

der budoka



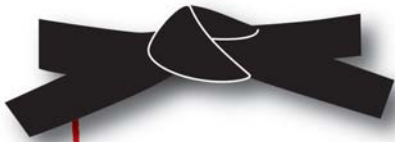
11 / 2012
November

Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

3,50 €



**Judo-Europameister-
schaften U 20
in Porec**



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

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

AIKIDO

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.

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

JU-JUTSU

Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.

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

TAEKWONDO

Nordrhein-Westfälische Taekwondo-Union e.V.

Geschäftsstelle
Andreas Braun
Hindenburgstr. 28
51766 Engelskirchen
Tel.: 02263 903738
Fax: 02263 903739
E-Mail: office@nwtu.de
Internet: www.nwtu.de

Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.

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

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

Paul Weiler
Malvenweg 27
51061 Köln
Tel.: 0221 639518
Fax: 0221 6367863
E-Mail: P.Weiler@itf-d.de
Internet: www.ITF-NW.de

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

Geschäftsstelle
Günter Tebbe
Lohsestr. 3-5
50733 Köln
Tel.: 0221 1794271
Tel.: 0221 1794274
Fax: 0221 1794273
E-Mail: g-tebbe@t-online.de
Internet: www.goshin-jitsu.de

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

Peter Rasche
Maxstr. 33
45479 Mülheim a.d. Ruhr
Tel.: 0208 4125926
Internet: www.djjb.de

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

Geschäftsstelle
Andreas Kress
Nordring 15
50765 Köln
Tel.: 0221 7405666
Fax: 0221 7409900
E-Mail:
Kress.andreas@t-online.de
Internet: www.dfjj.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

HAPKIDO

Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

Geschäftsstelle
Holger Becker
Hamborner Platz 2
33442 Herzebrock-Clarholz
Tel.: 0171 6812034
E-Mail:
vorstand@hapkido-nrw.de
Internet: www.hapkido-nrw.de

JUDO

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

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

KENDO

Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband e.V.

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

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

WUSHU

Wushu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

Geschäftsstelle
Manfred Eckert
Melatenweg 144
46459 Rees
Tel.: 02851 58490
Fax: 02851 2921
E-Mail: info@wushu-nrw.de
Internet: www.wushu-nrw.de

Das junge Ehrenamt fördern

Ehrenamt und Sport gehören zusammen. Darüber gibt es keine Diskussion. Kaum ein Verein oder Verband könnte ohne ehrenamtliche Hilfe überleben. Ehrenamt ist damit das Fundament für ein flächendeckendes Sportangebot in ganz Deutschland. Doch gerade das junge Ehrenamt steht vor großen Veränderungen.

Die Umstellungen im Bildungssystem, der Leistungsdruck in der Arbeitswelt und die Veränderungen im gesellschaftlichen Alltag legen den jungen Engagierten immer häufiger Steine in den Weg. Gerade deshalb müssen Vereine und Verbände vermehrt in ihr Ehrenamt investieren. Nur durch gezielte Förderung von Partizipation und dem Aufbau einer Anerkennungskultur können Jugendliche den Mehrwert des Ehrenamts erfahren.

Die Arbeit der Jugendlichen muss ernst genommen und den Engagierten Aufstiegschancen ermöglicht werden. Nur so ist eine langfristige Integration von Partizipation im Verein und Verband möglich.

Dass diese Entwicklung langfristig zum Erfolg führt, zeigt beispielsweise das Modell des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes (NWJV). Durch die Arbeit des Judo J-Teams NRW und die Einbindung junger Funktionäre zu sportentwicklungsspezifischen Themen wie „NRW bewegt seine Kinder“, „Schwer mobil“ und „Integration durch Sport“, wandelte sich der NWJV vom Verband über den Vereinen zu einem Ansprechpartner neben den Vereinen.

Die durchgeführten Aktionen machen den Verband greifbar und präsent für alle Sportler. Egal ob sie Breiten- oder Leistungssport betreiben. Die jungen Ehrenamtler erleben hautnah die Früchte ihrer Arbeit. Durch die Unterstützung des Verbandes erhalten sie die Bestätigung, die sie verdienen.

Das Modell des NWJV ist wegweisend. Gelebte Partizipation ist nötig um Jugendliche weiter an Vereine und Verbände zu binden. So kann die ehrenamtliche Struktur des organisierten Sports geschützt und gestärkt werden.

Moritz Belmann

Übungsleiter C-Ausbildung Budo 2013

Für das kommende Jahr sind folgende Ausbildungstermine geplant:

02.03.2013 in Wuppertal (Vortreffen), **16./17.03.2013** in Dortmund (Folge 1), **13./14.04.2013** in Wuppertal (Folge 2), **04./05.05.2013** in Bottrop oder Hagen (Folge 3), **08./09.06.2013** in Bottrop oder Hagen (Folge 4), **06./07.07.2013** in Schwerte (Folge 5), **14./15.09.2013** in Wuppertal (Folge 6), **12./13.10.2013** in Essen (Folge 7), **09.11.2013** in Wuppertal (Folge 8)

Anmeldung und Infos: Dachverband für Budotechniken NW (DVB), z.Hd. Angela Andree, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg, Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 27, E-Mail: Angela.Andree@budo-nrw.de

INHALT



Judo-Europameisterschaften
U 20 in Porec _____ 4

Judo:

- Bundesliga-Finale der Frauen _____ 6
- DJB-Ranglistenturnier in Bottrop _____ 8
- Bonn Open _____ 9
- WdVMM U 14 in Langenfeld _____ 10
- Judoturnier von Special Olympics NRW _____ 13

Krafttraining, Teil 39 _____ 19



Gedanken zum
Kata-Training _____ 20

Impressum _____ 25

Aikido und Verhalten _____ 26

Goshin Jitsu: Lehrgangsberichte _____ 29

Hapkido: Lehrgangsberichte _____ 30

Jiu Jitsu: Kata-Lehrgang _____ 32

Jiu Jitsu: Lehrgangsberichte _____ 34

Jiu Jitsu: Jubiläumslehrgang in Schmallenberg _ 40



Ju Jitsu: Kinderlehrgang
in Aachen _____ 41

Karate: Der 8. Renshu _____ 46



Karate: Nakayama-Gedächtnisturnier _____ 48

Taekwon-Do: Zum Buch „Tödliche Kunst“ _____ 50

Ausschreibungen _____ 52

Titelseite: Maike Ziech aus Hürth erkämpfte bei den Judo-Europameisterschaften der U 20 in Porec/Kroatien die Goldmedaille in der Klasse bis 78 kg. Mit ihr freut sich Bundestrainer Claudiu Pusa.

Foto: Sebastian Heupp



Drei Medaillen erkämpften die Judokas vom Sportinternat Köln bei den Europameisterschaften der U 20 in Porec: Robin Gutsche, Szaundra Diedrich, Internatstrainer Martin Drechsler und Maike Ziech (von links nach rechts)



Europameisterschaften U 20 in Porec

Maike Ziech gewinnt EM-Titel in Kroatien

Der Deutsche Judo-Bund (DJB) beendete die Europameisterschaften mit zwei Gold-, einer Silber- und drei Bronzemedailles sowie einem fünften und drei siebten Plätzen. Damit belegte Deutschland Rang drei im Medaillenspiegel hinter Russland und Frankreich. Die Judokas aus Nordrhein-Westfalen erkämpften einmal Gold und zweimal Bronze.

Kämpfe der Frauen

Der NWJV stellte mit vier Starterinnen die meisten Athletinnen im DJB-Team. In der Klasse bis 57 kg ging Alexandra Zwirner von der SU Witten-Annen als eine Medaillenfavoritin an den Start. Zuletzt hatte sie beim Europa-Cup in Berlin einen zweiten Platz belegt. Ihren ersten Kampf gewann sie vorzeitig gegen die Serbin Sara Bozic. In der zweiten Runde stand sie jedoch bereits einer weiteren Medaillenanwärterin gegenüber: Laury Melissa Posvite aus Frankreich. Die letzten beiden Begegnungen konnte Alexandra für sich entscheiden. Es war eine hart umkämpfte Begegnung. Aufgrund des Wettkampfsystems schied die Verliererin direkt aus und hatte keine Chance mehr, sich durch die Trostrunde zu kämpfen. Der Kampf verlief auf

Augenhöhe und ging in die Golden-Score-Verlängerung. Alexandra machte einen starken Kampf und konnte sich leichte Vorteile herausarbeiten. Nach ungefähr der Hälfte der Verlängerung geriet sie in einen Haltegriff. Nach einer sehr starken Saison konnte sie sich leider nicht mit der EM-Medaille belohnen. Posvite wurde später Vize-Europameisterin.

Nadja Bazynski vom TSV Bayer 04 Leverkusen kämpfte in der Kategorie bis 63 kg. Sie startete gut in den Wettbewerb gegen Daniela Kazanoi aus Weißrussland. Nach eineinhalb Minuten fiel sie auf Harai-goshi und geriet mit Yuko in Rückstand. Das brachte sie aus ihrem Konzept und sie wurde nervös. 16 Sekunden vor Schluss erzielte Nadja den Ausgleich. Nach Ablauf der Kampfzeit berieten sich die Kampfrichter noch einmal und nahmen den Yuko nachträglich zurück. Das war für alle unverständlich. Dadurch schied Nadja vorzeitig aus.

Szaundra Diedrich vom JC 66 Bottrop ging in der Klasse bis 70 kg als Siegerin des Europa-Cups von Berlin an den Start. Den ersten Kampf gewann sie mit Würgetechnik gegen Andjela Dzakovic aus Montenegro. Die zweite Begegnung gewann sie gegen Madalina Ioana Pantea aus Rumänien mit Uchi-mata. Den dritten Kampf um das Poolfinale verlor sie gegen Dariko Gabaidze aus Russland in der Golden-Score-

Europameisterschaften in Porec/Kroatien

Frauen U 20

-44 kg:

1. Irina Dolgova, Russland
2. Betül Aydın, Türkei
3. Borislava Damyanova, Bulgarien
3. Reka Pupp, Ungarn

-48 kg:

1. Dilara Lokmanhekim, Türkei
2. Noa Minsker, Israel
3. Anna Dmitrieva, Russland
3. Nicole Kaiser, Österreich
7. Andrea Kunitz, Deutschland

-52 kg:

1. Sappho Coban, Deutschland
2. Amelie Guihur, Frankreich
3. Karolina Pienkowska, Polen
3. Julia Rosso, Frankreich
7. Theresa Stoll, Deutschland

-57 kg:

1. Treicy Etiennar, Frankreich
2. Laury Melissa Posvite, Frankreich
3. Katja Rigelnik, Slowenien
3. Katinka Szabo, Ungarn

-63 kg:

1. Margaux Pinot, Frankreich
2. Vivian Herrmann, Deutschland
3. Lise Luyckfasseel, Belgien
3. Rotem Shor, Israel

-70 kg:

1. Lola Mansour, Belgien
2. Barbara Matic, Kroatien
3. Szaundra Diedrich, JC 66 Bottrop
3. Dariko Gabaidze, Russland

-78 kg:

1. Maike Ziech, BS Yamato Hürth
2. Brigita Matic, Kroatien
3. Urska Gracner, Slowenien
3. Madeleine Malonga, Frankreich

+78 kg:

1. Aleksandra Babintceva, Russland
2. Ivana Sutalo, Kroatien
3. Yelyzaveta Kalanina, Ukraine
3. Carolin Weiss, Deutschland
7. Clarissa Taube, Deutschland

Männer U 20

-55 kg:

1. Adrien Quertinmont, Belgien
2. Leri Tchelidze, Georgien
3. Aurelien Claux, Frankreich
3. Ahmet Sahin Kaba, Armenien

-60 kg:

1. Zaur Kalashaov, Russland
2. Vazha Margvelashvili, Georgien
3. Carmine Maria Di Loreto, Italien
3. Ahmet Sahin Kaba, Türkei

-66 kg:

1. Georgios Azoidis, Griechenland
2. Jordy Bakkes, Niederlande
3. Junior Degen, Niederlande
3. Nikola Gusic, Montenegro

-73 kg:

1. Damian Szwarzowiecki, Polen
2. Phridon Gigani, Georgien
3. Levana Gugava, Georgien
3. Dmitry Zuev, Russland

-81 kg:

1. Alexios Ntanatsidis, Griechenland
2. Beka Gviniashvili, Georgien
3. Robin Gutsche, Bayer Leverkusen
3. Abdulhagg Rasullu, Aserbaidschan

-90 kg:

1. Khusen Khalmurzaev, Russland
2. Michael Korrel, Niederlande
3. Max De Vreeze, Niederlande
3. Mihael Zgank, Slowenien

-100 kg:

1. Oleg Ishimov, Russland
2. Toma Nikiforov, Belgien
3. Nicolas Damico, Italien
3. Guram Tushishvili, Georgien
5. Marius Piepke, Deutschland

+100 kg:

1. Levani Matiashvili, Georgien
2. Mykyta Dibrin, Ukraine
3. Andriy Kolesnyk, Ukraine
3. Anton Krivobokov, Russland



Verlängerung. Szaundra dominierte den Kampf und war die ganze Zeit überlegen. In der Verlängerung erwischte die Russin Szaundra mit Ko-uchi-maki-komi. In der Trostrunde gewann sie vorzeitig gegen Amy Livesey aus Großbritannien nach einem Übergang Stand/Boden durch Haltegriff. Im Kampf um Platz drei gegen Lorena Podelenczki aus Rumänien ging Szaundra durch O-uchi-gari mit Wazaari in Führung. Den zweiten Wazaari holte sie sich kurze Zeit später ebenfalls durch O-uchi-gari. Szaundra hatte eindrucksvoll gezeigt, dass sie zur europäischen Spitze gehört und verdient eine Bronzemedaille erkämpft.

Maike Ziech von BS Yamato Hürth meldete sich nach ihrer langen Verletzungspause in dieser Saison eindrucksvoll zurück. Über die Meisterschaftsserie und die European-Cups kämpfte sie sich schnell in die nationale und internationale Spitze, zuletzt mit einem Sieg beim Europa-Cup in Berlin. Den ersten Kampf gewann sie gegen Beata Pacut aus Polen mit O-uchi-gari in der Golden-Score-Verlängerung. Den zweiten Kampf gegen Urska Gracner aus Slowenien entschied sie mit zwei Yuko für O-soto-gari und Gegendreher für sich. Den Finaleinzug perfekt machte sie im dritten Kampf gegen Anastasiya Turchyn aus der Ukraine mit zwei Yuko. Das Finale gegen die Kroatin Brigita Matic gewann Maike bereits nach 37 Sekunden vorzeitig. Damit wurde Maike Ziech verdient Europameisterin. Sie nutzte im Finale gleich ihre erste Chance zum Titel.

Mit zwei von fünf Medaillen bei den Frauen war der NWJV erfolgreichster Landesverband des DJB bei den Europameisterschaften.

Sebastian Heupp

Kämpfe der Männer

Die Vorbereitungen auf das Highlight in diesem Jahr lief für die Männer des NWJV optimal. Alle C-Kaderathleten konnten sich durch ihre kontinuierlichen Leistungen das Ticket für die Europameisterschaften sichern: Nicki Graczyk (bis 60 kg) von der SU Witten-Annen sowie Anthony Zingg (bis 66 kg) und Robin Gutsche (bis 81 kg), beide vom TSV Bayer 04 Leverkusen. Zusätzlich wurde Benjamin Bouizgarne vom 1. JC Mönchengladbach (jüngster Jahrgang 1995) im Schwergewicht als Ersatz nominiert.

Am ersten Tag gingen die leichten Gewichtsklassen mit Nicki Graczyk und Anthony Zingg an den Start. Anthony Zingg begann mit einem Auftaktsieg gegen Matej Poliak aus der Slowakei. In der zweiten Runde gewann er vorzeitig mit Uchi-mata gegen Musa Mehdiyev aus Aserbaidschan. Im dritten Kampf musste er eine Niederlage gegen Nikola Gusic aus Montenegro hinnehmen und schied damit aus. Nicki Graczyk besiegte in der ersten Runde Adrian Wala aus Polen mit Würgetechnik und beendete die Begegnung gegen Rashad Ruffullayev aus Aserbaidschan vorzeitig mit Kami-sankaku-gatame. Um den Einzug in das Viertelfinale musste er sich gegen Fabio Basile aus Italien mit Yuko-Wertung geschlagen geben und schied damit ebenfalls aus dem Wettbewerb aus. Für eine Medaille sollte es für beide leider an diesem Tag (noch) nicht reichen, dennoch unterstrichen beide ihre Nominierung.

Am zweiten Wettkampftag ging Robin Gutsche an den Start. Er besiegte in der Vorrunde Rokas Nenartavicius aus Litauen, Luca Barilari aus Italien und im Viertelfinale Yuriy Pozhar aus der Ukraine. Somit stand er als Poolsieger und Halbfinalist fest. Hier musste Robin sich Beka Gviniashvili aus Georgien geschlagen geben. Jedoch im „kleinen Finale“ um die Bronzemedaille besiegte er den Polen Tomasz Sczepaniak mit Wazaari-Wertung durch Ko-uchi-maki-komi. Robin war an diesem Tag in Höchstform, was auch auf seine optimale Vorbereitung zurückzuführen ist. Eine tolle Leistung und eine verdiente Medaille. Damit sicherte sich der Leverkusener die einzige Medaille im Männerbereich für den Deutschen Judo-Bund.

Stefan Küppers

Bundesliga-Finale der Frauen

Fünfte Plätze für NRW-Teams

Zum diesjährigen Bundesliga-Finale der Frauen konnten sich aus NRW zwei Mannschaften platzieren. Wie schon im Jahr zuvor kämpften die Frauen des JC 66 Bottrop mit ihrem Trainer Frank Urban eine hervorragende Saison und sicherten sich als Drittplatzierter der Gruppe Nord einen Platz beim Bundesliga-Finale. Zum ersten Mal Nordmeister in der Geschichte des Clubs und somit auch teilnehmende Mannschaft des Finals in München-Großhadern wurde das Team des 1. JC Mönchengladbach. Aus der Gruppe Nord qualifizierte sich noch der PSG Brandenburg und aus dem Süden Judo-Club Kim-Chi Wiesbaden, Judoclub Leipzig und TSV München-Großhadern. Gekämpft wurde in zwei Pools: Mönchengladbach als erster der Nordgruppe gepaart mit Kim-Chi-Wiesbaden, 2. der Gruppe Süd und dem 3. der Südgruppe, dem JC Leipzig. In Pool B sollte der Sieger zwischen Großhadern und dem Zwei- und Drittplatzierten der Gruppe Nord, der PSG Brandenburg und JC 66 Bottrop ermittelt werden.

Das vereinseigene Dojo, die Sigi-Sterr-Halle des TSV Großhadern, bot den Mannschaften und mitgereisten Fans eine bemerkenswerte Atmosphäre. Durch die Austragung aller sieben Finalkämpfe auf einer Matte konnten sich die Mannschaften optimal auf ihre Kämpfe vorbereiten und auch dem Zuschauer entging kein Highlight an diesem Tage. Gut aufgestellt präsentierten sich die Mannschaften. Neben den nationalen Topathletinnen aus dem gesamten Bundesgebiet wurden fast alle Mannschaften mit ausländischen Kämpferinnen verstärkt.

Das Finale wurde durch die Begegnung zwischen dem 1.JC Mönchengladbach und dem JC Leipzig eröffnet. Nach langen spannenden Einzelkämpfen und zwei Siegen durch Kathrin Loskamp (bis 57 kg) und Jasmin Külbs (über 78 kg) unterlag das Team von Nicole Hafner 5:2 gegen den späteren Deutschen Meister. In der ersten Begegnung im Pool B stand der JC66 Bottrop dem Südmeister TSV Großhadern gegenüber. Den Zuschauern wurden nervenkitzelnde Kämpfe geboten. Als ausländische Verstärkung reiste das Team mit der Italienerin Elena Moretti an, die im zweiten Kampf dieser Begegnung den Ausgleich zum 1:1 für das Team erzielte. Leider unterlagen im Folgenden die Kämpferinnen Maria Ertl, Lisa Semmler, Julia Rothhoff und Carolin Rößner den starken Kämpferinnen aus Großhadern, so dass am Ende nur noch Sina Felske den Kampf für sich entscheiden konnte und ein 5:2 das Endergebnis dieser Partie war.

Bevor die beiden NRW-Teams wieder am Zuge waren, um im zweiten Kampf die Bronzemedaille für sich zu sichern, gewann in Pool A JC Leipzig 5:1 gegen Kim-Chi Wiesbaden. In der zweiten Begegnung hieß es für den JC 66 Bottrop nun „Bronzemedaille oder nicht“. Die PSG Brandenburg stellte wie immer ihr bestes Team auf. Szaundra Diedrich entschied den ersten Kampf (bis 70 kg) nach kurzer Kampfzeit für sich und das Bottroper Team ging in Führung. Elena Moret-

1. Judo-Bundesliga Frauen Gruppe Nord

1.	1. JC Mönchengladbach	6	282:97	30:10	10:2
2.	PSG Brandenburg	6	260:135	28:14	8:4
3.	JC 66 Bottrop	6	227:117	23:14	8:4
4.	SU Witten-Annen	6	214:157	23:17	8:4
5.	Hamburger Judo-Team	6	192:188	20:20	6:6
6.	TuS Hermannsburg	6	110:295	11:30	2:10
7.	TSV Bayer Leverkusen	6	40:336	5:35	0:12



Sina Felske vom JC 66 Bottrop (links) - hier bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften in Potsdam - konnte beim Bundesliga-Finale in München ihre zwei Kämpfe für das Bottroper Team gewinnen
Foto: Erik Gruhn

ti war eine fantastische Unterstützung und warf Mareen Kräh nach wenigen Augenblicken zum 2:1 für Bottrop. Sina Felske baute den Vorsprung zum 3:1 aus. Nach vier Kämpfen standen die Chancen ganz gut, in diesem Jahr Bronze zu holen, doch Brandenburg hatte in den weiteren Kämpfen noch einige Topathletinnen parat. Carolin Rößner, Lisa Semmler und Corinna Durchfeld verloren ihre Kämpfe. Entscheidender Kampf war die Begegnung zwischen Julia Rothhoff und Tatjana Moskwina-Stiehl aus Russland. Julia bestritt einen sensationellen Kampf und war in vielerlei Sicht die aktivere Kämpferin, jedoch stand es nach fünf Minuten unentschieden und Bottrop unterlag Brandenburg im Endergebnis 3:3 bei der Unterbewertung 30:27.

Nun hieß es für den 1. JC Mönchengladbach noch mal, alle Motivation und Kampfgeist aufzubringen, um gegen Wiesbaden die entscheidenden Punkte zu holen. Das endgültige Ergebnis war eindeutig, jedoch waren die einzelnen Kämpfe es in keinem Fall. Frauke Kuczniarz unterlag nach einer Führung mit Wazasri und Yuko durch einen Haltegriff von Iljana Marzok. In den weiteren Kämpfen verloren Alice Eckert und Kathrin Loskamp. Jasmin Külbs war an diesem Tag wieder top fit und präsentierte ihr Talent und Können gegen ihre Gegnerin Lea Folkerts mit einem bilderbuchhaften Uchi-mata. Leider war es auch der einzige Punkt, den das Team gegen Kim-Chi Wiesbaden erzielen konnte. Über die Zeit verloren im folgenden Verlauf Stephanie Manfrahs mit zwei Shido gegen Christiane Hofmann, Mira Ulrich und Ulrike Scherbarth.

Am Ende des Tages hieß es für die beiden NRW-Teams leider nur Platz fünf. Ein Blick in die Zukunft verspricht dennoch einiges mehr. Beide Teams bestehen zum größten Teil aus vereinseigenen jungen Athletinnen mit großem Talent, Leidenschaft und der Motivation, im nächsten Jahr wieder am Bundesliga-Finale teilzunehmen.

Nicole Hafner

1. Judo-Bundesliga Männer Gruppe Nord

1.	UJKC Potsdam	5	319:272	36:28	8:2
2.	JC 90 Frankfurt (Oder)	5	304:267	33:31	6:4
3.	JC 66 Bottrop	5	281:257	31:28	5:5
4.	SU Witten-Annen	5	281:281	30:31	5:5
5.	Hamburger Judo-Team	5	291:280	31:30	4:6
6.	1. JC Mönchengladbach	5	226:345	25:38	2:8

2. Judo-Bundesliga Frauen Gruppe Nord

1.	Crocodiles Osnabrück	6	314:54	33:6	12:0
2.	PSV Duisburg	6	193:167	22:18	8:4
3.	MTV Vorsfelde	6	152:229	18:24	6:6
4.	Osnabrücker TB	6	182:161	19:19	5:7
5.	DJK Adler 07 Bottrop	6	157:186	16:21	5:7
6.	Budokan Lübeck	6	134:212	15:22	5:7
7.	VfL Stade	6	119:242	13:26	1:11

2. Judo-Bundesliga Männer Gruppe Nord

1.	TSV Hertha Walheim	8	658:260	71:32	16:0
2.	KSC Asahi Spremberg	8	594:325	65:38	12:4
3.	TSV Bayer Leverkusen	8	501:381	58:43	10:6
4.	JC Eberswalde	8	508:434	56:48	8:8
5.	JC Bushido Köln	8	454:486	51:53	8:8
6.	Judo in Holle	8	465:566	49:59	7:9
7.	SV Motor Babelsberg	8	399:535	46:57	6:10
8.	Budokan Lübeck	8	385:609	41:67	4:12
9.	JKG Essen	8	282:650	31:71	1:15



Julia Rotthoff und Sina Felske gewinnen beim Ranglistenturnier

Das zweite Ranglistenturnier des Deutschen Judo-Bundes (DJB) fand in Bottrop statt. Von ursprünglich vier Ranglistenturnieren finden derzeit nur noch zwei pro Jahr statt. Nach den Wettkämpfen im Mai in Garbsen bei Hannover war das früher zu Beginn des Jahres ausgetragene Turnier in Bottrop in den Herbst verschoben worden.

Die Rangliste ist eine Möglichkeit, die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften, die im kommenden Januar in Riesa stattfinden werden, zu erreichen. Wer die Qualifikation nicht schon über eine Platzierung bei den nationalen Titelkämpfen in diesem Jahr oder seine entsprechende Kaderzugehörigkeit erreicht hat, für den gibt es Anfang Dezember auch noch die Möglichkeit, bei den Deutschen Pokalmeisterschaften in Braunschweig die Fahrkarte zu ergattern.

Die Wettkämpfe in Bottrop zogen sich über den ganzen Tag bis in die frühen Abendstunden. 97 Frauen und 132 Männer gingen auf vier Matten an den Start. 14 Sportler aus Nordrhein-Westfalen erreichten eine Medaillenplatzierung. Julia Rotthoff von den Judo-Freunden Siegen-Lindenberg (bis 52 kg) und Sina Felske vom ausrichtenden JC 66 Bottrop (bis 57 kg) blieben ungeschlagen und erkämpften sich erste Plätze. In der teilnehmerstärksten Gewichtsklasse der Frauen bis 63 kg holten die NWJV-Kämpferinnen drei Medaillen: Silber gewann Janina Beune (TSV Bayer 04 Leverkusen) und die beiden Bronzemedailien sicherten sich Stephanie Manfrahs (1. JC Mönchengladbach) und Lea Reimann (PSV Duisburg). Bei den Männern war die Kategorie bis 81 kg am stärksten besetzt. Arthur Westerkamp vom 1. BC Eschweiler kam in dieser Klasse auf einen dritten Platz.

Text und Fotos: Erik Gruhn

Ergebnisse Frauen

-48 kg:

1. Jessica Lindner, ATV Dudweiler
2. Stephanie Panitz, KSV Esslingen
3. Melanie Hausoel, ASV Neumarkt
3. Heike Gewehr, TSV Neutraubling

-52 kg:

1. Julia Rotthoff, JF Siegen-Lindenberg
2. Sabine Struve, DJK VfL Willich
3. Pia Brenneisen, PSV Bamberg
3. Bianca Schumayer, KSV Essling
7. Marina Möhner, PSV Oberhausen

-57 kg:

1. Sina Felske, JC 66 Bottrop
2. Doreen Brandt, HT 16 Hamburg
3. Denise Schmitz, Bayer Leverk.
3. Swantje Kaiser, Bushido Köln-Stüd
5. Kathrin Loskamp, JC 71 Düsseldorf
7. Rike Ruhwinkel, JC 66 Bottrop

-63 kg:

1. Christiane Hofmann, KC Wiesb.
2. Janina Beune, Bayer Leverkusen
3. Stephanie Manfrahs, 1. JC MG
3. Lea Reimann, PSV Duisburg

-70 kg:

1. Anne Ritt, JC Leipzig
2. Melina Wehmeyer, 1. JC M'gladb.
3. Martina Hehl, PSV GW Kassel
3. Francine Polderl, ESV Ludwigsh.
5. Jenny Schmitz, Bayer Leverkusen

-78 kg:

1. Franziska Zellner, FC Schweitenk.
2. Lisa Schneider, Delitzer Sportf.
3. Viktoria Wild, Judoschule Baur
3. Andrea Vogt, TuS Bad Aibling
7. Christin Eberhardt, SUA Witten

+78 kg:

1. Kristin Büssow, JC 90 Frankf./O.
2. Melanie Gasch, JC Leipzig
3. Andrea Berghaus, PSV Recklingh.
3. Sabrina Pfortner, TV Altendorf
5. Julia Rehwald, JC 66 Bottrop

Ergebnisse Männer

-60 kg:

1. Jörg Onufriev, JC Eberswalde
2. Danny-Paul Kiel, JC 90 Frankf./O.
3. Lasse Leitert, KSV Esslingen
3. Max Baczak, Hertha Walheim

-66 kg:

1. Boris Trupka, ESV Ludwigshafen
2. Willi Wittermann, TH Eilbeck
3. Martin Setz, UJKC Potsdam
3. Tom Wuttke, PSV Leipzig

-73 kg:

1. Stefan Friedrich, TSV Großhadern
2. Johannes Kruse, TuRa Harksheide
3. David Krämer, TSV Abensberg
3. Tobias Schirra, JC Ford Saarlouis
5. Florian Dieck, JG Ladbergen
7. André Föbus, PSV Bochum

-81 kg:

1. David Riedl, SG Eltmann
2. Fabian Seidlmeier, TSV Abensb.
3. Felix Kurz, KSV Esslingen
3. Arthur Westerkamp, BC Eschweiler
5. Dennis Lanfermann, JC 66 Bottrop

-90 kg:

1. Maksym Chykurda, UJKC Potsdam
2. Florian Germroth, JC Rüsselsheim
3. Shunichi Saito, TSV Großhadern
3. Simon Glockner, TSV Großhadern
7. Robert Westerkamp, BC Eschw.

-100 kg:

1. Martin Nußmann, JC Leipzig
2. Dirk Lehmann, JC 90 Frankfurt/O.
3. Igor Mbakom Tchengang, JC Wie.
3. Lars Entgens, Hertha Walheim
7. Fida Awn Anjum, Vikt. Mülheim

+100 kg:

1. André Breitbarth, SFV Europa BS
2. Sebastian Hesse, KSC Strausberg
3. Leonard Müller, SU Witten-Annen
3. Markus Sturm, JSV Speyer
5. Benjamin Bouizgarne, 1. JC MG

Max Baczak vom TSV Hertha Walheim gewann den Kampf um Platz drei in der Klasse bis 60 kg mit Seoi-nage gegen Max Zimmermann aus Bernau



Bonn Open



470 Judokas aus aus Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Belgien, den Niederlanden und Nordrhein-Westfalen waren in diesem Jahr beim internationalen Turnier "Bonn Open" in der Hardtberghalle am Start. Für die reibungslose Organisation sorgte der Beueler Judo-Club unter Leitung des 1. Vorsitzenden Rainer Wolff. Auf fünf Matten wurde an zwei Tagen in den Altersbereichen U 13, U 16 und U 19 gekämpft. Leider war die Beteiligung in der U 13 sehr schwach. Für die U 16 und U 19 folgte nach dem Turnier noch ein zweitägiges Trainingscamp mit den Landestrainern des NWJV.

Die teilnehmerstärkste Gewichtsklasse war die Kategorie bis 60 kg bei der männlichen U 16. Hier siegte Sebastian Hofäcker vom JSV Speyer gegen Hermann Desch vom JC 66 Bottrop. Bei der U 13 männlich trat die stärkste Konkurrenz in der Gewichtsklasse bis 37 kg an. Falk Biedermann vom JC Greven setzte sich im Finale gegen Tobias Rosenbaum aus Wiesbaden durch. Im weiblichen Bereich hatte die Siegerin der 48-kg-Klasse in der U 16 "die meiste Arbeit". Nathalie Passon vom TSV Bayer 04 Leverkusen setzte sich gegen 22 Konkurrentinnen durch und behielt im Finalkampf gegen Jessica Weigelt von den Mattenfüchsen Eppstein die Oberhand.

Text und Fotos: Erik Gruhn





Westdeutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der U 14 in Langenfeld

Andreas Tölzer besuchte Judo-Nachwuchs

18 Teams bei der männlichen U 14 und 15 Teams bei der weiblichen U 14 bildeten das Teilnehmerfeld bei den diesjährigen Westdeutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften dieser Altersklasse. Ausrichter JC Langenfeld, Meister bei der weiblichen U 14 im Vorjahr, sorgte für eine rundum gelungene Veranstaltung. So hatten die Gastgeber den Bronzemedallengewinner der Olympischen Spiele Andreas Tölzer

für eine Autogrammstunde eingeladen. Der Judo-Star wurde am gesamten Vormittag belagert, was auch schon mal dazu führte, dass die eine oder andere Mannschaft nicht pünktlich zum Kampf auf der Matte erschien. Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam und das Kampfrichterteam nahmen es gelassen und sorgten bei guter Stimmung in der Halle für die reibungslose Durchführung der Wettkämpfe.

Bei der männlichen U 14 erreichten die Sportunion Annen und die Kampfgemeinschaft Judo-Team Düsseldorf/TK Grevenbroich das Finale. Die Entscheidung fiel im vorletzten Kampf und der Endstand mit 4:4 (40:37) äußerst knapp zugunsten der Düsseldorfer aus. Für Witten punkteten Bjarne Tempel, Tim Scheer, Alexander Goroff und Ron Ahnert. Die Siege auf Düsseldorfer Seite holten Ildan Oshinov, Leon Mlodzian, Daniel Detzel und Matthias Hausmann.



Ergebnisse U 14 männlich:

1. KG JT Düsseldorf/ Grevenbroich (Foto)
2. Sport-Union Annen
3. KG Kodokan Olsberg/Börde-Union
3. KG SSF Bonn/ 1. Godesberger JC
5. KG Stella Bevergern/JG Ibbenbüren
5. Brühler TV
7. JC Hennef
7. Yamanashi Porz

**Ergebnisse
U 14 weiblich:**

1. JC Mönchengladbach (Foto)
2. JC Hennef
3. PSV Duisburg
3. JC Langenfeld
5. PSV Herford
5. KG PSV Bochum/
Budoka Höntrop
7. SSF Bonn
7. Bayer Leverkusen



Bei der weiblichen U 14 setzte sich der JC Hennef im ersten Halbfinale nach einem 3:3 aufgrund der besseren Unterbewertung gegen Titelverteidiger JC Langenfeld durch. Finalgegner war der 1. JC Mönchengladbach. Der Endkampf verlief zunächst recht ausgeglichen, doch am Ende zogen die Mönchengladbacher klar mit 5:2 davon. Auf Mönchengladbacher Seite gewannen Shirin Bruhnke, Anna-Maria Freitag, Samira Bouizgarne, Nathalie und Vanessa Machert ihre Kämpfe. Für den JC Hennef holten Lina-Maria Hanf und Anna-Karolina Kazunin die Punkte.

Düsseldorf ist als Titelverteidiger im nächsten Jahr Ausrichter der Westdeutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften.

**Text und Fotos: Erik Gruhn
Foto Tölzer: JC Langenfeld**





„Der Blick in die Ferne lohnt sich“

Judo J-Teamerin Solveig Ostermann sucht neue Wege in der internationalen Jugendarbeit

„Über den Tellerrand hinweg schauen“, dies war die zentrale Botschaft des Seminars zur internationalen Jugendarbeit der Deutschen Sportjugend (dsj). Dazu trafen sich 21 Jugendliche aus ganz Deutschland in Frankfurt. Unter ihnen auch Solveig Ostermann, Mitglied im Judo J-Team NRW.



Solveig Ostermann beim Fackellauf

In Theorie- und Praxiseinheiten diskutierten die Teilnehmer über die Chancen und Risiken in der internationalen Jugendarbeit. „Es war

interessant, sich mit den anderen Jugendlichen auszutauschen. Jeder hat doch etwas Unterschiedliches erlebt“, sagte Solveig, die selbst 2010 als Teil des Deutschen Olympischen Jugendlagers in Vancouver an einer internationalen Maßnahme der dsj teilnahm. Neben dem Austausch von Erfahrungen blickten die Sportler auch in die Zukunft. Ausgangspunkt dazu waren die momentan laufenden Projekte der dsj. Aufbauend auf diesem Fundament entwickelten die Teilnehmer neue Konzepte und Ideen zur internationalen Jugendarbeit. „Jetzt müssen wir diese Idee nur noch umsetzen“, forderte Solveig.

Ob die neuen Projekte nun eins zu eins umgesetzt werden oder nicht, für die Judo-Ka war es ein interessantes und spannendes Wochenende. „Wir haben nun eine Grundlage gelegt, auf der wir die neue internationale Jugendarbeit aufbauen können“, sagte sie abschließend.

Für junges Engagement im Sport: Fackellauf durch NRW

Die Sportjugend im Landessportbund NRW setzte Zeichen mit einem Fackellauf durch Nordrhein-Westfalen. Während des olympischen Jugendlagers in London wurde eine Fackel als Symbol des jungen Engagements im Sport entzündet, und diese Fackel reiste in der Woche des Bürgerschaftlichen Engagements durch Nordrhein-Westfalen, um auf das junge Ehrenamt aufmerksam zu machen. Auf ihrem Weg sammelt sie Botschaften und Wünsche für junges ehrenamtliches Engagement im Sport an die Politik. Die Botschaft ist: Junges Ehrenamt fördern um Leistungssport, Breitensport und Jugendarbeit im Sport zu ermöglichen!

Das Foto (unten) zeigt NWJV-Jugendsprecher Moritz Belmann mit der Fackel vor der Judohalle in der Sportschule Wedau. Außerdem machte die Fackel Station in Essen, Coesfeld, dem Ennepe-Ruhr-Kreis und Dortmund.

Das Video vom Fackellauf:
www.youtube.com/watch?v=KzXncdT8bB4



Fotos: Erik Gruhn



5. Judo-Landes-Turnier von Special Olympics NRW

Fantastisches Sport-Event in Essen

In der Sporthalle Essen-Kupferdreh fand das 5. Landes-Judoturnier von Special Olympics Nordrhein-Westfalen (SO-NRW) statt. An den Start gingen über 160 Judokas mit einer Behinderung aus 20 Institutionen ausschließlich aus NRW. In Kooperation mit dem Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband gelang es SO-NRW und dem TVK Essen-Kupferdreh wieder, den Teilnehmern ein fantastisches Judo-Event zu bieten. Essens Bürgermeister Rudi Jelinek eröffnete die Judo-Veranstaltung in Anwesenheit der Parlamentarischen Staatssekretärin Ulrike Flach, die gleichzeitig auch die Grüße von Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr überbrachte. Der 2. Vorsitzende von Special Olympics NRW Andreas Schäfer führte durch das Eröffnungszereemoniell mit dem Hissen der Special-Olympics-Flagge und dem Sprechen des olympischen Eides durch aktive Athleten. Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen natürlich die über vier Stunden dauernden interessanten und hoch attraktiven Wettkämpfe.

Gekämpft wurde in drei Wettkampfklassen, eingeteilt nach Art und Schwere der Behinderung. In den einzelnen Gruppen trafen drei bis fünf Judokas aufeinander. Jeder musste gegen Jeden kämpfen, kein Kämpfer schied vorzeitig aus, alle waren bis zum Ende dabei. Es war spannend zu beobachten, wie fair und freundlich die Athleten miteinander umgingen. Wer Hilfe auf dem Weg in die Wettkampfhalle oder einfach Trost und ein paar aufmunternde Worte nach einem verlorenen Kampf suchte, musste nicht lange warten. Die Teilnehmer feuerten sich während der Kämpfe lautstark an und wer einen Sieg erringen konnte, wurde begeistert gefeiert.



Während in der Wettkampfkategorie I die Judokas des G-Kaders des BSNW die Kämpfe weitgehend dominierten, setzten sich in den anderen Wettkampfklassen viele neue und noch unbekannte Judokämpfer durch, denen aber sicher die Zukunft gehört. Da die Wettkämpfe auf zwei Abschnitte verteilt wurden, konnten lange Wartezeiten für die einzelnen Sportler weitgehend vermieden werden. Zunächst kämpften die Judokas der Wettkampfkategorie II die einzelnen Gewichts- und Altersklassen aus. Dann erfolgte die Siegerehrung mit großem Jubel und starker emotionaler Begeisterung.

Anschließend kämpften in einem zweiten Wettkampfabschnitt die Judokas der Wettkampfklassen I und III. In wiederum zwei Stunden konnten auf drei Judomatten alle Kämpfe ohne große Verzögerungen durchgeführt werden. Daher gilt auch ein ganz besonderer Dank Arndt Holtsträter und seinem Team von TVK Essen-Kupferdreh. Der Essener Judo-Verein, unterstützt von Listenführern vom Steeler Judo-Club, zeigte sich bei allen Problemen äußerst flexibel und führte das Judoturnier mit seinen kompetenten Helfern souverän durch. Aber auch dem Veranstalter Special Olympics NRW muss man ein großes Kompliment für die professionelle Ausrichtung machen. Alle Teilnehmer waren sich am Ende einig, dass sie auch beim nächsten SO-NRW-Judoturnier, das am 28. September 2013 wiederum in Essen stattfinden wird, dabei sein werden.

Text: Dr. Wolfgang Janko / Fotos: Roswitha Bosbach

Judo-Lehrgang für Trainerassistenten im G-Judo

Der Behindertensportverband Nordrhein-Westfalen führte zum vierten Mal eine Trainerassistentenausbildung in der Sportart Judo durch. Die 40 Unterrichtseinheiten umfassende Ausbildung richtet sich vor allem an Judokas mit geistigen Entwicklungsverzögerungen, die innerhalb des Trainingsbetriebs von den leitenden Übungsleitern für spezielle Aufgaben oder einzelne Stundensequenzen eingesetzt werden können. Die Ausbildung wurde an zwei Wochenenden in der Sportschule Hennef durchgeführt. Es trafen sich 24 Judokas, vier Teilnehmer reisten mit ihrer Trainerin aus Rheinland-Pfalz an, um an dieser einmaligen Ausbildung teilnehmen zu können.

Der Lehrgang begann mit einer theoretischen Einheit über die Entwicklung des Behinderten-Judo und einem speziellen Überblick über Merkmale geistigbehinderter Menschen. Der Lehrgang endete mit einer theoretischen Einheit über den Ablauf von Wettkämpfen und Judo-Prüfungen sowie über Abgrenzung von Verantwortungsbereichen. Alle anderen Lehrgangseinheiten wurden ausschließlich praxisorientiert angeboten. Dabei wurde am ersten Lehrgangswochenende großen Wert auf die Vermittlung judospezifischer Basistechniken unter besonderer Berücksichtigung der Bedürfnisse behinderter Menschen gelegt. Denn das zeigt die tägliche Judopraxis: Das individuelle Lernen auf der Judomatte, bei dem Körper und Bewegung von den Teilnehmern experimentierend eingesetzt werden, benötigt eine große Zahl von Trainerhelfern. Da die Übenden aufgrund ihrer Einschränkungen gezwungen sind, sich eigene Lernwege zu suchen, benötigen sie fast immer einen „eigenen Trainer“.

Alle Formen der Falltechniken, Fußwürfe wie O-Soto-Otoshi und O-Soto-Gari, Eindrehtechniken wie Uki-Goshi und O-Goshi und alle Formen der Grundhaltetechniken waren am ersten Wochenende Schwerpunkte der Ausbildung. Hinzu kamen verschiedene Bewegungs- und Mannschaftsspiele, die sich als Erwärmungs- und Ausklungsübungen für das Judo-Training von Menschen mit einer Behinderung als geeignet herausgestellt haben. Die neuen Trainer-Helfer sollten vielfältige Methoden kennenlernen und ausprobieren und somit Sicherheit in der Trainingsassistenz gewinnen. Abgerundet wurde das Angebot durch Aufgaben hinsichtlich der Aufsichtsführung beim Übungsbetrieb, bei Wettkämpfen und in der Freizeitgestaltung.

Das zweite Wochenende war geprägt durch die „Praktische Prüfung“ der neuen Trainerassistenten. Eine Gruppe von neun Judokas mit einer Behinderung von Bayer 04 Leverkusen sollte für die neuen Trainer-Helfer zum praktischen Prüfstein werden. In zwei Gruppen wurden die Lehrübungen sorgfältig vorbereitet. Zwar übernahm der Lehrgangsleiter die Hauptplanung und Durchführung der Lehrübungen, aber die „Trainer-Helfer“ bekamen individuelle Aufgaben. In der ersten Judostunde mussten jeweils eine Station des Circle-Trainings von den Trainer-Helfern betreut und die teilnehmenden Judokas individuell eingewiesen werden. In der zweiten Lehrübung bekamen die Trainer-Helfer die Aufgabe, mit einzelnen Judokas eine Mini-Kata, bestehend aus Einmarsch, Grußzeremonie, vier Techniken und Abschluss zu erarbeiten. Die neuen Trainer-Helfer lösten die verschiedenen Aufgaben mit Bravour und auch einzelne Teilnehmer, denen man es zunächst nicht zugetraut hätte, wuchsen mit ihren Aufgaben. Die Vereine werden sich sicher freuen, nun auf qualifizierte und vom BSNW zertifizierte Trainer-Helfer zurückgreifen zu können.

Text: Dr. Wolfgang Janko / Foto: Gabi Gramsch



Folgende Judokas sind nun vom BSNW zertifizierte Trainerassistenten für die Sportart Judo: Michael Walk, Cindy Kranz, Kerstin Stubenrauch, Wolfgang Herder (alle Judokan Landau), Jörg Porgazalski, Simon August, Markus Hülshorst, Markus Hülshorst (alle Lebenshilfe Essen), Sebastian Spindler (Franz-Sales-Haus Essen), Julian Braun, Rene Glomb, Jürgen Hundemer, Steffi Mause (alle Caritas-Verband Meschede), Timo Karmasch, Angelina Simon, Julia Wardemann, Jörg Reidick, Patrick Schrör, Michael Fink, Jürgen Gramsch, Andreas Gramsch, Angelina Simon (alle 1. Budokan Hünxe), Christian Brieler, Phil Taraschinski, Lars Wichert, Herbert Stobbe (alle Lebenshilfe Hamm).



www.phoenix-budo.de

Ihr zuverlässiger Partner für Händler und Vereins-Sammelbesteller

Aus unserem Judo-Programm:

MATSURU-Wettkampfanzüge

Agglorex-Judomatten

IJF zugelassen





PHOENIX
BUDOSPORT

PHOENIX BudoSport
Westkirchener Str. 90
59320 Ennigerloh
Fon 0 25 24 / 267 92 80
info@phoenix-budo.de





Drei Staffeln des JC 71 Düsseldorf beim KÖ-Lauf

Eigentlich hätten wir eine Staffel komplett streichen können, weil eine nicht aus Bremen wegkam, eine ziemlich böse von einer Wespe angefressen wurde, einer sich den Fuß umgeknickt hatte, einer Oberliga kämpfen musste und einer beruflich eine andere Veranstaltung hatte. Aber ... der JC funktioniert halt und so konnten wir Carin, Marco, Traugott, Macello und Daniel Laps für unsere Staffeln gewinnen.

Jeder der Läufer hat in seiner Zeit zwei Kilometer zurückgelegt, d. h. die Staffeln dann zusammen also zehn Kilometer pro Staffel. Unsere erste Staffel ist dank Daniel (Nordrheinmeister über 800 m) somit wirklich gut schnell gewesen. Und das, obwohl Manny schon beim ersten nervösen Hin- und Herlauf fast von einer Dixie-Klo-Tür erschlagen wurde und eine recht fiese, blutende Verletzung an der Hand davon trug, die von den Sanis noch fachgerecht versorgt werden musste. Für nächstes Jahr planen wir einen Start in Judo-Anzügen, da die Feuerwehrleute auch in Vollmontur gelaufen sind.

Petra und der FotoFuzzyDF

Breitensportaktion in Büttgen

Vor der Frage, wie man „Otto-Normalsportler“ auf die Judomatte bekommt, stehen alle Judovereine. Die Judokas des VfR Büttgen haben sich hierzu etwas Neues einfallen lassen: Um neue Leute für Judo zu interessieren, kombinierten sie zunächst allgemeine Fittesselemente mit dem sehr beliebten Lasergewehrschießen und lockten zum Abschluss auf die Judomatte, wo die Teilnehmer in die Geheimnisse der Fallschule sowie erster Wurf- und Haltetechniken eingeführt wurden. Die ältesten Teilnehmer - 91 und 86 Jahre alt - wurden unter dem Applaus der zahlreichen Zuschauer aktiv. „Die Veranstaltung zum 100-jährigen Bestehen des VfR Büttgen mit über 160 Teilnehmern hat gezeigt, dass für Breitensportaktionen, die etwas Neues versprechen, Interesse besteht“, meint Abteilungsleiter Herbert Thora. „Die große Zahl von Kindern und Jugendlichen, die hier heute mal einfach etwas ausprobieren konnten, führt vielleicht dazu, dass der eine oder andere mit Judo anfängt“, hofft Herbert Thora und dankt vor allem seinem engagierten Helferteam.



Hans-Werner Krämer, Kampfrichterreferent des NWJV und Mitglied in der Bundeskampfrichterkommission des DJB, wurde vom Stadtsportverband Siegen für seine besonderen Verdienste im Sport der Stadt Siegen und darüber hinaus geehrt.



Franz Sandgruber verstarb mit 82 Jahren



Franz Sandgruber verstarb mit 82 Jahren in seiner Heimat im bayerischen Wald. Als Leiter der Judoabteilung des Postsportvereins Düsseldorf arbeitete er jahrzehntelang erfolgreich im Jugendbereich, bevor er wieder in seine Heimat zurückzog. Dort gründete er in Hannesried einen Judoverein, mit dem er sich in Bayern einen Namen machte. Für seine Arbeit wurde er mit dem Bundesverdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland und mit der Silbernen Ehrennadel des Bayerischen Judoverbandes geehrt.



Kata-Turnier in Belgien

Vier deutsche Paare waren zum internationalen Hainaut-Cup nach Roselies (Belgien) gereist. Dort in der Nähe von Charleroi fand dieses international besetzte Turnier statt, bei dem es auch einige deutsche Erfolge zu sehen gab. In der Nage-no-Kata mussten sich Alexander Schleicher und Tim Smeikal mit nur zwei Punkten einem niederländischen Paar geschlagen geben. In der Katame-no-Kata konnte das Paar Gerd Krämer/Norbert Schäfer einen dritten Platz belegen. Nicht so gut lief es für die beiden anderen Paare Dieter Münnekhoff/Michael Hoffmann mit einem fünften Platz in der Kime-no-Kata und Marius Wagner/Jürgen Schneegans mit Platz sechs in der Nage-no-Kata.



18 Prüflinge haben es geschafft

18 Judokas waren angetreten, um in Witten den nächsten Dan zu erreichen. Schnell war zu erkennen, dass sich das harte Training gelohnt hatte, denn alle konnten die Prüfer überzeugen und bestanden. Gezielte Vorbereitung auf die Prüfung hat alle angetretenen Judokas schließlich zum Erfolg gebracht. Bei zwei Prüfungskommissionen absolvierten die Dan-Anwärter ihr Programm. 13 waren gekommen, um den ersten Dan zu erlangen, zwei wollten den zweiten Dan erreichen, ein Prüfling hatte sich auf die Prüfung zum vierten Dan vorbereitet und für den fünften Dan hatten sich zwei Anwärter angemeldet. Wie immer wurden die Kata als erstes geprüft. Die Joseki waren mit dem

Gezeigten sehr zufrieden. Alle hatten eine sehr solide Leistung auf die Matte gebracht. Nachdem dieser erste wichtige Teil geschafft war, ging es ans Restprogramm, was nicht weniger relevant und ausschlaggebend für das Ergebnis ist. Am Ende des Tages konnten sich alle freuen und stolz die Dan-Urkunde entgegen nehmen. Die Prüfung bestanden: 1. Dan: Janina Frankemölle, Marc Kösters, Arseni Kurmaz, Patrick-Oliver Scheinert, Katharina Lache, Phillip Zimmer, Josefina Engelmann, Marius Peltzer, Gianna Meise, Arne Peters, Kristina Secertzis, Steffen Emil Künzel und Christian Vogelsang; 2. Dan: Lena-Kristin Binczyk und Jasmin Dittmar; 4. Dan: Astrid Pohl; 5. Dan: Miroslaw Müller und André-Mark Otte. Die Prüfer waren Stephan Bode, Manfred Halverscheid, Volker Gößling, Harald Klette, Stefanie Gößling und Andrea Haarmann.

Silke Schramm



Dan Prüfungen 2013

26. Januar 2013	Ostwestfalen/Hamm
1. März 2013	Wevelsburg (nur für LG-Teilnehmer)
2. März 2013	Kreis Warendorf/Münster
20. April 2013	Köln/Aachen
25. Mai 2013	Essen
22. Juni 2013	Hagen
13. Juli 2013	Grevenbroich
28. September 2013	Witten
12. Oktober 2013	Bonn
9. November 2013	Kreis Bergisch Land
16. November 2013	Gladbeck
30. November 2013	Wiedenbrück

Kata-Meisterschaften 2013

21. April 2013	Westdeutsche Kata-Meisterschaften
15./16. Juni 2013	Deutsche Kata-Meisterschaften in Maintal



Deutsche Kata-Meisterschaften 2012 in Verl

Foto: Erik Gruhn

Riesenansturm beim Düsseldorfer Kyu-Vorbereitungslehrgang

Im Judokeller auf der Düsseldorfer Ellerstraße richtete der NWDK-Kreis Düsseldorf unter Leitung von David Lenzen den zweiten Kyu-Vorbereitungslehrgang in diesem Jahr aus. Insgesamt 60 (!) junge und alte Judokas brannten auf den Input, den ihnen die beiden Referenten Hanna Hufschmidt und Sebastian Bergmann vermitteln würden. Man merkte deutlich, dass das Referententeam sich im Vorfeld gut vorbereitet hat. Das Zusammenspiel untereinander klappte sehr gut und

die Teilnehmer konnten die beiden mit keiner Frage aus der Ruhe bringen.

Thema des ersten Lehrgangsabends war das Standprogramm für den 3., 2. und 1. Kyu. Da die vorgestellten Techniken und Bewegungsabläufe doch z. T. sehr komplex waren, wurde im Vorfeld des Lehrgangs ein bebildertes Script (www.judokas.net/nwdk) für die Teilnehmer erstellt. Der nächste Lehrgangsabend war den drei Stufen aus der Nage-no-Kata vorbehalten. Jeder, der schon mal auf der Ellerstraße trainiert hat, weiß, mit über 60 Teilnehmern wurde das eine interessante Einheit. Das Bodenprogramm und die Anwendungsaufgaben waren Thema des dritten Lehrgangsabends. Hier wurde gerollt, gedreht, gehebelt und gewürgt. So mancher staunte auch nicht schlecht, als dann zum Anreiz eingesprungene Varianten vom Juji-Gatame und des Kingston-Würgers angeboten wurden. Am letzten Lehrgangsabend wurde noch mal alles wiederholt und auf die wichtigen Punkte bei den Techniken - vor allem bei der Kata - eingegangen. Nach vier Abenden mit jeweils drei

Stunden intensivem Training haben die Teilnehmer viel mitgenommen und waren zeitweise sichtlich erschöpft. Das ist Einsatz - weiter so ...

David Lenzen



Abschlusstabelle durcheinander geworfen

Liebe Judofreunde,

ich möchte hiermit auf die Missstände in der Ligaordnung des Deutschen Judo-Bundes (DJB) aufmerksam machen und hoffe, dass schnellstmöglich Regelungen getroffen werden, um diese zu beheben. Konkret geht es um den Passus 4.2.10 *Mannschaftsdoppelstart*. Hier heißt es wörtlich: „*Ein Judoka, der im Wege des Mannschaftsdoppelstarts in einer Saison sowohl in der Regionalliga als auch in der Bundesliga eingesetzt wird, darf nur zwei Kämpfe in der Bundesliga bestreiten. Entscheidend ist der tatsächliche Wettkampfeinsatz. Die Wettkampfbegegnung wird zu null gewertet, wenn eine Mannschaft gegen diese Regelung verstößt. Dieser Verstoß muss drei Wochen vor der Aufstiegsrunde zur Bundesliga angezeigt werden. Anschließend ist eine Strafe ausgeschlossen.*“

Eine Mannschaft, die eine/n Kämpfer/in zum dritten Mal in der Bundesliga einsetzt, wird demnach als Bundesligamannschaft nicht bestraft. Dabei erfolgt der Verstoß doch aber in dieser Liga und müsste unmittelbare Konsequenzen für das Team zur Folge haben. Wäre die Ordnung des DJB in diesem Fall konsequent, würde ein Verstoß wohl auch gar nicht auftreten. So ist es den Vereinen in der Bundesliga jedoch egal, was es für die Regionalliga bedeutet. Oder sie wissen, dass die Annullierung der Kampfbegegnungen für sie keinen Unterschied in der Tabelle der Regionalliga macht. So ist es in dieser Saison bei den Frauen passiert. Obwohl eine Wittener Kämpferin fünf Kämpfe in der Regionalliga bestritt, setzte ihr Trainer sie nach Abschluss der Regionalliga am letzten Kampftag in der Bundesliga ein. So wurde mehr als drei Monate (!) nach dem letzten Kampftag in der Regionalliga die Abschlusstabelle dieser Liga vollkommen durcheinander geworfen. Der JC Wermelskirchen (JCWK) wurde bis 28.9.2012 als Zweiter der Abschlusstabelle geführt. Dieses Ergebnis wurde aus eigener Kraft nur durch das kämpferische Engagement der Frauenmannschaft erreicht und man freute sich im Bergischen schon über den Aufstieg, da die Aufstiegsrunde nach Aussagen des DJBs nicht stattfinden würde und man als Aufsteiger feststand. Da die Regionalligatabelle nachträglich geändert wurde, waren die Frauen des JCWK plötzlich nur noch Dritte. Für uns hatte es nach nervenaufreibenden Tagen doch ein Happy End, da das Team vom Brander TV (der plötzliche Zweitplatzierte) um Trainer Marcus Corsten auf den Aufstieg verzichtete und wir somit doch aufsteigen können.

Meiner Meinung nach hätte es soweit aber gar nicht kommen dürfen, denn es kann doch nicht sein, dass ein Verstoß in der Bundesliga solche Auswirkungen auf die Regionalliga hat, denn dadurch werden die Mannschaften bestraft, die ihre Saison regelkonform gekämpft haben. Dabei war die Wittener Kämpferin ja sogar in allen Regionalligakämpfen startberechtigt, da sie vor den Sommerferien stattfanden. Bis dahin hatte sie noch keine drei Einsätze in der Bundesliga absolviert. Der dritte - folgenschwere - Einsatz erfolgte erst ein Vierteljahr nach dem letzten Kampftag in der Regionalliga. Ich frage mich, in welchem anderen Sport - abgesehen vom Judo - so etwas möglich ist. Es kann nicht sein, dass ein Verstoß in der oberen Liga Auswirkungen auf die untere Liga hat, aber keine sehenswerten Konsequenzen in dem Bereich, in dem der Verstoß stattfand. In anderen Sportar-

ten, beispielsweise im Tennis, steht eine Mannschaft, die regelwidrig aufstellt, als Absteiger fest. Und das ist allen Beteiligten im Vorfeld durch klare und richtungweisende Ordnungen klar.

Spinnt man die in diesem Jahr aufgetretene Situation weiter, kann es zudem in eine Richtung gehen, die wir uns alle für den Judosport nicht wünschen. Die momentan bestehende Regelung der DJB-Wettkampfordnung öffnet doch Korruption und Manipulation Tür und Tor, denn so kann man durch nur einen einzigen Kampf eine Liga so beeinflussen, dass Tabellenplätze getauscht, Auf- und Absteiger verändert werden, ohne selbst Konsequenzen befürchten zu müssen. Die momentan geltende Annullierung der Wettkampfergebnisse sehe ich dabei nicht als Konsequenz, denn die Vereine, die sowohl in der Bundes- als auch Regionalliga starten, können in der unteren Liga nie um den Aufstieg mitkämpfen. Somit geht es für die Regionalligamannschaft des Clubs meist nur um den Klassenerhalt, der ihnen, so wie im Wittener Fall, auch durch fünf 0:7-Niederlagen nicht zu nehmen ist. Außerdem ist es überhaupt nicht verständlich, wieso bei Einsatz einer nicht startberechtigten Kämpferin die gesamte Mannschaftsbegegnung zu Null gewertet wird. Dadurch ist doch eine Verschiebung in der Tabelle vorprogrammiert, da einzelnen Mannschaften nicht nur ein Sieg, sondern auch eine hohe Unterbewertung zugesprochen wird. Dabei haben aber die anderen Kampfpaarungen regelkonform stattgefunden und könnten auch bei Verstoß gegen das Doppelstartrecht gewertet werden.

Wie müsste die Regelung also in Zukunft lauten? Am Leichtesten wäre es wohl, wenn der DJB konsequent nur den Start in einer Liga erlauben würde. Doch da man rundherum hört, dass es immer schwieriger wird, die (Bundesliga-)Mannschaften komplett aufzustellen, würde dies das Problem wohl noch verschärfen. Somit muss der Passus klar umgeschrieben und eine eindeutige Regelung getroffen werden. Diese sollte die folgenden Punkte beinhalten: ...

- Bei Regelverstoß werden die in der Bundesliga bestrittenen Kämpfe (nicht Begegnungen!) zu Null gewertet.
- Der Verstoß hat keine Auswirkungen auf die Ergebnisse der Regionalliga.

Vorbild für einen neu formulierten Passus 4.2.10 *Mannschaftsdoppelstart* könnte der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband sein. Auf seiner Homepage veröffentlichte der Dachverband zu Beginn der Liga-saison, dass ein Missachten des Doppelstartrechts nach Abschluss der unteren Ligen keinen Einfluss mehr auf diese Ligen hat und während der Saison lediglich der Kampf in der unteren Liga zu Null gewertet wird. Das Chaos in der Regionalligatabelle 2012 der Frauen hätte mit einem so oder ähnlich formulierten Passus verhindert werden können!

Im Sinne aller Ligakämpfer/innen und Trainer/innen hoffe ich, dass der DJB eine Regelung findet und die Ordnung für die kommende Saison ändert. Denn letztendlich wollen wir alle dasselbe: kämpfen und siegen. Und dazu sind nun mal eindeutige und klar formulierte Regelungen nötig, die das Sportliche in den Vordergrund stellen und nicht im Nachgang eine gekämpfte Saison umkrepeln können.

Katrin Borchardt, JC Wermelskirchen

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Schreiben Sie uns per E-Mail an budoka@budo-nrw.de. Wir werden Ihren Leserbrief nach Möglichkeit veröffentlichen, behalten uns aber den Abdruck sowie Kürzungen vor. Leserbriefe geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Der Dattener Judo-Club sucht langfristig einen jungen und dynamischen Übungsleiter für das U 11 Anfänger/Kindertraining.

Voraussetzung ist eine gültige Judo-Lizenz. Trainingszeiten sind jeweils Montags und Mittwochs in der Zeit von 17:00 - 18:30 Uhr.

Bewerbungen bitte an Friedhelm Chmielewski, Tel.: 02363/65799 oder friedhelm-elvi@t-online.de

Krafttraining, Teil 39



Hammercurls - abwechselnd und gleichzeitig (mit Kettlebell als Bottom-up)

Stehend die Unterarme in halbpronierter Stellung, in jeder Hand eine Kurzhantel oder eine Kettlebell, die am Griff mit einem Judogürtel oder Handtuch umschlungen ist. Unterarme abwechselnd anbeugen, dabei das Handgelenk stabil halten. Diese Übung stärkt das Handgelenk, die Strecker am Unterarm und den Armbeuger.

Als Alternative kann die Übung auch gleichzeitig ausgeführt werden oder als Bottom-up mit der Kettlebell. Bei der Ausführung als Bottom-up muss die Kettlebell noch stärker mit dem Handgelenk stabilisiert werden, um das Umschlagen zu vermeiden!

Im Kraftausdauerbereich mit 20-25 Wiederholungen arbeiten, sonst mit 8-12 Wiederholungen und 2-3 Sätzen.

Viel Erfolg beim „Griffkampf“!

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





Eine Technik der Kime-no-Kata wird von Shiro Yamamoto, 9. Dan, erläutert. Auch in fortgeschrittenem Alter ist eine hohe Perfektion keine Zauberei, sondern Ergebnis jahrelangen Trainings.

Macht das Training der traditionellen Kata heute eigentlich noch Sinn ?

Gedanken über eine mögliche Bereicherung des Vereinstrainings durch regelmäßiges Üben von Kata

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Die Judovereine in Deutschland sind seit geraumer Zeit sich wandelnden Rahmenbedingungen ausgesetzt. Eine langsam aber sicher alternde Bevölkerung, immer weniger Kinder, dafür mehr Ganztagschulen, insgesamt verändertes Freizeitverhalten, größere Mobilität der jungen Erwachsenen und höherer Leistungsdruck für Schüler und Berufstätige durch verdichtete Lern- bzw. Arbeitszeiten beeinflussen nachhaltig die Mitgliederstruktur der Vereine und als Folge davon auch das Potenzial an ehrenamtlichen Helfern. All dies macht ein Nachdenken über die Angebote der Judovereine erforderlich, sowohl was Zielgruppen als auch was Inhalte betrifft, die man diesen Gruppen anbieten möchte.

Einigen Vereinen gelingt es zwar erfolgreich, sich dem Wandel zu stellen, andere tun sich dagegen etwas schwerer, wie die Entwicklung der Mitgliederstatistik der letzten Jahre zeigt. Wo gibt es also Optimierungsmöglichkeiten bei den Angeboten der Vereine? Kann eine Besinnung auf traditionelle Kata als regelmäßiger Trainingsinhalt ein Weg sein, die aktuellen Herausforderungen zu meistern? Im Folgenden soll eine Antwort versucht werden.

Sind die derzeitigen Probleme wirklich neu?

Bereits 1976 stellte der große Visionär des deutschen Judo, Wolfgang Hofmann, in der ersten Ausgabe der „Judo-Revue“ die zu jener Zeit provozierende(n) Frage(n) „Wird Judo eine Sportart für Kinder? Findet Judo den Anschluss an die Trimmbewegung?“ Schon damals, in einer Zeit, in der sich die Mitgliederzahlen des DJB innerhalb von zehn Jahren gerade fast verfünffacht hatten (von 37.000 im Jahr 1966 auf 174.000 im Jahr 1976 - das waren über 5.000 mehr als 2011 und das ohne die neuen Länder!), stellte er fest, dass:

- immer weniger Vereine ein gut frequentiertes Erwachsenentraining anbieten würden,
- der Selbstverteidigungsappeal des Judo stark abgenommen habe,
- schlechte Fallschule und verkrampter Stil zu vielen kleinen Verletzungen und damit häufig zur Abkehr vom Judo führen würden,
- Randori zu sehr am Wettkampf orientiert sei und von daher dringend für Fitness-Suchende anders gestaltet werden müsse,
- die Liebe zu Kata neu entdeckt werden müsse.

Die von Wolfgang Hofmann vor über 35 Jahren aufgeworfenen Fragen und auch seine Lösungsvorschläge erscheinen heute aktueller denn je. So gibt es in jüngster Zeit zahlreiche Bemühungen, an den Themen Randori und Selbstverteidigung zu arbeiten, z.B. durch Aufnahme in die Kyu- und Dan-Prüfungsordnung und durch Lehrgänge für Multiplikatoren. Ähnliches gilt auch für das Thema „richtiges Fallen“.

Während also ein Teil der damals angesprochenen Themen bereits neu ins Bewusstsein gerückt wurde, ist der Bereich der Kata zumindest im Rahmen von Veröffentlichungen noch nicht so sehr unter dem Gesichtspunkt der Bereicherung des Vereinstrainings betrachtet worden. Die Potenziale, die in einem regelmäßigen Angebot von Kata-Training schlummern, sind daher, nach dem subjektiven Eindruck des Verfassers, auf der Vereinsebene weitgehend unentdeckt, woran auch die Aufnahme der ersten drei Stufen der Nage-no-Kata in das Kyu-Prüfungsprogramm nicht viel geändert hat.

Kata im Programm für Kyu-/Dan-Prüfungen

Hand auf's Herz: Die meisten Judotreibenden lernen eine Kata relativ kurz vor einer Prüfung, um sie dann so lange nicht mehr zu praktizieren, bis die nächste Prüfung ansteht. Weil außer der Nage-no-Kata keine andere Kata bei mehreren Prüfungen demonstriert werden kann, heißt das konkret, dass die meisten Judotreibenden eine Kata nach erfolgreicher Prüfung kaum je wieder praktizieren.

Viele Sportfreunde können sich auch kaum vorstellen, Kata außerhalb des Prüfungskontextes zu trainieren. Die Verbindung zwischen Dan-Prüfung und den jeweils im Prüfungsprogramm verlangten Kata ist in vielen Köpfen so starr und eng, dass der Verfasser zum Beispiel schon häufig gefragt wurde, warum er denn ausgerechnet die Ju-no-Kata übe, obwohl er den 4. Dan schon längst habe.

Etwas provozierend kann man sogar feststellen, dass Kata durch die Einbindung in das Prüfungswesen fast schon künstlich am Leben gehalten wird. Die Begegnung mit Kata ist dadurch leider häufig mit zwiespältigen Gefühlen verbunden, denn durch diese Eingebundenheit in Bewertungssituationen liegt der Fokus beim Üben meist auf der Erfüllung der Bewertungskriterien und weniger auf dem Eigenwert der Kata. Die Übenden fragen (sich) also weniger „was kann ich Positives für mich und mein Judo aus der Kata mitnehmen“, sondern mehr „wie soll es aussehen, damit ich die Prüfung bestehe“. Durch diesen menschlich nachvollziehbaren Ansatz erschließt sich allerdings der Sinn des Übens einer Kata kaum - sicherlich auch einer der Gründe, warum die verschiedenen Kata nach erfolgreicher Prüfung fast immer nicht weiter praktiziert werden. Es entsteht also ein Teufelskreis, bei dem die Sinnfrage zugunsten des Prüfungsergebnisses zumindest weitgehend auf der Strecke bleibt.

Traditionelle Kata: Bewegungsvielfalt fast ohne Grenzen

Alle Aktionen in den Judo-Kata sind relativ komplexe Bewegungen sowohl für Uke als auch für Tori. Alle Aktionen haben nicht nur einen rein motorischen Aspekt, sondern auch einen konkreten theoretischen Hintergrund, also immer ein „Was?“, ein „Wie?“ und ein „Warum?“. Dies rührt daher, dass die Aktionen in den Kata jeweils danach ausgewählt und verfeinert wurden, ob sie exemplarisch irgendwelche übergeordneten Prinzipien des Judo illustrieren.

Jede Aktion in jeder Kata ist also auch ein Ausgangspunkt für weitere Varianten und Möglichkeiten, denselben Prinzipien folgend Neues zu entdecken oder Bekanntes auf einer grundlegenden Ebene besser zu verstehen. Im Kern ist Kata also eine kombinierte Trainingsform zu Theorie und Praxis des Judo, um die Grundlagen dafür zu schaffen, durch Variation das eigene Judo in Theorie und Praxis weiterzuentwickeln.

Legt man allein die Kata aus dem Dan-Prüfungsprogramm zu Grunde, ergibt sich folgendes Zahlengerüst:

Kata	Anzahl der Techniken
Nage-no-Kata	15 (jeweils rechts und links)
Katame-no-Kata	15
Nage-waza-ura-no-Kata	15
Kodokan Goshinjutsu	21
Kime-no-Kata	20
Ju-no-Kata	15
Koshiki-no-Kata	21
Itsutsu-no-Kata	5
Summe	127

Wer alle im Dan-Prüfungsprogramm enthaltene Kata lernen möchte, hat also die praktische und theoretische Auseinandersetzung mit 127 Aktionen, jeweils als Uke und als Tori (!), vor sich. Und wenn das nicht reicht: Es gibt auch noch weitere Kata und darüber hinaus sind nicht alle „Themen“ des Judo in den „offiziellen“ Kata repräsentiert. Kataähnliche Zusammenstellungen für Übergänge vom Stand zum Boden oder für Wurfkombinationen können das Programm der traditionellen Kata leicht ergänzen. Der Phantasie sind bei eigenen Zusammenstellungen kaum Grenzen gesetzt.

Zur körperlichen Belastung beim Kata-Training

Die Bewegungsintensität beim Kata-Training ist geringer als beim Randori. Man kann lange darüber diskutieren, welche der beiden Trainingsformen für den Aufbau und den Erhalt körperlicher Fitness effektiver und sinnvoller ist. Für den Verfasser ist dies allerdings nicht die Frage eines „entweder-oder“, sondern eines „sowohl-als-auch“. Kata-Training bietet eine lang andauernde Belastung niedriger bis mittlerer Intensität - bei gleichzeitig großer Bewegungsvielfalt, was der Entwicklung von Koordination zugute kommt. Da das Hauptthema beim Judo als „Erhalt und Verlust des Gleichgewichts“ beschrieben werden kann, wird insbesondere die Kontrolle des eigenen Gleichgewichts durch Praktizieren der verschiedenen Kata geschult. Gleichzeitig ist das Verletzungsrisiko äußerst gering.

Kata und selbstständiges Üben

Wir sind es in Deutschland gewöhnt, dass alle paar Minuten vom Übungsleiter neue Übungen für alle Übenden angesagt werden. Das Training ist also in aller Regel relativ straff geführt und meist machen auch alle Übenden dasselbe oder zumindest Ähnliches. Dort, wo differenziert wird, ist der Übungsleiter häufig unter Daueranspannung, weil Differenzierung oft dadurch realisiert wird, dass der Übungsleiter mehrere Teilgruppen parallel in der vorgenannten Art und Weise unterrichtet.

Kata - einmal gelernt - kann durch eine vorgegebene Übungsfolge eine große Hilfe sein und einen Beitrag zu mehr Individualisierung des Trainings leisten. Wenn zwei Partner jede Technik einer „großen“ Kata jeweils 3-5 mal als Tori und als Uke machen, dann dauert dieses Training im Durchschnitt rund 45-60 Minuten -, auch ohne dass eine bestimmte Aktion besonders geübt würde. Bleibt man bei einer Technik „hängen“ und übt diese intensiver, ist eine Stunde Trainingszeit leicht überschritten. Auf diese Weise können mehrere Paare innerhalb eines Trainings sehr individuell trainieren. Jedes Paar kann eine andere Kata machen oder eigene Schwerpunkte bei den einzelnen Techniken setzen. Der Übungsleiter kann einem Paar punktuell oder auch einmal über einen längeren Zeitraum helfen, ohne befürchten zu müssen, dass der Rest der Gruppe nicht mehr weiß, was er üben soll.

Welchen Nutzen bringen die jeweiligen Kata für die Übenden?

Aber was hat man nun konkret davon, wenn man bestimmte Kata lernt und immer wieder übt. Im Folgenden soll eine Kurzwantwort für diejenigen Kata gegeben werden, die in der Dan-Prüfungsordnung enthalten sind.



Ein perfekter Ukiotoshi, demonstriert von den mehrfachen deutschen Meistern Yussuf Arslan und Sergio Sessini. Vollkommen entspannt und mit größter Präzision erfolgt ein dynamischer Wurf.

Die deutschen Vizemeisterinnen Godula Thiemann und Jenny Goldschmidt demonstrieren, worauf es bei Hadaka-jime ankommt: Kontrolle über den Gegner durch Gleichgewichtsbruch, präzises Ansetzen der eigenen Würgehand, Schutz des eigenen Gesichts und Druck mit der Schulter von hinten gegen Ukes Hinterkopf. Ukes Befreiungsversuche bleiben dann ohne Chance.



Nage-no-Kata

Die Nage-no-Kata enthält einen repräsentativen Querschnitt der Wurftechniken des Kodokan-Judo. Alle Techniken werden sowohl rechts als auch links geübt.

Ziel beim Üben der Nage-no-Kata ist eine Technikausführung mit größtmöglicher Präzision. Dabei werden auch die grundlegenden Formen des Gehens, der Körperhaltungen (Shizentai und Jigotai) sowie - ganz wichtig - korrektes Fallen geübt. Jeder Technik liegt ein Wurfprinzip zugrunde, das repräsentativ für eine ganze Schar von Wurftechniken ist. Allen gemeinsam ist die Betonung des wichtigsten Prinzips der Judo-Wurftechniken: das Stören des gegnerischen Gleichgewichts (Kuzushi), um leichter werfen zu können. Das Studieren der unterschiedlichen Formen des Kuzushi steht also im Mittelpunkt des Übens der Nage-no-Kata.

Nage-no-Kata schult damit auf einer grundlegenden Ebene alles, was zum Thema „Werfen und Fallen“ wichtig ist.

Katame-no-Kata

Ich gestehe: Ich mochte sie eigentlich nie so richtig, die Katame-no-Kata. Dies hat sich jedoch in den letzten Jahren ein wenig gewandelt.

Katame-no-Kata schult, wie man sich gegen eine einmal angesetzte Grifftechnik (Katame-waza) - egal, ob halten, würgen oder hebeln - wieder befreien kann bzw. wie man diese Befreiungen verhindert und so die Technik auch gegen vehemente Verteidigung durchsetzt.

Leider wird in der Praxis oft das Verteidigungsverhalten Ukes nicht gründlich genug geübt, was dann die Katame-no-Kata zu einer Verkettung von Handlungen an einem mehr oder weniger wehrlosen Partner macht und den Übenden den Sinn der Kata raubt. Eine korrekt studierte Katame-no-Kata ist dagegen äußerst lebhaft, dynamisch, sehr praxisrelevant - und auch anstrengend!

Nage-waza-ura-no-Kata

Bei dieser Kata geht es - wie auch bei anderen Kata zur Thematik „Gegenwürfe“ - darum, wie ein gegnerischer Angriff mit einer Wurftechnik gekontert werden kann. Schlüssel zum Verständnis der Kontertechniken sind jeweils genaue Kenntnisse der Angriffstechniken und deren Schwachstellen, damit man diese ausnutzen kann. Es geht also darum, die Funktionsweise der Angriffe genau zu verstehen, damit man diese zunichte machen und kontern kann.

Im Falle der Nage-waza-ura-no-Kata haben wir es mit einer besonderen Situation zu tun. Unter anderem werden alle Techniken der ersten



Norbert Kremer und Gerd Schäfer demonstrieren die Abwehr eines Kinnhakens in der Kodokan-Goshinjutsu bei der Westdeutschen Kata-Meisterschaft. Schnelligkeit und Griffsicherheit sind hier Trumpf.

drei Gruppen der Nage-no-Kata gekontert, so dass Nage-waza-ura-no-Kata gleichzeitig auch ein indirektes Studium der Nage-no-Kata darstellt.

Kodokan Goshinjutsu

Die Kodokan Goshinjutsu wurde zwischen 1952 und 1956 von zahlreichen Meistern des Kodokan entwickelt, um eine moderne(re) Form der Selbstverteidigung im Angebot zu haben. Dabei sind auch Anleihen aus dem Aikido eingeflossen.

Bei der Kodokan Goshinjutsu geht es nach dem Erlernen der Grobform der Techniken vor allem darum, diese mit maximaler Explosivität auszuführen zu lernen. Es ist also eine äußerst dynamische Kata, die Distanzgefühl, Griffsicherheit, schnelle Körperbewegungen, Reaktionsfähigkeit usw. entwickelt.

Kime-no-Kata

Was für die Kodokan Goshinjutsu geschrieben wurde, gilt auch uneingeschränkt für die deutlich ältere Kime-no-Kata. Diese ist eine Selbstverteidigungskata mit Anleihen aus dem traditionellen Jujutsu der japanischen Samurai, auch wenn sie erst im 20. Jahrhundert entstanden ist. Als Relikt der „alten“ Zeit enthält sie in der Art der

alten Schulen (Koryu-Jujutsu) Angriffe und Verteidigung aus dem Kniesitz. Außerdem werden traditionelle Waffen - Tanto und Katana - verwendet.

Ju-no-Kata

Ju-no-Kata wurde explizit als Leibesertüchtigung entwickelt. Alle Bewegungen werden in moderatem Tempo ausgeführt. Außerdem wird an keiner Stelle geworfen oder die Kleidung des Partners gefasst. Dies erlaubt ein Üben unabhängig vom Ort oder einer bestimmten Trainingskleidung.

Die Techniken sind vor allem durch die Kata der Kito-ryu (s.u. Koshiki-no-Kata) inspiriert. Diese sind aber so modifiziert, dass es hohe Dehnanteile und hohe Anteile mit Übungen zur Verbesserung der Körperspannung gibt. Außerdem enthält Ju-no-Kata viele sehr komplexe Drehbewegungen, bei denen der eigene Körper sehr zentriert kontrolliert werden muss. Ju-no-Kata stellt somit ein ideales Übungsprogramm für Jung und Alt dar, das Bewegungssicherheit, Beweglichkeit und Körperspannung - insbesondere im Rumpfbereich - verbessert.

Koshiki-no-Kata

Koshiki-no-Kata stammt direkt aus Kito-ryu, einem traditionellen Jujutsu-Stil, den Jigoro Kano lernte, bevor er das Kodokan-Judo entwickelte, bzw. das er eine Zeit lang parallel betrieb.

Koshiki-no-Kata bietet einen Einstieg in die etwas esoterischen Lehren alter Jujutsu-Schulen und ist somit vor allem für Leute interessant, die sich mit philosophischen Hintergründen befassen möchten. Auf der rein technischen Ebene ist es spannend zu erfahren, wie ein „Ring in Rüstungen“, das ist die „äußere“ Thematik der Koshiki-no-Kata, ausgesehen haben mag.

Itsutsu-no-Kata

Wie Koshiki-no-Kata stammt Itsutsu-no-Kata aus einem Jujutsu-Stil, den Jigoro Kano gelernt hat, nämlich aus dem Tenjin-shinyo-ryu Jujutsu. Hinter Itsutsu-no-Kata steckt ebenfalls viel, viel abstrakte Theorie, was diese Kata für eine Auseinandersetzung mit philosophischen Gedanken interessant macht. Die körperliche Umsetzung ist allerdings auch für sich allein genommen reizvoll - und schwierig!

Wie man Kata nicht üben sollte

Das Üben von Kata muss für die Übenden einen größeren Wert haben, als nur das Bestehen eines Prüfungsfaches bei einer Kyu- oder Dan-Prüfung. Der erste Kardinalfehler, den man also machen kann, ist die Aufnahme eines Kata-Trainings ausschließlich mit dem Gedanken an eine Prüfung. Wer mit einer derartigen Motivation an eine Kata herangeht, wird in aller Regel nicht die positiven Aspekte sehen, die Kata für sein Judo bedeuten könnte, sondern sich nur damit herumplagen, irgendwelchen Bewertungskriterien zu entsprechen, um den angestrebten Grad zu erreichen. Damit werden aber gleichzeitig alle Chancen auf ein positives Erleben von Kata - und damit eine Bereicherung des eigenen Judotrainings - verpasst.

Kata-Training muss eine lebendige Auseinandersetzung mit den vielfältigen Bewegungen und den zugrunde liegenden Prinzipien sein. So betrieben kann Kata ein Schlüssel dazu sein, Menschen für Judo zu begeistern, die derzeit das Judo noch nicht im Fokus haben.

Chancen durch Kata-Angebote

Alles, was das Judo-Training vielfältiger macht, ist geeignet, Interessierte anzuziehen bzw. länger an das Judo zu binden. Dies ist sicherlich eine Binsenweisheit. Zum Glück braucht man seine Blicke auf der Suche nach einer Bereicherung des Judo-Trainings gar nicht so weit schweifen zu lassen. Wir müssen nur verstärkt in die Kerninhalte des Judo schauen, denn viele Ergänzungen zum derzeitigen Übungsprogramm der Judovereine in Deutschland findet man in den Kata des Kodokan-Judo.

Es mag sich ein wenig paradox anhören: aber durch Rückgriff auf die traditionellen Übungsformen und Inhalte kann das Judo zukunftsfähiger gemacht werden. Denn auch die anderen Bereiche, die Wolfgang Hofmann erwähnt hat, finden sich in den Kata wieder und können



Ju-no-Kata, hier demonstriert von den amtierenden Europameistern Wolfgang Dax-Romswinkel und Ulla Loosen, verbessert unter anderem die Körperspannung und das Gefühl für Gleichgewicht.



Toshiro Daigo, 8. Dan, hält im Kodokan einen Vortrag über Geschichte und Prinzipien von Koshiki-no-Kata. Alte Rüstungen als Anschauungsobjekte dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

durch diese entwickelt werden: Selbstverteidigung, korrekte Fallübungen und Verständnis für guten Judo-Stil. Wir müssen die Chancen eigentlich nur ergreifen!

Gibt es erfolgreiche Beispiele?

Neben Vereinen, die ein regelmäßiges Kata-Training anbieten, soll an dieser Stelle das „Kata-Netzwerk Niederrhein/Münsterland“ genannt werden. Dort trifft man sich regelmäßig vereinsübergreifend zum Kata-Training, wobei ausdrücklich nicht vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmer mit einem eigenen Partner kommen. Vielmehr soll praktisch jeder mit jedem - wie bei jedem anderen Training auch - üben. Einladungen werden regelmäßig auf der Homepage des NWDK (www.nwdk.de) veröffentlicht.

Wo und wie können sich Übungsleiter entsprechend fortbilden?

Derzeit wird von Verbandsseite Kata-Training in erster Linie im Rahmen von Prüfungsvorbereitungslehrgängen angeboten. Diese dienen jedoch eher dem Einstieg in eine Kata und weniger zur Qualifizierung von Kata-Lehrern. Das NWDK hat daher seinen Kata-Expertenkreis neu formiert und bietet künftig Lehrgangmaßnahmen für Multiplikatoren und Teilnehmer an Kata-Meisterschaften an. Alle Kreise können darüber hinaus auf diese Spezialisten für eigene, ganz auf die lokalen Bedürfnisse abgestimmte, Lehrgänge zugreifen.

Schadenfälle immer rasch beim Versicherungsbüro melden!

Für eine zügige Bearbeitung von Schadenfällen ist eine rasche Meldung beim Versicherungsbüro des Landessportbundes wichtig. Nur so können zeitnah die notwendigen Unterlagen eingeholt und ggf. erforderliche Rückfragen zum Schadensgeschehen gestellt werden. Schließlich sollen die verunfallten Sportler oder Geschädigte, die Anspruch auf Versicherungsleistungen haben, diese auch möglichst schnell erhalten.

Formal sind in der Sportversicherung daher auch bestimmte Leistungsvoraussetzungen, z. B. die Einhaltung von Fristen, geregelt. Grundsätzlich gilt für alle Versicherungszweige, dass der Eintritt eines Versicherungsfalles, also eines Schadens, dem Versicherer unverzüglich, spätestens innerhalb einer Woche, anzuzeigen ist. Diese Frist beginnt in dem Zeitpunkt, zu dem der Versicherte vom Schadeneintritt Kenntnis erlangt hat. Das BGB (§ 121) definiert „unver-

IMPRESSUM

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

40. Jahrgang 2012

Herausgeber, Verlag, Redaktion, Anzeigen- und Aboverwaltung:

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

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

Redaktionsschluss: der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

Druck:

SET POINT Schiff & Kamp GmbH
Moerser Str. 70
47475 Kamp-Lintfort

Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 5 vom 1.5.2011

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 28,00 €
Bei Bankeinzug ermäßigt sich der Preis für das Jahresabonnement auf 24,00 €. Bezugsgebühren werden jeweils für das Kalenderjahr erhoben.

Einzelheftpreis: 3,50 € (zzgl. Versandkosten)

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.

züglich“ mit der Formulierung „ohne schuldhaftes Zögern“. Ein Versicherter, der z. B. erst nach der Rückkehr aus seinem dreiwöchigen Urlaub von einem Schaden in der ersten Urlaubswoche erfährt, meldet nicht verspätet, wenn er den Versicherungsfall einige Tage nach Urlaubsrückkehr anzeigt.

Alle wichtigen Fristen, die insbesondere in der Unfallversicherung einzuhalten sind, finden Sie im jeweiligen Merkblatt zur Sportversicherung und dieses wiederum auf der Internet-Seite der ARAG-Sportversicherung: www.arag-sport.de

Das Online-Versicherungsbüro Ihres Landessportbundes wählen Sie einfach aus der Deutschlandkarte. Alle Infos und Unterlagen zum Sportversicherungsvertrag sind dort verfügbar.



Zusammenwirken mit dem Euregio-Gedanken

Im belgischen Montzen wurde Paco Garcia, 4. Dan Tendoryu-Aikido aus Belgien, gebeten, einen Wochenendlehrgang zu geben. Ganz im Sinne des Euregio erschienen auch bei diesem Lehrgang neben Belgiern eifrige Teilnehmer aus Roermond (Niederlande) und aus verschiedenen Dojo in Deutschland. Mit viel Witz und noch mehr Zeit für den Einzelnen entstand ein Lehrgang mit guter Stimmung bei gleichzeitig hohem Niveau. Da nimmt man weitere Wege gerne in Kauf.

Martina Rüter



Fotos: Josef Celestina



Robin Thelen mit Uke Jens Betz

Aikido und Verhalten

Das folgende Referat wurde im Rahmen der **Vorbereitung auf den 1. Dan von Robin Thelen**, 1. Aikido Club Castrop-Rauxel, erstellt. Die persönliche Auseinandersetzung mit Aspekten des Budo, das intensive Überdenken der eigenen Haltung zum jeweiligen Thema und die Präsentation der eigenen Gedanken vor der Gruppe sind bei Sensei Ralf Oschmann (6. Dan) fester Bestandteil der Prüfungsvorbereitung auf den 1. Dan. Seine Prüfung hat Robin inzwischen erfolgreich bestanden.

1. Warum „Aikido und Verhalten“?

Lange habe ich mich mit verschiedenster Literatur über **Morihei Ueshiba** beschäftigt und stellte fest, dass er unter anderem neben seines perfektionistischen Anspruchs an die Ausführung der Techniken einer eisernen Disziplin, die er sich selbst und seinen Schülern abverlangte, einer von ihm gelebten und stets geforderten Achtsamkeit und dem shugyo, dem „ersthafte Üben“ (*zu lesen in Erinnerungen an O-Sensei*) sich genauso intensiv mit dem Zustand des menschlichen Lebens in dieser Welt beschäftigt hat, mit einem entsprechenden **Verhaltenskodex**.

Nach einer durch Krankheit gekennzeichneten Kindheit, einer Ausmusterung beim Militär aufgrund seiner Körpergröße, daraus resultierender psychischer Erkrankung (*zu lesen in Große Budo Meister*), späteren Kriegserfahrungen, in welchen er dem Tod sehr nahe war, und einer späteren Tätigkeit als Chief Instructor für Kampfkünste an der Universität von Kenkoku wandelte sich nach lebenslangem Studium verschiedenster Kriegskünste (zuletzt Daito-ryu/Aiki-Ju-Jutsu) seine Einstellung (*zu lesen in Unendlicher Friede*). Gerade während seiner psychischen Erkrankung stabilisierte er sich in der **Natur** und durch seinen **gelebten Glauben**. Er selbst sagte, „dass es der Zweck des Aikido sei, mit der Natur eins zu werden, sich mit ganzem Herzen der Natur zu öffnen“ (*zu lesen in Der Weg des Aikido*).

Man spricht davon, dass ihn eine „Aura der Freundlichkeit umgab“ (*zu lesen in Erinnerungen an O-Sensei*) man ihn stets hilfsbereit sah und in ihm eine tiefe Ehrfurcht für das Leben zu erkennen war. Im Allgemeinen legte er Wert auf ein respektvolles, wertschätzendes, tu-

gendhaftes Miteinander.

Robert Frager (ein Schüler) berichtet, dass Zuschauer einer Trainingsstunde eine arrogante Haltung zeigten und Grimassen schnitten. O-Sensei warf sie umgehend aus dem Dojo. Für diese Art Respektlosigkeit hatte er keine Toleranz (*zu lesen in Erinnerungen an O-Sensei*).

Mitsugi Saotome erzählt von einem Erlebnis nach einem Training, in welchem er seine hakama vergessen hatte. O-Sensei fragte ihn, warum er in Unterwäsche erscheine und ob er keinen Anstand habe. Er sah dies als Vernachlässigung der nötigen Haltung und Etikette (*zu lesen in Erinnerungen an O-Sensei*). Dies zeigt, wie wichtig O-Sensei das **Verhalten und die Einstellung als gleichwertiger Bestandteil des Trainings** war. Er erläuterte daraufhin die Bedeutung der sieben Falten der hakama, stellvertretend für die **sieben Tugenden der Kampfkunst**:

jin (Wohlwollen),
gi (Ehre),
rei (Höflichkeit),
chi (Weisheit),
shin (Aufrichtigkeit),
chu (Loyalität)
und koh (Frömmigkeit).
(*zu lesen in Erinnerungen an O-Sensei*)

Insgesamt ist für mich deutlich zu erkennen, dass Aikido nicht allein durch „Techniken auf der Matte“ zu erfassen ist, sondern nur im Zusammenhang mit dem oben beschriebenen Verhaltenskodex. O-Sensei selbst sagt in „Der Weg des Aikido“, dass die **Techniken** nichts sind, **wenn der sie belebende Geist fehlt**, wenn das Herz, kokoro, die Liebe, nicht hoch entwickelt ist.

2. Aikido und Lebensnähe

Gleiches gilt auch umgekehrt: Die o. g. Verhaltensrichtlinien beeinflussen nicht nur mein Training auf der Matte, das Training beeinflusst auch mein Verhalten insgesamt.

Kisshomaru Ueshiba, O-Senseis Sohn, schreibt in „Der Geist des Aikido“: „Das japanische Wort für Training heißt keiko, was wörtlich „nachsinnen“, „über die Vergangenheit nachdenken“ bedeutet. Laut der ursprünglichen Bedeutung bekommt das Training eine religiöse Qualität, die aus Respekt vor dem Bewährten der alten Traditionen und aus (...) Nachsinnen und Wiederholen besteht.“

Ich selbst stelle in vielen Bereichen Veränderungen fest, seitdem ich Aikidoka geworden bin.

Viele Jahre war ich Bassist in einer Death Metal Band und das auf eine fanatische Art und Weise. Neben der Arbeit gab es die Musik, den Sport und sonst nicht viel. Täglich haben wir geprobt - in einem Bunker - kein Tageslicht. Die Auftritte fanden selbstverständlich am Abend statt. Bis in die Nacht. Viel Trubel, viel Arbeit, viel proben, viel Sport ..., an anderen Dingen nicht interessiert, Scheuklappen, ein



Robin Thelen mit Uke Jens Betz - Koshi Nage

unbewusstes Leben - auf mich selbst konzentriert. Unsere Musik war die Beste, andere Bands nahmen wir nicht so ernst - überheblich fast. Andere Themen waren schnell langweilig, andere Menschen auch - nicht unbedingt wertschätzend. Die Beziehung musste sich unterordnen - auch nicht unbedingt wertschätzend. Die Songtexte - nicht unbedingt respektvoll.

Aikido trat zu einem Zeitpunkt in mein Leben, an dem ich mich auf einem Scheideweg befand. Ich nahm gerade von der Musik Abschied und suchte insgesamt nach neuen Inhalten. Zuvor hatte ich über so manche Dinge noch nicht nachgedacht.

Mit Aikido kamen Inhalte auf mich zu, welche bekannt konservativ, aber mir noch mal ganz neu und unheimlich attraktiv erschienen. Ich machte mir zur Aufgabe, mich bewusst mit diesen Inhalten auseinanderzusetzen. Natürlich hat sich dadurch viel verändert. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema **Aufmerksamkeit** im Training ist nicht nur meine Aufmerksamkeit im Aikido gestiegen - im Privaten bemerke ich deutlich, dass sich mein einstiger Blick auf mich selbst und die damit verbundene Abwesenheit, ob in Gesprächen, im Straßenverkehr, in Kontakt mit anderen Menschen, verändert hat. Meine Reaktionen wurden nicht nur im Training, sondern auch im Umgang mit Menschen schneller und angemessener. So wie ich Trainingssituationen einschätzen gelernt habe, habe ich gleichzeitig das Einschätzen von Verhaltensweisen von Menschen verbessern können. Dies hat mir privat und beruflich viel geholfen. Die **Wertschätzung und Loyalität** zu Gleichgesinnten, welche durch Aikido zum Thema geworden sind, ist ein besonderer Gewinn für mich. Wo ich sonst eher egozentrisch agiert habe, habe ich den Blick für Weggefährten oder Gleichgesinnte schulen können, was mich auch privat und beruflich sehr bereichert. Gleichzeitig beleuchtete ich mit den Inhalten des Aikido die Themen **Liebe und Schutz**. In diesen Bereichen hat die Auseinandersetzung mit den Inhalten mir persönlich viel gegeben. Sie verlangen eine **generelle Öffnung**, um Menschen mit Liebe begegnen zu können und klare Abgrenzung und Verteidigung, falls ein Gegenüber gesetzte Grenzen überschreitet.

Rein pragmatisch finden wir Inhalte des Budo in vielen Bereichen wieder, sei es in der Verhaltenspsychologie, in der systemischen Familienarbeit, der Pädagogik etc., sogar in der Feng-Shui-Lehre.

Zum einen scheinen es in der Verhaltenspsychologie menschliche Bedürfnisse nach wohlwollender Annahme, einem wertschätzenden Miteinander, Zugehörigkeit und Schutz zu sein. Zum anderen sind es Elemente aus der Systemtheorie, welche beschreiben, was menschl



Robin Thelen mit Uke Jens Betz -Verhebelung am Boden

che Systeme benötigen, um funktional handeln zu können, worunter unter anderem auch die Loyalität fallen würde. In der Feng-Shui-Lehre gibt es Beobachtungen, dass der Schlaf von Menschen, deren Bett mitten im Raum steht, oder von Menschen, welche mit dem Rücken zur Tür schlafen, häufig gestört verläuft. Die Wand gibt „Stärkung“, die Tür sollte im Sichtfeld liegen.

Auch die stets betonte **Nähe zur Natur** ist es wert, ausprobiert zu werden. Ich selber mache diese Erfahrung regelmäßig beim Wandern. Ich erlebe dort, wie sehr man in der Natur zu seinem **menschlichen Ursprung** zurück findet. Hier kann ich alle Einflüsse, welche meinen Geist beschäftigen, wie z. B. berufliche, partnerschaftliche, gesellschaftliche, sortieren und mich später ganz von ihnen frei machen. In der Natur zählt nicht mein beruflicher oder gesellschaftlicher Status. Ich brauche keine Uhr, kein Telefon, keine Unterhaltungen, keine Nachrichten über das Weltgeschehen, keine Medien insgesamt. Die Welt ist wie ich sie gerade dort erlebe. Ich erlebe meine eigene Gefühlswelt - und auf der anderen Seite der Erde erlebt jemand anders seine. Kisshomaru Ueshiba schreibt dazu in „Der Geist des Aikido“: „Das Trainieren der Kampfkünste (...) ist vielleicht ein Weg, wie alle Menschen zur Natur zurückkehren und ihre Wurzeln wiederfinden könnten. Es ist gerade jetzt zwingend notwendig, dass wir unser natürliches Selbst und unseren Körper zurück erobern (...) kämpfen wir gegen die Natur oder ignorieren wir sie, sind wir nicht in der Lage, das Spektrum menschlicher Gefühle richtig zu durchleben“.

All dies können wir nachvollziehen und täglich erleben, und doch gibt es um uns herum und in uns selbst immer noch genug Arroganz, Selbstverliebtheit, grenzüberschreitendes Handeln, Neid und Konkurrenz unter Gleichgesinnten, Unaufmerksamkeit, Egozentrik, Egoismus, Aufwertung der eigenen Person durch Abwertung meines Gegenübers, „Frauengezicke“ und „Männergeprotze“. Ein Punkt, den jeder für sich durchdenken sollte.

3. Bushido in der Moderne

Die Bedeutung des Bushido zu erfassen, ohne japanische Wurzeln zu haben, erscheint mir unmöglich. Bis heute ist Japan geprägt durch die Tugenden seiner einstigen Vorfahren - der Samurai. Inazo Nitobe, ein japanischer Diplomat, beschreibt in „Bushido“ ausführlich diese Prägung. Er schreibt aber auch wie schwierig die Umsetzung in der Moderne ist: „Bushido und alle anderen kriegerischen Arten von Ethik sind zweifellos mit drängenden, praktischen Fragen zu sehr überlastet, (...). Heutzutage ist das Leben vielfältiger geworden - ed-

lere, tiefere Berufe als der des Kriegers ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich“. Für mich resultiert daraus, dass wir als Menschen und Aikidoka in Anlehnung an die alten Tugenden

- jin (Wohlwollen),
- gi (Ehre),
- rei (Höflichkeit),
- chi (Weisheit),
- shin (Aufrichtigkeit),
- chu (Loyalität)
- und koh (Frömmigkeit)

eine moralische Grundhaltung entwickeln sollten, die wir in die heutige moderne Zeit transportieren.



Weg



Foto mit Affe



Wanderung

<p>der budoka ISSN 0948-4124</p> <p>An den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. Geschäftsstelle Postfach 10 15 06 47015 Duisburg</p>	<p style="text-align: right;">Bestellschein / Einzugsermächtigung</p> <p>Bitte schicken Sie den „budoka“ ab Monat _____ an nachfolgende Adresse. Ich bezahle für 10 Ausgaben im Jahr 28,00 € / bei Bankeinzug 24,00 € (Bezugsjahr ist das Kalenderjahr). Die Kündigung des Abos ist mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres möglich.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">Name:</td> <td style="width: 40%;">Vorname:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Straße:</td> </tr> <tr> <td>PLZ:</td> <td>Wohnort:</td> </tr> <tr> <td>Kontonummer:</td> <td> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; height: 20px;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>Bankleitzahl:</td> <td> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; height: 20px;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td colspan="2">Name des Geldinstituts:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Kontoinhaber:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Datum/Unterschrift:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Diese Bestellung kann innerhalb einer Frist von 8 Tagen widerrufen werden. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an den Dachverband für Budotechniken NW e.V., Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg.</td> </tr> </table>	Name:	Vorname:	Straße:		PLZ:	Wohnort:	Kontonummer:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; height: 20px;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> </table>									Bankleitzahl:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; height: 20px;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> </table>									Name des Geldinstituts:		Kontoinhaber:		Datum/Unterschrift:		Diese Bestellung kann innerhalb einer Frist von 8 Tagen widerrufen werden. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an den Dachverband für Budotechniken NW e.V., Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg.	
Name:	Vorname:																																		
Straße:																																			
PLZ:	Wohnort:																																		
Kontonummer:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; height: 20px;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> </table>																																		
Bankleitzahl:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; height: 20px;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> </table>																																		
Name des Geldinstituts:																																			
Kontoinhaber:																																			
Datum/Unterschrift:																																			
Diese Bestellung kann innerhalb einer Frist von 8 Tagen widerrufen werden. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an den Dachverband für Budotechniken NW e.V., Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg.																																			



Landeslehrgang

Mit Werner Dermann (6. Dan JJ) konnte dieses Mal zum Landeslehrgang wieder ein bei den Goshin Jitsu-Kas altbekannter Referent auf der Matte begrüßt werden. Nach ein paar kurzen einleitenden Worten des Vorstandsvorsitzenden Günter Tebbe, der ihn herzlich willkommen hieß, begann der Lehrgang mit einem Aufwärmprogramm, das es jedem Teilnehmer ermöglichte, seinen Gürtel mal von einer anderen Seite kennenzulernen. Erst wurde er im Laufen einfach nur geschwungen, wobei immer wieder die Hand gewechselt wurde, aber im weiteren Verlauf zeigte Werner Dermann den motiviert schwingenden Leuten, dass damit auch verschiedene Arten von Liegestützen möglich sind, Rückwärtsrollen und auch kleine Randoris (Mattenkämpfe), bei denen es darum ging, seinen Partner neben die Matte zu ziehen oder zu schieben.

Nachdem jeder Anzug gut angeschwitzt war, kam Werner Dermann dann auf sein eigentliches Thema für diesen Tag, die Abwehr von beweglichen Gegenständen und Stöcken. Mit den beweglichen Gegenständen fing er an. In einer Selbstverteidigungssituation kann so etwas zum Beispiel eine Kette, ein Gürtel oder auch eine Hundeleine sein, aber zu Übungszwecken ist der Gürtel der Trainingsbekleidung natürlich wesentlich ungefährlicher und somit viel besser. Werner Dermann betonte als erstes, dass man bewegliche Gegenstände, mit denen nach einem geschlagen wird, nicht einfach blocken kann, da man durch das Weiterschwingen des Gegenstandes an einer anderen Körperstelle getroffen werden kann. Dem Schlag des Gegners auszuweichen hat deshalb oberste Priorität, was auch dem Grundprinzip des Goshin Jitsu, Siegen durch Nachgeben, entspricht.

Im Anschluss wurden verschiedenste Schlagangriffe mit dem Gürtel sowie deren Verteidigung eingeübt. Eine besonders gemeine und für den Gegner unangenehm abzuwehrende Art anzugreifen ist es, den Gürtel im Afterschwung vor sich kreisen zu lassen, was ähnlich aussieht wie ein rotierender Propeller, da kaum Zeit bleibt, an dem Gürtel vorbei an den Angreifer heranzukommen. Die Kunst dabei ist es, genau in dem Moment an den Angreifenden heranzugehen, oder besser gesagt heranzustürzen, wenn er mit dem Arm vor dem Körper ist, weil nur ein ganz kurzer Augenblick Zeit bleibt, bis der Gürtel wieder zurückschwingt und den Verteidigenden treffen kann. Der

Arm wird an den Körper gepresst. Auf diese Weise durch den eigenen Arm behindert, kann der Angreifende zu Fall gebracht und entwirrt werden, was ein weiterer wichtiger Bestandteil bei der Abwehr bewaffneter Angreifer ist. Sie sollten natürlich nicht mehr im Besitz ihrer Waffe sein, wenn man von ihnen ablässt, da ansonsten fast immer ein erneuter Angriff stattfinden wird, der dann vielleicht weniger glimpflich abläuft als der vorangegangene Angriff.

Nach einer verdienten Pause zur Halbzeit des Lehrgangs ging es mit Stocktechniken weiter, aber nicht wie von den meisten erwartet mit der Abwehr von Stockangriffen, sondern mit der Abwehr von Angriffen, wenn man selber im Besitz eines Stockes ist. Alle Teilnehmer des Lehrgangs merkten schmerzhaft, wie präzise mit einem Stock gehandelt werden kann und wie unangenehm empfindliche Stellen am Körper, wie zum Beispiel die Achillessehne an der Ferse durch Druck mit dem Stock traktiert werden können. Nach einem Lehrgang voller interessanter Techniken hieß es irgendwann Abgrüßen und Matten abbauen. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei Werner Dermann für die fachkundige Leitung des Lehrgangs und hoffen, ihn bald wieder als Referent für einen unserer Landeslehrgänge gewinnen zu können. Außerdem bedanken wir uns herzlich bei Peter Kloiber und Frauke Hain sowie den anderen Helfern des Bocklemünder Judoclubs, die wiederum ihre Halle für die Durchführung des Lehrgangs zur Verfügung gestellt haben und sich sowohl um den Mattenaufbau als auch um die Koordination des Lehrgangs bestens gekümmert haben.

M. Gheno



3. Dan-Speziallehrgang

In der Halle des Yamanashi Porz fanden sich die Teilnehmer des dritten Dan-Speziallehrgangs ein, um unter der Leitung von Peter Debitsch (5. Dan Goshin Jitsu) zum Thema Stocktechniken ihr Repertoire zu erweitern. Nach einer kurzen Einleitung und einem intensiven Aufwärmtraining konnte schließlich mit den eigentlichen Techniken begonnen werden. Da der Gegner mit dem Stock zunächst einmal weit überlegen ist und durch harte Blocktechniken die Arme verletzt werden können, ohne dass dadurch der Angriff abgewehrt ist, gilt es zunächst einmal dem Schlag auszuweichen. Techniken, die dann im Folgenden angewandt werden, sollten nach Möglichkeit schnell, hart und präzise sein, um die Situation zügig und möglichst unverletzt zu überstehen. Und von der Sorte Techniken hatte Peter Debitsch einige auf Lager! Nützliche Helfer waren ihm dabei immer wieder die „Tigerpranke“, wobei die Hand mit gespreizten Fingern dem Gegner ins Gesicht gestoßen wird, um ihn zu irritieren und die übrige Abwehr zu verschleiern und der „Daumenstachel“, bei dem der Daumen, wie es durch den Namen schon zu erraten ist, aufgestellt wird und ebenfalls dem Gegner ins Gesicht gestoßen wird, wenn er hinter einem steht.

Durch den ganzen Lehrgang hindurch konnte man immer wieder merken, dass Peter Debitsch ein fundiertes Wissen über den realitätsnahen Umgang mit Selbstverteidigungstechniken hat, welches er auch gut an den Mann zu bringen versteht. Jeder Teilnehmer konnte einige neue Techniken, aber auch viele kleinere Abwandlungen bekannter Techniken für sich mitnehmen. Hierfür bedanken wir uns herzlich bei Peter Debitsch, der einmal mehr für uns als Referent auf der Matte gestanden hat und wieder einiges an interessanten Techniken zu bieten hatte. Wir bedanken uns ebenfalls bei den Verantwortlichen des Yamanashi Köln Porz, die - wie schon so viele Male vorher - gerne die Halle zur Verfügung gestellt haben.

M. Gheno



Gemeinschaftslehrgang

Das bewährte Konzept, einen Lehrgang für die NWHV-Jugend und die Erwachsenen zeitgleich an einem Ort durchzuführen, war auch 2012 wieder ein Erfolg. Für die Jugendlichen stellte sich dadurch nicht das Problem eine Mitfahrgelegenheit zu finden, weil sie zusammen mit den Erwachsenen nach Plettenberg anreisen konnten. Alle Teilnehmer erwartete ein ereignisreiches, aber auch anstrengendes Wochenende. Nach der Begrüßung durch den Lehrwart und die Jugendleitung trennten sich die Gruppen. Die Jugend blieb in der großen Turnhalle und die Senioren begaben sich ins Untergeschoss, wo sie ein schöner Dojang mit Matten und Spiegelwand erwartete.

Das Unterrichtsprogramm war für beide Übungsgruppen altersgemäß vorbereitet. Während die Jugend sich bei ihren Themen „Fallschule, Bewegungslehre und Fußtechniken“, aufgelockert mit viel Spiel und Spaß, abregierte, reichte das Programm der Älteren an beiden Tagen von Stocktechniken über Armhebel bis zum Bodenkampf. Für

alle Aktiven, die bereits durch die lange Anfahrt und das vielfältige Programm am Samstagabend sichtlich erschöpft waren, hatte die Jugendleitung mit viel Liebe ein Abendessen vorbereitet. Als besonderes Highlight ging es danach noch ins Plettenberger Erlebnisbad mit neuen Looping- und Freifallrutschen. Die Anstrengungen des Tages waren vergessen und neue Kräfte wurden mobilisiert.

Da alle dieses Erlebnis bis Toreschluss ausnutzten, war es nicht verwunderlich, dass der Sonntagmorgen etwas schleppend anlief. Aber nach einem ausgiebigen Frühstück mit vitaminreichem O-Saft für die Kids und starkem Kaffee für die Senioren waren Schlafsäcke, Kuschelkissen und andere wichtige Übernachtungsutensilien schnell wieder eingepackt und die Halle aufgeräumt. So stand den jetzt anstehenden Übungseinheiten für beide Gruppen nichts mehr im Wege. Diese Lehrgänge leben von dem abwechslungsreichen Programm, den interessanten Referenten und nicht zuletzt den gemeinsamen Erlebnissen abseits der Matte. Sie werden auch zukünftig zum festen Programm des NWHV gehören.

Detlef Klos



Armstreckhebel in allen Variationen

David Brucholder setzt den Tan-Bong ein



Alle haben Spaß beim Hamburgerspiel



Gespannte Aufmerksamkeit der Kids

Multiplikatorenlehrgang

Der zweite Multiplikatorenlehrgang des Jahres hatte die Prüfungsaufgabe „Freie Abwehr“ zum Thema. Diese ist Inhalt jeder Gürtelprüfung oberhalb des gelben Gürtels. Deshalb ist es für jeden Trainer und Dan-Träger wichtig, hierzu über theoretisches Wissen zu verfügen und didaktische Übungsmethoden zu beherrschen. Mit Franz Josef Wolf stand ein erfahrener Referent zur Verfügung, der es verstand seine Kenntnisse zu vermitteln und dazu die dementsprechende sinnvolle Anwendung von Hapkido-Techniken zu erläutern.

Nach einer kurzen, intensiven Aufwärmphase forderte Franz die Teilnehmer schon bei der Fallschule. Da in der „Freien Abwehr“ bei einem Angriff in allen Varianten Wurftechniken zur Anwendung kommen, ist gute Fallschule eine der Voraussetzungen für den fließenden Ablauf. Franz erkannte schon jetzt, dass die Lehrgangsteilnehmer mit unterschiedlichem Ausbildungsstand angetreten waren. Dieser Eindruck verstärkte sich bei den jetzt folgenden ersten Übungen zur Übersicht und Bewegungen in einer Situation mit mehreren Angreifern. Deshalb teilte Franz die Teilnehmer in zwei Gruppen auf. Die erste bildeten die Rotgurt- und Dan-Träger und eine zweite die nied-

rigen Kup-Grade, die im weiteren Verlauf von Holger Becker übernommen wurde. Während Holger mit seiner Gruppe auf Grundlagenarbeit einging, forderte Franz die Fortgeschrittenen mit komplexen Verteidigungssituationen. Hierbei kamen auch Waffen wie Stöcke und Messer zum Einsatz. Immer wieder unterbrach er die Situation, erläuterte das optimale Vorgehen und schärfte bei den Übenden den Blick für die Lage. Zum Abschluss erhöhte er den Druck auf die jeweilig handelnden Verteidiger durch Steigerung der Geschwindigkeit, was diese an den Rand der Erschöpfung brachte. Alle erkannten in dieser Situation deutlich, dass bei erhöhtem Stress und nachlassender Kraft das Gehirn keine optimale Durchblutung mehr erhält. Das bedeutet, dass das Nachdenken über eine in dieser Situation erforderliche Technik verlangsamt ist und nicht mehr zum Erfolg führen kann. Jetzt müssen alle im Unterbewusstsein verankerten Techniken spontan und automatisiert angewandt werden, eine wichtige Erfahrung, die die Teilnehmer auf diese Weise mitnehmen konnten. Dieser Lehrgang war wieder einmal für alle ein wichtiger Schritt für eine erfolgreiche Gürtelprüfung.

Detlef Klos



Links: Wo ist der nächste Angreifer?
Oben: Großmeister F.-J. Wolf demonstriert erfolgreiche Waffenabwehr



Roose und Jordan machen vor;
Ju no Kata mit Dieter Gobien,
5. Dan (mittleres Bild)

Kata Lehrgang in Bochum-Hamme

Die Matte war gut belegt beim Kata-Lehrgang der Jiu Jitsu Union in Bochum-Hamme. Der JJJC Bochum hatte wie immer alles gut vorbereitet und organisiert. Für einen Lehrgang von sieben Stunden muss man auch mal eine Pause einplanen, und in der gab es alles was das Herz begehrt. Bis die Schüler sich aber über ein Stück Kuchen hermachen durften, mussten sie erst einmal arbeiten.

Die meisten waren Dan-Anwärter, und so war Kodokan Goshin Jutsu das Hauptthema. Der Referent hierfür war wie immer Jochen Kohnert

(10. Dan), der nach einer theoretischen Einweisung sofort in die Kata einstieg. Dass Jochen mit 70 Jahren aktiv auf der Matte steht und trainiert, ist für ihn eine Selbstverständlichkeit. Seine Hauptaufgabe in der Prüfungsschulung ist die Kodokan Goshin Jutsu, nicht zuletzt weil Jochen diese Form auch schon bei seinen Aufenthalten in Japan im Kodokan trainierte. Die Form der Selbstverteidigung des Kodokan in Tokio ist in der Jiu Jitsu Union die Basis des Kata-Trainings. Hat man sie bei Jochen erlernt und erfolgreich die Dan-Prüfung bestanden, dann hat man auch den Schrecken verloren, den Kata bei vielen auslöst. Ausgebildet wird nach den Vorgaben des Kodokan, und Jochen achtet akribisch auf die richtige Ausführung. Am Ende des Tages haben alle Schüler die Kata so weit verinnerlicht, dass es nun nur noch darum geht, diese im Dojo zu perfektionieren.



O-soto-otoshi

Weitere Referenten waren René Roose und Thomas Jordan (beide 6. Dan), die - als die Spezialisten in der Kime no Kata - die Aufgabe hatten, den Anwärtern für den 2. Dan die Feinheiten dieser Form zu vermitteln. In der Kime no Kata, der Kata der Entscheidung, werden - wie das japanische Wort Kime schon erahnen lässt - Atemi (Schläge und Tritte zum Körper) gelehrt. Diese werden in der Technik sowohl im Sitzen als auch im Stand angewandt. Daran, dass hier Tanto (Dolch) und Katana (Schwert) zum Einsatz kommen, kann man erkennen, dass es sich hier um eine Kata handelt, die schon älteren Ursprungs ist und von Kano Jigoro (Begründer des Judo) in den Kodokan übernommen wurde.

Die Form zum 3. Dan ist die Ju no Kata. Hier geht es um Geschmeidigkeit. Alle Techniken in der Ju no Kata beruhen auf Umlenken und Weiterleiten der Angriffsenegie. Ju no Kata ist durch ihren Ablauf eine schwierige Kata und erfordert viel Training. Dieter Gobien (5. Dan)



hat bei der Ju no Kata immer den Blick auf die Schüler, denn hier ist er der Spezialist. Unterstützt wird er dabei von Michael Liermann (3. Dan), der auch bei Kodokan Goshin Jutsu immer wieder als Uke mithilft, die richtigen Bewegungen zu laufen. Das Zusammenspiel von Uke und Tori ist bei Kata entscheidend, nur gemeinsam kann man sie zu einer schönen Form bringen. Da es sich bei den Kodokan Kata um Partnerformen handelt, müssen immer zwei Jiu Jitsukas zusammentreffen, die ein harmonisches Paar abgeben. Gegenseitiges Üben beider Kata-Seiten macht dabei Sinn, damit beide jede Rolle (Tori und Uke) laufen können. Das Niveau der Kata in der JJU ist sehr hoch. Bei Referenten, die alle hoch graduiert und Kata erfahren sind, zu lernen, ermöglicht jedoch jedem, es auch zu schaffen. Was man noch dazu braucht und was der Lehrgang nicht vermitteln kann ist: der Wille zu lernen und üben, üben, üben ...

Text und Fotos: Martin Sülz



Jochen Kohnert, 10. Dan Jiu Jitsu



Kata mit Jochen Kohnert



Prüferlizenzlehrgang mit Gerhard Dressler

In Hagen fand beim TV 1871 Hohenlimburg ein Prüferlizenzlehrgang statt. Einige Dan-Träger nahmen daran teil, um unter Leitung von Gerhard Dressler Fragen zum Prüfungswesen zu klären, einige Dinge einmal von einem anderen Standpunkt zu sehen und sich mit anderen Dan-Trägern auszutauschen. Das Prüfen ist keine Angelegenheit, die man von Anfang an perfekt beherrscht. Vielmehr ist sowohl das aktive Prüfen als auch das passive Geprüft-Werden eng an die eigene Reflexionsfähigkeit gebunden. Je besser es um die Reflexionsfähigkeit des Prüfers bestellt ist, desto besser wird er für sich selbst und für die folgenden Prüfungen im Sinne der Geprüften Schlüsse ziehen. Für den Geprüften, der auf der „anderen Seite steht“ und Prüfungen nur in passiver Hinsicht, dann aber sehr aktiv als Prüfling auf der Matte, erlebt, stellt sich die Frage, welche Kriterien und welcher Maßstab in der Prüfung „Kyu- oder Dan-Grad“ angelegt werden. Für den Prüfling geht es um das möglichst gute Bestehen einer Prüfung im Jiu Jitsu.

Von Prüfung zu Prüfung muss aber auch ein Bewusstsein entstehen und reifen, dass es von großer Wichtigkeit ist, gemäß dem Motto „Das Bessere ist der Feind des Guten“ stets an sich und den eigenen Fähigkeiten zu arbeiten, mit aufbauenden Erfolgen behutsam umzugehen und Misserfolge als wertvolle Erfahrung anzuerkennen. Die Vermittlung dieser Werte ist auch die Aufgabe der Lehrer und Prüfer. In der von Gerhard Dressler geleiteten Gesprächsrunde wurden von den Teilnehmern in einer Frage- und Antwort-Runde genau diese wichtigen Fragen gestellt, was zeigt, dass man sich schon zu diesem

Zeitpunkt in einer intensiven Arbeitsphase befand, die geprägt war von dem Wunsch, sich unter Gleichgesinnten auszutauschen - und zwar mit dem erklärten Ziel, voneinander zu lernen und den hohen Stand des Prüfungswesens im Deutschen Jiu Jitsu Bund zu pflegen. Aber auch zum Bereich des Bewertungssystems auf Prüfungen und zu den Unterschieden zwischen Prüfungs- und Wettkampfsituation aus Sicht des Prüfers/Punktrichters und des Prüflings/Wettkämpfers wurden wertvolle Diskussionsbeiträge geliefert und angeregte Gespräche geführt. Manche Sichtweise wurde somit deutlich erkennbar und hier erscheint die anspruchsvolle Aufgabe des Prüfens in einem anderen Licht. Eine Prüfung durchzuführen setzt nicht nur die Prüfungskompetenz mit Dan-Grad und Prüferlizenz voraus, sondern es müssen im Vorfeld viele Vorbereitungen durchgeführt werden, die als Voraussetzungen für eine gelungene Prüfung gelten.

Im anschließenden Praxisteil erarbeiteten die Lehrgangsteilnehmer in der Praxis des Übens und an einigen technischen Beispielen gemeinsam, worauf man als Prüfer besonders achten muss. Anhand mehrerer Beispiele wurde gezeigt, welche „typischen“ Fehler gemacht werden und wie man sein Auge schult, diese zu erkennen. Hier zeigte sich, dass das Prüfen selbst eine Sache der Übung ist. Die Prüferlizenzlehrgänge sind somit eine wesentliche Stütze für diejenigen, die das Prüfen noch „lernen“ bzw. den Einstieg finden müssen. Andererseits ist es für diejenigen, die ihr Wissen weitergeben, auch eine Hilfe, sich immer wieder aufs Neue mit neuen Ideen und Überlegungen zu beschäftigen. Beim Austausch profitiert der „alte Hase“ ebenso wie der „Neuling“. Von den Prüfern - ob erfahren oder „neu“ und hochmotiviert - hängt langfristig auch ab, welchen technischen „Kurs“ eine Kampfkunst nimmt. Dabei gilt die einfache Annahme, dass ein gut entwickeltes Prüfungswesen maßgeblich zur Stabilität und zum Wachstum des Jiu Jitsu im Sinne aller Übenden (in die richtige Richtung) beiträgt. Am Ende des Lehrgangs waren alle Teilnehmer zufrieden und um einige Erkenntnisse reicher. Insgesamt wurde während des Lehrgangs in einer konzentrierten Arbeitsatmosphäre geübt und alle Teilnehmer waren sich einig, dass dieser Lehrgang durch die Gespräche untereinander und die Prüferlizenzlehrgangsthemen viel für die Vereinsarbeit gebracht hat. *Der Kurs des besten Schiffes ist eine Zickzacklinie von zahlreichen Kursänderungen.* (Ralph Waldo Emerson)

Sonja Dressler



Simulation eines Angriffs



Arbeiten gegen Fußtritte

Einige Dan-Träger nahmen am Lehrgang in Hagen teil, um unter Leitung von Gerhard Dressler Fragen zum Prüfungswesen zu klären



Selbstverteidigungs-Workshop bei der Stadt Bad Münstereifel

Im Rahmen der *Bad Münstereifeler Gesundheitswoche* hat die Stadtverwaltung Bad Münstereifel verschiedene Sport- und Gesundheitsangebote für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter organisiert. Dazu gehörte auch ein Workshop zum Thema Selbstverteidigung. Der Geschäftsführer Udo Wiedemann vom TuS Arloff-Kirspenich, der selbst Mitarbeiter der Stadt Bad Münstereifel ist, stellte spontan die vereins-eigene Turnhalle für diesen Zweck zur Verfügung. Josef Flecken (2. Dan Jiu Jitsu und Vereinstrainer der Jiu Jitsu-Abteilung) war gerne bereit den Kurs zu leiten. Da die Sport- und Gesundheitsangebote sehr vielfältig waren, verteilten sich die Teilnehmer entsprechend auf die einzelnen Kurse.

Warum wird überhaupt ein Selbstverteidigungskurs für den Öffentlichen Dienst angeboten? Diese Frage kann man sich sicher stellen, es wird aber angesichts der vielen Aufgabenbereiche des Öffentlichen Dienstes deutlich, dass dieser passgenaue Workshop sehr sinnvoll war, denn immer wieder werden Mitarbeiter des Öffentlichen Dienstes von einem Teil der „Kundschaft“ attackiert. Die Betonung liegt auf „einem Teil“, denn der weitaus größere Teil der Bürgerinnen und Bürger schätzt die vielfältigen Leistungen des Öffentlichen Dienstes. Und dennoch kommt es zu Übergriffen.

Dies muss nicht unbedingt nur im Büro geschehen. Jeder hat bestimmt schon mal die Verkehrsüberwachungskräfte (Politesse) im Dienst beobachtet. Wie oft werden sie nicht nur verbal, sondern auch tätlich angegriffen? Was müssen sich die Mitarbeiter anhören und gefallen lassen? Wie war das noch, ist die Würde des Menschen denn nicht unantastbar? Meist sehen die Verkehrsteilnehmer ihr Verschulden im Straßenverkehr auch ein - ein „Knöllchen“ folgt und es wird „zähneknirschend“ akzeptiert, dass eine Ordnungswidrigkeit geahndet werden muss. Manche Zeitgenossen werden aber leider auch handgreiflich. Da ist es nützlich, wenn man weiß, wie man sich dagegen zur Wehr setzen kann, nicht nur „zu Land“, sondern auch auf oder neben dem „Wasser“: Wie verhält sich der Meister für Bäderbetriebe



(Schwimmmeister), wenn im oder am Wasser Unruhe auftritt? Kann er alleine die Streithähne trennen? Wird nicht sogar von den anderen Badegästen ein sofortiges Eingreifen von ihm erwartet? Wer schon einmal einem Dritten in der Not oder Bedrängnis geholfen hat, weiß, dass dazu eine gehörige Portion Mut gehört. Es kann in diesem Moment nicht schaden, wenn man die eine oder andere Selbstverteidigungstechnik anwenden kann und über ein gesundes Maß an Selbstvertrauen verfügt.

Der Workshop dient aber auch einem weiteren Zweck, nämlich in einem weiteren Sinne „in die Öffentlichkeit“ zu gehen und zum Training einzuladen. Die Teilnehmer übten fleißig die gezeigten Techniken und waren erstaunt, wie schnell dabei die Zeit verflohen war. Diese Erfahrung machen diejenigen, die regelmäßig Jiu Jitsu üben, desöfteren, denn wenn man einmal richtig ins Training eingestiegen ist, dann fließen eben nicht nur die Techniken sondern auch die Zeit ... Das Erinnerungsfoto der Teilnehmer mit ihrem Übungsleiter schoss übrigens die Organisatorin und Gleichstellungsbeauftragte Silke Stertenbrink am Ende des Workshops. Infos über das Jiu Jitsu sind erhältlich unter www.djbb.de und www.tus-arloff-kirspenich.de

Josef Flecken

Frauenselbstverteidigung mit Nachtübung in Krefeld

Der letzte, über zwei Tage reichende Frauenselbstverteidigungslehrgang mit Übernachtung auf der Matte liegt mittlerweile acht Jahre zurück. Allemal ein Grund, wieder einmal an diese Form des Lehrgangs anzuknüpfen: Die weiblichen Mitglieder der Vereine des Deutschen Jiu Jitsu Bundes konnten sich für den Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungslehrgang im Polizeisportverein Krefeld 1925 unter der Leitung von Dieter Maß (7. Dan Jiu Jitsu) anmelden.

Am Samstag begann der theoretische Teil. Die Teilnehmer stellten sich untereinander vor und jeder berichtete über seine Erfahrungen mit dem Thema Jiu Jitsu. Es entwickelte sich eine Diskussion über Abwehrmethoden, die mit erheblich schwerem Partner bzw. Angreifer im Ernstfall überhaupt nicht oder nur vielleicht gelingen. Es wurden verschiedene Möglichkeiten der Abwehr, auch bei erheblich schweren Gegnern, mit einfachen Gegenständen aufgezeigt, denn die Vielfältigkeit des Jiu Jitsu hält dies bereit. Bei den anschließenden praktischen Übungen, wie das unangenehme „Angemacht-Werden“ in der Disco oder im Bus, kam schnell die Erkenntnis, dass das verbale Verhalten und seine Möglichkeiten, die Sprache als Form der Selbstbehauptung und -verteidigung vor dem Ausbruch möglicher (brachialer) Gewaltausübung seitens des Angreifers nicht zu unterschätzen ist. Die männlichen Teilnehmer bekamen verschiedene Aufgaben, in dem die Frau mit verbalen Worten belästigt wurde. Hier war es zunächst die Aufgabe, sich diesen ungewünschten Annäherungsversuchen auch mit Worten zu erwehren und die persönliche Distanz zu wahren und zu verteidigen.

Nach dem anschließenden Aufwärmtraining wurden Dreier-Teams gebildet. Als Erstes wurde je ein Partner mit geschlossenen Augen hin und her geschubst und jeweils kurz über dem Boden aufgefangen. Ziel der Übung war es, eine gewisse Hilflosigkeit durch das Schubsen zu erkennen und über die Eindrücke zu sprechen. Auch mit verbundenen Augen durch die Halle zu laufen, erzeugte den gleichen Effekt. Der Angriff im Boden mit verbundenen Augen sollte die Sinne der weiblichen Teilnehmer stärken und Ängste abbauen. Die gesamten Aufgaben hatten gleichzeitig den Sinn, das Gefühl für Vertrauen in mein Gegenüber (beim Training) zu stärken, denn das wiederum stärkt das Selbstvertrauen. Die Männer hatten bei den Selbstverteidigungsübungen die Aufgabe, die weiblichen Teilnehmer im Rahmen eines kurzen Rollenspiels auf einer Bank anzusprechen, sich zu nähern und auch anzufassen. Hier wurden verschiedene frauenspezi-



Der erste Angreifer ...



Der Überfall

... und der zweite Angreifer



fische Selbstverteidigungstechniken geübt. Auch Abwehrtechniken nach erfolgten Umklammerungen, gegen Schwitzkasten und Schläge wurden mit vollem Einsatz der Jiu-Jitsukas durchgeführt.

So etwa gegen 23:00 Uhr begann dann die Nachtübung im Freien. Die Teilnehmerinnen mussten einzeln oder zu zweit durch einen dunklen einsamen Park laufen. Für die Sicherheit aller war natürlich gesorgt, denn im Park warteten schon die „Angreifer“. Was hier spielerisch geübt wurde, ist im Ernstfall kein Spiel. Die männlichen Angreifer versuchten die Frauen zu „überfallen“ und es zeigte sich, dass die erfahrenen Teilnehmerinnen sich durchaus erfolgreich zur Wehr setzten und die zuvor immer wieder geübten Techniken anwenden konnten. Das Training lohnt sich. Der Einsatz mit einem Schutzanzug (getragen von Tassilo Ledwig) war das Highlight. Hier hatten die weiblichen Teilnehmer die Möglichkeit, sich voll auszulassen... Nach der Spannung folgte die Entspannung. Mit autogenem Training endete der erste Trainingstag. Anschließend wurde noch ein bisschen gefeiert und die Teilnehmer saßen bis weit in die Nacht noch zusammen. Auch das gehört dazu.

Der Sonntag begann mit kurzem Aufwärmtraining. Über den Sinn und die Wirkungen des Kampfschreies (japanisch *Kiai*) für uns selbst und den Gegner wurde ebenfalls gesprochen: Der Schrei verunsichert und lenkt den Täter ab, er erregt Aufmerksamkeit, er steigert das Selbstbewusstsein und baut Ängste ab. Bei den anschließenden Abwehrmaßnahmen zeigte sich, wer am besten und am lautesten schreien konnte. Hier wurden die verschiedensten Schimpfwörter - sonst in der Regel im Sprachgebrauch eher vernachlässigt, hier als Bestandteil der Verteidigungsstrategie aber durchaus sinnvoll - als probates verbales Mittel zugelassen. Beim anschließenden Training ging es dann noch mal energisch zu: Selbstverteidigungstechniken mit Schirm und Kugelschreiber standen auf dem Plan. Aber auch Abwehrtechniken bei Vergewaltigungsversuchen, Faustangriffen und das Würgen in der Bodenlage wurden geübt. Das Üben der Notfallsituationen ist eine mögliche Vorbereitung auf einen Ernstfall. Die Teilnehmer waren mit vollem Einsatz bei der Sache. Hier ist zu erwähnen, dass alle Frauen und Männer konditionsmäßig gut aufgestellt und durch ihre guten Vereinstrainer optimal vorbereitet waren. Ein Dank geht an Stefan Brandt, der die Sportstätte zur Verfügung gestellt hat und sich um die Getränke sowie das Frühstück gekümmert hat. Zu guter Letzt geht auch ein Lob und Dank an die männlichen Teilnehmer, die sich für die Angriffe zur Verfügung gestellt haben und damit ihren Teil zum Erfolg des Lehrgangs beitragen konnten.

**Text: Dieter Mäß
Fotos: Stefan Brandt**



Theoretischer Teil im Freien



Powerfrauen



Keine Angst vor Schmerzen



Theorie auf der Matte



Kata 3, Technik 4

Doppelnelson
im Ansatz blockieren



Doppelnelson
Hand fassen, hebeln



Aus Doppelnelson rausgehen



Kontrolle

Kata III und IV

Der Budoka beschäftigt sich leidenschaftlich mit seiner Kampfkunst, die er, alle traditionellen Bezüge berücksichtigend, im Hier und Jetzt übt und pflegt. Doch es gibt in unserem Tun im Budo auch auseinander strebende „Notwendigkeiten“ in Form und Inhalt, zu denen einerseits die Suche nach Perfektion zählt, andererseits wird das für die Selbstverteidigung/Kampfkunst „praktisch Anwendbare“ gesucht werden müssen. Es ist folglich nach einer Ausgewogenheit von Qualität und Quantität in den Techniken zu suchen. Man kann über Monate immer wieder eine Handvoll von Techniken üben und sie werden dennoch nie perfekt. Diese unentwegte Suche wäre der fatale und hilflose Versuch etwas zu finden, was in der Praxis des Übens unerreichbar und im wahrsten Sinne des Wortes ungreifbar ist. Andererseits ist die Flucht in eine nicht mehr fassbare Vielzahl von Techniken (unter Vernachlässigung der Qualität) für den eigenen Fortschritt ebenfalls als verheerend zu bezeichnen. In diesem sich bedingenden Raum aus Form und Inhalt bewegt sich der Budoka, der nach Ausgleich strebt und zugleich Kontakt zur Welt „der Genauigkeit im Kleinen“ und zur „Vielfältigkeit des Großen“ hält.

Im Dojo des Bujindo Mülheim fanden die Lehrgänge zur dritten und vierten Kata nach der Prüfungsordnung des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) statt, und zwar unter der Leitung von Dieter Lösger (10. Dan Jiu Jitsu) und Josef Djakovic (7. Dan Jiu Jitsu).

Kata bedeutet aus dem Japanischen ins Deutsche übersetzt so viel wie *Form, Stil, Haltung*, aber auch *Vorschrift, Muster, Abdruck* oder *Schablone*. Kata ist ein Gegenstand, der auch unter dem Gesichtspunkt von Qualität und Quantität betrachtet werden kann. Die Einzeltechniken der dritten Kata bestehen aus Körperabwehren (etwa das Würgen von vorne oder der „Schwitzkasten“ von vorne) und sind ein Querschnitt durch das Technikrepertoire des Schwarzgurtes. Ab der vierten Kata (hier Stockkata) aufwärts beginnen die Waffen-Kata des DJJB und Tori wird von Uke mit einer Waffe angegriffen. Nur aus Qualität entsteht neue Qualität. Ganz in diesem Sinne wurden auch die Kata-Lehrgänge an diesem Lehrgangswochenende vom Lehrer-Duo Dieter Lösger und Josef Djakovic geleitet, denn an zahlreichen

Stellen öffnete sich der „Rahmen“ des Kata-Lehrgangs und die Bezüge zum Jiu Jitsu als Selbstverteidigung wurden offensichtlich: So sind die in der dritten und vierten Kata enthaltenen exemplarischen Techniken keine „Fremdkörper“, sondern natürliche Techniken im Bestand des DJJB. Die rituelle Verbeugung, das Üben der Schrittfolge und weitere Bestandteile aus der sich gegenseitig bedingenden Einheit von Form und Inhalt sind ebenfalls als natürlich anzunehmen. So ist die Abwehr gegen Würgen von vorne (1. Technik der 3. Kata) selbstverständlich jederzeit auch außerhalb von Kata real und wirkungsvoll - gegebenenfalls in angemessener Abwandlung - rechts und links einzusetzen. Der Vorteil beim Üben von Kata liegt darin, dass man seine Techniken noch einmal (gemeinsam mit dem Partner) von einer völlig anderen Seite kennen lernt: *Warum muss der Abstand in dieser Technik genau so sein? Warum drehe ich als Tori mein Knie beim Vorwärtsgehen zum Knie Ukes ein, und was kann ich hiervon für die Selbstverteidigung auf der 'Straße' ableiten ... ?*

So wies Dieter Lösger darauf hin, dass das Jiu Jitsu vier wesentliche Erscheinungsformen haben kann: Hier zu nennen sind das regelhafte Üben der Techniken, das Üben von Kata, die Meisterschaften in den unterschiedlichen Disziplinen und die so genannte „reine“ Selbstverteidigung, welche im Ernstfall zur Anwendung kommt. Nichts von alledem schließt sich aus - wer Kata übt, der gewinnt nur hinzu und verliert nichts -, darauf wies Josef Djakovic eindringlich hin. Somit ist Kata für sich gesehen die zwar festgelegte, aber eben nicht starre Form des Jiu Jitsu. Vielmehr geht von Kata ein Impuls aus, der zum Überdenken anregt, den Sinn für Form und Inhalt weckt und das Miteinander zwischen Tori und Uke auf sensibelste Art und Weise verbessert hilft. Das Üben der Techniken rechts und links fördert überdies motorische Fähigkeiten und Konzentration. In den an den beiden Lehrgangstagen eigens für Kata angereisten Jiu Jitsukas musste man indes kaum den Sinn für die Suche nach der Sinnhaftigkeit von Kata wecken, da sich das konzentrierte Üben von Kata nicht nur auf die Synchronität der Paare im Miteinander, sondern auch auf das harmonische Nebeneinander übertragen hatte. Somit kamen alle über die Form zu mehr Inhalt, um mit Konfuzius zu schließen: *„Wer die Form nicht lernt, wird die Kunst nie erlernen.“*

Volker Schwarz/Andreas Dolny



Kata 3, Technik 5

Abführgriff
... fassen und rausdrehen



... am Ellenbogen umfassen...



... Würfeingang ...



... und Wurf

Hebel gehören dazu



Abwehr gegen Umklammerung und Haarzug mit Stefan Brandt

Der Lehrgang „Abwehr gegen Umklammerung und Haarzug“ wurde im Dojo des TV 1871 Hohenlimburg durchgeführt. Die Zielgruppe für diesen Lehrgang waren die Schüler mit den Graduierungen Gelb- bis Grüngurt. Erfreulicherweise nahmen aber auch höhergraduierte Schüler an diesem Lehrgang teil, die ein Interesse an diesem Thema hatten. Geleitet wurde der Lehrgang von Stefan Brandt (2. Dan Jiu Jitsu) vom Polizeisportverein Krefeld, der zur Unterstützung und für Demonstrationszwecke seine Schülerin Ebru Korku mitbrachte. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm starteten die Teilnehmer im Rahmen eines ersten Lehrgangsteils mit den Abwehrtechniken gegen Umklammerungsangriffe. Dabei wurden die einzelnen Angriffsrichtungen (vorne, hinten und von der Seite) noch einmal systematisch unterteilt, und zwar in die zwei Bereiche *über* bzw. *unter den Armen gefasst*.

Auf Feinheiten achten



Neben den praktischen Einheiten wurde darüber hinaus im Gespräch auf mögliche Gefahrenpunkte hingewiesen, die sich aus einem individuellen Fehlverhalten in der Abwehrtechnik ergeben können. Die Schüler waren den kompletten Lehrgang über hoch motiviert und setzten die gezeigten Techniken direkt in die Tat um. Einige nutzen auch die erlernten Techniken, um sie mit bereits bekannten Elementen zu verbinden. Das ist die Erfahrung des Wiedererkennungseffek-

tes durch das Üben, die Freude bereitet! Und genau das ist es auch, was unseren Sport oder unser Kampfsystem - das Jiu Jitsu - so interessant macht. Wir können unter Beachtung gewisser Regeln unsere Techniken wie aus einem Baukastensystem speziell für unsere eigenen Bedürfnisse anpassen, ohne auf die gewünschte Qualität verzichten zu müssen.

Am Körper arbeiten



Als zweiter Lehrgangsteil folgten die Abwehrtechniken gegen Haarzugangriffe. Es wurde auf die Details der Angriffe und Abwehren hingewiesen und eingehend die Frage thematisiert, wie groß unsere Chance ist, solche Angriffe sauber und wirkungsvoll abzuwehren. Diese Frage ist jedoch nie genau zu beantworten, denn sie hängt von der jeweiligen Situation, in der wir uns befinden, ab. Unzählige Faktoren wirken auf die „Chance“ der Abwehr ein. Sicher ist jedoch, dass stetiges ernsthaftes Üben von brauchbaren und erprobten Techniken die Wahrscheinlichkeit, vergleichsweise unbeschadet aus einer Not-situation heraus zu kommen, deutlich erhöht. Neben den Techniken, die im Stand ausgeführt werden, wurden auch Varianten gezeigt, die in der Bodenlage funktionieren, denn auch das Arbeiten am Boden ist Teil der realistischen Selbstverteidigung. Letzteres kommt meistens in Frage, wenn der Angriff von hinten erfolgt, da in solchen Situationen nur sehr schwer ein sicherer Stand nach erfolgtem Angriff zu finden ist. Am Ende des Lehrgangs hatten die hoch motivierten Teilnehmer viel gelernt, das sie mit ins Heimdojo nehmen konnten, um es hier am nächsten Trainingsabend aufzugreifen und zu vertiefen ...

Stefan Brandt

Umklammerung ... von Anfang an ...





Jubiläumslehrgang beim TV Schmallenberg

20 Jahre Abteilung Jiu Jitsu

Seit 1997 bin ich nun im DFJJ NW als Jugendwart tätig. Im September 2008 war die Jugend des DFJJ NW anlässlich der Verabschiedung des langjährigen Trainers Roland Müller zu Gast in Schmallenberg. Deshalb war ich der Einladung gerne gefolgt, den 40. Jugendlehrgang unter meiner Leitung in Schmallenberg auszurichten und während des Techniklehrgangs am Samstag als Referent zu dem Thema „Abwehr von beweglichen Waffen (Kette)“ teilzunehmen. Am Freitag nahmen die 40 Lehrgangsteilnehmer (Zufall) der Jugend im Dojo des TV Schmallenberg am Kennenlerntraining teil. Um 22:30 Uhr ging es dann zügig zum Vereinsheim, um dort noch eine Kleinigkeit zu essen und den Schlafsack auszurollen.

Am Samstag wurden wir bereits um 6.00 Uhr von dem Duft frischer Brötchen und heißem Kaffee geweckt, bevor um 9.00 Uhr das nächste gemeinsame Training auf dem Plan stand. Mit dem gemeinsamen Abgrüßen endete die Vormittageinheit. Um 14:00 Uhr startete der Techniklehrgang. Dima Galwas durfte 41 Teilnehmer (ein Schelm, wer böses dabei denkt) zum Jubiläumslehrgang begrüßen und lehrte anschaulich und nachdrücklich Techniken in der Abwehr Stock gegen

Stock. In vier Ausbildungsstunden, unterbrochen durch eine kurze Pause, ging es mit Stock und Kette Schlag auf Schlag weiter, bevor wir um 18.00 Uhr den Jubiläumslehrgang des TV Schmallenberg mit dem gemeinsamen Abgrüßen beendeten. Andreas Kress, Geschäftsführer des DFJJ NW, überbrachte Grüße und ein Geschenk des Vorstands des DFJJ NW, bevor wir dann zum gemeinsamen Grillen das Vereinsheim des TV Schmallenberg ansteuerten.

Am Sonntag starteten wir nach dem Frühstück wieder zum Dojo. Um 9:00 Uhr begannen die Gürtelprüfungen für die angemeldeten Kyu-Anwärter. Für die Nichtprüflinge wurden in dieser Zeit Besuche des Philosophenpfades und einer Schieferwerkstatt bzw. des örtlichen Museums angeboten. Zum Abschluss möchte ich mich bei allen Mitwirkenden bedanken: Bei Manuela, Peter und Dima für die super Organisation vor Ort, dem TV Schmallenberg für das Bereitstellen des Vereinsheims, der Sporthallen und des Großraum-Bullys, dem Catering-Service für die spezielle Kampfsportlernahrung, allen Helfern hinter der Front, die unermüdlich Kaffee, Kuchen und Brötchenhälften organisierten, bei den Prüfern für ihre fairen Wertungen, allen Übungsleitern und Trainern für mehr als 40 Stunden harte Arbeit am Mann.

Schwerpunkt der Lehrgänge 2013 wird der Bereich „Abenteuer- und Erlebnissport“ sein, Jiu Jitsu-Training wird natürlich nicht fehlen.

Text: K.-H. Muhs

Fotos: K.-H. Muhs, Peter Knape, Dima Galwas





JU-JUTSU NRW

SELBSTVERTEIDIGUNG • FITNESS • WETTKAMPF
NORDRHEIN-WESTFÄLISCHER JU-JUTSU VERBAND E.V.

Kämpfen, aber mit Sinn und Verstand

So lautet der Titel des Kinderlehrganges beim PTSV Aachen. Vera De Brouwer und Sandra Palm wollten den ganz jungen Ju-Jutsukas (im Alter von sechs bis elf Jahren) Wettkampftechniken beibringen. Sie sollten Techniken aus und für den Wettkampf erlernen. Und wer sollte es den Kindern besser nahe bringen, als die Zweit- und Drittplatzierten der Deutschen Meisterschaften im Ju-Jutsu-Fighting. Beide Referenten haben mittlerweile so viele Titel erkämpft, dass es hier einen eigenen Bericht wert wäre. Vera und Sandra hatten aber auch ihre Erfahrung als Kinder- und Jugendtrainer beim Rurberger SV in die Waagschale geworfen, um die ganz jungen Ju-Jutsukas zu motivieren und auf das Fighting vorzubereiten. Die „äußeren Gegebenheiten“ waren also perfekt und es konnte losgehen.

Part 3 (Boden) stand am Anfang. Den Kindern wurden Techniken nähergebracht, wie sie in diesen Bereich den Sieg erringen können. Hier war der Einstieg einfach, da die Kinder von je her gerne am Boden rangeln und raufen. Es galt nun, diese Energie in die richtigen Bahnen zu lenken. Vera und Sandra zeigten den einen oder anderen Kniff. Die Kinder waren begeistert bei der Sache. Nun folgte der Part 2 (Wurf). Werfen und geworfen werden, das kann weh tun. Und wer einmal die Lust am Werfen/geworfen werden verloren hat, ist schwer



zu motivieren. Aber hier zeigten sich Sandra und Vera als Profis. Sie gingen so behutsam an diesen Part, dass es keinem schwer fiel zu fallen. Man warf seinen Partner blind. So wurde die Härte aus dem Wurf genommen und jeder ging behutsam mit dem anderen um. Im Part 1 (Faust und Fuß) konnte wieder jeder zeigen, zu welchem Kämpfer er geboren ist. Hier gab es manch geheime Tricks und Kniffe, um den „Gegner“ zu besiegen. „Geheime“ Techniken sind ja so spannend. Als der Lehrgang sich dem Ende neigte und die „Pizza“ belegt und gebacken wurde, waren sich alle einig. Wir möchten auch so gut kämpfen wie Sandra und Vera. Der Nachwuchs steht also schon in den Startlöchern.

Andreas Dern



Kinder rangeln und raufen von je her gerne am Boden



Messertapping mit Dieter Knüttel

Großmeister Dieter Knüttel (8. Dan Modern Arnis, Bundestrainer DAV) war als Referent zu Gast beim JC Eitorf. Thema war das Messertapping. Die gut 80 Teilnehmer bekamen einen sehr detailreichen Einblick in das Messertapping. Dieter baute den Lehrgang sehr systematisch auf und vermittelte wenige Basistechniken, dafür aber sehr genau und mit genug Zeit zum Üben. Das war auch notwendig, denn die Thematik Messerabwehr ist sehr komplex.

Dieter begann mit diagonalem Umleiten als Drillform. Stück für Stück erweiterte er den Drill mit Störtechniken, die die Teilnehmer nicht nur störten, sondern bisweilen sehr verstörten. Von dort aus baute er das Tapping ein. Später folgten noch einige Entwaffnungstechniken aus entsprechenden Situationen. Obwohl der eine oder andere an seine koordinativen Grenzen kam, schaffte es Dieter jedoch auf humorvolle und unterhaltende Art und Weise, die Konzentration und den Spaß an der Sache bis zum Ende recht hoch zu halten, so dass



alle engagiert übten. Ein großartiger Lehrgang mit einer hochinteressanten Thematik und einem Dieter Knüttel, der einmal mehr für gute Unterhaltung und inspirierende Impulse gesorgt hat.

Stefan Korte

Verbesserung von Atemitechniken: Brian Smith in Nettetal

24 Teilnehmer begrüßte Brian Smith in der Halle des JJC Nettetal zum Lehrgang, mit dem Thema „Verbesserung von Atemitechniken“. Gleich zu Beginn erläuterte Brian die zeitliche Entwicklung und Veränderungen der Atemis im Ju-Jutsu-Bereich. Einst gemischt aus Karatetechniken, Elementen des Kickboxens und bis hin zum modernen Boxen fügt sich Atemi in das bestehende Ju-Jutsu 2000 ein.



Nach einer netten Runde des Aufwärmens kam Brian dann auch gleich mit leichter Praxenarbeit auf den Punkt. Einfache Schläge und auch Stöße wurden vermittelt, unter dem wichtigen Gesichtspunkt, diese auch unter

Berücksichtigung der Bewegungslehre auszuführen. Hinzugefügt wurden entsprechende Ausweichtechniken, die zu weiteren Kontermöglichkeiten ansetzten. Modulweise erweiterte Brian den Lehrgang immer weiter. Beintechniken wurden mit



eingebaut und kombiniert, mit den vorangegangenen Schlag- und Stoßtechniken, so dass ganze Bewegungsabläufe perfekt ausgeführt werden konnten. Brian hatte während des gesamten Lehrgangs immer ein offenes Ohr für die ihm gestellten Fragen, die er mit Wort und Tat prima beantwortete. Für alle Teilnehmer war der Lehrgang recht informativ und auch sehr angenehm gestaltet, so dass alle Gürtelfarben dem Thema einfach folgen konnten. Nichts blieb ungeklärt und für schwierige Sachen hatte Brian auch seinen bekannten „Plan B“ bereit. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön aller Teilnehmer an Brian für den tollen Lehrgang, der auch an dem Tage durch einen kräftigen Applaus unterstrichen wurde.

Harald Peters



Der Präsident in Littfeld

Im Littfelder Dojo fand ein besonderer Landeslehrgang Ju Jutsu statt. Als Referent zu Gast war Gerd Keitel (6. Dan), Präsident des Nordrhein-Westfälischen Ju-Jutsu Verbandes. Direkt nach der Begrüßung durch den Bezirksvertreter Frank Zimmermann übernahm Gerd das Wort und die Matte. Selbst Sportkameraden aus den Niederlanden waren zu diesem Lehrgang angereist. Nach ein paar einleitenden Worten zu dem Thema „Natürliche Ju-Jutsu Auslese“ begann Gerd, die Teilnehmer mit gezielten Bewegungsformen aus dem Boxen aufzuwärmen. Die Bewegungsformen baute Gerd Schritt für Schritt auf und ging dann zu Schlagtechniken über. Anschließend wurden die Schlagtechniken mit Handschuhen und Partner gezielt trainiert. Hier wies Gerd nochmal auf die wichtige Beinarbeit und Distanz zum Partner hin. Im zweiten Teil des Lehrgangs stieg Gerd dann in die Messerabwehr ein. Auch hier baute er Stück für Stück eine Kombination mit dem Angriff „Florettstich“ auf. Anhand von speziellen farbigen Trainingsmessern konnten die Teilnehmer die Gefährlichkeit am eigenen Leib sehen. Selbst erfahrene Dan-Träger hatten am Ende rote Streifen an ihren weißen Gis. In einer kurzen Erläuterung ging Gerd auf das aktuelle Waffengesetz und die Neuerungen ein.

Sascha Wege



Landeslehrgang Technik Ü40 mit Ralf Kettler

Der SV Schwarz Weiß Ahle, im hohen Norden Nordrhein-Westfalens, lud ein zum Thema „Stock - Messer - bewegliche Gegenstände“. Dieser Lehrgang fand unter Leitung von Ralf Kettler (5. Dan, Trainer-Team Ü40) statt. 25 Sportler, auch Sportler aus dem niedersächsischen Bereich und ca. die Hälfte der Teilnehmer mit dem Hintergrund Ü40, nahmen an diesem Lehrgang teil. Bevor mit dem praktischen Teil gestartet wurde, ging der Referent noch einmal auf die Prüfungsordnung „Ü45“ ein. Der praktische Teil startete mit speziell auf das Thema abgestimmten Aufwärm- und Reaktionsübungen. Daran anschließend musste, intensiver als geplant, das Thema Dreikontakt erarbeitet werden. Denn darauf basierend ergaben sich sämtliche Abwehrhandlungen, über den Stock zum Messer und beweglichen Gegenständen und dieses analog zum Prüfungsprogramm. Bedingt durch körperliche Beeinträchtigungen konnten nicht alle Sportler die kompletten vier Stunden aktiv mitmachen, doch für alle war dieser Lehrgang fordernd und alle Teilnehmer konnten mehr oder weniger Neues mit in ihre Vereine nehmen.

SV SW Ahle



Freie Abwehr mit Volker Haupt

Volker Haupt referierte in Konzen zum Thema „Freie Abwehr“. Wie man es von Volker kennt, stellte er erstmal zu Beginn des Lehrgangs klar, was man unter dem Begriff „Freie Anwendungsformen“ versteht. Hier wurde der theoretische Einstieg in die vom Ju-Jutsu-1x1 beschriebenen Prinzipien ebenso besprochen wie der wichtige Punkt des Angreiferverhaltens. Nachdem allen klar war, worum es nun geht, wurde trainiert. Volker wählte hierbei Angriffe und Situationen, die sowohl den jugendlichen Weißgurten, wie auch den älteren Dan-Trägern gerecht wurden. Man kam schnell an seine persönlichen Grenzen. Grenzen, die nach einer Analyse und Verbesserung der Abwehrtechniken höher gesteckt werden konnten. So wurden Angriffe mit Kontakt erarbeitet und mögliche Kombinationen praktiziert. Ebenso standen die Angriffe ohne Kontakt in der Bearbeitung. Solange es nur Einer gegen Einen war, kamen alle gut parat. Es kam jedoch die Steigerung, dass man sich plötzlich zwei Angreifern gegenüber sah. Man

neigte immer wieder dazu, Angriffe mit Prüfungstechniken zu kombinieren: „Schöne Kombinationen“, die Zeit und Raum brauchten. So lag man in der Bodenlage und hatte den geliebten Seitstreckhebel eingenommen, als plötzlich der zweite Angreifer kam. Vorsichtig gesagt, war es sehr ungünstig, sich in dieser Situation in der Bodenlage zu befinden. Volker griff diesen und andere taktische Fehler auf, analysierte sie gemeinsam mit den Teilnehmern und zeigte Lösungsmöglichkeiten. Gerade zwei Angreifer zu händeln ist nicht umsonst erst im Dan-Programm vertreten. Die Anfänger staunten, mit welchen „einfachen Mitteln“ man diesen Super-GAU gegebenenfalls doch händeln kann. Raumaufteilung und Übersicht behalten waren hier die Zauberworte. So sahen sich die Teilnehmer gegen Ende des Lehrgangs in der Lage, selbst zwei zeitgleiche Angreifer durch taktisches Verhalten zu händeln. So ging man mit einem gutem Gefühl nach Hause. Ju-Jutsu ist Selbstverteidigung und die freie Anwendungsform ist hier die Königsdisziplin. Vielen Dank für diese Erkenntnis Volker.

Andreas Dern

Landeslehrgang Jugend in Littfeld

Beim TV Littfeld fand ein Landeslehrgang der Ju-Jutsu-Jugend NRW statt. Als Referenten waren Jennifer Schepp (1. Dan) und Sascha Wege (3. Dan, Referent Jugend des NWJJV), beide vom TV Littfeld, eingeladen. Nach der Begrüßung der Jugendbezirksvertreterin Sonja Wege übernahmen Jennifer und Sascha die Matte mit ein paar einleitenden Worten zum Thema Prüfungsprogramm und Abwehrtechniken. Schon während des Aufwärmens bauten Sascha und Jennifer verschiedene Übungen mit Bewegungsformen in verschiedenen Kombinationen ein. Mit passiven Abwehrtechniken begann dann das eigentliche Thema, hier wurden verschiedene Kombinationen erarbeitet, die dann auch von den Kids gerne gezeigt wurden. Nach einer kleinen Pause wurde auf aktive Abwehrtechniken umgeschwenkt, wo auch wieder verschiedene Kombinationen erarbeitet und gezeigt wurden. Jennifer und Sascha waren von den fleißigen Kinder und Jugendlichen begeistert, denn sie trainierten während des gesamten Lehrgangs mit Elan und Spaß die gezeigten Techniken. Am Ende des Lehrgangs bedankten sich Jennifer und Sascha bei den 46 Teilnehmern und wünschten eine gute Heimreise, denn auch aus Geldern,

Wermelskirchen und Halver waren Teilnehmer angereist. Sonja bedankte sich bei Sascha und Jennifer, die ihren ersten Jugendlehrgang als Referentin absolvierte.

Ju-Jutsu Team Littfeld





Verlängerung der Lehrbefähigung

Das Thema der Verlängerung der Lehrbefähigung war der Bereich der Gegentechniken. 15 Teilnehmer fanden sich zur Verlängerung im Dojo des TV Eichen ein, um sich von Referent Wolfgang Kroel (7. Dan, Lehrwart NRW) zu diesem Thema schulen zu lassen. Im ersten theoretischen Teil wurde die Thematik des Prüfungsfaches Gegentechniken komplett in seine Bestandteile zerlegt. Prinzip, Bewertungskriterien, Darstellungsweise und diverse Methoden zur sinnvollen Unterrichtung wurden von Wolfgang detailliert betrachtet. Im zweiten, praktischen Teil wurden dazu Kombinationen aus dem Bereich der Wurf- und Hebeltechniken erarbeitet und analysiert. Ein besseres Verständnis zu diesem Prüfungsfach war bei den Teilnehmern klar erkennbar und so wird der ein oder andere Sportler nicht nur bei der Unterrichtung, sondern auch bei seinen eigenen Dan-Vorbereitungen wertvolle Erkenntnisse mitgenommen haben.

NWJJV

Boxen beim Ippon Düsseldorf

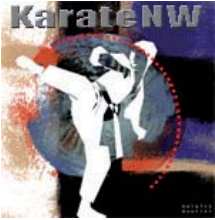
Boxerische Elemente sind aus dem modernen Ju-Jutsu nicht mehr wegzudenken. Ausgemachte Spezialisten für diesen Bereich sind im Verband jedoch nur schwer zu finden, und die Schulung allein durch irgendeinen Großmeister Ju-Jutsu reicht meist nicht aus. Daher freute sich Gerd Keitel, Präsident des NWJJV und Cheftrainer des Ippon Düsseldorf, für einen Landeslehrgang durch seine Kontakte zur Boxszene zwei hochkarätige Referenten aus dem Amateur-Boxlager verpflichten zu können, deren Erfolge und Erfahrung im Boxbereich für sich sprechen. Hauptreferent war ein ehemaliger Amateurboxer und heute aktiver Punkt- und Kampfrichter mit über 700 Einsätzen auf nationaler und internationaler Ebene. Unterstützt wurde er durch einen aktiven Amateurboxer der 1. und 2. Bundesliga, ehemals Dritter bei den Europameisterschaften der Junioren und aktueller NABV-Meister 2012.

Nach der Begrüßung folgte als Einstieg ein Querschnitt aus der boxerischen Konditionsarbeit, die als Grundlage für den Kampfsport unerlässlich ist, den Schweiß in Strömen fließen ließ und sicherlich so manchen Teilnehmer auch an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit brachte. Im zweiten Teil wurden die technisch korrekten Grundformen für Einzelschläge sowie Schlagkombinationen demonstriert und eingeübt. Immer wieder wurden Mängel bei der Eigendeckung sowie in der Beinarbeit, der beim Boxen eine erhebliche Bedeutung zukommt, aufgezeigt und diese Fehler korrigiert, bevor die Komplexität der Bewegungsabläufe, z.B. durch den Einbau von Meidbewegungen, langsam gesteigert wurde. Der dritte Teil bestand aus etwas Theorie über das Regelwerk des Boxsports und bot somit den Teilnehmern eine willkommene Abwechslung, bevor es in der letzten Stunde nochmals praktisch zur Sache ging.

Bei der Praxenarbeit wurden die zuvor eingeübten Schlagkombinationen eingeschliffen und vertieft, bevor zum Abschluss jeder sein neu erworbenes Können in einem drei Runden à drei Minuten langen Sparring mit mittlerem Kontakt selbst überprüfen konnte. Hier stellte sich auch der noch aktive Amateurboxer einigen Teilnehmern als Partner zur Verfügung, was schnell dazu führte, dass man nur noch „einstecken“ durfte. Und spätestens jetzt wurde nochmals klar, wie wertvoll eine gute Grundtechnik im boxerischen Bereich ist. Lob verdient - neben den Referenten - auch die ambitionierte Mitarbeit der angereisten 22 Ju-Jutsukas aus elf Vereinen, die sich während des Lehrgangs so einiges selbst abverlangten. Der Blick über den Tellerrand, speziell mit Sportlern vom Fach, stellt halt eine ungemaine Bereicherung für das Ju-Jutsu dar. Dank an Gerd Keitel für die Organisation dieses Lehrgangs. Eine Fortsetzung wäre wünschenswert.

Rainer Büssing





Traditionelles Karate in Willich



Motivierte und fachkundige Trainer, umfangreiche und vielseitige Trainingsangebote, mit diesem attraktiven Lehrgangskonzept startete der Renshū des JKA Karate Dojo Zanshin aus Willich bereits zum achten Mal. Der japanische Begriff Renshū bedeutet ins Deutsche übersetzt soviel wie „das intensive Üben“ oder „den Körper intensiv in kurzer Zeit trainieren“. An zwei Lehrgangstagen intensiv zu üben, dieser Herausforderung stellten sich zu unserer Freude weit mehr als 250 Karatekas aus Nah und Fern. Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Belgien, den Niederlanden, England und sogar aus Bulgarien sorgten zudem für eine internationale Atmosphäre auf dem Lehrgang.

Insgesamt sechs Einheiten galt es für jeden einzelnen zu bewältigen. Hinzu kam noch der Besuch von zwei der sechs angebotenen theoretischen Workshops. Großen Wert wurde auf ein „passgenaues“ Übungsangebot gelegt. Dadurch konnte zielgenau auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Neigungen der Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmer eingegangen und ein möglichst hoher Nutzeffekt sichergestellt werden. Der umfangreiche Trainingsplan mit insgesamt 20 Einheiten differenzierte nicht nur nach Gürtelfarben, sondern es gab auch spezielle Kurse für Kinder und Erwachsene sowie Schwer-

punkte für Kata- oder Kumitetraining. Jeder Teilnehmer hatte so die Möglichkeit, seine Trainingsschwerpunkte selbst zu bestimmen. Dass dieses Konzept gut ankommt, dafür spricht die von Jahr zu Jahr steigende Zahl an Karatekas, die den Weg zum Renshū nach Willich finden.

Passender Trainerstab

Voraussetzung für eine derart breite und vielseitige Palette von Übungseinheiten ist ein dazu passender Trainerstab. Hier setzen wir auf einen interessanten Mix aus erfahrenen Trainern aus der Region und ein oder zwei über die Landesgrenzen hinaus bekannten Trainern. Wie im Vorjahr leiteten wieder Norbert Dalkmann aus Bottrop, Dirk Müller aus Willich sowie Willi Oligschläger aus Niederkrüchten mehrere Trainingseinheiten. Aber es gab auch neue Gesichter bei den Trainern des diesjährigen Renshū. Gespannt waren viele Willicher vor allem auf Sensei Julian Chees aus Würzburg, der als Trainer beim Gasshuku und beim Kata-Spezial bereits überzeugen konnte. Eine besondere Überraschung war dann aber die erneute Teilnahme von Sensei Georgi Yosifov von der JKA Bulgarien. Der Trainer aus Sofia hatte mit mehreren Karatekas seines Verbandes den Weg aus seinem Heimatland an den linken Niederrhein gefunden. So hatten die Teilnehmer die Gelegenheit, Trainingsmethoden aus unterschiedlichen Ländern miteinander vergleichen zu können. Als großer Vorteil erwies sich die ausgezeichnete Sportstättensituation in Willich. Im Umkreis von wenigen hundert Metern standen den Karatekas zwei moderne Schulsporthallen zur Verfügung, die sich mittels Trennwänden variabel in bis zu fünf einzelne Trainingsstätten unterteilen ließen.

Nach einem kurzen Einstimmungstraining von Norbert für die Unterstufe und Georgi für die Mittel- und Oberstufe stand am Morgen des Samstags vor allem das Kumite-Training im Vordergrund. Getrennt nach Kindern und Erwachsenen widmeten sich Norbert Dalkmann (Bottrop) und Dirk Müller (Willich) in der Unterstufe intensiv dem Gohon-Kumite. Besonderen Wert legten beide Trainer auf die richtige Distanz bei Angriff und Konter. Gleiches galt bei Georgi Yosifov (Bulgarien/Sofia) für die Mittelstufe beim Jiu-Ippon Kumite. Dieser richtete die Aufmerksamkeit vor allem auf die Wirksamkeit und die Variabilität der Kontertechniken. Das Oberstufentraining bei Willi Oligschläger (Niederkrüchten) stand dagegen schwerpunktmäßig im Zeichen der Richtungsänderung. Willi testete aber auch unsere Auf-



merksamkeit und wir waren alle ziemlich erstaunt, als er uns nach einer Gruppenübung ein Messer zeigte, mit dem er durch die Reihen der Übenden gegangen war, ohne dass einer davon die Waffe bemerkt hätte. Er mahnte uns, immer auf unsere Umgebung zu achten, damit wir Gefahrensituationen frühzeitig erkennen und angemessen reagieren können.

Biomechanische Grundlagen

Zwischen den Einheiten hatten die Karatekas die Chance, sich auch bei den „Workshops“ theoretisch rund um Karate-Do zu informieren oder einmal über den Tellerrand ihrer Kampfkunst zu schauen. Was besagt der Notwehrparagraph im Strafgesetzbuch? Wo liegen empfindliche Körperstellen - so genannte Atemi-Punkte? Welche Alltagsgegenstände können notfalls zur Abwehr eingesetzt werden? Willi Oligschläger z. B., im Hauptberuf Ausbildungsleiter der Bediensteten des Justizwachtmeisterdienstes in NRW, demonstrierte den Teilnehmern einprägsam, wie sie sich in einer Notwehrsituation verhalten sollten. Turnierbegeisterte oder diejenigen die sich dafür interessieren konnten sich parallel dazu beim Bundeskampfrichter Dirk Müller genauer über das Thema Wettkampfgeln informieren. Was bedeuten die Gesten? Wie läuft ein Wettkampf ab? und und und. Im Kurs von Sport- und Unfallmedizinerin Antje Wey wurde das richtige kinetische Tapen gezeigt und es konnte zudem praktisch getestet werden. Norbert konzentrierte sich dagegen auf die biomechanischen Grundlagen von Karatetechniken. Zudem bot er eine offene Diskussionsrunde an, in der er seine mehr als 40 Jahre Karate-Erfahrung nutzte, um alle Fragen rund um unsere Kampfkunst zu beantworten.

Jens Larsen (3. Dan Aikido) und Roland Kötter (1. Dan Iaido), aus der Budoabteilung des Willicher Turnvereins, gaben darüber hinaus - verbunden mit praktischen Übungen, z. B. mit Holzschwertern (Bokken) - Einblicke in die Kampfkunst Aikido und die Kunst des Schwertziehens (Iaido).

Am Samstagnachmittag hatten Kinder und Jugendliche der Unterstufe zunächst die Möglichkeit, sich mit Georgi Yosifov spielerisch dem Kihon-Training zu nähern. Julian Chees konzentrierte sich auf das Kata-Training. Er gab sowohl der Mittelstufe als auch der Oberstufe dabei die Gelegenheit, Formen zu trainieren, die viele von ihnen bis dahin eher selten geübt hatten: Die Grün- und Blaugurte machten erste Erfahrungen mit der Bassai Sho, Braun- und Schwarzgurte widmeten sich eine ganze Einheit der Kata Unsu. Julian zerlegte diese Kata dabei in ihre einzelnen Elemente und ging zugleich Stück für Stück das Bunkai durch. Kein Wunder, dass er die vorgesehenen ein- einhalb Stunden um eine halbe Stunde überzog. Böse war ihm aber trotz des umfangreichen Trainingsprogramms keiner - im Gegenteil: Alle waren froh mit einem solch hochklassigen Trainer eine der wohl schwierigsten Kata des Shotokan üben zu können. Das Ausklangtraining stellten Willi Oligschläger und Julian Chees jeweils für ihre Gruppen unter das Motto „nochmals richtig Gas geben“. Müde und erschöpft ging damit der erste Trainingstag zu Ende.



Kyu-Prüfungen

Der zweite Trainingstag stand dann stärker unter dem Eindruck der abschließenden Kyu-Prüfungen. Nach der Einführungsstunde jeweils mit Dirk Müller und Julian Chees, in der diese ihr besonderes Augenmerk auf die Bedeutung der richtigen Stellung des Knies z. B. für die Geschwindigkeit von Angriffen legten, konzentrierte sich Julian Chees in der Unter- und Mittelstufe auf die Heian-Katas. Bei Georgi Yosifov bestand zudem alternativ die Möglichkeit, sich intensiv auf das Kihon-Ippon Kumite vorzubereiten. In Anlehnung an das Training der Bassai Sho am Vortag zeigte Willi Oligschläger zudem bestehende Bezüge zur deren Schwester-Kata Bassai Dai. Abgerundet wurde das Angebot durch einen Kumite-Spezialkurs von Norbert, in dem beginnend vom Gohon-Kumite bis zum Freikampf alle Formen des Kumite mit unterschiedlichen Partnern trainiert wurden.

Rund 70 Karatekas konnten sich aber auch nach zwei harten Lehrgangstagen noch nicht ausruhen. In bester Karate-Manier gaben sie in der abschließenden Prüfungseinheit trotz müder Knochen noch einmal alles. Und viele konnten sich dann nach dem Renshū über den nächsthöheren Kyu-Grad freuen und zurecht stolz auf ihre neue Gürtelfarbe blicken.

Wie es sich für einen Renshū gehört, wurde aber natürlich nicht nur geschwitzt und gelernt. Am Samstagabend wurde auch gemeinsam gegrillt und gefeiert, und das mit dem gewohnt großen Angebot zu äußerst fairen Preisen. Da viele in der Halle vor Ort übernachteten und auch das Wetter gut mitspielte, wurde es ein langer und geselliger Abend, an dem nach und nach sämtliche Sprachbarrieren zwischen den Gästen aus Bulgarien, Niederlanden, Belgien und England und aus Deutschland überwunden werden konnten. Wir vom Dojo Zanhin in Willich sind besonders stolz über das Lob, das wir von den Gasttrainern und vielen Karatekas für unseren Intensivlehrgang erhalten haben. Das spornt uns an, auch beim 9. Renshū am Pfingstwochenende 2013 erneut ein guter Gastgeber zu sein.

Oss Dietmar Scherer alias „Minister“



Nakayama-Gedächtnisturnier

Gruppe A - Kumite Herren 3.-1. Kyu:

1. Till Nonhoff, Budosportcenter Münster
2. Luca Weingötz, Tauberbischofsheim Ryozanpaku
3. Daniel Gude, PSV Gladbeck

Gruppe B - Kumite Mix 6.-4. Kyu:

1. Sefan Gude, PSV Gladbeck
2. Luis Quintana, Nakayama Krefeld
3. Marvin Mönch, Tauberbischofsheim Ryozanpaku

Gruppe C - Kumite Mix 9.-7. Kyu:

1. Michael Reza, Enningen
2. Sophie Bredeck, Shotokan-Karate-Dojo Münster
3. Beate Fischer, Nakayama Krefeld

Gruppe D - Kumite Damen 3.-1. Kyu:

1. Selina Irmen, Shikoku Niederkrüchten
2. Hannah Grütigen, Dojo Wesel
3. Mona Hengesbach, Budosportcenter Münster

Gruppe E - Kumite Mannschaft Herren 3.-1. Kyu:

1. Budosportcenter Münster
2. Tauberbischofsheim Ryozanpaku Dojo

Gruppe G - Kumite Mannschaft Mix 6.-4. Kyu:

1. PSV Gladbeck
2. Nakayama Krefeld

Gruppe H - Kata Herren 3.-1. Kyu:

1. Luca Weingötz, Tauberbischofsheim Ryozanpaku
2. Thiradet Prüßner, Shotokan Herford
3. Till Nonhoff, Budosportcenter Münster

Gruppe I - Kata Herren 6.-4. Kyu:

1. Leon Quintana, Nakayama Krefeld
2. Lucas Horn, Pulheimer Sport Club (PSC)
3. Luis Quintana, Nakayama Krefeld

Gruppe J - Kata Herren 9.-7. Kyu:

1. Michael Reza, Enningen
2. Daniel Janflen, Pulheimer Sport Club (PSC)
3. Tom Ramos, Nakayama Krefeld

Gruppe K - Kata Damen 5.-1. Kyu:

1. Julia Schneider, Shikoku Niederkrüchten
2. Lena Schooren, Nakayama Krefeld
3. Joelle English, PSV Gladbeck

Gruppe L - Kata Damen 9.-6. Kyu:

1. Sophie Bredeck, Shotokan-Karate-Dojo Münster
2. Lena Liebke, Budosportcenter Münster
3. Frances Ueing, Shotokan-Karate-Dojo Münster

Gruppe M - Kata Mannschaft (Mix) 9.-6. Kyu:

1. Yorokobi St. Tönis
2. Shotokan-Karate-Dojo Münster
3. Dojo Wesel

Gruppe N - Kata Mannschaft (Mix) 5.-1. Kyu:

1. Shikoku Niederkrüchten
2. PSV Gladbeck
3. Nakayama Krefeld





- Termine**
- 10. November 2012 JKA-Cup in Bottrop
 - 24. November 2012 Majjan Glad
in Wattenscheid
 - 1. Dezember 2012 Kids-Cup
in Wattenscheid



Wer hat immer noch Angst vor der Wahrheit?

Ein Buch spaltet die Szene

Von Dr. Thomas Kuklinski-Rhee, Korea National Sport University, Seoul

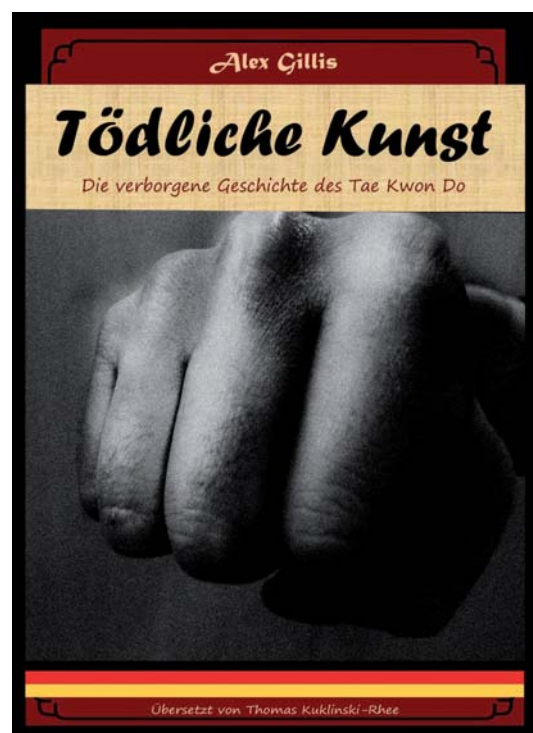
Wie alt ist Tae Kwon Do (diese Schreibweise soll nachfolgend alle derartigen Stile einschließen) eigentlich genau? Kommt es aus dem Karate oder aus uralter koreanischer Tradition? Und was ist mit den traditionellen koreanischen Kampfkünsten wie Subak, Kwonbeop, Taekkyon? Wer hatte sich die Hyong ausgedacht, warum heißen sie manchmal Tul, und was ist mit den Poomsae? Wie war das eigentlich genau mit den Machtkämpfen zwischen ITF und WTF, und welche Rollen spielten dabei die koreanische CIA und die berühmte Moon-Sekte? Und wieso wurde ausgerechnet der Tae Kwon Do-Laie Kim Un-yong Kukkiwon- und WTF-Boss? Wer das schon immer mal wissen wollte, war bisher meist auf Gerüchte und Geschichten vom Hörensagen angewiesen, denn bisher gab es keine sauber recherchierte und unparteiisch geschriebene Darstellung der Entwicklungsgeschichte des Tae Kwon Do.

Jedenfalls nicht außerhalb der koreanischen Sprache. In Korea sind spätestens seit einer Veröffentlichung des Philosophen Kim Yong-ok im Jahre 1990 zahlreiche Bücher erschienen, die einen mehr faktenbasierten Ansatz anstelle eines von Wunschvorstellungen geleiteten, ein sogenanntes revidiertes Geschichtsbild verfolgen. Insbesondere im akademischen Bereich werden Lehrbücher und Dissertationen veröffentlicht, die von den weithin bekannten Legenden über den Ursprung des Tae Kwon Do in den traditionellen koreanischen Kampfarten bis hin zu den Hwarang Abstand nehmen. So zieht sich etwa der WTF-Kampfrichter und Inhaber einer Tae Kwon Do-Schule, Yang Hyon-seok, in seiner Doktorarbeit über „Die Entwicklung der Tae Kwon Do - Globalisierung seit der koreanischen Unabhängigkeit“ von 2006 auf den „Geist“ (spirit) der jahrhundertalten waffenlosen Nahkampftraditionen Koreas zurück; technisch aber komme der Einfluss vom Karate (S. 243). In einem neueren Lehrbuch über „Globale Sportgeschichte“ der bekannten Sporthistoriker Jeong Dong-gu, Ha Woong-yong und Cho Joon-ho aus diesem Jahr (2012) findet der koreanische Nationalsport Tae Kwon Do vor 1945 keine Erwähnung, dafür aber u.a. Taekkyon (S. 326). In einer Doktorarbeit aus jüngster Zeit („Die unvollständige Umwandlung des Tae Kwon Do von einer Kampfkunst zu einem Kampfsport“, Juni 2012) von Udo Mönig, Professor für Tae Kwon Do an der Youngsan-Universität bei Busan, wird die Entwicklung des koreanischen Nationalsports aus dem japanischen Karate als gegeben (wenn auch nicht überall akzeptiert) vorausgesetzt und z.B. in einem Stammbaum übersichtlich präsentiert (S. 68).

Diese Entwicklung hat bisweilen Niederschlag in anderen Sprachen und Ländern gefunden. So hat bereits 1995 der ehemalige Tae Kwon Do-Wettkämpfer Steven Capener aus den USA einige Ideen seiner koreanischen Doktorarbeit in einem englischsprachigen Aufsatz über Probleme im Selbstbild und in der Philosophie des Tae Kwon Do

und ihre historischen Ursachen veröffentlicht und dabei Gedanken Kim Yong-oks aufgegriffen. Auf ihn bezieht sich auch ein Kollege von Udo Mönig an der Youngsan-Universität, Hyosong Gu, der an der Uni Hamburg 1994 seine Diplomarbeit über „Aggression, Nationalismus und Kampfsport in Ostasien“ sowie sechs Jahre später seine Doktorarbeit über „Kampf und Bewegung“ vorlegte. In unmissverständlicher Sprache tritt er dort für die revidierte Geschichtsschreibung des Tae Kwon Do ein und ergründet die Ursachen in der Motivation ihrer Gegner. Diese Schriften haben über das Internet eine gewisse Verbreitung gefunden und bei vielen Tae Kwon Do-Fans Zweifel an den offiziellen Darstellungen aus Korea über die Jahrhunderte alte Tae Kwon Do-Entwicklung aufkommen lassen. Einer der einflussreichsten Texte dieser Art, die über das Internet zugänglich wurden, war ein auf Englisch übersetzter (allerdings nicht autorisierter) Auszug aus einem Buch von 1999 über „Die Geschichte unseres Tae Kwon Do“ von Kang Won-sik, derzeit Präsident des Kukkiwon, und Lee Kyong-myong, österreichischer Tae Kwon Do-Pionier und ehemaliger WTF-Generalsekretär. Detailliert wird dort beschrieben, wie die Gründerväter des Tae Kwon Do aus dem gerade besiegten Japan und seiner Provinzen Karate mitbrachten und die Kampfkunst in Korea im Laufe von Jahrzehnten in die verschiedenen Stile weiterentwickelten. Der promovierte Historiker und Hapkido-Experte Dakin Burdick vom Endicott-College in Massachusetts, USA, machte in seinen (englischen) Aufsätzen schließlich darauf aufmerksam, dass sich diese Entwicklungslinie von einer ursprünglich japanischen zu einer eigenständigen koreanischen Kampfkunst nicht nur beim Tae Kwon Do findet, sondern auch, ganz parallel dazu, beim Hapkido.

Alle diese Schriften und viele andere mit ähnlicher Stoßrichtung verdankten ihre Bekanntheit hauptsächlich dem Internet; allerdings blieb es auch weitgehend auf dieses Medium begrenzt. Die in Korea ansässigen oder verwurzelten großen Tae Kwon Do-Verbände dagegen verbreiten bis heute die Mär von der Jahrtausende alten Traditionslinie dieses speziellen Kampfsports. Danach stelle die japanische Besatzung Koreas im Grunde nur eine Pause in dieser Entwicklung dar, ohne entscheidende Auswirkungen. (Kleinere, meist eigenständige Verbände dagegen schreiben sich oft schon die revisionistische Geschichtsschreibung des Tae Kwon Do auf die Fahne.) Da nun die meisten Internetbenutzer eher selten bereit sind, längere Abhandlungen aus dem Netz herunterzuladen und zu studieren, haben die Verbände über die ihnen angeschlossenen Vereine weiterhin die Deutungshoheit über die eingangs gestellten Fragen, und ohne eigenes Verschulden und in bester Absicht transportieren zigtausende eifriger Tae Kwon Do-Fans die ihnen beigebrachten Lektionen an die nächste Generation weiter.



Den konsequenten ersten Schritt in ein anderes Medium, in die gute alte Buchform, hat als erster außerhalb der koreanischen Sprache der investigative Journalist Alex Gillis aus Toronto, Kanada, gewagt. Er lehrt Journalismus an der Ryerson-Universität in Toronto und betreibt seit über 25 Jahren selbst Tae Kwon Do, mal mehr ITF, mal mehr WTF. Bereits 2008 ist sein Buch „A Killing Art: The Untold History of Tae Kwon Do“ im englischen Sprachraum erschienen. Ganz ohne konventionelle Werbung erreicht er tausende von Tae Kwon Do-Fans, indem er mit seinem Buchstand Turniere in aller Welt besucht und vor Ort Veranstalter, Teilnehmer und Besucher zu Gesprächen über die Hintergründe ihrer Lieblingssportart einlädt. Seine Recherchen basieren vor allem auf persönlichen Interviews mit respektierten Pionieren des Tae Kwon Do, darunter General Choi Hong-hi mitsamt Sohn und drei Töchtern sowie die weithin bekannten Meister Nam Tae-hi, Jhoon Rhee, Park Jong-soo, C.K. Choi und viele andere. Neben der obligatorischen Tae Kwon Do-Fachliteratur, einschlägigen Werken zur Geschichte Koreas und der koreanischen CIA und den autobiographischen Erinnerungen des ITF-Gründers, General Choi, und des ehemaligen WTF- und Kukkiwon-Präsidenten, Kim Un-yong, hat Gillis auch eine ganze Reihe an teilweise oben genannter Internet-Literatur berücksichtigt.

In diesem Jahr ist sein Buch unter dem Titel „Tödliche Kunst: Die verborgene Geschichte des Tae Kwon Do“ auch endlich auf Deutsch erschienen, nachdem es bereits in einer spanischen Übersetzung vorlag. Da die Suche nach einem Verlag, der das Buch in Deutschland herausbringen sollte, nicht erfolgreich war, vertreiben er und seine deutschen Partner das Buch auf Eigeninitiative über eine eigens dafür eingerichtete Website, www.toedliche-kunst.de.

Im Frühjahr dieses Jahres kam der Autor nach Deutschland geflogen, um das Buch auf der „German Open“ der DTU in Hamburg zu promoten. Bücher zu signieren und mit den Leuten ins Gespräch zu kommen. Er hatte auf vielen Turnieren im englischen Sprachraum gute Erfahrungen damit gemacht, insbesondere die Veranstalter zeigten sich seinen Recherchen gegenüber sehr aufgeschlossen, und auch in Lateinamerika wurde er schon auf Turniere eingeladen. In Deutschland hingegen stand die Turnierleitung dem Buch sehr reserviert gegenüber, und obwohl die komplette DTU-Führung anwesend und der eine oder andere zu einem Interview bereit war, gelang es Gillis nicht, eine tief sitzende Skepsis zu überwinden. Worin diese wurzelt, hatte gegen Ende der Veranstaltung ein DTU-Vizepräsident dankenswerterweise verraten.

Das Buch wird mit den Enthüllungen in Verbindung gebracht, die der englische investigative Journalist Andrew Jennings in den 90er-Jahren über den damaligen WTF-Boss und Vizepräsidenten des Internationalen Olympischen Komitees (IOC), Kim Un-yong, veröffentlichte. Im zehnten Kapitel seines Buches „The New Lords of the Rings“ von 1996, auf Deutsch „Das Olympia-Kartell“, beschreibt er unter dem Titel „Schwarze Gürtel und schmutziges Geld“, wie es Kim gelungen war, sein Tae Kwon Do beim IOC, das damals vom autoritären Juan Antonio Samaranch geleitet war, auf Kosten des weitläufigeren Karate als olympischen Kampfsport durchzusetzen.

Kim und Samaranch sind längst nicht mehr im Amt (letzterer ist 2010 verstorben), aber die Geschichte enthält eine gewisse Aktualität, weil das IOC im nächsten Jahr eine Entscheidung darüber treffen muss, welche der 26 Sportarten aus dem Programm der künftigen Olympischen Sommerspiele genommen wird. Für die DTU kommt diese Entscheidung in mancher Hinsicht einer Existenzfrage gleich. Der Verlust des Olympiastatus würde schnell empfindliche Kürzungen an Trainer- und Förderstellen, etwa bei der Sportfördergruppe der Bundeswehr, und aus Fonds wie der Deutschen Sporthilfe zur Folge haben. Für die ohnehin angespannte Situation der DTU, die seit Jahren sinkende Mitgliederzahlen zu beklagen und sowohl im eigenen Land, innerhalb des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), wie auch international, in der Mutterorganisation WTF, einen schweren Stand hat, würde das nicht gerade den Befreiungsschlag bedeuten. Eher im Gegenteil. Verständlich also die verhaltene Reaktion der DTU. Aber ist sie auch weitsichtig genug?

Wie Jennings gezeigt hat, ist Tae Kwon Do unter gezielter Verdrehung der Sachlage und vorsätzlicher Täuschung der entsprechenden Kommissionsmitglieder in den sportlichen Olymp gehievt worden. Doch die Zeiten haben sich geändert, seit der Korruptionskrise um



Alex Gillis (rechts) und Thomas Kukliński-Rhee (links) im März 2012 in Hamburg

die Winterspiele von Salt Lake City im Jahr 1999 und Samaranchs Rücktritt zwei Jahre später weht selbst im IOC ein anderer Wind. Wer glaubt denn ernsthaft, dass die heutigen Entscheidungsträger sich von den alten Gespenstern aus der Zeit des Kalten Krieges an der Nase herumführen lassen? Wer hat denn hier immer noch Angst vor der Vergangenheit?

Dazu besteht im Zeitalter des „Open Source“ und der beinahe allmächtigen Online-Transparenz kein Grund. Frei nach dem Motto: „Irgendwann kommt's eh raus!“ ist es vielmehr ratsam, proaktiv tätig zu werden und den eigenen Kohlenkeller selbst aufzuräumen, statt den vermeintlichen Dreck unter dem Teppich zu belassen und zu hoffen, dass keiner über die Falten stolpert. Eine solche Wurzelbehandlung ist notwendig, um mit seiner Vergangenheit ins Reine zu kommen. Wer die Gelegenheit dazu verpasst, darf sich nicht wundern, wenn ihn die Welt nicht mehr mitspielen lässt. Wer auf Weltebene was gelten will, der muss sich auch an den Maßstäben messen lassen, die dort inzwischen gelten. Angesichts der immer deutlicher werdenden Korruptions- und Dopingpraktiken im Weltsport werden die seit langem erklingenden Forderungen nach mehr Transparenz langsam, für viele noch viel zu langsam, erhört, und dazu gehört auch die Aufarbeitung der jeweiligen Vergangenheit. Sollten einige Veteranen sich dagegen sperren, weil sie selbst damals in der einen oder anderen Hinsicht darin involviert waren, so sollten sie sich fragen lassen, ob es nicht Zeit für sie ist, abzutreten und der nächsten Generation Platz zu machen. Geht es hier um den Sport oder um Karrieren? Das olympische Tae Kwon Do muss von oben herab reformiert werden. Und das geht am besten mit frischem Personal.

Als Gillis versuchte, sein Buch in Deutschland zu verkaufen, musste er sich über die Schüchternheit der DTU-Leute sehr wundern, hatte er im englischsprachigen Raum doch ganz andere Erfahrungen mit WTF-Vertretern gemacht. Auch gingen WTF-Leute aus dem Ausland, Besucher wie Teilnehmer, sehr offenherzig auf ihn und seine englischen und spanischen Bücher zu. Ist das also ein Phänomen des deutschen Sonderwegs, die berühmte „German Angst“? Andererseits geht man in olympiafernen Tae Kwon Do-Stilen die Angelegenheit der Vergangenheitsbewältigung schon seit langem weitaus entspannter an. Entsprechend scheinen insbesondere ITF-nahe Kampfsport-Fans Gillis' Buch viel abgewinnen zu können. Es kamen aber auch nicht selten Besucher vorbei, die irgendwo im Internet von seinem Buchstand gehört hatten und extra deswegen die Turnhalle der Reeperbahn vorzogen. Das sollte doch ein Hinweis darauf sein, dass der wahre Tae Kwon Do-Fan sich von Widrigkeiten nicht abbringen lässt, wenn es um sein Hobby geht. In die Argumentationslinie dieses Essays übersetzt bedeutet das, dass es dem Tae Kwon Do-Sport ganz und gar nicht zum Schaden gereicht, wenn einer mal endlich die machtpolitischen und monetären Räuberpistolen der alten Kader zum Besten gibt. Die einzigen, die sich davor fürchten müssten, sind die bösen Jungs selbst.

BUND

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften der Landesverbände für Frauen und Männer unter 17 und unter 20 Jahren

Ausrichter: 1. BC Schwetzingen e.V.
Ort: Nordstadthalle (Kurt-Waibel-Schule), Grenzhöfer Straße, 68723 Schwetzingen.
Zeitplan: **Freitag, 16. November 2012:** 19:00 - 20:30 Uhr offizielles Wiegen. **Samstag, 17. November 2012:** 7:40 - 8:00 Uhr offizielles Wiegen (Nachzügler). 8:30 Uhr Aufmarsch und Begrüßung. 8:45 Uhr Beginn der Vorkämpfe. ca. 16:00 Uhr Halbfinals. ca. 17:30 Uhr Finals.
Hinweis: Der Start ist nur bei Vorlage des gültigen Mitgliedsausweises (Judopass) und der gültigen DJB-Wettkampflizenz möglich.
Modus: Doppel KO-System auf vier Matten.
Anreise: A 6 Ausfahrt 28 Schwetzingen-Nord, in Schwetzingen Richtung Nordstadtschule/Plankstadt/Grenzhof, die Sporthalle ist vor dem Bahnübergang links, Parkplätze nach dem Bahnübergang rechter Hand.
 Vollständige Ausschreibung im Internet unter www.nwJV.de

Deutsche Pokalmeisterschaften der Frauen und Männer

Ausrichter: Braunschweiger Judo Club e.V.
Ort: Tunica Sporthalle, Hasenwinkel 1 a, 38114 Braunschweig.
Zeitplan: **Freitag, 30. November 2012:** 17:00 - 19:30 Uhr Akkreditierung in der Sporthalle durch die Vertreter der Landesverbände, Abgleichen der namentlichen Meldung (Judokas, die am Freitag nicht akkreditiert wurden, werden gestrichen), Ausgabe der Teilnehmer- und Betreuerkarten, Die Zahlung des Meldegeldes ist nachzuweisen. **Samstag, 1. Dezember 2012:** Frauen -48, -52, -78, +78 kg und Männer -60, -66, -100, +100 kg. 6:30 - 7:00 Uhr inoffizielles Wiegen. 7:00 - 7:30 Uhr offizielles Wiegen. 9:30 Uhr Eröffnung, anschließend Vorkämpfe und Trostrunde -78, +78, -100, +100 kg. ca. 12:30 Uhr (nicht früher) Endkämpfe und Siegerehrung. ca. 14:00 Uhr (nicht früher) Vorkämpfe und Trostrunde -48, -52, -60, -66 kg. ca. 17:30 Uhr Endkämpfe und Siegerehrung. **Sonntag, 2. Dezember 2012:** Frauen -57, -63, -70 kg und Männer -73, -81, -90 kg. 6:30 - 7:00 Uhr inoffizielles Wiegen. 7:00 - 7:30 Uhr offizielles Wiegen. 9:30 Uhr Vorkämpfe und Trostrunde. ca. 15:00 Uhr Endkämpfe und Siegerehrung.
Modus: KO-System mit doppelter Trostrunde auf vier Kampfplätzen.
Quartiere: Hotel Meyer, Tel.: 05 31 / 34 03 63, Hotel Heyer, Tel.: 05 31 / 5 30 41, CVJM-Hotel am Wollmarkt, Tel.: 05 31 / 24 44 00, Apartmenthotel Celler Tor, Tel.: 05 31 / 90 50, Tulip Inn Braunschweig (ehem. PlayOff Tagungs- und Sporthotel), Tel.: 05 31 / 2 63 10. Die genannten Hotels sind ca. zehn bis 15 Autominuten entfernt.
Anfahrt: Tunica-Sporthalle Braunschweig - www.veranstaltungen.meinestadt.de
 Vollständige Ausschreibung im Internet unter www.nwJV.de

Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Frauen und Männer unter 17 Jahren

Ausrichter: TSV Großhadern e.V.
Ort: Dojo des TSV Großhadern, Heiglhofstr. 25, 81377 München.
Zeitplan: **Freitag, 7. Dezember 2012:** 19:30 - 21:00 Uhr offizielles Wiegen (nur Männer U 17). **Samstag, 8. Dezember 2012:** 8:00 - 8:10 Uhr offizielles Wiegen Männer U 17 (Nachzügler). 8:30 Uhr Betreuerbesprechung. 8:50 Uhr Begrüßung und Eröffnung. 9:15 Uhr Beginn der Vorkämpfe. ca. 14:30 Uhr Kämpfe um die dritten Plätze. ca. 15:15 Uhr Finale und Siegerehrung. 17:30 - 19:00 Uhr offizielles Wiegen Frauen U 17. **Sonntag, 9. Dezember 2012:** 8:00 - 8:10 Uhr offizielles Wiegen Frauen U 17 (Nachzüglerinnen). 8:30 Uhr Betreuerbesprechung. 8:50 Uhr Begrüßung und Eröffnung. 9:15 Uhr Beginn der Vorkämpfe. ca. 14:30 Uhr Kämpfe um die dritten Plätze. ca. 15:15 Uhr Finale und Siegerehrung.
Hinweis: Der Start ist nur noch bei Vorlage des gültigen Mitgliedsausweises (Judopass) und der gültigen DJB-Wettkampflizenz möglich. Blaue Judogi (mannschaftseinheitlich) sind erwünscht.
Modus: Doppel-KO-System auf zwei Matten.
Anreise: BAB München-Lindau, Ausfahrt Großhadern (siehe www.tsv-muenchen-grosshadern.de).
Quartier: Hotel Neumayr, Heiglhofstr. 18, Tel.: 0 89 / 41 14 40, Hotel am Klinikum, Würmtalstr. 99, Tel.: 0 89 / 1 25 93 00; siehe auch www.muenchen.de
 Vollständige Ausschreibung im Internet unter www.nwJV.de

Anreise: von A 4 Kreuz Köln-Süd auf A 555 Richtung Bonn, Ausfahrt (4) Godorf/Brühl, an Gabelung links halten, Richtung Godorf/Wesseling-Nord folgen und Kerkrader Straße/L 150 nehmen, rechts auf Industriestraße/L 300, weiter auf L 300, nach 2,1 km im Kreisverkehr erste Ausfahrt (Mühlenweg), nach 350 m im Kreisverkehr die dritte Ausfahrt (Hubertusstraße), nach 900 m im Kreisverkehr die zweite Ausfahrt (Jahnstraße), nach 500 m rechts zur Kronenbuschhalle.
Eintrittspreise: Erwachsene 3,00 €, Jugendliche (11-17 Jahre) 1,50 €, Kinder (bis 10 Jahre) frei.

LAND

7. Euregio Maas-Rhein Turnier - Rheinlandturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 16, Frauen U 19 und Männer U 19

Ausrichter: TSV Hertha Walheim.
Ort: Sporthalle des Inda-Gymnasiums, Gangolfsweg 52, 52076 Aachen-Kornelimünster.
Datum: Samstag, 1. Dezember 2012.
Zeitplan: 10:30 - 11:00 Uhr Waage U 16 männlich. ca. 11:30 Uhr Kampfbeginn. 12:30 - 13:00 Uhr Waage Männer U 19. 14:30 - 15:00 Uhr Waage U 16 weiblich. 15:30 - 16:00 Uhr Waage Frauen U 19.
Matten: 3-4.
Startberechtigt: Judokas der Jahrgänge 1997-99 (U 16) bzw. 1994-96 (U 19) aus Vereinen der Bezirke Köln und Düsseldorf, aus Vereinen des Judoverbandes Rheinland, der Euregio-Bezirke der Niederlande und Belgiens sowie aus fünf zu benennenden Vereinen/Verbänden.
Gewichtsklassen: U 16 männlich: -40, -43, -46, -50, -55, -60, -66, -73, +73 kg. U 16 weiblich: -40, -44, -48, -52, -57, -63, +63 kg. U 19 männlich: -55, -60, -66, -73, -81, -90, +90 kg. U 19 weiblich: -48, -52, -57, -63, -70, +70 kg.
Hinweis: Es gelten die Wettkampfgeln der Männer und Frauen U 17 / U 20.
Meldung: vereinsweise bis spätestens 26.11.2012 an Ulrich Niemann, Im Winkel 20, 52076 Aachen, Tel.: 0 24 08 / 8 08 52, mobil: 01 73 / 7 03 37 47, E-Mail: ulrich.niemann@hertha-walheim.de
Meldegeld: 8,00 € pro Teilnehmer, per Überweisung auf das Konto: TSV Hertha Walheim, Aachener Bank, Kto.-Nr. 1000647043, BLZ 390 601 80. Nachmeldungen doppeltes Meldegeld.
Anreise: aus Richtung Köln, Düsseldorf oder Eindhoven (BAB 4/44): am AB-Kreuz Aachen Richtung Lüttich/Liège (BAB 44), Abfahrt Aachen-Brand, nach rechts (Trierer Straße), durch Brand nach Kornelimünster, direkt hinter dem Ortseingang (Ampel) rechts (Schleckheimer Straße), vor der Eisenbahnbrücke links (St. Gangolfsberg), dann erste (Gangolfsweg) oder dritte Straße (Romerich, Beschilderung: „Inda-Gymnasium Sporthalle“) rechts, am Ende der Straße jeweils Parkplätze;
 aus Richtung Lüttich/Liège: nach dem Grenzübergang Richtung Köln/Düsseldorf (BAB 44) 2. Abfahrt Aachen-Brand, dann s.o.

GRUPPE

Westdeutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Frauen U 17 und Männer U 17

Ausrichter: Brühler Turnverein 1879 e.V. und TuS Wesseling e.V. (in Kooperation).
Datum: Samstag, 24. November 2012.
Ort: Kronenbuschhalle, Am Kronenbusch, 50389 Wesseling.
Zeitplan: 9:00 - 9:45 Uhr Waage Männer U 17. 12:00 - 12:45 Uhr Waage Frauen U 17.
Matten: 4 Matten 6 x 6 m.
Meldung: männlich und weiblich: durch die Bezirksjugendleitungen an Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam, Bielefelder Str. 125, 44625 Herne, Tel.: 0 23 25 / 4 83 97, Fax: 0 23 25 / 94 00 17, E-Mail: Joerg.Braeutigam@nwJV.de
Meldegeld: 75,00 €, werden durch die Bezirksjugendleitungen eingesammelt und auf das Konto des NWJV, Kto.-Nr. 1900018 bei der Sparda-Bank West eG, BLZ 36060591 überwiesen.
Meldeschluss: 19.11.2012 (Eingang).
Kontaktadresse des Ausrichters: (Brühler TV) Hans-Werner Sinnwell, Weserstr. 18, 50389 Wesseling, mobil: 01 70 / 2 80 54 27. E-Mail: sinnwell@netcologne.de; (TuS Wesseling) Ines Tränkner, Detmolder Str. 113, 50389 Wesseling, mobil: 01 78 / 3 46 89 11, E-Mail: I.Traenkner@gmx.de

1. Paderborner Libori-Turnier - Westfalenturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 16, Frauen U 19 und Männer U 19

Ausrichter: TV 1875 Paderborn.
Ort: Sporthalle des Pelizaeus-Gymnasium, Gierstor 4, 33100 Paderborn.
Datum: Sonntag, 2. Dezember 2012.
Zeitplan: 10:00 - 10:30 Uhr Waage U 16 männlich und weiblich. 11:00 Uhr Kampfbeginn. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Frauen U 19 und Männer U 19.
Startberechtigung: Judokas der Jahrgänge 1997-99 (U 16) bzw. 1994-96 (U 19) aus den Bezirken Arnsberg, Detmold und Münster, aus Hessen (Bezirke Gießen und Kassel), aus Niedersachsen (Hannover und Weser-Ems) sowie aus fünf zu benennenden Vereinen.
Gewichtsklassen: U 16 männlich: -40, -43, -46, -50, -55, -60, -66, -73, +73 kg. U 16 weiblich: -40, -44, -48, -52, -57, -63, +63 kg. U 19 männlich: -55, -60, -66, -73, -81, -90, +90 kg. U 19 weiblich: -48, -52, -57, -63, -70, +70 kg.
Mattenzahl: 4 Matten 7 x 7 m.
Meldeadresse: Manfred Tegetmeyer, Lesteweg 19, 33106 Paderborn, Tel.: 0 52 51 / 93 04 67, mobil: 01 75 / 2 40 25 72, E-Mail: manfred@tegetmeyer.de
Meldegeld: 8,00 €, per Überweisung: Sparkasse Paderborn, TV 1875 Paderborn Judo, BLZ 472 501 01, Kto.-Nr. 64279.
Meldeschluss: 26.11.2012.
Wegbeschreibung: von der A 44 kommend: am Autobahnkreuz Wünnenberg-Haaren, Abfahrt 61, rechts halten und der Beschilderung A 33 in Richtung Bielefeld/Paderborn folgen, nach 14,3 km bei Ausfahrt 27 Paderborn-Zentrum abfahren, geradeaus bis zur Kreuzung Bahnhofstraße/Frankfurter Weg, weiter auf Bahnhofstraße, am Ende der Bahnhofstraße schräg rechts halten, weiter auf Le-Mans-Wall, geradeaus über Liboriberg, geradeaus über Busdorfwall, an der Kreuzung Gierswall/Driburger Straße befindet sich das Pelizaeus-Gymnasium (rotes Gebäude). Die Turnhalle befindet sich im Innenhof. von der A 2 kommend: am Autobahnkreuz Bielefeld, Abfahrt 25, rechts halten und der Beschilderung A 33 in Richtung Paderborn folgen, nach 32,6 km Ausfahrt B 1 / B 64 Richtung Paderborn-Zentrum/Höxter/Bad Driburg nehmen, geradeaus bis zur Kreuzung Bahnhofstraße/Frankfurter Weg, weiter auf Bahnhofstraße, am Ende der Bahnhofstraße schräg rechts halten, weiter auf Le-Mans-Wall, geradeaus über Liboriberg, geradeaus über Busdorfwall, an der Kreuzung Gierswall/Driburger Straße befindet sich das Pelizaeus-Gymnasium (rotes Gebäude). Die Turnhalle befindet sich im Innenhof.

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.

18. Landesoffenes Mixed-Turnier für Frauen- und Männermannschaften

Ausrichter: 1. JJJC Hattingen.
Datum: Samstag, 15. Dezember 2012.
Ort: Hattingen.
Zeit: Waage 10:00 - 10:45 Uhr. Beginn der Kämpfe ca. 11:30 Uhr.
Startberechtigung: Der älteste Jahrgang der U 17 (Jahrgang 1996) ist startberechtigt.
Gewichtsklassen: Frauen: -57, -63, -70 und +70 kg; Männer: -66, -73, -81, -90 und +90 kg.
Kampfzeit: 4 Minuten.
Gastmannschaft: „Judo-J-Team NRW“.
Meldungen: unter der Angabe von Verein, Ansprechpartner, Anschrift, voraussichtliche Teilnehmerzahl und Bankangaben zum Einzug des Meldegeldes an: NWJV, z. Hd. Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24, E-Mail: angela.andree@nwjv.de
Meldegeld: 75,00 € pro Mannschaft.
Meldeschluss: 10.12.2012 (Posteingang).
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/innen behandelt. Wie in den Jahren zuvor soll das Turnier den Abschluss des gemeinsamen Trainings- und Übungsbetriebes der Vereine bilden. Dabei ist insbesondere an die Integration von „nicht-wettkämpfenden“ und „wettkämpfenden“ Judokas gedacht. Wir plädieren wieder an die Fairness der einzelnen Mannschaften und bitten um eine ausgeglichene Mannschaftsstärke - der Einsatz von Kader- und Bundesligakämpfer/innen sollte nur vereinzelt stattfinden, maximal zwei Kämpfer/innen pro Begegnung.
Anreise: Hattingen liegt zwischen Sprockhövel und Bochum an der B51. 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. A 43 Abfahrt Herbede/Hattingen, über Blankenstein, diese Straße führt direkt an der Halle (Schulstraße) vorbei. Parkplatzmöglichkeiten vor der Halle oder im nahe gelegenen Altparkhaus Augustastraße (100 m).

E-Mail: Sylvia.Kaese@cityweb.de; männlich: Uwe Hellmich, Hüffnerweg 5, 59077 Hamm, Tel.: 0 23 81 / 46 97 09, E-Mail: Uwe.Hellmich@gmx.de
Meldegeld: 60,00 € je Mannschaft, sind mit der Meldung auf das Konto 1. JJJC Hattingen 1954 e.V., Sparkasse Hattingen, Kto.-Nr. 7799, BLZ 430 510 40 zu überweisen. Auf dem Überweisungsträger ist der Name des Vereins zu vermerken. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes. Bei Nachmeldungen und verspätet eingehenden Meldungen ist das doppelte Meldegeld an der Waage in bar zu zahlen.
Meldeschluss: 5.11.2012 (Eingang).
Ansprechpartner des Ausrichters: Andreas Weber, Friedrich Str. 14, 45525 Hattingen, mobil: 01 73 / 2 96 13 73.
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.
Eintritt: 2,00 € Erwachsene. Kinder und Jugendliche haben freien Eintritt.

Düsseldorf

Bezirkseinzelnmeisterschaften der Frauen und Männer

Ausrichter: Budo-Club Kamp-Lintfort e.V.
Ort: Glück-Auf-Sporthalle, Moerser Str. 167, 47475 Kamp-Lintfort.
Datum: Samstag, 10. November 2012.
Zeitplan: 9:00 - 9:30 Uhr Waage Männer -60, -66, -73, -81 kg. 11:00 - 11:30 Uhr Waage Männer -90, -100, +100 kg. 13:30 - 14:00 Uhr Waage Frauen.
Mattenzahl: 3 Matten 7 x 7 m.
Meldung: Zur Vereinfachung wurde ein Internetformular erstellt, das zur Anmeldung genutzt werden sollte. Keine Startkarten! Internet: www.bc-kali.de/KaLi.htm
Meldegeld: 10,00 € pro Kämpfer, bis zum 5.11.2012 auf das Konto des BC Kamp-Lintfort, BLZ 350 500 00, Konto: 760123398. Meldung verpflichtet zur Zahlung. Nachmeldung doppeltes Meldegeld.
Meldeschluss: 5.11.2012 (Mail-Eingangsdatum).
Ansprechpartner: am Tag der Ausrichtung Dirk Schmitz, mobil: 01 75 / 2 60 57 25.
Anreise: Über A 57 Richtung Nimwegen, Abfahrt Asdonkshof, am Ende links, an der Stoppstraße rechts, an der 2. Ampel (rechts Burger King) links, die nächste Möglichkeit rechts in das Schul- und Sportzentrum Kamper Dreieck. Die Halle liegt in der hinteren linken Ecke des Parkplatzes. Über B 9 Richtung Geldern, in Aldekerk rechts auf die B 510 Richtung Kamp-Lintfort, hinter dem Kloster Kamp (linke Hand) an der Ampelkreuzung rechts in die Moerser Straße, die 3. Möglichkeit links ins Schulsportzentrum.

BEZIRKE

Arnsberg

Bezirksvereinsmannschaftsmeisterschaften der Frauen U 17 und Männer U 17

Ausrichter: 1. Hattinger Judo und Jiu-Jitsu Club 1954 e.V.
Tag: Sonntag, 11. November 2012.
Ort: Sporthalle Talstraße (am Hallenbad), 45525 Hattingen/Ruhr.
Zeitplan: 11:00 - 11:30 Uhr Waage Männer U 17. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Frauen U 17.
Matten: 2 Matten 6 x 6 m.
Meldung: weiblich: Sylvia Kaese, Am Kreuzacker 25, 44803 Bochum, Tel.: 02 34 / 35 38 86,

Köln

Bezirkseinzelleistungen der männlichen und weiblichen Jugend U 11

Ausrichter: JC Bushido Köln.
Ort: Hockeyhalle im Hockey- und Judozentrum Köln, Guts-Muths-Weg 1, 50933 Köln.
Datum: Samstag, 17. November 2012.
Zeitplan: 13:30 - 14:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich -24, -26, -28, -31 und -34 kg. 14:30 - 15:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich -37, -40, -43, -46 und +46 kg. 15:30 - 16:00 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich alle Gewichtsklassen.
Matten: 3 Matten 5 x 5 m.
Meldung: per Meisterschafts-Manager an Kai-Uwe_windeck@web.de
Meldegeld: 7,50 € auf der KEM U 11 zu zahlen.
Ansprechpartnerin des Ausrichters: Gianna Schmitz, mobil: 01 76 / 24 86 66 14.
Anfahrt: Das Hockey- und Judozentrum befindet sich in Köln-Müngersdorf, direkt am Rhein-Energie Stadion, Autobahnausfahrt Köln-Lövenich der A 1, der Beschilderung zum Stadion bis zu dem Hinweisschild zur DSHS folgen.

Münster

Bezirksvereinsmannschafts- meisterschaften der Frauen U 17 und Männer U 17

Ausrichter: Judogemeinschaft Münster.
Datum: Samstag, 10. November 2012.
Ort: Dreifachhalle Bodelschwingerstraße/Ecke Moränenstraße, 48165 Münster-Hiltrup.
Zeitplan: 13:45 - 14:30 Uhr Waage Männer U 17. 15:30 - 16:00 Uhr Waage Frauen U 17.
Mattenzahl: 1-3 Matten 7 x 7 m.
Meldung: männlich: an Thomas Schwemmer, E-Mail: SchwemmerT@aol.com; weiblich: an Simone Liebetrau, E-Mail: simonieliebetrau@web.de
Meldegeld: 60,00 € je Mannschaft, zahlbar an der Waage. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung. Bei Nachmeldungen doppeltes Meldegeld. Keine Schecks.
Meldeschluss: 5.11.2012.
Hinweis: Das Meldegeld für die WdVMM in Höhe von 75,00 € ist von den qualifizierten Mannschaften im Anschluss an die BVMM zu zahlen.
Anreise: A 43 Abfahrt Münster-Süd, Umgehungsstraße Richtung Preußen-Stadion (Hammer Straße), diese Straße weiter Richtung Hiltrup, hinter dem Krankenhaus die zweite Straße links ab (Hummelbrink), über die Hohe Geest hinweg auf die Hülsebrockstraße, zweite rechts ab (Moränenstraße). Die Halle befindet sich Ecke Bodelschwingerstraße.

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.

Bezirkseinzelleistungen der männlichen und weiblichen Jugend U 11 und

Bezirksturnier der Frauen U 20 und Männer U 20

Ausrichter: Stella Bevergern Judoabteilung.
Ort: „Grüne Halle“ im Vogelsang, 48477 Hörstel-Riesenbeck.
Zeitplan: **Samstag, 17. November 2012:** 12:45 - 13:15 Uhr Waage Jugend U 11 männlich -24, -26, -28, -31, -34 kg. 13:45 - 14:15 Uhr Waage Jugend U 11 männlich -37, -40, -43, -46, +46 kg. 14:45 - 15:15 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich. **Sonntag, 18. November 2012:** 12:00 - 12:30 Uhr Waage Männer U 20. 13:00 Uhr Kampfbeginn. 14:00 - 14:30 Uhr Waage Frauen U 20. 15:00 Uhr Kampfbeginn.
Meldung: männlich: an Thomas Schwemmer, E-Mail: SchwemmerT@aol.com; weiblich: an Simone Liebetrau, E-Mail: simonieliebetrau@web.de
Meldegeld: 7,50 € je Kämpfer/in, zahlbar an der Waage. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung. Bei Nachmeldungen doppeltes Meldegeld. Keine Schecks.
Meldeschluss: 12.11.2012.
Eingeladene Vereine U 20: 1. TB Osnabrück, 2. Crocodiles Osnabrück, 3. Sportschule Bijsterbosch, 4. PSV Bochum, 5. PSV Herford.
Kontakt am Turniertag: Klaus Büchter, mobil: 01 76 / 94 27 14 84.
Anreise: A 1 Richtung Bremen, Abfahrt Greven, rechts weiterfahren auf die B 481 bis zur 3. Ampel, rechts auf die B 219 Richtung Ibbenbüren (Vorsicht vor Saerbeck „Blitzer“), in Saerbeck von der B 219 abfahren Richtung Riesenbeck, in Riesenbeck an der 2. Ampel rechts, dann rechts über die Kanalbrücke, sofort wieder rechts zur Halle;
A 31 Richtung Emden vom AB Kreuz Bottrop, A 31 bis ABK Schüttendorf, auf die A 30 Richtung Osnabrück/Hannover, Abfahrt Hörstel, rechts Richtung Riesenbeck, bis Kreisverkehr 3. Ausfahrt raus, an der Ampel links, dann rechts über die Kanalbrücke sofort wieder rechts zur Halle.

Bezirkssichtungsturnier U 13 männlich und weiblich

Ausrichter: Judogemeinschaft Münster.
Datum: Sonntag, 2. Dezember 2012.
Ort: Dreifachhalle Münster-Hiltrup, Bodelschwingerstraße/Ecke Moränenstraße, 48165 Münster.
Zeitplan: 9:00 - 9:45 Uhr Waage U 13 männlich. 10:30 - 11:00 Uhr Waage U 13 weiblich.
Startberechtigt: Judokas der Jahrgänge 2000-2002.
Mattenzahl: 2-3 Matten 5 x 5 m.
Meldung: männlich an Thomas Schwemmer, E-Mail: SchwemmerT@aol.com; weiblich an Simone Liebetrau, E-Mail: simonieliebetrau@web.de
Meldegeld: 7,50 € je Kämpfer/in, zahlbar an der Waage. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung. Bei Nachmeldungen doppeltes Meldegeld. Keine Schecks.
Meldeschluss: 26.11.2012.
Anreise: A 43 Abfahrt Münster-Süd, Umgehungsstraße Richtung Preußen-Stadion (Hammer Straße), diese Straße weiter Richtung Hiltrup, hinter dem Krankenhaus die zweite Straße links ab (Hummelbrink), über die Hohe Geest hinweg auf die Hülsebrockstraße, zweite rechts ab (Moränenstraße), die Halle befindet sich Ecke Bodelschwingerstraße.

KREISE

Aachen

Listenföhrerlehrgang

Datum: Sonntag, 25. November 2012.
Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr.
Ort: Hauptschule, Haarener Str. 183, 52525 Waldfeucht-Haaren.
Meldung: durch die Teilnehmer bis zum 15.11.2012 an Wilfried.Brepols@t-online.de
Kosten: Eigenbeteiligung 5,00 € pro gemeldete Person, zu zahlen beim Lehrgang.
Sonstiges: Bitte bei der Anmeldung Verein, Lizenzverlängerung oder Neuerwerb angeben, letztere Teilnehmer bitte ein Passbild mitbringen.

9. Walheimer Jugendpokalturnier - Aachener Judo-Stadtmeister- schaften für die männliche und weibliche Jugend U 11 und U 14 für die Kreise Aachen und Bonn

Ausrichter: TSV Hertha Walheim.
Ort: Sporthalle des Inda-Gymnasiums, Gangolfsweg 52, 52076 Aachen-Kornelimumster.
Datum: Sonntag, 2. Dezember 2012.
Zeitplan: 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 11 männlich. ca. 11:00 Uhr Kampfbeginn U 11. 12:30 - 13:00 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich. 13:30 - 14:00 Uhr Waage Jugend U 14 männlich. ca. 14:30 Uhr Kampfbeginn U 14. 15:30 - 16:00 Uhr Waage Jugend U 14 weiblich.
Gewichtsklassen U 11: Einteilung in gewichtsnahen Gruppen (4er-Pools).
Matten: 3-4.
Meldungen: nur per E-Melder an turniermeldung@online.de mit Kopie an ulrich.niemann@hertha-walheim.de
Meldegeld: 6,00 € pro Teilnehmer per Überweisung auf das Konto: TSV Hertha Walheim, Aachener Bank, Kto.-Nr. 1000647043, BLZ 390 601 80. Nachmeldungen doppeltes Meldegeld, Meldung verpflichtet zur Zahlung.
Kontaktadresse des Ausrichters: Ulrich Niemann, Im Winkel 20, 52076 Aachen, Tel.: 0 24 08 / 8 08 52, mobil: 01 73 / 7 03 37 47.
Meldeschluss: 26.11.2012 (Mail-Eingang).
Anreise: aus Köln oder Düsseldorf kommend (BAB 4/44) am AB-Kreuz Aachen Richtung Lüttich (BAB 44), Abfahrt Aachen-Brand rechts, durch Brand nach Kornelimumster, direkt hinter dem Ortseingang (Ampel) rechts (Schleckheimer Straße), vor der Brücke links (St. Gangolfsberg), dann dritte Straße rechts (Romerich, Beschilderung „Inda-Gymnasium Sporthalle“).

Bonn

9. Walheimer Jugendpokalturnier für die Jugend U 11 und U 14 für die Kreise Aachen und Bonn

- siehe Kreis Aachen -

20. Kreisoffene Stadtmeisterschaften der Stadt Bonn für die männliche und weibliche Jugend U 11, U 14, Frauen U 17, Männer U 17, Frauen und Männer

Ausrichter: Polizei-Sportverein Bonn e.V.
Ort: Hardtberghalle, Gaußstraße, Bonn.
Zeitplan: **Samstag, 8. Dezember 2012:** 13:00 - 13:30 Uhr Waage Jugend U 14 männlich. 13:30 - 14:00 Uhr Waage Jugend U 14 weiblich. 16:00 - 16:30 Uhr Waage Frauen U 17 und Männer U 17. 17:30 - 18:00 Uhr Waage Frauen und Männer. **Sonntag, 9. Dezember 2012:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich. 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 11 männlich.
Mattenzahl: 4 bis 6.
Meldung: per E-Melder bis spätestens 5.12.2012 an Kai-Uwe_Windeck@web.de
Meldegeld: 8,00 € je Kämpfer auf das Konto des PSV Bonn, Konto-Nr. 3201710013, BLZ 380 601 86, Volksbank Bonn/Rhein-Sieg eG mit Angabe von Verein, Teilnehmer und Vermerk „STM 2012“. Beleg zur Stadtmeisterschaft mitbringen. Für Nachmeldungen werden 10,00 € pro Kämpfer erhoben.
Hinweis: Für Samstag direkt mit melden: Bei genügend Meldungen führen wir eine Mannschaftsmeisterschaft für Frauen und Männer durch. Meldegeld 15,00 € je Mannschaft. Gewichtsklassen: m: -65, -75, -85, -+85 kg; w: -52, -63, -78, -+78 kg.

Bochum/Ennepe

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 11

Ausrichter: Sport-Union Annen e.V. Abt. Judo.
Tag: Sonntag, 11. November 2012.
Ort: SUA-Sportzentrum Kälberweg, 58453 Witten-Annen.
Zeitplan: 9:00 – 9:45 Uhr Waage Jugend U 11 männlich. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich.
Mattenzahl: 2.
Meldung: männlich und weiblich an Annelie Hegemann, Lewackerstr. 17, 44879 Bochum, Tel.: 02 34 / 9 82 24 08, E-Mail: annelie.hegemann@gmx.de. Die Meldung muss unbedingt folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Verein, Jahrgang, Gewichtsklasse und Kyu-Grad. Für die Meldung sollte der E-Melder benutzt werden.
Meldegeld: 6,00 € je Teilnehmer/in, bis zum Meldeschluss auf das Konto der Sport-Union Annen, Sparkasse Witten (BLZ 452 500 35), Kto.-Nr. 309781, Stichwort: KEM U 11 2012. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes. Bei Nachmeldungen und verspätet eingehenden Meldungen ist doppeltes Meldegeld an der Waage bar zu zahlen. Eine Scheckzahlung ist nicht möglich.
Meldeschluss: 5.11.2012 (Eingang).
Ansprechpartner des Ausrichters: Franz Paris, Tel.: 0 23 07 / 1 40 08 71, mobil: 01 79 / 7 06 48 74.
Hinweis: Die Qualifizierten müssen am Tag der Veranstaltung die Kreisjugendleitung informieren, ob sie an den BEM am 17.11.2012 in Kamen teilnehmen. Die Qualifizierten Kämpfer/innen müssen am Veranstaltungstag das Meldegeld für die BEM i.H.v. 7,50 € in bar entrichten. Eine Scheckzahlung ist nicht möglich.
Wegbeschreibung: A 44 Abfahrt Witten-Annen, Richtung Witten-Zentrum, 2. Ampel links Sto-

ckumer Straße, nach ca. 500 m links Sportzentrum Kälberweg.
Eintritt: 2,00 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche haben freien Eintritt.

Duisburg

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 11

Ausrichter: MSV Duisburg.
Zeit: Samstag, 10. November 2012.
Ort: Turnhalle des Max-Planck-Gymnasiums Abt. Hollenbergstraße, Hollenbergstraße, Duisburg-Meiderich.
Zeitplan: 9:30 - 10:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich. 10:45 - 11:15 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich.
Mattenzahl: 2 Matten 5 x 5 m.
Meldungen: bis zum 5.11.2012 per E-Melder an Christoph Hendrichs, E-Mail: christoph@psv-duisburg-judo.de
Meldegeld: 6,00 € je Teilnehmer, nach dem Wiegen vor Ort. Am Wettkampftag muss auch das Meldegeld zur Bezirkseinzelsmeisterschaft bezahlt werden.
Wegbeschreibung: A 3 Richtung Oberhausen bis Duisburger Kreuz, dann Richtung Duisburg/Venlo (A 40), dann Richtung Dinslaken, Duisburg Nord (A 59), Abfahrt (8) Obermeiderich-Ruhrort, links in die Bürgermeister-Pützstraße, 2. Ampel links (Auf dem Damm), nächste Ampel halbrechts in die Rosenbleckstraße, dann rechts in die Hollenbergstraße

Essen

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 11 und

Kreisturnier der männlichen und weiblichen U 14

Ausrichter: Judo-Team Holten e.V.
Datum: Sonntag, 11. November 2012.
Ort: Sporthalle Kiefernstraße, Kiefernstr. 20, 46147 Oberhausen.
Zeitplan: 9:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich. 10:00 Uhr Kampfbeginn. 10:30 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich. 11:30 Uhr Kampfbeginn. 12:00 Uhr Waage Jugend U 14 männlich und weiblich. 13:00 Uhr Kampfbeginn.
Matten: drei 5 x 5 m.
Meldung: vereinsweise am Wettkampftag vor der Waage mit ausgefüllter Startkarte. Die Teilnehmerzahl getrennt nach Alter und Geschlecht vereinsweise bitte unbedingt bis 5.11.2012 per E-Mail an judo-team-holten@web.de mit Betreff: „KEM U11 bzw. KET U14, Vereinsname“, melden.
Meldegeld: KEM U 11: 6,00 €, KET U 14: 7,00 € je Kämpfer/in per Überweisung auf das Konto-Nr. 54320 bei Stpk Oberhausen, BLZ 365 500 00 oder bar vor der Waage.
Hinweis zur KEM U 11: Die Plätze eins bis vier (männlich und weiblich) in jeder Gewichtsklasse qualifizieren sich für die Bezirksmeisterschaften am 17.11.2012. Das Meldegeld muss bei den Kreismeisterschaften vor der Siegerehrung in bar bezahlt werden, ansonsten rückt der Nächstplatzierte nach.
Kontakt am Turniertag: mobil: 01 63 / 2 78 89 30.

Anreise: A 3 / A 516 von Süden/Westen/Norden kommend: Abfahrt Dinslaken-Süd, Richtung Oberhausen, im Kreisverkehr Richtung Oberhausen-Königshardt auf die Hünenbergstraße. an zweiter Ampelkreuzung rechts in den Buchenweg (rechts auf der Ecke liegt Gaststätte Pargmann), dritte Straße rechts auf die Kiefernstraße, am Ende der Straße liegt leicht links geradeaus der Parkplatz zur Sporthalle, der Eingang zur Sporthalle befindet sich auf der rechten Hallenseite;
A 2 von Osten kommend: Abfahrt Oberhausen-Königshardt, rechts Richtung Oberhausen-Königshardt auf die Fernewaldstraße, an der Ampelkreuzung geradeaus der Hartmannstraße folgen, im Kreisverkehr an der zweiten Ausfahrt Richtung Dinslaken in den Höhenweg, an der nächsten Ampelkreuzung links in den Buchenweg (links vorne auf der Ecke liegt die Gaststätte Pargmann), dritte Straße rechts auf die Kiefernstraße, am Ende der Straße liegt leicht links geradeaus der Parkplatz zur Sporthalle, der Eingang zur Sporthalle befindet sich auf der rechten Hallenseite.

Kleve

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 11 und

Kreispokalturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 14, Frauen U 17 und Männer U 17

Ausrichter: Senshu-Hau e.V.
Ort: Dietmar-Müller-Sporthalle, Antoniterstr. 59, 47551 Bedburg-Hau.
Tag: Sonntag, 11. November 2012.
Zeitplan: 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 11 männlich und weiblich. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 14 männlich und weiblich, Frauen U 17 und Männer U 17.
Matten: 2.
Meldegeld: U 11: 6,00 €; U 14/U 17: 7,00 € pro Teilnehmer (in bar am Wettkampftag zu entrichten).
Meldungen: vereinsweise bis zum 5.11.2012 mit Angabe von Vor- und Nachname, Geschlecht, Jahrgang und Gewicht per E-Mail an ralfgnoss@gmx.de und an bzahnnow@gmx.de. Die Abgabe der Meldung verpflichtet zur Zahlung. Bei Nachmeldungen erhöht sich das Meldegeld auf 10,00 € pro Teilnehmer.
Achtung: Für alle Qualifizierten der U 11 ist am Wettkampftag eine Startkarte zur Weitermeldung durch den jeweiligen Verein auszufüllen und mit dem Meldegeld für die BEM bei der KJL zu hinterlegen.
Erreichbarkeit des Ausrichters am Wettkampftag: Wolfgang Müller, mobil: 01 72 / 7 57 70 37.
Anfahrt: von der A 57 kommend die Autobahn an der Ausfahrt 2 - Kleve B 9 Richtung Kranenburg/Goch-West verlassen, dann der B 9 ca. 11 km folgen, rechts in die Kaiser-Wilhelm-Allee, dem Straßenverlauf folgen, die Kreuzung geradeaus überqueren, die Halle befindet sich sofort an der linken Seite;
vom Klever Ring aus kommend an der Kreuzung am Krankenhaus Kleve links auf die B 9, über die nächste Kreuzung geradeaus, dann die nächste Straße links in die Kaiser-Wilhelm-Allee, weiter siehe oben.

Listenführerlehrgang

Ausrichter: JC Haldern.
Datum: Sonntag, 25. November 2012.
Ort: Sporthalle Motenhof, Rees.
Zeit: 9:00 - 17:00 Uhr (Erwerb der Listenführerlizenz, anschließend erfolgt die Prüfung).
Referent: Dr. Oliver Springer.
Voraussetzungen: Mindestalter 13 Jahre, gelb-orange-farbener Gürtel (6. Kyu), Vereinsfunktionäre ohne Kyu-Grad.
Kosten: 5,00 € pro gemeldetem Teilnehmer, zu zahlen bei Lehrgangsbeginn.
Mitzugringen: gültiger Judopass, Listenführerausweis (Verlängerung), ein aktuelles Passbild (nur Erwerb), Schreibzeug (verschieden farbige Stifte), Lineal.
Verpflegung: bitte selbst mitbringen.
Meldungen: an Dr. Oliver Springer, Krumme Stege 23, 46485 Wesel oder per E-Mail: oliver.springer@web.de oder mobil: 01 63 / 9 04 07 66.
Meldeschluss: 18.11.2012.
Bitte beachten: Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 12 Personen!
Wegbeschreibung: von Goch, Kleve kommend (B 67) Richtung Rees, am Kreisverkehr rechts Richtung Wesel (B 8), hinter Haus Aspel an der Tankstelle links Richtung Wertherbruch/Isselburg/Haldern auf die Bahnhofstraße, nach den Schienen links in die Halderner Straße, dann gleich rechts in den Irmgardisweg, nach ca. 50 m links in die Straße Motenhof, die Halle liegt nach ca. 100 m rechts; von Wesel kommend (B 8) an der Tankstelle rechts Richtung Wertherbruch/Isselburg/Haldern in die Bahnhofstraße, danach wie oben beschrieben

Kreis-Nikolaus- und Einladungsturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11 und U 14

Ausrichter: Judo-Club Haldern 1978 e.V.
Termin: Samstag, 8. Dezember 2012
Ort: Sporthalle Am Motenhof, 46459 Rees-Haldern.
Zeitplan: 10:00 - 10:15 Uhr Waage Jugend U 14 männlich und weiblich. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 11 männlich und weiblich.
Matten: 2 Matten 5 x 5 m.
Eingeladener Verein: Judo-Club Kolping Bocholt.
Meldungen: bis zum 3.12.2012 auf Melde-listen mit Angabe von Vor- und Nachname, Geschlecht, Jahrgang, Gewicht an ilona.ehringfeld@judo-club-haldern.de
Meldegeld: 7,00 € pro Starter vereinsweise auf das Konto des Judo-Club Haldern 1978 e.V., Konto Nr. 5005700010, BLZ 358 602 45 bei der Volksbank Emmerich-Rees eG.
Erreichbarkeit am Wettkampftag: Ilona Ehringfeld, mobil: 01 51 / 42 61 25 62.

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.

Köln

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 11

Ausrichter: JC Frechen 1964 e.V.
Datum: Samstag, 10. November 2012.
Ort: Dreifeldturnhalle Herbetskaul, Herbetskaul, 50226 Frechen.
Zeitplan: 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich. 12:30 - 13:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich.
Matten: 2-3.
Meldungen: nur per E-Melder an B.Pape1@gmx.de
Meldegeld: 6,00 € pro Teilnehmer, sind auf das Konto 809262014, BLZ 370 623 65 der Raiffeisenbank Frechen zu überweisen. Der Einzahlungsbeleg ist am Wettkampftag vorzulegen. Nachmeldungen doppeltes Meldegeld.
Meldeschluss: 5.11.2012.
Ansprechpartner des Ausrichters: Bernhard Pape, Carl-Goerdeler-Str. 11, 50226 Frechen
 Anreise: siehe auf der Homepage www.jc-frechen.de

Recklinghausen

Gemischtes Mannschaftsturnier U 11

Ausrichter: KSV 1920 Erkenschwick e.V.
Ort: Sporthalle der Christoph-Stöver-Realschule (Schulzentrum), Christoph-Stöver-Str. 2, 45739 Oer-Erkenschwick.
Datum: Sonntag, 9. Dezember 2012.
Zeit: 9:00 - 9:30 Uhr Waage. Beginn 10:00 Uhr.
Mattenzahl: 2-3.
Startberechtigt: Die Mannschaft besteht aus Jungen bzw. Mädchen, Anzahl des Geschlechts egal, auch Kampfvereine möglich.
Gewichtsklassen: -25, -27, -29, -31, -34, -37, -40 und +40 kg.
Meldung: an Thomas Käfke, Heinrich-Kellner-Str. 2, 44627 Herne, E-Mail: kaefke@t-online.de
Meldegeld: je gemeldete Mannschaft 60,00 € (zu zahlen an der Waage).
Meldeschluss: 3.12.2012.
Eintritt: Erwachsene 1,50 €, Kinder und Jugendliche frei.

Steinfurt

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 11

Ausrichter: JG Ibbenbüren.
Datum: Samstag, 10. November 2012
Ort: Schulstr. 25, 49477 Ibbenbüren.
Zeitplan: 13:00 - 13:20 Uhr Waage Jugend U 11 männlich -24, -26, -28, -31, -34 kg. 14:30 - 14:50 Uhr Waage Jugend U 11 männlich -37, -40, -43, -46, +46 kg. 16:00 - 16:20 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich -23, -25, -27, -30, -33 kg. 17:00 - 17:20 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich -36, -40, -44, -48, +48 kg.
Mattenzahl: 2.
Meldung: bitte unter Angabe von Name, Vorname, Geb.-Datum, Verein und Gewichtsklasse bis 5.11.2012 an Alkemeyer@gmx.de
Meldegeld: 6,00 € pro Teilnehmer.
Sonstiges: Die vier Erstplatzierten qualifizieren

sich zur Bezirksmeisterschaft. Das Meldegeld für die BEM U 11 ist direkt bei der KEM zu zahlen.
Kontakt: 01 72 / 5 26 58 95.

Unna/Hamm/Dortmund

Kreiseinzelturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 14, Frauen U 17 und Männer U 17

Ausrichter: JC Pelkum-Herringen e. V.
Ort: Hamm-Pelkum, Kopernikuschule, Kob-benskamp.
Datum: Sonntag, 9. Dezember 2012.
Zeitplan: 9:00 - 9:45 Uhr Waage Jugend U 11 männlich und weiblich. 10:00 Uhr Beginn. 11:00 - 11:45 Uhr Waage Jugend U 14 männlich und weiblich, Frauen U 17 und Männer U 17. ca. 12:00 Uhr Beginn.
Matten: 2.Matten 6 x 6 m.
Meldungen: per E-Mail an dieter.joosten@jc-pelkum.de und uwe.helmich@gmx.de (mit Name, Gewicht, Geburtsdatum, Verein).
Meldegeld: 7,50 € / Teilnehmer/in, durch Anwei-sung bei Meldung auf das Konto der Volksbank Hamm, Konto-Nr. 2101186800, BLZ 410 601 20. Nachmelder zahlen doppelt (Beleg beim Turnier vorlegen).
Meldeschluss: 3.12.2012.
Anreise: BAB Münster-Bremen (A 1), Abfahrt Hamm, Werne, Lünen, Bergkamen; in Richtung Hamm fahren, nach ca. 800 m in Richtung Pelkum, bis Straßenecke, dann links bis zur Brücke (Ampel), geradeaus (nicht Vorfahrtstraße benutzen!), dann 2 x rechts bis zur Schule.

Wuppertal

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 11

Ausrichter: Judo Club Süd e.V. Wuppertal.
Datum: Samstag, 10. November 2012
Ort: Schulzentrum Küllenhahn, Halle B, Küllenhahner Straße, Wuppertal.
Zeitplan: 13:30 - 14:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich. 14:30 - 15:00 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich.
Mattenzahl: zwei.
Meldung: bis 5.11.2012 auf vollständig ausgefüllten Startkarten an Frank Labahn, Flurstr. 64, 42781 Haan, mobil: 01 79 / 9 83 51 16.
Meldegeld: 6,00 €, zahlbar bei der Startkartenausgabe.
Wegbeschreibung: A 46 Richtung Wuppertal, AS Cronenberg/Ronsdorf L 418 (durch den neuen Tunnel Burgholz, Richtung Cronenberg), nächste Ausfahrt rausfahren, links in die Theishahner Straße, am Ende links in die Küllenhahner Straße, das Schulzentrum liegt auf der rechten Seite; B 224, im Sonnborner Kreuz auf die L 418 (AS Ronsdorf, durch den neuen Tunnel Burgholz), weiter wie oben; A 1 AS Wuppertal-Ronsdorf (94), B 51 Richtung Wuppertal, links in die Parkstraße L 419 (Blombachbrücke), L 418 Richtung Cronenberg, nach dem ersten kurzen Tunnel rausfahren, rechts in die Theishahner Straße, weiter wie oben

Solinger Stadtmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 14, Frauen U 17 und Männer U 17

Ausrichter: PSVg Jahn Solingen e.V.
Datum: Sonntag, 16. Dezember 2012.
Ort: Sporthalle Uhlandstraße-Siebels, Solingen-Aufderhöhe.
Zeitplan: 9:00 - 9:30 Uhr Waage Männer U 17. 9:30 - 10:00 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich, Jugend U 14 weiblich und Frauen U 17. 11:00 - 11:30 Uhr Waage Jugend U 14 männlich. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Jugend U 11 männlich.
Wettkampfmodus: Doppeltes KO-System. Gewichtsklassen können zusammen gelegt werden. In der U 11 Pool-System.
Hinweis: In der U 11 sind nur Solinger Judokas startberechtigt.
Mattenzahl: zwei.
Meldung: bis 10.12.2012 an Karsten Labahn, Deller Str. 54 c, 42781 Haan, mobil: 01 79 / 3 13 40 10.
Meldegeld: 7,00 €, zahlbar an der Waage, bei Nachmeldung 10,00 €.
Anreise: B 229 Richtung Aufderhöhe, an der Ampel rechts in die Löhdorfer Straße, halb links in Friedenstraße, 1. links in die Wiefeldicker Straße, 2. links in die Uhlandstraße, die Halle liegt auf der linken Seite.

QUALIFIZIERUNG

Trainer C-Lizenzverlängerung Breitensport - LG 10/12

Ort: Dortmund.
Datum: Sonntag, 25. November 2012.
Zeit: 10:00 - 14:30 Uhr.
Inhalte: Motivation von Kindern, Einsatz von ausgewählten Zusatzmaterialien für das Judotraining.
Referenten: Wolfgang Ehnes.
Zielgruppe: Lizenzierte Trainer C sowie sonstige interessierte Judokas.
Umfang: 5 LE.
Voraussetzungen: Trainer C-Lizenz bzw. ausreichend Vorkenntnisse (3. Kyu), gültiger Judo-Pass, schriftliche Anmeldung über den Verein.
Kosten: 20,00 €.
Anmeldung: mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 12.11.2012 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

Judobezogene Selbstverteidigung, Akrobatik und teambildende Maßnahmen - LG 59/12

Ort: Hagen-Hohenlimburg.
Datum: Sonntag, 25. November 2012.
Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr.
Inhalte: Elemente der Selbstverteidigung für den Einsatz im Judotraining sowie Akrobatik und teambildende Maßnahmen für unterschiedliche Zielgruppen.

Referenten: Volker Gößling und Mirco Fabig.
Zielgruppe: Alle am Thema interessierten Judokas - mit und ohne Lizenz.
Umfang: 7,5 LE.
Voraussetzungen: Judo-Vorkenntnisse (Mindestgraduierung: 5. Kyu), gültiger Judo-Pass, schriftliche Anmeldung über den Verein.
Kosten: 25,00 €.
Anmeldung: mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 12.11.2012 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

NWDK Kreis Aachen

Kyu-Prüfer-Lizenzlehrgang

Ausrichter: NWDK Kreis Aachen.
Termine/Zeit: Samstag, 17. November 2012, 9:30 - 14:45 Uhr, und Sonntag, 18. November 2012, 9:30 - 13:15 Uhr.
Ort: Dojo des PTSV Aachen, Eulersweg, Aachen.
Themen: Kyu-Prüfungsordnung mit Schwerpunkt SV.
Teilnehmer: Alle, die ihre Prüferlizenz verlängern müssen (müssen nur am zweiten Tag teilnehmen, 5 Std.) oder eine neue erwerben wollen (müssen beide Termine wahrnehmen, 12 Std.).
Leitung/Referenten: Ludwig Müller, Werner Bierbaum (KDV Kreis Aachen und Vertreter).

Anmeldeschein für Lehrgang Nr. _____ / 2012

Name: Vorname:

Straße: PLZ/Wohnort:

Tel.-Nr. pr.: d.: Verein:

Ich besitze folgende Lizenz (falls vorhanden): E-Mail:

Die Teilnehmergebühr bezahle ich per Bankeinzug - bitte abbuchen von

Konto-Nr.:

BLZ:

Bankinstitut:

Kontoinhaber:

Lehrgangsanmeldungen ohne Vereinsstempel können nicht angenommen werden!

Die jeweils gültigen Ordnungen werden mit Abgabe der Lehrgangsanmeldung anerkannt. Mir/uns ist bekannt, dass ein Rücktritt von der Lehrgangsanmeldung bei Tageslehrgängen nur bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn möglich ist. Ansonsten besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Lehrgangsgeldern. Beim Rücktritt von der Anmeldung bei mehrtägigen Lehrgängen gehen die Ausfall- bzw. Bearbeitungsgebühren, die seitens der Sportschule erhoben werden, komplett zu Lasten der angemeldeten Person.

..... Datum / Unterschrift (bei Minderjährigen der/s Erziehungsberechtigten)

..... Stempel und Unterschrift des Vereins

Weiterer Referent: Josef Werker (1. Dan Judo, 2. Dan Ju-Jutsu) und Stephan Werker (2. Dan Judo und 2. Dan Ju-Jutsu) vom TV Manheim.

Kosten: keine.

Meldung: schriftlich/per E-Mail bis 9.11.2012 an Ludwig Müller, Willibrordstr. 25, 52499 Baesweiler, Tel.: 0 24 01 / 5 36 42, Fax: 0 24 01 / 60 83 58, E-Mail: ludwig--mueller@t-online.de oder Werner Bierbaum, Haarener Str. 47, 52525 Waldfeucht-Haaren, Tel.: 0 24 55 / 8 00, E-Mail: werner.bierbaum@judoclub-haaren.de

Anreise: aus Aachen Stadtmitte: B 57 Krefelder Straße, Richtung Würselen, hinter der Tivoli-Eissporthalle nach 600 m links in den Eulersweg, nach 500 m links auf den Parkplatz des PTSV-Aachen; Richtung West auf der A 4: am Kreuz Aachen der A 4 weiter folgen Richtung Aachen/Heerlen/Antwerpen, abfahren von der A 4 über die Ausfahrt 3 Aachen-Zentrum/Würselen, rechts in die B 57 (Krefelder Straße), an der zweiten Ampel rechts in den Eulersweg (Richtung Herzogenrath-Kohlscheid), nach 500 m links auf den Parkplatz des PTSV-Aachen; Richtung Süd-West auf der A 44: am Kreuz Aachen (sich immer rechts haltend) von der A 44 auf die A 4 wechseln in Richtung Aachen/Heerlen/Antwerpen - weiter s.o.; Richtung Ost auf der A 4: Abfahren von der A 4 aus der Ausfahrt 3 Aachen-Zentrum/Würselen, rechts in die B 57 (Krefelder Straße), an der nächsten Ampel rechts in den Eulersweg (Richtung Herzogenrath-Kohlscheid), nach 500 m links auf den Parkplatz des PTSV-Aachen.

Technikvorbereitungslehrgang zum Erwerb des 1. Kyu mit abschließender Prüfung

(für alle ab 2. Kyu und interessierte Trainer)
Ausrichter: NWDK Kreis Aachen.

Termine: Samstag, 24. November 2012, Samstag, 1. Dezember 2012 und Samstag, 8. Dezember 2012.

Ort: Dojo des JJJC Samurai Setterich e.V., Wolfsgasse, 52499 Baesweiler.

Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr.

Referenten/Prüfer: Ludwig Müller, 4. Dan, Werner Bierbaum, 4. Dan, KDV und Vertreter.

Kosten Lehrgang: keine.

Kosten Prüfung: Es werden Teilnehmergebühren für die Prüfung erhoben. Die Höhe richtet sich nach der Anzahl der Prüfungsteilnehmer (Prüfungsmarken und ggf. Urkunden sind selber mitzubringen).

Wichtig! Alle Teilnehmer bringen bereits zu Beginn des Lehrgangs ihre Judopässe mit.

Meldung: schriftlich/per E-Mail nur über den Verein bis 19.11.2012 an Ludwig Müller, Willibrordstr. 25, 52499 Baesweiler, Tel.: 0 24 01 / 5 36 42, Fax: 0 24 01 / 60 83 58, E-Mail: ludwig--mueller@t-online.de

Anreise: aus Richtung Aachen die B 57 bis Baesweiler/Setterich, dort an einem Blumengeschäft „Höppener/Kochs“ nach links im stumpfen Winkel auf die Wolfsgasse, nach ca. 200 m befindet sich rechts die Zufahrt zum Schulhof der Andreas Grundschule, dort kann geparkt werden und hier befindet sich der Eingang zum Dojo;

aus Richtung Autobahn A 44 Abfahrt Aldenhoven, dort auf die B 56 in Richtung Heinsberg, an der ersten und einzigen Ampel die B 56 verlassen und auf die B 57 Richtung Baesweiler, der erste Ort ist Setterich, hier bis zum Blumengeschäft „Höppener/Kochs“ (nach dem Kreisverkehrs am Ortseingang die 5. Straße rechts im spitzen Winkel abgehend) und dort nach rechts auf die Wolfsgasse, weiter siehe oben.

Kreis Bielefeld

1. Kyu-Lehrgang

Ausrichter: NWDK Kreis Bielefeld/SC Borchten.

Ort: Dojo des SC Borchten, Hohlweg 3, 33178 Kirchborchen.

Datum: Samstag, 1. Dezember 2012.

Zeit: 10:00 - 15:00 Uhr.

Teilnehmer: Interessierte Judokas ab 4. Kyu.

Themen: Prüfungsprogramme 3.-1. Kyu, Nage-No-Kata 3.-1. Kyu.

Referenten: Rainer Andruhn, 6. Dan, Stefan Zerneke, 3. Dan.

Meldung: schriftlich durch den jeweiligen Verein bis zum 24.11.2012 unter Angabe der Teilnehmerzahl und Kyu-Grad an den KDV, Fax:

0 52 42 / 5 59 40, E-Mail: Rainer.Andruhn@nwdk.de

Teilnehmergebühr: 10,00 € pro Teilnehmer, in bar am Lehrgangstag zu zahlen.

Sonstiges: Gültiger Judopass ist vorzulegen. Bei zu geringer Teilnehmerzahl fällt der Lehrgang aus. Die 1. Kyu-Prüfung 2/12 findet am 15.12.2012 in Wiedenbrück statt.

1. Kyu-Prüfung

Ausrichter: NWDK Kreis Bielefeld/Wiedenbrücker TV.

Ort: Piusschulturnhalle, Schulstr. 11, 33378 Rheda-Wiedenbrück.

Prüfungsdatum: Samstag, 15. Dezember 2012.

Zeit: 10:00 - 15:00 Uhr.

Teilnehmer: ab 3. Kyu möglich.

Meldung: schriftlich durch den jeweiligen Verein bis zum 8.12.2012 unter Angabe von Name, Vorname, Geb.-Datum, letzte Prüfung, Judopass-Nr. an den KDV, Fax: 0 52 42 / 5 59 40.

Teilnehmergebühr: 4,00 € pro Prüfling, am Prüfungstag in bar zu zahlen.

Sonstiges: Gültiger Judopass ist von jedem Teilnehmer vorzulegen. Bei zu geringer Teilnehmerzahl fällt die Prüfung aus. Die Prüflinge haben Ihre Teilnehmermarke/Urkunde selbst mitzubringen.

Kreis Siegerland

Vorbereitungslehrgang auf die Grün-, Blau- und Braungurtprüfung

Ort: Dojo des JC Gernsdorf.

Datum/Zeit: Samstag, 1. Dezember 2012, 10:00 - 16:00 Uhr und Sonntag 02.12.2012, 10:00 - 12:00 Uhr. Die Prüfung findet am Sonntag ab 12:30 Uhr statt.

Teilnehmer: Prüflinge, Prüfer, Trainer, Übungsleiter und andere Interessenten.

Referenten: Sören Leopold, Timo Wissel, N.N. **Eingesetzte Prüfer:** nach Absprache mit dem KDV (Interessierte bitte melden).

Meldung: per Telefon, E-Mail oder Post an Sören Leopold, Lagemannstr. 12, 57258 Freudenberg, Tel.: 0 27 34 / 47 93 12, E-Mail: soerenleopold@web.de bis 23.11.2012.

Anfahrt: A 45 Ausfahrt Wilnsdorf; Richtung Wilnsdorf, Kreuzung: geradeaus; rechts Richtung Rudersdorf, Rudersdorf Ortsausgang: Kreisverkehr 3. Ausfahrt (hintere Halle, Hauptschule).

Kreis Wuppertal

Vorbereitungslehrgang zum 1. Kyu mit anschließender Kreisprüfung

Termine: Samstag, 8. Dezember 2012: Vorbereitungslehrgang. Samstag, 15. Dezember 2012: Vorbereitungslehrgang. Samstag, 22. Dezember 2012: Kreisprüfung.

Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr.

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

Themen: Prüfungsinhalte zum 1. Kyu.

Referenten: Patrick Schweitzer und Margarethe Sleziona.

Mitzubringen: Judogi (weiß!), gültiger Judopass, eigene Getränke und Essen.

Meldung: bis 1.12.2012 per E-Mail an margarethe_sleziona@freenet.de unter Angabe von Name, Vorname, Verein und Kreis.

Kalendrina 2013 - Jubiläumsausgabe „Zeig, was du drauf hast“

Seit zehn Jahren gestalten Mädchen im Alter von elf bis 17 Jahren äußerst kreativ und innovativ den Mädchenkalender „Kalendrina“. Jedes Jahr erscheint der Kalender unter einem anderen Motto. Das Motto der Jubiläumsausgabe 2013 lautet „Zeig, was Du drauf hast“. Die jungen Redakteurinnen greifen Themen rund um ihre eigene Lebenswelt auf. Damit trifft die Kalendrina immer wieder passgenau die Interessenlage der jungen Mädchen, die die Kalendrina lesen und nutzen. Artikel wie „Was mich im Alltag ärgert“, „Inklusion oder Integration“, „Warum treibe ich Sport“, „Packst du mich an, pack ich aus“ oder „Mobbing“ machen die Kalendrina vielfältig und interessant. Damit ist die Kalendrina nicht nur ein Taschenkalender, sondern dient mit originellen Ideen, informativen Texten, leckeren Rezepten, Bastelanleitungen etc. als Wegbegleiterin sowie Tagebuch für ein ganzes Jahr.

Die Kalendrina kann ab sofort bestellt werden beim Sportshop des Landessportbundes NRW e.V., Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg, oder beim Behinderten-Sportverband NW e.V., Friedrich-Alfred-Str. 10, 47055 Duisburg. Bei schriftlichen Bestellungen ist ein mit 1,45 € frankierter Rückumschlag beizulegen. Rückfragen: Dorota Sahle, Landessportbund Nordrhein-Westfalen, Tel.: 02 03 / 73 81 - 8 47, E-Mail: dorota.sahle@lsb-nrw.de

Dan-Vorbereitung 6

Ausrichter: JC Achilles Quadrath-Ichendorf e.V.
Datum: Samstag, 17. November 2012.
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.
Ort: Rilkestraße, 50127 Bergheim.
Referenten: Mitglieder des Dan-Prüfergremiums.
Kosten: 10,00 €.
Bezahlung: Die Lehrgangsgebühr wird zu Veranstaltungsbeginn in bar entrichtet. Bitte nach Möglichkeit abgezähltes Geld mitbringen.
Hinweis: Anmeldeformular (siehe NWJJV-Homepage/Downloads) spätestens drei Wochen vor dem Lehrgang an den Prüfungsreferenten senden. Bitte Übungswaffen, Schutzausrüstung und Schlagpolster mitbringen

Landeslehrgang Technik Bezirk Bielefeld

Verlängerung Trainer C - 5 UE
Ausrichter: HSP Münster
Thema: Waffenabwehrtechniken für Fortgeschrittene.
Datum: Samstag, 17. November 2012.
Zeit: 13:00 - 17:00 Uhr.
Ort: Horstmarer Landweg 62 a, 48149 Münster.
Referent: Ralf Kettler, 5. Dan.
Kosten: 10,00 €.

Landeslehrgang Technik Bezirk Mönchengladbach

Verlängerung Trainer C - 5 UE
Ausrichter: JJJC Nettetal.
Thema: Sicherungstechniken (Festlegen, Aufheben, Transportieren).
Datum: Samstag, 17. November 2012.
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.
Ort: Blumenallee, 41334 Nettetal.
Referent: Werner Dermann, 6. Dan.
Kosten: 10,00 €.

Landeslehrgang Technik Bezirk Arnsberg

Ausrichter: TuS Hamm.
Thema: Atemtechniken.
Datum: Samstag, 17. November 2012.
Zeit: 15:00 - 19:00 Uhr.
Ort: Titianastr. 5, 59067 Hamm.
Referent: Helmut Roll, 5. Dan.
Kosten: 10,00 €.

Kursleiter-Fortbildung Frauen SV/SB

Ausrichter: Dokan Hagen.
Thema: Fortbildung für Kursleiter - 4 UE.
Datum: Sonntag, 18. November 2012.
Zeit: 11:00 - 14:00 Uhr.
Ort: Turnhalle Carl-Diem-Straße, 58091 Hagen.
Referent: Thomas Stommel, 4. Dan, Referent Frauen SV/SB.
Kosten: 10,00 €.

Landeslehrgang Technik

Ausrichter: JSV Lippstadt.
Thema: Wurfkombinationen.
Datum: Samstag, 24. November 2012.
Zeit: 15:00 - 19:00 Uhr.
Ort: Turnhalle St. Hedwig-Schule, St. Hedwigstraße, 59555 Lippstadt.
Referent: Thomas Stommel, 4. Dan.
Kosten: 10,00 €.

Bezirksprüfung Arnsberg

Ausrichter: TuS Hamm.
Datum: Samstag, 24. November 2012.
Zeit: Beginn 14:00 Uhr.
Ort: Titianastr. 5, 59067 Hamm.
Leitung: Ralf Krämer, Bezirksvertreter.
Kosten: 25,00 €.

Landeslehrgang Technik Bezirk Aachen

Ausrichter: KSV Ninja Übach.
Thema: Hebeltechniken für die Prüfung.
Datum: Samstag, 24. November 2012.
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.
Ort: Beethovenstraße, 52531 Übach-Palenberg.
Referent: Philipp Neuwirth, 4. Dan.
Kosten: 10,00 €.

Landeslehrgang Technik

Verlängerung Trainer C - 5 UE
Ausrichter: PSV Münster.
Thema: Sicherungs-, Aufhebe- und Transporttechniken.
Datum: Samstag, 1. Dezember 2012.
Zeit: 13:00 - 17:00 Uhr.
Ort: LAfP Münster (Polizeischule), Weseler Str. 264, 48151 Münster.
Referent: Werner Dermann, 6. Dan.
Kosten: 10,00 €.

Landeslehrgang Technik

Verlängerung Trainer C - 5 UE
Ausrichter: TuS Keyenberg.
Thema: Bitte Homepage des NWJJV beachten.
Datum: Samstag, 1. Dezember 2012.
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.
Ort: Lindenallee 27, 41812 Erkelenz.
Referent: Reinhard Ogrodnik, 7. Dan.
Kosten: 10,00 €.

Bezirksprüfung Siegen

Ausrichter: JV Siegerland
Datum: Sonntag, 2. Dezember 2012.
Zeit: Beginn 10:00 Uhr.
Ort: Sieghütter Hauptweg, 57072 Siegen.
Leitung: Frank Zimmermann, Bezirksvertreter.
Kosten: 25,00 €.

Landeslehrgang Technik Bezirk Arnsberg

Ausrichter: BC Olfen.
Thema: Abwehr und Reale SV.
Datum: Samstag, 8. Dezember 2012.
Zeit: 15:00 - 19:00 Uhr.
Ort: Geestturnhalle, Von-Vincke-Str. 1, 59399 Olfen.
Referent: Peter Pölling, 5. Dan.
Kosten: 10,00 €.

Bezirksprüfung Mönchengladbach

Ausrichter: JJJC Nettetal.
Datum: Samstag, 8. Dezember 2012.
Zeit: Beginn 14:00 Uhr.
Ort: Blumenallee, 41334 Nettetal.
Leitung: Werner Dermann, Bezirksvertreter.
Kosten: 25,00 €.

Bezirksprüfung Bielefeld

Ausrichter: WSU Warendorf.
Datum: Samstag, 8. Dezember 2012.
Zeit: Beginn 13:00 Uhr.
Ort: Franziskussschule, Rosenstraße, 48231 Warendorf.
Leitung: Brian Smith, Bezirksvertreter.
Kosten: 25,00 €.

Bezirksprüfung Arnsberg

Ausrichter: TuS Hamm.
Datum: Samstag, 15. Dezember 2012.
Zeit: Beginn 14:00 Uhr.
Ort: Titianastr. 5, 59067 Hamm.
Leitung: Ralf Krämer, Bezirksvertreter.
Kosten: 25,00 €.

Dan-Prüfung 3 / Ü45-Prüfung 2

Ausrichter: 1. Eitorfer JC e.V.
Datum: 15./16. Dezember 2012
Zeit: Eintreffen 10:00 Uhr. Start 11:00 Uhr.
Ort: Am Eichelkamp 10, 53783 Eitorf.
Leitung: Michael Maas, 5. Dan, Referent Prüfungswesen, Robby Prümm, 7. Dan, Referent Senioren.
Kosten: Dan-Prüflinge 70,00 €, Kyu-Prüflinge 25,00 €.
Bezahlung: bis spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn auf das Verbandskonto überweisen: NWJJV, Konto 1900556307, BLZ 370 501 98, Spk Köln-Bonn.
Verwendung: Dan-Ü45-Prüfung 15./16.12.2012, Name, Vorname. Überweisungsnachweis muss zur Prüfung vorgelegt werden.
Hinweis: Anmeldeformular (siehe NWJJV-Homepage/Downloads) zusammen mit Nachweiskopien spätestens sechs Wochen vor der Prüfung an den zuständigen Bezirksvertreter senden. Bitte Überweisungsnachweis zusammen mit dem DJJV-Pass zu Beginn der Veranstaltung vorlegen.

Landeslehrgang (Pflichtlehrgang gem. Prüfungsordnung)

Anmeldung 14 Tage vorher bei der Geschäftsstelle des NWJJV.
Ausrichter: TV Littfeld.
Thema: Notwehrrecht, Nothilfe, Rechtslage zu Hilfsmitteln.
Datum: Sonntag, 20. Januar 2013.
Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr.
Ort: Turnhalle der Grundschule, Adolf-Wurmbach-Straße, 57223 Kreuztal-Littfeld.
Referent: Wolfgang Kroel, 7. Dan, Lehrwart NRW.
Kosten: 10,00 €.
Vermerk: offen für alle Kyu- und Dan-Grade.

In eigener Sache

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

Judo spielend lernen

Das Judosportprogramm für unter Siebenjährige ...

- ... unterstützt die natürliche Entwicklung.
- ... fördert die kindeigene Kraft, Kondition und Koordination.
- ... stärkt neben dem Körper auch den Geist.
- ... motiviert zu mehr Leistung.
- ... wirkt gewaltpräventiv.
- ... vermittelt soziale Werte und Prinzipien.
- ... macht einfach jede Menge Spaß und ist DIE Sportart für Kinder!

MITGLIED IM



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet.



www.nwJV.de

Wo?

Wann?

Was?

DIN-A-4-PLAKAT

ab sofort erhältlich bei der
NWJV-Geschäftsstelle,
Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg,
Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 25