrvorträge (Mondo und Kogi) geführt, die dazu beitragen die Tradition im Judo zu erhalten. Zu den tragenden Säulen des Judo bildet Kata ihre berechnete Grundlage.

### NRW ist Hochburg im Kata-Wettkampf

Und eben mit diesem Wissen um die Vielfalt Kata ist NRW die Hochburg im Kata-Wettkampf. In nationalen Kata-Wettbewerben bildet das NWDK zusammen mit dem NWJV den größten Landesverband. Regelmäßig gehen aus Nordrhein-Westfalen Deutsche-, Europa- und Weltmeister hervor und das nicht zufällig. Der Nachwuchs steht in den Startlöchern und wartet auf eine strukturierte und organisierte Förderung.

Um diese genannten Werte und Erfolge der Kata-Sportler zu wahren und zu fördern, hat das NWDK 2021 im Auftrag des NWJV offiziell den NRW-Kata-Kader einberufen. Das Konzept und die Struktur des NRW-Kata-Kader und die Stützpunkte mit seinen weiteren Schritten sind hier nur kurz aufgeführt, um den Grundgedanken zu erklären. Auswahlkriterien wie Leistungsbereitschaft, Erfolge auf nationalen und internationalen Turnieren und Meisterschaften haben dazu geführt, die entsprechenden Kata-Paare in diesen Kader zu berufen.

Um auch den Nachwuchs in den Kata-Wettkampf einzuführen, wurden in Absprache mit den Vereinstrainern Athleten mit aufgenommen, die durch ihren Trainingsfleiß und ihre positive Einstellung zum Wettbewerb auf sich aufmerksam gemacht haben. Bei entsprechender Leistung, Erfolgsaussichten und regelmäßigem Training sowohl in den Kata-Stützpunkten als auch in den Vereinen, können weitere Paare vom Lehrbeauftragten des NWDK in den NRW-Kata-Kader aufgenommen werden. Sind die Voraussetzungen erfüllt, kann der Kaderathlet das Kaderabzeichen erlangen. Das Kaderabzeichen wird durch den Lehrbeauftragten des NWDK vergeben.

Bei Maßnahmen, die durch NWJV/NWDK durchgeführt werden, darf das Kaderabzeichen getragen werden. Auf Meisterschaften und Turnieren, die keine Nominierung des Deutschen Judo-Bundes (DJB) erfordern, vertritt der NRW-Kata-Kader den NW Judo-Verband.

Der Nordrhein-Westfälische Judo Verband hat beim Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) erreicht, dass die Struktur der Stützpunkte und das Konzept des NRW-Kata-Kader anerkannt wurden. Beim LSB NRW offiziell beantragte Kata-Stützpunkte sind nach Vorschlag durch das NWDK und auf Beschluss des NWJV-Präsidiums in Eschweiler, Dülmen, Düsseldorf, Essen und Welper. Die Stützpunkte werden vom NWDK betreut. Die Stützpunktleitung übernehmen die Kata-Landesreferenten des NWDK. Entsprechend mit ihren Kata-Schwerpunkten sind das Yusuf Arslan, Dieter Münnekhoff, Jörn Stermann-Sinsilewski, Michael Hoffmann und José Pereira. Ihnen obliegen die Organisation und die Erweiterung ihres Trainerteams in den Stützpunkten.

Ziel ist es nach der Freigabe der Stützpunkte durch den LSB NRW, so schnell wie möglich unserem NRW-Kata-Kader Trainingsmöglichkeiten im Rahmen der aktuellen Coronaverordnung zu geben. In der Hoffnung, schnell wieder in den regulären Trainingsbetrieb zu gelangen, stehen die Stützpunkte ebenso jedem Kata-Begeisterten als Trainingsmöglichkeit zur Verfügung.

**José Pereira**



Das Dojo in Welper ist einer der fünf Kata-Stützpunkte in Nordrhein Westfalen

# NRW-Kader Kata 2021

Kata	Tori					Uke				
	Familienname	Vorname	Geburtsdatum	Grad	Verein	Familienname	Vorname	Geburtsdatum	Grad	Verein
Nage no kata U18	Plattfaut	Marie	xxxxxxx	1. Kyu	Werler TV	Klappert	Niklas	xxxxxxx	1. Dan	Werler TV
Nage no kata U18	Richts	Leonie	xxxxxxx	1. Kyu	TV Wickede	Rennebaum	Ria	xxxxxxx	1. Kyu	TV Wickede
Nage no kata U18	Knoor	Maja	xxxxxxx	1. Kyu	SC-ARASHI ColoBo e. V.	Rochner	Timo	xxxxxxx	1. Kyu	SC-ARASHI ColoBo e. V.
Nage no kata U18	Plattfaut	Elisa	xxxxxxx	2. Kyu	Werler TV	den Ridder	Jamie	xxxxxxx	1. Kyu	Kodokan Olsberg
Nage No kata	Arslan	Yusuf	xxxxxxx	4. Dan	PSV Oberhausen	Sessini	Sergio	xxxxxxx	5. Dan	Turnerbund Osterfeld
Nage No kata	den Ridder	Tia	xxxxxxx	1. Dan	Kodokan Olsberg	Klappert	Tobias	xxxxxxx	2. Dan	Werler TV
Katame no kata	Sikora	Miriam	xxxxxxx	3. Dan	Pulheimer SC	Steinert	Christian	xxxxxxx	3. Dan	Pulheimer SC
Ju no kata/Kime no Kata	Hoettgen	Franz-Georg	xxxxxxx	5. Dan	1. BC Eschweiler	Müller	Olaf	xxxxxxx	5. Dan	1. BC Eschweiler
Ju no kata/Koshiki no kata	Dax-Romswinkel	Wolfgang	xxxxxxx	7. Dan	Beuler JC	Loosen	Ulla	xxxxxxx	6. Dan	Judo Klub Hagen
Kodokan goshin jutsu	Degenhart	Volker	xxxxxxx	5. Dan	1. BC Eschweiler	Stermann-Sinsilewski	Jörn	xxxxxxx	5. Dan	1. BC Eschweiler
Kodokan goshin jutsu	Bergmann	Sebastian	xxxxxxx	5. Dan	PSV Düsseldorf	Goldschmidt	Jenny	xxxxxxx	5. Dan	PSV Düsseldorf
Koshiki no kata	Wibberg	Peter	xxxxxxx	5. Dan	JSV Lippstadt	Niehaus	Sebastian	xxxxxxx	5. Dan	JSV Lippstadt
Koshiki no kata	Secci	Wolfgang	xxxxxxx	5. Dan	JSV Lippstadt	Ponce	José	xxxxxxx	4. Dan	JSV Lippstadt

## Die Kata-Landesreferenten des NWDK



### Yusuf Arslan

Landesreferent  
Nage no Kata

Verein: PSV Oberhausen  
Alter: 42  
Judo seit 1987  
Dan-Träger seit 1996  
Dan-Grad: 4 Dan  
Hobbys: Judo



### Dieter Münnekhoff

Landesreferent  
Ju no Kata

Verein: BSG Kleverland  
Alter: 59  
Judo seit 1977  
Dan-Träger seit 1990  
Dan-Grad: 6. Dan  
Hobbys: Judo in all seinen Formen



### Jörn Stermann-Sinsilewski

Landesreferent  
Kime-no-kata

Verein: 1. BC Eschweiler  
Alter: 45  
Judo seit 1982  
Dan-Träger seit 1995  
Dan-Grad: 5. Dan  
Hobbys: neben Familie und Judo, Reisen und Garten pflegen



### Michael Hoffmann

Landesreferent  
Kodokan Goshin Jutsu

Verein: JBC Marl  
Judo seit 1984  
Dan-Träger seit 1990  
Dan-Grad: 5. Dan  
Beruf: Lehrer für Mathematik, Philosophie, Sport und Gesundheitserziehung  
Hobbys: Budo, Lesen  
Besonderes: Sapere aude!



### José Pereira

Landesreferent  
Katame no Kata

Verein: JC Welver  
Alter: 56  
Judoka seit 1975  
Dan-Träger seit 1984  
Dan-Grad: 6. Dan  
Hobbys: nach Familie Judo und unsere Kata-Stützpunkte  
Besonderes: „Un verdadero Guerrero no lucha por odio a los que tiene enfrente, sino por amor a los que tiene detras“



## Ermäßigung für NWDK-Mitglieder bei Sportartikel Wusthoff

### Einkaufsvorteil beim NWJV-Partner

Für alle Mitglieder des Nordrhein-Westfälischen Dan-Kollegiums (NWDK) gibt es beim NWJV-Partner Sportartikel Wusthoff ab sofort einen Rabatt in Höhe von 10 Prozent. Dieses neue Angebot konnte der NWJV unter Federführung von NWJV-Geschäftsführer Erik Goertz mit der Firma Sportartikel Wusthoff vereinbaren.

Zur Gewährung des Rabatts in Höhe vom 10 Prozent für seinen persönlichen Bedarf muss das NWDK-Mitglied bei der Bestellung einfach nur den aktuellen NWDK-Mitgliedsausweis vorlegen und schon kann der Dan-Träger diesen tollen Einkaufsvorteil nutzen.

<http://sportartikel-wusthoff.eu/>

# DJB-Team bleibt ohne Platzierung

An den diesjährigen Europameisterschaften der Frauen und Männer in Lissabon/Portugal nahmen insgesamt 149 Frauen und 210 Männer aus 45 Nationen teil. Der Deutsche Judo-Bund (DJB) schickte in diesem Jahr nur die zweite Wahl zu den kontinentalen Titelkämpfen. Die Olympiastarter wurden nach den Coronafällen bei den Grand-Slam-Turnieren in Tiflis und Antalya nicht an die Atlantikküste entsandt.

Der NWJV war mit sechs Startern in Lissabon vertreten, wobei Samira Bouizgarne vom 1. JC Mönchengladbach (über 78 kg), Martin Matijass vom JC 71 Düsseldorf (bis 90 kg) und Jonas Schreiber von der SUA Witten (über 100 kg) ihren ersten Einsatz bei einer Europameisterschaft (Frauen/Männer) hatten. Die weiteren Kämpfer aus Nordrhein-Westfalen waren Nadja Bazynski (bis 63 kg), Anthony Zingg (bis 73 kg) - beide vom TSV Bayer 04 Leverkusen - und Falk Petersilka vom 1. Godesberger JC (bis 90 kg).

Seit mehr als 30 Jahren blieben die deutschen Judokas bei einer Europameisterschaft ohne Platzierungen. Im Medaillenspiegel belegte das Kosovo den ersten Platz (2/0/1) vor der Türkei (2/0/0), Frankreich (1/3/4), Georgien (1/3/1) und den Niederlanden (1/2/1).



Falk Petersilka beim Aufwärmen in der Altice Arena Foto: EJU/Gabi Juan



Jonas Schreiber unterlag im Achtelfinale gegen Henk Grol aus den Niederlanden Foto: EJU/Carlos Ferreira

## Die Kämpfe der NWJV-Starter

Anthony Zingg siegte nach gut drei Minuten nach Strafen gegen Salvador Cases Roca aus Spanien. Im Achtelfinale unterlag er vorzeitig gegen den späteren Europameister Akil Gjakova aus dem Kosovo. Nadja Bazynski musste sich in der zweiten Runde der späteren Dritten Sanne Vermeer aus den Niederlanden geschlagen geben. Auch für Martin Matijass kam in der zweiten Runde gegen Nemanja Majdov aus Serbien durch Uchi-mata das frühe Aus.

Falk Petersilka fand kein Mittel gegen Krisztian Toth aus Ungarn und schied nach einer Wazaari-Wertung aus dem Wettbewerb aus. Jonas Schreiber startete mit einem Sieg gegen Vasco Rompao aus Portugal, hatte aber im Achtelfinale gegen den späteren Vize-Europameister Henk Grol aus den Niederlanden keine Chance. Samira Bouizgarne scheiterte nach drei Strafen an der Ukrainerin Yelizaveta Kalanina.

Erik Gruhn

## Europameisterschaften in Lissabon/Portugal

### Männer

#### bis 60 kg:

1. Francisco Garrigos, Spanien
2. Luka Mkeidze, Frankreich
3. Yago Abuladze, Russland
3. Karamat Huseynov, Aserbaidschan

#### bis 66 kg:

1. Manuel Lombardo, Italien
2. Vazha Margvelashvili, Georgien
3. Joao Crisostomo, Portugal
3. Alberto Gaitero Martin, Spanien

#### bis 73 kg:

1. Akil Gjakova, Kosovo
2. Tohar Butbul, Israel
3. Musa Mogushkov, Russland
3. Nils Stump, Schweiz

#### bis 81 kg:

1. Vedat Albayrak, Türkei
2. Matthias Casse, Belgien
3. Sagi Muki, Israel
3. Christian Parlati, Italien

#### bis 90 kg:

1. Lasha Bekauri, Georgien
2. Beka Gviniashvili, Georgien
3. Mikhail Igolnikov, Russland
3. Krisztian Toth, Ungarn

#### bis 100 kg:

1. Toma Nikiforov, Belgien
2. Varlam Liparteliani, Georgien
3. Alexandre Iddir, Frankreich
3. Zelym Kotsoiev, Aserbaidschan

#### über 100 kg:

1. Inal Tasoiev, Russland
2. Henk Grol, Niederlande
3. Lukas Krpalek, Tschechien
3. Guram Tushishvili, Georgien

### Frauen

#### bis 48 kg:

1. Distria Krasniqi, Kosovo
2. Daria Bilodid, Ukraine
3. Melanie Clement, Frankreich
3. Sabina Giliazova, Russland

#### bis 52 kg:

1. Amandine Buchard, Frankreich
2. Odette Giuffrida, Italien
3. Gefen Primo, Israel
3. Reka Pupp, Ungarn

#### bis 57 kg:

1. Telma Monteiro, Portugal
2. Kaja Kajzer, Slowenien
3. Sarah Leonie Cysique, Frankreich
3. Nora Gjakova, Kosovo

#### bis 63 kg:

1. Tina Trstenjak, Slowenien
2. Daria Davydova, Russland
3. Andreja Leski, Slowenien
3. Sanne Vermeer, Niederlande

#### bis 70 kg:

1. Sanne van Dijke, Niederlande
2. Margaux Pinot, Frankreich
3. Madina Taimazova, Russland
3. Barbara Timo, Portugal

#### bis 78 kg:

1. Beata Pacut, Polen
2. Guusje Steenhuis, Niederlande
3. Bernadette Graf, Österreich
3. Fanny Estelle Posvite, Frankreich

#### über 78 kg:

1. Kayra Sayit, Türkei
2. Lea Fontaine, Frankreich
3. Rochele Nunes, Portugal
3. Maryna Slutskaia, Weißrussland



Fotos: EJU/Rui Telmo Romao (links)/Anna Zelonija (rechts)



# Der Mann am Mikrophon

Interview mit Hallensprecher und Kampfrichter Christian Freese

Seine markante Stimme kennt der Judo-Fan von den internationalen Judo-Events. Seit vielen Jahren kommentiert Christian Freese die herausragenden Veranstaltungen im In- und Ausland. In unserem Interview erfahren wir mehr über seine Arbeit am Mikrophon, insbesondere in Corona-Zeiten. Auch bei den Europameisterschaften in Lissabon war der 43-jährige Krefelder im Einsatz. Außerdem verrät er uns, mit welcher Motivation er als Kampfrichter auf der Matte steht.

**Hallo Christian, Du bist bereits seit vielen Jahren als Hallensprecher bei internationalen Judowettkämpfen weltweit im Einsatz. Wie bist du zu diesem Job gekommen?**

„Entdeckt“ wurde ich Mitte der 90er-Jahre in Berlin, wo ich herkomme. Bei den Internationalen Deutschen Einzelmeisterschaften (später dann European Cups) der U 18 und U 21 im Sportforum Berlin war ich als junger Kampfrichter immer als Listensprecher an einer Matte eingesetzt, da ich Englisch konnte. Als ich 18 oder 19 Jahre alt war, kam dann der langjährige Organisationschef auf mich zu und sagte sinngemäß, dass meine Stimme sehr gut klingen würde und man auch mein Englisch gut verstehen könne und ob ich nicht nur der Sprecher für eine Matte, sondern für die ganze Veranstaltung sein könnte. Ich war natürlich mega stolz und auch sofort einverstanden. Ab diesem Zeitpunkt war ich der Hallensprecher. Anfang der 2000er-Jahre dann sagte mir der DJB-Geschäftsführer, er hätte meine Kontaktdaten mal an die IJF weitergegeben, die angefragt hätten. Und so kam dann eines zum anderen.

**Welche Veranstaltung war für Dich bis heute das größte Highlight als Hallensprecher?**

Oh, das ist eine schwierige Frage! Denke ich auch an die kulturellen Gegebenheiten, so zählt sicher der Grand Prix in der Mongolei zu meinen Highlights. Gemessen an der Atmosphäre geht für mich nichts über unseren Heim-Grand-Slam in Düsseldorf, der hoffentlich nach der Pandemie in den Judo-Weltkalender zurückkehren wird!

**Seit dem vergangenen Jahr finden die internationalen Wettkämpfe aufgrund der Corona-Pandemie ohne Zuschauer statt. Wie fühlt man sich, wenn man die Ansagen nun vor leeren Rängen machen muss?**

Als ich im vergangenen November zu den Europameisterschaften U21/ U 23 nach Porec (Kroatien) geflogen bin, habe ich mir fortwährend die gleiche Frage gestellt. Aber auch: Warum brauchen die einen Hal-

lensprecher? Für wen mache ich das? Mir wurde dann gesagt: Wir müssen den Judo-Freunden zu Hause am Bildschirm eine mindestens so tolle Veranstaltung bieten, als wären sie live vor Ort. Und für die Athletinnen und Athleten ist es DAS Wettkampfhilfshighlight – auch die haben ein stimmungsvolles Event verdient. In der gleichen Sekunde waren meine Zweifel ausgeräumt. Und absolut leer war/ist es auch nicht, da einige Delegationsmitglieder der teilnehmenden Nationen weit verteilt auf den Rängen sitzen. Das Gefühl aber, auf die insgesamt recht stillen und leeren Ränge zu schauen, während man die Musik spielt, die eigentlich die Zuschauerinnen und Zuschauer zum Mitklatschen oder Anfeuern animieren soll, ist absolut kein schönes! Ich sehne wieder die Zeit herbei, wo „die Bude kocht“.

**Du bist gerade von den Judo-Europameisterschaften aus Lissabon zurückgekehrt. Wie läuft eine solche Veranstaltung in Corona-Zeiten ab?**

Das beginnt schon im Vorfeld mit den organisatorischen Vorbereitungen. Für Lissabon mussten dem Head-Office der EJU zwei negative PCR-Tests vorgelegt werden, sowie einige Erklärungen im Zusammenhang mit der Pandemie-Situation unterschrieben werden, unter anderem vor der EM die Kontakte zu minimieren. Mit der Ankunft am Zielflughafen begibt man sich dann in eine Sicherheitsblase. Das heißt, bei Ankunft sofort wieder ein PCR-Test und Isolierung auf dem Hotelzimmer, bis das Ergebnis eintrifft. Erst dann erhält man die Akkreditierung, welche einem überhaupt das Bewegen innerhalb der Sicherheitsblase ermöglicht. Bis auf das eigene Hotelzimmer gilt ständig und überall strikte Maskenpflicht, das Hotel darf zudem nicht verlassen werden. Mit Sightseeing ist da nichts.

Obwohl in Lissabon die Wettkampfstätte einen bequemen Fußweg von fünf bis zehn Minuten entfernt ist, war die Fahrt per bereitgestellter Fahrzeuge Pflicht – es darf sich nicht unter „normale“ Passanten gemischt werden. Einen Tag vor der Abreise dann der erneute PCR-Test. Auch in der Halle muss den gesamten Tag Maske getragen werden. Die Athletinnen und Athleten dürfen diese nur zur unmittelbaren

Erwärmung und zum Kampf auf der Tatami absetzen. Und natürlich ist alles auf Abstand und Hygiene ausgerichtet, soweit das möglich ist. Verstöße werden durch die EJU knallhart bestraft – was ich sehr begrüße.

**Gab es für Dich in Lissabon besondere Ereignisse? Hat Dich etwas besonders beeindruckt? Welche Sportlerinnen und Sportler fielen durch besonders starke Leistungen auf?**

Oh ja. Wenn Telma Monteiro „zu Hause“ ihren sechsten EM-Titel holt (insgesamt bei 15 EM's 15 Medaillen!), ist das trotz der fehlenden Zuschauer schon Gänsehaut pur. Alle Freiwilligen in der Halle haben so gejubelt – da bekommt man beinahe feuchte Augen. Am nächsten Tag gab es dann eine sehr schöne kurze Feier zu ihren Ehren, zu welcher auch der portugiesische Premierminister in die Halle kam und eine hohe staatliche Auszeichnung überreichte.

Sonst hat mich Toma Nikiforov aus Belgien beeindruckt, dessen Judo ich super gern anschau und dessen Titel ich meinem Co-Sprecher vorausgesagt habe.

**Du bist seit vielen Jahren bis zur nationalen Ebene als Kampfrichter tätig. Als Kampfrichter steht man ständig im Blickpunkt und muss auch viel Druck von außen durch Zuschauer, Betreuer und Sportler aushalten. Mit welcher Motivation geht man dieser Tätigkeit nach?**

Zunächst einmal mit einem hohen Gerechtigkeitsgefühl. Und weil ich Judo und die Werte, die es vertritt liebe und diese in der Halle immer hochhalten möchte. Wie jeder andere Kampfrichter und jede andere Kampfrichterin auch wünsche ich mir, dass nach einem Kampf beide Athletinnen bzw. Athleten von der Matte gehen und das Resultat als gerecht empfinden. Dann habe ich einen guten Job gemacht. Ich bin so unglaublich gern Kampfrichter, da mich jedes Turnier herausfordert, die bestmögliche Leistung abzurufen. Wie im richtigen Leben gelingt das nicht an jedem Tag gleich gut, aber jedes Turnier, egal auf welcher Ebene, bringt mich weiter. Und was den Druck angeht – den würde ich gern als intensivere Atmosphäre beschreiben wollen – und solange es sachlich bleibt, liebe ich das.

**Du übernimmst demnächst von Hans-Werner Krämer das Amt des Landeskampfrichterreferenten in Nordrhein-Westfalen. Im Kampfrichterbereich mangelt es seit Jahren an Nachwuchs. Wie**



### Christian Freese

Zur Person:

Alter:	43
Judo:	seit 1989
Verein:	PSV Krefeld
Graduierung:	2. Dan
Sportliche Erfolge:	nie über Gruppenebene hinausgekommen
Beruf:	IT-Projektmanager
Familienstand:	ledig

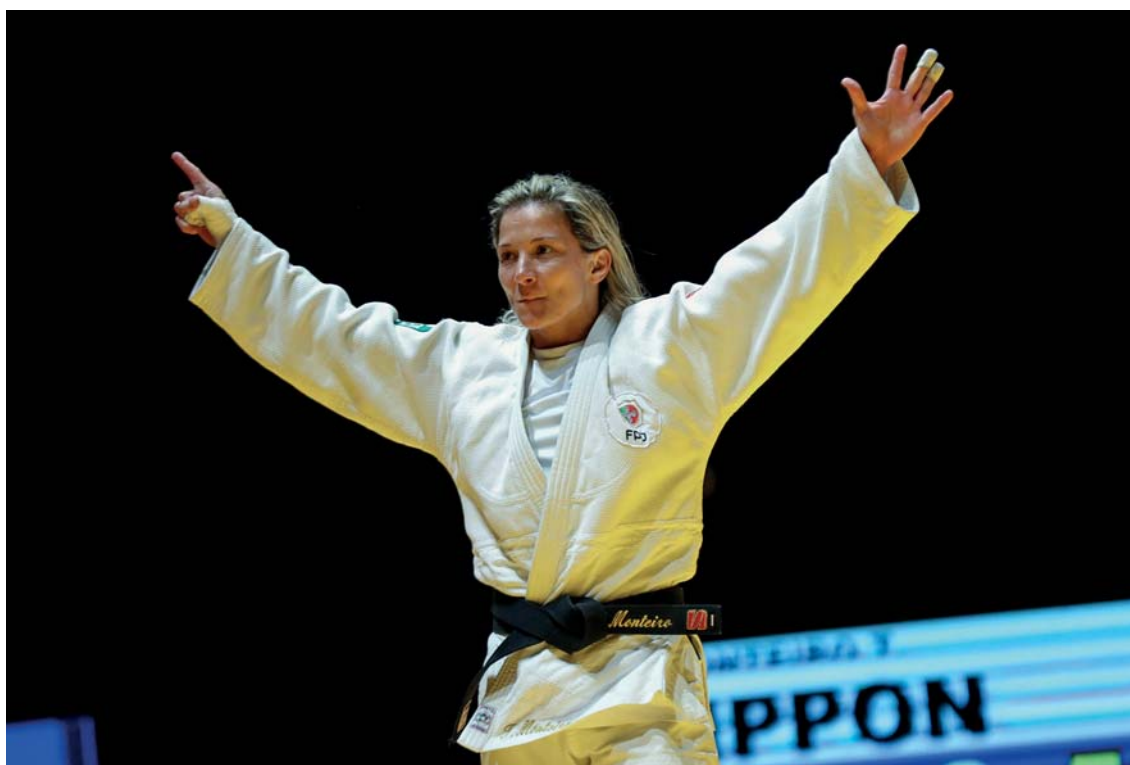
**möchtest Du junge Leute in Zukunft für die Kampfrichtertätigkeit begeistern?**

Eines steht auch für die Zukunft fest: Ohne gut ausgebildete Kampfrichterinnen und Kampfrichter kann und wird es keine qualitativen Wettkämpfe geben. Nicht allen wird eine Karriere als Athletin bzw. Athlet auf höchster Ebene vergönnt sein, auch wenn ich es jedem gönne und wünsche. Aber es bieten sich eben mehrere Wege an, wie ich meinem Lieblingssport treu bleiben kann und auch eine tolle Karriere hinlegen kann – unter anderem als Kampfrichter/in.

Auch Kampfrichterinnen und Kampfrichter können im allerbesten Fall zu Weltmeisterschaften oder sogar zu Olympischen Spielen fahren – Kampfrichter aus Nordrhein-Westfalen haben dies bewiesen. Viele großartige Beispiele zeigen außerdem, dass auch beides parallel geht – erfolgreich kämpfen und super Kampfrichter/innen sein. Zudem ist die Atmosphäre und das Zusammengehörigkeitsgefühl unter den Kampfrichterinnen und Kampfrichtern einfach großartig – neue Gesichter, die den Laden im positiven Sinne aufmischen, sind nicht nur willkommen, sondern für die Weiterentwicklung des Kampfrichtwesens unverzichtbar.

Zu guter Letzt gibt es für mich nichts schöneres als Kampfrichter, als zu sehen und im Idealfall mitzuhelfen, wie aus einem jungen Talent eine großartige Kampfrichterin bzw. ein großartiger Kampfrichter heranwächst. Und mit dieser Einstellung bin ich zum Glück nicht allein.

Interview: Erik Gruhn



Telma Monteiro (35) aus Portugal gewann in Lissabon ihren sechsten EM-Titel

Foto: EJU/Carlos Ferreira



# Ehrenamtler des Monats

## Miriam Sikora und Hans-Georg Berndt

Der Monat April steht ganz im Zeichen von Kata, NWDK und Verdiensten als Trainer, Prüfer und Athletin.

Zwei engagierte Judokas, bescheiden im Auftreten, aber stets respektvoll und höflich im Umgang mit den ihnen anvertrauten Sportlern. So lassen sich die beiden Judokas Miriam Sikora, 31 Jahre, und Hans-Georg Berndt, 71 Jahre, trefflich beschreiben. Obwohl beide einen Altersunterschied von 40 Jahren aufweisen, verbindet sie nicht nur der Judo-sport, sondern auch das, was Judo ausmacht. Neben dem technischen Prinzip „Sei-Ryoku-Zen-Yo“ (was übersetzt werden kann mit „Bester Einsatz von Geist und Körper“), hob Jigoro Kano auch das moralische Prinzip „Ji-Ta-Kyo-Ei“ hervor. Damit gemeint ist die „Gegenseitige Hilfe für den wechselseitigen Fortschritt und das beiderseitige Wohlergehen“. Neben der Weiterentwicklung der eigenen judospezifischen Fertigkeiten, liegen Miriam und Hans-Georg immer auch der Fortschritt und die Entwicklung der von ihnen unterrichteten Judokas am Herzen.



Hans-Georg Berndt

Hans-Georg lernte den Judo-sport im jugendlichen Alter im Rahmen eines Pfadfinder-Ferienlagers kennen. Fasziniert von den Techniken und Griffen der „fremden“ fernöstlichen Sportart Judo machte er sich auf und suchte nach Möglichkeiten, um Judo zu praktizieren. 1964 trat Hans-Georg dem PSV Krefeld bei und ist dem Verein seit 57 Jahren fest verbunden. Zunächst als aktiver Kämpfer, danach als Trainer sowie in verschiedenen Vorstandsfunktionen. Bei anstehenden Kyu-Prüfungen beruhigte er viele Kinder und Jugendliche und nahm ihnen so die Prüfungsangst. Schnell sprach sich

sein Unterrichtstalent innerhalb des Vereinsumkreises herum. Seit 1996 ist er Dan-Prüfer und seit vielen Jahren Dan-Vorsitzender des Kreises Krefeld. Mit 60 Jahren, im Jahre 2010, wurde Hans-Georg Westdeutscher Kata-Meister und zwei Jahre zuvor sogar Vierter auf den Deutschen Kata-Meisterschaften. Für seine Verdienste im Judo-sport wurde Hans-Georg im Jahr 2019 mit dem 6. Dan ausgezeichnet.

### Ulla Loosen in Kata-Experten-Kommission der EJU berufen

Ulla Loosen vom Judo Klub Hagen ist die wohl profilierteste Frau im europäischen Kata-Wesen. Nun ist sie von Jane Bridge, EJU Vizepräsidentin (Education), in das Kata-Expertenteam berufen worden. Eine Auszeichnung für ihre hervorragende Arbeit.

Gemeinsam mit ihrem Partner Wolfgang Dax-Romswinkel, ebenfalls Mitglied der Expertengruppe, wurde sie viermal Weltmeisterin und 15 Mal Europameisterin in der Ju-no-Kata. Daneben sind die beiden auch dreifache Deutsche Meister in der Koshiki-no-Kata, in der sie ebenfalls internationale Turniere gewinnen konnten.

Spätestens seit den ersten großen Titelgewinnen zu Anfang des vorigen Jahrzehnts sind beide quer durch Europa gefragte Referenten auf Lehrgängen und Seminaren. Aber auch in Deutschland gaben und geben sie ihr Wissen regelmäßig weiter. (DJB)

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

Anmerkung! Die für das Jahr 2020 vorgesehenen Ehrungen „50 Jahre Judo - Judo ein Leben lang“ werden im Laufe des Jahres 2021 nachgeholt. Bei Rückfragen: Angela Andree, E-Mail: angela.andree@nwjv.de oder Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 27.



Miriam Sikora

Miriam Sikora, 3. Dan, ist von Kind auf Mitglied im Pulheimer Sport-Club. Dort ist sie als Trainerin tätig und verantwortet die Bereichsleitung für Judo. Schon früh begann Miriam sich für die Belange des Vereins zu interessieren. Als Hilfstrainerin übernahm sie bereits im Jugendalter Verantwortung für das Training der Kinder. Inzwischen trainiert Miriam verschiedene Gruppen im Verein, kümmert sich zudem um deren Prüfungsvorbereitung. Auch im Kreis Köln ist Miriam als Referentin und Kyu-/Dan-Prüferin aktiv und bereitet die Judokas auf eben diese Prüfungen vor. Parallel zu ihrem ehrenamtlichen Engagement im Verein bildet

sich Miriam im Judo stetig weiter. Sie ist 2019 Deutsche Meisterin in der Katame-no-kata geworden, im gleichen Jahr belegte sie einen fünften Platz bei den Kata-Europameisterschaften mit ihrem Partner Dr. Christian Steinert.

Mit 71 Jahren ist Hans-Georg der ranghöchste Judo-Meister in Krefeld. „Mit Judo bleibt man gelenkig, Wurfansätze und das Eindrehen sind immer eine gute Übung“. Diesen abschließenden Worten ist nichts hinzuzufügen, außer dass wir Hans-Georg noch viele weitere gesunde und aktive Judo-Jahre wünschen. Miriam hat noch ein wenig Zeit, wird zukünftig sicherlich noch weitere Funktionen im Judo-Sport innehaben und wir sind gespannt, wohin ihr Weg noch führen wird.

Wir freuen uns über so engagierte und motivierte Judokas, die ihre Vereine, aber auch den NWJV/das NWDK auf unterschiedlichen Ebenen unterstützen und sagen herzlich Danke!

Angela Andree

# RUHR GAMES 21

## Zeitplan

**Donnerstag, 3. Juni 2021:** Frauen U 18  
13:00-15:00 Uhr Vorkämpfe -40, -44 kg  
15:00-16:30 Uhr Vorkämpfe -70, -78 kg  
16:30-17:30 Uhr Vorkämpfe +78 kg  
17:30-18:00 Uhr FMX-Show im Stadion  
18:00-18:30 Uhr 5 Finalkämpfe im Stadion

**Freitag, 4. Juni 2021:** Frauen U 18  
11:00-13:00 Uhr Vorkämpfe -48, -52 kg  
13:00-15:00 Uhr Vorkämpfe -57, -63 kg  
15:00-15:30 Uhr 4 Finalkämpfe auf dem Center Court

**Samstag, 5. Juni 2021:** Männer U 18  
10:00-12:00 Uhr Vorkämpfe -50, -55 kg  
12:00-14:00 Uhr Vorkämpfe -60, -66 kg  
14:15-14:45 Uhr 4 Finalkämpfe auf dem Center Court

**Sonntag, 6. Juni 2021:** Männer U 18  
12:00-14:00 Uhr Vorkämpfe -43, -46 kg  
13:00-15:00 Uhr Vorkämpfe -73, -81 kg  
15:00-17:00 Uhr Vorkämpfe -90, +90 kg  
17:00-17:30 Uhr 6 Finalkämpfe im Stadion

## Ruhr Games in Bochum finden ohne Zuschauer statt

### DJB-Einladungsturnier der U 18

Die diesjährigen Ruhr Games in Bochum müssen aufgrund der aktuellen Pandemielage ohne Zuschauer stattfinden. Die Judowettkämpfe werden als Einladungsturnier des Deutschen Judo-Bundes (DJB) für die Frauen und Männer unter 18 Jahren (Jahrgänge 2004, 2005 und 2006 mit gültigem Judopass und Wettkampflizenz) ausgetragen. Teilnahmeberechtigt sind nur Bundeskader (NK2) und Landeskader. Athleten, Trainer und Kampfrichter müssen am Wettkampftag einen PCR-Test nicht älter als 48 Stunden vorlegen. Am Wettkampftag wird zusätzlich ein Covid-19 Schnelltest für die Kampfrichter, die Athleten (vor der Waage) und für die Trainer (nach der Waage) durchgeführt. Austragungsort der Veranstaltung ist das Ruhrstadion in Bochum. Die endgültigen Waagezeiten werden am 28. Mai bekanntgegeben. Änderungen des Zeitplans sind noch möglich.

Die Meldung zu den Judowettkämpfen erfolgt bis zum 14. Mai an die Bundestrainer. Eine endgültige Meldung muss nach Genehmigung durch die Bundestrainer durch die Landesverbände bis zum 21. Mai über das DJB-Portal vorgenommen werden.

Alle Wettkämpfe werden im Livestream auf [sportdeutschland.tv](https://sportdeutschland.tv) im Internet übertragen. Weitere aktuelle Informationen unter [ruhrgames.de](https://ruhrgames.de) und [nwjv.de](https://nwjv.de).



A 'Save the Date' poster for the Judo Festival 2022 in Bad Ems. The background is a vibrant orange and yellow gradient. In the center, the text 'SAVE THE DATE' is written in a bold, white, sans-serif font. To the left, there is a stylized red and orange logo of a judo figure. Below the logo, the text 'Judo FESTIVAL' is written in a bold, black, sans-serif font. To the right of the text, there is a white outline of a building with a dome and minarets. Below the building outline, the text '25.-29.05.2022 Bad Ems' is written in a bold, black, sans-serif font. In the top right corner, there is the DJB logo (Deutscher Judo-Bund e.V.) and the text 'DEUTSCHER JUDD-BUND e.V.'. In the bottom right corner, there is a QR code and the text 'Weitere Informationen:'.



Karl-Heinz Mösken im Januar 2020 bei der Ernennung zum Ehrenvorsitzenden

## Karl-Heinz Mösken im Alter von 88 Jahren gestorben

Der Samurai Dinslaken trauert um Gründungsmitglied Karl-Heinz Mösken. Der Träger der Goldenen Ehrennadel des NWJV verstarb am 22. April 2021 im Alter von 88 Jahren.

Mösken selbst war ein Pionier des Judosports in der Rhein-Ruhr-Region. Anfangs konnte Judo nur im Rahmen von Lehrgängen, unter anderem in Köln, erlernt werden. Er hatte die Ehre von einer Judo-Legende, dem Japaner Tokio Hirano, den orangenen Gürtel in Empfang zu nehmen. Als Mitgründer der Judoabteilung des Vereins Hamborn 07 und danach 1961 des Walsumer Judo Clubs wurde der Duisburger Raum erschlossen. Da in den Stadtgebieten von Dinslaken, Voerde und Wesel ebenfalls sehr großes Interesse am Judosport vorhanden war, fiel 1967 der Entschluss zur Gründung des Samurai Dinslaken.

Er stellte zeitlebens den Judosport sogar vor den Beruf. Um mehr Zeit für Training und Turniere zu haben, wechselte er vom Bergbau zur Stadt Duisburg. 1986 wurde ihm das Bundesverdienstkreuz für besondere Verdienste und Einsatz im Judosport durch den damaligen Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker verliehen.

Karl-Heinz Mösken trainierte seit der Gründung bis ins hohe Alter von 80 Jahren die Dinslakener Judokas und war über lange Jahre für den Verband als Kampfrichter auf Turnieren tätig. Sein Steckenpferd war das Training und die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen. So wurden regelmäßig Jugendfahrten und Freundschaftsbesuche mit anderen Städten und Vereinen im In- und Ausland organisiert. Auch richtete der Verein über 30 Jahre lang die Dinslakener Stadtmeisterschaften aus. 2012 zog er sich aus gesundheitlichen Gründen aus dem aktiven Sport zurück.

Im September 2017 feiert er mit dem Verein das 50-jährige Bestehen als Gründungsmitglied. Zu seinem 85. Geburtstag wurde Mösken für sein lebenslanges Engagement für den Judosport mit dem 4. Dan ausgezeichnet. Er stand dem Verein bis zuletzt als Ehrenmitglied zur Verfügung.

# DIE JOBBÖRSE FÜR TRAINER UND VEREINE

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

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

**Jobsuche und Profile für Trainer – kostenlos!**

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

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

**Gesuche für Vereine – ebenfalls kostenfrei!**

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

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

**Gutscheincode:  
NWJV2021**

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

Weitere Informationen gibt es unter: [www.trainersuchportal.de/verein](http://www.trainersuchportal.de/verein)

## NRW-Ligen in Turnierform Ende Oktober/Anfang November

Unter der Voraussetzung, dass die Kämpferinnen und Kämpfer mindestens sechs bis acht Wochen vor der Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebes judospezifisch trainiert haben sollen, ist ein Start der NWJV-Ligen vor den Sommerferien nicht mehr realistisch. In Abstimmung mit dem NWJV-Präsidium sollen alle NRW-Ligen in Turnierform Ende Oktober/Anfang November 2021 durchgeführt werden. Voraussichtliche Planung:

- 30.10.2021** NRW-Ligen Frauen und Männer
- 31.10.2021** Oberligen Frauen und Männer
- 06.11.2021** Verbandsligen Frauen und Männer
- 07.11.2021** Landesligen und Bezirksligen Männer

Die Liga-Vereine werden gebeten, dem NWJV **bis spätestens 30.6.2021** mitzuteilen, ob sie an einem Ligastart in diesem Jahr interessiert sind (mit Angabe, ob eine Ausrichtung übernommen werden kann). Der NWJV wird nach Eingang der Rückmeldungen die Ligaplanung vornehmen und anschließend die Staffelleiter sowie Vereine informieren. Der NWJV behält sich vor, gegebenenfalls Ligen zusammenzufassen. Ob das Ligaturier mit Hin- und Rückkämpfen oder nur einem Mannschaftskampf durchgeführt wird, hängt von den Rückmeldungen der Vereine ab. Es wird für alle Ligen ein gestaffeltes Meldegeld geben, das die Vereine an den NWJV überweisen. Der NWJV trägt die Kosten für die sportliche Leitung, Kampfrichter und Sanitäter.

**Wichtig!** Alle Ligaturiere finden unter dem Aspekt der Freiwilligkeit statt. Es gibt in dieser Saison keine Auf- und Absteiger.

## ID-Judokas sind dankbar für Online-Kadertraining

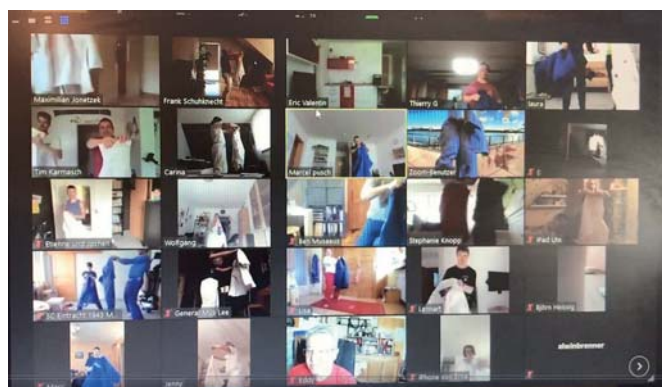
Unser Landestrainer Inklusion, Frank Schuhknecht, mit einem kurzen Zwischenstand aus seiner Arbeit.

**Das Coronavirus und die damit verbundenen Einschränkungen – für alle sportlichen und außersportlichen Lebensbereiche – begleiten uns nun schon länger als ein Jahr. Welchen Herausforderungen stellen sich seither Judokas auf und abseits der inklusiven Matte?**

„Leider auf der Matte seit über einem Jahr eher weniger, als gegebenenfalls abseits der Matte. Einige ID-Judokas haben nicht unbedingt die Möglichkeiten, sich fit zu halten oder sich entsprechend zu motivieren. Andere wiederum haben im familiären Kreis die Chance, sich sportlich auszutoben. Die Kaderathletinnen und -athleten sind in ihrem Umfeld allerdings sehr gut aufgestellt und nutzen auch viele Online-Angebote vom eigenen Verein oder anderen Vereinen und Organisationen.“

**Wie bist Du in Deiner Tätigkeit als Landestrainer Inklusion damit umgegangen?**

„In erster Linie fehlt meinen Kaderjudokas das persönliche Aufeinandertreffen, sich auf der Matte oder auch abseits zu sehen und den Kontakt zu haben. Als erstes hatte ich eine WhatsApp-Gruppe mit allen aktuellen und auch den ehemaligen Kaderathletinnen und -athleten gegründet, die auch rege zum Austausch – meist Sprachnachrichten – genutzt wird. Dann habe ich damit angefangen, über Zoom Treffen zu organisieren, um einfach nur zu quatschen und sich zu sehen. Dies wird auch wirklich eingefordert und da freuen sich alle



immer drauf. Ich muss gestehen, ich begann sehr spät mit einem Online-Kadertraining, mache das aber mittlerweile regelmäßig und dafür sind meine ID-Judokas dankbar. Allen macht das Spaß. Daran nehmen dann auch teilweise Eltern, Geschwister oder halt Judokas ohne Behinderungen teil. Das freut mich sehr.“

**Was wünschst Du Dir in Deiner Funktion für die Zukunft jenseits des Pandemieendes?**

Das letzte Kadertraining mit den ID-Judokas aus NRW fand im Februar 2020 auf der Matte statt. Ich hoffe doch, dass spätestens nach den Sommerferien der Trainingsbetrieb auf der Matte wieder losgehen kann. Wir alle freuen uns wieder auf regelmäßige Kadertrainings in der Halle. Und dann kann ich auch endlich damit starten, meine Kadertrainingsangebote so zu gestalten, dass sie sich auch Judokas ohne Behinderungen öffnen.“



# Mitgliederstatistik 2021



## Die 50 mitgliederstärksten Vereine im NWJV (Stand 1.1.2021)

	2021	2020	Differenz		2021	2020	Differenz
Judo-Club 66 Bottrop	393	415	-22	Wiedenbrücker Turnverein	202	208	-6
Post-Sportverein Düsseldorf	371	398	-27	Judogemeinschaft Ibbenbüren	200	246	-46
1. Godesberger Judo-Club	368	562	-194	Judo-Ju-Jitsu-Club Samurai Setterich	196	220	-24
Red-Tiger-Club	367	239	+128	Judo-Club Schiefbahn	193	212	-19
Brühler Turnverein	364	398	-34	ESV Olympia Köln	188	178	+10
Sport Union Annen	362	391	-29	Judo-Sport-Team Herten	175	197	-22
Beueler Judo Club	314	345	-31	Budo-Sportclub Linden	175	196	-21
TSV Bayer 04 Leverkusen	309	338	-29	Judo-Club Welper	175	181	-6
1. Judo-Club Mönchengladbach	275	272	+3	Dattelner Judo Club	174	193	-19
Judo-Club 71 Düsseldorf	269	323	-54	Aachener Judo Club	171	182	-11
Mülheimer Turnverein Köln	262	318	-56	Polizeisport-Verein Herford	171	171	0
Judo-Club Hennef	246	279	-30	Judo-Club Banzai Gelsenkirchen	168	184	-16
1. Hattinger Judo und Jiu Jitsu Club	231	243	-12	DJK Sportfreunde Dülmen	168	167	+1
JC Wermelskirchen	230	241	-11	Polizeisportvereinigung Recklinghausen	166	210	-44
1. Judo- und Jiu-Jitsu-Club Dortmund	221	219	+2	Polizeisportvereinigung Bochum	166	177	-11
Turngemeinde Neuss	217	175	+42	Turnverein Freudenberg	164	173	-9
Judo-Club Velen-Reken	216	253	-37	Judo-Club Köln-Süd Bushido	163	187	-24
Polizeisport-Verein Essen	215	239	-24	Budo Sport Kaarst	162	168	-6
Polizeisport-Verein Duisburg	214	237	-23	Deutscher Sport-Club Wanne-Eickel	162	174	-12
Judo-Team Holten	211	198	+13	Judo-Kampfgemeinschaft Essen	154	151	+3
Judo-Club Ford Köln	208	248	-40	Soester Turnverein	154	174	-20
Pulheimer Sport-Club	208	264	-56	Judo-Club Langenfeld	153	150	+3
Jülicher Judo-Club	206	233	-27	Budo-Gemeinschaft Senshu Emmerich	152	142	+10
FC Stella Bevergern	206	213	-7	Lüner SV	152	171	-19
Selmer Judo Club	204	204	0	1. Judo- und Jiu-Jitsu-Club Lünen	152	161	-9

## Mitglieder nach Altersbereichen

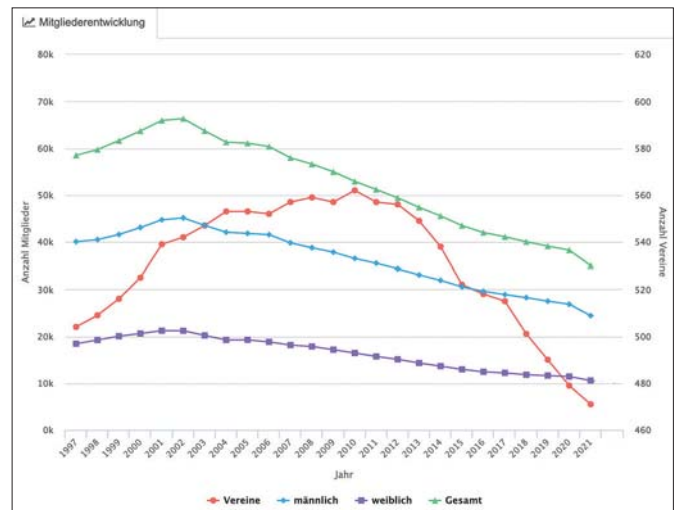
<b>männlich</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>
0-6 Jahre	1.546	2.347
7-14 Jahre	11.520	12.923
15-18 Jahre	2.485	2.522
19-26 Jahre	2.217	2.312
27-40 Jahre	2.489	2.538
41-60 Jahre	2.972	3.098
über 60 Jahre	1.181	1.106
<b>Gesamt:</b>	<b>24.410</b>	<b>26.846</b>

<b>weiblich</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>
0-6 Jahre	724	1.025
7-14 Jahre	4.969	5.513
15-18 Jahre	1.199	1.156
19-26 Jahre	1.014	1.056
27-40 Jahre	1.104	1.115
41-60 Jahre	1.194	1.233
über 60 Jahre	367	324
<b>Gesamt:</b>	<b>10.571</b>	<b>11.422</b>

<b>Mitglieder gesamt:</b>	<b>34.981</b>	<b>38.268</b>
---------------------------	---------------	---------------



Mitgliederentwicklung im NWJV 1997-2021 (Quelle: LSB NRW)

## Anzahl der Vereine im NWJV

2021:	471
2020:	479
2019:	490
2018:	501
2017:	515
2016:	518

1.				O	S	O	T	O	G	A	R	I							
2.		Y	A	S	U	H	I	R	O	Y	A	M	A	S	H	I	T	A	
3.					H	A	N	S	O	K	U	M	A	K	E				
4.							B	A	D	E	M	S							
5.				M	I	T	T	E	L	G	E	W	I	C	H	T			
6.		I	T	S	U	T	S	U	N	O	K	A	T	A					
7.				M	A	R	I	U	S	V	I	Z	E	R					
8.							A	T	H	E	N								
9.		J	U	D	O	S	A	F	A	R	I								
10.				F	L	O	R	I	A	N	W	A	N	N	E	R			
11.				S	T	U	T	T	G	A	R	T							
12.	N	A	D	J	A	B	A	Z	Y	N	S	K	Y						
13.				K	A	R	L	R	I	C	H	A	R	D	F	R	E	Y	
14.		H	I	L	F	S	B	E	R	E	I	T	S	C	H	A	F	T	

ISSN 0948-4124

## Bestellschein

**Der  
Budoka**

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

Bitte schicken Sie den „Budoka“ ab Monat \_\_\_\_\_ an nachfolgende Adresse.  
Ich/wir bezahle/n für 10 Ausgaben im Jahr 37,00 € / bei Bankeinzug 32,00 € (inkl. Versand).  
Bezugsjahr ist das Kalenderjahr. Das Abo läuft automatisch weiter, wenn es nicht mindestens  
sechs Wochen vor Ende des Bezugsjahres schriftlich gekündigt wird. Einzelhefte können zu  
einem Preis von 4,80 € (inkl. Versand) bezogen werden.

Name:

Vorname:

Straße/Hausnr.:

PLZ:

Wohnort:

E-Mail:

Datum/Unterschrift

Den „budoka“ bezahle/n ich/wir per Bankeinzug (jährlich) und erteile/n folgendes SEPA-Last-  
schriftmandat. Die Mandatsreferenz-Nr. und der Fälligkeitstermin werden Ihnen rechtzeitig vor  
dem ersten Einzug mit Rechnungslegung mitgeteilt.

Ich/wir ermächtige/n den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.  
(DVB NW), Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg (Gläubiger-Identifikationsnummer:  
DE08ZZZ00000346018) Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuzie-  
hen. 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 verlan-  
gen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber:

Anschrift des Kontoinhabers:

IBAN:

BIC:

Geldinstitut:

Datum/Unterschrift des Kontoinhabers

**Widerrufsrecht:** Mir/uns ist bekannt, dass ich/wir diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen  
(Poststempel) nach Datum der Bestellung schriftlich beim Dachverband für Budotechniken  
NW e.V. widerrufen kann/können.

Datum/Unterschrift

# Original & Fälschung



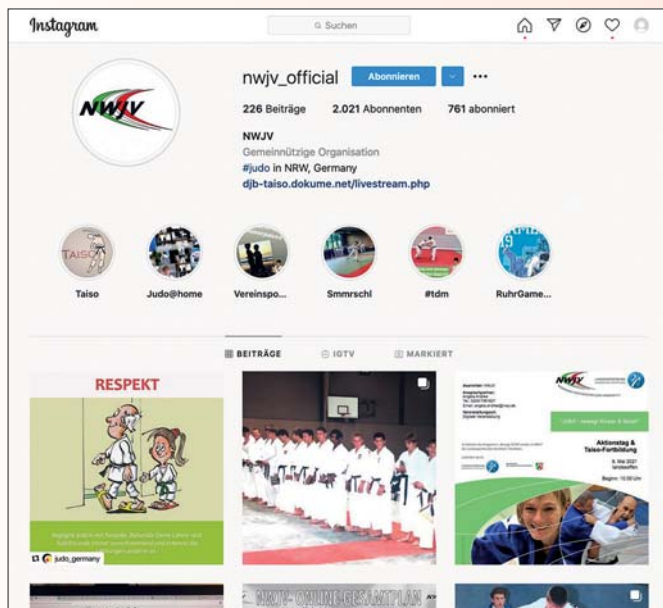
ORIGINAL

Im unteren Bild haben sich acht Fehler eingeschlichen. Wer findet die Änderungen gegenüber dem Originalbild? Die Lösung gibt es im nächsten „Budoka“.



FÄLSCHUNG

# Der NWJV in den Sozialen Medien



## 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)

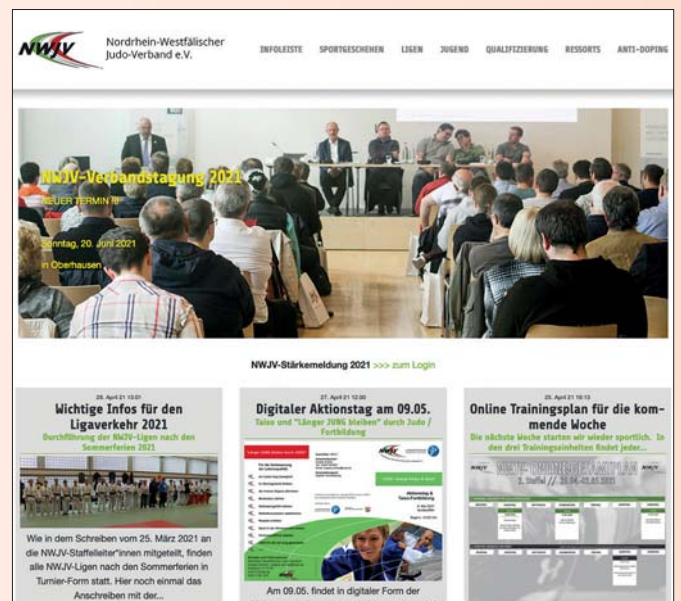
# NWJV-Newsletter - schon abonniert?

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 Infoliste/Newsletter.



# Die NWJV-Webseite



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



## Floorpress mit Kurzhanteln

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



Mit zwei Kurzhanteln in die stabile Rückenlage gehen, Beine angewinkelt und fest am Boden stehend. Die Hanteln kontrolliert nach unten absenken bis der Oberarm den Boden berührt. Die Unterarme senkrecht zur Hantel laufen lassen. Dabei die Handgelenke nicht abknicken. Sobald der Trizeps den Boden berührt die Arme wieder nach oben strecken.



Mit angehobenem Becken (Rücken in stabiler Bogenspannung) werden die Hanteln zur unteren Brust abgelassen und wieder nach oben gedrückt.

Als Variation können bei beiden Ausführungen die Hanteln auch abwechselnd nach oben gedrückt werden (unilaterales Training).

4-5 Sätze  
mit  
15-25 Wiederholungen

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



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

Diplomarbeit von Wolfgang Hofmann, Köln

(aus: Judo, Karate, Aikido - Offizielles Fachorgan  
des Deutschen Judo-Bundes e.V., 1/1969)



**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.**

### 4. Konzentration der Kraft im Hara

In allen Übungsanleitungen und technischen Hinweisen wird vor allen Dingen betont, dass sich die Kraft im „hara“ oder im „saika tanden“ zu konzentrieren habe. Wörtlich übersetzt heißt „hara“ Bauch, aber dabei implizieren „hara“ und „saika tanden“ für den Japaner mehr als nur den anatomischen Ort der Gedärme. Der „hara“ ist die Basis, die Mitte – Graf Dürckheim spricht von einer Erdmitte – des Menschen. Versuchen wir, die Seele des Menschen im Herzen, also im oberen Brustraum zu lokalisieren, so denken sich die Japaner die Seele des Menschen im Hara beheimatet. Geflügelte Worte wie „Nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Bauch denken“ und „hara no aru hito“, ein Mann mit Bauch, im Sinne von ein Mann mit Haltung und Charakter verdeutlichen diese Einstellung. Zwei weitere Ausdrücke kennzeichnen die zentrale Bedeutung des Bauches: „Se ni hara wa karerenu“ (Sprichwort), gegen den Rücken kann man den Bauch nicht eintauschen, in der Bedeutung „man gibt nicht etwas Wesentliches gegen etwas Unwesentliches hin“. Und endlich setzt der Japaner beim formellen Harakiri – Bauchaufschneiden – den Schnitt dort an, weil er da den eigentlichen Sitz des Lebens vermutet.

So wird durch die Ausbildung des „hara“, der lokal mit dem Körperschwerpunkt zusammenfällt und deshalb bei jeder Bewegung eine große Rolle spielt, nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Kraft ausgebildet. Charaktereigenschaften wie Mut, Entschlossenheit und Gelassenheit sind mit der Ausbildung eines festen „saika tanden“ verknüpft und werden auch dort lokalisiert. Ja, sogar die physiologisch nicht haltbare Behauptung, dass der „saika tanden“ bei blitzschnellen, unbewussten Aktionen als „Sitz der Reflexkontrolle oder zweites Gehirn“ diese Aktionen steuert, wird aufgestellt.<sup>1</sup>

Ein Blick auf die Funktionen des Hara bei der technischen Beschreibung der Disziplinen unterstreicht die Bedeutung des anatomischen, philosophischen und psychologischen Begriffs.

**Karate:** „Die Konzentration des Geistes, der Zustand des Nichts wird dadurch erreicht, dass man Kraft in den ‚tanden‘ schickt.“<sup>2</sup>

**Kendo:** „Anfänger sollen zu Beginn eines Kampfes einen lauten Schrei ausstoßen und indem sie alles geben, was sie haben, einen positiven Kampf liefern. Beim Schrei neigen die Anfänger jedoch dazu, nur ihren Hals zu gebrauchen. Der Schrei muss jedoch vom ‚tanden‘ kommen, indem man Kraft in diesen legt.“<sup>3</sup>

**Aikido:** „Der Grund, warum Aikido sogar von alten Männern und Frauen angewendet werden kann, liegt darin, dass die Bewegung des Aikido nicht nur auf physischer, sondern auch auf geistiger Kraft basiert ... denke daran, dass die Kraft vom ‚tanden‘, dem Sammelpunkt aller Kraft und Macht ausgeht ... Die Ausbreitung der Kraft hängt vom Zustand des ‚tanden‘ ab. Die Kraft von einem stabilen Zentrum ist gekennzeichnet durch eine geistige Fülle und geht durch jeden Teil des Körpers, indem sie nach außen fließt. Die Bewegung des ‚tandens‘ führt die des ganzen Körpers.“<sup>4</sup>

**Judo:** „Man mag die Bewegung dieser Unterbauchübung schwierig erreichen können, aber sie ist bedeutsam bei der lebenswichtigen Entwicklung der Kraft des ‚tanden‘. Den ‚tanden‘ entwickeln, heißt den Schwerpunkt zu senken und so Stabilität zu erreichen und darüber

hinaus die Gewalt einer körperlichen Koordination zu erlangen und so nervöse und emotionelle Reaktionen auszugleichen.“<sup>5</sup>

Der „hara“ oder „tanden“ als Bewegungsschwerpunkt, als der Punkt, aus dem heraus alles geschieht, wird auch in dem offiziellen Standardwerk über das Kodokan-Judo herausgestellt.

Harrison betont, dass jedoch über die geistige Seite Anfängern überhaupt nichts und Meistern nur wenig mitgeteilt wird. Den Budo-Praktikern, die durch den Einfluss des Zen-Buddhismus ihr Ziel auch darin sehen, den Übenden auf eine höhere Stufe des Menschseins zu heben, ihn ichlos und frei von Angst zu machen, ist die Einsicht gemeinsam, dass die tieferen Kräfte und Möglichkeiten des Menschen im Hara beheimatet sind.

„Der hartnäckigste Widersacher auf dem Weg zum Gewinnen der Kraft der Mitte ist das Haften am Ich, das mit seinem Eigensinn immer wieder die Bezeugung jeglichen Könnens stört. Erst wenn es gelingt, die Einmischung des Ichs auszuschalten, kann die vollkommene Leistung – nun aber als Frucht einer inneren Reife – hervorgehen. Dann ist der Verstand nicht mehr nötig, der Wille schweigt, das Herz ist still geworden und beglückend und treffsicher zugleich vollzieht der Mensch sein Tun ohne sein Zutun. Nicht er schießt mehr auf die Scheibe, sondern „Es“ schießt für ihn.“<sup>6</sup>

Wie sehr eine geistige Verfassung im Körperlichen ihren Niederschlag findet, zeigt folgendes Zitat Graf Dürckheims: „Die Bewegung von ‚Ich‘ ins ‚Es‘ bedeutet in der Symbolik des Leibes gesehen und im Hinblick auf die aufsteigende Ordnung aus der unbewussten Natur in den rationalbewussten Ichgeist eine rückläufige Bewegung. Die Kräfte des Ichs: Verstand, Wille und Gefühl sind in ihrer Ich-Weltbedingtheit und in ihrem Ich-Weltsinn im oberen Raum des Leibes lokalisiert. Ihre Eigenläufigkeit zeigt sich im „Schwerpunkt zu weit oben“ im Gespanntsein nach oben und dem „Atem oben“. Von diesem Verzogensein im Oben befreit nur das sich Lassen nach Unten, ein sich Niederlassen im Rumpf und sich im Hara verankern. Hara, wörtlich übersetzt Bauch, meint also tatsächlich auch den physischen Unterleib, doch diesen gibt es nur im körperlichen Sinn ausschließlich in der Leib und Seele trennenden Sicht des Ichs. In Wahrheit ist Hara der ganze Mensch in seiner Verbundenheit ... mit den Wurzelkräften des Lebens.“<sup>7</sup>

### 5. Die Atmung und der Kiai (Kampfgeschrei)

Die Betonung des „hara“, die Forderung, alle Kraft im „hara“ zu konzentrieren und dann erst wirksam werden zu lassen, hängt sehr eng mit der Atemtechnik zusammen. Wenn schon allgemein gesagt wird, dass die Atmung das Konzentrationsmittel des sportlichen Japaners sei, so gilt das noch viel mehr für die traditionellen Budo-Praktiken.<sup>8</sup>

„Die Kunst dieser Tanden-Ertüchtigung (rentan), alle Kräfte, die sich in den verschiedenen Teilen festsetzen, loszulassen und die Kräfte des ganzen Körpers samt und sonders in den Tanden zu konzentrieren, diese Kunst ist von altersher im Budo (Ritterweg) ... gepflegt worden. Den Tanden mit Kraft erfüllen, das geht naturgemäß mit dem Ausatmen zusammen. Beim Einatmen muss man die Kraft aus dem Bauch

herausnehmen, dabei aber gleichzeitig die Verfassung des Koshi (der ganze untere Rumpf) bewahren. Dann dringt die eingatmete Luft gleichsam von selbst ein und erfüllt den Oberbauch; am Ende des Einatmens wird der untere Hara von selbst kraftvoll und man kann ganz natürlich und glatt wieder zum Ausatmen übergehen.<sup>49</sup>

In allen Zen-Texten, speziell den Übungsanleitungen für den Za-Zen-Sitz, wird die Atemtechnik eingehend beschrieben. Betont wird ein kurzes Einatmen durch die Nase und langes ruhiges Ausatmen ... Man bleibe dabei, den Hara zu festigen, lange ausatmend. Zum Einatmen langt ein Augenblick.<sup>410</sup>

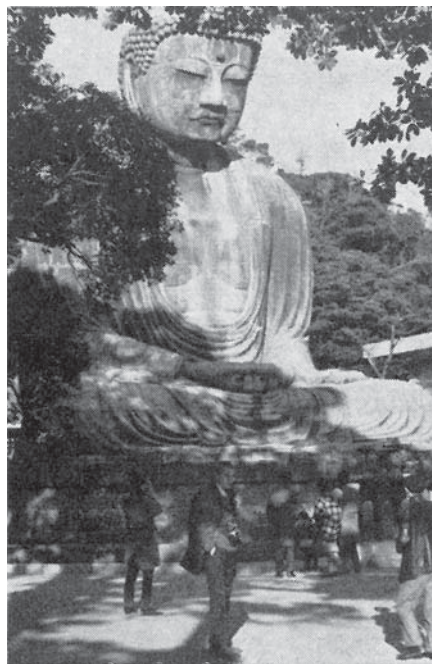
„Das Einatmen geschieht bei dieser Übung in ganz kurzer Zeit, das Ausatmen dagegen dauert länger, wobei man die Kräfte des Hara allmählich stärkt.“<sup>411</sup>

Im sportlichen Training ist die Verbindung zur Meditation des Zen nicht aufrechtzuerhalten, die Atemübungen sind jedoch auch im Betrieb des Trainings erhalten geblieben. Einige Minuten vor und nach dem Training verharren die Schüler im „mokuso“ (wörtlich: sich in Gedanken vertiefen), einem Konzentrationsstille auf den Fersen mit geschlossenen Augen und bewusst durchgeführter Atmung. Die Wurzeln im Zen-Buddhismus lässt die zentrale Bedeutung der Atmung für alle Budo-Praktiken verständlich erscheinen. Wie sehr die Künste ihrem Wesen, ihrer Technik nach gerade durch die Atmung innerlich verbunden bleiben und wie sehr sie aus dieser „technischen Frage“ den Mittelpunkt zu machen geneigt sind, beweist ein Blick auf die Stellung der Atmung in den einzelnen Disziplinen. Im Aikido heißt die Ausübung der Kraft, die aus dem Zusammenwirken der Kraft des Geistes und des Körpers entsteht, „kokyu“ (Atem). Man geht davon aus, dass alle Kraft mit dem Rhythmus des Atems übereinstimmen muss und nennt daher die Kraft, die bei solchen Körperaktionen und Atemrhythmus synchronisierenden Bewegungen wirkt, „kokyuryoku“ (Atemkraft). Das Üben dieser Bewegungen bildet einen festen Bestandteil bei den vorbereitenden Übungen und bei der vor jedem Training unverändert ablaufenden Gymnastik, die auf Grund ihrer Funktion und ihres zeremoniellen Charakters besser „Einstimmung“ hieße. Im Karate, Judo und Kendo wird der Zeitpunkt des eigenen Angriffs durch den Atemrhythmus theoretisch genau festgelegt. Ausgeatmet fühlt man Muskeln und Bänder sich entspannen, während eingatmet das entgegengesetzte Gefühl auftritt. Beim Ausatmen verliert man Vitalität, beim Einatmen gewinnt man Kraft. In der Sprache des japanischen Esoterismus wird der erstgeschilderte Zustand „Leere“ (kyo), der letztere „Fülle“ (jitsu) genannt. „Leere“ mit „Fülle“ anzugreifen bedeutet – wenigstens theoretisch – sicher gewinnen.

Der Angriff, dessen Zeitpunkt durch den Atemrhythmus bestimmt wurde, wird vorgetragen mit einem Kampfschrei, dem Kiai, der wiederum nur nach intensiver Beschäftigung mit der Zwerchfellatmung richtig ausgestoßen werden kann. Der Schrei wird nicht im Kehlkopf artikuliert, kommt auch nicht aus dem oberen Brustraum, sondern hat seinen Ursprung tief in der Lunge. Er entsteht dadurch, dass die eingeschlossene Luft im Moment des Angriffes durch eine starke Kontraktion der abdominalen Muskeln herausgepresst wird. Seine körperliche Funktion besteht also darin, die kraftvollen Muskeln des „unteren Körpers“ mit den kraftvollen Muskeln des Oberkörpers zu einigen und so den Körper zu einem geschlossenen Krafteinsatz zu befähigen.<sup>12</sup>

Das Wort „kiai“ ist zusammengesetzt aus den Silben ki = Geist, Gefühl, Bewusstsein und ai = einigen, zusammenführen, der sinologischen Lesart für das Verb „awasu“. Aus den gleichen Silben ist das Wort „Aikido“ zusammengesetzt. Obwohl auf den ersten Blick der Kampfschrei „kiai“ wenig gemein hat mit der „körperlichen Verwirklichung des Prinzips von der Einheit der Dinge“, Aikido bezeichnen sie doch nahezu das Gleiche. „Kiai impliziert das aktive Bewusstsein, während aiki mit dem passiven Zustand des Bewusstseins zu tun hat. Mit anderen Worten, das erstere repräsentiert einen Zustand, in dem das Bewusstsein oder die geistige Energie auf ein vorliegendes Objekt konzentriert ist, wohingegen das letztere einen Zustand bestimmt, in dem die geistigen Kräfte ruhen. Kiai und aiki stehen im gleichen Verhältnis zueinander, wie aktive und latente Hitze.“<sup>13</sup>

Auf die Bedeutung dieses Begriffes „kiai“, der eng mit der Atmung, mit der Konzentration der Kraft und dem geistigen Zustand, der als „munenmushin“ beschrieben wurde, zusammenhängt, hat E. J. Har-



HARA, der Erdmittel des Menschen, wird in fast allen Buddha-Statuen durch die meist kreisrunde Gestaltung des Unterleibes sichtbarer Ausdruck verliehen. Dem HARA als Sitz des Lebens kommt in den asiatischen Religionsphilosophien große Bedeutung zu. In der Atemlehre der Inder ist es das Sonnengeflecht, dem die Lebenskraft PRANA zugeführt wird. In den westlichen Ländern findet in der Schulmedizin in dieser Hinsicht mehr und mehr das vegetative Nervensystem, das seinen Sitz im Unterleib hat, Beachtung.

rierson die westliche Welt zum ersten Mal aufmerksam gemacht. Die folgenden Ausführungen fußen auf seinen Beobachtungen.

Psychologisch ist der „kiai“ die Kunst, die geistige Energie auf ein einziges Objekt zu konzentrieren, um es als Ziel zu erreichen oder als Objekt zu unterwerfen. Körperlich ist „kiai“ die Kunst, tief und verlängert zu atmen und den „hara“ mit Hilfe dieser „Bauchatmung“ (fukushiki kokyu) zu stärken. Philosophisch hängen „kiai“ und der Zustand des „Nicht-Bewusstsein“ (mushin) eng zusammen.

„Ein überlegener Mann wird sein Bewusstsein leer und ungestört halten, denn solange des Bewusstsein ungeteilt ist, kann er es tausend verschiedenen Umständen anpassen.“<sup>14</sup>

Im „kiai“ sind die geistigen Kräfte so konzentriert, dass für ein bewusstes Erleben kein Raum mehr ist. „Unbewusst und dennoch bewusst“ lautet die Charakterisierung des seelischen Zustandes „mushin“ und genauso bewusst soll der „kiai“ zwar anfänglich jeden Angriff begleiten, aber er darf keineswegs Einleitung und Vorbereitung bleiben, sondern er muss schließlich so unbewusst im Einklang mit dem Angriff stehen, dass er wie dieser absichtsloses Ergebnis wird.

So erweist sich der „kiai“ als Schlüssel zum Verständnis der Budo-Praktiken: „Die martialischen Künste haben viele Zweige, aber der Kiai ist das Leben von allen; ohne Kiai können sie nicht bis zur Perfektion ausgeführt werden. In der Meinung der japanischen Kämpfer ist es nicht die konkrete Kunst oder Technik, die den Sieg gibt: im Kiai“ liegt das Geheimnis des Erfolges.“<sup>15</sup>

(Fortsetzung folgt)

1 Harrison, E. J.: „The Fighting Spirit of Japan“, London 1956, Seite 127

2 Oyama, Masutatsu: „What is Karate“, Tokio 1963, Seite 139

3 Sasamori, Junzo, Warner, Gordon: „This is Kendo“, a. a. O., Seite 23

4 Uyeshiba, Kisshomaru: „Aikido“, a. a. O., Seite 23

5 Koizumi, Gunji: „Judo. The Basic Technical Principles and Exercises“, London 1958, Seite 48

6 Dürckheim, Karlfried Graf: „Hara, Erdmitte des Menschen“, Weilheim 1959, Seite 42

7 ebenda, Seite 151

8 Mathys, F. K.: „Altjapanische Sportkünste“, Basel 1964, Seite 7

9 Dürckheim, Karlfried Graf: „Wunderbare Katze und andere Zen-Texte“, Weilheim 1964, Seite 120

10 Dürckheim, Karlfried Graf: „Hara, Erdmitte des Menschen“, Weilheim 1959, Seite 204

11 Dürckheim, Karlfried Graf: „Wunderbare Katze und andere Zen-Texte“, a. a. O., Seite 120

12 Otaki Tadao und Draeger, Donn F.: „Judo for Young Men“, Tokio 1965, Seite 281 ff.

13 Harrison, E. J.: „The Fighting Spirit of Japan“, a. a. O., Seite 130

14 Harrison, E. J.: „The Fighting Spirit of Japan“, Seite 134

15 ebenda, Seite 130



## Sakura – Gedanken in eigener Sache ...

Die japanische Kirschblüte (jap. Sakura) ist untrennbar mit der japanischen Kultur verbunden. Sie wird unter anderem assoziiert mit Schönheit und Aufbruch, aber auch mit Vergänglichkeit. Die Blütezeit der Kirschblüten in Japan reicht von Mitte März bis Anfang Mai. Das alljährliche japanische Kirschblüten-Fest (Hanami) – in dem für gut zehn Tage die Kirschen vor Ort in Blüte stehen – ist in Japan das zentrale, und doch wandernde Ereignis, welches mit gebotener zeitlicher Verzögerung in ganz Japan gefeiert wird. So genannte Kirschblüten-Prognosen oder Kirschblüten-Kalender sollen (nicht nur Japan) im Voraus Auskunft über die ungefähre Knospen-Öffnung und den ungefähren Höhepunkt des Blütenstandes geben. Sie spiegeln den kulturellen Stellenwert der Kirschblüte und des gesamten Ereignisses für die japanische Kultur und die Identität Japans wider.

Traditionelle japanische Gärten in Deutschland – in denen die japanische Kirsche nicht fehlen darf – begeistern durch ihre Schönheit und Harmonie. Sie sind Orte der japanischen Gartenkunst. Sakura folgen keinem Auftrag, tragen keine für den Menschen nutzbaren Früchte und werden auch nicht „geerntet“. Jede Blüte ein Unikat als Meisterwerk der Natur. Zusammen ein Blütenmeer. Sie sind überdies ohne Zweck, Ziel und praktischen Nutzen. Reine Ästhetik. Nach Wochen stetigen Reifens steht die Kirschblüte nur kurze Zeit in voller Blüte und höchster Schönheit, um dann unumkehrbar zu Boden zu gleiten; Sakura gab damit auch den Samurai im übertragenem Sinn ein Beispiel für ein Abgleiten vom Leben und für einen jungen und zugleich würdigen Tod. Sie schärft aber auch den Blick für den Wert des Moments im Hier und Jetzt und das Sein an sich.

Und je mehr man sich mit Sakura beschäftigt, desto dichter wird das Netzwerk aus Deutungen, Hintergründen und Auslegungsmöglichkeiten. Lange bevor ich mit meinen beiden Passionen: Kampfkunst und Motorradfahren beginnen konnte, durfte ich im Frühjahr die Blütenpracht einer japanischen Kirsche im Garten meiner Großeltern



in Essen auf Art und Weise eines Kindes – leicht, unbeschwert und ungeformt – erleben. Die japanische Kirsche war groß und mächtig und weit und breit der einzige Baum ihrer Art. Ihre strahlenden Blüten zogen mich ebenfalls in den Bann, auch wenn ich nicht verstehen konnte, dass „mein“ Kirschbaum im Gegensatz zum Kirschbaum auf dem Grundstück gegenüber leider keine Früchte getragen hat. Zu der „Einzigartigkeit“ dieser wenigen alljährlichen Momente meiner Kindheit gehörte auch, dass ich der Einzige war, der sich über den „Schnee“ aus Blüten – halb auf der Wiese im Garten, halb jenseits des Gartenzauns auf der Straße – freuen konnte. Ihr mächtiger Stamm wich vor gut einem halben Jahrhundert starken Mauern. Das Kind vergaß. Der Jugendliche begab sich ein Jahrzehnt weiter auf den Weg und begann mit dem Jiu Jitsu.

Nachdem sich das Streben nach „Unbesiegbarekeit“ nach und nach legen durfte, setzte man sich mit der Kultur Japans auseinander, versuchte natürlich auch „Japaner“ oder „Samurai“ zu werden. Auf diesem Weg, der wohl auch Teil des Wegs sein muss, kehrte meine japanische Kirsche als Sakura wieder ins Gedächtnis zurück. Mittlerweile hatte die japanische Kultur – über die Begeisterung für japanische Kampfkünste hinaus – immer mehr Interesse gefunden, was sich nicht nur in Autos, Motorrädern oder Technik seinen Widerhall fand, sondern auch hinsichtlich des Kirschblütenfestes (Hanami) und auch mit Blick auf japanische Gartenanlagen.

Ende der 80er-Jahre stiftete der Japaner Tadashi Nakamura, ein Nachfahre berühmter Samurai und selbst passionierter Ruderer, welcher lange Zeit in Essen lebte, die unzähligen Kirschbäume, welche die Rüttenscheider Straße (RÜ) in Essen seitdem zieren und auszeichnen. Zu seiner Zeit in Essen gehört auch, dass er freundschaftliche Beziehungen zu einem bekannten Ruderklub unterhielt, der seinen Sitz am Baldeneysee hat. Bemerkenswert ist, dass ich – vermutlich zu der Zeit, in der es einen regen rudersportlichen Austausch zwischen Essen und Tokio gab, als Essener Schüler hier meinen Rudersportunterricht erhielt. So ist es wohl, wenn sich manche Mosaiksteinchen des Lebens nach und nach zu einem Ganzen fügen. Und Wurzeln schlagen. Menschen und Bäume. Doch nie wieder wird die Blütenpracht auf dem Boden diese natürliche und vielleicht naive Wirkung auf mich haben. Aber dennoch werde ich die Schönheit der Kirschblüte im Hier und Jetzt achten und die wunderbaren Erinnerungen an meinen vergangenen Baum mit seinem Blütenmeer am Boden pflegen. Sie gehören zusammen. In meinem Garten ist noch Platz für eine japanische Kirsche.

**Text: Volker Schwarz**  
**Fotos: Andreas Dolny**



# 25 Jahre Budo-Camp auf Schloss Veldenz – eine Reminiszenz

Fortsetzung des Beitrages aus der April-Ausgabe

Die Bezeichnung „Budo-Camp“ ist wirklich treffend, denn auf Schloss Veldenz begegnen wir den Budo-Künsten in all ihrer Vielfalt. Neben den üblichen Trainingseinheiten in Jiu Jitsu, SV, Karate und Iaido bzw. Kenjutsu, welche jedes Jahr stattfinden, wird das Programm durch abwechslungsreiche Zusatzangebote ergänzt. Im Laufe der Jahre wurde die Handhabung unzähliger Waffen vorgestellt und geübt, wie z.B. Kette, Kubotan, Tonfa, chinesische Doppelhaken oder verschiedene Arten des Stocks (Bo, Jo, Hanbo, Kurz- und Doppelstock). Der Umgang mit dem Langstock (180 cm) wurde sowohl im Kobudo als auch im Wushu unterrichtet.

Der Blick über den Tellerrand hinaus gehört ebenfalls dazu, denn immer wieder gewähren Gastreferenten Einblicke in andere Kampfkünste. So haben wir bereits das Shindō Goshin-ryū Aiki Jutsu, Kumo-ryū Bujutsu, Jōdō, Kendō, Kobudō, Muay Thai, Modern Arnis, Tai Chi sowie verschiedene Formen des Wushu kennengelernt. Das ausgiebige praktische Training wird optimal ergänzt durch vereinzelte Theorieeinheiten: Vorträge über die Geschichte Japans und Jiu-Jitsu, über das Schmieden und die Pflege japanischer Schwerter oder über Bonsai gehören dazu. Workshops zur Haiku-Dichtung dürfen dabei ebenso wenig fehlen wie Survival-Workshops.

Selbstverständlich wird die schöne Umgebung der Burg sinnvoll genutzt und ins Programm eingebunden. Wanderungen und Schnitzeljagden bei Tag und Nacht, Orientierung in freier Natur unter Anleitung eines langjährig erfahrenen Bundeswehroffiziers, ein anstrengendes Bergungs- und Rettungsszenario unter der Aufsicht eines THW-Anleiters sowie Klettern, Abseilen und Abenteuer-Parcours für Anfänger und Fortgeschrittene standen schon auf dem Programm. Bei einem Nachmittag in einer bewaldeten Outdoor-Bogenschießanlage konnten wir uns alle wie Robin Hood fühlen – eine fröhliche Bande sind wir auf jeden Fall! Der Spaß kommt nicht zu kurz: Hin und wieder



werden Geschichtsunterricht, Training oder Aufgaben in ein Rollenspiel integriert. So mussten wir schon die Burg erstürmen, Oda Nobunaga vor hinterhältigen Attentaten beschützen sowie den 47 Rōnin zur Rache verhelfen. Und wer verzweifelte nicht, als wir plötzlich zu Friedensverhandlungen gezwungen waren, weil uns schwerbewaffnete und streitlustige Orks den Weg im Wald versperrten?

Die gelegentlichen Fotowettbewerbe motivieren Jung und Alt zu allerlei fröhlichem Unfug – und auch das ist ein Teil des Zaubers von Veldenz. Unabhängig von Alter und Graduierung trainieren alle zusammen, wir schwitzen und lachen alle zusammen, grillen, stoßen an und versammeln uns im Rittersaal oder um das Lagerfeuer in einer freundschaftlich-familiären Atmosphäre, als eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Auf Veldenz entstehen Freundschaften und Bande, die kein anderer Lehrgang jemals schaffen kann. Daher bedauerten wir alle es sehr, dass auf Grund von Corona das Budo-Camp 2020 ausfallen musste. Der Termin für das diesjährige Budo-Camp auf Schloss Veldenz steht bereits fest (3.-6. Juni), doch ob dieses tatsächlich stattfinden kann, steht derzeit leider noch in den Sternen – wir hoffen es von ganzem Herzen. Doch fest steht – selbst falls es dieses Jahr nicht klappen sollte, spätestens nächstes Jahr kommen wir wieder und freuen uns auf weitere 25 Jahre auf Schloss Veldenz.





Erfreuliches in Zeiten der Pandemie

## Max Geburt erhält Urkunden

In diesen trostlosen Zeiten passieren doch noch erfreuliche Dinge. Unser Trainer und Großmeister Max Geburt, 9. Dan, erhielt aus den Händen von Wilfried Peters, 7. Dan, Präsident des NWTV (Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband), als Vertreter der ITF Germany, und Mitglied der ITMS (International Taekwon-Do Masters Society) in Aner-



kennung seiner Verdienste um das traditionelle Taekwon-Do weitere Urkunden.

Max Geburt, der seit mehr als 60 Jahren im Kampfsport aktiv ist und in Dortmund im Universum-Fit-Gym die Sportschule Bushido leitet, wurde bereits im Jahre 2016 vom NWTV in Anerkennung seiner Leistungen und Verdienste für den Taekwon-Do-Sport im Rahmen einer Feierstunde der 9. Dan verliehen. In den Jahren trainierten viele Taekwon-Do-Sportler bei ihm, die heute hohe Dan-Träger und in den verschiedenen Verbänden in leitenden Funktionen zu finden sind. Sein Name bürgt für Qualität und ist über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Wegen seiner Verdienste wurde ihm auch von der ITF Germany der 9. Dan zuerkannt. Aufgrund der Pandemie konnte ihm die entsprechende Urkunde nicht im gebührenden Rahmen übergeben werden. Bereits im September des letzten Jahres wurde Max Geburt als Mitglied in die ITMS aufgenommen und ebenfalls der 9. Dan zuerkannt. Auch hier konnte eine Gratulation im feierlichen Rahmen wegen der Pandemie nicht erfolgen.

Nun, da im Moment die Lage im Lockdown nicht einzuschätzen und ein Termin für eine Feierlichkeit nicht planbar ist, beauftragten die ITF Germany und die ITMS nun Wilfried Peters (Foto rechts) die entsprechenden Urkunde zu überreichen. Das nahm der Präsident des NWTV gerne wahr, überreichte die Urkunden und gratulierte unserem Großmeister Max Geburt. Diesen Glückwünschen schließen sich alle Sportler der Sportschule Bushido an. Wir danken unserem Großmeister für die bisher geleistete Arbeit und mit der Hoffnung auf bald wieder mögliches Training wünschen wir uns noch viele gemeinsame Jahre.

# Moderner Kampfsport Taekwon-Do

## bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

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

### Teil 8



#### Dung Joomuk Ap Taerigi

Hierbei steht der Körper frontal zum Ziel, und der Faustrücken ist beim Einrasten genau vor der eigenen Körpermitte. Beim Ausholen ist der Schwungarm vorn und der Abwehrarm seitlich vom Körper.



#### Dung Joomuk Dwit Taerigi

In den TUL kommt diese Technik vor als Yopdwi Taerigi, das heißt, sie ist rückwärts gerichtet und rastet etwas seitlich vom Körper (nicht direkt gerade nach hinten) ein.



#### Sonkal Ap Taerigi

Der Angriffsarm bleibt gebeugt und rastet vor der Körpermitte des Angreifers ein.



#### Sun Sonkut Tulgi

Die Handfläche steht beim Auftreffen vertikal.



#### Opun Sonkut Tulgi

Die Handfläche steht beim Auftreffen horizontal mit der Handfläche nach unten.



#### Dwijibo Sonkut Tulgi

Die Handfläche steht beim Auftreffen horizontal mit der Handfläche nach oben.



#### Sonkal Dung Ap Taerigi

Der Angriffsarm ist gestreckt und rastet vor der Körpermitte des Angreifers ein.



#### Kyocha So Dung Joomuk Taerigi



cit/koglu/Shutterstock.com



### Schneiden (Ghutgi)

Man unterscheidet hier anuro und bakuro ghutgi, wobei das Angriffsteil immer opun sonkut ist. Bei dieser Technik werden die Finger an den Augen (oder am Hals) quer entlang vorbeigezogen.

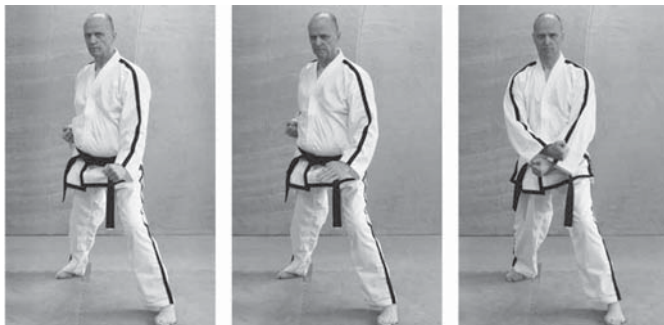
### Stechen (Tulgi)

Das Stechen ist dem Stoßen sehr ähnlich, wobei das Angriffsteil beim Stechen meistens kleinflächiger ist und ein Stich nicht so viel Wucht hat wie ein Stoß.

### Abwehrtechniken mit dem Arm oder der Hand

Die Abwehrtechniken wurden nicht mehr gesondert unterteilt. Die wichtigsten, die in den Hyong/Tul und Partnerübungen vorkommen, wurden ausgewählt. Teilweise wurde eine allgemeine Bezeichnung für einen Block gegeben, der dann jeweils mit verschiedenen Abwehrteilen in verschiedenen Fußstellungen ausgeführt werden kann. Manchmal erschien es sinnvoll, eine ganz spezielle Abwehr, wie sie in der Hyong/Tul vorkommt, darzustellen, damit der Schüler alle Techniken seiner Hyon/Tul benennen kann. Beispielsweise habe ich die allgemeine Bezeichnung Miro-Makgi verwendet und dann zusätzlich den speziellen Miro-Makgi mit verstärktem Abwehrarm, Doo-Palmok Najunde Miro-Makgi, wie er in der 7. Hyong/Tul vorkommt, aufgeführt. Zwar ist es nicht ganz korrekt, einzelne Ausführungsarten eines Blocks als verschiedene Techniken nebeneinanderzusetzen; diese Verfahrensweise ist aber der Trainingspraxis näher. Der Schüler kann

leichter den jeweiligen Block mit Namen lernen, als irgendeine abstrakte Klassifizierung durchschauen.



**Bakat Palmok Najunde Makgi**

Beim Ausholen werden die Unterarme auf Brusthöhe gekreuzt, wobei der Abwehrarm innen auf dem Schwungarm liegt. Beim Einrasten ist der Ellenbogen des Abwehrarmes ca. 25 Grad gebeugt und steht ca. 20 cm über dem Oberschenkel.

**Sonkal Najunde Makgi**

Wird genauso ausgeführt wie mit dem Unterarm. Ausgeholt wird wie bei Palmok Najunde Makgi (die Hand wird im letzten Moment geöffnet). Die Handkante steht beim Einrasten der Abwehr über dem Oberschenkel.

**Kyocha Joomuk Noollo Makgi**

Die Unterarme sind vor dem Körper gekreuzt, bevor der Block dann nach unten ausgeführt wird (full facing).



**Bakkat Palmok Chookyo Makgi**

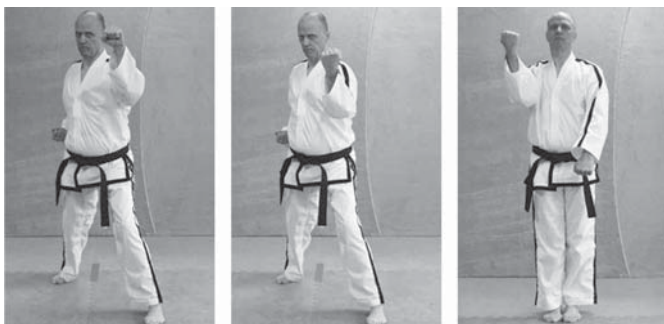
In Gunnun Sogi ist dies ein full facing Block. Eine leichte Schrägstellung des blockenden Unterarmes ist unvermeidbar (sonst wäre die Schädeldecke nicht mehr geschützt) und praktisch, um z.B. einen Angriffsbogen abgleiten zu lassen.

**Kyocha Joomuk Chookyo Makgi**

Die Unterarme sind vor dem Körper gekreuzt, bevor der Block dann nach oben ausgeführt wird (full facing).

**Bakat Palmok Anuro Ap Makgi**

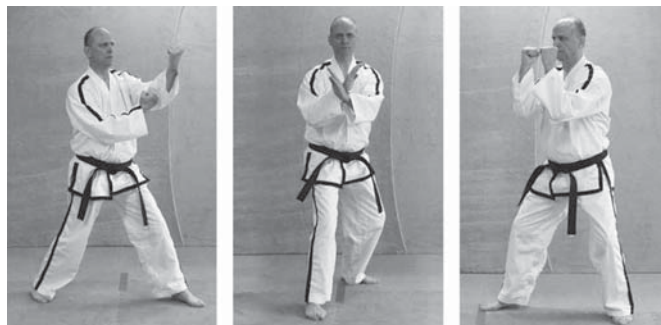
Das Abwehrteil wird bis zur Körpermittellinie gezogen.



**Bakat Palmok Bakuro Yop Makgi**

**An Palmok Bakuro Yop Makgi**

**Yop-Ap Makgi**



**Doo Palmok Makgi**

Dieser Block ist im Karate als eine Kampfhaltung bekannt, weil dort häufig gerade getreten und geschlagen wird. Der zweite Arm dient dazu, die Mitte zu schließen (weniger zur Stabilisierung). Der kleine Fingerknochen berührt das Ellenbogengelenk innen.

**Momchau Makgi**

**Sun Palmok Makgi**



**Ollyo Makgi**

**Sun Palkup**

**Naeryo Makgi**



**Noollo Makgi**







**Golcho Makgi**



**Hechyo Makgi**



**Miro Makgi**



**San Makgi**



**Sonkal Dung Bakuro Yop Makgi**



**Palmok Daebi Makgi**  
Dies ist die als Taekwon-Do Kampfhaltung bekannte Abwehr. Entgegen früheren Ausführungsweisen steht die zweite Hand nicht vor dem Solar Plexus, sondern schließt die Körpermitte, indem sie vor die Brust gehalten wird.



**Sonkal Daebi Makgi**  
Die zweite Hand wird vor die Brust (nicht vor den Solar Plexus) gehalten.



**Doo Palmok Najunde Miro Makgi**



**Sonkal Najunde Daebi Makgi**



**Sang Palmok Makgi**



**Sang Sonkal Makgi**



**Dollimyo Makgi**



**Digutja Makgi**



#### d) Fußtechniken

Die vielen verschiedenen Fußtechniken (Kicks) sind ein besonderes Merkmal des Taekwon-Do. Wenn sie korrekt ausgeführt werden, sind sie wesentlich stärker als Handtechniken. Ein weiterer Vorteil ist die größere Reichweite. Es besteht aber auch die Gefahr, dass der Fuß festgehalten wird. Darum muss man das Angriffsbein nach einem Tritt schnell wieder zurückziehen. Fußtechniken können oft schon im Ansatz erkannt werden, besonders bei Kicks zum Kopf. Der Fortgeschrittene muss also versuchen, den Ansatz verdeckt auszuführen.

Besonders wichtig ist die Balance bei den Fußtechniken. Man muss ganz sicher und fest auf dem Standbein stehen können; es fängt den Reaktionsdruck des Zieles (Sandsack) in der Hüfte und am Knie ab. Als Selbstverteidigung sollte man Tritte, wenn überhaupt erforderlich, nur bis zur mittleren Stufe führen, da sie so am wirkungsvollsten sind. Die Fußtechniken unterteilt man zunächst wie die Handtechniken in Angriffstechniken und Abwehrtechniken mit den Füßen.

#### Angriffstechniken mit den Füßen

Fußtechniken sind in der Hauptsache Angriffstechniken. Sie lassen sich weiter gliedern in Fußtritte im Stand und Fußtritte im Sprung. Darüber hinaus gilt folgende terminologische Unterscheidung:

- a) **double** (doppelt) zwei gleiche Tritte mit gleichem Bein (I-Jung Chagi)
- b) **triple** (dreifach) drei gleiche Tritte mit gleichem Bein (Samjung Chagi)
- c) **consecutive** (mehrfach) zwei und mehr verschiedene Tritte mit gleichem Bein (Yonsok Chagi)
- d) **combination** (kombiniert) verschiedene Tritte mit verschiedenen Beinen (Honhap Chagi)

Die Ausführungsbeschreibungen zu den Fußtechniken klingen vielleicht etwas umständlich; beim Erlernen eines Kicks muss der Schüler aber zuerst jede Bewegung bewusst vollziehen. Nach und nach kennt er den Verlauf und versucht nun, den Tritt durch ständiges Üben zu perfektionieren (das dauert unter Umständen Jahre).

Gerade die Fußtritte sehen bei jedem Kämpfer etwas anders aus. Besonders im Freikampf werden sie oft in abgewandelter Form angewendet. Der Schüler sollte jedoch zuerst versuchen, die grundsätzliche Form und Ausführungsweise zu erlernen. Über die Jahre haben sich die Tritte immer wieder gewandelt. Für die Selbstverteidigung für Leichtkontakt oder für Vollkontakt sehen sie grundsätzlich verschieden aus.

Fortsetzung folgt!



## Mitgliederstatistik 2021

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

	2021	(2020)
<b>Gemeldete Mitglieder</b>		
Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband	1.081	(1.079)
Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen	1.006	(1.146)
Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband	1.333	(1.305)
Jiu Jitsu Union Nordrhein-Westfalen	1.142	(1.195)
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	1.317	(1.329)
Deutscher Fachsportverband für Jiu Jitsu NW	873	(877)
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband	34.981	(38.268)
Nordrhein-Westfälischer Ju Jutsu-Verband	6.142	(6.500)
Karateverband Nordrhein-Westfalen	4.591	(4.918)
Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband	962	(1.046)
Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen	978	(-)
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	2.923	(3.272)
ITF Deutschland Nordrhein-Westfalen	1.921	(2.008)
Taekwondo-Union Nordrhein-Westfalen	2.604	(3.121)
Wushu-Verband Nordrhein-Westfalen	2.530	(2.681)
<b>Gesamt:</b>	<b>64.384</b>	<b>(68.745)</b>

### Anzahl der Vereine

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband	38	(39)
Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen	26	(26)
Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband	30	(31)
Jiu Jitsu Union Nordrhein-Westfalen	27	(29)
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	24	(23)
Deutscher Fachsportverband für Jiu Jitsu NW	21	(21)
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband	471	(479)
Nordrhein-Westfälischer Ju Jutsu-Verband	132	(135)
Karateverband Nordrhein-Westfalen	67	(67)
Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband	38	(38)
Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen	27	(-)
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	48	(49)
ITF Deutschland Nordrhein-Westfalen	31	(32)
Taekwondo-Union Nordrhein-Westfalen	42	(44)
Wushu-Verband Nordrhein-Westfalen	77	(77)
<b>Gesamt:</b>	<b>1.099</b>	<b>(1.090)</b>

(Quelle: LSB NRW 4/2021)

## Last-Minute-Angebote zur Qualifizierung

Die Präsenzveranstaltungen des Landessportbundes NRW in der Qualifizierung sind zwar coronabedingt bis zum 31. Mai ausgesetzt, aber einige Veranstaltungen finden digital statt. Schauen Sie gerne im Last-Minute-Bereich vorbei und melden Sie sich noch an. Das Lernen erfolgt dann bequem aus den eigenen vier Wänden. Somit sind Sie am Ende der Pandemie gut aufgestellt und können das Erlernte in der Praxis umsetzen!

Zu den Last-Minute-Angeboten des LSB NRW:  
[www.qualifizierung-im-sport.de/wissenswertes/last-minute-plaetze-frei](http://www.qualifizierung-im-sport.de/wissenswertes/last-minute-plaetze-frei)

## „Sterne des Sports“ 2021

Noch bis zum 30. Juni 2021 sind auch NRW-Vereine in Sportdeutschland wieder aufgerufen, sich für den „Oscar des Breitensports“ 2021 zu bewerben und mit ihrem Engagement ins Rennen zu gehen. Voraussetzung für die Teilnahme am Wettbewerb ist die Mitgliedschaft in einem Landessportbund, einem Spitzenverband oder einem Sportverband mit besonderen Aufgaben.

Mögliche Aufgabenfelder können Bildung & Qualifikation, Ehrenamtsförderung, Familien, Gesundheit und Prävention, Gleichstellung, Integration & Inklusion, Klima-, Natur- und Umweltschutz, Vereinsmanagement etc. sein.

Weitere Informationen unter [www.sterne-des-sports.de](http://www.sterne-des-sports.de)

## IMPRESSUM

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

49. Jahrgang 2021

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

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

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

**Redaktionsschluss:** der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

**Druck:**

SET POINT Medien GmbH  
Carl-Friedrich-Gauß-Str. 19  
47475 Kamp-Lintfort

**Anzeigenpreise:** Preisliste Nr. 6 vom 31.8.2017

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

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

**Lieferbedingungen:**

Jahresabonnement 37,00 €

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

Einzelheftpreis: 4,80 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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

# Neben der Matte

## Teststrategie für Sportvereine

*Erste Sportvereine haben bereits Konzepte zur Umsetzung von Testungen vor Ort entwickelt und erprobt. Es kristallisierte sich heraus, dass der Weg über die Einrichtung eines Testzentrums im Verein die beste Möglichkeit ist: Entweder in Eigenregie oder in Zusammenarbeit mit einem Anbieter, der sich um die operative Durchführung und Administration kümmert, während der Verein seine Räumlichkeiten zur Verfügung stellt.*

*Mit der Einrichtung eines Testzentrums leistet jeder Sportverein einen gesellschaftlichen Beitrag. Die zertifizierten Testergebnisse können u. a. zur Entlastung der Schulen, Ärzte oder Unternehmen beitragen.*

*Aktuell obliegt die Entscheidung möglicher Umsetzungen von Testzentren den örtlichen Gesundheitsämtern, sodass seitens des Landessportbundes NRW keine Garantie gegeben werden kann, dass sich das nachfolgende System auf jede Stadt bzw. jeden Sportverein übertragen lässt.*

*Weitere Infos und Vorlagen für Anträge findet ihr auf der Seite des Landessportbundes NRW.*



## #trotzdemSPORT Aktion „Volltreffer“

Die Sportvereine in NRW haben in den letzten Monaten viel Kreativität und Leidenschaft bewiesen und vielfältige Sport- und Bewegungsangebote für ihre Vereinsmitglieder entwickelt und umgesetzt. Darüber hinaus ist es den Verantwortlichen gelungen, im Dialog mit ihren Mitgliedern zu bleiben und gemeinsam Stärke zu beweisen sowie in Krisenzeiten zusammenzuhalten.



Ein Blick über den Tellerrand zeigt, dass nicht alle Ideen selbst entwickelt werden müssen. Sich die Gemeinschaft zu Nutze machen und von den Ideen anderer Vereine zu profitieren, stärkt unser Sportnetz.

Bis zu 1.000 Euro für Ihre Vereinskasse gewinnen: Sie möchten Ihre kreativen oder innovativen Ideen mit Sportinteressierten teilen? Dann nutzen Sie gerne die Möglichkeit, Ihre Ideen einzustellen. Es winken tolle Preise im Wert von insgesamt 12.000 Euro.

Weitere Infos hier: [www.lsb.nrw/trotzdemsport/volltreffer-ideen-fuer-den-vereinssport](http://www.lsb.nrw/trotzdemsport/volltreffer-ideen-fuer-den-vereinssport)

## Weltspieltag 2021

Die Deutsche Sportjugend und das Deutsche Kinderhilfswerk rufen Familien und Vereine zu einer großen Bewegungs- und Sportaktion in der Woche rund um den Weltspieltag am 28. Mai 2021 auf.

Im Vorfeld des Weltspieltages fordern die Deutsche Sportjugend und das Deutsche Kinderhilfswerk Politik und Gesellschaft dazu auf, die Rahmenbedingungen für die Bewegung von Kindern zu verbessern. Dazu sollte es beispielsweise in den Kommunen mehr altersgerechte, eigenständig erreichbare und frei zugängliche Spiel-, Sport- und Grünflächen geben, mehr Bewegungsmöglichkeiten in den Schul- und Kita-Alltag integriert werden und zudem der Vereinssport stärkere Unterstützung erhalten als bisher.

Unter anderem sollen Sportvereine, Schulen und Kindergärten in ihrer Stadt oder Gemeinde Spielaktionen durchzuführen, soweit es die Corona-Pandemie zulässt. Denn der Aktionstag dient ebenso der Lobbyarbeit für das Recht auf Spiel. Die Partner sind vor Ort für die Durchführung ihrer Veranstaltung selbst verantwortlich. Das Deutsche Kinderhilfswerk stellt umfangreiche Aktionsmaterialien zum Bewerben des Weltspieltages zur Verfügung.

Weitere Informationen unter [www.weltspieltag.de](http://www.weltspieltag.de).

## 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)

# RUHR GAMES 21



03.-06. JUNI  
BOCHUM  
VONOVIA RUHRSTADION



[ruhrgames.de](http://ruhrgames.de)

FÖRDERER:  
Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



VERANSTALTER:  
REGIONALVERBAND  
**RUHR**

