

Der

Budoka

K 10339

Juli/August 2020
4,50 €



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:
Interview mit NWJV-
Präsident Andreas
Kleegräfe

Seite 4

IJF
reserviert

SEITE 8

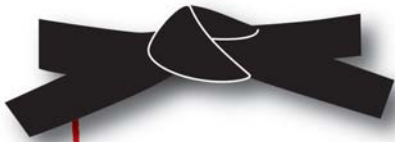
Judo:
Neues DJB-
Präsidium

SEITE 26

Jiu Jitsu:
Wiedereinstieg im
Mülheimer Dojo

SEITE 28

Jiu Jitsu:
Ryusuikai Aikibudo
im DFJJ NW



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

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

AIKIDO

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.

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

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

HAPKIDO

Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

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

TAEKWONDO

Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.

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

JIU-JITSU

Jiu-Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.

Geschäftsstelle
Benedikt Meinhardt
Bismarckstr. 32
42551 Velbert
Tel.: 02051 81718
Fax: 02051 81718
E-Mail:
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-Str. 25
47055 Duisburg
Tel.: 0203 7381-622
Fax: 0203 7381-624
E-Mail: info@nwjv.de
Internet: www.nwjv.de

KARATE

Karateverband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

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

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

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

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

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

Geschäftsstelle
Manfred Thull
Fleher Str. 152
40223 Düsseldorf
Mobil: 0171 3493090
E-Mail: 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.

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

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

WUSHU

Wushu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

(Zweikampf)Sport in Corona-Zeiten

Der DOSB-Pressespiegel berichtete jüngst über die mangelnden Bewegungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche aufgrund der wochenlangen Corona-Situation. Hier ist neben anderen organisierten Angeboten in Freizeit und Vereinen auch der Schulsport aus dem Alltag der Kinder und Jugendlichen verschwunden. Nun werden die Schulen zwar sukzessive wieder geöffnet, aber vorrangig werden die Kernfächer und einzelne Nebenfächer in Kleingruppen unterrichtet. Der Sportunterricht ist davon ausgenommen, da aus Gründen der Infektionsgefahr der Sportunterricht über Landesverordnungen aktuell untersagt wird.

Der Deutsche Sportlehrerverband verfolgt diese Situation mit großer Sorge, zumal der Alltag vieler Kinder gerade in den vergangenen (schulfreien) Wochen durch Inaktivität, erhöhten Medienkonsum und sitzende Tätigkeiten „at home“ geprägt war. Zudem werden weitere gesundheitliche Konsequenzen auf physischer und psycho-sozialer Ebene erwartet, die sich aus einem bewegungsarmen Alltag für die Heranwachsenden ergeben. Daher fordert der DSLV jetzt in seinem bundesweit veröffentlichten „Positionspapier Sportunterricht in Zeiten von Corona“ die sofortige Wiederaufnahme des regulären Sportunterrichts in die Stundenpläne unter Beachtung der überall geltenden Einschränkungen (z.B. Abstandsregel).

Auch der organisierte Sport hat sich für einen vorsichtigen Wiedereinstieg in den Vereinssport unter Beachtung des Gesundheitsschutzes eingesetzt. Dass der Start für Kontaktsportarten zum 30. Mai 2020 noch nicht so möglich war wie erhofft, hat die Verbände und Vereine, die sich konzeptionell vorbereitet sowie Regel- und Handlungsempfehlungen erarbeitet haben, etwas zurückgeworfen. Bleibt zu hoffen, dass das Land NRW die erarbeiteten Verbands- und Ver-

einskonzepte differenziert betrachtet und auch dem organisierten Zweikampfsport einen sukzessiven Wiedereinstieg ermöglicht. Denn die notwendige und unverzichtbare Bewegungsförderung aller Kinder und Jugendlichen wird auch zukünftig nicht über den Schulsport allein gelingen und darf insbesondere nicht den wirtschaftlich kommerziell betriebenen Sportschulen vorbehalten werden.

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband ist in diesem Jahr Partner des Landessportbundes NRW im Programm „Bewegt GESUND bleiben“ geworden und wird hier ein besonderes Augenmerk auf dem Aspekt der „Kindergesundheit“ werfen. Viele Vereine leisten im Bereich der frühkindlichen Bewegungsförderung bereits eine tolle Arbeit. Auf dieser Grundlage sollen weitere pädagogische, motorische und attraktive Angebote folgen, um für die Zukunft gerüstet zu sein. Zwar wird die Wahl für eine Sportart für Kinder in jungen Jahren oftmals von den Eltern beeinflusst, aber die Weichen für einen bewegungsaktiven Lebensstil werden nur dann gelegt, wenn die Kinder hier positive Erlebnisse und Erfahrungen machen. Und ein Wiedereinstieg in späteren Jahren in eine Sportart gelingt wiederum nur dann, wenn sie positive Erinnerungen aus früherer Zeit weckt. Hier schließt sich der Kreis zum Programm „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO“, wo der NWJV ebenfalls Partner des Landessportbundes ist und die Gewinnung von Wieder-Einsteigern die primäre Zielgruppe ist. Um den Ist-Zustand bei den Vereinen zu ermitteln, möchten wir auch im Programm „Bewegt GESUND bleiben“ mit einer Fragebogenaktion starten und bitten die Vereine um Mithilfe beim Ausfüllen und Zurücksenden des Fragebogens (siehe Seite 17). Bleiben Sie alle gesund und kommen Sie gut in eine hoffentlich baldige Corona-freie Zeit.

Quelle: DOSB-Presse, DSLV und Angela Andree

INHALT 7-8/2020

Der
Budoka

Verbände

Nordrhein-Westfälischer Judo -Verband	4
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	37
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	26
Deutscher Fachsportverband für Jiu Jitsu NRW	28
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	30
Wushu -Verband Nordrhein-Westfalen	32
Nordrhein-Westfälischer Ju Jutsu Verband	38

Themen



Judo:
Stationen von Peter Frese
- 20 Jahre DJB-Präsident

SEITE 9

Taekwon-Do:
Technikkritik zu
Veränderungen im ITF
Taekwon-Do



SEITE 30

Krafttraining, Teil 116:
Druckbewegung (Floor Press) mit der T-Stange **23**

Impressum **36**

Ausschreibungen **37**

Titelseite: Andreas Kleegräfe (Zweiter von rechts) ist seit einem Jahr Präsident des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes (NWJV). Die weiteren Mitglieder des NWJV-Präsidiums (von links): Benny Behrla, Hans-Werner Krämer und NWJK-Präsident Wilfried Marx. Auf dem Foto fehlt Jörg Bräutigam. **Foto: Erik Goertz**

„Bleibt unserem großartigen Judosport treu und steht gerade in der Krise zu euren Vereinen“



Am 12. Mai 2019 wurde Andreas Kleegräfe als Nachfolger von Peter Frese zum Präsidenten des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes (NWJV) gewählt. Der 52-jährige Lehrer und Fachleiter Sport aus Köln hatte zu Beginn seiner Amtszeit mit seinem neuen Präsidium zahlreiche (unerwartete) Aufgaben zu bewältigen - von der Neubesetzung im Bereich der Trainerstellen, über die Veränderungen in der Geschäftsstelle bis hin zu den Folgen der Corona-Pandemie. Aber auch wahre Judo-Highlights wie die Ruhr Games in Duisburg, die ID-Europameisterschaften in Köln und der Judo Grand Slam in Düsseldorf begleiteten sein erstes Jahr an der Spitze des Landesverbandes. Im November wurde er außerdem zum Vizepräsidenten des Deutschen Judo-Bundes für den Bereich Verbandsentwicklung gewählt. Nach diesem ereignisreichen Jahr ist es an der Zeit, zurückzublicken und einen Ausblick zu geben. Andreas Kleegräfe stand dem NWJV-Pressereferenten Erik Gruhn Rede und Antwort.

„Beeindruckend
schönes Judo“

Andreas, Du bist jetzt etwas mehr als ein Jahr im Amt. Was waren die Highlights in Deinem ersten Jahr als NWJV-Präsident?

Das erste Highlight war sicher die Wahl zum NWJV-Präsidenten am 12. Mai 2019. Ich hatte an diesem Tag viele unterschiedliche Wahrnehmungen. Da war ein großartiges Gefühl der Anerkennung, als alle Delegierten mir das Vertrauen ausgesprochen haben, dieses doch wichtige Amt bekleiden zu dürfen. Gleichzeitig die damit übertragene Verantwortung als Herausforderung anzunehmen in der Gewissheit nicht alle anstehenden Entscheidungen so treffen zu können, dass jeder Judoka in NRW stets zufrieden ist. Ein Gedanke war sehr präsent, ich werde Entscheidungen erst dann treffen, wenn ich von den fachkundigen Judokas eine ausgiebige Beratung erhalten habe.

An dieser Stelle danke ich meinem Vorgänger Peter Frese und den Mitgliedern des alten Präsidiums sowie all den Freunden und Beratern für die Gespräche und Beratungen, die mir sehr geholfen haben. Und dann kam noch am selben Tag die Erkenntnis, dass es gar nicht meine Entscheidungen sind, die mir Stress machen, sondern Entscheidungen z.B. von zwei hauptberuflichen Trainern, die unseren NWJV verlassen wollten. Viele gute Gespräche voller Respekt für persönlichen Entscheidungen zwangen mich letztendlich auf die Suche nach adäquaten Trainern zu gehen. Meine erste Lernaufgabe in diesem Zusammenhang war mich in Geduld zu üben, unglaublich wie viel Aufwand und Zeit nötig sind, um den Verwaltungsakt einer Einstellung abzuschließen.

Das bedeutendste Highlight für mich ist die stets freundliche, respektvolle, höfliche und zielgerichtete Zusammenarbeit mit den Präsidiumsmitgliedern, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Geschäftsstelle, der Trainerin und den Trainern im NWJV, den Athletinnen und Athleten, den Verbandsausschussmitgliedern, den Ehrenpräsidenten, den Freunden vom NWJK, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowohl hauptberuflich und ehrenamtlich vom DJB, den Vertretern des Dachverbandes, u.v.m. Das schöne ist hier, dass ich noch viele Personen aufzählen könnte und die Reihenfolge der Nennungen keine Wertigkeit widerspiegelt. Bis zum heutigen Tag wurden alle Entscheidungen beraten und nach bestem Wissen und

Gewissen zum Wohl des Judosports entschieden. Es ist mir eine riesige Freude, in einem großartigen Team mit Menschen zusammen arbeiten zu dürfen, die über unglaubliche Kompetenzen verfügen und diese Fähigkeiten der Weiterentwicklung unseres NWJVs angeeignet lassen.

Natürlich war der Grand Slam in Düsseldorf eine fantastische Veranstaltung, die mir Türen geöffnet hat, wichtige Funktionsträger aus Sport und Politik kennenzulernen und erste Kontakte zu knüpfen. Beeindruckend schönes Judo haben wir gesehen. Diese Großveranstaltung lebt allerdings von den Helferinnen und Helfern, die mit Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und unaufhörlichem Fleiß dem Grand Slam eine Seele verleihen. Ein Highlight für Judo und Deutschland. Ein weiteres Highlight der ganz besonderen Art war die Europameisterschaft der ID-Judokämpferinnen und Kämpfer in Köln. Es ist beispiellos, wie ungezwungen gehandicapte Menschen miteinander kämpfen. Die Freude am Handeln scheint einer tiefen Freude am Leben zu entspringen, die sich nicht in erster Linie am Gewinnen oder Verlieren messen lässt, sondern am herzlichen Umgang miteinander. Ich habe in wenigen Stunden so viele lachende Gesichter gesehen, deren leuchtende Augen mir Freude geschenkt haben. Mein persönliches Highlight waren die Ruhr-Games – ein Festival der Jugend. Direkt als ich das Gelände der Ruhr-Games in Duisburg betrat war da die überwältigende Energie der Jugend zu spüren. Überall beeindruckende sportliche Events, die von den jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern Mut, Körperbeherrschung und eine gehörige Portion Selbstvertrauen in das eigene Handeln erfordern. Unsere Judo-Jugend hat tolle Kämpfe auf hohem Niveau demonstriert und erhielt viel Anerkennung von den Zuschauern, die ja zumeist aus anderen Sportarten kamen und sich von Judo begeistern ließen. Ich danke der NWJV-Jugend für die Organisation und ihr vorbildliches Auftreten in der Öffentlichkeit des Sportlandes NRW. So stelle ich mir Werbung für Judo vor!

Ein umfangreiches Thema nach Deinem Amtsantritt war die Besetzung der Landestrainerstellen. Ist das Thema abgeschlossen oder gibt es noch Änderungsbedarf?

Auf dem Markt der hauptberuflichen Trainer ist immer Bewegung, nicht anders als in anderen Branchen. Der Judotrainermarkt ist in der Quantität stark begrenzt und international erfahrene und erfolgreiche Trainer haben Gehaltsvorstellungen, die der Etat des NWJV nicht hergibt. Aber derzeit ist unser NWJV-Trainerteam vollzählig. Ich freue mich, dass wir Miryam Roper als Internatstrainerin gewinnen konnten. Sie hat so viele internationale Erfolge erkämpft: Weltranglisten-Erste, zweifache Olympiateilnehmerin und WM- und EM-Medaillengewinnerin, unsere erfolgreichste Athletin des letzten Jahrzehnts. Ich persönlich bewundere den enormen Willen, den Miryam an den Tag legt – sie ist damit ein Vorbild für die Jugend im Leistungssport. Aber natürlich hat sie zudem eine liebenswerte Persönlichkeit, unbegrenztes Wissen über Hochleistungssport und ist ein Vollblutjudoka. Eine Trainerin, mit Herz und Empathie, unendlichem Fachwissen und hohem Engagement.

Wir haben mit Jan Tefett und Kansetsu Eguchi zwei neue Jugendtrainer, die sich unglaublich schnell in die Aufgaben eines Landestrainers eingearbeitet haben. Kansetsu und Jan sind Optimisten, die ihre Arbeit stets mit positiver Grundhaltung angehen. Im Umgang mit den Judo-Kids geben sie Halt, Orientierung und Werte weiter. Sie sind zu jeder Zeit hilfsbereit, wenn es Zusatzaufgaben im NWJV zu erledigen gilt. Großes Glück ist uns widerfahren, dass Florin Petrehele sich genau zu der Zeit beruflich verändern wollte, als wir ihn als Trainer dringend benötigten. Florin verkörpert seit vielen Jahren den erfolgreichen Trainer in NRW. Er kennt das Konzept des NWJV, die Athletinnen, die Bundes- und Landestrainer, die Funktionäre und hat sofort die entstandene Trainerlücke geschlossen.

Auch in der Geschäftsstelle gab es Veränderungen. Welche Umstrukturierungen hat es hier gegeben?

Das Präsidium hat Erik Goertz mit halber Stelle als Geschäftsführer eingestellt. Erik organisiert absolut kompetent die Geschäftsstelle. Er verfügt über allumfassendes Wissen im NWJV/Judo und ist unglaublich gut vernetzt. Erik stellt sich den täglichen kleinen und den großen Herausforderungen und findet stets nachhaltige und kreative

Lösungen. Die Zusammenarbeit in der Geschäftsstelle und mit dem Präsidium ist sehr gut und gewinnbringend.

Carina Hagen hat die halbe Stelle Jugendbildungsreferentin übernommen, die Erik Goertz abgeben musste, um Geschäftsführer werden zu können. Carina verfügt durch ihre berufliche Ausbildung über grandiose Kompetenzen in der Erstellung von Broschüren und Materialien. Sie arbeitet Hand in Hand mit Erik Goertz in der Jugendarbeit. Besonders freue ich mich Bianca Klug als neue (alte) Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle begrüßen zu können. Sie übernimmt die Aufgaben im Bereich „Integration durch Sport“ von Carina Hagen. Diese Stelle hatte sie schon vor einigen Jahren zur Zufriedenheit des Verbandes ausgeübt.

An dieser Stelle danke ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Geschäftsstelle für ihr gute Arbeit. Das Kernteam, „die alten Hasen“, bestehend aus Erika Hetzel, Nicole Cannas, Angela Andree, Erik Gruhn und Erik Goertz, greifen auf fast 140 Jahre Erfahrung in der Arbeit der NWJV-Geschäftsstelle zurück. Für mich ist nicht nur diese große Zahl beeindruckend, sondern das Engagement aller Beschäftigten in der Geschäftsstelle

und ihre stetige Hilfsbereitschaft. DANKE!

Im ehrenamtlichen Bereich gibt es einige neue Ämter und Umbesetzungen. Welche Erwartungen knüpfst Du an die neuen Leute?

Michaela Engelmeier konnten wir für die Aufgabe der Good Governance Beauftragten gewinnen. Sie unterstützt den NWJV bei der „guten Verbandsführung“. Insbesondere sorgt sie für die verbindliche Einhaltung von Transparenz, Integrität und Partizipation. Konkret prüft Michaela, ob im NWJV verantwortlich gehandelt wird. Michaela verfügt über alle Kompetenzen, die für dieses Amt wünschenswert sind. Sie hat vielfältige Erfahrungen in Politik und Sport – Bundestagsabgeordnete, Vizepräsidentin im DJB und LSB – und Michaela scheut keine Konfrontation. Ich bin sicher, sie wird mich in ihrer direkten und charmanten Art auf mögliche Defizite aufmerksam machen – und das ist gut.

Eine weise Entscheidung war es Jörg Bräutigam als Vertreter der Jugend ins Präsidium zu berufen. Der NWJV ist ein Kinder- und Jugendverband. Deshalb ist es unverzichtbar eine Stimme der Jugend im Präsidium zu haben. Mit Jörg haben wir den 100 Prozent zuverlässigen und fleißigen Freund im Präsidium. Jörg erledigt alle Aufgaben zeitnah, schnell und gewissenhaft. Er bringt die Themen der Jugend konstruktiv ein, diskutiert zielorientiert und vertritt eine klare Position. Ich erinnere mich mit Freude an Situationen, in denen wir gemeinsam lachen konnten.

Mit Maxime Lambert haben wir einen enorm engagierten neuen Verbandsarzt gefunden. Maxime ist regelmäßig am BLZ in Köln. Er untersucht, behandelt und berät unsere Sportlerinnen und Sportler zur vollsten Zufriedenheit. Er organisiert kurzfristig wichtige, dringliche radiologische Untersuchungen und leistet mit seinem verantwortungsbewussten, fachlich hervorragenden Handeln einen unschätzbaren Wert für den Judosport in NRW.

Dem Präsidium ist es wichtig die Athletinnen und Athleten zu stärken und uns um ihre Belange zu kümmern. Diese Aufgabe erledigt als Sprecher der Athletinnen und Athleten für uns der Olympiateilnehmer von Rio 2016 Marc Odenthal. Marc ist dem Verbandsausschuss zugeordnet und hat seine Arbeit direkt aufgenommen. Zudem kommt Marc aus den eigenen Reihen des NWJV und kennt sich im Sport und den Verbänden NWJV und DJB bestens aus. Zudem genießt er das volle Vertrauen aller Judokas.

Im ersten Jahr meiner Tätigkeit benötigte ich an der ein oder anderen Stelle juristischen Beirat. Da die Mitglieder des Rechtsausschusses in ihrer Funktion nicht beraten dürfen, benötigte ich eine Lösung und

„Dem Präsidium ist es wichtig die Athletinnen und Athleten zu stärken und uns um ihre Belange zu kümmern.“



Andreas Kleegräfe mit Franz Müntefering, Vizekanzler und Bundesminister für Arbeit und Soziales von 2005 bis 2007

eine fachkundige und vertrauensvolle Person. Aaron Hildebrand ist so freundlich und hilfsbereit uns in Rechtsfragen zur Seite zu stehen. Danke Aaron!

Moritz Belmann hat die Aufgabe des NADA-Beauftragten für den NWJV übernommen. Moritz ist ausgebildeter nationaler und internationaler Anti-Doping Jugendbotschafter und seit Jahren im Bereich der Doping-Prävention tätig. Eine besonders wichtige Aufgabe, die in Profihände gehört.

Unser Vizepräsident und Ressortleiter Kampfrichterwesen Hans-Werner Krämer hat begonnen seinen Nachfolger Christian Freese für das Amt des Ressortleiters Kampfrichterwesen einzuarbeiten. Christian hat seine Bereitschaft zur Mitarbeit bestätigt und wird sich das große Aufgabenfeld erschließen.

Top aktuell gibt es eine Veränderung im Lehrwesen. Ich gebe das Amt des Ressortleiters Lehrwesen ab. Unter der Leitung von Angela Andree hat sich ein Team gefunden, welches die Lehrarbeit im NWJV übernimmt. Das Ressort Lehrwesen wird nun geleitet von Frank-Michael Günther, Steffen Puklavec und Stefan Oldenburg. Frank-Michael vertritt das Lehrwesen in den Sitzungen beim NWJV, LSB und DJB. Ich freue mich, drei so hervorragende Judo-Freunde in diesem Amt begrüßen zu dürfen und wünsche ihnen für ihre Arbeit viel Freude und Erfolg. An der Lehrarbeit hängt mein Herz – ich habe ca. zwei Jahrzehnte mit großer Freude in diesem Bereich mit den Freundinnen und Freunden aus dem Lehrteam gearbeitet. Liebes Lehrteam, ich danke euch von Herzen für die vielen gemeinsamen Stunden, in denen wir zusammengearbeitet und gelacht haben. Ich habe so viele schöne Erinnerungen an jeden von euch.

Im März 2020 brachte die Corona-Krise den Sport nahezu zum Stillstand. Welche Auswirkungen hat die Pandemie auf die Vereine und den NWJV?

Die Corona-Pandemie hält die ganze Welt fest in ihrer Hand. Das volle Ausmaß der Corona-Pandemie werden wir sicher erst zwei Jahre nach Ende aller Einschränkungen wissen. Für die gesamte Menschheit ist diese Krise neu, niemand weiß, welche Folgen für die Gesellschaft bleiben. In der akuten Phase der Pandemie ist es höchstes Ziel die Gesundheit der Bevölkerung zu erhalten. Dieses Ziel rechtfertigt alle notwendigen Maßnahmen. So sind der Sport und auch der Judosport zum Erliegen gekommen.

Welche Auswirkungen die Pandemie auf die Vereine, den NWJV, besser den Judosport in Deutschland hat, vermag ich nicht zu erfassen. Plausibel ist für mich die Erkenntnis, dass die Judo-Familie eng zusammenrücken muss, um die negativen Auswirkungen der Pandemie zu minimieren. Es wird darauf ankommen, dass sich die Vereine untereinander helfen, dass der NWJV bei der Lösung der individuellen Probleme der Vereine berät und hilft. Von der Regierung erwarte ich adäquate finanzielle Unterstützungen. Ich appelliere an unsere Judokas, bitte bleibt unserem großartigen Judosport treu und steht gerade in der Krise zu euren Vereinen. Jedes Vereinsmitglied kann seinem Verein helfen, oft genügt schon eine kleine Unterstützung, um das Vereinsleben wieder zu aktivieren und zu gestalten. Wenn jeder Judoka etwas zum Neubeginn beisteuert, dann gehen wir kraftvoll aus der Krise in eine hoffnungsvolle Zukunft.

Wie kann der NWJV die Vereine beim Wiedereinstieg in den Vereinssport nach der Corona-Krise unterstützen?

Prämisse ist, dass der NWJV, die Funktionäre und die hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich als Dienstleister für die Vereine verstehen. Diese wichtige Grundhaltung ist die Basis für Empathie gegenüber den individuellen Problemen der Vereine. Um den Vereinen beim Wiedereinstieg in den Vereinssport zu helfen, müssen



einerseits kurze Kommunikationswege geschaffen werden und andererseits konkrete Hilfestellungen in Form von z.B. Konzepten vom Verband erarbeitet und bereitgestellt werden. Die Vereine müssen die Gelegenheit erhalten sich bei auftretenden Problemen Hilfe und Beratung beim NWJV zu holen. Die Vereinsvertreter sind eingeladen in der Geschäftsstelle anzurufen und/oder eine Anfrage per E-Mail zu stellen. Die hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben ein Konzept zum Wiedereinstieg in den Vereinssport entwickelt, welches vom Landessportbund als vorbildlich eingestuft wurde. Dieses Konzept ist veröffentlicht und kann von den Vereinen übernommen werden.

Ferner haben wir die Politik, die Staatssekretärin Andrea Milz und den Sprecher des Sportausschusses im Landtag NRW Rainer Bischof persönlich und schriftlich auf die schwierige Situation der Vereine aufmerksam gemacht. Allerdings ist diese Form einer Pandemie für die Menschheit neu, schwierig zu bewerten und einzuschätzen. Fehlende Erfahrungswerte lassen eine optimale Lösung der Situation schwerlich zu. Ich bin in der Hoffnung, dass die Vereine ihre Arbeit im Interesse der Kinder und Jugendlichen unter Berücksichtigung der Schutzverordnung baldmöglichst wieder aufnehmen können. Dies liegt allerdings nicht in meiner Entscheidungskompetenz.

„Die Corona-Pandemie hat die zeitliche Planung zum Auftakt der Kompetenzteams über den Haufen geworfen.“

Welche Perspektiven haben der Wettkampf- und der Leistungssport kurz- und auch langfristig? Wie wird es nach den Olympischen Spielen, sollten sie 2021 stattfinden, weitergehen?

Der Wettkampf- und Leistungssport wird nach der Pandemie schnell wieder aufgenommen werden. Die Organisationsstrukturen im Spitzensport sind hoch entwickelt und stehen im öffentlichen Interesse. In der Fragestellung wird ja bereits suggeriert, dass die Olympischen Spiele eventuell auch 2021 ausgesetzt werden könnten, das wäre ein Drama für die Athletinnen und Athleten. Wenn ich mir bewusst mache, dass unsere Olympiasportlerinnen und -sportler ihr ganzes Leben auf diese Spiele ausgelegt haben und dann leer ausgehen, könnte ich weinen. Die Sportler haben viel Lebenszeit, finanzielle Mittel investiert und zudem auf Lebensqualität verzichtet. Oft musste auch die berufliche Ausbildung hinten angestellt werden. Und dann eventuell ohne das Erlebnis Olympia – da fühlt man sich sicher vom Leben betrogen.

Erinnerungen an die Spiele von 1980 und 1984 werden wach, als der Boykott der Spiele aufgrund der politischen Situation in der Welt (Kalter Krieg) stattgefunden hat. Als Optimist, der ich nun mal bin, hoffe ich, die Olympischen Spiele finden 2021 statt.

Der NWJV wollte in diesem Jahr mit Kompetenzteams neue Konzepte für die Zukunft entwickeln. Welche Bereiche sind hier angedacht und wie sieht die weitere Planung aus?

Die Corona-Pandemie hat die zeitliche Planung zum Auftakt der Kompetenzteams über den Haufen geworfen. Daher wird auf der Verbandstagung am 20. September 2020 in Oberhausen oder in einer Videokonferenz das Konzept der Kompetenzteams den Delegierten vorgestellt. Kompetenzteams können zu allen Bereichen etabliert werden. Hier mal eine unvollständige Liste an möglichen Kompetenzteams: Breitensport, Jugend, Leistungssport, Mitgliedergewinnung, Satzung und Ordnungen, Finanzen, Kata, Taiso, Öffentlichkeitsarbeit, Verein und Schule, Digitalisierung, etc. Gerne dürfen weitere Ideen zu den Kompetenzteams dem NWJV unter info@nwjv.de mitgeteilt werden.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich bei allen Menschen bedanken, die mir in den letzten Monaten mit Rat und Tat zur Seite gestanden haben. Ebenso entschuldige ich mich für die von mir gemachten Fehler höflich.



Andreas Kleegräfe mit einem Teil der Referenten aus dem NWJV-Lehrteam



sport-desi@allclean.de

Liebe Kampfsportler, das Corona-Virus stellt die Sportwelt vor eine Herausforderung Sportangebote sicher und hygienisch umzusetzen. An dieser Stelle möchten wir Euch einige Produkte, die helfen die Hygienevorgaben professionell umzusetzen, vorstellen.



Sprühmopp System
Manuelle Flächendesinfektion und Reinigung von Sportböden. Mit Microfaserbezügen zum Einsatz mit Desinfektionsmitteln bzw. Reinigungsflüssigkeiten.



Varioständer
Zum Aufbau einer Desinfektionsstation. Individuell konfigurierbar mit Spender für Desinfektionsmittel, Hygienepapier, Abfallbehälter uvm.



Allroundcleaner
Maschinelle Reinigung und Desinfektion mit Bürstwalzentechnik. Auch Akku betrieben. Hohe Flächenleistung und Reinigungsintensität. Auf allen Sportböden und Kampfsportmatten einsetzbar.

... weitere Produkte, wie anwenderfreundliche und materialschonende Desinfektionsmittel, waschbare Textilmasken uvm. haben wir im Programm. Kontaktaufnahme und individuelle Beratung, Infos, Preise über sport-desi@allclean.de oder unter Tel. 06462 33333 anfragen.

Gemeinnützige Vereine und Verbände erhalten Sonderkonditionen!

sport-desi@allclean.de



Die neue DJB-Führung: Reinhard Nimz (Sprecher des Vorstandes), Daniel Keller (Präsident), Peter Frese (Ehrenpräsident) und Dr. Ruben Goebel (Vorstand Leistungssport) (von links nach rechts)

Neues DJB-Präsidium nimmt seine Arbeit auf Peter Frese übergibt sein Amt an Nachfolger Daniel Keller

Nachdem im November vergangenen Jahres in Potsdam das zukünftige Präsidium des Deutschen Judo-Bundes (DJB) gewählt wurde, ist mittlerweile auch die neue Verbandsatzung ins Vereinsregister eingetragen worden. Das Präsidium kann nun offiziell damit beginnen, gemeinsam mit dem hauptamtlichen Vorstand langfristige Strukturen für eine erfolgreiche Zukunft aufzubauen.

Stellvertretend für das gesamte DJB-Präsidium war DJB-Präsident Daniel Keller in der DJB-Geschäftsstelle in Frankfurt, um die offizielle Übergabe durchzuführen. Dabei übergab Ehrenpräsident Peter Frese das Amt an seinen Nachfolger. Mit dieser Handlung ist der letzte Schritt zur neuen Verbandsstruktur des DJB vollzogen und das gewählte Präsidium kann nun aktiv werden. Der hauptamtliche Vorstand, bestehend aus Reinhard Nimz und Dr. Ruben Goebel, übernimmt ab sofort gemeinsam die operative Leitung des Verbandes.

Ein ganz besonderer Dank gilt dem alten Präsidium und insbesondere DJB-Ehrenpräsident Peter Frese. 20 Jahre lang hat der Vollblut-Judoka aus Nordrhein-Westfalen alles für den Judo in Deutschland getan und eine erfolgreiche Ära geprägt. Mit Beginn des neuen Jahrtausends übernahm er das Amt von Karl-Dieter Schuchmann und sollte in den kommenden Jahren viel bewegen. Neben den Olympiasiegen von Yvonne Bönisch (Athen 2004) und Ole Bischof (Peking 2008) oder den Weltmeistertiteln von Florian Wanner (Osaka 2003) und Alexander Wieczorzak (Budapest 2017) konnte er als Präsident viele weitere Medaillen gemeinsam mit den Top-Athleten mehrerer Sport-Generationen feiern. Immer hautnah und voller Emotionen dabei!

Peter Frese ist ein Präsident zum Anfassen gewesen und hat in seiner langen Zeit als Repräsentant des deutschen Judosports viel erreicht. Die sportlichen Erfolge zeigen nur eine Seite der Medaille, mindestens genauso wichtig sind die Werte, nach denen er gelebt hat. Respekt, Hilfsbereitschaft und Ehrlichkeit gehören zu den Grundtugenden des Judosports und wurden von ihm stets geachtet und mit Leben gefüllt. Peter Frese sei ein Mann, der den Judo in den Herzen trägt, hat ein Weggefährte einmal bilanziert.

„Niemand geht man so ganz“ heißt es in einem bekannten Songtext. Peter Frese bleibt dem DJB als Ehrenpräsident auch in Zukunft erhalten. Vielen Dank für dein unglaubliches Engagement in den vergangenen 20 Jahren lieber Peter!

Mit Daniel Keller folgt ein junger, hoch motivierter Amtsinhaber, der im deutschen Judo schon zuvor als Präsident des Brandenburgischen Judo-Verbandes Zeichen setzte und als Vizepräsident im DJB bereits tatkräftig mitarbeitete. Daniel Keller ist sowohl im Sport, als auch der Politik bestens vernetzt und wird den DJB gemeinsam mit dem neuen Präsidium in eine erfolgreiche Zukunft führen.



Das DJB-Präsidium im Überblick:

Präsident: Daniel Keller
 Vizepräsident Breitensport: Carl Eschenauer
 Vizepräsidentin Medien/Öffentlichkeitsarbeit: Renate Goschin
 Vizepräsident Verbandsentwicklung: Andreas Kleegräfe
 Vizepräsident Finanzen: Thomas Schynol
 Vizepräsident Leistungssport: Egbert von Horn
 Vizepräsidentin Jugend (derzeit zugeordnet als Bundesjugendleiterin): Jane Hartmann
 Athletenvertretung: Mareen Kräh

Vorstand:

Sprecher des Vorstandes: Reinhard Nimz
 Vorstand Leistungssport (Sportdirektor): Dr. Ruben Goebel

Stationen von Peter Frese 20 Jahre DJB-Präsident



2000

Olympische Spiele in Sydney: Peter Frese (2. v. l.) mit Hans-Werner Krämer (links), Stephan Bode und Angela Andree



2003

Judo-Europameisterschaften in Düsseldorf: Joachim Erwin, Oberbürgermeister von Düsseldorf, DJB-Präsident Peter Frese und Dr. Michael Vesper, NRW-Minister für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport



2000

Das neue DJB-Präsidium 2000: Vizepräsident Ralf Pöhler, Präsident Peter Frese, Vizepräsidentin Michaela Engelmeier, Vizepräsident Daniel Lascau und Schatzmeister Wolf-Dietrich Kurt



2003

Judo-Europameisterschaften in Düsseldorf: DJB-Sportdirektor Manfred Birod, Otto Kneiting, IJF-Präsident Marius Vizer und DJB-Präsident Peter Frese



2001

Judo-Weltmeisterschaften in München: OK-Präsident Sigurd Seeger, IJF-Präsident Park Yong Sung und DJB-Präsident Peter Frese



2012

Peter Frese daheim beim Studium seiner Judo-Lektüre



2012

Judo Grand Prix in Düsseldorf: DJB-Präsident Peter Frese und IJF-Präsident Marius Vizer



2013

60 Jahre Deutscher Judo-Bund: Peter Frese begrüßt die Teilnehmer zum Judo-Festival in Köln

2014

Peter Frese auf der DJB-Mitgliederversammlung in Leipzig mit DOSB-Präsident Alfons Hörmann



2012 / 2017

Peter Frese war regelmäßig Gast als Referent bei der Sommerschule der NWJV-Jugend in Hennef



Fotos: Gerhard Fleißner, Paul Klenner, Falk Scherf, Christian Schiebl und Erik Gruhn



2014

Bundesweiter „Tag des Judo“: Peter Frese auf der Matte in Aktion mit Schulkindern



2019

Verabschiedung der neuen DJB-Satzung in Potsdam und Wahl des neuen DJB-Präsidenten Daniel Keller (links)



2017

Judo Grand Prix in Düsseldorf: DJB-Präsident Peter Frese, Thomas Geisel, Oberbürgermeister von Düsseldorf und Judo-Legende Neil Adams



2020

Judo Grand Slam in Düsseldorf: Peter Frese bei seinem letzten Grand Slam als DJB-Präsident in der Landeshauptstadt mit IJF-Präsident Marius Vizer (links) und Düsseldorfs OB Thomas Geisel



Am 18.11.2017 wurde Peter Frese durch die DJB-Mitgliederversammlung der **8. Dan im Judo** verliehen.



„Motivation und Selbstwertgefühl herauskitzeln“

Frank Schuhknecht und Gabriele Gramsch sind erfolgreiche Mitarbeiter im Bereich des ID-Judo (Judo für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung). Der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen (BRSNW) hat die beiden Ehrenamtler im Interview zu ihren Aufgaben, schönsten Erlebnissen und was sie antreibt befragt.

Frank Schuhknecht ist Leistungssportkoordinator der Abteilung ID-Judo und überzeugter Ehrenamtler seit den frühen 80ern. Außerhalb des BRSNW ist er auch noch Trainer im ID-Judo beim 1. Budokan Hünxe

BRSNW: Was ist Ihre derzeitige ehrenamtliche Aufgabe?

Frank Schuhknecht: Aus Sicht des BRSNW bin ich der zuständige Leistungssportkoordinator der Abteilung ID-Judo (Judo für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung) oder einfach „nur“ Landestrainer für diesen Bereich in NRW. Das heißt: Kadertrainings abhalten, Wettkämpfe auf nationaler und internationaler Ebene begleiten, Unterkünfte hierfür suchen und buchen. Letztendlich auch einiges an Organisation usw. Außerhalb des BRSNW bin auch noch als Trainer im ID-Judobereich beim 1. Budokan Hünxe unterwegs, natürlich auch mit Wettkämpfen und alles was dazu gehört.

BRSNW: Wie und wann kamen Sie damals zu Ihrem Ehrenamt?

Frank Schuhknecht: Eigentlich begleitet mich das Ehrenamt seit den frühen 1980er-Jahren. Im damaligen Vereinsleben gehörte dies einfach dazu, ganz selbstverständlich. Erst Jugendsprecher, dann Pressewart, später Trainer (im Regelsport) und nebenher war da noch die eigene Sportkarriere. Während des Zivildienstes 1986 wurde mir schon klar, dass ich gerne mit Menschen mit einer geistigen Behinderung arbeiten wollte. Beruflich war das nicht möglich gewesen und so hat es fast 20 Jahre gedauert, bis ich in diesem Bereich den Trainerschein erstanden habe und seitdem bin ich in diesem Bereich unterwegs.

BRSNW: Was treibt Sie an, das Ehrenamt auszuführen?

Frank Schuhknecht: Der Spaß! Die Dankbarkeit und Resonanz die einem entgegengebracht wird! Den sichtbaren Spaß und Erfolg, den alle haben bei Wettkämpfen, Trainings etc. Bei allen die Motivation und das Selbstwertgefühl herauskitzeln und Spaß daran zu haben, wenn alle ID-Judokas Spaß haben. Medaillen zählen überlasse ich anderen, das kann ich mir nicht merken.

BRSNW: Was war das bisher schönste Ereignis/Erlebnis für Sie?

Frank Schuhknecht: Die für Deutschland sehr erfolgreichen World Games 2019 in Abu Dhabi (Weltspiele der Menschen mit einer geistigen Behinderung) waren schon ein super Ereignis. Dies habe ich aber privat, als Presse akkreditiert um nah dran zu sein, erlebt.

Allerdings waren die letzten beiden Deutschen Verbandsmeisterschaften 2018 Bad Kreuznach und 2019 München mit vier Mannschaften des BRSNW wirklich sportlich und emotional ein Highlight. 2018 dachte ich, diese Leistungen, dieses über „sich hinauswachsen“ der eigenen Leistung, diese Motivation die diese Meisterschaft hatte, kann nicht mehr getoppt werden. Pustekuchen, 2019 haben meine Leute noch mal einen draufgesetzt und von vier möglichen Titeln, vier deutsche Mannschaftsmeistertitel in jeweils zwei Wettkampfklassen der Männer und Frauen geholt. Dabei waren mir die Medaillen egal. Aber das, was von den Athletinnen und Athleten zurückkam, war für mich die Bestätigung, dass ich alle begeistern kann an dem was sie tun, unabhängig von Medaillen. Mein Credo: Es muss Spaß machen, dann kommt der Erfolg von alleine. Und Spaß hatten alle.

BRSNW: Was machen Sie in ihrer Freizeit neben oder nach der ehrenamtlichen Zeit?

Frank Schuhknecht: Da ich noch im Berufsleben stehe, bleibt nicht viel Zeit für Freizeit. Wenn ich kann, nutze ich diese um selbst für mich auf die Matte zu gehen. Da kann ich mich austoben und rangeln. Natürlich stehen Treffen mit Freunden an, wenn die Zeit es zulässt. Dann wird eine Runde gute Musik gehört und im „Zentrum Altenberg“ abgezapelt. Für die Zukunft würde ich mir mehr Zeit für meinen Enkel wünschen (fast fünf Monate), den ich zurzeit aus gegebenen Gründen nicht sehen kann und spätestens in vier Jahren, wenn ich meinen letzten aktiven Arbeitstag habe, kommt das Motorrad.

BRSNW: Herr Schuhknecht, erstmal ein ganz großes Dankeschön für ihren wirklich großen und ehrgeizigen Einsatz in ihrem Ehrenamt und auch ein großes Danke für Ihre Zeit, um uns diese Fragen zu beantworten.



Frank Schuhknecht und Gabi Gramsch bei der Ehrung für „besonderes Engagement“ im Rahmen der Deutschen Meisterschaften in Stuttgart

Gabriele Gramsch ist die Abteilungsleiterin der ID-Judoabteilung und zweite Vorsitzende im 1. Budokan Hünxe sowie Fachlehrerin für Sonderpädagogik im Ruhestand. 1967 hat sie mit dem Sport angefangen und ist immer noch mit Begeisterung dabei. 2007 machte sie dann ihre Fachübungsleiterlizenz für Rehabilitationssport und arbeitet seitdem ehrenamtlich in ihrem Verein.

BRSNW: Frau Gramsch, was ist Ihre derzeitige ehrenamtliche Aufgabe?

Gabriele Gramsch: Unter normalen Umständen leite und trainiere ich integrative ID-Judo Gruppen. Aktuell versuchen wir mit unseren Mitgliedern Kontakt zu halten, viele Mitglieder haben immer wieder zum Ausdruck gebracht, wie wichtig ihnen auch der soziale Aspekt des Trainings ist. Übungen, die man leicht Zuhause machen kann, geben wir auch gerne weiter.

BRSNW: Wie und wann kamen Sie damals zu Ihrem Ehrenamt?

Gabriele Gramsch: Den Sport führe ich schon seit 1967 aus. 1978 hatte ich dann meinen Trainerschein, ab da an war ich in verschiedenen Vereinen als Übungsleiterin organisiert. Durch meinen Beruf „Fachlehrerin für Sonderpädagogik“ arbeitete ich viele Jahre an einer Förderschule, dort leitete ich auch die AG für Menschen mit Lernschwierigkeiten. 2002 kam mir dann die Idee eine langfristige

Freizeitaktivität, die nicht an die Schule gebunden war, anzubieten. In Kooperation mit dem 1. Budokan Hünxe gelang mir das auch. Zurückblickend kann ich sagen, dass dies eine sehr gute Idee gewesen ist. Für den ein oder anderen Sportler wurde der Sport zum Lebensinhalt.

BRSNW: Was treibt Sie an Ihr Ehrenamt auszuführen?

Gabriele Gramsch: Mir persönlich ist es besonders wichtig, dass alle Menschen, egal wie es um sie gestellt ist, ihren Sport ausführen können. Durch meinen Sohn habe ich selber die Erfahrung gemacht, wie schwierig es sein kann einen geeigneten Sportverein zu finden. Wir möchten benachteiligten Kindern und deren Eltern einfach eine Plattform für Informationen und Austausch bieten. Es ist nicht nur der Verein an sich und der Sport, der mich antreibt, sondern auch die Hilfestellung, die wir den Eltern geben. Denn genau diese Hilfestellung

habe ich damals vermisst.

BRSNW: Was war das bisher schönste Erlebnis in Ihrer ehrenamtlichen Zeit?

Gabriele Gramsch: Da gibt es gleich mehrere Ereignisse und Erlebnisse, an die ich mich noch eine lange Zeit erinnern werde. Zum einen sind das zwei mittlerweile Berufssportler, die bei uns mit dem Judo angefangen haben, ich bin sehr stolz, dass sie es geschafft haben. Ein großer Erfolg waren auch die Special Olympics World Summer Games 2015 in Los Angeles, dort waren zwei von insgesamt sechs Judokas aus unserem Verein vertreten. 2019 war ebenfalls ein sehr schönes Jahr für mich, vom 14. bis 21. März 2019 fanden diesmal die Special Olympics in Abu Dhabi statt und wir konnten wieder einmal zwei Kaderathleten von insgesamt sechs Athleten stellen, einer davon war mein Sohn. Das hat mich natürlich sehr stolz gemacht! Die Veranstaltung wollte ich mir nicht entgehen lassen, so entschloss ich mich dazu auf eigene Faust hinzuzufiegen und unsere Judokas zu unterstützen. Allgemein ist der Leistungssport bei uns immer gern gesehen, aber die Werte und der Spaß, den wir unseren Trainierenden vermitteln wollen, stehen genauso im Vordergrund.

BRSNW: Was machen Sie in Ihrer Freizeit oder nach Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit?

Gabriele Gramsch: 2023 finden die Special Olympics World Games erstmals in Berlin statt, das ist mein Ziel, im gleichen Jahr werde ich 70 und werde mich somit aus dem aktiven Training langsam zurückziehen, aber trotzdem möchte ich gerne weiterhin im Verein arbeiten. Die Organisation, Vorstandsarbeit und Beratung werden dann wohl meine ehrenamtliche Zeit füllen.

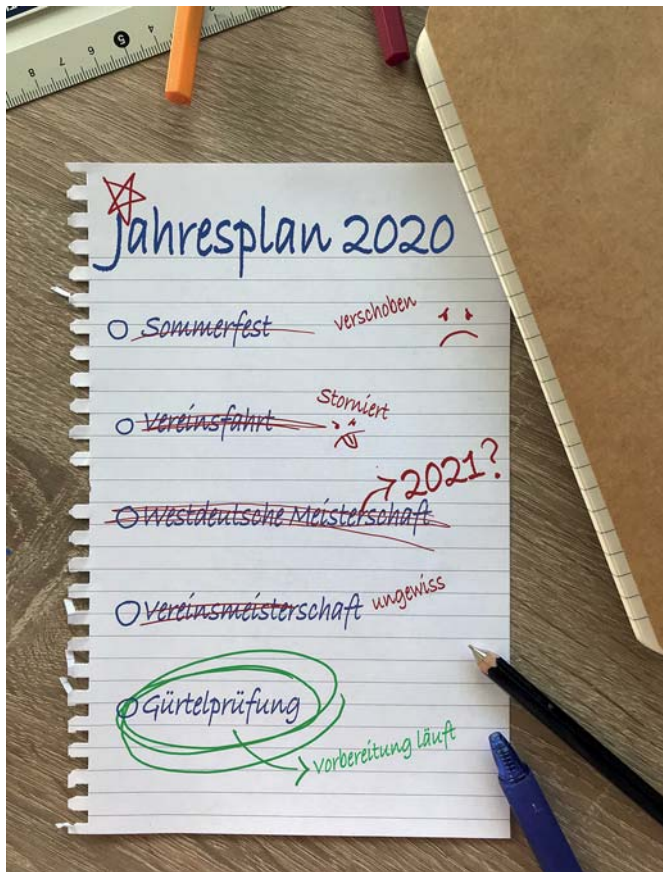
BRSNW: Ein ganz großes Dankeschön für Ihren selbstlosen Einsatz, den Sie für ihre Mitglieder und den Verein jeden Tag aufbringen. Wir bedanken uns natürlich auch für Ihre Zeit für dieses kleine Interview.

„Es ist nicht nur der Verein an sich und der Sport, der mich antreibt, sondern auch die Hilfestellung, die wir den Eltern geben.“



Foto: Erik Gruhn

Die beiden Interviews sind mit freundlicher Genehmigung der Reihe „Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird. Es ist Arbeit, die unbezahlbar ist.“ des BRSNW entnommen.



Fokus auf die nächste Gürtelprüfung legen

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) empfiehlt seinen Vereinen, den Sportbetrieb zunächst behutsam wieder aufzunehmen und bis nach den Sommerferien insbesondere mit „Matteninseln“ und im 1:1-Training mit festen Partnern zu arbeiten, sofern es die Verordnungen in Nordrhein-Westfalen erlauben. Im Vordergrund steht das Techniktraining mit konstantem Partner. Bei Kindern und Jugendlichen sollte der Fokus auf die Vorbereitung für die nächste Gürtelprüfung gelegt werden und nicht auf das Wettkampftraining. Hierbei sind die Vorgaben der jeweiligen Gesundheitsbehörden – insbesondere was die Hygiene angeht – genauestens zu beachten. Die Gesundheit unserer Sportler steht weiterhin an erster Stelle!

Der NWJV verfolgt ständig die aktuellen Entwicklungen und steht in Kontakt mit dem Landessportbund NRW. Die Empfehlungen werden immer wieder auf den aktuellen Stand gebracht (siehe www.nwjjv.de).

Vor dem ersten Training ist ein **Risiko-Fragebogen** durch die Teilnehmer bzw. Erziehungsberechtigten auszufüllen. Diese Fragebögen sollten aufbewahrt werden. Zu jedem Training ist ein **Trainingsprotokoll** (Teilnehmerliste) zu führen, um bei Bedarf die Infektionskette verfolgen zu können. Der NWJV empfiehlt, die Teilnehmerlisten vier Wochen aufzubewahren. Die entsprechenden Vordrucke stehen auf der NWJV-Webseite zum Download bereit.



BLZ Köln mit neuem Flyer

Unter der Überschrift „Über Köln nach Olympia! - Der Judo-Standort mit Tradition“ wirbt ein neuer Flyer für das Bundesleistungszentrum in Köln. Judo-Legenden wie Frank Wieneke, Ole Bischof, Michael Jurack, Andreas Tölzer, Johanna Hagn, Anna-Maria Gradante und Laura Vargas-Koch haben in Köln für ihre Erfolge trainiert. Der neue Flyer ist beim NWJV und direkt im BLZ erhältlich.



Neue NWJV-Kollektion

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



Neue Artikel in der Kollektion:

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



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

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



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

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

Wer wird Judo-Quizmaster?

Hier gibt es die Lösungen zu unseren Quizfragen in unserer Juni-Ausgabe. Die Preisgewinner werden direkt benachrichtigt.

1. In welchem Jahr wurde der Nordrhein-Westfälischer Judo-Ring (später Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband) gegründet?

1952

2. Wen nannte man auch den Berg-Tiger?

Han Ho San

3. In der 90er-Jahren fand regelmäßig eine Budo-Gala in Nordrhein-Westfalen statt. Wer war im Jahre 1994 Stargast?

Jean-Claude van Damme

4. Wer wurde als erster Judoka in die Hall of Fame des deutschen Sports aufgenommen?

Frank Wieneke

5. Wer ist Jigoro Kano?

Begründer des Judo

6. Das technische Prinzip ist eines der beiden Prinzipien, die im Judo grundlegend sind. Hinter diesem Prinzip steht das Motto?

Besteinsatz von Geist und Körper

7. Origami ist eine

japanische Faltkunsttechnik

8. Wann wurde der Dachverband für Budotechniken in NRW gegründet?

1982

9. Welcher der folgenden Begriffe gehört nicht zu den zehn Judo-Werten?

Verantwortungslosigkeit

10. Ein Dummy ist eine

Trainingspuppe mit Form und Gewicht eines Menschen

11. Das Nordrhein-Westfälische Dan-Kollegium ist ein/e

Vereinigung aller interessierten Dan-Träger, die Mitglied in einem NWJV-Judo-Verein sind

12. Mondo (japanisch) bedeutet

Lehrgespräch

13. Zen (japanisch) bedeutet

Meditation, Lehre

14. Der Kodokan ist eine

Gründungsstätte des japanischen Judo

15. Wer nahm 2008 an den Olympischen Spielen in Peking teil?

Benjamin Behrla

16. Welche Kampfkunst ist nicht japanischen Ursprungs?

Hapkido

17. Welcher nordrhein-westfälische Judoka bestritt 1964 den ersten olympischen Judo-Kampf?

Matthias Schießleder

18. Wann gründete Jigoro Kano den Kodokan?

1882

19. Welcher Verein aus Nordrhein-Westfalen gewann dreimal den Titel des Deutschen Mannschaftsmeisters der Männer?

Post SV Düsseldorf

Der Lösungsspruch lautet:

KEIN VERLASS AUF WORTE
(Zen-Weisheit)

Neu! Der NWJV ist Partner im Programm „Bewegt GESUND bleiben!“ des LSB NRW

Mit großer Freude hat der NWJV am 18. Juni die Mitteilung bekommen, dass er Partner im Programm „Bewegt GESUND bleiben!“ geworden ist. Damit kann der Judo-Verband – ähnlich wie im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ – einen weiteren Schwerpunkt im Breitensport setzen.

Zunächst wird sich der Verband dem Thema „**Kindergesundheit**“ annehmen. Mit dem Wissen, dass gerade in jungen Jahren die Weichen für einen bewegungsaktiven Lebensstil gestellt werden, sollen Judo-Vereine noch mehr motiviert und qualifiziert werden, hierfür gezielte Bewegungsangebote anzubieten. Denn fragt man allgemein nach Sportarten, die sich besonders für Kinder und Jugendliche eignen, wird häufig Judo genannt. Judo ist dabei nicht nur eine der umfassendsten Sportarten, sondern spricht Körper und Geist gleichermaßen an. Bereits Jigoro Kano (1860-1938), Begründer der Sportart, legte Judo zwei Prinzipien zugrunde, das technische und das moralische Prinzip. Die zehn Judo-Werte, die im Judo-Training in besonderer Art und Weise vermittelt werden können, unterstreichen die moralische Grundhaltung zusätzlich – Judo ist Erziehungssystem und wertvoll zugleich!

Die Einführung in Judo erfolgt bei Kindern in der Regel spielerisch. Spiele in Gruppen, mit dem Partner schaffen körperliche Nähe, machen Spaß, helfen Kindern einander näher zu kommen und sich auszutoben. Parallel wird zumeist das Fallen erlernt, was Kinder nicht nur beim Geworfen werden vor Verletzungen behütet, sondern auch in vielen Alltagssituationen schützen kann. Grundlegende motorische Fertigkeiten - wie laufen, springen, werfen, rollen - werden in jeder Trainingseinheit mit vermittelt und führen zu einer Stärkung des gesamten Organismus. Da Judo immer mit einem Partner praktiziert wird, werden parallel die Kraftfähigkeiten verbessert und es wird ein respekt- und vertrauensvoller Umgang mit dem Partner gefördert. Die Stärkung des eigenen Körpers verbessert dabei auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Kinder lernen sich körperlich auszudrücken. Aggressions- und Frustrationsmomente können im regelgeleiteten Kämpfen abgebaut werden, der Respekt zum Partner (Gegner) bleibt oberstes Gebot. Rituale im Judo - wie die Verbeugung oder (Be)-An- bzw. Abgrüßen - geben Kindern zudem Struktur.

Wichtig bleibt: nur wenn Bewegung, Spiel und Sport frühzeitig und mit Spaß in den Alltag integriert werden, kann die Freude hieran ein Leben lang anhalten!

Im Programm „Bewegt GESUND bleiben durch JUDO - hier: Kindergesundheit“ werden wir besonders die Aspekte Lernen durch Bewegung, psychomotorisches Lernen, Schaffen von Körperbewusstsein, Wissen um Ernährung/BMI für Kinder sowie das Erlernen sozial-emotionaler Verhaltensweisen ansprechen. Der Fragebogen auf den Seiten 17 und 18 soll helfen einen Ist-Zustand bei den NWJV-Vereinen zu erfassen, insbesondere auch die Rolle der Eltern zu erfassen. Denn wir wissen, dass die Sportaffinität der Eltern auf die Kinder übergehen kann bzw. wenig Sportbegeisterung zu weniger Sportfreude bei den Kindern führt.

Angela Andree



Mit erwartungsfrohem Blick in die Zukunft und immer noch am liebsten leichtfüßig, übernehme ich im Juni das Handlungsfeld „**Integration, Inklusion und interkulturelle Öffnung**“ von meiner Kollegin Carina Hagen. Ich freue mich darauf, zu entdecken, was sich seit meiner vergangenen Zeit im Verband (2010 bis 2014) in diesem Kontext entwickelt hat und Neues voranzubringen. Das am liebsten im Austausch mit Euch – alten Bekannten und neuen Gesichtern.

Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 28,
E-Mail: bianca.klug@nwjv.de

Fragebogen „Bewegt GESUND bleiben durch JUDO – hier: Kindergesundheit“



Name des Vereins: _____

Ansprechpartner*in für die Zielgruppe „KINDER“:

Name: _____

Email-Adresse: _____

Tel.-Nr.: _____

Anzahl an aktiven Mitgliedern

- im Alter von 0 bis 6 Jahren
- im Alter von 7 bis 10 Jahren
- im Alter von 11 bis 13 Jahren

Anzahl an passiven Mitgliedern

- im Alter von 0 bis 6 Jahren
- im Alter von 7 bis 10 Jahren
- im Alter von 11 bis 13 Jahren

Wir haben ein **fest installiertes Judo-Angebot** für Kinder

- ja
- nein

Wir **differenzieren** unser Angebot für Kinder in unterschiedlichen Altersklassen

(Mehrfachnennungen möglich)

- wenn ja, wir differenzieren nach Alter
 Leistung/Können
 Sonstiges: _____
- nein

Wir **bieten Training** für Kinder

- 1 x wöchentlich
- 2 x wöchentlich
- mehr als 3 x wöchentlich an

Bei der Durchführung des Trainings unterstützen uns Trainerassistenten

- ja
- nein

Wir **kooperieren** bei der Gewinnung neuer Mitglieder (Kinder) mit **anderen Institutionen**

(Mehrfachnennungen möglich)

- ja
- wenn ja, wir **kooperieren** mit Kitas, Kindergärten
 Schulen
 Sonstiges: _____
- nein

Unsere **Trainingsgestaltung und die Vermittlung der Trainingsinhalte** richten sich

hauptsächlich nach folgenden Zielen (Mehrfachnennungen möglich)

- Turniere, Wettkämpfe
- Kyu-Prüfungen
- Vermittlung von sozial-emotionalen und pädagogischen Zielen (z. B. Judo-Werte)
- Kenntnisstand der Trainierenden (z. B. Anfänger)

- Alter der Trainierenden (z. B. Vorschulkinder)
- Sonstige Breitensportbezogene Aktionen (z. B. Judo-Safari)
- Sonstige Wettkampfbezogene Aktionen (z. B. Talentwettbewerb)
- Gesundheitliche Aspekte (z. B. Verbesserung der allgemeinen Motorik)
- Sonstiges: _____

Besonders viel Wert legen wir in der **Unterrichtsgestaltung** auf (Mehrfachnennungen möglich)

- die Vermittlung motorischer Grundlagen
- die Vermittlung konditioneller Fertigkeiten und koordinativer Fähigkeiten
- die Vermittlung der Fallschule
- das Techniktraining (Erwerb und Verbesserung)
- das Randori (Kämpfen)
- die spielerische Gestaltung des Trainings
- die Vermittlung von pädagogischen Zielen und Inhalten
- die Vermittlung psycho-sozialer Zielen (z. B. Team-Building)
- die Vermittlung gesundheitlicher Aspekte (z. B. Kindergesundheit)
- Sonstiges: _____

Wir binden die Eltern in die Vereinsarbeit mit ein (Mehrfachnennungen möglich)

- ja,
- wenn ja, für folgende Aktivitäten
- Hilfe bei der Ausrichtung von Veranstaltungen
 - Turnier-/Wettkampfbegleitung
 - Vereinsfeste,-fahrten
 - Sonstiges: _____

Wir empfinden den Austausch mit den Eltern

- sehr gut
- gut
- zufriedenstellend
- verbesserungswürdig
- unzureichend

Uns interessiert das Thema „Bewegt GESUND bleiben durch Judo - hier Kindergesundheit“

- ja
- vielleicht
- nein

Ich bin an weiteren Informationen und Veranstaltungen zum Thema interessiert

- ja, wenn ja, an folgende Veranstaltungen
 - Teilnahme an der Info-Veranstaltung zum Thema „Kindergesundheit“
 - Teilnahme an einer Workshop-Veranstaltung zum Thema „Kindergesundheit“
(voraussichtliche Termine für beide Veranstaltungen: 31.10.2020)
 - Fortbildungen zum Thema (Aktionstage oder Tagesveranstaltungen)
 - Qualifizierung auf der 2. Lizenzstufe (TR-B Ausbildung Judo im Elementarbereich)

Sonstiges:

Den Fragebogen bitte bis zum 15.08.2020 zurücksenden an:

E-Mail: angela.andree@nwjv.de oder per Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24

oder per Post: NWJV, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg

Olympische Sommerspiele
in Sydney/Australien

Sydney belohnte alle Mühen

Das größte Ziel eines jeden Leistungssportlers ist sicherlich die Teilnahme an den Olympischen Spielen. Diese Mega-Veranstaltung bedeutet mehr als jede Weltmeisterschaft oder jeder Rekord – ein „Olympionik“ bleibt man sein Leben lang! Entsprechend groß ist natürlich auch der notwendige Einsatz dieses Ziel zu erreichen. Über viele Jahre hinweg ist ein oft hartes, diszipliniertes aber auch zielgerichtetes und effektives Training erforderlich. Es müssen einige Entbehrungen in Kauf genommen und Schwierigkeiten auch bei der Koordination von Beruf bzw. Ausbildung, Familie und Sport gelöst werden. Nur wer dazu bereit ist, kann dieses hohe Ziel auch erreichen! Natürlich ist dieser Weg nicht einfach, aber die Investitionen lohnen sich (beim Judo in Deutschland finanziell leider nicht) auf jeden Fall. Befragt man auch noch so viele Olympioniken, es würden sicher alle wieder den gleichen Lebensweg wählen. Es geht dabei nicht nur um Medaillen und Pokale. Die Sportler leben viel intensiver, haben durch den Sport die Möglichkeit andere Länder, Kulturen und Menschen kennenzulernen und lernen zumeist auch sehr viel für das „normale“ Leben. Leistungssportler zeichnen sich auch Zielstrebigkeit und Flexibilität aus, sie sind meist viel belastbarer und ehrgeiziger als die „normalen“ Menschen und eignen sich ein stärkeres Durchsetzungsvermögen an. Eine riesige Motivation ist natürlich auch das Ausloten der eigenen Leistungsfähigkeit, die Freude am Wettkampf und die vielen tollen Erlebnisse und Freundschaften, die nur der Sport bieten kann. Und nur wer jemals in ein Olympiastadion einmarschiert ist, kann wohl richtig ermaßen, wieviel dies alles für einen Menschen bedeuten kann.

Nach Wolfgang Hofmann und Matthias Schießleder 1964 in Tokio, Michael Bazynski 1988 in Seoul, Claudia Weber, Regina Schüttenhelm (Audehm) und Alexandra Schreiber (Little) 1992 in Barcelona, Johanna Hagn 1996 in Atlanta waren nun Anna Gradante und Yvonne Wansart die NWJV-Judokas Nummer acht und neun in der Geschichte der Olympischen Spiele.

Yvonne traf in ihrer ersten Begegnung auf die starke Französin Karin Rambault. Sie übernahm sofort die Initiative und bestimmte das Kampfgeschehen. Yvonne erreichte durch einen Uchi-mata eine Yuko-Wertung und nagelte ihre Kontrahentin mit einem Kesa-gatame förmlich am Boden fest. Gegen die amtierende Weltmeisterin Sibel Veranes (Kuba) fiel Yvonne leider früh auf einen Tsuru-komi-goshi beim Versuch den eigenen Griff durchzusetzen. In der Trostrunde brachte ein Freilos den Einzug in die nächste Runde. Dort wartete mit der US-Amerikanerin Sandra Bacher eine äußerst unangenehme Gegnerin. Hochkonzentriert in der Kumi-kata erkämpfte sich Yvonne eine absolute Dominanz. Sie setzte Bacher immer stärker unter Druck und erzielte mit einem O-uchi-gari die Yuko-Führung. Sie sperrte durch ihren extrem starken Griff ihre Gegnerin förmlich ein und erzielte in der letzten Minute noch ein Wazaari – eine taktisch starke Leistung! Somit war die Finalveranstaltung am Abend erreicht. Dort traf unsere amtierende Deutsche Meisterin auf Ylena Scapin. Diese so kompakte und bärenstarke Italienerin hatte schon bei der letztjährigen WM und der IDEM in Bonn gegen Yvonne klar gesiegt. Sie konnte im übrigen in den letzten fünf Jahren von jedem Großereignis mit einer Medaille heimkehren. Also sicher eine absolut undankbare Aufgabe. Doch Yvonne kämpfte diesmal taktisch klüger. Scapin ging durch eine Yuko-Wertung in Führung,

hatte anschließend aber Glück, als ein O-uchi-gari von Yvonne als „außerhalb“ gegeben wurde. Pausenlos attackierte Yvonne, doch die gewinnbringende Wertung wollte einfach nicht gelingen. Yvonne konnte zwar noch ein Koka erzielen, doch das olympische Turnier war für sie beendet. Sie bestätigte aber mit diesem siebten Platz erneut ihre Zugehörigkeit zur absoluten Weltspitze.

Anna konnte trotz des unerfreulichen Theaters im Vorfeld wie schon bei der WM in Birmingham '99 die letztlich einzige Medaille für den DJB erkämpfen. Sie sorgte mit ihrer Bronzemedaille im übrigen auch für die erste Medaille der gesamten deutschen Olympiamannschaft! Auf dem Weg dahin konnte sie ihre erste Begegnung gegen die sehr quirlige Brasilianerin Maria Martins durch ein Uchi-mata-Yuko gewinnen. Die Begegnung gegen die kampfstärke Ann Simons aus Belgien sollte danach schon den Poolsieg bringen. Anna hatte im Vorfeld schon ein paar Mal gegen die Judoka aus unserem Nachbarland gekämpft (beide konnten dabei gewinnen), außerdem kannten sie sich durch viele gemeinsame Trainingskämpfe sehr genau. So sollte es eine harte und vor allem knappe Auseinandersetzung werden – und so kam es dann auch. Die ersten Minuten konnte Anna einige klitzekleine optische Vorteile erkämpfen, doch Simons steigerte sich mehr und mehr. Nach gut drei Minuten schien die Belgierin auf der Siegerstraße, doch Anna mobilisierte noch einmal die letzten Energien. Die letzten 45 Sekunden gehörten wieder ihr. Sie konnte zwar keine Wertung erzielen, doch einige positive Akzente setzen. So mussten die Kampfrichter entscheiden. Zwei blaue Flaggen gingen in die Höhe – Anna hatte durch ihre beherzte Schlussoffensive den Fight für sich entschieden! Das Halbfinale am Finalabend war erreicht. Hier stand ihr die amtierende Europameisterin Liubov Brouletova gegenüber.

Anna begann sehr offensiv und hatte einige erfolgversprechende Ansätze gezeigt, doch dann erzielte die Russin ein Yuko. So groß auch der Siegeswille war, Anna konnte die noch kleinere Brouletova nicht mehr gefährden. Bei einem O-soto-gari verletzte sie sich sogar noch am linken Arm. So endete der Kampf vorzeitig.

Das Entsetzen war groß, sollte jetzt alles vorbei sein? Es waren ja nur 15 bis 20 Minuten Zeit bis zum Kampf um die Bronzemedaille und Anna musste noch, wie es das Protokoll verlangt, bis zum Aufwämbereich einmal rund um die Halle laufen. Der deutsche Doc, Albert Güßbacher begann gleich mit einer eingehenden Untersuchung, doch was konnte man schon tun? Eine schnelle Entscheidung musste her: Anna kämpft, der Arm wird getapet

und die Verletzung ignoriert! Doch wie kann man für die richtige Einstellung sorgen? Die Gedanken müssen geordnet werden; die gerade verlorene Finalteilnahme gilt es ebenso zu verdrängen wie den schmerzenden Arm. Mit welcher Strategie soll es in den alles entscheidenden Kampf gehen? Es blieben nur wenige Minuten für ein kurzes Gespräch und Anna war natürlich extrem verunsichert. Ich versuchte sie zu beruhigen, ihr Selbstvertrauen schien intakt. Kurz wurde die Taktik besprochen und schon kam der dritte Aufruf zur Judo-gi-Kontrolle. Und ab ging es wieder in die Wettkampfhalle. Anna schien unbeeindruckt. Sie setzte sofort ihren Griff gegen die Chinesin Zhao durch und startete einen Khabarelli-Ansatz. Ihre Gegnerin versuchte noch irgendwie zu entweichen, doch vergeblich, sie wurde mit einem krachenden Ausheber auf die Tatami befördert! Ippon, es war geschafft, eine olympische Medaille – Anna konnte es gar nicht fassen! Die Freude war riesig, nicht nur bei ihr. Die mitgereisten Eltern, Freund Sigi und die anderen deutschen Judo-Fans in der Halle jubelten genauso wie der Verbandspräsident Peter Frese und Sportwart Hans Werner Krämer. Die beiden Betreuer und Trainer Paul Klenner und Michael Bazynski, die Annas Weg schon so lange begleiteten, waren einfach nur noch happy.

Text: Michael Bazynski / Foto: Paul Klenner



Anna Gradante gewann die olympische Bronzemedaille

Halterner Judokas trainieren outdoor unter strengen Regeln

Nachdem der offizielle Start zum Wiedereinstieg ins Training erfolgt ist, treffen sich die ersten Judokas zum Außentraining im Westufer Park in Haltern am See (WUP). Es macht den Sportlern sichtbar Spaß, sich endlich wieder austoben zu dürfen. Unter der Leitung von Trainer Michael Scharfschwerdt (3. Dan) versuchen sie wieder in den Judo-Alltag zu kommen. Lauftraining steht dabei genauso auf dem Programm wie das Dehnen der Muskeln. In einem ‚Schattentraining‘, dem Tandoko-renshu, werden Würfe simuliert, die ansonsten mit Partnern durchgeführt würden. Und das alles geschieht unter strenger Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln.

War bisher alles komplett kontaktlos, so wollen Scharfschwerdt und sein Team auf Basis der aktuellen Entscheidungen ein leichtes Kontakttraining einbauen. Nach den Sommerferien dürfen auch die Sporthallen wieder genutzt werden, natürlich unter Beachtung des abgestimmten Eingangs- und Hygienekonzeptes. Bis dahin geht es aber erst einmal draußen weiter, auch in den Ferien. Und wenn es regnet? „Dann gehen wir halt Joggen“, erklären die trainingshungrigen Sportler.



Dehnübungen draußen im Park



Die Veteranen tragen sich in die Teilnehmerlisten ein

Die Judo-Veteranen bleiben zunächst noch bei ihrem Lauftraining. Sie treffen sich an den Lippedeichen in Haltern-Lippamsdorf und drehen dort ihre Runden. Auch hier gilt: Namensliste ausfüllen und Abstandsregeln einhalten. Veteranen-Weltmeister Hans Gondzik: „Ich muss fit sein, um gegebenenfalls im Dezember bei der Deutschen Meisterschaft bestehen zu können!“

Jürgen Chmielek



Die Veteranen inspizieren ihre Laufstrecke



Hajime beim Judo-Club Alfter

Konzentriert bis ins Golden Score, dann gab die Stadt die Halle für das Judo-Training wieder frei! Kontaktfrei unter Einhaltung des Mindestabstandes etc.!

„Machen wir das Beste daraus!“

Im Judo-Club Alfter richten sich nun die Trainingspläne inhaltlich auf das Trainieren von motorischen und physischen Voraussetzungen. Die Übungen sind systematisch an die Gürtelstufen angepasst und individuell leistungsorientiert.

„Da geht Vieles auch ohne Kontakt!“

In der Vergangenheit wurde bereits viel Wert auf Physis, Motorik und auch Taktik im Judotraining gelegt. Aus diesem Grund stehen dem Verein viele Spiele, interessante Bewegungen für die Jugend und judospezifische Zirkel zur Förderung der individuellen Leistungsorientierung zur Verfügung. Das Tandoku-renshu Standtraining ist in den Vordergrund gerückt und die besondere Herausforderung ist das Tandoku-renshu Bodentraining, das nicht nur extrem kraftsteigernd ist, sondern auch die Beweglichkeit und Agilität trainiert.

Norman Lohrey

Judo meets Tennis und Bike

Mangels Judotraining kamen die Trainer des Judoclub Wermelskirchen (JVWK) auf eine besondere Aktionsidee. Unter dem Titel „Judo meets ...“ unternehmen die JCWKler gemeinsame Ausflüge in andere sportliche Abenteuer. Zum ersten Mal trafen sie sich unter dem Motto „Judo meets Tennis“ auf der roten Asche. Über 30 Athleten folgten dem Aufruf, so dass die Gruppe geteilt werden musste, um Hygienevorgaben einhalten zu können und dem Ansturm Herr zu werden. Dabei waren auch einige Kampfsportlerinnen und Kampfsportler, die bereits Erfahrung mit dem neuen Sport hatten. Sie maßen sich somit auf anderer Ebene als der Judomatte.

Die meisten Teilnehmer betraten mit dem Tennisplatz jedoch Neuland und hatten dort sichtlich Spaß. „Ein schöner Sonnensport“ lobte Natica Gulich, die ebenso wie die anderen Hallensportler das herausragend schöne Wetter am Pfingstamstag genoss. Für Julius Glaser stand derweil etwas anderes im Vordergrund: „Cool, die Anderen endlich mal wiederzusehen und nicht nur vor dem Bildschirm beim Onlinetraining.“ Tennisspieler Elmar Borchardt war begeistert von der Gruppe: „Die Judokas hören aufmerksam zu und setzen genau um, was man ihnen sagt. So lernen sie ganz schnell.“

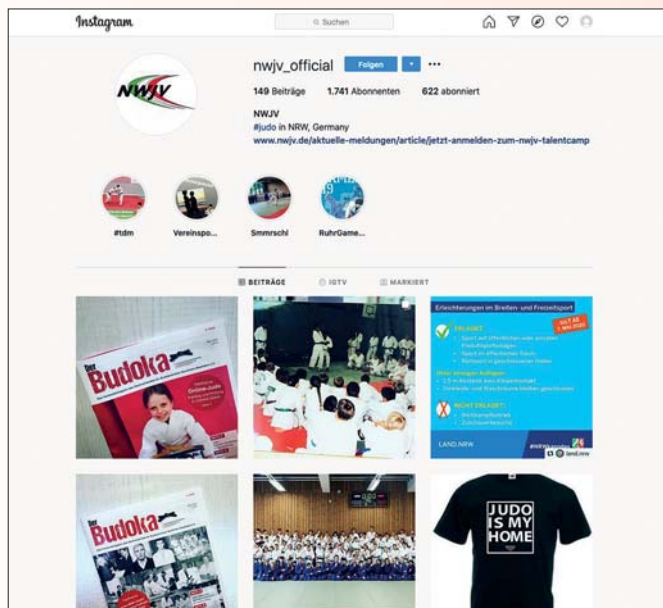


Gut zwei Wochen später hieß es in Wermelskirchen dann „Judo meets Bike“. 27 Löwen zwischen sieben und 76 Jahren umrundeten ausgestattet mit dem neuen JCWK-Loopschal die Wuppertalsperre. Die Organisatoren Jens Harms und Sven Dicke waren begeistert von der Aktion. „Es ist schön, wie sehr in der JCWK-Familie alle zusammenhalten und mit anpacken“, schwärmte Dicke. So wurde geschraubt, geschoben, Gepäck getragen, angefeuert und vieles mehr. Auch eine Pause mit Abstand mit wunderschönem Blick auf die Talsperre durfte natürlich nicht fehlen. Nach 30 Kilometern erreichten alle unversehrt das Ziel. Die Teilnehmer forderten schon bald eine neue Aktion der Reihe „Judo meets ...“. Die Verantwortlichen sind bereits dabei, ein neues sportliches Abenteuer zu planen.

Katrin Seide



Der NWJV in den Sozialen Medien



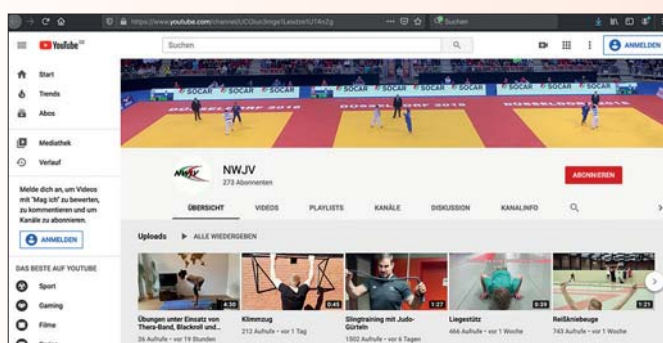
Neu bei Instagram!

www.instagram.com/nwjv_official/



Facebook

www.facebook.com/judoverband



YouTube

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

NWJV-Newsletter - schon abonniert?

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

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



Die NWJV-Webseite



www.nwjv.de

Druckbewegung (Floor Press) mit der T-Stange

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



Hier gibt es den
Videoclip zu dieser
Folge:



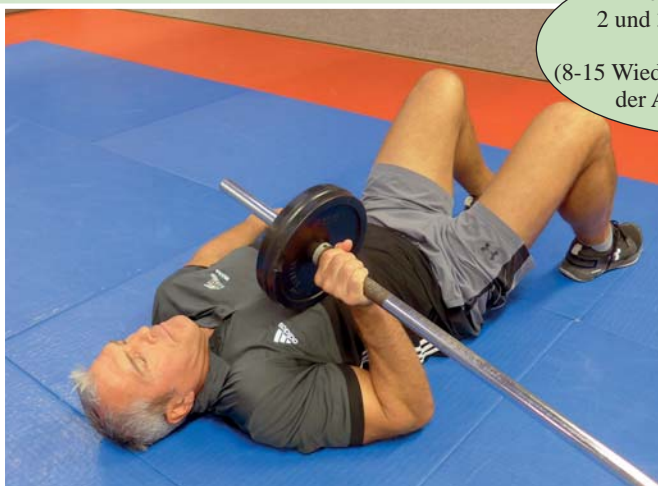
1. Im Liegen, Beine aufgestellt, die T-Stange mit beiden Händen umfassen und von der Brust aus nach oben drücken.



2. Hantelstange neben dem Körper. Mit einer Hand im neutralen Griff umfassen und von der Seite nach oben drücken. Ellenbogen nah am Körper halten und stabilisieren.



Bei den Übungen
2 und 3 wird nach jedem
Durchgang
(8-15 Wiederholungen/3-5 Sätze)
der Arm gewechselt.



3. Die Stange wird im Obergriff, wie beim klassischen Bankdrücken, zur Brust geführt und wieder nach oben gedrückt. Die Ellenbogen werden bei dieser Übung etwas mehr nach außen geführt.



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., 5/1968)



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

4. Das Leben der Samurai als Vorbereitung auf den Kampf

Die Samurai, zumal wenn sie sich dem Studium ihrer Hauptkampfsportart, der Schwertmeisterschaft, verpflichtet hatten, übernahmen von den Zen-Mönchen eine Praxis, die in ihren Nachwirkungen noch heute unter den Budoka zu finden ist. „Sie pflegten ganz Japan zu durchwandern, um sich in ihrer Kunst zu vervollkommen, indem sie Entbehrungen und Gefahren jeder Art auf sich nahmen und Übungen aller Art unter jeder Art Meister durchmachten. Auch dies geschah nach dem Vorbild der Zen-Mönche, die dieselbe Wanderschaft zu unternehmen hatten, bevor sie ans Ziel der Erleuchtung gelangten. Diese Praxis hieß Angya oder Fußwanderung unter den Mönchen während die Schwertmänner sie Musha-Shugyo oder ‚Kriegerschaft betätigen‘ genannt haben.“⁴¹

Der Sportler der heutigen Zeit ist kein Samurai und hat auch nicht unbeschränkt Zeit zur Verfügung, aber ein Funke der Glut, die die Samurai auf eine jahrelange Wanderschaft trieb auf der Suche nach einem geeigneten Lehrer, nach einer noch besseren Technik, muss auch heute noch unter den Budoka glühen. In einem Empfehlungsschreiben für einen weltreisenden Judo-Studenten nennt der Oberbürgermeister von Kyoto diese Reise eine „shugyo“ und spannt damit den Bogen von den Samurai des Mittelalters bis zu ihren westlichen Anhängern, die bis nach Japan „trampften“, um an den Quellen zu lernen.

Bezeichnend für den Wissensdurst der Samurai, zumal nach dem 16. Jahrhundert, als nach einem „kriegerischen Zeitalter“ (sengoku-jidai) eine Periode der Stabilisation und eines fast dreihundertjährigen Friedens eintrat, ist ein Spruch, der heute oft in Kalligraphie die Übungshallen der Budo-Praktiken schmückt: „Tou wa ichiji no haji towanu wa matsudai no haji“ (Fragen mag einen Moment lang Scham bedeuten, aber nicht fragen und unwissend bleiben, bedeutet ein Leben lang Scham).

In Kriegs- und Friedenszeiten unterzogen sich die Samurai einer harten Schulung. Das Schwert war ihre Hauptwaffe, in jedem Training spielte es die Hauptrolle. Natürlich gehörten auch Reiten, Schwimmen, Bogenschießen und Speerwerfen zur Ausbildung der Krieger, aber das Hauptinteresse muss dem Schwert – der Seele des Samurai – gegolten haben, wie die erdrückende Übermacht der Literatur über dieses Thema beweist. Der Samurai trug gewöhnlich zwei Schwerter, das lange Schwert (katana), dessen Länge im Laufe der Jahrhunderte Schwankungen von 0,75 bis 2,00 Metern unterworfen war, und das kurze Schwert (wakizashi).

Die Rüstung des Samurai bestand aus einem leichten mit Haut bezogenem Bambusgeflecht, das zwar die empfindlichsten Stellen des Körpers schützte, aber die Bewegungsfähigkeit des Trägers bei weitem nicht so stark einschränkte wie es die europäische Ritterrüstung auf Grund ihres Materials tat. Der Rüstung liegt natürlich immer die gleiche Idee zugrunde: sie soll schützen, aber Taktik und Kampfeinstellung bedingen ihre Unterschiede. Der defensiven Rüstung des europäischen Ritters steht die offensive des Samurai gegenüber oder wie Warner unterscheidet: „Die europäische Rüstung war realistisch, wohingegen die japanische artistisch zu nennen ist.“⁴²

Ein Schutzschild war zwar bekannt, wurde aber nur zur Abwehr feindlicher Pfeile, nie zum Schutz gegen Schwerthiebe benutzt. Aufrecht, das Schwert mit beiden Händen haltend, standen sich die Kontrahenten auf dem Schlachtfeld gegenüber. Verlor ein Samurai im Verlaufe des Kampfes sein Schwert, so entwickelte sich ein Nahkampf, denn getreu den „bushido“-Maximen, niemals einen unrechtmäßigen Vorteil über den Gegner auszunutzen, hatte auch der Gegner sein langes Schwert weggeworfen. Diese Kampfesführung wird oft zur Begründung dafür zitiert, dass die Samurai notgedrungen ein System waffenloser Selbstverteidigung hätten entwickeln müssen. Auch dann, wenn die Richtigkeit der Aussage über den Verzicht auf das Schwert bezweifelt wird, bleibt die Tatsache, dass Fechten und Ringen für Ritter, Landsknechte und Samurai eng miteinander verbunden waren.

Das hohe Niveau der technischen Fertigkeiten und theoretischen Begründung der verschiedenen Kampfkünste, besonders des Schwertkampfes, zur Zeit der Bürgerkriege ist leicht erklärlich. Die Notwendigkeit des Tages forderte geradezu zur Ausbildung von Spezialisten heraus. Aber auch nachdem das Tokugawa-Shogunat das Land befriedet hatte und größere Feldzüge bis zur Meiji-Restauration nicht mehr stattfanden, sank das Niveau nicht. Erlasse des Shogunats legten den Rittern die Pflege der geistigen Bildung und der Waffenführung nahe und verboten ihnen, gleichzeitig ein Gewerbe oder Handwerk auszuüben.

„Den Rittern sowohl hohen als auch niederen Ranges ist es nicht erlaubt, mehr als die für den Hausgebrauch bestimmten Waren einzukaufen und zu lagern, Handel zu treiben und daraus zu profitieren. (Aus dem Erlass des Shogun Iyemitsu im Dezember 1635) ‚Es gibt drei Schätze der Welt unter dem Himmel: Ackerbau (no), Handwerk (ko) und Handel (sho). Der shi (Samurai) beschäftigt sich weder mit Ackerbau noch mit Handwerk oder Handel. Trotzdem steht er über den drei genannten Volksgruppen. Der Grund dafür liegt darin, dass er die Aufgabe hat, ein Leben in Tugend zu führen, den Geist gerecht zu erhalten, den Staat zu regieren und die Welt unter dem Himmel zu befrieden.“⁴³

Dem Ritter war es in dieser Zeit nicht mehr möglich, sich auf dem Schlachtfeld zu beweisen und dort Ruhm zu erringen. Es blieben ihm nur zwei Möglichkeiten: er konnte sich geistig betätigen oder sich der Schulung der Waffenkunst widmen. Die Mehrzahl zog die körperliche Tätigkeit vor und so unterrichteten „mehrere hundert Meister mehrere hunderttausend Ritter“.

Die Gründung verschiedener Schulen, Richtungen und rivalisierender Anschauungen war unausbleiblich und verhinderte eine Stagnation. Gelegenheiten zu kämpfen gab es genug; Duelle (hatashiai), private oder offizielle Wettkämpfe, an denen das Ansehen, die Stellung, die ganze Existenz hing, waren Anlässe, bei denen die Notwendigkeit zum Studium der Künste demonstriert wurden.

Die offizielle Billigung von Racheakten (katakiuchi), wenn es sich um Ehrenkränkungen handelte, trug auch dazu bei, dass der rechte Gebrauch der Waffen und eine gute körperliche Verfassung als lebensnotwendig erachtet wurden.

5. Das Schwert, die Seele des Samurai

Obwohl die Waffentechnik anfangs auch in Japan kein anderes Ziel hatte, als durch geschickten Gebrauch der Waffe den Sieg zu erringen, führte sie im Laufe der Zeit in enger Verbindung zu der Verinnerlichung des ritterlichen Geistes zu der neuen Aufgabe, den Waffenführer in einen religiösen Menschen, die Mordwaffe in die „Waffe für Freiheit im Leben und Tod“⁴, das Schwert, das den Menschen tötet (satsujin-ken), in das Schwert, das den Menschen lebendig erhält (kwatsujin-ken), zu verwandeln.

In diesem scheinbaren Paradoxon „Waffenheld als religiöser Mensch“ liegt das ganze Geheimnis des japanischen Kampffethos, das nicht auf den Schwertkampf beschränkt bleibt und selbst nach Aufnahme und Verwandlung in Sportdisziplinen weiterwirkt.

„Das Schwert hat somit ein doppeltes Amt zu erfüllen: das eine bedeutet die Vernichtung all dessen, was dem Willen seines Trägers sich widersetzt, das andere den Verzicht auf jeden Antrieb, der aus dem Selbsterhaltungstrieb entspringt. Das erstere verbindet sich mit dem Geist der Vaterlandsliebe und des Kriegerturns, das letztere hat im Hinblick auf Treue und Hingabe des Selbst eine religiöse Färbung.“⁵

Dieses doppelte Amt des Schwertes beinhaltet keinen Gegensatz, denn das Schwert, das oft nichts anderes bezwecken kann als Zerstörung, wird von seiner zweiten Bestimmung überwacht und lässt Zerstörung nur gegen den Geist des Bösen zu. Dadurch, dass es die Kräfte, die sich dem Frieden, dem Fortschritt der Menschlichkeit entgegenstellen, vernichtet, wird es zur Verkörperung des Lebens und nicht des Todes. Die Übung zum richtigen Gebrauch der Waffe musste darum notwendigerweise in eine moralische Unterweisung münden, musste darauf zielen, den Träger der Waffe geistig und sittlich tüchtig zu machen.

In viel stärkerem Maße als in anderen Ländern gilt in Japan die technische Beherrschung einer Kunst nicht als hinreichend, um einen Mann wirklich zu ihrem Meister zu machen. Er muss zugleich tief in ihren Geist eingedrungen und durch ihn wiederum verwandelt worden sein. Der Geist offenbart sich jedoch nur dem, dessen Herz in „vollkommenem Einklang mit dem Prinzip des Lebens selber steht“.⁶

Dieser Einklang ist gekennzeichnet durch einen Seelenzustand, der als „Nicht-Bewusstsein“ oder „mushin“ benannt wird und psychologisch mit dem Begriff des Unbewussten Ähnlichkeit hat. In den Briefen des Zen-Meisters Takuan (1573-1645) an Yagyū Tajimano Kami wird dieser Seelenzustand näher beschrieben und als wichtigste Voraussetzung für einen Kämpfer genannt. Psychologisch gesprochen bedeutet er absolute Passivität, in der die Seele sich uneingeschränkt einer fremden Kraft überlässt. Hier wird der Mensch, was sein Bewusstsein betrifft, sozusagen zum Automaten. Aber wie Takuan auseinandersetzt, ist dies nicht zu verwechseln mit der Fühllosigkeit und hilflosen Passivität einer unorganischen Masse, wie etwa eines Felsens oder eines Holzblockes, „unbewusst und doch bewusst, diese verblüffende Paradoxon beschreibt allein diesen Seelenzustand.“⁷

In einer Einführung in die Grundzüge der Waffenkunst erläutert Yasudate Masahiro (1790) den Einfluss dieses Zustandes auf einen Kämpfer: „In der Schulung des Waffenweges tritt man erst in Bewegung, wenn die Aktivität des Gegners das äußerste Maß erreicht hat. Nur unter Bewahrung äußerster Passivität ist die für den Kampf nötige Ruhe zu gewinnen. Wenn man im Kampf bis zum äußersten ruhig bleibt, weder den Gesichtsausdruck verändert, noch dem Feind Aufmerksamkeit schenkt, wenn man dem Feind nicht mit Spannung ins Gesicht starrt, außerdem nicht so schreitet, als ob man auf einer schmalen Brücke ginge, sondern so, als ob man sich auf einem breiten Wege befände, wenn der Geist unverändert zu sein scheint wie im Alltag: dann ist man als Gegner ein passiver Feind mit hervorragendem Können, dem schwer entgegenzutreten ist.“⁸

Diese absolute seelische Ruhe oder wie Takuan es nennt, das nicht „Einhalten“ ist ein Hauptmoment der meisterhaften Schwertführung. Sie ist aber keineswegs jene Ruhe, in der sich durch aussetzende geistige Tätigkeit das Bewusstsein verengt (ein solcher Zustand wäre mit der ersten Meditationsstufe des indischen Asketen oder mit einer Ohnmacht zu vergleichen), sie ist vielmehr wie ein Spiegel aller Erscheinungen: Das Gewinnen eines solchen Bewusstseins ist auch der Zweck der buddhistischen Meditation; und so schreibt der Zen-Mönch Takuan an den Regenten Muneori als geistige Anweisung,

die nur über den Schwertweg verstanden werden konnte: „Unbeweglichkeit und Unwandelbarkeit bedeuten, dass das Bewusstsein nicht bei jedem Ding verweilt. Als unbeweglich kann das Bewusstsein bezeichnet werden, wenn die Seele beim Anblick der Dinge nicht an diesen haften bleibt. Denn wenn die Seele an den Dingen haftet, entstehen verschiedene Gedanken, die den Geist bewegen.“⁹

Und wenn die unruhige Seele durch einen Gegenstand, durch den Gegner, durch das eigene oder durch das Schwert des anderen abgelenkt, „eingehalten“ wird, entstehen Lücken, die der Gegner als Schwächen ausnützen könnte. Wie sehr die letzte Beherrschung einer Kunst im Geistigen wurzelt und wie schnell die nur äußerliche Kampffertigkeit überwunden werden muss, erläutert Hiromane: „Man spricht oft von Lücken. Das Entstehen einer Lücke liegt an der Seele. Wenn man die Lücken in der Seele nicht ausmerzt, kann man auch die Fehler in der äußeren Haltung (kamae) nicht verbessern. Darum kann eine äußerlich lückenlose und fehlerlose Haltung in Wirklichkeit erschaffen, wenn in der Seele die Lücken sind. Sie können sich dann auch äußerlich bemerkbar machen. Dagegen mag die äußerliche Haltung ungenügend vorbereitet erscheinen, aber hat sie keine Lücke, dann gelten Seele und Technik als geschult. Der Laie denkt, er hätte die Lücke des Gegners gefunden und schlägt zu, aber der Schlag kann einen solchen Gegner nicht treffen.“¹⁰

Diese Erkenntnisse über die letzten Geheimnisse des Schwertkampfes standen natürlich nicht am Anfang des Weges. Sie wurden von den Meistern gut bewahrt und nur in der Art von Geheimlehren (hiden) ihren besten und reifsten Schülern übermittelt. Da seit dem 16. Jahrhundert wenigstens die Zen-geschulten Samurai teilweise hoch gebildet waren, existieren Kurzgedichte (waka), die sich mit der Meisterschaft der Schwertkunst beschäftigen.

*Manche meinen,
Zuschlagen sei einfach Zuschlagen.
Aber Zuschlagen
ist nicht Zuschlagen,
Und Töten ist nicht Töten*

*Kein Denken, keine Spiegelung
Vollkommene Leere –
Aber etwas regt sich in ihr,
Strömt den eigenen Weg*

*Das Auge sieht ihn,
Doch keine Hand kann ihn fassen –
Den Mond im Wasser:
Das ist meiner Schule Geheimnis*

*Sieg gehört nur dem Einen,
Vor des Kampfes Beginn schon,
Der seines Lebens nicht gedenkt,
Der im Ursprung,
im Nicht-Ich wohnt!¹¹*

Der Verfasser des „Buch der fünf Räder“, Migamoto Musashi (1584-1645), einer der größten Schwertmeister und Held zahlreicher Legendensagen, nennt den Grundsatz der „Leere“ das letzte Geheimnis der Schwertkunst, das nur nach langer, harter Übung zu erreichen ist: „Auf Nichtdenken bedacht sein, ist immer noch Denken. Oh wäre ich erst jenseits von Denken und Nichtdenken.“

Die Schwierigkeiten auf dem Weg sind riesengroß und wer sich nicht jede Sekunde seines Daseins bemüht und nicht Geduld walten lässt, wird den Zustand der „Leere“ nicht erreichen können. „Du kannst diesen Mushin-Zustand nicht beschleunigen. Wenn Dein Üben aber zur Reife gelangt, so kommt er von selber.“¹²

(Fortsetzung folgt)

1 Suzuki, Daisetz Teitaro: „Zen und die Kultur Japans“, a. a. 0., Seite 62.

2 Sasamori, Junzo und Warner, Gordon: „This is Kendo“, Tokio 1964, Einleitung

3 Kitayama Junyu: „Heroisches Ethos“, u. a. 0., Seite 125

4 Suzuki, Daisetz Teitaro: „Zen und die Kultur Japans“, a. a. 0., Seite 42.

5 ebenda, Seite 42

6 Suzuki, Daisetz Teitaro: „Zen und die Kultur Japans“, a. a. 0., Seite 46.

7 ebenda, Seite 47

8 Kitayama, Junyu: „Heroisches Ethos“, a. a. 0., Seite 102

9 ebenda, Seite 103

10 Kitayama, Junyu: „Heroisches Ethos“, a. a. 0., Seite 103

11 Suzuki, Daisetz Teitaro: „Zen und die Kultur Japans“, a. a. 0., Seite 61

12 Takuan's Brief über das unbewegte Begreifen in: Suzuki, Daisetz Teitaro: „Zen und die Kultur Japans“, a. a. 0., Seite 54



Gerader Fauststoß von rechts



Kampfhaltung

Wiederöffnungstraining Bujindo Mülheim wieder gemeinsam im Dojo

Auf der Suche nach einem Begriff, der das Gegenteil von *Lock-down* oder *Shutdown* beschreiben könnte, findet man schnell die Wörter „Lock up“ oder „Shut up“. Beim ersten Begriff assoziiert man noch den gleichnamigen Film (*Lock Up – Überleben ist alles*) von 1989 mit Sylvester Stallone. Hier muss dieser als Frank Leone eine Gefängniszeit absitzen und erlebt dort die Hölle auf Erden ... „Shut up“ ist hierbei auch nicht wirklich ermutigender, denn es beschreibt im weitesten Sinne ebenfalls das Ein- oder Abschließen – selbst die eigenen Worte sollen angesichts des noch gut aus der Schulzeit in Erinnerung gebliebenen und von der Englischlehrerin wegen störenden Quatschens in der Klasse (in heutiger Rückschau zu Recht) in die eigene Richtung geschickte „Shut up!“ verklingen bzw. wegen geschlossenem Mund diesen nicht verlassen.

Also ist es offensichtlich besser, die Momente des Wiederöffnungstrainings beim Bujindo Mülheim im Juni, die in Bildern festgehalten werden konnten, zu bemühen, um die Freude und Power auf Seiten unserer Schülerinnen und Schüler ausdrücken zu können, dass endlich nach einer langen Durststrecke wieder Training war. Jeder und jede hatte sich soweit für sich selbst fit gehalten, doch das Training in der Gruppe im *Dojo* (japanisch sinngemäß: Ort für das Üben; Ort, an dem der Weg geübt wird) ist eben doch durch nichts zu ersetzen. Doch vorher mussten einige Vorbereitungen getroffen werden: Rahmenbedingungen geklärt, Gruppen eingeteilt, Zeiten vereinbart, Regeln kommuniziert. Es wurden mehrere Gruppen gebildet, um die Anzahl der Übungen zu reduzieren, damit der Sicherheitsabstand im Dojo eingehalten werden konnte.

Dann konnte es losgehen. Mit Regeln hat der Jiu-Jitsuka als Freund von Form und Inhalt in der Regel keine Probleme, so waren Abstands- und Hygieneregeln natürlich allen bekannt. Der *Gi* (japanische Budo-Bekleidung, Kampfanzug) muss übrigens vorerst zu Hause bleiben, denn es wird vorerst mit Trainingshose, T-Shirt und Sportschuhen geübt. Aber: Ausnahmsweise auch hier indoor und outdoor, was nicht heißen soll, dass bei -25 Grad Celsius Außentemperatur oder wie im oben genannten Actionthriller mit Sylvester Stallone ein Kampf auf Leben und Tod (mit den Naturgewalten) entbrannte. Bei entspannten und letztendlich doch anstrengenden (plus) 25 Grad Celsius kamen alle zügig auf Temperatur.

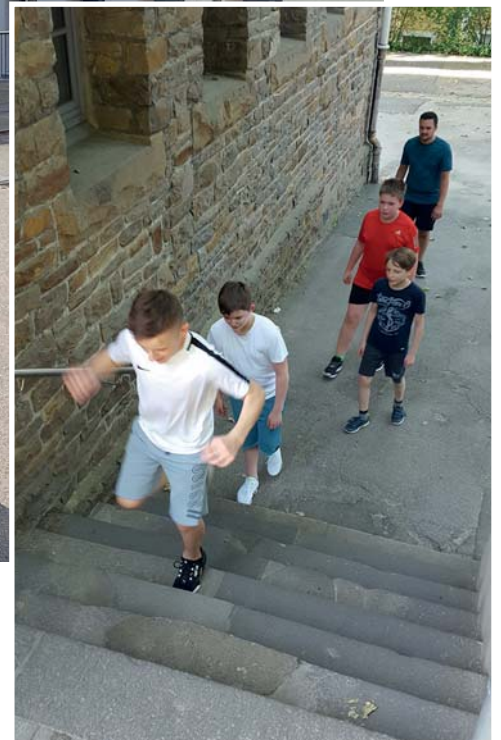
Schnell wurde klar, dass an diesem Tag der Kampf gegen die Schwerkraft im Vordergrund stehen würde – etwa beim Erklimmen der Treppen(stufen) oder beim Liegestütz. Der „innere Schweinehund“



Distanz halten



Auf dem Schulhof



Step by step

war aber auch in der Nähe und rief dazu auf, ihm deutlich Paroli zu bieten. Die Distanz von mindestens 1,5 Metern zum Nächsten wurde auch eingeübt, und zwar durch die allen mehr als gut bekannte Übung mit zur Seite gestreckten Armen: „Halten ... nach vorne ... nach oben ... halten ... Finger greifen ... halten ...“ Dehnungen und zahlreiche Grundtechniken kamen auch nicht zu kurz. Auch der bekannte *O-tsuki* (japanisch gerader Fauststoß) hält bekanntlich Personen davon ab, in den eigenen inneren Kreis zu steigen ... philosophisch ausgedrückt. Und von den „Shut-ups“ war auch nichts zu hören, denn die Halle wurde regelmäßig von lauten *Kiais* (Plural, japanischer Kampfschrei, um Energie zu vereinigen) durchflutet – alles ein Zeichen, dass hier Power im Raum war, die einfach rausgelassen werden musste! Außerdem tat die Musik, welche über die neue Musikanlage des Vereins im Dojo auch in den entlegensten Winkel gelangte, ihr Übriges, um die Anwesenden noch weiter zu motivieren.

Irgendwann war die Zeit des Übens dann vorbei und mit dem Abgrüßen schloss sich die Klammer der Dojo-Etikette, die mit dem Angrüßen begonnen hatte. Fazit: Es hat eine Menge Spaß und Freude bereitet hier wieder beim Training im Bujindo Mülheim „auf der Matte“ zu sein, auch wenn ohne Matte trainiert wurde, denn hätte jeder für sich seine eigene Matte von 1 x 2 Metern gehabt, hätte diese anschließend wieder desinfiziert werden müssen. Es ist ein erster Schritt, weitere werden folgen, bis wieder im *Gi* und auf *Tatami* (japanisch Matte) geübt werden kann. Wir sind auf dem Weg hierhin, und ein Weg von tausend Meilen beginnt bekanntlich auch mit dem ersten Schritt ...

Text: Andreas Dolny/Volker Schwarz
Fotos: Josef Djakovic



Gerader Fauststoß von links



Hindernislauf



Ryusuikai Aikibudo – Im Geiste des fließenden Wassers

Das innerhalb des DFJJ betriebene Jiu-Jitsu zeichnet sich durch eine ausgewogene Mischung aus Tradition und Moderne, zwischen technisch anspruchsvoller Kampfkunst und realistischer Selbstverteidigung aus. Die Ryusuikai-Dojos in der Sektion Aikijujutsu stechen jedoch mit einer Besonderheit hervor. Unter der Leitung von Udo Bender sowie seinem Sohn David Bender widmet man sich hier gänzlich dem traditionellen japanischen Budo – eine große Verpflichtung, der sich die beiden erfahrenen Kampfkunstlehrer verschrieben haben.

Ursprünge und Philosophie

Die Schulrichtung Ryusuikai wurde Ende der 1980er-Jahre von Udo Bender etabliert und beruft sich auf die Tradition des Daito-ryu Aikijujutsu. Nachhaltigen Einfluss auf die Gestaltung des Ryusuikai Aikibudo nahmen die Lehren von Mochizuki Minoru, eines frühen Schülers von Ueshiba Morihei. Über das Aikijujutsu hinaus war Mochizuki ein vielseitig versierter Kampfkunstexperte und der Gründer des Yoseikan.

Die Bezeichnung Ryusuikai bedeutet übersetzt „Gesellschaft des fließenden Wassers“ und verweist auf die Philosophie der Schule. Ganz traditionsbewusst ist man hier auf das Ideal Mizu-no-Kokoro (zu Deutsch „Geisteshaltung des Wassers“) ausgerichtet. Vereinfacht dargestellt arbeitet der Budoka darauf hin, seine Gedanken und Handlungen wie Wasser werden zu lassen. Im naturverbundenen Japan schreibt man dem Element eine besondere Bedeutung zu: Einerseits ist Wasser sehr weich und nachgiebig. Wenn es auf Widerstand stößt, passt es sich unmittelbar den Gegebenheiten an und findet einen anderen Weg. Egal wie hart der Widerstand sein mag, dank seiner

Text: David Bender,
Adam Kraska

Fotos: F. Häusler,
David Bender





Kurzprofil: Dr. David Bender

- 6. Dan Aikibudo, Okuden
- Von Kindesbeinen an Kampfkunsttraining unter Anleitung von Udo Bender
- Studium der Japanologie und Kulturanthropologie; Promotion zur Rezeption japanischer Budo-Disziplinen in Deutschland
- Diverse Veröffentlichungen zum Themenkreis Koryu-Bujutsu und Bushido
- Leiter des Shinmyokan in Bonn. Neben Aikibudo werden hier die althergebrachten Stilrichtungen Tenjin Shinyoryu Jujutsu und Onoha Itto-ryu Kenjutsu trainiert.

Anpassungsfähigkeit nimmt das Wasser beim Zusammenstoß keinen Schaden. Andererseits ist Wasser sehr stark und beharrlich genug, um festen Widerstand abzutragen oder niederzureißen – nicht umsonst findet man in verschiedenen Kulturen Redewendungen wie „Steter Tropfen höhlt den Stein“. Sich selbst überlassen, nimmt Wasser einen Zustand der vollkommenen Ruhe ein, und dennoch reagiert es auf alle äußerlichen Einflüsse flexibel und ohne Verzögerung. All diese Eigenschaften machen das lebenspendende Element zu einem exzellenten Ideal für unzählige Budoka und zum Leitbild des Ryusuikai Aikibudo.

Augenmerk auf Tradition

Die Traditionsverbundenheit des Ryusuikai sticht sofort ins Auge. Das Training der Schulrichtung gestaltet sich strukturell anders als bei modernen Kampfkünsten wie Aikido, Judo oder den meisten Jiu-Jitsu-Schulen, wo üblicherweise Einzeltechniken sowie deren Anwendung in freier Kombination geübt werden. Im Mittelpunkt des Ryusuikai Aikibudo steht das Kata-Geiko, die Übung formell festgelegter Techniken. Hierbei handelt es sich um das Training komplexer Serien, in denen verschiedene Kampfszenarien simuliert werden. Mehrere Jahrhunderte lang dominierte diese Methode das Training fast aller japanischen Kampfkünste. Ein weiterer Unterschied zwischen dem Ryusuikai Aikibudo und anderen Stilrichtungen liegt in der Reduktion der geübten Techniken. Während heute in vielen Budo-Schulen eine unübersichtliche Menge von mehreren hundert Technikvarianten trainiert wird, konzentriert sich das Training im Ryusuikai auf eine überschaubare Anzahl von prinzipgeleiteten Verfahren. Basierend auf den Erfahrungswerten klassischer Koryu-Stile werden hier rund 150 prägnante Techniken vermittelt. Koryu bedeutet soviel wie „Alte Schulen“ und bezeichnet jene Kampfkunststile, die nachweislich vor 1868 gegründet wurden, sozusagen die alten Schulen der Samurai. Die Reduktion der vermittelten Techniken sowie die Weitergabe in Form von Kata beruhen auf der Überzeugung, dass die Entwicklung kämpferischer Fertigkeiten auf diese traditionelle Weise am besten gelingt.

Das technische Repertoire des Ryusuikai Aikibudo umfasst Wurf-, Hebel- und Festlegetechniken, die von Schlägen und Tritten mit kraftvollen Kampfschreien begleitet werden. Angriffe werden stets realitätsgetreu ausgeführt; der Gegner leistet spürbaren Widerstand. Im Unterschied zum modernen Aikido spielen beispielsweise auch Selbstfallwürfe und Strangulationstechniken eine Rolle. Darüber hinaus gehört der Umgang mit klassischen Nahkampfwaffen wie Eisenfächer (Tessen) und Dolch (Tanken) sowie der Umgang mit Stockwaffen (Bo) unterschiedlicher Länge zum Lehrprogramm.

Warum die Übung der althergebrachten japanischen Kampfkünste noch heutzutage von Bedeutung ist, weiß David Bender zu beantworten:

„Zum Wesen des traditionellen Budo gehört das beständige Streben nach charakterlicher Reife und Vervollkommnung des Geistes. In den alten Schulen wird die Verwirklichung dessen als Enman (,Vollkommene Rundheit‘) oder als Kyochi (,Spiegelgleiche Weisheit‘) bezeichnet und unermüdlich verfolgt.“

Eines ist gewiss: Um den Fortbestand des Ryusuikai Aikibudo muss Udo Bender sich nicht sorgen. Mit seinem Sohn David Bender hat er einen würdigen und kompetenten Nachfolger in Aussicht, der sein Leben ebenfalls in den Dienst der alten Kampfkünste Japans gestellt hat. Weitere Informationen über Ryusuikai Aikibudo finden Sie unter www.aikibudo.org





Fortsetzung aus „Budoka“ 6/2020

Technikkritik zu Veränderungen im ITF Taekwon-Do

ITF-Taekwon-Do wurde wie andere Kampfkünste als ein mehr oder weniger geschlossenes System in den 50er-Jahren entwickelt und hat sich so seit den 60er-Jahren weltweit durchgesetzt und etabliert.

Nach Gründung der WTF (heute WT) bzw. DTU in Deutschland in den 80er-Jahren entwickelte sich parallel ein neues, anderes TKD, das sogenannte WTF TKD. Das WTF TKD hat wie jedes andere System Eigenheiten und Widersprüche wie z.B. die häufigen ungebremsten tiefen Tritte knapp unter der Gürtellinie und das häufige Hinfallen des Angreifers bei den intensiven Aktionen sowie das Tänzeln und Armhinhalten bei kurzen Distanzen.

Auch im Karate-System gibt es solche Widersprüchlichkeiten wie z.B. die Aufgabe des stabilen Standes bei dynamischen Angriffen bzw. das Wegrutschen des hinteren Fußes auf die Innenfußkante oder das betonte Zurückziehen nach einer Aktion, das manchmal dynamischer ist als der Stoß.

Hier geht es nun um ein bisher weitgehend einheitliches System, das ITF-TKD, das leider immer mehr aufgeweicht wird. Entgegen dem ersten Eindruck bin ich kein Kritiker des ITF-Systems, sondern im Gegenteil versuche ich inzwischen das ITF-System als solches zu erhalten und zu bewahren (gemeint ist hier der Stil des Begründers Choi Hong Hi unter dem Namen Chang Hun). Das Chang Hun TKD



Bandal chagi wip 2020

ist in mehreren Auflagen und Büchern des Generals immer besser dargestellt und ausformuliert worden. Auf zahllosen Lehrgängen in der ganzen Welt hat er es persönlich immer wieder präsentiert. Sicherlich gab es auch da schon unglückliche Entwicklungen und Fehlinterpretationen; das ist aber nicht zu vergleichen mit den heutigen Abwandlungen, für die es keine Autorität, außer die der eigenen Organisation gibt.

Bei der Recherche zu der Neuauflage 2018 meines Buches „Moderner Kampfsport 1 - Taekwon-Do bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)“ habe ich noch mal die Quellen durchgearbeitet und wesentliche Stellen zitiert sowie die Folgerungen daraus dargelegt. Anhand dieser Quellen lassen sich viele Entwicklungen und Veränderungen zu Recht in Frage stellen. Hinzu kommt dann noch die fehlende bzw. konstruierte Logik vieler Veränderungen. In Zweifelsfällen, wenn in den Quellen keine eindeutige Aussage getroffen ist, hilft es, die dem System ITF TKD innewohnende Logik bzw. den Bezug zur Sportwissenschaft (also nicht zu Überlieferungen o.ä.), der dort immer wieder herausgestellt wird, herzustellen. Neben den eindeutig in den Quellen ausformulierten Grundsätzen und Regeln kann man also auch Herleitungen heranziehen, die sich aus den Texten ergeben (die Fotos sind oft ungenau, manchmal widersprüchlich und nur als zusätzlicher Beleg, nicht aber als Beweis geeignet).

Ungeordnete ausgewählte Beurteilung von neuen Technikausführungen anhand der Quellen:

1. „Encyclopedia of Taekwon-Do“ Taekwon-Do The Korean Art of Self Defense Volume 1 - 15, by General Choi Hong Hi, Third Edition 1993 by International Taekwon-Do federation, Canada

2. „Taekwon-Do die Koreanische Kunst der Selbstverteidigung“, General Choio Hong Hi, erste deutsche Ausgabe 2003 ITF-Deutschland. Viele vermeintliche Neuerungen sind gar nicht neu und wurden schon in früheren Veröffentlichungen lange vor dem Lexikon dargestellt. Andere aktuelle Veränderungen haben wieder neue Fragen und Probleme aufgeworfen, die zu weiteren Abwandlungen führten (man hat sich verzettelt).

- Die Wellenbewegung (Sine Wave) wird als natürliche Bewegung beschrieben, was nachvollziehbar ist, wie z.B. gehen in Gunnun Sogi (man knickt erst kurz und leicht ein, geht dann vorwärts und automatisch auch etwas hoch und „fällt“ mit der Technik wieder in die neue Fußstellung).



Ap cha busigi



Bandae dollyo wip 2020 mitte

Im Stand ist die zu erzeugende Wellenbewegung auf keinen Fall natürlich. Hier muss man sich also zur Aufrechterhaltung des Wellenprinzips künstlich runter-hoch-runter bewegen (was einer vorwärts gerichteten Technik wenig Unterstützung gibt). Daraus kann nur folgen, dass dies sparsam ausgeführt und nicht übertrieben werden soll bzw. die Wellenbewegung im Stand zum reinen Selbstzweck wird.

- Bei den Bewegungen in den Fußstellungen (insbesondere in Gun-nun Sogi) wird der Fuß neuerdings kurz vor dem Ende angehoben und mit Geräusch aufgesetzt. Dies wird noch gesteigert durch das neue sogenannte „Foot Snap“.

Das widerspricht der Aussage in den Quellen, wonach der Fuß ein Zentimeter über dem Boden bewegt wird, sowie der Aussage, dass der Fuß nicht ohne besonderen Grund angehoben oder rangezogen werden soll (Legacy Band 4, Seite 202, „Stepping ... Basic principles ...“).

- Beim Yop Cha Jirugi in Tul soll gleichzeitig ein seitlicher hoher Fauststoß ausgeführt werden (Legacy Band 4 Seite 25 Ziffer 6), wobei bei vertikalen und seitlichen Fauststößen die Faust keine volle 180 Rotation machen muss (Legacy Band 3 Seite 29 Ziffer 8).

Diese Vorgabe und deren mögliche Begründung, einen Angreifer auf Distanz zu halten, wenn der Kick nicht trifft, ist schwer nachzuvollziehen, vor allem dann, wenn der Fauststoß bei einem hohen Tritt senkrecht hochgeht, damit der den Tritt nicht behindert (obere Stufe wäre eigene Augenhöhe).

- Zu jeder Technik gibt es eine vorgeschriebene Form der Atmung. Die Atmung soll „künstlich“ sein, damit der Gegner keine Zeichen von Erschöpfung erkennt. Dies führt häufig zu unnatürlichen Atemgeräuschen und Buchstabenfolgen (pft), die oben im Rachen oder sogar nur mit den Lippen erzeugt werden, und manchmal sogar Pfeiftöne hervorbringen.

Das kann so nicht gewollt gewesen sein und ist eventuell ein Übersetzungsfehler bzw. eine interpretierende Übersetzung. Dies würde die generell im Budo praktizierte und anerkannte Zwerchfellatmung mindestens behindern. Man kann das auch so verstehen, dass es eine genormte Atmung gibt, die sich immer grundsätzlich gleich anhört und so den Zweck erfüllt, schnelle, fortlaufende und verbundene Bewegung zu unterscheiden sowie Erschöpfung zu verbergen. Hierauf wird an anderer Stelle ausführlicher eingegangen.

Turnier trotz Corona-Krise

Aufgrund der aktuellen Corona-Krise mussten viele Veranstaltungen wie Turniere und Meisterschaften, aber auch der normale Trainingsbetrieb vorerst ausgesetzt werden. Doch auch in einer solch ungewöhnlichen Zeit lassen es sich die Mitglieder des TKD Wanne nicht nehmen, zuhause weiter zu trainieren und das Kräfteressen mittels einer kreativen und außergewöhnlichen Lösung fortzusetzen.

In Form einer Online-Meisterschaft hatten die Sportlerinnen und Sportler die Gelegenheit Videos einzuschicken, in denen sie Bewegungsabläufe oder Techniken präsentieren, die ihrem Gürtelgrad entsprechen. Nach Ablauf der Einsendefrist wurden die Videos der Teilnehmer miteinander verglichen und die Gewinner der jeweiligen Altersgruppen bestimmt:

Kategorie der 4-5jährigen: Mia Malcherek

Kategorie der 6-7jährigen: Laura Salzmann

Kategorie der 8-9jährigen: Jana Fricke

Kategorie der 10-13jährigen: Vivien Malcherek

Kategorie der 14-17jährigen: Jamie Lindtner

Die Gewinner jeder Altersklasse gewinnen eine kleine spielerische Überraschung, die ihnen bei Gelegenheit übergeben wird. Die Startgelder, die eingenommen wurden, werden einem guten Zweck gespendet.

Roland Jensen

- Der Begriff des „knee spring“ im Zusammenhang mit der Wellenbewegung wird bei Handtechniken und oft auch nach Fußtechniken als federnde bzw. wippende Bewegung auf der Stelle interpretiert und auch mit der Entspannung verwechselt. Noch weiter geht eine Bewegungsinterpretation, nach der „knee spring“ der Auftakt zu einer dadurch stark beschleunigten Bewegung (in Form „dip“) ist, bei der man sich das tatsächlich wie eine gespannte bzw. nachgebende und dann beschleunigende Feder vorstellt.

Die Wellenbewegung hat ihren Höhepunkt erst nach dem halben Schritt und widerspricht deswegen dem federnden Wippen am Anfang oder in der Mitte des Schrittes. Die grafische Darstellung der langgezogenen weichen Sinuswelle wurde leider auch verändert zu einer TKD-Welle, die höher und kürzer ist und so ein Wippen rechtfertigen könnte.

Wilfried Peters. 7. Dan Taekwon-Do



Dwit cha jirugi 2020 wip



Vorbemerkung

Da der organisierte Vereinssport wieder langsam Fahrt aufnahm, aber noch keine Verbandsmaßnahmen stattfanden und die Sommerferien bevorstehen, möchten wir anschließend an die in den letzten „Budoka“-Ausgaben veröffentlichten allgemeinen Informationen zum Wushu-Duanwei-System und Chang Quan eine weitere Ausführung über das Wushu beifügen.

Folglich möchten wir unseren Mitgliedern, aber auch Interessenten anderer Fachsportverbände Informationen zum Yang-Stil Taijiquan allgemein verständlich machen. Selbstverständlich ist dies nicht als komplette Abhandlung dieses Themas zu betrachten und vieles ist sicherlich bekannt.

Das Yang-Stil Taijiquan

Geschichtliche Einführung

Was die Entstehung und die Entwicklungszüge des Yang-Stils anbelangt, so ist die Taiji-Forschung sehr weit fortgeschritten und zu relativ klaren und eindeutigen Ergebnissen gelangt. Als Gründervater des Yang-Stils gilt übereinstimmend der aus Yongnian in der chinesischen Provinz Hebei stammende **Yang Fukui (1799-1872)**, bekannt unter dem Namen **Yang Luchan**. Da seine Familie in Armut lebte, musste er mit zehn Jahren sein Heimatdorf verlassen und begann, als Diener bei der wohlhabenden Beamtenfamilie eines gewissen **Chen Dehu (?-1839)** in Chenjiagou zu arbeiten.

Yang Luchan soll durch seinen Fleiß, seine Gewandtheit und Klugheit einem Familienmitglied der Chens, dem Taiji-Meister Chen Changxing, aufgefallen sein und durfte schließlich bei ihm das Chen Taijiquan im alten Rahmen und Tuishou erlernen, dessen Weitergabe bis dahin als strenges Familiengeheimnis galt.

Nachdem der Hausherr Chen Dehu im Jahr 1839 verstorben war, gab Yang Luchan seine Dienste bei der Familie Chen auf und kehrte in sein Heimatdorf Yongnian zurück. In den Räumen der Heilkräuterhandlung Tai Hetang begann er Taijiquan zu unterrichten. Sein Taijiquan sprach sich in Yongnian und der Umgebung schnell herum und die Dorfbewohner bezeichneten sein Taiji auch als „Watte-Boxen“, „Weiches Boxen“ oder „Fließendes Boxen“. Yang faszinierte die Menschen mit seinen flexiblen, sanft anmutenden Kampftechniken, die es ihm ermöglichten, den Gegner meist unverletzt zu Fall zu bringen.

Das Haus, in dem sich die Kräuterhandlung Tai Hetang befand, gehörte einer gewissen Familie Wu und wurde von den drei Brüdern Wu Chengqing, Wu Heqing und Wu Ruqing, die sich alle für Wushu begeisterten, verwaltet. Wu Ruqing war zu jener Zeit auch Stadtratsmitglied im Sichuan-Büro der Rechtsabteilung des Kaiserhofs. Auf seine Empfehlung hin wurde Yang Luchan im Jahr 1862 an den Kaiserhof nach Peking geladen, um am Qing-Hof Wushu und insbesondere Taijiquan zu lehren.

Animiert durch die Person Yang Luchan erfreuten sich Wushu und im Besonderen die inneren Kampfkünste wachsender Popularität. Um auch den weniger kampfkunst- und sportbegeisterten Hofbeamten Taijiquan zugänglich zu machen, veränderte er allmählich den Chen-Stil in seiner alten Form und eliminierte alle Sprung- und Stampfbewegungen sowie Bewegungen, die ein explosionsartiges Entladen von Kraft (fajin dongzuo) erforderten. Die Stilveränderungen wurden von seinem Sohn **Yang Jianhou (1839-1917)** erneut überarbeitet und ausgefeilt, und es entstand ein Stil, der unter dem Namen „*Yangshi zhongjia*“ (Yang-Stil, mittlerer Rahmen) bekannt wurde. **Yang Chengfu (1883-1936)**, der Sohn Yang Jianhous, entwickelte diesen Stil weiter und gab ihm wegen seiner großzügigen und natürlichen Stellungen den Namen „*Yangshi dajia*“ (Yang-Stil, großer Rahmen). Einige Jahre zuvor hatte auch der andere Sohn Yang Luchans, **Yang Banhou (1837-1892)**, den Stil seines Vaters verändert, der als „*Yangshi xiaojia*“ (Yang-Stil, kleiner Rahmen) bekannt ist.

Es war dann schließlich auch **Yang Chengfu, der im Jahr 1930** den traditionellen Yang-Stil mit anfangs 108 Bewegungen, in Taiwan heute noch üblich, und später 85 Bewegungen auch schriftlich festgelegt und in seinem Buch „*Taijiquan shiyongfa*“ (Taijiquan Anwendungsmethoden) veröffentlicht hat.

So fand das Taijiquan der Yang-Schule vor allem durch Yang Chengfu in allen Teilen der chinesischen Bevölkerung Eingang und wurde verbreitet. Es war auch jener Yang Chengfu, der zum ersten Mal die positiven Effekte des Taijiquan auf Körper, Gesundheit und chronische Krankheiten deutlich herausstellte.



Taijiquan in der Anwendung



Das Yang-Stil-Taiji erfreut sich in China bis heute großer Popularität. Der Yang-Stil zeichnet sich durch gleichmäßig fließende, dicht aneinander geknüpfte, aufrechte und ruhige Bewegungen aus, die sich großzügig an imaginären und vollen runden Kreislinien orientierend entfalten und bei denen die Kraft durch Elastizität und die Stärke durch Sanftheit zum Ausdruck kommen.

Als traditionelle Yang-Formen gelten in China folgende: (1) Yang Chengfu-Form (anfangs 108 Bewegungen, später 85 Bewegungen), (2) ein von dessen Schülern Chen Weiming und Dong Yingjie verkürzte Form (81 Bewegungen), und (3) die Yang-Form nach Yang Zhenduo, dem Sohn Yang Chengfus (103 Bewegungen). Darüber hinaus wurde im Jahr 1958 von renommierten Mitgliedern der Wushu-Abteilung des Nationalen Sportkomitees, der *Bashiba shi-* oder auch 88-Formen-Yang-Form (4) entwickelt, um der Verwirrung, die durch mehrere leicht voneinander abweichende Yang-Stil-Bewegungsabläufe aufgekommen war, entgegenzuwirken. Das 88-Formen-Taiji basiert auf der Yang-Form im großen Rahmen nach Yang Chengfu und ist in China ebenfalls eine beliebte traditionelle Yang-Form.

Auf der Basis des traditionellen Yang-Stils wurden darüber hinaus im Jahr 1956 die Peking-Form (*Jianhua Taijiquan*) und dann Ende der 1980er-Jahre verschiedene Wettkampfformen wie die 40er-Yang-Wettkampfform, die 48er-Form und die 42er-Form zusammengestellt, die alle vom Yang-Stil-Charakter geprägt sind.

Die Großmeister Yang Zhenduo (Sohn von Yang Chengfu), Fu Shengyuan (der in Australien lebende Sohn von Fu Zhongwen), Cui Zhongshan, und Zhao Youbing gelten zusammen mit ihren Familienmitgliedern als direkte Nachkommen und Hauptvertreter des Yang-Stils.

Grundlagenwissen für alle Taiji-Prüflinge

Zur Körperhaltung beim Taijiquan

1. Den Nacken durchlässig und beweglich machen und die Kraft auf den Scheitel konzentrieren – *xu ling ding jin*
2. Die Brust zurücknehmen und den Rücken wölben – *han xiong ba bei*
3. Die Schultern sinken und die Ellenbogen herabhängen lassen – *chen jian zhui zhou*
4. Die Finger locker strecken und das Handgelenk setzen – *shu zhi zuo wan*
5. Den Schrittbereich rund halten und die Hüfte lockern – *yuan dang song kua*
6. Den Taillen- und Hüftbereich locker halten und das Gesäß einziehen – *song yao lian tun*
7. Das Steißbein gerade im Lot halten – *wei lü zhong zheng*

Die Bewegungscharakteristika beim Üben von Taijiquan

8. Das Qi ins Dantian sinken lassen – *qi chen Dantian*
9. Innerlich voller Energie und geistiger Konzentration zu sein, aber nach außen hin ruhig erscheinen – *nei yi gu dang*, *wai shi an yi*
10. Ein ruhiges Herzen haben und Gedanken, die nicht schweifen – *xin yao jing*, *wu shi you za nian*
11. Die Rundheit der Positionen bewahren, ganz „ohne Beulen und Dellen“ – *shi yao yuan*, *wu shi you tu ao*
12. Sich bewegen, als zöge man an einem seidenen Faden, und Schreiten wie eine Katze – *yundong ru chousi*, *mai bu ru mao xing*
13. Die Hin- und Herbewegung braucht Falten, die Vor- und Zurückbewegung braucht Wechsel – *wang fan xu you zhedie*, *jin tui xu you zhuanhuan*, das heißt auch Yin und Yang müssen klar voneinander getrennt sein (*yin yang fen ming*) und doch sind sie ein Ganzes
14. Die Regelmäßigkeit von Bewegung und Ruhe sowie die Gleichmäßigkeit der Körperhaltung – *dong jing you chang*, *zishi jun yun*
15. Miteinander verbundene Positionen, aneinandergereiht ohne Unterbrechung – *shishi xiang lian*, *mianmian bu duan*
16. Das Einsetzen von Bewusstsein statt Kraft – *yong yi bu yong li*

Was die Körperhaltung und die Bewegungscharakteristika beim Taijiquan betrifft, so wurden diese auch auf der Grundlage der zehn goldenen Regeln nach Yang Chengfu zusammengestellt, die bis heute in China große Beachtung erfahren, und beim Üben des Taijiquan zu beachten sind. Daher seien sie an dieser Stelle auch noch einmal aufgelistet und kurz erläutert.

Die zehn goldenen Taiji-Regeln nach Yang Chengfu (1883-1936)

1. Natürlich aufrechte Kopf- und Körperhaltung
2. Leicht zurückgenommener Brustkorb und entspannter Rücken
3. Gelockerte und entspannte Hüfthaltung
4. `Leerer` und `gewichteter` Fußstand (*Xubu*, *Shibu*)
5. Lockere, gesenkte Schultern und Ellbogen
6. Das Einsetzen von Wille und Geist anstelle von Kraft
7. Die Koordination der oberen und unteren Körperteile
8. Die Harmonie zwischen dem Äußeren und dem Inneren
9. Die Kontinuität in den Bewegungen
10. Die Ruhe in der Bewegung

Kurze Erläuterung zu den zehn goldenen Taiji-Regeln nach Yang Chengfu

1. Aufrechte Kopf- und Körperhaltung

- Kopf, Nacken und Oberkörper sollen in natürlicher Weise aufgerichtet sein, eine überstreckte Haltung muss dabei vermieden werden.
- Die Konzentration des Geistes liegt immer auch auf dem Scheitel des Kopfes.

2. Korrekte Haltung von Brustkorb und Rücken

- Die Brust und Schultern sollen leicht nach innen gewölbt sein, damit der Atem in die untere Bauchhöhle (= unteres *Dantian*) einfließen kann.
- Das Qi sollte stets im Bereich des *Dantian* gehalten werden, nur so kann große Kraft vom Rückgrat aus in Gang gebracht werden.

3. Gelockerte und entspannte Hüfthaltung

- Um eine gelockerte und entspannte Hüfthaltung zu erreichen, muss das Becken nach vorne gekippt werden. Dadurch wird auch ein solider Fußstand erreicht.
- Alle Taiji-Bewegungen stehen im Zusammenhang mit der Hüfttätigkeit. Inakkurate Taiji-Bewegungen gehen zumeist auf eine fehlerhafte Hüftaktion zurück.

4. 'Leerer' und 'gewichteter' Fußstand (*Xubu* / *Shibu*)

- Die Unterscheidung zwischen dem 'leeren' (*Xubu*) und dem 'gewichteten' (*Shibu*) Fußstand ist für alle Formen des Taijiquan von großer Bedeutung. Die Dynamik des Taiji ergibt sich aus dem ständigen Wechselspiel von leeren und gewichteten Bewegungen, wobei das Gewichtsverhältnis bei der Mehrzahl der Schritte 30 % : 70 % beträgt.
- Der kontinuierliche Wechsel von Xu- und Shibu erhöht die Schrittfestigkeit und wirkt einer ungleichmäßigen, plumpen und instabilen Schrittabfolge entgegen.

Beim „Wechsel der Bewegungen geht es vor allem um die Veränderung zwischen leer und voll. *Yin* und *Yang* müssen klar voneinander getrennt sein (*yin yang fen ming*) und doch sind sie ein Ganzes. Alle Vor- und Zurückbewegungen gehen mit diesem Wechsel von leer und voll einher.

5. Gesenkte Schultern und Ellenbogen

- Das Heben der Schultern zählt zu den schweren Fehlern im Taiji, weil sich dadurch das Qi mit ihnen hebt, d.h. Punkt 2 wird nicht möglich sein und dem gesamten Körper wird Kraft entzogen.
- Die korrekte Haltung der Schultern kann nur durch gleichzeitiges leichtes Senken der Ellbogen erreicht werden.

6. Das Einsetzen des Geistes anstelle von Kraft

Beim Taiji-Üben sollte der ganze Körper entspannt sein. Ein verspannter Körper führt zu einer Steifheit in den Venen und eine schwerfällige Kraft wird sich in den Venen oder den Körperverbindungsstellen stauen. Die Frage liegt nahe, wie man seine Stärke verbessern kann ohne gleichzeitig seine Kraft zu trainieren? Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin wird der menschliche Körper von einem System von Meridianen (*Jingluo*) durchzogen, wodurch die inneren Organe mit den verschiedenen Körperteilen verbunden sind und den Körper zu einer Einheit werden lassen. Nur wenn dieses *Jingluo*-System nicht gehemmt wird, kann die Lebensenergie im Körper frei fließen und sich entfalten. Staut sich jedoch in den Meridianen eine 'steife' Stärke, dann wird der Energiefluss nicht im ganzen Körper zirkulieren können. Der Körper wird so nicht in der Lage sein, sich mühelos, leicht und gewandt zu bewegen. Das ist der Grund, warum beim Taiji der Geist die Kraft ersetzen soll. Denn nur durch einen wachen und entspannten Geist wird es möglich, dass die Lebensenergie (Qi) den gesamten Körper durchströmt und im Bedarfsfall die Energie des gesamten Körpers verwendet werden kann. Durch beständiges Taiji-Training wird der Schüler im Laufe der Zeit in der Lage sein, ein unverfälschtes, inneres Kraftpotenzial zu entwickeln. Das ist es, was in Taiji-Kreisen mit „Geschmeidig in seiner Erscheinung, aber kraftvoll in seinem Wesen“ bezeichnet wird. Die Chinesen sagen auch „*Mian li cang tie gun*“, „die in Watte versteckten Eisenstangen“.

7. Die Koordination der oberen und untere Körperteile

- Die Füße sind die Wurzeln der körperlichen Gesamtheit. Die Energie der Füße wird durch die Beine geschleust, von der Hüfte kontrolliert und fließt schließlich in Arme und Finger ein.



Teilnehmer in der Anwendung

- Eine optimale Effizienz der Taiji-Übungen wird nur doch das harmonische Zusammenwirken **aller** Körperteile erreicht. Jede Art isolierter Bewegungen widerspricht dem Taiji-Konzept.
- Es muss ein Zusammenspiel von *Shenfa* (Körpertechnik) und *Yanfa* (Augentechnik) mit allen Taiji-Bewegungen geben.

8. Die Harmonie zwischen dem Äußeren und dem Inneren

Xu (das Leere), *Shi* (das Volle), *Kai* (Öffnen), *He* (Schließen) stellen vier Taiji-Merkmale dar. *Kai* und *He* bedeutet, dass man nicht nur seine vier Gliedmaßen (das Äußere) öffnet und schließt, sondern mit ihnen auch den Geist (das Innere).

9. Die Kontinuität in den Bewegungen

Eine Taiji-Bewegungsabfolge sollte von der Eingangs- (*Qishi*) bis zur Schlußbewegung (*Shoushi*) gleichmäßig kontinuierlich ohne jegliche Unterbrechung verlaufen, wie eine Meereswelle, die mit dem *Shou-shi* ans Ufer gelangt.

10. Die Ruhe in der Bewegung

- Die Bewegungen sollen ruhig, gleichmäßig und geschmeidig erscheinen und mit aufrechtem Oberkörper und gebeugten Knien ausgeführt werden.
- Voraussetzungen hierzu: eine ruhige ausgeglichene Geisteshaltung und eine natürliche, tiefe Bauchatmung.

Der Kampfaspekt beim Taijiquan

Nahezu alle Bewegungen des Taijiquan haben in ihrem Ursprung eine Kampfbedeutung. Diese kann man bei den Partnerformen des Taiji-Duan-Programms gut nachvollziehen und einüben. Um die Partnerformen und Kampfanwendungen im Taijiquan richtig erlernen und üben zu können, muss man jedoch die Grundlagen des Taijiquan *Tu-ishou* verstehen und beherrschen lernen.

Das Taijiquan *Tuishou* (Pushhands) ist eine Kampfkunst, bei der die innere Kraft (*neijin*) eine zentrale Rolle spielt, und bei der man mit weichen-elastischen, geschmeidigen und runden Bewegungen die Kraft des Gegners auflöst. Die Bewegungen werden bewusst ausgeführt, während der ganze Körper in Bewegung ist. Man muss außen weich und innen hart sein und Hart und Weich einander ergänzen lassen. Nur so erreicht man, dass die Bewegungen zentriert, rund und voll sind, dass Innen und Außen eins werden und dass Leer und Voll, Hart und Weich in den Bewegungen vorhanden sind. Während des Übens muss man sich stets korrigieren, um nicht zu weich oder zu hart zu werden, denn wer in seinen Bewegungen zu weich ist, kann einen starken Gegner nicht bezwingen, und wer zu hart ist, ist leicht umzuwerfen und kämpft lediglich mit bloßer Körperkraft und kann die innere Kraft nicht voll zum Einsatz bringen.

Vier Punkte, die man sich beim Üben des *Taiji-Tuishou* vor Augen halten sollte:

1. Die Gegnerkraft/der Angriff sollen über runde Bewegungen abgeleitet werden und man soll dem Gegenüber stets mit elastischer Kraft (*Pengjin*) begegnen.
2. Beim Ableiten der Kraft des Gegners nach hinten, soll man den Gegner spüren lassen, dass man an ihm klebt, als ob man bei ihm eingehakt wäre und so kann man den Gegner aus seiner stabilen Position heraus- und ihn im besten Fall zu Fall bringen.
3. Man soll versuchen dem Gegner das Gefühl zu geben, dass er keine Angriffsfläche hat und ihn so aus einer stabilen Lage herausholen, so dass er das Gefühl bekommt er würde in ein Loch fallen.
4. *Yi*, *Qi* und *Li* müssen als Einheit verschmelzen und zu einem gebündelten, inneren Kraftpaket zusammen gebracht werden. Diese gebündelte Kraft kann dann in Kombination mit der richtigen Körperhaltung und dem optimalen Körperabstand als *Fajin*-Bewegung zur Überwindung des Gegners angewendet werden.

Drei grundlegende Techniken, die es beim *Tuishou* zu beherrschen gilt:

1. *Yin*, führen,
2. *Hua*, umwandeln, und
3. *Chen*, verwurzelt sein.

Yin

Yin, „führen“, bedeutet, dass man sofort nachdem die eigene Hand die des Gegenübers berührt hat, weiß, in welche Richtung seine Bewegung geht; dies kann auch als *ting jin*, „die Kraft hören“, bezeichnet werden. Daher müssen die Arme entspannt und weich sein. Man verwendet dabei den Willen anstelle von Kraft. Wichtig ist vor allem zu erfühlen, wohin die Bewegung des Gegenübers geht, ohne jedoch den Gegner spüren zu lassen, wohin man sich selbst bewegen wird. Bewegt sich mein Gegner schnell, bewege ich mich auch schnell, bewegt er sich langsam, folge ich ihm und bewege mich gleichfalls langsam. Nur wenn man mit dem Willen und nicht mit Kraft arbeitet, werden die Bewegungen gewandt und flexibel und wirken nicht steif. In dem Moment, in dem ich es vollkommen beherrsche, die Bewegungsrichtung des Gegners zu erspüren, wird es mir gelingen, den günstigsten Zeitpunkt zu erkennen, um gegen ihn vorzurücken.

Es gibt drei Arten dieses Gespür für die Bewegung des Gegners zu entwickeln, um dann offensiv gegen ihn vorzugehen:

1. den Gegner langsam kommen lassen und dann gegen ihn vorgehen
2. den Gegner zum Teil kommen lassen und dann vorrücken
3. den Gegner nicht richtig kommen lassen, sondern sofort gegen ihn vorgehen.

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

Hua

Mit *hua* ist gemeint, dass man die Bewegungsrichtung des Gegners erfühlt und dann den Angriff des Gegners auflöst bzw. umwandelt. Dabei ist man nach allen Seiten hin aufnahmebereit und dem Gegner immer einen Schritt voraus. Man „klebt“ am Gegner und macht den Ansatzpunkt des „Klebens“ zum Mittelpunkt seiner Aktionen. So kann die Kraft des Gegners aufgelöst und seine Angriffsbewegung ins Leere geführt werden. Diesen Zeitpunkt nutzt man dann für den eigenen Angriff. Wenn ich eine Schwachstelle des Gegners für den eigenen Angriff nutze, wird der Gegner die Richtung, aus der ich komme, erst bemerken, wenn es für ihn zu spät ist, und er wird dies nicht wiedergutmachen können. Genau um dieses meisterliche Können geht es, wenn gesagt wird: „Die Hand kommt heran und man sieht sie nicht; ist sie da, kommt man nicht mehr weg“.

Chen

Chen, die tiefe Verwurzelung, ist eine Anforderung an den eigenen Körper. Die Schultern werden fallen gelassen, sie sind vollkommen entspannt und geschmeidig und bewegen sich rund und lebendig. Die Ellenbogen hängen locker herab. Sowohl Wirbelsäule als auch Hüfte und Schritt (die Innenseiten der Oberschenkel) sind locker und nach unten abgesenkt. Die Schrittkraft ist gut gespannt und voller Kraft. Der Oberkörper ist locker und gerade. Die Hüfte ist stabil und der Brustkorb wird nach außen gewölbt, so dass der untere Teil des Körpers stabilisiert ist, während der Oberkörper flink und wendig ist. Je solider die Fähigkeiten der tiefen Verwurzelung und des Absinkens sind, desto mehr innere Kraft hat man. Und dadurch, dass die Hände und Arme locker und weich sind, können sie auch allmählich eine tiefe Schwere erlangen; so sehen sie locker aus, ohne wirklich locker oder kraftlos zu sein, und erlangen eine innere Kraft, die sich nach außen hin weich zeigt, im Kern aber hart ist. Je besser die innere Kraft trainiert ist, desto größer ist die Kraft, dem Gegner beim *Tuishou* gefährlich zu werden. Das Führen, das Umwandeln und die tiefe Verwurzelung sind die drei wesentlichen Aspekte beim Üben der weichen Kampfkunst.



Prof. Sun (Lehrgangsleiter) zeigt die korrekte Anwendung



2. Duan-Vorbereitungslehrgang 2013 in Wolfsburg



Sortiment zur Reinigung und Desinfektion

Unter dem Key Account sport-desi@allclean.de bietet die Firma Allclean Sportanlagenbetreibern ein abgestimmtes Sortiment zur Reinigung und Desinfektion in „Corona-Zeiten“. Dieses ist auf die Notwendigkeiten der mit der Wiederaufnahme des Sportbetriebs einhergehenden gesetzlichen Vorgaben und Empfehlungen der Sportverbände zusammengestellt worden. Hierbei handelt es sich um professionelles Equipment zur effektiven manuellen und maschinellen Reinigung von Kampfsportmatten und Sportböden, aber auch entsprechende Hand- und Flächendesinfektionsmittel mit Spendersystemen sind hier erhältlich. Die zur Anwendung kommenden Desinfektionsmittel sind „Made in Germany“ und nicht auf alkoholischer Basis hergestellt. Dies hat viele Vorteile in Punkto Handling, Bedienerfreundlichkeit, Materialschonung uvm. Gemeinnützige Vereine und Verbände erhalten bei Kontaktaufnahme über sport-desi@allclean.de Sonderkonditionen eingeräumt.

Mehr als 300 Meisterschaften im Livestream

Deutsche Sportfans können sich nach der Corona-Pause auf ein noch umfassenderes Angebot deutschen Spitzensports auf **Sportdeutschland.TV** freuen. Die DOSB New Media GmbH, Betreiber des Online-Sportsenders Sportdeutschland.TV, verlängert den Vertrag mit SportA, der Sportrechte-Agentur von ARD und ZDF, um weitere drei Jahre bis inklusive 2022.

Der Online-Sportsender sichert sich damit unter anderem die Übertragungsrechte an über 300 Deutschen Meisterschaften pro Jahr. Insgesamt 36 Verbände sind Bestandteil der Sublizenz-Vereinbarung und damit elf mehr als in der vorausgegangenen Rechteperiode. Außerdem fallen über 100 Bundesligen dieser Verbände sowie weitere nationale als auch internationale Events, die in Deutschland stattfinden, in die Sublizenz-Vereinbarung zwischen DOSB New Media und SportA. Alle Sportveranstaltungen zeigt Sportdeutschland.TV exklusiv, es sei denn, Das Erste, ZDF oder aber die Dritten Programme nehmen eine Berichterstattung vor.

(Quelle: DOSB New Media)

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

In der Ausbildung „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen“ des Landessportbundes NRW werden Übungsleiterinnen, Trainerinnen und Fachkräfte anderer pädagogischer Arbeitsfelder qualifiziert, ein Vereins- oder Kursangebot eigenständig durchzuführen. Im Vordergrund steht bei dieser Ausbildung der Gesamtbereich der Selbstbehauptung, ergänzt durch Selbstverteidigungsmöglichkeiten und -techniken. Der Start der Ausbildung ist am 11. September 2020.

Weitere Informationen gibt es unter

<https://www.qualifizierung-im-sport.de/angebote/qualifizierung/sportpraxis/ausbildungen-2-lizenzstufe/selbstbehauptung-und-selbstverteidigung-fuer-maedchen-und-frauen/g2020-200-38000/>

ABC des Sponsorings

Marketing und Sponsoring bieten wichtige Möglichkeiten, um Sportvereine auch in Zukunft auf sichere Beine stellen zu können. Sponsoring kann dabei zu einer weiteren Finanzierungsgrundlage für die Realisierung von Projekten und weiteren Vorhaben im Verein führen. Das „ABC des Sponsorings“ ist ein aktuelles und umfangreiches Glossar zu den häufig verwendeten Fachbegriffen im Sponsoring.



<https://www.vibss.de/vereinsmanagement/marketing/sponsoring/abc-des-sponsorings-glossar/>

IMPRESSUM

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

48. Jahrgang 2020

Herausgeber, Verlag, Redaktion, Anzeigen- und Aboverwaltung:

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

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

Redaktionsschluss: der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

Druck:

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

Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 6 vom 31.8.2017

Erscheinungsweise: monatlich, 10 x im Jahr

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

Lieferbedingungen:

Jahresabonnement 35,00 €

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

Einzelheftpreis: 4,50 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

BEZIRKE

Arnsberg

Bezirksjugendtag und Bezirksversammlung

Datum: Donnerstag, 20. August 2020.
Ort: JC Holzwickede, Opherdickerstr. 42, 59439 Holzwickede (Foyer).
Zeit: 19:00 Uhr Bezirksjugendtag, ca. 20:00 Uhr Bezirksversammlung.

Tagesordnung Bezirksjugendtag:

1. Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Wahl eines Protokollführers/einer Protokollführerin aus dem Kreis UN/HA/DO
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Genehmigung des Protokolls vom 4.9.2019
6. Berichte
 - a) der Kreisjugendleitungen
 - b) der Bezirksjugendleitung
 - c) des Bezirkskampfrichterreferenten
 - d) der Bezirkstrainer
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines Versammlungsleiters/einer Versammlungsleiterin
9. Entlastung der Bezirksjugendleitung
10. Lösen der Sportkreise für das Sportjahr 2021
11. Vergabe von Meisterschaften und Turnieren für das Sportjahr 2021
12. Anträge (bis zum 23.7.2020 an die Bezirksjugendleitung)
13. Verschiedenes

Tagesordnung Bezirksversammlung:

1. Eröffnung und Begrüßung durch die Bezirksfrauenwartin/den Bezirksfachwart
2. Wahl einer Protokollführerin/eines Protokollführers (aus dem Kreis Unna-Hamm-Dortmund)
3. Feststellung der Stimmberechtigung
4. Genehmigung der vorliegenden Tagesordnung
5. Genehmigung des Protokolls der letzten Bezirksversammlung am 04.9.2019 in Hagen
6. Bericht der Bezirksfrauenwartin Heike Tatsch
7. Bericht des Bezirksfachwartes Uwe Helmich
8. Bericht der Bezirkskampfrichterreferentin Astrid Behrla
9. Aussprache zu den Berichten
10. Wahl einer Versammlungsleitung
11. Entlastung der Bezirksfrauenwartin/des Bezirksfachwartes
12. Vergabe von Turnieren und Meisterschaften für das Sportjahr 2021
13. Festlegung des Termins und Orts für die nächste Bezirksversammlung in 2021
14. Anträge
15. Verschiedenes

Anträge (auch auf Änderung der Tagesordnung und/oder auf die Übernahme von Turnieren und Meisterschaften) müssen bis zum 23.7.2020 entweder bei Uwe Helmich, Quellenstr. 5, 59077 Hamm, E-Mail: uwe.helmich@gmx.de oder bei Heike Tatsch, Kreuzstr, 52 a, 44532 Lünen, E-Mail: heike.tatsch@googlemail.com eingegangen sein.

Düsseldorf

Bezirksversammlung

Datum: Dienstag, 22. September 2020.
Zeit: 20:00 Uhr.
Ort: Haus der Verbände, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg, Sitzungszimmer 1.

Tagesordnung:

1. Begrüßung der Teilnehmer
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls 2019
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Wahl eines Protokollführers
6. Bericht Bezirksfachwart/Bezirksfrauenwartin/KR-Obmann
7. Berichte, Probleme der Kreise und Aussprache
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung Bezirksfachwart/in
10. Lösen der Kreise
11. Vergabe von Meisterschaften (BEM Männer und Frauen)
12. Vergabe von Turnieren
13. Anträge
14. Verschiedenes

Anträge müssen bis vier Wochen vor der Versammlung schriftlich an den Bezirksvorstand gestellt werden.

Münster

Bezirksversammlung

Datum: Mittwoch, 9. September 2020.
Zeit: 20:15 Uhr (im Anschluss an den Bezirksjugendtag).
Ort: Vereinsraum der JG Ibbenbüren, Schulstr. 25, 49477 Ibbenbüren.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
2. Wahl eines/einer Protokollführers/Protokollführerin
3. Feststellung der Stimmberechtigung und der Beschlussfähigkeit
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Genehmigung des Protokolls der Bezirksversammlung 2019
6. Berichte Bezirksfachwart/Bezirksfrauenwartin, Liga Staffelleiter, Bezirkskampfrichterreferent, Kreisfachwarte/innen
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines/einer Versammlungsleiters/leiterin
9. Entlastung der Bezirksfrauenwartin und des Bezirksfachwartes
- a) Bezirksfrauenwartin
- b) Bezirksfachwart
10. Lösen der Kreise für 2021
11. Vergabe von Meisterschaften und Turnieren für 2021 (Anträge und Bewerbungen bitte beim Bezirksfachwart Münster einreichen)
12. Anträge
13. Verschiedenes

Anträge sind schriftlich bis zum 12.8.2020 beim Bezirksfachwart Wolfgang Vornhagen, In der Kneife 2, 45739 Oer-Erkenschwick einzureichen. Die Anträge müssen unterschrieben sein und sollten eine ausführliche Begründung enthalten.

Für die hier ausgeschriebenen Veranstaltungen lag uns bis zur Drucklegung keine Absage wegen der Corona-Pandemie vor. Bitte informieren Sie sich aktuell über die Webseite www.nwvjv.de oder beim Ausrichter, ob die Maßnahmen stattfinden.

KREISE

Unna-Hamm-Dortmund

Kreistag

Ort: „Haus des Sports“, Stadtsportbund Dortmund, Beurhausstr. 16-18 (Eingang im Innenhof), 44137 Dortmund.
Datum: Donnerstag, 27. August 2020.
Zeit: 18:00 Uhr.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Formelles
2. Feststellung der Stimmberechtigung
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Wahl einer Protokollführerin/eines Protokollführers
5. Genehmigung des Protokolls aus 2019
6. Berichte
 - a) Kreisfachwarte
 - b) Kreiskampfrichterreferentin
 - c) KDV
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl einer Versammlungsleiterin/eines Versammlungsleiters
9. Entlastung der Kreisfachwarte
10. Vergabe von Meisterschaften und Turnieren 2021
11. Anträge
12. Verschiedenes/Festlegung des Termins für 2021

NWVK

Kreis Steinfurt

Dan-Vorbereitung

Ausrichter: TV Mesum 1950 e.V.
Thema: Dan-Prüfungsprogramm.
Termine: 11.10., 18.10., 25.10., 08.11. und 29.11.2020.
Ort: Franziskusstr. 16, 48432 Rheine-Mesum.
Zeit: jeweils 9:00 - 13:00 Uhr.
Referenten: KDV und Stellvertreter.
Mitzubringen: gültiger Judopass, Judogi, Verpflegung.
Gebühr: 10,00 € pro Tag.
Anmeldung: bis zum 12.9.2020 an patrick-oliver.scheinert@nwvk.de. Angestrebten Dan-Grad sowie gewünschte Kata bei der Anmeldung angeben. Sollten nicht genügend Anmeldungen eingehen, fällt der Lehrgang aus.

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

Lehreinweisung

Lehrgang für Neuerteilung und Verlängerung 15 UE bei abgelaufener Lizenz

Meldung: schriftlich bis spätestens vier Wochen vorher an die Geschäftsstelle des NWJJV.

Veranstalter: NWJJV.

Ausrichter: TV Eichen.

Datum/Zeit: Samstag, 15. August 2020, 10:00 - 18.00 Uhr (Theorie-Seminarraum). Sonntag, 16. August 2020, 10:00 - 14:00 Uhr (Praxis-Dojo). Prüfung am Sonntag, 30. August 2020, ab 10:00 Uhr (Dojo).

Ort: Seminarraum des TV Eichen, Jahnstr. 11, 57223 Kreuztal-Eichen; Dojo des TV Eichen, Am Park (Schulzentrum Stählerwiese), 57223 Kreuztal.

Referent: Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrwart NRW.

Kosten: 25,00 €

Vermerk: Die Lehreinweisung hat nach Erwerb eine Gültigkeit von zwei Jahren und kann innerhalb dieser Zeit mit einem speziell hierfür ausgeschriebenen Lehrgang von 5 UE verlängert werden. Sind die zwei Jahre jedoch abgelaufen, muss die Lehreinweisung mit 15 UE verlängert werden. Eine Prüfung wird nicht abverlangt. Nächste Lehreinweisung im Februar 2021.

Anfahrt Dojo: A 4/HTS Abfahrt Kreuztal, links, nach ca. 100 m an der Kreuzung links (geradeaus Aral-Tankstelle) Richtung Olpe auf Hagener Straße, nächste rechts in die Waldstraße, nach 100 m wieder rechts „Am Park“ > führt direkt auf den Parkplatz der Dreifachhalle. Eingang liegt auf der anderen Hallenseite.

Anfahrt Seminarraum: A 4/HTS Abfahrt Krombach, nach ca. 3 km rechts Richtung Krombach, durch Krombach durchfahren bis Kreuztal-Eichen, hier nach ca. 350 m rechts in die Jahnstraße, nach 150 m rechts auf den Parkplatz. Die Turnhalle befindet sich gegenüber dem Parkplatz.

A 45 Abfahrt Olpe-Süd, auf A 4 Richtung Kreuztal, dann weiter wie oben ...

Landeslehrgang Technik Bezirk Arnsberg

Veranstalter: NWJJV e.V.

Ausrichter: TuS Hamm.

Thema: Würfe im Ju-Jutsu.

Datum: Sonntag, 16. August 2020.

Zeit: 11:00 - 14:00 Uhr.

Ort: Titaniastr. 5, 59067 Hamm.

Referent: Stefan Korte, 3. Dan.

Kosten: 10,00 €

Landeslehrgang Jugend

Veranstalter: NWJJV e.V.

Ausrichter: Brander TV.

Thema: „Achim ist ja kindisch!“

Datum: Samstag, 22. August 2020.

Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr.

Ort: Turnhalle Inda-Gymnasium, Gangolfsweg 52, 52076 Aachen.

Referent: Achim Hanke, 8. Dan.

Kosten: 5,00 €

Landeslehrgang Technik

Verlängerung Trainer C Breitensport - 5 UE

Veranstalter: NWJJV e.V.

Ausrichter: Brander TV.

Thema: Würfe - Hebel - Würger mit Achim.

Datum: Samstag, 22. August 2020.

Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.

Ort: Turnhalle Inda-Gymnasium, Gangolfsweg 52, 52076 Aachen.

Referent: Achim Hanke, 8. Dan.

Kosten: 20,00 €

Verlängerung der Lehrbefähigung - 5 UE

Veranstalter: NWJJV e.V.

Ausrichter: TV Eichen.

Datum: Sonntag, 23. August 2020.

Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr.

Ort: Schulzentrum Stählerwiese, Am Park, 57223 Kreuztal.

Referent: Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrwart NWJJV e.V.

Kosten: 15,00 €

Vermerk: Nächste Verlängerung 5 UE in 2021. Teilnahme nur für Sportler, deren Lehrbefähigung an diesem Tage noch Gültigkeit hat, ansonsten Verlängerung 15 UE am 15/16.08.2020 in Kreuztal.

Anmeldung: mindestens 14 Tage vorher bei der Geschäftsstelle des NWJJV e.V.

Landeslehrgang Technik

Verlängerung Trainer C Breitensport - 4 UE

Veranstalter: NWJJV e.V.

Ausrichter: Ippon Düsseldorf.

Thema: Ju-Jutsu Abwehrtechniken mit Schwerpunkt SV.

Datum: Samstag, 29. August 2020.

Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr.

Ort: Turnhalle Thomas-Schule, Blumenthalstr. 11, 40476 Düsseldorf.

Referent: Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrreferent NWJJV e.V.

Kosten: 15,00 €

Datenschutz

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

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

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

Vereinsangebot

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

In eigener Sache

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

Landeslehrgang Technik Bezirk Mönchengladbach

Veranstalter: NWJJV e.V.

Ausrichter: JJJC Nettetal.

Thema: Schläge - Tritte - Stöße.

Datum: Samstag, 29. August 2020.

Zeit: 14:00 Uhr.

Ort: Blumenallee, 41334 Nettetal.

Referent: Ralf Krämer, 4. Dan.

Kosten: 10,00 €

Die nächste Ausgabe des „Budoka“ (September 2020) erscheint Anfang September 2020.

Die Redaktion wünscht eine erholsame Urlaubszeit!

Neben der Matte

BeUnited@Home - Digital Interactive Youth Event am 25. Juli 2020

BeUnited@Home
Digital Interactive Youth Event

Das Jahr 2020: Kein Jugendevent, kein olympisches Jugendcamp, keine internationale Jugendbegegnung aufgrund von Corona? Nicht mit uns! Wir machen es trotzdem: Online, digital zum Mitmachen, Zuschauen, Vernetzen und Spaß haben. 24 Stunden lang!

Die Sportjugend NRW lädt zusammen mit der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK NORDWEST alle jungen Engagierten aus dem organisierten Sport herzlich ein, gemeinsam mit jungen Menschen aus den internationalen Partnerländern der Sportjugend in diesem Sommer einen Tag und eine Nacht voller Workshops, Sport, Spaß, Challenges, Mitmachaktionen, Konzerten, DJ Sessions und Vielem mehr zu erleben.

Dabei soll es keine Rolle spielen, wo ihr gerade seid. Ob im Wohnzimmer, auf der Terrasse oder doch im Urlaub. Die Sportjugend bietet euch einen 24 Stunden Livestream und zahlreiche Videochaträume mit einem abwechslungsreichen Programm.

*Geplant ist außerdem an dem Tag ganz viele Grußbotschaften zu senden. Diese können sowohl von bekannten Persönlichkeiten kommen, als auch von jungen Engagierten oder Akteuren aus dem Sport. Vielleicht habt Ihr ja auch Lust, eine kleine Grußbotschaft per Video aufzunehmen? Oder Ihr kennt bekannte Sportler*innen? Wir freuen uns über jede Botschaft, die unter diesem Link hochgeladen oder per WhatsApp an die 0175 3479099 oder per E-Mail an JungesEngagement@lsb.nrw gesendet wird. Dabei wäre es perfekt, wenn das Video im Querformat aufgenommen ist.*

Vereinsentwicklung 2020 geht auch online

Im Rahmen des Projekts der Vereinsentwicklung 2020 bietet der NWJV auch Online-Beratungen und Profilerstellungen an. Interessierte Vereine können sich vorab melden und in enger Abstimmung wird ein Online-Termin zur Beratung vereinbart. Je nach Umfang kann eine Online-Beratung zwischen zwei und drei Stunden dauern.



Interessierte Vereine können sich bei Carina Hagen melden.

Was ist eigentlich VIBSS?

Das Management eines modernen Sportvereins stellt die Verantwortlichen vor große Herausforderungen. Gesellschaftliche Veränderungen haben unmittelbare Auswirkungen auf die Vereine.

Konkrete Hilfen bietet der Landessportbund NRW durch VIBSS (Vereins-, Informations-, Beratungs- und Schulungs-System).

Die Online-Plattform bietet über Vereinsmanagement bis hin zur Sportpraxis zahlreiche Informationen und Vorlagen. Darüber hinaus können Vereine über VIBSS eine kostenlose Vereinsberatung (bis zu 6 Stunden) durch den LSB beantragen.

Weitere Informationen findet ihr über www.vibss.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

SPORTLERINNEN AUF AUGENHÖHE.

Ramona und Lea zeigen, was Inklusion ist:
eine Selbstverständlichkeit.



WIR SIND
SPORTDEUTSCHLAND

DOSB



sportdeutschland.de
facebook/sportdeutschland
#sportdeutschland