

Der

Budoka

K 10339

Oktober 2021
4,80 €



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:

DM Judo

Neustart nach
19 Monaten

Seite 4

SEITE 8

Judo:
Junioren-EM
in Luxemburg

SEITE 33

Muay Thai:
F.F.F. - Fight For
Friends

SEITE 38

Wushu:
Deutsche Online-
Meisterschaften



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

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

AIKIDO

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.

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

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

HAPKIDO

Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

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

TAEKWONDO

Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.

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

JIU-JITSU

Jiu-Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.

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

JUDO

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

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

KARATE

Karateverband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

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

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

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

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

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

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

JU-JUTSU

Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.

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

KENDO

Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband e.V.

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

WUSHU

Wushu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

MUAY THAI

Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Mit Verantwortungsbewusstsein und Impfung zurück zur Normalität

Viel wurde im Vorfeld berichtet über die „Corona-Games“, die Pandemiespiele, das womögliche Superspreader-Event. Wer besonders kritisch sein wollte, der sprach gar von einer neuen Virusvariante, der „Olympic-Variant“, die sich dank der Olympischen Spiele entwickeln und um die Welt gehen könnte. Wenn sich mehr als 11.000 Athletinnen und Athleten aus 206 Nationen während einer weltweiten Pandemie an einem Ort treffen, dann sind solche Sorgen nicht ganz unberechtigt. ...

Und so sehr das IOC, der DOSB und weitere Akteure aus dem aber auch außerhalb des Sports bereits im Vorfeld der Spiele auf die Hygienekonzepte, die gemeinsam mit der WHO entwickelt wurden, verwiesen und auf die Impfung als Schlüssel zu sicheren Spielen, so richtig glauben wollte ihnen kaum jemand, dass die globalste Veranstaltung der Welt während einer Pandemie sicher durchgeführt werden könnte.

Im Nachhinein ist man immer klüger und es geht sicherlich nicht darum, Kritiker abzustrafen oder vorzuführen. Die Schwarzmalerei erwies sich aber dank ausgeklügelter Hygienekonzepte, vorbildlichem Verantwortungsbewusstsein und einer enorm hohen Impfquote im Olympischen Dorf als nicht berechtigt.

Im Gegenteil: Die offiziellen Corona-Statistiken des Organisationskomitees Tokio2020 zeigen, dass die „Bubble“ ihren Namen wert war. Bei 28 Athletinnen/Athleten wurde durch die täglichen, so genannten „screening tests“ ein positives Ergebnis festgestellt. Und auch wenn jeder Fall einer zu viel ist, so ist dies bei 11.656 Athletinnen/Athleten doch eine beachtliche niedrige Zahl von gerade einmal 0,24 Prozent. Dass die Olympischen Spiele ohne einen einzigen Coronafall über die Bühne gehen würden, das hielten selbst das IOC und das Organisationskomitee für unrealistisch. Nach dem Motto „prepare for the worst, hope for the best“ wurde sich akribisch auf alle Szenarien vorbereitet. Im Nachhinein kann gesagt werden: Respekt vor dieser Leistung, aber auch Respekt vor allen Beteiligten, die eindrucksvoll bewiesen haben, wie man mit der Pandemie umgehen kann.

Jetzt gilt es, das, was bei den Olympischen Spielen funktioniert hat, auf die Gesellschaft zu übertragen. Das soll nicht heißen, strenge Hygienekonzepte wie in Tokio tagein tagaus befolgen zu müssen, sondern Verantwortungsbewusstsein und Solidarität zu zeigen. Dazu gehört auch, eine Maske zu tragen, wenn Abstände, insbesondere in Innenräumen, nicht eingehalten werden können. Dazu gehört aber vor allem, sich impfen zu lassen. Die Athletinnen und Athleten haben es vorgemacht. Mit einer Impfquote von 95 Prozent im gesamten Team D haben sie sich und andere geschützt und sich so die Olympischen Spiele ermöglicht. Dabei gehören gerade Leistungssportler zu den Menschen, die ganz besonders darauf achten, was sie ihrem Körper zuführen und wie sich dies auf ihre Leistungsfähigkeit auswirken kann. Deshalb haben Sie sich von Expertinnen und Experten beraten lassen, haben kritisch nachgefragt und am Ende entschieden: Die Impfung ist sicher und sie ist der Weg raus aus dieser Pandemie!

Wer unbeschwert Sport im Verein treiben oder von der Tribüne aus unterstützen möchte, dem sei die Impfung nahegelegt. Mit der Impfwoche unter dem Motto #HierWirdGeimpft finden vielerorts Aktionen statt, die es den Bürgerinnen und Bürgern erleichtern, Zugang zu einer Impfung zu erhalten. Auf der Webseite www.zusammengegencorona.de finden Sie dazu passende Angebote in Ihrer Nähe. Auch in Sportvereinen und auf Sportevents werden Impfaktionen angeboten. Der DOSB ruft ganz Sportdeutschland und alle darüber hinaus, die dazu in der Lage sind, auf, diese Angebote wahrzunehmen und sich impfen zu lassen. Zeigen Sie Solidarität, ermöglichen Sie Normalität und gehen Sie gemeinsam mit uns einen Schritt in Richtung Ende dieser Pandemie, hin zum Comeback der Bewegung.

Felix Wolf
Projektmitarbeiter Medien- und Öffentlichkeitsarbeit
(DOSB-Press)

INHALT 10/2021

Der
Budoka

Verbände

Nordrhein-Westfälischer Judo -Verband	4
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	19
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	28
Nordrhein-Westfälischer Ju Jitsu -Verband	30
Goshin Jitsu -Verband Nordrhein-Westfalen	32
Muay Thai -Bund Nordrhein-Westfalen	33
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	34
Wushu -Verband Nordrhein-Westfalen	38

Themen



Judo: Zwei Nordrhein-Westfalen in Luxemburg

SEITE 10

Judo: Werte.Schule.Judo stellt sich in Europa vor



SEITE 12

Krafttraining, Teil 128: Nordic Hamstring Curl / Rumpfaufrichten mit (fast) gestreckten Beinen (Good Mornings) **25**

Bestellschein **22**

Ausschreibungen **40**

Impressum **42**

Titelseite: Nadja Bazynski vom TSV Bayer 04 Leverkusen erkämpfte bei den ersten Deutschen Judo-Meisterschaften nach 19 Monaten Pandemie-Pause in Stuttgart den Titel in der Gewichtsklasse bis 63 kg. Im Finale startete sie gegen Annabelle Winzig von der Homburger Turngemeinde diesen Uchi-mata-Ansatz. **Foto: Falk Scherf**



Bereits nach 59 Sekunden besiegte Alessio Murrone im Viertelfinale der Klasse bis 60 kg Niklas Rink aus Hamburg



Deutsche Einzelmeisterschaften in Stuttgart

Neustart nach 19 Monaten

Mit rund siebenmonatiger Verspätung fanden die Deutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer Anfang September zum vierten Mal in der Stuttgarter SCHARrena statt. Bedingt durch die Corona-Pandemie konnten die Wettkämpfe nicht wie gewohnt zu Jahresbeginn ausgetragen werden. Nach den Weltmeisterschaften und den Olympischen Spielen fehlten in diesem Jahr allerdings die Spitzenathletinnen und -athleten der Nationalmannschaft und es bot sich eine Chance für die zweite Reihe und den Nachwuchs, sich bei den Bundestrainern für höhere Aufgaben zu empfehlen.

Nadja Bazynski vom TSV Bayer 04 Leverkusen gewann in der Klasse bis 63 kg den einzigen Titel aus NRW-Sicht. Silber holten Nikita Krieger vom PSV Herford (bis 48 kg), Alessio Murrone von der Sportunion Annen (bis 60 kg) und Martin Matijass vom JC 71 Düsseldorf (bis 90 kg). Dazu kamen neun Bronzemedailles, sieben fünfte Plätze und fünf siebte Plätze. Mit 13 Medaillen konnte der NWJV die größte Medaillenausbeute aller Landesverbände verzeichnen, gefolgt von Bayern (9), Niedersachsen, Sachsen (jeweils 5) und Berlin (4). Im Medaillenspiegel belegte Bayern mit drei Gold-, drei Silber- und drei Bronzemedailles den ersten Platz vor Niedersachsen (2/2/1), Berlin (2/0/2), Nordrhein-Westfalen (1/3/9) und Brandenburg (1/1/1).

Direkt zum Auftakt holte sich Nadja Bazynski nach 2019 ihren zweiten DM-Titel. In der Klasse bis 63 kg besiegte die 28-jährige NWJV-Kämpferin im Finale vorzeitig Annabelle Winzig von der Homburger Turngemeinde. Zuvor hatte sie sich im Halbfinale gegen Agatha Schmidt vom JC 66 Bottrop, 2020 DM-Zweite, durchgesetzt. Die 20-jährige Nikita Krieger lag im Finale der 48-kg-Klasse gegen Sarah Ischt vom VfL Wolfsburg bis kurz vor Kampfbende mit Wazaari-Wertung vorne. Dann erzielte die Vorjahresdritte den Ausgleich und es ging in die Golden-Score-Verlängerung. Hier konnte Ischt die Entscheidung zu ihren Gunsten erzielen und sich den Titel sichern. Rahel Krause vom TuS Volmetal erkämpfte in der Klasse über 78 kg nach 2018 und 2019 bereits ihre dritte Bronzemedaille.

Bei den Männern musste sich Martin Matijass in der Klasse bis 90 kg erst im Finale dem Vizemeister des Vorjahres Tim Schmidt vom UJKC Potsdam geschlagen geben. Im Viertelfinale hatte der 25-jäh-

rige NWJV-Athlet den zweifachen Deutschen Meister Hannes Conrad aus Leipzig ausgeschaltet. Auch Alessio Murrone wurde in der Klasse bis 60 kg erst im Finale gestoppt. Der 21-jährige Deutsche Jugendmeister von 2015 unterlag im Endkampf gegen Titelverteidiger Maximilian Heyder vom JC Naisa. Im Halbfinale hatte der Wittener den Vorjahresdritten Fabian Häfner aus Sindelfingen besiegt.

Falk Petersilka vom 1. Godesberger JC, im Vorjahr Deutscher Meister der 90-kg-Klasse, holte nach seinem Wechsel in die Kategorie bis 100 kg Bronze. Er hatte das Halbfinale gegen den späteren Sieger Dario Kurbjeweit Garcia vom TSV Großhadern verloren. Nach Silber 2020 sicherte sich Jonas Schreiber von der Sportunion Annen in der Klasse über 100 kg in diesem Jahr Bronze. In der Klasse bis 81 kg setzte sich der 19-jährige Tom Droste vom Dattelner JC im Kampf um Bronze gegen den 14 Jahre älteren Soshin Katsumi aus Freiburg durch.

Weitere Bronzemedailles gewannen Elisa Marie Heeb vom JC Hennef (bis 48 kg), Agatha Schmidt vom JC 66 Bottrop (bis 63 kg), Leonie Beyersdorf vom JC Nievenheim (bis 70 kg), Alexander Gabler vom TSV Hertha Walheim (bis 73 kg) und Marc Schatten vom TSV Bayer 04 Leverkusen (über 100 kg).

Im kommenden Jahr soll mit den Titelkämpfen am 29. und 30. Januar 2022 - wieder in Stuttgart - zum normalen Veranstaltungsrhythmus zurückgekehrt werden. Für zukünftige nationale Titelkämpfe ist aber auch eine Beteiligung an den Finals mit mehreren Sportarten angedacht, um eine stärkere Medienpräsenz zu erlangen.

Erik Gruhn



Nadja Bazynski entschied das Viertelfinale der Klasse bis 63 kg nach nur 44 Sekunden gegen Sarah Grünewald aus Altenfurt für sich



Nikita Krieger gewann das NRW-Halbfinale der Klasse bis 48 kg gegen Elisa Marie Heeb



Martin Matijass (rechts) besiegte in der zweiten Runde der 90-kg-Klasse den Münchener Fabian Kansy
Fotos: Falk Scherf

Die Deutschen Meisterschaften aus Sicht der Landestrainer

Fragen an Florin Petrehele und Andreas Tölzer

Florin Petrehele, Landestrainer der Frauen

Wie gestaltete sich in diesem Jahr für die Sportler die Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften?

„Im Frauenbereich haben wir mit dem Landeskader in den Stützpunkten trainiert und für die alle anderen Athletinnen lief die Vorbereitung in den Vereinen. Seit Ende Mai hatten wir monatlich je einen Randori-Lehrgang für Frauen und Frauen U 21.“

Welche personellen Ausfälle gab es (Verletzung, Krankheit, etc.)?

„Samira Bouizgarne, Sarah Mäkelburg, Szaundra Diedrich, Maïke Ziech, Arijana Peric, Miriam Schneider und Hannah Schneider sind verletzungsbedingt ausgefallen und hoffen, bis Ende des Jahres wieder gesund zu werden. Mira Ulrich konnte sich aus persönlichen Gründen nicht auf die Deutschen Meisterschaften vorbereiten.“

Welche Kämpferinnen haben die Erwartungen erfüllt? Wer ist hinter den Erwartungen zurückgeblieben? Wer hat für eine Überraschung gesorgt?

„Nadja Bazynski, Agatha Schmidt und Rahel Krause haben die Erwartungen erfüllt. Schade, dass Nadja und Agatha schon im Halbfinale aufeinander trafen. Das hätte das Finale sein sollen. Nora Bannenberg ist nach ihrer Kreuzband-OP zurück und ist leicht unten ihren Möglichkeiten geblieben, aber aufgrund ihrer langen Pause ist das doch positiv. Ich bin mir sicher, dass wir Nora bei den nächsten DEM auf das Podest bringen werden. Mareike Reddig hat sich unter Wert verkauft. Sie hätte unter die ersten Fünf kommen können. Nikita Krieger, Marie Heeb und Leonie Beyersdorf haben für Überraschungen gesorgt.“

Wie sind die Aussichten für die nächsten Wettbewerbe?

„Ich bin optimistisch, wir werden in zwei Wochen international starten und dann sehen, wo wir im Vergleich mit den anderen Nationen stehen.“

Wie liefen die organisatorischen Maßnahmen (Testen, etc.) im Umfeld der Meisterschaften ab?

„Gut, reibungslos. Sehr gut organisiert.“

Andreas Tölzer, Landestrainer der Männer

Wie gestaltete sich in diesem Jahr für die Sportler die Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften?

„Ich bin sehr glücklich, dass wir die Westdeutschen Meisterschaften als Testwettkampf hatten, wo sich die Athleten vorbereiten konnten. Die meisten Kämpfer haben an den Stützpunkten und in den Vereinen wieder trainiert, nicht optimal, aber der Situation angepasst.“

Welche personellen Ausfälle gab es (Verletzung, Krankheit, etc.)?

„Wegen der Olympischen Spiele waren Moritz Plafky, Karl-Richard Frey und Johannes Frey natürlich nicht am Start. Anthony Zingg fehlte wegen eines judospezifischen Trainingsrückstandes. Alexander Neihls war aufgrund einer Verletzung außer Gefecht.“

Welche Kämpferinnen haben die Erwartungen erfüllt? Wer ist hinter den Erwartungen zurückgeblieben? Wer hat für eine Überraschung gesorgt?

„Für die positive Überraschung sorgte Tom Droste mit seinem dritten Platz in der Klasse bis 81 kg. Das Gesamtbild der jüngeren Athleten, die fleißig und regelmäßig trainieren, war sehr gut.“

Wie sind die Aussichten für die nächsten Wettbewerbe?

„Mitte Oktober finden in Frankfurt an der Oder die Deutschen Einzelmeisterschaften der U 21 statt. Außerdem fahren NRW-Starter zum European-Cup in Dubrovnik und zu den European Open nach Malaga.“

Falk Petersilka besiegt
nach neun Sekunden
Pierre Ederer aus
Heidelberg



Tom Droste (in weiß) in der
Begegnung gegen Dennis
Mauer aus Berlin; der
Dattelner gewann den Kampf
mit Wazaari-Wertung

Fotos: Falk Scherf

Deutsche Einzelmeisterschaften in Stuttgart

Frauen

bis 48 kg:

1. Sarah Ischt, VfL Wolfsburg
2. Nikita Krieger, Polizei SV Herford
3. Jessica Lindner, Judo Club Dudweiler
3. Elisa Marie Heeb, Judo Club Hennef
5. Tanja Schmadel, Judokan Landau
5. Jasmine Seifert, KSV Budokan Heiligenstadt

bis 52 kg:

1. Annika Würfel, VfK Bau Rostock
2. Julia Mollet, DJK Eppelheim
3. Verena Thumm, TV 1846 Mosbach
3. Mascha Ballhaus, TH Eilbeck
5. Naima Günther, SSF Bonn
5. Lara Matilda Jetter, JSC Heidelberg

bis 57 kg:

1. Caroline Fritze, SC Bushido Berlin
2. Pauline Starke, Judo-Team Hannover
3. Anne-Sophie Kempf, SC Lotos Berlin
3. Jana Ziegler, UJKC Potsdam
5. Seija Ballhaus, TSV Großhadern
5. Laila Göbel, Judo-Team Hannover
7. Emily Gränitz, Sport-Union Annen

bis 63 kg:

1. Nadja Bazynski, TSV Bayer 04 Leverkusen
2. Annabelle Winzig, Homburger Turngemeinde
3. Sappho Özge Coban, Budo-Club Karlsruhe
3. Agatha Schmidt, JC 66 Bottrop
5. Sarah Grünewald, TSV Altenfurt
5. Xenia Müge Coban, Budo-Club Karlsruhe
7. Emma Heimann, Kentai Bochum

bis 70 kg:

1. Julie Hölterhoff, Homburger Turngemeinde
2. Lea Püschel, Judo-Team Hannover
3. Bertille Murphy, TSV Großhadern
3. Leonie Beyersdorf, Judo-Club Nievenheim
5. Bianca Chiara Schmidt, VfL Sindelfingen
5. Jasmin Lochen, TSV Abensberg
7. Mareike Reddig, Judo-Club 71 Düsseldorf

bis 78 kg:

1. Teresa Zenker, SV Halle
2. Lea Schmid, Judozentrum Heubach
3. Greta Bolte, Judo Crocodiles Osnabrück
3. Corinna Bayer, ESV Ludwigshafen
5. Yvonne Kulartz, TV Dellbrück
5. Lilli Louise Wojta, Sport-Club Itzehoe
7. Kim Natascha Gaertner, PSV Recklinghausen

über 78 kg:

1. Renée Lucht, HT 16 Hamburg
2. Maxime Brausewetter, Judoclub Leipzig
3. Tanja Hehr, TSG Backnang
3. Rahel Krause, TuS Volmetal
5. Michelle Goschin, BC Samurai Berlin
5. Aylin Mill, VfL Sindelfingen

Männer

bis 60 kg:

1. Maximilian Heyder, Judo Club Naisa
2. Alessio Murrone, Sport-Union Annen
3. Fabian Häßner, VfL Sindelfingen
3. Dominik Röder, Judo-Club Lauf
5. Hratchik Latschianian, Judo Club Geisenheim
5. Peer Radtke, 1. JC Mönchengladbach

bis 66 kg:

1. Severin Edmeier, TSV Großhadern
2. David Ickes, Budokan Lübeck
3. Mateo Cuk, Sportfreunde Kladow
3. Viktor Becker, Judo Holzhausen
5. Patrick Weisser, TuS Bad Aibling
5. Ian Störmer, 1. Judo Club Birstadt

bis 73 kg:

1. Michel Adam, Judo-Sportverein Speyer
2. Lukas Vennekold, TSV Großhadern
3. Alexander Gabler, TSV Hertha Walheim
3. Yerrick Schriever, TH Eilbeck
5. Vincent Wieneke, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Peter Thomas, Judo-Club Lauf

bis 81 kg:

1. Tim Gramkow, TKJ Sarstedt
2. Timo Cavellius, PTSV Hof
3. Tom Droste, Dattelner Judo Club
3. Emil-Johann Hennebach, Judoclub Leipzig
5. Soshin Katsumi, FT 1844 Freiburg
5. Leon Schreder, Yama Arashi Herborn

bis 90 kg:

1. Tim Schmidt, UJKC Potsdam
2. Martin Matijass, Judo-Club 71 Düsseldorf
3. Johann Lenz, TSV Großhadern
3. Hannes Conrad, Judoclub Leipzig
5. Oleg Gusev, SC Panthera
5. Gabriel Berg, TSV Bayer 04 Leverkusen
7. Franz Haettich, TSV Bayer 04 Leverkusen

bis 100 kg:

1. Dario Kurbjeweit Garcia, TSV Großhadern
2. Kilian Kappelmeier, TSV Großhadern
3. Falk Petersilka, 1. Godesberger Judo Club
3. Daniel Herbst, Judoclub Leipzig
5. Marvin Belz, UJKC Potsdam
5. Pierre Ederer, JSC Heidelberg Rhein-Neckar

über 100 kg:

1. Daniel Zorn, BC Randori Berlin
2. Yvo Witassek, UJKC Potsdam
3. Jonas Schreiber, Sport-Union Annen
3. Marc Schatten, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Jonas Pütz, Judo Club Asahi Stolberg
5. Jannis Leonhardt, JC Bushido Köln

Westdeutsche Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer in Lippetal

„Endlich wieder Judo erleben“

Nach der monatelangen Corona-Pause fand in Lippetal wieder der erste Judo-Wettkampf in Nordrhein-Westfalen statt. Die Frauen und Männer kämpften um die Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften in Stuttgart. „Athleten, Trainer und Offizielle waren froh, endlich wieder Judo zu erleben“, zeigte sich Landestrainer Andreas Tölzer zufrieden mit der Veranstaltung. Dies bestätigte auch Frauen-Landestrainer Florin Petrehele: „Es war eine gelungene Veranstaltung, die sehr gut organisiert wurde. Viele Athleten haben gekämpft. Trotz der langen Corona-Pause gab es verletzungsfreie Kämpfe.“ Insgesamt waren 155 Kämpferinnen und Kämpfer an den beiden Tagen am Start.



Ein großes Teilnehmerfeld mit bis zu 21 Teilnehmern gab es in der Gewichtsklasse bis 73 kg bei den Männern. Hier wurde Vincent Wieneke vom TSV Bayer 04 Leverkusen seiner Favoritenrolle gerecht und besiegte im Finale Denny Koppers vom Judo-Team Holten. Landestrainer Andreas Tölzer stellte außerdem besonders die konsequente und souveräne Leistung von Alessio Murrone von der SUA Witten in der Klasse bis 60 kg heraus. In einer ausgeglichenen Gewichtsklasse bis 66 kg setzte sich dank seiner Qualitäten im Stand- und Bodenkampf Maximilian Struckmeier vom PSV Herford durch.

„Bei den Frauen konnten sich in den unteren fünf Gewichtsklassen die jungen Athletinnen durchsetzen. Dies ist sehr erfreulich und zeigt, dass wir positiv in die Zukunft blicken können“, lautete das Fazit von Florin Petrehele.

Text: Erik Gruhn
Fotos: Markus Bader

Ergebnisse Frauen

bis 48 kg:

1. Marie Heeb, JC Hennef
2. Nikita Krieger, PSV Herford
3. Isabelle Sandvoß, PSV Bochum
3. Katharina Löb, JSV Düsseldorf
5. Johanna Beck, THC Westerkappeln
6. Julia Führen, Brander TV

bis 52 kg:

1. Soraya Günther, SSF Bonn
2. Aurelia Hoeps, TSV Hertha Walheim
3. Alexandra Gross, JC Hennef
3. Naima Günther, SSF Bonn
5. Femke Breier, Osterather TV
6. Josefine Koch, PSV Herford

bis 57 kg:

1. Sophie Püchel, TB Wülfrath
2. Emily Gränitz, Sport-Union Annen
3. Lisa Hiller, 1. JC Mönchengladbach
3. Nora Naeve, Judo Klub Hagen
5. Laura Schumann, Osterather TV
6. Johanna Hauses, PSV Krefeld

bis 63 kg:

1. Marie König, Velberter Judo-Club
2. Marina Zaparos, JKG Essen
3. Emma Heimann, Kentai Bochum
3. Malin Fischer, SSF Bonn
5. Miriam Sawallich, 1. JJJC Lünen
6. Zoe Lottes, TG Münster

bis 70 kg:

1. Mareike Reddig, JC 71 Düsseldorf
2. Leonie Beyersdorf, JC Nievenheim
3. Christine Vogt, Osterather TV
3. Luisa Thyssen, JC 71 Düsseldorf
5. Wiebke Heseding, ESV Olympia Köln
6. Lea Föbus, PSV Bochum

bis 78 kg:

1. Yvonne Kulartz, TV Dellbrück
2. Kim Gaertner, PSV Recklinghausen
3. Verena Aßmuth, TV 1864 Salzkotten
3. Lara Lewandowitz, JKG Essen
5. Eva Strack, Budoka Höntrop
6. Melanie Collas, Velberter Judo Club

über 78 kg:

1. Rahel Krause, TuS Volmetal
2. Hannah Schatten, Velberter Judo-Club
3. Melina Wien, DJK Adler 07 Bottrop
3. Ida-Luise Wilczek, 1. SC Lippetal

Ergebnisse Männer

bis 60 kg:

1. Alessio Murrone, Sport-Union Annen
2. Peer Radtke, 1. JC Mönchengladbach
3. Luca Harmening, PSV Herford
3. Tom Büsemeyer, JC 66 Bottrop
5. Florian Hück, Post SV Düsseldorf
6. Marc Fugmann, TG Münster

bis 66 kg:

1. Maximilian Struckmeier, PSV Herford
2. Dominik Hück, Post SV Düsseldorf
3. Lukas Romahn, Sport-Union Annen
3. Axel Limberg, DJK Adler 07 Bottrop
5. Ilyas Vinayev, JC 66 Bottrop
6. Jens Malewany, Sport-Union Annen

bis 73 kg:

1. Vincent Wienecke, TSV Bayer 04 Leverkusen
2. Denny Koppers, Judo-Team Holten
3. Kai Lippmann, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. David Hohn, JC Hennef
5. Bastian Peters, TG Münster
6. Justin Kappes, DJK Eintracht Borbeck

bis 81 kg:

1. Stefan Oldenburg, Sport-Union Annen
2. Tom Droste, Dattelner JC
3. Bastian Sauerwald, JC 66 Bottrop
3. Aeneas Paul, Sport-Union Annen
5. Malteo Kreutz, TSV Hertha Walheim
6. Moritz Vieregge, Sport-Union Annen

bis 90 kg:

1. Franz Haettich, TSV Bayer 04 Leverkusen
2. Gabriel Berg, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Sirotullo Ikramov, TG Münster
3. Leonard Moritz, PSV Herford
5. Cevin Börgel, JG Ibbenbüren
6. Patrick Hollenberg, JG Ibbenbüren

bis 100 kg:

1. Davyd Bakakuri, JC Koriouchi Gelsenkirchen
2. Sascha Schmitz, JC 71 Düsseldorf
3. Nicolai Papajewski, PSV Bochum
3. Ingo Gohrbandt, Haaner TB
5. Aleksandar Jurukovic, HLC Höxter
6. David Kaluzny, 1. JJJC Dortmund

über 100 kg:

1. Jonas Pütz, Asahi Stolberg
2. Jan Luca Schatten, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Marc Schatten, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Jurij Seryj, PSV Herford
5. Timo Schulz, Judo-Sport-Team Herten
6. Marcel Lauer, Judo-Team Holten



Europameisterschaften der U 21 in Luxemburg

Jano Rübo: Nach der EM zur WM

Fünfter Platz für Bonner Judoka

Bei den U 21-Europameisterschaften in Luxemburg war Jano Rübo vom SSF Bonn als einziger NWJV-Athlet auf der Matte. Nach einer starken Leistung belegte er am Ende einen guten fünften Platz. NWJV-Landestrainer Andreas Tölzer zeigte sich zufrieden: „Es war der größte Erfolg seiner bisherigen Karriere. Mit dem Russen Kabisov hat er einen Favoriten aus dem Wettbewerb geworfen.“

Nach einem Freilos siegte er in seinem ersten Kampf gegen Lovre Mrkovic aus Kroatien im Golden Score nach Bestrafungen. In der nächsten Begegnung gegen den Russen Azamat Kabisov ließ sich der Bonner Judoka nicht so viel Zeit: Nach zweieinhalb Minuten konnte er mit einem tiefen Seoi-nage eine Wazaari-Wertung erzielen und über die Zeit verteidigen. Im Poolfinale musste Rübo gegen Jus Mecilosek aus

Slowenien antreten. Dieser behielt nach drei Minuten mit der zweiten Wazaari-Wertung die Oberhand und schickte den NWJV-Kämpfer in die Trostrunde. Dort wartete Adorjani Gergely aus Ungarn. Nach gut zweieinhalb Minuten konnte der 18-jährige zweifache Deutsche Jugendmeister wieder mit einem tiefen Seoi-nage einen Wazaari erzielen und diesen über die Zeit bringen. Im „kleinen Finale“ gestaltete der Bonner den Kampf bis in die Verlängerung offen, bevor er einen Wazaari gegen sich hinnehmen musste und unterlag.

Nach dem fünften Platz in Luxemburg wurde Jano Rübo auch für die Junioren-Weltmeisterschaften, die vom 6. bis 10. Oktober 2021 in Olbia (Italien) stattfinden, nominiert.

Text: Frank Beyersdorf/Erik Gruhn
Fotos: EJU/Carlos Ferreira



Zwei Nordrhein-Westfalen in Luxemburg

Erfolg kann systematisch produziert werden

Von Thomas Reisz

Die Insider-Spatzen pfeifen es längst von allen Dächern – im kleinen Luxemburg wird das große Judo-Rad gedreht. Erst langsam, inzwischen aber schnell genug, dass man es auch beim besten Willen im großen Deutschland nicht mehr übersehen kann. Und mit Wolfgang Amoussou und Sascha Herkenrath sitzen zwei „alte Bekannte“ aus Nordrhein-Westfalen an den Schalthebeln.

Der Luxemburger Kampfsportverband FLAM (Fédération Luxembourgeoise des Arts) zählt rund 1.000 aktive Judokas in 15 Vereinen. Zum Vergleich: Im NWJV sind rund 35.000 Judokas in 471 Vereinen organisiert (Stand: Januar 2021). Was nach „klein, aber Oho!“ oder „David gegen Goliath“ klingt, hat eine Vorgeschichte. Bereits vor zehn Jahren waren die Luxemburger Judokas international bestens angesehen. Von „klein“ konnte damals jedenfalls keine Rede sein. Dafür sorgten unter anderem Manon Durbach oder Lynn Mossong mit Medaillen und Platzierungen auf Grand Slams und Grand Prix. Nicht zu vergessen: Marie Muller, Olympionikin 2008 und 2012, heute noch ein Idol für den Judo-Nachwuchs. Aber hinter den Kulissen rumorte es, spätestens seit 2012, als der damalige Nationaltrainer Frédéric Georgery seinen Hut nehmen musste. Was folgte waren Rücktritte von Athleten und Trainern, Rücktritte von Rücktritten, viel Unzufriedenheit auf allen Seiten und der Verlust internationaler Reputation. Seitdem ist die FLAM auf der Suche nach einem „Comeback“. Und jetzt, 2021, sieht es fast so aus, als fände man mit nordrhein-westfälischer Man-Power in die Erfolgsspur zurück.

Seit den vergangenen U 18-Europameisterschaften in Riga/Lettland glänzt ein Silberstreif am sportlichen Horizont: Mit KENZA COSSU kämpfte sich eine Luxemburgerin in der Klasse bis 63 Kilogramm zur Vizemeisterschaft. Eine kleine Überraschung. Trainiert wird die 17-jährige Schülerin von Sascha Herkenrath. „Wir haben daran geglaubt, vorne mitkämpfen zu können, aber erwartet war es nicht“, so Herkenrath nach dem Erfolg. Der Ex-Athlet des 1. JC Mönchengladbach ist in NRW ungefähr so bekannt, wie ein „bunter Hund“. Nach seiner aktiven Laufbahn wechselte er ins Traineramt, zuletzt stand er als U 15-Landestrainer für den NWJV am Mattenrand. Im Januar 2021 holte Wolfgang Amoussou ihn nach Luxemburg, als Nachwuchsnationaltrainer der FLAM. Amoussou selbst war zwischen 2009 und 2011 Landestrainer Frauen U 20/U 23 beim NWJV. 2019 und 2020 war der Bottroper (JC 66) bereits Koordinator für das Projekt „Interreg Judo Cooperation“, seit Januar 2021 ist er technischer Direktor der Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux. Und mit der Ausrichtung der U 21-EM im September haben sie ein weiteres Zeichen gesetzt: Luxemburg ist wieder da! Wir sprachen am Rande der EM dazu mit Wolfgang Amoussou ...

Für einen Judoka gibt es nichts „geileres“ als Judo. Wie sieht das für einen Luxemburger aus? Welchen Stellenwert hat Judo im Großherzogtum?

Wolfgang Amoussou: Sport hat allgemein keinen großen Stellenwert in vielen Ländern der Welt. In Luxemburg zählt vor allem „Business“. Trotzdem wollen wir etwas bewegen. Wenn wir erfolgreich werden und trotzdem nicht viel über uns berichtet wird, können wir behaupten, dass Judo hier keinen hohen Stellenwert hat. Aber in der Sportwelt soll Judo zumindest anerkannt sein. Ich denke, wir sind auf dem besten Weg dahin.

Hand aufs Herz: Wie sehr hat Euch Silber bei der U 18-EM überrascht? Oder habt Ihr etwa damit gerechnet?

Wolfgang Amoussou: Im Januar, zu unserem Dienstantritt, haben Sascha und ich uns gesagt, dass es das Ziel sein muss, mit KENZA eine Platzierung auf der diesjährigen EM U 18 zu holen. KENZA hat sich

aber noch stärker entwickelt als wir dachten, weil sie zum einen sehr fleißig trainiert, und weil sie zum anderen Saschas Anweisungen super umsetzt. Unter diesen Umständen ist eine solche Leistung möglich. Es war kein Zufall, sondern ihr Kampfkonzept war durchdacht, verinnerlicht und dieser Erfolg verdient.

Was bedeutet der Erfolg von KENZA COSSU und die Ausrichtung der U 21-EM für die FLAM – und konkret für Eure Arbeit? Boomt Judo jetzt?

Wolfgang Amoussou: Der Erfolg von KENZA COSSU bedeutet, dass wir als technischer Stab, also die beiden Nationaltrainer und ich als technischer Direktor, seit Dienstantritt gute Arbeit leisten und das unser Konzept aufgeht. Es gibt uns Rückendeckung, um weitere notwendige Schritte anzugehen. Es setzt uns in eine Lage, in der wir von den sportlichen Behörden – also Sportministerium, Olympisches Komitee usw. – ernst genommen werden.

Für die erfolgreiche Ausrichtung der EM hat die FLAM sehr viel Lob von der EJU bekommen. Ein EJU-Vizepräsident hatte regelrecht Tränen in den Augen, als er nach dem Turnier eine Feedbackrunde gemacht hat. Das bedeutet, dass wir international genau wie eine große Judo-Nation wahrgenommen werden. In Zukunft wird es auf dem gleichen Weg weitergehen. Wir planen weitere große Events und internationale Trainingscamps. Da wir nun anerkannt sind, werden diese Pläne auch umgesetzt werden können.

Ein weiterer positiver Effekt: Unser Nachwuchs konnte in der Organisation mitwirken, alles hautnah erleben und darf nun von großen Erfolgen träumen. Nur wer träumt, kann Großes erreichen. Insofern haben wir genau das erreicht, was wir wollten.

Für einen „Judo-Boom“ braucht ein Land aber einen Olympiasieger. Für eine Erweiterung der Basis in Luxemburg ist die Arbeit in den Vereinen ausschlaggebend. Der Verband hat gerade nach einem großen Auswahlverfahren drei hochmotivierte französische Trainer eingestellt, die er den Vereinen zu Verfügung stellt. Der Verband bezahlt die Gehälter und die Vereine bezahlen den Verband. So kostet es den Verband nichts, aber die Qualität des Trainings ist gesichert.



FLAM-Nationaltrainer Sascha Herkenrath (links) konnte bei den U 18-EM die ersten Früchte der erfolgreichen Arbeit ernten. Für KENZA COSSU (rechts) gab es in Riga die Silbermedaille bis 63 kg





Wolfgang Amoussou ist seit Januar 2021 technischer Direktor in Luxemburg – und hat noch viel vor im Großherzogtum



Ex-NWJV-Landestrainer Sascha Herkenrath steht inzwischen erfolgreich für die FLAM am Mattenrand; kleines Bild (Foto NWJV): Sascha Herkenrath mit den erfolgreichen luxemburgischen Judokas und Olympia-Medaillengewinnerin Anna Maria Wagner zur Wettkampfvorbereitung bei der NWJV-Sommerschule in Hennef



In Deutschland ist der Trainingsinhalt im Nachwuchsbereich wesentlich durch die Vermittlung der Grundkampfkonzeption geprägt. Wie sieht die Ausbildung in Luxemburg aus? Wo sind Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede?

Wolfgang Amoussou: Hier gibt es noch keine Grundkampfkonzeption (GKK), aber wir arbeiten seit letztem Jahr daran. Unsere GKK umfasst alle Bereiche, die für die Entwicklung der Leistung relevant sind und begleitet den Sportler in allen Altersklassen, abhängig von seinen Zielen. Zum Ende des Jahres soll die GKK fertiggestellt werden, und ab nächstes Jahr wird sie den Vereinen vermittelt. Es ist schön, wenn diese GKK auf dem Papier steht. Die Kunst ist es aber, die Vereinstrainer dazu zu bringen, damit zu arbeiten und die Inhalte richtig ihren Judokas zu vermitteln. Das ist nur durch eine enge Zusammenarbeit zwischen dem Verband und den Vereinen möglich. Corona hat wie eine Bremse gewirkt, aber jetzt sind die Türen wieder offen.

Ihr steht beide erst am Anfang Eurer Arbeit. Wo geht es hin? Was habt Ihr für Ziele? Wie sieht der Plan aus?

Wolfgang Amoussou: Einige Pläne habe ich bereits erwähnt. Darüber hinaus wollen wir eine Talentschmiede werden. Das System muss so ausgebaut und solide werden, dass Erfolg kein Zufallsprodukt mehr ist, sondern dass der Erfolg systematisch „produziert“ wird. Das ist möglich. Wir haben die Strukturen, die Man-Power, die Ideen und den Mut dazu.

Im Rahmen der Ruhr Games im Sommer wurde halblaut über einen Austausch zwischen NWJV und FLAM im Jugendbereich nachgedacht. Gibt es da bereits Schritte oder Konkretes?

Wolfgang Amoussou: Sascha war mit zwei Athleten bei den Ruhr Games präsent und er hat das Thema angestoßen. Eine solche Kooperation wäre eine tolle Sache. Wir kooperieren momentan mit unseren Interreg-Partnern aus der sogenannten Großregion: Rheinland, Pfalz, Saarland, Speyer und den Franzosen der Region Grand Est. Wir leben von Kooperationen, weil unser Land international ist und außerdem viel zu klein, um sich nur auf sich zu beziehen. Luxemburg kooperiert bereits mit dem Schulprojekt Werte-Schule-Judo,

das in Bottrop umgesetzt wird. Bei der Eröffnungsfeier der EM U 21 wurde dieses Schulprojekt in einer Art Theaterstück vorgestellt. Die EJU hat konzentriert zugeschaut. In Luxemburg wird ein ähnliches Projekt vorbereitet und es wird wahrscheinlich eine Zusammenarbeit mit dem Projekt Werte-Schule-Judo geben, das eine zehnjährige erfolgreiche Erfahrung vorweisen kann.

Luxemburg ist zwar nicht wirklich aus der Welt, aber könnt Ihr Euch vorstellen, irgendwann mal Heimweh nach Nordrhein-Westfalen zu bekommen und hier wieder in Verantwortung zu arbeiten?

Wolfgang Amoussou: Wenn die FLAM weiterhin so aktiv bleibt und wenn wir weiterhin so viele interessante Projekte und Ideen umsetzen können, dann kann ich mir nicht vorstellen, Luxemburg zu verlassen. Allerdings bin ich froh, wenn ich mit meinen ehemaligen Kollegen und Sportlern in Kontakt bleibe und wenn ich auf irgendeinem Weg weiterhin mit ihnen zusammenarbeite – wie zum Beispiel beim Schulprojekt.

Herzlichen Dank!



Regelmäßige Mannschaftskämpfe mit Aktiven aus dem Rheinland, dem Saarland und aus Speyer im Rahmen der Interreg-Kooperation sind ein fester Bestandteil der Nachwuchsförderung in Luxemburg
Fotos: FLAM



Randori: Mutig sein und das Erlernte im fairen Kampf üben – das ist Randori

Werte.Schule.Judo stellt sich in Europa vor

Preisgekröntes Bottroper Schulprojekt auf der Judo Junioren EM in Luxemburg vorgestellt / Live-Vorführung im Rahmen des Eröffnungsprogramms

Seit elf Jahren kennen und lieben es die Bottroper Grundschulkin- der: Das Projekt **Werte.Schule.Judo (WSJ)**, das ihnen wichtige Werte im Rahmen des regulären Schulunterrichts vermittelt hat. Sie kennen die Welt des kleinen Löwen Leo, den sie auf seiner spannenden Reise zu einem jungen Löwen begleitet haben – im Lesebuch, im Judoprojekt, beim Leo-Suchspiel und bei vielen anderen Gelegenheiten bis hin zum Leo-Karnevalswagen. Diese lebendige Leo-Welt mit ihren Kostümen, einem der von professionellen Songwritern geschriebenen Lieder und vor allem eine Vorführung, wie das Projekt im täglichen Unterricht in den Schulen umgesetzt wird: Das haben die Gründer und Macher des Projekts zusammen mit 19 Kindern und unterstützt von zehn Helferinnen und Helfern als Teil der Eröffnungsveranstaltung der Junioren-Europameisterschaften in Luxemburg der Judowelt vorgeführt. Natürlich unter Einhaltung eines strengen Hygiene-konzepts für alle Beteiligten.

„Es war einfach toll, wie die Kinder und Sven, unser Trainer, das Projekt in seinen wichtigsten Facetten heute vorgestellt haben“, freut sich Volker Tapper, einer der Initiatoren des Projekts. Er ergänzt: „Sie waren mit viel schauspielerischem Talent und Engagement auf der Bühne – wie richtige Löwen.“ Das Ziel war ein kurzweiliger Beitrag zum Unterhaltungsprogramm, mit dem das Projekt **Werte.Schule.Judo** vor einer breiteren europäischen Fachöffentlichkeit vorgestellt wurde. „Wir wollten unseren Weg zeigen, wie der Judosport als Bildungsinstrument in Schulen genutzt werden kann“, sagt Sven Helbing. Der frühere Weltklasse-Judoka ist Profitrainer und unterrichtet seit Projektbeginn die Grundschulkin- der. Über 6.000 Kinder haben seit 2010 erfolgreich an dem Projekt teilgenommen.

Die Fachwelt konnte in Luxemburg sehen, wie eine Lektion zuerst im Deutschunterricht vorbereitet wird. Dafür war ein Klassenzimmer aufgebaut, in dem die Kinder und der Lehrer, dargestellt von Projekt- macher und Trainer Bastian Hirschfelder, eine Geschichte aus dem Leo-Lesebuch lasen. Dann schellte die Klingel und im Sauseschritt ging es in die Sporthalle. Dort nahm Sven die Kinder in Empfang und legte zusammen mit Bastian Hirschfelder mit den Übungen los. Die Kinder waren mit Feuereifer dabei und zeigten einen Auszug dessen, was sie gelernt hatten. Denn sie alle haben in ihrer Schullaufbahn an dem Projekt teilgenommen.

Das gesamte Bühnen-Geschehen wurde von einem weiteren der Projektmacher live und auf Englisch kommentiert. So konnte das internationale Publikum dem Geschehen immer folgen. Eingerahmt wurde die Bühne von Freunden und Helfern des Projekts, die u. a. in lebensgroßen Kostümen von Figuren aus der Leowelt das Bühnenbild noch lebendiger gestalteten. „Ohne das große Engagement der Eltern und die Unterstützung des JC 66 Bottrop wäre diese Vorführung nicht möglich gewesen“, bedankte sich Bastian Hirschfelder. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren sich einig: Wenn dieses erfolgreiche Bottroper Projekt irgendwo anders vorgestellt werden soll, sind wir wieder dabei.



Unterricht: Bastian Hirschfelder und die Kinder in einer Unterrichtsszene im simulierten Klassenraum



Umkleiden: Raus aus dem Klassenraum und den Kimono anlegen



Zuschauen:
Die Schüler sehen genau zu, was die Trainer vorführen



Fallspiel: Beim Fallspiel lernen die Kinder zu fallen, ohne sich weh zu tun

Zahlen und Fakten zum Projekt Werte.Schule.Judo

- Start: Winterhalbjahr 2010/11
- Zentraler Inhalt und Ziel: Unterstützung der Wertevermittlung und sportlichen Ausbildung an Schulen, zur Gesundheits-Erziehung und zur Integration
- Die vermittelten zehn Judowerte
 - Ernsthaftigkeit
 - Bescheidenheit
 - Ehrlichkeit
 - Mut
 - Hilfsbereitschaft
 - Selbstbeherrschung
 - Wertschätzung
 - Höflichkeit
 - Respekt
 - Freundschaft
- Dauer des Kurses an einer Schule: 11 Wochen
- Alle Bottroper Grundschulen haben mindesten zweimal teilgenommen => über 6.000 Kinder haben die Wertevermittlung erfolgreich durchlaufen
- Hauptsponsor seit Beginn: ELE Emscher Lippe Energie GmbH
- Eigenes, speziell entwickeltes didaktisches Konzept inkl. umfangreicher Unterlagen wie z. B. Leo-Lesebuch, minutiöses didaktisches Konzept für jede Unterrichtsstunde, Roll-ups für jeden Wert, Sticker zur Erfolgskontrolle, eigenes Leo-Suchspiel, Konzept für eine Werteralley, an der die ganze Schule teilnehmen kann
- Wissenschaftliche Begleitung durch den Fachbereich Germanistik der Universität Duisburg-Essen
 - Dr. Andrea Schäfer hat das Projekt evaluiert
 - es wurden u. a. 4 Masterarbeiten, 4 Bachelorarbeiten und 1 Staatsarbeit aus verschiedenen Fachbereichen über Aspekte des Projekts verfasst
 - Das Projekt fördert nachweislich auch den Spracherwerb, sowohl als Mutter- als auch als Fremdsprache
- Ableger und Initiativen von Freunden des Projekts:
 - ein aus dem Leobuch abgeleitetes Musiktheaterstück
 - ein Karnevalswagen
- Auszeichnungen: Große Sterne des Sports in Bronze und Silber sowie kleiner Stern des Sports in Gold (Platz 4 auf Bundesebene 2019)



Gleichgewichtsübung: Balance und Gleichgewicht halten sind wichtig fürs Judo

Talentstützpunkte des NWJV für die U 15 gehen an den Start

Sieben Talentstützpunkte in Nordrhein-Westfalen

Remscheid

Nachdem NWJV-Geschäftsführer Erik Goertz das offizielle Schild an Stützpunktleiter Cedric Pick übergeben hatte, sprach zur Eröffnung auch Remscheid's Oberbürgermeister Burkhard Mast-Weisz zu den geladenen Gästen, gratulierte zu diesem „Meilenstein in der Geschichte des bergischen Judosports“ und wünschte dem hauptverantwortlichen Stützpunkttrainer Philip Mähler und seinem Team (Christos Pintsis, Marco van Huet, Corrado Gradante, Karol Deowski, Markus Dittmann und Kaweh Scheida) viel Erfolg. Viele Vereine aus der Region waren der Einladung zur Eröffnung gefolgt.

Ein großer Dank ging an diesem Abend auch an die Unterstützer und Kooperationspartner des Stützpunktes. Ohne die Stadt Remscheid, das Gertrud-Bäumer-Gymnasium, das Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasium und die Friedrich-Albert-Lange-Schule (NRW-Sportschule), wäre die Realisierung des Projektes nicht möglich gewesen.

Zur großen Freude der Kinder kam auch Johannes Frey vorbei, der bei den Olympischen Spielen in Tokio Bronze mit dem Mixed-Team gewann und ab diesem Jahr für das Remscheider TV Judoteam in der 2. Bundesliga startet.

Münster





Die Talentstützpunkte sollen den Verband und die Landesleistungsstützpunkte in einer gezielten Talentsichtung und Talentförderung unterstützen. Hierzu ist eine Aufgabe der Talentstützpunkte die Kooperation mit den NRW-Sportschulen vor Ort.

Voraussetzungen:

1. Feste Halle/Dojo oder Training an der NRW-Sportschule
2. Kooperation mit NRW-Sportschule (in Ausnahme mit Partnerschule des NWJV)
3. Teilnahme an Schulwettkampf „Jugend trainiert für Olympia“
4. Einmal Training pro Woche
5. Zusammenarbeit mit zugehörigem Landeleistungsstützpunkt ab U 18

Trainingszeiten an den Talentstützpunkten

Aachen

actimonda Sportpark, Schleidener Str. 73, 52076 Aachen-Walheim

Mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr

Trainer: Arthur Westerkamp

Bonn

Integrierte Gesamtschule Bonn-Beuel-Ost, Kleine Sporthalle, Siegburger Str. 321, 53229 Bonn

Mittwochs 17:00 - 18:30 Uhr

Trainer: Abraham Dias

Essen

Sport- und Freizeitzentrum, Gustav-Heinemann-Gesamtschule, Schonnebeckhöfe, Essen

Dienstags 17:30 - 19:30 Uhr

Trainer: Ralf Drechsler

Hörstel

„Grüne Halle“, Im Vogelsang 75, 48477 Hörstel

Freitags 19:00 - 20:30 Uhr

Trainerin: Irina Arends

Leverkusen

Kurt-Rieß-Sportanlage, Marienburgerstr. 4, 51373 Leverkusen

Freitags 17:45 - 19:15 Uhr

Trainer: Michael Weyres

Münster

Margaretenstr. 6, 48145 Münster

Montags 17:45 - 19:30 Uhr

Trainer: Kai Strietzel

Remscheid

RTV-Halle III, Theodor-Körner-Str. 6, 42853 Remscheid

Mittwochs 17:00 - 19:00 Uhr

Trainer: Philipp Mähler



Sportplakette des Landes NRW für Wolfgang Janko

Dr. Wolfgang Janko, der Ressortleiter des NWJV für ID-Judo, wurde in Münster mit der Sportplakette des Landes Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet. Die Sportplakette ist die höchste Auszeichnung, die das Land für herausragendes Engagement im Sport vergibt. Seit der Stiftung 1959 durch die damalige Landesregierung wurden lediglich 908 ehrenamtlich Engagierte, Sportlerinnen und Sportler sowie drei Mannschaften mit der Sportplakette des Landes ausgezeichnet.

Die Verleihung erfolgte im Rahmen einer Festveranstaltung in Anwesenheit von LSB-Präsident Stefan Klett und Sport-Staatssekretärin Andrea Milz. 32 engagierte Bürgerinnen und Bürger wurden für besondere und nachhaltige Verdienste um den Sport geehrt.



Wolfgang Janko (in der Bildmitte), links Staatssekretärin Andrea Milz

Ehrung für Uwe Helmich und Berthold Alkemeyer

Uwe Helmich aus Hamm (links) und Berthold Alkemeyer aus Ibbenbüren (rechts) wurden im Rahmen der Westdeutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer in Lippetal für ihre Verdienste im Judo-sport mit der Silbernen Ehrennadel des NWJV ausgezeichnet. Die Auszeichnung nahm Jörg Bräutigam, Vizepräsident Jugend im NWJV, vor. Uwe Helmich ist NWJV-Ressortleiter Sportverkehr Frauen/Männer, Bezirksfachwart und Bezirksjugendleiter Arnsberg sowie langjähriger Kampfrichter. Berthold Alkemeyer ist im Kreis Steinfurt seit vielen Jahren als Kreisfachwart und Kreisjugendleiter tätig.

Ehrung für Peter Wiese

Peter Wiese aus Essen wurde durch die Deutsche Sportjugend im Rahmen der Jugendvollversammlung des Deutschen Judo-Bundes (DJB) in Hannover mit der Jugendehrennadel ausgezeichnet. Peter Wiese, der dem Velberter Judo-Club angehört, ist in der Jugendleitung des DJB als stellvertretender Bundesjugendleiter tätig.



Auf dem Foto (von links nach rechts): Henrietta Weinberg, Norbert Spicker, DSJ-Vorstandsmitglied Carolin Giffhorn, Peter Wiese und Jane Hartmann

Roman Jäger erhielt den 6. Dan

Roman Jäger, langjähriges Mitglied im NWJV- und NWDK-Rechtsausschuss, ehemaliger Kreis-Dan-Vorsitzender im Kreis Bonn, durfte sich über die Verleihung des 6. Dan durch den Deutschen Judo-Bund (DJB) im November 2020 freuen. Er erhielt diese Ehrung verspätet im Juli durch die DJB-Bundesjugendleiterin Jane Hartmann und den DJB-Vizepräsidenten Carl Eschenauer auf der Mitgliederversammlung des Judoverbandes Rheinland (JVR). Für den JVR war Roman Jäger u.a. als Vizepräsident tätig.





Rolf Demmer: Ein großer Kampfsportler hat die Bühne verlassen

Wahrscheinlich kam Rolf schon mit einem Gi zur Welt; zumindest konnte man dies denken, wenn Rolf sich auf der Tatami bewegte. Sein Leben war der Kampfsport. Mit Judo fing es an; später kam dann noch Ju Jutsu (5. Dan) hinzu. Im Jahr 1976 gründete Rolf den Plettenberger Judo-Club. Dort war er über viele Jahre 1. Vorsitzender, Abteilungsleiter, Trainer, ...

An fünf Tagen die Woche stand Rolf auf der Matte, um den Wissensdurst der Trainierenden zu stillen. Auch Samstags und Sonntags ging es meist in irgendeine Halle, sei es zu einem Lehrgang als Teilnehmender oder Referent, oder als Betreuer bei Wettkämpfen seiner Schützlinge. Es gab kaum ein Tag, an dem Rolf keine Tatami unter den Füßen hatte.

Sehr aktiv war Rolf auch im Kata-Bereich. Da wurde er sogar Deutscher Meister in der Nage-no-kata. Viele Jahre fungierte Rolf auch als Kreis-Dan-Vorsitzender im Märkischen Kreis (heute Kreis Südwestfalen) und gab dort sein immenses Wissen an die zukünftigen Dan-Träger und höheren Dan-Anwärter weiter. Es gab keine Frage, die Rolf nicht beantworten konnte. Er war ein unbequemer Geist, dabei aber immer ehrlich, und vor allem authentisch.

Später wandte er sich mehr dem Tai Chi und Qigong zu. Dies beherrschte Rolf ebenfalls in Perfektion und wurde desöfteren auf Reisen sogar von chinesischen Staatsbürgern angesprochen, ob sie sich bei den Übungen anschließen dürften. Einige vermuteten sogar asiatische Vorfahren wegen der eher asiatischen Geschmeidigkeit. Vor 15 Jahren bekam Rolf die Diagnose Demenz. Doch auch hier kämpfte er bis zum Schluss und konnte dadurch den Verlauf der Krankheit deutlich verlangsamen. Doch nun hat das Kämpferherz des 79-jährigen Trägers des 6. Dan im Judo aufgehört zu schlagen. Die, die dich kannten, wissen um den Verlust.

Text: Andrea Haarmann
Foto: Gabi Kaiser-Demmer





Die Übergabe des Bundesverdienstkreuzes: Elke Kappen, Bürgermeisterin der Stadt Kamen, Karlheinz Stump, seine Frau Dr. Bernadette Eller, Hermann Hupe, ehemaliger Bürgermeister der Stadt Kamen, der Landrat des Kreises Unna Mario Löhr (von links) Foto: privat

Bundesverdienstkreuz für Karlheinz Stump

Besonderes ehrenamtliches Engagement verdient großen Respekt. In Deutschland wird das in herausragenden Fällen mit der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes gewürdigt. Diese Ehrung wurde jetzt Karlheinz Stump zuteil. Für sein 40-jähriges ehrenamtliches Engagement für den Judo sport wurde der Abteilungsleiter Judo des TuS Eichengrün 05 Kamen ausgezeichnet.

Stellvertretend für den Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier nahm Mario Löhr, Landrat des Kreises Unna, die Ehrung im Landhaus Opherdicke in Holzwickede vor. Die Bürgermeisterin der Stadt Kamen, Elke Kappen, sowie der ehemalige Bürgermeister Hermann Hupe würdigten Karlheinz Stump ebenfalls.

Karlheinz Stump begann seine Judo-Laufbahn als Sechsjähriger und ist bis heute als Judo-Trainer aktiv. Viele Jugendliche wurden von ihm begleitet und zahlreiche seiner Judokas erreichten Platzierungen auf Westdeutschen und Deutschen Meisterschaften. Als Mannschaftscoach bei verschiedenen Teams von TuS Eichengrün 05 Kamen, der SUA Witten und im Schulsport vom Gymnasium Kamen arbeitete er von der Bezirks- bis hinauf zur Bundesliga und führte das Team des Gymnasiums Kamen ins Bundesfinale der Schulen.

Als Abteilungsleiter und stellvertretender Vorsitzender engagiert sich Stump, der im März auch als Ehrenamtler des Monats des NWJV ausgezeichnet wurde, seit vielen Jahren im TuS Eichengrün 05 Kamen und als Budo-Fachschaftsleiter im Sportverband Kamen. Früher war er im Hochschulsport Münster aktiv und engagiert sich seit 1993 als Bundestrainer im katholischen Sportverband DJK, in dem er seit 15 Jahren Vizepräsident des DJK-Landesverbandes NRW ist.

Aber auch im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband ist Karlheinz Stump sehr präsent. Zum einen ist er als Bundeskampfrichter auf vielen Matten der Republik zu Hause, zum anderen ist er mit seinem Verein als Ausrichter für Wettkämpfe in Erscheinung getreten. Als stellvertretender Schulsportbeauftragter für den Bereich Westfalen hat er viel zu den Wettbewerben für „Jugend trainiert für Olympia“ auf Bezirksebenen beigetragen und in seiner Funktion als stellvertretender Bundesschulsportreferent des Deutschen Judo-Bundes organisiert er das Bundesfinale mit.

Frank Beyersdorf

„Großer Stern des Sports in Bronze“ des DOSB

JC 66 gewinnt den Regionalausscheid des „Oskars des Breitensports“

Nachdem der Bronzene Stern bereits 2019 erkämpft wurde, durfte der JC 66 Bottrop in diesem Jahr erneut mit einem Vereinsprojekt an den Start gehen. Dann der überraschende Besuch von Vertretern der Volksbank Dorsten, die die regionalen Bewerber betreuen. Mit im Gepäck – wieder ein Bronzener Stern. Diese Mal ging der JC 66 mit seiner in der Corona-Lockdown-Zeit durchgeführten „ELE-Teamchallenge online“ ins Rennen. „Die Zeit, in der wir nicht gemeinsam miteinander trainieren durften, mussten wir kreativ überbrücken und wollten unseren kleinen Kämpfern und aber auch Kindern aus anderen Vereinen eine motivierende Möglichkeit bieten, mit möglichst viel Spaß und Engagement am Ball zu bleiben“, weiß JC 66-Präsident Detlef Kazir und ist stolz auf das Konzept.

Ganze 16 Teams kämpften in drei Altersklassen und von Anfang Februar bis Mitte Mai fanden insgesamt knapp 50 Begegnungen statt, wobei einer Trainingswoche immer eine Wettkampfwache folgte. Die Kinder konnten sich online im Zoom-Meeting in acht Übungen und jeweils zwei Durchgängen messen, die Eltern mussten Ersatztrainer und auch Psychologen spielen und die Trainer fungierten als Kampfrichter. So wurden neben den vielen Kindern auch weitere Akteure einbezogen und die judofreie Zeit konnte mehr als sinnvoll genutzt werden. „Ich denke, dass unser Vereinsleben dadurch aktiv geblieben ist und auch die anderen Vereine waren sehr dankbar für das motivierende und innovative Konzept. Auch in der Öffentlichkeit konnten wir dadurch präsent bleiben und auch unsere Partner präsentieren“, so Projektinitiator Sven Helbing und weiter augenzwinkernd: „Innovation City Bottrop halt.“

Im Juni dann durften sich alle Beteiligten zu einer großen Abschlussveranstaltung offline treffen, ein kleines Sportfest absolvieren und bei der großen Siegerehrung die Glaspokale, welche von der ELE gestiftet und von Bürgermeister Klaus Strehl und ELE-Pressesprecher Peter Efinger überreicht wurden, in Empfang nehmen. Und als Belohnung darf sich der Verein wie 2019 nun 2021 wieder mit Bronze schmücken und sich als eins der besten regionalen Konzepte im Oktober 2021 mit der „ELE-Teamchallenge online“ sogar auf Landesebene in Düsseldorf um den Silbernen Stern bewerben.





Endlich ist es wieder so weit

Nach langer Corona-Pause fand die erste Dan-Prüfung des Jahres 2021 statt. In Witten traten 15 Judokas an, um den nächsthöheren Dan-Grad zu erlangen. „Schön, dass es wieder losgehen kann,“ begrüßte der NWDK-Prüfungsreferent Wolfgang Thies alle Anwesenden. Auch der NWDK-Präsident Wilfried Marx war zur Stippvisite vorbeigekommen und freute sich über so viel Zuspruch.

Unter allen eingehaltenen Corona-Vorschriften wurden die Dan-Aspiranten auf zwei Matten unter die Lupe genommen. Dabei hatten sich die Teilnehmer unter den verschiedensten Umständen vorbereitet. „Viele hatten sich auch schon für eine Prüfung im letzten Jahr angemeldet, bevor die Unterbrechung kam“, weiß Wolfgang Thies. Da hieß es, das bereits erlangte Wissen und Können zu bewahren und dann - nach der Trainingspause - wieder wachzurufen.

Dies gelang den Dan-Anwärtern und die Prüfer waren zufrieden mit den erbrachten Leistungen. Alle bestanden die Prüfung. Nun stehen noch einige Dan-Prüfungen in diesem Jahr an, die hoffentlich auch durchgeführt werden können. Bestanden haben:

zum 1. Dan: Sarah Jane Paul, Kerstin Müller, Paul Schiefer, Axel von Netzer, Dominik Roeske, Lars Kallähn, Jana Koch, Anselm Spiekermann, Aleyda Aslan, Pascal Horsthemke, Alexander Kalka und Shane Kanus;

zum 2. Dan: Jennifer Tekaat;

zum 3. Dan: Roman Stute;

zum 4. Dan: Nina Koch

Die Prüfer: Manfred Halverscheid, Stefanie Gößling, Maik Landgrafe, Volker Gößling, Harald Kletke und Mirco Fabig.



Gratulation zum 2. Dan: NWDK-Geschäftsführer Swen Collas, Marc Odenthal, NWDK-Vizepräsident Wolfgang Thies und NWJV-Präsident Andreas Kleegröße (von links nach rechts)

2. Dan für Marc Odenthal

Beim Kampftag der 2. Bundesliga in Mönchengladbach erhielt Marc Odenthal, Olympia-Starter 2016 in Rio, für seine sportlichen Verdienste den 2. Dan-Grad im Judo verliehen. Gleichzeitig verabschiedete er sich von seiner aktiven Laufbahn als Wettkämpfer. Der 30-Jährige gewann sechs Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften und war 2015 Deutscher Meister bei den Männern. In der U 18 holte er den Titel des Vize-Europameisters und in der U 23 gewann er bei den kontinentalen Meisterschaften Bronze.



Nach fast zwei Jahren Corona-Pause: ID-Dan-Prüfung in Dülmen

Nach einer fast zweijährigen coronabedingten Unterbrechung konnte nun endlich der Restart bei den ID-Dan-Vorbereitungslehrgängen und ID-Dan-Prüfungen eingeleitet werden.

Zum ersten Dan-Vorbereitungslehrgang nach so langer Pause trafen sich in Dülmen 20 Judokas mit und ohne Behinderung, um sich gemeinsam auf die anstehende Dan-Prüfung im Modul „Kata“ vorzubereiten. Die Dan-Prüfungsordnung ID-Judo ist auf drei Module „Kata“, „Boden“ und „Stand“ aufgeteilt. Diese Aufteilung ist notwendig, um möglichst vielen ID-Judokas unter Berücksichtigung ihres individuellen Handicaps die Möglichkeit zu geben, sich einen „Dan-Grad“ zu erarbeiten. Für viele ID-Judokas ist das Modul „Kata“ eine besondere Herausforderung, denn neben dem notwendigen Bewegungslernen ist hier auch die Merkfähigkeit besonders gefordert.

Die DJK Dülmen stellte ihre Sporthalle kostenlos im Anna-Katharinen-Stift zur Verfügung und das Team um Bernard Freitag organisierte die gesamte Verpflegung, so dass die Lehrgangsteilnehmer kostengünstig die dreitägige Vorbereitungsmaßnahme absolvieren konn-

ten. Außerdem stellten sich zahlreiche Dülmener Judokas als Partner für die ID-Judokas zur Verfügung.

Der Lehrgang wurde nun schon traditionsgemäß von Jörg Wolter, im NWJV Ansprechpartner für ID-Prüfungsfragen, geleitet. Einmal mehr verstand Jörg es meisterhaft, die Teilnehmer, auch nach so langer Pause, zum intensiven Üben am Freitagabend und während des gesamten Samstags zu motivieren.

Am Sonntagmorgen war es dann endlich soweit. Fünf überaus nervöse aber doch bestens vorbereitete ID-Judokas stellten sich der vom NWDK-Prüfungsvorsitzenden Wolfgang Thies einberufenen Prüfungskommission: Jürgen Hatzky, Jörg Wolter und Dr. Wolfgang Janko. Nach zweistündiger Prüfungszeit zeigte sich die Kommission beeindruckt von den gezeigten Kata-Demonstrationen. Alle fünf Kandidaten, darunter zwei ID-Welt- und Europameisterinnen, bestanden souverän die Teilprüfung „Kata“.

Mit dem Kata-Modul vollendete Patrick Müglitz erfolgreich seine dritte Teilprüfung, so dass die DJK Dülmen einen neuen Dan-Träger in ihren Reihen begrüßen konnte. Das erste Modul auf dem Weg zum „Schwarzgurt“ bestanden Jasmin Siebelitz und Andrea Kuhne (Budokan Hünxe), Patrick Barendonk (Budokan Bocholt) und Martin Tritt (DJK Dülmen).

Text und Foto: Dr. Wolfgang Janko



Jubilare im NWDK-Kreis Krefeld

Zum 75. Geburtstag von Franz-Josef Henskens, 3. Dan, vom Post und Telekom SV Mönchengladbach, gratuliert der KDV auf der Kreis-Dan-Versammlung mit einem Präsent im Namen des NWDK (rechts).

Claus-Peter Cremer (unten links), 5. Dan, aktiv auf der Matte beim SC Bayer Uerdingen, erhielt eine Aufmerksamkeit dafür, dass er seit 40 Jahren den Dan-Grad als Judomeister trägt. Pasquale Commatteo vom KSV Moers (Bildmitte) betreibt seit 50 Jahren im Verein Judo. Der 65-Jährige trägt den 3. Dan und hat nun die Abteilungsleitung an seinen Nachfolger übergeben. Er musste gesundheitsbedingt kürzer treten. Beiden verdienten Judokas gratulierte Hans-Georg Berndt, KDV Krefeld.



Es ist vollbracht ...

„Perfekte“ Judo-WM in Ludwigshafen

Drei - wenn man die Jugendspiele hinzuzählt - vier ereignisreiche Tage liegen hinter den Verantwortlichen des Deutschen Judo-Bundes und der Stadt Ludwigshafen. Die Judo-Weltmeisterschaften 1971 in der Stadt der Chemie sind nunmehr schon Vergangenheit, Judo-Geschichte, die festgehalten wird in den Archiven. Der Blick der Wettkämpfer, der Offiziellen der IJF, ist wieder vorwärts gerichtet auf München und die Olympischen Spiele, wo der Judosport ein zweites Mal seine olympische Weihe erhält, der Blick ist auch gerichtet auf Lausanne, auf jene zauberhafte Stadt am Ufer des Genfer Sees, die 1973 Gastgeber für die weltbesten Judokas sein wird.

Ludwigshafen und seine Weltmeisterschaften werden dennoch nicht vergessen sein, die herzliche, persönliche Atmosphäre, die Anteilnahme der Bevölkerung und der Stadt wird allen Beteiligten gegenwärtig bleiben. Der Dank der Internationalen Judo-Föderation kam aus ehrlichem Herzen an die Adresse des Deutschen Judo-Bundes, trotz mancher Hindernisse zwischen den Partnern, die manchmal unüberwindlich schienen und doch gemeistert wurden, weil sie sich als Missverständnisse herausstellten.

Das Echo auf diese Titelkämpfe in aller Welt war ausgezeichnet. Eine organisatorische Meisterleistung in jeder Beziehung hieß es. Danke, Freunde, darf der Deutsche Judo-Bund auf dieses Lob antworten.

Dass aber diese Veranstaltung so glücklich und reibungslos über die Bühne gehen konnte, ist das Verdienst einer Mannschaft, der Präsident Robert Vetter als Primus inter pares vorstand, die bereit war, sich bis an die Grenze der physischen Erschöpfung für diese Weltmeisterschaft zu engagieren.

Robert Vetter ist bereits genannt, Klaus Dietrich, Günter Okon, Maria Kwiat, Gerhard Kroll, Karl-Heinz Krämer, Manfred Kutyniok, Werner Lintz, Hans Eberle, Lothar Schneider sowie Otto Brief und die DJB-Kampfrichter sind andere Namen, die für viele ungenannte Helfer bei dieser Veranstaltung stehen sollten. Denn die nahezu perfekte Organisation dieser Welttitelkämpfe im Judo war das Werk von Amateuren reinsten Wassers, Amateuren aber, die kaum auf Erfahrungen in Veranstaltungen dieser Größenordnung zurückblicken konnten, deren Vorbereitungszeit überdies noch recht knapp bemessen war. Es gab zeitweise Leerlauf bei der Vorbereitung dieser Wettkämpfe, wir wollen das nicht verhehlen, es gab ein Arbeiten nebeneinander, ohne dass der Partner davon wusste, es gab Verstimmungen und oft genug auch Ärger, eben, weil echte Amateure das Unternehmen Welt-

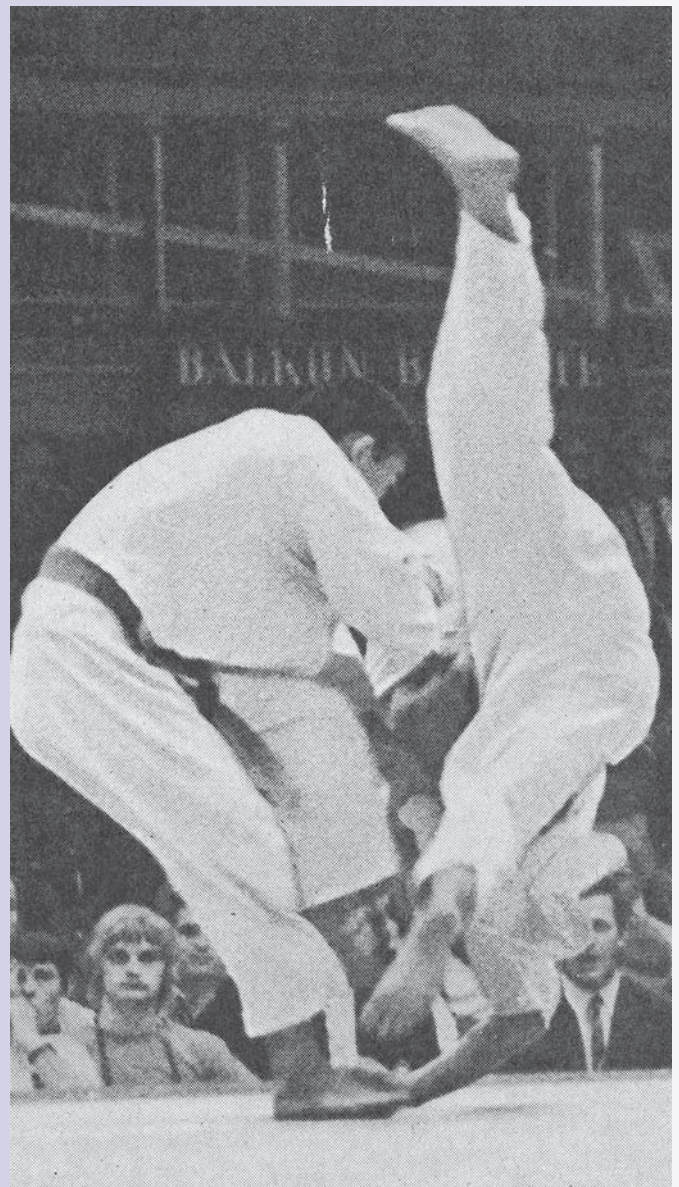
meisterschaften förderten und nicht eine staatliche Organisation oder ein mitgliederstarkes Komitee, dessen bezahlte Kräfte ebenfalls der staatlichen Rückendeckung gegenwärtig sein dürfen.

Hier in Ludwigshafen standen Frauen und Männer hinter diesen Weltmeisterschaften, deren persönliches Engagement sich nicht mit einem noch so hohen Scheck bezahlen lässt.

Sie alle waren stolz, vielleicht ein erstes Mal in der ganzen Zeit der Vorbereitung, als IJF-Präsident Charles Palmer im Beisein des Schirmherrn dieser Veranstaltung, Bundesinnenminister Hans-Dietrich Genscher, von Oberbürgermeister Dr. Werner Ludwig aus Ludwigshafen und von DJB-Präsident Robert Vetter vor einem Meer aus Fahnen, vor 55 beteiligten Verbänden und über 350 Judokas aus aller Welt diese Veranstaltung eröffnete.

Hier bei den Judo-Weltmeisterschaften in Ludwigshafen bot der Deutsche Judo-Bund wieder das Bild einer schlagkräftigen Einheit, die ungeachtet aller persönlichen Querelen für das eine Ziel, für die WM, arbeitete.

Diese Titelkämpfe waren eine Bewährungsprobe für uns alle, für unseren Bund. Jetzt dürfen wir sagen, wir haben sie bestanden. Danke, Freunde!



Gestochene Techniken, wie hier Sasae-tsuru-komi-ashi, brachten den Japanern die Bewunderung der Zuschauer ein
Foto: Brief

WM-Ergebnisse 1971 in Ludwigshafen

-63 kg: 1. Takao Kawaguchi, Japan; 2. Toyokazu Nomura, Japan; 3. Sergey Suslin, UdSSR; 3. Yong Sam, Korea

-70 kg: 1. Hisashi Tsuzawa, Japan; 2. Hiroshi Minatoya, Japan; 3. Dietmar Höger, DDR; 3. Antoni Zajkowski, Polen

-80 kg: 1. Shozo Fujii, Japan; 2. Masahiga Shigematsu, Japan; 3. David Starbrook, Großbritannien; 3. Guy Auffray, Frankreich

-93 kg: 1. Fumio Sasahara, Japan; 2. Nobuyuki Sato, Japan; 3. Chiaki Ishii, Brasilien; 3. Helmut Howiller, DDR

+93 kg: 1. Willem Ruska, Niederlande; 2. Klaus Glahn, BRD; 3. Hisakazu Iwata, Japan; 3. Keith Remfry, Großbritannien

Offene Klasse: 1. Masatoshi Shinomaki, Japan; 2. Vitaly Kuznetsov, UdSSR; 3. Shinobu Sekine, Japan; 3. Klaus Glahn, BRD

Hochzeit in Haaren

Judo-Hochzeit beim JC Haaren: Jessica und Sebastian Lausberg haben sich das Ja-Wort gegeben. Jessica ist seit 2002 Mitglied im Verein und arrangiert sich seit vielen Jahren in verschiedenen Aufgabengebieten des Vereinsvorstandes und des Trainerteams. Seitdem sie als Jugendliche an Wettkämpfen teilnimmt, ist sie von der Kreis- bis zur internationaler Ebene auf Turnieren und Meisterschaften erfolgreich. Ihr größten Erfolg bei den Frauen war 2013 der Gewinn der Goldmedaille beim internationalen Turnier in Reuver (Belgien) in der Gewichtsklasse bis 70 kg. Seit Bestehen der Frauenmannschaft des Judo-Club Haaren von 2009-2019 war sie ein wichtiges und erfolgreiches Mannschaftsmitglied. Als Mitglied des NWDK ist sie Trägerin des 2. Dan und als Kyu-Prüferin im Verein tätig. Sebastian ist beruflich wie Jessica bei der Polizei. Durch Jessica hat er vor ca. drei Jahren den Weg zum Verein gefunden. Er ist Träger des 2. Dan im Taekwon-Do und des 7. Kyu im Judo.



Werner Bierbaum

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

Wortsuche

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

In unserer Tabelle sind die deutschen Bezeichnungen für Judotechniken in Stand und Boden versteckt. Diese können sowohl senkrecht, waagrecht oder auch diagonal angeordnet sein. Wer findet die Techniknamen? Die Lösung gibt es im nächsten „Budoka“.

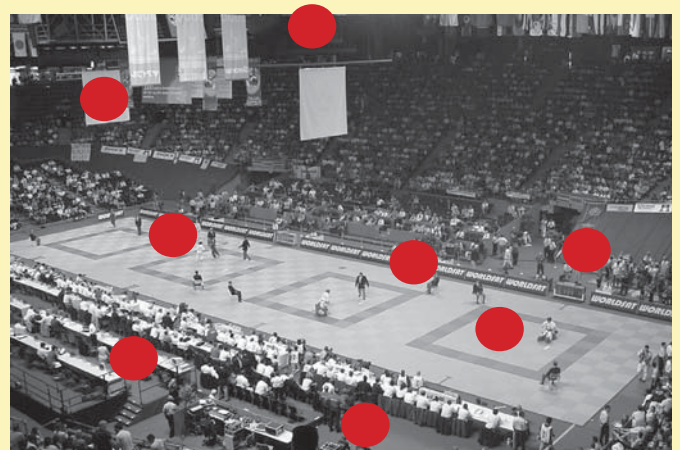
ARMBEUGEHEBEL
 AUSSENSICHEL
 BEINRAD
 ECKENKIPPE
 FUSSNACHFEGEN
 HANDRAD
 HEBEZUGFUSSHALTEN
 HUEFTFEGER
 HUEFTGEGENWURF

HUEFTSCHWUNG
 HUEFTZUG
 INNENSICHEL
 KOERPERSTURZ
 KOPFVIERER
 KOPFWURF
 KREUZHEBEL
 KREUZWUERGEN
 REITVIERER

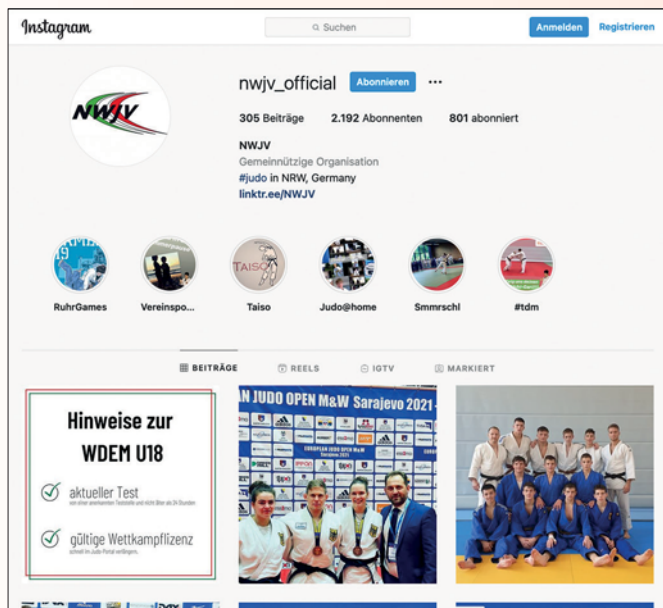
SCHAERPE
 SCHAUFELWURF
 SCHULTERRAD
 SCHULTERWURF
 SEITSTURZ
 SEITVIERER
 TALFALLZUG

Original & Fälschung

Lösung aus Heft 9/2021, Seite 31



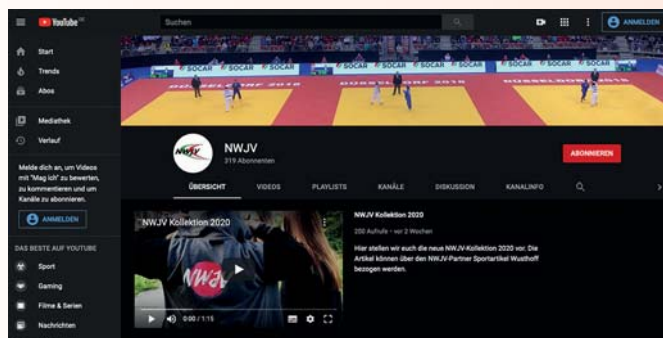
Der NWJV in den Sozialen Medien



Instagram
www.instagram.com/nwjv_official/



Facebook
www.facebook.com/judoverband

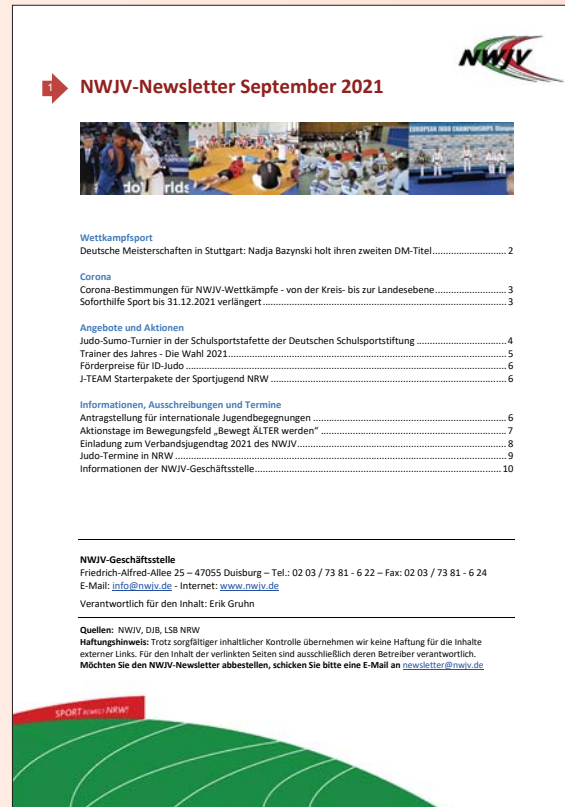


YouTube
www.youtube.com (NWJV)

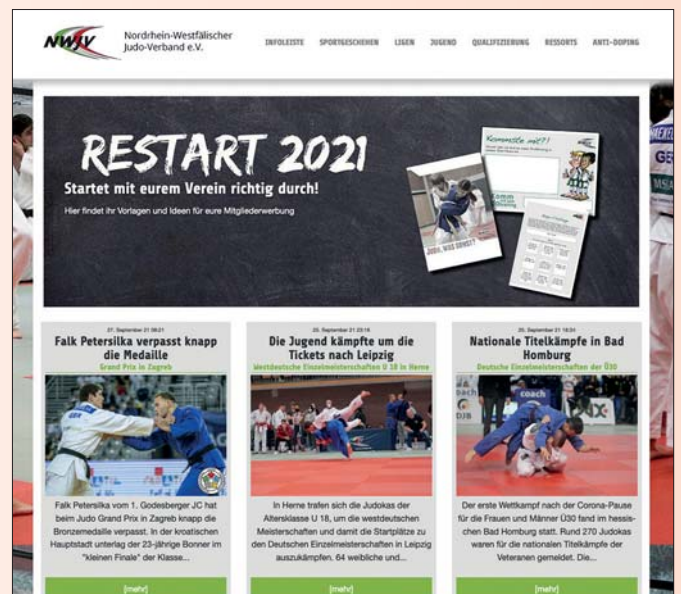
NWJV-Newsletter - schon abonniert?

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

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



Die NWJV-Webseite



www.nwjv.de

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

Nordic Hamstring Curl / Rumpfaufrichten mit (fast) gestreckten Beinen (Good Mornings)



Auf dem Boden knieend hält ein Partner die Knöchel fest (Bild 1). Langsam und kontrolliert den Oberkörper in Richtung Boden ablassen. Versuchen, die Beugung aus den Knien anzusteuern und nicht aus der Hüfte. Hände vor der Brust kreuzen, um sich in der Endphase am Boden abfangen zu können (Bild 2).

Fortgeschrittene können vor dem Boden die Richtung umkehren und sich wieder nach oben ziehen. Ansonsten mit den Händen auf dem Boden abstoßen, um wieder in die Ausgangsposition zu kommen (Bild 3).



Alternativ können auch die Good Mornings ausgeführt werden. Hierbei wird die Bewegung nur aus dem Hüftgelenk ausgeführt. Dabei wird eine Hantel vor der Brust gehalten (oder eine Langhantel hinter dem Kopf) und der Oberkörper mit fast gestreckten Beinen nach vorne abgesenkt. Langsam absenken und in einem Zug wieder aufrichten. Den Rücken über den gesamten Ablauf stabil halten. Belastung liegt etwas mehr auf Rücken und Gesäß.

Beide Übungen am
Anfang mit 10-20 Wiederholungen
und 3-5 Sätzen ausführen.



Hier gibt es den
Videoclip zu dieser
Folge:

Rückengymnastik

mit Dr. Wolfgang Janko

Mit sanftem Training das Rückgrat mobilisieren

10 Übungen zum gesunden Rücken

1. Übung

Liegende Drehung
10 x links und rechts

Wofür?
Mobilisierung des ISG-Gelenkes im Lenden-
Wirbelbereich



2. Übung

Kopfdrücken
links und rechts

Wofür?
Kräftigung der Halswirbelsäule,
beugt Verspannungen vor



3. Übung

Gebundener Drehsitz
45 Sekunden

Wofür?
Löst Verspannungen zwischen
den Schulterblättern

4. Übung

Ball-Übergabe
20 x links herum und 20 x rechts herum

Wofür?
Stärkt und lockert die Rückenstrecker



5. Übung

Vorbeuge im Sitz
45 Sekunden
so nah wie möglich die Nase an die Füße bringen

Wofür?
Schmerzkiller bei Verspannungen im Lendenwirbelbereich



6. Übung

Arm-Bein-Heben
20 x links und 20 x rechts
3 Wiederholungen

Wofür?
Kräftigung der Rückenstrecker
Förderung des Gleichgewichts

7. Übung

Halber Supermann
20 x links und 20 x rechts
3 Wiederholungen

Wofür?
Ideale Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur



8. Übung

Gesäß-Schmerzlöser
45 Sekunden
jeweils links und rechts
So eng wie möglich heranziehen und halten

Wofür?
Wirkt gegen diffuse Po-Schmerzen des Piriformis-Syndroms



9. Übung

Bodendrucker
1 Minute halten

Wofür?
Effektiver Klassiker zur Kräftigung des vorderen Rumpfmuskeln



10. Übung

Chrunch

Wofür?
Wichtig für die Rückengegenspieler vorne als gerade und schräge Bauchmuskulatur



Dauer insgesamt: etwa 20 Minuten

Durchführungsintervall:
2 - 3 x wöchentlich

Quelle: fit For Fun 10.2020



Über das Hindernis

Fallschule im Fokus des Übens

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen ...

Diese Weisheit ist in unterschiedlichen Erscheinungsformen wohl in allen Kulturen bekannt. Und für das Jiu Jitsu dürfte sie noch bedeutsamer sein, weil Jiu Jitsu zu den Budo-Disziplinen zählt, welche über eine ausgeklügelte und ausgefeilte Fallschule (jap. Ukemi) verfügen, die buchstäblich von der Pike auf gelernt sein will. So verwundert es nicht, dass das Üben der Fallschule, welche den Schutz leicht verletzlicher Körperteile und die sich anschließenden Bewegungen im Sinne des Jiu Jitsu ermöglichen soll, von Anfang an fester Bestandteil jeder Übungseinheit und jeder Trainingsstunde im Jiu Jitsu ist: Rolle vorwärts, rückwärts, seitwärts ... mit Anlauf, über Hindernisse ... mit oder ohne Waffen ... Abschlagen in alle Richtungen und natürlich das (bei Judo-Würfen) korrekte Fallen aus allen Lagen. Diese Reihe lässt sich beliebig verlängern.

Wer fallen kann, spürt die Kontrolle über die Bewegung des eigenen Körpers im dreidimensionalen Raum unter dem Einfluss der Schwerkraft. Und die Angst vor dem Fall schwindet. Entscheidend ist, dass die Physik der Fallschule verstanden wird, denn die Physik lässt sich nicht austricksen. Aber ich kann sie mir zum Freund machen, lernen mich anzupassen und meine Bewegungen im Fallen rund und geschmeidig zu gestalten, damit die Energie des Falls nicht gegen meinen Körper gerichtet wird, sondern vielmehr in die Technik eingebunden wird und mir somit einen Vorteil verschafft. Das Erlernen der Fallschule ist am Anfang sicherlich ein mutiges Unterfangen – hin-

terher Routine. Doch auch die Routiniertesten müssen sich immer wieder aufs Neue mit dem Thema befassen, die Fallschule üben, bis sie vollends ins Blut übergegangen ist.

Durch die Zeit der Hallenschließungen im Rahmen der Lockdowns ist auch das Üben der Fallschule reduziert worden. Fähigkeiten haben sich zurückentwickelt, warten aber darauf, sich wieder in die richtige Richtung einer ausgefeilten Fallschule weiterzuentwickeln! Um hier wieder anzuschließen, haben die Vereine im Deutschen Jiu Jitsu Bund (DJJB) schon mit der Wiederaufnahme des Trainings vor den Sommerferien großen Wert auf Fallschule und Grundtechniken gelegt, um hier möglichst schnell wieder an den Stand von vor „Corona“ anschließen zu können, und zwar für alle Jiu Jitsukas.

Diese Aufgabe hatte sich auch der Bujindo Mülheim auf die Fahnen geschrieben, der an dieser Stelle exemplarisch für die Trainingsarbeit des DJJB hinsichtlich der Fallschule dargestellt sei. Am 20. August 2021 begann hier im Dojo wieder das Training nach den Sommerferien unter den Bedingungen der aktuellen Coronaschutzverordnung. Die reale Matte ist eben durch nichts zu ersetzen. Mit Blick auf die Vermeidung von Verletzungen wurde „weich“ = mit Weichbodenmatten gestartet und das Aufwärmtraining entsprechend angepasst. Dann folgte der mittlere „Härtegrad“ von Matten und schließlich landete man bei und auf bekannten Tatami. Alle Fallübungen wurden,



Flugrolle



Vor der Rolle ...



Grundtechniken



Grundschiule

wenngleich in intensiver Form, auch in die folgenden Trainingseinheiten integriert – wie man es aus Zeiten vor „Corona“ kannte.

Training ist etwas, das Gemeinschaft fordert, fördert und schlichtweg diese an sich ist. Für den Trainingsbetrieb ist es wichtig, dass alle im Dojo hinsichtlich der Fallschule schnell wieder einen Leistungsstand erreichen, der ein abwechslungsreiches, sicheres und auch verletzungsarmes Training möglich macht. Denn irgendwie ist Jiu Jitsu immer mit der Fallschule verbunden. Ob für Fortgeschrittene oder Anfänger. Für Anfänger, die sich angesichts einer akrobatisch anmutenden Fallschule denken: „Hier breche ich mir doch die Knochen ...“ sei gesagt, dass jeder mal klein angefangen hat. Nur Mut! Mit Grundübungen, die immer am Grund (Boden) beginnen, geht es los. Und Schritt für Schritt strebt man mit seinen Bewegungen in die Höhe und Weite. Mal trifft man auf „hart“, mal auf „weich“ – im Sinne von Yin und Yang. Bewegung eben ... in alle Richtungen. Auch geknackt nach unten. Kontrolliertes Fallen und Abschlagen ... Letztendlich bewahrt sich der eingangs genannte Spruch, denn Meisterschaft wächst vom guten Fundament aus nach oben in den Himmel, was sich bei Fortgeschrittenen auch an geknackten Sprüngen über größere Hindernisse zeigt.

Text und Fotos: Volker Schwarz/Andreas Dolny



Liegestütz



... und wieder landen



Gemeinsames Fallen



Landeslehrgang

Notwehr, Nothilfe, Rechtslage zu Hilfsmittel

Ende August fand beim TV Littfeld der regelmäßig stattfindende Lehrgang zum Thema „Notwehr und Nothilfe“ statt. Wie immer versuchte NRW-Lehrwart Wolfgang Kroel (8. Dan), die an sich trockene Thematik auf möglichst kurzweilige Weise zu vermitteln.

Entsprechend der Situation war der Lehrgang etwas anders aufgebaut. Anstatt der praktischen Einheit zum Thema Nothilfe wurde eine neue Thematik eingefügt. Neben den Voraussetzungen und Befugnissen des „Kleinen Waffenscheines“ wurde die Thematik der erlaubten Waffen und Gegenstände innerhalb der Selbstverteidigung ausführlich erläutert und dargestellt. Nutzen und Gefahren beim Einsatz wurden den Teilnehmern gegenübergestellt.

Die Notwehr wurde den Teilnehmern anhand einer Powerpoint-Präsentation nahegebracht und die gesetzlichen Fakten in all ihren Facetten erläutert. Im Bereich der Nothilfe stand die Betrachtung der gesamten Situation, vom Beginn bis zur durchdachten Umsetzung der zu leistenden Nothilfe, im Vordergrund. Hierbei wurde den Teilnehmern dargestellt wie viele gedankliche Abläufe in Sekundenschnelle durchdacht und abgewogen werden müssen, um letztendlich erfolgreich Nothilfe leisten zu können.

Im Bereich des Waffenrechtes wurden die Teilnehmer auf den aktuellen Stand gebracht. Immer wieder zeigte sich hierbei bei den Teilnehmern eine große Unsicherheit bei erlaubten und nicht erlaubten Waffen und Gegenstände.

Aus dem Themenbereich der „Verantwortung des Vereinstrainers gegenüber seiner Schüler“ beendete der Lehrreferent die Fortbildung. Hier legte er diesmal den Fokus auf den Umgang mit Trainingswaffen und die Wirkungsweisen von SV-Techniken.

NWJJV



Gegen- und Weiterführungstechniken mit Wolfgang Kroel

Gegen- und Weiterführungstechniken waren das Thema beim Techniklehrgang beim PSV Dortmund. Aufgrund der Hallengröße konnte Referent Wolfgang Kroel (8. Dan, Lehrwart NRW) über 30 angemeldete Sportlerinnen und Sportler begrüßen.

Nach einer theoretischen Einführung bildeten die „Weiterführungstechniken nach abgewehrter Atemi“ den Einstieg. Hier wurden zur Vorbereitung sinnvolle Kombinationen trainiert – wobei es noch zu keiner Abwehrhandlung durch den Angreifer kommt –, um den Fokus auf die eigene Technik zu legen. Ein typischer Fehler dieses Prüfungsfaches ist, dass die eigene Atemitechnik nicht „zwingend“ ausgeführt und die Abwehr von vornherein in Kauf genommen wird.

Im zweiten Teil des Lehrganges standen dann die Gegentechniken auf dem Programm. Eine gute und saubere Technik des Angreifers bildet die Grundlage für eine erfolgreiche und sinnvolle Gegentechnik. Wolfgang stellte heraus, dass wir es hier ebenfalls mit einem Budosportler zu tun haben. Ein frühzeitiges Erkennen der angesetzten Technik bildet die Grundlage für einen erfolgreichen Konter. Die Bewegungsformen spielen hier eine entscheidende Rolle, um die anschließende eigene Technik erfolgreich umsetzen zu können. Der Referent demonstrierte den Teilnehmern unterschiedliche Gegentechniken aus den Bereichen Würfe und Hebel in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

Zum Lehrgangsende ging Wolfgang noch auf die Weiterführungstechniken ein. Hierbei legte er besonderes Augenmerk auf die Reaktion des Angreifers. Diese muss dynamisch erfolgen, um die Energie für die Weiterführungstechnik nutzen zu können.

NWJJV





Silberne Ehrennadel für Sabine Blätgen

Ralf Krämer, Bezirksvertreter Arnberg, verlieh Sabine Blätgen vom JC Halver die Silberne Ehrennadel des NWJJV.

Sabine, seit über 40 Jahren Mitglied in ihrem Verein und seit 2009 zweite Vorsitzende, kümmert sich um alle Belange des Judo Clubs:

von der Organisation von Vereinsveranstaltungen über die Anschaffung von Ausrüstung und Geräten bis zur Kinderbetreuung. Darüber hinaus gibt sie Training und nimmt Prüfungen ab. Sabine ist quasi der gute Geist des JC Halver und praktisch unersetzbar.

Mit der Silbernen Ehrennadel möchte ihr der NWJJV für diese wichtige Arbeit über so lange Zeit Dank aussprechen. Herzlichen Glückwunsch!

NWJJV



Erster Landeslehrgang in Bocklemünd nach Corona

Gut ein Jahr hatte der Lehrgangsbetrieb des Goshin-Jitsu Verbandes coronabedingt geruht. Nun endlich konnte eine beträchtliche Anzahl von Sportlern zu einem gemeinsamen Training zusammenkommen. Der Lehrgang wurde vom 1. Bocklemünder Judo-Club in der sehr schönen neuen Turnhalle der Max-Ernst-Gesamtschule ausgerichtet.

Doch wenige Stunden vor dem Beginn war der eigentlich vorgesehene Referent zum geplanten Thema „Judo in der Selbstverteidigung“ aus gesundheitlichen Gründen ausgefallen. Glücklicherweise fand sich mit Volker Axmann ein versierter Judolehrer aus dem gastgebenden Verein, der spontan bereit war den Lehrgang zu halten. Nach einführenden Worten des langjährigen Verbandsvorsitzenden Günter Tebbe

ging es für die Lehrgangsteilnehmer zur Sache. Würfe stellen im Goshin-Jitsu neben Atemi- und Hebeltechniken eine wesentliche Säule dar, dennoch war der Blickwinkel des erfahrenen Judo-Wettkämpfers auf diese Techniken in ihrer Selbstverteidigungsfunktion für alle Teilnehmer bereichernd. Dabei wurde ein weites Spektrum an Wurftechniken abgedeckt. Von der altbekannten Außensichel bis zum Außendrehwurf wurden Techniken aus allen Wurfgruppen behandelt und immer hatte der Referent den ein oder anderen Trick parat, so dass jeder Teilnehmer Gelegenheit hatte noch etwas Neues dazulernen.

Der didaktisch sehr gut aufgebaute Lehrgang ließ die große Erfahrung des Referenten erkennen und wurde von den Teilnehmern durchweg positiv aufgenommen. In der Hoffnung, in den nächsten Jahren nicht wieder derart lange auf das gemeinsame Training verzichten zu müssen, freuen wir uns schon auf den nächsten Lehrgang.

Text: Martin Much/Fotos: Ralf Müller



F.F.F. - Fight for Friends

Im Tai-Kien Aachen fand die Fight for Friends statt, eine internationale Veranstaltung, die unter der Schirmherrschaft des MTB-NRW und der ISKA durchgeführt wurde. Zahlreiche Zuschauer konnten unter den aktuellen Corona-Bedingungen spannende Kämpfe sehen. Für eine Nachwuchsveranstaltung hatte die Fight for Friends ein hohes Niveau. Dazu trugen auch die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer aus Belgien und den Niederlanden bei.

In den Disziplinen Boxen, K-1, Muaythai (Thai-Boxen) und Grappling gab es insgesamt 24 Kampfpaarungen. Der sportliche Wettstreit wurde kämpferisch und mit viel Power, aber vor allem freundschaftlich ausgefochten. Besonders erwähnenswert ist, dass sechs Muaythai-Kämpfe stattfinden konnten.

In der Vergangenheit ist die Fight for Friends erfolgreich gelaufen und wurde nur wegen Corona im Jahr 2020 ausgesetzt. Mit dem erneuten Start der bewährten Serie konnte Kampfsporturgestein Frederick Jungheim den Corona-Knoten zum Platzen bringen und erneut einen erfolgreichen Wettkampftag in Nordrhein-Westfalen gestalten. Nach langer Pause bekamen Senioren und Junioren beiden Geschlechts wieder die Möglichkeit ihr Können im Ring unter Beweis zu stellen. Die Freude über die wieder gewonnene Freiheit und Möglichkeit, den geliebten Kampfsport nicht nur digital zu betreiben, war allen Teilnehmern im Gesicht abzulesen.

Für den reibungslosen und fairen Ablauf, auch unter den schwierigen Corona-Bedingungen, sorgten der bekannte Kampfrichterobmann Jürgen Lebbing und sein Team. Vielen Dank an dieser Stelle für den hervorragenden Einsatz aller Beteiligten.

Teilnehmende Vereine:

Deutschland

Muay Thai Thai Zentrum Düsseldorf
Chock Dee Bielefeld
8limbs ahead
Fight Club Aix-La- Chappell
Pavan Sut Gym
Chorakee Gym Trier
Zakk Gladenbach
Budokan Duisburg
Fight Club Bingen
Carabao Bremen
Combat Club Bonn
Pantarei Aachen
MW Team
Studio 68. Team MAC
Wo Jean Jim Mönchengladbach
Tai-Kien Aachen (Ausrichter)

International

ASA Namsaknoi/Belgien
Bushido Belgium
Zach neu Belgien
Eagle Gym Niederlande





Wilfried Peters

Moderner Kampfsport Taekwon-Do

bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

Teil 11

Krafttraining (Kräftigungsübungen) ist auch für Kampfsportler wichtig. Es ist durchaus sinnvoll, als Ergänzung des Trainings zu hanteln. Leider gibt es die unsinnigsten Vorstellungen und Vorurteile über das Krafttraining mit Geräten und an Maschinen. Das Training an Maschinen hat die Absicht, ganz gezielt eine bestimmte Muskelgruppe (isoliert) zu kräftigen. Dieser Gedanke kommt aus der Rehabilitation, bei der z. B. nach einem Gipsverband des Beines nur dieses Bein in speziellen Beuge- und Streckgeräten so gekräftigt wurde, dass es wieder dem gesunden gleich wurde (denn während einer mehrwöchigen Ruhigstellung in Gips werden die dadurch unbetätigten Muskeln sichtbar kleiner). Die Krafttrainingsgeräte sind in diesem Sinne Weiterentwicklungen der Übungen ohne Geräte, denn sie geben die Bewegungsmöglichkeit genau vor. Auf diese Weise kann man alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gezielt kräftigen.

Das Training mit freien Gewichten hat den Vorteil, dass auch die Haltemuskulatur des Körpers bei jeder Übung mit trainiert wird (d.h. aber auch umgekehrt, dass man erst mit freien Gewichten arbeiten soll, wenn die Haltemuskulatur des Körpers bereits etwas ausgebildet ist).



Entgegen der landläufigen Meinung erhöht sich grundsätzlich die Schnelligkeit durch Krafttraining. Nur extrem voluminöse Muskeln beeinträchtigen insgesamt die Wendigkeit des Sportlers. In diese Verlegenheit wird ein Taekwon-Do-Sportler, der zweimal pro Woche intensives Krafttraining an Maschinen und mit Geräten macht, allerdings nie kommen, solange er nebenbei weiter das Taekwon-Do-Training betreibt.

Parallel zum Training kann richtiges Krafttraining an Maschinen und mit Geräten nur nützen. Wichtig ist dabei, dass man nicht einseitig (z.B. nur die Arme) trainiert, sondern immer ein Ganzkörperkrafttraining absolviert, bei dem man einige kampfsporttypische Schwerpunkte setzt.

Zu bedenken ist noch bei Sportarten mit Gewichtsklassen, dass man in der Regel durch Krafttraining mehr oder weniger zunimmt, denn Muskelgewebe ist schwerer als Fettgewebe. Für Sportarten ohne Gewichtsklassen, bei denen es Körperkontakt gibt (Fußball, Handball, Basketball) oder die kraftbetont sind (Schwimmen), ist Krafttraining eigentlich ein Muss.

Beim Krafttraining unterscheidet man Maximalkrafttraining und Kraftausdauertraining. Das letztere ist für Taekwon-Do-Sportler interessanter. Die Kraftausdauer beeinflusst auch die gute Koordination und die Reflexe, die bei Erschöpfung schnell stark nachlassen.

Ausdauertraining ist eine Voraussetzung für den Freikampf. Wer auf öffentlichen Kämpfen mitmachen möchte, muss den Sport, wenn auch nicht als Hochleistungs-Sport, so doch wenigstens als Leistungssport auffassen. Als Ausgleich und zur Ergänzung des normalen Taekwon-

Do-Trainings eignen sich hierfür die aeroben Ausdauersportarten (Dauerlauf bzw. Jogging, Seilspringen, Schwimmen, Fahrradfahren bzw. Ergometer, Ski-Langlauf). Auch Ballspiele und reaktionsbetonte Sportarten (Tischtennis, Badminton) sind geeignet.

Ausdauertraining (Ausdauerübungen) bedeutet zunächst einmal Langzeitausdauer, also aerobe Ausdauer (damit ist die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit des Organismus gemeint) unter einer gleichmäßigen, wenig intensiven und lang andauernden Belastung (wie z. B. 45 - 60 Minuten Jogging bei Puls ca. 130). Um diese Ausdauer zu trainieren, muss man die leichten Dauerbelastungen in regelmäßigen Abständen (z. B. 1 bis 2 mal pro Woche) über einen längeren Zeitraum (z. B. 2 bis 3 Monate) kontinuierlich einsetzen. Der Leistungssportler kann zwischen diesen Belastungsintervallen auch kurze Sprints und Spurts zum Training der Schnellkraft machen. Daraus wird deutlich, dass eine Taekwon-Do-Übungsstunde nicht unbedingt ideal ist, um Ausdauer in diesem Sinne zu trainieren.



Die Kurzausdauer, also anaerobe Ausdauer (damit ist die Fähigkeit des Organismus gemeint, unter Sauerstoffmangel/-schuld Energie freizusetzen) kann man besser während des Taekwon-Do-Trainings mitschulen (z. B. durch Ausführen der Grundschultechniken oder pausenlose Techniken auf eine Pratze beim Kampftraining). Allerdings leidet bei den schnellen Ausführungen häufig die Qualität der Techniken; also sollten solche Übungen nur mit einfachen Techniken durchgeführt werden.

Beim üblichen Taekwon-Do-Training und insbesondere beim Krafttraining geht es häufig um Kraftausdauer wie z. B. im Freikampf oder bei schnellen, harten Techniken auf den Sandsack.

Die Ausdauer und Kraftausdauer beeinflussen auch die Koordination und die Schnelligkeit, die Reflexe. Bei zu geringer (Kraft-)Ausdauer wird die Koordination schlechter, und die Gefahr von Sportverletzungen



gen erhöht sich bzw. im Kampf wird man schneller getroffen.

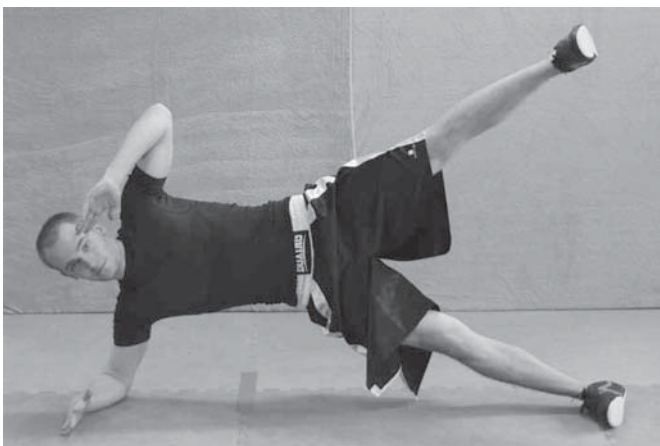
Schnelligkeitstraining (Schnelligkeitsübungen) ist insbesondere für Taekwon-Do ein wichtiger spezieller Bereich. Schnelligkeit ist das Ergebnis eines sehr komplexen Zusammenwirkens von Kraft (Schnellkraft), die teilweise genetisch vorbedingt ist, Beweglichkeit und Koordination (also Technik). Durch allgemeine und spezielle Übungen ist sie trainierbar. Zu unterscheiden ist noch zwischen der eigenen Bewegungsschnelligkeit und der Reaktionsschnelligkeit (also der Reaktionsdauer nach einem bestimmten Reiz). Auch die Reaktion lässt sich verbessern. Schnelligkeit ist also zum einen (durch die Struktur der Muskelfasern und des nervalen Reizleitungssystems) angeboren und zum anderen trainierbar durch energetische Anpassungsprozesse in Folge von Krafttraining, Ausdauertraining sowie koordinative Verfeinerungen der Bewegungen und Aktionen (Techniken). Die Schnelligkeit, Schnellkraft lässt bei Erschöpfung schnell nach. Das heißt, man kann indirekt z. B. durch Ausdauertraining die Schnelligkeit (z.B. während eines Wettkampfes) positiv beeinflussen.

Koordinationstraining (Koordinationsübungen) ergibt sich praktisch durch das gesamte Taekwon-Do-Training automatisch. Die Taekwon-Do-Techniken stellen (Hand- und Fußtechniken, Schritte, Drehungen, Sprünge) hohe koordinative Anforderungen, so dass das Üben von Taekwon-Do-Techniken und -Übungen gleichzeitig ein ideales Training der koordinativen Fähigkeiten darstellt.



Zur Vorbereitung auf die Einzeltechniken und Technikkombinationen kann man abstrakte Bewegungen als Vorstufe trainieren (wie z. B. nur den Ansatz bei Tritten und das Ausholen bei Handtechniken). Auch während des Aufbautrainings eignen sich koordinative Schritt- und Hüpfbewegungen sowie Sprünge (ähnlich wie beim Aerobic) zum Aufwärmen mit einem gewissen koordinativen Nebeneffekt.

Die Koordinationsfähigkeit ist der empfindlichste Bereich, der beim Training im Falle von Erschöpfung als erstes in Mitleidenschaft gezogen wird. Deswegen lassen sich die koordinativen Fähigkeiten indirekt auch durch Ausdauertraining und Kraftausdauertraining positiv beeinflussen.



Umgekehrt beeinflusst eine gute Koordination den Kräfteverzehr beim Training (oder im Wettkampf). Je besser die Koordination um so weniger Energie wird bei den Aktionen verbraucht, so dass die Kraftausdauer indirekt beeinflusst wird.

Aus dem Gesagten lässt sich auch folgern, dass die Übungen mit hohen koordinativen Anforderungen vor den anderen Bestandteilen trainiert werden sollen, während die Kraftausdauer am Ende des Trainings stehen sollte.

Was hier zu den Bestandteilen des Aufbautrainings gesagt wurde, bezieht sich auch auf das Taekwon-Do-Training insgesamt. Innerhalb der einzelnen Trainingsdisziplinen werden ebenfalls Kondition allgemein und dabei vor allem Koordination trainiert. Die einzelnen Bereiche gehen ineinander über und beeinflussen sich wechselseitig. Ein übliches Aufbautraining innerhalb einer normalen Taekwon-Do-Übungsstunde hat in der Hauptsache das Ziel, auf die kommende Stunde vorzubereiten, die vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten und ggf. auch bedingt in bestimmten Bereichen (vor allem der Dehnung) Verbesserungen zu erreichen.



Die anderen Bestandteile wie Kraft, Ausdauer können bedingt beim TKD-Training geschult werden. Noch besser ist es, wenn diese beiden Bereiche extra und gezielt außerhalb des regulären Taekwon-Do-Trainings verbessert werden. Das hat auch den Vorteil, dass in der Übungsstunde selbst mehr Zeit für die vielfältige Taekwon-Do-Technik und die vielen Übungen bleibt.

Der Trainingsplan eines leistungsorientierten Kampfsportlers könnte also etwa umfassen:

- 1 mal pro Woche Jogging (ca. 45 bis 60 Minuten)
- 1 mal pro Woche allein spezielle persönliche Vorlieben und Schwächen berücksichtigen (Sandsacktraining, Stretching ...)
- 1 mal pro Woche (oder sogar zweimal) Krafttraining
- 2 mal pro Woche Taekwon-Do-Training

Dieses Pensum kann an drei bis vier Tagen in der Woche absolviert werden, also an manchen Tagen werden zwei Bereiche vorgenommen.

Es folgt ein Beispiel für die Gymnastik vor einer üblichen Taekwon-Do-Übungsstunde (was auch zur persönlichen Vorbereitung beim eigenen Training einsetzbar ist und verlängert bzw. intensiviert oder verkürzt werden kann).

Beispiel eines Vorbereitungsprogrammes für ein Taekwon-Do Training

- Ausschütteln von Armen und Beinen
- Schultern zu den Ohren hochziehen und wieder fallenlassen
- Beine abwechselnd vor und zurück pendeln lassen, zur Seite
- Rumpfbeuge nach vorn mit leicht gebeuten Knien und Armen ausschütteln, pendeln lassen, fallen lassen
- Kopf im Stand nach links neigen und gleichzeitig rechten Arm gestreckt am Körper halten (Hand nach außen gedreht) und umgekehrt
- Rechten Ellenbogen im Stand vor die linke Schulter drücken und umgekehrt
- Im Stand Oberkörper zur Seite beugen und den Arm weit mitführen
- Im Stand Hüfte zur Seite herausschieben und kippen
- Auf der Stelle gehen (mit und ohne Armeinsatz) und Knieheben
- Auf der Stelle locker hüpfen mit verschiedenen Armbewegungen (z.B. gestreckt vorn auf und ab, gestreckt seitlich auf und ab, gestreckt von vorn zur Seite führen, gestreckt vorn oder seitlich halten, lockere Handtechniken, Schulter vor- und zurückschieben ...)
- Im breiten Grätschstand, Füße leicht auswärts, Knie leicht beugen und strecken, langsam tief reinsetzen (Becken vorschieben), ein Bein strecken, das andere beugen rechts, links abwechselnd
- Grätschstand Schulterbreite, Füße geradeaus, Oberkörper nach vorn unten hängen lassen (erst waagrecht, dann tiefer) und später dasselbe im breiten Grätschstand (außerdem jeweils bei gestreckten Beinen die Hüfte nach rechts und links seitlich kippen, wobei der Oberkörper sich nicht bewegt)

- Im Stand mit den Händen rechts und links abwechselnd so hoch wie es geht in die Luft greifen
- Im Stand Knie heben und zur Seite führen und zurück (Standbein bleibt stehen), langsam bewegen
- Ein Bein nach vorn stellen, Oberkörper vorbeugen, Kinn zum Knie
- Füße in Schulterbreite, auf den Händen nach vorn laufen und zurück, wobei die Beine gestreckt bleiben
- Tiefe Grätschstellung, Oberkörper nach vorn runterhängen lassen, ein Bein beugen, das andere bleibt gestreckt und seitlich runter gehen (Füße bleiben stehen, Hände stützen vorn ab)
- In der Bankstellung rechten Arm nach vorn ausstrecken und gleichzeitig linkes Bein nach hinten ausstrecken (waagrecht)
- In der Bankstellung ein Bein gestreckt nach vorn stellen und eventuell Kinn auf das Knie (wer kann, in den Spagat rutschen)

b) Grundschule (Gibon Yonsup)



In der Grundschule werden die verschiedenen Taekwon-Do-Techniken eingeübt, bis sie sitzen oder besser, bis sie im Unterbewusstsein verankert sind. Dadurch verkürzt sich die Reflexzeit, man ist also in der Lage, schneller zu reagieren. Darüber hinaus kann sich der Schüler dann auf andere Dinge konzentrieren (z. B. genaues Treffen).

Die Übungen sollen genau und korrekt ausgeführt werden. Der Schüler kann zwar zunächst nicht alle Einzelheiten gleichzeitig beachten; aber nach und nach lernt er die ungewohnten Bewegungen und kann sie dann wie im Schlaf ausführen.

Früher wurde hauptsächlich streng nach Kommandos in geordneten Reihen geübt. Zur Auflockerung bietet sich das Üben in einem Kreis (alle können sich gegenseitig sehen) oder mit Partnern in Zweiergruppen an. Die

Ausführung der Übungen nach Kommandos, auch wenn das sehr militärisch wirkt, hat bestimmte Vorteile. Bei geordneten Reihen sieht der Trainer sofort, wenn jemand falsch steht, die Bewegung unkorrekt ausführt oder nicht mitmacht. Auf diese Weise kann der Übungsleiter einer größeren Anzahl von Schülern gleichzeitig die Grundlagen der Technik vermitteln. Besonders für Anfänger, die noch nicht selbständig trainieren können, eignet sich die geordnete Grundschule nach Kommandos.

Zur Grundschule gehören Vorübungen (z. B. nur die Schritte üben, nur das Ausholen usw.), einzelne Techniken und Kombinationen von mehreren Techniken.

Ablauf der geordneten Grundschule nach Kommandos:

Der Trainer zeigt und erklärt die Übung (Ablauf, Sinn und Zweck, Anwendung, Besonderheiten usw.) mit der entsprechenden Ausgangsstellung. Auf das Kommando **charyot** (Achtung) nehmen alle die Achtungstellung ein (Charyot Sogi). Dann wird der Name der Technik gesagt. Nach dem Kommando **Junbi** (fertig) gehen die Schüler in die angesagte Ausgangsstellung



lung (z. B. Narani Junbi Sogi). Dann gibt der Übungsleiter durch Zählen oder Schreien an, wann alle gleichzeitig die Übung ausführen sollen. Die Techniken werden links und rechts, sowie im Vorwärts- und Rückwärtsgehen ausgeführt. Auf das Kommando **toras** (Drehung) vollziehen die Schüler die vorgeschriebene Drehung.

Das Ende der Übung wird durch das Kommando **Goman** (beenden) angekündigt bzw. angezeigt. Die Schüler ziehen beim Kommando **Paro** nun das Bein zur Ausgangsstellung zurück, das sie am Anfang zuerst bewegt haben. Begonnen wird bei Angriffen mit rechts und bei Abwehrtechniken mit links.

Am Ende der jeweiligen Übung kann das Kommando **Swiyo** kommen, was soviel bedeutet wie Entspannen oder Lockern.

Vierseitengrundschule

Eine etwas weiter entwickelte Form, die der Tul bereits sehr ähnlich ist, bildet die Vierseitengrundschule. Man übt zwei verschiedene Formen, nämlich Saju-Jirugi (Vierseitenfauststoß) und Saju-Makgi (Vierseitenblock). Ausgangsstellung ist Narani Chunbi Sogi.

Bevor der Schüler an eine Übung herangeführt wird, soll er die Vorstufen kennen. Bevor er also eine Tul lernt, soll der Schüler genügend Grundschule und Saju-Makgi Saju-Jirugi absolviert haben.



Saju-Jirugi zuerst Rechts vor (links herum drehen) aus Narani Junbi Sogi

1. Rechts vorgehen
Gunnun So Kaunde Ap Jirugi Rechts
2. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Palmok Najunde Makgi Links
3. Rechts vorgehen
Gunnun So Kaunde Ap Jirugi Rechts
4. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Palmok Najunde Makgi Links
5. Rechts vorgehen
Gunnun So Kaunde Ap Jirugi Rechts
6. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Palmok Najunde Makgi Links
7. Rechts vorgehen
Gunnun So Kaunde Ap Jirugi Rechts

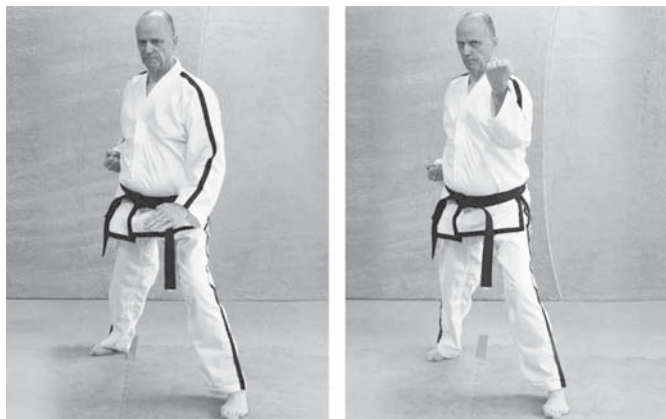
Rechts ranziehen zu Narani Junbi Sogi

Saju Jirugi zuerst Links vor (rechts herum drehen) aus Narani Junbi Sogi

1. bis 7. genau umgekehrt alles Links vor Rechts drehen und zurückgehen Links

Saju Makgi zuerst Rechts zurück (links herum drehen) aus Narani Junbi Sogi

1. Rechts zurückgehen
Gunnun So Sonkal Najunde Makgi Links
2. Rechts vorgehen
Gunnun So Anpalmok Kaunde Makgi Rechts
3. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Sonkal Najunde Makgi Links
4. Rechts vorgehen
Gunnun So Anpalmok Kaunde Makgi Rechts



5. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Sonkal Najunde Makgi Links
6. Rechts vorgehen
Gunnun So Anpalmok Kaunde Makgi Rechts
7. Rechts ranziehen, links herum drehen und zurückgehen Rechts
Gunnun So Sonkal Najunde Makgi Links
8. Rechts vorgehen
Gunnun So Anpalmok Kaunde Makgi Rechts

Rechts ranziehen zu Narani Junbi Sogi (narani chunbi sogi)

Saiu Makgi zuerst Links zurück (rechts herum drehen)

1. bis 8. genau umgekehrt alles Links zurück rechts herum drehen und vorgehen Rechts

c) Übungsformen (Tul)

Die Tul ist der wesentlichste Teil des Taekwon-Do, durch den man es hauptsächlich von anderen Kampfsportarten unterscheidet. Tul ist eine bis ins kleinste Detail festgelegte Übungsform. In ihr wird ein Kampf gegen mehrere Gegner, die sich der Übende vorstellt, simuliert. Der Schüler muss also jeweils alle Techniken in der Reihenfolge auswendig wissen.

Bei der Tul kommt es auf Genauigkeit an. Alle Techniken müssen grundschulmäßig ausgeführt werden. Die Tul gibt Anwendungsbeispiele für die Techniken der Grundschule. Jeder Übende soll deswegen die Namen und den Zweck der jeweiligen Tul-Techniken kennen.

Ein wichtiges Kriterium zur Prüfung der Genauigkeit ist die Regel, dass man immer auf dem Punkt enden soll, an dem die Tul begonnen wurde. Eine korrekte Körperhaltung und das richtige Bewegen in den richtig ausgeführten Fußstellungen sind die Grundbestandteile der Tul. Spezielle Hinweise zu den einzelnen Techniken (z. B. das Stampfen) müssen genau eingehalten werden.

Jede Tul wird in einem bestimmten Rhythmus gelaufen, den der Schüler weitgehend selbst gestalten kann. Die Tul soll aber möglichst realistisch, nicht gleichförmig vorgetragen werden. Wichtig ist auch das Stoppen und Arretieren der Techniken, wodurch der sogenannte Brennpunkt entsteht, der ein besonderes Merkmal des Taekwon-Do ist. Die Bewegungen im Taekwon-Do verlaufen wellenförmig; die Hüfte befindet sich in einer ständigen Auf- und Abwärtsbewegung. Beim Vorgehen wird sie leicht angehoben (aber nicht die Knie strecken), beim Beginn der Technik heruntergedrückt und dann ruckartig eingerastet, während sich die anderen Muskeln spannen und das Angriffsteil/Abwehrteil ebenfalls einrastet. So entsteht der Brennpunkt.

Ebenso wichtig ist die richtige zeitliche Koordination zwischen Bewegung und Arretierung, also dem Einnehmen der Fußstellung und dem Einrasten der Technik (sogenanntes timing). Ideal ist, wenn genau dann arretiert wird, wenn die Fußstellung einrastet (also alle Muskeln gleichzeitig von den Beinen über den Körper bis zu den Armen anspannen).

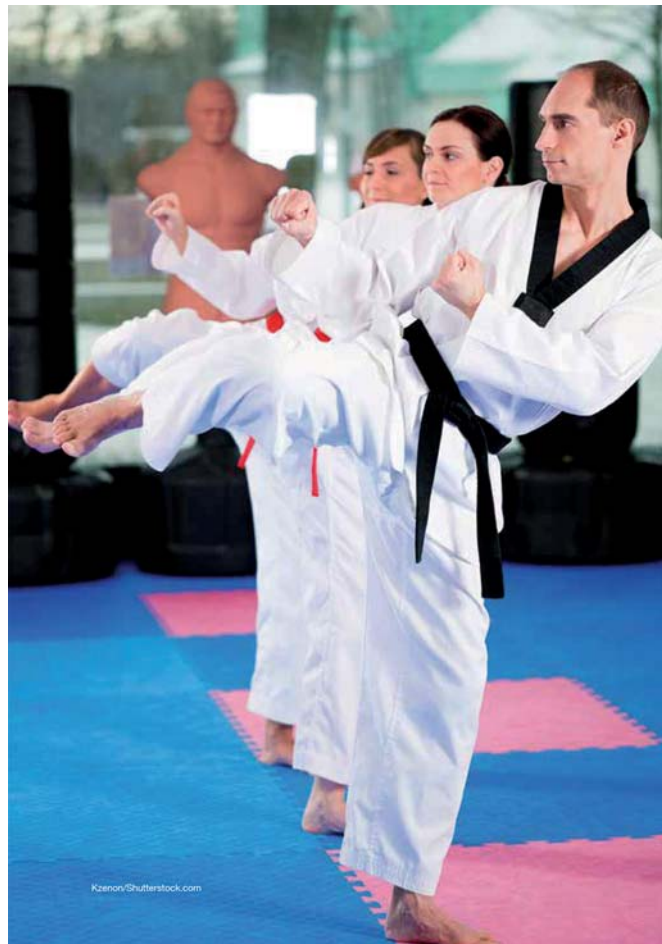
Der Schüler soll bei der Tul beweisen, ob er es versteht, die Grundprinzipien des Taekwon-Do richtig anzuwenden. Konzentration, richtiges Atmen und die Qualität der einzelnen Techniken sollen gezeigt werden. Eine gut ausgeführte Tul drückt die Kraft, Vielseitigkeit und Ästhetik des Taekwon-Do aus. Deswegen sind die Tul, die von General Choi Hong Hi und seinen Mitarbeitern entworfen wurden, der wichtigste Bestandteil der Graduierungsprüfungen.

Es gibt 24 Tul, von denen die kürzeste 19 und die längste 72 Bewegungen enthält. Die 24 Tul stellen die 24 Stunden eines Tages dar, der gemessen an der Ewigkeit das ganze Leben eines Menschen bedeutet. Sie sind also symbolisch für ein ganzes Menschenleben (für das Lebenswerk des TKD-Begründers Choi Hong Hi).

Die Tul lassen sich nur durch die Praxis lernen; darum beschränke ich mich in diesem Buch auf die bloße Aufzählung der einzelnen Techniken der Tul bis zur Choong Moo (9. Tul), die man für die Danprüfung (1. Dan) benötigt (nach ITF-Reglement). So kann der Schüler, der den Ablauf kennt, die Namen nachschlagen, und der Trainer hat ein Kriterium für das Zählen bei den Kommandos (welche Techniken zu einem Kommando gehören).

Eine Tul wird in Teilschritten, aber ganz einstudiert. Damit man sie nicht wieder vergisst, muss man die Tul dann am gleichen Tag noch einige Male absolvieren. Je mehr Tul man gelernt hat, desto schwerer ist es, sie alle zu behalten und nicht untereinander zu verwechseln. Deswegen ist es ratsam, sie jede Woche einmal alle zu laufen oder, was auch eine gute Übung ist, sie gedanklich zu vollziehen. Die gedankliche Auseinandersetzung mit dem Taekwon-Do (z. B. auch dem Freikampf) ist sehr hilfreich und bringt erstaunliche Erfolge.

Fortsetzung folgt!





Deutsche Online-Wushu-Meisterschaften

Die Europäische Wushu-Federation führte 2020 eine Online-Meisterschaft durch. Diese sollte in diesem Jahr wiederholt werden. Nach Ankündigung und Verschiebung der Meisterschaft kam es letztendlich nur zum ebenfalls geplanten Online-Kongress. Die DWF wollte nicht untätig sein und plante zur Vorbereitung und zur Bildung eines Kaders für die EM eine eigene Online-Meisterschaft. Dies im Angesicht, dass die Mehrzahl der Teilnehmenden wegen der Pandemielage nicht oder nur in geringem Maße trainieren bzw. sich vorbereiten konnte.



Von der Idee ausgehend, dem Verfassen der Ausschreibung und der mehrseitigen Regularien über das zuvor stattgefunden Kampfrichter-Seminar bis hin zur Meisterschaft Ende Juli, war es ein mehrmonatiger Prozess. Der reibungslose Ablauf war beispielhaft und muss hier ausdrücklich erwähnt werden. Die Wertungen für die Vorführungen (Formen) wurden durch Kampfrichter/Punktrichter aus ganz Deutschland und sogar aus China gegeben. Direkt nach der Platzierung in der jeweiligen Kategorie wurden die ersten drei Plätze mit dem Video des Erstplatzierten auf der Website der DWF veröffentlicht.

Nach Beendigung der Meisterschaft wurden besondere Medaillen und Urkunden für die Sportlerinnen und Sportler für ihre erreichten Plätze an die zugehörigen Vereine versandt. Wenn die errungenen Medaillen und deren Wertigkeit durch die Starts der Vereine geteilt werden, ergibt sich ein erfreuliches Ergebnis für die NRW-Vereine. In der Teamwertung belegt der VfL Hinsbeck mit einem Wert von 3,5 den ersten Platz. Auf Platz zwei, mit einem Wert von 3,16, folgt der Wushu & Kampfkunst Club Lippe. Den dritten Platz teilen sich der Taoist Arts Organisation Bonn und der Tonghao Wushu aus München, jeweils mit einem Wert von 3,0.

Wir hoffen, ein klein wenig zur Zufriedenheit unserer Wushu-Familie und zum bescheidenen Angebot in diesem Sportjahr beigesteuert zu haben.

Langsam wurde Fahrt aufgenommen

Wir berichteten in der letzten Ausgabe des „Budoka“ von anstehenden Fachschaftsversammlungen. Zwischenzeitlich führten alle drei bestehenden Fachschaften eine Fachschaftsversammlung durch.

Am 27. Juni 2021 kamen 17 Meistergrade aus acht Vereinen der **Fachschaft Shaolin Kempo** in Moers zusammen. Nach den üblichen Formalien und den Genehmigungen der Tagesordnung wie auch des Protokolls der letzten Danträgerversammlung wurden die Berichte der Vorstandsmitglieder und des Lehrausschusses abgegeben. Turnusgemäß wurden der Vorstand und die Protokollführer gewählt. Der bekannte Vorstand wurde bestätigt, lediglich der stellvertretende Protokollführer wurde neu gewählt. Nach längerem Meinungsaustausch zu den gestellten Anträgen kam es letztendlich zu einem Arrangement und zur Abstimmung. Der Termin am Jahresende zur ursprünglich geplanten Fachschaftsversammlung soll beibehalten werden.

Zwei Wochen später, am 10. Juli, beging die **Fachschaft Chen Tao Wushu** ihre Fachschaftsversammlung in Rheinhausen. Auch hier standen Wahlen des Vorstandes wie auch der Prüfungskommissionsmitglieder an. Alle Vorschläge wurden einstimmig angenommen und es ging in der Folge zur Terminplanung für 2022. Aufgrund der Pandemie wurden für 2021 keine Lehrgänge mehr festgelegt. Der Erste-Hilfe-Lehrgang, wie jedes Jahr zugänglich für alle Interessierten

mit gültigem DWF-Pass, soll am 12. Februar 2022 stattfinden. Ein Langstocklehrgang ist für den 26. März geplant. Der Leong-Toan-Vorbereitungslehrgang soll am 7. Mai stattfinden. Die Fachschaftsversammlung wurde für den 25. Juni angesetzt. Zwei Toan-Prüfungen, eine am 3. September und eine am 17. Dezember 2022, sollen stattfinden. Über einen weiteren Techniklehrgang wurde diskutiert und für den 21. Oktober in Geldern anberaunt. Hier soll die Huang Chen Kuen trainiert werden.

Die **Fachschaft Jiu Jitsu** kam am 21. August in Voerde zu ihrer Fachschaftsversammlung zusammen. Hier lag der Schwerpunkt auf den umfangreichen Anträgen zur Änderung der Prüfungsordnung und zu einem Anerkennungsverfahren. Der Zeitaufwand hierfür war charakteristisch. Letzten Endes wurde zu allen Themen eine Lösung und ein Resultat gefunden. In diesem Jahr, am 4. Dezember, soll noch eine Dan-Prüfung durchgeführt werden. Vorher, am 25. September, findet ein Prüfungsvorbereitungslehrgang statt. Für 2022 ist am 26. Februar eine Kampfrichterausbildung Selbstverteidigung terminiert. Hier liegt der Schwerpunkt auf dem letztes beschlossenen KO-System und die damit einhergehende Listenführung. Weiterhin ist ein Prüfungsvorbereitungslehrgang für den 12. März fest eingeplant.

Die Fachschaft Shaolin Kempo wird ihre Termine für das Jahr 2022 während der kommenden Lehrausschusssitzung besprechen und festlegen.

Hoffen wir, dass alle die Überlegungen, trotz der andauernden Coronavirus-Situation, wie geplant erreicht werden können.

Verbandstag in Moers

Wie jedes Jahr fand auch in diesem Jahr der Verbandstag des WVNW statt. Diesmal unter Beachtung der 3G-Regel, was dem Verband aber keine großen Schwierigkeiten bereitete. So trafen die Delegierten der Vereine und einige Gäste am 4. September vor 14:00 Uhr in Moers auf dem Sportgelände des VfL 08 Repelen ein. Ein Vereinsvertreter zog einige Tage zuvor seine Teilnahmezusage zurück, zwei weitere Delegierte sagten kurz vor Beginn per E-Mail und WhatsApp ab. So begann die Mitgliederversammlung mit den Delegierten und deren Begleitungen aus elf Vereinen und den anwesenden Vorstandsmitgliedern.

Karsten Schubert und Roland Czerni einstimmig wiedergewählt

Über die Begrüßung, Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung der Versammlung, Feststellung der Stimmberechtigten und der Beschlussfähigkeit, Abstimmung über die vorgelegte Tagesordnung sowie des Protokolls des letzten Verbandstages ging es zu den Berichten der Vorstandsmitglieder. Hier wurde schwerpunktmäßig über die unter SARS-CoV-2 stattgefundenen Verbandsmaßnahmen und eben auch über die damit einhergehenden Absagen bzw. Ausfälle berichtet. Über die Entgegennahme der Berichte der Kassenprüfer und nachfolgender Entlastung des Vorstandes standen die turnusgemäßen Wahlen an. Der Präsident Karsten Schubert und der Vize-Präsident Roland Czerni wurden einstimmig wiedergewählt. Zum zweiten Vizepräsidenten wurde Marcel Beßeler vorgeschlagen und ebenfalls einstimmig gewählt. Alle drei Gewählten nahmen die Wahl an, so dass es danach zur Wahl der Kassenprüfer und deren Stellvertreter ging. Frank Olislagers und Sebastian Eisenberg wurden als Kassenprüfer und Heinz-Josef Brandt als Stellvertreter wiedergewählt.

Laut Tagesordnung stand nun der Beschluss über die Haushaltspläne an, die Festsetzung der Höhe und der Fälligkeit der Beiträge und sonstiger Gebühren, Termine 2021/2022 sowie die Bestätigung der eingesetzten Funktionsträger und der Mitglieder des Referats für Rechtsangelegenheiten.

Manfred Eckert posthum zum Ehrenpräsidenten ernannt

Der letzte Punkt vor dem Top Sonstiges waren Anträge. Hier galt es eine überarbeitete Ehrenordnung zu beschließen und über den Antrag zur Ernennung von Manfred Eckert zum Ehrenpräsidenten (posthum) abzustimmen. Beide Anträge wurden nach kurzen Erklärungen einstimmig beschlossen. Alles in allem nahm dieser Verbandstag einen angenehmen Verlauf und war damit sehr erfolgreich.

Das neu gewählte Präsidiumsmitglied des WVNW stellt sich vor

Dipl. Ing. Marcel Beßeler

Shaolin Kempo, 5. Dan
Jiu Jitsu, 5. Dan
Judo, 2. Dan

Übungsleiter C
Jugendleiter

- 1. Vorsitzender des Budo-Team Rhein-Ruhr
- Sportliche Leitung und Übungsleiter des Budo-Team Rhein-Ruhr
- 1. Vorsitzender der Fachschaft Jiu Jitsu
- Sachbearbeiter für Prüfungswesen der Fachschaft Jiu Jitsu
- Kampfrichter SV C-Lizenz des WVNW
- Mitglied im Referat für Rechtsangelegenheiten des WVNW



Auf dem Bild von links: Marcel Beßeler, Roland Czerni, Barbara Maas-Czerni (Finanzreferentin), Heinz-Josef Brandt, Frank Olislagers und Sebastian Eisenberg; auf dem Foto fehlt Karsten Schubert

Bitte informieren Sie sich über die Webseite www.nwvj.de oder beim jeweiligen Ausrichter über die aktuellen Corona-Bestimmungen.

BUND

28. Bundesoffenes Mario-Kwiat-Gedächtnisturnier der Frauen U 17 und Männer U 17 - Sichtungsturnier des DJB

Ausrichter: DSC Wanne-Eickel - Judo e.V., www.DSC-Judo.de
Ort: Sporthalle im Sportpark, Im Sportpark 10, 44652 Herne.

Zeitplan: Freitag, 12. November 2021: 18:30 - 21:00 Uhr Offizielle Waage für alle Gewichtsklassen. 19:30 - 21:00 Uhr Techniklehrgang/-training. **Samstag, 13. November 2021:** 8:00 - 8:30 Uhr 1. Waage. 8:30 - 9:00 Uhr Kontrollwaage. 9:30 Uhr Eröffnung/Kampfbeginn. Alle weiteren Waagezeiten inklusive der Gewichtsklassen werden am 10.11.2021 auf www.nwvj.de veröffentlicht.

Matten: 5

Startberechtigt: Judokas der Jahrgänge 2005, 2006 und 2007.

Gewichtsklassen: U 17 m: -43, -46, -50, -55, -60, -66, -73, -81, -90, +90 kg. U 17 w: -40, -44, -48, -52, -57, -63, -70, +70 kg.

Modus: Jeder gegen Jeden (bis 5 Judokas), Doppel-KO-System mit Trostrunde (bis 32 Judokas), KO-System mit doppelter Trostrunde (ab 33 Judokas). Es gelten die Regeln der U 18. Blaue Judogi sind nicht erforderlich, aber zulässig.

Meldung: an Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam, Bielefelder Str. 125, 44625 Herne, Tel.: 0 23 25 / 4 83 97, Fax: 0 23 25 / 94 00 17, mobil: 01 71 / 4 95 30 65, E-Mail: joerg.braeutigam@nwvj.de

Folgende Angaben sind bei der Meldung unbedingt anzugeben: Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Verband und Gewichtsklasse. Für die Meldung sollte der E-Melder (siehe www.nwvj.de) benutzt werden. Meldungen über das DJB-Portal sind ebenfalls möglich.

Meldegeld: 15,00 € pro Teilnehmer, bis zum Meldeschluss auf das folgende Konto: DSC Wanne-Eickel - Judo e.V., IBAN: DE08432500300013009824, BIC: WELADED1HRN. Der Zahlungsnachweis ist dem Ausrichter vor Veranstaltungsbeginn vorzulegen. Für Nachmeldungen wird doppeltes Meldegeld erhoben, zu zahlen vor der Waage in bar.

Meldeschluss: 5.11.2021 (Eingang).

Unterkunft: Acora Hotel und Wohnen Bochum, Nordring 44-50, 44787 Bochum, Tel.: 02 34 / 6 89 60, Fax: 02 34 / 6 89 67 00, E-Mail: bochum@acora.de, www.acora.de, Sonderkonventionen BoT U17.

Kontaktadresse des Ausrichters: Volker Gößling, Friedgrasstr. 63, 44652 Herne, Tel.: 0 23 25 / 6 09 34, Fax: 0 23 25 / 46 69 55, mobil: 01 77 / 2 22 79 91, E-Mail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de

Anreise: A 43 Abfahrt Herne-Eickel, Richtung Eickel, geradeaus (Holsterhauserstraße, Dorneburgerstraße, Kurhausstraße), an der kleinen Ampelkreuzung links in die Steinstraße, am Ende rechts, nach 50 m liegen links die Parkplätze;

A 42 Abfahrt Herne-Crange, Richtung Bochum (Dorstener Straße B 226), an der Kreuzung Dorstener Straße/Holsterhauserstraße rechts in die Holsterhauserstraße, geradeaus (Holsterhauserstraße, Dorneburgerstraße, Kurhausstraße), links in die Steinstraße, am Ende rechts, nach 50 m liegen links die Parkplätze;

Bus und Bahn: Wanne-Eickel Hbf. bzw. Bochum Hbf. Straßenbahn Linie 306 in Richtung Bochum bzw. Wanne-Eickel, bis Haltestelle Sportpark, links von der Haltestelle liegt die Sporthalle.

Eintrittspreise: Erwachsene 4,00 €, Jugendliche 6-17 Jahre 2,00 €, Familien (2 Erwachsene + 2 Kinder) 10,00 €, Kinder bis 5 Jahre frei.

Lehrgang: Am Freitag, 12.11.2021, findet von 19:30 bis 21:00 Uhr in der Wettkampfhalle ein Techniklehrgang/-training statt (Teilnehmerbeitrag 3,00 €).

Bundesoffenes Turnier der Frauen U 20 und Männer U 20 - Sichtungsturnier des DJB

Ausrichter: Judo Club Holzwickede e.V., Postfach 12 51, 59439 Holzwickede.

Ort: Hilgenbaumhalle, Opherdicker Str. 42, 59439 Holzwickede.

Zeitplan: Freitag, 12. November 2021: 18:30 - 20:00 Uhr Vorwaage für alle. **Samstag, 13. November 2021:** 9:00 - 9:30 Uhr 1. Waage. 9:30 - 10:00 Uhr Kontrollwaage. Alle weiteren Waagezeiten inklusive der Gewichtsklassen werden am 10.11.2021 auf www.nwvj.de veröffentlicht.

Matten: 5.

Startberechtigt: Judokas der Jahrgänge 2004, 2003 und 2002.

Modus: Jeder gegen Jeden (bis 5 Judokas), Doppel-KO-System mit Trostrunde (bis 32 Judokas), KO-System mit doppelter Trostrunde (ab 33 Judokas). Es gelten die Regeln der U 18. Blaue Judogi sind nicht erforderlich, aber zulässig.

Meldung: über das DJB-Portal.

Meldegeld: 15,00 € pro Teilnehmer/in, per Überweisung auf das Konto des JC Holzwickede: IBAN: DE26443500600002003564, BIC: WELADED1UNN, Sparkasse Unna. Aus dem Zahlungsbeleg muss eine direkte Zuordnung (Verband, Verein bzw. Name der/s Kämpfers/in) ersichtlich sein. Der Zahlungsnachweis ist dem Ausrichter vor Veranstaltungsbeginn vorzulegen. Für Nachmeldungen oder verspätet eingehende Meldungen wird doppeltes Meldegeld erhoben, zu zahlen vor der Waage in bar.

Meldeschluss: 5.11.2021 (Eingang).

Unterkunft: siehe www.judo-club-holzwickede.de und www.holzwickede.de

Kontaktadresse des Ausrichters: Dirk Jacobi, Friedhofstr. 14 A, 59439 Holzwickede, mobil: 01 51 / 14 39 99 78, E-Mail: dirk.jacobi@judo-club-holzwickede.de

Anreise: A 1 Kreuz Dortmund/Unna, auf die A 44/B 1 in Richtung Dortmund/Essen, Abfahrt Holzwickede/Flughafen in Richtung Ortsmitte, dann Ausschilderung „Hilgenbaumhalle/Schulzentrum“ folgen.

Eintrittspreise: Erwachsene 2,00 €, Jugendliche 6-17 Jahre 1,00 €, Kinder bis 5 Jahre frei.

BEZIRKE

Detmold

Bezirksjugendtag und Bezirksversammlung

Datum: Donnerstag, 21. Oktober 2021.

Zeit: 19.00 Uhr Bezirksjugendtag, 19:30 Uhr Bezirksversammlung.

Ort: <https://us02web.zoom.us/j/88090547899?pwd=S3lvQnNlejlFUZUuOTVBSVXh4cVVKZz09>

Tagesordnung Bezirksjugendtag:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Wahl eines Protokollführers/einer Protokollführerin
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Genehmigung des Protokolls des Bezirksjugendtages 2020 (wird verlesen)
6. Berichte der Bezirksjugendleitung und der Bezirkstrainer und des BKO
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung der Bezirksjugendleitung
10. Wahlen
 - a) Bezirksjugendleiterin
 - b) stellv. Bezirksjugendleiterin
11. Losen der Kreise für das Sportjahr 2022
12. Vergabe von Meisterschaften, Turnieren und Lehrgängen
13. Anträge
14. Verschiedenes

Tagesordnung Bezirksversammlung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Wahl eines Protokollführers/einer Protokollführerin
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Genehmigung des Protokolls der Bezirksversammlung 2020 (wird verlesen)
6. Berichte der Bezirksfrauenwartin und des BKO
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung des Bezirksfachwartes/der Bezirksfrauenwartin
10. Wahlen
 - a) Bezirksfrauenwartin
 - b) stellv. Bezirksfrauenwartin
11. Losen der Kreise für das Sportjahr 2020
12. Vergabe von Meisterschaften/Turnieren und Lehrgängen
13. Anträge Verschiedenes

Die Teilnahme richtet sich nach den jeweils gültigen Ordnungen.

Mit der Meldung zu einer Veranstaltung erklären sich die Teilnehmer mit der elektronischen Speicherung ihrer wettkampfirelevanten Daten und deren Veröffentlichung in Aushängen, im Internet und in sonstigen Publikationen des DJB sowie dessen Untergliederungen einverstanden. Gleiches gilt für Bilddokumentationen.

NWDK

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

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

Datum: Samstag, 27. November 2021.

Ort/Wettkampfhalle: Turnhalle des Collegium Josephinum Bonn, Kölnstr. 413, 53117 Bonn.

Zeitplan (vorläufig): 8:00 Uhr Hallenöffnung/Registrierung. 9:00 Uhr Eröffnung. 9:15 Uhr Beginn der Wettbewerbe. ca. 17:00 Uhr Siegerehrung (je nach Teilnehmerzahl früher).

Sportliche Leitung: NWDK-Lehrbeauftragter.

Wertungsrichter: werden durch den Ausrichter in Absprache mit dem NWDK eingeladen (drei Wertungsrichter je Matte).

Meldungen: über den Verein unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, Graduierung, E-Mail-Adresse, Verein, Land sowie Angabe, ob Tori oder Uke und der Kata, an info@sc-arashi.de

Startgeld: 35,00 € pro Paar für die 1. Kata. Beim Start in mehreren Kata zusätzlich 10,00 € für jede weitere Kata (nur bei gleichen Startpaaren!). Das Startgeld ist einzuzahlen bis zum 21.11.2021 auf das Konto: SC Arashi CoJoBo e.V., IBAN: DE43330605920005150727, BIC: GENODED1SPW, Sparda Bank West, Verwendungszweck: DB Pokal 2021 Startgeld, welche Kata, Name, Verein, Land. Bankbeleg ist vorzulegen.

Meldeschluss: 21.11.2021 (vorbehaltlich einer vorzeitigen Schließung der Teilnehmerlisten).

Wettbewerbe: Ausgetragen werden Kata-Wettbewerbe: Nage no Kata U 18 (Gruppen 1-3), Nage no kata, Katame no kata, Kime no kata, Kodokan goshin jutsu, Ju no kata und Koshiki no kata.

Wettkampffläche: Das Kata-Turnier wird auf zwei Wettkampfflächen ausgetragen. Jede Wettkampffläche hat die Größe von 8 x 8 Metern und ist mit Tatami oder vergleichbarem Material ausgelegt. Die Sicherheitsfläche (farblich von der Wettkampffläche abgesetzt) beträgt zwei Meter, sofern die Wettkampfflächen einzeln liegen. Werden sie zusammen aufgebaut, beträgt die Sicherheitsfläche zwischen den Wettkampfflächen drei Meter. Zwei Streifen gut haftendes und deutlich sichtbares Klebeband (ca. 10 x 50 cm) werden in der Mitte der Wettkampffläche in einer Entfernung von sechs Metern aufgeklebt und kennzeichnen die Startpositionen von Tori und Uke. Die Mitte der Wettkampffläche wird mit einem Streifen Klebeband gleicher Art und Größe gekennzeichnet.

Austragungsmodus: Es gelten die IJF/EJU- und DJB-Regeln. Jede/r Teilnehmer/in ist nur einmal je Kata startberechtigt (einmal als Tori und einmal als Uke). Die Meisterschaft wird ohne Pools ausgetragen. Bei mehr als zehn Teilnehmern in einer Kata kann ein Finale der besten vier Paare der Vorrunde ausgetragen werden.

Hinweis: Für Kime no kata und Kodokan goshin jutsu sind als Waffen nur Attrappen zugelassen, die eindeutig als solche erkennbar sind. Bei Nichtbeachtung erfolgt die sofortige Disqualifikation.

Startberechtigung: Alle Personen, deren Verband der IJF/EJU angeschlossen ist. DJB-Starter müssen einem Verein angehören, der Mitglied in einem Landesverband des DJB ist

und einen gültigen DJB-Mitgliedsausweis (Judo-Pass) besitzen. U 18: Jahrgänge 2004 und jünger, Mindestgraduierung 3. Kyu.

Ehrenpreise: Medaillen und Urkunden für die drei erstplatzierten Paare je Kata. Dieter-Born-Gedächtnispokale: Das beste deutsche Nachwuchspaar der Veranstaltung erhält die Dieter-Born-Gedächtnispokale als ewige Wanderpokale. Die beste Leistung aus allen Kata wird als Prozentsatz der erreichten zu der jeweils möglichen maximalen Punktzahl ermittelt. Voraussetzungen für den Nachwuchspreis für Tori und Uke: bisher kein Start für den DJB bei einer Kata-EM oder WM; bisherige Medaillengewinner bei Deutschen Kata-Meisterschaften sind ebenfalls ausgeschlossen. U 18: Für die drei erstplatzierten Paare gibt es neben Medaillen und Urkunden weitere Sonderpreise.

Teilnehmer/innen: Das Turnier ist offen, es wird keine Qualifikation über den Landesverband benötigt. Bei zu großer Teilnehmerzahl behält sich die sportliche Leitung die Möglichkeit vor, den Meldeschluss vorzuerlegen und die Teilnehmerlisten vorzeitig zu schließen. Der gültige DJB-Mitgliedsausweis mit aktueller DJB-Beitragsmarke ist bei der Registrierung unaufgefordert von allen Teilnehmern vorzulegen.

Imbiss/Cafeteria: befindet sich in der Wettkampfstätte.

Haftung: Der Veranstalter und der Ausrichter schließen jegliche Haftung aus. Die Teilnehmer/innen haben für Unfall- und Haftpflichtversicherung selbst Sorge zu tragen.

NWDK-Kata-Techniklehrgang

mit Auswertung der Videoaufzeichnung des Turnieres vom Vortag

Datum: Sonntag, 28. November 2021.

Ort/Wettkampfhalle: Turnhalle des Collegium Josephinum Bonn, Kölnstr. 413, 53117 Bonn.

Zeitplan (vorläufig): 9:00 Uhr Hallenöffnung. 9:30 - 11:00 Uhr 1. Einheit. 11:30 - 13:00 Uhr 2. Einheit. 13:00 Uhr Abschlussbesprechung.

Zielsetzung: Zeitnahe Rückmeldung, wieso welche Fehler (lt. IJF-EJU-Regelwerk) gegeben werden mussten und wie selbige zu beseitigen sind (Übungsphase vor Ort). Schulung und Leistungssteigerung der Paare.

Referenten: Sebastian Frey, IJF-/EJU-Wertungsrichter und DJB-Kata-Referent, Dr. Stefan Bernreuther, IJF-/EJU-Wertungsrichter und Mitglied der EJU- und der DJB-Kata-Kommission, Karl-Heinz Bartsch, IJF-/EJU-Wertungsrichter und Mitglied der DJB-Kata-Kommission, Dr. Magnus Jezussek, IJF-/EJU-Wertungsrichter und Mitglied der DJB-Kata-Kommission, José Pereira-Rodriguez, EJU-Wertungsrichter, DJB Ebene: Unterstützung Aus- und Weiterbildung Kata-Wertungsrichter und Athleten, Coaching, Roman Jäger, DJB-Bundes- und Landes-Kata-Bewerter.

Teilnehmerkreis: Alle interessierten Teilnehmer des Vortages.

Meldungen: über den Verein unter Angabe von Kata, Name, Vorname an info@sc-arashi.de Es kann nur eine Kata -pro Paar- vom Vortag analysiert werden.

Teilnahmegebühr: 30,00 € pro Paar. Die Teilnahmegebühr ist einzuzahlen bis zum 21.11.2021 auf das Konto: SC Arashi CoJoBo e.V., IBAN: DE43330605920005150727, BIC: GENODED1SPW, Sparda Bank West, Verwendungszweck: Lehrgang 2021, Kata, Name, Vorname. Bankbeleg ist vorzulegen.

Meldeschluss: 21.11.2021 (vorbehaltlich einer vorzeitigen Schließung der Teilnehmerlisten).

Ablaufmodus: Die Referenten/Wertungsrichter des Turnieres analysieren mithilfe der Bewertungsbögen und anhand der Videoaufzeichnungen die Kata (des Vortages). Die an dem

Lehrgang teilnehmenden Paare werden einzeln korrigiert (gravierende Fehler zuerst und je nach Zeitfenster möglichst viele weitere). Während der anschließenden Übungsphase des Paares erfolgt die Analyse des nächsten Paares (usw.). Diese Phase ist in zwei Einheiten a 1,5 Stunden mit einer Pause aufgeteilt. Jeder Referent ist für eine Kata verantwortlich, welche er am Vortag mitbewertet hat. Dadurch ist die Anzahl der Teilnehmer pro Referent auf maximal fünf Paare begrenzt.

Teilnehmer/innen: Die Zahl der teilnehmenden Paare ist begrenzt. Über die Teilnahme entscheidet die zeitliche Folge der Anmeldungen und die rechtzeitige Zahlung der Teilnahmegebühr.

Kreis Düsseldorf

Judobezogene Selbstverteidigung

Termine: Samstag, 20. November 2021 und Samstag, 27. November 2021.

Zeit: jeweils 14:00 - 18:00 Uhr.

Ort: Judohalle (Judokeller) auf dem Schulhof des Lessing-Gymnasiums, Ellerstr. 84, 40227 Düsseldorf-Oberbilk.

Referenten: Karl-Heinz Bergers, 8. Dan Jiu-Jitsu und sein Trainerteam.

Teilnehmergebühr: 10,00 €

Eingeladen sind: Alle Jugendlichen und Erwachsenen ab 12 Jahre, die Interesse an judobezogener Selbstverteidigung haben. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Teilnahme: nur im weißen Judogi.

Anmeldung: unter Angabe von Name und Graduierung mit Stempel und Unterschrift des Vereins sowie Unterschrift der/s Erziehungsberechtigten (bei Minderjährigen) an duesseldorf@nwdk.de.

Kreis Steinfurt

Nage-Waza-Ura-no-kata

Ausrichter: Budo Mugen Gronau e.V.

Datum: Samstag, 20. November 2021

Zeit: 10:00 - 17:00 Uhr.

Ort: Pestalozzi-Turnhalle, Grünstiege 64, 48599 Gronau.

Referenten: Wolfgang Dax-Romswinkel und Ulla Loosen.

Mitzubringen: Gültiger Judopass (Tori und Uke), Judogi, Verpflegung.

Gebühr: keine.

Anmeldung: bis zum 6.11.2021 an patrick-oliver.scheinert@nwdk.de

Kyu-Prüfer-Lizenzwerb/-verlängerung

Ausrichter: Judo Giants Ibbenbüren 1969 e.V.

Datum: Samstag, 11. Dezember 2021.

Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.

Ort: Schulstr. 25, 49479 Ibbenbüren.

Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr Praxis.

Referenten: KDV und Stellvertreter.

Mitzubringen: Gültiger Judopass, Judogi.

Gebühr: keine.

Anmeldung: bis zum 27.11.2021 an patrick-oliver.scheinert@nwdk.de

Info: Eine bestandene Online-Prüfung ist Voraussetzung zur Lizenzierung. Das entsprechende Zertifikat kann nachgereicht werden.

J-Team Starterpakete der Sportjugend NRW

Werdet Gründer! Oder seid ihr es schon?

Die Sportjugend NRW unterstützt junge Gründer für sportliche „Start-Ups“. Im Team ganz stark. #Ihr seid in eurem Verein, Bund oder Verband mindestens vier Jugendliche im Alter von 13-26 Jahren? #Ihr engagiert euch ehrenamtlich bzw. habt Lust dies zu tun? #Ihr möchtet eure eigenen Ideen einbringen und umsetzen? #Und das alles zeitlich flexibel?

Dann gründet ein J-Team und beantragt bei der Sportjugend NRW ein Starterpaket mit vielen tollen T-Shirts, einem Moderationskoffer, einem Essensgutschein, einer 200-Euro-Projektförderung und vielem mehr.

Weitere Informationen zu J-Teams unter <https://www.sportjugend.nrw/unser-engagement/fuer-jugendliche-und-junge-erwachsene/junges-ehrenamt>

Soforthilfe Sport verlängert

Förderzeitraum bis 31.12.2021 verlängert

Die Förderphase der „Soforthilfe Sport“ wurde erfreulicherweise bis 31.12.2021 verlängert. Die „Soforthilfe Sport“ können alle notleidenden Sportvereine sowie die Mitgliedsorganisationen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen über das Förderportal des Landessportbundes online beantragen.

Bedingung für die Gewährung der Soforthilfe ist ein durch die Corona-Pandemie verursachter Liquiditätsengpass, der zu einer Existenzgefährdung des Vereins in Form einer drohenden Zahlungsunfähigkeit führen könnte. Vereine, die bereits eine Soforthilfe erhalten haben, sind nicht von weiteren Förderungen ausgeschlossen.

Weitere Informationen zur Soforthilfe Sport unter <https://www.lsb.nrw/medien/news/artikel/verlaengerung-der-hilfe-fuer-existenzgefahrdete-sportvereine>



Johannes und Karl-Richard Frey,

Bronzemedallengewinner mit dem Mixed-Team des Deutschen Judo-Bundes bei den Olympischen Spielen in Tokio haben der letzten „Budoka“-Ausgabe ihre Olympia-Medaille „umgehängt“.

Die Redaktion sagt: „Danke und weiter so!“ Vor allem die Top-Leistungen unserer Sportlerinnen und Sportler sorgen dafür, dass die Kampfsportarten ihren verdienten Stellenwert in der Öffentlichkeit erhalten.

IMPRESSUM

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

49. Jahrgang 2021

Herausgeber, Verlag, Redaktion, Anzeigen- und Aboverwaltung:

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

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

Redaktionsschluss: der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

Druck:

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

Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 6 vom 31.8.2017

Erscheinungsweise: monatlich, 10 x im Jahr

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

Lieferbedingungen:

Jahresabonnement 37,00 €

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

Einzelheftpreis: 4,80 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Neues Förderprogramm: Coronahilfe Breitensport NRW

Mit dem neu aufgelegten Sonderprogramm „Coronahilfe Breitensport NRW“ unterstützt die Landesregierung die rund 9.000 Sportvereine in Nordrhein-Westfalen, die pandemiebedingte Mitgliederverluste zu verzeichnen haben und nun vor der Herausforderung stehen, ihren Übungsbetrieb trotz geringerer Einnahmen wieder auf das ursprüngliche Niveau anzuheben.

Aus dem Programm „Coronahilfe Breitensport NRW“ können diese Sportvereine nun auf Antrag eine Billigkeitsleistung in Höhe von bis zu 30,00 € pro verlorenem Mitglied erhalten. Abzüglich eines Sockelbetrages von 1.000 € wird die Hälfte des so errechneten Betrages zur Milderung der Einnahmeverluste sofort ausgezahlt. Gewinnt der Verein Mitglieder zurück, wird dies im Frühjahr 2022 mit einer entsprechenden Auszahlung der zweiten Hälfte honoriert.

„Hierdurch wird die wichtige Arbeit der Sportvereine gestärkt, die durch die pandemiebedingten Untersagungen und Einschränkungen gelitten hat“ sagte Staatssekretärin Andrea Milz. „Denn insbesondere der Verlust von rund 126.000 gemeldeten Kindern und Jugendlichen trifft den organisierten Sport schwer.“

Die Mittel können ab dem 20. September 2021 über das Förderportal des Landessportbundes NRW beantragt werden.



Vereinsentwicklung jetzt starten!

„Mache Dir bewusst, wie Dein Verein aufgestellt ist und was ihn besonders macht“, so könnte man diesen Selbsterkenntnis-Prozess beschreiben.

Die Sportjugend NRW hat 2017 das Projekt „Vereinsentwicklung 2020 in der Kinder- und Jugendarbeit“ auf den Weg gebracht. Im Mittelpunkt des Projekts steht das Vereinsprofil.

Jeder Verein hat ein individuelles Profil, gekennzeichnet durch seine Sportart, sein Angebot und seiner Vereinskultur. Mithilfe der Profilierungsmethode kann sich jeder Verein seine Angebote und Einzigartigkeit bewusst und sichtbar machen.

Die Profilierung berücksichtigt dabei folgende Bereiche eines Vereins:

1. Jugendvorstand, Strukturen und Eigenständigkeiten
2. Sportliche Angebote
3. Außersportliche Angebote
4. Ehrenamt und Mitarbeiterentwicklung
5. Kooperationen, Partnerschaften und Netzwerke
6. (Weiter-)Entwicklungen der Kinder und Jugendarbeit im Sportverein.

Vereinbart jetzt einen Termin für Eure persönliche Vereinsprofilierung. Ansprechpartnerin ist Carina Hagen. (Tel.: 0203 7381-625 oder Mail: carina.hagen@nwjv.de)



Vorankommen mit der Ehrenamtsmanager:in-Ausbildung

Wäre es nicht optimal, in Eurem Verein eine feste Ansprechperson für das systematische Ehrenamtsmanagement zu haben? Ehrenamtsmanager:innen sind das Bindeglied zwischen Verein und Engagierten.

Die Ausbildung, die mit einem Zertifikat abschließt, vermittelt Wissen und Wege für eine systematische Mitgliederentwicklung. Dazu gehören beispielsweise Maßnahmen zur Gewinnung, Betreuung, Begleitung und Bindung von engagierten Mitarbeitern:innen.

Die Ausbildung umfasst zwei Module von je zwei Tagen: ein Basismodul und ein Vertiefungsmodul.

Ein Teil der Ausbildung findet im Onlinelernen statt (Blended Learning). Dadurch verringert sich die Präsenzzeit auf einen Tag pro Modul.

Für die Ausbildung wird keine Teilnehmer-Gebühr erhoben. Durchgeführt wird die Ausbildung vom Landessportbund NRW.



Weitere Unterstützung und Beratung können die Ehrenamtskoordinatorinnen des NWJV geben. Für den Bereich Erwachsene ist Angela Andree und für den Bereich Jugend Carina Hagen zuständig.



Kinderbewegungsabzeichen NRW

Das Judo-Kibaz für Judo-Vereine in NRW

Aufstehen, Rennen, Malen, Springen, Ringen, Raufen, Krabbeln, Rollen, Fallen... **ist alles nur mit und durch Bewegung möglich!**

Das Judo-Kibaz führt 3-6 Jährige an sportliche und judobezogene Bewegungsabläufe heran und begeistert schon früh für Bewegung, Spiel und Sport. Dabei stehen Freude und das Erleben von persönlichen Erfolgen im Vordergrund.

Beim Judo-Kibaz können Kinder sich in 10 verschiedenen Bewegungsstationen, die in 5 Entwicklungsbereichen zugeordnet sind, spielerisch und ohne Zeitbegrenzung erproben.

Die Kibaz-Materialien:

- Handbuch für den Verein
- Laufkarten und Urkunden für die Teilnehmer
- Stationskarten für die Bewegungsstationen



Alle Materialien sind beim NWJV bestellbar.

Ansprechpartner Judo-Kibaz:
Carina Hagen
Referentin NRWbsK!
Tel.: 0203 7381 -625
carina.hagen@nwjv.de

Das Judo-Kibaz ist ein erprobtes Projekt der Sportjugend NRW und der Jugend des Nordrhein-Westfälischen Judverbandes:

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

