

Der

# Budoka

K 10339

Januar/Februar 2022  
4,80 €



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

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



Titelthema:  
**BLZ Köln:  
„Der deutsche  
Kodokan“**

Seite 6

**SEITE 36**

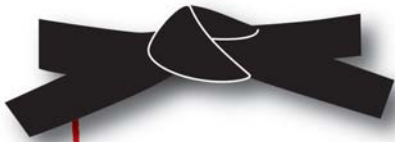
Karate:  
JKA-Cup  
in Bottrop

**SEITE 41**

Taekwon-Do:  
Dan-Prüfung  
in Herne

**SEITE 44**

Wushu:  
Dan-Prüfung  
Shaolin Kempo



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

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

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

### **AIKIDO**

#### **Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.**

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

### **GOSHIN-JITSU**

#### **Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.**

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

### **HAPKIDO**

#### **Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.**

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

### **TAEKWONDO**

#### **Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.**

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

### **JIU-JITSU**

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

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

### **JUDO**

#### **Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.**

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

### **KARATE**

#### **Karateverband Nordrhein-Westfalen e.V.**

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

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

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

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

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

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

Geschäftsstelle  
Manfred Thull  
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

# Für gesellschaftlichen Zusammenhalt und Demokratie – auch und gerade in der Pandemie!

## Positionierung des DOSB und der dsj zu aktuellen antidemokratischen und gewaltvollen Haltungen und Handlungen im Kontext der Corona-Pandemie

Der organisierte Sport beteiligt sich seit Beginn solidarisch an der gesamtgesellschaftlichen Herausforderung eines bestmöglichen Umgangs mit der Coronavirus-Pandemie. Er hat sich klar dazu bekannt, dass die Vorgaben des Infektionsschutzes und die erforderlichen Hygienemaßnahmen der einzige Weg aus der Pandemie sind. Es wurden Leitplanken entwickelt sowie eigene Maßnahmen ergriffen und die Bevölkerung zum Impfen aufgerufen.

Für den organisierten Sport waren die vergangenen fast zwei Jahre, wie für andere gesellschaftliche Bereiche, entbehrungsreich. Sie haben Kraft und auch viele Mitgliedschaften in den Sportvereinen gekostet. Die praktische Handhabung der Pandemie-Regeln und -Einschränkungen stellt insbesondere die Sportvereine vor große Herausforderungen. Die zum großen Teil ehrenamtlich Engagierten sind – neben ihren sonstigen fordernden Aufgaben rund um Vereinsorganisation und Training – mit den stets wechselnden Regelungen zur Öffnung oder Schließung der Sportstätten und Vereinsangebote, der Fürsorge für ihre Vereinsmitglieder, der Organisation von Test- oder Impfstatuskontrollen, der Umsetzung von Abstands- und Hygienekonzepten sowie dem Ausfall von Übungsleiterinnen und Übungsleitern enorm belastet.

Der organisierte Sport blickt mit großer Sorge auf die Versuche, die mühsam bisher erreichten Erfolge in der Pandemie-Bekämpfung wesentlich zu untergraben sowie die komplexen medizinischen und gesellschaftspolitischen Debatten zu instrumentalisieren und für antidemokratische Zwecke zu benutzen.

Orchestrierte Schein-Empörungen und gesteuerte Eskalationen in Chat-Gruppen und auf den Straßen, „subversive Spaziergänge“ statt ange-

meldeter Demonstrationen, Wissenschaftsleugnung, Antisemitismus und Holocaust-Verharmlosung, Angriffe auf Journalistinnen/Journalisten, Politikerinnen/Politiker, Polizistinnen/Polizisten und Ärztinnen/Ärzte, Radikalisierung, Mordaufrufe – all das kann und darf nicht als „freie Meinungsäußerung“ akzeptiert werden.

Wir, der DOSB und die dsj, stellen uns ausdrücklich gegen antidemokratische und gewalttätige Haltungen und Handlungen. Die Spaltungsversuche, zum Teil organisiert durch Akteure und Organisationen der extremen Rechten, treffen die Grundprinzipien des guten Miteinanders und damit das demokratische Zusammenleben auf Basis der freiheitlich-demokratischen Grundordnung im Rechtsstaat. Sie treffen somit auch den organisierten Sport.

DOSB und dsj stehen klar und deutlich:

- für die gemeinsame und solidarische Anstrengung, durch u. a. die Corona-Schutz-Impfung eine weitere Verschärfung der Pandemie zu verhindern und damit Sport im Verein, insbesondere für Kinder und Jugendliche, zu ermöglichen,
- für eine kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftspolitischen Debatten bei Anerkennung von Expertisen der verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen,
- für Verantwortung einer/s jeden für die Gemeinschaft,
- für das Recht auf Versammlungsfreiheit und freie Meinungsäußerung als hohes demokratisches Gut, im gesetzlich definierten und für alle geltenden Rahmen,
- für eine klare Haltung gegen Gewalt, Antisemitismus, Holocaustverleugnung und Menschenverachtung sowie
- für gesellschaftlichen Zusammenhalt und Demokratie – auch und gerade in der Pandemie!

(Quelle: DOSB/dsj)

## INHALT 1-2/2022

Der  
**Budoka**

### Verbände

Nordrhein-Westfälischer <b>Judo</b> -Verband	<b>6</b>
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	<b>21</b>
<b>Goshin Jitsu</b> -Verband Nordrhein-Westfalen	<b>27</b>
Deutscher <b>Jiu Jitsu</b> Bund Nordrhein-Westfalen	<b>27</b>
Nordrhein-Westfälischer <b>Ju Jutsu</b> -Verband	<b>34</b>
<b>Karate</b> verband Nordrhein-Westfalen	<b>36</b>
<b>Muay Thai</b> -Bund Nordrhein-Westfalen	<b>39</b>
Nordrhein-Westfälischer <b>Taekwon-Do</b> Verband	<b>40</b>
<b>Wushu</b> -Verband Nordrhein-Westfalen	<b>44</b>

**Titelseite:** Das Bundesleistungszentrum für Judo in Köln: 44 Jahre ist es inzwischen her, dass die Halle am Guts-Muths-Weg 1 im Kölner Stadtbezirk Lindenthal als Trainingsstätte der deutschen Top-Judoka bezogen wurde.  
**Foto: Erik Gruhn**

### Themen



50 Jahre „Der Budoka“:  
Die Anfänge des „Budoka“:  
Am Monatsende ging es nach Köln

**SEITE 4**

**Jiu Jitsu:** Lehrgänge mit Frank Reichelt



**SEITE 30**

Krafttraining, Teil 131: Plyometrisches Training **25**

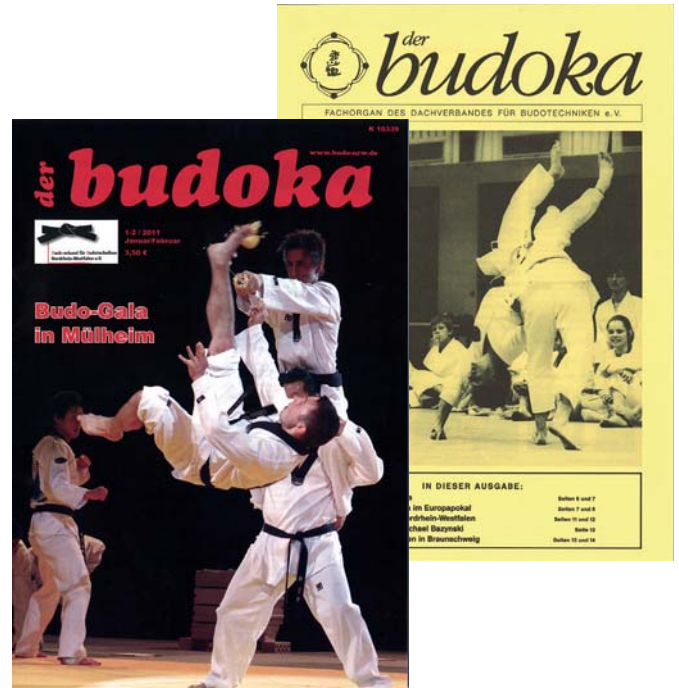
Impressum **26**

Protokolle/Ausschreibungen **46**

Bestellschein **50**

**1973** ging „Der Budoka“ an den Start. Am Anfang stand ein DIN-A 5-Heft mit einem Umfang von zehn Seiten. Die Redaktion lag in den Händen von Günter Oesterreich, gedruckt wurde das Heftchen von Hermann-Druck in Gummersbach-Dieringhausen. Ute Wirtz übernahm die Redaktion Mitte 1975, gedruckt wurde bei Luthe-Druck in Köln. Mit der März-Ausgabe 1977 ging die Redaktion über an den Pressewart des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes. Dieses Amt bekleidete damals Wilfried Trompetter.

Im Jahr **1981** erschien „Der Budoka“ erstmals im DIN-A4-Format. Nach der Gründung des Dachverbandes für Budotechniken NW im März 1982 zog die Geschäftsstelle und Redaktion von Köln in das neue Haus der Verbände nach Duisburg um. Gedruckt wurde das Fachorgan von diesem Zeitpunkt an bei der Edel-Druck GmbH in Duisburg. Im April 1986 gab „Der Budoka“ seine Eigenständigkeit als Verbandszeitung auf und erschien von da an als Regionalteil West in der Zeitschrift „Judo-Magazin“.



Im August **1989** machte der Dachverband für Budotechniken NW einen Neuanfang unter dem Titel „Der Budoka“. In neuer Aufmachung (gelber Umschlag) wurde das Fachorgan wieder in eigener Regie herausgegeben. Die Redaktion übernahm Erik Gruhn. Ab 2002 wurde das Heft zweifarbig gedruckt, der Umschlag erschien seit Mai 2006 durchgängig in Farbe. Der Heftumfang lag mittlerweile im Durchschnitt zwischen 60 und 72 Seiten.

Mit der Ausgabe Januar/Februar **2011** wurde das Konzept des Heftes vollständig überarbeitet. Mit dem Wechsel der Druckerei zur SET POINT Medien GmbH in Kamp-Lintfort war gleichzeitig auch eine vollständige Produktion in Farbe verbunden. Aus dem Fachorgan wurde das Verbandsmagazin.

Zehn Ausgaben des „Budoka“ erscheinen pro Kalenderjahr, zum Jahreswechsel und im Sommer gibt es jeweils eine Doppelnummer. Auch im Zeitalter der elektronischen Medien möchte der Dachverband an seinem Printmedium „Der Budoka“ festhalten. Ob es weitere runde Jubiläen geben wird, entscheiden die Leserinnen und Leser, wenn sie dem Verbandsmagazin weiterhin die Treue halten werden.

Erik Gruhn

Aikido      Goshin Jitsu      Jiu Jitsu  
 Ju Jutsu      Judo      Hapkido  
 Karate      Kendo      Muay Thai  
 Taekwondo      Wushu



Wilfried Trompetter 2021 mit Fotoapparat am Rande der Judomatte



Wilfried Trompetter (rechts) 1985 mit NWJV-Vizepräsident Kurt Fuchs

## Die Anfänge des „Budoka“ Am Monatsende ging es nach Köln

**Wilfried Trompetter war von 1973 bis 1987 Pressewart des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes. Er zeichnete in den ersten Jahren verantwortlich für die Berichterstattung im „Budoka“. Der heute 79-Jährige steht in seinem Verein noch regelmäßig auf der Matte und ist bei Judo-Wettkämpfen immer wieder als Fotograf anzutreffen. Für seinen Einsatz erhielt er 2018 die Silberne Ehrennadel des NWJV. Über seine Anfänge im Judosport und die Arbeit als Pressewart in den Siebziger- und Achtzigerjahren hat Wilfried Trompetter nachfolgend einige Erinnerungen zu Papier gebracht:**

„Bei Hamborn 07 begann ich 1967 mit dem Judosport in einem Boxing bei Horst Hein, dem Uchi-mata-Spezialisten. Durch Zufall erfuhr ich, dass es in Duisburg-Hochfeld eine Judoabteilung beim TV Germania 1902 gab. Der Wechsel vollzog sich sehr schnell und nach ein paar Jahren war ich Jugendleiter und Pressewart. Aufgrund meiner Berichterstattung für den TV Germania Duisburg wurde Werner Diederich, damals Pressewart beim NWJV, auf mich aufmerksam. Er suchte einen Nachfolger für den „Budoka“. Bei der Jahreshauptversammlung 1973 wurde ich als Pressewart beim NWJV bestätigt.

Von nun an begann ein neuer Lebensabschnitt für mich. An den Wochenenden war ich für den Verein oder Landesverband bei Turnieren oder Meisterschaften tätig. Ich erstellte Berichte und Fotos für den „Budoka“ und die Tagespresse. Mein Badezimmer war meine Dunkelkammer. Tagsüber ging ich meinem Beruf nach.



Der NWJV in Mittersill



2018 überreichte NWJV-Pressereferent Erik Gruhn seinem Vorgänger Wilfried Trompetter die Silberne Ehrennadel des NWJV

Es gab auch ein Wochenende, an dem ich mit der NWJV-Jugend und Vorstandsmitgliedern in Mittersill/Österreich war. Hier lernte ich außerhalb der Sporthalle neben der Berichterstattung auch das Skifahren. Bei Meisterschaften blieb es nicht aus, wenn die Kampfrichter knapp waren, das Kampfrichterreferent Klaus Münstermann mich noch als Kampfrichter einsetzte. Paris und London gehörten mit zu meinen Reisezielen. Auch die Berichterstattung für die Judozeitung zusammen mit Otto Brief gehörte zu meinem Aufgabengebiet.

Am Monatsende war es dann soweit, dass ich meine gesammelten Werke zur Geschäftsführerin Ute Wirtz nach Köln brachte. Auf der Zugfahrt nach Köln hatte ich noch Zeit, meine Unterlagen zu kontrollieren. Vorbei am Kölner Dom ging es zur Geschäftsstelle, wo schon ein Kaffee auf mich wartete. Nach ca. ein bis zwei Stunden trat ich meine Heimreise wieder an. In den 14 Jahren habe ich viel erlebt, bin viel rumgekommen und habe viele nette Menschen kennengelernt. Aber mit der Zeit wurde alles kompliziert, so dass jüngere Leute dieses Amt übernehmen sollten. In Erik Gruhn hat der Verband einen guten Nachfolger gefunden, der auch fest angestellt ist und seine Tätigkeit hervorragend ausführt.“



BLZ Köln

# „Der deutsche Kodok

Ein Treffpunkt von Champions, Nationen,  
verschiedenen Religionen - von Leistungssportlern  
und Breitensportlern - Kadertraining und Ausbildung



WM 2013



WM 20

2013 fand im BLZ Köln im Rahmen des 60-jährigen Jubiläums des Deutschen Judo-Bundes ein Judo-Festival mit mehreren hundert Teilnehmern statt. Hier steht Andreas Tölzer als Referent auf der Matte.

kan'''

Bundesleistungszentrum für Judo in Köln

## Seit 44 Jahren Leistungssport auf höchstem Niveau

1976 begann mit der Einrichtung des Bundesleistungszentrums in Köln eine für den Judo in Deutschland einzigartige Erfolgsgeschichte. 44 Jahre ist es inzwischen her, dass die Halle am Guts-Muths-Weg 1 im Kölner Stadtbezirk Lindenthal als Trainingsstätte der deutschen Top-Judoka bezogen wurde. Für die einen ist es ein „Judo-Tempel“, für die anderen ein „Wohnzimmer“, weil sie hier wohl mehr Zeit als in ihren heimischen vier Wänden verbracht haben. Aber nicht nur das BLZ ist an dieser Adresse beheimatet. Dazu gehört auch der Olympiastützpunkt Rheinland, die Deutsche Sporthochschule und die Trainerakademie. In mittlerweile sechs Jahrzehnten stand dort alles auf der Matte, was Rang und Namen hat - sowohl aus dem In- wie auch aus dem Ausland. Auf den Kölner Matten wurden Olympiasieger, Weltmeister, Europameister und unzählige nationale Titelträger entdeckt, geformt und gefeiert. Aber ohne den olympischen Erfolg von Wolfgang Hofmann mit dem Gewinn der Silbermedaille 1964 in Tokio hätte sich der Judo in dieser Region nicht so entwickelt und es hätte wahrscheinlich kein BLZ Köln gegeben. Viele erfolgreiche Athletinnen und Athleten wechselten später auch als Trainerin oder Trainer auf die andere Mattenseite.

Worin liegt das Erfolgsrezept des Trainingsstandortes Köln? Eine Besonderheit ist auf jeden Fall, dass es hier keinen Trägerverein vor Ort gibt. Alle Vereine aus Nordrhein-Westfalen und auch Vereine aus der gesamten Bundesrepublik schicken ihre Sportlerinnen und Sportler nach Köln.

Auf den nachfolgenden Seiten kommen zahlreiche Topathletinnen und -athleten zu Wort, für die das Bundesleistungszentrum in Köln eine besondere Rolle in ihrem Leben gespielt hat. Wir bedanken uns für die vielen Statements, egal ob kurz und prägnant oder auch sehr ausführlich. Interessant zu lesen dürfte es in jedem Fall sein, was unsere Judo-Stars aus sechs Jahrzehnten zum BLZ zu berichten haben.

Erik Gruhn

„Um ... eine größere Auslastung zu erreichen, wurde schon vor der Inbetriebnahme geplant, das BLZ Köln gleichzeitig auch zu einem Stützpunkt für den Großraum Köln zu machen. In Absprache mit dem Landesverband NRW wurden Zeiten festgesetzt, zu denen die Spitzenathleten aus der Umgebung (Bundes- und Landeskader) unter der Aufsicht der Bundestrainer trainieren sollen.“

(Sportdirektor Robert Heil 5/1978)



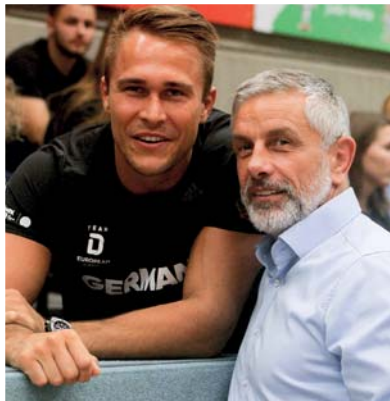
Training im BLZ Köln (aus: Judo 5/1978); damals gab es noch nicht die feste Bande als Abgrenzung zum Zuschauerbereich





**Frank Wieneke:**  
2011 mit DJB-Präsident  
Peter Frese (oben);  
rechts 2019 mit  
Alexander Wieczorzak,  
Weltmeister von 2017

Fotos: Erik Gruhn



## Frank Wieneke (59) Olympiasieger 1984

„Im Jahr 1984 bin ich nach Köln gezogen und das BLZ (Bundesleistungszentrum), wie ich es immer noch nenne, wurde „mein zweites Wohnzimmer“. Hier habe ich bis 1993 als Athlet trainiert, wurde danach erst Stützpunkttrainer in Köln und durfte dann ab 2000 die Männer-Nationalmannschaft als Bundestrainer auf zwei Olympische Spiele vorbereiten. Die meisten erfolgreichen Athleten haben zur damaligen Zeit zusammen mit mir (auch im Heimtraining) in Köln trainiert, wo wir uns auf die großen Turniere vorbereitet haben.“

Ich mag die Atmosphäre und den Geruch von hartem Training in diesem Dojo. Als ich noch selber Sportler war, erinnere ich mich auch noch an einige Randoris, die schon eher Wettkampfcharakter hatten, die auch schon mal bis in die Tribüne ausgetragen wurden. Weil es damals noch keine Abgrenzung gab, wurde dann auch eine Bande errichtet, an der ich nicht ganz unschuldig war, dass sie gebaut wurde. Hier habe ich meine besten Freunde kennen gelernt, die ich noch immer habe und die mir sehr viel bedeuten.“



Der Eingangsbereich des BLZ heute

Foto: Erik Goertz

## Geschichte und Entwicklung des Campus

### Der Campus als Symbol des menschlichen Körpers

Die Deutsche Sporthochschule Köln ist eine klassische Campus-Universität. Der Begriff Campus stammt aus dem Amerikanischen und hat sich in den 1960er-Jahren in Deutschland etabliert. Charakteristisch für eine Campus-Hochschule wie die Kölner Sportuniversität ist, dass Lehr- und Forschungseinrichtungen, Wohnraum für Lehrende und Studierende, Grünflächen sowie die universitätsnahe Infrastruktur auf engem Raum zusammengefasst sind.

Die Deutsche Sporthochschule Köln, 1947 von Carl Diem gegründet, hat sich in den vergangenen fast 70 Jahren massiv weiterentwickelt. Erkennbar ist dies insbesondere an der räumlichen Ausdehnung des Campus sowie der stetigen Bebauung, sei es in Form von Gebäuden oder Sportanlagen. Die Sporthochschule ist ein wesentliches Element im Sportpark Müngersdorf, eingebettet in den äußeren Grüngürtel im Kölner Westen. Der Sportpark Müngersdorf gilt als Dreh- und Angelpunkt des Kölner Sports und ist zugleich Standort zahlreicher national und international bedeutender Sportinstitutionen und Sportstätten, neben der Deutschen Sporthochschule Köln sind hier zum Beispiel der Olympiastützpunkt Rheinland, die Trainerakademie und das RheinEnergie-Stadion angesiedelt.

Mit der Sporthochschule errichtete Diem im Auftrag des Zonenerziehungsrates der amerikanischen und britischen Besatzungsmächte eine Lehranstalt, die zu Beginn 95 Studierende umfasste. In ihrer Anfangszeit ab 1947 waren diese noch in den Stadionbauten von Adolf Abel, den so genannten Abel-Bauten des heutigen RheinEnergie-Stadions, untergebracht. 15 Jahre nach der Eröffnung erfolgte dann die Grundsteinlegung für die modernen Gebäude auf dem heutigen Campus, gelegen am damaligen Carl-Diem-Weg, der heute „Am Sportpark Müngersdorf“ heißt. Die ersten Gebäude des neuen Campus-Geländes waren das Hauptgebäude mit den Hörsälen sowie die kleineren Turn- und Sporthallen. ...

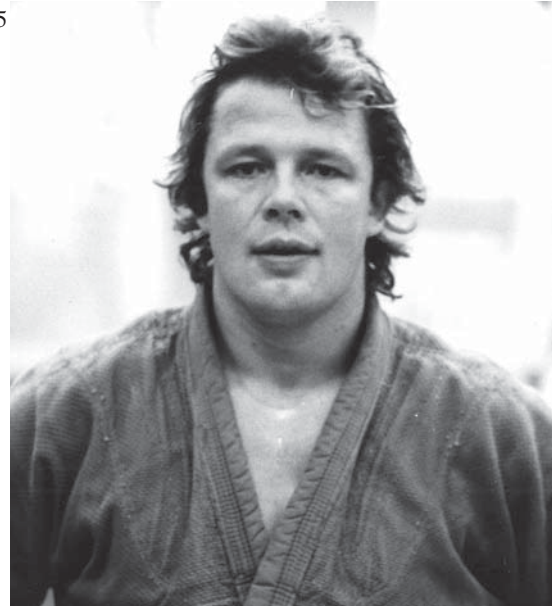
Die 1970er-Jahre waren die Hochzeit der Baumaßnahmen an der Sporthochschule. Der Ausbau begann mit dem Schwimmleistungszentrum, welches 1972 in Betrieb genommen wurde. Das Schwimmzentrum ist Bundes- und Landesleistungszentrum des Deutschen Schwimmverbandes. Besonders hervorzuheben ist zum einen der verstellbare Boden des Lehrschwimmbeckens, der zwischen 30 und 180 cm einstellbar ist. Zum anderen gibt es im Sprungbecken die Möglichkeit, Unterwasseraufnahmen anzufertigen, die eine genaue Sprunganalyse gewährleisten. Vier Jahre später folgte die Einweihung des Leichtathletikzentrums. Auch hier spielt die Wissenschaft eine wichtige Rolle: Auf der Laufbahn sind Lichtschranken installiert, welche Zwischenzeiten messen können, so dass eine genaue Analyse des Geschwindigkeitsverlaufes möglich ist. Im Jahre 1978 wurde das Hockey-Judo-Zentrum eröffnet. Neben den sportartspezifischen Gebäuden ist in diesem Gebäude die Deutsche Trainerakademie stationiert. Dort bildet der Deutsche Sportbund Trainer in zwölf verschiedenen Sportarten aus. Bereits ein Jahr nach der Errichtung des Hockey-Judo-Zentrums folgte die Eröffnung der Nordhallen, die sich in drei oder vier einzelne Hallen aufteilen lassen. Hier bietet insbesondere die Turnhalle, in der dauerhaft Geräte und Matten aufgebaut sind, optimale Trainingsbedingungen, sowohl den Studierenden der Sporthochschule als auch Vereinen und dem Bundesleistungszentrum. Die weiteren Hallen werden für die Sportspiele wie Fußball, Handball, Volleyball oder Badminton genutzt. Die neueste Sportanlage ist das 2006 errichtete Leichtathletikstadion mit einer 400m-Tartanbahn und einer überdachten Tribüne, die 1.000 Zuschauerplätze umfasst.

(Quelle: [www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de))

# Das BLZ, was habe ich da viel Zeit verbracht!

„Ich war bis zum Ende September 1975 bei der Bundeswehr in Warendorf gewesen, habe dann in Münster Jura studiert und mir ein Zimmer gegenüber der Kaserne in Warendorf genommen und durfte dort weiter mittrainieren. Als ich im Herbst 1977 überraschend Zweiter im Halbschwergewicht bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften wurde, hat mich der damalige Sportdirektor Robert Heil gefragt, ob ich nicht nach Köln ziehen wolle, um dort das Bundesleistungszentrum zu beleben. Der DJB hatte zwar eine tolle neue Trainingsstätte, aber keinen einzigen Judoka, der dort trainierte. Der Plan war, viele Judoka an diesem Ort zusammenzuziehen und dort unabhängig einer Vereinszugehörigkeit trainieren zu lassen. Also eigentlich genau das System, das sich mittlerweile schon seit Jahren etabliert hat. Es hieß, wenn ich erstmal da wäre, würden in Windeseile jede Menge anderer Judoka folgen, so dass wir dort in wenigen Wochen eine starke Trainingsgruppe zusammen hätten. Der Einzige, der mir folgte, war mein bester Kumpel Peter Walter, Deutscher Meister bis 65 kg und wie ich mittlerweile beim Deutschen Mannschaftsmeister VfL Wolfsburg. Wir bekamen eine sehr hohe monatliche Überweisung der Deutschen Sporthilfe, aber keinen Trainingspartner.

Da stand ich nun mit meinen damals 93 kg und konnte mit dem 30 kg leichteren Peter Walter Uchi-komi machen. Krafttraining fand in der Garage des BLZ statt, die ja auch heute (wegen Umbaus; Anmerkung der Redaktion) wieder als Krafraum dient. Wenn sich mal ein Judoka am Abend in das Trainingszentrum in Köln-Junkersdorf verirrt hatte, wurde er von mir oder/und Peter Walter so verdroschen, dass er meist nie wieder in der Halle gesehen wurde. Der einzige, der es ein paar Wochen durchgehalten hatte, war ein Judoka aus Frechen, dem wir nach zwei Wochen wegen seiner hervorragenden Ukemi-Techniken den Namen Sturzhelm verpassten. Weil sich aber partnermäßig nichts verbesserte, nahm Peter Walter das Angebot vom VfL an, bekam einen guten Job im VW-Werk und zog nach Wolfsburg. Ich widerstand dieser Offerte und blieb in Köln, aber die Anzahl der Nationalkämpfer in Köln hatte sich auf einen Schlag um 50 Prozent reduziert. Mein Durchhalten wurde belohnt, nach und nach kamen Trainingspartner, die auch mal am Dienstag oder Mittwoch ins BLZ kamen, Frank Klein, Uli Schmeisser. Irgendwann begann Markus Temming ein Studium an der Sporthochschule in Köln, wurde mein Dauertrainingspartner und gehört bis heute zu meinen besten Freunden.



Dann wurde die Gruppe immer größer und andere Judoka zogen ebenfalls nach Köln. In Brühl gab es einen Bundesligaverband, so dass sich im Laufe der Zeit immer mehr Judoka zum Training ins BLZ aufmachten. Deutlich besser wurde es, als die Sportfördergruppe der Bundeswehr von Warendorf nach Köln umzog, und so an allen Tagen ein fester Stamm von Judoka präsent war. Von da an wurde der Trainingsbetrieb deutlich besser und an allen Tagen war nun immer ein qualitativ gutes Training möglich.

## Kopfsprung in das flache Wasser

Highlight war aber, und ist es bis jetzt noch, der Donnerstag. Auch schon in der Zeit, als ich 1977 nach Köln kam, war das der einzige Tag, an dem die Matte immer richtig voll war. Da kamen Judoka aus ganz NRW, um in Köln Randori zu machen. Anschließend ging es ins japanische Bad, das es mittlerweile leider nicht mehr gibt. Kaum ein Judoka, der sich dort nicht mal irgendeinen Pilz eingefangen hat. Das Wasser war vom Gefühl immer kurz vor dem Siedepunkt, und meine Spezialität war es immer, dort mit Anlauf aus dem Vorraum einen Kopfsprung in das relativ flache Wasser zu machen, bei dem ich im letzten Moment die Knie und den Oberkörper zusammenzog, so dass es mördermäßig spritzte und die meisten mich mit dem A ... loch-Wort beschimpften. Aber der Sprung musste sein! Pflichtprogramm an jedem Donnerstag! Anschließend ging es in den Birkenhof. Der Wirt, Kurt Schintlhozer hieß er, war uns Judoka sehr gewogen, nannte meinen besten Kumpel Rolf Fischer und mich immer „Django und der Ultrabrutale“. Als ich das erste Mal Europameister wurde hat er mich und meine Trainingspartner eingeladen, einen Abend frei essen und trinken! Ich wusste gar nicht, dass ich so viele Trainingspartner hatte, es war für den Chef jedenfalls kein billiger Abend. Später, als der Birkenhof den Besitzer wechselte, sind wir dann in den Stadtwaldgarten umgezogen, zum Werner, der dann bald der Schwager von Frank Wieneke wurde, aber das ist eine andere Geschichte. Jedenfalls gehen wir dort bis heute immer noch sehr gerne hin.

Vier Jahre habe ich direkt im BLZ gewohnt, was eigentlich nur als Zwischenlösung gedacht war, dann im fünften Jahr legte man mir ans Herz, mir doch endlich eine Wohnung zu suchen und auszuziehen. Ich war bis dahin einfach zu faul gewesen und hatte es mir dort bequem gemacht. Sauna, Krafraum, Judohalle, Kantine alles im Haus, so komfortabel habe ich nie wieder gewohnt, natürlich umsonst und dazu noch eine kölsche Putzfrau, die jeden Tag bei mir reinkam mit dem Spruch: „Herr van der Groeben, bei Ihnen sieht et ja wieder aus wie Sodim und Grumborra!“ (Kein Druckfehler, sondern wörtliche Wiedergabe!) Ich bin dann nach viereinhalb Jahren aus dem BLZ ausgezogen und in eine Wohnung in die Langgasse in Junkersdorf gezogen. Das war eine deutliche Verbesserung, zumal das BLZ ja auch nicht unbedingt der Ort ist, an dem man mal eine Freundin zu sich nach Hause einladen will. Das BLZ aber war weiterhin zweimal täglich mein Anlaufpunkt, morgens Kraft- oder Konditionstraining,



Alexander von der Groeben 2017 beim Aktionstag „Bewegt ÄLTER werden“, recht daneben Rolf Fischer  
Fotos: Archiv NWJV

abends Judo. Dazu die Kantine, bis heute geführt von Ulli Türner. Da gab es immer etwas zu essen und zu trinken, und er hat immer sehr fürsorglich darauf geachtet, dass ich als Schwergewichtler mein Gewicht steigern konnte. „Axel spezial“ waren sechs Spiegeleier mit sechs Scheiben Brot, darunter zwei Lagen Schinken und zwei Lagen Käse. Von dieser Zwischenmahlzeit konnte sich durchaus ein leichtes Sättigungsgefühl einstellen. Dazu hatte Ulli Türner noch einen kongenialen Partner mit dem Spitznamen Wacko, ein waschechtes bayrisches Schlitzohr. 1983 hatten wir mal ein Trainingslager in Köln mit der ägyptischen Nationalmannschaft, da wurden sehr leckere Schnitzel serviert. Als die Ägypter nachfragten, ob das Fleisch denn auch vom Rind wäre, hat Wacko einfach mehrfach laut gemueht wie eine Kuh, als er das Fleisch servierte, obwohl das Tier, von dem die Schnitzel stammten, eher grunzte und ziemlich sicher keinen Euter hatte.

### Jacky hatte keine Chance gegen mich

Im BLZ wurde nicht nur trainiert, sondern eine Zeit lang auch Bundesligakämpfe ausgetragen, als Bushido Köln eine Erstligatruppe hatte. Als wir mit Wolfsburg im BLZ dort antraten hatte ich eine Anreise von 1.200 Meter, die kürzeste Anreise zu einem Bundesligakampf ever. Da die Kölner keinen Schwergewichtler hatten, musste ich gegen Jakob Frantzen, ungefähr 90 kg antreten. Jacky wurde in der Halbwelt „Karate-Jacky“ genannt. Das Problem für Jacky, den ich ja vom Training in Köln gut kannte war, dass die ganzen starken Jungs der Halb- und Unterwelt auf der Tribüne saßen und sehen wollten, wie Jacky gegen den Europameister kämpfen würde, und das war ich. Der Lange Tünn, Kanalsdeckel Pitter, Dummse Tünn, die Falder Brüder und weitere namhafte Könige des Nachtlebens wollten das Schauspiel erleben. Auf den engen Sitzbänken quetschten sich jede Menge Größen der Kölner Szene und die dazugehörigen Ladys mit kurzen Röcken, hohen Hacken, Lederoutfits und knallrotem Lippenstift. Es war eine bunte Mischung anwesend, vor der Jacky als stärkster Mann der Unterwelt seinen Ruf wahren wollte. Aber wie, das war die Frage. Vielleicht hätte es auf der Straße anders ausgesehen, aber auf der Matte hatte Jacky keine Chance gegen mich. Kurz vor dem Kampf klopfte es an die Kabine und Ralf Lippmann, damals Bundesligakämpfer für Bushido, kam als Vermittler in unsere Garderobe und machte den Vorschlag, dass ich den Jacky erst nach ein bis zwei Minuten weghauen und ihn vorher ein bisschen angreifen lassen sollte.

Dann haben wir den Zuschauern eine gute Show geliefert. Höhepunkt war ein Tomoe-nage-Ansatz von Jacky, bei dem ich ein Rad geschlagen habe und wieder auf meinen Füßen aufgekommen bin. Da ging ein Raunen durch die Menge. Nach knapp zwei Minuten hat Jacky mir dann ins Ohr geflüstert: „Danke, jetzt kannst Du mich weghauen.“ Damit hatte Jacky sein Gesicht gewahrt, gegen den Schwergewichtseuropameister einen guten Kampf geliefert, ihn sogar einmal angewackelt, aber dann doch ehrenvoll verloren. Auch für mich war das eine gute Nummer, denn ab sofort kam ich ohne Probleme in jeden Laden rein, ich war jetzt der Mann, der den stärksten und gefährlichsten Mann von Köln im Judo besiegt hatte.

### Trainiert wurde bei Bundestrainer Heiner Metzler

Das BLZ war jahrelang meine Heimat. Hier habe ich einen Teil meines Lebens verbracht, 15 Jahre als Leistungssportler, dann seit 1992 als Fitnesssportler im Krafraum oder beim Ausdauertraining auf dem Ergometer. Viele Stunden davon gemeinsam mit einem meiner besten Freunde Frank Wieneke. Wir waren zusammen bei zwei Olympischen Spielen und haben für den VfL Wolfsburg in der Bundesliga gekämpft, aber unser Mittelpunkt war immer das BLZ. Trainiert wurde bei Bundestrainer Heiner Metzler, der auf unseren Wunsch damals sogar ein Sonntagstraining einrichtete, bei dem sehr konzentriert Technik trainiert wurde und bei dem wir, was damals noch nicht so populär war, nicht 1.000 Uchi-komi machten, sondern lieber 100 mal durchwerfen.



Alexander von der Groeben (hier mit Günther Neureuther) nach dem Gewinn seines EM-Titels 1984 auf der Titelseite der Judo-Zeitung

Es gibt noch viele Geschichten zu erzählen. Während ich hier schreibe, gehen mir viele Gedanken durch den Kopf und mir fällt ein, dass ich jetzt schon lange nicht mehr im BLZ gewesen bin, ein paar Male, um Frank Wieneke zu besuchen, aber wegen Corona schon seit zwei Jahren nicht mehr zum Ausdauer- oder Krafttraining. Ich habe mich mittlerweile bei einem Fitnessstudio angemeldet. Da kann ich zwar gut trainieren und eigentlich sind dort die Geräte für einen Seniorensportler wie mich viel besser geeignet, aber mir fehlt einfach dieses BLZ-Gefühl, der Blick vom Krafraum ins Dojo, um Judoka beim Techniktraining mit Andreas Tölzer zu beobachten, oder einfach zu erleben, wenn Andreas Reeh um die Ecke kommt und fragt, wie es geht. Dann weiß ich, dass ich da irgendwie zu Hause bin. Deshalb habe ich mir vorgenommen, demnächst mal wieder an einem Donnerstagabend beim Training zuzugucken, um mal wieder den Dojogeruch zu atmen und den satten Knall zu hören, wenn jemand Ippon geworfen wird, und natürlich, um meinem BLZ zum Geburtstag zu gratulieren! Also dann bis bald!“



**Ole Bischof (42)** Olympiasieger 2008

„Das BLZ war zwischen Herbst 1998 und Sommer 2012, also 14 Jahre lang, der Mittelpunkt meines Lebens. Ich habe hier tausende von Stunden auf der Judomatte trainiert, im Krafraum Gewichte gestemmt, mit den Trainern in den Besprechungsräumen über Judo diskutiert, gegessen, gelacht, Freunde fürs Leben gefunden, für die Uni gelernt und ja – auch wenn ich in Köln gewohnt habe – auch vielfach übernachtet. Wenn ich einen Ort nennen müsste, an dem ich mir die olympischen Medaillen verdient habe, dann ist es nicht Peking oder London, sondern das BLZ.

Ich wurde unzählige Male vom Hausmeister aufgefordert, mein Training zu beenden, weil er selbst endlich das Licht ausmachen und nach Hause gehen wollte. Hockey und Judokas – das hat immer gepasst!“



Empfang des Olympiasiegers Ole Bischof 2008 im BLZ Köln  
Foto: Erik Gruhn

**Anna-Maria Wagner (25)**

Weltmeisterin 2021, Bronze Olympische Spiele 2021

„Für mich hat das BLZ in meiner Laufbahn eine sehr wichtige Rolle gespielt. Vor allem im Jahr 2020. Aufgrund von Corona war ja alles anders. Doch der Olympia-Kader durfte relativ früh wieder in die Halle. Es war erlaubt zu zweit zu trainieren. In dieser Zeit habe ich sehr viele Stunden mit Maïke Ziech, meiner Freundin und Trainingspartnerin verbracht. Ohne diese Zeit wäre kein Judo möglich gewesen. Wir haben diese Zeit gut genutzt und an Techniken gefeilt, neue Techniken überlegt und unzählige Randoris gegen uns gemacht.“



Anna-Maria Wagner beim Länderkampf gegen China 2019 im BLZ Köln  
Foto: Gregor Wolf



Anna-Maria Wagner (links) mit Trainingspartnerin Maïke Ziech



Alexandra Schreiber als Trainerin mit Nachwuchs auf der Matte im BLZ Köln  
Fotos: privat

## Alexandra Schreiber (58) Weltmeisterin 1987

„Mit 16 Jahren bin ich immer donnerstags abends zwei Jahre lang mit dem Zug von Düsseldorf nach Köln ins BLZ gefahren, bevor ich dann den Führerschein hatte. Dies auf Anraten meiner damaligen Landestrainerin Petra Jarmoluk, die meinte, dass ich mit den Besten trainieren müsste!

Als junge Sportlerin war es einfach aufregend dort zu trainieren, egal ob mit Frauen oder Männern, was noch nicht selbstverständlich war. Das BLZ war ein genialer Trainingsort, mit einem besonderen Flair, weil es so wunderbar in die Natur eingefügt war und die festverlegten Matten auch das mühsame Auf- und Abbauen der schweren Tatamis erübrigte.

Ich hatte immer Spaß dort zu trainieren, Freunde zu treffen und später auch den Krafraum oder die Physiotherapie mit Sauna zu benutzen. Oft haben wir uns als Trainingsteam verabredet und dort individuell trainiert. Ganz abgesehen von den vielen Lehrgängen der U 21 (männlich), NWJV- und DJB-Kader (Frauen), die sehr häufig im BLZ stattfanden. Im BLZ feierte ich sogar meine Hochzeit, später war ich dann auch gerne als Trainerin im BLZ untergebracht.“



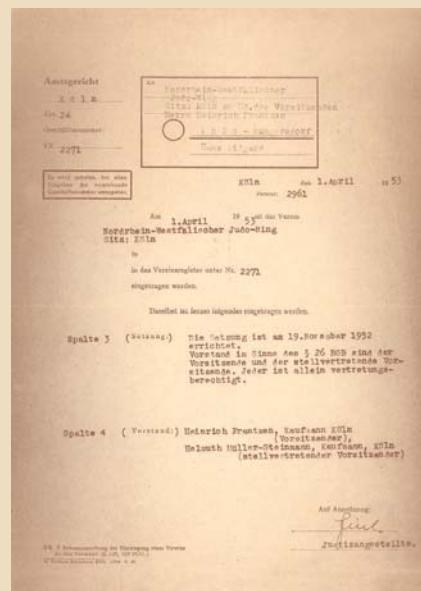
## Judo-Hochburg Köln

Die Stadt Köln spielte in Sachen Judosport in Deutschland immer eine bedeutende Rolle.

1926 fanden in Köln die ersten Deutschen Judo-Meisterschaften innerhalb der II. Deutschen Kampfspiele statt.



Die deutschen Meister 1926 Rosenthal, Klar, Zippert, Wolf, Dittrich und Glasenapp



1952 wurde der Nordhein-Westfälische Judo-Ring im Hörsaal der Sporthochschule Köln gegründet.

Heinrich Frantzen aus Köln wurde 1953 erster Präsident des Deutschen Judo-Bundes.



1964 holte Wolfgang Hofmann aus Köln die olympische Silbermedaille in Tokio.

1978 fanden in Köln zum 25-jährigen Jubiläum des DJB die Judo-Europameisterschaften der Frauen statt.

2013 organisierte der DJB zum 60. Verbandsjubiläum ein Judo-Festival in Köln.



Miryam Roper nahm drei Mal an den Olympischen Sommerspielen teil – London, Rio und Tokio

## Miryam Roper (39) WM-Dritte 2013

„Anfangs war es der Ort, an dem ich meine Vorbilder gesehen habe und mit ihnen trainieren konnte. Irgendwann mal Raffaella Imbriani und Anna-Maria Gradante werfen. Dann bin ich nach Köln gezogen, um die Judowelt zu erobern und das BLZ wurde zu meinem zweiten Zuhause. Das war es in den letzten Jahren leider nicht mehr und das lag nicht nur an der anderen Flagge auf meiner Brust, dem Generationenwechsel und Corona.“

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir Köln wieder zum Mekka des deutschen Judo und einem Zuhause machen für alle Judoka, die sich in einem harten Randori messen wollen. Ich möchte eine Person erwähnen, die für mich über Jahrzehnte zum BLZ gehörte. Rosi, die gute Seele des BLZ, urkölsch, taff und nie um einen Spruch verlegen. Eine wie sie fehlt uns heute.“

## Yvonne Gürtler (geb. Wansart) (47)

Europameisterin 1997

„Spontan fällt mir ein: Zweite Heimat BLZ! Auch wenn ich eigentlich nur zwei bis drei Trainings die Woche plus Lehrgänge dort war. Keine andere Halle hatte einen so guten Boden zum Fallen. Trainer (federführend Michael Bazynski) und Stützpunkt (insbesondere Agiris von der Leistungsdiagnostik) waren ein prima Team, bei dem ich mich gut aufgehoben gefühlt habe. Aber auch die Landesstützpunkte Witten und Duisburg hatten ihren Anteil an meinen Erfolgen (z.B. Andi Reeh, Paul Klenner und Frank-Uwe Heinze). Vielen Dank an alle für die super Unterstützung!“

## Rückblick Männer 2004-2021

### Olympische Spiele (6 Medaillen)

2004	Michael Jurack	3. Platz (Köln)
2008	Ole Bischof	1. Platz (Köln)
2012	Ole Bischof	2. Platz (Köln)
2012	Dimitri Peters	3. Platz (Hannover – davor Köln)
2012	Andreas Tölzer	3. Platz (Köln)
2016	Karl-Richard Frey	5. Platz (Köln)
2021	Eduard Trippel	2. Platz (Köln)
2021	Dominic Ressel	5. Platz (Köln)

### Weltmeisterschaften (11 Medaillen)

2003	Florian Wanner	1. Platz (München – davor Köln)
2009	Ole Bischof	3. Platz (Köln)
2010	Andreas Tölzer	2. Platz (Köln)
2011	Andreas Tölzer	2. Platz (Köln)
2013	Dimitri Peters	3. Platz (Hannover – davor Köln)
2013	Andreas Tölzer	3. Platz (Köln)
2014	Karl-Richard Frey	3. Platz (Köln)
2015	Karl-Richard Frey	2. Platz (Köln)
2015	Dimitri Peters	3. Platz (Hannover – davor Köln)
2017	Alexander Wiececzak	1. Platz (Köln)
2018	Alexander Wiececzak	3. Platz (Köln)

## Rückblick Frauen 2003-2021

### Olympische Spiele (2 Medaillen)

2016	Larua Vargas-Koch	3. Platz (Köln)
2021	Anna-Maria Wagner	3. Platz (Köln)

### Weltmeisterschaften (6 Medaillen)

2003	Raffaella Imbriani	3. Platz (Köln)
2003	Anna von Harnier	3. Platz (Köln)
2013	Miryam Roper	3. Platz (Köln)
2013	Larua Vargas-Koch	2. Platz (Köln)
2019	Martyna Trajdos	3. Platz (Köln)
2021	Anna-Maria Wagner	1. Platz (Köln)



Yvonne Wansart gewann 1997 in Ostende den EM-Titel und holte 1999 in Bratislava Bronze

## Andreas Tölzer (41)

Dritter der Olympischen Spiele 2012, Vizeweltmeister 2010/2011, Europameister 2006

„Mit 15 Jahren kam ich das erste mal ins BLZ. Damals noch ergänzend zu meinem Vereinstraining, einmal pro Woche. Mit einer Ausnahmegenehmigung bin ich mit 17 Jahren zur Sportfördergruppe der Bundeswehr gekommen. Am Anfang war es sehr schwer, gegen die älteren und erfolgreichen Judoka anzukommen. Man muss viel Lehrgeld zahlen, viel aufstehen und viel fallen. Um besser zu werden, haben wir Jungen uns zusammengerottet und versucht, uns an den Kämpfern aus der Nationalmannschaft zu orientieren.“

Das BLZ war über viele Jahre mein zweites Zuhause. Zwischen den Trainingseinheiten haben wir häufig auf den Weichbodenmatten geschlafen und uns erholt.

### Das BLZ ist die Medaillenschmiede in Deutschland.

Von meinen 18 Jahren, die ich im BLZ Köln als Athlet präsent war, war elf Jahre lang Frank Wieneke mein prägender Trainer. Wenn Frank mal nicht da war, kam es sogar mal vor, dass Han Ho San das Training geleitet hat. Alleine die Aura, die er durch seine Anwesenheit versprühte, war immer äußerst beeindruckend.



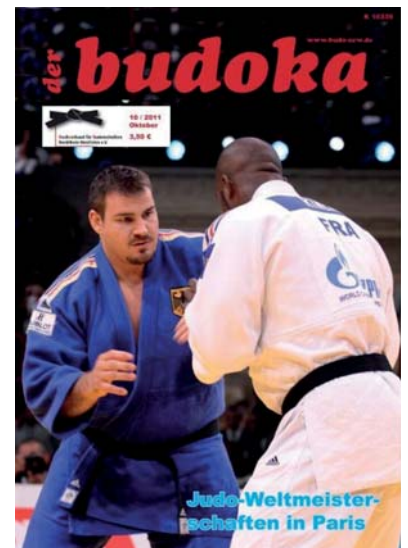
Judo-WM 2001 in München

Frank Wieneke hat bei besonderen Erfolgen der Kölner Athleten immer einen besonderen Wunsch des jeweiligen Athleten versucht umzusetzen. So sind die Basketballkörbe, das kleine Trampolin bei anderen Athleten dafür angeschafft worden. Ich habe mir 50-kg- und 60-kg-Kurzhandeln gewünscht und diese Kurzhandeln sind auch heute noch im Krafttraum zu finden.“



Aus dem Kreismeister von 1991 wurde ein international erfolgreicher Athlet: Andreas Tölzer (links) mit NWJV-Jugendbildungsreferent Erik Goertz; rechts Michael Bazynski Fotos: Erik Gruhn

Andreas Tölzer schmückte so oft wie kein anderer Judoka die Titelseite des "Budoka"



Laura Vargas Koch mit Bundestrainer Claudiu Pusa (rechts) und Costel Danculea Foto: Gregor Wolf

## Laura Vargas Koch (31)

Dritte der Olympischen Spiele 2016 und Vizeweltmeisterin 2013

„Als ich 2014 nach Köln gezogen bin, hat das BLZ zusammen mit unserer tollen Trainingsgruppe dafür gesorgt, dass Köln ein Stück Heimat für mich geworden ist. Ich habe mich im BLZ immer sehr wohl gefühlt und habe vor allem die Atmosphäre in der Trainingsgruppe sehr genossen. Wir haben hart zusammen trainiert und sind an und über unsere Grenzen gegangen und dabei haben sich Freundschaften fürs Leben entwickelt, für die ich sehr dankbar bin.“

Ohne die intensive Arbeit mit Michael Bazynski und die besten Trainingspartnerinnen und Trainingspartner im BLZ Köln hätte ich meine Olympiamedaille 2016 sicher nicht gewonnen. Daher hat das BLZ eine große Rolle für meine Karriere gespielt. Das Schönste ist das positive Gefühl, dass ich mit dem BLZ verbinde. Ich komme gerne dorthin, freue mich über die Leute, die ich dort treffe und habe immer sehr gerne dort trainiert.“

## Michael Bazynski (63) Vize-Europameister 1985

„Ich habe sicherlich den größten Teil meines Lebens in den ersten 40 Jahren seit Eröffnung des BLZ Köln als Athlet und Trainer auf und neben der Tatami verbracht. Für uns war es damals ein bedeutender Schritt von der Sporthalle der Sporthochschule in „unser Trainingszentrum“ zu wechseln – nicht nur weil das Auf- und -abbauen der Matten endlich ein Ende fand! Zu Beginn hatten wir dort unter Wolfgang Hofmann trainieren dürfen. In den darauf folgenden Jahren verloren wir sicherlich viele Hektoliter Schweiß unter Han Ho San, Heiner Metzler und Albert Verhülsonk. Im Jahre 1989 startete ich dort auch meine professionelle Trainerlaufbahn. So ist es sicher auch nicht verwunderlich, dass das BLZ immer auch ein großes Stück Heimat für mich war und auch heute noch für mich bedeutet.“

Das BLZ besticht nicht nur durch seine außergewöhnliche Lage mitten im Grüngürtel einer Millionenstadt. Es war über Jahrzehnte auch ein bedeutendes Zentrum für den Deutschen Spitzensport in Verbindung mit der Deutschen Sporthochschule und den BLZ für Schwimmen und Hockey. Später wurde auch noch die Deutsche Trainerakademie als die Ausbildungsstätte für den Spitzensport in „unserem“ BLZ installiert. Wie selbstverständlich wurde später nach Schaffung der Olympiastützpunkte durch den DSB auch die Zentrale des rheinischen OSP in den Guts-Muths-Weg 1 gelegt.

Das BLZ wurde aber nicht nur durch das laufende „Hauptgeschäft“ und die vorhandenen Institutionen geprägt, sondern es war im Kern auch immer eine große Familie spürbar. Uli Türmer in all den Jahrzehnten in der Kantine, die unnachahmliche Frau Kölsch, Zlatan Siric und später Frank Wieneke von der TA, Klaus Kessler als Judo-Dozent der SpoHo, die Physiotherapie und verschiedene Leitungen des OSP trugen neben vielen anderen hier nicht genannten Mitarbeitern im gesamten Haus zu der fachlich kompetenten und immer freundlichen und warmen Atmosphäre bei.



Michael Bazynski

Foto: DJB



Michael Bazynski mit dem deutschen Frauen-Nationalteam im BLZ Köln  
Foto: privat

Das BLZ Köln beheimatete aber in all den Jahren nicht nur unsere Top-Judoka. Es war auch immer ein beliebter Anlaufpunkt für viele andere Weltklasse-Judoka. Sie kamen mit ihren Nationalteams zu internationalen Trainingslagern und Länderkämpfen, aber auch oft zu längeren individuellen Trainingsaufenthalten mit unseren Kadern.

Und natürlich durfte neben der ganzen Arbeit und dem harten Training auch die eine oder andere zünftige Feier in den Gemäuern unseres „Judo-Tempels“ nicht fehlen! Aber pssst ;) So entstanden natürlich auch viele langjährige Freundschaften über den Sport hinaus – auch meine Beziehung zu einer ehemals erfolgreichen Judoka begann dort und führte mich in eine glückliche Ehe!“

## Ralf Lippmann (60) Bundesbildungsreferent des DJB

„Als mittlerweile dienstältester Mitarbeiter des BLZ Köln blicke ich auf über 45 Jahre Erlebnisse in dieser Institution zurück. Das erste Training als Jugendlischer unter Wolfgang Hofmann, die ersten Lehrgänge mit der Jugend-Nationalmannschaft, das Kadertraining unter Heiner Metzler und Han Ho San, unsere Bundesligaheimkämpfe mit Bushido Köln, das gemeinsame Studium an der Sporthochschule und der Trainerakademie mit Frank Wieneke und Leo Held unter Klaus Kessler und ab 1992, die bis heute unter eigener Verantwortung geleiteten unzähligen Bildungsveranstaltungen. Unvergessen auch die sonntäglichen Fußballschlachten unserer Trainingsgruppe auf der Matte. Die engen Freundschaften, die mit viel Schweiß, viel Schmerzen und unendlich viel Spaß entstanden sind, halten ein Leben lang an.“





## Claudiu Pusa (54) Bundestrainer der Frauen

„Ich bin 1991 nach Deutschland gekommen, habe damals in Bonn gewohnt und war aktiv beim Beueler Judo-Club. Jeden Donnerstag sind wir mit der Bundesliga-Mannschaft von Beuel nach Köln gefahren. Darauf habe ich mich immer besonders gefreut. Es war für mich eine große Ehre, im BLZ Gas geben zu können und mit Olympiasieger Frank Wieneke ein Randori zu machen. Hier traf ich auf Andreas Reeh, Stefan Dott, Jochen Plate, Alexander von der Groeben, Daniel Gürschner und viele mehr, die auch heute fast noch alle eine Aufgabe rund um den Judo-sport wahrnehmen. Ich kam bei Michael Bazynski in den Landeskader von NRW. Es war immer ein Highlight, wenn der Bundeskader in Köln war. Später habe ich in Köln meine erste Trainerausbildung bei Peter Frese absolviert.“

Vor 30 Jahren kam ich als Sportler nach Köln und heute stehe ich als Trainer selbst auf der anderen Seite. Das ist ein tolles Gefühl. Das BLZ ist der Judo-Tempel in Nordrhein-Westfalen, ein Treffpunkt von Champions, Nationen und verschiedenen Religionen. Ich fühle mich zuhause in Köln, das BLZ ist mein Wohnzimmer.

Wir haben in Köln, oft nach internationalen Turnieren, auch Gäste aus vielen Nationen empfangen. Bei einem Besuch des Kölner Doms oder im Schokoladenmuseum haben wir unsere Gastfreundschaft gezeigt. Jeder hat die Schweinshaxe und das deutsche Bier genossen.“

## Andreas Reeh (57) Bundesstützpunktleiter

„Das BLZ hat mich für meine Judolaufbahn geprägt. Bei meinem ersten Training im BLZ konnte ich gar nicht richtig trainieren, weil ich erstaunt war, wer alles da war. Fast die ganze Nationalmannschaft war im Training und ich „Furz“. Die Partnersituation war genial. Viele Partner auf hohem Niveau und mit Michael Bazynski, noch als Athlet, konnte ich Tag und Nacht trainieren. Von den Trainern Reinhard Woelk, Heiner Metzler, Han Ho San, Albert Verhülndonk, Michael Bazynski und Jürgen Füchtmeier konnte ich viel lernen und für die spätere Arbeit mitnehmen.“



Anekdote: Ein Mitarbeiter der Kantine wurde während eines Männerlehrgangs in einen Kasten auf der Matte gesteckt. Der Kasten wurde so geschlossen, dass er nicht heraus konnte. Der Bundestrainer Metzler ließ sich von dem Radau nicht irritieren und zog das Training durch. Erst am Ende durfte der Mitarbeiter befreit werden. Dienstags und donnerstags versammelte sich ein Großteil der Trainingsgruppe immer nach dem Abendtraining in der Kantine und 'erzählte dummes Zeug'.

Das **Gästehaus** verfügt über 60 modern ausgestattete Zimmer mit Dusche, WC und TV. Die Zimmer verteilen sich auf sechs Etagen und sind bequem mit dem Fahrstuhl zu erreichen. Alle Zimmer sind als Doppelzimmer eingerichtet, aber auch als Einzelzimmer buchbar.

(Quelle: <https://www.dshs-koeln.de>)

Foto: Erik Goertz



Claudiu Pusa

Foto: Erik Gruhn



## Karl-Richard Frey (30) Vizeweltmeister 2015

„Mein erstes Training im BLZ: Mein Vater nahm Kontakt mit dem Landestrainer Claudiu Pusa auf und fragte ihn, ob sein Sohn einmal zum Training in seine Trainingsgruppe kommen darf. Claudiu lud mich daraufhin zu einem Tageslehrgang nach Köln ein. Das Training war für mich die Hölle! Ich hatte zu dem Zeitpunkt nicht mehr als fünf runden Randori im Verein pro Einheit gemacht und plötzlich waren dort Deutsche Meister und Nationalmannschaftssportler aus der U 17, die schon wie Männer trainierten. Das Training war für mich so hart, dass ich beim Mittagessen meine Gabel nicht halten konnte, ohne Krämpfe im Unterarm zu bekommen. Ich bin sogar zwischen den Einheiten auf der Matte eingeschlafen.“

Aber ich habe nicht aufgegeben! Nach dem Training habe ich mir gesagt: „Karl, du musst viel besser werden!“ Also kam ich jetzt regelmäßig ins BLZ und wurde nach und nach stärker. Nach einiger Zeit erkannte Claudiu meinen Ehrgeiz und nahm mich in seinen Kader auf. Ich konnte es nicht abwarten endlich zu Hause zu sein und meinen Vater anzurufen, um ihm zu erklären wie die Ernennung in den Landeskader abgelaufen ist. Doch zuvor musste ich mit dem Zug und der Bahn 1,5 Stunden nach Hause fahren, um ein Telefon in der Hand zu haben.

Das BLZ bedeutet sehr viel für mich. Nach meinem Realschulabschluss organisierte mir mein Vater gemeinsam mit Paul Klenner ein Zimmer im Gästehaus, in dem ich während meiner weiteren schulischen Laufbahn leben durfte. Ich gehörte von da an zu der Internats-Trainingsgruppe, welche von Martin Drechsler geleitet wurde. Das BLZ war von nun an mein Zuhause. Mein ganzes Leben fing nun an, sich um mein Judo zu drehen. Ich erinnere mich daran, wie Martin mich nach meinem bisherigen größten Erfolg fragte. Ich musste überlegen und kam zu dem Ergebnis: Westdeutscher Mannschaftsmeister U 15 mit dem Beueler Judo Club. Bei dem Wettkampf war ich der Jüngste im Team (elf Jahre alt).

Ich lebte in dem kleinen Zimmer auf der ersten Etage des Gästehauses mit meinem besten Freund Lukas Krautmacher. Er war mindestens genauso trainingsverrückt wie ich und hatte auch große Ziele! Gemeinsam haben wir uns immer wieder angetrieben und trainiert wie die Besessenen. Innerhalb von 2,5 Jahren habe ich mich dann zum Europameister U 20 bis 100 kg entwickelt. Eines Abends konnte ich nicht schlafen und ich ging alleine runter auf die Matte, um noch einige Seile zu klettern. Es war 21 Uhr am Sonntag. Plötzlich ging die Tür auf und der Olympiasieger Ole Bischof kam in die Halle. Er wollte um diese Zeit noch ein Krafttraining machen. Das bestätigte mich noch mehr in meiner Trainingsseife und beeindruckte mich sehr.“



**Karl-Richard Frey: Die Grundlagen für seine Erfolge wurden im BLZ Köln gelegt**  
Foto: Reinhard Nimz

## Daniel Gürschner (48) Europameister 1998

„Ich habe das BLZ immer als das für mich größte Dojo was ich zur damaligen Zeit gesehen habe betrachtet. Hier war der Beginn meiner Karriere und dort endete sie. Viele schöne Stunden, aber auch viele harte und quälende Stunden habe ich hier verbracht. Das BLZ und meine damaligen Betreuer haben mich geprägt und weitergebildet! Wenn ich heute noch einmal vor der Wahl stünde, gehe ich nach Frankfurt/Oder oder nach Köln, ich würde jederzeit Köln nehmen.“



**Daniel Gürschner mit Eduard Trippel, dem Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele in Tokio**  
Foto: privat



## Alexander Wieczerk (30)

Weltmeister 2017

Der Weltmeister von 2017 Alexander Wieczerk hat uns das nebenstehende Foto zugeschickt. Es zeigt das erfolgreiche Trio: DJB-Athletiktrainer Simon Schnell, Bundestrainer Richard Trautmann und Alexander Wieczerk - von links nach rechts im BLZ Köln. Dieser Zusammenarbeit verdankt der 30-jährige Wiesbadener seine großen WM-Erfolge (Gold 2017 und Bronze 2018). „Simon kenne ich seit über 15 Jahren. Wir sind schon zusammen in Kaiserlautern auf die Schule gegangen und jetzt ist er sogar mein Coach“, erinnert sich Wieczerk an die gemeinsame Zeit.

## 55 Jahre Halterner JC: Alle Vorsitzenden noch an Bord



Klaus Möwius, Judo-Urgestein mit einem 7. Dan, heute 89 Jahre alt, gründete vor genau 55 Jahren den Halterner Judo-Club 66. Heute ist er dessen Ehrenmitglied. Weitere fünf Vorsitzende (siehe Foto), die den Verein bis heute stark machten, folgten ihm. „Wir können in Haltern auf eine sehr erfolgreiche Zeit zurückblicken mit vielen Meisterschaften sowohl auf Kreis- und Bezirksebene aber auch national und international“. Nina Feldmann, die amtierende Vorsitzende ist sichtlich stolz auf die Leistungen der Halterner Judoka und hofft, nach Corona an diese Erfolge wieder anknüpfen zu können. Die Vorsitzende und ihre fünf Vorgänger trafen sich zum Erfahrungsaustausch in Peters Bauernstube.

Jürgen Chmielek

Von links nach rechts: Klaus Möwius (1966 bis 1970), Werner Bredeck (1970 bis 1978), Hans Gondzik (1978 bis 1983), Werner Pütke (1983 bis 2008), Christian Leipelt (2008 bis 2017) und Nina Feldmann (seit 2017)

## Weltmeisterliches Kata-Training in Senne

Bei den Judoka von TuS 08 Senne steht Kata-Training grundsätzlich hoch im Kurs. Doch nun konnte ein ganz besonderes Angebot ermöglicht werden. Anfang Oktober und Ende Dezember unterrichtete mit Wolfgang Dax-Romswinkel (7. Dan) und Ulla Loosen (6. Dan) ein ganz besonderes Kata-Team in der Senne. Beide sind mehrmalige Welt- und Europameister in der Ju-no-kata und Mitglieder der Kata Expert Commission der Europäischen Judo Union. Außerdem halten sie weitere internationale und nationale Titel in Ju- und Koshiki-no-kata.

Schon beim ersten Termin standen zahlreiche Judoka des Judokreises Gütersloh-Bielefeld auf der Matte. Zum zweiten Termin musste dann sogar ein Aufnahmestopp verhängt werden. Die Teilnehmenden vom Gelb-Orangegurt bis zum 5. Dan und vom Jugendlichen bis zum Ü50-Judoka konnten individuell unheimlich viel für sich mitnehmen. Sie lernten Kata als modernes Anwendungstraining kennen. Sogar Randori zur Anwendung der erlernten Prinzipien stand auf dem Programm. Die Rückmeldung der Teilnehmenden fiel sehr positiv aus, so dass im kommenden Jahr dieses Training regelmäßig weitergeführt werden wird.

Beim ersten Training wurden zunächst einmal Grundlagen vermittelt. Richtiges Gehen mit Tsugi-ashi und richtiges Stehen im Shizen-tai. Selbst die höheren Schwarzugurte konnten hier noch viele neue Details lernen. Daraus entwickelten sich dann Uki-otoshi und Uki-goshi. Beim zweiten Training wurde sehr intensiv und detailliert Tomoe-nage geübt.

Carsten Stiller





## Online-Training und Judo-Safari

Im Rahmen des Programms „#Sportehrenamt überrascht“ vom Landesportbund NRW wurde „Corona-Heldin“ Selina Baltzer vom JC Samurai Schwelm-Ennepetal (Foto rechts) überrascht und gebührend gefeiert. Während des Lockdowns hat Selina den Trainingsbetrieb per Online-Training durchgeführt, eine Judo-Safari für die Kleinsten aufgestellt und unsere Judoschränke in den jeweiligen Hallen aufgeräumt. Der Preis steht stellvertretend für alle Sportler, die sich ehrenamtlich im Verein engagieren und das Vereinsleben aufrecht erhalten. Vielen Dank für euer Ehrenamt!

**Lesley-Anne Baltzer**

**Lesley-Anne Baltzer  
und Selina Baltzer**

## Der Judo-Kreis Ostwestfalen trauert um Jörg Nonne

Das Judo-Jahr 2021 endete im Kreis Ostwestfalen mit einer traurigen Nachricht. Jörg Nonne verstarb unverhofft am 10. Dezember 2021 mit 61 Jahren.

Durch sein Engagement als Kreisfachwart im Kreis Ostwestfalen, führte er den Sportverkehr im Auftrag des NWJV jahrelang mit großer Freude durch. Seinem unermüdlichen Einsatz war es zu verdanken, dass er für alle wissbegierigen Judoka interessante Lehrgänge unter anderem mit dem DJB-Prüfungsbeauftragten Ralf Lippmann und Kodokan Judo-Lehrer Koji Komata Sensei organisiert hat.

Wie selbstverständlich stand er auch nach der Amtsübergabe des Kreisfachwartes, seinem Nachfolger mit Rat und Tat zur Seite und blieb so dem Judosport weiterhin verbunden. Auch für das NWDK zeigte er immer alle Aufmerksamkeit und begleitete regelmäßig Judoka aus dem Kreis Ostwestfalen, die nennenswerte Ergebnisse erzielen konnten, zu nationalen Kata-Meisterschaften. Für seinen Sportkreis war Jörg Nonne immer ein Ansprechpartner, wenn es darum ging die Belange des NWDK satzungskonform abzuwickeln. Seine Erfahrung

und der Umgang mit seinen Mitmenschen haben dazu geführt, dass man ihn als wertvollen Ratgeber geschätzt hat.

In seinem Heimatverein TuS Belecke stand er regelmäßig als Trainer auf der Matte und leitete dort das Judotraining. Er blieb seinem Verein Jahrzehnte lang treu und wurde entsprechend dafür geehrt. Bis zum Schluss wollte Jörg Nonne eine neue Judogruppe bilden. Als Kyu-Prüfer hat er viele Judoka immer ohne Prüfungsstress durch die Prüfung geführt und brachte so viele zu ihrem nächsthöheren Gürtelgrad. Er selbst war Träger des 2. Dan.

Seine liebenswerte Art und seine nicht endende Hilfsbereitschaft wird im Kreis Ostwestfalen fehlen.



**José Pereira**



## Abschied von Andreas Kiechle

Im Alter von nur 53 Jahren verstarb am 18. November 2021 Andreas Kiechle aus Duisburg nach langer schwerer Krankheit. Als Vereinstrainer und vorbildlicher Sportler stand der Träger des 2. Dan-Grades beim Kodokan Duisburg auf der Matte. Sein besonderes Engagement galt der Betreuung der G-Judoka in seinem Verein. Hier war er einer der Mitbegründer und bis zuletzt als Trainer auf der Matte. Mit seinen Schützlingen nahm er jedes Jahr erfolgreich an zahlreichen Turnieren teil. Höhepunkt war sicherlich die Silbermedaille seiner Wettkämpferin Andrea Thomann bei den Special Olympics 2015 in Los Angeles.

Dr. Wolfgang Janko, Behinderten-Beauftragter des NWJV, lobt die Verdienste von Andreas Kiechle: „Wir ID-Judoka trauern um den engagierten und immer zuverlässigen ID-Trainer aus Duisburg, der durch seine ruhige Art und seine fachliche Kompetenz immer wieder zu beeindrucken wusste. Wir werden ihn immer in unserer Erinnerung behalten und nie vergessen, wie wichtig seine Beiträge und sein Engagement für die erfolgreiche Entwicklung des Behinderten-Judo in NRW waren.“

# Technik im Detail

Ausgebucht war die Trainer C-Fortbildung im Dojo des Judo Klub Hagen. Unter den aktuellen Corona-Vorgaben fanden sich 34 Judoka ein, um sich im didaktisch-methodischen Bereich einzelner Techniken in Tachi-waza und Ne-waza schulen zu lassen. Die meisten Teilnehmer waren froh, endlich mal wieder eine Fortbildung besuchen zu dürfen. Nachdem die Referenten Volker Gößling und Christoph Najdecki das Programm vorgestellt hatten, fanden in Klein- und Kleinstgruppen dann das interne Aufwärmen statt. Trotz erschwelter Bedingungen war das Training abwechslungsreich und nicht wenig anstrengend. Das anstrengendste war für alle wahrscheinlich das Tragen der Maske während des Trainings.

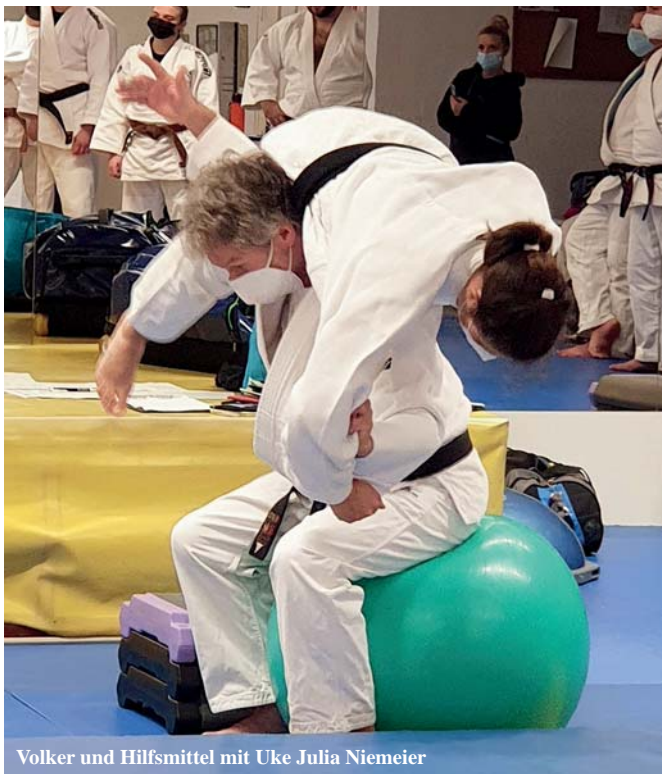
Gestartet wurde im Stand. Volker und Christoph stellten die unterschiedlichen Methoden vor und zeigten Beispiele anhand verschiedenster Techniken. Danach waren die Teilnehmer gefordert, dies entsprechend zu üben und umzusetzen. Zwischendurch gingen die Referenten immer wieder auf Kleinigkeiten ein, die beim „Rundgang“ aufgefallen waren. Interessant waren auch die vielen Beispiele, wie bei der Technikvermittlung auf unterschiedliche Hilfsmittel zurückgegriffen werden kann. So wurden z.B. weiche Matten, Gymnastikbälle und Stepper eingesetzt, um das Werfen und Fallen zu erleichtern. Dann gab es eine verdiente Pause bei einer guten Mahlzeit.



Volker mit Christoph Najdecki

Nach der Pause ging es zuerst im Boden weiter. Ein paar lockere Aufwärmübungen zu Beginn und dann gab es wieder einige interessante Beispiele zu Juji-gatame und Umdreher, die nicht so geläufig waren. Aufgrund der aktuellen Lage kam der Bereich Teambuilding etwas zu kurz. Zum Abschluss durften sich die Teilnehmer beim akrobatischen Teil noch etwas austoben. Hier gab es auch einige wichtige Tipps zum Thema „richtige“ Hilfestellung.

Andrea Haarmann



Volker und Hilfsmittel mit Uke Julia Niemeier



## Neue Dan-Grade im Kreis Bochum/Ennepe

Das NWDK hat drei Urgesteinen des Judo-Kreises Bochum/Ennepe für ihr jeweils über 40-jähriges Engagement für den Judo-sport den nächsten Dangrad verliehen. Bei der Siegerehrung beim bundesoffenen U17-Turnier in Herne überreichte KDV Sebastian Schmidt Gerhard Teske die Urkunde zum 2. Dan und Reinhard Nimz und Jürgen Schmidt die Urkunde zum 3. Dan. Der Judokreis Bochum/Ennepe freut sich mit ihnen über die Ehrung und gratuliert den langjährigen Weggefährten herzlich.

Volker Gößling



Dan-Verleihungen im Kreis Bochum/Ennepe, vorgenommen vom KDV Sebastian Schmidt (links): Gerhard Teske 2. Dan, Reinhard Nimz 3. Dan und Jürgen Schmidt 3. Dan (von links)

## Kreisprüfung in Duisburg

19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus acht Vereinen des Kreises Rhein-Ruhr traten bei der Kreisprüfung in Duisburg an, um die Prüfer von ihren Leistungen zu überzeugen. Vorausgegangen war ein zweitägiger Vorbereitungslehrgang, bei dem die Inhalte im Detail vermittelt wurden. Danach blieb noch Zeit, um die Techniken im Vereins-training zu verfeinern.

Nach einer Prüfungsdauer von rund drei Stunden hatten alle Prüflinge ihr Ziel erreicht und konnten sich über die Glückwünsche zur bestandenen Prüfung freuen. Die Prüfung zum braunen Gürtel haben bestanden Lucy Voß, Leonie Gaidecka-Klasen, Lea Nahn, Virginia Nikita Kelbaša (alle DJK Borbeck), Lejla Asgarova, Christina Bersch, Kevin Steinbock (alle MSV Duisburg), Thilo Titze, Mackenzie Petrich, Keanu De Nicolo (alle Judo Team Holten), Karina Litovcenko (JKG Essen), Christiane Harnischmacher, Dominik Zercher, Rami Ahmad (alle 1. Essener JC), Jan-Luca Schmitz, Finja Poth und Sunna Schröter (alle PSV Duisburg). Die Prüfung zum blauen Gürtel haben Trinity Emily Loh (JKG Essen) und Maximilian Helbig (Kodokan Duisburg) erfolgreich abgelegt.

Als Prüfer waren Sophie Dudziak, Olaf Charles, Christian Glowiszyn und Marco Dudziak im Einsatz.

Erik Gruhn



## Dan-Prüfung in Wiedenbrück ... äh Hagen

Bei der letzten Dan-Prüfung im Jahr war maximale Flexibilität gefragt. Aufgrund der aktuellen Corona-Situation musste nicht nur der Prüfungsort verlegt werden, auch der Tag wurde von Samstag auf den Sonntag, den 1. Advent, verschoben. Trotzdem konnten alle Prüflinge bestehen.

Unter verschärften Corona-Auflagen nahmen 24 Judoka noch einmal die Chance wahr, ihren nächst höheren Dangrad zu erlangen. Dabei standen alle Dangrade auf der Agenda des Tages. 13 Anwärter zum ersten, fünf zum zweiten, zwei zum dritten, zwei zum vierten und zwei zum fünften Dan hatten sich für Prüfung angemeldet.

Das Niveau schwankte. Einige Prüflinge wussten die Prüfungskommissionen absolut zu überzeugen und bewegten sich ohne Probleme durch ihr Programm. Angefangen mit einer sicheren Kata, setzte sich die gute Leistung auch im Restprogramm durch. Andere starteten bereits mit einigen Wicklern in ihrer Kata, konnten diese Patzer aber dann schlussendlich mit Stand- bzw. Bodenprogramm und der Theorie ausgleichen. Bestanden haben:

**zum 1. Dan:** Tyra Balsamo, Oliver Fiergolla, Dimitri Gebel, Clarissa Gutsche, Sebastian Janzen, Marius Körner, Mathias Krempels Uribe, Manu Markus, Tjaven Nentwig, Laura Schumann, Christine Vogt, Tobias Vogt und Siegfried Weichert;

**zum 2. Dan:** Stefan Gritzan, Torsten Krain, Jana Niederberger, Kaweh Scheida und Claus Walterscheid;

**zum 3. Dan:** Norman Lohrey und Franziska Paul;

**zum 4. Dan:** Harald Mantei und Sebastian Schmidt;

**zum 5. Dan:** Sören Leopold und Michael Thomas.

Die Prüfer: Manfred Halverscheid, Mirco Fabio, Heinz Aschoff, Harald Klette, Maik Landgrafe und Silke Schramm.

## Zapfenstreich für 2021

Der besonderen Herausforderung Dan-Prüfung in der Coronazeit haben sich zum Jahresende noch einmal 29 Kaderathleten gestellt. Nun sind sie frisch gebackene Dan-Träger.

Die Pandemie belastet den Judoalltag seit vielen Monaten. Lockdown, Kontaktbeschränkungen, Training mit 2- oder 3-G bzw. 2 G+ ... täglich kommen neue Nachrichten und Vorschriften der Regierung, die die Vereine und auch die Trainierenden vor große Herausforderungen stellen. Viele Pläne von gestern sind heute schon wieder hinfällig und müssen entsprechend angepasst werden.

Dass dies gelingen kann, haben noch einmal 29 Judoka bewiesen. Bei der letzten Dan-Prüfung des Jahres zeigten sie den drei Prüfungskommissionen, die prominent besetzt waren, was sie in der kurzen Vorbereitungszeit, Corona zum Trotz, gelernt hatten. Nichtsdestoweniger musste das komplette Prüfungsprogramm sitzen und mit gewissem Anspruch Kata, Stand- und Bodenprogramm gezeigt werden. Auch die Theorie musste gut vorbereitet und vorgetragen werden.

Die Prüfer zeigten sich zufrieden mit den erbrachten Leistungen und überreichten am Ende des Tages gerne die neuen Dan-Urkunden zum 1. Dan an Lino Andrea Dello Russo, Tom Hartmann, Jonathan van Heek, Maxim Tara, Alexandra Gross, Arne Schorn, Luke Cabecana, Caspar Golland, Maximilian Murawski, Maurice Nquiti, Armin Pacariz, Florian Böcker, Nicolas Kutscher, Asal Ghaffar, Justus Galla, Lilly Büssemeyer, Artur Hofmann, Eva Ronja Buddenkotte, Helen Habib, Nikita Djinadin, Lucia Erdorf, Emilia Meffert, Katharina Boes, Falk Hobein, Mathilda Sophie Niemeyer, Kjell Kämmers, Bent Sasse, Valeriu Capros und Annika Baumbach.

Die Prüfer: Peter Frese, Stephan Bode, Dieter Bruns, Hans-Werner Krämer, Edgar Korthauer, José Pereira, Andreas Reeh, Wilfried Marx und Yusuf Arslan.

**Text: Silke Schramm**  
**Fotos: Wolfgang Thies**



# Wortsuche

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

In unserer Tabelle sind Begriffe rund um den Judo-Wettkampf versteckt. Diese können sowohl senkrecht, waagrecht oder auch diagonal angeordnet sein. Wer findet die Wörter? Die Lösung gibt es im nächsten „Budoka“.

AUFWAERMHALLE  
 AUSRICHTER  
 BADESCHLAPPEN  
 BETREUER  
 CAFETERIA  
 COACHBOX  
 DESINFektionsMITTEL  
 EINTRITTSgELD  
 GONG

HANDTUCH  
 HAUSMEISTER  
 JUDOMATTE  
 KAMPFRICHTER  
 LISTENFUEHRER  
 MEDAILLE  
 MELDEgELD  
 POKALE  
 PREISE

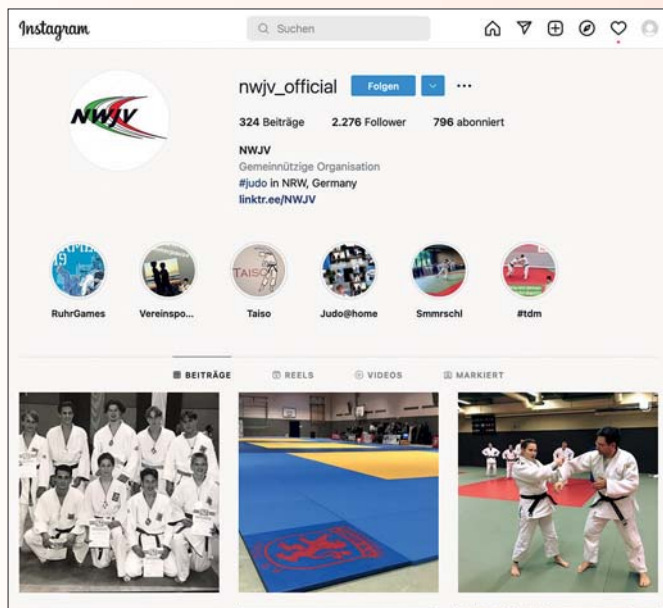
RUECKENAUFNAEHER  
 SANITAETER  
 SIEGEREHRUNG  
 SIEGERPODEST  
 SPONSOREN  
 STOPPUHR  
 TRIBUENE  
 UMKLEIDE  
 URKUNDE

## Original & Fälschung

Lösung aus Heft 12/2021, Seite 33

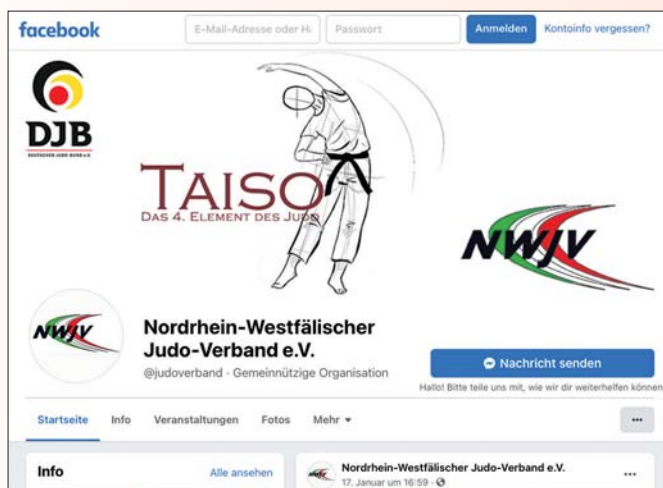


# Der NWJV in den Sozialen Medien



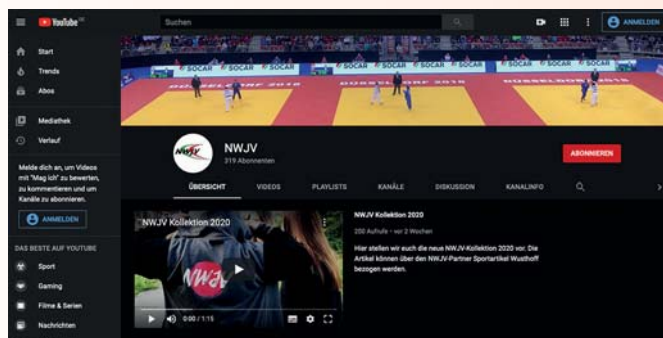
## Instagram

[www.instagram.com/nwjv\\_official/](http://www.instagram.com/nwjv_official/)



## Facebook

[www.facebook.com/judoverband](http://www.facebook.com/judoverband)



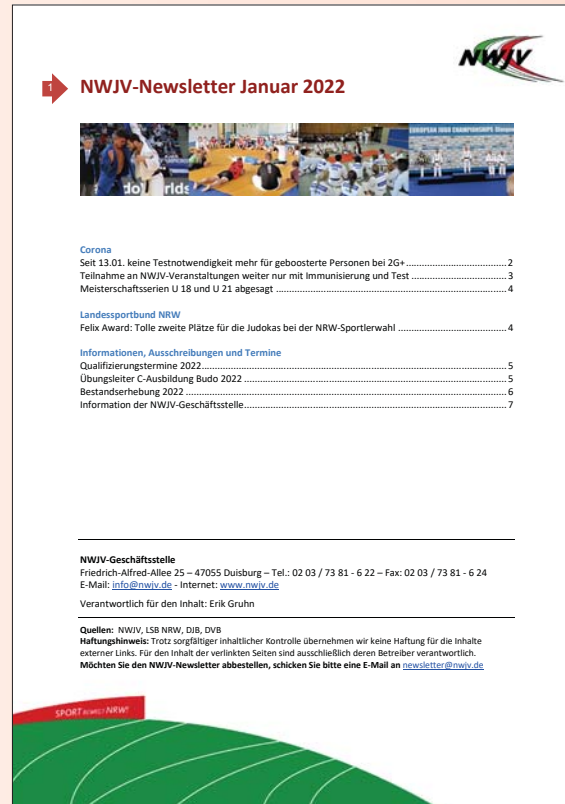
## YouTube

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

# NWJV-Newsletter - schon abonniert?

Zur Bestellung des NWJV-Newsletters einfach eine E-Mail an [newsletter@nwjv.de](mailto:newsletter@nwjv.de) schicken!

Der NWJV-Newsletter erscheint immer zur Monatsmitte. Alle bisherigen Newsletter finden Sie auf der NWJV-Webseite [www.nwjv.de](http://www.nwjv.de) unter Infoleiste/Newsletter.



# Die NWJV-Webseite



[www.nwjv.de](http://www.nwjv.de)



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

## Plyometrisches Training

Die Liegestützvarianten sind ideal geeignet für Plyometrisches Training. Die Kraftfähigkeit, inklusive der reaktiven Kraftfähigkeit, kann hiermit für die Armmuskulatur verbessert werden.



1. Aus der Grundstellung heraus wird der Körper abgesenkt. Beim dynamischen Hochdrücken muss soviel Kraft aufgewendet werden, dass der Körper vom Boden abhebt und in der Luft in die Hände geklatscht wird.

2. Als Variation kann auch von einem Medizinball abgesenkt werden, um dann wieder mit gleicher Dynamik aus der Bodenposition hochzudrücken.

3. Ausgangsposition zwischen zwei Steps: Aus der unteren Position dynamisch auf die Steps hochdrücken. Hierbei werden die Arme aus einer engen Position (unten) in eine breite Position gebracht.

Bei allen Übungen den Körper stabil halten und sich vorher gut aufwärmen!



6-10 Sätze  
mit 5-10 Wiederholungen  
(Pause 2-3 Minuten zwischen  
den Sätzen)



Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:





## Übungsleiter C-Ausbildung Budo 2022

In insgesamt 120 Unterrichtseinheiten werden die Grundlagen für eine qualifizierte fach- bzw. budospezifische Übungsleitertätigkeit in den Vereinen vermittelt. Dabei sind die Ausbildungsinhalte eng mit der allgemeinen Übungsleiter/innen-Ausbildung C des LSB NRW abgestimmt. Die Voraussetzungen für die Teilnahme an der Budo-Ausbildung ist – neben fachlichen Kenntnissen – die Mitgliedschaft in einem der angeschlossenen Mitgliedsverbände.

### Für das Jahr 2022 sind folgende Ausbildungstermine geplant:

02.04.2022 Vortreffen (10:00 - 14:00 Uhr)

30.04./01.05.2022 in Schwerte

21./22.05.2022 in Wuppertal

11./12.06.2022 in Hagen

13./14.08.2022 in Dortmund

10./11.09.2022 in Hagen

24./25.09.2022 in Wuppertal

22./23.10.2022 in Wuppertal

12.11.2022 in Wuppertal

### Teilnahmevoraussetzungen:

**Anmeldung:** schriftlich bis spätestens 10.04.2022 an den

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

Angela Andree

Postfach 10 15 06

47015 Duisburg

Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 27

Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24

E-Mail: angela.andree@budo-nrw.de

**Mindestalter:** 16. Lebensjahr

**Mindestgraduierung:** 2. Kyu (Cup) (1. Kyu (Cup) zur Lizenzierung)

**Kosten:** 300,00 €

**Sonstiges:** Eine Teilnahme ist nur bei einer Mitgliedschaft innerhalb eines Fachverbandes im Dachverband für Budotechniken möglich.

## Bestandserhebung 2022

**Bis zum 28. Februar 2022** können die Vereine in NRW ihre Bestandserhebung für das Jahr 2022 wieder online an den Landessportbund NRW melden. Gerade in diesem Jahr ist die Erhebung der Mitgliederzahlen besonders wichtig, um die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Sportorganisationen auch anhand von Mitgliederzahlen dokumentieren zu können.

Darüber hinaus ist die Erfassung der Daten sowohl aus allgemeinen statistischen Gründen erforderlich als auch notwendig, um Grundlagen für die Erhebung von Beiträgen und Gebühren zu erhalten. Gleichfalls können die Vereine nur Fördermittel oder Zuschüsse des LSB NRW bzw. des Landes NRW erhalten, wenn die Mitgliederzahlen bis zum angegebenen Datum gemeldet sind. Wer eine Vereinsverwaltungssoftware mit passender Schnittstellenfunktion nutzt, kann sich die Arbeit erleichtern. Dies betrifft insbesondere größere Vereine oder Mehrspartenvereine.

Falls nicht gemeldet wird, werden für die Bestandserhebung die Zahlen aus dem Vorjahr übernommen. Dann besteht keine Möglichkeit, Fördermittel bzw. Zuschüsse für das Jahr 2022 zu beantragen!

Weitere Informationen zur Bestandserhebung gibt es hier:

[www.vibss.de/service-projekte/bestandserhebung-fuer-vereine](http://www.vibss.de/service-projekte/bestandserhebung-fuer-vereine)

## Bezahlte Mitarbeit - komplett neu aufgestellt

Wer sorgt im Sportverein dafür, dass „der Laden läuft“? Und zu welchen Konditionen? Oft ist hierbei vor allem das Ehrenamt im Blickfeld. Doch nicht nur im sportlichen Bereich, Stichwort Übungsleiter, auch bei anderen Vereinsaufgaben gibt es bezahlte Mitarbeit. Die Mischung macht's.

Was sollten Sie beachten, wenn Geld für die Mitarbeit in Ihrem Verein fließt? Verschaffen Sie sich einen Überblick.

Weitere Informationen zur bezahlten Mitarbeit unter [www.vibss.de/vereinsmanagement/bezahlte-mitarbeit](http://www.vibss.de/vereinsmanagement/bezahlte-mitarbeit)

## IMPRESSUM

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

50. Jahrgang 2022

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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

Postfach 10 15 06

47015 Duisburg

Friedrich-Alfred-Allee 25

47055 Duisburg

Telefon: 02 03 / 73 81 - 6 26

Telefax: 02 03 / 73 81 - 6 24

E-Mail: [info@budo-nrw.de](mailto:info@budo-nrw.de)

[www.budo-nrw.de](http://www.budo-nrw.de)

**Redaktionsleitung:** Erik Gruhn (verantwortlich)

E-Mail: [Gruhn@budo-nrw.de](mailto:Gruhn@budo-nrw.de)

**Redaktionsschluss:** der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

**Druck:**

SET POINT Medien GmbH

Carl-Friedrich-Gauß-Str. 19

47475 Kamp-Lintfort

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

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

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

**Lieferbedingungen:**

Jahresabonnement 37,00 €

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

Einzelheftpreis: 4,80 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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



## Messerabwehr: Daran sch(n)eiden sich die Geister

Schon immer war die Messerabwehr in der Selbstverteidigung ein umstrittenes Thema. Die scharfe Waffe schafft eine enorme Überlegenheit. Bereits ein vergleichsweise leichter Treffer mit der Klinge kann auch bei einer für einen Schlag oder Tritt völlig ausreichenden Abwehr zu schwersten Verletzungen führen. Die Bandbreite der in der Selbstverteidigung gezeigten Abwehrtechniken gegen Messerangriffe ist groß. Gibt man auf YouTube den Suchbegriff „Messerabwehr“ ein, muss man sich wundern, was da in Teilen der Kampfsportgemeinschaft verbreitet wird. Mit großem Selbstbewusstsein wird dort mitunter Verwegenes als unfehlbare Technik dargestellt. Kaum ein Bereich des Kampfsports wird derart kontrovers diskutiert.

Aus diesem Grund sind wir besonders froh, dass wir für den Techniklehrgang des Goshin Jitsu-Verbandes zum Thema Messerabwehr im Landesleistungszentrum in Porz mit Jörg Zirk und Ralf Müller profilierte Kampfsportler hatten.

Zunächst wurde auch mit Bezug auf die in der Presse der letzten Tage erwähnten Messerattacken besprochen, welche Arten von Messerangriffen häufig vorkommen und welche Verletzungsmuster hierbei häufig sind. Typischerweise erleiden die Opfer eine Vielzahl an Stich- und Schnittverletzungen. Schon hier zeigt sich, dass die unrealistischen Vorstellungen in Bezug auf die Messerabwehr häufig bereits mit dem Angriff selbst beginnen. Die Idee von einem einzelnen Hieb oder Stich, wie man es in Training und Prüfung immer wieder sieht, entspricht offenbar nicht der Realität. Vielmehr ist das Messer in der Mehrzahl der Fälle in ständiger Bewegung, es wird wieder und wieder gestochen oder geschnitten.

Zunächst wurden einige der üblichen „Schnittmuster“ gezeigt, eingeübt und nachfolgend die Abwehrtechniken stufenweise aufgebaut. Verschiedene Arten von Messern wurden vorgestellt, jeweils mit denen für diese Messer typischen Angriffsmustern. Die Abwehrtechniken zielen insbesondere darauf ab, durch harte Atemtechniken den Ansturm von Schnitten und Stichen möglichst frühzeitig zu unterbrechen, um möglichst wenig Verletzungen davon zu tragen. Vielmehr sei angeraten, sich damit auseinanderzusetzen, dass es keine sichere Abwehr für einen Messerangriff gibt und kein falsches Sicherheitsempfinden suggeriert werden darf. Eine Technik zu trainieren, welche geeignet ist, eine Fluchtmöglichkeit zu eröffnen, oder nur das eigene Verletzungsrisiko zu minimieren, erscheint da sinnvoller und auch ehrlicher.

Der sehr gut strukturierte und didaktisch gelungene Lehrgang hat nach einhelliger Meinung der Teilnehmer etwas mehr Struktur und Ehrlichkeit in unsere Bemühungen um die Messerabwehr gebracht.

Text: Ralf Müller / Foto: Günter Tebbe



## 7. Kompetenz-Seminar beim Zen-Bogyo-Do in Otterbach

Nachdem das Kompetenz-Seminar als Lehrgangsverbund im vergangenen Jahr aufgrund der Pandemie ausfallen musste, konnte 2021 wieder ein Seminar beim Zen-Bogyo-Do in Otterbach stattfinden. Kompetenz-Seminare verbinden kompakt Pflichtlehrgänge wie Dan-, Kata- und Prüferlizenzlehrgang unter einem Dach. Die Veranstaltung wurde unter 2G-Regelung durchgeführt und ermöglichte es vielen engagierten Trainern und Hilfstrainern aus den verschiedenen Vereinen des DJJB, sich für die Tätigkeit als Trainer oder Prüfer fortzubilden. Referenten waren Dieter Lösgen (10. Dan Jiu Jitsu, Ehrenpräsident), Josef Djakovic (9. Dan Jiu Jitsu, Präsident, Vorsitzender LV NRW) und Harald Westrich (6. Dan Jiu Jitsu, Vorsitzender des Zen-Bogyo-Do und des LV Rheinland-Pfalz). Die verbandsinterne Veranstaltung dient der Qualitätssicherung in der Ausbildung und richtet sich an die Trainer, Hilfstrainer und Prüfer in den Vereinen des DJJB.

So wurden im ersten Teil exemplarische Verteidigungen gegen Würgeangriffe in Gruppen vorgestellt, diskutiert und demonstriert. Im



Die Referenten des Kompetenz-Seminars: Josef Djakovic, Dieter Lösgen und Harald Westrich (von links nach rechts)



Anschluss mussten die Gruppen eine kurze Trainingseinheit zu unterschiedlichen Themen vorbereiten und sie mit den restlichen Anwesenden durchführen. Diese Einheit sollte für Anfänger konzipiert sein.

Zu guter Letzt gab es didaktische Hinweise und praktische Tipps zur Verbesserung. Am nächsten Tag stand die erste Kata des DJJB auf dem Programm. Kata will eben regelmäßig geübt werden. Nach so langer Zeit konnten hier viele Details des streng festgelegten Ablaufs aufgefrischt und verinnerlicht werden. Fazit: Der Zen-Bogyo-Do ist froh, dass die Veranstaltung durchgeführt werden konnte und damit die Ausbildungsqualität im DJJB zu erhalten und zu festigen.

**Katrin Scharding**



**Josef Djakovic bei der Technikdemonstration**



**Distanzarbeit beim Kyu-Präsenz-Lehrgang in Mülheim**

Tritte üben (rechts)  
und Distanzkampf  
(unten)



## Endlich, endlich wieder ein Kyu-Präsenz-Lehrgang

**So war unsere Stimmung:** „*Wie wird es sein? Wie groß ist mein Risiko bei der Teilnahme?*“

Alles Fragen, die aber durch das 2G-Konzept des DJJB schnell beantwortet werden konnten. Natürlich wurde vom Referenten Bernd Kampmann (7. Dan Jiu Jitsu, Referent für Prüfungs- und Lehrwesen) vor Lehrgangsbeginn konsequent der Impfstatus geprüft. Alle Teilnehmer waren *safe*. Also stand einem erfolgreichen Kyu-Lehrgang (für Kyu-Grade im Jiu Jitsu von gelb-grün) nichts mehr im Wege. Das Dojo des Bushido Mülheim war mal wieder perfekt vorbereitet. Vielen Dank dafür schon an dieser frühen Stelle ..., somit konnten sich alle auf den Lehrgang konzentrieren.

Thema des Lehrgangs war: „*Priorität bei Abwehren mit Distanztechniken.*“ Dabei sollten folgende Inhalte vermittelt werden: a) das Erkennen von Angriffen, b) die Möglichkeiten des Einsatzes von Faust- und Fußtechniken und c) der frühzeitige Einsatz von Kontertechniken. Diese Inhalte wurden dann u.a. mit Hilfe von Handpratzen und großen Polstern geübt. Schnell zeigte sich dabei, dass

Timing und Abstand die entscheidenden Komponenten sind. Diese wurden während des Lehrgangs in den Fokus gestellt und sehr intensiv geübt. Zum Abschluss verlas Bernd als Referent eine kampfkunstorientierte Geschichte, die den Wert und den Sinn von Tradition auf der einen Seite, aber auch den Unsinn von unreflektierter Tradition auf der anderen Seite gut nachvollziehbar verdeutlichte. Fazit: Es war endlich mal wieder ein Kyu-Präsenz-Lehrgang. Alle Teilnehmenden waren sehr interessiert sowie motiviert zugleich und haben viele neue Anregungen für das Training mitgenommen.

**Text und Fotos: Bernd Kampmann**



# Geist und Körper auf Zeit entfesselt ...

Viele Folgen von Corona sind uns bewusst. Viele hingegen nicht. Zu den nicht immer offensichtlichen Folgen zählen Defizite, welche durch die lange Zeit des Trainingsausfalls entstanden sind. Es ist und bleibt alles eine Frage der Kontinuität. Nicht umsonst heißt es: „Übung macht den Meister.“ Somit war der Ansatz für den Dan-Lehrgang mit dem Thema *Abwehren aus der aktuellen Prüfungsordnung (PO) von DJJB/KID*, der sich an Dan-Träger und angehende Dan-Träger im Jiu Jitsu richtete, klar definiert. Der DJJB hatte für die Lehrgänge eigens ein Sicherheitspaket geschnürt, das 2G-Plus weitere präventive und verantwortungsvolle Maßnahmen zum Inhalt hatte.

Frank Reichelt (5. Dan Jiu Jitsu, Doshinkai Oberhausen), der von seinem Uke Alexander Galk (3. Dan Jiu Jitsu, Doshinkai Oberhausen) tatkräftig unterstützt wurde, konfrontierte die Anwesenden im Dojo des Doshinkai zunächst mit der Frage, wie (wieder) mehr Bewusstsein und Sensibilität für die „bestmögliche“ Technik zu schaffen sei. Dies ist sicherlich ein sehr ambitioniertes Vorhaben, aber die Aufgabe aller Großmeister, Meister, Trainer und Multiplikatoren ist es nun einmal (mehr) diesem idealtypischen Gedanken Wirklichkeit zu verleihen, und zwar auf der Matte. Konkret gemeint ist der Fluss der Technik und die Entfesselung der Kraft des gesamten Körpers mit Atmung, Explosivität, Dynamik, Ziel, Effektivität und Erfolg.

Ein Blick auf vergangene Dan-Prüfungen war im Rahmen der Reflexion hilfreich, um dem erweiterten Gedanken des Bewusstseins zu folgen, denn dieser bezieht uns selbst und die Zusammenarbeit mit unserem Partner sowie förderliche und hemmende innere und äußere Faktoren mit ein. Frank fokussierte auf dem Dan-Lehrgang dann Schwerpunkte, die sich wie ein roter Faden durch seine ausgewählten Techniken zogen. Hierbei wurden Abwehren gegen unbewaffnete und bewaffnete Gegner mit in die Betrachtung einbezogen. Bewusstsein für die Realität des Angriffs ist zwingende Voraussetzung – ob bei Körper-, Würge- oder Schlagabwehren. Umso mehr beim Umgang mit Messer, Stock oder Pistole! Daher hatte Frank bei seiner repräsentativen Auswahl an zu übenden Techniken (gerader Fauststoß, Schulterstoß, Schwinger rechts, Kurzstock zum Kopf, Messer gerade gestochen ...) vor allem die Flüssigkeit der in sich korrekt ausgeführten Bewegung im Fokus. Aber auch die Kontrolle des Gegners, Effektivität, Atmung, Haltung und Übersicht. Und letztendlich ist auch das Zeitgeschehen immer in einem Fluss. Dem müssen sich alle anpassen. In diesem Bewusstsein „entließ“ Frank die Jiu Jitsuka nach intensivem Üben ins Wochenende.



Früh blocken



Kontrolle der Distanz



Partner führen





Ablenken ... Distanz halten



Überstrecken



Tritt als Detail aus Kata 1



Hebel und Kontrolle



Bewegungslinien Tori und Uke



Frank Reichelt



Haltung

Zwei Wochen später standen Kata 1 (*Abwehren gegen Hand- und Handgelenkfassen nach der PO des DJJB*) und Kata 2: (*Abwehren gegen Körperangriffe nach der PO des DJJB*) auf dem Lehrgangsplan. Die Lehrgänge fanden im Dojo des Bujindo Mülheim statt. Nach entsprechenden Aufwärmübungen leitete Frank (wieder mit Uke Alexander an seiner Seite) unmittelbar zu den in jeder Kata enthaltenen Grundtechniken über und stellte eine Verknüpfung zum Dan-Lehrgang her. Was für Tori und Uke beim Üben von Techniken gilt (Harmonie, Dynamik mit Yin & Yang) muss bei der Ausführung von Kata noch deutlicher zum Ausdruck kommen – dies gilt vor allem bei Dan-Prüfungen, denn hier ist eine entsprechende Leistung im Bereich Kata eine Voraussetzung für das Bestehen einer Dan-Prüfung.

An Kata kommt im DJJB niemand vorbei, folglich wird man sein Verhältnis zu Kata definieren müssen. Ob es zu einer Entwicklung vom „Muss“ hin zur „Liebe“ für Kata kommt, wird jeder für sich selbst herausfinden müssen. Die ehrliche Auseinandersetzung führt

in der Regel dazu, dass Kata durch die Bewegungen und das Tun verinnerlicht wird und auch zu einem höheren Verständnis der Grundtechniken führt.

Der Ablauf der beiden Kata-Lehrgänge orientierte sich inhaltlich an dem Prozedere, das für jeden Kata-Lehrgang gilt: Warm-up und das schrittweise Erlernen/Üben der Einzeltechniken, dann Laufschiule und gemeinsame Präsentation der gesamten Kata, gefolgt von Wechsel von Tori und Uke. Es folgte eine Reflexion über Kata und die Erfahrungen hiermit, da sich bei Kata irgendwie alles „intensiver“ anfühlt. Das schließt das Verständnis für wichtige Detailfragen wie den Unterschied zwischen Verbeugung und Verneigung einerseits und trainieren und üben andererseits mit ein. Frank schloss die Lehrgänge mit den Gedanken: „Kata-Lehrgänge sind Hochform; wir alle sind Schüler auf dem Weg, und zwar mit unterschiedlichen Tempi.“



Gruppenbild Kata 1





Kata: Feinheiten

Apropos Tempi (lat. Zeiten) in diesem Zusammenhang. Wie sehr sich manche Dinge in bewegten Zeiten binnen kürzester Zeit ändern können, zeigt das Infektionsgeschehen im November 2021: Am Anfang des Monats konnten unter Maßgabe der Übererfüllung der Sicherheitsvorkehrungen noch Lehrgänge stattfinden, **gegen Ende desselben haben nach eingehender Beratung und reiflicher Überlegung Präsident, Referent für Prüfungs- und Lehrwesen sowie der Vorstand DJJB / LV NRW beschlossen, die noch ausstehenden Lehrgänge aufgrund der sich verschärfenden Pandemielage und wegen des Tempos der Entwicklung aus Verantwortung für alle mit sofortiger Wirkung vorsorglich abzusagen.**

Wer jetzt seine Lehrgänge absolvieren konnte, ist für den Moment technisch „geboostert“. Wir hoffen, den Lehrgangsbetrieb im Jahr 2022 bald wieder verantwortungsvoll aufnehmen zu können, damit alle wieder während des Trainings, im Rahmen von Lehrgängen und sonstigen Veranstaltungen von DJJB und KID – im Rahmen einer

nachgeholten „Technik-Boosterung“ zuversichtlich, konsequent sowie zukunfts- und zielorientiert am eigenen Jiu Jitsu arbeiten können. Es bleibt wohl erst einmal dabei, wie Goethe Geduld zu beweisen, denn der Dichturfürst hat Jahrzehnte mit seinem *Faust* verbracht, wie er im ersten Teil über Wagner mitteilen lässt: (...) „*Wie schwer find nicht die Mittel zu erwerben, durch die man zu den Quellen steigt!*“ (...) Für den Moment gilt es, in Zeiten von Corona Geist und Körper zu schützen und ebenfalls Geduld zu zeigen, damit, wenn die Lage es erlaubt, wieder alle buchstäblich gänzlich entfesselt von den inneren Quellen unserer Kraft loslegen können. Bis dahin wünschen wir allen viel Gesundheit und alles Gute!



Gruppenbild Kata 2

## Landeslehrgang Polizei und Justiz in Wuppertal

An der Justizvollzugsschule (JVS) in Wuppertal-Ronsdorf fand erstmalig ein Landeslehrgang Polizei und Justiz statt. An der Schule werden die Anwärter des Justizvollzuges im mittleren Dienst, welche später in den 36 Justizvollzugsanstalten ihren Dienst verrichten, ausgebildet.

Fast ein Jahr Vorbereitungszeit, mit Absprache zwischen dem Koordinator für das DST (Deeskalations- und Sicherungstraining) des Landes NRW Michael Frösch, dem Schulleiter Werner Heß, dem Referenten des Bezirkes Polizei Michael Schmidt und mir waren nötig, bis der Verband an den schulfreien Tagen einen Lehrgang abhalten konnte.

So war ich sehr erfreut, unter den herrschenden Coronabedingungen, 35 Teilnehmer aus Polizei, Justizvollzugsanstalten, Gerichten und Staatsanwaltschaften, Zentrale Ausländerbehörde und weiteren Ordnungsbehörden aus ganz NRW an diesem Tag an der Justizvollzugsschule begrüßen zu dürfen.

Als weiteren Referenten konnte ich Andreas Dern gewinnen. Er verfügt über jahrelange Polizei- und Ju-Jutsu-Erfahrung (Trainer B Polizei), welches er sehr gut vermitteln konnte. Michael Schmidt, Bezirksvertreter Polizei, konnte leider gesundheitsbedingt nicht teilnehmen.

Themen des Lehrgangs waren unter anderem Zugriff- und Kontrolltechniken im Stand und am Boden im Team sowie Einsatz von EKA, EMSa, MES, Tonfa als passive Waffe, insbesondere für Kontroll- und Sicherungs- und Transporttechniken.

Alle hatten Spaß und nahmen die eine oder andere Technik mit nach Hause. Aber alle waren sich einig, dass die Justizvollzugsschule in Wuppertal-Ronsdorf ein geeigneter Ort für weitere und auch größere Veranstaltungen sein kann. Die Schule bietet, neben Schulungs- und Übernachtungsmöglichkeiten, weitere Räumlichkeiten wie einen normalen Haftraum, eine Schlichtzelle (alle Möbel und Gegenstände sind festmontiert), einen besonders gesicherten Haftraum (eingelassenes WC im Boden, feuerfeste Matratze) sowie eine Dreifachhalle und ein kleines Dojo. Im nächsten Jahr wird hier ein weiterer Lehrgang stattfinden.

Silvio Lüttgens, Bezirksvertreter Justiz

## Nikolauslehrgang bringt Spaß und Abwechslung

Kann man einen Vereinslehrgang in einer Phase steigender Inzidenzen sicher gestalten? Der für den 4. Dezember geplante „Nikolaus-Lehrgang“ sollte doch stattfinden, man wollte den Sportlern ja einen angemessenen Abschluss für das entbehrungsreiche Jahr bieten. Aber sicher sollte es sein. Eine Durchführung mit 2G-Nachweis war von Gesetzes wegen festgelegt und die Teilnehmerzahl begrenzt. Nach Voranmeldung durften die Teilnehmer mit festen Partnern auf einzelnen Matteninseln trainieren, die als Ring um eine Insel im Zentrum angeordnet waren. So konnten die Referenten Patrick Hoff sowie Vera und Björn Wilden ihre Techniken dann an die 26 Teilnehmer in der Sporthalle in Simmerath weitergeben.

Patrick zeigte den Teilnehmern verschiedene schnelle und wirksame Verteidigungen gegen Atemi-Angriffe. Gegen Fauststoß, Ohrfeige und Schwinger waren dabei vor allem Körperspannung und das Ableiten der Energie aus der Bewegung des Körpers heraus wichtig. Die treffsicheren Blöcke und Schocktechniken führten nach mehreren Durchführungen bei den meisten Teilnehmern zu einigen blauen Flecken und auch von Patricks Partnerin Myrna Weckmüller waren einige schmerzvolle Seufzer zu hören. Dies bewies aber auch die Wirksamkeit.



NWJJV-Landeslehrgang Polizei und Justiz an der JVS



Eine Durchführung mit 2G-Nachweis war von Gesetzes wegen festgelegt und die Teilnehmerzahl begrenzt.

Im zweiten Teil führten Vera und Björn Wilden Hebelketten vor, die ein Kontrastprogramm zu den vorher erlernten Atemi-Abwehrtechniken bildeten. Von beiden selbst als „Jang und verspielt“ betitelt, gaben die Kombinationen den meisten ein wenig zu knobeln. Die Verkettung zahlreicher Hebel konnte bei vielen nach einigen Durchläufen zu einer flüssigen Abfolge verfeinert werden.

Insgesamt wurde der Lehrgang unter sicheren Bedingungen durchgeführt und hatte nach Rückmeldung keine Infektionen zur Folge. Dafür zeigte sich viel Positives, da alle Teilnehmer neue Techniken lernen konnten und nach langer Zeit noch einmal mit Sportlern aus anderen Vereinen in Kontakt kamen. Für den Veranstalter und alle Mitwirkenden war der „Nikolaus-Lehrgang“ also ein voller Erfolg.

**Text:** Leon Bertram  
**Fotos:** Robby Prümm



Mit festen Partnern wurde auf Matteneinseln trainiert



JKA-Cup 2021

## Intensive Kämpfe und viel Hoffnung für die Zukunft

„Wir haben Blut und Wasser geschwitzt, weil wir bis zuletzt nicht wussten, ob das Turnier wegen Corona überhaupt stattfinden kann“, sagte Chefausrichter Marcus Haack über den JKA-Cup 2021. Aber zum Glück hat es geklappt. Der JKA-Cup - Deutschlands wichtigstes Karate-Turnier - wurde am 13. November 2021 in Bottrop ausgetragen.





## Karate-Turniere weiterhin ohne Zuschauer

Angesichts steigender Corona-Zahlen, der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen und dem Schutz der Athletinnen und Athleten, galt für das Turnier die sogenannte „3G-Regel“. Zuschauer waren – wie auch bei den Deutschen Meisterschaften im Oktober – nicht zugelassen. „Wir wollten einen reibungslosen und sicheren Ablauf des Turniers gewährleisten“, so Haack weiter.

## Der JKA-Cup bleibt international

Über 50 Vereine und 360 Starter aus Deutschland und Europa haben um die prestigeträchtigen Medaillen und Trophäen gekämpft. Es waren sogar Kämpfer aus Frankreich, Norwegen und der Schweiz dabei, mit denen die deutsche Karate-Community seit Jahren eine enge Freundschaft pflegt. „Zu Beginn des Turniers waren alle noch ruhig und hochkonzentriert, aber in den Finalkämpfen wurde die Stimmung hitziger“, sagte Haack. „So soll es auch sein. Teamgeist und Emotionen sind in diesem Sport außerordentlich wichtig.“ Kampfschreie, schnelle Schläge und Applaus der Team-Mitglieder für erzielte Punkte waren also auch dieses Jahr wieder an der Tagesordnung.



## Erfolge und Erfahrung für das Team aus NRW

Das Kaderteam aus NRW durfte sich vor allem über den zweiten Platz der Jugend-Europameisterin Kanokporn Liebau aus Wattenscheid freuen, die in ihrer ersten Saison der Erwachsenen in der Disziplin „Kata“ gestartet ist. Vize-Weltmeisterin Melissa Rathmann aus Bonn konnte mit einer exzellenten Kata den ersten Platz bei den Senioren abräumen. „Wir haben aber auch viele jüngere Athletinnen und Athleten in unserem NRW-Team, die beim JKA-Cup gestartet sind und erste Erfahrungen sammeln konnten“, so Marcus Haack. „Unser Ziel ist es, diese Kämpferinnen und Kämpfer in den nächsten drei bis fünf Jahren an die nationale Spitze zu bringen.“

## Pech für Wessendorf, aber 2022 geht's weiter

Etwas Pech hatte Nationalkämpfer Daniel Wessendorf aus Wattenscheid. Nach einem intensiven Zweikampf gegen einen Athleten aus Frankreich, musste er kurz vor den Finals verletzt rausgenommen werden. „Keine Sorge, ich trainiere weiter und melde mich nächstes Jahr zurück“, verspricht Wessendorf und blickt damit zuversichtlich ins nächste Karatejahr. Dann hoffentlich ohne Corona und wieder mit jubelnden Zuschauern.

Text: Joschka Heinemann  
Fotos: Alexander Raitz von Frenzt





JKA-Cup 2021





## Übungsleiter C-Ausbildung Budo im Dachverband für Budotechniken

Erstmals nahm der Muaythai Bund NRW (MTB NRW) an der Trainerausbildung für den Übungsleiter C Budo des Dachverbandes für Budotechniken NRW (DVB) teil. Diese Grundlagenausbildung im Kampfsport gilt als Basis für die Trainingsarbeit in den Vereinen im Muaythai (Thai-Boxen). Damit ist der Grundstein gelegt für eine seriöse Ausbildung von Multiplikatoren und Steigerung der Qualität unseres Sports im Land NRW.

Die Ausbildung zum Übungsleiter C Budo stellt in unserem Fachverband die Basis dar. Hier werden wichtige Grundkenntnisse des staatlichen organisierten Sportes vermittelt. Darunter fallen Themen wie Trainingslehre, Sportmedizin oder auch rechtliche Grundlagen im Sport. Neben dem Muaythai wird auch zu anderen Kampfsportarten ein Zugang vermittelt. Im weiteren Text wird auf die diesjährige Ausbildung näher eingegangen.

Die Übungsleiter C Ausbildung Budo fand in diesem Jahr an drei verschiedenen Orten mit neun Referenten statt. Der Lehrgang startete in Schwerte und hatte folgende Inhalte:

- Didaktik und Methodik im Lehrsystem
- Motivation im Sport
- Methodische Prinzipien
- Aufbau einer Trainingseinheit
- Grundlagen der Kommunikation

Ebenfalls wurde den Teilnehmern auf praktischer Ebene ein interessanter Einblick in das Spektrum der Kampfsportarten geboten. Auf der Matte wurden die Kampfkünste Hapkido, Krabi Krabong und Taekwon-Do vermittelt.



Interdisziplinäre Ausbildung im Bereich Selbstverteidigung

Beim zweiten Teil des Lehrganges lag der Schwerpunkt der Ausbildung auf wichtigen theoretischen Grundlagen. Neben der Erläuterung von Strukturen des staatlich organisierten Sportes, wurden weitere wichtige sportphysiologische Grundlagen geschaffen:

- Ausbildungsziele und Inhalte sowie die Lizenz der Prüfungsanforderung
- Struktur des organisierten Sports (LSB, DOSB)
- Einführung in die Trainingslehre (Biologische Anpassungsfähigkeit)
- Hauptbeanspruchungsformen (Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit)
- Querschnittsaufgaben im Sport (Integration, Prävention vor Sexualisierter Gewalt, Ehrenkodex, Polizeilichen Führungszeugnis)
- Sport zur Förderung der Gesundheit
- Koordinative Fähigkeiten (Bewegungspraxis, Bereiche der Koordination, Trainingsformen und Variation der Bewegungspraktischen Angebote)

Abgerundet wurde der Tag durch eine anspruchsvolle praktische Einheit im Jiu Jitsu und anschließend fanden die ersten obligatorischen Lehrproben einiger Teilnehmer statt. Die Pause in den Sommerferien musste genutzt werden, um in Eigenregie eine Hospitation bei einem fremden Verein durchzuführen.

In zwei weiteren Einheiten wurden bisherige Kenntnisse vertieft und weitere Ausbildungsinhalte vermittelt. Beispielsweise wurden folgende Aspekte unterrichtet:

- Gesetzmäßigkeiten zur Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit
- Trainingsplanungen im Breiten- und Leistungssport
- Unfälle/Versicherungen
- Kindertraining (Psychologie, Bewegungsverhalten, Spielformen, Aufbau einer Kindertrainingstunde, ...)

Neben theoretischen Inhalten wurde auch die Praxis vertieft. Bei der Leistungsüberprüfung der Teilnehmer wurden insbesondere Lehrproben durchgeführt. Folgende Themen waren für die Muaythai-Teilnehmer vorgesehen: Clinch-Einsatz, Pratzentraining, Techniken im Breitensport und Wai Kru (Ritual vor Kampfbeginn). Fachreferent für das Thai-Boxen war Ralf Kussler (15. Khan Muaythai), der international bekannt ist für sein breites Wissen im Thai-Boxen. Am Ende der Ausbildung konnten sieben Teilnehmer aus dem Bereich Muaythai in Wuppertal ihre Übungsleiter C-Ausbildung Budo erfolgreich abschließen. Der Vorstand des MTB NRW gratuliert seinen Sportlern:

René Müller	(Bodyguard Bergneustadt)
Uwe Valder	(Bodyguard Bergneustadt)
Malte Rentrop	(Bodyguard Bergneustadt)
Marco Hartmann	(Bujin Gym Mönchengladbach)
Karsten Blankennagel	(Narong Gym Iserlohn)
Kyle Krysik	(Narong Gym Iserlohn)
Michael Inzana	(Martials Arts Academy Inzana)

Die Ausbildung zum Übungsleiter C Budo wird regelmäßig durch den DVB durchgeführt. Informationen erhaltet Ihr über die Website des DVB oder direkt über die Ansprechpartnerin Angela Andree (angela.andree@budo-nrw.de). Die Qualifizierung Eures Trainerpersonals über die staatlich anerkannte Übungsleiterausbildung wird vom MTB NRW mit Nachdruck empfohlen. Viel Spaß bei der Ausbildung!



NWTV-Jahresabschluss

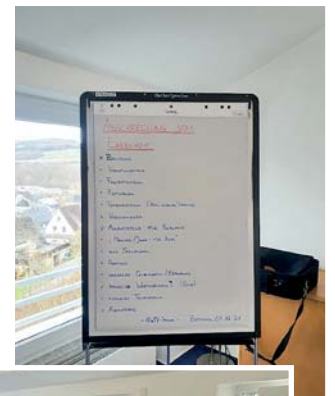
## Veranstaltungen im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Das Jahr 2021 schloss der NWTV mit einem arbeitsreichen Wochenende im Bergkloster Bestwig ab. Eine Infoveranstaltung, ein Workshop, ein Vortrag zum Alltags-Fitness-Test sowie eine Klausur zum Handlungskonzept des LSB-NRW-Programmes „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ bildeten die intensiven Arbeitsphasen der Teilnehmer aus fünf NWTV-Vereinen.

Die LSB-NRW-Dozenten Roland Jensen und Wilfried Peters informierten zum Programm, gestalteten einen Workshop zum Thema Ehrenamt und zum Alltags-Fitness-Test und moderierten die Klausur zur Fortschreibung und Aktualisierung des NWTV-Handlungskonzeptes.

In der ruhigen landschaftlich schönen Umgebung des ruhigen Bergklosters Bestwig mit besten räumlichen Tagungsvoraussetzungen konnten die Teilnehmer bei guter Arbeitsatmosphäre Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten entwickeln. Der NWTV wird auch in 2022 das Programm weiterführen mit dem Ziel, weitere Vereine zu gewinnen, die Angebote für Ältere machen möchten.

NWTV



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







## Dan-Prüfung zum Abschluss des zweiten Corona-Jahres

Am 12. Dezember 2021 konnte der NWTV wieder eine Dan-Prüfung durchführen. Als Ausrichter fungierte diesmal der Taekwon-Do Verein Wanne, der auch auf die Einhaltung der geltenden Corona-Regeln achtete.

Elf Prüflinge stellten sich den sach- und fachkundigen Prüfern des NWTV, diesmal vertreten durch Jörg Raven (7. Dan), Holger Kosch (6. Dan) und Ahmed Sengezer (4. Dan). Das umfangreiche Programm

der Prüflinge bestand aus den Bewegungsabläufen (Tul), abgesprochenen Kämpfen (Matsogi inkl. Bal und Mobum), Selbstverteidigung (Hosinsul), Freikampf (Yayu) und Bruchtest (Kyokpa).

Alle Teilnehmer konnten die Prüfer in dem ca. sechs Stunden andauernden Programm von ihrem Können überzeugen und am Ende ihre neue Graduierung in Empfang nehmen. Wir gratulieren recht herzlich:

Denise Steinbrecher, Stefan Behrens, Stefan Dolar, Julian Grothoff, Amelie Hass, Emelie Kallen und Lisa Kallen zum 1. Dan;

Tobias Borgmeier, Sebastian Plewnia und David Fuß zum 2. Dan;

Simone Diederich-Jensen zum 4. Dan

NWTV



# Moderner Kampfsport Taekwon-Do

## bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

(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](http://www.budo-sport-report.de))

### Teil 14

#### e) Bruchtest (Kyokpa)

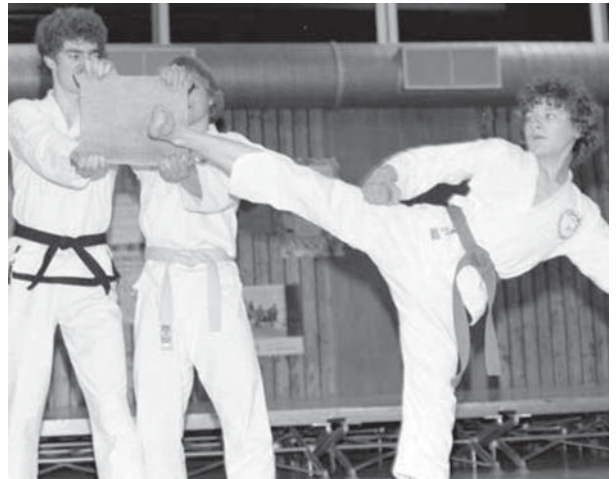
Früher wurden auf Vorführungen und Demonstrationen des Taekwon-Do viele Bruchtests gezeigt, um den koreanischen Kampfsport bekannt zu machen (das gilt auch für die anderen Kampfsportarten).

Was ein Bruchtest über die Schlagkraft eines Kämpfers oder gar eines Sportsystems sagen kann, ist umstritten und zweifelhaft. Zwar ist der Bruchtest eine weitere Möglichkeit, die Qualität der eigenen Technik zu überprüfen; man sollte ihn jedoch nicht überbewerten. Einmal gibt es viele erlaubte Hilfsmittel, die den Bruchtest wesentlich erleichtern, und andererseits kann man Mängel in der Technik durch Kraft, Körpergewicht und harte, unempfindliche Knochen ausgleichen. Ganz abzusehen ist von den kleinen Tricks und Täuschungen, die man manchmal sieht. Der Bruchtest verlangt ganz andere Fähigkeiten vom Sportler als die Tul/Hyong oder der Freikampf. Er ist deswegen nur ein kleiner Teilbereich des Kampfsportes.

Meistens werden einfache Fichtenbretter 30 x 30 cm in einer Stärke von üblicherweise 2 bis 4 cm verwendet (die dünnen für schwierige Techniken und die dicken für gängige Angriffe). Gelegentlich sieht man auch Bruchtests mit Steinen, Dachpfannen oder sogar Eisblöcken. Darüber hinaus gibt es alle möglichen Variationen, die sich findige Leute für ihre Vorführungen ausgedacht haben (z. B. ein Brett wird hochgeworfen und in der Luft zerschlagen). Hier sind dem Ideenreichtum keine Grenzen gesetzt.

Es ist nicht unbedingt gut, besonders dicke Bretter und Steine zu zerschlagen (Härtebruchtests). Viel ungefährlicher für den Ausführenden sind Bruchtests mit relativ dünnen Gegenständen, die aber ganz besondere Fähigkeiten erfordern (z. B. ein besonders hoher Sprung, schnelligkeitsbetonte Techniken auf locker gehaltene Ziele). Damit auch das Vorurteil von Superkräften abgebaut wird, folgen Beispiele für mehr oder weniger korrekte Hilfsmittel, die den Bruchtest wesentlich erleichtern:

- Als Unterlage für den Gegenstand, der zerschlagen werden soll, verwendet man ein härteres Material als der Gegenstand selbst. Während der Technik wird der Gegenstand dann fallengelassen und bricht an der Unterlage.
- Das Brett ist nicht 30 x 30 cm, sondern wesentlich breiter.
- Das Brett ist bereits angebrochen oder angesägt.
- Das Brett war erst feucht und wurde dann auf der Heizung getrocknet, so dass das Gefüge porös ist (also morsch).
- Der Stein wurde zu lange gebrannt (er ist brüchig).



Das beste Hilfsmittel ist immer noch eine gute Technik und Übung (mit dünnen Gegenständen beginnen). Jeder sollte nur dann einen Bruchtest ausführen, wenn er wirklich davon überzeugt ist, dass er ihn schafft. Jeder nicht gelungene Bruchtest verstärkt unter Umständen unbewusste Hemmungen, so dass man beim nächsten Mal verhalten schlägt, was natürlich sinnlos wäre. Der Sportler muss also seine eigenen Fähigkeiten einschätzen lernen und dem Reiz der Schau widerstehen können. Auf keinen Fall sollte ein Schüler sich zu einer Bruchtestdemonstration aufstacheln lassen; das wird manchmal eine schmerzhaft ernüchternde Erfahrung sein. Ein Problem ist allerdings der Bruchtest bei den Gurtprüfungen, der festgelegt wird.

Das Risiko beim Bruchtest lässt sich aber wesentlich einschränken, wenn folgende Hinweise beachtet werden:

- Auf den Bruchtest konzentrieren (sich den Ablauf kurz in Gedanken vorstellen)
- Den Bruchtest ausführen, wenn der Körper auf Touren ist, also gut durchblutet. Man ist geschmeidiger und spürt weniger Schmerz.
- Zwei Leute, die etwas davon verstehen, halten das Brett, dann ist es auch überflüssig, einen Menschauflauf zu verursachen, die alle das



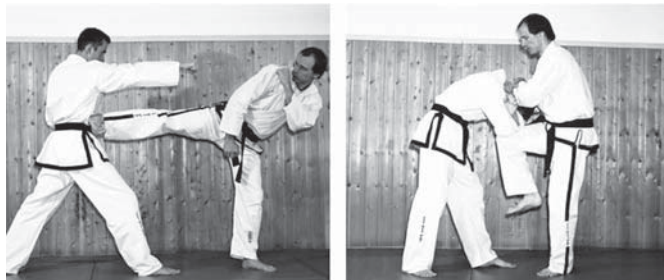
Brett halten wollen.

- Die Bretthalter müssen beide Arme strecken, oder ggf. den unteren an der Hüfte abstützen. Beide stehen so, dass ihr Bauchnabel vom Brett wegzeigt, am besten in einem festen Gunnun Sogi (hinteres Bein ganz strecken). Die Arme müssen möglichst gerade hinter dem Brett stehen.
- Nicht erst x-Mal probieren; schließlich ist nun keine Zeit mehr zum Üben. Man korrigiert die Bretthalter, wenn sie es nicht richtig machen, und führt die Technik nach kurzer Konzentrationszeit aus.
- Zu der Kraft und vor allem Schnelligkeit der Technik des Ausführenden kommt nun die Kraft der Haltenden. Sie müssen nämlich im Moment des Auftreffens genau wie der Ausführende alle Muskeln anspannen und die Atmung stoppen; auf keinen Fall dürfen sie irgendwie zurückweichen.
- In der Regel wird ein Brett so gehalten, dass die Maserung quer verläuft (Vorderansicht)
- Falls eine Wölbung vorhanden ist, schlägt man in die Wölbung hinein

## f) Selbstverteidigung (Hosinsool)

Die Inhaber höherer Graduierungen im Taekwon-Do müssen auch eine Reihe von Selbstverteidigungsgriffen kennen. Schon in den Kup-Prüfungen werden die ersten Selbstverteidigungstechniken verlangt. Selbstverteidigungssysteme wie Ju Jitsu, Aikido, Hapkido und die verschiedenen Mischformen (Street Fighting u. ä.) verwenden unzählige Selbstverteidigungstechniken. Einige grundlegende werden auch im Taekwon-Do geübt wie z. B. Befreiung aus Griffen.

Die einfachsten und geläufigen Taekwon-Do Techniken sind gleichzeitig wirksame Selbstverteidigungstechniken (Ellenbogen, Knie). Es hat wenig Sinn und ist riskant, im Ernstfall komplizierte und hohe Fußtechniken anzuwenden. Stattdessen ist es wirkungsvoller, mit möglichst wenigen Aktionen, die man sicher beherrscht, den Angreifer abzuwehren.



Man kann sich nicht mit einem Repertoire an Tricks und Griffen für alle erdenklichen Fälle absichern. Die üblichen und möglichen Angriffe lassen sich noch weitgehend eingrenzen; was dann bei einer Gegenwehr weiter passiert, lässt sich nur schwer vorwegnehmen. Gegen Schläge und Tritte hat der Taekwon-Do Sportler durch andere Partnerübungen und den Freikampf hoffentlich genügend Reflexe und Abwehrmöglichkeiten zur Verfügung. Deswegen sollte sich der Taekwon-Do Sportler bei Hosinsool auf Angriffe und Situationen konzentrieren, die bei den anderen Partnerübungen nicht vorkommen.



Die Grundlage einer effektiven Selbstverteidigung ist ein Zutrauen in die eigenen (Angriffs-) Fähigkeiten. Jeder sollte einige Grundtechniken gut beherrschen, d. h. präzise, schnell und unerwartet zuschlagen oder kicken können (aus jeder Lage). Mit dieser Sicherheit im Hinterkopf kann man sich auf Befreiungstechniken und verschiedene Griffe einlassen wie z. B. Hebel und Würfe.

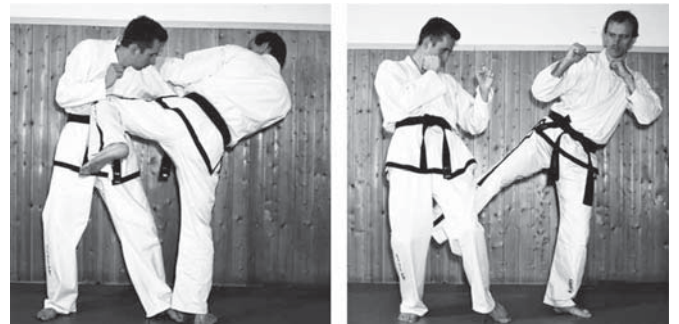
Gegen folgende gängige Angriffe sollte (auch für die Graduierungsprüfungen) jeweils mindestens eine einfache, direkte, sowie eine technische etwas kompliziertere Abwehraktion so geübt werden, dass sie ohne Nachdenken eingesetzt werden können:

- Griff in die Haare (mit einer oder beiden Händen)
- Würgen von vorn (mit einer oder zwei Händen)
- Reversgriff (mit einer oder beiden Händen)
- Unterarmfassung (rechte Angreiferhand fasst am linken Unterarm)
- Unterarmfassung über Kreuz
- Unterarmfassung mit beiden Händen
- Umklammerung von vorn (Arm frei)
- Umklammerung von vorn (Arm eingeklemmt)
- Schwitzkasten von vorn
- Griff in die Haare von hinten
- Würgen mit einer oder zwei Händen von hinten
- Nelson (Genickhebel von hinten)
- Umklammerung von hinten (Arme frei)
- Umklammerung von hinten (Arme eingeklemmt)
- Schulterfassung von der Seite
- Schwitzkasten von der Seite
- Verschiedene Stockangriffe (von oben, einwärts, auswärts, Stiche)
- nur für Spezialisten sind Messer und Pistolenabwehren



**Grundsätzlich sieht eine Selbstverteidigung in der Realität anders aus als in der gestellten Situation des Trainings oder während einer Prüfung (bei denen der Angriff vorher vereinbart und bekannt ist). Diese einstudierten Verhaltensmuster können jedoch auch in der Realität eine Hilfe sein.**

Leider werden sehr häufig unlogische, unpassende, nicht funktionierende Gegentechniken auf Angriffe gezeigt. Hinzu kommt, dass die Selbstverteidigung auf die individuellen Fähigkeiten (Statur, Kraft, Selbstvertrauen, Repertoire an Techniken) abgestimmt sein muss. Das bedeutet, dass in der Selbstverteidigung jeder selbst eine eigene Form finden muss, die den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben sowie der eigenen Risikobereitschaft entspricht.



Das einfachste für einen Taekwon-Do Sportler ist, aus einer Situation heraus mit den freien Gliedmaßen zu treten oder zu schlagen (wie z.B. auch beim Wing Chun). Fast alle Streitsituationen sind, wenn der Angreifer erkennt, dass er es hier nicht einfach haben wird, ohne weitere Aktionen beendet. Als Kampfsportler oder Person im öffentlichen Leben (Polizei, Wachpersonal, Lehrer, Sozialarbeiter bzw. Pädagogen) muss man jedoch immer bedenken, dass man zur besonderen Vorsicht verpflichtet ist und nicht unnötig hart (beispielsweise zum Kehlkopf) schlägt. Solch ein Angriff wäre nur in einer lebensbedrohenden Situation angebracht. Jeder Kampfsportler sollte auch wissen, wann er seine Kenntnisse anwenden darf.

Fortsetzung folgt!



Glücklicher  
Frank Mitschker



## Zwei Dan-Prüfungen zum Jahresende

Die zweite Dan-Prüfung 2021 der Fachschaft Shaolin Kempo fand in Moers statt. Wir danken Nicolina Neumann vom VfL 08 Repelen für die beispielhafte Ausrichtung.

Fünf Prüflinge stellten sich den Anforderungen. Zwei Prüflinge waren einen Tag zuvor aus Cottbus angereist, um an dieser Schwarzgurtprüfung teilnehmen zu können. Die Prüfungskommission bestand aus dem Vorsitzenden Klaus Konrad, 8. Dan, mit seinen beiden Beisitzern, Detlef Tomasik, 7. Dan und Marcel Beßeler, 5. Dan. Nachdem der Sachbearbeiter für das Prüfungswesen die organisatorischen Voraussetzungen vollzogen hatte und einige einleitende Worte an die versammelten Kempokas gerichtet hatte, konnte die Prüfung standardgemäß mit den Ippon Kumite und Kumite beginnen. Anschließend wurden die Schülerformen und Meisterformen überprüft. Hier mussten die Prüflinge zum 1. Dan sechs, zum 2. Dan sieben und zum 5. Dan zehn Formen vorführen. Abgesehen von der Ausführung der exakten Technikabfolge ging es hierbei auch um Kraft, Dynamik, Atmung, Ausdruck und natürlich die genaue Technikausführung.

Anschließend ging es zu den Blockformen, welche sich ebenfalls gestaffelt nach Dan-Grad zahlenmäßig steigerten. Abschließend folgte der Selbstverteidigungsbereich mit seinen vorgegebenen Angriffen, mit und ohne Waffe, auch hier wieder, laut Prüfungsordnung, nach Dan-Grad gestaffelt. Dieser Prüfungsbereich verlangt von den Prüflingen neben der akkuraten Ausführung der Techniken, insbesondere die selbstverteidigungsbezogene Durchführung mit eindeutig erkennbarem Kampf- und Verteidigungswillen. Hierbei wurde ferner das wirkliche Selbstverteidigungspotenzial der Prüflinge gut erkennbar.

Die Prüfung fand nach drei Stunden mit der Vergabe der Urkunden und den Passeinträgen für die bestandenen Prüflinge ihr erwartungsgemäßes Ende. Bestanden zum 1. Dan haben André Frütel und Kevin Dorca Ruiz vom VfL 08 Repelen. Bestanden zum 2. Dan haben Luis Bahr und Nico Ermler vom PSV Cottbus.

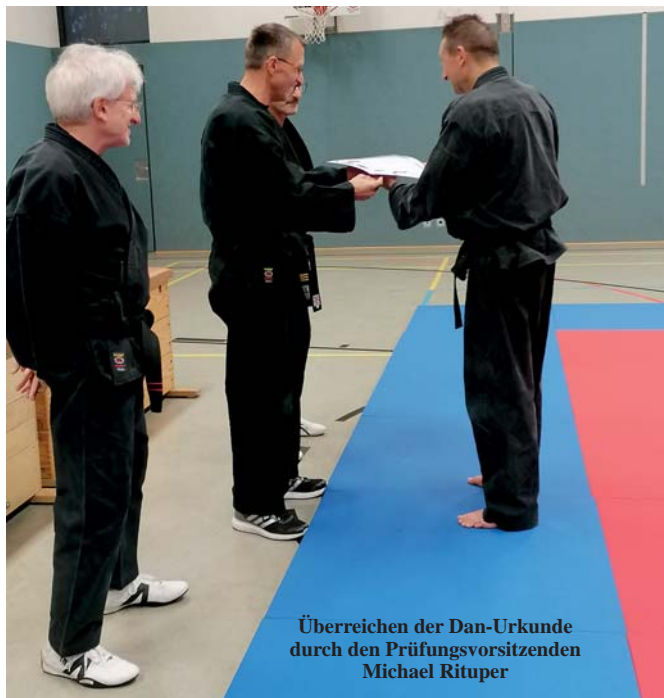
Der Lehrausschuß der Fachschaft Shaolin Kempo unter Leitung von Michael Mende gratuliert den Prüflingen zu ihren gezeigten Leistungen und der bestandenen Prüfung. Wir wünschen darüber hinaus allen Kempokas weiterhin viel Spaß beim Training in ihren Vereinen und auch fleißiges Besuchen der angebotenen Verbandsmaßnahmen.



Prüflinge und Prüfer

Sieben Tage später fand die Dan-Prüfung der Fachschaft Jiu Jitsu in Duisburg-Fahrn statt. Hier gab es nur einen Sportler, der vor der Prüfungskommission unter Leitung von Michael Rituper, 3. Dan, Marjan Hajnsek, 3. Dan und Jürgen Grabarkiewicz, 2. Dan, sein Können zeigte. Durch sehr gute Vorbereitung des Prüflings waren die Anforderungen ebenso gut durchführbar. So konnte Frank Mitschker nach einer dennoch anstrengenden Stunde, aber überglücklich, den 2. Dan aus den Händen des Prüfungsvorsitzenden Michael Rituper entgegen nehmen. Marcel Beßeler, Fachschaftsvorsitzender der Fachschaft Jiu Jitsu und Prüfungspartner von Frank Mitschker an diesem Tag, bedankte sich darauf folgend auch bei den Prüfern für ihre gute Leistung.

Die Präsidien von Landes- und Bundesverband gratulieren allen Dan-Trägern zu ihren bestandenen Prüfungen.



Überreichen der Dan-Urkunde durch den Prüfungsvorsitzenden Michael Rituper

## Prüfungsvorbereitungen im Jiu Jitsu

Zum zweiten Mal fand ein Prüfungsvorbereitungslehrgang im Jiu Jitsu in Duisburg-Fahrn unter Leitung von Marcel Beßeler (5. Dan Jiu Jitsu) statt. Im Mittelpunkt des Lehrganges stand die Vorbereitung auf anstehende Prüfungen der Teilnehmer. Die anwesenden Teilnehmer nahmen das Angebot rege an und konnten durch die gezielte, individuelle Unterstützung von Marcel Beßeler ihre Techniken vertiefen. Am Ende des Lehrganges waren sich alle Teilnehmer einig, dass im nächsten Jahr weitere Vorbereitungslehrgänge folgen sollten.



Heinz-Jürgen bei der Korrektur

## Prüfungsvorbereitungslehrgang in Cottbus

Im Dojo des PSV Cottbus, Abteilung Kampfkünste „Tokugawa“, fand der mittlerweile achte Dan-Vorbereitungslehrgang, zugleich auch Prüfungsvorbereitungslehrgang für alle Schülergrade, der Fachschaft Shaolin Kempo statt. Nach Ausfall 2020 wegen des Lock-downs, leitete Heinz-Jürgen Naß, 7. Dan Shaolin Kempo, wie in den vorangegangenen Jahren auch diesen Lehrgang. Die Besonderheiten dieses Formates sind beachtlich. So konnten an diesem Wochenende erfolgreich alle vier Prüfungsbereiche einer Dan-Prüfung im Shaolin Kempo in der DWF über zwei Tage hinweg angeboten werden.

19 Kempokas nahmen mit unterschiedlichen Graduierungen daran teil. Von acht bis 62 Jahre waren die Teilnehmer jung und haben ein sehr abwechslungsreiches Programm quer durch alle vier Bereiche des Shaolin Kempo erlebt und trainiert.

Heinz-Jürgen Naß achtete dabei akribisch darauf, dass sowohl die einzelnen Aufgaben des Prüfungsprogramms, als auch die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden nicht zu kurz kamen. Methodisch perfekt fanden sich abwechslungsreich Ippon Kumite, Kumite, Formen, Blockformen und Selbstverteidigung wieder. Das alles in Leistungsgruppen unterteilen zu können, zeichnet einen guten Übungsleiter aus. Dafür gab es dann auch durchweg positive Rückmeldungen.

Für die anstehenden Prüfungen einzelner Teilnehmer wurde außerhalb des eigentlichen Lehrgangs Zeit gefunden, Sequenzen zu präsentieren, zu reflektieren und Anregungen für Veränderungen zu geben. Unschätzbare Tipps für die weitere Arbeit. Auch wenn Heinz-Jürgen Naß kein Trainer des Vereins ist, da er „nur“ zwei bis drei Mal im Jahr in Cottbus weilt, so sind seine Anregungen sehr wertvoll für die Entwicklung des Shaolin Kempo im Osten Deutschlands. Immerhin ist dies auch seitens des Dozenten mit erheblichem Aufwand verbunden, denn in Summe 16-18 Stunden Bahnfahrt wollen zunächst erst einmal gestemmt werden. Die Verbandsführung des WVNW und der DWF wissen den Einsatz zu schätzen.

Letztlich ist die beachtliche Entwicklung der Teilnehmer über diese lange Zeit von über zehn Jahren bemerkenswert, konnten doch aus der harten Arbeit insgesamt mehr als zehn Meister graduiert werden, was nur mit sehr viel Fleiß und Engagement ermöglicht wurde. Auch zur Winterprüfung der Fachschaft Shaolin Kempo wurden wieder drei Kempokas vom PSV Cottbus angemeldet.



## Protokoll zum NWJV-Verbandsjugendtag

am Sonntag, 21. November 2021 / Online  
um 10:00 Uhr

### TOP 1 Eröffnung

Der Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam eröffnete um 10:05 Uhr den Verbandsjugendtag.

### TOP 2 Begrüßung der Gäste und Mitglieder

Jörg Bräutigam begrüßt den Interimspräsidenten Hans-Werner Krämer, Carina Hagen (Jugendbildungsreferentin) und Erik Goertz (Jugendbildungsreferent und Geschäftsführer NWJV), die Landestrainer Jens Malewany, Jan Tefett und Frank Urban sowie alle Vereins- und Funktionärsvertreter.

Hans-Werner Krämer begrüßt die Anwesenden und gibt einen Überblick über die aktuellen Veränderungen im NWJV. Er bedankt sich bei allen Vereins- und Funktionärsvertretern für deren Arbeit und das vergangene Sportsjahr, das weiterhin durch die Covid-19-Pandemie eingeschränkt war.

### TOP 3 Stellung eines/r Protokollführers/in

Als Protokollführerin wird Annika Hof zum Berge vorgeschlagen. Das Plenum nimmt den Vorschlag einstimmig an.

### TOP 4 Feststellung der Stimmberechtigung

Es werden insgesamt 57 Stimmen (davon 43 Vereinsstimmen und 14 Funktionärsstimmen) vergeben.

### TOP 5 Genehmigung der Tagesordnung

Die Verbandsjugendleitung beantragt eine Änderung der Tagesordnung. Die Tagesordnung wird einstimmig genehmigt.

### TOP 6 Genehmigung des Protokolls vom 29.11.2021

Das Protokoll vom 29.11.2021 wird mit einer Enthaltung und keinen Gegenstimmen genehmigt.

### TOP 7 Berichte der Vorstandsmitglieder, Landestrainer und Bezirke

Die Berichte der Vorstandsmitglieder, Landestrainer und Bezirke wurden vorab per E-Mail an alle Anwesenden verschickt.

Jörg Bräutigam stellt zudem den Bericht der Verbandsjugendleitung vor. In diesem Jahr wurden alle Westdeutschen Meisterschaften, die Ruhr Games und die Bundessichtungsturniere der U 17 und U 20 durchgeführt. Bei den Bundessichtungsturnieren kam es zu vier positiven Corona-Fällen, die keine weiteren Corona-Infektionen zur Folge geführt haben. Jörg Bräutigam betont den deutlichen Mehraufwand seitens der Verbandsjugendleitung und Geschäftsleitung während der Corona-Pandemie und bedankt sich bei allen Beteiligten, vor allem auch den Ausrichtern und sportlichen Leitungen, für deren Mehraufwand.

Erik Goertz ergänzt, dass er die besondere Arbeit der Verbandsjugendleitung erneut unterstreichen und sich für diese bedanken möchte. Weiterer Dank gilt den Verbandsärzten des NWJV, die bei Fragen immer ansprechbar waren.

Die Berichte der Landestrainer, der Bezirksjugendleitungen, und der Kreisjugendleitungen werden angehängt.

### TOP 8 Aussprache zu den Berichten

Keine weiteren Aussprachepunkte.

### TOP 9 Finanzbericht 2020

Erik Goertz stellt den Finanzbericht 2020 vor. Der Haushalt 2020 war geprägt von der Corona-Pandemie. Dies hat den Verband vor große Herausforderungen gestellt. Auf Grund des ruhenden Breitensportbetriebs sind die Einnahmen deutlich minimiert worden. Auch dank der Mitarbeit der Landestrainer wurde der Haushalt dennoch geschafft. Der Finanzbericht ist dem Protokoll angehängt. Es gab keine weiteren Fragen zum Finanzbericht.

### TOP 10 Wahl eines/r Versammlungsleiters/in

Der Interimspräsident Hans-Werner Krämer wird einstimmig zum Versammlungsleiter gewählt.

### TOP 11 Entlastung der Jugendleitung

Hans-Werner Krämer bedankt sich bei der Verbandsjugendleitung für die geleistete Arbeit. Es wird sich einstimmig für eine En-Block-Entlastung ausgesprochen. Die Verbandsjugendleitung wird mit 56 Stimmen und einer Enthaltung entlastet.

### TOP 12 Wahl der weiblichen Jugendleitung

a) Jugendleiterin

Jörg Bräutigam schlägt die aktuelle Verbandsjugendleiterin Sylvia Kaese zur Wiederwahl vor. Diese wurde einstimmig gewählt. Sylvia Kaese nimmt die Wiederwahl mit Freude an.

b) Stellv. Jugendleiterinnen

Jörg Bräutigam und Sylvia Kaese schlagen Julia Malcherek, Annika Hof zum Berge und Sandra Wolski zur Wiederwahl vor. Es wird sich einstimmig für eine En-Block-Wahl ausgesprochen. Die stellv. Jugendleiterinnen werden mit 51 Stimmen und 6 Enthaltungen gewählt. Diese nahmen die Wahl an.

### TOP 13 Bestätigung der Jugendsprecherinnen

Jugendsprecherin: Milena Krause  
Stellvertretende Jugendsprecherin: Helen Hoffmann

Die Jugendsprecherinnen werden mit 51 Stimmen und 6 Enthaltungen von der Versammlung bestätigt.

### TOP 14 Anträge

a) Jugendordnung

Keine Anträge

b) NWJV-Wettkampfordnung

Keine

c) Weitere

Es liegen keine weiteren Anträge vor.

Erik Goertz ergänzt, dass in der DJB-Wettkampfordnung der Jugendpokal U 15 sowie die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften U 18 (mit Gruppenmeisterschaften und vier Qualifikationsplätzen) wieder eingeführt wurden.

### TOP 15 Verabschiedung des Haushaltsentwurfes 2022

Auf Grund der aktuellen Lage der Corona-Pandemie kann realistisch kein Haushaltsentwurf für das Jahr 2022 vorgelegt werden. Der Haushaltsentwurf wird zurückgestellt, bis die Lage besser vorhersehbar ist. Es wird dabei betont, dass die Jugend einen hohen Stellenwert im NWJV hat und dementsprechend das verfügbare Geld in der Jugend eingesetzt wird.

### TOP 16 Planungen 2022

Die Sommerschule und das Talentcamp sind geplant und sollen stattfinden. Die Sommer-

schule ist bereits ausgebucht, eine Anmeldung für die Warteliste ist weiterhin möglich.

Der Grand Slam soll an Pfingsten stattfinden. Auch ein Jugendcamp ist wieder geplant. Am 29.11. findet das erste Treffen zwischen NWJV-Geschäftsstelle und DJB statt. Anschließend soll die Arbeit der Arbeitsgruppen beginnen.

Der Terminplan ist auf der NJWV-Homepage veröffentlicht. Der Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam weist darauf hin, dass es möglicherweise noch zu Änderungen kommen kann. Erik Goertz ergänzt, dass die U 11- und U 13-Maßnahmen in die 1. Jahreshälfte gelegt wurden, um einen Doppelstart in der U 13/U 15 zu ermöglichen. Demzufolge sind alle Einzelmeisterschaften wieder in der ersten Jahreshälfte, alle Mannschaftsmeisterschaften in der zweiten Jahreshälfte.

### TOP 17 Verschiedenes

1. NRW-Pokal

Der NRW-Pokal soll aus Kostengründen ausgesetzt werden. 2023 sollen die Ruhr-Games in Bundeshand übergeben werden. Während dieser Maßnahme soll der NRW-Pokal dann erneut stattfinden.

Als mögliche Alternative könnten die Bezirke einen NRW-Pokal selbst organisieren.

2. Nordrhein-/Westfalen-Cup U 15

Der Nordrhein- und Westfalen-Cup U 15 soll weiterhin stattfinden.

3. Erik Goertz erklärt die Situation im DJB. Der Präsident des DJB ist zurückgetreten. Die aktuelle Situation muss erneut eruiert werden. Aus der Sicht des NWJV hat der DJB ein Konzept aufgelegt, dass der NWJV nicht weiter vertreten konnte. Dementsprechend ist der NWJV in harten Verhandlungen mit dem DJB.

4. Miryam Roper soll im nächsten Jahr als Athletiktrainerin angestellt werden, um präventive Trainingspläne zu erstellen und mit den Jugendlichen umzusetzen. Hierbei geht es vor allem um den Schutz der Jugend und der Prävention von Verletzungen. Die Zustimmung des Landessportbundes steht noch aus.

5. Sylvia Kaese appelliert erneut an die Vereine, dass dringend Ausrichter gesucht werden. Interessierte Vereine können sich gerne bei ihr melden.

6. Erik Goertz berichtet, dass bei den Bundessichtungsturnieren U17/U20 alle Länderpiegel gewonnen wurden. Dies spricht für die exzellente Jugendarbeit. Ein besonderer Dank gilt hierbei den Landestrainern.

Um 11:11 Uhr schließt Jörg Bräutigam die Versammlung und wünscht allen Anwesenden eine besinnliche Weihnachtszeit und schöne Feiertage.

**Sylvia Kaese/Jörg Bräutigam/Annika Hof zum Berge Verbandsjugendleitung/Protokollführerin**



**Niederschrift über den Verbandsjugendtag des Karateverbandes Nordrhein-Westfalen e.V.**

am 10. Oktober 2021 im Hotel Bochum-Watenscheid affiliated by Melia, Josef-Haumann-Str. 1, 44866 Bochum

**TOP 1 Begrüßung, Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfähigkeit**

Die Sitzung wurde von Stefan Guse, 1. Vorsitzender des Verbandsjugendausschusses (VJA), um 10:35 Uhr eröffnet. Er begrüßte alle Anwesenden, stellte die ordnungsgemäße Einladung und die Beschlussfähigkeit fest.

Gavin Hufenbach, 2. Vorsitzender des Verbandsjugendausschusses (VJA), fehlt aus beruflichen Gründen entschuldigt.

**TOP 2 Wahl eines Protokollführers**

Stefan Guse wurde einstimmig zum Protokollführer gewählt.

**TOP 3 Genehmigung der Tagesordnung**

Die Tagesordnung wurde von den Teilnehmern einstimmig genehmigt und es wurden keine weiteren Punkte eingeführt.

**TOP 4 Genehmigung der Niederschrift über den Verbandsjugendtag 2020**

Die Niederschrift über den Verbandsjugendtag 2020 wurde einstimmig genehmigt.

**TOP 5 Entgegennahme der Berichte des Verbandsjugendausschusses**

Stefan Guse und Marcus Haack erläuterten eingehend die Jugendarbeit im Verband in einem schwierigen Coronajahr. Im Jahr 2020/2021 fanden mehrere Fortbildungsmaßnahmen mit Marcus Haack, Andreas Klein, Mario Peters als Trainer online über Zom statt.

Die Fortbildungsmaßnahmen dienen als Vorbereitung für die Westdeutsche Meisterschaft und die DM in Bochum. Die Westdeutsche Meisterschaft 2020 wurde nur mit der Disziplin Kata durchgeführt, die DM 2020 in Bochum konnte coronabedingt nicht stattfinden, genauso wie der JKA-Cup 2020 in Bottrop.

Für 2021 sind weitere Fortbildungsmaßnahmen geplant.

Die Westdeutsche Meisterschaft in Willich 2020 wurde gut besucht. Es war das erste Turnier seit der Coronapause.

Es wird versucht, den Kids-Cup dieses Jahr stattfinden zu lassen, allerdings in einer größeren Halle.

**TOP 6 Entgegennahme des Kassenberichts**

Monika Assmann erklärte der Versammlung die Ausgaben des Haushalts 2020 in ihrem Kassenbericht. Für die Aufgaben im Jugendbereich wurden ca. 16.000 € coronabedingt weniger ausgegeben als die geplanten 23.000 €.

2021 stehen 23.000 € für den Jugendbereich zur Verfügung.

**TOP 7 Wahl eines Versammlungsleiters**

Holger Jäschke wurde einstimmig zum Versammlungsleiter gewählt.

**TOP 8 Entlastung des Jugendvorstandes**

Holger Jäschke bedankte sich für die geleistete Jugendarbeit des Vorstandes und beantragte die Entlastung des gesamten Verbandsjugendausschusses. Der gesamte Verbandsjugendausschuss wurde einstimmig entlastet.

**TOP 9 Beratung des Haushalts und Planung für 2021**

Monika Assmann erklärte der Versammlung die Ausgaben des Haushalts 2021.

Die Ausgaben belaufen sich auf 23.000 € für das Jahr 2021.

**TOP 10 Beratung und Beschlussfassung über vorliegende Anträge**

Es lagen keine Anträge vor.

**TOP 11 Verschiedenes**

Nichts

Die Sitzung wurde von Stefan Guse um 10:55 Uhr beendet.

**Stefan Guse**  
1. Vorsitzender des Verbandsjugendausschusses und Protokollführer

**Niederschrift über die Mitgliederversammlung des Karateverbandes Nordrhein-Westfalen e.V.**

am 10. Oktober 2021 im Hotel Bochum-Watenscheid affiliated by Melia, Josef-Haumann-Str. 1, 44866 Bochum

**TOP 1 Begrüßung, Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfähigkeit**

Die Sitzung wurde von Marcus Haack, 1. Vorsitzender KarateNW e.V., um 11:05 Uhr eröffnet. Er begrüßte alle Anwesenden, stellt die ordnungsgemäße Einladung und die Beschlussfähigkeit fest.

**TOP 2 Wahl eines Protokollführers**

Stefan Guse wurde einstimmig zum Protokollführer gewählt.

**TOP 3 Genehmigung der Tagesordnung**

Die Tagesordnung wurde von den Teilnehmern einstimmig genehmigt und es wurden keine weiteren Punkte eingeführt.

**TOP 4 Genehmigung der Niederschrift über die Jahreshauptversammlung 2020**

Die Niederschrift über die Mitgliederversammlung 2020 wurde einstimmig genehmigt.

**TOP 5 Entgegennahme der Berichte der Vorstandmitglieder und der Referenten**

Stefan Guse und Marcus Haack erläuterten eingehend die Jugendarbeit im Verband in einem schwierigen Coronajahr. Im Jahr 2020/2021 fanden mehrere Fortbildungsmaßnahmen mit Marcus Haack, Andreas Klein, Mario Peters als Trainer online über Zom statt.

Die Fortbildungsmaßnahmen dienen als Vorbereitung für die Westdeutsche Meisterschaft und die DM in Bochum. Die Westdeutsche Meisterschaft 2020 wurde nur mit der Disziplin Kata durchgeführt, die DM 2020 in Bochum konnte coronabedingt nicht stattfinden genauso wie der JKA-Cup 2020 in Bottrop.

Für 2021 sind weitere Fortbildungsmaßnahmen geplant.

Die Westdeutsche Meisterschaft in Willich 2020 wurde gut besucht. Es war das erste Turnier seit der Coronapause.

Es wird versucht, den Kids-Cup dieses Jahr stattfinden zu lassen, allerdings in einer größeren Halle.

Der JKA-Cup 2021 in Bottrop soll wieder mit

Zuschauern stattfinden, wenn es die Coronabestimmungen zulassen.

Für die Westdeutschen Meisterschaften 2022 wird noch ein Ausrichter gesucht

Die Zusammenarbeit mit dem Bundesdachverband funktioniert sehr gut.

Marcus Haack berichtet über die gute Zusammenarbeit mit dem DJKB.

Marcus Haack berichtet noch von der Übungsleiteraus- und fortbildung. Der KarateNW organisiert weiterhin zwei Wochenenden, die weiteren 5 Wochenenden werden von den anderen Verbänden des Budodachverbandes organisiert.

Die Kampfrichterausbildung 2021 wurde Mario Peters betreut. Viele Landeskampfrichter aus Nordrhein-Westfalen wurden bei der Deutschen Meisterschaft in Bochum eingesetzt. Anfang 2022 startet mit Mario Peters eine neue Kampfrichterausbildung.

Monika Assmann berichtete über die Arbeit der Geschäftsführung des Verbandes.

Es gab reges Interesse an der Arbeit der Geschäftsstelle im vergangenen Jahr.

Ein Verein hat 2020 den Verband verlassen. Ein Verein ist neu eingetreten.

**TOP 6 Kassenbericht und Bericht des Kassenprüfers**

Der Gesamthaushalt 2020 hat mit einem Überschuss von 21.505,89 € abgeschlossen.

Die Ausgaben verringerten sich gegenüber dem Ansatz um 12.486,97 € Die Einnahmen erhöhten sich gegenüber dem Ansatz um 9.018,92 €.

Marion Harnisch und Toni Rodriguez berichten über die Prüfung der Kasse. Die Kasse wurde ordnungsgemäß geführt, es gibt keinerlei Beanstandungen. Marion Harnisch und Toni Rodriguez empfehlen die Entlastung der Kassenwartin Monika Assmann.

Monika Assmann als Kassenwartin wird einstimmig entlastet.

**TOP 7 Wahl eines Versammlungsleiters**

Helmut Jäschke wurde einstimmig zum Versammlungsleiter gewählt.

**TOP 8 Entlastung des Gesamtvorstandes**

Helmut Jäschke bedankte sich beim Vorstand für die Arbeit im vergangenen Jahr und schlägt die Entlastung des Gesamtvorstandes vor.

Der Gesamtvorstand wird einstimmig entlastet.

**TOP 9 Beratung und Beschlussfassung über den Haushalt 2021**

Der Ansatz für 2021 wurde entsprechend den Zahlen aus dem Haushalt 2020 angepasst.

Der Haushalt für das Jahr 2021 wurde wie vorgeschlagen einstimmig angenommen.

**TOP 10 Beratung und Beschlussfassung über vorliegende Anträge**

Es lagen keine Anträge vor.

**TOP 11 Verschiedenes**

Nichts

Die Sitzung wurde von Marcus Haack um 11:45 Uhr beendet.

**Marcus Haack/Stefan Guse**  
1. Vorsitzender/Protokollführer

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

## GRUPPE

### Westdeutsche Einzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 15

**Ausrichter:** Judo-Club Nievenheim e.V.  
**Ort:** Dreifachturnhalle der Bertha-von-Suttner-Gesamtschule, Marie-Schlei-Str. 6, 41542 Dormagen.

**Zeitplan: Samstag, 5. März 2022:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 15 männlich -34, -37, -40, -43, -46 kg. 10:00 Uhr Kampfbeginn. 11:30 - 12:00 Uhr Waage Jugend U 15 männlich -50, -55, -60, -66, +66 kg. **Sonntag, 6. März 2022:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 15 weiblich -33, -36, -40, -44, -48 kg. 10:00 Uhr Kampfbeginn. 11:30 - 12:00 Uhr Waage Jugend U 15 weiblich -52, -57, -63, +63 kg. Änderungen der Waagezeiten vorbehaltenlich der Meldungen.

**Mattenzahl:** 4 Matten 6 x 6 m.  
**Meldungen:** ausschließlich durch die Bezirksjugendleitungen an die Verbandsjugendleiterin Sylvia Kaese, Münzst. 8, 45356 Essen, mobil: 01 73 / 8 68 65 85, E-Mail: [Sylvia.Kaese@nwJV.de](mailto:Sylvia.Kaese@nwJV.de)

**Meldegeld:** 15,00 € je Kämpfer/in, werden durch die Bezirksjugendleitungen eingesammelt und auf das Konto des NWJV, IBAN: DE66350603863323400109, BIC: GENODE1VRR überwiesen.

**Meldeschluss:** 28.2.2022 (Posteingang).  
**Kontakt des Ausrichters:** mobil: 01 77 / 9 16 60 43 oder E-Mail: [info@judo-nievenheim.de](mailto:info@judo-nievenheim.de)

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

**Eintritt:** Kinder (bis einschließlich 14 Jahre) 2,00 €, Erwachsene (ab 15 Jahre) 4,00 €

Die Teilnahme richtet sich nach den jeweils gültigen Ordnungen.

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

## LAND

### Senioren-Cup

Bundesoffen mit internationaler Beteiligung  
**Ausrichter:** PSV Bochum.  
**Tag:** Samstag, 26. März 2022.  
**Ort:** Sportzentrum Harpener Heide 5, 44805 Bochum.

**Zeitplan:** 10:30 - 11:00 Uhr Waage Männer Ü30/35/40/45 mit 1 Kilo Toleranz. 15:00 - 15:30 Uhr Waage Männer Ü50, Ü57 (neu) und Frauen Ü30/Ü40 – nach tatsächlichem Gewicht. Vorwaage am Freitag, 25.3.2022, 20:00 - 21:30 Uhr alle Klassen (eine Waage).

**Mattenzahl:** 2.  
**Startberechtigt:** Frauen: Ü30 ab Jahrgang 1992 und Ü40 ab 1982; Männer: Ü30 (1988-1992), Ü35 (1983-1987), Ü40 (1978-1982), Ü45 (1973-1977), Ü50 (1966-1972) und Ü57 ab 1965.

**Kampfzeit:** 3 Minuten für alle AK.  
**Modus:** nach Teilnehmerzahl. Es müssen drei Teilnehmer in einer Gewichtsklasse sein; der Ausrichter behält sich vor, bei geringer Teilnahme in Absprache mit den Kämpfern Klassen zusammenzulegen; Frauen: Gewichtsklasseneinteilung nach tatsächlichem Gewicht (z. B. Klasse 58,5 kg - 64 kg); Männer: Ü50/Ü57: analog der Frauen; Männer: Ü30 bis Ü45: -66, -73, -81, -90 und +90 kg; Neu! 1 Kilo Toleranz, also 67, 74, 82, 91 und über 91 kg. Eine Wettkampflizenz sowie Rückennummern sind nicht erforderlich.

**Meldung:** bis 18.3.2022 (Eingang) an Bezirksfachwart Uwe Helmich, Quellenstr. 5, 59077 Hamm, Tel.: 0 23 81 / 2 79 93 52, E-Mail: [uwe.helmich@gmx.de](mailto:uwe.helmich@gmx.de) mit Kopie an Jürgen Wagner, E-Mail: [PSVBOJudo@arcor.de](mailto:PSVBOJudo@arcor.de). Es sollte der E-Melder genutzt werden.

**Meldegeld:** 15,00 € je Teilnehmer/in, ist bis zum Meldeschluss auf das Konto des PSV Bochum: Sparkasse Bochum, IBAN: DE28430500010018302810, BIC: WELADED1BOC, Stichwort: Senioren Cup 2022, zu überweisen. Nachmeldungen und verspätet eingehende Meldungen doppeltes Meldegeld, zu zahlen vor der Waage in bar. Eine Scheckzahlung ist nicht möglich.

**Ansprechpartner des Vereins:** Jürgen Wagner, Munscheider Str. 162 b, 44869 Bochum, Tel.: 0 23 27 / 7 53 82.

**Wegbeschreibung:** A 43 Abfahrt Bochum-Harpener/Gerthe (17), Richtung Bochum-Zentrum, direkt nach der Firma Bauhaus rechts, abknickender Vorfahrtstraße nach rechts folgen, nach ca. 50 m links in Harpener Heide, am Ende links zum Sportzentrum;

A 40 Abfahrt Bochum-Harpener (37), aus Richtung Dortmund kommend links und die nächste sofort rechts in das Gewerbegebiet Harpener Feld; aus Richtung Essen kommend zweimal links, die nächste rechts in das Gewerbegebiet Harpener Feld, nach der Unterführung direkt links und sofort wieder rechts, nach ca. 200 m Zufahrt zur Halle.

## BEZIRKE

### Arnsberg

#### Bezirkseinzelschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 15

**Ausrichter:** Sport-Union Annen.  
**Datum:** Samstag, 19. Februar 2022.  
**Ort:** Kälberweg 3, 58453 Witten.  
**Zeitplan:** 9:00 Uhr 1. Waage Jugend U15 männlich. Weitere Waagezeiten folgen, wenn die Anmeldezahlen nach der KEM bekannt sind.  
**Mattenzahl:** 3.

**Meldung:** ausschließlich durch die Kreisjugendleitungen an Sylvia Kaese, E-Mail: [sylvia.kaese@nwJV.de](mailto:sylvia.kaese@nwJV.de)

**Meldegeld:** 9,50 € je Kämpfer/in. Das Meldegeld für die U 15 wird durch die Kreisjugendleitungen bei der KEM eingesammelt. Alle Qualifizierten müssen das Meldegeld (15,00 €) am Tag der BEM für die WdEM zahlen.

**Meldeschluss:** 11.2.2022.  
**Kontakt des Ausrichters:** E-Mail: [secertzis.k@gmail.com](mailto:secertzis.k@gmail.com)

**Hinweis:** Die ersten Vier je Gewichtsklasse qualifizieren sich zur WDEM am 5./6. März 2022.

**Eintritt:** Erwachsene ab 18 Jahren 3,00 €, Jugendliche 6-17 Jahre 1,00 €, Kinder bis 5 Jahre frei.

### Köln

#### Bezirkseinzelschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 15

**Ausrichter:** TSV Bayer 04 Leverkusen.  
**Ort:** Herbert-Grünwaldhalle, Marienburgerstr. 4, 51373 Leverkusen.

**Datum:** Samstag, 19. Februar 2022.  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr 1. Waage. Die genauen Waagezeiten werden nach Meldeschluss auf den Webseiten [www.tsvbayer04/Judo](http://www.tsvbayer04/Judo) und [www.nwJV.de](http://www.nwJV.de) bekanntgegeben.

**Matten:** 2.  
**Meldungen:** durch die Kreisjugendleitungen unmittelbar nach den Kreismeisterschaften an Bezirksjugendleiter Kai-Uwe Windeck, E-Mail: [Kai-Uwe\\_Windeck@web.de](mailto:Kai-Uwe_Windeck@web.de)

**Meldegeld:** 8,00 € je Teilnehmer/in, überweisen an TSV Bayer 04 Leverkusen Judoabteilung, IBAN: DE46375514400100022037 bei der Sparkasse Leverkusen. Bitte unbedingt angeben BEM U15 und Vereinsname. Den Beleg bitte am Wettkampf vorlegen.

**Kontakt des Ausrichters:** Michael Weyres, mobil: 0173 3422783, E-Mail: [Michael.Weyres@tsvbayer04.de](mailto:Michael.Weyres@tsvbayer04.de)



# NWDK

## Landesoffener Kata-Lehrgang Koshiki no kata

**Termin:** Samstag, 12. März 2022.

**Ort:** LLStp. Welver, Am Sportplatz 5, 59514 Welver.

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

**Teilnehmer:** Dan-Prüfer, Multiplikatoren und Trainer, die Koshiki no kata unterrichten bzw. entsprechende Athleten trainieren sowie Wertungsrichter und alle Kata-interessierten Judoka.

**Leitung:** José Pereira.

**Referenten:** Karl-Heinz Bartsch, IJF-Wertungsrichter, José Pereira, Lehrbeauftragter NWDK, EJU-Wertungsrichter.

**Meldung:** José Pereira, Tel.: 0 29 45 / 8 87 55, E-Mail: jose.pereira@nwdk.de

**Kosten:** keine.

**Meldeschluss:** 7.3.2022.

**Anmerkung:** Anmeldung zum Lehrgang erfolgt über den Verein, damit der Versicherungsschutz gewährleistet ist. Der Veranstalter lehnt Haftungsansprüche jeglicher Art ab. Teilnahme nur mit gültigem Judopass.

## Kreis Münster/ Warendorf

### Kyu-Lehrgang, Kata-Lehrgang und Dan-Lehrgang

**Ausrichter:** NWDK Kreis Münster/Warendorf.

**Termine:** 05.02., 12.02., 26.02., 19.03., 26.03., 02.04., **09.04., 16.04., 23.04., 30.04.**, 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 18.06., 25.06., **02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07., 06.08.**, 13.08., 20.08., 17.09., 24.09., 01.10., **08.10., 15.10.**, 22.10., 05.11., 12.11., 19.11.2022.

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

**Ort:** Turnhalle der Antoniuschule, Antoniusstraße, 59269 Beckum.

**Referenten:** Heinz Aschhoff, N.N.

**Zielgruppe:** Judoka ab 5. Kyu.

**Kosten:** Dan-Lehrgang 30,00 €, Kyu-Lehrgang kostenlos.

**Meldungen:** an Heinz Aschhoff, Daimlerring 8 a, 59269 Beckum, E-Mail: heinz.aschhoff@online.de

**Prüfungstermin für Kyu:** nach Absprache.

**Prüfungstermin für Dan:** 05.03.2022 Münster, 11.06.2022 Hagen, 12.11.2022 Recklinghausen, 26.11.2022 Wiedenbrück.

**Sonstiges:** Kurzfristige Terminänderungen möglich; Lehrgänge finden nur statt, wenn Corona dies zulässt. Mögliche Lehrgangstermine in den Ferien in Abstimmung mit der Stadt Beckum (fett gedruckt).

### Dan-Prüfungen 2022

05.03.2022 in Münster

18.03.2022 auf der Wewelsburg  
(nur für LG-Teilnehmer)

02.04.2022 Kreise Köln/Aachen

07.05.2022 in Essen

11.06.2022 in Hagen

18.06.2022 in Düsseldorf

03.09.2022 in Witten

29.10.2022 Kreise Bonn/Bergisch Land

12.11.2022 Kreis Recklinghausen

26.11.2022 in Wiedenbrück

28.01.2023 in Lippstadt

Änderungen vorbehalten!

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

## trainersuchportal

# DIE OFFIZIELLE JOBBÖRSE FÜR TRAINER:INNEN UND VEREINE

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

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

### Jobsuche und Profile für Trainer:innen kostenlos

Für Trainer:innen bietet das trainersuchportal die optimale Plattform, um Gesuche von

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

### Gesuche für Vereine ebenfalls kostenfrei

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

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

Gutscheincode:  
**NWJV2022**

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

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

## Zweite Plätze für die Judokas bei der NRW-Sportlerwahl



Bei der NRW-Sportlerwahl gab es für die Judokas zwei tolle zweite Plätze. Bei der Wahl zur Sportlerin des Jahres kam Weltmeisterin **Anna-Maria Wagner**, die am Olympiasitzpunkt in Köln trainiert, hinter Ringerin Aline Rotter-Focken auf einen starken zweiten Platz.

Das deutsche **Judo-Mixed-Team**, welches bei den Olympischen Spielen in Tokio Bronze erkämpfte, belegte ebenfalls den Silber-Rang in der Rubrik „Mannschaft des Jahres“ hinter dem Tischtennis-Team Timo Boll, Patrick Franziska und Dimitrij Ovtcharov. Die Tischtennis-Spieler hatten in Tokio hinter China Silber gewonnen.

Bei der Wahl zum „Sportler des Jahres“ kam **Eduard Trippel** auf Platz vier.

## Veranstaltungsmanagement - Wie plane ich eine Veranstaltung richtig?

Wo fängt man eigentlich an, wenn man als Sportverein eine Veranstaltung durchführen möchte? Und wo endet man? Gibt es einen genauen Plan, was man bei der Durchführung einer Vereinsveranstaltung beachten muss?

Von A wie Ablaufplan, über G wie GEMA-Gebühren, V wie Versammlungsstättenverordnung bis Z wie Ziele der Veranstaltung, stellt der Landessportbund NRW aktualisiertes Infomaterial in den überarbeiteten Serviceseiten im Vereinsportal VIBSS-Online bereit.

[www.vibss.de/vereinsmanagement/marketing/veranstaltungsmanagement](http://www.vibss.de/vereinsmanagement/marketing/veranstaltungsmanagement)

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

## Die Ehrenamtskarte

Menschen, die sich in besonderem zeitlichem Umfang für das Gemeinwohl engagieren, können mit der Karte die Angebote öffentlicher, gemeinnütziger und privater Einrichtungen vergünstigt nutzen. Partner des Landes sind Kommunen, denn Ehrenamt findet vor Ort statt. Die Ehrenamtskarte wird von den teilnehmenden Kommunen selbst ausgegeben, und sie stellen teilweise voneinander abweichende Anforderungen an die Vergabe.

Mit der Ehrenamtskarte können Angebote in verschiedenen Landes- und kommunalen Einrichtungen vergünstigt wahrgenommen werden, sie gilt aber auch für Angebote von Partnern aus Wirtschaft, Kultur und Sport. Sie alle machen mit, den Einsatz von ehrenamtlich Engagierten öffentlich zu würdigen.

Weitere Informationen, sowie eine Liste mit sämtlichen Vergünstigungen und Angeboten finden Sie auf der Website:

<https://www.engagiert-in-nrw.de/ehrensachenrw>



## Prävention sexualisierter Gewalt

Das Qualitätsbündnis hat sich zum Ziel gesetzt, sexualisierter Gewalt im Sport wirksam vorzubeugen und diese zu bekämpfen. Dazu werden maßgeschneiderte Qualitätsstandards zur Prävention und Intervention gemeinsam entwickelt und innerhalb der Vereinsstruktur installiert. Zentraler Gedanke dahinter ist die enge Vernetzung und der Transfer von Fachwissen. Das Bündnis basiert auf einer Initiative des Landessportbundes NRW und des Sportministeriums NRW.

Das Qualitätsbündnis organisiert für alle Interessierten Informationsveranstaltungen, die in die generelle Problematik von Grenzüberschreitungen und sexueller Gewalt im Sport einführen und notwendige Präventionsschritte aufzeigen, um sie in die Präventionsarbeit einzubeziehen. Die Informationsveranstaltung finden meist vor Ort in den Stadt- und Kreissportbünden oder digital statt.

02.02.22	Olpe (digital)	Kurz & Gut-Seminar (4LE)
12.02.22	Hille	Aktiv gelebter Kinderschutz im Sportverein (8LE)
23.02.22	Dorsten	Prävention sex.Gewalt (8LE)

Maßnahmen zur Qualifizierung von Ansprechpersonen zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport der Bünde, Fachverbände und Vereine. Das Ziel der Qualifizierung ist es, die Teilnehmer:innen zu befähigen als Ansprechpersonen im eigenen Bund/Fachverband/Verein zum Thema der Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt zu handeln und ein Schutz- und Handlungskonzept für die eigene Organisation zu entwickeln:

26.02.-27.02.22	in Münster
12.03.-13.03.22	in Dortmund
02.04.-03.04.22	in Köln

## J-Teams für NRW

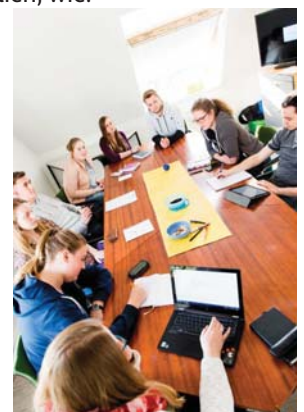
Nachhaltige Förderung des jungen Engagements

Ein J-TEAM ist der Zusammenschluss von mindestens 4 jungen Menschen im Alter von 13 bis 26 Jahren, die sich ehrenamtlich im und für den Sport engagieren. Es bietet jungen Menschen die Möglichkeit sich auszuprobieren, Projekte zu managen und Teil einer Gemeinschaft zu sein. Das „J“ steht dabei für „Jugend“, „Junior“, „Jugendwarte“.

J-TEAMS gibt es sowohl in Vereinen als auch bei Bünden und Fachverbänden. Sie sind im Idealfall in der Jugendordnung verankert.

Im Rahmen der J-Team-Initiative erhalten neue Teams ein Starterpaket mit vielen hilfreichen Utensilien, wie:

- J-Team-T-Shirts
- Blöcke und Stifte
- USB-Sticks mit Infos
- Moderationskoffer
- Verpflegungsgutschein
- Gutschein für den Workshop „kreativ teamwerken“
- Informationen und Materialien
- 200 € Startkapital für euer Projekt



Weitere Informationen sowie die Anträge für die Starterpakete findet ihr auf der Homepage der Sportjugend NRW.

# Dachverband



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

für

# Budotechniken



15 Fachverbände

30 asiatische  
Kampfsportarten und  
Stilrichtungen

1.100 Vereine und  
Abteilungen mit  
65.000 Mitgliedern



[www.budo-nrw.de](http://www.budo-nrw.de)

(c) LSB NRW | Fotos: Andrea Bowinkelmann