

Der

# Budoka

K 10339

Oktober 2022  
4,80 €



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:  
**Special  
Olympics  
Landesspiele**  
Seite 5

## SEITE 16

Judo:  
Liga-Saison 2022  
im Rückblick

## SEITE 34

Jiu Jitsu:  
Lehrgänge im DJJB  
NW und DFJJ NW

## SEITE 36

Wushu:  
Kadersichtung  
in Bad Salzungen



**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.nwvtv.de

### **JIU-JITSU**

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

Geschäftsstelle  
Benedikt Meinhardt  
Bismarckstr. 32  
42551 Velbert  
Tel.: 02051 81718  
Fax: 02051 81718  
E-Mail:  
geschaeftsstelle@jju-nw.de  
Internret: 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  
Postfach 20 03 01  
40101 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.**

Dr. Sigrun Caspary  
Friedrich-Ebert-Str. 4  
58453 Witten  
Tel.: 02302 189686  
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

# „In NRW werden Sportvereine von der Landkarte verschwinden“

## Energiekrise als Existenzbedrohung: Landessportbund NRW fordert Hilfsprogramm mit „Dreiklang“

Noch viel bedrohlicher als die heftigen Corona-Folgen: Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) fordert von der Landesregierung schnellstmöglich ein finanzielles Hilfsprogramm für Sportvereine, die aufgrund der unaufhaltsamen Energiekrise in Not geraten. „Wenn keine Hilfen vom Land kommen, werden in NRW demnächst Sportvereine von der Landkarte verschwinden. Besonders Sportvereine mit eigenen Sportanlagen befürchten teilweise ein kurzfristiges Aus“, betont LSB-Präsident Stefan Klett. „Spätestens ab Anfang kommenden Jahres müssen unsere Vereine finanzielle Hilfen des Landes in Anspruch nehmen können. Ansonsten besteht die Gefahr, dass viele Vereine eiskalt erwischt werden und ihre Abschläge für Strom und Gas in kürzester Zeit nicht mehr bezahlen können“, ergänzt LSB-Vorstandsvorsitzender Dr. Christoph Niessen und ist überzeugt: „Nur ein Dreiklang aus Einsparungen, mehr Eigenmitteleinsatz und einer staatlichen Hilfe wird die Existenz sichern können.“

Zwar verweist die LSB-Führung ausdrücklich auf die vorbildliche Unterstützung der Sportvereine durch das Land NRW im Rahmen der Corona-Krise, mit der Vereinsinsolvenzen vermieden werden konnten. „Leider ist die Energiekrise jedoch von einem ganz anderen Kaliber für den organisierten Sport. Denn in Verbindung mit der hohen Inflation, treffen die regelrecht explodierenden Kosten die Vereinsmitglieder auch privat. Ein einfaches Umlegen der stei-

genden Energiepreise auf die Mitgliedsbeiträge wird nicht möglich sein“, erläutert Niessen. Vorliegende Vereinsbeispiele zeigen durchschnittlich eine Verdreifachung von Energiekosten, Extrembeispiele reichen sogar bis zu einer Verzehnfachung. Auch deshalb fasst der LSB NRW in einem Positionspapier (<https://go.lsb.nrw/rettungsschirm-energiekrise>) anschaulich zusammen, dass kurzfristige Finanzhilfen des Landes zwingend erforderlich sind.

Natürlich müsse und werde der Vereinssport selbst seinen Beitrag zur Energieeinsparung und zur Krisenbewältigung leisten, das gelte auch bei der Nutzung von kommunalen Sportanlagen. LSB-Präsident Stefan Klett: „Wir bekennen uns zu einem Einsparziel von 20 Prozent. Dafür erwarten wir im Gegenzug, dass kommunale Sportanlagen nicht einfach pauschal geschlossen werden, sondern die Einsparungen vor Ort zusammen mit den Sportvereinen umgesetzt werden.“ Mit Sorge sieht der LSB NRW, dass Sportvereine in den Debatten zur Energiekrise in den vergangenen Wochen keine Rolle gespielt haben. Im dritten Entlastungspaket der Bundesregierung blieb der Sport erneut komplett außen vor. „Unser Vereinssystem ist sehr kreativ, auch wenn es um das Energiesparen geht. Doch eines können die Vereine nicht: Diese Krise alleine bewältigen. Über höhere Mitgliedsbeiträge und Energieeinsparungen lässt sich nur ein Teil der Zusatzkosten stemmen. Als Konsequenz werden auch bislang treue Mitglieder austreten, weil sie selbst erheblich unter der enormen Kostenlast leiden“, meint Klett.

(Quelle: LSB NRW)

## INHALT 10/2022

Der  
**Budoka**

### Verbände

Nordrhein-Westfälischer <b>Judo</b> -Verband	5
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	29
<b>Goshin-Jitsu</b> Verband Nordrhein-Westfalen	33
Deutscher <b>Jiu Jitsu</b> Bund Nordrhein-Westfalen	34
Deutscher Fachsportverband für <b>Jiu Jitsu</b> NRW	35
<b>Wushu</b> -Verband Nordrhein-Westfalen	36

**Titelseite:** In Bonn fanden die Special Olympics Landesspiele für Menschen mit geistiger Behinderung statt. In 15 Sportarten wurden die Wettbewerbe – darunter traditionsgemäß auch Judo – ausgetragen.  
**Foto: Erik Gruhn**

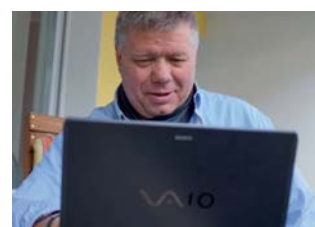
### Themen



**Judo:** „Jugend trainiert für Olympia“: Schülerinnen aus Düsseldorf gewinnen Bundesfinale

**SEITE 8**

**Judo:** Rainer Wolff – ein „Vollblut-Judoka“ feiert das 60-jährige Vereinsjubiläum



**SEITE 30**

Athletiktraining: Die Liegestütze	27
Krafttraining, Teil 138: Sprungübungen	31
Bestellschein	32
Impressum	33
Ausschreibungen	38





## 1975

### Internationale Deutsche Damen-Meisterschaften

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



## 2007

### „Kim macht stark“

Kim Possible, die bekannte Zeichentrickfigur aus dem Disney Channel, lädt unter dem Motto „Kim macht stark“ alle Kinder zum Agententraining in die teilnehmenden Judo-Vereine ein. Ziel der Aktion ist es, Kinder für den Judo-Sport zu begeistern. Über die sportliche Aktivität in der Gruppe und Erfolgserlebnisse beim Training wird das Selbstwertgefühl der Kinder gestärkt.



## 1986

### Lehrgang mit Klaus Krüger in Moers

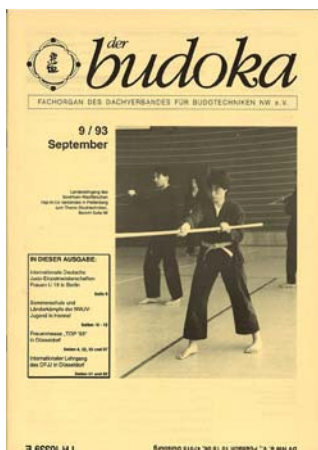
Durch einen finanziellen Zuschuss des KSV Moers und eine private Spende war es der Aikido-Abteilung des KSV Moers möglich, einen Vereinslehrgang mit Klaus Krüger, 2. Dan Aikido aus Lübeck, durchzuführen. Obwohl die Planung und Organisation recht kurzfristig anlaufen mussten, waren 30 Teilnehmer aus Bochum, Rheinberg und Moers auf der Matte.



## 2013

### Judo für Generationen in Köln

Vier Tage lang trafen sich rund 1.000 Judokas aus der gesamten Bundesrepublik, um gemeinsam das 60-jährige Jubiläum ihres Verbandes zu feiern. Fast 100 Seminare, Lehrgänge und Wettkämpfe mit 70 Referenten wurden angeboten. Gemäß dem Motto „Judo für Generationen“ trafen sich Judokas aller Altersklassen vom Breitensportler bis zum Nationalkämpfer.



## 1993

### Landeslehrgang in Plettenberg

Aus acht Vereinen aus ganz Nordrhein-Westfalen (Aachen, Beckum, Bönen, Dortmund, Gütersloh, Herzebrock, Kamen und Plettenberg) waren über 30 Teilnehmer aller Gürtelstufen erschienen, um sich im Umgang mit Han Bo und Bo ausbilden zu lassen. Franz-Josef Wolf (3. Dan, Aachen) war mit der Ausbildung der Teilnehmer beauftragt worden.



## 2017

### Erste G-Judo-Weltmeisterschaften in Köln

Zum ersten Mal wurden Judo-Weltmeisterschaften für geistig behinderte Judokas veranstaltet. Austragungsort war die ASV-Sporthalle in Köln. An zwei Tagen wurden die Titelträger in 23 Klassen ermittelt. Am Start waren 106 Teilnehmer aus 13 Nationen, die in zwei Wettkampfklassen gegeneinander antraten. Die weiteste Anreise hatte Brasilien.

Aikido  
Ju Jutsu  
Karate  
Taekwondo

Goshin Jitsu  
Judo  
Kendo

Jiu Jitsu  
Hapkido  
Muay Thai  
Wushu

Special  
Olympics  
Landesspiele  
in Bonn



## Begeisterung und viel Einsatz auf der Judomatte

Viele ID-Judoka haben gerade erst wieder mit dem Judotraining begonnen

In der Bonner Hardtberghalle wurden schon viele hochkarätige Judo-Wettkämpfe ausgetragen. Von den Stadtmeisterschaften bis hin zum internationalen Turnier wurde hier alles aufgeboten. Am zweiten September-Wochenende waren die Örtlichkeiten rund um die Sporthalle an der Gaußstraße Austragungsort für die Special Olympics Landesspiele für Menschen mit geistiger Behinderung, die mit einer einjährigen Verspätung stattfanden. Für 1.011 Aktive und Wettbewerber in 15 Sportarten war die Bundesstadt Bonn über vier Tage lang Schauplatz. Hinzu kamen 600 Helfer und 350 Betreuer. Neben Handball und Special Hockey als neue Sportarten oder Fußball, Leichtathletik und Tennis – um nur einige Sportarten zu nennen – durfte natürlich auch Judo als seit Jahren fester Bestandteil der Spiele nicht fehlen.

Von der feierlichen Eröffnung im Telekom-Dome mit dem Entzünden des olympischen Feuers, über die begeisternde Athletendisko und das große Gesundheitsprogramm bis hin zur feierlichen Übergabe der SONRW-Fahne an die kommende Landesspiel-Stadt Münster bei der Schlussfeier wurde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein rundum gelungenes Programm geboten. Stargast Loona wusste ihr Publikum zu begeistern und Funky e.V., das größte inklusive Tanzensemble in Europa, heizte die Teilnehmer mit gekonnten Auftritten weiter an.

Keine  
Meldungen aus  
Förderschulen,  
Werkstätten und  
Wohnheimen

Leider erreichte die Beteiligung bei den Judo-Wettkämpfen nach der langen Corona-Pause bei weitem noch nicht wieder die Zahlen der letzten Spiele von 2019 in Hamm. Vor drei Jahren nahmen 92 Judoka aus elf Vereinen bzw. Institutionen aus NRW an den Kämpfen teil. „Zum ersten Mal gab es keine Meldungen aus Förderschulen, Werkstätten und Wohnheimen. Das ID-Judo leidet immer noch unter den Folgen der Pandemie. Nach wie vor darf in einigen Einrichtungen immer noch nicht trainiert werden und andere sind gerade mal seit dem Ende der Sommerferien dabei, eine viel zu kurze Trainingszeit, um Wettkämpfe zu betreiben“, erklärte Wolfgang Janko, Ressortleiter Behindertensport im NWJV und Organisator, die aktuelle Situation.

Bedingt durch die nicht so große Teilnehmerzahl mussten die Judoka dann auch mit der kleinen Halle des Hardtberg-Gymnasiums direkt neben der Hardtberghalle vorliebnehmen.

Auf einer Matte wurden die Wettkämpfe in den drei Wettkampfklassen an zwei Tagen ausgetragen. Am Abend zuvor gab es noch ein inklusives Training unter der Leitung von Henning Schäfer und Frank Schuhknecht. Hierfür hatte sich eigentlich Weltklasseathlet Karl-Richard Frey zur Verfügung gestellt. Aber aufgrund einer kurzfristigen Nominierung durch den Bundestrainer für die European Open in Italien musste Karl-Richard sein geplantes Training leider absagen.





Die Teilnehmer der Wettkampfklassen II und III bei der Begrüßung



Der „Dirigent“: ID-Judo-Landestrainer Frank Schuhknecht



Der „Macher“: Organisationschef Wolfgang Janko

Mit Begeisterung und viel Einsatz gingen die Judoka auf die Matte, um die Sieger der Landesspiele zu ermitteln. Teilweise gab es sehenswerte Wurftechniken, häufig wurde der Gewinner durch einen Haltegriff ermittelt und auf Wunsch fanden einzelne Kämpfe auch nur im Boden statt. Kampfrichter Thomas Zeidler aus Essen sorgte stets mit Fingerspitzengefühl für die richtige Entscheidung. Am ersten Wettkampftag standen die Sieger der Wettkampfklassen II und III, eingeteilt nach Art und Schwere der Behinderung, nach zweieinhalb Stunden fest und ohne große Unterbrechung ging es sofort über zur Siegerehrung, an der auch der Präsident von SO-NRW Gerhard Stiens teilnahm.

Die Kämpfe in der Wettkampfklasse I wurden am folgenden Tag ausgetragen. An den Start gingen immerhin vier ID-Welt- und zwei ID-Europameister. Begonnen hatte der letzte Tag jedoch mit dem in-

klusiven Kata-Wettbewerb, der bei Special Olympics „Unified-Kata“ genannt wird. Ein ID-Judoka führt eine Kata, die aus fünf bzw. sechs Aktionen bestehen muss, mit einem nicht behinderten Partner durch. Einzige Bedingung: Der ID-Judoka muss Tori sein. Für die Unified-Kata hatten sich fünf Paare in zwei Wettbewerben gemeldet. Zwei Paare starteten mit einer Gruppe der Nage-no-Kata in der Wettkampfklasse I und drei Paare mit einer Gruppe der Katame-no-Kata in der Wettkampfklasse II. „Wer sich im ID-Judo auskennt, weiß, wie intensiv und langwierig sich die Sportler auf die Ausführung von vorgegebenen Techniken, Laufwegen und Haltegriffen vorbereiten müssen“, lobte Wolfgang Janko die Leistungen der Aktiven.

Text und Fotos: Erik Gruhn



Der „Unparteiische“: Kampfrichter Thomas Zeidler beobachtet aufmerksam das Kampfgeschehen







## Special Olympics Landesspiele in Bonn

### Wettkampfklasse I

#### männlich

##### bis 80 kg:

1. Patrick Barendonk, Bocholt
2. Bastian Wind, Frechen

##### über 81 kg:

1. Timo Karmasch, Frechen
2. Jasper Holtackers, Verhagen
3. Koen Hoogeveen, Verhagen
4. Jurgen van der Heijden, Verhagen

#### weiblich

##### bis 60 kg:

1. Stefanie Drescher, Frechen
2. Laura Schwiergolik, Frechen

##### über 60 kg:

1. Andrea Kuhne, Hünxe

### Wettkampfklasse II

#### männlich

##### bis 40 kg:

1. Steven Steggerda, Hünxe
2. Justus Weiß, Hünxe
3. Benjamin Hausrath, Mülheim

##### bis 63 kg:

1. Mark Höhmann, Hünxe
2. Lennart Klaus, Hünxe

##### bis 73 kg:

1. Ben Musaeus, Hückeswagen
2. Kai Gilles, Essen
3. Thorben von Kneten, Essen

##### bis 90 kg:

1. Justin Hagemeier, Essen
2. Daniel Gietzold, Frechen

##### über 90 kg:

1. Solomon Schramm, Mülheim
2. Jamie Wipprecht, Hünxe
3. Leo Petersberg, Hückeswagen

#### weiblich

##### bis 68 kg:

1. Lisa Heise, Mülheim
2. Laura Schwiergolik, Frechen
3. Maja Grajcar, Hünxe
4. Marina Kamphausen, Mülheim

### Wettkampfklasse III

#### männlich

##### bis 40 kg:

1. Raphael Wander, Hünxe
2. Julian Balluff, Hünxe

##### bis 65 kg:

1. Justin Blöhm, Hünxe
2. Björn Kamps, Hünxe

##### bis 80 kg:

1. Antonio Maclic, Mülheim
2. Caspar Schlicht, Mülheim
2. Pierre Lavista, Hünxe

#### weiblich

##### bis 70 kg:

1. Nilay Kececi, Hünxe
2. Leonie Najdowski, Hünxe

### Inklusives Kata-Turnier

#### Katame-No-Kata

1. Jan Himmelbach/Gerd Schäfer
2. Julia Wardemann/Elke Klagus
3. Thorben von Kneten/Lukas Ehresmann,  
alle 1. Budokan Hünxe

#### Nage-No-Kata Wettkampfklasse I

1. Jurgen van der Heijden/Jasper Holtackers
2. Jasper Holtackers/Jurgen van der Heijden,  
alle Institut Verhagen



„Jugend trainiert für Olympia“

# Schülerinnen aus Düsseldorf gewinnen Bundesfinale

**Das Lessing-Gymnasium und Berufskolleg Düsseldorf siegte beim Bundesfinale der Schulen in Berlin in der Wettkampfklasse III weiblich. Die Jungen vom Ruhr-Gymnasium Witten belegten den zehnten Platz. Schulmannschaften aus 13 Bundesländern waren in der Bundeshauptstadt am Start.**

In einem spannenden Finalkampf konnten sich die Kämpferinnen aus der Landeshauptstadt mit 3:2 gegen das Team von der Bertolt-Brecht-Schule Nürnberg (Bayern) durchsetzen. Zuvor hatten die Düsseldorferinnen im Halbfinale die Sportschule Potsdam „Friedrich Ludwig Jahn“ ebenfalls mit 3:2 besiegt. Der letzte Sieg beim Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ für eine Schulmannschaft aus Nordrhein-Westfalen liegt bereits sieben Jahre zurück. 2015 gewann das Königin-Mathilde-Gymnasiums aus Herford die Konkurrenz bei den Mädchen.

Bei den Jungen setzte sich das Team der Sportschule Potsdam „Friedrich Ludwig Jahn“ (Brandenburg) denkbar knapp mit 3:2 (Unterbewertung 21:20) gegen die Gastgeber des Schul- und Leistungssportzentrums Berlin durch und holte den Sieg nach Brandenburg. Die Jungen vom Ruhr-Gymnasium Witten sicherten sich nach einem Sieg gegen die Gesamtschule Bremen-Ost und einer Niederlage gegen das Sportgymnasium Schwerin (Mecklenburg-Vorpommern) den zehnten Platz.

Aus Düsseldorf starteten Hedda Brandes, Sarah Güth, Anna Malerba, Frieda Steller, Polina Reyngold, Christina Strassburg für NRW. Die Mädchen wurden von ihrem Betreuer Jens Kaiser gecoacht. Aus Witten gingen Anton Baßmann, Liev Kämmers, Darko Cmiljanic, Yakub Kesmen, Enes Kocal, Ben Beck, Jannis Schiffmann, Muslim Dzortov mit ihrem Betreuer Christopher Knier für NRW auf die Matte.

In diesem Jahr wurde der Fairness-Preis an das Betreuersteam des Ruhr-Gymnasiums Witten aus Nordrhein-Westfalen verliehen. Die beiden Betreuer Christopher Knier und Marco Kämmers gaben ohne Zögern ihr Einverständnis, eine weitere Mannschaft in ihren Pool aufzunehmen, damit eine fairere Verteilung aller Mannschaften auf die Vorrundenpools gewährleistet werden konnte. Damit gaben sie einen sicheren Platz unter den ersten acht Mannschaften auf.

Der gesamte Wettkampf in der Sporthalle Adlershof zeichnete sich auch in diesem Jahr wieder durch eine positive, stimmungsvolle Atmosphäre und ein kameradschaftliches Miteinander aus. Insbesondere während der Finalkämpfe erreichte die Stimmung ihren Höhepunkt, die jungen Kämpferinnen und Kämpfer wurden lautstark von ihren Teams angefeuert und lieferten sich spannende Duelle.

Am dritten Wettkampftag traten die Kämpferinnen und Kämpfer vom Lessing-Gymnasium und Berufskolleg Düsseldorf sowie dem Ruhr-Gymnasium Witten gemeinsam in einem Mixed-Team an.



In der ersten Begegnung unterlagen die NRW-Judoka gegen Brandenburg deutlich mit 1:5. In der Trostrunde trafen sie anschließend auf Niedersachsen. Diesen Kampf konnte das Team aus NRW mit 4:2 für sich entscheiden. Besonders positiv präsentierte sich in dieser Begegnung der Kämpfer Muslim Dzortov aus Witten, der bisher ausschließlich in einer Judo-Schul-AG trainiert und erst den weiß-gelben Gürtel trägt. In seinem Kampf traf er auf einen deutlich erfahreneren Braungürt, gegen den er sich lange behaupten konnte. Für diese starke Leistung wurde ihm von der Vizepräsidentin des NWJV Jenny Goldschmidt der gelbe Gürtel verliehen.

Das NRW-Team konnte sich in der dritten Begegnung gegen Mecklenburg-Vorpommern mit 4:2 ebenfalls durchsetzen und traf im anschließenden Kampf um Platz drei auf das Mixed-Team aus Bayern. Diesen letzten Kampf konnten die Bayern knapp mit 4:2 für sich entscheiden. Die Mädchen und Jungen aus Düsseldorf und Witten landeten somit im gemeinsamen Mixed-Team-Wettbewerb auf dem fünften Platz.

**Text: Jenny Goldschmidt/Erik Gruhn  
Fotos: Jenny Goldschmidt und privat**





# Erfolg passiert nicht alle Tage

## Ein Gespräch mit Coach Kaiser

Der Weg zu den Olympischen Spielen ist zwar noch weit – aber immerhin trainieren die Nachwuchs-Judoka erfolgreich dafür. Beim Bundesfinale von „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin konnten die Schülerinnen des Düsseldorfer Lessing-Gymnasiums Platz eins nach NRW holen. Und mit Jens Kaiser, Lehrer am Lessing, Leiter des Landesstützpunktes und Trainer beim JC 71, stand sozusagen ein Erfolgsgarant am Mattenrand. Wir haben mal nachgefragt ...

### **Vor drei Jahren die Deutsche Meisterschaft mit der U 14 des JC 71 Düsseldorf, jetzt Deutscher Schulmeister mit dem Lessing – das kann doch kein Zufall sein, oder?**

„Es ist vor allem Ergebnis von harter und systematischer Arbeit. Und es ist deshalb schon kein Zufall, weil Schule, Verband und Verein bereits vor Jahren eine Kooperation eingegangen sind. Und der jetzige Erfolg – das sind die Früchte der gemeinsamen Arbeit.“

### **Mehr nicht? Kein Erfolgsrezept?**

„Wenn man ehrlich ist, gehört zu jedem sportlichen Erfolg auch immer eine Portion Glück. Und sei es nur das Glück, zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Talente trainieren zu können – oder einfach als Athlet verletzungsfrei zu bleiben.“

### **War der Sieg in Berlin eine Überraschung – oder nicht?**

„Eigentlich war er eine Überraschung. Mit der Goldmedaille konnten wir jedenfalls nicht rechnen. Einige Mannschaften aus anderen Bundesländern haben sehr professionelle Strukturen – Hamburg, Brandenburg, Rheinland-Pfalz, Bayern, Berlin. Da standen in Berlin fast nur Profis auf der Matte, die Judo als Leistungssport in Potsdam oder Speyer betreiben. Das waren teilweise Athletinnen, die auch schon auf großen Turnieren auf sich aufmerksam gemacht haben. Und Hamburg hatte mit Slavko Tekic nicht als einziges Bundesland einen renommierten Trainer an den Tatamis stehen. Vor dem ersten „Hajime“ hatten wir deshalb eigentlich nur Außenseiterchancen.“

### **Tekic und Co – kann man daran eine hohe Bedeutung, die dem Wettbewerb zukommt, ablesen?**

„Ja, sicher. Gerade im politischen Raum, also auf der Ebene der Kommunal- und der Landespolitik, werden solche Wettbewerbe und Erfolge gerne als Beleg für die erfolgreiche Kooperation zwischen Politik einerseits und Vereinen andererseits gewertet. Ich habe gehört, dass es die Nachricht von unserem Sieg bis zum Referatsleiter Leistungssport in die Staatskanzlei von Ministerpräsident Wüst geschafft hat.“

### **Und weg von der großen Politik – was bedeutet der Erfolg für die Schule?**

„Die Schule ist richtig engagiert, egal ob Lehrer oder Schülerschaft. Die Wettkämpfe wurden praktisch live übertragen. Die Ergebnisse wurden über die Social-Media-Kanäle direkt an die Schülerinnen und Schüler in den Klassenräumen berichtet. Platz eins bei „Jugend trainiert für Olympia“ ist auch für's Lessing eine große Sache, die nicht alle Tage passiert.“

### **Dann ist die Baustelle auf dem Schulhof, weil Jens Kaiser jetzt dort ein Denkmal gesetzt wird?**

„Nein, sicher nicht. Da entsteht ein neues Naturwissenschaftsgebäude für Physik, Chemie und Biologie. Und die Ehre gebührt schließlich nicht mir, sondern vor allem den Athletinnen. Die Mannschaft wird vom Rektor empfangen und darf sich auf eine Belohnung freuen. Statt Schule geht es einen Tag in's Phantasialand.“



Das Team vom Lessing-Gymnasium und Berufskolleg Düsseldorf mit Coach Jens Kaiser (4. von rechts) wurde in der Schule von Schulleiter Wilhelm Josephs (rechts) empfangen

### **Jetzt hört man aber, dass die Politik mit dem Konzept der NRW-Sportschulen nicht zufrieden ist, weil die erwarteten Erfolge ausbleiben. Es heißt, Gelder sollen gekürzt werden. Wird das auch das Judo am Lessing betreffen?**

„Dafür bin ich der falsche Ansprechpartner. Für das Lessing und den Judo-Sport haben wir den Nachweis erbracht, dass es funktioniert. Wir haben ein kluges Konzept und gute Strukturen, die vom NWJV, der Schule und dem JC 71 Düsseldorf umgesetzt werden. Ich kann nur jedem interessierten Judoka raten an unsere Schule zu kommen, da für Ausbildung und Sport die optimalen Bedingungen gewährleistet sind.“

### **Abschließend: Sie sind Lehrer und Judo-Trainer gleichzeitig. Was war in Berlin mehr gefragt – der Lehrer oder der Trainer?**

„Ganz klar der Trainer. Im Kampf gegen Potsdam hatten wir eigentlich keine Chance. Ich habe das Team etwas umgestellt, das hat uns in einer leichten Gewichtsklasse einen Punkt gesichert. Dazu konnten wir einen unerwarteten Punkt holen – und auf meine Schwergewichtlerin war Verlass. Die taktische Umstellung bedarf aber der Erfahrung des Trainers, die hat ein Lehrer, der nicht so sehr im Judo zuhause ist, in der Regel nicht.“

### **Herzlichen Dank!**

Das Gespräch führte Thomas Reisz.





Mathilda Sophie Niemeyer mit einem Uchi-mata-Ansatz gegen die Niederländerin Yael van Heemst

Fotos: EJU/Gabi Juan

Europameisterschaften U 21 in Prag

## Fünfter Platz für Mathilda Sophie Niemeyer

Mit einem fünften Platz in der Klasse bis 78 kg endeten die Europameisterschaften der U 21 in Prag (Tschechien) für Mathilda Sophie Niemeyer vom 1. JJC Hattingen. Die 16-jährige Deutsche Meisterin und EYOF-Dritte musste sich im „kleinen Finale“ gegen Yuliia Kurchenko aus der Ukraine geschlagen geben. Zunächst geriet sie mit Wazaari-Wertung durch Ko-soto-gake in Rückstand und unterlag schließlich durch eine Hebeltechnik.

In der Vorrunde hatte Niemeyer ihren Auftaktkampf gegen Szilvia Farkas aus Ungarn mit Wazaari-Wertungen für eine Fußtechnik und eine Haltechnik gewonnen. In der zweiten Runde unterlag die Hattingerin gegen die Junioren-Vizeweltmeisterin von 2021 Yael van Heemst aus den Niederlanden. Ihren Trostrundenkampf gegen Oceane Zatchi Bi aus Frankreich gewann sie vorzeitig durch O-soto-gari.

Tom Droste vom Dattelner JC unterlag bereits in der ersten Runde der Klasse bis 90 kg gegen Aslan Papoyan aus Österreich. Papoyan ging nach 2:34 Minuten mit Wazaari-Wertung in Führung und beendete den Kampf mit einem weiteren Wazaari kurz vor Ende der Kampfzeit. Damit schied der 20-jährige NWJV-Kämpfer vorzeitig aus dem Wettbewerb aus.

Im abschließenden Teamwettbewerb gab es für die deutsche Mannschaft einen fünften Platz. Nach einem 4:3-Sieg gegen die Ukraine endete das Halbfinale mit einer 0:4-Niederlage gegen die Türkei. Der Kampf um die Bronzemedaille ging mit 1:4 gegen Aserbaidschan verloren.

Erik Gruhn



Tom Droste erhält Instruktionen von Bundestrainer Andreas Tölzer



Sonja Schacht und Bennett Brandes, Miriam Sikora und Christian Steinert, Wolfgang Dax-Romswinkel und Ulla Loosen (von links nach rechts)

Foto: DJB/  
Sebastian Frey



## Silber und Bronze für NWJV-Paare bei Kata-WM

Bei den Kata-Weltmeisterschaften im polnischen Krakau gab es für die Judoka aus Nordrhein-Westfalen zwei Medaillen. Miriam Sikora und Christian Steinert vom Pulheimer SC holten Silber in der Katame-no-kata, Wolfgang Dax-Romswinkel (Beueler JC) und Ulla Loosen (JK Hagen) gewannen Bronze in der Ju-no-kata.

Miriam Sikora und Christian Steinert hatten noch bei den Europameisterschaften eine Medaille in der Katame-no-kata knapp verpasst. „Heute hat alles super gepasst und die beiden haben verdient eine Medaille gewonnen“, so DJB-Kata-Referent Sebastian Frey.

In der Ju-no-kata zogen Wolfgang Dax-Romswinkel und Ulla Loosen souverän als Erstplatzierte und mit großem Abstand zu allen anderen Paaren in das Finale ein. Im Finale entschied dann ein halber Punkt über die Medaillen. Unglücklicherweise wurde das NRW-Paar trotz Punktgleichheit dann auch noch auf Platz drei gesetzt. „Es war sehr, sehr eng. International rücken die Paare immer mehr zusammen und es ist keine Selbstverständlichkeit mehr, den Sieg davonzutragen. Es ist jedes Mal harte Arbeit“, sagt Sebastian Frey. Dennoch, die Sieger mit 409 Punkten und die beiden weiteren Platzierten mit 408,5 Punkten, es ist nur ein Wimpernschlag, der den Unterschied macht.

In der Nage-no-kata der Altersklasse U 23 hatte das Paar Tia den Ridder (Kodokan Olsberg) und Tobias Klappert (Werler TV) eine schwere Vorrundengruppe. Dabei konnten sie sich leider nicht für die Finalrunde qualifizieren und schieden aus.

DJB/NWDK

## Veteranen-WM: Silber für Manfred Zöllner in Krakau

Bei den Veteranen-Weltmeisterschaften im polnischen Krakau erkämpfte Manfred Zöllner von der Budo-Gemeinschaft Senshu Emmerich den zweiten Platz in der Klasse bis 81 kg in der Altersklasse M8 (65-69 Jahre).

Rüdiger Vaegs vom SC Bayer 05 Uerdingen kam in der Kategorie bis 66 kg in der Altersklasse M7 (60-64 Jahre) auf einen fünften Platz.

## Top-Tour mit Vize-Europameister Johannes Frey

Der größte Landesverband in Judo-Deutschland lässt es sich nicht nehmen, eine Judo Top-Tour auszurichten. Am 1. November empfängt der NWJV den Judo-Nachwuchs im Sportzentrum des SUA Witten.

Das Training leitet Vize-Europameister und Olympia-Bronzemedailengewinner Johannes Frey. Bei den Olympischen Spielen machten er und sein Bruder Karl-Richard ihren Traum von der gemeinsamen Olympia-Teilnahme wahr und gewannen mit dem Mixed-Team die Bronzemedaille. Die beiden Brüder sind eine Einheit und so war es auch keine Frage, ob Johannes das Training von Karl-Richard übernehmen würde, der aus termintechnischen Gründen absagen musste.

Mit Johannes Frey erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein absoluter Weltklasse-Athlet auf der Tatami. Neben den genannten Erfolgen kann er drei deutsche Meistertitel und diverse Medaillen auf internationaler Bühne vorweisen. Bei der Judo Top-Tour wird der Kämpfer vom JC 71 Düsseldorf seine Lieblingstechniken im Boden und Stand vermitteln und einen Einblick in das Leben eines Leistungssportlers geben.

Anmeldungen sind bis zum 23. Oktober möglich. Die Judo Top-Tour in NRW ist unterteilt in Trainingseinheiten für die U18/U21 und U15. Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.judobund.de/fuer-aktive/judo-top-tour/](http://www.judobund.de/fuer-aktive/judo-top-tour/)



DJB-Top-Tour mit Johannes Frey am 1. November in Witten  
Foto: Falk Scherf

# Rainer Wolff – ein „Vollblut-Judoka“ feiert das 60-jährige Vereinsjubiläum

**H**erzlichen Glückwunsch an Rainer Wolff und den Beuler JC, die in diesem Jahr die Feiern zum 60-jährigen Vereinsjubiläum nachholen konnten. Gegründet wurde der Verein am 8. Dezember 1960. Aufgrund der Corona-Pandemie musste die Jubiläumsfeier immer wieder verschoben werden, am 18. Juni 2022 war es nun endlich soweit. Grund zum Feiern hat auch Rainer Wolff, Herz des Beuler JC, der sein 50-jähriges Vereinsjubiläum begeht. Gehen wir mit Rainer einen Schritt in die Vergangenheit, blicken auf die Gegenwart und in die Zukunft „seines“ Vereins.

**Rainer, zunächst möchte ich dir und dem Beuler JC meine herzlichen Glückwünsche aussprechen. Der Verein hat jüngst sein 60-jähriges Vereinsjubiläum gefeiert und du bist seit 52 Jahren Vereinsmitglied, davon seit 47 Jahren Erster Vorsitzender. Wie kam es dazu?**

„Ich bin in einem kleinen Dorf in Bonn-Beuel aufgewachsen, war dort Anführer einer Jungen-Bande. Zwei Jungs aus der Bande fingen mit Judo an, ich sah meine „Felle“ schwimmen und bin mit ihnen zusammen zum Judo gegangen. Aufgrund einer Fußverletzung, die ich mir bei einem Unfall zugezogen hatte, hätte ich gar keinen Sport machen dürfen. Doch davon habe ich mich nicht abhalten lassen. Das Fallen und die hohen Wurftechniken faszinierten mich besonders. Mit 14 Jahren bin ich dann in den Verein eingetreten und war relativ schnell auf Kreis- und Bezirksebene erfolgreich, im dritten Jahr auch bei den Westdeutschen Jugend-Meisterschaften, so dass ich von Reinhard Woelk in den Jugendkader berufen wurde, als erster Judoka des Beuler JC. Dort lernte ich neue Techniken und Trainingsmethoden kennen, die ich dann auch in eigenen Verein weitergab.“

**Also warst du bereits als Athlet auch als Trainer tätig. Das waren ja schon zwei Aufgabenfelder. Wie kamst du dann zum Amt des ersten Vorsitzenden?**

„Mit 19 Jahren habe ich den Verein übernommen. Es gab etwas Stress mit der Vereinsführung – der Vorstand ist gegangen und der Trainer Rainer ist geblieben. Zu der Zeit hatten wir ca. 110 Judoka im Verein. Mir war klar, dass ich nicht alles alleine machen konnte. Den sportlichen Bereich organisieren, Training geben und selbst trainieren, waren ja schon zeitaufwändig genug. Günter Korzen hat mich dann bei der Übernahme des Vereins unterstützt und kümmerte sich um den Schriftkram. Mit Helmut Wasser konnten wir ein weiteres Vorstandsmitglied gewinnen, der sich um die finanziellen Belange des Vereins kümmerte. Schnell stellten sich dann auch die sportlichen Erfolge ein. Mit Gabi Groell war die erste weibliche Judoka auf nationalen und internationalen Jugend-Meisterschaften erfolgreich.“

**Du warst ja selbst noch lange aktiv. Was waren deine größten Erfolge?**

„Mein größter Erfolg in der Jugend war der fünfte Platz bei den Deutschen Jugend-Einzelmeisterschaften. Dazu kämpfte ich lange in der

Bundesliga, bevor ich in den Kata-Bereich wechselte. Dort wurde ich zusammen mit Wolfgang Dax-Romswinkel dreimal Deutscher Kata-Meister, zweimal Deutscher Vize-Meister und einmal Internationaler Deutscher Meister. Ich bin aber auch sehr stolz auf die Trainer, die im Beuler JC aktiv waren bzw. es noch sind wie zum Beispiel Claudiu Pusa und Catalin Petre oder Abraham Dias und Dan Ulmenau.“

**Der Verein hat aktuell ca. 550 Mitglieder. Ihr bietet an acht Standorten Judo und Selbstverteidigung an. Ihr verbindet Hauptberuflichkeit mit ehrenamtlichen Kräften, engagiert euch neben der Judomatte auch außerhalb für den Verein und seine Mitglieder, sei es bei Pfingst- oder Skifreizeiten, Mai-Wanderungen oder Aufrufe und Teilnahme an Demonstrationen gegen den Ukraine-Krieg. Wer ist der Motor im Team des Beuler JC?**

„Ich denke, dass ich mich nach wie vor als Motor des Vereins sehen kann. Allerdings nur noch bis zum 26. Oktober 2022. Dann übergebe ich alle Geschäfte meiner designierten Nachfolgerin Svenja Skowasch. Ich würde gerne auch noch mehr Angebote im Verein anbieten, z.B. Fitness und Taiso, aber dazu fehlt dem Verein aktuell das Personal.“

**Was sind deine stärksten Eigenschaften bzw. was benötigt man, um einen Verein aufzubauen und groß werden zu lassen?**

„Verlässlichkeit und Verantwortung! Ich bin ein Judoka aus und mit Leidenschaft, kein Funktionär und kein Machtmensch! Ich bin es gewohnt, alles selbst in die Hand zu nehmen, um Abläufe zu optimieren. Dies führt manchmal zu Missverständnissen. Wir haben mit Abraham Dias und Dan Ulmeanu ein Top-Trainerteam. Ich ziehe im Hintergrund die Fäden, um ihnen ein sicheres Arbeiten zu ermöglichen.“

**Du bist jemand, der seine eigene Meinung (lautstark) vertritt – im Verein, bei Verbandstagen oder sportpolitischen Veranstaltungen auf kommunaler Ebene. Eigene Meinungen produzieren natürlich auch gegenteilige Stimmen. Wie ist das für dich?**

„Ich brauche und möchte Gegenwind. Wenn ich als Mensch eine Entscheidung treffe, mache ich das aus ganz bestimmten Gründen, aus meinen Gründen! Ich liebe auch gegenteilige Meinungen und mag vor allem keine Ungerechtigkeiten. Ich würde auch gerne an einem Forum teilnehmen, einem ungezwungenen Treffen, bei dem ich mich mit interessierten Menschen austauschen kann. Gerne auf Vereins- oder Verbandsebene. Die Vereine haben soviel Power und sollten voneinander lernen. Ich vergesse nie, wie der Olympiazweite Marc Meiling mit seinen Vorstandskollegen aus Sindelfingen bei uns in Bonn war und sich über unseren Verein informiert hat. Der erfolgreiche Judoka und Manager Marc bei uns in Bonn! Ich liebe den Austausch mit Menschen. Ich liebe den „Zauber in der Bude“, kontrovers und ergebnisorientiert zu diskutieren. Ich diskutiere auch mit Kindern sehr gerne.“

**Neben der Führung des Vereins, als Vorstand und Geschäftsführer, hat der Verein auch große Turniere organisiert. Wie hast du dein Organisationstalent entwickelt?**

„Ich war schon als Kind ergebnisorientiert. Während des Karnevals habe ich beispielsweise Flaschen gesammelt. Ich sammelte keine Bonbons, sondern Flaschen, die ich dann gegen Pfand eintauschen konnte. Das Pfandgeld konnte ich dann wiederum weiter einsetzen. Und, mir macht es Spaß zu organisieren. Egal, ob es Karnevalssitzungen, internationale Turniere oder Freizeiten sind. Ich habe dabei immer groß gedacht und den Verein, insbesondere auch die Kinder und Jugendlichen, mit einbezogen. Ich lerne von ihnen und versuche ihnen auch etwas beizubringen. Der Beuler JC war für die Kinder und Ju-

„Ich war Anführer einer Jungen-Bande“



Rainer Wolff ist der Motor des Vereins





Rainer Wolff ist seit 47 Jahren Erster Vorsitzender des Beueler JC

gendlichen für ihren weiteren Weg wichtig – das macht mich stolz! Ein Beispiel: Unser ehemaliges Mitglied Carmilla Ottner hat Chinesisch studiert, war in China für ein großes Unternehmen tätig und leitet jetzt eines in Deutschland. Da denke ich „Wow“!“

#### Was ist dir noch wichtig?

„Die Auseinandersetzung mit Menschen ist mir sehr wichtig. Zum Beispiel würde ich gerne an einem Frühstücken mit Vereinsakteuren teilnehmen. Ein Diskussionsforum, ein lockeres Gespräch, mit vielen interessierten Akteuren. Das sollte der Verband einmal anbieten. Das persönliche sollte aus der Diskussion rausbleiben. Ich will einhundert Prozent erreichen und weiß, dass dies nicht möglich ist. Weniger Vorschriften und Regularien, z. B. die Wettkampfordnung entschlacken, lässt die Vereine kreativ etwas machen!“

#### Dir liegen aber auch die persönlichen Kontakte sehr am Herzen.

„Und ob! Ich zitiere unseren ehemaligen Trainer Catalin Petre, der zusammen mit Claudiu Pusa den Verein leistungsmäßig unglaublich nach vorne gebracht hat. Catalin sagte immer „Ich möchte aus den mir anvertrauten Kindern vernünftige Menschen machen!“. Inzwischen wohnt Catalin in Rumänien und wenn er drei- bis viermal in Deutschland ist, ruft er „seine“ Jungs zusammen und sie treffen sich zum Essen oder trainieren gemeinsam in Beuel. Da schlägt mein Herz. Oder eine unserer jungen Athletinnen hat mich einmal zu sich nach Berlin zu ihrem 50. Geburtstag eingeladen. Sie sagte mir da, dass ich ihr „zweiter Papa“ gewesen sei. Da habe ich „Rotz und Wasser“ geheult.“

#### Gab es Momente, in denen es schwierig war dein „Lebenswerk“, den Beueler JC, aufrecht zu erhalten?

„Nein, es gab zwar immer „Up and Downs“, aber ich bin dem Verein immer treu geblieben. Meine Finanzen habe ich über Immobilien verdient. Für den Verein habe ich immer die Ärmel hochgekrempelt und beispielsweise mit Claudiu zusammen nachts Flyer verteilt. Geld verdienen kommt nur vom Tun, nicht vom Jammern. Ich bin vom Stern-

zeichen her ein Löwe, also ein stolzer Mensch! Und nach außen hin habe ich mich immer stark gemacht. Unter Druck bringe ich immer die beste Leistung, ich brauche diesen Druck und den Gegenwind!“

#### Wie siehst du den Verband?

„Nach wir vor verstehe ich nicht, dass die passiven Mitglieder kein Stimmrecht haben. Auch, dass die Vereine sich so früh für die Verbandstagung anmelden müssen. Und warum reicht hier eine telefonische Anmeldung nicht aus? Zudem muss Vereinswechsel für Kinder immer möglich sein. Bei erfolgreichen Judoka sollte, ähnlich wie im Fußball, eine Ablöse gezahlt werden. Ich hätte mich auch gerne mehr in den Verband eingebracht, so wie ich zum Beispiel stets dafür plädiert habe, dass die Jugend im Präsidium vertreten sein muss. Seit zwei Jahren ist es nun endlich soweit.“

**Im Jahre 2016 hast du mit 60 Jahren zum ersten Mal geheiratet. Deine Frau Karin hatte, wenn ich mich richtig erinnere, nichts mit „Judo“ zu tun. Jetzt ist sie sogar Mitglied im Vorstand des Beueler JC. Ich kenne nur wenige Menschen, die sich im Erwachsenenalter in einer für sie neuen Sportart so engagieren. Du hast Karin also nicht nur mit deiner Persönlichkeit, sondern auch vom Judo überzeugen können?**

(lacht) „... Karin hat in früheren Zeiten mal Judo gemacht und besitzt einen gelben Gürtel. Jetzt spielt sie Golf und da werde ich zukünftig von ihr lernen. Ich möchte jetzt die Zeit mit meiner Frau verbringen, losgelöst von Ferien und Vereinstermen. Der größte Erfolg meines Lebens ist meine Frau! Ich bin so stolz mit Karin verheiratet zu sein, es ist wie die Nadel im Heuhaufen gefunden zu haben. Ich bin immer noch verliebt wie ein kleiner Junge!“

#### Hast du dein Leben bewusst so geplant, persönlich und beruflich?

„Ich habe mein Leben so geplant, dass ich mit 60, spätestens mit 63 Jahren heiraten wollte. Familie kam für mich vorher nicht in Frage. Ich wollte mir zunächst mein Immobilienvermögen aufbauen und das hätte mit eigenen Kindern so nicht funktioniert. Der Beueler JC war eher „meine Familie“. Catalin und Claudiu waren die

„Ich will einhundert Prozent erreichen“



Rainer Wolff im Judogi am Strand

Fotos: privat

ersten Trainer, die der Beuler JC hauptamtlich beschäftigen konnte. Florin Petrehele konnte ich nach Godesberg vermitteln. Für mich ist es wichtig, dass ich den Menschen helfen konnte und freue mich, dass sie bis heute auf mich zukommen und mich als ihren „Präsidenten“ sehen. Ich werde auch immer für den Beuler JC da sein, wenn meine Meinung gefragt ist. Ich möchte allerdings nicht machtbesessen sein und werde deshalb meinen Schlüssel am 26. Oktober an meine Nachfolgerin übergeben und dann „nur“ noch beratend zur Stelle sein.“

**Du bist im positiven Sinne „Judo-verrückt“, also ein Mensch, der Judo lebt und liebt. Was fasziniert dich am meisten beim Judo?**

„Die Judo-Werte! Ich bin nicht der „Böse“, ich möchte nur etwas verändern und kämpfe deshalb für den Sport.“

**Im Vorstand des Beuler JC ist einer deiner ehemaligen Schützlinge, Alexander Schmoranz, inzwischen dein Stellvertreter. Karl-Richard und Johannes Frey sind beim Beuler JC groß geworden und haben die ersten Schritte auf den Bonner Judomatten absolviert. Das macht stolz, oder?**

„Natürlich, beide Judoka sind Ehrenmitglieder. Karl-Richard trifft regelmäßig Catalin, der ebenfalls Ehrenmitglied ist, zum Training – das sind Freunde! Der Beuler JC ist eine Familie. Es macht mich stolz, wenn ich so Aussagen höre, wie zum Beispiel zuletzt auf unserem Vereinsjubiläum „Wir sind wieder zuhause!““

**Gibt es etwas, was du uns als Judoka, als Verein und als Verband mitgeben möchtest?**

„Ja, dass es Foren gibt wie zum Beispiel der genannte Frühschoppen zum Austausch, das wäre mir wirklich sehr wichtig. Die Vereine sollen gegenseitig voneinander profitieren. Der Verband muss besser zuhören und darf nicht voreingenommen sein. Eine Kontaktbörse wäre mir auch wichtig, miteinander und nicht übereinander zu diskutieren. Ich als Judoka und Vereinsvertreter möchte mich austauschen und das möglichst ergebnisorientiert. Die Mitgliederentwicklung muss forciert werden, der Verband sollte versuchen stärkeren Einfluss auf die Landesregierung zu nehmen, um die Vereinsarbeit im Judo zu forcieren. Die Begeisterung für und im Judo sollten wir versuchen in allen Bereichen aufrecht zu erhalten. Ich würde gerne weiter in der „Judo-Familie NWJV“ arbeiten und als „Familie“ zusammenstehen.“

**Rainer, ich bedanke mich ganz herzlich für das Interview. Bleibe so aktiv und engagiert wie du bist. Für dein weiteres Leben auf und neben der Judomatte wünsche ich dir alles Gute, viel Gesundheit und vor allem viel Spaß und Freude am Leben!**

Das Interview mit Rainer Wolff führte Angela Andree.



Die deutschen Katameister 1986: V. l.: 1. Platz Wolfgang Dax und Uke Rainer Wolff aus NRW. 2. Platz Willy Vollberg und Uke Lutz Hartmann aus NRW. 3. Platz Patricia Hess und Uke Karoly Berko aus Bayern. 4. Platz Ute Pfeiffer und Uke Günter Bauer aus Baden. Dahinter: DDK-Präsident K. L. Lehmann und Dr. Weinmann. Foto: H. Strobl

Quelle:  
Judo-Magazin 1986



Mit einer sehr ausgeglichenen und guten Darbietung der Nage-No-Kata wurden die Bonner Wolfgang Dax-Romswinkel und Rainer Wolff in Potsdam Deutsche Kata-Meister 1992

Quelle:  
„Der Budoka“ 12/1992



# Black-Belt-Gruppe beim Halterner JC

„Endlich den schwarzen Gürtel zu tragen ist ein hohes Ziel für alle Judoka. Es erfordert viel Disziplin und Training, sich endlich Judo-Dan-Träger zu nennen. In den letzten Jahren sind immer wieder Mitglieder kurz vorm schwarzen Gürtel ausgestiegen, da sich private Umstände und Interessen, aber auch die körperliche Konstitution geändert haben. Immer wieder höre ich, dass die Leute diese Entscheidung bereu-



Die Halterner Trainingsgruppe mit ihrem Trainer Hans Gondzik (stehend 2. von rechts) wird unterstützt von Ulrich Klocke (vorne links), Walter Trapp (vorne rechts), Dieter Münnehoff (stehend 3. von links) und Willi Höfken (rechts)

en. Mit unserer Aktion wollen wir nun alle Braungürtelträger einladen, wieder einen Fuß auf die Judo-Matte zu bekommen,“ erklärt der Halterner Projektleiter Hans Gondzik, 3. Dan und Weltmeister Ü30 von 2013.

Geholfen hat dabei das Projekt ‚Black Belt‘, das von Benjamin Behrla und Erik Goertz auf der Jahreshauptversammlung 2021 vorgestellt wurde. Sofort waren die Halterner Sportler im Ü55-Bereich Feuer und Flamme und gründeten spontan eine ‚Black-Belt-Gruppe‘. Seitdem trainieren sie regelmäßig sonntags für ihre Dan-Prüfung. Die Mitglieder dieser Gruppe sind alle älter, teilweise gehandicapt und seit langem aus dem aktiven Judo-Geschehen ausgeschieden.

Auf die Gruppe wurde jetzt der ehemalige DJB-Präsident Willi Höfken aufmerksam und bot seine aktive Unterstützung an. Er sorgte dafür, dass Ulrich Klocke (8. Dan), Walter Trapp (7. Dan) und Dieter Münnehoff (6. Dan) den Halterner Judoka Kniffe und Tricks für das Bestehen einer Dan-Prüfung auch im Alter zeigten. Dabei legte Walter Trapp insbesondere Wert auf ein ‚altersgerechtes Fallen‘. Willi Höfken und den Referenten machte es sichtlich Spaß, die ‚älteren Herren‘ beim Training zu unterstützen.

Jürgen Chmielek

Aus den Vereinen

## Judo ist mehr als Sport

Anlässlich des letzten Heimkampftages in der NRW-Verbandsliga der Männer fand ein ganz besonderes Judo-Event in Köln-Worringen statt. Eine kleine Kindergruppe aus der Ukraine und deren Mütter sowie ein engagierter Betreuer des Jugendzentrums himmel & ääd e.V. fanden den Weg zur Veranstaltung des Gastgebers JC Bushido Köln.

In sportlicher Hinsicht hat sich dies auf jeden Fall gelohnt: Mit zwei Siegen gegen Düsseldorf und Velbert setzte sich der Gastgeber durch und erklomm damit die Tabellenspitze. Die Kinder und angereisten Fans freuten sich lautstark und euphorisch mit der Siegermannschaft, die aufsteigt und in der kommenden Saison in der Oberliga startet.

Im Anschluss ließen es sich die Kinder nicht nehmen, die Tatami zu betreten und beim offenen Kindertraining die vorher beobachteten Aktionen selbst auszuprobieren. Unter Leitung von Benjamin Münnich, Tu Linh Lam, Arthur Hass und Pascal Kärgel absolvierten sie teambildende Aufwärmspiele und die obligatorische Fallschule. Im Boden und im Stand durften sich die Kinder sportlich und nach Regeln messen.

Die gesamte Veranstaltung wurde durch einen Bildungsparcours der ‚helfenden Hände‘ der Zurich-Versicherung, welcher aus verschiedenen Stationen rund um die Judo-Werte des DJB bestand, begleitet und abgerundet. Im Vorfeld haben sich die ukrainischen Kinder bereits mit den zehn Judo-Werten als Hausaufgabe intensiv beschäftigt. Somit war es für sie ein Kinderspiel sich an der Station ‚Logiker‘ zu behaupten. In einem Puzzle verstanden sie es beispielsweise die zehn Begriffe Freundschaft, Ehrlichkeit, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft,

Bescheidenheit, Selbstbeherrschung, Ernsthaftigkeit, Höflichkeit, Respekt und Mut den jeweiligen Judo-Bildern zuzuordnen. Das Engagement wurde am Ende des Tages mit kleinen Geschenken mit dem Titel ‚Ohne Schweiß, kein Preis. Viel Erfolg!‘ belohnt.

Heike Hommel, begeisterte ehrenamtliche Helferin der Zurich Gruppe Deutschland, fasste es wie folgt zusammen: „Am Veranstaltungstag war ich von dem Teamgeist – der beim Judo sehr gelebt wird – sehr beeindruckt. Sport verbindet und motiviert.“ Für die Organisatoren Tu Linh Lam und Benjamin Münnich hat sich die Initiative für Integration und Bewegung sowie Prävention bereits ausgezahlt, denn „das Lachen dieser Kinder ist einfach unbezahlbar. Die Kinder durften einfach Kinder sein. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv, so dass eine Wiederholung folgen wird“, sind sich beide Trainer sicher.



Fotos: Andrea Kärgel



# Liga-Saison in 2022 fast wieder stabil

Nachdem die NRW-Ligen zuletzt in 2019 wie gewohnt durchgeführt werden konnten, freut sich der NWJV, dass in diesem Jahr der Liga-Betrieb fast „normal“ stattfindet. Auch wenn nicht alle Ligen mit jeweils neun Mannschaften gefüllt sind und einige Begegnungen aufgrund von Corona-Ausfällen ausgefallen sind bzw. verschoben werden mussten, waren alle Judoka froh wieder kämpfen zu können. Die Anzahl an Vereinen, die keine Mannschaft mehr stellen konnten, hielt sich glücklicherweise im Rahmen. Sicherlich auch ein Verdienst, dass die Liga in 2020 zumindest in Turnierform stattfinden konnte.

## NRW-Ligen

### PSV Herford überzeugt bei den Frauen und bei den Männern

Erstmalig konnten die Judoka aus Ostwestfalen in beiden Ligen zeitgleich den Titel holen. Eine gute Mischung von jungen Judoka und erfahrenen Kämpferinnen und Kämpfern gelang der Titelgewinn. Dabei überrascht, dass dies den Frauen, nach dem Aufstieg aus der Oberliga 2019, direkt in ihrer ersten Liga-Saison gelingt. Die Männer starteten zuvor zusammen mit dem BTW Bünde einige Jahre in der NRW-Liga und überzeugten in diesem Jahr mit fünf Siegen ohne Niederlage. Platz zwei belegten die Frauen vom 1. JC Mönchengladbach und die zweite Männermannschaft der SUA Witten. Auf Platz drei landeten die Damen des 1. JJC Dortmund und die Herren der TG Münster.



Die Frauen vom PSV Herford



Die Männer vom PSV Herford

#### NRW-Liga Männer

1. PSV Herford	5	271: 64	28: 7	10
2. SUA Witten II	5	205:130	22:13	8
3. TG Münster	5	147:187	15:19	6
4. Post SV D'dorf	5	160:187	16:19	2
5. JC Hennef	5	127:201	13:21	2
6. Stella Bevergern	5	100:241	10:25	2

#### NRW-Liga Frauen

1. PSV Herford	8	340:184	34:19	13
2. 1. JC M'gladbach	8	337:210	34:21	11
3. 1. JJC Dortmund	8	307:200	31:20	11
4. 1. SC Lippetal	8	290:230	29:23	9
5. Kentai Bochum	8	252:230	26:23	8
6. Yamanashi Porz	8	280:270	28:27	8
7. JC Holzwickede	8	190:320	19:32	5
8. PSV Bochum	8	167:325	17:33	4
9. Bay. Leverkusen	8	157:351	16:36	3

#### Oberliga Männer

1. SSF Bonn	7	541:147	55:15	14
2. PSV Herford II	7	334:341	34:35	10
3. JC Holzwickede	7	362:308	38:32	9
4. PSV Bochum	7	372:282	39:30	8
5. JC 66 Bottrop II	7	291:388	30:40	6
6. JG Ibbenbüren	7	301:381	31:39	4
7. PSV Duisburg	7	251:425	26:44	3
8. TV Dellbrück	7	254:434	26:44	2

#### Oberliga Frauen

1. Hertha Walheim	5	427: 67	43: 7	10
2. JKG Essen	5	268:224	25:23	8
3. JC 66 Bottrop II	5	227:267	23:27	6
4. JC Wermelsk.	5	207:300	21:27	3
5. Stella Bevergern	5	177:268	18:28	3
6. Shiai-Judo-Team	5	137:317	14:32	0



## Oberligen West

### Junges Team der SSF Bonn setzt sich im ersten Oberliga-Jahr ungeschlagen durch

Die im Jahr 2017 noch in der Bezirksliga kämpfenden Bonner Judoka ziehen innerhalb von drei Jahren, die beiden Covid-19-Jahre ausgenommen, in die höchste Liga innerhalb NRWs ein. Eine Besonderheit ist hierbei, dass das Team bis auf einen Judoka, der vom benachbarten Verein PSV Bonn kommt, ausschließlich mit vereinseigenen Kämpfern an den Start geht! Auf Platz zwei landete die zweite Mannschaft vom PSV Herford und den dritten Platz belegte der JC Holzwickede. Bei den Damen gingen in diesem Jahr sechs Mannschaften an den Start. Hier setzten sich die Damen vom TSV Hertha Walheim ungeschlagen durch. Zu einem echten Finale kam es dabei am letzten Kampftag, als die Judoka aus Aachen auf die JKG Essen trafen. Letztendlich gewann die Aachener Damen und die Judoka aus Essen belegten den zweiten Platz vor der zweiten Mannschaft vom JC 66 Bottrop auf Platz drei.

Der NWJV gratuliert allen platzierten Vereinen herzlich und bedankt sich bei allen Vereinen, die zur Durchführung und zum Gelingen des Liga-Bereiches beigetragen haben.

Die Frauen vom TSV Hertha Walheim



Die Männer vom SSF Bonn

#### Verbandsliga Männer Nordrhein

1. JC Bushido Köln	6	418:164	43:17	10
2. ESV Olympia K.	6	434:157	44:16	9
3. Vikt. Mülheim	6	317:274	32:28	6
4. Post SV D'dorf II	6	270:327	27:33	6
5. Velberter JC	6	260:340	26:34	5
6. SC Wuppertal	6	244:341	25:35	5
7. Yamanashi Porz	6	130:470	13:47	1

#### Verbandsliga Frauen Nordrhein

1. Post SV D'dorf	4	244:150	25:15	7
2. JC Hennef	4	270:127	27:13	6
3. ESV Olympia K.	4	240:160	24:16	4
4. TV Dellbrück	4	170:227	17:23	2
5. JC Kempen	4	70:330	7:33	1

#### Verbandsliga Männer Westfalen

1. JV Siegerland	6	514: 80	52: 8	11
2. TV Paderborn	6	461:124	47:13	11
3. JST Herten	6	320:271	32:28	8
4. 1. JJJC Dortmund	6	267:327	27:33	6
5. PSV Bochum II	6	257:337	26:34	4
6. SV 1860 Minden	6	160:440	16:44	2
7. Kod. Olsberg	6	97:497	10:50	0

#### Verbandsliga Frauen Westfalen

1. TG Münster	7	497:180	50:18	13
2. PSV Herford II	7	480:217	48:22	10
3. DSC Wanne-E.	7	387:310	39:31	8
4. 1. SC Lippetal II	7	370:330	37:33	8
5. DJK Adler Bottr.	7	280:407	28:41	6
6. TV Mesum	7	270:420	27:42	5
7. Lüner SV	7	270:420	27:42	4
8. Kolping Bocholt	7	200:470	20:47	2

## Verbandsligen

### Nordrhein

Die zweite Mannschaft vom Post SV Düsseldorf gewinnt den Titel in der Verbandsliga Nordrhein bei den Damen. In einem Teilnehmerfeld von fünf Mannschaften entschied letztendlich ein Siegpunkt über Platz eins und zwei zugunsten der Düsseldorfer Frauen. Auf Platz zwei landeten die Damen vom JC Hennef, Platz drei ging an die Damen vom ESV Olympia Köln. Bei den Männern setzte sich das Team vom JC Bushido Köln durch und steigt erneut in die Oberliga auf. Auf dem zweiten Platz landete mit dem ESV Köln ein weiterer Verein aus der Domstadt, gefolgt von TSV Viktoria Mülheim auf Platz drei.

### Westfalen

In der Verbandsliga Westfalen landete das Team der TG Münster, das in diesem Jahr wieder neu an den Start ging, ganz vorne, gefolgt von der zweiten Mannschaft vom PSV Herford und dem Team vom DSC Wanne-Eickel. Bei den Herren setzte sich hier die JV Siegerland durch, punktgleich mit dem Team vom TV Paderborn. Den dritten Platz sicherte sich das JST Herten.



Die Frauen von der TG Münster



Die Frauen vom Post SV Düsseldorf





## 2. Bundesliga Frauen West

Bei den beiden zuletzt durchgeführten Finalturnieren belegte die SUA Witten hervorragende Plätze. In 2020 beendeten die Damen das Turnier auf dem zweiten Platz und in 2021 gewannen sie das finale Turnier. Umso gespannter waren sie, was in der diesjährigen Liga wieder möglich ist. Nachdem die SUA Witten vier der fünf Begegnungen siegreich beenden konnte, ging es am letzten und finalen Kampftag zur HTG Bad Homburg. Hier unterlagen die Wittener Damen den Judoka aus dem Hochtaunuskreis und beendeten die Saison auf einem guten zweiten Platz. Ebenfalls am Start war die zweite Mannschaft vom JC 66 Bottrop, die in der Finalrunde 2021 mit Platz drei das gute Ergebnis der Mannschaften aus NRW komplettierte. Auch in dieser Saison kämpften die Bottroper Damen um die vorderen Plätze und wiederholten am Ende mit Platz drei ihre Leistungen aus dem Vorjahr. Die Judoka vom Post SV Düsseldorf belegten in ihrer zweiten Bundesliga-Saison einen guten fünften Platz.

Text: Angela Andree  
Fotos: Vereine

### Anmerkungen

- Alle Ergebnisse der NRW-, Oberliga- und Verbandsligen stehen fest und können auf der NWJV-Internetseite nachgelesen werden (siehe [www.nwJV.de/ligen](http://www.nwJV.de/ligen)).
- Die weiteren Judo-Bundesligen sind zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht beendet, die Ergebnisse werden an späterer Stelle veröffentlicht. Gleiches gilt für die Landes- und Bezirksligen.
- Die 1. und 2. Bundesliga der Frauen befindet sich in einem Reformprozess und findet in der Saison 2023 in einem anderen Modus statt. Weitere Informationen folgen.



## RTV-Judoteam siegt 11:3 gegen Spremberg

Am fünften Kampftag der 1. Bundesliga der Männer präsentierte sich das Judoteam des Remscheider TV in überragender Form und gewann mit 11:3 gegen den KSC Asahi Spremberg. Auf dem Foto gewinnt Sam van't Westende spektakulär und steuert seinen zweiten Punkt zum Erfolg bei.

Nach dem fünften Kampftag liegt Renscheid mit fünf Punkten auf dem fünften Tabellenplatz der Gruppe Nord. Die SUA Witten liegt auf Platz zwei, Bottrop ist Siebter und Walheim Tabellenschlusslicht.

Fotos: Jürgen Steinfeld



## Schulungen zum neuen Graduierungssystem (8.-1. Kyu)

Ab Anfang Oktober 2022 werden NWJV und NWDK allen interessierten Judoka das neue Graduierungssystem vorstellen, erläutern und anhand verschiedener Praxis-Beispiele anschaulich darstellen.

**Zielgruppe:** Interessierte Judoka ab 15 Jahren sowie alle Trainer und Trainerinnen (mit und ohne Ausbildung, Mindestgraduierung: 3. Kyu) und alle Kyu-Prüfer- und Kyu-Prüferinnen.

### Termine:

Freitag, 28. Oktober 2022, 18:00 - 21:00 Uhr, BLZ/LLZ Köln  
Montag, 7. November 2022, 18:00 - 21:00 Uhr, Llstp. Herford  
Montag, 14. November 2022, 18:00 - 21:00 Uhr, Llstp. Bottrop  
Montag, 28. November 2022, 18:00 - 21:00 Uhr, Llstp. Duisburg  
Sonntag, 4. Dezember 2022, 10:00 - 14:00 Uhr, Llstp. Düsseldorf  
Montag, 12. Dezember 2022, 18:00 - 21:00 Uhr, Llstp. Witten  
Sonntag, 5. Februar 2023, 10:00 - 14:00 Uhr, Llstp. N.N.

Bei den Veranstaltungen an den Wochentagen ist eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung möglich. Bei den Veranstaltungen am Wochenende bitte die jeweiligen Ausschreibungen auf der NWJV-Webseite beachten. Anreisehinweise zu den Stützpunkten unter [www.nwJV.de/sportgeschehen/leistungsstuetzpunkte/](http://www.nwJV.de/sportgeschehen/leistungsstuetzpunkte/)

**Referenten:** Mitglieder der DJB-Arbeitsgruppe, NWJV- und NWDK-Referenten und Referentinnen, Stützpunkttrainer und -trainerinnen.

**Mitzubringen:** Judogi, gültiger Judo-Pass!

**Rückfragen:** Angela Andree, E-Mail: [angela.andree@nwjv.de](mailto:angela.andree@nwjv.de) oder telefonisch: 02 03 / 73 81 - 6 27.

## Fortbildung für Judoka (Lehrkräfte) im Schuldienst

Im neuen Graduierungssystem des Deutschen Judo-Bundes werden die Schulen mit ihren Besonderheiten stärker berücksichtigt. Der 8. Kyu ist zu einem Einsteigergürtel für Schülerinnen und Schüler gestaltet worden. Die Anforderungen innerhalb des 8. Kyu sind reduziert worden, so dass man mit der Durchführung eines Angebotes im Inhaltsbereich 9 „Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport“ abschließend den weiß-gelben Gürtel erwerben kann. Die Abwicklung des Angebotes differenziert je nach Schülergruppe und bleibt den Lehrkräften vor Ort überlassen. Insgesamt lassen sich positive Synergien schaffen - für die Systeme Schule und Verein, für interessierte Lehrkräfte sowie für die Schülerinnen und Schüler selbst.

**Interesse geweckt?** Dann laden wir Sie/Euch herzlich ein zu der ersten landesweiten NWJV-Fortbildung für Judoka (Lehrkräfte) im Schuldienst.

**Datum:** Dienstag, 1. November 2022.

**Zeit:** 10.00 - 14.00 Uhr.

**Ort:** Sporthalle der Europa-Grundschule, Herne.

**Mitzubringen:** Judogi oder Sportkleidung (möglichst langärmelig), Slipper (Schlappen).

**Inhalte:** Ideen und Gedanken zum neuen Graduierungssystem, 8. Kyu als neuer Einsteigergürtel, Fortbildungen für Lehrkräfte an Schulen (Durchführung, Lizenzierung zum Abhalten von Fortbildungen, Vergabe von Prüfungslizenzen 8. Kyu), Kooperationen Schule und Verein, Durchführung von Judo-Sumo-Turnieren an Schulen, Schul-sportbeauftragte des NWJV für kommunale Struktur (Stadt/Kreis).

**Anmeldung:** bis zum 24.10.2022 an Angela Andree (per E-Mail: [angela.andree@nwjv.de](mailto:angela.andree@nwjv.de)) oder über das NWJV-Lehrgangsportal: [www.nwJV.de/qualifizierung/lehrgaenge/](http://www.nwJV.de/qualifizierung/lehrgaenge/) - LG 11/22.

# Das neue Grad

Die Informationen und Inhalte zur neuen Graduierungsordnung des Deutschen Judo-Bundes (DJB) sind seit einigen Wochen veröffentlicht. Jetzt gehen wir an den Start und können unseren Vereinen die neue Urkunde zum 8. Kyu-Grad (weiß-gelber Gürtel) vorstellen. Diese ist ab sofort bei der NWJV-Geschäftsstelle zum Stückpreis von 4,00 Euro (3,74 Euro zzgl. MWST.) erhältlich.

### Der Einsteigergürtel im Verein

Im Verein können die Judoka den 8. Kyu zukünftig bereits nach kurzer Zeit (Probetraining) erwerben. Danach geht es mit dem neuen Grundprogramm ab 7. Kyu (Gelbgurt) weiter.

Der Eintrag des 8. Kyu in den Judopass erfolgt durch den Kyu-Prüfer mit Kyu-Prüfer-Stempel (ohne Prüfungsmarke). Hierbei muss der auf der neuen Urkunde aufgedruckte Code in den Judopass übertragen werden. Die Kombination Kyu-Prüfer-Stempel und Code (ohne Prüfungsmarke) dokumentiert den Erwerb nach der neuen Graduierungsordnung.

Die Judoka werden bei der Graduierung zum 8. Kyu wie bisher auf einer Prüfungsliste erfasst. Diese wird an den zuständigen Kreis-Dan-Vorsitzenden (KDV) geschickt. Eine vorherige Prüfungsanmeldung an den KDV ist bei der Vergabe des 8. Kyu nach der neuen Graduierungsordnung nicht erforderlich.

### Der Einsteigergürtel außerhalb des Vereins

Auch die Judoka, die nach der neuen Graduierungsordnung außerhalb des Vereins (z.B. bei Aktionstagen, in Schulen, etc.) den 8. Kyu erhalten, werden auf einer Prüfungsliste erfasst.

Um die Kooperation mit den Vereinen zu stärken, werden die Urkunden zum 8. Kyu immer über einen Partnerverein beim NWJV bestellt. Die Prüfungsliste wird über den Kooperationsverein an den zuständigen Kreis-Dan-Vorsitzenden (KDV) geschickt.

### Alte Prüfungsordnung

Wer noch nach der alten Prüfungsordnung seinen 8. Kyu erwirbt (Übergangszeit bis spätestens 31.12.2023), erhält weiterhin einen Pässeintrag mit Kyu-Prüfungsmarke.

### Teilnahme an Wettkämpfen

Die Teilnahme an Wettkämpfen für Judoka, die den 8. Kyu nach der neuen Graduierungsordnung erworben haben, ist nicht möglich (Pässeintrag mit Code ohne Prüfungsmarke). Teilnahmevoraussetzung ist in diesem Fall der 7. Kyu (Gelbgurt).

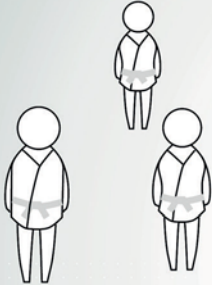
Judoka, die den 8. Kyu nach der alten Prüfungsordnung erworben haben, dürfen an Wettkämpfen teilnehmen (Pässeintrag mit Prüfungsmarke).



# Graduierungssystem des DJB

## 3 SCHRITTE ZUM 8. KYU

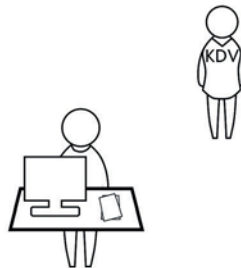
### 1 Prüfungsgruppe



#### TO DO

- für Vereinsmitglieder Judo-Pass bestellen
- neue Urkunde für den 8. Kyu bestellen

### 2 Prüfung vorbereiten



#### TO DO

- Urkunden und Judo-Pässe vorbereiten
- Prüfungsliste für den 8. Kyu ausfüllen (Download)

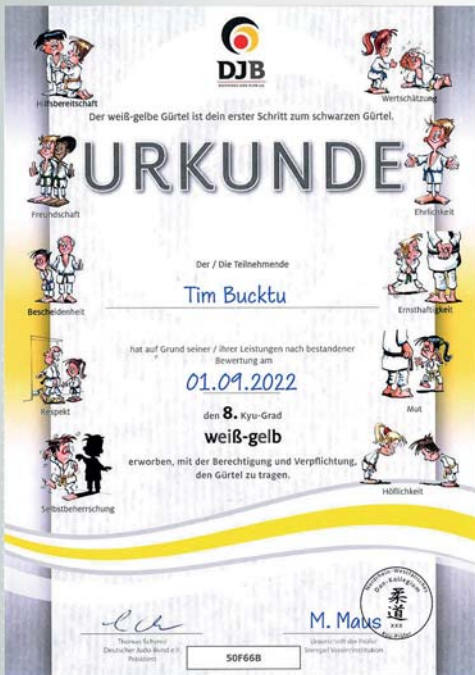
### 3 Prüfung durchführen



#### TO DO

- Urkunde ausfüllen und mit Kyu-Prüfer-Stempel und Unterschrift bestätigen
- Code der Urkunde in den Judo-Pass eintragen und mit Kyu-Prüfer-Stempel abstempeln
- Prüfungsliste an KDV

## CODE IN DEN JUDO-PASS EINTRAGEN



#### TO DO

- Urkunden-Code in den Pass eintragen
- Passnummer und Urkunden-Code in die Prüfungsliste eintragen
- Urkunde und Pass mit Kyu-Prüfer-Stempel bestätigen



Unterlagen zum Download (Neue Prüfungsliste, Bestellschein zur neuen Graduierungsordnung, etc.) stehen auf der NWJV-Webseite [www.nwJV.de](http://www.nwJV.de) bereit.

Dabei geht es um den Schutz der Judoka, die nach der neuen Graduierungsordnung ja geringere Kenntnisse haben als nach der alten Ordnung.

In dieser Ausgabe des „Budoka“ veröffentlichen wir auf den Seiten 22 und 23 die Übersicht zum Einstiegsgürtel, dem 8. Kyu.



# JUDO DEIN KAMPFSPORT

## 8. Kyu (weiß-gelb) „Dein erster Schritt zum Judo“

### Ukemi - Fallen

Wer sicher fällt, kann auch verletzungsfrei wieder aufstehen.  
Dazu gehören Mut und Selbstbeherrschung.



### Nage-Wa

Ein Judo-Wurf ist ein Kunststück.  
Einen Wurf kann man nur lernen, wenn man ihn wiederholt.



### Rei - die Begrüßung

Durch die Begrüßung werden die Judo-Werte wie Respekt, Wertschätzung, Höflichkeit und Ernsthaftigkeit verdeutlicht und verinnerlicht.



Judo ist eine japanische Kampfsportart, bei der ohne Schläge und Tritte auskommt.  
Sicheres Fallen ist eine Voraussetzung für das Judo.

Judo ist eine Partner-Sportart. Dafür muss man gut zusammenarbeiten.  
Bei weiteren Fragen rund um den Judo-Sport helfen die Judo-Experten.



# JUDO KAMPFSPORT



[www.dax-sports.com](http://www.dax-sports.com)



## (gelber Gürtel)

zum schwarzen Gürtel"

### Uchi-mata - Werfen

ein zentrales Element des Judo.  
wenn beide Judoka sich gegenseitig helfen.



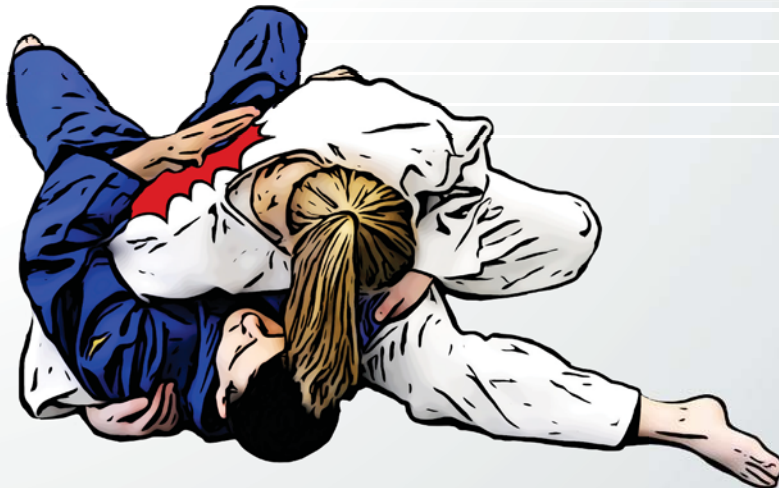
### Osaekomi-Waza - Halten

Bei einem Haltegriff wird ein Judoka auf dem Rücken festgehalten.



### Maitta - das STOP-Signal

Das zweimalige Abschlagen ist das Aufgeben im Judo. Die anderen Judoka müssen in diesem Fall die Grenzen respektieren und die Aktion sofort beenden.



...ge und Tritte miteinander gekämpft wird („der sanfte Weg“).  
...voraussetzung, um Judo zu lernen.  
...weisen. Gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft ist dabei wichtig.  
...Trainerinnen und Trainer des Judo-Vereins vor Ort gerne.



## Wann gehe ich hoch?

### Der optimale Zeitpunkt für den Gewichtsklassenwechsel

Zum ersten Mal wurde ich mit dem Thema Gewichtmachen konfrontiert, als ich circa zehn, elf Jahre alt war. Ich erinnere mich daran, dass mein Trainer uns immer freitags wog. Wir waren drei Mädchen im Verein, die an Wettkämpfen teilnahmen – ähnlich alt, ähnlich groß, ähnlich schwer. Normalerweise war ich die leichteste, aber wohl „leider“ gerade nicht mehr eine Gewichtsklasse unter der nächst schwereren. Mein Trainer erklärte mir ganz beiläufig, dass ich ja nur mal auf das Abendbrot verzichten müsste, dann könnte ich noch in der tieferen Gewichtsklasse kämpfen und wir alle drei das Turnier gewinnen. Er zwang mich nicht oder setzte mich direkt unter Druck. Es machte für mich Sinn und was ist schon eine Mahlzeit? Von den erwachsenen Athletinnen habe ich mir dann irgendwann abgeschaut, wie man es „richtig“ macht. Extra laufen, trainieren in Plastikanzügen. Einen Schwitzanzug besaß ich natürlich nicht, aber Müllsäcke und Klarsichtfolie. Mein Erfindungsgeist war groß. Meinen Eltern sagte ich natürlich nichts davon. Es ging so weit, dass ich mir mehrere Kilo Salz kaufte, weil ich in der Schule das Thema Osmose hatte und überzeugt war, ich könnte den Effekt der heißen Wanne noch verstärken.

Der Wechsel der Gewichtsklasse wurde für mich zu einem kleinen Weltuntergang, für meine Trainer wahrscheinlich Drama, das sie sich gerne erspart hätten oder vielleicht sich auch hätten ersparen können? Ewig habe ich versucht, an den 52 kg festzuhalten. In den Wochen vor einem Wettkampf trainierte ich ständig mit extra Kleidung und Plastik, ging vor der Schule und am Wochenende nochmal laufen, ernährte mich von selbstgemachtem Wackelpudding – mit Süßstoff statt Zucker, Diät-Produkten und Gurken. Einmal wurden wir auf einem Kaderlehrgang fünf Tage vor dem Turnier gewogen. Ich hatte immer noch um die fünf Kilogramm zu viel. Hoch gegangen bin ich letzten Endes durch – ich unterstelle das jetzt einfach – eine List. Michael Bazynski sagte mir, ich könnte für ein internationales Turnier nachrücken. Es gäbe aber nur einen Platz bis 57 kg. Die 52 kg waren vom Tisch. Das Gewichtsproblem blieb. Bis mir derselbe Trainer nach vielen Verletzungen und Leiden allerseits endlich die Pistole auf die Brust setzte und eine Entscheidung forderte: Entweder ich hielt mein Gewicht kontinuierlich innerhalb der fünf Prozent oder ich wechselte auf 63 kg. Ich beschäftigte mich mit meiner Ernährung, veränderte mein Umfeld und die Ergebnisse folgten.

Die falsche Gewichtsklasse und schlechtes Gewichtmachen wirken sich aber nicht nur negativ auf die Leistung aus, sondern bergen weitreichende Gefahren und Risiken auf die körperliche und mentale Gesundheit. Von extremen Essstörungen wie Bulimie und Magersucht bin ich im Gegensatz zu anderen verschont geblieben, mein Essverhalten, meine eigene Körperwahrnehmung und mein Verhältnis zur Waage sind aber definitiv gestört und das Relative Energiedefizit Syndrom (RED-S) lag bei mir sicher auch schon als Jugendliche vor.

Beim RED-S (Abkürzung für Relatives Energiedefizit im Sport oder Relatives Energiedefizit Syndrom) (siehe auch Abbildung rechts oben) handelt es sich um eingeschränkte physiologische Funktionen aufgrund eines wiederholt vorhandenen Energiedefizits. Wenn regelmäßig der Energieverbrauch durch Sport und Alltagsaktivitäten so-

**Unsere Athletiktrainerin Miryam Roper erklärt das neue NWJV-Athletikkonzept für Nachwuchstalente.**



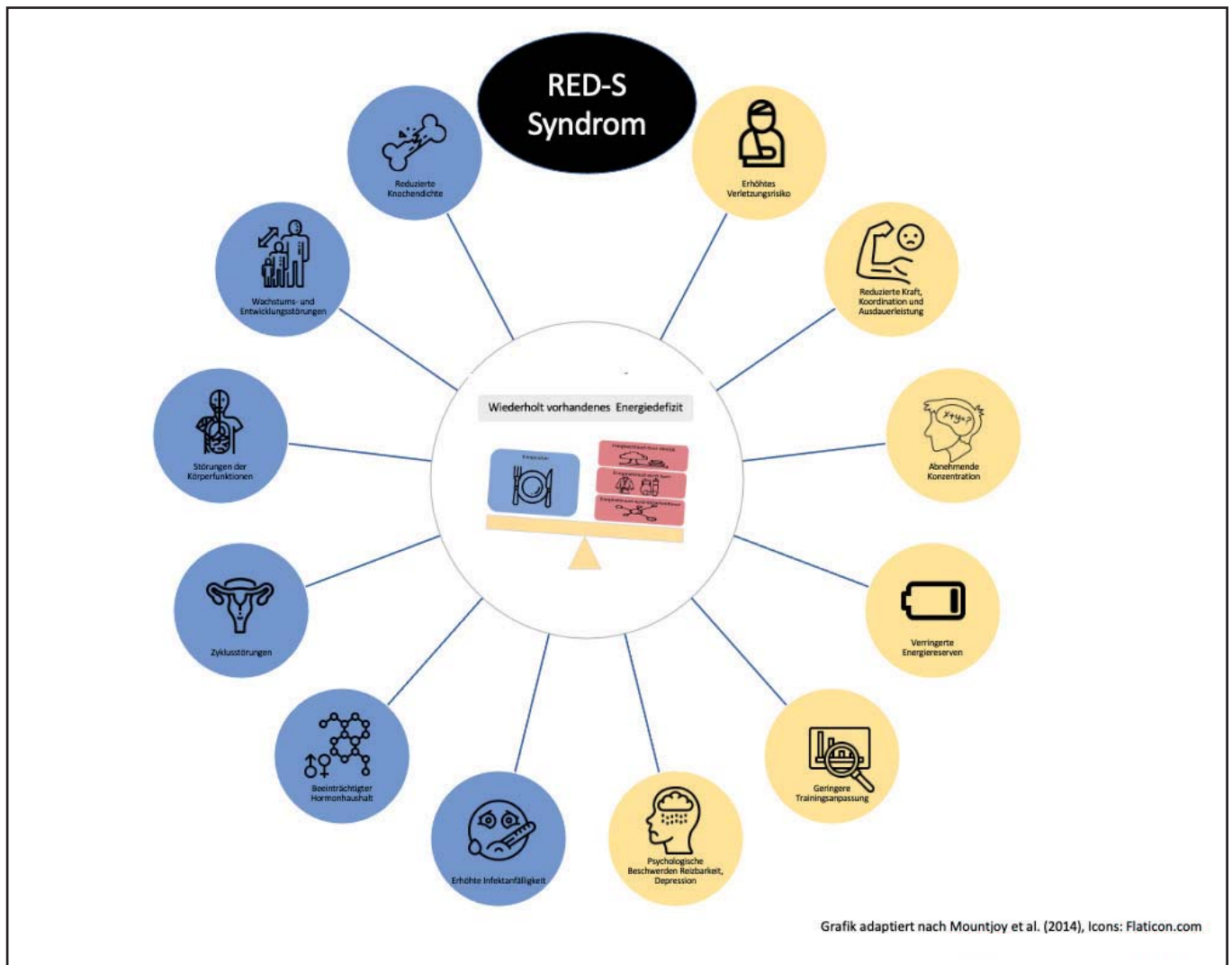
wie grundlegende Körperfunktionen die Kalorienzufuhr übersteigt, kommt es zu einer geringen Energieverfügbarkeit, welche sowohl zu negativen gesundheitlichen Folgen als auch zu Leistungseinbußen führen kann.

Wer jetzt glaubt, heute sei alles anders, der täuscht sich leider. Der Einfluss der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit und -entwicklung ist zwar den meisten bewusst(er), aber gehandelt wird dennoch noch zu häufig anders.

Es gibt noch immer Athleten und Athletinnen aus dem Nachwuchsbereich, die für die Höhepunkte über 10 Prozent ihres Körpergewichtes Gewicht machen, weil sie im Saisonverlauf in Folge des natürlichen Wachstums zugenommen haben. Im Nachhinein wird berichtet, beim Nachschwitzen unter den Jacken ohnmächtig geworden zu sein. Die Verdauung funktioniert auch Wochen später nicht wieder normal. Andere Athleten und Athletinnen werden nach einer erfolgreichen Saison in die höhere Gewichtsklasse wechseln. Dennoch wollen sie erst Monate später den Kraftaufbau beginnen, um nochmal die „sicherere“ Medaille bei den Deutschen Meisterschaften zu gewinnen. Vereinstrainer:innen versuchen diese im Anschluss als Fremdstarter:innen für die Mannschaft zu gewinnen. Natürlich in der niedrigeren Gewichtsklasse, für die höhere werden sie nicht gebraucht. Auch fürchten sich einige Athleten und Athletinnen noch immer vor einem Gewichtsklassenwechsel und lehnen den Rat ihrer Trainer:innen ab, obwohl sie schon über der nächsten Gewichtsklasse liegen. Irgendwann schaffen sie das Gewicht trotz Extra-Trainings und Verzicht auf Mahlzeiten nicht mehr. Das Gewichtmachen selbst und der damit verbundene Stress führen aber zu einer solchen Erschöpfung, dass sie auch Wochen später nicht wieder voll belastbar sind.

Dass es anders geht, wir das auch besser können, zeigen Beispiele wie **Falk Petersilka** und **Szaundra Diedrich**.





**Wie bist Du mit dem Thema Gewichtsklassenwechsel in Deiner Jugend umgegangen?**

Szaundra: „Ich komme aus einem kleinen Verein. Da war das Gewicht kein Thema.“

Falk: „Ich habe nie wirklich Gewicht gemacht und bin immer frühzeitig gewechselt.“

**Wann hast Du Dich zum ersten Mal mit dem Thema Gewichtsklassenwechsel wirklich beschäftigt?**

Szaundra: „Beim Sichtungsturnier in Erfurt war ich bei Ankunft zu schwer. So richtig Gedanken habe ich mir nicht gemacht. Ich ahnte, dass es knapp werden könnte, aber ich habe mich auch nicht angestrengt, über Tag noch Gewicht zu verlieren. Mein Trainer war nicht begeistert, aber eigentlich nur weil ich vorher nichts gesagt habe. Letztlich konnte er auch nichts sagen, denn ich habe das Turnier auch in der höheren Gewichtsklasse gewonnen.“



Falk: „Ich bin immer hochgegangen, wenn ich keine Lust mehr hatte, Gewicht zu machen. Das waren aber nie mehr als zwei bis drei Kilogramm. Die Entscheidung, von 90 kg auf 100 kg hochzugehen, kam allerdings von meinem Trainer. Ich war aber sehr schnell davon überzeugt.“

**Was würdest Du Nachwuchstalenten raten?**



Szaundra: „Seid ehrlich und redet mit euren Trainer:innen offen über euer Gewicht, um als Team eine gemeinsame Lösung zu finden. Das Wichtigste ist eine bewusste und gesunde Ernährung.“

Falk: „Wechselt immer frühzeitig die Gewichtsklasse. Gerade wenn man noch im Wachstum ist, wird dieser Schritt sowieso irgendwann kommen. Es ist unnötig, sich übermäßig zu quälen, bevor man dann doch hochgeht.“

## Empfehlungen zur Wahl der Gewichtsklasse

u11/u13/u15	In der Gewichtsklasse kämpfen, in der man sich am Wettkampftag einwiegt.							
<b>Fu18</b>	-40kg	-44kg	-48kg	-52kg	-57kg	-63kg	-70kg	-78kg
Gewichtsklassenwechsel spätestens bei >2%	40,8kg	44,9kg	49,0kg	53,0kg	58,1kg	64,3kg	71,4kg	79,6kg
<b>Mu18</b>	-46kg	-50kg	-55kg	-60kg	-66kg	-73kg	-81kg	-90kg
Gewichtsklassenwechsel spätestens bei >2%	46,9kg	51kg	56,1kg	61,2kg	67,3kg	74,5kg	82,6kg	91,8kg
<b>Fu21</b>			-48kg	-52kg	-57kg	-63kg	-70kg	-78kg
Gewichtsklassenwechsel spätestens bei >5%			50,4kg	54,6kg	59,9kg	66,2kg	73,5kg	81,9kg
<b>Mu21</b>			-60kg	-66kg	-73kg	-81kg	-90kg	-100kg
Gewichtsklassenwechsel spätestens bei >5%			63kg	69,3kg	76,7kg	85,1kg	94,5kg	105kg

Je früher man in seiner Zielgewichtsklasse ankommt, desto mehr Zeit hat man auch, sich in dieser einzukämpfen. Gewichtmachen sollte ausschließlich im Spitzenbereich eingesetzt werden, wenn die körperliche Entwicklung abgeschlossen und eine professionelle Betreuung sichergestellt ist. Kindern und Jugendlichen sollte von klein auf bewusst gemacht werden, dass die Gewichtsklasse immer nur temporär ist und ein:e gute Judoka in jeder Gewichtsklasse ein:e gute Judoka sein wird, auch wenn man vielleicht kurzfristig nur Zweite:r wird. Wer leistungsfähig und stark werden und bleiben möchte, kann sich nicht mangelernähren.

Die Gesundheit der Athleten und Athletinnen liegt in unserer Verantwortung. Im Hinblick auf das Gewichtsmanagement ist der erste und wichtigste Schritt, die Athleten und Athletinnen zu einer gesunden, leistungssportgerechten Ernährung zu bewegen. Das ist Bildungs- und Erziehungsarbeit, aber auch Vertrauensarbeit. Wir Trainer:innen müssen das Selbstbewusstsein unserer Athleten und Athletinnen stärken und ihnen zeigen, dass wir langfristig auf sie bauen und ihr Bestes im Sinn haben. Manchmal müssen wir mitunter harte Entscheidungen treffen, auch wenn der oder die Athlet:in dann erstmal nicht glücklich ist. Das schließt die Wahl der Gewichtsklasse mit ein. Ich habe in der ein oder anderen Situation eventuell auch mit Unmut und Unverständnis reagiert und meinem Trainer das Leben schwer gemacht. Retrospektiv bin ich aber überzeugt, dass er immer in meinem Sinne und nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt hat und meistens auch richtig lag.

### trainersuchportal

## DIE OFFIZIELLE JOBBÖRSE FÜR TRAINER:INNEN UND VEREINE

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

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

**Jobsuche und Profile für Trainer:innen kostenlos**  
Für Trainer:innen bietet das trainersuchportal die optimale Plattform, um Gesuche von

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

**Gesuche für Vereine ebenfalls kostenfrei**

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

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

Gutscheincode:  
**NWJV2022**

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

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



# Die Liegestütze

Im Bereich der Oberkörpermuskulatur kommt man an der Liegestütze nicht vorbei. Auf den ersten Blick ein simples Bewegungsmuster zeigen sich in der Ausführung der Liegestütze diverse Bewegungsformen und unterschiedliche Bewegungsqualitäten. Die Position von Kopf bis Fuß unter Spannung zu halten, während sich die Arme bewegen, erfordert Körperbeherrschung und Kraft. Genau deshalb ist die Liegestütze für Judoka eine hervorragende Kräftigungsübung, nicht nur für die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, sondern eben auch für die Rumpfkontrolle. Beim Judo müssen wir mit dem Oberkörper Druck ausüben und standhalten können, ohne dadurch direkt unser Gleichgewicht zu verlagern.

## Progressionsreihe der Liegestütze

- Level 1: Frontstütz (Isometrisch)
- Level 2: Exzentrische Liegestütze zu Knien
- Level 3: Liegestütze
- Level 4: Side-to-Side Liegestütze



Sara Wolsfeld demonstriert die Liegestütze

## Du hast noch Fragen oder willst Experten-Tipps zur Athletikübung des Monats?

Dann melde dich per E-Mail bei [Miryam.roper@nwjv.de](mailto:Miryam.roper@nwjv.de) zum Live-Online-Seminar am **Sonntag, 9. Oktober 2022** von 11:00 bis 12:00 Uhr an.

Weitere Informationen zum Athletiktraining findest du auf unserer Webseite [www.nwjv.de](http://www.nwjv.de) unter Nachwuchsathletikkonzept.

Zum Erlernen der Technik sollten zuerst Start- und Endposition beherrscht werden, dann sollte der Weg von Start- zu Endposition kontrolliert in geringer Geschwindigkeit ausgeführt werden. Da der Anspruch an die Rumpfkontrolle bei der Liegestütze sehr hoch ist und die Oberkörperkraft oftmals noch nicht so hoch ist, wird die konzentrische Bewegung über einen verkürzten Hebel ausgeführt. Der oder die Athlet:in drückt sich mit Knien am Boden hoch und streckt danach die Beine in den kompletten Frontstütz. Danach kann die Liegestütze über die komplette Bewegung dynamisch trainiert werden. In der nächsten Lernstufe ist das Ziel, das Körpergewicht auf einen Arm zu verlagern.

Beispielhaft möchte ich dir fürs Level 2 zeigen, wie du die Liegestütze coachen kannst.

## Startposition

Der oder die Athlet:in befindet sich im Frontstütz. Ohr, Schulter, Hüfte und Knöchel sind in einer Linie. Die Schulterblätter liegen flach am Brustkorb an. Die Arme sind gestreckt, aber nicht überstreckt. Die Hände sind mindestens schulterbreit, die Arme senkrecht, die Ellenbogen gestreckt, aber nicht überstreckt, die Finger gespreizt. Die Zehen sind aufgestellt.

## Anleitung

1. **Verwurzel Dich.** Schraub dazu die Hände Richtung kleine Finger in den Boden, ohne die Hände zu bewegen.
2. Stell Dir vor, Du willst mit Deinem Gesäß eine Walnuss knacken. **Von Kopf bis Ferse bist Du ein Brett.**
3. **Senk das Brett kontrolliert zum Boden** und zähl dabei langsam bis vier.
4. Halte die Knie am Boden und **drück das kurze Brett** – nun von Knie bis Kopf – **weg vom Boden.**
5. Streck die Knie in den Frontstütz aus.

## Haltungsscheckliste

- Knöchel, Hüftgelenk, Schulter und Ohr in einer Linie.
- 3-Punkte-Kontrolle mit einem Stab (Hinterkopf, Brustwirbelsäule, Steißbein)
- Mundboden, Zwerchfell und Becken parallel
- Hände auf Brusthöhe
- In der Startposition liegen die Schulterblätter flach am Brustkorb an.
- In der Endposition sind die Oberarme 30 bis 45° abgespreizt





348 Quadratmeter Mattenfläche stehen am neuen Standort des Landesleistungszentrums in Duisburg für das Training zur Verfügung

## Landesleistungszentrum Duisburg an neuem Standort

Bereits im März hat der Landesleistungszentrum in Duisburg seinen Standort gewechselt. Das Leistungszentrumstraining findet jetzt in der Judohalle des Steinbart-Gymnasiums an der NRW-Sportschule in Duisburg-Zentrum (500 Meter entfernt vom Hauptbahnhof) statt. Zusammen mit dem Leistungszentrum hat hier auch die Judoabteilung des PSV Duisburg eine neue Heimat gefunden.

Für das Training stehen 348 Quadratmeter fest verlegte Judomatte zur Verfügung. Tagsüber führt die Schule auch ihren Sportunterricht auf der Judomatte durch.

Die **Trainingszeiten** am neuen Standort sind:

- Montags 17:00 - 18:30 Uhr U 15 / Trainerin: Ulrike Scherbarth
- Mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr U 15 / Trainer: Sebastian Heupp
- Mittwochs 19:00 - 20:30 Uhr ab U 18 / Trainer: Sebastian Heupp

**Ort:** Realschulstr. 45, 47051 Duisburg

**Anreise:** aus dem Norden: A 59 Ausfahrt Duisburg-Zentrum/Neudorf, links auf die Mercatorstraße, rechts in die Cecilienstraße, links in die Realschulstraße;

aus dem Süden: A 59 Ausfahrt Duisburg-Zentrum/Neudorf, links auf die Koloniestraße, nach 250 m rechts in die Kölner Straße, nächste links in die Realschulstraße;

aus dem Westen: A 40 Ausfahrt Duisburg-Hochfeld/Zentrum, nach 400 m links halten auf die Plessingstraße, nach 900 m links in die Grünstraße, nach 70 m rechts in die Realschulstraße



## Nicole Cannas feiert Dienstjubiläum

NWJV-Mitarbeiterin Nicole Cannas feierte am 1. September 2022 ihr 25-jähriges Dienstjubiläum beim NWJV. Ihre Stimme ist den meisten Vereinsvertretern vom Telefon her bekannt. Zu ihren Aufgabenbereichen in der NWJV-Geschäftsstelle in Duisburg gehören Beitragsabwicklung, Materialbestellungen, Buchhaltung und Zahlungsverkehr. Wir gratulieren recht herzlich!



## Ehrung für Ralf Pröb Dorf

Der Kreiskampfrichterreferent des Kreises Paderborn wurde beim Kreispokalturnier mit der Bronzernen Ehrennadel des NWJV ausgezeichnet. Der ehemalige Kampfrichterreferent des Bezirks Detmold Ben Vergunst überreichte die Ehrennadel und Urkunde. Nach vielen Jahren der tollen Zusammenarbeit gab es aus dem Keller von Vergunst auch noch etwas Schönes!





## Sieben auf einen Streich

Überschaubar war die Teilnehmerzahl bei der ersten Dan-Prüfung nach den Sommerferien. Lediglich sieben Judoka hatten es letztendlich zu dem Termin geschafft. Sie alle konnten den Tag erfolgreich abschließen.

Verletzungen oder Corona verhinderten eine höhere Prüfungsgruppe. So blieb genug Zeit, alle auf Herz und Nieren zu prüfen, um zu sehen, ob sich die Dan-Aspiranten zumindest ausreichend auf den großen Tag vorbereitet hatten.

Waren die Trainingseinheiten in der Vorbereitung noch so umfangreich, ergriff so manchen Dan-Anwärter am Prüfungstag dann doch die Nervosität – schließlich kam es jetzt drauf an. So gab es bei der Kata den ein oder anderen Blackout oder so manche unsaubere Technik. Nichts aber so gravierend, um einen Prüfling schon nach dem ersten Prüfungsfach nach Hause zu schicken, schließlich gab es noch genug Möglichkeiten, dieses Fach auszugleichen und mit seinem Judo zu glänzen.

Das passierte bei den strittigen Kandidaten bereits im Standprogramm. Ob Würfe, Konter, Kombinationen, Finten oder Spezialtechnik – hier lief alles wie am Schnürchen. Natürlich tat das der Nervosität keinen Abbruch, denn schließlich war die Prüfung noch lange nicht vorbei und gerade das theoretische Erklären ist nicht jedermanns Sache. Nichtsdestotrotz konnten die Teilnehmer auch hier



eine solide Leistung vorweisen, was sie schließlich zum letzten Prüfungsfach, dem Bodenprogramm, brachte.

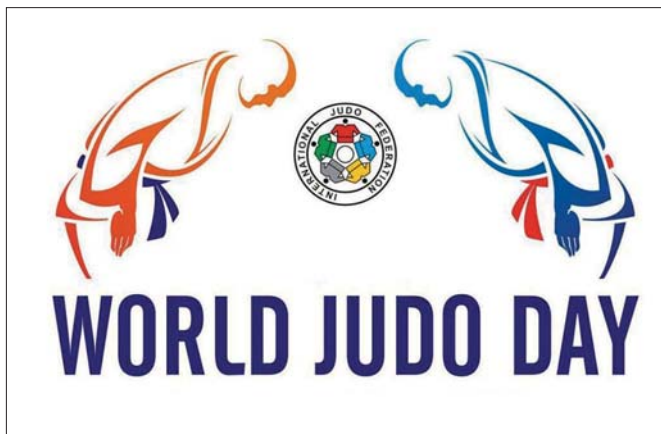
Genauso wie im Stand hatte sich hier jeder gut vorbereitet, so dass am Ende des Tages alle die Prüfung bestehen konnten:

**zum 1. Dan:** Lea Nimz, Karsten Sewczyk, Bjarne Tempel, Björn Wormuth, Helena Sophia Zabel;

**zum 4. Dan:** Gerado Balsamo und Fabian Dargel.

Die Prüfer: Stephan Bode, Volker Gößling und Manfred Halverscheid.

Silke Schramm



## World Judo Day 2022: Inklusion

**Das Thema für den World Judo Day 2022 lautet:  
Inklusion – Vereinigung der Judofamilie weltweit**

Im Rahmen des World Judo Day (WJD) wird der Begriff „Inklusion“ nicht auf die Teilhabe von Menschen mit einer Beeinträchtigung reduziert. Es geht vielmehr darum, dass die Judo-Community zusammenhält.

Der World Judo Day findet seit 2011 jährlich **am 28. Oktober** statt. Das Geburtsdatum des Judo-Begründers Jigorō Kanō wird zum Anlass genommen, den Judosport und seine Werte unter einem bestimmten Motto zu feiern.

Einheit und Solidarität sind in den aktuellen Zeiten wichtiger denn

je. Neben der immer noch anhaltenden Corona-Pandemie und der weltweiten Klima-Krise haben sich mit dem Krieg in der Ukraine und anderen tödlichen Konflikten zusätzliche Herausforderungen für die Menschheit ergeben – die Existenz des Lebens wird in manchen Teilen der Erde ins Frage gestellt. Die weltweite Judo-Familie hat bewiesen, dass sie die Fähigkeit hat Menschen zu vereinen – gemeinsam sind wir stärker. Judo als Brücke zwischen Menschen aus aller Welt.

Auf der Webseite der Internationalen Judo-Föderation (IJF) heißt es: Das Thema Inklusion hat mehrere Dimensionen. Zuallererst fordert es die Einbeziehung von Frauen auf allen Ebenen des Judo, von der frühen Kindheit bis zum Erwachsenenalter. Unser Sport basiert daher auf einem Konzept der Nichtdiskriminierung und wir fordern alle Judoka, alle Sportverbände und alle Verbände auf, zu zeigen, dass Frauen ihren Platz haben und ihre Rechte im Judo, ob Athletinnen, in Führungsrollen, als Trainer, Schiedsrichter, in jeder Rolle.

IJF-Präsident Marius Vizer sagt: „Heute ist unsere Welt mit beispiellosen humanitären Krisen konfrontiert, mit einer wachsenden Zahl von Flüchtlingen und vielen anderen Menschen, die leiden. Unsere Judo-Philosophie lehrt uns, allen Menschen in Not beizustehen und sie zu unterstützen.“

Logo, Urkunden und Poster zum WJD gibt es hier zum Download:  
<http://worldjudoday.com/en/WJD-Graphics-61.html>

Senden Sie Ihre Geschichten und Ideen zur Inklusion und zum World Judo Day 2022 an die Judo-Verbände:

press@ijf.org  
lhermanns@judobund.de  
presse@nwjv.de

Verwenden Sie die folgenden Hashtags auf Ihren Social-Media-Plattformen: **#WJD #WJD2022 #JudoInclusion #judo**

(Quellen: DJB/IJF)

# Unser Judo-Monatsrätsel

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

**1. In welchem Bezirk der Präfektur Tokio befindet sich der Kodokan?**

- a) Bunkyo
- b) Shinagawa
- c) Toshima

**2. Wofür steht beim ID-Judo die Abkürzung „ID“?**

- a) international dojo
- b) intellectual disability
- c) identification

**3. Welche Technik ist dem Grundprogramm (bis 4. Kyu) im neuen Graduierungssystem des DJB zugeordnet?**

- a) Tsuri-goshi
- b) Tomoe-nage
- c) De-ashi-barai

**4. Welche Technik ist dem Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu) im neuen Graduierungssystem des DJB zugeordnet?**

- a) O-soto-gari
- b) Utsuri-goshi
- c) Tai-otoshi

**5. In welcher Stadt findet im Dezember 2022 das IJF-Masters statt?**

- a) Budapest
- b) Taschkent
- c) Jerusalem

**6. Wie heißt eine bundesweite Aktion, die am 3. Oktober stattfindet?**

- a) Schnupper-Rallye
- b) Türöffner-Tag
- c) Tag der Maus

**7. Welchen Schwerpunkt hat der weltweite World Judo Day am 28. Oktober in diesem Jahr?**

- a) Inklusion
- b) Kata
- c) Kinderjudo

**8. Welcher ehemalige Fußballprofi war im Jahr 2010 als Gast beim Judo-Grand-Prix in Düsseldorf?**

- a) Jürgen Klinsmann
- b) Rudi Völler
- c) Lothar Matthäus

**9. Wie heißt der neue Präsident der Europäischen Judo Union?**

- a) Laszlo Toth
- b) Teddy Riner
- c) Udo Quellmalz

**10. Welcher Text steht auf der Urkunde zum 8. Kyu nach der neuen Graduierungsordnung im DJB?**

- a) Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel
- b) Willkommen in der Judo-Familie
- c) Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung

**11. Wie heißt eine Aktion des Deutschen Judo-Bundes?**

- a) Kinder auf die Judomatte
- b) Judo-Stars zum Anfassen
- c) Judo Top-Tour

**12. Welcher Judoka holte bei den Olympischen Spielen vor 50 Jahren in München zwei Goldmedaillen (Schwergewicht und Offene Klasse)?**

- a) Motoki Nishimura
- b) Willem Ruska
- c) Klaus Glahn

**13. Mit welcher Ansage beendet der Kampfrichter einen Judo-Kampf?**

- a) Seoi-nage
- b) Sore-made
- c) Sono-mama

**14. In welcher Stadt finden vom 6. bis 13. Oktober 2022 die Judo-Weltmeisterschaften statt?**

- a) Taschkent
- b) Budapest
- c) Sarajevo

**15. Welche NWJV-Kämpferin wurde vor 30 Jahren Deutsche Meisterin in der Klasse bis 61 kg?**

- a) Angela Andree
- b) Regina Phillips
- c) Pia Unrath

**16. Wie viele Vereine sind Mitglied im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband (Stand September 2022)?**

- a) 428
- b) 469
- c) 518

**17. Welche Gewichtstoleranz wird im NWJV im Jugendbereich beim Wettkampf zugelassen?**

- a) 50 Gramm
- b) 100 Gramm
- c) 500 Gramm

**18. Welche Wurftechnik gehört zur Wurfgruppe Ashi-waza?**

- a) Soto-maki-komi
- b) Uki-otoshi
- c) O-soto-gari

**19. Welche Technik ist eine Hebeltechnik?**

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

**20. Welcher japanische Judoka war von 1969 bis 1971 Landestrainer im NWJV?**

- a) Mahito Ohgo
- b) Hisashi Tsuzawa
- c) Isao Okano

Die Lösungen gibt es im nächsten „Budoka“.

## Wortsuche

Lösung aus Heft 9/2022, Seite 18

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



## Sprungübungen

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

### 1. Hochsprung mit Knie anziehen

Aus dem geraden Stand (Arme nach vorne) die Knie explosiv nach oben anziehen. Dabei die Arme dynamisch nach unten ziehen. Sobald der Boden berührt wird erfolgt der nächste explosive Sprung.



6-12 mal mit  
1-2 Minuten Pause  
und 8-12 Durchgänge

### 2. Sprünge über Hürden

Aus dem Stand mit Schwung aus den Armen über die Hürde springen. Die Abprallkraft nutzen, um auch die nächste Hürde zu überspringen. Entweder mehrere Hürden hintereinander stellen oder eine kurze Pause zwischen den Sprüngen einbauen.



2-6 Sprünge  
(je nach Höhe)  
8-12 Durchgänge

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



# Mindestlohn steigt auf 12 Euro

Der Mindestlohn steigt ab dem 1.10.2022 auf 12 € je Stunde. Das ist die dritte und letzte Stufe der Anhebungen, die von der Koalition beschlossen wurde. Bereits zum 1. Januar 2022 war er auf 9,82 € je Stunde gestiegen, am 1. Juli 2022 auf 10,45 €

Der gesetzliche Mindestlohn gilt weiterhin NICHT für:

- Jugendliche unter 18 Jahren ohne abgeschlossene Berufsausbildung
- Auszubildende – unabhängig von ihrem Alter – im Rahmen der Berufsausbildung (Hinweis: Im Zuge der Reform des Berufsbildungsgesetzes ist häufig von der Einführung eines „Mindestlohns für Azubis“ die Rede. Die korrekte Bezeichnung für dieses Mindestentgelt für Auszubildende ist aber „Mindestausbildungsvergütung“ und nicht zu verwechseln mit dem gesetzlichen Mindestlohn.)
- Langzeitarbeitslose während der ersten sechs Monate ihrer Beschäftigung nach Beendigung der Arbeitslosigkeit
- Praktikant/innen, wenn das Praktikum verpflichtend im Rahmen einer schulischen oder hochschulischen Ausbildung stattfindet
- Praktikant/innen, wenn das Praktikum freiwillig bis zu einer Dauer von drei Monaten zur Orientierung für eine Berufsausbildung oder

- Aufnahme eines Studiums dient
- Jugendliche, die an einer Einstiegsqualifizierung als Vorbereitung zu einer Berufsausbildung oder an einer anderen Berufsbildungsvorbereitung nach dem Berufsbildungsgesetz teilnehmen
- ehrenamtlich Tätige

Ehrenamtlich Tätige erhalten grundsätzlich keinen Mindestlohn. Laut § 22 Abs. 3 des Mindestlohngesetzes handelt es sich bei einem Ehrenamt um eine freiwillige Tätigkeit, die nicht mit einem Gehalt vergütet wird. Im Vordergrund steht der gemeinnützige Zweck und nicht die finanzielle Gegenleistung.

## Minijob-Grenze steigt auf 520 €

Im Zuge der Mindestlohn-Erhöhung wird auch die Verdienst-Obergrenze für Minijobber/innen angepasst: Die Minijob-Grenze steigt zum 1. Oktober von bisher 450 € auf 520 € im Monat.

Diese Minijob-Grenze soll sich an einer Wochenarbeitszeit von gut 10 Stunden orientieren. Letztlich ändert sich die Arbeitszeit kaum: Da der Mindestlohn auf 12 € steigt, sind mit 520 € ungefähr 43 Stunden abgegolten – annähernd so viel wie vorher.

(Quelle: LSB NRW)

ISSN 0948-4124		<b>Bestellschein</b>	
<p><b>Der Budoka</b></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		
<b>Widerrufsrecht:</b> Mir/uns ist bekannt, dass ich/wir diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Poststempel) nach Datum der Bestellung schriftlich beim Dachverband für Budotechniken NW e.V. widerrufen kann/können.			
Datum/Unterschrift			



## Die Kalendrina 2023

Die neue Ausgabe des Sportkalenders von und für Mädchen mit und ohne Behinderung ist jetzt unter dem Motto „sei du selbst!“ ab sofort erhältlich. Gewohnt vielseitig gibt die „Kalendrina 2023“ viele Einblicke in den Facettenreichtum des Lebens heranwachsender Frauen.



Herausgeber sind der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen (BRSNW) und die Sportjugend im Landessportbund NRW, gefördert vom Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration.

Bestellungen unter  
[www.brsnw.de/kiju/kalendrina/bestellung-kalendrina-2023](http://www.brsnw.de/kiju/kalendrina/bestellung-kalendrina-2023)

## IMPRESSUM

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

50. Jahrgang 2022

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

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

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

**Redaktionsschluss:** der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

**Druck:**

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

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

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

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

**Lieferbedingungen:**

Jahresabonnement 37,00 €

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

Einzelheftpreis: 4,80 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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



## Trauer um Wolfgang Hanel

Der Goshin-Jitsu Verband NRW trauert um Wolfgang Hanel. Mit tiefer Bestürzung haben wir vom Tod eines unserer Gründungsmitglieder erfahren. Wolfgang Hanel hat seinen letzten Kampf verloren und ist am 3. August 2022 für immer von uns gegangen.

Wolfgang lebte für unseren Sport; man kann sogar sagen, er lebte unseren Sport. Sein Engagement war vielfältig, und er war mit Herzblut bei den Dingen dabei, die ihm wichtig waren. Durch seinen unermüdlichen Einsatz konnte er mit seinem Verein, dem JJJC Yamanashi Porz, viele sportliche Erfolge verzeichnen. Hiervon zeugen unzählige Pokale und Medaillen in den Räumlichkeiten des JJJC, die dem Goshin-Jitsu Verband NRW seit Jahren als Landesleistungszentrum dienen.

Wolfgang Hanel war stets hilfsbereit, hatte ein offenes Ohr und häufig gute Ratschläge. Wir werden ihn als Mensch und großen Sportler sehr vermissen! Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Doris und seinen Kindern.

**In tiefer Trauer**  
Goshin-Jitsu Verband NRW





Bernd Kampmann



Frühzeitig in den Angriff hinein

## Prüferlizenzzlehrgang in Hagen

Der zweite Prüferlizenzzlehrgang fand im Dojo des Toshido-Hagen statt. Aufgrund der sehr hohen Temperaturen und aufgrund realisti-scher/praktischer Gesichtspunkte konnten die Teilnehmer nicht im Gi, sondern in Freizeitkleidung antreten. Ein Prüferlizenzzlehrgang ist immer in mindestens zwei Bereiche aufgeteilt. Bereich a: Theorie zur Durchführung und Bewertung einer Prüfung; Bereich b: Prakti-sche Inhalte, die sich z.B. aus den letzten Diskussionen, Erfahrungen und Prüfungen ergeben haben. Außerdem ist immer – gerade im Programm einer Prüfung – der realistische Hintergrund unseres Jiu Jitsu-Systems zu beachten. Zu Beginn wurden von den Referenten Frank Sawallich und Bernd Kampmann (beide 7. Dan Jiu Jitsu) die grundsätzliche Durchführung und die Bewertungskriterien einer Prü-fung thematisiert. Dabei ergaben sich einige Fragen zu diversen Be-wertungen bei Einzelfällen.

Der praktische Teil stand unter der Überschrift: „Abstand“. Das Ge-fühl für den Abstand zum jeweiligen Gegenüber wurde im Rahmen des Lehrgangs durch gezielte Übungen schnell entwickelt. Gerade bei Techniken mit dem Kurzstock oder dem Langstock ist beim Angriff im eigenen Interesse auf einen realistischen Abstand zum Angreifer zu achten. Bewegungen, die bei waffenlosen Angriffen funktionieren, sind nicht automatisch auf Kurz- oder Langstockangriffe übertrag-bar. Dadurch ist eine Reihe von bereits im Vorfeld gezeigten bzw. angedachten Abwehren nicht mehr realisierbar! Die Anwesenden

waren hier erneut hinsichtlich Kreativität und Realitätsnähe gefragt. Das Training wurde dabei immer wieder durch kurze Wechsel des Angreifers unterbrochen. Hierbei zeigte sich, dass jeder Angreifer unterschiedlich – also individuell – angreift: Sei es hinsichtlich der Geschwindigkeit oder mit Blick auf Explosivität, Aggressivität oder Reichweite. Zum Abschluss standen alle als Angreifer im Kreis, und zwar mit einem Langstock bewaffnet. Ein (unbewaffneter) Teilneh-mer in der Kreismitte sollte die Langstockangriffe abwehren. So kam zum Abschluss noch einmal zusätzlicher Stress auf, denn es hieß, sich nun in Sekundenschnelle auf die Kette der Angriffe (gleiche Technik, individuelle Ausführung ...) einzustellen, diese schnell einzuordnen und bestmöglich abzuwehren. Alle Teilnehmer haben die Angriffe „überlebt“ und als Fortgeschrittene bzw. als Dan-Grade gemeistert.

Fazit: Ziel des Lehrganges war es, neben der Vermittlung der theore-tischen Inhalte, die eigenen Abwehren – unter Berücksichtigung des realistischen Abstandes – zu überprüfen: machbar oder unrealistisch? Da alle Teilnehmer auch gleichzeitig Multiplikatoren der Inhalte ei-nes Prüferlizenzzlehrganges sind, ist der Wert eines solchen Lehrgan-ges nicht nur für die Teilnehmenden, sondern auch für das heimische Dojo oder den Heimatverein relevant. Es war ein sehr schweißtrei-bender Lehrgang (bei gefühlten 40 Grad Celsius im Dojo), aber ins-gesamt auch eine sehr erfolgreiche Veranstaltung. Die Teilnehmer ha-ben viele Anregungen für das heimische Training und für ihr persö-nliches Abwehrverhalten im Sinne der eigenen Professionalisierung mitgenommen. Und der Lehrgang hat viel Spaß gemacht – das darf schließlich auch nicht zu kurz kommen ...

Text: Bernd Kampmann/Fotos: Carsten Kruhs







## Jiu-Jitsu-Techniklehrgang

Der zweite Techniklehrgang des Jahres fand in Bochum statt. Einen hohen Wert legte der Vorstand dieses Mal auf die Fort- und Weiterbildung der Dan-Träger. So widmete der Gastgeber Thomas Allenstein (8. Dan Jiu Jitsu und Lehrwart des DFJJ) seine Unterrichtseinheiten der Jiu-Jitsu-Kata Sho Dan. Zwar muss diese erstmalig für die Prüfung zum 1. Dan präsentiert werden, dennoch kann man sie mit der bestandenen Prüfung keineswegs ad acta legen. Diese Grundlagenform enthält viele essenzielle Elemente unserer Kunst und muss bei jeder weiteren Dan-Prüfung erneut präsentiert werden. Das Prüfungskomitee beurteilt anhand der Kata den Fortschritt und technischen Leistungsstand der Prüflinge, weswegen sich alle Dan-Träger immer wieder detailliert mit ihr befassen sollten. So bot das Training bei Thomas selbst hohen Dan-Graden noch Verbesserungsmöglichkeiten.

### Verteidigung gegen zwei Angreifer

Ebenfalls sehr interessant für Inhaber höherer Dan-Graduierungen war der Unterricht von Stephan Keldungs (6. Dan Jiu Jitsu, 3. Dan Karate), welcher sich den Drei-Mann-Kombinationen widmete. Diese fünf Kurzformen befassen sich mit der Verteidigung gegen zwei Angreifer, wobei es viele Details zu beachten gibt: Positionierung, Distanz, Timing, effiziente Bewegungen – mit der Abwehr eines Angreifers muss man bereits der hinterhältigen Attacke des anderen ausweichen. Obwohl diese Kombinationen erst für die Prüfung zum 5. Dan auf dem Programm stehen, sind sie in vielerlei Hinsicht für das Selbstverteidigungstraining lehrreich und sollten zumindest den Vereinstrainern schon vorher vertraut sein.

### Tiefgreifendes Verständnis für die Funktionsweise und Wirkung der Techniken

Trotz allem wurden die Grundlagen nicht vernachlässigt. Für die Themenbereiche Hebeltechniken und Würger gibt es keinen geeigneteren Referenten als Dr. Heinrich Schorn (8. Dan Jiu Jitsu, 2. Dan Tai Jitsu und Prüfungswart des DFJJ). Neben mehreren sehr aktiven Jahrzehnten Erfahrung in den Kampfkünsten kann er ebenfalls auf eine langjährige Praxiserfahrung als Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin zurückblicken. Von seinen Kenntnissen des menschlichen Körpers sowie seinem tiefgreifenden Verständnis für die Funktionsweise und Wirkung dieser Techniken konnten sowohl Kyu- als auch Dan-Grade sehr profitieren und viele wertvolle Erkenntnisse mitnehmen.

Dem Bereich der Würfe widmete sich Adam Kraska (6. Dan Jiu Jitsu, 3. Dan Aiki Jutsu). Um zielgruppengerecht unterweisen zu können, teilte er die Anwesenden in kleinere Gruppen gemäß ihrer Graduierung auf; so konnten alle an den für sie besonders relevanten Techniken feilen und auch die höheren Dan-Grade wurden entsprechend gefordert und gefördert. Dabei wurden die Würfe zunächst schulmäßig wie in der Prüfung präsentiert und geübt, bevor man sich dann einer praktischen Umsetzung in der Selbstverteidigung widmete. Auf diese Weise konnte das dem jeweiligen Wurf zugrunde liegende Prinzip eruiert und eine funktionale Umsetzung erarbeitet werden.

Am Ende des Lehrganges blickten die Referenten in viele verschwitzte aber glückliche Gesichter. Die vielen Teilnehmenden und ihr eifriges Engagement ließen kein Zweifel am Erfolg des Lehrganges.





Angrüßen mit dem Trainerteam



## Kadersichtungstraining in Bad Salzuflen

Nach zwei Jahren Abstinenz werden vom 3. bis 11. Dezember 2022 nun endlich wieder internationale Meisterschaften der IWUF (International Wushu Federation) in Präsenz in Tangerang/Indonesien ausgetragen. Zuletzt wurden lediglich virtuelle Meisterschaften im Oktober 2021 an fünf Tagen veranstaltet. Hieran nahmen auch Sportler aus NRW mit Erfolg teil. Auch die EWUF (European Wushu Kungfu Federation) trug während der letzten zwei Jahre keine Meisterschaften aus.

Drei Jahre, seit 2019, ohne internationale Begegnungen unseres Nationalteams hinterlassen natürlich in den Kadern ihre Spuren. So war die Freude unter den teilnehmenden Sportlerinnen und Sportlern groß, an dem Kadersichtungstraining in Bad Salzuflen mit Wushutreibenden aus anderen Vereinen trainieren zu können und endlich wieder Aussicht auf einen internationalen Start zu bekommen. Im Mai fand in München bereits ein Kadersichtungstraining für die

im Süden Deutschlands ansässigen Vereine statt. Dazu wurde in der zurückliegenden Zeit von der DWF eine neue Kaderordnung mit mitgeltenden Unterlagen erstellt.

Das Wochenende diente auch dazu, eine Einstufung der Teilnehmenden in den A-Kader oder B-Kader vornehmen zu können. So kam es neben dem obligatorischen Formentraining mit und ohne Waffen ebenfalls zu umfangreichen Leistungstests. Auf jeden Fall hatten die Sportlerinnen und Sportler, hauptsächlich aus NRW und Berlin, viel Spaß dabei, auf der neuen Wettkampffläche im Wushu-Stützpunkt Bad Salzuflen ihre Qualifikation und ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen zu können. Bis zum Start während einer internationalen Meisterschaft muss allerdings noch ein Stück des Weges beschritten werden. So stehen noch einige Trainingseinheiten für die Teilnehmenden an den 8. World Youth Wushu Championships in Indonesien an.

### *Internationale Meisterschaften der IWUF vom 3. bis 11. Dezember 2022 in Tangerang/Indonesien*







Prüflinge mit Partnern

## Leong Toan-Prüfungen im Chen Tao Wushu

Schwarzgurtprüfungen sind im Chen Tao Wushu immer etwas Besonderes. Und so wurde diesmal zur Prüfung nach Geldern eingeladen. Neben den Prüflingen war auch eine hochkarätige Prüfungskommission, bestehend aus Frank Olislagers (8. Leong Toan), Christoph Lemm (7. Leong Toan), Margot Olislagers, Bernhard Hillecke und Claudia von Lipinski (alle 6. Leong Toan) und einigen Schwarzgurten, die als Zuschauer bzw. Helfer mit angereist waren, erschienen. Allein vom Kwoon Kerken-Geldern stellten sich Ulrich Micke zum 4. Leong Toan, Alexander Schmiedtchen zum 3. Leong Toan, Nina Olislagers zum 2. Leong Toan und Guido Weecke zum 1. Leong Toan den Prüfungen, aus Sachsen traten Sylvio Gast und Robin Kietzmann zum 3. Leong Toan an. Einige interessierte Zuschauer, meist Schüler, die sich für die Prüfung interessierten, waren ebenfalls da.

Zu Beginn erläuterte Sifu Frank Olislagers den Prüfungsablauf und übergab an Carsten Spütz die Aufgabe eines kurzen Aufwärmtrainings. Auch die erforderlichen Kraftteile mussten von allen absolviert und nachgewiesen werden. Im Anschluss an diesen Teil zeigten die Prüflinge die ausgewählten Formen und boten damit einen guten Überblick über die im Chen Tao Wushu geübten Formen und Möglichkeiten, diese den individuellen Voraussetzungen anzupassen. Je höher die angestrebte Graduierung war, desto größer war die Anzahl der erforderlichen Formen. Danach wurden Partnerübungen

(Kumiten) vorgeführt, deren Anzahl wiederum mit steigender Graduierung zunimmt und an die hinsichtlich Ausführung, Kondition und Qualität entsprechende hohe Anforderungen gestellt wurden. Wie bei den zuvor gezeigten Formen, meisterten alle diese Kriterien überzeugend. Danach stand für alle die freie Selbstverteidigung auf dem Programm. Auch hier zeigten alle eine überzeugende Leistung. An diesen körperlichen Teil schloss sich eine theoretische Prüfung über Herkunft, Geschichte der chinesischen Kampfkünste sowie verwandte Gebiete, wie Traditionelle Chinesische Medizin u.a.

Nach kurzer Beratung konnte die Prüfungskommission allen Prüflingen das Bestehen der Prüfung verkünden. Guido Weecke, der neu in den Kreis der Schwarzgurte aufgenommen wurde, erhielt von Sifu Frank Olislagers seinen schwarzen Gürtel und war sichtlich bewegt. Alle waren am Ende stolz und glücklich, ihre Urkunden überreicht zu bekommen. In diesem Zusammenhang nochmal ein extra Danke an alle, die sich als Partner, Fotografen und Helfer zur Verfügung gestellt und so das Gelingen dieses Lehrgangs ermöglicht haben.

Margot Olislagers



Glückwunsch zum 1. Leong Toan

## Glückwunsch zum 1. Dan Jiu Jitsu an Sander Dijkstra

Unter schweißtreibenden Temperaturen bestand Sander Dijkstra in der Sportschule des Bushido Dinslaken seine Prüfung zum 1. Dan im Jiu Jitsu mit Bravour. Das anspruchsvolle Prüfungsprogramm beinhaltete im ersten Teil in den Bereichen Fassen der Hand, des Revers und der Haare, Würgen sowie Umklammern des Körpers unterschiedlichste Techniken aus verschiedenen Angriffsrichtungen, zum Teil in Anlehnung an Techniken aus anderen Kampfsportarten.

Im zweiten Teil der Prüfung demonstrierte der Prüfling im Bereich der Stock- und Messertechniken eindrucksvoll, wie gegenüber den Angriffen die Entwaffnung und die anschließende Festlegung des Angreifers mit hoher Dynamik erfolgen. Auch im Prüfungsbereich Angriff mit der Faust und Fuß sowie Angriffe unter sonstigen Bedingungen, die unter Zuhilfenahme teilweise von Waffen und Baseballschläger mit unterschiedlichen frei gewählten Abwehrmittel, sei es zum Beispiel eines Regenschirms erfolgten, wurden die vorgeführten Techniken zur vollsten Zufriedenheit der anwesenden Prüfer erfüllt. Am Ende waren sich alle Anwesenden einig, dass die Prüfung zwar sehr anstrengend, jedoch das Ergebnis für alle Beteiligten mehr als zufriedenstellend war.

Frank Mitschker



Prüfling, Partner und Prüfer

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

## BUND

### 29. Bundesoffenes Mario-Kwiat-Gedächtnisturnier der Männer U 17

**Ausrichter:** DSC Wanne-Eickel - Judo e.V., [www.DSC-Judo.de](http://www.DSC-Judo.de)  
**Ort:** Sporthalle im Sportpark, Im Sportpark 10, 44652 Herne.  
**Zeitplan: Freitag, 11. November 2022:** 18:30 - 21:00 Uhr offizielle Waage für alle Gewichtsklassen. 19:30 - 21:00 Uhr Techniklehrgang/ Training. **Samstag, 12. November 2022:** 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 9.11.2022 auf [www.nwvj.de](http://www.nwvj.de) veröffentlicht.

**Matten:** 5.  
**Modus:** Jeder gegen Jeden (bis 5 Judoka), Doppel-KO-System mit Trostrunde (bis 32 Judoka), KO-System mit doppelter Trostrunde (ab 33 Judoka). Es gelten die Regeln der U 18. Blaue Judogi sind nicht erforderlich, aber zulässig.  
**Teilnehmer:** Judoka der Jahrgänge 2006, 2007 und 2008.

**Gewichtsklassen:** -43, -46, -50, -55, -60, -66, -73, -81, -90, +90 kg.  
**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](mailto:joerg.braeutigam@nwvj.de). Folgende Angaben sind bei der Meldung unbedingt anzugeben: Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Verband, Gewichtsklasse. Für die Meldung sollte der E-Melder (siehe [www.nwvj.de](http://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:** 4.11.2022.  
**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](mailto:Volker.Goessling@DSC-Judo.de)  
**Unterkunft:** ACORA Hotel und Wohnen Bochum, Nordring 44-50, 44787 Bochum, Tel.: 02 34 / 68 96 - 0, Fax: 02 34 / 6 89 67 00, E-Mail: [bochum@acora.de](mailto:bochum@acora.de), [www.acora.de](http://www.acora.de), Sonderkonditionen BoT U17.

**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 und 2 Kinder) 10,00 €. Kinder bis 5 Jahre frei.

### Bundesoffenes Turnier der Frauen U 17

**Ausrichter:** Judo Club Holzwickede e.V., Postfach 12 51, 59439 Holzwickede, [www.judo-club-holzwickede.de](http://www.judo-club-holzwickede.de)  
**Ort:** Hilgenbaumhalle, Opherdicker Str. 42, 59439 Holzwickede.

**Zeitplan: Freitag, 11. November 2022:** 18:30 - 20.00 Uhr Waage für alle Gewichtsklassen. Alle Athletinnen, die am Freitag auf der Waage waren, könnte die Kontrollwaage am Wettkampftag treffen (Losverfahren). **Samstag, 12. November 2022:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage -40, -44, -48, -52, -57 kg. ab 9:30 Uhr Kontrollwaage. 11:00 - 11:30 Uhr Waage -63, -70, -78, +78 kg. ab 11:30 Uhr Kontrollwaage.

**Matten:** 5.  
**Teilnehmer:** Judoka der Jahrgänge 2006, 2007 und 2008.

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

**Meldung:** Entweder über das DJB-Portal oder per E-Mail an Sylvia.Kaese@nwvj.de. Folgende Angaben sind bei der Meldung unbedingt anzugeben: Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Verband, Gewichtsklasse, Kyu Grad. Für die Meldungen sollte der E-Melder (siehe [www.nwvj.de](http://www.nwvj.de)) verwendet werden. Doppelmeldung = doppeltes Meldegeld.

**Meldegeld:** 15,00 € pro Teilnehmerin, per Überweisung auf das Konto: JC Holzwickede, Sparkasse Unna, BIC: WELADED1UNN, IBAN: DE26443500600002003564. Aus dem Zahlungsbeleg muss eine direkte Zuordnung (Verband, Verein bzw. Name der Kämpferin) 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:** 4.11.2022.  
**Kontaktadresse des Ausrichters:** Dirk Jacobi, Friedhofstr. 14A, 59439 Holzwickede, mobil: 01 78 / 6 14 76 87, E-Mail: [dirk.jacobi@judo-club-holzwickede.de](mailto:dirk.jacobi@judo-club-holzwickede.de)

**Anreise:** A1 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.

### DJB-Ranglistenturnier der Frauen und Männer

**Ausrichter:** Lüner SV Judo e.V.

**Ort:** Turnhalle Käthe-Kollwitz-Gesamtschule, Dammwiese 10, 44532 Lünen.

**Datum:** Samstag, 26. November 2022.

**Zeitplan:** 8:30 - 9:00 Uhr 1. Waage. 9:30 Uhr Eröffnung/Kampfbeginn. Alle weiteren Waage-

zeiten inklusive der Gewichtsklassen werden am 22.11.2022 auf [www.nwvj.de](http://www.nwvj.de) veröffentlicht.

**Matten:** 3.

**Modus:** Jeder gegen Jeden (bis 5 Judoka), Doppel-KO-System mit Trostrunde (bis 32 Judoka), KO-System mit doppelter Trostrunde (ab 33 Judoka). Es wird in weißen und blauen Judogi gekämpft. Offizielle DJB-Rückennummern sind erwünscht, aber nicht erforderlich.

**Teilnehmer:** Judoka ab Jahrgang 2005 und älter. Mitglieder des NK1-/NK2-Kaders sind ohne Berücksichtigung des Jahrganges startberechtigt. Mitglieder des OK, PK und EK sind nicht startberechtigt. Gemäß Nr. 3.4. DJB-Wettkampfordnung, insbesondere Judoka ohne deutsche Staatsangehörigkeit dürfen als gleichgestellte Ausländer gegenwärtig und in den letzten 12 Monaten bzw. als europäische Ausländer seit mehr als 12 Monaten nicht für einen ausländischen Verein gestartet sein.

**Meldung:** namentlich nur durch den Verein, bei dem der Judoka das Einzelstartrecht hat, über das DJB-Judo-Portal: <http://www.portal.judobund.de>.

**Meldegeld:** 30,00 Euro je Judoka, vereinsweise bis zum Meldeschluss zu überweisen auf das Konto des Lüner SV - Judo e.V., IBAN: DE25441523700000120717, BIC: WELADED1LUN. Der Verwendungszweck muss den Namen des Vereins und die Anzahl der Gemeldeten enthalten. Der Zahlungsbeleg ist dem Ausrichter auf Anforderung bei der Akkreditierung vorzulegen. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes, eine Erstattung bei Absage findet nicht statt. Bei Nachmeldungen (nur am Wettkampftag möglich) ist das doppelte Meldegeld bei der Akkreditierung zu zahlen und dort die DJB-WKL vorzuweisen.

**Meldeschluss:** 18.11.2022.

**Kontaktadresse des Ausrichters:** Jörg Schönfeld, Gerhart-Hauptmann-Str. 67, 59379 Selm, mobil: 0179 2637632, E-Mail: [Joerg.schoenfeld@luenersv-judo.de](mailto:Joerg.schoenfeld@luenersv-judo.de)

**Anreise:** Westen: A 2 Abfahrt Dortmund-Nordost, auf B 236 nach Südosten starten 1,2 km, Ausfahrt Richtung DO-Zentrum/DO-Eving/DO-Derne 0,4 km, links auf Walther-Kohlmann-Straße 1,4 km, links auf Altenderner Straße 0,3 km, weiter auf Gahmener Straße 1,6 km, rechts auf Bahnstraße 0,6 km, rechts auf Dammwiese. Das Ziel befindet sich auf der rechten Seite. 0,2 km Dammwiese 10, 44532 Lünen;

Süden: 236 Abfahrt Derne auf Walther-Kohlmann-Straße nach Nordosten starten 1,3 km, links auf Altenderner Straße 0,3 km, weiter auf Gahmener Straße 1,6 km, rechts auf Bahnstraße 0,6 km, rechts auf Dammwiese. Das Ziel befindet sich auf der rechten Seite. 0,2 km Dammwiese 10, 44532 Lünen;  
Norden: Auf Borker Straße/B 236 nach Südosten Richtung Bergkampstraße/Im Geistwinkel starten, weiter auf B 236 3,3 km (ca. 6 Minuten) geradeaus auf Kurt-Schumacher-Straße 0,6 km, weiter auf Gahmener Straße 1,5 km, links auf Bahnstraße 0,6 km, rechts auf Dammwiese. Das Ziel befindet sich auf der rechten Seite 0,2 km;

Osten: Auf Kamener Straße/B 61 nach Südwesten starten 1,6 km, links auf Kurt-Schumacher-Straße 0,7 km, weiter auf Gahmener Straße 1,5 km, links auf Bahnstraße 0,6 km, rechts auf Dammwiese. Das Ziel befindet sich auf der rechten Seite 0,2 km.

**Eintrittspreise:** 5,00 € für Erwachsene, Kinder bis 10 Jahre sind frei.



# GRUPPE

## Westdeutsche Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer

**Ausrichter:** DSC Wanne-Eickel - Judo e.V., www.DSC-Judo.de  
**Datum:** Samstag, 19. November 2022.  
**Ort:** Sporthalle im Sportpark, Im Sportpark 10, 44652 Herne.  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr 1. Waage. 10:00 Uhr Eröffnung und Kampfbeginn. Der Zeitplan wird am 16.11.2022 auf www.nwJV.de veröffentlicht.  
**Matten:** 4.  
**Startberechtigung:** Es ist eine gültige Wettkampflizenz des DJB erforderlich!  
**Meldung:** durch die Bezirksfachwarte/innen an Uwe Helmich, mobil: 01 79 / 1 24 32 14, E-Mail: uwe.helmich@gmx.de. Folgende Angaben sind bei der Meldung unbedingt anzugeben: Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Kyu-Grad, Gewichtsklasse, Platzierung BEM.  
**Meldegeld:** 15,00 € pro Teilnehmer/in, werden durch die Bezirksfachwarte/innen bei der BEM eingesammelt und auf das folgende Konto überwiesen: Kontoinhaber NWJV, IBAN: DE66350603863323400109, BIC GENODE1VRR.  
**Meldeschluss:** 11.11.2022.  
**Kontaktadresse des Ausrichters:** Volker Gößling, Friedgrasstr. 63, 44652 Herne, Tel.: 0 23 25 / 6 09 34, mobil: 01 77 / 2 22 79 91, E-Mail: Volker.Goessling@DSC-Judo.de  
**Anreise:** siehe „29. Bundesoffenes Mario-Kwiat-Gedächtnisturnier der Männer U 17“.  
**Eintrittspreis:** Erwachsene 4,00 €, Jugendliche 6-17 Jahre 3,00 €, Kinder bis 5 Jahre frei, Familien (2 Erwachsene und 1-2 Jugendliche) 10,00 €.

nen behandelt. Die beiden ältesten Jahrgänge Frauen und Männer U 18 (Jahrgänge 2002 und 2003) sind startberechtigt. Wie in den Jahren zuvor soll das Turnier den Abschluss des gemeinsamen Trainings- und Übungsbetriebs der Vereine bilden. Aus Gründen der Fairness und der Ausgeglichenheit der einzelnen Mannschaften dürfen maximal zwei Kader- oder zwei Bundesliga-Kämpfer/innen eingesetzt werden (ansonsten gilt die NWJV-WKO).  
**Wegbeschreibung:** Hattingen liegt zwischen Sprockhövel und Bochum an der B 51. Die Halle befindet sich in der City zwischen der Schul- und Talstraße. Im Stadtbereich, B 51, Kreuzung Schulstraße abfahren, nach 100 m rechts in die Talstraße.  
 A 43 Abfahrt Sprockhövel/Hattingen: Richtung Hattingen auf die B 51 oder A 43 Abfahrt Herbede/Hattingen, über Blankenstein: diese Straße führt direkt an der Halle (Schulstraße) vorbei. Wegen der Parkprobleme wird auf das naheliegende (100 m) Altparkhaus Augustastraße verwiesen.

# BEZIRKE

## Detmold

### Bezirksjugendtag und Bezirksversammlung

**Datum:** Donnerstag, 27. Oktober 2022.  
**Zeit:** 19:00 Uhr Bezirksjugendtag, ca. 20:00 Uhr Bezirksversammlung.  
**Ort:** Isselhorster Landhaus, Haller Str. 139, 33334 Gütersloh-Isselhorst.

#### 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 Bezirksjugendtags 2021 (wird verlesen)
6. Berichte der Bezirksjugendleitung, der Bezirkstrainer und des BKO
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung des/r Bezirksjugendleiter/-in
10. Lösen der Kreise für das Sportjahr 2023
11. Vergabe von Meisterschaften/Turnieren und Lehrgängen
12. Anträge
13. 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 2021 (wird verlesen)
6. Berichte des/r Bezirksfachwartes/-wartin und des BKO
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung des/r Bezirksfachwart/-wartin
10. Lösen der Kreise für das Sportjahr 2023
11. Vergabe von Meisterschaften/Turnieren und Lehrgängen
12. Anträge
13. Verschiedenes

## Bezirkseinzelschafften der Frauen und Männer

**Ausrichter:** PSV Herford.  
**Datum:** Sonntag, 6. November 2022.  
**Ort:** Sporthalle des Königin-Mathilde-Gymnasiums, Vlothoer Str. 1, 32049 Herford.  
**Zeit:** 9:00 - 9:15 Uhr Waage.  
**Matten:** 2 Matten 8 x 8 m.  
**Meldung:** bis zum 31.10.2022 mit dem E-Melder an Dennis Muth, E-Mail: dennis\_muth@web.de  
**Meldegeld:** 10,00 €, per Überweisung bis zum 31.10.2022 auf das Konto: Polizei SV Herford e.V. Judo, IBAN: DE41494501200100003755, BIC: WLAHDE44XXX.  
**Vereinsansprechpartner:** Stefan Struckmeier, Tel.: 0 52 23 / 87 88 31.  
**Sonstiges:** Die Qualifizierten zur nächsthöheren Ebene müssen noch am Wettkampftag mit Zahlung des Meldegeldes weitermelden.  
**Anreise:** A 2 Abfahrt Herford-Ost, Richtung Herford auf die Vlothoer Straße, Verkehrskreisel (nach ca. 2 km), nach links auf der Vlothoer Straße bleiben, nach ca. 1,5 km liegt das Königin-Mathilde-Gymnasium auf der rechten Seite;  
 aus Richtung Bielefeld: B 61 (Umgehungsstraße), nach McDonalds 3. Kreuzung rechts in die Mindener Straße, nach ca. 1 km in die Bismarckstraße (Richtung A 2), dann sofort 1. Straße rechts in die Marienstraße, an der Ampel geradeaus, nach der Fußgängerampel links auf den Parkplatz des Königin-Mathilde-Gymnasiums. Die Sporthalle liegt hinter der Schule etwas versteckt.

## Köln

### 32. Jülicher Muttkrate-Turnier - Bezirksoffenes Turnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 13, U 15, Frauen U 18 und Männer U 18

**Ausrichter:** Jülicher Judoclub e.V.  
**Ort:** Sporthalle des Schulzentrums, Linnicher Str. 67, 52428 Jülich  
**Zeitplan:** **Samstag, 5. November 2022:** U 13 und U 18: 11:30 - 12:00 Uhr Waage Jugend U 13 männlich -28, -31, -34, -37, -40 kg. ca. 12:30 Uhr Kampfbeginn. **Sonntag, 6. November 2022:** U 11 und U 15: 9:30 - 10:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich. ca. 10:30 Uhr Kampfbeginn. Die weiteren Waagezeiten werden bis spätestens 3.11.2022 bekanntgegeben.  
**Matten:** 4.  
**Hinweise:** Die Jahrgänge 2010 und 2012 dürfen jeweils in zwei Altersklassen antreten. Es sind separate Meldungen nötig. Die Kämpfe der U 11 finden in gewichtsnahen, abhängig von der Anzahl der Meldungen, auch in gemischten (Jungen und Mädchen) Pools statt (wenn organisatorisch möglich 4er-Pools).  
**Eingeladene Vereine:** SG Gierath, TG Neuss, JC Nievenheim.  
**Meldungen:** per E-Melder an kai-uwe\_windeck@web.de; bitte in Kopie auch an Sportwart@Juelicher-Judoclub.de. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes.  
**Meldegeld:** 9,00 € je Teilnehmer, per Überweisung auf das Konto: Jülicher Judoclub e.V. IBAN: DE11395501101200534962, BIC: SDUEDE33XXX. Bitte angeben: Vereinsname, Anzahl Judoka. Den Überweisungsbeleg bitte am Veranstaltungstag vorlegen. Für verspätet eingehende Meldungen wird doppeltes Startgeld erhoben. Ummeldungen sind möglich.

# LAND

## 24. Landesoffenes Mixed-Turnier für Frauen- und Männermannschaften

**Ausrichter:** 1. JJC Hattingen.  
**Datum:** Samstag, 10. Dezember 2022.  
**Ort:** Talstr. 17, 45525 Hattingen.  
**Zeitplan:** 10:00 - 10:30 Uhr Waage. ca. 11:30 Uhr Beginn der Kämpfe. Vor Wettkampfbeginn Ehrung der erfolgreichen Liga-Vereine.  
**Meldungen:** unter der Angabe von Verein, Ansprechpartner, Anschrift, voraussichtliche Teilnehmerzahl und Bankangaben zum Einzug des Meldegeldes an: NWJV, z. Hd. Angela Andree, Postfach 101506, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24, E-Mail: angela.andree@nwJV.de  
**Meldegeld:** 75,00 € pro Mannschaft.  
**Meldeschluss:** 2.12.2022.  
**Gewichtsklassen:** Frauen -57, -63, -70, +70 kg, Männer -66, -73, -81, -90, +90 kg - insgesamt neun Gewichtsklassen.  
**Sonstiges:** Es besteht die Möglichkeit aus maximal drei Vereinen eine Kampfgemeinschaft zu bilden (die Starterlaubnis des eigenen Vereins ist an der Waage vorzulegen). Liga-Kämpfer/innen werden wie vereinseigene Kämpfer/in-

**Meldeschluss:** 28.10.2022.

**Ansprechperson des Ausrichters:** Michael Brendel, Tel.: 0 24 63 / 90 62 30, E-Mail: Sportwart@Juelicher-Judoclub.de, mobil in der Halle: 01 63 / 6 23 03 12.

**Anfahrt:** www.juelicher-judoclub.de/wegzuuns.htm

**Eintritt:** Erwachsene 2,00 €, Kinder ab 6 Jahre 1,00 €

## Münster

### Bezirkseinzelleisterschaften der Frauen und Männer

**Ausrichter:** Turngemeinde Münster von 1862 e.V.

**Datum:** Sonntag, 23. Oktober 2022.

**Ort:** Dreifachhalle Münster-Hiltrup, Bodelschwinghstraße/Ecke Moränenstraße, 48165 Münster.

**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr 1. Waage. Restliche Waagezeiten werden nach dem Meldeschluss veröffentlicht.

**Matten:** 1-2 Matten 7 x 7 m.

**Meldung:** vereinsweise via E-Melder an Tobias Kauch, E-Mail: tobias.kauch@nwdk.de

**Meldegeld:** 9,00 € pro Teilnehmer/in, zahlbar per Überweisung auf das Konto des Ausrichters: IBAN: DE04403619067202899306, BIC: GENODEM1IBB, Volksbank Münsterland eG. Meldung verpflichtet zur Zahlung. Nachmeldungen doppeltes Meldegeld.

**Meldeschluss:** 14.10.2022.

**Qualifikation:** Die Qualifizierten müssen die sportliche Leitung am Tag der BEM informieren, ob sie an der WdEM teilnehmen. Das Meldegeld für die WdEM ist von den Qualifizierten am Tag der BEM zu zahlen.

**Kontakt des Ausrichters:** E-Mail: judo@tg-muenster.de

**Anreise:** AB-Kreuz Münster-Süd in Richtung Münster-Süd, nächste Abfahrt Richtung Bielefeld/Warendorf/Halle Münsterland auf die Umgehungsstraße bis Abfahrt Hiltrup auf die B 54, diese Straße weiter bis Hiltrup (heißt dann Westfalenstraße), hinter dem Krankenhaus die zweite Straße links ab (Hummelbrink), über die Hohe Geest hinweg auf die Hülsebrockstraße, dort die zweite Straße rechts ab (Moränenstraße), die Halle befindet sich Ecke Bodelschwinghstraße

**Eintritt:** Kinder bis 5 Jahre frei. Jugendliche 6-17 Jahre 1,00 €, Erwachsene ab 18 Jahren 2,00 €

Die Teilnahme richtet sich nach den jeweils gültigen Ordnungen.

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

## KREISE

### Aachen

#### Kreisjugendversammlung und Kreisversammlung

**Datum:** Mittwoch, 2. November 2022.

**Zeit:** 19:00 Uhr Kreisjugendversammlung, ca. 20:00 Uhr Kreisversammlung.

**Ort:** Zoom Meeting Raum 917 8415 8396

#### Tagesordnung Kreisjugendversammlung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Wahl eines Protokollführers
3. Feststellung der Stimmberechtigten
4. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung der Versammlung
5. Verlesung und Genehmigung der Tagesordnung
6. Genehmigung des Protokolls der vergangenen Versammlung
7. Berichte
  - 7.1. Jugendleitung
  - 7.2. Kampfrichterreferent
8. Aussprache zu den Berichten
9. Wahl eines Versammlungsleiters
10. Entlastung der Jugendleitung für das vergangene Jahr
11. Wahl Kreisjugendleiterin (bis dato kommissarisch eingesetzt)
12. Termine
13. Anträge
14. Sonstiges

Anträge zur Ergänzung der Tagesordnung können bis zum 4.10.2022 schriftlich bei der Kreisjugendleitung eingereicht werden.

#### Tagesordnung Kreisversammlung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Wahl eines Protokollführers
3. Feststellung der Stimmberechtigten
4. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung der Versammlung
5. Verlesung und Genehmigung der Tagesordnung
6. Genehmigung des Protokolls der vergangenen Versammlung
7. Berichte
  - 7.1. Fachwart
  - 7.2. Kampfrichterreferent
8. Aussprache zu den Berichten
9. Wahl eines Versammlungsleiters
10. Entlastung der Kreisleitung für das vergangene Jahr
11. Termine
12. Anträge
13. Sonstiges

Anträge zur Ergänzung der Tagesordnung können bis zum 4.10.2022 schriftlich beim Kreisvorstand eingereicht werden.

#### 9. Herzogenrather Benjamini-Kreiseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11

**Ausrichter:** Judo-Club Sakura Herzogenrath e.V.

**Datum:** Sonntag, 4. Dezember 2022.

**Ort:** Turnhalle Casinostraße, 52134 Herzogenrath-Kohlscheid.

**Zeitplan:** 10:00 Uhr 1. Waage. Die genauen

Waagezeiten werden nach Anmeldeschluss bekanntgegeben.

**Matten:** 2 Matten 5 x 5 m.

**Modus:** Gewichtsnaher Pools, m/w gemischt.

**Meldung:** per E-Melder an judokreis-aachen@mail.de

**Meldegeld:** 7,00 € pro Teilnehmer, auf das Konto des JC Sakura Herzogenrath, IBAN: DE98390500001073760884, Sparkasse Aachen.

**Meldeschluss:** 25.11.2022.

**Ansprechpartnerin des Ausrichters:** Isabel Schuldt, E-Mail: jc-sakura@mail.de

**Anfahrt:** aus Aachen kommend die Roermonder Straße nach Herzogenrath-Kohlscheid fahren, an der 1. Ampel am Ortseingang rechts und sofort links in die Kircheichstraße, die 3. Straße links ist die Casinostraße. Die Turnhalle befindet sich ca. 200 m weiter auf der rechten Straßenseite neben dem Fußballplatz.

## Düsseldorf

### Kreispokalturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 13, U 15, Frauen U 18, Männer U 18, Frauen und Männer

zusammen mit dem Kreis Niederrhein Süd  
**Ausrichter:** Judo-Club Nievenheim e.V.

**Datum:** Sonntag, 6. November 2022.

**Ort:** Dreifachturnhalle an der Bertha-von-Suttner-Gesamtschule, Marie-Schlei-Str. 6, 41542 Dormagen-Nievenheim.

**Zeitplan:** 9:00 - 9:45 Uhr Waage Jugend U 11 männlich und weiblich. ca. 10:15 Uhr Beginn der Kämpfe. Die folgenden Waagezeiten werden in der Woche vor dem Turnier bekanntgegeben.

**Matten:** 3-4 Tatami 6 x 6 m.

**Meldung:** nur als E-Melder-Datei per Mail an turniere@judo-nievenheim.de. Meldung verpflichtet zur Zahlung.

**Meldegeld:** 7,50 € je Teilnehmer, per Überweisung auf das Konto: Judo-Club Nievenheim e.V., IBAN: DE41301602133106533015, BIC: GENODED1DNE. Bitte angeben: Vereinsname, Anzahl Judokas. Den Überweisungsbeleg bitte am Veranstaltungstag vorlegen. Für verspätet eingehende Meldungen und Nachmeldungen wird doppeltes Meldegeld erhoben. Ummeldungen sind möglich.

**Meldeschluss:** 28.10.2022.

**Kontakt:** 01 77 / 9 16 60 43 oder E-Mail: turniere@judo-nievenheim.de

**Anfahrt:** über die A 57 in Richtung Köln bis zur Ausfahrt Dormagen, Ausschilderung Nievenheim folgen, an der ersten Ampel in Nievenheim rechts der Ausschilderung Richtung Gesamtschule folgen, hinter der Schule befindet sich die Dreifachturnhalle

## Kleve

### Kreis-Nikolaus- und Einladungsturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 13 und U 15

**Termin:** Samstag, 26. November 2022.

**Ort:** Dreifachsporthalle am Schulzentrum, Westring 6, 46459 Rees.

**Zeitplan:**

10:00 - 10:15 Uhr Waage Jugend U 13 und U 15 weiblich. Die weiteren Waagezeiten werden nach Meldeschluss bekanntgegeben.



**Matten:** 2 Matten 5 x 5 m.

**Hinweis:** In der U 11 sind Begegnungen m-w erlaubt.

**Eingeladene Vereine:** JC Kolping Bocholt, SC Budokan Bocholt, JC Kempen, VdS Nievenheim, Budo Sport Shizentai.

**Meldungen:** bis zum 18.11.2022 per E-Melder mit Angabe von Vor- und Nachname, Geschlecht, Gewicht, Jahrgang, Kyu-Grad an KreisjugendleitungKleve@gmx.de und cc tristan.lankes@judo-club-haldern.de

**Meldegeld:** 7,50 € je Teilnehmer/in, vereinsweise auf das Konto des Judo-Club Haldern 1978 e.V. überweisen: IBAN: DE96358602455005700010 bei der Volksbank Emmerich-Rees e.G., BIC: GENODED1EMR. Doppelt Meldegeld für verspätete Meldungen und Nachmeldungen.

**Erreichbarkeit am Wettkampftag:** Tristan Lankes, mobil: 01 76 / 73 50 80 49.

## Niederrhein Süd

### Kreispokalturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 13, U 15, Frauen U 18, Männer U 18, Frauen und Männer

- siehe Kreis Düsseldorf -

## Recklinghausen

### Kreisjugendtag

**Datum:** Samstag, 5. November 2022 (vor dem Burkhard-Annutsch-Turnier).

**Zeit:** 8:45 Uhr.

**Ort:** Besprechungsraum in der Dieter-Renz-Halle, Hans-Böckler-Straße/Ecke Parkstraße, Bottrop.

#### Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl eines Protokollführers
3. Feststellung der Stimmberechtigung
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Genehmigung des Protokolls des Kreisjugendtages 2021
6. Bericht der Kreisjugendleitung
7. Bericht der Kreiskampfrichterreferentin
8. Aussprachen zu den Berichten
9. Wahl eines/r Versammlungsleiter/in
10. Entlastung der Kreisjugendleitung
11. Vergabe von Meisterschaften/Turnieren 2023
12. Anträge
13. Verschiedenes

Anträge und Turnierausrüstungswünsche schriftlich bis zum 7.10.2022 an die Kreisjugendleitung. Anträge sowie Bewerbungen zur Ausrichtung von Meisterschaften und Turnieren für das Sportjahr 2023 bitte an kreisjugend@judo-re.de (für Bewerbungen/Turniere – bitte mit Terminvorschlag).

### 37. Burkhard-Annutsch-Turnier - Kreiseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 13 und U 15

**Ausrichter:** JC 66 Bottrop e.V.

**Ort:** Dieter-Renz-Halle, Hans-Böckler-Straße/Ecke Parkstraße, 46236 Bottrop.

**Datum:** Samstag, 5. November 2022.

**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr 1. Waage. Die restlichen Waagezeiten werden nach Eingang der Meldungen von der Kreisjugendleitung bekanntgegeben.

**Matten:** 3-4 Matten 5 x 5 m.

**Eingeladene Vereine:** TG Münster, Stella Bevergern, TSV Viktoria Mühlheim.

**Meldung:** per E-Melder an kreisjugend@judo-re.de

**Meldegeld:** 7,50 €, mit der Meldung zu zahlen.

**Meldeschluss:** 28.10.2022.

**Ansprechpartner des Vereins:** Detlef Kazir, Tilsiter Str. 21, 46238 Bottrop, E-Mail: bat2022@jc66.de

**Anreise:** BAB 2 Abfahrt Bottrop, Richtung Stadtmitte, nach ca 2,5 km (hinter der Feuerwehr) rechts, Kreisverkehr links, 1. Straße rechts (Parkstraße), Halle am Ende der Straße linke Seite; BAB 42 Abfahrt Bottrop Süd, Richtung Bottrop, vor der Aral-Tankstelle links, nach dem Sportplatz auf der rechten Seite rechts in die Parkstraße, Halle liegt direkt auf der rechten Seite. **Eintritt:** Erwachsene 2,00 €, Jugendliche frei.

## 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, 26. November 2022.

**Ort:** 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).

**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 vorzulegen und die Teilnehmerlisten vorzeitig zu schließen.

**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 2005 und jünger, Mindestgraduierung 3. Kyu.

**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 m 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.

**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 20.11.2022, auf das Konto: SC Arashi CoJoBo e.V., IBAN: DE43330605920005150727, BIC: GENODED1SPW, Sparda-Bank West, Verwendungszweck: DB Pokal 2022 Startgeld, welche Kata, Name, Verein, Land. Bankbeleg ist vorzulegen.

**Meldeschluss:** 20.11.2022 (vorbehaltlich einer vorzeitigen Schließung der Teilnehmerlisten).

**Sportliche Leitung:** NWDK-Lehrbeauftragter.

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

**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.

**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.

**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:** Sonntag, 27. November 2022.

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

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

**Teilnehmer/innen:** Alle interessierten Teilnehmer des Vortages. Die Zahl der teilnehmenden Paare ist begrenzt. Über die Teilnahme entscheiden die zeitliche Folge der Anmeldungen und die rechtzeitige Zahlung der Teilnahmegebühr.

**Zielsetzung:** Zeitnahe Rückmeldung, wieso welche Fehler (It. IJF-EJU-Regelwerk) gegeben werden mussten und wie selbige zu beseitigen

sind (Übungsphase vor Ort). Schulung und Leistungssteigerung der Paare.

**Ablaufmodus:** Die Referenten/Wertungsrichter des Turnieres analysieren mit Hilfe 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 mit bewertet hat. Dadurch ist die Anzahl der Teilnehmer pro Referent auf maximal fünf Paare begrenzt.

**Referenten:** Karl-Heinz Bartsch, IJF-/EJU-Wertungsrichter, José Pereira-Rodriguez, EJU-/DJB-Wertungsrichter, Jutta Milzer, DJB-Bundes- und Landeskatabewerterin, Wolfram Diester, DJB-Bundes- und Landeskatabewerter, Michael Hoffmann, DJB-Bundes- und Landeskatabewerter, Roman Jäger, DJB-Bundes- und Landeskatabewerter.

**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 20.11.2022, auf das Konto SC Arashi CoJoBo e.V., IBAN: DE43330605920005150727, BIC: GENODED1SPW, Sparda-Bank West, Verwendungszweck: Lehrgang 2022, Kata, Name, Vorname. Bankbeleg ist vorzulegen.

**Meldeschluss:** 20.11.2022 (vorbehaltlich einer vorzeitigen Schließung der Teilnehmerlisten).

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

## Kreis Krefeld

### Vorbereitungslehrgang zum 1./2. Kyu

**Termine/Zeit:** Freitag, 4. November 2022, 18:00 - ca. 21:00 Uhr. Samstag, 5. November 2022, 11:00 - ca. 13:30 Uhr.

**Ort:** Sportheim (Dojo PSV Krefeld) auf der Städtischen Sportanlage, Gladbacherstr. 601, Krefeld.

**Kostenbeteiligung:** 15,00 € pro Teilnehmer/in. **Thema:** Prüfungsprogramm 1. und 2. Kyu (nach „alter“ Prüfungsordnung).

**Zielgruppe:** Pflichtlehrgang für Judoka, die die Prüfung im Verein ablegen möchten.

**Hinweis:** Der Lehrgang darf zum Prüfungstag nicht älter als ein Jahr sein. Ein gültiger Judopass ist erforderlich.

**Referenten:** Peter Albrecht, 2. Dan, Bruno Lorek, 3. Dan, Hans-Georg Berndt, 6. Dan.

**Anmeldung:** Name und Verein (unbedingt erforderlich) formlos an Hans-Georg Berndt, E-Mail: hgeorgberndt@aol.com

### Kreis-Kyu-Prüfung zum 1. und 2. Kyu

**Datum:** Samstag, 5. November 2022.

**Zeit:** Beginn 14:00 Uhr.

**Ort:** Sportheim (Dojo PSV Krefeld) auf der Städtischen Sportanlage, Gladbacherstr. 601, Krefeld.

**Kostenbeteiligung:** 10,00 € pro Teilnehmer/in, bar vor der Prüfung.

**Prüfung:** Prüfungsprogramm 1. (2.) Kyu nach bisheriger „alter PO“.

**Zielgruppe:** Judoka, die eine Prüfung (ohne Vorbereitungslehrgang) ablegen möchten.

**Prüfer:** werden vom KDV eingesetzt.

**Anmeldung:** unbedingt erforderlich bis 1.11.2022, formlos an Hans-Georg Berndt, E-Mail: hgeorgberndt@aol.com mit Name, Geburtsdatum, Verein, Datum der letzten Prüfung und Anmeldung bzw. Freigabe durch den Verein.

**Hinweis:** Ein gültiger Judopass sowie ein weißer Judoanzug sind erforderlich. Eine Prüfungsmarke ist mitzubringen.

## Kreis Rhein-Ruhr

### Vorbereitungslehrgang zum 1. und 2. Kyu mit anschließender Prüfung

**Ort:** Judohalle des Steinbart-Gymnasiums (Landesleistungsstützpunkt), Realschulstr. 45, 47051 Duisburg.

**Termine:** Donnerstag, 10.11.2022, 17.11.2022, 24.11.2022, 01.12.2022, 08.12.2022 und 15.12.2022.

**Zeit:** jeweils 19:00 - 21:00 Uhr.

**Prüfung:** auf Kreisebene am Samstag, 17. Dezember 2022, ab 10:00 Uhr.

**Leitung:** Marco Dudziak.

**Referenten:** N.N.

**Teilnehmergebühr:** 20,00 € pro Person, zahlbar am ersten Lehrgangstag in bar.

**Mitzubringen:** Gültiger Judopass (aktuelle Beitragsmarke!), weißer Judogi.

**Anmeldung:** nur über den Verein unter Angabe von Name, Vorname, Jahrgang und angestrebtem Kyu-Grad bis zum 3.11.2022 per E-Mail an KDV-Rhein-Ruhr@web.de

Die Teilnahme richtet sich nach den jeweils gültigen Ordnungen.

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

## Kreis Steinfurt

### Vorbereitungslehrgang 3.-1. Kyu

**Ausrichter:** TV Jahn Rheine e.V.

**Termine/Zeit:** Sonntag, 27. November 2022, 12:00 - 16:00 Uhr. Samstag, 3. Dezember 2022, 14:00 - 18:00 Uhr.

**Ort:** sportPARK, Germanenallee 4, 48429 Rheine (Anfahrt über Osnabrücker Straße, Kreuzung Autohaus Nitschke).

**Inhalte:** 27.11.2022: Stand und Boden. 03.12.2022: Kata.

**Referenten:** KDV und Stellvertreter.

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

**Gebühr:** 5,00 € pro Teilnehmer. Die Gebühr ist vor Beginn des Lehrgangs an den KDV zu zahlen.

**Anmeldung:** bis zum 19.11.2022 an patrick-oliver.scheinert@nwdk.de

**Info:** Für diesen Lehrgang werden 10 UE im Judopass vermerkt. Der Lehrgang ist ein Jahr gültig und kann zur Teilnahme an einer Vereinsprüfung genutzt werden.

### Kreisprüfung ab dem 8. Kyu

**Ausrichter:** TV Jahn Rheine e.V.

**Datum:** Sonntag, 4. Dezember 2022.

**Zeit:** 12:00 - 16:00 Uhr.

**Ort:** sportPARK, Germanenallee 4, 48429 Rheine (Anfahrt über Osnabrücker Straße, Kreuzung Autohaus Nitschke).

**Mitzubringen:** Gültiger Judopass (Tori und Uke), Judogi weiß, Prüfungsmarke, Urkunde, Begleitheft.

**Anmeldung:** nur über den Verein an patrick-oliver.scheinert@nwdk.de. Die Anmeldung muss zwingend folgende Daten enthalten: Name, Vorname, Verein, Geburtstag, letzte Prüfung, aktueller Kyu-Grad, Judopass-Nummer.

**Meldeschluss:** 26.11.2022.

**Gebühr:** 5,00 € pro Teilnehmer. Die Gebühr ist vor Beginn der Prüfung beim KDV zu zahlen.

**Info:** Eine Prüfung ab dem 8. Kyu ist möglich, bevorzugt sollten jedoch Kyu-Grade ab dem 3. Kyu gemeldet werden.

## Kreis Wuppertal

### „Combat Judo - Judo als Selbstverteidigung“ mit Marcus Temming

**Ort:** Judohalle des SC Wuppertal, 3. Etage Hofkamp 19, 42103 Wuppertal.

**Datum:** Sonntag, 6. November 2022.

**Zeit:** 10:00 - 14:30 Uhr.

**Themen:** Prüfungsinhalte zum 1. Kyu.

**Referent:** Marcus Temming, 5. Dan.

**Mitzubringen:** Judogi, Judopass sowie entsprechende Verpflegung (Speisen und Getränke).

**Meldung:** bis 15.10.2022 per E-Mail an Nwdk-Kreis-Wuppertal@online-home.de unter Angabe von Name, Vorname, Verein, E-Mail-Adresse. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Reihenfolge der Anmeldungen ist entscheidend.

**Hinweis:** Die Teilnahme am ersten Teil des Lehrgangs ist keine Voraussetzung für die Teilnahme an dem zweiten Teil im nächsten Jahr.



## Abschlussbericht der größten Breitensport-Studie „Sicher im Sport“

Gewalterfahrungen im organisierten Sport sind eindeutig keine Einzelfälle, Mädchen und Frauen machen wesentlich mehr negative Erfahrungen als männliche Mitglieder, andererseits betonen neun von zehn betroffenen Personen ihre allgemein guten bis sehr guten Erfahrungen mit dem Vereinssport:

Zu diesen zentralen Erkenntnissen kommt der Abschlussbericht der bundesweit bislang größten Breitensport-Studie „Sicher-im-Sport“, der gleichzeitig eigene Schutzkonzepte für alle Sportvereine für dringend erforderlich hält.

Darüber hinaus zeigt die Studie, dass sexualisierte Grenzverletzungen, Belästigung und Gewalt mit und ohne Körperkontakt häufiger außerhalb als innerhalb des Sports erlebt werden. Die Studie belegt somit, dass interpersonelle und sexualisierte Gewalt gesamtgesellschaftliche Probleme darstellen, die auch den Sport betreffen - ebenfalls nachzulesen im Abschlussbericht, den der Forschungsverbund der Deutschen Sporthochschule Köln, des Universitätsklinikums Ulm und der Bergischen Universität Wuppertal bei einer Fachtagung am 17. September 2022 im Sport- und Olympiamuseum in Köln vorgelegt hat.

Die Ergebnisse und der Abschlussbericht können über den QR-Code eingesehen werden.



## Die 5. BuNT-Tagung des queeren Sports



**BuNT**  
BundesNetzwerkTagung  
des queeren Sports

Jetzt kostenlos zur 5. BundesNetzwerkTagung des queeren Sports anmelden.

Der organisierte Sport steht seit einigen Jahren vor der Herausforderung, queere Belange im Sport voranzubringen. Homofeindliche Parolen in Stadien, der Ausschluss transgeschlechtlicher Personen aus dem Wettkampfsport oder die Umsetzung der Bremer Erklärung – das Thema ist inzwischen auch in (Sport-)Medien und Politik deutlich präsenter. Trotzdem ist es noch ein weiter Weg, um gerechte Teilhabe und den Abbau von Diskriminierung im Sport zu gewährleisten. Es geht um Strukturen, Regularien und Werte, die den Breiten- und Leistungssport inklusiver machen sollen.

Die 5. BundesNetzwerkTagung des queeren Sports (BuNT) bietet auch in diesem Jahr eine wichtige Plattform, um sich mit queeren Belangen, Teilhabe und Chancengleichheit im Sport auseinanderzusetzen. Vom 31.10. bis 06.11.2022 wird in einer Mischung aus digitalen, hybriden und Vor-Ort-Veranstaltungen an der Deutschen Sporthochschule in Köln (NRW), ein vielfältiges Programm angeboten, zu dem alle Interessierten eingeladen sind.

Weitere Informationen und Anmeldung über den QR-Code



## Individuelle Beratung für Vereine und Verbände

Längst ist das Management eines modernen Sportvereins mit dem eines Unternehmens vergleichbar, das alte Strukturen auf den Prüfstand stellen sollte. Immer mehr Vereine erkennen, dass die kritische Diskussion aktueller Vereinsstrukturen und ihrer Angebote eine zentrale Aufgabe der Vereinsführung ist.

Dabei stellen sich Fragen nach der Aufgabenverteilung im Verein, der richtigen Gestaltung der Angebote, der Beitragshöhe und der Zusammenarbeit im Team.

Der Landessportbund NRW bietet NRW-Vereinen daher eine zum Teil kostenlose Vereinsberatung an. In diesem Rahmen können sich Vereinsvorstände oder Jugendvorstände vor Ort für eine qualifizierte Vereinsführung weiterbilden lassen sowie verschiedene Themenfelder intensiv und lösungsorientiert besprechen. Dafür hat der Landessportbund NRW ein Team von fachkompetenten, qualifizierten und autorisierten Berater\*innen und Moderator\*innen ausgebildet.

Die ersten sechs Beratungsstunden werden vom Landessportbund i. d. R. zu 100 % gefördert, d. h. sechs Beratungsstunden sind pro Verein und Kalenderjahr i. d. R. kostenfrei (die Kosten für Verpflegung und Räumlichkeiten sind ggf. vom Verein selbst zu tragen).

Für das Angebot Ehrenamtsberatung gelten folgende Rahmenbedingungen: Die ersten 20 Beratungsstunden werden vom Landessportbund zu 100 % gefördert, d. h. 20 Beratungsstunden sind pro Verein und Kalenderjahr kostenfrei (die Kosten für Verpflegung und Räumlichkeiten sind vom Verein selbst zu tragen).

Weitere Informationen finden Sie unter [www.meinsportnetz.nrw/beratung](http://www.meinsportnetz.nrw/beratung)

HIERMIT BESTELLE ICH:

EXEMPLARE

„KOUKI UND DER SANFTE WEG“

Preis pro Stück: 13,00 Euro (Versandkosten bis 2 Exemplare: 3,00 Euro, bis 4 Exemplare 5,00 Euro, ab 5 Exemplare versandkostenfrei)  
Altersempfehlung: ab 4 Jahre;  
Gebundene Ausgabe, 32 Seiten, Maße 24,5x24,5cm  
Verlag: Migo;

BESTELLUNG ERFOLGT DURCH:

VEREIN

NAME

STRASSE UND HAUSNUMMER

PLZ UND ORT

Zahlung bequem und einfach via Sepa-Basislastschrift  
(Unsere Gläubiger ID: DE62ZZZ00000346016)

KONTOHABER/IN

BANKINSTITUT

IBAN

BIC

DATUM UND UNTERSCHRIFT

Einzugsermächtigung gilt nur für diese Bestellung.  
Lieferadresse, falls diese von der Bestelleradresse abweicht:

Vertrieb durch:  
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25 - 47055 Duisburg

BESTELLCOUPON AUSFÜLLEN UND ZUR GESCHÄFTSSTELLE  
DES NWJV SCHICKEN:

via Post: Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25 - 47055 Duisburg

via Mail: carina.hagen@nwjv.de

# KOUKI UND DER SANFTE WEG

## JETZT DAS ERSTE KINDER-JUDO-BUCH DES NWJV BESTELLEN!

DAS BUCH ERZÄHLT DIE GESCHICHTE DES SCHÜCHTERNEN KOUKI, DER VON AN-  
DEREN KINDERN OFT GEHÄNSELT UND GEÄRGERT WIRD. EINES TAGES FÜHRT IHN  
EIN Roter PANDA NAMENS MAMORU IN EINE TRAUMWELT. DORT ZEIGEN IHN DIE  
JUDO-TIERKINDER MIMI, BÖLZ UND FRED WAS JUDO IST. FÜR KOUKI BEGINNT EINE  
ERLEUCHTENDE REISE ZU SICH SELBST, DIE MUT MACHT.

„KOUKI UND DER SANFTE WEG“ FÜHRT KINDGERECHT IN DIE JUDO-WELT EIN UND  
IST DAMIT DAS IDEALE BUCH FÜR KINDER AB 4 JAHREN.



WEITERE INFOS AUF:  
[WWW.NWJV.DE](http://WWW.NWJV.DE)