

Der

Budoka

K 10339

November 2020
4,50 €



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:

**Muay Thai Bund
NRW neu im
Dachverband**

Seite 4



SEITE 8

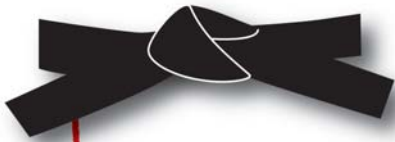
Judo:
Vizemeisterschaft
für SUA Witten

SEITE 32

Ju Jutsu:
Lehrgänge mit
Wolfgang Kroel

SEITE 38

Wushu:
Lehrgänge und
Prüfung



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

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

AIKIDO

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.

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

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

HAPKIDO

Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

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

TAEKWONDO

Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.

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

JIU-JITSU

Jiu-Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.

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

JUDO

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

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

KARATE

Karateverband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

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

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

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

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

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

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

JU-JUTSU

Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.

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

KENDO

Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband e.V.

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

WUSHU

Wushu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

MUAY THAI

Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Sportvereine als Gastgeber für Ehrenamtstour 2021 gesucht!

Sport geht nur mit Ehrenamt! Die Initiative Ehrenamt 2018-2022 möchte mehr Menschen für das ehrenamtliche und freiwillige Engagement im Sportverein gewinnen – langfristig und nachhaltig. 2019 stand das junge Ehrenamt im Fokus. Im Jahr 2020 rückten wir die vielen engagierten Mädchen und Frauen in den Vereinen ins Rampenlicht.

Im Rahmen der Initiative „#SPORTEHRENAMT – NRW-TOUR 2021“ möchte der Landessportbund NRW Menschen der Zielgruppe 50+ für ein Engagement im Sportverein begeistern. Dafür wird mit der Ehrenamtstour an 30 Standorten geworben. NRW-Sportvereine können sich ab sofort als Gastgeber für die Ehrenamtstour bewerben. Diese bietet ein buntes Infotainmentprogramm. Geplant sind ein Gewinnspiel, Mitmachaktionen für die Besucher, Gesprächsrunden mit Engagierten aus dem Sportverein und vieles mehr. Jeder Gastgeber wird mit 1.000 Euro gefördert.

Das Sportehrenamt in NRW ist aktiv: rund 4,7 Millionen Stunden leistet das Ehrenamt im Monat. Rund 1,4 Millionen freiwillig und ehrenamtlich Engagierte machen den Sport in NRW möglich. Durch knapp 149.000 Vorstandsmitglieder werden die Geschicke der ca. 18.300 Vereine mit viel Einsatz und Herzblut gelenkt. Sie werden tatkräftig unterstützt durch mehr als 180.000 Funktionsträger auf Ausführungs- und Kassierer-Ebene. In et-

was mehr als 30 Prozent dieser Positionen sind Frauen tätig. Zusätzlich sind ca. 1,1 Millionen Helfer aktiv.

Wusstest du, dass Ehrenamtliche im Schnitt 13,4 Stunden/Monat für ihren Verein tätig sind? Gefragt nach dem Warum, sind dies die drei Motive mit der höchsten Zustimmung:

- (1) weil ich etwas für unsere Vereinsgemeinschaft tun will
- (2) weil ich mich in meiner Freizeit für etwas engagieren möchte, was mir ganz persönlich sinnvoll erscheint
- (3) weil es mir Spaß macht

5 Millionen Mitglieder treiben in NRW-Vereinen Sport, davon 2 Millionen Mädchen und Frauen. Organisiert in 126 Mitgliedsorganisationen offeriert der Sport eine bunte Palette an Angeboten und Möglichkeiten für alle Mitglieder.

Übrigens: Auch der Leistungssport in Deutschland und NRW wäre ohne Sportvereine kaum denkbar. 13,1 Prozent bzw. rund 2.450 Vereine in NRW haben Kaderathleten in ihren Reihen.

NRW-Sportvereine können sich ab sofort als Gastgeber für die #SPORTEHRENAMT – NRW-TOUR 2021 bewerben. Bewerbungsschluss ist der 30. November. Alle Informationen unter <https://www.sportehrenamt.nrw/sei-dabei/nrwtour2021/>

(Quelle: LSB NRW)

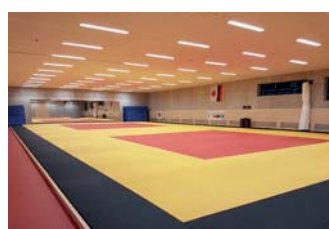
INHALT 11/2020

Der
Budoka

Verbände

Nordrhein-Westfälischer Judo -Verband	8
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	41
Nordrhein-Westfälischer Aikido -Verband	28
Nordrhein-Westfälischer Hapkido -Verband	30
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	31
Nordrhein-Westfälischer Ju Jitsu Verband	32
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	34
Wushu -Verband Nordrhein-Westfalen	38

Themen



Luftqualität im Dojo:
Dicke Luft im Dojo
– was tun?

SEITE 6

Judo: 50 Jahre nationaler
Wettkampfsport der Frauen



SEITE 12

Krafttraining, Teil 119:
Bizepscurl und Seitheben vorgebeugt mit der T-Stange **25**

Bestellschein **20**

Ausschreibungen **41**

Impressum **42**

Titelseite: Die Budo-Familie im Dachverband ist größer geworden. Der Muay-Thai-Bund NRW wurde als 15. Fachverband aufgenommen. Willi Höfken (3. von rechts) wurde zum ersten Ehrenpräsidenten des Dachverbandes gewählt.

Fotos: Erik Gruhn

Muay Thai Bund NRW neu im Dachverband

Willi Höfken Ehrenpräsident im Dachverband

Vertreter aus 13 von 14 Mitgliedsverbänden waren zur Mitgliederversammlung des Dachverbandes für Budotechniken Nordrhein-Westfalen in der Sportschule Wedau in Duisburg erschienen. Bei der Abgabe der Berichte wurde deutlich, dass der Kontaktsport ganz besonders unter der aktuellen Corona-Krise zu leiden hat. In allen Verbänden mussten seit Mitte März Lehrgänge und Wettkämpfe abgesagt werden. Doch inzwischen konnte der Sportbetrieb wieder aufgenommen werden.

Nach der Entlastung des Vorstandes verabschiedeten die Delegierten die neu erstellte Ehrenordnung einstimmig. Auf Antrag des Präsidiums wurde Willi Höfken, der den Dachverband von 1987 bis 1999 als Präsident geführt hat, einstimmig zum ersten Ehrenpräsidenten ernannt.

Der Muay Thai Bund NRW, Fachverband für thailändische Kampfkünste, hatte einen Aufnahmeantrag an die Mitgliederversammlung gestellt. Dem Verband gehören 1.300 Mitglieder in 31 Vereinen an. Nach einer Vorstellung durch die Vertreter des Verbandes und einigen Rückfragen aus der Versammlung wurde der Muay Thai Bund NRW einstimmig als 15. Fachverband in den Dachverband für Budotechniken NW aufgenommen.

Die Verabschiedung der Ehrenordnung war auch der Startschuss für die neue NRW-Budo-Hall-of-Fame für herausragende Kampfsport-Persönlichkeiten. Als erste Sportler werden nach einstimmigem Beschluss der Mitgliederversammlung Andreas Kuhl (Ju Jutsu), Aziz Acharki (Taekwondo) und Andreas Tölzer (Judo) in die NRW-Budo-Hall-of-Fame aufgenommen.

Text und Fotos: Erik Gruhn



Willi Höfken ist erster Ehrenpräsident des Dachverbandes für Budotechniken Nordrhein-Westfalen



Erik Goertz (DV-Geschäftsführer), Ralf Körner, Dr. Daniel Zerbin (beide Muay Thai Bund NRW), Willi Höfken (Ehrenpräsident), Dr. Axel Gösche (Präsident) und Antonio Barbarino (Vizepräsident) (von links nach rechts)

NRW-Budo-Hall-of-Fame

Die Mitgliederversammlung des Dachverbandes für Budo-techniken Nordrhein-Westfalen hat die NRW-Budo-Hall-of-Fame für herausragende Kampfsport-Persönlichkeiten ins Leben gerufen. Aufgenommen werden können Athleten für ihre gesamte Sportlaufbahn nach Beendigung der aktiven Karriere (Medaille bei Olympischen Spielen, World Games oder Weltmeistertitel), Präsidenten der Fachverbände bzw. des Dachverbandes für ihr Lebenswerk sowie Personen mit weiteren herausragenden Lebensleistungen

für den Budosport in NRW und Deutschland (z.B. Bundestrainer, Olympiakampfrichter). Ehrungen können durch einen Fachverband oder durch das Präsidium gestellt werden.

Als erste Sportler wurden nach einstimmigem Beschluss der Mitgliederversammlung Andreas Kuhl (Ju Jutsu), Aziz Acharki (Taekwondo) und Andreas Tölzer (Judo) in die NRW-Budo-Hall-of-Fame aufgenommen.



Andreas Kuhl

Verband:	NW Ju Jutsu Verband
Verein:	Judo-Vereinigung Siegerland
Erfolge:	Zweifacher World-Games Sieger 2009 Dreifacher Weltmeister 2004, 2006, 2008 Europameister 2001, 2003
Engagement im Fachverband:	Bundestrainer Fighting U21/U18 Herren



Aziz Acharki

Verband:	Taekwondo-Union NRW
Verein:	OTC Bonn
Erfolge:	Erster NRW-Olympia-Teilnehmer 2000 5. Platz Weltmeister 1995 WM-Bronze 1993 Europameister 1996, 2000
Engagement im Fachverband:	bis 2016 Bundestrainer Zweikampf Herren Landestrainer TU-NRW



Andreas Tölzer

Verband:	NW Judo-Verband
Verein:	1. JC Mönchengladbach
Erfolge:	Bronze Olympische Spiele 2012 Dreifacher Olympia-Teilnehmer Vizeweltmeister 2010, 2011 WM-Bronze 2013 Europameister 2006
Engagement im Fachverband:	Landestrainer Männer/Männer U21

Dicke Luft im Dojo – was tun?

Zur Luftqualität beim Indoor-Sport am Beispiel Judo in Zeiten von Corona

Von Thomas Reisz

Corona sorgt weiterhin für Verunsicherung – inzwischen seit mehr als einem halben Jahr. Seit Trainings wieder aufgenommen werden, stellt sich die Frage nach der Gefährdung durch kritische Virenlasten im Trainingsraum. Um sich einer Antwort darauf anzunähern, wurde über einen Monat (20 Trainingseinheiten) die Luftqualität für die Dauer des Jugendtrainings vom JC 71 Düsseldorf im Landesstützpunkt Düsseldorf-Ellerstraße (NRW-Sportschule Lessing-Gymnasium) kontinuierlich erhoben und ausgewertet. Dabei wurde der CO₂-Gehalt der Luft als Indikator für den Grad der Belastung gemessen. Die Grundannahme lautet, dass mit sinkender Luftqualität die potenzielle Virenlast steigt. „Aerosole sind ein möglicher Übertragungsweg des neuartigen Corona-Virus. Aerosole verteilen sich insbesondere in geschlossenen Innenräumen schnell im gesamten Raum. Regelmäßiges Lüften durch Stoß- und Querlüften oder über Lüftungstechnik in den Räumen kann das Risiko einer Infektion mit SARS-CoV-2 deutlich reduzieren“, so das Umweltbundesamt (UBA, Presseinformation 36/2020 vom 13. August 2020). „Die Lüftung von Innenräumen ist schon länger aus Gründen der Energieeffizienz von Bedeutung. Mit der Pandemie-Lage hat das Thema an Dringlichkeit gewonnen“, erklärt Dipl.-Ing. Joachim Decker, Lüftungsexperte bei der Energieagentur.NRW.

Das Ergebnis vorweg: In lediglich einer einzigen Trainingseinheit stieg die Belastung im Dojo über die vom Umweltbundesamt im Leitfaden für die Innenraumhygiene (für Schulgebäude, erarbeitet von der Innenraumlufthygiene Kommission des UBA) als kritische Grenze definierte Marke von 1000 ppm (0,1 Vol-%). Eine CO₂-Konzentration im Innenraum kleiner 1000 ppm zeigt unter normalen Bedingungen einen hygienisch ausreichenden Luftwechsel an. In der Spitze lag der maximal gemessene Wert einmalig bei 1013 ppm, das Minimum bei 587 ppm, das arithmetische Mittel bei 899 ppm. Aber was sagt das aus?

So sieht's aus: Das Dojo hat ein Raumvolumen von rund 2200 Kubikmetern, die Belüftung erfolgt über eine geregelte Lüftungsanlage



Günstig für die Bewertung des Risikos durch Aerosole und Virenlasten in der Luft: Kleine Gruppe in großer Halle – auch wenn das Foto nicht den üblichen Trainingsbetrieb abbildet

Räumliche Gegebenheiten und Lüftungsverhalten

Das Dojo Ellerstraße hat ca. 510 m² Mattenfläche. Die Mattenfläche ist vielleicht für einen Landestrainer entscheidend, um die maximale Größe eines Lehrgangs festzulegen. Für die Luftqualität ist sie allein allerdings kein hinreichendes Kriterium, vielmehr entscheidend ist das Raumvolumen. Bei einer Deckenhöhe von ca. 3,9 Metern beträgt das Raumvolumen rund 2200 m³. Das Dojo wird wochentags belüftet über eine Lüftungsanlage mit einem Volumenstrom von 4750 m³/h. Dabei gibt der Volumenstrom die Menge der Luft an, die innerhalb einer Stunde „ausgetauscht“ wird. Theoretisch wird die Luft durch die Anlage also in weniger als einer halben Stunde komplett ausgetauscht, die Luftwechselrate liegt demnach bei > 2,2/h (zum Vergleich: wird allein per Kipplüftung über die Fenster gelüftet, wird in Wohnräumen maximal eine Luftwechselrate von 1,5/h erreicht). Die Lüftungsanlage wird über einen CO₂-Fühler gesteuert, ihr ist zudem ein Filter (Filterklasse M5, filtert keine Viren) mit selber Leistung (4750 m³/h) vorgeschaltet.

Um bei üblicher Tätigkeit eine gleichbleibend gute Luftqualität in Wohnräumen sichergestellt zu bekommen, wird mit einem Luftwechsel von 25 m³/h pro Person gerechnet, in einer Sporthalle wird ein Luftwechsel von mindestens 80 m³/h pro aktivem Sportler empfohlen (vgl. dazu VDI 6022, DIN 18032-1, DIN-EN 16798). Im konkreten Fall lag der Luftwechsel allein durch die Lüftungsanlage in Abhängigkeit zur Größe der Trainingsgruppe rechnerisch zwischen 237 und 148 m³/h pro Person. Soll übererfüllt!

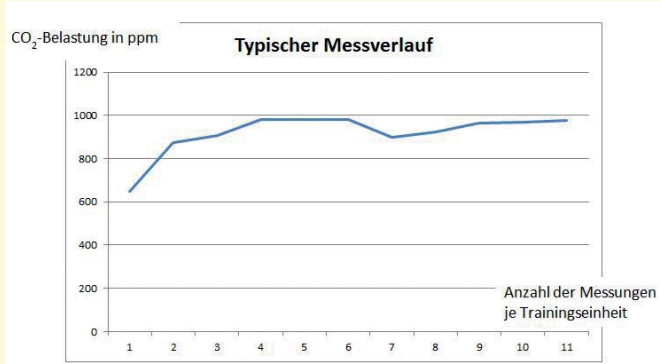
Durch das Öffnen einer Schiebetür lässt sich das Raumvolumen der Halle um weitere 1024 m³ vergrößern. Dieser Raum wird über eine eigene Lüftungsanlage mit einem Volumenstrom von 2000 m³/h ebenfalls ganztägig gelüftet. Dadurch erhöht sich der theoretische Luftwechsel während des Trainings sogar auf 338 bis 211 m³/h pro Person – eine „Vergünstigerung“ um 42,5 Prozent.

Datenerhebung

Gemessen wurde die Luftqualität auf einer Höhe von ca. 1,6 Metern unmittelbar neben dem CO₂-Fühler. Dabei wurden zum Trainingsbeginn, fortlaufend in einem Zehn-Minuten-Rhythmus, sowie am Trainingsende Messwerte abgelesen und in eine Tabelle übertragen. Dazu wurde die Trainings-Intensität im Moment der Messung notiert: leicht (z.B. Technikerwerb), mittel (z.B. Aufwärmen, Bahnen-Uchi-komi), hoch (z.B. Randori, Tempo-Uchi-komi).

Es ist nicht wirklich eine sensationelle Erkenntnis, dass bei zunehmender Intensität (und Trainingsdauer) die Luftqualität nachließ. Den Höhepunkt, das heißt die höchsten Belastungswerte wurden jeweils nach rund einer Stunde Trainingsdauer gemessen. Anschließend sanken die Werte wieder. In Düsseldorf hängt das mit der Steuerung der Lüftungsanlage zusammen, die zu arbeiten beginnt, sobald sich die Luftbelastung einem bestimmten Grenzwert (mutmaßlich 1000 ppm) annähert. Sobald die Lüftungsanlage läuft, garantiert sie mit ihrer Arbeit einen konstanten Wert unter der Marke, die vom Umweltbundesamt vorgegeben wird.

Zumindest interessant war auch das Ergebnis, dass selbst unter „ungünstigen“ Bedingungen, als versuchshalber einmal die Schiebetüren geschlossen blieben und die Luftqualität allein durch die Lüftungsanlage sichergestellt werden musste, die Qualität mit maximal 990 ppm/m³ stabil unter dem Grenzwert blieb.



Der typische Verlauf der Luftqualität während des Trainings in Düsseldorf, deutlich ist der Abfall der Kurve rund um die sechste und siebte Messung – nachdem die Lüftungsanlage zu arbeiten beginnt.

Was sagt uns das?

Da es sich nicht um eine wissenschaftliche Erhebung handelt, müssen wir bei der Interpretation vorsichtig sein. Die Daten scheinen zu zeigen, dass Judo unter günstigen Umständen (ausreichende Lüftung) nicht gefährlicher bezogen auf eine Covid-19-Ansteckung aufgrund der Virenlast in der Atemluft/durch Aerosole zu sein scheint, als Englisch-, Mathe- oder Was-auch-immer-für-ein-Unterricht. Oder anders ausgedrückt: Wenn man Schülerinnen und Schüler in die Schule gehen lassen kann, kann man sie auch zum Judo lassen – immer mit der Einschränkung einer ausreichenden Lüftung (und bei Einhaltung der Körperhygiene-Maßnahmen oder der Abstandsregeln) versehen.

Knackpunkt ist und bleibt aber die Lüftung. Hier sind Hallen mit einer Lüftungsanlage deutlich im Vorteil gegenüber Altbauten ohne oder mit unterdimensionierter Lüftungsanlage. Auf der anderen Seite haben gerade ältere Hallen ein vergleichsweise höheres Raumvolumen als das Beispiel „Dojo an der Ellerstraße“, weil sie in der Regel höhere Decken als 3,9 Meter haben. Ergo ist immer eine Abwägung „von Fall zu Fall“ sinnvoll. Trotz dieser nötigen Differenzierung lassen sich für die Zukunft einige Thesen für das Judo in Nordrhein-Westfalen ableiten.

Einige Thesen

Erstens: Durch Kontakte beim Training oder im Wettkampf kommt es vielleicht zu einzelnen Übertragungen. Das weitaus größere Risiko sind aber Virenlasten in der Raumluft – das begünstigt Ereignisse wie superspreading events. Wenn Judo schon Wege finden muss, um in Hallen durch die kommende kalte Jahreszeit ohne diesen „GAU“ zu kommen, dann bieten moderne Hallen mit Lüftungsanlage die günstigsten Voraussetzungen dazu.

Zweitens: Unter Corona-Bedingungen muss beim Training und bei Turnieren das Thema Lüftung notwendig mehr Berücksichtigung im Rahmen des Hygienekonzeptes erhalten. Denn vor allem bei Hallen-Altbauten ist es nicht damit getan, die ausreichende Lüftung über Türen und Fenster vorauszusetzen. Hier sollten möglichst Volumenströme seriös abgeschätzt und ggf. die Personenlasten (Größe der Trainingsgruppe) entsprechend angepasst werden. Gleichzeitig bieten Mehrfachturnhallen mit absenkbaren Raumteilern nicht grundsätzlich ein Plus an Sicherheit. Im Gegenteil: Abgesenkte Raumteiler führen zur Verringerung des Raumvolumens und damit zu einer potenziell höheren Virenlast in der Luft (siehe unten).

Drittens: Wer sich tatsächlich Sorgen um den Judo-Sport macht, der hat sich längst auf den Weg gemacht und sucht für die nächsten Meisterschaftssaisonen nach geeigneten Hallen – und arbeitet an Konzepten für die Umsetzung. Das ist unter anderem nötig, weil Mitglieder der Ständigen Impfkommission Anfang Oktober das Szenario aufstellten, dass Abstands- und Hygienevorgaben (vielleicht) noch zwei Jahre gelten werden (also bis Oktober 2022). Unter Verweis auf die Gebäudetechnik lässt sich auf jeden Fall gegenüber den für die Genehmigung zuständigen Behörden fachlich fundierter argumentieren. Dabei gilt: Je größer, desto besser! Denn in einer Halle mit großem Raumvolumen sinkt – so jüngst eine Studie der RWTH Aachen – das



Ansaug- oder Lüftungtürme sorgen beim Landesstützpunkt Düsseldorf für die Versorgung der Lüftungsanlage mit frischer Außenluft

relative Infektionsrisiko selbst bei vergleichsweise geringer Luftwechselrate (vgl. „Vereinfachte Abschätzung des Infektionsrisikos durch aerosolgebundene Viren in belüfteten Räumen“, Institute for Energy Efficient Buildings and Indoor Climate der RWTH Aachen 2020, S. 13f.).

Viertens: Der Faktor Zeit spielt – in geschlossenen Räumen – eine wesentliche Rolle. Selbst bei „dicker Luft“ im Dojo sinkt das Risiko einer Virenübertragung proportional zur Aufenthaltsdauer in der Halle. In der Praxis bedeutet das: Bei ungünstigen baulichen und haustechnischen Gegebenheiten lieber kürzer trainieren. Die Messungen in Düsseldorf haben gezeigt: Nach ca. 60 Minuten sind die Grenzwerte erreicht. Also Training verkürzen oder Teile des Trainings (zum Beispiel Aufwärmen) nach draußen verlegen.

Fünftens: Um die potenzielle Virenlast in der Halle auch während des Trainings/Turniers abschätzen zu können, lohnt sich für kleines Geld die Anschaffung eines Gerätes zur Messung der Luftqualität. Steigt der Wert zu hoch – Lüftungspause!

Beispielrechnung für einen Sporthallen-Altbau mit einem Raumvolumen von 1000 m³ ohne Lüftungsanlage: Bei einer Fenster- oder Querlüftung mit (günstiger) Luftwechselrate von 1,5/h und einem erforderlichen Luftwechsel von 80 m³/h pro Sportler ergibt sich folgende Formel:

$$\text{Raumvolumen} * \text{Luftwechselrate} / \text{erforderlicher Luftwechsel pro Sportler} = \text{maximale Größe der Trainingsgruppe}$$

$$1000 * 1,5 / 80 = 18,75$$

Für das Beispiel sollte die Trainingsgruppe also nicht größer als 18 Aktive (inklusive Trainer) sein, um eine ausreichende Luftqualität mit anzunehmend geringer Virenlast in der Halle sicherzustellen – selbst wenn die Coronaschutzverordnung CoronaSchVo NRW ein Training mit 30 und mehr zulässt.



Bundesliga-Finalturnier der Männer in Senftenberg

Die Sportunion Annen ist Deutscher Vizemeister!

Größter Erfolg seit 1988

Die Sportunion Annen erkämpfte sich beim Bundesliga-Finalturnier der Männer in Senftenberg den Titel des Deutschen Vizemeisters. Für die Judokas der Trainer Stefan Oldenburg und Marcel Haupt war dies der größte Erfolg seit der Vizemeisterschaft 1988, als die Titelkämpfe noch ohne die Sportler aus den ostdeutschen Bundesländern stattfanden. Auch wenn das Finale am Ende mit einem deutlichen 0:7 gegen das Hamburger Judo Team endete, zeigten die Wittener an diesem Tag eine starke Mannschaftsleistung, gekrönt vom Überraschungssieg im Halbfinale gegen den KSV Esslingen. Auch wenn der Titelverteidiger und Rekordmeister TSV Abensberg auf einen Start im Süden Brandenburgs verzichtete, waren einige Topteams mit starker internationaler Besetzung vor Ort.

Während einige Mannschaften Corona bedingt absagten, verzichteten andere Teams auch auf den Start, weil ihre Aushängeschilder für die Teilnahme an den Einzelwettbewerben um die Olympia-Qualifikation 2021 geschont werden und nicht durch die Bundesliga-Teilnahme unter Umständen in Quarantäne geraten sollten. Die sechs teilnehmenden Mannschaften kämpften zunächst im System "Jeder gegen Jeden", wobei anders als sonst in der Liga jeweils nur ein Durchgang mit den sieben Gewichtsklassen gekämpft wurde.



Martin Matijass bringt den
Spremerger Elias Kroll zu Fall



Jim Heijman jubelt nach seinem entscheidenden Sieg im Halbfinale gegen Saeid Mollaei

Die Sportunion Annen startete in der Vorrunde mit einem deutlichen 7:0-Erfolg gegen den TV 1848 Erlangen. Alessio Murrone, Leon Philipp, Matthijs van Harten, Jim Heijman, Martin Matijass, Max Strote und Jonas Schreiber holten die Punkte. Es folgte eine 2:5-Niederlage gegen das Hamburger Judo Team. Für die Siege auf Wittener Seite sorgten Jim Heijman und Martin Matijass. Im dritten Durchgang gab es einen 5:2-Sieg gegen Gastgeber KSC Asahi Spremberg. Matthijs van Harten, Jim Heijman, Martin Matijass, Jonas Schreiber und Leon Philipp punkteten gegen die Brandenburger. Der UJKC Potsdam war der nächste Vorrundengegner. Nach Siegen von Jim Heijman und Max Strote hieß das Endergebnis 2:5. Nach einer weiteren 2:5-Niederlage gegen Vizemeister KSV Esslingen belegte die Sportunion Annen Platz vier der Vorrunde. Martin Matijass und Jonas Schreiber konnten jeweils im Golden Score punkten.



Jonas Schreiber erzielt Wazaari gegen Maximilian Schubert (KSV Esslingen)

Überraschungssieg gegen den favorisierten KSV Esslingen

In der Zwischenrunde ging es für die Wittener erneut gegen den KSC Asahi Spremberg auf die Matte. Erneut gab es nach Siegen von Jonas Schreiber, Leon Philipp, Matthijs van Harten, Jim Heijman und Martin Matijass einen 5:2-Sieg und damit den Einzug in das Halbfinale. Hier sorgten die Annener für die große Überraschung und besiegten den favorisierten KSV Esslingen mit 4:3. Für Witten, die bereits mit 0:2 zurückgelegen hatten, holten Leon Philipp, Matthijs van Harten, Jim Heijman und Martin Matijass die Punkte. Jim Heijman besiegte dabei nach nur 44 Sekunden Saeid Mollaei, den Weltmeister von 2018. Die Überraschung des Tages war perfekt!

Das Finale begann mit zwei schnellen vorzeitigen Siegen für Hamburg. Moritz Plafky beendete die Begegnung in der 60-kg-Klasse bereits nach 17 Sekunden gegen Bundesliga-Debütant Erik Hobein. Yerrick Schriever (bis 66 kg) erzielte gegen Leon Philipp zwei Wazaari-Wertungen. In der Klasse bis 73 kg ging es zwischen Ferdinand Karapetian und Matthijs van Harten ohne Wertungen in die Golden-Score-Verlängerung. Hier erzielte Karapetian nach fast sieben Minuten die entscheidende Wertung zum 3:0 für Hamburg. Für die vorzeitige Entscheidung sorgte Dominic Ressel (bis 81 kg). Bereits nach 2:13 beendete er seinen Kampf gegen Aeneas Paul durch eine Würgetechnik. Auch die weiteren Kämpfe entschieden die Hamburger für sich: Max Münsterberg besiegte Jim Heijman (bis 90 kg), Dario Kurbjewit Garcia setzte sich gegen Max Strote durch (bis 100 kg) und Gela Zaalishvili ließ Jonas Schreiber keine Chance (über 100 kg).

Das 0:7 im Finale war zwar deutlich, aber immerhin war der Finalinzug der größte Erfolg für die Sportunion in der Judo-Bundesliga seit 32 Jahren. Darauf lässt sich in der nächsten Saison, die dann hoffentlich wieder im normalen Modus durchgeführt werden kann, aufbauen. „Ich bin total stolz auf die Jungs. Was wir hier geleistet haben nach all' den Problemen, die wir auch im Vorfeld hatten, ist grandios“, stellte Stefan Oldenburg gegenüber der Wittener Presse klar.

**Text: Erik Gruhn
Fotos: Falk Scherf**



Alessio Murrone mit einer starken Aktion gegen den für Hamburg startenden Moritz Plafky



Martin Matijass stand im Kampf gegen den UJKC Potsdam
Krisztian Toth, Vizeweltmeister von 2014, gegenüber (links);
oben: Leon Cedric Philipp mit Seoi-nage gegen den Deutschen
Vizemeister Lukas Klemm (KSV Esslingen) Fotos: Falk Scherf





Alessio Murrone mit Uchi-mata gegen Felix Schummel (UJKC Potsdam) (oben); oben rechts: Griffkampf zwischen Jonas Schreiber und Tomasz Domanski (KSC Asahi Spremberg); rechts: Martin Matijass mit einem Gegendreher gegen den Deutschen Juniorenmeister Louis Mai (KSV Esslingen)

In der **1. Bundesliga der Frauen** blieb nach zwei kurzfristigen Absagen wegen der Coronakrise nur noch der **BC Karlsruhe** als Teilnehmer des Finalturniers übrig. Die Kämpferinnen aus dem Landesverband Baden trugen Freundschaftskämpfe gegen die Zweitligateams aus und sicherten sich damit den DM-Titel 2020.



SUA-Frauen Vizemeister der 2. Liga

Die Frauen der Sportunion Annen erkämpften beim Finalturnier der 2. Bundesliga Nord in der Niederlausitzhalle in Senftenberg den zweiten Platz hinter dem KSC Asahi Spremberg. Der Post SV Düsseldorf belegte Platz fünf.

Die Kämpferinnen aus Witten unterlagen direkt zum Auftakt äußerst knapp mit 3:4 gegen Spremberg. Anschließend besiegten sie im Kampfmodus „Jeder gegen Jeden“ den Post SV Düsseldorf mit 6:1, die JG Sachsenwald mit 4:3 und den JC Wiesbaden mit 4:3.

Foto: Birgit Arendt

50 Jahre nationaler Judo-Wettkampfsport der Frauen

Erste Deutsche Meisterschaften für Frauen und weibliche Jugend in Rüsselsheim. Erinnerungen von Monika Mähringer.

Vor genau 50 Jahren, am 14. November 1970, fanden die ersten Deutschen Judo-Meisterschaften für Frauen und die weibliche Jugend statt. Für Nordrhein-Westfalen gab es bei der Premiere zwei Titel bei den Frauen durch Ursula Hahn und Karin Friedrich sowie in der weiblichen Jugend durch Monika Lindemeyer, die damit die erste Deutsche Jugendmeisterin aus NRW ist.

Monika Mähringer geb. Lindemeyer erinnert sich an die nationalen Titelkämpfe vor 50 Jahren:

„Die ersten Deutschen Damen-Meisterschaften wurden in Rüsselsheim ausgetragen, und zwar am 14. November 1970. Mein Trainer begleitete mich und half auch bei taktischen Überlegungen vor den jeweiligen Kämpfen. Auch Ulrike Becker war eine starke Kämpferin. Sie stand kaum auf der Matte und beendete kurzfristig ihre Kämpfe mit einem Ippon. Ich studierte ihren Stil und konnte gleich zu Beginn des Kampfes einen Konterwurf ansetzen und durchführen und so den Kampf für mich entscheiden.

Als ich nach dem Sieg meine Eltern anrief und ihnen mitteilte, dass ich Deutsche Meisterin geworden bin, glaubten sie mir erst gar nicht und mein Judolehrer musste ans Telefon kommen und meinen Erfolg bestätigen.

Damals arbeitete ich bei der Firma Thyssen. Hier bekam ich als Erfolgsprämie einen Tag Sonderurlaub und zusätzlich 100,00 DM. Außerdem erschien ein Reporter der NRZ in der Judoschule Budokan Düsseldorf und brachte einen Artikel mit einem Foto von mir.

Ich denke gerne an die schöne Zeit zurück. Meine Freundin und ich gingen damals jeden Tag zum Judotraining. Mein Trainer war damals Hans Rutkowski (5. Dan) vom Budokan Düsseldorf. Bei ihm trainierte ich vom 13. bis zum 19. Lebensjahr. Leider verstarb er 2015



Siegerehrung der Klasse bis 55 kg in der weiblichen Jugend, links Monika Lindemeyer mit dem Meisterpokal

im Alter von 80 Jahren. Noch heute findet ein jährliches Treffen der ehemaligen Judokas von Budokan Düsseldorf in Düsseldorf statt.

Ich zog 1972 in den Hunsrück und gab wegen fehlender Judo-Partnerin das Training auf. Ein paar Jahre später kümmerte ich mich als Co-Trainerin um die jüngsten Judo-Kinder des Judoclubs Nippon Simmern. Dem Sport bin ich bis heute treu geblieben als Reha-Sport-Übungsleiterin in der Orthopädie und Neurologie (Schlaganfall, Parkinson und Multiple Sklerose). Mittlerweile bin ich 67 Jahre und betreue insgesamt noch drei Gruppen – es waren mal zwölf Gruppen – Herzsport, Nordic Walking, Aquajogging, Funktionstraining der Rheuma-Liga. In der neurologischen Gruppe unterstützt mich mein Mann als Übungsleiter.

Auch meine Kinder sind sportlich unterwegs: Tochter Sina in Hamburg als Übungsleiterin im Kinderturnen. Tochter Meike als Dr. der Physiotherapie und Fitnesstrainerin in den USA Nähe Washington. So hat die sportliche Karriere in der frühen Jugend die ganze Familie geprägt und mein Leben bestimmt.“

1. Deutsche Meisterschaften der Frauen am 14. November 1970 in Rüsselsheim

Die Deutschen Meisterinnen:

bis 48 kg: Ursula Hahn, 1. Walsumer JC

bis 54 kg: Wiebke Miebach

bis 60 kg: Roswitha Kraemer-Graef

bis 66 kg: Karin Friedrich, SpVgg Herten

über 66 kg: Elke Mögebier

Gleichzeitig fanden die 1. Deutschen Meisterschaften der weiblichen Jugend statt. Hier wurde Monika Lindemeyer vom Budokan Düsseldorf (bis 55 kg) Deutsche Meisterin.

Der Deutsche Judo-Verband richtete 1966 die ersten DDR-Meisterschaften für Frauen aus.



Monika Mähringer geb. Lindemeyer hat für unser Foto 50 Jahre nach ihrem Titelgewinn noch einmal ihren Judoanzug für die Siegerin angezogen; Urkunde (oben) und Medaille (links) hat sie bis heute gut aufbewahrt (Fotos: privat)



Das Talentcamp³

Jedes Jahr lädt der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) seine besten Athletinnen und Athleten der Altersklasse U 15 zum großen Talentcamp ein. Aus allen fünf Bezirken waren in diesem Jahr 90 Kinder angereist, um vier Tage lang zu trainieren und sich zu messen.

Eingespieltes Trainerteam

Wie jedes Jahr fand das Camp in der Sportschule Hennef statt. Anders war aber, dass die Kinder in drei Gruppen aufgeteilt worden sind. Das große und eingespielte Trainerteam verteilte sich auf die drei Gruppen Westfalen, Köln und Düsseldorf. Trainiert wurde ebenfalls in drei unterschiedlichen Hallen. Das Training sah dabei aber für alle Gruppen gleich aus:

Viel Zeit für Randoris

Bereits vor dem Frühstück stand die erste Einheit an. Dabei lag der Fokus entweder auf Ausdauer oder auf Beweglichkeit. Dies wurde von vielen Athleten motiviert gemeistert. Nach dem Frühstück stand die erste Judo-Einheit auf dem Programm. Der Fokus lag dabei zumeist auf Standtraining. Nach dem Mittagessen beschäftigten sich die Trainer mit ihren Gruppen mit dem Bodenprogramm. In beiden Einheiten war zudem viel Zeit für Randoris eingeplant, ganz zur Freude der Teilnehmer. Abgerundet wurde der Talentcamp-Tag mit dem Abendsport, bei dem unterschiedliche Sportspiele oder weitere Einheiten zur Beweglichkeit und Kondition angeboten wurden.

Jan Tefett, Landestrainer der U 15 und sportlicher Leiter des Talentcamps nutzte zur Trainingsplanung die Grundkampfkonzeption, um schon in der U 15 ein grundlegendes Kampfkonzept zu etablieren und





„weil es einfach die Basis ist, für Alles!“, so der Landestrainer. Eins hatten alle Teilnehmer hier jedoch gemeinsam, da ist sich Jan sicher: „Neben den sportlichen Erfolgen spielt vor allem die Einstellung eine wichtige Rolle.“ Auch wenn nicht alle Teilnehmer miteinander trainieren konnten, waren sie motiviert und die Stimmung der Gruppen war ebenfalls herausragend.

Teilnehmer nehmen Anreize mit nach Hause

„Es ist trotz Corona recht gut“, fand der Westdeutsche Meister in der Gewichtsklasse bis 43 kg Jan Libuda vom TuS Iserlohn. Auch der Frühsport fand Anklang: „Es ist zwar doof, so früh aufzustehen, aber ich finde es gut, dass man so früh Training macht“, gab der Backnang-Gewinner Benedict Wolsfeld zu. Malin Nieweler (Stella Bevergern) sagte außerdem: „Das Essen ist sogar besser als zuhause.“

Auch der Kölner Bezirkstrainer Thomas Berg zeigte sich zufrieden: „Die Athleten sind gut dabei, auch wenn sie das hohe Pensum nicht gewohnt sind. Im Großen und Ganzen läuft also auch dieses Jahr alles wie immer. Die Teilnehmer nehmen viele neue Anreize mit nach Hause, um dort weiter zu trainieren.“

Ein großer Dank geht an die Betreuer Irina Arends, Kristin Secertzis, Maike Ziech, Jan Tefett, Stefan Heister, Jens Malewany, Thomas Berg und Eldar Tliashinov sowie an die Referenten Frank Urban und Kansetsu Eguchi, ebenso für die Organisation im Hintergrund an Carina Hagen und Erik Goertz.

Fotos: Fabian Fröhlich und Carina Hagen

Dieser Beitrag wurde im Rahmen der Junior-Manager-Ausbildung von den Teilnehmern Helen Hofmann, Angelina Gems, Fabian Fröhlich und Mark Rennebaum erstellt. Bei der Junior-Manager-Ausbildung lernen junge Engagierte erste Strukturen der Arbeit im Verein und Verband kennen und bekommen praktische Methoden zum Projektmanagement an die Hand.



Das Talentcamp³



Die neuen NWJV-Bezirkstrainer

Der NWJV hat vier neue Bezirkstrainer für die U 15 berufen:

Bezirkstrainerin Detmold:
Nikita Krieger

Bezirkstrainerin Düsseldorf:
Sophie Dudziak

Bezirkstrainerin Köln:
Maïke Ziech

Bezirkstrainer Münster:
Mohsen Ghaffar



Verlängerung von Trainer C-Lizenzen

Der NWJV verlängert die Trainer C-Lizenzen, die zum 31.12.2020 auslaufen, um ein Jahr bis zum 31.12.2021 - in der Hoffnung, dass sich die Lage in 2021 wieder stabilisiert und normalisiert!

Was ist zu tun? Die Lizenzinhaber schicken eine E-Mail an Angela Andree (angela.andree@nwjv.de) und bitten um Lizenzverlängerung bis zum 31.12.2021. Als Anlage bitten wir um den Nachweis der Gültigkeit des Judo-Passes (Scan der ersten und letzten Seite des Judo-Passes/gültige Beitragsmarke). Nach Eingang der Unterlagen bekommen die Lizenzinhaber ein pdf-Dokument mit der aktuellen Gültigkeit per E-Mail zurückgeschickt. Sollten sich Änderungen in den persönlichen Daten ergeben haben, bitten wir um Mitteilung.

Bei Rückfragen zu Trainer B/A-Lizenzen meldet euch bitte bei Ralf Lippmann (rlippmann@judobund.de).

Vereine für den DJB-Team-Cup gesucht!

Interessierte Vereine können sich beim NWJV melden

Vereine, die andere Vereine für den DJB-Team-Cup suchen, können sich ab sofort beim NWJV melden. Wir haben eine Liste mit den interessierten Vereinen und den Kontaktdaten auf der NWJV-Webseite veröffentlicht, so dass es einfacher ist, Kontakte herzustellen und Begegnungen zu organisieren.

Interessierte Vereine schicken eine kurze E-Mail an web@nwjv.de mit folgenden Angaben:

Vereinsname: ...
Ansprechpartner: ...
Kontaktdaten (E-Mail, Telefon): ...
Gewünschte Altersklasse (U15/U18): ...
Männlich/weiblich: ...

Der DJB-Team-Cup richtet sich an die Altersklassen der U 15 und U 18. Mit einer einfachen Turnierdurchführung unter Corona-Bedingungen soll der Wettkampfsport auf regionaler Ebene wieder aufgenommen werden. In Fünfer-Begegnungen können die Vereine einen Sieger ermitteln und die Punkte anschließend in einer elektronischen Ergebnismaske eintragen und an den DJB übermitteln. Pro gewonnenem Mannschaftskampf erhält der Verein 10 Punkte, pro gewonnenem Einzelkampf zusätzlich 1 Punkt. Es wird eine bundesweite Team-Rangliste erstellt und wöchentlich auf der DJB-Website veröffentlicht.

Jeder Verein kann und soll im Zeitraum vom **01.10.-15.12.2020** möglichst viele solcher kleinen Wettkämpfe durchführen. Je mehr gewonnene Wettkämpfe und Einzelkämpfe, desto weiter vorne landet euer Verein in der Team-Cup-Tabelle.

Weitere Informationen unter <https://www.judobund.de/jugend/training-wettkampf/djb-team-cup-2020/>

DIE NEUE NWJV-KOLLEKTION

Jetzt bestellen bei Sportartikel Wusthoff, dem offiziellen Partner des NWJV



info@sportartikel-wusthoff.eu





Sally und Mia in Aktion

Der Judo-24-Stunden-Wurf-Marathon

Eine Veranstaltung zu Gunsten der Aktion Lichtblicke e.V.

Die Budo-Gemeinschaft Senshu Emmerich organisierte eine ganz besondere Veranstaltung. Zugunsten der Aktion Lichtblicke richtete der Verein den 24-Stunden-Wurf-Marathon aus. „Weil Menschen Hoffnung brauchen“, unter dem Slogan der Aktion Lichtblicke haben sich unsere Judokas von Jung bis Alt ehrenamtlich eingesetzt für Menschen unter uns, die schwere Schicksalsschläge hinnehmen mussten, so Vereinsvorstand Emile Schipper und Dirk Schaap. Die Schwachen und Benachteiligten in unserer Gesellschaft, die keine Lobby für ihre Anliegen haben; insbesondere Kinder die unter einer Notsituation leiden, in die ihre Familien geraten sind, möchten wir mit dieser Aktion unterstützen.

Bereits seit längerem gingen 34 Judokas der BGS Emmerich mit einem Spendenzettel auf die Akquise nach potenziellen Sponsoren. Ziel war es möglichst viele Sponsoren aus dem direkten Umfeld an der Aktion teilhaben zu lassen, ohne direkt mit auf der Judomatte zu stehen. Denn für jeden Wurf den ein Judoka innerhalb dieser 24 Stunden warf, werde ihr Sponsor einen bestimmten Geldbetrag spenden. Mit insgesamt 19.705 Judowürfen innerhalb dieses 24-Stunden-Wurf-Marathons realisierte der Emmericher Judoverein ein Spendenbetrag von insgesamt 1.437,40 Euro, der zu 100 Prozent an die Aktion Lichtblicke geht.

Wir waren von dem Engagement unserer Judokas und deren Sponsoren überwältigt. Uns freut es sehr, damit gemeinsam einen weiteren Beitrag für unsere Gesellschaft zu leisten, so Schaap. Auf das noch viele unserer Aktionen so einen Anklang finden.

1. Budokan Hünxe unter den Top Ten

Behindertensportvereine in NRW

Die Preisträger des NRW-Wettbewerbs „Behindertensportverein des Jahres 2020“ – initiiert durch die Landesregierung Nordrhein-Westfalen und den Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen (BRSNW) – stehen fest: Zu den Top Ten-Platzierten zählt mit dem vierten Platz auch der 1. Budokan Hünxe. Der Judoverein freut sich damit über ein Preisgeld in Höhe von 1.500 Euro. „Eine schöne Anerkennung für unser aller Engagement hier im Verein. Das Geld setzen wir für kommende Projekte wie den Mädchen- und Jungentag in Kooperation mit der Waldschule sowie andere Wettkampfprojekte in 2021 ein“, berichtet Trainer Frank Schuhknecht.

Auf die Ausschreibung zum „Behindertensportverein des Jahres 2020“ mit dem Themenschwerpunkt „Kinder- und Jugendförderung“ bewarben sich laut BRSNW-Pressemitteilung wie gewohnt viele Vereine aus ganz NRW. Die Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt des Landes NRW, Andrea Milz, war Mitglied der hochkarätig besetzten Jury und zeigte sich begeistert: „Die Landesregierung unterstützt den Wettbewerb zur Wahl des Behindertensportvereins des Jahres immer wieder gerne, besonders mit dem Schwerpunkt des Kinder- und Jugendsports. Denn die sportliche Förderung des Nachwuchses durch vielfältige Sport- und Bewegungsangebote ist enorm wichtig. Sportvereine leisten damit einen großen Beitrag zur Inklusion und zur Bildung von Werten und Selbstvertrauen bei den Jüngsten in unserer Gesellschaft.“

Bianca Klug



Bundesliga-Finale in Wolfsburg Großhadern wie der Phönix aus der Asche

Der TSV München-Großhadern hat mit dem deutschen Rekordmeister VfL Wolfsburg gleichgezogen. In der „Höhle des Löwen“, in Wolfsburg, erkämpften sich die Münchener Vorstädter ihren neunten deutschen Mannschaftstitel mit einem 4:1- Erfolg über die Sportunion Witten Annen und schlossen damit wieder zum VfL Wolfsburg auf. Der Titelverteidiger musste im 50. Jahre des Bestehens des Volkswagen-Werkes mit dem dritten Rang gemeinsam mit dem JC Rüsselsheim zufrieden sein. In der Vorrunde hatten die Wolfsburger gegen eine hoch motivierte Truppe aus München mit 2:4 den Kürzeren gezogen und den Eintritt in das Finale verpasst. München gewann die erste Pool-Begegnung gegen den Süd-Rivalen aus Niederbayern, den TSV Abensberg, deutlich mit 6:0. Wolfsburg musste sich gegen die Abensberger mit einem 6:1-Erfolg begnügen.

Rund ging es im Pool B, in dem SU Witten Annen, der JC Rüsselsheim und der TSV Stellingen-Hamburg zusammengelost waren. Die Stellingener, erst seit zwei Jahren in der höchsten Kampfklasse, entwickelten sich zum Hecht im Karpfenteich. Sie besiegten den hoch gehandelten JC aus Rüsselsheim zum Auftakt mit 4:3. Witten-Annens schlug anschließend die Hamburger mit 4:2, musste sich dann aber mit 2:3 den Rüsselsheimern besiegt geben. Alle drei Klubs also mit 2:2 Punkten. Die bessere Kampfpunktzahl sprach dann zugunsten Witten-Annens als Finalteilnehmer sowie Rüsselsheim und Stellingen als den Nächstplatzierten.

München-Großhadern mit Trainer Gerd Egger hatte eine auf den Moment topfitte und hochmotivierte Mannschaft zur Stelle. Rüsselsheim, ein weiterer Favorit, verspielte bereits im Vorfeld den Titel, als er die Mannschaft am frühen Morgen des Kampftages im Bus anreisen ließ. Die Rüsselsheimer Kämpfer hatten zumindest in der ersten Begegnung gegen Stellingen noch die Reise-Strapazen in den Beinen und Armen. Wolfsburg scheiterte wohl daran, dass es diesen Titel eher im Vorbeigehen mitnehmen wollte. Die strapazierten Europameisterschaftskämpfer von der Groeben, Olympiasieger Frank Wieneke und Hans Engelmeier, sämtlich in Pamplona hoch dekoriert, empfanden diese Mannschaftsmeisterschaft eher als eine Pflichtübung und kämpften entsprechend.



Altmeister Arthur Schnabel (links) setzte sich mit Yuko gegen den WM-Dritten Jochen Plate durch
(Foto: Fritzsche)

Ganz anders dagegen der TSV Großhadern mit seiner gesunden Mischung aus Jung und Alt. Schwergewichtler Arthur Schnabel mit seinen 39 Jahren, aber auch die 31-jährigen Günter Neureuther und Peter Jupke hatten in dieser Saison vergeblich auf einen Olympiastart gehofft, waren aber frühzeitig im Netz der Qualifikationen hängengeblieben. Ihnen waren die Strapazen der Trainingslager erspart geblieben, ungebrochen war allerdings der Ehrgeiz, den „Genannten“ und dem Deutschen Judo-Bund zu zeigen, dass mit ihnen doch noch zu rechnen ist. Es war bemerkenswert, wie ein Routinier wie Günter Neureuther einer der DJB-Hoffnungen, Detlef Knorrek vom VfL Wolfsburg, schon nach 70 Sekunden beweisen konnte, was ein alter Klassenmann immer noch an Können besitzt. Der Wolfsburger Junior konnte darob nur staunen. Und auch Peter Jupke, am Vortag 31 Jahre alt geworden, bewies gegen Andre Simon seine alte Klasse.

Die einen also wollten zeigen, dass sie nicht schlechter sind als die Leute vom Olympia-Kader, die anderen hatten das Bestreben, möglichst ohne großen Aufwand über den Kurs zu kommen. Für Wolfsburg endete diese Haltung in einer sportlichen Katastrophe, zumal sich zwei Athleten in den letzten zehn Sekunden ihrer Kämpfe zu-

mindest noch ein Unentschieden aus der Hand nehmen ließen. „Unmöglich“, merkte dazu VfL-Manager Fred Marhenke an. Gerd Egger, sein Gegenüber auf Münchener Seite, konnte dagegen frohlocken. „Unsere Mannschaft ist eine gelungene Mischung aus jungen und älteren Athleten. An Kämpfern wie dem Günter Neureuther können sich unsere Jungen immer wieder aufrichten.“

Das Finale zwischen Großhadern und der Sport-Union Witten-Annens war nur noch eine Formsache, auch wenn die Wittener mit Jochen Plate und Michael Bazynski zwei aktuelle Nationalmannschaftskämpfer in ihren Reihen hatten. Plate, noch immer an den Nachwirkungen einer Verletzung leidend, kam gegen den „Altmeister“ Arthur Schnabel sogar noch unter die Räder und verlor mit Yuko nach einer Schultertechnik. Bazynski rettete die Ehre der Wittener mit einem Wazaari-Erfolg über den früheren deutschen Meister Walter Fließ.

Jubel, Pokale und Champagner bei den Münchenern, Betretenheit beim VfL Wolfsburg, Zufriedenheit bei der Sport-Union, die diesen zweiten Rang bereits als einen Erfolg ansah. Im Judo-Europapokal wollen sich alle Klubs revanchieren: Wolfsburg in dieser Saison, Witten-Annens und Großhadern im nächsten Jahr.

Finale: TSV Großhadern - Sport-Union Witten-Annens 4:1 (35:7):
65 kg: Jupke schlägt Clausmeier mit Ippon nach 4:20 Minuten, 60 kg: Trautmann schlägt Utzig mit Ippon nach 3:17 Minuten, 78 kg: Matsusche gegen Reeh Unentschieden, +95 kg: Schnabel schlägt Plate mit Yuko, 86 kg: Fließ unterliegt Bazynski mit Wazaari, 71 kg: Bickenbach gegen Bergerhausen Unentschieden, 95 kg: Neureuther schlägt Wenker mit Ippon nach 2:17 Minuten.

Claus Beissner

Jetzt erhältlich!

Der NWJV-Mund- und Nasenschutz

In Zusammenarbeit mit unserem Partner Sportartikel Wusthoff gibt es jetzt den neuen Mund- und Nasenschutz mit NWJV-Logo.

Produktbeschreibung:

- 2 Stück Mund- und Nasenbedeckung (1 x blau/1 x weiß)
- NWJV-Logo auf einer Seite
- Material 100 % Baumwolle, einlagig
- umlaufende Gummibänder
- Unisex geschnitten für Damen und Herren
- wiederverwendbar
- waschbar bei 60 Grad
- Made in EU

Keine Schutzstufe nach FFP oder EN!



Bestellungen online über

<http://sportartikel-wusthoff.eu/>

(auf das T-Shirt „Judo Is My Home“ klicken)

Preis: 7,00 € je Set,
ab 10 Stück: 6,00 € je Set

Für die Funktionsträger des NWJV gibt es einen **Rabatt von 25 Prozent**. Jeder NWJV-Funktionsträger kann den erforderlichen Rabattcode bei seinem Ressortleiter oder per E-Mail bei der NWJV-Geschäftsstelle erfragen. Nach Eingabe des Codes verringert sich der Preis im Online-Shop um die 25 Prozent.

ISSN 0948-4124		Bestellschein		
<p>Der Budoka</p> <p>An den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. Geschäftsstelle Postfach 10 15 06 47015 Duisburg</p>	Bitte schicken Sie den „Budoka“ ab Monat _____ an nachfolgende Adresse. Ich/wir bezahle/n für 10 Ausgaben im Jahr 35,00 € / bei Bankeinzug 30,00 € (inkl. Versand). Bezugsjahr ist das Kalenderjahr. Das Abo läuft automatisch weiter, wenn es nicht mindestens sechs Wochen vor Ende des Bezugsjahres schriftlich gekündigt wird. Einzelhefte können zu einem Preis von 4,50 € (inkl. Versand) bezogen werden.			
	Name:		Vorname:	
	Straße/Hausnr.:			
	PLZ:		Wohnort:	
	E-Mail:			
	Datum/Unterschrift			
	Den „budoka“ bezahle/n ich/wir per Bankeinzug (jährlich) und erteile/n folgendes SEPA-Lastschriftmandat. Die Mandatsreferenz-Nr. und der Fälligkeitstermin werden Ihnen rechtzeitig vor dem ersten Einzug mit Rechnungslegung mitgeteilt. Ich/wir ermächtige/n den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. (DVB NW), Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08ZZZ00000346018) Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom DVB NW auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.			
	Kontoinhaber:			
	Anschrift des Kontoinhabers:			
	IBAN:			
	BIC:			
	Geldinstitut:			
	Datum/Unterschrift des Kontoinhabers			
Widerrufsrecht: Mir/uns ist bekannt, dass ich/wir diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Poststempel) nach Datum der Bestellung schriftlich beim Dachverband für Budotechniken NW e.V. widerrufen kann/können.				
Datum/Unterschrift				

Unser Judo-Monatsrätsel

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

1. Wie heißt das „neue“ 4. Element des Judo?

1. Taiso
2. Tokio
3. Tenri

2. In welcher Stadt finden die Olympischen Spiele 2024 statt?

1. Los Angeles
2. Paris
3. Peking

3. In welchem Jahr fanden die ersten Deutschen Judo-Meisterschaften (BRD) der Frauen statt?

1. 1965
2. 1970
3. 1980

4. Wie heißt der Präsident des Deutschen Judo-Bundes?

1. Andreas Tölzer
2. Fritz Keller
3. Daniel Keller

5. Welche Kata muss bei der Prüfung zum 2. Dan demonstriert werden?

1. Katame-no-kata
2. Nage-no-kata
3. Ju-no-kata

6. Für welchen Kyu-Grad muss im aktuellen Prüfungsprogramm die Technik "Koshi-guruma" demonstriert werden?

1. gelb
2. orange
3. grün

7. Wie heißt die Judo-Botschafterin bei den Ruhr Games 2021 in Bochum?

1. Helen Habib
2. Miryam Roper
3. Mathilda Niemeyer

8. Für welche Haltegriffzeit erhält ein Judo-Kämpfer eine Wazaari-Wertung?

1. 5 - 9 Sekunden
2. 10 - 19 Sekunden
3. 20 - 25 Sekunden

9. Wie heißt der japanische Begriff für „Bodenarbeit“?

1. Tachi-waza
2. Ne-waza
3. Osae-komi-waza

10. Welcher Verein hat die NWJV-Ver einsrangliste 2019 gewonnen?

1. 1. JC Mönchengladbach
2. JC 66 Bottrop
3. SU Witten-Annen

11. Mit welchem Ergebnis hat der DJB im August den Länderkampf gegen Österreich gewonnen?

1. 12:0
2. 9:3
3. 7:5

12. Wie heißt die Technik „O-uchi-gari“ auf deutsch?

1. Große Innensichel
2. Kleine Innensichel
3. Große Außensichel

13. In welchem Programm des LSB ist der NWJV Partner?

1. „Bewegt GESUND bleiben!“
2. „Bewegt SCHLANK werden!“
3. „Bewegt JÜNGER fühlen!“

14. Mit welchem Alter kann ein Judoka mit Wettkampferfolgen (12 Punkte) die Prüfung zum 1. Dan ablegen?

1. 14 Jahre
2. 15 Jahre
3. 16 Jahre

15. In welchem Jahr wird der NWJV 70 Jahre alt?

1. 2022
2. 2027
3. 2032

16. In welchem Altersbereich gibt es in Deutschland die meisten Judokas?

1. 7-14 Jahre
2. 19-26 Jahre
3. 27-40 Jahre

17. Welche Wurftechnik kommt in der Nage-no-kata nicht vor?

1. Uchi-mata
2. Tai-otoshi
3. Sumi-gaeshi

18. Welche Region/Stadt bewirbt sich für die Universiade im Jahr 2025?

1. Rhein-Ruhr
2. Stuttgart
3. Hamburg

19. Wer gewann vor 20 Jahren in Sydney Bronze bei den Olympischen Sommerspielen?

1. Johanna Hagn
2. Yvonne Wansart
3. Anna-Maria Gradante

20. Welche Farbe hat beim Judo-Wettkampf die Flagge des Zeitnehmers am Tisch, mit der dieser die Haltegriffdauer anzeigt?

1. rot
2. gelb
3. grün

Die Lösungen gibt es im nächsten „Budoka“.

Wortsuche

Lösung aus Heft 10/2020, Seite 27

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

RUHR GAMES 21

A photograph of a karate match in progress. Two athletes in white gi are engaged in a sparring routine on a yellow mat. One athlete is in a low, defensive stance while the other is leaning over him. In the background, several spectators are watching, including a man in a black and white striped shirt and a woman with a camera. The scene is set in a large arena with a blue backdrop.

SAVE THE DATE

03.-06. JUNI 2021

**AREAL RUHRSTADION
BOCHUM**



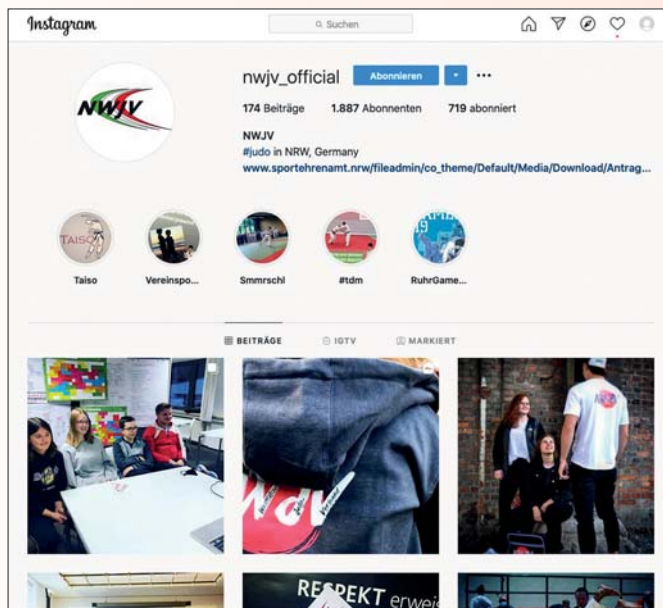
Förderer:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Veranstalter:
REGIONALVERBAND
RUHR



Der NWJV in den Sozialen Medien



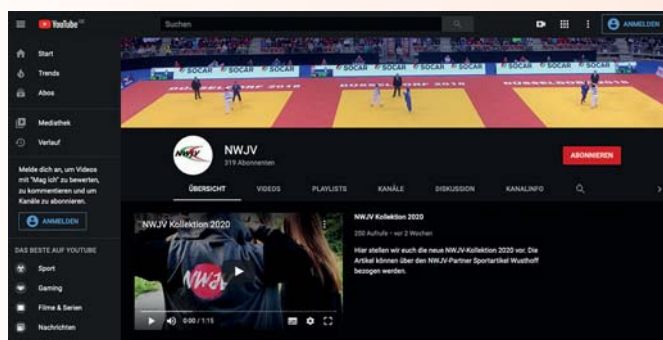
Instagram

www.instagram.com/nwjv_official/



Facebook

www.facebook.com/judoverband



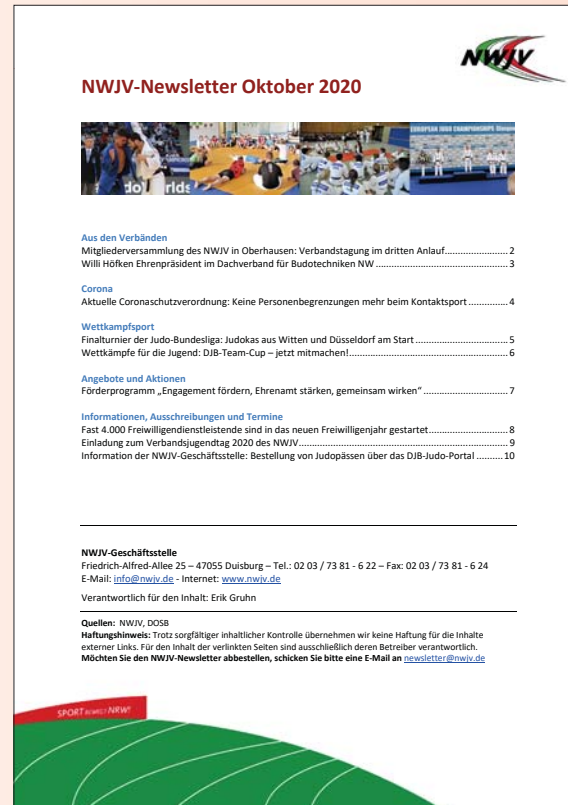
YouTube

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

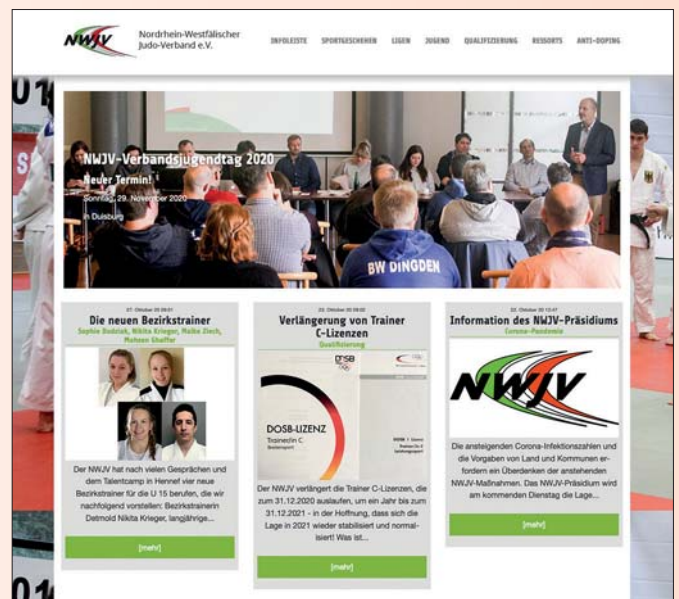
NWJV-Newsletter - schon abonniert?

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

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



Die NWJV-Webseite



www.nwjv.de

Bizepscurl und Seitheben vorgebeugt mit der T-Stange

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



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



15-20 Wiederholungen
mit 3-5 Sätzen bei sauberer
Ausführung!

Bizepscurl

Hüftbreit hinter der Hantelstange stehen und mit der äußeren Hand das Ende der Stange fassen. Körper stabil halten und mit geradem Handgelenk den Unterarm anbeugen. Dabei über den gesamten Bewegungsablauf die Spannung aufrechterhalten.



Seitheben vorgebeugt

Neben der T-Stange stehen und mit einer Hand das Ende fest umfassen. Oberkörper nach vorne beugen, Rücken gerade halten und mit der anderen Hand auf dem Oberschenkel abstützen. In einer Halbkreisbewegung die Hantel seitlich vom Körper anheben und dabei den Ellenbogen angewinkelt lassen.

Beide Übungen können direkt hintereinander ausgeführt werden oder erst rechts und dann links im direkten Wechsel.

Die Budo-Praktiken

Folge 6

Eine Untersuchung über die japanischen Kampfsportarten:
Kendo, Judo, Aikido und Karate

Diplomarbeit von Wolfgang Hofmann, Köln

(aus: Judo, Karate, Aikido - Offizielles Fachorgan
des Deutschen Judo-Bundes e.V., 8/1968)



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

b) Ausrüstung

Es lässt sich beobachten, dass die Kleidung der „Aktiven“, die sich in einem Kampf Mann gegen Mann gegenüberstanden, je nachdem, ob es mehr ein spielerisch-sportliches Kräftevergleichen oder mehr eine Brauchkunst und Selbstverteidigung war, differiert. Im spielerisch-sportlichen Zweikampf hat sich schnell eine zweckgerichtete Kleidung, die dem besonderen Stil Rechnung trägt, durchgesetzt. Typisches Beispiel dafür sind die kräftigen Hosen der Schweizer Schwinger und der irischen Glima-Kämpfer. War der Kampf dagegen mehr als Übung und Vorbereitung auf den Ernstfall gedacht, wurde jede künstliche Erleichterung vermieden.

Die Landsknechte führen auf den uns überlieferten Holzschnitten und Stichen die Griffe in ihrer gewöhnlichen Kleidung aus, und auch die Samurai übten teils in Rüstung, teils in der gewöhnlichen Kleidung, die aus einem „kimono“ und einer „hakama“ bestand. Erst mit der neuen Sinnggebung durch Professor Kano, mit der Wandlung zum Weg zur Erziehung des Menschen, der seine Wurzeln in der Selbstverteidigung hat, wurde eine den speziellen Anforderungen angepasste Kleidung entwickelt. Die Formen veränderten sich über eine lange, kurzärmelige Jacke und kurze Hose bis zu den halblangen, langärmeligen Jacken und langen Hosen, die seit 1907 ziemlich unverändert geblieben sind¹. Die Regel sagt, die Jacke muss mit ihrer Länge das Gesäß bedecken, wenn sie mit dem Gürtel in der Hüfte zusammengehalten wird. Hosen und Ärmel müssen weit sein und über die Hälfte des Unterschenkels bzw. Unterarms hinausreichen. Die Jacke wird zusammengerafft durch einen Gürtel, der zweimal um die Hüfte geschlungen wird. Dieser „judogi“ (Judoanzug) ist aus kräftigem Baumwollgewebe hergestellt; interessanterweise sind Judogi aus Nylon verboten.

Die Matten, auf denen geübt wird, waren anfänglich die gleichen Reistrohmatte (tatami), mit denen das ganze japanische Haus ausgelegt ist. Die „tatami“ wurden nie mit einer zusätzlichen Plane überzogen und unterschieden sich nicht sehr vom gewöhnlichen Fußboden, aber stark von den europäischen Ringermatte, die viel zu weich sind und bei schnellen Drehungen Grund für zahlreiche Verletzungen waren. Da importierte japanische „tatami“ zu teuer waren und feste Matten in Deutschland erst nach dem zweiten Weltkrieg hergestellt wurden, mag hierin mit der Grund zu sehen sein, warum in Deutschland bis auf wenige Ausnahmen nicht das wirkliche schnelle Judo, sondern ein Konglomerat aus Selbstverteidigung und Ringen geübt wurde.

Eine Forderung, gegen die auch jetzt noch oft in Deutschland gesündigt wird, heißt: der Schock des Fallens soll durch einen Schwingboden oder durch stählerne Sprungfedern gemildert werden. Die Matte muss als Ganzes beweglich sein, muss vibrieren können; ein Effekt, der in einigen deutschen „dojos“ vorbildlich und wirtschaftlich durch unter die Balken gelegte Autoreifen erreicht wird.

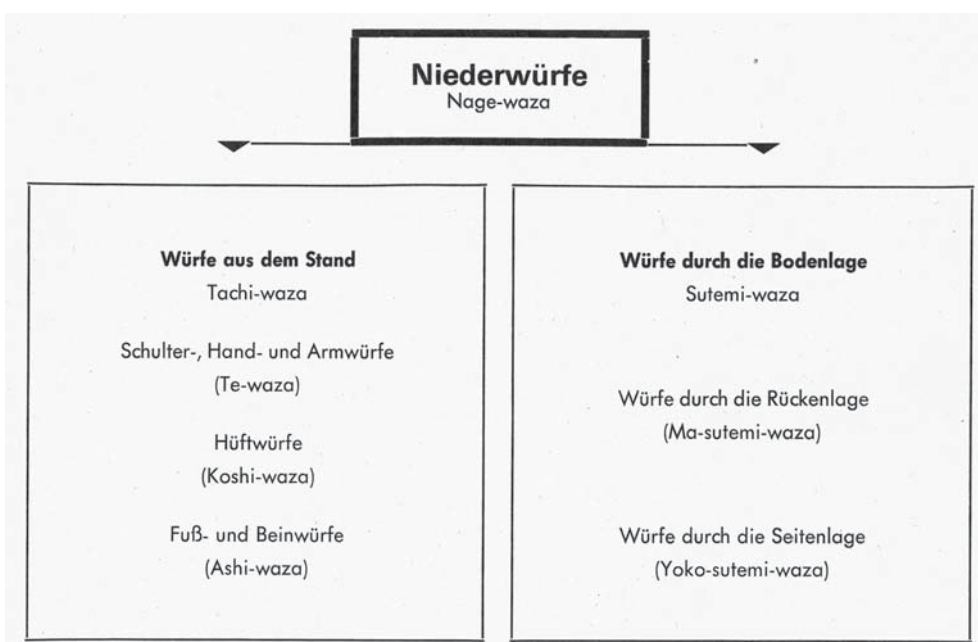
c) Einteilung der Technik

Im Kampf und dementsprechend im sportlichen Übungsbetrieb ist es das Ziel, im Stand den Partner mit Schwung auf den Rücken zu werfen oder am Boden den auf dem Rücken liegenden Partner zu kontrollieren (Haltegriff) oder ihn durch einen Armhebel oder Würgegriff zur Aufgabe zu zwingen.

Bei der Betrachtung der Einteilung der Judotechnik wird die Herkunft des Judo aus der Selbstverteidigung deutlich: gleichberechtigt steht hier noch die Gruppe der Schlagtechniken (atemi-waza) neben den im sportlichen Kampf angewandten Würfen und Griffen. Nicht enthalten in diesem Schema sind die zahlreichen Wurfverbindungen und Kombinationen und folgerichtig auch nicht die Gegenwürfe, die nur als Wurfverbindungen richtig verstanden werden können².

d) Prinzipien und Wesen

Die aufgeführten Techniken haben alle einen ähnlichen Aufbau: nachdem das Gleichgewicht des Gegners zerstört worden ist (die Phase des „kuzushi“), wird die Technik angesetzt (die Phase des „tsukuri“) und schließlich durchgeführt (die Phase des „kake“). Die drei Phasen werden bei der theoretischen, zerlegenden Betrachtung der Techniken, hauptsächlich der Standtechniken, streng getrennt, haben aber in der Praxis einen fließenden Übergang. Der Grundsatz vom „Siegen durch Nachgeben“ hat bei dieser Phasenbetrachtung hauptsächlich im „kuzushi“ seine Berechtigung.

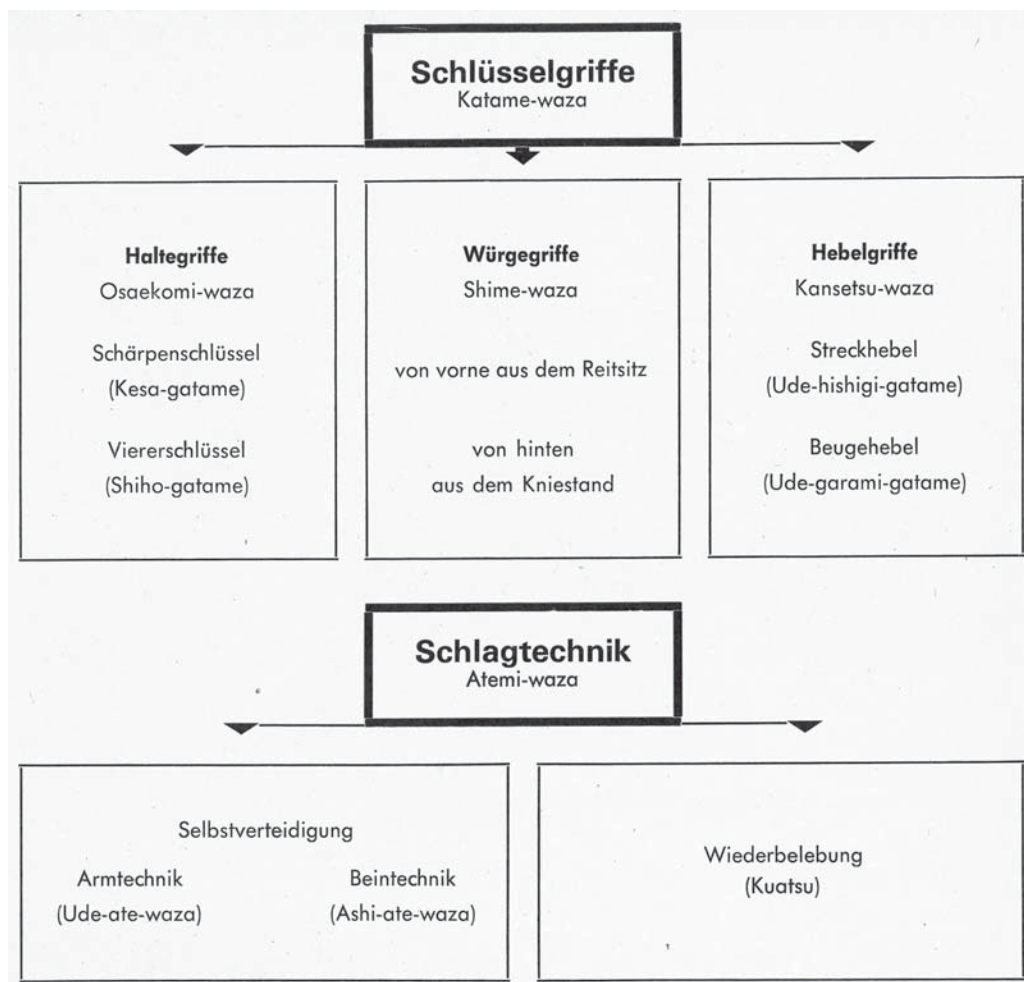


„Lassen Sie mich erklären, was mit dieser Sanftheit oder dem Nachgeben wirklich gemeint ist. Nehmen wir an, wir messen die Stärke eines Mannes mit Einheiten von eins. Zum Beispiel die Stärke eines vor mir stehenden Mannes wird von mir zehn Einheiten dargestellt, während meine Stärke, die geringer ist, nur sieben Einheiten darstellt. Wenn er mich nun mit seiner ganzen Kraft stößt, werde ich natürlich zurückgestoßen oder hingeworfen, auch wenn ich meine ganze Kraft gegen ihn nutze ... Aber, wenn ich, anstatt mich ihm entgegenzustellen, nachgebe und meinen Körper gerade soviel zurückziehe, wie er mich gestoßen hat, und dabei das Gleichgewicht halte, dann würde er sich natürlich vorwärts neigen und dabei sein Gleichgewicht verlieren.

In dieser neuen Stellung wird er so schwach (nicht in wirklicher physikalischer Stärke, sondern angesichts seiner ungeschickten Stellung), dass seine Stärke in diesem Augenblick nur drei Einheiten darstellt statt seiner normalen zehn Einheiten. Währenddessen erlange ich, immer Gleichgewicht haltend, meine volle Kraft wieder, die ursprünglich sieben Einheiten darstellte. Hierdurch bin ich augenblicklich in einer günstigen Lage und kann meinen Gegner mit nur halber Kraft schlagen, das ist die Hälfte von sieben oder dreieinhalb gegen drei Einheiten. Dies lässt die Hälfte meiner Kraft für andere Zwecke verfügbar³.“

In der gleichen Abhandlung weist Kano darauf hin, dass man aber keineswegs darauf beschränkt ist, den Sieg durch Nachgeben zu erringen. Der positive Angriff wird sogar sehr gefordert. Er fragt dann nach dem allgemein gültigen Prinzip und findet es im „Prinzip vom möglichst wirksamen Gebrauch von Geist und Körper“ (seiryokuzenyo). Die Allgemeingültigkeit dieses Prinzips führt zu der Behauptung, dass Judo nicht nur ein System von Angriff und Verteidigung sei, das zur harmonischen Ausbildung des menschlichen Körpers geeignet sei, sondern darüber hinaus eine „Art zu leben“ veranschaulicht.

„Kann dieser Grundsatz auch auf anderen Gebieten menschlichen Wirkens angewandt werden? Ja, denselben Grundsatz kann man anwenden zur Vervollkommnung des menschlichen Körpers, um ihn kräftig, gesund und nützlich zu machen, hiernach zu handeln, bedeutet die körperliche Erziehung. Er kann auch angewandt werden zur Vervollkommnung der intellektuellen und moralischen Kraft und bedeutet dann die geistige und moralische Erziehung. Er kann ebenso angewandt werden zur Vervollkommnung von Kost, Kleidung, Wohnung, gesellschaftlichem Verkehr und Geschäftsgebaren und bedeutet Studium und Übung auf den Wegen des Lebens. Ich gab diesem alles durchdringenden Grundsatz den Namen ‚Judo‘. So ist Judo in weiterem Sinne ein Studium und eine Übungsmethode für Geist und Körper wie auch für die Vorschriften des Lebens und der Geschäfte⁴.“



Während man zu diesem Prinzip auch durch philosophische Betrachtungsweise der täglichen Geschehnisse hätte kommen können, ist das zweite Prinzip, das Kano kurz vor seinem Tode 1938 als die treibende Kraft bei der Verbreitung des Judo kennzeichnete, eng mit der praktischen Ausübung der Kunst verbunden. Der mitdenkende, mitfühlende Partner im Training, der Gegner im Kampf, ist die wichtigste Voraussetzung für eine gelungene Judo-Übung. Es hat sich eine Haltung entwickelt, die sich den Fortschritt des Partners mehr gelegen sein lässt als die eigene technische Verbesserung. Diese Einstellung, bei der man nur dann von einem Fortschritt zu sprechen wagt, wenn die Gemeinschaft in gegenseitigem Austausch als Ganzes weitergekommen ist, meint Kano, wenn er vom moralischen Prinzip des „gegenseitigen Gedeihens“ (jita kyoei) als vom „Schlüsselstein der sozialen Entwicklung“ spricht⁵.

(Fortsetzung folgt)

1 Kollektiv: „Judo“, Osaka, 1961, Seite 140.

2 Kollektiv: „Illustrated Kodokan Judo“, Tokio, 1955, Seite 70 f.

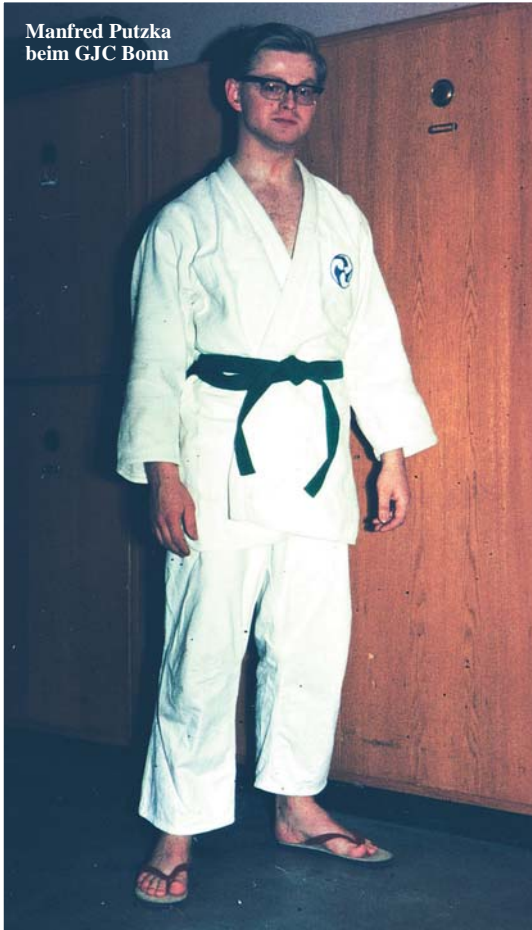
3 Kano Jigoro: „The Contribution of Judo to Education“, Journal of Health and Physical Education, Washington, Heft 3, 1932, Seite 37 ff.

4 ebenda, Seite 39.

5 Kano Jigoro: ebenda, Seite 39.



Manfred Putzka
beim GJC Bonn



Manfred Putzka im Juli 2007

Pionier Manfred Putzka feierte
80. Geburtstag

„Niemand geht man
so ganz ...“

Manfred Putzka, Initiator des Aikido-Clubs Siegburg, feierte in diesem Jahr seinen 80. Geburtstag. Er begann 1961 mit Judo, weil er mit dem Eintritt ins Berufsleben einen sportlichen Ausgleich suchte. Er wurde Mitglied des 1. Godesberger Judo-Clubs. Zuerst trainierte er nur an einem Tag, später an vier Tagen. Er ging mit 75 kg auf die Matte und verließ sie mit 70 kg.

Sein regelmäßiges Training und die Bereitschaft, wenn Not am Mann war, auch im Schwergewicht in der Mannschaft zu kämpfen (und zu verlieren), war wohl mit ein Grund, sich am 27. Januar 1963 zum 1. Vorsitzenden des 1. Godesberger Judo-Clubs wählen zu lassen. Im selben Jahr verließ er den Verein und wechselte zum 1. Bonner Judo-Club. Sein neuer Judo-Trainer war Karl Franz Patzner, den alle FKP nannten. Hier setzte er sein Engagement für den Sport fort und wurde im Laufe der Zeit mit verschiedenen Aufgaben betraut: Kassenwart, Jugendtrainer und Geschäftsführer.

1964 nahm er an einem Karate- und Aikido-Workshop einer japanischen Studentengruppe teil, die von der Sowjetunion quer durch Europa unterwegs war. Von da an sollte ihn Aikido immer begleiten. Als dann 1965 in Münster Katsuaki Asai als Aikido-Lehrer tätig wurde, gelang es der Bonner Interessengemeinschaft im Bonner Judo-Club, dass Asai einmal in der Woche nach Bonn kam und Aikido-Unterricht gab.

Am 29. Mai 1966 wurde Manfred Putzka Mitglied im neu gegründeten Aikido-Verband „Aikikai Deutschland e.V.“. Er bekam den Verbandspass Nr. 15. Am 14. Juni 1969 wurde er dessen Generalsekretär. In der Zeit seiner Tätigkeit erreichte er es, dass der Verbandsname in „Aikikai Deutschland – Verband für Aikido e.V.“ geändert wurde und in der Satzung Paragraphen eingefügt wurden, nach denen der Beauftragte des Aikido-Hombu-Dojo, Tokio für Lehre und Ausbildung zuständig war.

Im November des Jahres bestand er mit Rolf Winkler aus Bad Godesberg die Prüfung zum 1. Dan Judo; Prüfer waren Matthias Schießleder, Michael Bazynski und Paplewski. Er war 1971 Initiator des ersten Aikido-Clubs „Aikikai Bonn“ im Regierungsbezirk Köln. Aufgrund seiner Tätigkeit in verschiedenen Funktionen des Vereins wurde er am 4. Juli 1974 Ehrenmitglied des 1. Bonner Judo-Clubs und am 31. Dezember 1974 bestand er in Düsseldorf die Prüfung zum 1. Dan Aikido.

Auf Verbandsebene war es eine turbulente Zeit. Für Manfred Putzka zählte nur der Budo-Sport, die Verbände waren für ihn ein Mittel zu wirken. So waren doppelte Mitgliedschaften für ihn kein Problem. So gab er am Muttertag 1980 als Jugendleiter der Sektion Aikido des DJB in Lübeck einen Jugendlehrgang. Die Kontakte zu Katsuaki Asai, der für weitere Prüfungen zuständig war, waren aber wegen seiner Tätigkeit auch in anderen Verbänden gestört.

Karate-
und Aikido-
Workshop

1978 gründete er eine Aikido-Abteilung im TV 08 Lohmar. In der folgenden Zeit war er auch Jugendleiter für Aikido auf Landes- und Bundesebene. Im Oktober 1981 war er einer der Gründungsmitglieder des Nordrhein-Westfälischen Aikido-Verbandes.

Aber Judo ließ ihn immer noch nicht los. Im April 1982 gründete er innerhalb des TV 08 Lohmar die erste feste Judo-Gruppe für Geistigbehinderte in NRW. Zusammen mit anderen Trainern unternahm er Reisen nach Klagenfurt und Leimen, um Impulse für Judo mit Behinderten zu bekommen. Lehrgänge in Köln und in der Sportschule Hennef dienten später als Vorbild für Fortbildungen. Die Lohmarer Judo-Gruppe hatte 15 Jahre Bestand. Mit Interesse verfolgte er die Entwicklung des G-Judo, das mit Riccardo Bonfranchi begann und so erfolgreich von Dr. Wolfgang Janko fortentwickelt wurde.

1985 wurde er Mitglied der Freien Deutschen Aikido-Vereinigung und ein Jahr später deren Generalsekretär. Sein neuer Aikido-Lehrer war Nobuyoshi Tamura, 8. Dan, Beauftragter der Aikido-Stiftung, Tokio für Europa. Im Laufe der Zeit lernte er viele bedeutende Aikido-Lehrer in Lehrgängen kennen, so auch den Sohn des Aikido-Begründers Kisshomaru Ueshiba bei seinem Aufenthalt in Deutschland (Düsseldorf).

Nach einigen Lehrgängen und Kursen in der Volkshochschule gründete er am 8. Oktober 1995 mit einigen Freunden die „Tai-Chi-Chuan-Vereinigung Rhein-Sieg“. Da er nach seiner Heirat nach Siegburg

Gründungsmitglied des NWA



G-Judo in Lohmar

Aikido für Mädchen

zog, gründete er dort am 3. November 1997 den Aikido-Club Siegburg. Er wurde auch Mitglied der Deutsch-Japanischen Gesellschaft der Stadt und war einige Jahre stellvertretender Vorsitzender. Zusammen mit seiner Frau Ulrike, die lange Jahre Frauenbeauftragte des AVNW war, unterrichtete er eine Arbeitsgemeinschaft „Aikido für Mädchen“ am Städtischen Anno-

Gymnasium. Manfred Putzka war der erste Referent für Schulsport im Aikido-Landesverband.

Mit 70 Jahren bestand er vor einer Kommission der Martial-Arts Federation Tokio die Prüfung zum 5. Dan Aikido und erhielt vier Jahre später aus Japan den Titel „Renshi“ für seine Verdienste für Aikido. Ehrungen gab es mehrere für ihn. So erhielt er von der Stadt Lohmar für seine Pionierarbeit mit Behinderten eine Urkunde und 1988 die Schmidt-Schröder-Urkunde, von den Aikido-Verbänden vom AV NW die Silbermedaille und vom NWA für 50 Jahre Aikido einen Zinnteller mit entsprechender Gravur. Die größte Ehrung erhielt er aber von seinem Aikido-Lehrer Nobuyoshi Tamura, der ihm in eins seiner Bücher die Widmung „isshin desshin“ (von Herz zu Herz) schrieb.

Von Herz zu Herz

Aufgrund einer Erkrankung und einer Rückenoperation 2015 setzte sein Arzt 2016 der aktiven Tätigkeit als Lehrer und Trainer ein Ende. Die Trainertätigkeit übernahm sein Sohn und 2019 auch die Vereinsleitung. Wie heißt es in einem Lied der Volkssängerin: „Niemals geht man so ganz ...“. Manfred Putzka ist nun Pressewart!

Freddie Zinsen



Franz Karl Patzner (FKP), Weggefährte von Manfred Putzka beim 1. Bonner JC



Erlebniswochenende in der Jugendherberge Xanten

Nachdem die allermeisten Lehrgänge und Veranstaltungen im Jahre 2020 durch die Corona-Pandemie abgesagt werden mussten, war es bis zum Schluss offen, ob der Nordrhein-Westfälische Hapkido-Verband (NWHV) eine Jugendfahrt anbieten und durchführen würde. Letztlich wurde die Fahrt für eine kleine Gruppe von Teilnehmern unter vorbildlichsten Hygienemaßnahmen genehmigt und so brachen die drei naheliegenden Hapkido-Vereine aus Beckum, Oelde und Dortmund mit insgesamt 17 Personen zur Jugendherberge in Xanten auf. Der Pandemie und dem Wetter zu trotz verbrachten sie dort ein aufregendes und sportliches Wochenende gemeinsam, welches vom Jugendleiter des NWHV Karl Kleinhans organisiert und begleitet wurde.

Zu den Aktionen gehörten neben einem umfangreichen Hapkido-Training im großen Stil auch koordinative Spaßübungen, bei denen z.B. Techniken durchgeführt wurden, während man einen Becher mit Wasser in einer Hand halten und diesen nicht verschütten durfte. Aber auch Spiele außerhalb der Kampfkünste wurden an diesem Wochenende ausgetragen – so gab es eine Nachtwanderung mit Kompass und Karte in kleinen Gruppen, als auch ein „Capture the flag“-Spiel im Wald mit zwei Gruppen. Dadurch wurde gezielt die Teamfähigkeit in den Gruppen gestärkt und ausgebaut.

Den Samstagabend hat die gesamte Gruppe in einem großen Gemeinschaftsraum mit Gesellschaftsspielen verbracht. Am darauffolgenden Sonntag wurde die Jugendherberge geräumt und nach dem Mittagessen haben alle Teilnehmer mit ihren Betreuern die Rückreise angetreten. Die teilnehmenden Mitglieder waren von jung bis alt voller Begeisterung für das Erlebniswochenende der Jugend und werden künftig erneut teilnehmen.



**Hapkido-Training im Freien
auf dem Gelände der Jugend-
herberge Xanten**



Weitere Verstärkungen im Vorstand

Nachdem bereits am 18. Januar 2020 – im Rahmen der Jahreshauptversammlungen der Korporation Internationaler Danträger (KID) und des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) – Verstärkungen im Vorstand erfolgt waren, sind nun weitere hinzugekommen: Bei den außeror-



Rüdiger Kieß



Frank Reichelt

dentlichen Hauptversammlungen des DJJB und der KID, welche am 19. September 2020 im Dojo des Bujindo Mülheim stattfanden, wurde Frank Reichelt (5. Dan Jiu Jitsu, Doshinkai Oberhausen) für beide Organisationen einstimmig mit der Funktion des Schatzmeisters in den geschäftsführenden Vorstand gewählt. Am gleichen Tag fand zudem die ordentliche Jahreshauptversammlung des Landesverbandes NRW statt. Hier wurde Rüdiger Kieß (3. Dan Jiu Jitsu, Doshinkai Oberhausen) ebenfalls einstimmig und auch mit der Funktion des Schatzmeisters in den geschäftsführenden Vorstand gewählt. Beide übten diese Funktionen seit Rücktritt des bisherigen Amtsinhabers im Januar 2020 bereits kommissarisch aus. Die Mitgliederversammlungen bestätigten sie nun in ihren Ämtern.

siehe auch www.djbb.de

„Come together – BeUnited“

Jugendcamp im Rahmen der Ruhr Games '21

BeActive, BeOlympic, BeUtopic, BeRuhrGames – Be part of it!

Du lernst gerne neue Leute kennen? Du interessierst Dich für andere Länder und Kulturen? Du probierst gerne neue Sportarten? Dich interessiert was gerade in der Welt passiert? Wenn Du eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten kannst, dann ist dieses Event genau für Dich!

Werde Teil der Ruhr Games 2021 – des größten internationalen Sport- und Kulturfestivals im Herzen Europas in Bochum. Im Rahmen dessen die Sportjugend NRW zum dritten Mal ein multinationales Jugendcamp veranstaltet. Dieses Youth Camp ist ein Ort, der

für sechs Tage zum Leben erwacht um junge Menschen zusammen zu bringen, um friedlich zusammenzuleben, gemeinsame Aktionen zu erleben und nationenübergreifende Freundschaften zu feiern. Erlebe zusammen mit bis zu 600* jungen Menschen aus ganz Europa und der Welt die Ruhr Games 2021!

(*Wichtiger Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie kann es sein, dass die Anzahl der Teilnehmenden reduziert werden muss.)

Wann? Dienstag, 01.06.2021 – Sonntag, 06.06.2021

Wo? Sport- und Tagungszentrum Hachen

Wie teuer? Die Teilnahme ist kostenlos (inkl. Unterkunft und Vollverpflegung)

Wie/Wo anmelden? Gruppenanmeldung (mindestens fünf Personen + eine Begleitperson) an Johannes.Klamet@lsb.nrw (Projektkoordinator Jugendcamp), Tel.: 02 03 / 73 81 - 7 55



JU·JUTSU NRW

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

Messerabwehr, SV und Prüfungsprogramm

Wolfgang Kroel in Nettetal

Ein vorsichtiger Wiedereinstieg mit dem ersten Landeslehrgang des NWJJV unter besonderen Bedingungen gelang beim JJJC Nettetal. NRW-Lehrwart Wolfgang Kroel (8. Dan) und sein Co-Referent Bernd Bals (2. Dan) behandelten das Thema Messerabwehr, SV und Prüfungsprogramm.

Die Einhaltung der Corona-Schutzmaßnahmen war ein wichtiger Punkt bei der Ausrichtung dieses Lehrgangs: Maskenpflicht ab Eintritt in die Halle, auch bei Ausübung der Techniken. Der Referent hatte einen zweiten Referenten aus dem eigenen Verein zur Demonstration der Techniken. Es wurde vereinsweise in Gruppen trainiert – so konnten sich die 28 Teilnehmerinnen und Teilnehmer optimal in der großen Halle verteilen. Die Referenten achteten sehr darauf, dass die Gruppen einen angemessenen Abstand zueinander beibehielten. Dazu gab es mehrere Hinweisschilder vom Eingang bis ins Dojo, eine entsprechende Einweisung durch den Ausrichter (Werner Dermann) und Wolfgang. Desinfektionsmittel war natürlich ebenfalls vorhanden und wurde zum Einsatz gebracht.

Am Anfang des Lehrgangs stand die Sensibilisierung der Lehrgangsteilnehmer auf die anspruchsvolle Thematik der Abwehr von Messerangriffen auf dem Plan. Bilder von Verletzungen durch das Messer machten klar: Ein Messerangriff ist lebensbedrohlich. Dazu gab es Erläuterungen zum Umgang mit der Waffe und den entsprechenden Verhaltensregeln im Ju-Jutsu. Die Aufwärmarbeit fand besonders im Bereich „optimale Bewegung und daraus resultierende Handlungsschnelligkeit“ statt – also Schnellkraft, Explosivität und Ökonomie. Dann folgte im technischen Teil die Demonstration von Abwehrtechniken gegen Messerangriffe unterschiedlicher Angriffsrichtungen. Besonderes Augenmerk legte Wolfgang auf die dynamische Umsetzung und schnelle Aktion, optimale Bewegungsform verbunden mit perfekter Abwehrtechnik, gezielte und effektive Stör- und Atemtechniken aus sicherem Stand heraus, Kontrolle der waffenführenden Hand sowie ständige Kontrolle des Angreifers während der kompletten Abwehrhandlung und zu guter Letzt Entwaffnung des Angreifers bei sicherer Kontrolle.

Trotz der schwierigen Bedingungen ein toller Lehrgang, bei dem die Teilnehmer nicht nur engagiert mitgearbeitet haben, sondern auch vorbildlich für die Einhaltung der Hygieneregeln sorgten!

NWJJV

Der NWJJV hat ein Lehrgangskonzept erarbeitet, um den Fortbildungsbetrieb seiner Mitglieder wieder aufzunehmen. Jeder Verein im NWJJV kann ab sofort vereinsintern Landeslehrgänge ausrichten. Der NWJJV steht dazu mit seinen Referenten bereit. Interessierte Vereine wenden sich für nähere Informationen zu Organisation und Umsetzung einfach an die Geschäftsstelle des NWJJV.





„Ju-Jutsu kurz und bündig“

Wolfgang Kroel beim TV Littfeld

NRW-Lehrwart Wolfgang Kroel (8. Dan) war mit seinem Partner und Co-Referenten Markus Bräm (3. Dan) beim TV Littfeld und hatte das Thema „Ju-Jutsu kurz und bündig“ im Gepäck.

Die hygienischen Maßnahmen wurden auch hier in vollem Maße umgesetzt und die Sportlerinnen und Sportler hielten sich vorbildlich daran. Auch aufgrund der besonderen Bedingungen wurde bei der Auswahl des Lehrgangsthemas „Kurz und bündig“ auf ausschweifende Aktionen am Partner verzichtet.

Lehrgangsziele in erster Linie optimale Distanz zum Angreifer, Schutz der eigenen Mittelachse, Körpersprache gegenüber dem Angreifer und reaktionsschnelles präzises Handeln unter Beachtung aller Prinzipien. Dazu fließendes Umsetzen der Techniken und Eigensicherung innerhalb der Abwehrhandlung und Kontrolle der Situation. Demonstriert wurden dafür blitzschnelle Kombinationen gegen Angriffe ohne Kontakt, natürlich auch unter Berücksichtigung der Vielfältigkeit des Ju-Jutsu.

Die Lehrgangsteilnehmer konnten am Ende hoffentlich mit wertvollen Erkenntnissen die Heimreise antreten.

NWJJV





Wilfried Peters

Moderner Kampfsport Taekwon-Do

bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

Teil 3

A. Grundlagen der Taekwon-Do Technik

a) Grundprinzipien

Ein untrainierter Mensch kann nur einen Bruchteil seiner möglichen Kraftreserven mobilisieren. Das Taekwon-Do-Training bewirkt zwar Fitness, aber nicht in erster Linie große körperliche Ausdauer oder Muskelkraft. Vielmehr soll es zur Konzentration der vorhandenen Kraft und Anwendung dieser Kraft im Zusammenhang mit Gleichgewicht, Atemkontrolle und Schnelligkeit verhelfen. Wer kennt nicht den Kraftprotz, von dem man sagt, dass er nicht weiß, wohin mit seiner Kraft. Das trifft nicht auf den Taekwon-Do-Sportler zu, der seine Kraft gezielt und kontrolliert einsetzen kann.

Die Taekwon-Do-Technik ist also für den Menschen, der nur einen Bruchteil seiner Kraft anwenden kann, ein Hilfsmittel zur Mobilisierung größtmöglicher Kraft. Um das Entstehen von Kraft beurteilen zu können und um den Krafteinsatz optimieren zu können, müssen wir zunächst die zugehörigen physikalischen Gesetzmäßigkeiten kennen.

Besonders interessant sind für uns die Newton'schen Bewegungsgesetze, die vereinfacht ausgedrückt lauten:

1. Ohne äußere Krafteinwirkung verharrt ein Körper im Zustand der Ruhe oder der geradlinig gleichförmigen Bewegung.
2. Die wirkende Kraft F und die erzielte Beschleunigung a sind einander proportional ($F = m \cdot a$, wenn Masse $m = \text{const.}$).
3. Übt ein Körper auf einen anderen eine Kraft aus, so erfährt er von diesem eine entgegengerichtete gleich große Kraft ($\text{actio} = \text{reactio}$).

Das erste dieser Gesetze ist im Grunde selbstverständlich. Will ich die Bewegung meines Gegners ändern, so ist dafür Kraft erforderlich. Ob diese Kraft von mir (= durchschlagende Technik) oder vom Gegner (= Abbrechen des Angriffs) angewendet wird, sei an dieser Stelle dahingestellt.

Das zweite Gesetz hingegen bietet uns Gelegenheit, das Entstehen von Kraft genauer zu untersuchen. Kraft setzt sich demnach zusammen aus Masse (in unserem Fall dargestellt durch das eingesetzte und nicht unbedingt durch das gesamte Körpergewicht) sowie Beschleunigung - hier: das Ändern der Geschwindigkeit von 0 (am Anfang) auf eine möglichst große Endgeschwindigkeit (beim Auftreffen auf das Ziel).

Um möglichst große Masse oder Beschleunigung zu erreichen, bedient sich die Taekwon-Do-Technik folgender Prinzipien:

- fester Stand (arretieren der Technik, Brennpunkt, anspannen aller Muskeln) oder
- Bewegung auf das Ziel zu, um möglichst viel Körpergewicht in die Technik zu legen (Masse m vergrößern),
- lockere und schnelle Bewegung bis zum Auftreffen der Technik auf das Ziel (drehen der Hüfte, drehen des Angriffsteils und zurückziehen des Schwungarms), um eine möglichst große Endgeschwindigkeit des Angriffsteils zu erreichen (Beschleunigung a vergrößern).

Darüber hinaus wird die so erzeugte Kraft auf ein möglichst kleinflächiges Angriffsteil konzentriert (Faustknöchel, Fußkante). Eine dermaßen konzentrierte Kraft (z.B. Stich) wirkt stärker als eine auf eine große Fläche (z.B. Ohrfeige) verteilte. Umgekehrt versucht beispielsweise ein Judoka, die Wucht des Fallens auf eine möglichst große Körperfläche zu verteilen. Ein spitzes Angriffsteil (z.B. Faustknöchel), das mit Hilfe des ganzen Körpers beschleunigt wird, ermöglicht die oft sensationell anmutenden und zerstörerischen Bruchtestechniken.

Wird das Angriffsteil gegen eine der vielen lebenswichtigen und empfindlichen Stellen des menschlichen Körpers gerichtet, erzielt man höchste Kraft und Wirkung.

Bleibt noch das dritte Newton'sche Gesetz. Auf jede Kraft soll demnach eine Gegenkraft folgen. Für uns bedeutet dies, dass sich jede Kraft (actio), die ich aufwende (z.B. Fußtritt auf den Körper des Gegners) so auch gegen mich selbst richtet ($\text{reactio} = \text{Rückstoß}$). Schaffe ich es nicht, den Rückstoß aufzufangen (z.B. durch eine feste Fußstellung), so ist der Verlust des Gleichgewichts die Folge.

In diesem Zusammenhang ist der Begriff Gleichgewicht besonders zu erwähnen. Man meint damit die Kunst, alle angreifenden Kräfte (Gegner, Eigengewicht, Kräfte aus der Bewegung) so zu beherrschen, dass man den eigenen Körper ständig unter Kontrolle hat. Wer aus dem Gleichgewicht gebracht wird, kann selbst nicht mehr wirksam agieren und ist leichter zu bezwingen.



Wir haben somit gelernt, dass man durch Einsatz von mehr Masse oder durch Einsatz von größerer Beschleunigung die Wirksamkeit einer Technik verbessern kann. Frage: Woran sollte man mehr arbeiten?

Die folgende Überlegung soll diese Frage beantworten: Um einen Körper zu beschleunigen und ihn auf eine bestimmte Geschwindigkeit zu bringen, muss Beschleunigungsarbeit verrichtet werden. Diese steckt dann in Form von kinetischer Energie im Körper.

$$WA = F \cdot s = m \cdot a \cdot s = 1/2 m v^2 = EK$$

WA = Beschleunigungsarbeit

EK = Kinetische Energie

F = Kraft

m = Masse

s = Weg

v = Geschwindigkeit

a = Beschleunigung

Auf die Ableitung der oben genannten Formeln wird bewusst verzichtet. Wichtig für eine effektive Technik ist, eine möglichst große kinetische Energie zu erzeugen. Das folgende Rechenbeispiel soll daher die Formel $EK=1/2mv^2$ verdeutlichen.



Wenn wir von den angenommenen Werten $m = 4$ Einheiten und $v = 2$ Einheiten ausgehen, ergibt sich bei Erhöhung des Gewichtes um 4 Einheiten

$$EK = 1/2 \cdot 8 \cdot 2^2 = 16 \text{ Einheiten.}$$

Erhöht man dagegen die Geschwindigkeit um 4 Einheiten, kommt ein wesentlich höheres Ergebnis heraus:

$$EK = 1/2 \cdot 4 \cdot 6^2 = 72 \text{ Einheiten.}$$

Fazit: Der wichtigere Faktor ist die erreichte Geschwindigkeit (Schnelligkeit).

Nachdem nunmehr die Grundlagen geklärt sind, sollen im nächsten Kapitel Hinweise gegeben werden, wie die gewonnenen Erkenntnisse angewendet werden können. Es sei betont, dass allein das Wissen um diese Grundlagen und Anwendungshinweise natürlich nicht ausreicht. Durch jahrelanges, tausendfaches Üben muss man nun versuchen, das mit dem Körper umzusetzen und zu verwirklichen.

[Diesen Exkurs formulierten Dipl.-Ing. Michael Thomas und Dr.-Ing. Jörg Raven.]

b) Anwendung der Grundprinzipien

Die folgende Aufzählung erläutert anhand einzelner Bestandteile einer Technik die Anwendung der oben genannten Grundprinzipien. Sie gibt an, wie die wissenschaftlichen Grundlagen praktisch umgesetzt werden. Am Anfang muss man sie beim Üben kennen und teilweise bewusst anwenden (z. B. Hüftdrehung). Später, wenn die richtige Ausführungsweise im Unterbewusstsein verankert ist, kann man sich dann auf etwas anderes konzentrieren (z. B. genaues Treffen).

1. Maßnahmen zur Vergrößerung der Masse und zum Auffangen des Rückstoßes:

Hüfte und Unterleib

Der richtige Gebrauch der Hüfte ist bei fast jeder Technik wichtig. Es ist schwierig, die größeren Muskeln um Hüfte und Unterleib zusammen mit den anderen gleichzeitig in die Technik mit einzubringen, da sie langsamer ist als andere Körperteile. Deswegen wird die Hüfte und der Unterleib bei jeder Aktion ruckartig in dieselbe Richtung gedreht wie das Angriffs-/Abwehrteil. Durch den Einsatz der Hüfte wird das eingesetzte Körpergewicht deutlich erhöht.

Arretieren der Technik am Ziel und Anspannen aller Muskeln

Im Kontaktmoment (beim Arretieren der Technik) sollen alle beteiligten Körpermuskeln kurz und fest angespannt werden. Ziel ist es, einerseits möglichst viel Körpergewicht „hinter“ die Technik zu setzen und andererseits einen festen, stabilen Stand zu erreichen. Man vermeidet zum einen, vom eigenen Schwung umgerissen zu werden, und schont zum anderen das Angriffsteil, da es nur kurz mit dem Ziel in Berührung kommt. Folglich wird auch beim Bruchtest die Technik arretiert und dann zurückgezogen.

Knie

Hier handelt es sich um den richtigen Gebrauch des Kniegelenkes. Beim Beginn einer Bewegung wird die Hüfte leicht angehoben und im Kontaktmoment wieder gesenkt, so dass das Körpergewicht in die Technik hineingedrückt wird. Dabei gleicht das Knie die Bewegung aus, um nicht in eine zu tiefe Fußstellung zu rutschen. Wichtig ist, dass der Rückstoß der Technik aufgefangen und das Gleichgewicht aufrecht erhalten wird. Hauptsächlich im Kniegelenk wird die Beckenrotation und die Verlagerungen des Körpergewichtes (z.B. auch bei Tritten) initiiert bzw. ausgeglichen.

Körperhaltung

Man soll immer in Zielrichtung schauen. Die Arme werden bei den Fußtechniken so gehalten, dass sie einen gewissen Schutz bei Gegenangriffen bieten. Der Oberkörper ist meistens aufrecht. Bei den meisten Bewegungen wird zuerst der Unterleib vorgeschoben. Das Standbein bei einer Fußtechnik steht ganz auf dem Boden. Auch bei einer Fußstellung soll die Ferse des hinteren Fußes beim Einrasten der Technik nicht vom Boden abgehoben werden. Eine korrekte Körperhaltung ist wichtig für das Aussehen der Techniken (TuI). Sie bietet Schutz im Kampf und dient der Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes.

2. Maßnahmen zur Vergrößerung der Beschleunigung, Geschwindigkeit:

Ausführung auf kürzestem Weg

Die Techniken werden auf kürzestem Weg (allerdings mit einer Aushol- bzw. Ansatzbewegung eingeleitet) ohne überflüssige Bewegungen und Schnörkel ausgeführt. Die Angriffshand beim Fauststoß beispielsweise wird nicht weit ausgeholt, sondern von der Hüfte aus direkt und schnellstmöglich, d. h. auf einer geraden Linie, zum Ziel geführt. Dies erhöht einerseits die Endgeschwindigkeit und verkürzt andererseits die Reaktionszeit für den Gegner.

Spannen - Entspannen

Nachdem man eine Technik ausgeführt hat, ist es wichtig, sich wieder zu entspannen, damit die weiteren Bewegungen flüssig und mit Schnelligkeit ausgeführt werden können. Viele ziehen bei Handtechniken unbewusst die Schultern hoch. Dieses Angespantsein vor Ausführung der Aktion macht die Bewegungen verkrampft. Das richtige Gefühl für Spannen - Entspannen ist Voraussetzung für eine flüssige, optisch schöne und schnelle Technik. Im Zusammenhang mit der Sinuswellenbewegung wird die Entspannung deutlich demonstriert und fällt in die gleiche Kategorie wie die Ausholbewegung im Sinne einer Abweichung von anderen Grundprinzipien zur Demonstration der Grundtechnik.

Zurückziehen des Schwungarmes

Der Schwungarm führt bei fast jeder Handtechnik einen Ellenbogenstich nach hinten aus. Er wird nicht einfach zur Hüfte gezogen. Dadurch erreicht man eine zusätzliche Drehung der Hüfte und folglich auch eine größere Geschwindigkeit des Angriffsteils bzw. eine Spannung auf der Gegenseite der Technik als Ausgleich und für eine gleichmäßige Körperspannung.

Ausdrehen des Angriffs-/Abwehrteiles

Kurz vor dem Auftreffen am Ziel wird das Angriffs-/Abwehrteil mehr oder weniger stark gedreht (besonders bei Handtechniken). Das gibt der Technik in der Endphase eine höhere Beschleunigung und erhöht den Effekt beim Abstoppen oder Arretieren (Erzeugen eines Umkehrpunktes mit zusätzlichem Druck plus der Drehung selbst, die auf das Ziel wirkt wie z.B. das sogenannte „Schneiden“ am Muskel des angegriffenen Beines beim lowkick).

Zeitdauer der Kraftkonzentration

Werden alle Bewegungen mit angespannten Muskeln ausgeführt, sind sie langsamer. Man ermüdet wegen schlechterer Durchblutung schneller, und die Muskeln können sich verkrampfen. Die Durchschlagkraft einer Technik erhöht sich umso mehr, je kürzer die Zeitdauer der Kraftkonzentration ist.



3. Sonstige Maßnahmen für eine effektive Technik:

Konzentration der Kraft auf die kleinste Angriffsfläche

Als Angriffsfläche werden häufig Faustknochen, Fingerknochen, Handinnen-/außenkante, Fingerspitzen, Fußballen, Fußkante, Ferse und Ellenbogenspitze benutzt. Diese Angriffsteile haben eine Angriffsfläche, die besonders klein ist. Kleine Angriffsflächen haben eine größere Durchschlagskraft. Würde man etwa mit der ganzen Fußsohle vor ein 30 x 30 cm großes Brett treten, wäre der Erfolg sicherlich kleiner, als wenn man nur die Ferse nimmt. Ein wichtiger Bestandteil einer Technik ist, dass die konzentrierte Kraft über diese kleinen, wirkungsvollen Angriffsteile auf einen Gegner oder einen Gegenstand einwirken.

Empfindliche Körperstellen als Zielpunkte

Nicht jede Technik und jedes Angriffsteil ist an jeder Körperstelle, auf die sie gerichtet werden, gleich wirkungsvoll. Jeder Technik sind mit ihren entsprechenden Angriffsteilen Zielpunkte am menschlichen Körper, empfindliche Körperstellen zugeordnet, bei denen sie am wirkungsvollsten sind. Steche ich beispielsweise mit dem Finger in den Solar Plexus, erziele ich damit eine größere Wirkung, als wenn man versucht, den Kopf (Schädel) damit zu traktieren.

Berechnen der Aktionen

Welche Technik mit welchem Angriffsteil soll ich wohin ausführen, und welche Wirkung folgt wahrscheinlich, welche Folgeaktion wäre also angebracht? Unzählige Beispiele dafür werden bereits mit den Tuls und den Partnerübungen einstudiert. Schwierig, besonders beim Kampf, ist das Abstimmen des Abstandes und die Wahl des Angriffszeitpunktes (timing). Nach jeder Technik soll man bereit sein für weitere Aktionen.

Blickfeld der Augen

Dem Gegner in die Augen sehen oder zumindest in die Richtung des Kopfes schauen, anstatt auf die Füße oder die Hände. Der Gegner hat dann das Gefühl, dass man wach ist, dass man bereit ist und ihn für einen Angriff abschätzt. Da das Auge weitwinklig angelegt ist, kann man jede Bewegung des Kopfes, der Arme und Beine gleichzeitig erkennen.

Abstoppen der Technik kurz vor dem Ziel

Beim Training werden die Techniken kurz vor dem Ziel abgestoppt (außer im Freikampf nach Semi-Kontakt-Regeln). Der Partner soll dadurch vor Verletzungen geschützt und die eigenen Gelenke geschont werden. Etwa 2 cm bei Handtechniken und 5 cm bei Fußtechniken wird vor dem Ziel arretiert.

Zurückziehen des Angriffs/Abwehrteiles

Nach einer Technik soll das Angriffs-/Abwehrteil schnell zurückgezogen werden, damit es nicht festgehalten werden kann und man selbst weitere Folgetechniken ausführen kann. **In den Tul und sonstigen traditionellen TKD-Disziplinen bleiben die Techniken nach dem Arretieren kurz „stehen“. Dies stellt den „Umkehrpunkt“ bzw. Treff- und Kontaktpunkt dar, von dem aus dann schnell zurückgezogen und so eine zusätzliche Kraft/Druck ins Ziel erzeugt würde.**

4. Atmung

Vor der Aktion ruhig einatmen, während der Technik über das Zwerchfell ausatmen und in der Endphase die Luft mit Unterstützung des Zwerchfells energisch ausstoßen und beim Arretieren den abgeschlossenen Atemvorgang kurz stoppen. Niemals während einer Aktion einatmen.

CHH hat hier eine „verdeckte, verkleidete Atmung“ (disguised breathing) ins Spiel gebracht mit der Begründung, dass der Gegner keine Anzeichen von Erschöpfung erkennen soll. Das bedeutet in erster Linie, dass die Atmung bei jeder Technik hörbar praktiziert wird und dabei immer gleich klingt. Dies ermöglicht, zu erkennen, ob ein Akteur die jeweilige Ausführungsart von Techniken kennt (wie z.B. normale Bewegung, schnelle Bewegung, natürliche Bewegung, fortlaufende oder verbundene Bewegung). Die Atmung wird jedoch nicht mittendrin unterbrochen, stark gepresst oder gestoppt. Der Vorgang des Ausatmens (Einatmen geht im Grunde mehr oder weniger von allein ähnlich einem Blasebalg, der sich wieder füllt) wird so dosiert, dass er mit Abschluss der Technik auch beendet ist und dann kurz angehalten. Er soll nicht mit zu viel Restluft in der Lunge gestoppt (allenfalls kurz gepresst) werden.

Die vorgeschriebene und hörbare Atmung sollte jedoch nicht zum Selbstzweck werden und den eigentlichen natürlichen Atemrhythmus nicht beeinträchtigen. Im Budo wird generell die „richtige“ Atmung (die Zwerchfellatmung) als Kraft- und Energiequelle beschrieben. Diese sollte weiterhin genutzt und nicht verfälscht werden.

Die verdeckte Atmung im Taekwon-Do kann und soll also parallel mit der Zwerchfellatmung (aus dem Bauch) praktiziert werden. Das bedeutet, dass das erzeugte Atemgeräusch nach dem Ausstoßen vom Zwerchfell her durch Verengung im Mund entsteht (wobei Laute wie „p“, „pf“ oder „pft“, wie sie mit den Lippen erzeugt werden, nicht erforderlich sind und ablenken bzw. den Atemfluss zu früh stoppen und den natürlichen Atemrhythmus stören).

5. Prinzip des Ausholens

TKD-Grundtechniken bestehen aus den bekannten Phasen
Ausgangsstellung
Vorbereitung (Ausholen)
Ausführung
Kontrolle (End- bzw. neue Ausgangsposition)
Entspannung und erneutes Ausholen bzw. neue Ausgangsstellung

Das Prinzip des Ausholens ist im Sport allgemein bekannt (vgl. Racketsport wie Tennis und Badminton oder Leichtathletik mit Kugelstoßen oder Speerwurf). Eine so vorbereitete Bewegung ist natürlich wesentlich effektiver und wird im TKD als Grundtechnik bezeichnet. Die Parallele des Ausholens bei Hand- und Armtechniken ist bei Fußritten der „Ansatz“. Beides lässt sich in einer Wettkampf- oder Selbstverteidigung (SV)-Situation nicht realisieren. Dort werden die Bewegungen schneller und unmittelbarer ausgeführt, wobei die Vorbereitung entfällt bzw. in den Bewegungsablauf integriert wird (sogenanntes „ansatzloses“ Schlagen und Treten).

(aus dem Buch: Moderner Kampfsport 1 Taekwon-Do bis zum 1. Dan (Schwarzgurt), Neuauflage 2018, von Wilfried Peters; weitere Informationen unter www.budo-sport-report.de)



6. Sinuswellenprinzip (Erhöhung bzw. Verlagerung der „Masse“)

In den 90ern wurde das Prinzip der „Sinuswelle im TKD“ ausformuliert und in der TKD-Praxis weltweit eingeführt. Ursprünglich wurde die horizontale Kurve des Fußes beim Vor- und Zurückgehen z.B. in Gunnun-Sogi (im Bogen zum Standbein und wieder nach außen) und die damit verbundene Verlagerung des Schwerpunktes bei Schritten von einem Bein auf das andere betont. Später kam ein deutlicher sichtbares Auf- und Ab dazu.

Inzwischen hat dieses Prinzip die ganze Optik und Ausführungsweise von TKD-Techniken (insbesondere von zwei und mehr Techniken ohne Bewegung, also im Stand) völlig verändert. Die Sinuswelle beschreibt dabei vor allem die Auf- und Ab-Bewegung des Körperschwerpunktes in der Vertikalen. Dies führt zu einer Erhöhung der eingesetzten Masse.

In der „Theorie der Kraft“ von CHH wird die Beschleunigung höher bewertet für die Durchschlagskraft als die Masse. Dementsprechend ist die Wellenbewegung (WB) eine zusätzliche Kraftquelle und sollte nicht die Beschleunigung beeinträchtigen oder eben nicht zum Selbstzweck werden.

Im Buch „Tödliche Kunst“ geht man sogar so weit, die Abschaffung des „Hüfteinsatzes“ und die Betonung der Wellenbewegung als Politikum zu beschreiben. In diesem Fall wäre es müßig, nach technischen, logischen Erklärungen zu suchen.

CHH hat die WB immer als „natürliche Bewegung“ bezeichnet. Beim Vorwärts- und Rückwärtsgehen trifft dies auch zu (vgl. Karateschritte, die tief bleiben und unnatürlich wirken). Beim Bewegen entsteht tatsächlich eine natürliche WB, so dass es also keinen Grund gibt, sie besonders auszuführen oder hervorzuheben (was auf Kosten der Schnelligkeit geschehen würde). Ein weiterer Aspekt ist ein spezieller Bestandteil der TKD-Technik, nämlich das Entspannen (Wechselwirkung zwischen Spannen – Entspannen). Die Spannung und Entspannung gehört zu jeder Technik und ist somit auch Bestandteil der WB.

Die Entspannung im TKD wird seit den 90ern sichtbar gemacht durch ein leichtes Einsinken in den Beinen und ein leichtes Zusammensinken der Arm-/Handhaltung (wobei sich die Faust am Becken etwas löst, leicht nach vorn fällt und die zusammengedrückten Finger der Faust gelöst werden) mit der Folge, dass der Block oder Angriff leicht Richtung Körper „zurückfällt“.



Danach, für die nächste Technik, geht man direkt in die vorgeschriebene Ausholbewegung zur nächsten Technik, um dann wieder von da aus die Bewegung zu beschleunigen (es entsteht dann ein Umkehrpunkt). **Deswegen soll eine einmal (mit Entspannung aus der vorigen) angefangene Bewegung nicht mehr unterbrochen werden.**

Eine ganz andere Situation ist gegeben, wenn zwei oder mehr Techniken im Stand ausgeführt werden. Hier entsteht nicht automatisch eine WB, sondern sie muss durch Heben und Senken erzeugt werden (damit das WB-Prinzip aufrechterhalten wird). Hinzu kommt die Entspannung, die sichtbar der WB vorausgehen soll. Da also keine natürliche WB entsteht, gibt es zahlreiche „Bewegungsvorschriften“, um die WB im Stand zu erzeugen und sichtbar zu machen. Dies kann man nur als Vorgabe annehmen, während sich objektiv keine verbesserte Effektivität herleiten lässt und dies nur als Aufrechterhaltung des Wellenprinzips verstanden werden kann.

Das Wellenprinzip ist auch im Stand effektiv nutzbar und möglich, wenn man z.B. die Boxtechnik betrachtet. Wenn der Boxer stehend agiert, verlagert er das Körpergewicht abwechselnd ins rechte und linke Bein. Dabei entsteht einerseits eine Vorspannung, die für die nächste Technik genutzt wird, um dann ins andere Bein zu „fallen“ und zu verlagern sowie dann wieder umgekehrt. Beim Boxer gibt es allerdings keine Entspannung als Auftakt zu seiner „Wellenbewegung“ im Stand. **Der Boxer geht von einer Technik in die nächste und nutzt die Vorspannung (rausdrücken) und/oder das Körpergewicht (reinfallen).**

7. Erzeugen eines Umkehrpunktes und Umkehrpunkt beim Ausholen

Sowohl bei Handtechniken als auch bei Fußtechniken wird die Technik arretiert (ingerastet) und in der Regel dann mehr oder weniger in der Endposition gehalten bis die nächste Technik (mit der Entspannung) beginnt. In den Grundsätzen zu den Techniken steht jedoch, dass das Angriffs- und Abwehrteil unmittelbar zurückgezogen werden soll (z.B. damit es nicht ergriffen und festgehalten werden kann). Beim Ausholen entsteht ebenfalls ein (allerdings weicher) Umkehrpunkt.

Der Punkt der Arretierung ist der Umkehrpunkt, an dem dann durch das Zurückziehen eine zusätzliche Wirkung in das Ziel hinein entsteht. Der Grund für das Arretieren und Stehenlassen kann dann nur sein, dass dem Akteur der Umkehrpunkt bewusst wird und er ihn übt. Die Tatsache, dass vor allem Handtechniken bei den standardisierten Übungen (Tul, Matsogi u.a.) nicht sofort zurückgezogen werden (können) stellt einen gewissen Widerspruch im TKD-System dar.

Fortsetzung folgt!



Übungen mit dem Kurzstock

Chen Tao Wushu- Lehrgang für Kurzstock und Säbel

Kampfkünstler aus Kerken, Duisburg-Rheinhausen und Oschatz trafen sich, um an diesem Seminar für Kurzstock und Säbel teilzunehmen. Referenten waren Sifu Frank Olislagers (8. Leong Toan) und Simo Claudia von Lipinski (5. Leong Toan). Es gab zwar krankheitsbedingt ein paar Absagen einiger Teilnehmer, das tat der Begeisterung aber keinen Abbruch.

Eingangs erklärte Sifu Frank Olislagers die verschiedenen Techniken und Funktionsweisen des Kurzstocks und wies gleichzeitig auf die Vergleichbarkeit mit den Säbeltechniken hin. Danach wurden im ersten Lehrgangsteil 8er- und 12er-Schlagmuster mit dem Kurzstock geübt, woran sich die Kurzstockform Chen Bang Tao Kuen sowohl als Einzel- als auch als Partnerform anschloss.

Im zweiten Teil des Lehrgangs wurde von Simo Claudia von Lipinski mit Unterstützung von Sifu Jago Döntgen (1. Leong Toan) die Säbelform des Chen Tao Wushu, die Chen Darn Dao Kuen, geübt und es konnte mit der Form gut an die Kurzstocktechniken des ersten Teils angeknüpft werden. Die Schüler konnten die Form intensiv mit Holzsäbeln üben, aber auch die schweren Metallsäbel ausprobieren, wodurch ein realistischeres Bewegungsgefühl erzeugt wurde. Bei

Waffentechniken sollen die Techniken nicht in ihrem Bewegungslauf gebremst werden, sondern der Körper soll den Techniken folgen, so dass ein flüssiges Bewegungsmuster erreicht wird. Wie bei allen chinesischen Bewegungsfolgen erforderte die Säbelform von den Teilnehmern besondere Konzentration und Koordination.

Frank Olislagers



Spätsommerprüfung in Duisburg-Fahrn

Verleihung zum 8. Dan im Jiu Jitsu

Die erste Dan-Prüfung 2020 der Fachschaft Jiu Jitsu fand in Duisburg statt. Wir danken dem ausrichtenden Verein unter Leitung von Marcel Beßler für die beispielhaft vorbereitete Austragungshalle.

Mit Marcel Beßler als Prüfling zum 5. Dan stellte diese Prüfung eine durchschnittliche Anforderung an alle Beteiligten dar. Für die erfahrene Prüfungskommission, unter dem Vorsitz von Heinz-Josef Brandt, 7. Dan, natürlich kein Problem. Heinz-Josef mit seinen beiden Beisitzern Peter Scholz und Heinz Herbert Starke bewältigte das Programm souverän, so dass die Prüfung nach zwei Stunden mit der Vergabe der Urkunde und dem Pässeintrag für den Prüfling ihr begeistertes Ende fand. Wir gratulieren Marcel Beßler zu seiner gezeigten Leistung und der bestandenen Prüfung.

Nach dem Ende der Dan-Prüfung wurde Heinz-Josef Brandt die Verleihungsurkunde zum 8. Dan im Jiu Jitsu überreicht. Für die Verleihung von Graduierungen ab dem 6. Meistergrad ist das Referat für Rechtsangelegenheiten des WVNW zuständig, das bereits im Januar

die Voraussetzungen für die Verleihung geprüft und diese dann einstimmig beschlossen hatte. Geprüft wurde nach geltender Verfahrensordnung. Damit wurden u.a. die mannigfaltigen langjährigen Leistungen und Verdienste während Meisterschaften und im Referentenstab des WVNW gewürdigt. Die Urkunde erhielt Heinz-Josef Brandt vom Vorsitzenden der DWF Roland Czerni.

Vorstand des WVNW





Fortbildungslehrgang der Fachschaft Jiu Jitsu

Nach langer Zeit der Einschränkungen durch die Pandemie konnte die Fachschaft Jiu Jitsu des WVNW in den Räumlichkeiten des Budo-Teams Rhein-Ruhr in Duisburg-Fahrn einen Fortbildungslehrgang durchführen. Dementsprechend rege war die Teilnahme an dem Lehrgang durch interessierte Kampfsportler, die aus verschiedenen Regionen des Landes anreisten.

Nach einer kurzen Begrüßung und Vorstellung der Referenten begann der Lehrgang mit einem spezifischen Zirkeltraining, das den Teilnehmern des Lehrganges erste Anstrengungen abforderte. Als erster Referent zeigte Ingo Steinert eindrucksvoll die Kombination von Nervendrucktechniken in Verbindung mit Selbstverteidigungstechniken. Auch wenn diese Kyusho-Techniken für viele Lehrgangsteilnehmer das Betreten von neuem Terrain darstellte, so waren sie bereits nach kurzer Zeit von der Effizienz der Techniken begeistert. Nach anderthalb Stunden, in denen Ingo Steinert verschiedene Faustangriffe und deren Abwehrtechniken zeigte, endete der erste Teil des Lehrgangs, wobei die Zeit für die Teilnehmer wie im Flug vergangen war.

Nach der Pause und Eintragung in die Teilnehmerliste übernahm Marcel Beßeler die Leitung des zweiten Teils des Lehrgangs. Ausgehend von den unterschiedlichen Graduierungen der Teilnehmer zeigte Marcel Beßeler verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten bis hin zu den Festlegetechniken für Angriffe gegen Faustschläge und Würgeangriffe. Die anspruchsvollen Techniken wurden von den Lehr-



Marcel Beßeler bei einer Korrektur

gangsteilnehmern mit sichtlicher Begeisterung aufgenommen, auch wenn sie ihnen einiges abverlangten. Letztendlich waren sich alle Lehrgangsteilnehmer am Ende des Lehrganges einig, dass es nach der langen „Durststrecke“ ohne Lehrgangsangebote wieder einmal richtig Freude gemacht hat, neue Techniken für das eigene Prüfungsprogramm zu erlernen.





Heinz-Jürgen korrigiert

Wochenendlehrgang Shaolin Kempo in Raes- feld

Der Termin für den alljährlich wiederkehrenden Kempo-Wochenendlehrgang wurde 2019 festgelegt. In diesem Jahr, während Covid-19, war er lange Zeit nicht sicher. Ausrichtender Verein war der BK Raesfeld, dem Dank gebührt für die Organisation der Halle.

An beiden Tagen standen zwei Referenten zur Verfügung. Das waren Heinz-Jürgen Naß, 7. Dan Shaolin Kempo und Peter Scholz, 6. Dan Shaolin Kempo. Nachdem sich alle angemeldet hatten und Roland Czerni die Teilnehmer und Teilnehmerinnen begrüßt und einige Worte zum Lehrgang gesagt hatte, übergab er an die Referenten. Peter übernahm den ersten Teil eines intensiven Aufwärmtrainings wie auch Dehnübungen, danach übernahm Heinz-Jürgen. Bevor es zum Lehrgangsthema der Selbstverteidigung ging, wurde noch sehr detailliert von Heinz-Jürgen auf die Fallschule eingegangen. Um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein breites Spektrum an Möglichkeiten zu bieten, zeigten Heinz-Jürgen und Peter etliche mögliche Kombinationen gegen verschiedene Angriffe laut Prüfungsprogramm. Natürlich wurde wieder viel und intensiv geübt.

An diesem Wochenende waren alle vier Prüfungsbereiche, welche bei Dan-Prüfungen abgeprüft werden, geplant. So gab es noch die Themen Kumite, Blockformen, dazu Schüler- und Meisterformen. Bei den Kumite handelt es sich um festgelegte Aktionen, die zu zweit geübt werden. Es kommt bei der Ausführung auf das richtige Distanzgefühl, korrekten Krafteinsatz und natürlich auch die



Peter korrigiert



Heinz-Jürgen zeigt
genaue Fausthaltung

korrekte Durchführung an. Im Hinblick auf die künftigen Dan-Prüfungen wurden durch die Referenten zahlreiche Informationen an die Übenden gegeben wie auch hilfreiche Korrekturen. Die Blockformen, diese Abfolge von Angriffen, Abwehren und Konterangriffen, verlangen die ganze Aufmerksamkeit der Teilnehmer. Je nach Graduierung wurden die Blockformen eins und zwei, eins bis vier, eins bis sechs usw. geübt. Alles in allem waren alle gut vorbereitet, so dass Heinz-Jürgen und Peter recht schnell Anregungen geben konnten hinsichtlich der Verbesserung der Ausführung. Die Referenten gaben auch hier viele wichtige Informationen mit auf den Weg.

Der vierte Teil des Wochenendes hatte Kata als Thema. Hier wurde die Gruppe entsprechend der Graduierung geteilt. Jeder Referent übernahm einen Teil der Übenden. So konnte individueller auf die spezifischen Inhalte eingegangen werden. Bevor und während die Kata praktisch geübt wurden, fanden kurze Theorieteile statt. Besonderheiten, wie z.B. der Kiai, Ibuki-Techniken, Standhöhen etc., wurden besprochen. Kata eins bis fünf, auch Schülerformen genannt, bildeten den inhaltlichen Schwerpunkt. Danach folgten die Meisterformen vom 1. bis zum 5. Dan. Hier besitzt jede Form eine wesensgemäße Benennung. Nachdem die sechs Stunden Training des Sonntags ebenfalls bewältigt waren, endete das Lehrgangswochenende für die Kempokas mit sehr vielen (neuen) Informationen und sie konnten letztendlich von beiden Referenten und Roland Czerni auf den Weg nach Hause verabschiedet werden.



Teilnehmer und Referenten

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

NWDK

Kreis Krefeld

Vorbereitungslehrgang zum 1. Kyu

Termin: Samstag, 21. November 2020.
Zeit: Beginn 12:00 Uhr. Ende ca. 18:00 Uhr.
Ort: Sportheim (Dojo PSV Krefeld) auf der Städtischen Sportanlage, Gladbacherstr. 601, Krefeld.
Kostenbeteiligung: 10,00 € pro Teilnehmer/in.
Zielgruppe: Pflichtlehrgang für Judokas, die die Prüfung im Verein ablegen möchten.
Hinweise: Der Lehrgang darf zum Prüfungstag nicht älter als ein Jahr sein. Ein gültiger Judopass ist erforderlich.
Referenten: Peter Albrecht, 2. Dan, Bruno Lorek, 3. Dan.
Anmeldung: Name und Verein (unbedingt erforderlich) formlos an Hans-Georg Berndt, E-Mail: hgeorgberndt@aol.com

Kreis Ostwestfalen

Kreis-Dan-Versammlung

Termin: Sonntag, 20. Dezember 2020.
Ort: Dojo Welver, Am Sportplatz 13, 59514 Welver.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Stimmberechtigungen
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Genehmigung des Protokolls der letzten Versammlung
5. Bericht des Kreis-Dan-Vorsitzenden mit Aussprache
6. Wahl eines Versammlungsleiters
7. Entlastung des Kreis-Dan-Vorsitzenden und seines Stellvertreters
8. Wahl der Delegierten für die NWDK-Delegiertenversammlung im März 2021
9. Lehrgänge 2021
10. Anträge
11. Termin der nächsten Kreis-Dan-Versammlung

Es sind die Corona-Bestimmungen des Landes NRW für Versammlungen einzuhalten.

Anträge zur Tagesordnung können bis zum 22.11.2020 an den KDV gerichtet werden.

Kreis Rhein-Ruhr

Kyu-Prüfer-Lizenzlehrgang

Datum: Sonntag, 15. November 2020.
Zeit: 10:00 - ca. 15:00 Uhr.
Ort: Dojo des PSV Essen, Wittenbergstr. 109, 45134 Essen-Stadtwald.
Themen: a) Allgemeine Infos und Änderungen der Grundsatzordnung, b) Erfahrungsaustausch, c) Praxis: Aktuelle Themen zur Kyu-Prüfungsordnung, d) Fragebogen, e) Verschiedenes.
Referenten: Marco Dudziak, N.N.
Teilnehmermeldung (pro Verein): bis spätestens zum 8.11.2020 an KDV-Rhein-Ruhr@web.de
Hinweise: Bitte den Judopass und Schreibzeug mitbringen. Es sind die Hygiene- und Verhaltensregeln gemäß der gültigen Coronaschutzverordnung zu beachten.

Dan-Vorbereitungslehrgang 2020/2021

Ort: Essen und/oder Duisburg (je nach Anmeldungen und Hallenverfügbarkeit).
Termine: Sonntags, 22.11.2020, 29.11.2020, 13.12.2020, 17.01.2021, 07.02.2021, 21.02.2021, 28.02.2021, 07. oder 14.03.2021, 18.04.2021 und 02.05.2021. Dan-Prüfung am 08.05.2021. Änderungen aufgrund der Corona-Pandemie möglich.
Zeit: jeweils 9:30 - 12:30 Uhr.
Referenten: Sergio Sessini, Yusuf Arslan, N.N.
Leitung: Marco Dudziak.
Teilnehmergebühr: 50,00 €, am ersten Lehrgangstag in bar zu bezahlen (Teilnehmer des Vorbereitungslehrgangs 2019/2020 zahlen nur die halbe Lehrgangsgebühr.).
Mitzubringen: Gültiger Judopass.
Anmeldung: nur über den Verein unter Angabe von Name, Vorname, Jahrgang und angestrebter Dan-Grad bis spätestens 14.11.2020 per E-Mail an KDV-Rhein-Ruhr@web.de

Kreis Münster/Warendorf

Kyu-Prüfer-Lizenzlehrgang

Datum: Samstag, 5. Dezember 2020.
Zeit: 13:00 - 16:00 Kyu-Prüfer-Anwärter Teil 1.
Ort: Turnhalle der Antoniussschule, Antoniusstraße, 59269 Beckum.
Referent: Heinz Aschhoff.
Kosten: keine.
Meldung: an [Heinz Aschhoff](mailto:heinz.aschhoff@online.de), 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 9.1.2021 in Beckum.

AUSSCHREIBUNGEN

TAEKWON-DO



Trainer- und Vereinsleiterseminar

Termin/Zeit: Samstag, 12. Dezember 2020, 9:00 - 22:00 Uhr (10 Unterrichtseinheiten).
 Sonntag, 13. Dezember 2020, 9:00 - 13:00 Uhr (5 Unterrichtseinheiten).
Ort: Sportheim des LSB NRW e.V., Am Holtbahn 1, 59846 Sundern, Tel.: 0 29 35 / 95 20. (für NWTV-Mitglieder kostenlos, ggf. Übernachtungswunsch mitteilen).
Dozenten: LSB NRW Dozent: Wilfried Peters, DLRG/BG Dozent: Roland Jensen.
Themen: 1. Theorie und Praxis aus dem Gesundheits- und Breitensport unter dem Motto „Bewegen statt schonen“ 9:30 - 12:00 Uhr.
 2. LSB NRW-Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ Wie kann ein Verein das Programm in sein Angebot integrieren? „Allgemeine Informationen BÄW“ Inforeveranstaltung 13:00 - 15:00 Uhr.

3. LSB NRW-Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ „Bewegung, Sport und Aktivität in den Lebensphasen“ Workshop 15:30 - 17:30 Uhr.

4. Vorstandsklausur: Samstag 18:00 - 22:00 Uhr.
 5. Fortsetzung Dan-Kollegium: Sonntag 9:00 - 13:00 Uhr.

**Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.**

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Weiterer Meilenstein hin zur Sommer-Universiade 2025

Landesregierung NRW und Bundesregierung unterstützen adh bei der Bewerbung

In einer gemeinsamen Pressemitteilung haben die Landesregierung Nordrhein-Westfalen und die Bundesregierung ihre Unterstützung für die Bewerbung des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (adh) um eine Sommer-Universiade 2025 zugesagt.

Der adh hatte in den vergangenen Monaten die Grundlage geschaffen, sich mit der Region Rhein-Ruhr beim Welthochschulsportverband (FISU) um die Ausrichtung der größten Multisportveranstaltung nach den Olympischen Sommerspielen zu bewerben.

Ministerpräsident Armin Laschet erklärte: „Nordrhein-Westfalen ist die erste Adresse für hochkarätige sportliche Großveranstaltungen! Mit der Universiade 2025 wollen wir tausende sportbegeisterte, junge Menschen aus der ganzen Welt an Rhein und Ruhr holen. Die Region, unser Land und seine Menschen sind leistungsfähig, innovativ, welt-offen, tolerant und sportlich – und damit hervorragende Gastgeber für ein solches internationales Spitzen-Event. Die Austragung der Universiade 2025 in Nordrhein-Westfalen wäre ein weiterer wichtiger Baustein auf dem Weg zu Olympischen und Paralympischen Spielen 2032 an Rhein und Ruhr – eine bessere Generalprobe gibt es nicht.“

Horst Seehofer, Bundesminister des Innern, für Bau und Heimat, sagte: „Mit der Bewerbung für die Universiade 2025 haben wir die Chance, nach den Olympischen Spielen die größte Multisportveranstaltung weltweit nach Deutschland zu holen. Das wäre eine herausragende Visitenkarte für den Sportstandort Deutschland und eine Gelegenheit, Deutschland als sportbegeistertes, gastfreundliches Land und hervorragenden Ausrichter von Sportgroßveranstaltungen zu präsentieren. Die Besucherinnen und Besucher würden sicher ein ganz besonderes Sportfest erleben können.“

Die Unterstützungszusage der Landes- und Bundespolitik markiert einen weiteren Meilenstein, um die zweite Sommer-Universiade nach Duisburg 1989 nach Deutschland zu holen, da sie dem adh die nächsten Schritte in der Planungsphase ermöglicht.

Dementsprechend zufrieden zeigte sich Jörg Förster, Vorstandsvorsitzender des adh, über die aktuelle Entwicklung: „Wir freuen uns sehr über die gemeinsame Unterstützung von Bund und Land NRW im Hinblick auf eine Bewerbung um die Durchführung der Sommer-Universiade 2025 in der Region Rhein-Ruhr. Diese zeigt deutlich, dass sich unser Einsatz in den vergangenen Monaten gelohnt hat und auch, welches Potenzial in der Universiade gesehen wird, den Sport-, Wissenschafts- und Wirtschaftsstandort Rhein-Ruhr international zu präsentieren.“

Denn laut Förster werden dank der Universiade neben der gesamten Region auch „die Hochschulen, der Sport vor Ort und die fördernden Unternehmen nicht nur während der Veranstaltung selbst internationale Aufmerksamkeit gewinnen, sondern schon ab jetzt in besonderer Weise wahrgenommen. Deutschland, das Land Nordrhein-Westfalen und die Region Rhein-Ruhr setzen gemeinsam mit dem adh während der deutschen EU-Ratspräsidentschaft ein Zeichen für die Zukunft im Herzen Europas. Eine Zukunft, die kluge Köpfe für die Fragen und Antworten von morgen braucht.“

Nach derzeitigem Stand sollen sich die bis zu 8.000 studierenden Spitzensportlerinnen und -sportler aus rund 170 Ländern in fünf Jahren an zwölf Wettkampftagen in 18 verschiedenen Sportarten an den Sportstätten in Bochum, Düsseldorf, Duisburg, Essen, Krefeld und Mülheim messen.

Im nächsten Schritt wird nach dem positiven Signal aus der Staatskanzlei NRW und dem Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat in den kommenden Wochen vom adh das sogenannte Bid Book fertiggestellt, das die Grundlage für die Vergabe des Mega-Events ist. Die Entscheidung über die Vergabe der Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 durch die FISU ist für das Frühjahr 2021 zu erwarten.

In eigener Sache

Aufgrund der jährlich steigenden Versandkosten (Postvertriebsstück, Streifenbandzeitung) müssen wir leider die Bezugsgebühren anpassen. Der Preis für das Jahresabo erhöht sich ab 1.1.2021 auf 37,00 Euro, bei Bankeinzug 32,00 Euro.



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

Für alle bestehenden Abos tritt die Erhöhung erst zum 1.1.2022 in Kraft.
Der Einzelheftpreis erhöht sich ab 1.1.2021 auf 4,80 Euro.

IMPRESSUM

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

48. Jahrgang 2020

Herausgeber, Verlag, Redaktion, Anzeigen- und Aboverwaltung:

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

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

Redaktionsschluss: der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

Druck:

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

Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 6 vom 31.8.2017

Erscheinungsweise: monatlich, 10 x im Jahr

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

Lieferbedingungen:

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

Einzelheftpreis: 4,50 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Neben der Matte

Startschuss für dreijähriges E-Sportprojekt gefallen

E-Sport als Teil der Jugendarbeit im Sportverein Wettbewerbe in FIFA oder Rocket League sind demnächst auch im Sportverein möglich: Mit Unterstützung des Ministeriums für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MKFFI NRW) führt die Sportjugend NRW in den kommenden drei Jahren das Projekt „E-Sport als Angebot der außersportlichen Jugendarbeit im Sportverein“ durch.

*Im Rahmen des bundesweit einmaligen Projektes sollen Konzepte zur Umsetzung von E-Sport-Angeboten in den Strukturen des organisierten Sports entwickelt, erprobt und evaluiert werden. „Neben zwölf Modellstandorten – denen eine technische Ausstattung gestellt wird – werden Schulungsangebote entwickelt, die Multiplikator*innen zur pädagogischen Anleitung von E-Sport-Angeboten befähigen und so eine qualitätsgesicherte und verantwortungsvolle Arbeit mit E-Sport-Angeboten sicherstellen. Außerdem setzen wir auf den Aufbau eines Beratungsangebots für interessierte Vereine und lassen das Projekt wissenschaftlich begleiten“, erläutert Jens Wortmann, Vorsitzender der Sportjugend NRW, das Vorhaben.*



Die vier Säulen des E-Sport-Projektes:

- *Zwölf Modellstandorte werden mit entsprechender Technik ausgestattet*
- *Es werden Schulungsangebote entwickelt, die Multiplikator*innen zur pädagogischen Anleitung von E-Sport-Angeboten befähigen.*
- *Aufbau eines Beratungsangebots für interessierte Vereine*
- *Wissenschaftliche Begleitung durch die FH Münster – Fachbereich Sozialwesen.*



Digitale Nachbarschaft - geht das?

DiNa steht für die – nachbarschaftliche - Online-Zusammenarbeit im Rahmen der bundesweiten Initiative „Deutschland sicher im Netz“.

Sie unterstützt Vereine, Initiativen und freiwillig engagierte Bürger*innen im sicheren Umgang mit dem Internet. Von Datenschutz über sichere Kommunikationstools, bewusste Darstellung in den sozialen Medien oder sicheres Einkaufen im Internet: die Digitale Nachbarschaft beantwortet die wichtigsten Fragen zur sicheren Vernetzung im digital-nachbarschaftlichen Alltag.

Die Digitale Nachbarschaft wird gefördert vom Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat und unterstützt von der Deutschen Telekom AG, Huawei und der Deutschen Bahn AG. Das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement ist als Kooperationspartner mit dabei.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.digitale-nachbarschaft.de.



Gastgeber gesucht!

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen fördert seit 2018 das ehrenamtliche und freiwillige Engagement in den NRW-Sportvereinen.

In 2021 liegt der Themenschwerpunkt auf Menschen in der 2. Lebenshälfte. Diese stehen mitten im Leben. Im Gepäck haben sie einen großen Erfahrungsschatz. Viele Sportvereine profitieren von deren Expertise.

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen will noch mehr Menschen der Zielgruppe 50+ für ein Engagement in den NRW-Sportvereinen begeistern. Dafür wird im kommenden Jahr mit der #SPORTEHRENAMT – NRW-TOUR 2021 an 30 Standorten geworben. Sportvereine können sich ab sofort als Gastgeber für die Ehrenamtstour bewerben.

Bewerbungsschluss ist der 30. November.

Ansprechpartner „Neben der Matte“

Bei weiteren Fragen, Anregungen und Ideen zu diesen Themen bitte bei Carina Hagen melden.

Tel: 0203 7381-625
carina.hagen@nwjv.de

Starke Judoka

Kinder haben Rechte - Hansokumake bei Missbrauch!

Geheimnisse,
die dich
bedrücken,
darfst du
verraten!

Hilfe holen ist kein Petzen!

Hör`auf dein
Bauchgefühl!

Du entscheidest,
wenn nah zu
nah ist!

Sag es laut,
wenn dich
was stört!



Trau dich, rede mit jemandem, du bist stark!



Deutscher Judo-Bund e.V.
069-67720818

Kinder- und Jugendtelefon
116111 (kostenlos)
NummergegenKummer

Hilfetelefon sexueller Missbrauch
0800 22 55 530 (kostenlos)
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Wir hören zu!