

der budoka



11 / 2015
November

Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

3,90 €



JKA-KARATE
Europameisterschaft 2015
Jugend



Poster in diesem Heft:
„RESPEKT erweisen“

Deutsche Karate- Meisterschaften



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

Geschäftsstelle, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg
Hausanschrift: Friedrich-Alfred-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: nwjv@netcologne.de
Internet: www.ju-jutsu-nwjv.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

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

Geschäftsstelle
Günter Tebbe
Breidter Str. 12
53797 Lohmar
Tel.: 02246 9493862
Fax: 02246 9493866
Mobil: 0178 2570650
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

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.

Antonio Deledda
Hasenfeld 41
52066 Aachen
Mobil: 0151 22647798
E-Mail: Deledda@t-online.de
Internet: www.ITF-NW.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.

Jürgen Schubert
Weberstr. 84
46049 Oberhausen
Tel.: 0208 849498
Fax: 0208 8483647
E-Mail: info@wushu-nrw.de
Internet: www.wushu-nrw.de

RESPEKT erweisen

Als erster Mitgliedsverband hat sich der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband aufgemacht, die Bildungskampagne des Landessportbundes NRW „Das habe ich beim Sport gelernt!“ mit einem eigenen Bildmotiv zu unterstützen. Wie das Motiv aussehen könnte und was es ausdrücken sollte, war allen Beteiligten schnell klar – RESPEKT!

Es gibt kaum eine andere Sportart wie den Judo und die der Sportart nahestehenden asiatischen Kampfsportarten (Budotechniken), die die Symbolik des Respektes durch die Verbeugung vor dem Partner so tiefgreifend zum Ausdruck bringen. Gemeint sind hiermit Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Ehrerbietung für den Partner – im Training und im Wettkampf gleichermaßen.

Doch „RESPEKT erweisen“ gehört für den Judoka nicht nur zum Training. Es gilt, die Haltung und den Wert des Respektes in den Alltag hinein zu übertragen: Wer gelernt hat, aufmerksam und wertschätzend mit seinem Partner zu agieren, der überträgt diese Eigenschaften auch im Umgang mit seinen Mitmenschen außerhalb des Sports. Und dies ist gerade in der aktuellen gesellschaftlichen Situation ein hohes Gut, welches es zu bewahren gilt. RESPEKT erweisen – Das habe ich beim Sport gelernt!

Angela Andree

www.beim-sport-gelernt.de



Foto: Micha Neugebauer

INHALT



Karate: Deutsche Meisterschaften 4



Judo: WM und EM der U 21 10



Erfolgreiche Judo-Veteranen 14



Jugendevent in Hinsbeck 16



Jiu Jitsu: Prüfungen 32



Taekwon-Do: Technik 41

Kraft und Technik

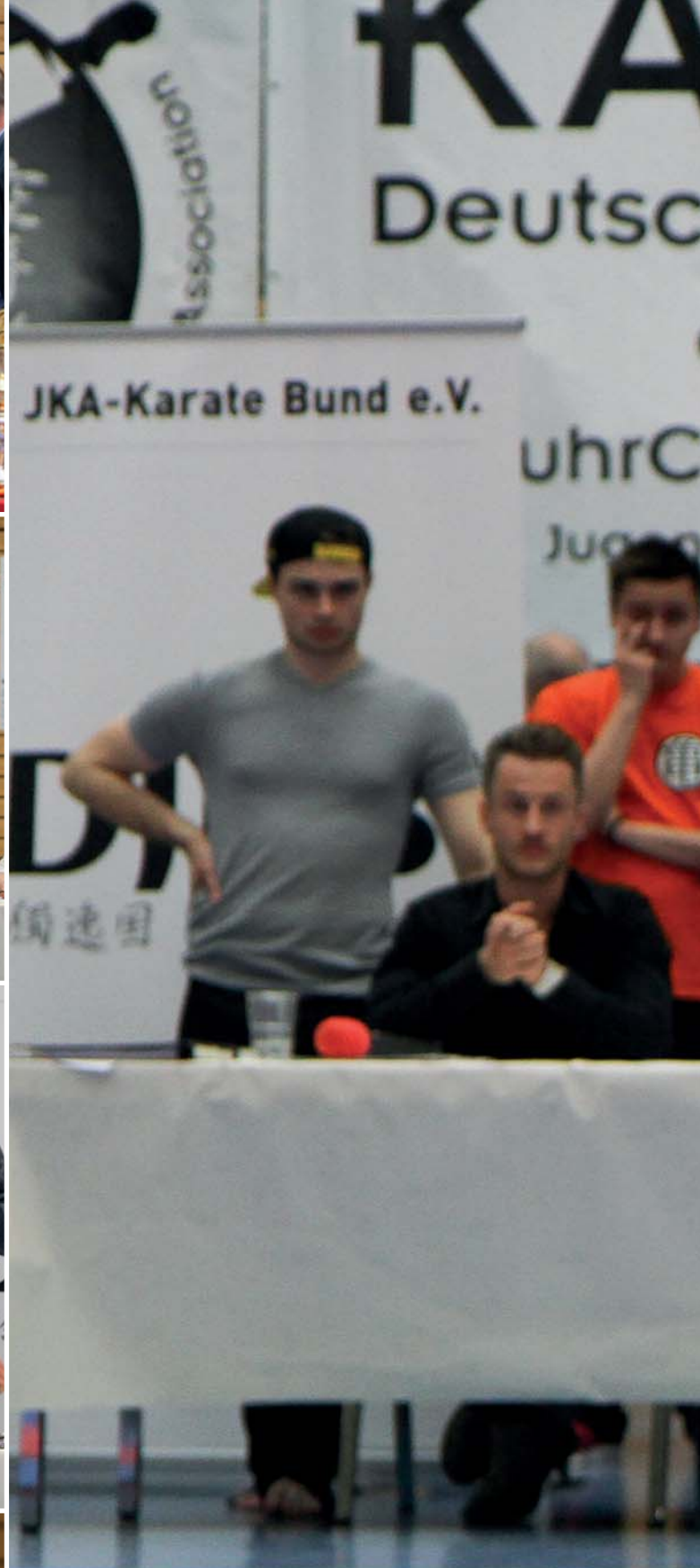
Koshiki-no-Kata:
Wurzeln des Kodokan-
Judo, Teil 9 **23**
Krafttraining, Teil 69 **22**

Verbände

Karate **4**
Judo **10**
NWDK **49**
Goshin Jitsu **29**
Hapkido **30**
Jiu Jitsu Union **32**
DJJB NW **34**
DFJJ NW **37**
Ju Jitsu Verband **38**
Taekwondo Union **40**
Taekwon-Do Verband **41**
Wushu **44**

Impressum **28**
Ausschreibungen **47**
Bestellschein **50**

Titelseite: Bei den Deutschen Karate-Meisterschaften in Bochum gab es Entscheidungen in 54 Kategorien; dabei wurden 162 Pokale vergeben
Foto: Alexander Raitz von Frenzt



Deutsche Karate
Rekordv



-Meisterschaften verdächtig!



Deutsche Meisterschaften in Bochum

Rekordverdächtig

Die Deutschen Meisterschaften des DJKB in Bochum können einen neuen Rekord vermelden und so schnell wie in diesem Jahr wurden die Meistertitel noch nie ermittelt.

Die Karatekas mussten dieses Jahr am gewohnten Halleneingang vorbeigehen. Das gesamte Turnier fand in der Rundsporthalle statt, die wir in den letzten Jahren beim Spaziergang zum Stadion im Blickwinkel hatten. Die Halle wirkt auf den ersten Blick kleiner, etwas stickig und doch haben sechs Kampfflächen locker darin Platz. Die wurden auch gebraucht. Früher waren die Deutschen Meisterschaften der Kinder von der Veranstaltung der Erwachsenen getrennt, es gab zwei Termine. Seit einigen Jahren aber nun kommen alle Altersgruppen an einem Tag zusammen. Eine reibungslose Organisation dank des Helferteams um Klaus Wiegand auf allen sechs Kampfflächen hat dafür gesorgt, dass die Meisterschaften ohne Verzögerungen über die Bühne gehen.

Um 13:30 Uhr ist die Siegerehrung der Kinder abgeschlossen, die Kurzen tragen voller Stolz ihre Pokale durch die Halle. Der Einstieg in die DM ist für Kinder ab neun Jahren möglich. Eine Besonder-

heit ist die Kategorie Kata Team mixed für 12- bis 13-Jährige, wo Jungs und Mädels in einer Mannschaft auflaufen. Hier gewinnt PSV Karlsruhe vor HKC Magdeburg und TSV Mannheim. Mal sehen, ob in ein paar Jahren die Sieger im Kata Team auch aus diesen Städten kommen.

Für die Endrunden am Abend ist die Halle umgebaut. Nun sind noch drei Kampfflächen eingerichtet. Auf einem langen Tisch steht die Galerie der glitzernden Pokale. Präsident Sepp Kröll begrüßt Karatekas und Zuschauer. Seine dankenden Worte an die Kampfrichter um Jürgen Breitinger und das Organisationsteam um Klaus Wiegand werden mit tosendem Applaus vom Publikum unterstützt. Die Karatekas, Betreuer und Zuschauer in der Halle wissen nur zu gut, welcher Kraftakt mit solch einer Großveranstaltung verbunden ist. Sepp nutzt die Begrüßung, um gleich auf die bevorstehenden Jugend-Europameisterschaften in Bochum aufmerksam zu machen. NRW-Landtagspräsidentin Carina Gödecke würdigt in ihrem Grußwort die Organisation. Die Politikerin aus Bochum ist dem Karate und dem Team um Klaus Wiegand seit Jahren verbunden und unterstützt deren Arbeit tatkräftig.

Um 17:16 Uhr beginnen die Finalkämpfe auf drei Tatamis gleichzeitig. Auf Kampffläche A: Kumite Einzel weiblich 14-15 Jahre, Kampffläche B: Kumite Einzel männlich 16-17 Jahre, Kampffläche C: Kumite Einzel weiblich 16-17 Jahre. Dort endet der Kampf abrupt, als Mira Pfister aus Konstanz plötzlich einknickt und nach einer Knieverletzung nicht mehr gegen Patricia Berkmann aus München weiterkämpfen kann. Auf der anderen Tatami entscheidet der angehende Routinier Luca Weingötz aus Baden-Baden mit einem Wazari und einem Ippon den Meistertitel der Altersklasse 16-17 klar für sich, Lyubomyr Pankeyvich aus Konstanz wird Zweiter. Bereits um 18:00 Uhr findet die Siegerehrung der Jugend statt und die ersten Pokale sind übergeben; die Galerie ist bis dahin nur unmerklich kleiner geworden.





Es folgen die Senioren. Tobias Prüfert vom BKC Magdeburg holt sich mit Gojus-hiho Sho den Meistertitel, bei den Damen setzt sich Amelia Petersen aus Bremen durch. Im Kumite ist es wieder einmal Diana Gindele aus Bremen, die sich den Titel holt. Bei den Männern bleibt Stefan Gerdesmeyer aus Troisdorf ungeschlagen.

In der Altersgruppe 18-20 Jahre kann im Halbfinale Diana Pfister aus Konstanz mit zwei Wazari den Kampf gegen Mahassen Jaffal aus Mannheim für sich entscheiden. Im Finale setzt sie sich dann gegen Eblina Kelmendi aus Calw durch. Bei den Männern 18-12 Jahre ist das Teilnehmerfeld stark besetzt. Zwei Pools ermitteln die Halbfinalteilnehmer. Daniel Gude aus Wattenscheid gewinnt das Halbfinale gegen Kada Reda Dauaid aus Mannheim. Und Steven Kaun aus Calw schlägt Stefan Gude aus Wattenscheid. Im Finale behält Steven Kaun die Oberhand. Dem Meistertitel im Kumite kann er noch den Titel im Kata Einzel hinzufügen. Helena Pejicic aus Remagen holt sich den Kata-Titel bei den Damen.

Im Kumite der Damen stehen sich Joana Tsesmeles aus Troisdorf und Michaela Rein aus München gegenüber; als Michaela ein Ippon gelingt, steht sie im Finale. Carolin Sieger aus Hamburg hat sich bis zum Halbfinale schon gegen Nadja Stuchlick durchsetzen müssen. Im Halbfinale trifft sie auf Yuki Fujita aus Düsseldorf. Yuki kämpfte im letzten Jahr noch in der Altersgruppe darunter und war dort Siege-



rin. Mit ihrem unkonventionellen Stil taucht sie unter den Angriffen von Carolin so geschickt ab und kontert mit Gyaku Zuki, was ihr zwei Wazari einbringt. Im Finale ergeht es Michaela nicht anders, ihre Zukis ans Kinn von Yuki finden das Ziel nicht und werden direkt gekontert, auch diesen Kampf entscheidet Yuki mit zwei Wazari für sich und hat den Titel. Eine sehenswerte Finalrunde der vier Damen.

Bei den Männern ist das Feld wie gewohnt stark besetzt, die Finalisten müssen sich zuvor in vier Pools durchsetzen. Arwid Zang aus Marburg muss gegen Till Schäberle, Stephan Walsleben und Dustin Deisler gewinnen, um in Pool B als Sieger hervorzugehen. Florian Bindbeutel aus Marburg trifft in der Vorrunde auf Eike Kupitz. Thomas Castillon aus Remagen muss einen langen und harten Kampf gegen Joachim Rein bestehen. Der vierte Poolsieger heißt Manuel Rues aus Konstanz. Das Finale bestreiten dann Thomas und Florian. Hier geht es um zwei Ippon, zwei ganze Punkte, die der Sieger erreichen muss. Thomas legt mit zwei Wazari vor. Ein normaler Kampf wäre hier entschieden, aber Florian kämpft sich eindrucksvoll zurück, nach zwei Wazari für ihn steht es unentschieden. Wobei ein Mae Geri von Florian bei den Kampfrichtern nicht den gewünschten Ippon bringt. Als die Glocke geht, hat keiner der beiden zwei Ippon erreicht. Thomas Castillon ist Deutscher Meister mit einem Wazari Vorsprung. Ein spannender, äußerst knapper Kampf.



Deutsche Meisterschaften in Bochum

Kata-Einzel, 9-11 Jahre weiblich, 6. Kyu:

1. Charline Jäschke, Ochi Troisdorf
2. Luisa Jeschke, BKC Magdeburg
3. Leyla Kiraz, Ochi Hennef

Kata-Einzel, 9-11 Jahre männlich, 6. Kyu:

1. Joachim Fornal, Hagen
2. Patric Fornal, Hagen
3. Arthur Bernhard, Hagen

Kumite-Einzel, 9-11 Jahre weiblich, 6. Kyu:

1. Stephanie Wieland, KD Reichenberg
2. Lucy Schulz, BKC Magdeburg
3. Ruga Cayir, Bad König
3. Leyla Kiraz, Ochi Hennef

Kumite-Einzel, 9-11 Jahre männlich, 6. Kyu:

1. Burak Yavuz, Pforzheim
2. Leonard Konitzer, HKC Magdeburg
3. Patric Fornal und Joachim Fornal, beide Hagen

Kata-Einzel, 9-11 Jahre weiblich, 5. - 1. Kyu:

1. Lejla Tadzic, Hilden
2. Angelina Mast, Baden-Baden
3. Tabea Westphal, Glauburg

Kata-Einzel, 9-11 Jahre männlich, 5. - 1. Kyu:

1. Sebastian Schulze, BKC Magdeburg
2. Emanuel Geraci, TSV Mannheim
3. Julian Becker, Göttingen

Kumite-Einzel, 9-11 Jahre weiblich, 5. - 1. Kyu:

1. Tabea Westphal, Glauburg
2. Alexandra Jährg, Niederkrüchten
3. Johanna Strieder, Glauburg
3. Angelina Mast, Baden-Baden

Kumite-Einzel, 9-11 Jahre männlich, 5. - 1. Kyu:

1. Emanuel Geraci, TSV Mannheim
2. Florian Bayer, KD Reichenberg
3. Leander Kraus, Fallersleben
3. Dennis Timohin, Waldshut

Kata-Team-Mixed, 9-11 Jahre, 6. - 1. Kyu:

1. TSV Mannheim
2. Hagen
3. Hilden

Kata-Einzel, 12-13 Jahre weiblich, 6. Kyu:

1. Antonia Knabenschuh, TV Gladbeck
2. Linda Neubauer, Hennef
3. Aurea Gregori, HakuRyuKan

Kata-Einzel, 12-13 Jahre männlich, 6. Kyu:

1. Florian Pham, Krefeld
2. Simon Wieland, KD Reichenberg
3. Tom Ramos, Krefeld

Kumite-Einzel, 12-13 Jahre weiblich, 6. Kyu:

1. Juluka Engelkamp, Willich
2. Alena Schmid, Pulheim
3. Linda Neubauer, Hennef
3. Evi Criado, KD Reichenberg

Kumite-Einzel, 12-13 Jahre männlich, 6. Kyu:

1. Florian Pham, Krefeld
2. Konstantinos Droughas, Bad König
3. Tom Ramos, Krefeld
3. Abraham Oz, Bad König

Kata-Einzel, 12-13 Jahre weiblich, 5. - 1. Kyu:

1. Patricia Lacher, PSV Karlsruhe
2. Lara Hermann, PSV Karlsruhe
3. Sophie Willuweit, HKC Magdeburg

Kata-Einzel, 12-13 Jahre männlich, 5. - 1. Kyu:

1. Arthur Keller, Frankfurt
2. Nik Grünebeck, TV Gladbeck
3. Enrico Spano, Mannheim

Kumite-Einzel, 12-13 Jahre weiblich, 5. - 4. Kyu:

1. Lara Hermann, PSV Karlsruhe
2. Josephine Vietor, Konstanz
3. Lisa Schlober, Hennef
3. Laura Gut, Bühlertal

Kumite-Einzel, 12-13 Jahre männlich, 5.-4. Kyu:

1. Huy Bui Ngoc, HKC Magdeburg
2. Enrico Castronovo, Hagen
3. Leon Dawiec und Martin Müller, beide TV Gladbeck

Kumite-Einzel, 12-13 Jahre weiblich, 3. - 1. Kyu:

1. Sophie Willuweit, HKC Magdeburg
2. Celina Kreu, HKC Magdeburg
3. Lea Sarial, TSV Mannheim
3. Luisa Link, BKC Magdeburg

Kumite-Einzel, 12-13 Jahre männlich, 3.-1. Kyu:

1. Pascal Zitzke, HKC Magdeburg
2. Adrian Boße, BKC Magdeburg
3. Momotarou Hanne, Füssen
3. Janik Tomm, Füssen

Kata-Team-Mixed, 12-13 Jahre, 6. - 1. Kyu:

1. PSV Karlsruhe
2. HKC Magdeburg
3. TSV Mannheim

Kata-Einzel, 14-15 Jahre weiblich, 5. - 1. Kyu:

1. Marija Djordjevic, Hilden
2. Samantha Krause, Hilden
3. Antonia Lubner-Schmit, HKC Magdeburg

Kata-Einzel, 14-15 Jahre männlich, 5. - 1. Kyu:

1. Leon Quintana, Krefeld
2. Max Kestin, Luckenwalde
3. Immanuel Gross, Mannheim

Kumite-Einzel, 14-15 Jahre weiblich, 5. - 4. Kyu:

1. Lena Monette, Bühlertal
2. Binja Steimel, Bühlertal
3. Pia Völker, Coesfeld
3. Dominique Liebmann, Bühlertal

Kumite-Einzel, 14-15 Jahre männlich, 5.-4. Kyu:

1. Tizian Zimmerer, Konstanz
2. Long Le Do, HKC Magdeburg
3. Joshua Deijs, Pulheim
3. Lennard Rempelberg, Willich

Kumite-Einzel, 14-15 Jahre weiblich, 3. - 1. Kyu:

1. Sabina Tusan, Hannover
2. Emily Bevier, Mannheim
3. Viktoria Eckert, KD Reichenberg
3. Amy Sprenger, Fallersleben

Kumite-Einzel, 14-15 Jahre männlich, 3.-1. Kyu:

1. Paul Boße, BKC Magdeburg
2. Imanuel Gross, TSV Mannheim
3. Tom Priebering, Tamm
3. Luca Di Fazio, Tamm

Kata-Einzel, 16-17 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Ramona Golecki, Karlsruhe
2. Lena Schooren, Krefeld
3. Mareike Gabrisch, TSV Mannheim

Kata-Einzel, 16-17 Jahre männlich, 3. Kyu-Dan:

1. Luca Weingötz, Baden-Baden
2. Manuel Lacher, Karlsruhe
3. Lucas Horn, Pulheim

Kumite-Einzel, 16-17 Jahre weiblich, 3. Kyu-Dan:

1. Patricia Berkmann, München
2. Mira Pfister, Konstanz
3. Mareike Gabrisch, TSV Mannheim
3. Emilia Mechliniski, Mannheim

Kumite-Einzel, 16-17 Jahre männlich, 3. Kyu-Dan:

1. Luca Weingötz, Baden-Baden
2. Lyubomyr Pankeyvich, Konstanz
3. Pascal Mast, Baden-Baden
3. Aymen Ben-Romdhane, Siegen

Kumite-Team, 15-17 Jahre weiblich, 3. Kyu-Dan:

1. Mannheim
2. Baden-Baden
3. München und Bottrop

Kumite-Team, 15-17 Jahre männlich, 3. Kyu-Dan:

1. Baden-Baden
2. Tamm
3. Bottrop und Bühlertal

Kata-Team, 15-17 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Hilden
2. BKC Magdeburg
3. Baden-Baden

Kata-Team, 15-17 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Baden-Baden
2. Krefeld
3. Tamm

Kata-Einzel, 18-20 Jahre männlich, 3. Kyu-Dan:

1. Steven Kaun, Calw
2. Sandro Bieger, Karlsruhe
3. Stefan Gude, Wattenscheid

Kata-Einzel, 18-20 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Helena Pejic, Remagen
2. Diana Volk, Hennef
3. Julia Schneider, Niederkrüchten

Kumite-Einzel, 18-20 Jahre männlich, 3. Kyu-Dan:

1. Steven Kaun, Calw
2. Daniel Gude, Wattenscheid
3. Stefan Gude, Wattenscheid
3. Kada Reda Dauaid, Mannheim

Kumite-Einzel, 18-20 Jahre weiblich, 3. Kyu-Dan:

1. Diana Pfister, Konstanz
2. Eblina Kelmendi, Calw
3. Kittima Yubophan, Frankfurt
3. Mahassen Jaffal, Mannheim

Kumite-Team, 18-20 Jahre männlich, 3. Kyu-Dan:

1. Wattenscheid
2. Bühlertal
3. Siegen

Kumite-Team, 18-20 Jahre weiblich, 3. Kyu-Dan:

1. Mannheim
2. Konstanz
3. Wattenscheid und München

Kata-Team, 18-20 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Wattenscheid
2. Rotenburg

Kata-Team, 18-20 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Rotenburg
2. Wattenscheid

Kata-Einzel, 21-27 Jahre männlich, 3. Kyu-Dan:

1. Dennis Braun, Bremen
2. Thomas Castillon, Remagen
3. Jakob Schmidt, Calw

Kata-Einzel, 21-29 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Joana Tsesmeles, Troisdorf
2. Sara Baradaran, Karlsruhe
3. Melissa Rathmann, Remagen

Kumite-Einzel, 21-27 Jahre männlich, 3. Kyu-Dan:

1. Thomas Castillon, Remagen
2. Florian Bindbeutel, Marburg
3. Arwid Zang, Marburg
3. Manuel Reus, Konstanz

Kumite-Einzel, 21-29 Jahre weiblich, 3. Kyu-Dan:

1. Yuki Fujita, Düsseldorf
2. Michaela Rein, München
3. Joana Tsesmeles, Troisdorf
3. Carolin Sieger, Hamburg

Kumite-Team, 21-27 Jahre männlich, 3. Kyu-Dan:

1. Wattenscheid
2. HKC Magdeburg
3. Remagen und BKC Magdeburg

Kumite-Team, 21-29 Jahre weiblich, 3. Kyu-Dan:

1. Wattenscheid
2. München
3. Pforzheim und Marburg

Kata-Team, 21-27 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Kulmbach
2. PSV Karlsruhe
3. Calw

Kata-Team, 21-29 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Troisdorf
2. PSV Karlsruhe
3. Kulmbach

Kata-Einzel, 38-99 Jahre männlich, 3. Kyu-Dan:

1. Tobias Prüfert, BKC Magdeburg
2. Dennis Kramer, Münster
3. Paul Lacher, PSV Karlsruhe

Kumite-Einzel, 38-99 Jahre männlich, 3. Kyu-Dan:

1. Stefan Gerdesmeyer, Troisdorf
2. Gunnar Wendlandt, Pforzheim
3. Roman Slezberg, Düsseldorf

Kata-Einzel, 30-99 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Amelia Petersen, Bremen
2. Yvonne Sievert-Möhle, Kaltenkirchen
3. Mona Hengesbach, Münster

Kumite-Einzel, 30-99 Jahre weiblich, 3. Kyu-Dan:

1. Diana Gindele, Bremen
2. Amelia Petersen, Bremen
3. Mona Hengesbach, Münster
3. Yvonne Sievert-Möhle, Kaltenkirchen

Der Kata Wettbewerb der Männer ist ähnlich stark besetzt. In drei Pools werden die Sieger ermittelt, die dann im Finale um den Meistertitel kämpfen. In einem setzt sich Thomas Castillon durch, im anderen Jakob Schmidt aus Calw. Im dritten Pool kommt Dennis Braun aus Bremen an die Spitze; wobei er sich gegen potenzielle Anwärter auf den Meistertitel durchsetzen muss - gegen ihn scheiden Stefan Effler, Davide Orlando und Robin Kaun aus. Am Ende landet der starke Dennis Braun auf Platz eins.

Das Kulmbacher Kata Team der Männer mit Christoph Röthlein, Daniel Bergmann und Christian Ollert holt sich mit Enpi (Wertung: 21,9) den Titel vor Karlsruhe mit Robin Burkart, Manuel Lacher und Davide Orlando, die sich für ihre Gojus-hiho Sho mit 21,6 begnügen müssen. Bei den Damen treten Sonja Ben Ahmed, Andrea Rogowitz und Joana Tsesmeles an, die mit einer überzeugenden Niju Shiho auf 21,9 Punkte kommen und damit auf Platz eins. Der silberne Pokal geht klar an Karlsruhe: Sara Baradaran, Ramona Golecki und Lisa Hermann erreichen mit Bassai Dai 21,5 Punkte.

An diesem Tag kommt an Joana Tsesmeles niemand vorbei. Die Kata-Spezialistin gewinnt mit einer hochkonzentrierten Darbietung auch die Einzelwertung, vor Sara Baradaran aus Karlsruhe, Melissa Rathmann aus Remagen und Caroline Sieger aus Hamburg. Joana ist damit zweifache Deutsche Meisterin, in Kata Einzel und Kata Team.



In den Mannschaftswettbewerben Kumite gewinnt zwar Stefan Walsleben den ersten Kampf für HKC Magdeburg, aber in den nächsten beiden Kämpfen wendet sich das Blatt. Wattenscheid holt den Mannschaftstitel bei den Männern. Bei den Damen landet Yuki Fujita für Wattenscheid sowohl einen Wazari durch Zuki als auch einen Ippon durch Mawashi Geri-Konter. 1:0 für Wattenscheid. Bianca Walsleben gleicht mit zwei Wazari zum 1:1 für München aus. Als im dritten und entscheidenden Kampf Michaela Rein aus München nur mit Unentschieden den Kampf beendet, gewinnt Wattenscheid in Unterbewertung. Der Ippon hat den Ausschlag zum Sieg gegeben.

Der lange Wettkampftag endet mit der letzten Siegerehrung um 20:30 Uhr. Das ist rekordverdächtig. Nach Entscheidungen in 54 Kategorien und der Vergabe von 162 Pokalen können wir von einer reibungslosen Organisation sprechen. In der Ritterburg hinter dem Stadion des VfL Bochum enden die Deutschen Meisterschaften beim gemeinsamen Abschlussfest. Der hintere Saal der Ritterburg, übrigens auch Vereinsheim der Fußballer, hat geöffnet. Ein idealer Ort, um den Tag zu beschließen und neue Pläne für weitere Wettkämpfe zu schmieden.

Text: Harald Fette

Fotos: Alexander Raitz von Frentz





Lara Reimann nach ihrem Erfolg in Abu Dhabi mit Landestrainer Sebastian Heupp und Schwester Lea

Judo-Weltmeisterschaften der Frauen und Männer U 21

WM-Bronze für die 18-jährige Lara Reimann

Miriam Schneider auf Platz fünf

Vier Judokas aus Nordrhein-Westfalen standen bei den Weltmeisterschaften der Frauen und Männer unter 21 Jahren in Abu Dhabi (Vereinigte Arabische Emirate) auf der Matte. Die erst 18-jährige Lara Reimann vom PSV Duisburg erkämpfte eine Bronzemedaille in der Klasse bis 63 kg. Miriam Schneider vom JC Hennef kam in der Kategorie bis 48 kg auf Platz fünf. Hamsat Isaev vom JC 66 Bottrop (bis 73 kg) und Johannes Frey vom TSV Bayer 04 Leverkusen (bis 100 kg) schieden in der ersten Runde aus dem Wettbewerb aus.

Die Vorstellung von Lara Reimann in der IPIC-Arena war beeindruckend. Vier Mal besiegte sie ihre internationale Konkurrenz in der Gewichtsklasse bis 63 kg mit einem Ippon. Nur gegen die spätere Weltmeisterin Nami Nabekura (Japan) musste sich die Deutsche im Halbfinale geschlagen geben. Am Ende reichte die Leistung der U 18-

Europameisterin des vergangenen Jahres zum dritten Platz. Im „kleinen Finale“ benötigte Reimann eine Minute und 57 Sekunden bis sie ihre Kontrahentin Lubjana Piovesana aus Großbritannien mit Halte-technik besiegt hatte. Der fällige Ippon machte die Medaille für die Kämpferin vom Sportinternat Köln perfekt. Kurz vor der Siegerehrung sagte Lara Reimann: „Ich habe heute früh noch nicht damit gerechnet, hier eine Medaille zu gewinnen. Jetzt freue ich mich riesig, möchte mich bei meiner Schwester und dem gesamten Team für die tolle Unterstützung bedanken.“

Miriam Schneider erkämpfte nach ihrem fünften Platz bei den Europameisterschaften im September in Oberwart (Österreich) auch bei den Weltmeisterschaften Rang fünf. Zunächst begann sie mit einem Paukenschlag, als sie in ihrem Auftaktkampf in der Golden-Score-Verlängerung die amtierende Europameisterin Reka Pupp durch eine

Männer U 21

bis 55 kg:

1. Magzhan Shamshadin, Kasachstan
2. Harim Lee, Südkorea
3. Amartuvshin Bayaraa, Mongolei
3. Irakli Kupatadze, Georgien

bis 60 kg:

1. Ryuju Nagayama, Japan
2. Tsogtbaatar Tsendochir, Mongolei
3. Walide Khyar, Frankreich
3. Channyong Kim, Südkorea

bis 66 kg:

1. Masaya Asari, Japan
2. Alberto Gaitero Martin, Spanien
3. Daniel Cargnin, Brasilien
3. Hidayat Heydarov, Aserbaidschan

bis 73 kg:

1. Heoncheol Kang, Südkorea
2. Tamazi Kirakozashvili, Georgien
3. Martin Hojak, Slowenien
3. Lincoln Neves, Brasilien

bis 81 kg:

1. Frank de Wit, Niederlande
2. Sotaro Fujiwara, Japan
3. Viktor Makukha, Ukraine
3. Ivan Felipe Silva Morales, Kuba

bis 90 kg:

1. Beka Gviniashvili, Georgien
2. Nikoloz Sherazadishvili, Spanien
3. Firudin Dadashov, Aserbaidschan
3. Piotr Kuczera, Polen
5. David Tekic, Deutschland

bis 100 kg:

1. Niyaz Ilyasov, Russland
2. Leonardo Goncalves, Brasilien
3. Nikita Azarov, Kasachstan
3. Anton Savitskiy, Ukraine
5. Domenik Schönefeldt, Deutschland

über 100 kg:

1. Tamerlan Bashaev, Russland
2. Genta Tanaka, Japan
3. Messie Katanga, Frankreich
3. Yusei Ogawa, Japan

Frauen U 21

bis 44 kg:

1. Hyekyeong Lee, Südkorea
2. Riko Igarashi, Japan
3. Narantsetseg Ganbaatar, Mongolei
3. Rita Reis, Brasilien

bis 48 kg:

1. Funa Tonaki, Japan
2. Marusa Stangar, Slowenien
3. Sephora Corcher, Frankreich
3. Mikoto Tsunemi, Japan
5. Miriam Schneider, JC Hennef

bis 52 kg:

1. Distria Krasniqi, Kosovo
2. Mariam Janashvili, Georgien
3. Mariana Esteves, Portugal
3. Astride Gneto, Frankreich

bis 57 kg:

1. Haruka Funakubo, Japan
2. Stefania Adelina Dobre, Rumänien
3. Sarah Harachi, Frankreich
3. Andreja Leski, Slowenien
5. Theresa Stoll, Deutschland

bis 63 kg:

1. Nami Nabekura, Japan
2. Diana Dzghigaros, Russland
3. Lara Reimann, PSV Duisburg
3. Lucy Renshall, Großbritannien

bis 70 kg:

1. Szabina Gercsak, Ungarn
2. Remi Aoyagi, Japan
3. Natascha Ausma, Niederlande
3. Lisa Dollinger, Deutschland
5. Giovanna Scoccimarro, Deutschland

bis 78 kg:

1. Brigita Matic, Kroatien
2. Klara Apotekar, Slowenien
3. Julie Hölterhoff, Deutschland
3. Anna Maria Wagner, Deutschland

über 78 kg:

1. Wakaba Tomita, Japan
2. Camila Nogueira, Brasilien
3. Mi Jin Han, Südkorea
3. Yelyzaveta Kalanina, Ukraine

Shido-Bestrafung besiegte. Mit einem Haltegriff nach erfolgreicher Hüfttechnik bezwang sie Marine Baumans aus Belgien. Dann wartete im Viertelfinale die Japanerin Mikoto Tsunemi. Nach 88 Sekunden musste sich die 18-jährige zweifache Deutsche Juniorenmeisterin gegen die Asisatin geschlagen geben. In der Trostrunde lag Miriam Schneider gegen Anais Mosdier aus Frankreich nach vier Minuten Kampfzeit durch eine Shido-Bestrafung vorne. Damit stand sie im Kampf um die Bronzemedaille. Hier traf sie auf eine weitere Kämpferin aus Frankreich, die EM-Dritte Sephora Corcher. Am Ende sollte es leider nicht reichen und die Begegnung ging mit Wazaari-Wertung verloren.

Hamsat Isaev traf in der ersten Runde auf Saidmukhtor Rasulov aus Tadschikistan. Der 20-jährige Bottroper erhielt eine Shido-Bestrafung, die nach vier Minuten Kampfzeit für die Entscheidung und das frühe Aus sorgte. Am Abschlussstag der Einzelwettkämpfe musste auch Johannes Frey eine Niederlage in der ersten Runde hinnehmen. Sein Gegner war Jaba Mumladze aus Georgien, der die Begegnung gegen den 18-jährigen Kämpfer aus Nordrhein-Westfalen mit Wazaari-Wertung für sich entscheiden konnte.

Erik Gruhn

EM U 21: Miriam Schneider und Marcel Bizon auf fünften Plätzen

Bei den Europameisterschaften der Frauen und Männer unter 21 Jahren im österreichischen Oberwart gab es fünfte Plätze für Miriam Schneider vom JC Hennef (bis 48 kg) und Marcel Bizon vom 1. JC Mönchengladbach (bis 60 kg). Siebte Plätze belegten Jana Schmitz vom 1. JC Mönchengladbach (bis 44 kg) und Moritz Plafky vom JC Hennef (bis 60 kg).

Die Wettkampftag hatte vielversprechend begonnen. In der Klasse bis 60 kg erreichten Marcel Bizon und Moritz Plafky nach jeweils zwei Siegen die Viertelfinalkämpfe. Bizon unterlag hier dem späteren Europameister Walide Khyar aus Frankreich, Plafky musste sich gegen den späteren Vizemeister Samuel Hall aus Großbritannien geschlagen geben. Marcel Bizon konnte in der anschließenden Trostrunde noch eine Begegnung gewinnen.

Miriam Schneider stand nach drei Siegen im Halbfinale der Klasse bis 48 kg. Mit Yuko-Wertung unterlag sie gegen Joana Diogo aus Portugal und auch im anschließenden „kleinen Finale“ konnte sie sich gegen Cristina Budescu aus Moldawien nicht durchsetzen und verlor die Begegnung vorzeitig.

Sarah Mäkelburg von der SU Witten-Annen schied nach einer Niederlage in der ersten Runde der Klasse bis 78 kg gegen Leen Christiaens aus Belgien frühzeitig aus dem Wettbewerb aus.

Am Abschlussstag standen die Mannschaftskämpfe auf dem Programm. Die Männer vom Deutschen Judo-Bund (DJB) erreichten das Finale gegen Russland und holten am Ende die Silbermedaille. Die deutschen Frauen beendeten den Wettkampf mit dem Gewinn der Bronzemedaille. Im Team des DJB kamen Miriam Schneider, Sarah Mäkelburg und Marcel Bizon zum Einatz.

Männer U 21

bis 55 kg:

1. Roy Koffijberg, Niederlande
2. Ayub Bliev, Russland
3. Shahan Abaghyyan, Armenien
3. Vahagn Hovsepyan, Armenien

bis 60 kg:

1. Walide Khyar, Frankreich
2. Samuel Hall, Großbritannien
3. Tornike Nagliashvili, Georgien
3. Denis Vieru, Moldawien
5. Marcel Bizon, 1. JC Mönchengladbach
7. Moritz Plafky, JC Hennef

bis 66 kg:

1. Pavel Patokov, Russland
2. Bogdan Iadov, Ukraine
3. Bilal Ciloglu, Türkei
3. Patryk Wawrzyczek, Polen

bis 73 kg:

1. Tamazi Kirakozashvili, Georgien
2. Martin Hojak, Slowenien
3. Giorgi Katsiashvili, Georgien
3. Artem Khomula, Ukraine
7. Timo Cavellus, Deutschland

bis 81 kg:

1. Frank de Wit, Niederlande
2. Nicon Zaborosciuc, Moldawien
3. Dorin Gotooaga, Moldawien
3. Joao Martinho, Portugal

bis 90 kg:

1. Beka Gviniashvili, Georgien
2. David Tekic, Deutschland
3. Mikhail Igolnikov, Russland
3. Piotr Kuczera, Polen
5. Eduard Trippel, Deutschland

bis 100 kg:

1. Danilo Pantic, Montenegro
2. Oleg Abaev, Russland
3. Niyaz Ilyasov, Russland
3. Joseph Terhec, Frankreich

über 100 kg:

1. Guram Tushishvili, Georgien
2. Ruslan Shakhbazov, Russland
3. Zarko Culum, Serbien
3. Harun Sadikovic, Bosnien-Herz.

Frauen U 21

bis 44 kg:

1. Amber Gersjes, Niederlande
2. Melisa Cakmakli, Türkei
3. Sitora Boymatova, Russland
3. Tugba Yayla, Türkei
7. Jana Schmitz, 1. JC Mönchengladbach

bis 48 kg:

1. Reka Pupp, Ungarn
2. Joana Diogo, Portugal
3. Cristina Budescu, Moldawien
3. Sephora Corcher, Frankreich
5. Miriam Schneider, JC Hennef

bis 52 kg:

1. Astride Gneto, Frankreich
2. Betina Temelkova, Bulgarien
3. Damla Caliskan, Türkei
3. Distria Krasniqi, Kosovo

bis 57 kg:

1. Stefania Dobre, Rumänien
2. Tecla Cadilla Acevedo, Spanien
3. Julia Kowalczyk, Polen
3. Bekky Livesey, Großbritannien

bis 63 kg:

1. Lucy Renshall, Großbritannien
2. Elisavet Teltsidou, Griechenland
3. Selina Dietzer, Deutschland
3. Geke Van Den Berg, Niederlande

bis 70 kg:

1. Szabina Gercsak, Ungarn
2. Sanne van Dijke, Niederlande
3. Michaela Polleres, Österreich
3. Aleksandra Samardzic, Bosnien-H.
5. Johanna Blietz, Deutschland

bis 78 kg:

1. Larissa Groenwold, Niederlande
2. Brigita Matic, Kroatien
3. Morgane Duchene, Frankreich
3. Sara Rodriguez, Spanien

über 78 kg:

1. Vasylyna Kyrychenko, Ukraine
2. Anna Zaleczna, Polen
3. Roudely Caroly, Frankreich
3. Iuliia Lianichenko, Russland



Miriam Schneider erkämpfte bei den Europameisterschaften in Oberwart und bei den Weltmeisterschaften in Abu Dhabi einen fünften Platz; links Vereinstrainer Kamen Kasabov, rechts Landestrainer Sebastian Heupp



Judo-EM der Universitäten: Sheena Zander gewinnt Gold

Sheena Zander von der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf gewann bei den dritten Judo-Europameisterschaften der Universitäten im französischen Reims die Goldmedaille in der Klasse bis 63 kg. In der Gewichtsklasse bis 70 kg unterlag Miriam Dunkel (Ruhr-Universität Bochum) erst im Finale und erkämpfte Silber. Bronzemedailles gab es für Mira Ulrich (bis 48 kg/Uni Köln), Sina Felske (bis 57 kg/Ruhr-Uni Bochum) und Marcel Haupt (bis 60 kg/FH/TU Dortmund).



Sheena Zander (rechts) und Mira Ulrich

Wolfgang Dax-Romswinkel und Ulla Loosen Vizeweltmeister Ju no Kata

Wolfgang Dax-Romswinkel und Ulla Loosen wurden bei den Kata-Weltmeisterschaften in Amsterdam Vizeweltmeister in der Ju no Kata und kamen zum dritten Mal in Folge auf das Treppchen. Mit der Silbermedaille komplettieren die beiden Nordrhein-Westfalen ihren WM-Medaillensatz.



Military World Games: Bronze für Julia Tillmanns

Julia Tillmanns aus Mönchengladbach erkämpfte bei den Military World Games in Mungyeong (Südkorea) eine Bronzemedaille in der Klasse bis 78 kg.



Herforder Mädchen gewinnen JtfO-Bundesfinale

Die Mädchenmannschaft vom Königin-Mathilde-Gymnasium Herford siegte beim Judo-Bundesfinale der Schulen „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin. Im Finale gewannen die NRW-Mädchen mit 3:2 gegen das Sportgymnasium Jena. Die Jungen vom Städtisches Gymnasium Augustinianum Greven belegten den achten Platz.

Tagung „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“

am 22. November 2015
in der Sportschule Hennef/Sieg

„Bewegung macht Spaß und ernährt das Gehirn“

Wie wichtig der Zusammenhang von Bewegung und geistiger Entwicklung ist, dürfte allgemein bekannt und anerkannt sein. Und sicher auch die Feststellung, dass sich die positiven Auswirkungen von Sport bis ins hohe Alter feststellen lassen. Wer Franz Müntefering (Foto) schon einmal über das Thema „Bewegung im Alter“ hat referieren hören, weiß, wie wichtig ihm die Verknüpfung von „Kopf und Bewegung“ ist. Als Botschafter des Landessportbundes in dem Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ verdeutlicht Franz Müntefering wie kaum jemand Anderer diese Einstellung. „Mit der Bewegung des Körpers wird der Kopf mittrainiert“ oder „Bewegung macht Spaß und ernährt das Gehirn“ sind zwei Aussagen, mit denen Franz Müntefering seine Botschaft an die Gesellschaft richtet.

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband freut sich sehr, Franz Müntefering als Gastredner am 22. November in der Sportschule Hennef begrüßen zu können. Nach seinem Vortrag wird Judoka Dr. med. Philip Helm über die „Stärkung von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen durch Judo!“ referieren. In der anschließenden Diskussionsrunde „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO! – eine Chance für unsere Vereine“ können sich die Teilnehmer in den Dialog einbringen. Durch das Programm führt Sportmoderator und Judoka Alexander von der Groeben.

Nach der Mittagspause werden verschiedene Praxis-Workshops angeboten. In der ersten Phase kann zwischen folgenden Themen gewählt werden: Fitness-orientiertes Judo-Training (Marcus Temming), Stockkämpfen als Bewegungsdialog (Andreas Kleegräfe und Henning Schäfer), Bewegungszirkel (Ulla Ließmann) sowie Vorstellung

von Projekten „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“. In der zweiten Phase kann zwischen folgenden Themen ausgewählt werden: „Judo – ein Leben lang“ (Ulrich Klocke und Walter Trapp), „Sicher im Alltag“ (Carsten Stiller), Übungen zur Entspannung und Verbesserung der Körperhaltung (Elmar Schach) sowie Vorstellung von Projekten „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“.

Anmeldungen sind bis zum 15. November 2015 bei Angela Andree, E-Mail: angela.andree@nwjv.de, möglich (siehe: <http://www.nwjv.de/qualifizierung/aktuelles/breitensport/>).



Erfolgreiche Veteranen



Steckbrief Andrea Haarmann

Alter: 51

Beruf: Beamtin

Familienstand: verheiratet

Kinder: Fabrice (20) und Désirée (18), die auch beide noch Judo in verschiedenen Bereichen machen (Trainer, Kampfrichter, Wettkampf)

Verein: Judo Klub Hagen (2. Verein: TSG Sprockhövel)

Gewichtsklasse: bis 70 kg

Judo seit: November 1980

Graduierung: 5. Dan

Tätigkeiten im Judo: Trainerin (JK Hagen, TSG Sprockhövel/Abteilungsleiterin Judo), Kreisjugendleiterin (seit ca. 25 Jahren), Kreiskampfrichterreferentin (seit ca. 10 Jahren), Kampfrichterin (seit 1984), Judo-AGs an verschiedenen Schulen in Hagen und Sprockhövel, Kurse in Gewaltprävention an verschiedenen Schulen in Hagen und Sprockhövel, verschiedene Fortbildungen (Jugendleiter, Trainer C, Trainer B Judo-SV, Gewaltprävention, Bewegt älter werden)

Erfolge: Zweimalige Veteranen-Weltmeisterin, dreimalige Veteranen-Europameisterin, Mannschaft DJK Adler Bottrop (mit Tochter Désirée); frühere Erfolge: 2. Bundesliga/Regionalliga mit dem JK Hagen, Teilnahme an mehreren Deutschen Meisterschaften (beste Platzierung 5. Platz) und Internationalen Deutschen Meisterschaften (beste Platzierung 7. Platz), 3. Deutscher Mannschaftsmeister (KG JK Hagen/JC Holzwickede).

Bei den Weltmeisterschaften der Veteranen in Amsterdam gab es für die Judokas aus Nordrhein-Westfalen zweimal Gold: **Heike Tatsch** aus Lünen belegte bei den Frauen 40-44 Jahre in der Klasse über 78 kg Platz eins und **Andrea Haarmann** aus Hagen erreichte bei den Frauen 50-54 Jahre in der Klasse bis 70 kg die höchste Stufe des Siegerpodests. Im Interview berichten die beiden erfolgreichen Veteranen über die Vorbereitung auf die Wettkämpfe und den Verlauf der Meisterschaften.

Interview mit Veteranen-Weltmeisterin Andrea Haarmann

Was motiviert Dich, an einer Veteranen-Meisterschaft teilzunehmen?

Mit dem Judo habe ich angefangen, weil ich kämpfen wollte. Das hat sich nicht geändert, nur verändert durch andere Umstände.

Wie sieht bei Dir die Vorbereitung auf ein solches Event wie die Veteranen-Weltmeisterschaften aus?

Das normale Trainingspensum intensiviere ich noch; mehr Krafttraining im Sport-in-Gym/Judo Klub, mehr Ausdauer (Laufen, Schwimmen), Schnelligkeit und Wettkampftraining.

Fährst Du alleine zu einer solchen Meisterschaft oder wirst Du von einem Trainer/Coach, Familie, Fans begleitet?

Bisher hat mich mein Mann Ralf als Coach und Fan begleitet.

Kennst Du alle Deine Konkurrentinnen vor den Kämpfen oder gibt es völlig unbekannte Gegnerinnen?

Nein, alle kenne ich nicht. Es ist aber schon so, dass man einige Judokas immer wieder trifft. Das finde ich auch oft sehr gut, weil ich mich mit einigen richtig gut verstehe und auch sonst austausche.

Wie verliefen die Kämpfe in Amsterdam für Dich?

Da ich alle Kämpfe gewinnen konnte, sehr gut! Gegen die Russin ist es immer sehr schwer zu kämpfen, da sie sehr viel Druck macht.

Die Interviews führte Erik Gruhn
Fotos: privat

Gegen die Brasilianerin und die Französin dauerten die Kämpfe nicht so lange, was natürlich ganz gut war. Das kann aber beim nächsten Mal vielleicht anders sein. Im Finalkampf gegen die Britin lag ich zuerst mit einer Strafe hinten (Ziehen in die Bodenlage). Sie hat schon sehr konsequent versucht, meinen Griff zu verhindern. Im Endeffekt habe ich gegen sie durch einen Haltegriff nach einem ihrer eigenen Angriffe gewonnen. Da war ich schon ziemlich erleichtert und stolz.

Bis zu welchem Alter willst Du an Judo-Wettkämpfen teilnehmen? Setzt Du Dir da eine Grenze?

Nein, das mache ich von meiner Gesundheit abhängig. Lange Zeit war ich ständig verletzt und hatte die ein oder andere OP. Dann hatte ich eine Phase, wo es mir gesundheitlich sehr schlecht ging und ich lange außer Gefecht gesetzt war. Vor den Veteranen-Europameisterschaften in Paris fühlte ich mich richtig fit. Da mein Mann und ich dort auch geflittert haben und Paris meine Lieblingsstadt ist, hatte ich mich spontan entschieden, dort zu kämpfen. Der Titelgewinn damals hat mich selber überrascht und ich habe sozusagen wieder „Blut geleckt“.

Gibt es neben den Wettkämpfen die Gelegenheit, den Ort der Wettkämpfe zu sehen? Werden gesellige oder kulturelle Programmpunkte wahrgenommen?

Eher selten, da unser Budget begrenzt ist. In Amsterdam sind wir am Mittwoch angereist und am Donnerstag nach der Siegerehrung wieder zurückgefahren. Lediglich in Malaga sind wir einen Tag länger geblieben und haben die angenehmen Temperaturen am Strand genossen.

Interview mit Veteranen-Weltmeisterin Heike Tatsch

Was motiviert Dich, an einer Veteranen-Meisterschaft teilzunehmen?

In erster Linie reizt mich der sportliche Vergleich. Es macht mir einfach immer noch Spaß, mich mit anderen, gleichgesinnten auf der Matte zu messen. Außerdem ist die Atmosphäre bei Veteranen-Meisterschaften sehr entspannt, fast schon familiär.

Wie sieht bei Dir die Vorbereitung auf ein solches Event wie die Veteranen-Weltmeisterschaften aus?

Leider komme ich nicht mehr dazu, so intensiv zu trainieren wie früher. Ich habe jetzt konkret versucht, regelmäßig einmal pro Woche nach Witten ins Leistungszentrum zu fahren. Ab und an habe ich es auch geschafft, zweimal in der Woche was für mich zu tun, aber mehr ist da leider nicht drin. Das ist ein Witz im Vergleich zu dem Trainingsaufwand, den ich früher betrieben habe.

Fährst Du alleine zu einer solchen Meisterschaft oder wirst Du von einem Trainer/Coach, Familie, Fans begleitet?

Ich fahre am liebsten alleine; da kann ich mich mal voll auf mich fokussieren.

Kennst Du alle Deine Konkurrentinnen vor den Kämpfen oder gibt es völlig unbekannte Gegnerinnen?

Gegen die Brasilianerin (Rogeria Cozendey) habe ich schon bei den Weltmeisterschaften in Sindelfingen gekämpft, daher kannte ich sie. Die Ungarin (Noemi Gombar) habe ich nur „gegogelt“.

Wie verliefen die Kämpfe in Amsterdam für Dich?

Da bekannt war, dass die Brasilianerin ziemlich kräftig ist und für mich schwer zu werfen sein wird, hat Klara Beerenwinkel mir kurz vor dem Kampf noch den wertvollen Tipp gegeben, „Alarm zu machen“ und Rogeria in die Passivität zu zwingen. Das hat auch gut geklappt. Von ihr kam nicht ein Wurfansatz und letztlich habe ich mit 1 zu 3 Shidos gewonnen. Bei der Ungarin habe ich recht schnell gemerkt, dass ich sie gut kontrollieren kann. Zunächst habe ich sie auch in die Defensive gedrängt und dann aber meinen Spezialwurf (tiefer Seoi-Nage links) mit Wazaari geworfen und schließlich noch eine Art Mune-gatame gehalten.



Steckbrief Heike Tatsch

Alter: 42 Jahre

Beruf: Kommunalbeamtin

Familienstand: verheiratet (mit einem Judoka)

Kinder: Lasse, 11 Jahre alt (auch Judoka)

Verein: 1. JJJC Lünen

Gewichtsklasse: über 78 kg

Judo seit: 1984

Graduierung: 1. Dan

Tätigkeiten im Judo: Trainerin, Vereinsvorsitzende und Pressewartin, Leiterin Fachschaft Judo im Stadtsportverband, Bezirksfrauenwartin Arnsberg

Erfolge: 2. Platz Westdeutsche Einzelmeisterschaften 2005 und 2007; 1. Platz Deutsche Meisterschaften Ü 30 2007, 2009, 2013 und 2014; 3. Platz Europameisterschaften Ü 30 2007; 1. Platz Weltmeisterschaften Ü 30 2009 und 2015

Bis zu welchem Alter willst Du an Judo-Wettkämpfen teilnehmen? Setzt Du Dir da eine Grenze?

Ich habe mir keine Altersgrenze gesetzt. Solange es körperlich noch klappt und Spaß macht und ich auch Gegnerinnen habe, werde ich wohl weiterkämpfen.

Gibt es neben den Wettkämpfen die Gelegenheit, den Ort der Wettkämpfe zu sehen? Werden gesellige oder kulturelle Programmpunkte wahrgenommen?

Für Amsterdam war mir jetzt kein Rahmenprogramm bekannt. Ich weiß wohl, dass bei den Welt- oder Europameisterschaften in Deutschland (Sindelfingen, Frankfurt) jeweils noch Programm drumherum angeboten wurde. Das ist aber nichts für mich. Ich konzentriere mich auf den Wettkampf und möchte dann aber wieder nach Hause zu meiner Familie.



Jugendevent mit Workshops, Sport und Spaß

Das Judo J Team NRW traf sich mit 22 Leuten und 180 weiteren Teilnehmern in Hinsbeck zum jährlichen Jugendevent der Sportjugend NRW. Dabei wurde nicht nur inhaltlich gearbeitet, sondern auch viel Freizeit genossen, welche durch Zumba, Frisbee, Basketball, aber auch Judo und viele weitere Sportarten gefüllt wurde. Wenn wir nicht gerade mit Sport machen oder kleinen Workshop-Phasen beschäftigt waren, wurde fleißig mit den Spielbausteinen von der Aktion für mehr Freiräume gebastelt. Entstanden sind viele kleine Kunstwerke, darunter auch Vereinssymbole sowie eine kleine Judomatte inklusive Kämpfer. Aber auch nicht judospezifische Kunstwerke entstanden, wie Türme oder Pyramiden.

Da es kein judospezifisches Wochenende war, sondern frei für alle Sportarten, konnten wir alle viel Ausprobieren und uns neu im Sport inspirieren lassen. Dabei wurde immer viel gelacht und alle ausprobierten Übungen mit Spaß angegangen. Die Abende haben wir gemeinsam lachend zusammen gegessen oder uns beim Bootcamp durch einen kleinen Tümpel im Wald scheuchen lassen.

Begleitet wurde das Jugendevent von einem umfassenden sowie abwechslungsreichen Bühnenprogramm. Besonders interessant war dabei das Interview zwischen dem Moderator Jan Dörbandt und dem ehemaligen Leistungssportler Sascha Herkenrath. Dieser berichtete von seiner Jugend und passend zum Thema des Jugendevents „Im Sport lerne ich was“, auch wie der Leistungssport mit seiner Schullaufbahn kooperiert hat. Natürlich hat er auch davon erzählt, was er durch sein Training für das Leben gelernt hat.

Am Ende des Wochenendes waren wir zwar müde, hatten aber auch wieder jede Menge Spaß und wollen nächstes Jahr gerne wiederkommen, egal ob als Teilnehmer oder im Organisationsteam, wo sich jetzt auch schon Mitglieder des Judo J Team engagiert haben.

Text: Pia Kampes
Fotos: Christoph Kawan



Moderator Jan Dörbandt



Der ehemalige Leistungssportler Sascha Herkenrath

Weltweit Sport, Kultur und Vielfalt in Jugendbegegnungen erleben

Unter diesem Motto die Fachtagung „International Sport erleben!“ in Mühlheim an der Ruhr statt. Die Tagung, zu der sich knapp 40 Teilnehmer aus unterschiedlichsten Sportarten angemeldet hatten, wurde maßgeblich von der Deutschen Sportjugend, der Sportjugend NRW und dem NWJV vorbereitet und durchgeführt. Anhand von praktischen Tipps und Beispielen lernten die Anwesenden einiges über interkulturelle Lernprozesse und die Rahmenbedingungen für die Umsetzung eines eigenen internationalen Austausches für den jeweiligen Verein. Gerade die darauf folgende Vorstellung der Fördermöglichkeiten fand bei den Teilnehmern großen Anklang, wodurch auch einige konkrete Projekte und Ideen weiter vertieft werden konnten. Gerade von den internationalen Kontakten zu Ansprechpartnern und den praktischen Erfahrungen der Ausrichter profitierten die Teilnehmer in großem Maße. Die Anwesenden tauschten sich zudem intensiv untereinander aus und vereinbarten weitere Zusammenarbeiten zwischen den verschiedenen Sportarten und Organisationen. Aufbauend



Einige Judoka besuchten die Veranstaltung (von links): Lars Mittkowski (Kordinator der Fachtagung), Christian Kaufhold, Andrea Haarmann, Holger Hannig und Nicole Erpelding

auf diese Fachtagung werden nun neue Projektideen für internationale Begegnungen und Austausche entstehen. Eine Wiederholung der Veranstaltung ist nach diesem erfolgreichen Auftakt geplant.

Text: Lars Mittkowski
Foto: Inken Naber

Drei Judokas beim Co-Working Camp in der Türkei

Zum ersten Mal fand in den Herbstferien ein so genanntes „Co-Working Camp“ für junge Engagierte im Sport statt, welches von der Sportjugend NRW durchgeführt wurde. 21 Engagierte aus verschiedenen Sportarten reisten zusammen in die Türkei, um sich über ihre ehrenamtliche Arbeit im Sport auszutauschen und um zusammen neue Projektideen für eine erfolgreiche Vereins- und Verbandsarbeit zu entwickeln. Ganz praktische Themen wie der Umgang mit schwierigen Kindern im Training, die Flüchtlingshilfe durch Vereine oder ein Workshop zur Sensibilisierung von Rassismus im Sport standen auf dem Programm. Eigene Projektideen wurden gemeinsam erarbeitet, die nach der Reise in die Tat umgesetzt werden sollen.

Neben inhaltlichen Workshops standen auch einige Ausflüge wie ins berühmte Pergamon oder nach Izmir an, bei denen sich die Teilnehmer viel mit der türkischen Kultur beschäftigten und auch eine Moschee besuchten. Aber auch der Sport kam nicht zu kurz, denn die Unterkunft in der Nähe von Izmir mit einem eigenen Strandabschnitt, einem Pool und einem Basketball- bzw. Fußballfeld bot viele verschiedene Sportmöglichkeiten zur freien Gestaltung an.

Für den Judo sport in NRW waren drei Judokas als Teilnehmerinnen bzw. als Teamer mit dabei: Laura Dombhöfer, Lina Hüls (beide TV Mesum) und Lars Mittkowski (BSC Linden). „Mir hat es sehr viel Spaß gemacht, mich mit den anderen Teilnehmern auszutauschen und mich in den verschiedenen Workshops weiterzubilden. Trotz der unterschiedlichen Sportarten hatten wir doch ähnliche Probleme und Situationen in der Vereinsarbeit, die wir dann durch gegenseitige



Tipps und Hilfen versucht haben zu verbessern. Nun bin ich motiviert meine neuen Ideen in meinem Verein umzusetzen.“, so Laura Dombhöfer. Im Jahr 2016 ist ein weiteres Camp für junge Engagierte im Sport geplant.

Lars Mittkowski

Das Eröffnungszeremoniell mit der Special Olympics-Flagge



Special Olympics NRW Ein fantastisches Judo-Event

In der Sporthalle Essen-Kupferdreh fand das nun schon 8. Landesjudoturnier von Special Olympics Nordrhein-Westfalen (SO-NRW) statt. An den Start gingen über 160 Judokas mit einer geistigen Behinderung aus 20 Institutionen bzw. Vereinen aus NRW. Hinzu kamen zehn Judokas aus den Niederlanden, die zum ersten Mal an der SO-NRW-Veranstaltung teilnahmen. In Kooperation mit dem Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband (NWJV) gelang es SO-NRW und dem TVK Essen-Kupferdreh wieder, den Teilnehmern ein fantastisches Judo-Event zu bieten.

Gegründet durch die Schwester des früheren US-Präsidenten John F. Kennedy in den 60er-Jahren, hat diese Bewegung nun seit 20 Jahren auch in Deutschland ihren Platz gefunden. Geistig behinderte Sportler treffen sich im zwißjährigen Rhythmus zu nationalen Sommer- und Winterspielen, um gemeinsam das Motto „Lasst mich gewinnen! Doch wenn ich nicht gewinnen kann, lasst mich mutig mein Bes-

tes geben!“ zu erleben. Alle vier Jahre finden Welt- und europäische Spiele statt und in diesem Jahr, erstmals in Paderborn, auch Landes-spiele.

Etwas kleiner geht es beim jährlichen Special Olympics Judo-Turnier in Essen zu. Vorstandsmitglied Dr. Margarethe Möllering führte mit dem Hissen der Special Olympics Flagge und dem Sprechen des olympischen Eides durch das Eröffnungszeremoniell. 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 sechs 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.

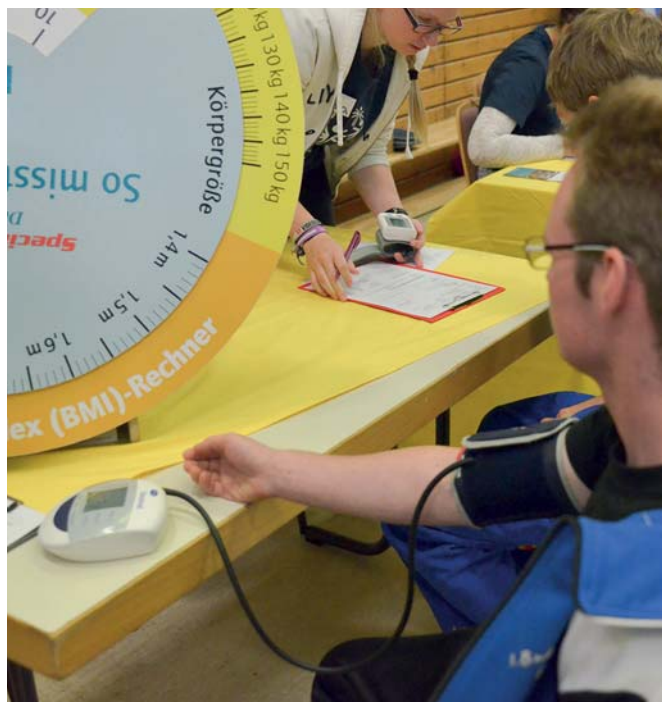


Die erfolgreichen Teilnehmer der Special-Olympics-World-Games in Los Angeles: Jasmin Siebelitz, Andrea Thomann und Timo Karmasch mit dem NWJV-Behindertenbeauftragten Dr. Wolfgang Janko

Während in der Wettkampfklasse I die Judokas des G-Kaders des BRSNW 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 Wettkampfklasse 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 Arndt Holtsträter und seinem Team vom TVK Essen-Kupferdreh ein ganz besonderer Dank. 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. Außerdem bot Special Olympics-NRW mit dem Healthy Athletes Programm den Athleten und Teilnehmern an diesem Tag wiederum kostenfreie Gesundheits-Checks, Untersuchungen und gesundheitliche Aufklärungen an. Alle Teilnehmer waren sich am Ende einig, dass sie auch beim nächsten SO-NRW-Judoturnier, das am 24. September 2016 wiederum in Essen stattfinden wird, dabei sein werden.

Text: Dr. Wolfgang Janko
Fotos: Gabi Gramsch



Kostenfreie Gesundheits-Checks, Untersuchungen und gesundheitliche Aufklärungen für die Athleten und Teilnehmer mit dem Healthy Athletes Programm

G-Judo ist einfach mehr ...

- ... als nur miteinander bewegen.
- ... als sich hin- und her zu schubsen.
- ... verzweifelt zu versuchen jemandem etwas beizubringen.

In den letzten Jahren hat sich etwas entwickelt – die Judokas mit Handicap haben an Ansehen gewonnen. Bei Meisterschaften und Turnieren bundesweit und international erkämpfen die Athleten aus NRW



immer wieder vordere Plätze. Neben den Verbandsmeisterschaften beherrschen die NRW-Kämpferinnen und Kämpfer ihre Konkurrenz in allen Wettkampfklassen. Beste Beispiele sind hier Timo Karmasch (WK 1), Jasmin Siebelitz (WK 2) und Andrea Thomann (WK 3). Sie vertraten bei den Special-Olympics-World-Games in Los Angeles die NRW-Farben. Jasmin gelang dabei der große Wurf – als erste deutsche Judoka konnte sie den Titel holen – als Orangegurt!

Erstmals nahmen mit Michaela Stutz (WK 1) und Victor Gdowczok (WK 2) zwei G-Judokas an einer Dan-Prüfung des NWDK teil – beide sehr erfolgreich. Victor muss nur noch die Kata absolvieren, Michaela schaffte die komplette Prüfung mit guten Leistungen und bekam Lob aller Prüfer. Lohn der intensiven Vorbereitung, auf vielen Tages- und Wochenendlehrgängen sowie unzähligen Trainingseinheiten im Heimatverein, war der erträumte Schwarzgurt.

In den Leistungszentren und bei zahlreichen Lehrgängen wird die gute Vereinsarbeit optimiert – in den drei Wettkampfklassen wird den Kids, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein breites Spektrum an Techniken geboten. Inklusion wird in den Vereinen gelebt und durch die engagierten Trainer gefördert. Hier geht es in erster Linie um eine ausgewogene Ausbildung zu guten Judokas und Sportlern – die Bewegungsförderung steht ganz oben auf der Prioritätenliste.

Unter dem sehr ausgeglichenem Trainerteam Walter Gilden und Frank Schuhknecht wird nicht nur der Leistungssport gefördert – in erster Linie werden Techniken verbessert, der Siegeswille geschult und das Team-Denken gefordert. Gemeinsam sind sie stark – das zeigen nicht zuletzt die tollen Ergebnisse auf zahlreichen Meisterschaften. Wir sind sehr zuversichtlich für die nächsten Jahre eine solch erfolgreiche Gruppe zusammenstellen zu können und mit einer großen Portion Spaß und einer noch größeren Menge Fleiß die gesetzten Ziele zu erreichen.

Jörg Wolter



Olympiasieger Ole Bischof hatte seine Medaille im Gepäck

Ein besonderes Geschenk machten sich die Judokas des TSV Altenhagen 03, die sich zu ihrem 20-jährigen Bestehen Peking-Olympiasieger Ole Bischof für einen Lehrgang eingeladen hatten. „Ich habe eine Gänsehaut bekommen als ich den Gast vorgestellt habe“ gab Abteilungsleiter Detlef Keter zu, „wer kann schon von sich behaupten mit einem Olympiasieger trainiert zu haben“. Etwa 150 überwiegend junge Sportler aus dem Kreis Bielefeld/Gütersloh nahmen die Chance wahr, Deutschlands Judo-Champion live zu erleben und wertvolle Tipps zu erhalten.

Trainiert wurde in drei Gruppen. So konnte Ole in jeder Altersklasse auf das Können der Teilnehmer eingehen. In der ersten Gruppe zeigte er O-goshi und O-soto-gari sowie eine Haltetechnik. Die nächsten Teilnehmer durften dann ihren Okuri-ashi-barai verbessern und eine spezielle Umdrehtechnik anwenden. In der letzten Einheit wurden einige Varianten von Sumi-gaeshi trainiert sowie ein Armhebel.

Im Anschluss an das Training bestand die Möglichkeit, den Olympiasieger mit Fragen zu löchern und ein Autogramm zu erhalten. Für



leuchtende Augen bei allen Teilnehmern sorgte auch seine Goldmedaille, die er mitgebracht hatte. Ole ist der Meinung, dass diese Medaille gezeigt werden sollte und nicht im Vitrinenschrank verstauben darf.

Großen Dank richteten sowohl der Abteilungsleiter als auch der Olympiasieger an das große ehrenamtliche Engagement beim TSV Altenhagen 03. Knapp 30 freiwillige Helfer waren im Einsatz, um den Tag zu einem unvergesslichem Erlebnis zu machen. „Es war ein gutes Judotraining und hat Spaß gemacht. Alle waren prima bei der Sache“, lobte der Olympiasieger die Mitwirkenden am Ende. Ein herzliches „Danke!“ an Ole Bischof sagen alle TSV Judokas.

Detlef Keter



Trainer C-Ausbildung in Hamm

35 gut gelaunte und hochmotivierte Judokas versammelten sich zur Trainer C-Ausbildung in Hamm, um bei den Referenten Klaus Büchter, Henning Schäfer und Frank-Michael Günther neue Erkenntnisse zum Erwerb der Trainer C-Lizenz zu sammeln. Das Programm versprach viel und verlangte uns viel ab, doch wir waren uns sicher, dass wir als geschlossene Gruppe alles durchstehen würden.

Das erste Highlight ereignete sich am Dienstag, als wir uns in einer Unterrichtseinheit bei Henning noch einmal wie zwei- bis fünfjährige Kinder fühlen und verhalten durften und zusammen in den kanadischen Wald gingen. Direkt am gleichen Abend verlangte uns eine Randori-Einheit alles ab. Der Saunabesuch im Anschluss war redlich verdient. Am nächsten Tag ereigneten sich Höhepunkte in mehreren Hinsichten. Als es morgens Hennings „letzte“ theoretische Einheit vor seiner Abreise gab, trug das Wetter mit Schneeregen dazu bei, dass keiner diese Einheit so schnell vergessen wird. Als sich Henning von uns verabschiedete, wurde auch dem letzten bewusst, dass wir einen Abend allein mit Klaus „aushalten mussten“.

Am Donnerstagmorgen erreichte uns Frank. Als wir mit der Videoanalyse begannen, studierten wir nicht nur die Technik der Teilnehmer, sondern auch die Art des Laufens und der Intensität in der Bewegung mancher Judokas. Wie ein roter Faden zogen sich die unterschiedlichsten Lehrproben durch die Woche, bei denen wir uns manchmal auch wieder etwas jünger fühlen konnten. In unserer Gruppe herrschte eine Gruppendynamik, von der sogar Klaus, Frank und Henning überrascht waren. Viele reisten ohne Partner an, doch am Ende verstanden sich alle super. Jeden Abend saßen wir zusammen im Kaminzimmer beim Kartenspielen oder Geschichten erzählen. Vor allem beim Letzteren konnten die Referenten sehr gut mithalten.

Trotz der manchmal langen Abende waren wir zu jeder Einheit pünktlich, was vor allem Klaus und Henning, nach ihrer diesjährigen Erfahrung in den Sommerferien, sehr stolz machte. Für die Zusatzversorgung sorgten die tapferen Autofahrer, die den langen Weg nach Rewe auf sich nahmen. Nicht zuletzt deshalb ist niemand mit weniger Gewicht zurückgekehrt. Als es Sonntag an die theoretische und praktische Prüfung ging, war jeder gut vorbereitet. Ob dies uns oder den Referenten zu verdanken war, ließ Klaus offen ... Letztendlich bestanden alle erfolgreich die theoretische und praktische Prüfung – und neben neuen Kenntnissen im Judo konnten wir auch unser Wissen im Volleyball und beim energiesparenden Laufen erweitern und somit glücklich und zufrieden nach Hause fahren.

Simon Schilde



Krafttraining, Teil 69

Wurfansatz mit dem Speedseil



Aus der Schrittstellung wird mit dem Speedseil der Wurfansatz bzw. das Gleichgewichtbrechen automatisiert. Mit Zug und Hub wird beim Kuzushi Uke nach vorne/oben gezogen. Dies kann mit dem Speedseil mit hohem Tempo geübt werden.

Der Hubarm wird dabei mit Druck und Hub nach oben gebracht (Daumen zeigt nach oben) und der Zugarm nach oben/hinten gezogen, wobei die Hand so gedreht wird, dass der kleine Finger nach oben zeigt. Der Ellenbogen geht hoch und der Kopf dreht sich in der Endphase mit (auf die Uhr schauen).

Die Rotationsbewegung bzw. die Bewegung nach oben wird durch die Beinarbeit (Hoch-Tief-Bewegung) unterstützt.

Man kann mehrere Intervalle ausführen, wobei das Tempo hoch gehalten werden soll.



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



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

Koshiki-no-Kata: Wurzeln des Kodokan-Judo

von Wolfgang Dax-Romswinkel

Folge 9: „Kodaore“ und „Uchi-kudaki“

Die Techniken der Omote-Gruppe der Koshiki-no-Kata sind wie schon in früheren Beiträgen erläutert als Paare konzipiert, denen mindestens ein gemeinsames Prinzip zugrunde liegt. Entsprechend dieser Grundstruktur wird die Koshiki-no-Kata mit Kodaore und Uchi-kudaki ebenfalls um ein neues Konzept erweitert.

In den vorigen sechs Techniken war jeweils Uke der Angreifer, während Tori Ukes Angriff gekontert hat. Dies ändert sich nun bei Kodaore und Uchi-kudaki. Die Aktion wird jeweils von Tori initiiert, der Uke zunächst angreift, einen (Gegen-)Angriff von Uke provoziert und diesen dann selbst für einen Konter übernimmt. Dabei gibt es zwischen beiden Techniken große Gemeinsamkeiten, aber natürlich auch Unterschiede.

Tori greift jeweils mit einer Tegatana („Schwerhand“) an, wobei er bei Kodaore mit seiner rechten Hand Ukes Nasenwurzel (Bild rechts oben) und bei Uchi-kudaki mit der linken Hand Ukes Bauch (Bild rechts unten) angreift. In den offiziellen Materialien wird dabei von Solarplexus gesprochen. Da Tori Ukes Arm jedoch noch in der Hebefase abfängt, erfolgt die Reaktion Toris, wenn sich Ukes Hand etwa in Bauchhöhe befindet. In beiden Fällen beantwortet Uke diese Aktion mit dem Versuch eines Hüftwurfs (Koshi-nage), im Falle von Kodaore in Links-, bei Uchi-kudaki in Rechtsausführung. Der Hüftwurf ist bei beiden Angriffen mit einem Hebel gegen Toris angreifenden Arm kombiniert (siehe unten).

Toris Konter gegen diese Hüftwurfversuche sind im Prinzip sehr ähnlich. Er bringt seinen ursprünglichen Angriffsarm vor Ukes Oberkörper - bei Kodaore vor den Kopf, bei Uchi-kudaki diagonal vor den Rumpf - und seine Hüfte eng hinter Ukes Hüfte. In dieser Position richtet er sich jeweils auf und bricht Ukes Gleichgewicht nach schräg hinten. Mit (i.d.R.) zwei Tsugi-ashi-Schritten nach schräg hinten verhindert Tori, dass Uke entkommen kann, bringt den Widerstand leistenden Uke endgültig aus dem Gleichgewicht und wirft ihn ähnlich wie bei der ersten Technik (Tai).



Tori (rechts) greift Uke bei Kodaore mit Tegatana an der Nasenwurzel an



Tori (links) greift Uke bei Uchi-kudaki mit Tegatana am Bauch/Solarplexus an

Ukes (gewollte) Gegenangriffe im Detail



Um Tori keine Gelegenheit zu geben, seinen Angriff anzupassen, weicht Uke im letzten möglichen Moment nach links aus, greift dabei mit seiner rechten Hand Toris rechtes Handgelenk (Daumen unten) (1) und zieht Tori an dessen Arm nach vorne, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen (2). Dabei versucht er, Toris Arm vor seine Brust zu führen

(3-5). Gleichzeitig mit dieser Aktion bringt er seine linke Schulter unter Ukes rechte Achsel (3) und umgreift mit der linken Hand Ukes Hüfte in der Art eines Uki-goshi (4). Dabei dreht er mit einem Schritt mit dem linken Fuß nach vorne zum Hüftwurf ein (2, 3) und zieht Tori mit dem linken Arm fest an seine Hüfte heran (4). Dabei schwingt er den rechten Fuß

etwas zurück (3-5), um Tori wie bei einem Uki-goshi mit Hüftrotation aufladen zu können (5, 6).

Der (geplante) Hüftwurf ist also eine Kombinationstechnik aus einem Uki-goshi und einem Armhebel, bei dem der gegnerische Ellbogen gegen die eigene Brust gepresst und auf diese Weise überstreckt wird.

Die Bildreihe rechts zeigt den Angriff zu Uchi-kudaki. Uke greift von außen Toris vorkommende linke Hand (Daumen zeigt nach unten) (7) und zieht Tori ebenfalls nach vorne (8). Dabei bringt er seine rechte Hüfte nach vorne (8) und dreht sich zu einem Hüftwurf ein. Seine rechte Hand greift weit über Toris Rücken an dessen Hüfte (9). Uke zieht Toris Arm vor seinen Bauch, hebelt mit Hara-gatame und hebt gleichzeitig Tori mit der Hüfte aus (10).



Kodaore in der Koshiki-no-Kata



Tori und Uke stehen sich in der Diagonalen der Matte in einem Abstand von etwa 5m gegenüber (größere Personen etwas mehr). Tori ist rechts von Shomen (11). Beide gehen aufeinander zu. Sobald sie

einen Abstand von etwas mehr als 2m erreicht haben, hebt Tori seine rechte Tegatana gleichmäßig an, sodass er beim Aufeinandertreffen mit Uke zwischen dessen Augenbrauen (Uto) stoßen würde (12, 13).



Im letzten Moment weicht Uke nach links aus, greift Toris Handgelenk mit seiner rechten Hand (14), zieht Tori damit weiter nach vorne in Bewegungsrichtung, zieht dabei Toris Arm zu einem Hebel vor seine Brust (15), umfasst weit Toris Hüfte mit der linken Hand, bringt gleichzeitig die linke Hüfte nach vorne zu einem Hüftwurf (14, 15). Tori reagiert darauf, indem er seinen Schwerpunkt absenkt (14, 15), mit der linken Hand Ukes Gürtel von vorne greift (14) und seinen

rechten Arm gegen Ukes Kopf presst (16). Während Uke zum Eindrehen in den Hüftwurf sein rechtes Bein zurückschwingt (16), folgt ihm Tori mit einem Tsugi-ashi-Schritt rechts nach schräg-hinten und schiebt Ukes Oberkörper mit einer Drehbewegung nach hinten (16-18). Er zwingt Uke ebenfalls zu einem Tsugi-ashi-Schritt. Um das Gleichgewicht endgültig zu brechen und gleichzeitig zu verhindern, dass Uke sich nach hinten aus der Situation befreien kann, macht Tori nun

einige Tsugi-ashi-Schritte nach schräg rechts hinten und bringt dabei Uke immer mehr aus dem Gleichgewicht (19-24). Uke versucht sein Gleichgewicht zu halten und folgt Toris Schritten, sodass beide praktisch gleichzeitig gehen. Tori baut jedoch immer mehr Druck auf, sodass Ukes Gleichgewicht trotz Widerstand mit jedem Schritt mehr gebrochen wird (vgl. Bilder 18, 21 und 24)



Sobald Uke (in der Regel nach dem zweiten Schritt) vollständig aus dem Gleichgewicht gebracht ist und fast von alleine umkippt (26), kniet Tori auf dem linken Knie in der Nähe des rechten Fußes ab (27, 28) und wirft währenddessen Uke durch kraftvollen Schub aus dem ganzen Oberkörper heraus nach hinten rechts. Uke macht im Kippen

einen Schritt mit rechts zur Seite (26, 27), um nicht auf Toris Knie zu fallen. Uke schlägt mit der rechten Hand ab (29) und sitzt nach seiner Fallübung im Grätschsitz (30, 31). Danach setzt Tori seinen rechten Fuß zur Seite und nimmt wie bei Tai Kurai-dori ein (31).

Toris Konter gegen Ukes Hüftwurf im Detail



Während Uke mit dem Hüftwurf angreift, muss Tori vier Dinge machen: Er darf sich nicht nach vorne aus dem Gleichgewicht bringen lassen und muss daher, sobald er merkt, dass Uke sein Handgelenk greift, mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne machen, um sein Gleichgewicht zu erhalten (32, 33). Dabei muss er seinen Schwerpunkt absenken, damit Uke ihn nicht aufladen kann - deutlich sichtbar am gebeugten linken Knie

(34, 35). Wenn Uke nun das linke Bein zum Eindrehen zurückschwingt (35-37), folgt Tori dieser Bewegung mit Tsugi-ashi und geht mit dem rechten Fuß so hinter Uke, dass er seine rechte Hüfte hinter Ukes linke Gesäßhälfte bringt (35). Dabei muss er seinen Arm nach oben bringen, damit Uke ihn nicht hebeln kann (36). Dieser Schritt Toris hinter Ukes Rücken ist etwas größer als für das bloße Stehenbleiben erforderlich wäre. Dadurch

entsteht ein Schub, durch den Uke aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Ein weiteres Detail wird durch diese Perspektive deutlich: Uke wird zunächst durch Druck von Toris Oberarm gegen die linke Schulter nach hinten aus dem Gleichgewicht gebracht (35). Erst im weiteren Verlauf hebt Uke seinen Arm weiter an und schiebt gegen Ukes Kopf.

Toris Körperhaltung nach der Übernahme und der progressive Gleichgewichtsbruch

Die nebenstehende Abbildung zeigt Jigoro Kano bei einem Kodaore. Warum in dieser Phase seine linke Hand nicht an Ukes Gürtel ist, ist leider nicht bekannt.

Auf dem Bild ist jedoch das Prinzip des Gleichgewichtsbruchs bei Kodaore und auch bei Uchi-kudaki sowie die Bedeutung der Körperhaltung Toris besonders gut zu erkennen.

Aus einem stabilen achsen- und lotgerechten Stand bringt Tori seine rechte vordere Hüfte dicht hinter die linke hintere Hüfte Ukes und übt Druck nach vorne aus. Gleichzeitig benutzt er seinen Arm in Verlängerung der Schulterachse als Hebel, um Ukes Oberkörper nach hinten zu biegen. Dagegen versucht Uke zu verteidigen und sich aufzurichten, was aber nicht mehr gelingen kann, wenn Tori mit der ersten Übernahme bereits Ukes Hüft- und Schulterachse kontrolliert.

Bei den nachfolgenden Tsugi-ashi-Schritten übt Uke immer mehr Druck gegen Toris Kopf aus, sodass das Gleichgewicht immer stärker gebrochen wird.



Verschiedene Arten der Kopfkontrolle und des Werfens



Die Abbildungen links zeigen Jigoro Kano, einmal aus dem berühmten Film von 1930 (oben) und dann noch einmal aus dem Buch Kodokan-Judo (Die Bilder im Buch stammen aus den Filmaufnahmen). Bei genauem Hinschauen erkennt man, dass sein rechter Arm Ukes Kopf nicht von vorne, sondern von seitlich oben angreift und seitlichen Druck ausübt. Dies ist natürlich nur möglich, wenn Uke zuvor Toris Arm nicht vor seine Brust gezogen hat, setzt also einen etwas anderen Angriff voraus. Die Wurfaktion erfolgt bei Kano durch einen Ellbogenstoß nach unten.

Dies ist auf der nebenstehenden Abbildung eines Lehrbuchs der Kito-ryu noch deutlicher zu sehen.

Kito-ryu und auch Jigoro Kano machten Kodaore also etwas anders als es heutzutage gelehrt wird. Aber auch unsere Ausführung in dieser Serie entspricht nicht ganz genau dem Standard. Üblicherweise wird gelehrt, dass Tori sein Handfläche nach unten drehen soll, wenn Uke am Arm zieht. Wenn allerdings Ukes Griff wirklich fest ist, ist dies kaum möglich - und für die effektive Wurfausführung hat dieses Detail kaum eine Bedeutung. Es soll aber nicht unerwähnt bleiben.



Uchi-kudaki in der Koshiki-no-Kata



38

Tori und Uke stehen sich in der Diagonalen der Matte in einem Abstand von etwa 5m gegenüber (größere Personen etwas mehr). Tori ist jetzt links von Shomen (umgekehrt wie bei Kodaore). Beide gehen aufeinander zu. Sobald sie einen Abstand von etwas mehr als



39



40

2m erreicht haben, hebt Tori seine linke Togatana an, sodass er beim Aufeinandertreffen mit Uke in dessen Solarplexus stoßen würde. So spät wie möglich fängt Uke Toris Hand mit seiner linken Hand von außen ab (Daumen unten) und greift Toris Handgelenk (40).



41



42



43



44



45



46

Während er Tori am Handgelenk nach vorne in dessen Bewegungsrichtung vor seinen Bauch zieht und mit der linken Hand weit auf Toris Rücken greift, dreht sich Uke mit einem Schritt rechts vor zu einem Hüftwurf ein und versucht gleichzeitig mit Hara-gatame zu hebeln (41, 42). Zur Verteidigung beugt sich Tori weit nach vorne ab (42, 43), greift mit der linken Hand Ukes Gürtel am Knoten, dreht seinen linken Ellbogen nach oben (43, s.a. Detail nächste Seite oben), umklammert

mit seiner linken Hand Ukes Hüfte und bringt seinen linken Fuß mit einem bogenförmigen Schritt so hinter Uke, dass er mit seiner vorderen Hüfte eng hinter Ukes linkem Gesäß ist (42-44). Mit einer kraftvollen koordinierten Bewegung dreht sich Tori durch Zurückziehen des rechten Fußes um ca. 45° im Uhrzeigersinn, richtet sich dabei auf und übt mit einer Hüfte Druck gegen Ukes Hüfte nach vorne und gleichzeitig mit seinem linken Arm (bzw. der Schulter) gegen Ukes Oberkörper

nach hinten aus (43-46). Hierdurch wird Ukes Gleichgewicht nach hinten gebrochen (siehe auch Detail rechts). Während sich Tori aufrichtet, versucht Uke in unserer persönlichen Ausführung seine Haltung zu stabilisieren, indem er mit links einen kleinen Schritt nach vorne macht und sich aufrichtet (42-44). Im Ergebnis sind beide nach der Übernahme des Angriffs mit der Brust zu Shomen ausgerichtet. (Der letzte Schritt von Uke ist umso kleiner, je weniger die Hüfte eingedreht wird.)



47



48



49



50



51



52



54



55



56



57

Wie bei Kodaore versucht Uke Widerstand zu leisten und den Wurf zu verhindern. Es folgen (i.d.R.) zwei Tsugi-ashi-Schritte nach hinten links in deren Verlauf wie bei Kodaore Ukes Gleichgewicht immer stärker gebrochen wird (47-50). Sobald Uke vollständig aus dem Gleichgewicht gebracht ist und fast

von alleine umkippt, kniet Tori auf dem rechten Knie in der Nähe des linken Fußes ab und wirft währenddessen Uke durch kraftvollen Schub aus dem ganzen Oberkörper heraus nach hinten links und setzt sein rechtes Knie auf (51-53). Uke macht im Kippen einen Schritt mit links zur Seite um nicht auf Ukes

Knie zu fallen (52). Uke schlägt mit der linken Hand ab und sitzt nach seiner Fallübung im Grätschsitz (53-56). Danach setzt Tori seinen linken Fuß zur Seite und nimmt wie bei Kodaore Kurai-dori ein (57).

Toris Aufrichten und der Gleichgewichtsbruch

T. Daigo, 10. Dan, erklärt einen der Schlüsselpunkte von Uchi-kudaki (Kodokan Sommerkurs 2014). Auf dem Bild ist deutlich zu sehen, dass sich Tori sehr weit nach vorne abbeugt und dass er vor allem dadurch seinen Ellbogen von Ukes Bauch wegbringt. Gleichzeitig umwickelt sein linker Arm regelrecht Ukes Hüfte. Wenn sich Tori nun aufrichtet, wird Uke nach hinten aus dem Gleichgewicht gebracht. Mit der linken Hand hält Tori engen Kontakt zu Ukes Hüfte, sodass dieser nicht zur Seite entweichen kann. (Hinweis: normalerweise erfolgt das Aufrichten während sich Tori hinter Uke dreht - Daigo hat hier die Situation nachstellen lassen, um die Haltung des Ellbogens zu erklären.)

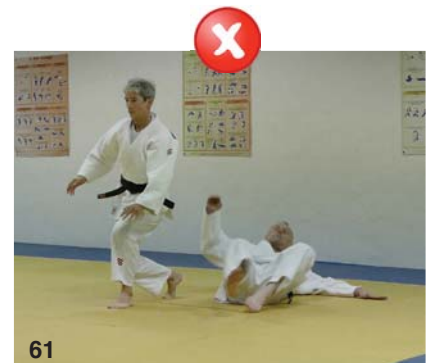
Darüber hinaus wird in dieser Einstellung noch einmal deutlich, wie Tori Uke in die Bogenspannung zwingt.



Zwei typische Fehler

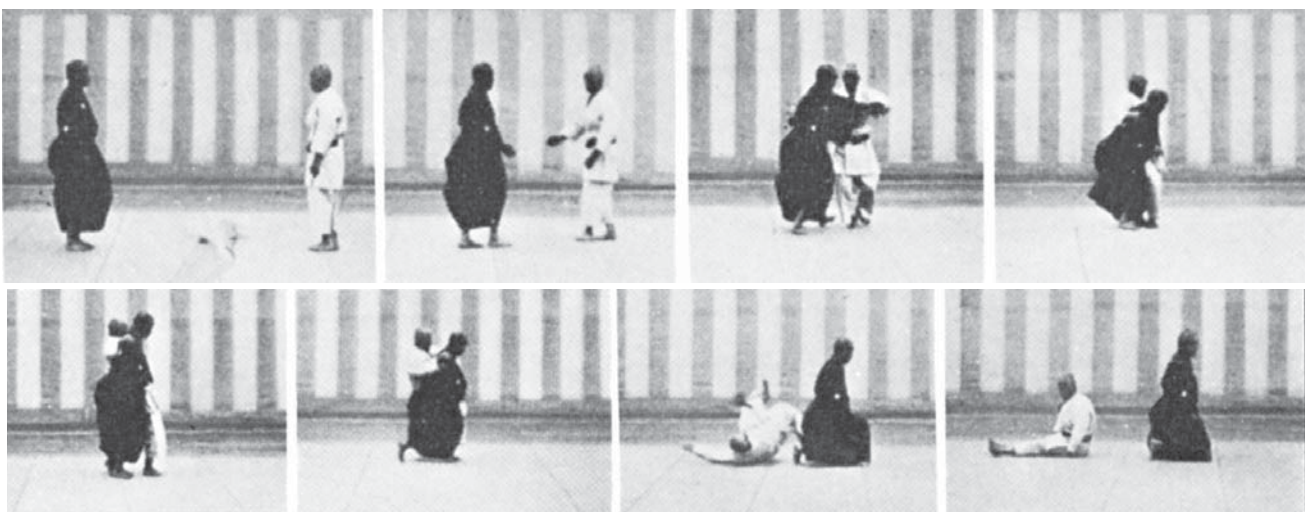


Ein häufig zu sehender Fehler ist eine falsche Eindrehbewegung von Uke zu seinem Hüftwurf. Anstatt seinen rechten Fuß nach vorne zu bringen, schwingt er fälschlich das linke Bein nach hinten (59) und versucht, Tori auf seine Hüfte zu ziehen. Tori könnte hier relativ leicht an Ukes Hüfte vorbeigehen (59, 60).



Oft passiert es auch, dass Uke schon gefallen ist und sich Tori danach erst abkniet. Tori muss aber vor Ukes Fall auf dem Knie sein - er wirft schließlich durch sein Heruntergehen und geht nicht einfach nur nach.

Jigoro Kanos Uchi-kudaki

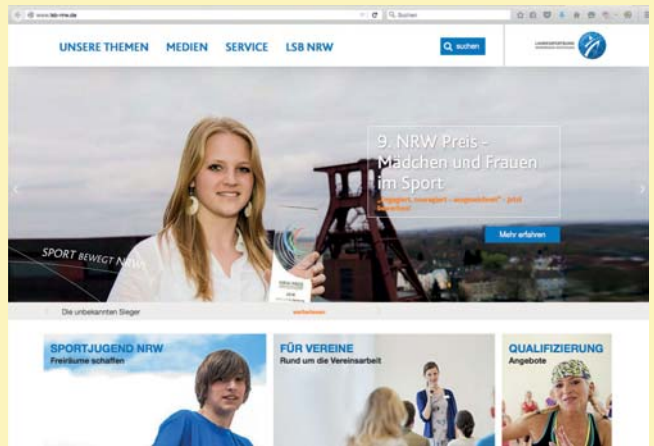


Zum Abschluss noch einmal ein Blick auf Jigoro Kano. Während heutzutage Uke in „seine“ Ecke zurückgeworfen wird, macht Kano genau das Gegenteil. Er bleibt konsequent in einer Richtung ausgerichtet stehen und wirft Uke, der sich um 180° eingedreht hat, geradewegs nach hinten. Dieselbe Situation würde sich ergeben, wenn Uke in Bild 42 (linke Seite) sein linkes Bein zum weiteren Eindrehen nach hinten schwingen würde.

Viel Spaß beim Üben und Probieren wünschen Euch wie immer Ulla und Wolfgang

Neuer Internet-Auftritt des Landessportbundes NRW

Der Landessportbund NRW hat seinen Internetauftritt überarbeitet. Die Website präsentiert sich mit neuem Design, guter Übersichtlichkeit und gewohnt fundierten Inhalten. Im Zuge des „Relaunch“ wurde auch das Portal des Vereins-Informations-Beratungs- und Schulungssystems, kurz VIBSS, überarbeitet und dem Design der LSB-Seite angepasst. Das Portal www.vibss.de richtet sich dabei explizit an Vereine, das Portal www.lsb-nrw.de an Mitgliedsorganisationen und Partner.



9. NRW-Preis Mädchen und Frauen im Sport

„Engagiert, couragiert – ausgezeichnet“

Zum neunten Mal schreiben der Landessportbund Nordrhein-Westfalen und das Sportministerium des Landes Nordrhein-Westfalen den „NRW-Preis für Mädchen und Frauen im Sport“ aus. Der Preis ist eine Würdigung jener Frauen, die sich engagiert, kreativ und mutig für die Belange von Mädchen und Frauen im Sport einsetzen. Denn es ist ihr besonderer Einsatz, der eine partnerschaftliche und geschlechtergerechte Entwicklung des organisierten Sports möglich macht.

Frauen setzen Zeichen!

Frauen machen Sport. Und sie machen den Sport möglich, menschlich, ideenreich, fair und begeisternd. Im Verein, im Verband oder in der Kommune. In einer Führungsposition oder an der Basis. Ehrenamtlich oder professionell. Ihre Leistungen, ihre innovativen Ideen und ihr Engagement prägen entscheidend die Sportentwicklung in Nordrhein-Westfalen.

Eine besondere Auszeichnung

Der Preis zeichnet die besten der vielfältigen Aktivitäten und Leistungen von Mädchen und Frauen in den unterschiedlichen Feldern des Sports aus. Er will die Qualität ihrer Arbeit für die Öffentlichkeit sichtbar machen und zum Nachahmen einladen. Und er will allen Frauen im Sport Motivation geben. Es lohnt sich immer, sich für Mädchen und Frauen zu engagieren.

Ohne SIE gäbe es weniger SIEge!

Wir freuen uns über zahlreiche Bewerbungen in den Kategorien:

Sozial
Innovativ
Engagiert
Gewaltfrei
Emanzipiert

Der Einsendeschluss für die Bewerbungen ist der **15. Januar 2016**.

Die Ehrung der Preisträgerinnen findet am 9. April 2016 im Festsaal der Philharmonie Essen statt.

www.mfkjks.nrw.de/sport/soziale-chancen/nrw-preis.html

IMPRESSUM

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

43. Jahrgang 2015

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 35,00 €
Bei Bankeinzug ermäßigt sich der Preis für das Jahresabonnement auf 30,00 € Bezugsgebühren werden jeweils für das Kalenderjahr erhoben.

Einzelheftpreis: 3,90 €

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.



Landeslehrgang in Herne

In Herne fand ein Landeslehrgang des Goshin-Jitsu-Verbandes Nordrhein-Westfalen statt. Als Referent war Toni Finken-Schaffrath (10. Dan) eingeladen, der von seinem Partner Jörg Etwein (5. Dan) unterstützt wurde.

Wegen eines parallel stattfindenden Lehrgangs des Verbandes in Köln (Dan-Vorbereitung), war die Teilnehmerzahl zwar überschaubar, dafür waren die Teilnehmer aus dem Ruhrgebiet und dem Rheinland allerdings nicht weniger motiviert. Toni und Jörg zeigten im ersten Teil des Lehrgangs, wobei sie die Teilnehmer in zwei Gruppen aufteilten, eine Vielzahl von Basistechniken aus verschiedenen Stilrichtungen. Besonderen Wert legten sie hierbei auf korrekte und saubere Ausführung, so dass vom Gelbgurt bis zum Dan-Träger immer wieder gleiche Bewegungsabläufe wiederholt und vertieft wurden. Es gelang ihnen, diese Lehrgangsinhalte so interessant zu ermitteln, dass hierbei keinerlei Langeweile aufkam. Nach eineinhalb Stunden hatten sich

die Lehrgangsteilnehmer eine Pause verdient, bei denen der Shogun Herne als Ausrichter für das leibliche Wohl sorgte.

Im zweiten Lehrgangsteil wurde die Abwehr von Stock- und Messerangriffen trainiert. Für noch einmal zwei Stunden wurden verschiedenste Techniken trainiert, wobei es Toni und Jörg wieder gelang, die Motivation bis zum Schluss hoch zu halten. Bedanken möchten wir uns bei Mario Groß und seinen Helfern für den gut ausgerichteten Lehrgang, bei Nicole Groß und den Frauen, die für das leibliche Wohl gesorgt haben.

Gregor Luthe/Günter Tebbe

Ihr zuverlässiger Partner für Händler und Vereins-Sammelbesteller ... **schnell, flexibel, kompetent!**

KLUGE LAGERHALTUNG – KURZE LIEFERZEITEN



Ob telefonisch bestellt oder über unseren Web-Shop – dank hoher Lieferfähigkeit und verlässlicher Logistik-Partner ist Ihre Ware schnell geliefert.



PHOENIX
BUDOSPORT



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



Seminar Bodenkampf in Oelde

Der Oelder Hapkido Club organisierte einen Lehrgang zum Thema Bodenkampf. Aus Beckum, Bönen, Gütersloh, Hagen und Oelde nahmen 34 Hapkidoisten daran teil. Als Dozent stand wieder Marcus Frenkel (Instructor im WonHwaDo) aus Bönen/Hagen zur Verfügung, der die Teilnehmer wie gewohnt voller Engagement an seinem umfangreichen Wissen über den Bodenkampf hat teilhaben lassen. In den meisten Hapkido-Stilen kommt kein Bodenkampf vor, so dass für viele der Teilnehmer ein ganz neuer Aspekt des Kampfsportes trainiert wurde.

Gestartet wurde mit dem „geliebten“ Tabatha Aufwärmtraining: Zwei verschiedene Übungen je viermal mit 20 Sekunden und 10 Sekunden Pause. Davon zwei verschiedene Durchgänge. Im Anschluss ging es direkt mit den ersten Bodenkampftechniken los. Diese wurden von Marcus gezeigt und erklärt, anschließend von den Teilnehmern mit wechselnden Partnern geübt. Obwohl dieser Abschnitt zwei Stunden

dauerte, machten alle Teilnehmer sehr energisch und konzentriert mit. Die letzte Stunde wurde gekämpft. Auch hier wurden nach jedem Kampf die Partner gewechselt. Und es sollten natürlich die vorab gezeigten Techniken angewendet werden. Jeder Kampf dauerte drei Minuten, anschließend eine Minute Pause. Die Kämpfe waren teilweise hart und verbissen, teilweise aber auch überaus belustigend. Bis Punkt 17:00 Uhr wurde gekämpft, keine Minute wurde verschenkt.

Der Lehrgang endete nach vier Stunden pünktlich mit einem überaus verdienten Applaus für Marcus und natürlich für die Teilnehmer. Und auch wenn keiner der Teilnehmer mehr frisch aussah, fast alle Frisuren zerstört waren, alle überaus verschwitzt waren und sich der ein oder andere blaue Fleck bildete, gab es nur ein Fazit: Super und wiederholen! Dem kommt der Oelder Hapkido Club im nächsten Jahr gerne nach. Und auch Marcus hat schon zugesagt. Der Tradition folgend spendierte der Verein noch Würstchen und Getränke, so dass sich in freundschaftlicher Atmosphäre bis in den frühen Abend noch nette Gespräche ergaben.

Patrick Behrend/Detlef Klos





Dan-Lehrgang mit Franz-Josef Wolf

Wir freuen uns, dass wir nach langer Zeit Franz-Josef Wolf wieder als Referenten für einen unserer Dan-Lehrgänge gewinnen konnten. Im sauerländischen Plettenberg gab er uns einen tiefen Einblick in die Verteidigung mit und gegen Messer, Kurz- und Mittelstock.

Franz-Josef nutzte den ersten Dan-Lehrgang dieses Jahres, um uns vielfältige Techniken abseits unserer normalen Prüfungstechniken näher zu bringen. Schon das Aufwärmtraining forderte Körper und Geist mit viel Bewegungsschule, Ausweichen und Blöcken. Die Griffe mussten präzise und fest sitzen, schließlich waren beide Partner von Anfang an mit Messer oder Stock bewaffnet.

Besonders viel Spaß machten die Selbstverteidigungstechniken gegen die Messer. Nach einem soliden Ausweichen und der Kontrolle über die Waffe folgten oft kreative Hebel, die man so nicht jeden Tag ausführt. Dabei wurden viele Techniken mit Nervendruckpunkten



kombiniert. Franz-Josef versäumte es auch nicht, die große Gefahr, die von einem Messer ausgeht, anschaulich zu demonstrieren und zu erläutern. Den Abschluss des Lehrgangs bildete eine ausgiebige Trainingseinheit mit Mittel- und Kurzstock.

Unser Dank geht an Franz-Josef Wolf für diesen anspruchsvollen Lehrgang und auch an den ausrichtenden Verein SC Plettenberg, der uns in der Pause hervorragend verköstigt hat.

Holger Becker



Auf nach Korea!

Im Oktober traf sich das Team aus NRW zur letzten gemeinsamen Vorbereitung, bevor es drei Wochen später zu den **Hapkido World Games** nach Korea startete. Da es der erste Start von Hapkido in des NWHV in Korea sein wird, waren alle ziemlich aufgeregt und wir wünschen den Teilnehmern viel Erfolg!





Zentrale Braungurt- und Dan-Prüfungen

19. September 2015 – Zentrale Braungurtprüfung

Mit einem Zuschauerrekord startete das Wochenende in die zentralen Braungurtprüfungen. Annähernd 80 Zuschauer waren nach Rheinberg Ossenberg zur SV Concordia Ossenberg 1982, dem Austragungsort der Braungurtprüfungen, gereist, um die acht Braungurtprüflinge zu unterstützen.

Geprüft wurde mit zwei Prüfungskommissionen auf zwei Matten. Die Prüfungskommissionen waren mit Marcel Bromm (3. Dan Jiu Jitsu) und Sebastian Ekart (1. Dan Jiu Jitsu) auf Matte 1 sowie Calogero Michael Di Maggio (2. Dan Jiu Jitsu) und Uwe Reichert (1. Dan Jiu Jitsu) auf Matte 2 vom Prüfungswart der Jiu-Jitsu Union NW, Dieter Gobien (5. Dan Jiu Jitsu), besetzt worden.

Mit einleitenden Worten begrüßte Prüfungswart Dieter Gobien die anwesenden Prüflinge und die Zuschauer: „Ich freue mich sehr über die große Zahl an Prüflingen und Zuschauern. Es macht Spaß diese Kulisse zu sehen.“

Nun ging es auf den Matten zur Sache. Gekonnt zeigten die Prüflinge ihr gelerntes Programm und überzeugten die Prüfer mit so manch spektakulärer Technik.

Nach gut drei Stunden des Schwitzens und Bangens, ob die gezeigten Techniken auch zum Bestehen der Prüfung ausreichten, dann die erlösenden Worte des Prüfungswartes: „Ihr habt alle bestanden!“

Unter großem Applaus der Zuschauer nahmen Alena Tognino, Konstantin Schätzler, Beate Schätzler, Bernd Schätzler, Andreas Tognino und Sven Teige (alle SV Concordia Ossenberg 1982) sowie Dirk Pawlofsky vom Bujutsu Schwerte und Kevin Pack vom Kampfsportclub Datteln ihre Graduierungsurkunden und Glückwünsche aus den Händen der Prüfer entgegen.

20. September 2015 – Zentrale Dan-Prüfung

Mit einem besonderen Highlight konnte die zentrale Dan-Prüfung der Jiu-Jitsu Union NW beim Judo-Club Holzwickede aufwarten. Es standen fünf Prüfungen an und zwar jeweils eine vom 1. bis zum 5. Dan. Somit konnten sich die Zuschauer und natürlich auch die Prüfer auf die Kodokan Goshin Jitsu, Kime No Kata, Ju No Kata, Isutsu No Kata sowie die Koshiki No Kata freuen.

Die Prüfungskommission war dem Anlass entsprechend von Prüfungswart Dieter Gobien selbstverständlich hochkarätig mit Rene Roesse (7. Dan Jiu Jitsu), Thomas Draganski (7. Dan Jiu Jitsu) und Michel Andree (5. Dan Jiu Jitsu) besetzt worden.

Alle Prüflinge zeigten ihre Kata auf hohem Niveau und ernteten dafür viel Applaus von den anwesenden Zuschauern, unter denen sich neben Freunden und Verwandten der Prüflinge auch namhafte Meister der Jiu-Jitsu Union befanden. Mit großem Interesse verfolgte ebenfalls der 1. Vorsitzende der Jiu-Jitsu Union NW Benedikt Meinhardt (3. Dan Jiu Jitsu), der sich unauffällig unter die Zuschauer gemischt hatte, die Prüfungen.

Aber natürlich ist eine Dan-Prüfung hier noch nicht zu Ende. Jetzt starteten die Prüflinge ihr Programm im Bereich der Grund- und Abwehrtechniken. Gekonnt wurden jetzt die Grundtechniken den





Prüfern gezeigt, aber auch im Bereich der Abwehrtechniken war so einiges an schönen Techniken zu bewundern. Nachdem auch alle Prüflinge diesen Teil überstanden hatten, ging es für Berenice Kramer in die Abwehr von vier freien Angreifern. Ein schweißtreibendes Unterfangen, welches Berenice mit Bravur meisterte.

Für die Prüfungen vom 3. bis zum 5. Dan sind für die Anwärter auf den nächst höheren Dan-Grad Zusatzaktionen vorgesehen. Hier kann alles das gezeigt werden, was die Prüfungsrichtlinien sonst nicht so hergeben.

Calogero Michael Di Maggio ging mit zwei Krücken und einem verletzten Knie auf die Matte, um zwei Angreifer erfolgreich mit seinen Krücken abzuwehren. Beate Simon wählte für ihre Zusatzaktionen das Thema „Konter gegen Würfe“ und zeigte eindrucksvoll, dass man nicht zwangsläufig verloren ist, wenn ein Angreifer einen Wurf ansetzt. Dirk Peter nahm gleich vier Angreifer auf's Korn. Er mimte einen älteren Herrn mit Spazierstock, der von vier üblen Gesellen angegriffen wurde. Ein Fehler, wie sich herausstellte, denn Dirk machte mit den Vieren kurzen Prozess.

Nach kurzer Beratung der Prüfer rief Prüfungswart Dieter Gobien alle Prüflinge auf die Matte und konnte, wie schon einen Tag zuvor, verkünden: „Ihr habt alle eure Prüfungen bestanden!“

Zum 1. Dan Jiu Jitsu hat somit Berenice Kramer von der SUA Witten bestanden; über den 2. Dan Jiu Jitsu durfte sich Alexander Koltzsch von der Schule für Kampfkunst Wuppertal freuen, den 3. Dan Jiu Jitsu trägt ab sofort Calogero Michael Di Maggio vom Budo Club Asahi Hagen, Beate Simon von der Schule für Kampfkunst Wuppertal trägt jetzt den 4. Dan Jiu Jitsu. Mit Erfolg brachte Dirk Peter seine letzte Prüfung im Jiu Jitsu zum 5. Dan hinter sich und konnte, ebenso wie die anderen Prüflinge, seine Graduierungsurkunde entgegen nehmen.

Auch von dieser Stelle gratulieren wir allen zur bestandenen Prüfung und wünschen weiterhin viel Spaß und Freude am Jiu Jitsu und schließen mit den Worten: „Ihr seid nun berechtigt und verpflichtet den nächst höheren Gürtel zur Jiu-Jitsu-Kleidung zu tragen.“

JJU NW

„Teilhabe und Vielfalt“: Jetzt für den Deutschen Schulsportpreis bewerben

Der Deutsche Schulsportpreis 2015/2016 steht unter dem Motto „Teilhabe und Vielfalt im Sport in der Schule“. Die neunte Ausschreibung dieser vom Deutschen Olympischen Sportbund und der Deutschen Sportjugend vergebenen Auszeichnung bezieht sich als bundesweiter Förderpreis und als Beitrag zur Qualitätsoffensive für den Sport in der Schule auf das Schuljahr 2015/2016.

Ausgezeichnet werden erprobte und nachhaltig wirkende bewegungs-, spiel- und sportbezogene Projekte im schulischen Kontext, die das Thema „Teilhabe und Vielfalt“ aufgreifen und damit u.a. einen positiven Einfluss auf die Kultur des respektvollen Umgangs haben.

Ziel des Wettbewerbes ist es, innovative und praktisch bewährte Projekte auszuzeichnen, die auch anderen Schulen und Sportvereinen Anregungen für eigene Vorhaben geben können.

Weitere Informationen finden sich online unter www.dsj.de/schulsportpreis

Bewerbungen sind bis 17. Januar 2016 möglich.



Dan-Lehrgang in Mülheim

Im Dojo des Bushido Mülheim fand der zweite Dan-Lehrgang des Jahres statt. Frank Reichelt (5. Dan Jiu Jitsu, Cheflehrer der Sportfreunde 06 Sterkrade aus Oberhausen) lud die Zielgruppe ab Braungurt dazu ein, sich mit den Themen wie „Kontrolltechniken und Befreiungen“ sowie „Taktilität und Sensorik“ zu beschäftigen. Trotz des sehr sonnigen und warmen Tages fanden sich etliche Teilnehmer von Braungurt bis zum 4. Dan Jiu Jitsu ein, um ihr Wissen wieder einmal etwas zu vertiefen.

„Kontrolltechniken und Befreiungen“ sowie „Taktilität und Sensorik“



Sich auf das Körpergefühl verlassen

„Motiviertes Arbeiten in lockerer aber dennoch konzentrierter Atmosphäre.“



Armstreckung

Im ersten Teil des Lehrgangs wurden diverse Varianten vorgestellt, um einen Angreifer als Abschluss einer Abwehrtechnik zu sistieren. Dies geschah teils zusätzlich mit der Möglichkeit, den Angreifer zu durchsuchen. Verschiedenste Angriffe gingen dem voraus: Distanzangriffe ohne Waffen, gefasste Angriffe sowie Angriffe mit Waffen (Kurzstock, Messer, Pistole). Fließend erfolgte der Übergang zu Befreiungen aus Sistierungstechniken, wobei zunächst einmal erörtert wurde, wann und warum so etwas überhaupt möglich ist. Im Anschluss daran wurden „klassische“ Sistierungstechniken, die vereinsübergreifend oft praktiziert werden, verwendet. Hierbei wurden ebenso „klassische“ Fehler in der Ausführung deutlich gemacht, welche dem Gegner schließlich das Ausführen von Gegenmaßnahmen ermöglichen.

Der zweite Teil des Lehrgangs widmete sich Abwehrtechniken gegen gefasste Angriffe, welche „blind“ = mit verdeckten Augen durchgeführt wurden. Der Fokus wurde so weg von den Augen auf die gefühlte Wahrnehmung gelegt. Die praktische Erfahrung derselben wurde beim Revers- oder Handgelenkfassen, Würgen, Umklammern und Doppelnelson gemacht. Neben dem Verbinden der Augen erfolgte im weiteren Verlauf eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades durch einen fremden Partner (ungewohnte Motorik, Körperlängen etc.). Gleich blieb jedoch die Erkenntnis, dass „Sehen“ nicht unbedingt notwendig ist.

Der Lehrgang war insgesamt gekennzeichnet durch motiviertes Arbeiten in lockerer aber dennoch konzentrierter Atmosphäre. Gerade die Tatsache, dass auch höhere Dan-Grade und Vereinsleiter anwesend waren, eröffnete die Möglichkeit, statt eines „Frontalunterrichtes“ grundsätzlich eher einen „Austausch“ zu praktizieren. Um einige Anregungen reicher – was für die Teilnehmer wie auch den Referenten galt – verließ man nach getaner Arbeit verdient das Dojo in die Wärme des Nachmittages.

Frank Reichelt

**Referent mit Abschluss-
technik ... alles im Blick**



Lehrgang zum Thema Kurzstock-Abwehr

In Hagen-Hohenlimburg fand ein Kyu-Lehrgang zum Thema *Abwehr gegen Angriffe mit dem Kurzstock* statt. Als Referent zu diesem Thema wurde Stefan Brandt (3. Dan Jiu Jitsu) vom Polizeisportverein Krefeld eingeladen. Die Teilnehmer an diesem Sonntag kamen zu einem großen Teil aus Hagen und zu einem weiteren Großteil aus Essen, Oberhausen und sogar aus Erfstadt.

Nach einer kurzen Aufwärmphase wurden zunächst theoretische Grundlagen zu Angriffen mit dem Kurzstock und der Haltung als Verteidiger besprochen. Im Anschluss daran wurden verschiedene Techniken demonstriert und solche geübt, die auf unterschiedlichen Lösungsansätzen basierten: Vom harten Blocken eines Angriffs bis hin zur sanften Weiterführung wurden die Vor- und Nachteile der vorgestellten Vorgehensweisen im Kontext ihrer Situation in der Praxis getestet. Bei einigen Techniken zeigte sich, dass diese in den Heimatvereinen der Absolventen in ähnlicher Form praktiziert wurden, sich aber trotzdem in kleinen Nuancen unterschieden.



Wie jeder Lehrgang sollte auch dieser den Schülern einen Anreiz geben etwas Neues oder Anderes auszuprobieren, um somit den Horizont – den eigenen und den derjenigen, mit denen man übt – zu erweitern. Vielfalt und Qualität – das ist das Motto, auch beim Umgang mit Stockabwehren. Welche erprobten Techniken im Endeffekt für den Einzelnen zur Anwendung kommen, bleibt natürlich jedem selbst überlassen. Manchmal ist es auch nur ein Teil einer Technik, den man später in seine eigene Technik mit einbauen kann. Das „Tüfteln“ an Bewegungen und den einzelnen Bausteinen kann somit auch sehr interessant sein. Der offene Austausch und die harmonische Toleranz zwischen den Vereinen im Deutschen Jiu Jitsu Bund (DJJB) ist somit eine positive Grundlage für unseren Sport bzw. unsere Kampfkunst.

Mir als Referenten hat der Lehrgang sehr viel Freude bereitet, da restlos alle Teilnehmer mit viel Engagement und Eifer bei der Sache waren. Zwei Personen gilt ein ganz besonders großer Dank, und zwar Philipp Schlegel (Sportfreunde Oberhausen), der als „Freiwilliger“ Uke an meiner Seite agierte und an Bernd Kampmann (7. Dan Jiu Jitsu, Toshido Hagen), der die komplette Zeit über Fotos von diesem Lehrgang machte.

Text: Stefan Brandt
Fotos: Bernd Kampmann



Schwitzen für einen guten Zweck - Cross-Over-Lehrgang

Zum zweiten Mal fand der von der Abteilung Jiu-Jitsu des JC 71 Düsseldorf ausgerichtete verbands- und spartenoffene Lehrgang zugunsten des Kinderhospizes Regenbogenland Düsseldorf statt. Trotz des guten Wetters fanden 22 Budokas den Weg nach Hilden. Was letztes Jahr aus Zufall entstand – Schwitzen für den guten Zweck – wurde damit wieder mit einem guten Betrag erfüllt: 460 Euro konnten an den Förderverein des Kinderhospizes überwiesen werden. Domo Arrigato an alle Teilnehmer/Spender.

Vier Referenten zeigten im Wechsel Techniken aus Karate, Aikido, Tonfa Jitsu und Jiu-Jitsu. Für Karate stand Thomas Prediger, 5. Dan Karate, aus unserer JC-Karate-Abteilung, dem Dojo Yamato, zur Verfügung. Neben der Karate-SV waren seine Bewegungsspiele in mehr oder weniger großen Gruppen eine tolle Erfahrung. Neben Koordinierung und Ausdauer kam da noch ein hoher Spaßfaktor dazu. Nachahmenswert. Markus Speckamp, 3. Dan Jiu-Jitsu, 2. Instruktor TDKM und Leiter des Togyo Dojo in Ratingen-Lintorf, lehrte den Umgang mit dem Tonfa, einer altjapanischen Kobudo-Waffe oder heute auch als Polizeistock bekannt.



Aikido mit Friedel Bludau



Kuzure-ude-garami

Friedel Bludau, 2. Dan Aikikai und ebenfalls Trainer im Togyo Dojo, weihte die Teilnehmer in die Künste des Aikido ein. Wahrscheinlich ist keiner so oft innerhalb 50 Minuten gerollt, wie in dieser Trainingseinheit. Manfred Thull, 4. Dan Jiu-Jitsu und Leiter der Abteilung Jiu-Jitsu im JC 71, zeigte ein Potpourri von SV-Techniken aus dem Jiu-Jitsu. Verteidigung gegen Schwinger, Fußtritte, Würgen und Hebelansatz standen auf dem Lehrplan. Auch wenn man den Teilnehmern zwischenzeitlich die Erschöpfung ansah – bei u.a. 30 Grad Außentemperatur nicht verwunderlich – beendeten alle unverletzt und sichtlich zufrieden nach vier Stunden diesen Wohltätigkeitslehrgang. Wir sehen uns nächstes Jahr wieder und dann hoffentlich mit noch mehr Teilnehmern.

Text: Manfred Thull
Fotos: Friedel Bludau/Markus Speckamp



Bewegungsspiele mit Thomas Prediger

Verbesserung der Atemitechniken mit Brian Smith in Nettetal

Brian Smith (3. Dan) war als Referent zu Gast beim JJC Nettetal. Nach der Begrüßung durch den Bezirksvertreter Werner Dermann (7. Dan) begann Brian den Lehrgang mit einer informativen theoretischen Einführung zum Thema Atemi. Ausführlich erklärte er die Prinzipien der Atemitechniken und die daraus resultierenden Ausführungen. Nachdem keine Fragen mehr offen waren, folgte das



Aufwärmtraining, welches fließend unter anderem mit Übungen aus dem Bereich freie Anwendung und Dreierkontakt in den Technikteil überleitete.

Es folgten dann im Verlauf des Lehrgangs weitere Schlag-, Stoß- und Tritttechniken wie beispielsweise der Lowkick oder aber auch der effektive Ellenbogeneinsatz. Die gezeigten Techniken wurden nicht nur am Körper des Trainingspartners platziert, sondern zusätzlich auch an Pratzen. Dank der ständigen Fehlerkorrektur durch Brian bei der Technikausführung war bei vielen Teilnehmern schon im Verlauf des Lehrgangs eine deutliche Verbesserung erkennbar. Die Unterrichtseinheiten haben an diesem Samstag mal wieder viel Spaß gemacht und die Teilnehmer konnten viele Anregungen mit nach Hause nehmen.

Detlef Eschrich

Sommerprüfung 2015

Prüfungskooperation Brander TV und BTB Aachen

„Morgens“ um 12:00 Uhr begann unsere Ju Jutsu-Vereinsprüfung in der Prüfungskooperation Brander Turnverein und BTB Aachen. 14 Prüflinge sollten ihr Können zeigen. Wie immer waren auch viele Freunde und Bekannte mitgekommen, um die Daumen zu drücken. Nach dem Aufwärmen ging es auf zwei Matten los. Auf Matte 1 starteten die Prüflinge zum blauen Gürtel und die älteren Orangegurte. Rainer Schild (3. Dan) und René Schell (1. Dan) sahen gute bis sehr gute Leistungen mit viel Dynamik und Einfallsreichtum in der Ausführung. Die Handschrift des Trainers war deutlich zu erkennen. Danica Schaaf (2. Dan) hatte auf Matte 2 leichtes Spiel gute Noten zu vergeben. Darum war sie zügig mit den „Anfängern“ durch. Naturgemäß dauerte es mit vier Fortgeschrittenen zum Blaugurt mit 18 Prüfungsfächern und 62 zu vergebenden Einzelnoten etwas länger. Um 16:00 Uhr war die Prüfung beendet und die Prüflinge bekamen ihre Urkunden überreicht.

Nun haben sie das Recht aber auch die Pflicht folgende neue Gürtelfarben zu tragen. Den Blaugurt bestanden Alexander Zurhelle, Max Stachon, Svenja Stiemer, Thomas Melmann. Orange dürfen tragen André Korobzow, Corina Laschet, Marcel Seiler, Markus Bock, Pascal Bartholomé, Tamara Wissen. Den gelben Gürtel verdienten sich Antonio Bellarz, Luise Koscielniak, Ralf Winkler, Valerija Brosowski. Herzlichen Glückwunsch! Besonders sind zwei Sportler hervorzuheben, die auf ihrer Matte durch besonders gute Leistung den Titel des bzw. der Mattenbesten verdienten: Max Stachon und Luise Koscielniak.

Ein Dank auch an die Trainer Jürgen Lennertz (5. Dan), Rainer Schild (3. Dan), Stefan Pütz (2. Dan) und Arnold Stock (1. Dan), die durch ihre Prüfungsvorbereitung an dem Gelingen dieses schönen Ju Jutsu-Nachmittages beigetragen haben. Wir gratulieren allen Prüflingen zum erreichten Ziel.

Darf ich mich beim Ju Jutsu bewegen und was ist eigentlich „Duo“?

Diese Fragen klärten die Referenten Knut Stricker und Harald Leiser auf dem Landeslehrgang Jugend Technik in Bocholt. Mit kleinen Spielen mit dem Gürtel wurden die Teilnehmer auch gleich in Bewegung versetzt. Auspendeln, Abducken, Doppelschrittdrehungen wurden ganz nebenbei geübt. Weiter ging es mit Würfen, damit alle nochmal mit dem Fallen vertraut werden konnten. Die einfacheren Würfe wurden später z.B. durch ein abgekniees Schulterrad oder einen Scherenwurf abgelöst, die von der Gruppe gleich eifrig trainiert wurden. Knut und Harald haben alles Schritt für Schritt vorgemacht und erläutert, beim Ausprobieren konnten die Ju Jutsukas gleich



feststellen, dass die richtigen Bewegungen auch die Ausführung der Würfe erleichtert, so dass sie ihren Uke viel schwungvoller auf die Matte legen konnten. Es ist also tatsächlich wahr, die richtige Bewegung unterstützt und perfektioniert die Ju Jutsu-Techniken.

Da die meisten Teilnehmer noch keine Wettkampferfahrung hatten und das Duo-System nicht kannten, hat Harald das System erst einmal erklärt und danach gleich Kombinationsbeispiele gezeigt. Schon nach kurzem Üben sind die Trainingspaare in Schwung gekommen und konnten die Aufgaben mit der erforderlichen Dynamik vorführen. Zum Schluss ermutigte Harald die Kinder und Jugendlichen nochmal, Duo-Kombinationen zu üben und auch mal einen Wettkampf zu bestreiten. Herzlichen Dank für einen tollen Lehrgang, der vielleicht bei dem ein oder anderen die Neugier auf die Teilnahme an Wettkämpfen geweckt hat.

Silke Kummetz



Hinterer Reihe: Markus Bock, Max Stachon, André Korobzow, Marcel Seiler, Tamara Wissen, Pascal Bartholomé, Svenja Stierner, Alexander Zurhelle, Thomas Melmann, René Schell (1. Dan), Rainer Schild (3. Dan); vordere Reihe: Danica Schaaf (2. Dan), Valerija Brosowski, Ralf Winkler, Antonio Bellarz, Corina Laschet, Luise Koscielniak



NWTU-Trainer C-Ausbildung ,and more'

in der Sportschule Chong Yong von Josef Römers in Eschweiler

20 Sportlerinnen und Sportler aus NWTU-Vereinen nahmen an einem Trainer C-Lehrgang in Eschweiler teil. Gleichzeitig absolvierten drei Jugendliche in diesem Rahmen die Trainerassistentenausbildung. Diese mit schöner Regelmäßigkeit im Jahresturnus gegebenenfalls mehrmals durchgeführte Qualifizierungsmaßnahme der NWTU läuft über den Zeitraum von 14 Tagen und umfasst ein Volumen von 120 Lerneinheiten. Die Ausbildung zum qualifizierten Trainer gemäß DOSB-Richtlinien bekommt einen immer größer werdenden Stellenwert, um die zeitgemäßen Ansprüche, welche an die Vereine gestellt werden, zu erfüllen.

Dieses ist für alle Beteiligten immer eine besondere Herausforderung, wobei eine intrinsische Motivation die beste Voraussetzung für eine fachbezogene Fortbildung nicht nur im Taekwondo-Sport darstellt. Dass die neuen Trainer nach bestandener Prüfung als Multiplikatoren eine wichtige Funktion im Sportbetrieb einnehmen sollen, ist die Zielsetzung auch dieser Maßnahme.

Seit annähernd zehn Jahren koordiniert unser Lehrwart Thomas Schneider erfolgreich diese Tae Kwon Do-Lehrmaßnahmen, deren logistischer Aufwand schon recht erheblich ist. Das eingespielte Lehrteam, welches aus Trainer A-Lizenzträgern, Fachreferenten mit Facultas, Fachberuflern wie z.B. Physiotherapeuten oder Medizinern oder Mitarbeitern des LSB aus Funktionsträgern des Verbandes wie Vorstandsmitgliedern und Landestrainern besteht, leistet hierbei den notwendigen immensen Support. Der Lehrgangsteilnehmerkreis umfasst alle Berufs- bzw. Ausbildungsgruppen, wobei es das Ziel ist, jeden mit seinen theoretischen und praktischen Fähigkeiten aufzunehmen und auf ein bestimmtes Niveau hin zu entwickeln.



Die NWTU zählt zurzeit an die 560 gültige C-, B- und A-DOSB-Lizenztrainer in ihrem Landesverband. Diese Quote im fachverbandlichen Vergleich weiter aufzubauen ist das erklärte Ziel von Thomas Schneider und seinen Vorstandskollegen. Folgerichtig steht schon bald der nächste Ausbildungsschritt zum Trainer B an, der direkt im Anschluss an die Trainer C-Maßnahme stattfinden soll.

Die NWTU lädt alle interessierten Sportlerinnen und Sportler zu ihren Trainerausbildungen herzlich ein, denn diese sind stets verbandsoffen. Thomas Schneider ist gerne Ansprechpartner in allen Fragen der Trainer-Aus- und -Fortbildung und den Anmeldekriterien dazu. Dankenswerter Weise hat sich Josef Römers - mit hohen Graduierungen ausgewiesener Experte des Taekwondo und Hapkido - dazu bereit erklärt, diese beiden Veranstaltungen in seinem Dojang in Eschweiler auszurichten. In diesem besonderen Ambiente können Theorie und Praxis an einem Ort stattfinden, wobei die ausliegenden Wettkampfmatten, Spiegel an den Wänden, Medientechnik wie Musikanlage und Projektionswand bzw. TFT-Screen einen methodisch-didaktisch optimalen Rahmen für die Referenten und natürlich auch die Teilnehmer darstellen. Dass Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhält, ist eine alte Weißheit. Auch in dieser Hinsicht ist der Dojang in Eschweiler mit seinen gastronomischen Möglichkeiten schön und gut ausgestattet.

Den NWTU-Vorstand freut es sehr, wenn viele Trainer C Interesse für eine Teilnahme an den kommenden Trainer B oder A-Ausbildungen haben. Der Bildungs- und Qualifizierungsstand im Tae Kwon Do und seiner Lizenztrainer bringt ein hohes und wichtiges Ansehen im DOSB, auch im Tabellenvergleich zu anderen Sportarten und Verbänden. Dies ist ähnlich dem Medaillen-Sport-Wettkampf zu betrachten. „Sport ist Bildung!“ Ihr seid herzlich willkommen!

Thomas Schneider/Engelbert Rotalsky





Neue Taekwon-Do Technik der ITF seit ca. 1990

Taekwon-Do habe ich in den 70er-Jahren als begeisternden, dynamischen Kampfsport kennengelernt. In den Folgejahren wurde er „weiterentwickelt“ und hat auch z.B. das klassische Kick-Boxen mit geprägt. Anfang der 90er-Jahre kam dann eine grundlegende Veränderung der Ausführungsweisen insbesondere von Handtechniken aus der ITF-Zentrale, die gar nicht so neu war, wie viele glaubten (vergleiche Taekwon-Do Veröffentlichungen aus den Siebzigern in Englisch und das Buch „Taekwon-Do“ von Choi Hong Hi mit der Übersetzung ins Deutsche aus dem Sport Rhode Verlag 1977).

Mitte der Neunziger kamen die neuen Ausführungsweisen und Bewegungsanleitungen dann doch mit starken Veränderungen in die Praxis. Wenn man noch gehofft hatte, dass alles „nicht so heiß gegessen wird wie gekocht“, wurden die Befürchtungen noch übertroffen. Unter dem Stichwort der sogenannten „Sinuswelle“ wurde das Körpergewicht als Kraftquelle stärker betont. Es sollte, in der Bewegung sowieso, und auch bei zwei und mehr Techniken im Stand in die Technik hineinfallen. Hierzu wurden im Stand Extrabewegungen des gesamten Körpers (Senken, Anheben und wieder Senken des Körpergewichtes) eingeführt.

An diesem Punkt schieden sich die Geister; wer ITF-Taekwon-Do gemacht hat, übernahm dieses neue Bewegungsmuster zeitgleich mit der Umbenennung der Hyongs in Tul (wohl um der Einheitlichkeit Willen). Seit dem Tod von Taekwon-Do-Begründer Choi Hong Hi gab es leider weitere Aufspaltungen des ITF-Taekwon-Do und einhergehend damit weitere gravierende Veränderungen, die zu erneuter größer werdenden Uneinheitlichkeit führten.

Hier geht es nicht darum, wie etwas speziell definiert wird; das lässt sich ohne große Probleme übernehmen und die Einheitlichkeit so erhalten (z.B. Angriff- und Abwehrstufen). Schwieriger wird es bei elementaren, kampfkunst- und kampfstil-übergreifenden allgemeingültigen Kriterien, die verändert wurden.

Hier setzt die vorliegende Technikkritik an, entstanden aus der Gefahr, sich mit diesem Taekwon-Do in der Kampfkunstwelt weitgehend zu isolieren.

- Häufige Veränderung der Ausholbewegungen
- Veränderung des Beckeneinsatzes bis hin zur Abschaffung und Wiedereinführung
- „Künstliche“ Atmung abweichend von bisher anerkannten Atemtechniken

- Entspannungsbewegungen mit eigener Bewegungsvorschrift zusätzlich zum Ausholen
- Heben des Fußes kurz vor Ende von Schritten und wieder Aufsetzen als Ganzes („Patschen“)
- Häufige Rhythmusveränderungen bei Tul/Hyong
- Generelle Übertreibung von Entspannung und Ausholbewegung sowie verschiedener Bewegungsvorschriften
- Weniger Sportlichkeit zugunsten gesundheitsbewusster Bewegungen/Ausführungsweisen
- Entfernung von den realen Situationen Wettkampf und/oder Selbstverteidigung/Bruchtest

Aufzählen möchte ich auch einige Vorteile der Entwicklungen in den letzten Jahren:

- Extreme, langfristig ungesunde Bewegungen/Ausführungsweisen entschärft/abgeschafft
- Systematisierung und Vereinheitlichung der Bewegungen und Interpretationen (z.B. Theorie)
- Ausführliche Dokumentation und Beschreibung des TKD in Büchern und Filmen
- Anpassung der Trainingsmethoden und Trainingsinhalte an moderne Erkenntnisse
- Weiterentwicklung durch Eingliederung neuer Techniken und Trainingsdisziplinen
- Eigenständige/charakteristische Optik bei Taekwon-Do-Techniken und Übungen (insbesondere Tul)
- Taekwon-Do als Breiten-/Volkssport und Gesundheitssport salonfähig

Konkretisierung der Technikkritik:

■ Die Ausholbewegungen, deren Sinn zweifelhaft ist, haben sich über die Jahre verändert. Ausholen als Form des bewussten Einübens von Grundtechniken kann nützlich sein, muss dann aber in Kampf- und SV-Situationen anders ausgeführt werden. Sinnvoller wäre es, die Techniken so zu gestalten, dass sie auch weitgehend unverändert im Wettkampf und bei SV angewendet werden können. Die Veränderungen stellen eine zusätzliche Erschwernis dar.

■ Die nahezu vollständige Abschaffung des Beckeneinsatzes vor einigen Jahren im Bereich der ITF um Tran Trijeu raubte den Taekwon-Do-Techniken eine der wichtigsten Kraftquellen. Gerade das Versprechen, dass normale, nicht besonders kräftige Menschen durch bzw. mit Taekwon-Do-Techniken eine große Durchschlagskraft erreichen, wurde so ausgehebelt. Der Ersatz für die Vorspannungs- und Rotationskräfte bei Beckeneinsatz, nämlich das Hineinfallen des Körpergewichtes in die Technik nach Entspannung und Wellenbewegung (vor allem bei Doppeltechniken im Stand) funktioniert dann bei leichten Menschen kaum noch. Noch schwieriger ist es, wenn der Beckeneinsatz wieder eingeführt und dann sogar noch stärker betont wird (bei Choi Jung Hwa) in Form einer lange verzögerten und dann betonten schnellen, ruckartigen Beckenbewegung. Das entsprechende Umlernen, das mit längerer Verzögerung bis zur Basis dringt, stellt für Lehrer und Schüler dann ein großes Problem dar.

■ Die sogenannte „künstliche Atmung“, die in weiten Teilen des ITF-Taekwon-Do eingeführt und praktiziert wurde, stellt die elementarsten Grundsätze der Kampfkunst auf den Kopf. Zu Recht wird die Atmung in der gesamten Kampfkunstdliteratur als eine wichtige Energie- und Kraftquelle beschrieben. Es gibt unterschiedliche Atemtechniken für unterschiedliche Zwecke und Anforderungen. Grundsätzlich stellt sich die Frage, ob man den Atem fließen lässt (wie bei Stretching und bei Schlägen/Tritten) oder stoppt bzw. presst (große, kurze Kraftanstrengung z.B. beim Gewichtheben). Weiter kann man unterscheiden in Zwerchfellatmung und Brustatmung. In den Kampfkünsten war es bisher eindeutig so, dass die Zwerchfellatmung propagiert wurde (vgl. Hara als Kraftquelle). Dabei wird der Atem vom Zwerchfell, also aus dem Bauch heraus, angepasst an die Bewegung (schnell, explosiv oder langsam) in Gang gesetzt und mit dem abrupten Ende der Bewegung ebenfalls kurz gestoppt bzw. der (Aus-)Atemvorgang beendet. Die Restmenge Atem in der Lunge sollte nicht zu groß sein, weil sich dadurch irgendwann zu viel verbrauchte Luft dort gesammelt hat (vergleichbar der Schockatmung bzw. dem Hyperventilieren). Wenn man jetzt die vorgesehene sogenannte „künstliche Atmung“ praktiziert, kommt die Atmung nicht mehr aus dem Bauch und auch nicht aus dem Brustraum, sondern vom Rachen und Kehlkopf aus (man erzeugt dabei ein Geräusch, das sich wie Atmung anhört). Auf diese Weise gelangt zu wenig Luft bei den einzelnen Atmungen nach





draußen, so dass man nach einigen Techniken erst mal mehrfach durchatmen muss. Auf jeden Fall ist der Atemrhythmus nicht harmonisch mit den Techniken und Bewegungen (die z.B. bei Kicks lang sind, während die künstliche Atmung immer kurz und abgehackt ist). Der vermeintliche Vorteil der künstlichen Atmung, dass der Gegner nicht bemerken soll, wann man erschöpft ist u.ä., wiegt die Nachteile keinesfalls auf.

■ Entspannungsbewegungen mit eigener Bewegungsvorschrift lassen sich kaum durch Vorteile begründen. Man kann sich auch entspannen, ohne dass es optisch so deutlich sichtbar werden muss wie es mittlerweile teilweise gezeigt wird. Zu der zweifelhaften Ausholbewegung kommt nun noch die Entspannungsbewegung hinzu und macht die Abläufe insgesamt langsam und vom Effektivitäts- und Realitätsaspekt her fragwürdig. Da werden mehr und mehr teilweise komplizierte Bewegungsabläufe gelehrt, die reiner Selbstzweck sind, und von anderen wesentlichen Aspekten (Explosivität, Sportlichkeit u.ä.) wegführen. Die Trainingsenergie und -zeit geht dann zu großen Teilen in die Perfektionierung dieser Abläufe.

■ Nach den gravierenden Umstellungen auf die neuen Bewegungsformen entstand eine Ablehnung gegen ständige weitere Veränderungen und Modifizierungen, wie sie über Jahre auf Lehrgängen immer wieder präsentiert wurden. Vieles waren keine wirklichen Veränderungen oder Neuerungen; aber das Vorwärtsgen bei den Sportlern um Choi Jung Hwa ist wirklich eine schwer nachzuvollziehende Neuinterpretation in den 2010ern. Beim Vorgehen in Gunnun-Sogi z.B. verlässt der sich bewegende Fuß den Boden und wird kurz vor Einnehmen der Endposition noch einmal kurz angehoben, um dann patschend aufgesetzt zu werden. Auch hier entfernt man sich von allgemein gültigen Kampfkunstgrundsätzen. Wenn man nämlich den Fuß nahe über dem Boden führt (mit Kontakt oder so, dass nur ein Papier drunter passt), ist man schneller und kann bis kurz vor Einnehmen der Endposition noch variieren (z.B. den vorgehenden Fuß wieder zurückholen). Wenn man in die Stellung hineinfällt, dauert es auch länger, bevor man weitere Bewegungen machen kann. Wenn man sich diese Art des Vorwärtsgehens im Kampf vorstellt, wird die Realitätsferne deutlich, ohne dass dabei ein Vorteil zu erkennen wäre.

■ Die Art und Weise wie Tul vorzuführen ist, hat sich in den Jahren immer wieder gewandelt. Mal wurden sie hastig, dann roboterhaft vorgetragen, mal wurde erst die Fußstellung fest eingenommen und dann die Technik eingerastet und jetzt soll das gleichzeitig geschehen usw. Dies sind Änderungen, die der Einheitlichkeit wegen nachvollzogen werden können; allerdings geht dort auch viel Trainingsenergie hinein, die woanders (z.B. Turnierkampf) verloren geht.

■ Ein großes Problem ist m.E. die starke Übertreibung bei Entspannungsbewegungen, Ausholbewegungen und sonstigen Bewegungsvorgaben bzw. die Formulierung von detaillierten Vorgaben bei Bewegungen, die keine Techniken im eigentlichen Sinne sind.

Während früher beim Fauststoß die Faust des Schwungarmes am Becken blieb, soll sie sich nun als Zeichen der Entspannung vom Becken lösen, wieder zurück zum Becken als Ausholbewegung und dann nach vorne schnellen. Inzwischen wird das Lösen der Faust vom Becken (also die Entspannung) soweit übertrieben, dass sie nach vorne geht, bis das Ellenbogengelenk am Beckenknochen ist und wird dann wieder zurückgeführt. Dabei vollführt die Faust anschließend häufig noch einen Bogen bzw. eine kreisende Bewegung. Ganz kritisch wird es, wenn im Zuge dieser kreisenden Bewegung der Faust ein großer Höhenunterschied entsteht. Das führt häufig dazu, dass die Faust bis auf Brusthöhe gehoben wird, bevor man den Stoß ausführt.

■ Die oben beschriebenen Veränderungen und Verfeinerungen haben über die Jahre dazu geführt, dass beim Training in den gewöhnlichen Sportgruppen mit maximal zwei Trainingseinheiten pro Woche mehr und mehr die Sportlichkeit, Athletik des Taekwon-Do zugunsten der korrekten Ausführung von definierten Bewegungen und Abläufen verloren geht. Der Zeitaufwand für das Erlernen und Üben von Entspannungs- und Ausholbewegungen und z.B. speziellen Details in den Tul lässt weniger Raum für konditions- und fitnessorientiertes Training wie Sprünge, Kombinationen und Freikampf.

■ Das moderne Taekwon-Do und die Taekwon-Do-Grundtechnik entfernt sich bei Fortsetzung der bisherigen Entwicklung mehr und mehr vom ursprünglichen Zweck und Ziel einer Kampfkunst, wie z.B. Körperbeherrschung, Selbstverteidigung und Freikampf. Beim Wettkampfsport wäre eine Trennung in Grundtechnik und Wettkampftechnik noch nachzuvollziehen, weniger aber bei Selbstverteidigung, und Bruchtest. Ein Bruchtest mit Entspannung, Wellenbewegung im Stand und anschließender Technik ist schwer vorzustellen bzw. erschwert diesen auf jeden Fall.

Selbstverteidigung kann mit klassischen Grundtechniken aus den Tul durchaus effektiv sein. Auch hier ist die Vorstellung, dass dies mit Entspannung, Ausholen und Wellenbewegung im Stand dann funktioniert, schwierig ... (wird ggf. aktualisiert bzw. fortgesetzt).

Wilfried Peters, 6. Dan Taekwon-Do



Der Autor

Wilfried Peters, Kampfsport seit 1967 (Judo), Taekwon-Do seit 1973, Trainer seit 1979, Buchautor „Moderner Kampfsport Taekwon-Do“, 1. von fünf Auflagen 1981, Vereins- und Verbandsfunktionär



Chen Tao Wushu-Lehrgang in Geldern

Da die Sporthalle „An der Landwehr“ vom Kreis Kleve kurzfristig für die Unterbringung von Flüchtlingen benötigt wurde, musste für den fest terminierten Tonfa-Lehrgang eine Ausweichmöglichkeit gefunden werden. Dies ist mit Hilfe der Hausmeisterin Ulrike van Vugt vom Kreis Kleve gelungen. So konnten wir den Lehrgang in der Tonhalle der Kreismusikschule in Geldern stattfinden lassen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die Hilfe.

So fanden sich dann trotz dieser kurzfristigen Verlegungsaktion 24 Kampfsportler verschiedener Fachschaften des Wushu-Verbandes Nordrhein-Westfalen ein, um sich unter der Leitung von Frank Olislagers (7. Leong Toan) mit den Grundtechniken des Tonfa vertraut zu machen. Während das Tonfa in den meisten klassischen Waffen-

techniken paarweise eingesetzt wird und der Verteidigung gegen Schwert- und Langstockangriff dient, hatte Frank Olislagers Techniken zur Selbstverteidigung mit einem einzelnen Tonfa als Abwehr von mehreren Angreifern und speziell gegen Angriffe mit Stöcken oder Messern als Lehrgangsinhalt ausgewählt. Der oder das Tonfa wird heute überall auf der Welt von den Polizeieinheiten als Waffe (Mehrzweck Einsatzstock) eingesetzt und hat den früher bekannten Polizeistock (-knüppel) nahezu verdrängt.

So ging es beim Lehrgang auch um die Abwehr von Stock- und Messerangriffen. Dabei wurden Technikkombinationen gegenüber Einzeltechniken bevorzugt. Der Lehrgang wurde auch in Straßenkleidung abgehalten, womit die Nähe zur tatsächlichen Selbstverteidigung auch deutlicher wurde. Der Lehrgang wurde insgesamt gut angenommen und wird gegebenenfalls im nächsten Jahr noch einmal wiederholt.

Frank Olislagers



Dan-Vorbereitungslehrgang der Fachschaft Shaolin Kempo

33 Kempokas trafen sich in Wesel beim ausrichtenden Verein Shaolin Kempo Wesel-Büderich zum Beginn eines intensiven Trainingswochenendes. Als Referenten waren eingeladen: Heinz-Jürgen Naß, 6. Dan Shaolin Kempo, und Peter Scholz, 5. Dan Shaolin Kempo. Nachdem die Anmeldeformalitäten erledigt waren und der Vizepräsident und Lehrbeauftragte des WVNW Roland Czerni noch einige Worte an die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gerichtet hatte, ging es los.

Gestartet wurde mit dem Themenbereich Selbstverteidigung. Peter baute in sein Aufwärmtraining die Fallschule vorwärts ein. Dieses stellte eine Hinführung zu den ersten Selbstverteidigungstechniken dar. Dort wurde mit einem Hüftwurf gearbeitet. Später kam auch noch die große Außensichel dazu. Da bei den Dan-Prüfungen im Shaolin Kempo auch Würfe gezeigt werden sollen, sind diese dann auch ein wichtiger Bestandteil eines solchen Lehrganges. Nachdem die Gruppe sich mit den Würfen ausgiebig beschäftigt hatte, wurden Handgelenk- und Ellbogenhebel geübt, im Rahmen der Verteidigung gegen Angriffe ohne Waffen. Diese wurden kombiniert mit verschiedenen Abschlusstechniken.

Im letzten Teil wurden Waffenabwehren geübt. Dort kamen die Techniken, die vorher geübt wurden, nun wieder zum Einsatz, allerdings aus anderen Ausgangssituationen und unter Berücksichtigung der besonderen Gefahr eines Waffenangriffs. Ein Ziel war es, den Übenden Anregungen für die Dan-Prüfung mitzugeben und sie zu einem kreativen Umgang mit dem Thema Selbstverteidigung anzuregen.

Nach der wohlverdienten Pause ging es mit den Blockformen weiter. Für die Blau- und Braungurte standen die ersten beiden Blockformen im Fokus. Diese wurden von den Referenten in Schritten



vermittelt. Außerdem wurde auf wichtige Details eingegangen. Je nach Lernstand konnte individuell geübt werden und die beiden Referenten standen für Fragen zur Verfügung. Parallel dazu haben sich die Schwarzgurte mit den Blockformen eins bis acht beschäftigt. Es konnten viele Fragen beantwortet und auch viele Hinweise zu den Techniken und zu den Abläufen gegeben werden. Somit haben jetzt alle die Möglichkeit mit einer guten Grundlage in die Vorbereitung für die Dan-Prüfung zu gehen. Nach intensiven sechs Stunden Training konnte der erste Lehrgangstag beendet werden.

Den zweiten Trainingstag begann Heinz-Jürgen mit einem Aufwärmtraining, das die Teilnehmer und Teilnehmerinnen forderte. Er kombinierte Laufspiele mit verschiedenen Aufgabenstellungen, die währenddessen bewältigt werden mussten. Diese Kombination war für Sonntagmorgen schon eine Herausforderung. Nachdem noch ein Stretchingteil folgte, ging es anschließend an das Üben der Kumite. Hierzu wurde zunächst in Kleingruppen geübt und die beiden Referenten waren bemüht alle Fragen zu beantworten. Daran schloss sich eine Demonstration des Geübten vor der gesamten Gruppe an. Hierbei konnten Unklarheiten besprochen bzw. Rückmeldungen gegeben werden, wenn jemandem etwas Besonderes aufgefallen ist. Es konnten sehr viele Informationen weitergegeben werden. Am Ende dieses Lehrgangsteils waren nahezu alle Fragen beantwortet.

Nach der Pause, die fast alle genutzt haben um sich zu kräftigen, ging es an den letzten Teil dieses Lehrganges. Es stand das Thema Schüler- und Meisterformen auf dem Programm. Die Gruppe übte jede Form in kleinen Schritten. Auf diese Weise konnten wieder viele Details vermittelt und ebenso konnte auf Fehler aufmerksam gemacht werden. Sowohl für die Prüfungsvorbereitung als auch für die persönliche Weiterentwicklung wurde eine Fülle an Informationen gegeben. Nach sechs Stunden fand der zweite Lehrgangstag sein Ende. Nach dem gemeinsamen Abgrüßen machten sich alle auf den Nachhauseweg.

Prüfungsvorbereitungslehrgang SV Ziweishu

Bushido Kwoon Dinslaken war schon zum dritten Mal in Folge in diesem Jahr Ausrichter des Prüfungsvorbereitungslehrganges der Fachschaft SV Ziweishu. Erwähnenswert ist auch, dass von den 26 Teilnehmern fünf Sportler aus dem Raume Siegburg einen Anreiseweg von über 100 km auf sich genommen hatten und trotzdem noch konzentriert bei der Sache waren.

Nach einer kurzen Begrüßung und Vorstellung der Referenten legte Michael Rituper in gewohnter Weise mit einem schönen ausgeglichenen Aufwärmtraining von 15 Minuten los, welches einem immer wieder mit einzelnen Übungen an seine Grenzen bringt – je nach Konstitution mal mehr oder mal weniger.

Als erster Technikreferent legte Marian Hajnsek los. Seine Themen waren „Hand und Arm, Revers und Kragen fassen“ sowie „Verteidigungstechniken gegen Würgeangriffe im Stand und in der Bodenlage“. Und so erlebten die Ziweishu-Sportler neben den verschiedenen zur Aufgabe gestellten Techniken auch diverse Varianten der Innen- und Außensichel sowie die verschiedensten Fuß- und Fausttechniken, die als Vorbereitung zu den gestellten Themen eingeflochten wurden. Nach gut anderthalb Stunden, welche nur einmal durch eine kurze Trinkpause unterbrochen wurden, endete der erste doch schon recht anspruchsvollen Teil, welcher den Teilnehmer schon einiges abverlangte.



Nach einer weiteren Pause und Eintragen in die Teilnehmerliste übernahm Michael Rituper die Leitung des zweiten Teils mit den Aufgaben: Verteidigungen gegen Körper und Kopfumklammerungen, Doppelnelson im Ansatz, Stockabwehr gefolgt von Fauststoßtechniken aus allen Lagen, welche in der Form als Grundtechniken trainiert wurden. Mit sichtlicher Begeisterung wurde auch diese Einheit des zweiten Technikangebots aufgenommen. Als Resümee sei gesagt, dass es auch dieses Mal in Dinslaken wieder ein rundum gelungener Lehrgang war, der allen Beteiligten Spaß gemacht und bestimmt auch einige Denkansätze für die eigenen Techniken gebracht hat.



LAND

Informationen zur NWJV-Verbandstagung 2016

Termin: Sonntag, 3. April 2016.

Ort: Bochum.

Antragsfristen:

- Anträge müssen **bis zum 3. Februar 2016** in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.

- Anträge zur Satzungsänderung müssen **bis zum 3. Januar 2016** in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.

- Delegiertenmeldungen müssen **bis zum 21. Februar 2016** in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.

- Delegiertenmeldungen müssen **bis zum 21. Februar 2016** in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.

BEZIRKE

Detmold

Bezirksturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 12 und U 15

Ausrichter: TV Isselhorst von 1894 e.V.

Tag: Sonntag 29. November 2015.

Ort: Sporthalle der Grundschule Isselhorst, Niehorster Str. 69, 33334 Gütersloh.

Zeitplan: 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 12 männlich und weiblich. 10:30 - 11:00 Uhr Waage Jugend U 15 männlich und weiblich.

Matten: drei.

Meldungen: ausschließlich per E-Melder bis zum 23.11.2015 an Dennis Muth, E-Mail: dennis_muth@web.de

Meldegeld: 7,50 €, bis Meldeschluss auf folgendes Konto: Volksbank Gütersloh, BIC:GENODEM1GTL, IBAN:

DE17478601250200532305. Zahlungsnachweis (Kontoauszug) ist dem Ausrichter vor Waagebeginn vorzulegen. Die Zahlung des Meldegeldes am Wettkampftag erfolgt nur in bar.

Ansprechpartner des Vereins: Dennis Muth, Wieselweg 9, 33335 Gütersloh, mobil: 01 71 / 6 73 32 76.

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.

Münster

Bezirksturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 12

Ausrichter: Judo Club Koriouchi Gelsenkirchen e.V.

Datum: Samstag, 5. Dezember 2015.

Ort: Sportzentrum Schürenkamp, Grenzstr. 1, 45881 Gelsenkirchen.

Zeit: Waage 9:30 - 10:15 Uhr.

Matten: 2-3.

Meldungen: an gabi_r@web.de und an SchwemmerT@aol.com

Meldegeld: 7,50 € je Kämpfer/in, zu überweisen an: DE82422600010712144600. Bei Nachmeldung doppeltes Meldegeld.

Meldeschluss: 30.11.2015.

Ansprechpartner des Ausrichters: Siegfried Pabst, mobil: 0174 9143113, E-Mail: svpabst@gmx.de

Anfahrt: A 42 Abfahrt 16 GE-Zentrum in Richtung Zentrum, weiter auf der Overwegstraße geradeaus, dann in die Grenzstraße rechts und noch 250 m geradeaus

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

Ausrichter: Judogemeinschaft Münster.

Datum: Sonntag, 6. Dezember 2015.

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

Zeitplan: 9:00 - 9:45 Uhr Waage Jugend U 14 männlich. 11:00 - 11:30 Uhr Waage Jugend U 14 weiblich. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Frauen U 17 und Männer U 17.

Mattenzahl: 2-3 Matten.

Startberechtigt: U 14: Jahrgänge 2002-2004, U 17: Jahrgänge 1999-2001.

Meldung: an Thomas Schwemmer, E-Mail: SchwemmerT@aol.com

Meldegeld: 7,50 € je Kämpfer/in, zu zahlen an der Waage. Keine Schecks. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung. Nachmeldungen doppeltes Meldegeld.

Meldeschluss: 30.11.2015

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 Bodelschwinghstraße.

Eintritt: Kinder 6-17 Jahre 1,00 €, Erwachsene ab 18 Jahren 2,00 €

KREISE

Bielefeld/Gütersloh

32. Nikolaus-Pokalturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 12, U 15, Frauen U 18, Männer U 18, Frauen und Männer

Ausrichter: TuS Viktoria Rietberg e.V. Abt. Judo.

Tag: Sonntag, 6. Dezember 2015.

Ort: Sporthalle am Schulzentrum Rietberg, Torfweg.

Zeitplan: 9:00 - 9:15 Uhr Waage Jugend U 15 männlich und weiblich, Frauen U 18, Männer U 18, Frauen und Männer. 10:30 - 10:45 Uhr Waage Jugend U 12 männlich und weiblich.

Matten: zwei.

Eingeladener Verein: SC Grün Weiß Espeln.

Meldung: bis 30.11.2015 per E-Melder an den Kreisjugendleiter: E-Mail: judo@ce-welt.de und an abteilungsleiter@judo-rietberg.de

Meldegeld: 7,00 €, zu zahlen an der Waage.

Bochum/Ennepe

Kreiseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 9

Ausrichter: Judoka Rauxel e.V.

Tag: Sonntag, 6. Dezember 2015.

Ort: Sporthalle der Waldschule, Ahornstr. 34, 44579 Castrop-Rauxel.

Zeit: 10:00 - 10:30 Uhr Waage.

Mattenzahl: 2.

Gewichtsklassen: gewichtsnahe Pools.

Hinweis: In der U 9 dürfen Mädchen gegen Jungen und umgekehrt gegeneinander kämpfen.

Meldung: männlich und weiblich an Annika Hof zum Berge, Umlandstr. 7, 44791 Bochum, mobil: 01 76 / 30 76 55 19, E-Mail: annika@hofzumberge.de. Die Meldung muss unbedingt folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Verein, Jahrgang und Kyu-Grad. Für die Meldung sollte der E-Melder benutzt werden.

Meldegeld: 7,50 € je Teilnehmer/in, bis zum Meldeschluss auf das Konto des Judoka Rauxel e.V., IBAN: DE66426501500000908822, BIC: WELADED1REK, Sparkasse Vest Recklinghausen. 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: 30.11.2015 (Eingang).

Ansprechpartner des Ausrichters: Nina Koch, Bahnhofstr. 288, 44579 Castrop-Rauxel, Tel.: 0 23 05 / 53 28 15, E-Mail: nina.koch@judokarauxel.de

Ostwestfalen

Sparkassen-Wanderpokal der männlichen und weiblichen Jugend U 9, U 12, U 15, Frauen U 18 und Männer U 18

Ausrichter: Kodokan Olsberg e.V., Stefan Drinhaus, Hüttenstr. 24, 59929 Brilon, Tel.: 0 29 61 / 98 91 23.
Datum: Samstag, 21. November 2015.
Ort: Turnhalle der Realschule, Bahnhofstr. 61, 59939 Olsberg.
Eingeladene Vereine: PSC Pulheim, SV Menden, Budoclub Altena und TV Marsberg.
Zeitplan: 8:30 - 9:00 Uhr Waage Jugend U 9 männlich und weiblich. 10:00 - 10:30 Uhr Waage U 12 männlich und weiblich. 12:00 - 12:30 Uhr Waage U 15 männlich und weiblich. 14:00 - 14:30 Uhr Waage U 18 männlich und weiblich.
Mattenzahl: 2.
Modus: U 9 und U 12: Einteilung in gewichtsnahen Gruppen von max. 5 Teilnehmern. Jeder gegen Jeden (bis 5 TN je Gewichtsklasse), Vorgepooltes KO System (bis 10 TN je Gewichtsklasse), Doppel KO System (ab 11 TN je Gewichtsklasse).
Meldungen: per E-Melder an den Kreisjugendleiter Ralf Engemann, E-Mail: ralf@broesel-e.de (Almerbachstr. 10, 59929 Brilon).
Meldegeld: 7,50 € pro Teilnehmer, per Überweisung an Kodokan Olsberg e.V., IBAN: DE58416517700002000826, BIC: WELADED1HSL. Bei Nachmeldung doppeltes Meldegeld.
Meldeschluss: 16.11.2015.
Hinweise: Die Wettkampfleitung behält sich vor, Gewichtsklassen bzw. Gruppen zusammenzulegen und ebenso, bei ungewöhnlich vielen Teilnehmern, die Kampfzeit zu verkürzen.

Recklinghausen

Kreiseinzel- und Einladungsturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 9, U 12, U 15, Frauen U 18 und Männer U 18

Ausrichter: JC Banzai Gelsenkirchen e.V.
Ort: Turnhalle der Gesamtschule Horst, Devensstr. 15, 45899 Gelsenkirchen. Auf dem Schulgelände darf nicht geparkt werden. Da nur wenige Parkplätze vorhanden sind, bitte weiträumig parken.
Zeitplan: **Samstag, 28. November 2015:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 9 männlich und weiblich. 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 12 weiblich. 10:30 - 11:00 Uhr Waage Jugend U 12 männlich bis 40 kg. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 12 männlich über 40 kg. **Sonntag, 29. November 2015:** 10:00 - 10:30 Uhr Waage Frauen U 18 und Männer U 18. 11:30 - 12:00 Uhr Waage Jugend U 15 männlich und weiblich.
Mattenzahl: 2-3.
Eingeladene Vereine (nur U 12, U 15 und U 18): PSV Essen, Dortmunder Budo SV, MSV Duisburg, DSC Wanne-Eickel, JC Lüdinghausen
Meldungen: per E-Melder an kreisjugend@judo-re.de
Meldegeld: 6,00 €, mit der Meldung in bar zu zahlen.
Meldeschluss: 23.11.2015.
Eintrittsgeld: Erwachsene 1,00 €, Kinder/Jugendliche haben freien Eintritt.

Gemischtes Mannschaftsturnier U 12

Ausrichter: KSV 1920 Erkenschwick e.V.
Ort: Sporthalle der Christoph-Stöver-Realschule (Schulzentrum), Christoph-Stöver-Str. 2, 45739 Oer-Erkenschwick.
Datum: Sonntag, 6. Dezember 2015.
Zeit: 9:00 - 9:30 Uhr Waage. Beginn 10:00 Uhr.
Mattenzahl: 2.
Startberechtigt: Judokas der Jahrgänge 2004-2007. Die Mannschaft besteht aus Jungen bzw. Mädchen, Anzahl des Geschlechts egal, auch Kampfgemeinschaften sind möglich.
Gewichtsklassen: -27, -30, -33, -36, -40, -44, -48 und +48 kg.
Meldung: an die Kreisjugendleitung: E-Mail: kreisjugend@judo-re.de
Meldegeld: je gemeldete Mannschaft 60,00 €, zu zahlen an der Waage.
Meldeschluss: 30.11.2015.
Eintritt: Erwachsene 1,50 €, Kinder und Jugendliche frei.

Rhein-Ruhr

Altenessener Pokalturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 9, U 12 und U 15

Ausrichter: Judo-Club-Altenessen e.V.
Ort: Grundschule an der Rahmstraße, Rahmstr. 174, 45326 Essen.
Datum: Samstag, 21. November 2015.
Zeitplan: 9:30 - 10:00 Uhr Waage Jugend U 9 männlich und weiblich. 11:00 - 11:30 Uhr Waage Jugend U 12 weiblich. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 12 männlich. 14:30 - 15:00 Uhr Waage Jugend U 15 männlich. 16:00 - 16:30 Uhr Waage Jugend U 15 weiblich.
Mattenzahl: 2 Matten 5 x 5 m.
Meldung: bis 16.11.2015 per E-Mail an n_szewczyk@web.de
Meldegeld: 7,50 € pro Kämpfer, bar vor der Waage mit Startkarten
Kontakt in der Sporthalle: Norbert Szewczyk, mobil: 01 76 / 53 06 38 53.

Listenführerlehrgang

Ausrichter: DJK Eintracht Borbeck.
Datum: Sonntag, 22.11.2015.
Ort: Don-Bosco-Gymnasium, Theodor-Hartz-Str. 15, 45355 Essen.
Zeiten: 9:00 - 13:00 Uhr Gruppe 1: Listenführerlehrgang zur Lizenzverlängerung (gültiger Judopass und Listenführerausweis mitbringen) 9:00 - 17:00 Uhr Gruppe 2: Listenführerlehrgang mit anschließender Prüfung (gültiger Judopass, ein aktuelles Passbild, Schreibzeug (verschiedene farbige Stifte), Lineal mitbringen)
Referenten: Efan Dink und Wolfgang Schulte
Voraussetzung: Mindestalter 12 Jahre, gelber Gürtel (7. Kyu), Vereinsfunktionäre ohne Kyu-Grad.
Kosten: 5,00 € pro gemeldetem Teilnehmer, zu zahlen bei Lehrgangsbeginn.
Verpflegung: bitte selbst mitbringen.
Meldungen: an Wolfgang Schulte, nur per E-Mail: judo-krr-rheinruhr@t-online.de
Meldeschluss: 16.11.2015.

Steinfurt

Poolturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 9 und U 12

Ausrichter: Judoabteilung des TV Jahn Rheine 1885 e.V.
Ansprechpartner: Markus Haneklaus, mobil: 01 73 / 2 89 30 97.
Datum: Samstag, 21. November 2015.
Ort: Sporthalle des Emsland-Gymnasiums, Bühnertstr. 120, 48431 Rheine.
Zeitplan: 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 9 männlich und weiblich. 10:15 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 12 männlich und weiblich bis 30 kg. 11:15 - 11:30 Uhr Waage Jugend U 12 männlich und weiblich bis 40 kg. 12:15 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 12 männlich und weiblich über 40 kg.
Modus: U 9 und U 12: Poolsystem, alle Kinder werden in 4er- oder 5er-Pools eingeteilt, so dass jedes Kind mindestens drei Kämpfe hat. Mädchen und Jungen in der U 9 kämpfen in gemeinsamen Pools.
Mattenzahl: 3 Matten 5 x 5 m.
Meldungen: unter Angabe von Name, Verein und Geburtsdatum bis zum 16.11.2015 an alkemeyer@gmx.de
Meldegeld: 5,50 € pro Teilnehmer.

QUALIFIZIERUNG

Trainer C-Verlängerung Leistungs-/Breitensport - LG 10/15

Datum: Sonntag, 29. November 2015.
Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr.
Ort: Hagen, Heinitzstraße.
Inhalte: Ausgewählte Spiel- und Übungsformen für das Techniktraining (Stand und Boden), Übergang Stand-Boden, Judo-Circuit.
Umfang: 7,5 Lerneinheiten.
Referenten: Pia Unrath und Walter Trapp.
Zielgruppe: Trainer C-Lizenzinhaber, die ihre Lizenz verlängern lassen möchten; am Thema interessierte Judokas mit ausreichend Vorkenntnissen (3. Kyu).
Kosten: 25,00 €
Verpflegung: Mittagsimbiss.
Anmeldung: mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 16.11.2015 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

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.

G-JUDO

Lehrgang zur Erlangung der Prüferlizenz G-Judo

Das Nordrhein-Westfälische Dan-Kollegium richtet, seit der Fertigstellung der Kyu-Prüfungsordnung für Judokas mit Handicap, einen spezifisch ausgerichteten Judo-Lehrgang aus, um prüfungsberechtigten Dan-Trägern die Möglichkeit zu geben, eine Sonderlizenz zur Abnahme von Prüfungen im Bereich G-Judo zu erwerben. Parallel kann man bei diesem Lehrgang seine normale Kyu-Prüferlizenz verlängern.

Datum: Samstag, 28. November 2015.

Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.

Ort: Dojo des JC-Wermelskirchen, Beltener Str. 48, 42929 Wermelskirchen.

Themen: Kyu-Prüfungsordnung, Prüferverhalten, praktische Prüfungsabwicklung, Formalitäten, anschließender schriftlicher Test.

Leitung: Jörg Wolter.

Mitzubringen: Judogi, gültiger Judopass, Schreibzeug.

Anmeldung: bis zum 22.11.2015 per E-Mail an joerg.wolter@nwdk.de

Kosten: Lehrgangskosten übernimmt das NWDK. Fahrtkosten gehen zu Lasten der Teilnehmer.

NWDK

Kreis Bielefeld

1. Kyu-Lehrgang

Ausrichter: NWDK Kreis Bielefeld/Wiedenbrücker TV.

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

Datum: Samstag, 5. Dezember 2015.

Zeit: 9:00 - 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, Jörg Zimmermann, 2. Dan, N.N.

Meldung: schriftlich nur durch den jeweiligen Verein bis zum 28.11.2015 unter Angabe der Teilnehmerzahl und Kyu-Grad an den KDV: Fax: 0 52 42 / 5 59 40, E-Mail: Rainer.Andruhn@nwdk.de

Teilnehmergebühr: 5,00 € 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 findet am 20.12.2015 in Gütersloh statt.

1. Kyu-Prüfung

Ausrichter: NWDK Kreis Bielefeld/Gütersloher JC.

Ort: TH Schule an der Dalke, Im Reke 4, 33332 Gütersloh.

Zeit: Sonntag, 20. Dezember 2015.

Zeit: 9:30 - 15:00 Uhr.

Teilnehmer: ab 3. Kyu möglich.

Prüfer: werden vom KDV eingesetzt.

Meldung: schriftlich nur durch den jeweiligen Verein bis zum 13.12.2015 unter Angabe von Name, Vorname, Geb.-Datum, letzte Prüfung, Judopass-Nr. an den KDV: E-Mail: Rainer.Andruhn@nwdk.de, 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 Bonn

Kyu-Kata-Lehrgang

Datum: Mittwoch, 2. Dezember 2015.

Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr.

Ort: Sporthalle des Collegium Josephinum, Kölnstr. 413, 53117 Bonn.

Referent: Roman Jäger, 5. Dan.

Dieser erste Informationslehrgang für Trainer und Interessierte dient der Vorbereitung für das Kyu-Kata-Turnier 2016 in Bonn.

Weitere Termine: 27.1.2016 und 10.2.2016, jeweils mittwochs von 18:00 - 20:00 Uhr.

Inhalte: Erläuterung zu den Inhalten sowie den Bewertungskriterien zum 3. Kyu-Kata-Turnier am 17. April 2016 in Theorie und Praxis.

Anmeldung: Eine formlose Anmeldung bis 24 Stunden vor der jeweiligen Veranstaltung unter Angabe von Name, Vorname, Alter, Kyu-/Dan-Grad, Verein und Kontaktadresse an kdvd-bonn@web.de ist notwendig, damit ausreichendes Informationsmaterial für die Teilnehmer zur Verfügung gestellt werden kann. Aus versicherungsrechtlichen Gründen empfehlen wir die Meldung über den Verein.

Kreis Coesfeld

Kyu-Prüferlizenz-Verlängerungslehrgang

Datum: Samstag, 9. Januar 2016.

Ort: Judozentrum Stadtlohn, Südstr. 1.

Zeit: 14:00 - 17:30 Uhr.

Referenten: Peter Bazynski, 6. Dan, Hans Urban, 5. Dan.

Themen: Erarbeiten der Kyu-Prüfungsordnung: Randori, Kata.

Anmeldungen (Anzahl der Teilnehmer pro Verein): an NWDK Kreis Coesfeld, KDV Peter Bazynski, Bürgermeister-Horst-Str. 9, 48703 Stadtlohn, Tel./Fax: 0 25 63 / 29 67, E-Mail: p-bazynski@online.de

Jahreshauptversammlung

Datum: Samstag, 9. Januar 2016.

Ort: Judozentrum Stadtlohn, Südstr. 1.

Zeit: 17:30 Uhr (nach dem Kyu-Prüfer-Lehrgang).

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Wahl eines Protokollführers
3. Feststellung der Stimmberechtigung
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Bericht des Kreis-Dan-Vorsitzenden
- Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung
- Sportverkehr/Lehrgänge
- Kyu-/Dan-Prüfungen

- Aktuelles

6. Aussprache zu den Berichten

7. Anträge an die Kreisversammlung

8. Anträge an die Delegiertenversammlung des NWDK

9. Wahl der Delegierten zur NWDK-Delegiertenversammlung am 13.3.2016 in Bochum

10. Verschiedenes

Die Anträge (zu TOP 7 und 8) sind schriftlich zu stellen bis zum 20.12.2015.

Kreis Köln

Dan-Vorbereitungslehrgang

Ort: Turnhalle der Haupt- und Realschule Dellbrücker Mauspfad 198-200, 51069 Köln.

Termine: Samstags, 09.01.2016, 16.01.2016, 23.01.2016, 30.01.2016, 13.02.2016, 20.02.2016, 27.02.2016, 05.03.2016, 12.03.2016, 09.04.2016.

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

Referenten: KDV-Team und N.N.

Teilnehmer: Dan-Prüfungsanwärter und alle, die an dem Thema Interessiert sind.

Meldung: schriftlich durch den Verein bis zum 3.1.2016 an joachim.jaeger@nwdk.de mit der Angabe, welcher Dan-Grad angestrebt wird.

Kosten: 60,00 € pro Teilnehmer, bar zu zahlen vor Ort am ersten Lehrgangstag.

Sonstiges: Gültiger Judopass ist von jedem Teilnehmer vorzulegen. Die Dan-Prüfung findet am 16.4.2016 im Kreis Köln statt.

Grundsatz-, Pass- und Prüfungsordnungslehrgang

Datum: Sonntag, 10. Januar 2016.

Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr.

Ort: Turnhalle Haupt- und Realschule, Dellbrücker Mauspfad 198-200, 51069 Köln.

Referenten: KDV-Team Köln und N.N.

Thema: Theorie und anschließend Praxis auf der Matte.

Kosten: keine.

Teilnehmer: Alle, die ihre Prüferlizenz erwerben oder verlängern möchten.

Anmeldung: schriftlich per E-Mail an joachim.jaeger@nwdk.de

Jahreshauptversammlung

Datum: Sonntag, 10. Januar 2016.

Zeit: 14:00 Uhr.

Ort: Turnhalle Haupt- und Realschule, Dellbrücker Mauspfad 198-200, 51069 Köln.

Tagesordnung:

1. Eröffnung
2. Wahl eines Protokollführers
3. Feststellung der Stimmberechtigung
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Genehmigung des Protokolls der JHV 2015
6. Berichte des Kreisvorstandes
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung des Kreisvorstandes
10. Wahl der Delegierten zur JHV des NWDK 2016
11. Anträge an die JHV
12. Termine 2016
13. Sonstiges

Kreis Rhein-Ruhr

Dan-Vorbereitungslehrgang

Lehrgangsort: Dojo des PSV Essen, Wittenbergstr. 109, Essen-Stadtwald.

Termine: Sonntags, 01.11.2015, 15.11.2015, 29.11.2015, 13.12.2015, 10.01.2016, 31.01.2016, 28.02.2016, 06.03.2016, 10.04.2016, 24.04.2016. Als Prüfungstermin ist der 14.05.2016 vorgesehen.

Zeit: jeweils 9:30 - 12:30 Uhr (außer am 01.11.2015: 10:00 - 13:00 Uhr).

Teilnehmergebühr: 40,00 €, ist am ersten Lehrgangstag zu entrichten.

Meldung: durch den Verein unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, angestrebter Dan-Grad, Datum der letzten Prüfung und Passnummer bis zum 28.10.2015 formlos per E-Mail an dirk.lemm@nwdk.de.

Prüfung zum 1., 2. und 3. Kyu auf Kreisebene

Veranstalter: NWDK Kreis Rhein-Ruhr.

Ausrichter: PSV Duisburg.

Datum: Montag, 14. Dezember 2015.

Zeit: Eintreffen 18:00 Uhr. Beginn ca. 18:30 Uhr.

Ort: Gymnastikhalle der Gesamtschule Süd, Großenbaumer Allee 168-174, 47269 Duisburg.

Meldung: unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, angestrebter Kyu-Grad, Datum der letzten Prüfung und Passnummer über den Verein bis zum 7.12.2015 formlos per E-Mail an dirk.lemm@nwdk.de oder schriftlich beim Vorbereitungslehrgang. Teilnehmer aus einem anderen Kreis benötigen die schriftliche Einverständniserklärung ihres Kreis-Dan-Vorsitzenden.

Mitzubringen: weißer Judogi, Judopass und DJB-Teilnehmermarke.

Teilnehmergebühr: 8,00 €

An der Prüfung können alle Judokas teilnehmen, welche die Prüfungsvoraussetzungen gemäß Grundsatzordnung erfüllen.

Kreis Warendorf/Münster

Kyu-Prüfer-Lizenzlehrgang

Ausrichter: NWDK Kreis Warendorf/Münster.

Datum: Samstag, 5. Dezember 2015.

Zeit: 13:00 - 18:00 Uhr Aspiranten.

Ort: Turnhalle der Antoniuschule, Antoniusstraße, 59269 Beckum.

Referent: Heinz Aschhoff.

Kosten: keine.

Meldung: an Heinz Aschhoff, E-Mail: heinz.aschhoff@online.de oder Klaus-Dietmar Kroll, E-Mail: Judo-Krolli@t-online.de

Besonderes: Judoanzug und Schreibzeug sind mitzubringen. Zweiter Lehrgang am 10.1.2016 in Münster.

der budoka ISSN 0948-4124		Bestellschein					
<p>An den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. Geschäftsstelle Postfach 10 15 06 47015 Duisburg</p>				Bitte schicken Sie den „budoka“ ab Monat _____ an nachfolgende Adresse. Ich/wir bezahle/n für 10 Ausgaben im Jahr 35,00 € / bei Bankeinzug 30,00 € (Bezugsjahr ist das Kalenderjahr). Die Kündigung des Abos ist mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres möglich.			
				Name:		Vorname:	
				Straße/Hausnr.:			
				PLZ:		Wohnort:	
				E-Mail:			
				Den „budoka“ bezahle/n ich/wir per Bankeinzug (jährlich) und erteile/n folgendes SEPA-Lastschriftmandat. Die Mandatsreferenz-Nr. und der Fälligkeitstermin werden Ihnen rechtzeitig vor dem ersten Einzug mit Rechnungslegung mitgeteilt. Ich/wir ermächtige/n den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. (DVB NW), Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08ZZZ00000346018) Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom DVB NW auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.			
				Kontoinhaber:			
				Anschrift des Kontoinhabers:			
				IBAN:			
				BIC:			
				Geldinstitut:			
				Datum		Rechtsverbindliche Unterschrift	

Landeslehrgang Technik Bezirk Mönchengladbach

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: JJJC Nettetal.
Thema: Prüfungsrelevante Themen im Kyu-Bereich.
Datum: Samstag, 21. November 2015.
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.
Ort: Blumenallee, 41334 Nettetal.
Referent: Werner Dermann, 7. Dan, Bezirksvertreter.
Kosten: 10,00 €

Bezirksprüfung Arnsberg

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: TuS Hamm.
Datum: Samstag, 21. November 2015.
Zeit: Beginn 11:00 Uhr.
Ort: Titianastr. 5, 59067 Hamm.
Leitung: Ralf Krämer, Bezirksvertreter.
Kosten: je nach Teilnehmerzahl.

Landeslehrgang Jugend

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: PSV Bielefeld.
Thema: Prüfungsvorbereitung.
Datum: Sonntag, 29. November 2015.
Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr.
Ort: Bitte Homepage des NWJJV beachten!
Referent: Brian Smith.
Kosten: 5,00 €
Vermerk: Faustschützer mitbringen.

Bezirksprüfung Siegen

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: TV Eichen.
Datum: Sonntag, 29. November 2015.
Zeit: Beginn 10:00 Uhr.
Ort: Schulzentrum Stählerwiese, 57223 Kreuztal.
Leitung: Frank Zimmermann, Bezirksvertreter.
Kosten: je nach Teilnehmerzahl.

Landeslehrgang Technik

Verlängerung Trainer C B - 5 UE
Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: JK Hagen.
Thema: Stocktechniken.
Datum: Samstag, 5. Dezember 2015.
Zeit: 15:00 - 19:00 Uhr.
Ort: Heinitzstr. 12, 58097 Hagen.
Referent: Reinhard Ogrodnik, 7. Dan.
Kosten: 15,00 €

Bezirksprüfung Mönchengladbach

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: JJJC Nettetal.
Datum: Samstag, 5. Dezember 2015.
Zeit: Beginn 14:00 Uhr.
Ort: Kornblumenweg 1, 41334 Nettetal.
Leitung: Werner Dermann, Bezirksvertreter.
Kosten: je nach Teilnehmerzahl.

Bezirksprüfung Bielefeld

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: WSU Warendorf.
Datum: Samstag, 5. Dezember 2015.
Zeit: Beginn 13:00 Uhr.
Ort: Franziskussschule, Rosenstr. 1, 48231 Warendorf.
Leitung: Brian Smith, Bezirksvertreter.
Kosten: je nach Teilnehmerzahl.

Dan-Prüfung 3 (U45/UE45)

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: PTSV Aachen e.V.
Termin: 12./13. Dezember 2015.
Zeit: Eintreffen 10:00 Uhr. Start 11:00 Uhr.
Ort: Eulersweg 15, 52070 Aachen.
Leitung: Michael Maas, 6. Dan, Referent Prüfungswesen, Robby Prümm, 8. Dan, Referent Senioren.
Kosten: 70,00 €
Vermerk: Gebühr bitte zeitgleich zur Anmeldung auf das Verbandskonto überweisen: NWJJV, IBAN: DE77370501981900556307, BIC: COLSDE33XXX, Spk Köln-Bonn, Verwendung: Dan-Prüfung 3, [Name, Vorname]. Bitte Überweisungsnachweis zusammen mit dem DJJV-Pass zu Beginn der Veranstaltung vorlegen.
Meldung: 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 Technik

Verlängerung Trainer C B - 5 UE
Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: JJJC Heinsberg.
Thema: Waffenabwehr.
Datum: Samstag, 9. Januar 2016.
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.
Ort: Westpromenade, 52525 Heinsberg.
Referent: Volker Haupt, 6. Dan.
Kosten: 15,00 €

Landeslehrgang Technik Bezirk Mönchengladbach

Verlängerung Traiiner C B - 5 UE
Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: JJJC Nettetal.
Thema: Würfe, Kombinationen, Varianten.
Datum: Samstag, 30. Januar 2016.
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.
Ort: Blumenallee, 41334 Nettetal.
Referent: Werner Dermann, 7. Dan.
Kosten: 10,00 €

Vereinsangebot

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

Pflichtlehrgang gemäß Prüfungsordnung

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: TV Littfeld.
Thema: Notwehr, Nothilfe, Rechtslage zu Hilfsmitteln.
Datum: Sonntag, 31. Januar 2016.
Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr.
Ort: Turnhalle der Grundschule, Adolf-Wurm-bach-Straße, 57223 Kreuztal-Littfeld.
Referent: Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrwart des NWJJV e.V.
Kosten: 10,00 €
Vermerk: Bekleidung - weißer Gi.
Meldung: 14 Tage vorher bei der Geschäftsstelle des NWJJV e.V.

In eigener Sache

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

Datenschutz

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

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

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

Tag des Judo



DJJB

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

**Eine Initiative der Vereine des
Deutschen Judo-Bundes e.V.
für Schulen.**

... mehr dazu unter: www.judobund.de