

# der budoka



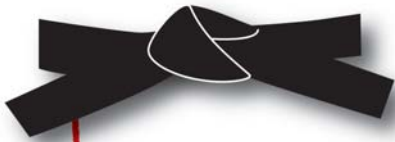
4 / 2016  
April

Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

3,90 €



Deutsche Judo-Meisterschaften U 18 und U 21



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

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

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

### **AIKIDO**

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

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

### **JIU-JITSU**

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

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

### **JU-JUTSU**

#### **Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.**

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

### **TAEKWONDO**

#### **Nordrhein-Westfälische Taekwondo-Union e.V.**

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

### **GOSHIN-JITSU**

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

Geschäftsstelle  
Günter Tebbe  
Breidter Str. 12  
53797 Lohmar  
Tel.: 02246 9493862  
Fax: 02246 9493866  
Mobil: 0178 2570650  
E-Mail: g-tebbe@t-online.de  
Internet: www.goshin-jitsu.de

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

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

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

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

### **KARATE**

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

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

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

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

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

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

### **HAPKIDO**

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

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

### **JUDO**

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

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

### **KENDO**

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

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

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

### **WUSHU**

#### **Wushu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.**

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



## Frauen und Mädchen stark machen

Weltweit werden alljährlich am 8. März gleiche Rechte für Frauen, aber auch der Schutz vor Gewalt und Unterdrückung eingefordert. Für den DOSB ist der Internationale Frauentag seit Jahren auch Anlass, gegen Gewalt an Frauen einzustehen und die Sportvereine bundesweit aufzurufen, sich zu beteiligen.

Sind es doch insbesondere die Medien, die Themen in unser Bewusstsein rücken. Erst wenige Wochen ist es her, dass die Ereignisse der Silvesternacht in Köln die mediale Berichterstattung dominierten. Die große Zahl heftiger Reaktionen insbesondere auch in den sozialen Netzwerken zeigte, wie erschreckend, wie verstörend diese sexuellen Übergriffe wahrgenommen wurden. Ganz klar, fehlender Respekt und Gewalt gegen Frauen sind nicht hinnehmbar – aber sie sind eben keine Angelegenheit, die sich bestimmten Personengruppen oder Situationen zuordnen lässt.

Nein, es ist ein alltägliches Thema in Deutschland, auch wenn dies eben längst nicht in dem Maße in den Medien und damit auch im öffentlichen Bewusstsein präsent ist. Jeden Tag, jede Nacht werden in unserem Land Frauen Opfer von Gewalt, es geschieht in heimischen Wohn- und Schlafzimmern ebenso wie auf Büroetagen. Bereits wenige Fakten zeigen auf, wie groß das Ausmaß von Gewalt gegen Mädchen und Frauen tatsächlich ist. Die Grundrechte-Agentur der Europäischen Union veröffentlichte im März 2014 dazu eine Studie.

In den 28 EU-Mitgliedsstaaten wurden 42.000 Frauen zu ihrem eigenen Erleben mit körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt befragt. Die Ergebnisse dokumentieren, wie weit Gewalt gegen Frauen in Europa verbreitet ist. Jede dritte Frau ist seit ihrem 15. Lebensjahr Opfer von körperlicher und/oder sexueller Gewalt geworden. Und das geschieht keineswegs nur irgendwo anders in Europa, die Studie zeigt eine ganz erhebliche Gewaltbetroffenheit in Deutschland. 35 Prozent der Frauen haben hier diese Art von Gewalt erlebt. Vor dem 15. Lebensjahr wurden in unserem Land sogar 44 Prozent der Mädchen körperliche, sexuelle oder psychische Gewalt angetan. Deutlich mehr als die Hälfte der Frauen, nämlich 60 Prozent, hat in Deutschland mindestens eine Form von sexueller Belästigung erfahren. Eine unfassbare Dimension!

Die Täter kommen aus allen sozialen Schichten und sie stammen häufig aus dem nahen privaten oder beruflichen Umfeld. Auch deshalb verschweigen viele Frauen, was ihnen angetan wurde, häufig wagen sie es nicht, Hilfe zu suchen.

Diese Fakten müssen wir ernst nehmen, sie sollten uns alle zum Handeln veranlassen. Warum aber nehmen nun gerade wir als Sportorganisation uns ausdrücklich dieses Themas an? Wenn wir uns die Folgen für die Opfer vor Augen führen, wird auch deutlich, was gerade der Sport zu leisten vermag. Mehr als die Hälfte der Betroffenen meidet aus Angst bestimmte Situationen und Orte. Viele der Frauen leiden unter Depressionen, Angstzuständen, Panikattacken und Schlafstörungen, sie spüren Verletzlichkeit und verlorenes Selbstvertrauen.

Genau hier können Sportvereine ansetzen, indem sie Mädchen und Frauen stark machen. Neben den Kampfsportverbänden mit ihren bewährten Angeboten für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind es auch all die anderen gemeinsamen Sportaktivitäten, die nicht allein körperlich, sondern auch psychisch und sozial stärken und so bereits präventiv wirken.

Mit sportlicher Aktivität können Ängste abgebaut und die Gewissheit der eigenen Fähigkeiten gestärkt werden. So kann Sport Selbstvertrauen geben und er kann dazu beitragen, Vertrauen zu anderen zu schaffen. Im Miteinander des Vereins finden Betroffene ein soziales Umfeld mit Personen, denen sie sich anvertrauen können und die für Hilfe sorgen. Dies gilt in besonderer Weise für die besonders gefährdeten Mädchen und Frauen mit Behinderung.

Der Sport mit seinem Netz von 90.000 Vereinen kann so auch dazu beitragen „das Schweigen zu brechen“, indem er hilft, die vielfältigen Beratungsmöglichkeiten für Betroffene bekannter zu machen. ...

Petra Tzschoppe / DOSB

# INHALT



**Judo: Deutsche Meisterschaften** **4**



**Interview mit M. Engelmeier** **15**



**Aikido: Neuwahlen** **25**



**Hapkido: Korea-Trip** **27**



**Jiu Jitsu: Lehrgang Boxen** **29**



**Ju Jitsu: Neuwahlen** **32**

## Kraft und Technik

Krafttraining, Teil 73 **19**  
Koshiki-no-Kata:  
Wurzeln des Kodokan-  
Judo, Teil 13 **20**

## Verbände

Judo **4**  
NWDK **38**  
Aikido **25**  
Goshin Jitsu **26**  
Hapkido **27**  
DJJB NW **29**  
Ju Jitsu Verband **30**  
Taekwon-Do Verband **34**  
Wushu **35**

Impressum **24**

Bestellschein **34**

Ausschreibungen **36**

**Titelseite:** Jana Lecloux vom 1. JC Mönchengladbach gewann das Finale der Deutschen Judo-Meisterschaften der U 18 in Herne in der Klasse bis 57 kg mit Uchi-mata gegen Jill Trenz aus Speyer

Foto: Erik Gruhn

# 7 x Gold bei den nationalen Meisterschaften in Herne und Frankfurt (Oder)

Erste Plätze für Hannah und Miriam Schneider, Jana Lecloux, Lara Reimann, Silas Dell, Moritz Plafky und Johannes Frey

**B**ei den Deutschen Meisterschaften der U 18 in Herne und der U 21 in Frankfurt (Oder) holten die Judokas aus Nordrhein-Westfalen insgesamt sieben Titel. Hinzu kamen eine Silbermedaille und zehn Bronzemedailles. In der U 18 gab es 24 Platzierungen bei 72 Startern und bei der U 21 17 Platzierungen bei 52 Startern. Diese Zahlen zeigen, dass der NWJV Athletinnen und Athleten in der nationalen Spitze hat, aber auch eine Vielzahl an Sportlern auf dieser Ebene nicht mithalten kann.

## Titelkämpfe der U 18 in Herne

Der DSC Wanne-Eickel sorgte im Sportpark in Herne wie gewohnt für eine problemlose Ausrichtung. Auf Wunsch des DJB wurden die Titelkämpfe in diesem Jahr nur auf vier Matten durchgeführt, da es bei fünf Matten immer etwas eng war. Dennoch konnten die Wettkämpfe in einem akzeptablen zeitlichen Rahmen durchgeführt werden.

Am ersten Tag war der Höhepunkt aus NRW-Sicht das Finale der Männer U 18 in der Klasse bis 43 kg zwischen Silas Dell vom Jülicher Judoclub und David Hohn vom Judo-Club Hennef. Hatte der Hennefer bei den Westdeutschen Meisterschaften noch gewonnen, so setzte sich dieses Mal Silas Dell nach vier Minuten Kampfzeit nach Bestrafungen durch.

Jonas Pütz vom JC Asahi Stolberg ging in der Klasse über 90 kg als Titelverteidiger an den Start. Im Halbfinale musste er sich gegen den späteren Sieger Erik Abramov aus Potsdam geschlagen geben, sicher-



Finale in der Klasse bis 43 kg zwischen Silas Dell vom Jülicher Judoclub und David Hohn vom Judo-Club Hennef (Foto: Erik Gruhn)

te sich aber im „kleinen Finale“ gegen Leon Kary aus Leverkusen die Bronzemedaille. Falk Biedermann von den Judo Crocodiles Büren wiederholte in der Klasse bis 50 kg seinen Bronze-Erfolg vom Vorjahr. Daniel Dolzhko vom PSV Duisburg erwies sich einmal mehr als starker Bodenkämpfer und erreichte in der Klasse bis 81 kg einen weiteren dritten Platz für die NRW-Judokas. Außerdem gab es drei fünfte und vier siebte Plätze.

Bei den Frauen U 18 sorgten Hannah Schneider vom JC Hennef (bis 57 kg) und Jana Lecloux vom 1. JC Mönchengladbach (bis 63 kg) für den goldenen Abschluss der Meisterschaften. Beide beendeten ihre Finalkämpfe vorzeitig und brachten den NWJV nach zwei Tagen im Gesamt-Medaillenspiegel auf den dritten Platz hinter Brandenburg und Hessen.

Hannah Schneider dominierte als Titelverteidigerin auf der Matte und beendete bis zum Endkampf vier Begegnungen vorzeitig. Im Finale benötigte die 17-Jährige lediglich 73 Sekunden, um den Kampf gegen Annabelle Winzig aus Homburg für sich zu entscheiden. Die Westdeutsche Meisterin Jana Lecloux zeigte eine Kategorie höher eine starke Leistung und siegte ebenfalls in vier Kämpfen vorzeitig. Das Finale gegen die Deutsche Vizemeisterin der 57-kg-Klasse des Vorjahres Jill Trenz aus Speyer entschied die 16-Jährige nach 2:37 Minuten mit einem sehenswerten Uchi-mata vorzeitig für sich.

Foto: Christian Schiefl







**Kämpfe der Frauen in der Klasse bis 40 kg**  
(Foto: Erik Gruhn)



**Starker Bodenkämpfer: Daniel Dolzhko vom PSV Duisburg mit Haltegriff**  
(Foto: Erik Gruhn)





Samira Bouizgarne vom 1. JC Mönchengladbach auf dem Weg zur Bronzemedaille in der Klasse über 78 kg  
(Foto: Christian Schießl)

Samira Bouizgarne vom 1. JC Mönchengladbach erkämpfte nach ihrer Bronzemedaille bei den nationalen Meisterschaften 2014 und Platz fünf 2015 in diesem Jahr erneut einen dritten Platz in der Klasse über 78 kg. Den zweiten Bronze-Rang in dieser Kategorie sicherte sich die westdeutsche Vizemeisterin Jule Erdorf vom TSV Hertha Walheim. Ebenfalls auf Platz drei kam in der 44-kg-Klasse die westdeutsche Meisterin Nikita Krieger vom PSV Herford. Außerdem gab es für die Frauen aus NRW vier fünfte und drei siebte Plätze.

### Titelkämpfe der U 21 in Frankfurt (Oder)

Durch Krankheit oder Verletzung fehlten bei den Titelkämpfen an der Oder Jens Malewany (bis 60 kg), Devin Waldenburg (bis 66 kg), Martin Matijass, Gabriel Berg (beide bis 81 kg), U 18-Weltmeister Falk Petersilka (bis 90 kg) und Sarah Mäkelburg, die Vizemeisterin der 78-kg-Klasse aus dem Vorjahr.

Am ersten Tag konnte Lara Reimann vom PSV Duisburg ihren Titel in der Gewichtsklasse bis 63 kg verteidigen. Im Finale besiegte die Dritte der U 21-Weltmeisterschaften einen Tag nach ihrem 19. Geburtstag die Vorjahresdritte Thea Gercken vom JC 90 Frankfurt (Oder) vorzeitig nach knapp zwei Minuten Kampfzeit. Für ihre vier Kämpfe bis in das Finale hatte sie gerade einmal eine Gesamtzeit von weniger als fünf Minuten benötigt.

Dritte Plätze erkämpften Lena Wilkes vom JC 66 Bottrop (bis 52 kg) und Daniel Wegner vom SSF Bonn (bis 90 kg), der insgesamt fünf Kämpfe gewinnen konnte. Außerdem gab es für die NWJV-Judokas drei fünfte und zwei siebte Plätze.

Am zweiten Tag gab es drei erste Plätze für Nordrhein-Westfalen. Miriam Schneider vom JC Hennef gewann nach Bronze im Vorjahr den Titel in der Klasse bis 48 kg. Moritz Plafky vom JC Hennef verteidigte seinen Titel in der Kategorie bis 60 kg erfolgreich. Johannes Frey vom JC 71 Düsseldorf holte nach Bronze vor einem Jahr in diesem Jahr Gold in der Klasse bis 100 kg.

Für Miriam Schneider war es bei ihren fünften nationalen Juniorenmeisterschaften auch ihre fünfte Medaille. Gold gewann sie 2012, 2014 und 2016, Bronze 2013 und 2015. Mit ihren beiden Medaillen bei den nationalen Titelkämpfen der Frauen (Silber 2015 und Bron-

Fotos: Erik Gruhn



Silas Dell vom Jülicher Judoclub, Deutscher Meister U 18 in der Klasse bis 43 kg



Hannah Schneider vom Judo-Club Hennef, Deutsche Meisterin U 18 in der Klasse bis 57 kg



Jana Lecloux vom 1. JC Mönchengladbach, Deutsche Meisterin U 18 in der Klasse bis 63 kg



Miriam Schneider vom JC Hennef  
im Finale der Klasse bis 48 kg gegen  
Janina Teßmann aus Berlin  
Fotos: Moritz Belmann



Lara Reimann vom PSV Duisburg  
im Finale der Klasse bis 63 kg  
gegen Thea Gercken vom JC 90  
Frankfurt (Oder)



Moritz Plafky vom JC Hennef  
in der ersten Runde der Klasse  
bis 60 kg gegen Fabian Wend-  
land aus Berlin





**Johannes Frey vom JC 71 Düsseldorf im Finale der Klasse bis 100 kg gegen Daniel Zorn aus Berlin**  
(Foto: Moritz Belmann)

## Deutsche Einzelmeisterschaften 2016

### Frauen U 18

#### bis 40 kg:

1. Sarah Ischt, MTV 1862 Vorsfelde
2. Michelle Käckenmeister, Eintracht Hildesheim
3. Sarina Kern, Judoverein Nürtingen
3. Finja Gloistein, Judo Club Halle
5. Shirin Bruhnke, 1. JC Mönchengladbach
5. Emelie Koop, PSV Schwerin

#### bis 44 kg:

1. Lena Sophie Grulich, UJKC Potsdam
2. Merit Petersen, Judo Club Wiesbaden
3. Nikita Krieger, Polizei SV Herford
3. Hannah Burkhard, Judo-Club Schindhard
5. Maja Luisa Lenhard, TSV Großhadern
5. Helen Schneider, JSC Heidelberg Rhein-Neckar

#### bis 48 kg:

1. Jana Gussenberg, Judo Crocodiles Osnabrück
2. Minh-Phie Truong, Judoclub Leipzig
3. Anneliese Trappe, TSV Teisendorf
3. Mascha Ballhaus, TH Eilbeck
5. Chiara Serra, Kraftsportverein Esslingen
5. Vanessa Stecher, TSV Großhadern
7. Malin Fischer, SSF Bonn

#### bis 52 kg:

1. Lea Markloff, Homburger Turngemeinde
2. Lara Kränkel, Budo-Club Karlsruhe
3. Annika Würfel, VfK Bau Rostock
3. Seija Ballhaus, TH Eilbeck
5. Blerina Seferi, HT 16 Hamburg
5. Caroline Fritze, Judo-Club 03 Berlin
7. Nora Bannenberg, Judo-Club Langenfeld

#### bis 57 kg:

1. Hannah Schneider, Judo Club Hennef
2. Annabelle Winzig, Homburger Turngemeinde
3. Michelle Hoffmann, Leipziger Sportlöwen
3. Leonie Nußbaum, Judo Club Wiesbaden
5. Franziska Winzig, Homburger Turngemeinde
5. Mirjam Wirth, Judozentrum Heubach

#### bis 63 kg:

1. Jana Lecloux, 1. JC Mönchengladbach
2. Jill Trenz, Judo-Sportverein Speyer
3. Tarah Stumpp, Judo Sport Verein Tübingen
3. Dena Pohl, UJKC Potsdam
5. Lena Konsolke, Sport-Union Annen
5. Shirin-Asya Akdag, Judo-Team Berlin

#### bis 70 kg:

1. Marlene Galandi, UJKC Potsdam
2. Sophie Brendicke, Judo Club Großbeeren
3. Raffaella Igl, TSV Abensberg
3. Jasmin Neuhold, UJKC Potsdam
5. Lara Wildemann, Post SV Bamberg
5. Liane Heinz, TSV Leinfelden

#### bis 78 kg:

1. Christina Faber, Judo Club Wiesbaden
2. Cara Louisa Kröger, Asia Sport Neubrandenb.
3. Lea Schmid, Judozentrum Heubach
3. Julia Lieshoff, Sport-Hasen Spandau
5. Michelle Löber, DJK Eintracht Borbeck
5. Hannah Schatten, TSV Bayer 04 Leverkusen

#### über 78 kg:

1. Ina Bauernfeind, SV-Neuhaus/Rothenbruck
2. Hanna Rollwage, Judo in Holle
3. Samira Bouizgarne, 1. JC Mönchengladbach
3. Jule Erdorf, TSV Hertha Walheim
5. Lea Stein, JSC Stotternheim Jigoro Kano
5. Laura Augustin, ETSV Weiche Flensburg

### Männer U 18

#### bis 43 kg:

1. Silas Dell, Jülicher Judoclub
2. David Hohn, Judo Club Hennef
3. Karl Bschlangaul, TSG Backnang
3. Felix Ebner, Sport-Dojo Berlin
5. Michael Vajkant, ESV Ingolstadt
5. Patrick Weisser, TuS Bad Aibling
7. Leon Zapuskalov, Judoteam Ostwestfalen

#### bis 46 kg:

1. Yerrick Schriever, T.H.-Eilbeck
2. Nicolas, Rene Laudahn, Asia Sport Neubrandenb.
3. Florian Hecht, UJKC Potsdam
3. Jonas Riener, TSG Backnang
5. Kürsader Cakalli, Post SV Nürnberg
5. Alexander Bimmermann, JC Kim-Chi Wiesbaden

#### bis 50 kg:

1. Peter Thomas, Judo-Club Lauf
2. Luc Meyer, KSC Asahi Spremberg
3. Falk Biedermann, Judo Crocodiles Büren
3. Lennart Slamberger, Judo-Team Hannover
5. Jari Kilian Samuel, Asia Sport Neubrandenburg
5. Tristan Kuhlmann, Jahn Nürnberg

#### bis 55 kg:

1. Niels Blagnies, Athletik-Club 1990 Taucha
2. Chris Lammers, Judoclub Leipzig
3. Ian Störmer, 1. Judo Club Bürstadt
3. Vincent Giller, SV 1883 Schwarzra
5. Jannik Bölke, Rathenower Judo Club
5. Christian Popusoi, Kaizen Berlin
7. Jan Niklas Woischneck, JC von 1993 Bielefeld
7. Alexander Wegele, 1. JC Mönchengladbach

#### bis 60 kg:

1. Timo Acktun, PSV Schwerin
2. Nikolas Menzl, TSV Wacker 50 Neutraubling
3. Kevin Müller, Judoclub Leipzig
3. Rami Pangerl, TSV Peiting
5. Bilal Ozdoev, HT 16 Hamburg
5. Lukas Romahn, Sport-Union Annen

#### bis 66 kg:

1. Fabian Görner, Judo Club Wiesbaden
2. Michael Bantle, Judo-Sportverein Speyer
3. elischa kraft, Kodokan Erfurt
3. Jan-Ole Petzold, PSV Olympia Berlin
5. Alexander Neihs, Judo Club Hennef
5. Noel Pollak, SV Fellbach

#### bis 73 kg:

1. Kilian Ochs, UJKC Potsdam
2. Anton Widroither, VfL Sindelfingen
3. Jonas Kunstmann, Sport-Dojo Berlin
3. Max Henke, Budo-Verein Lauchhammer
5. Tom Blechschmidt, JSC Stotternheim
5. Kai Ole Pfirrmann, PSV Cottbus
7. Haadi Maloko, Beuler Judo-Club

#### bis 81 kg:

1. Ole Buth, Polizeisportverein Frankfurt (Oder)
2. Willi Myrow, Sportclub Berlin
3. Daniel Dolzhko, Polizei-Sportverein Duisburg
3. Luka Enrik Fettköther, Judo in Holle
5. Markus Seifert, 1. JC Samurai Offenbach
5. Yvo Witassek, UJKC Potsdam



ze 2016) kommt sie mit gerade einmal 19 Jahren schon auf sieben Medaillen bei Deutschen Meisterschaften. Das diesjährige Finale gewann sie nach Bestrafungen gegen Janina Teßmann aus Berlin.

Ebenfalls seine siebte Medaille bei nationalen Meisterschaften holte Moritz Plafky. Nach zwei deutschen Meistertiteln in der U 17/U 18 kommt er auch auf zwei Titel in der U 21. Hinzu kommen einmal Silber (U 18) und zweimal Bronze (U 21 und Männer). In einer Neuauflage des Vorjahresfinals besiegte der Hennefer erneut Lukas Klemm aus Sindelfingen.

Johannes Frey bewegt sich auf den Spuren seines Bruders Karl-Richard. Der U 21-WM-Starter von 2015 zeigte in Frankfurt eine eindrucksvolle Vorstellung, gewann drei Kämpfe zwischen elf und 68 Sekunden und setzte sich im Finale nach vier Minuten gegen Daniel Zorn aus Berlin, Deutscher U 18-Meister von 2015, durch.

Jana Schmitz vom 1. JC Mönchengladbach, vor einem Jahr Siegerin in der Klasse bis 44 kg, musste sich im Halbfinale mit Yuko-Wertung gegen Janina Teßmann geschlagen geben und sicherte sich im „kleinen Finale“ durch einen „Arbeitssieg“ nach Bestrafung gegen Jessica Keil aus Münchberg die Bronzemedaille. Vereinskameradin Samira Bouizgarne holte in der Klasse über 78 kg ihre insgesamt vierte Bronzemedaille bei nationalen Meisterschaften (2 x U 18 und 2 x U 21).

Bemerkenswert: Der NWJV belegte im achten Jahr in Folge den ersten Platz im Medaillenspiegel der U 21.

Erik Gruhn



Foto: Christian Schießl

#### bis 90 kg:

1. Jan Niklas Goldhammer, BAC 55 Hockenheim
2. Marvin Belz, UJKC Potsdam
3. Nils Faßmann, JC Rüsselsheim
3. Muhamad Dzhamalutdinov, JFV Erfurt
5. Niklas Schießl, JV Ippon Rodewisch
5. Peter Beck, TSV Wacker 50 Neutraubling

#### über 90 kg:

1. Erik Abramov, UJKC Potsdam
2. Niklas Pelz, BC Randori Berlin
3. Fabian Meyer, FSV 1950 Gotha
3. Jonas Pütz, Judo Club Asahi Stolberg
5. Leon Kary, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Tahmouress Rahimi Moghaddam, TH Eilbeck

#### Frauen U 21

##### bis 44 kg:

1. Lena Sophie Grulich, UJKC Potsdam
2. Laya Meister, Judo Club Wiesbaden
3. Sandrine Métier, KSV Kippenheimweiler
3. Viviane Schramm, BC Dento Berlin
5. Chelsea Goliash, Judosportverein 61 Zwickau
5. Tabea Müller, Sportfreunde Blau-Gelb Marburg

##### bis 48 kg:

1. Miriam Schneider, Judo Club Hennef
2. Janina Teßmann, BC Samurai Berlin
3. Jana Scheffold, JudoTeam Steinheim
3. Jana Schmitz, 1. JC Mönchengladbach
5. Eva Jungbluth, TV Germania Manheim
5. Jessica Keil, 1. JC Münchberg

##### bis 52 kg:

1. Patrycia Szekeley, FT 1844 Freiburg
2. Diana Stüb, Homburger Turngemeinde
3. Lena Wilkes, JC 66 Bottrop
3. Tamara Ohl, Judo Club Wiesbaden
5. Julia Mollet, DJK Eppelheim
5. Roxana Conradus, JJC Mendig

##### bis 57 kg:

1. Jennifer Schulle, Sportschule Kustusch
2. Pauline Starke, Judo-Team Hannover
3. Jana Ziegler, TSV Großhadern
3. Jennifer Vogel, JC 90 Frankfurt (Oder)
5. Catrin Alena Schopper, JudoTeam Steinheim
5. Xenia Müge Coban, Budo-Club Karlsruhe
7. Jeannina Heider, FC Stella Bevergern

#### bis 63 kg:

1. Lara Reimann, Polizei-Sportverein Duisburg
2. Thea Gercken, JC 90 Frankfurt (Oder)
3. Marie Klose, Homburger Turngemeinde
3. Sarah Grünewald, TSV Altenfurt
5. Dena Pohl, UJKC Potsdam
5. Pauline Wulff, Judoclub Leipzig

#### bis 70 kg:

1. Giovanna Scoccimarro, MTV 1862 Vorsfelde
2. Johanna Blietz, JC 90 Frankfurt (Oder)
3. Frederike Czichowski, Crocodiles Osnabrück
3. Marlene Galandi, UJKC Potsdam
5. Gina Alcamo, JC Wermelskirchen
5. Sara Kesmen, Sport-Union Annen

#### bis 78 kg:

1. Anna-Maria Wagner, KJC Ravensburg
2. Christina Faber, Judo Club Wiesbaden
3. Tracy Heusinger, Judo-Sportverein Speyer
3. Judith Sophia Schiller, UJKC Potsdam
5. Lina Hüls, TV Mesum
5. Karina Horst, KSC Bushido Hamburg

#### über 78 kg:

1. Jana Bauernfeind, SV-Neuhaus/Rothenbruck
2. Ina Bauernfeind, SV-Neuhaus/Rothenbruck
3. Maxime Brausewetter, Erfurter Judo-Club
3. Samira Bouizgarne, 1. JC Mönchengladbach
5. Katharina Chanyau, JV Leipzig-Stahmeln
5. Lena Jonitz, SKV Müritz

#### Männer U 21

##### bis 55 kg:

1. Niels Blagnies, Athletik-Club 1990 Taucha
2. Manuel Mühlegger, TuS Bad Aibling
3. Maximilian Heyder, Judo Club Naisa
3. Dominik Röder, Judo-Club Lauf
5. Philipp Holzmann, Judo-Club Marbach
5. Chris Lammers, Judoclub Leipzig

##### bis 60 kg:

1. Moritz Plafky, Judo Club Hennef
2. Lukas Klemm, VfL Sindelfingen
3. Pascal Meyer, Budokan Brandenburg
3. Felix Edling, Judo Crocodiles Osnabrück
5. Alexander Gabler, JC Rüsselsheim
5. Patrick Görner, Judo Club Wiesbaden

#### bis 66 kg:

1. Leon Cedric Philipp, Sport-Club Itzehoe
2. Kai Klein, Judozentrum Heubach
3. Jonas Bogon, HT 16 Hamburg
3. Maik Dittrich, Judo-Team Hannover
5. Felix Stöckel, Judo Crocodiles Osnabrück
5. Denis Hebert, TSV Freudenstadt
7. Tim Malewany, Sport-Union Annen

#### bis 73 kg:

1. Emil-Johann Hennebach, Judoclub Leipzig
2. Georg Siegemund, PSV Olympia Berlin
3. Alexander Völker, BC Randori Berlin
3. Christian Dill, Judo Crocodiles Osnabrück
5. Niklas Thiem, JC Leipzig
5. Maurice Püchel, TB Wülfrath

#### bis 81 kg:

1. Robert Uniewski, Judoclub Leipzig
2. Hugo Murphy, TSV Großhadern
3. Janosch Hunfeld, KiK Berlin
3. Tim Gramkow, TKJ Sarstedt
5. Robert Kropp, Budo-Club Karlsruhe
5. Henrik Schreiber, Judo Crocodiles Osnabrück

#### bis 90 kg:

1. Eduard Trippel, JC Rüsselsheim
2. Sandro Makatsaria, Judo Sport Verein Tübingen
3. Daniel Wegner, SSF Bonn
3. Fabian Galandi, UJKC Potsdam
5. Philipp Haug, VfL Sindelfingen
5. Paul Pink, Judoverein Grimma

#### bis 100 kg:

1. Johannes Valentin Frey, JC 71 Düsseldorf
2. Daniel Zorn, BC Randori Berlin
3. Milot Jusufi, VfL Sindelfingen
3. Dennis Samuel Mai, JT Heidelberg/Mannheim
5. Waldemar Ebert, Octagon Sport
5. Leon Kary, TSV Bayer 04 Leverkusen
7. Jan-Luca Ritjens, Velberter Judo-Club

#### über 100 kg:

1. Henrik Noack, PSV Olympia Berlin
2. Lukas Rollwage, Judo in Holle
3. Mario Güther, TSV Großhadern
3. Daniel Messelberger, TuS Bad Aibling
5. Sebastian Wendt, TuS Hermannsburg
5. Fabian Meyer, FSV 1950 Gotha





Westdeutsche Meisterschaften der U 15 in Dormagen

# Judo-Nachwuchs präsentiert sein Können

Der VdS Nievenheim war in diesem Jahr als Ausrichter für die Westdeutschen Einzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend unter 15 Jahren eingeschungen. Hoch motiviert sorgte der Verein für eine reibungslose Durchführung der höchsten Meisterschaften für diese Altersklasse. Als Ehrengast konnte das DJB-Maskottchen „Yoko“ begrüßt werden. Die Landestrainer Frank Urban und Eduard Matijass waren vor Ort, um die Leistungstärke der Nachwuchskämpfer ins Visier zu nehmen. Am ersten Tag gingen 168 Teilnehmer bei der männlichen Jugend an den Start, am zweiten Tag kämpften 138 Sportlerinnen bei der weiblichen Jugend. Im Medaillenspiegel der Bezirke setzte sich nach zwei Tagen der Bezirk Düsseldorf deutlich mit acht Gold-, fünf Silber- und neun Bronzemedailles an die Spitze vor Köln (4/2/13), Münster (3/6/6), Arnsberg (3/4/7) und Detmold (1/2/3).

Am ersten Tag gingen die Judokas der männlichen U 15 in zehn Gewichtsklassen an den Start. Zwei Athleten konnten ihren Erfolg aus dem Vorjahr jeweils eine Gewichtsklasse höher wiederholen. Rodion Zbitko vom JSV Düsseldorf sicherte sich in der Klasse bis 37 kg den Titel mit einem Finalsieg durch Wazaari-Wertung gegen Oleg Miller vom JSC Düsseldorf. Tom Droste vom Dattelner Judoclub gewann die Konkurrenz in der Kategorie bis 50 kg. Im Endkampf benötigte er gegen Tim Schlenke vom PSV Herford nur 18 Sekunden. Der schnellste Finalsieg gelang Nick Woschow von der Judogemeinschaft Münster, der bereits nach vier Sekunden Laurin Denzig von der Sportunion Annen bezwang.

Einen Tag später ermittelten die Kämpferinnen der weiblichen U 15 in neun Gewichtsklassen ihre Sieger. Auch hier gab es zwei Athletinnen, die ihren zweiten Titel in der U 15 gewannen. Kim Ihrlich vom JC Asahi Stolberg, vor einem Jahr in der Klasse bis 40 kg vorne, siegte im Finale der Klasse bis 44 kg) vorzeitig gegen Samantha Hila von der DJK Eintracht Borbeck. Tamara Mayer vom FC Stella Bevergern setzte sich im Endkampf der Kategorie bis 48 kg nach drei

Minuten Kampfzeit mit Yuko-Wertung gegen Lisa Hiller vom 1. JC Mönchengladbach durch. Der schnellste Finalsieg des Tages gelang Laura Hiller, Zwillingsschwester von Lisa, in der Klasse bis 52 kg. Nach acht Sekunden führte sie gegen Lisa Almov vom PSV Bochum die Entscheidung herbei.

Text und Fotos: Erik Gruhn











Starken Einsatz und schöne Ippons zeigten die Nachwuchsjudokas der U 15 in Dormagen



## Westdeutsche Einzelmeisterschaften in Dormagen

### U 15 weiblich

#### bis 33 kg:

1. Kira Huyzenfeld, VdS Nievenheim
2. Sophie Vrhoticky, JC 66 Bottrop
3. Chiara Sgorzaly, PSV Herford
3. Julia Heider, Stella Bevergern
5. Maja Jeschinowski, 1. Siegburger JC
5. Muriel Baumann, TV Eiche 02 Bad Honnef

#### bis 36 kg:

1. Nehle Wakup, PSV Essen
2. Anastasia Borowski, SSF Bonn
3. Alina Heiden, Stella Bevergern
3. Sophie Seemann, PSV Bottrop
5. Alexandra Mantel, Stella Bevergern
5. Marie Heeb, JC Hennef

#### bis 40 kg:

1. Anja Vishnevskaja, 1. JC Mönchengladbach
2. Maja Wakup, PSV Essen
3. Kim Huyzenfeld, VdS Nievenheim
3. Leticia Jung, Sport-Union Annen
5. Ann-Carolin Sudeick, JC 66 Bottrop
5. Juliette Karim, Turnclub 1889 Kreuzau

#### bis 44 kg:

1. Kim Ihrlich, JC Asahi Stolberg
2. Samantha Hila, DJK Eintracht Borbeck
3. Marlene Martin, 1. Godesberger Judo-Club
3. Louisa Fuchs, Kentai Bochum
5. Lina Ahlers, Stella Bevergern
5. Jana Iwanek, JC Banzai Gelsenkirchen

#### bis 48 kg:

1. Tamara Mayer, Stella Bevergern
2. Lisa Hiller, 1. Judo-Club Mönchengladbach
3. Nele Gäng, SSF Bonn
3. Katrin Zaytseva, Judo-Club 71 Düsseldorf
5. Cara Sachse, Sport-Union Annen
5. Lisa Habib, JC Banzai Gelsenkirchen

#### bis 52 kg:

1. Laura Hiller, 1. Judo-Club Mönchengladbach
2. Lisa Alimov, PSV Bochum
3. Hannah Böhnke, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Hannah Kannenberg, PSV Herford
5. Chiara Heisel, PSV Duisburg
5. Sarah Schornstein, JC 09 Germania Bauchem

#### bis 57 kg:

1. Hadidza Bajramovic, Sport-Union Annen
2. Anna Goßen, Stella Bevergern
3. Victoria Mamberger, Kentai Bochum
3. Kira-Marie Tränkner, Brühler Turnverein
5. Lilith Sauer, Brühler Turnverein
5. Doreen Wehren, TV Rees

#### bis 63 kg:

1. Lena Grzesiek, ASG Elsdorf
2. Soraya Günther, SSF Bonn
3. Lilly-Mara Scharf, Sport-Union Annen
3. Dana Schmidt, Han Ho San Kerpen Sindorf
5. Ella Bruckmann, DJK Eintracht Borbeck
5. Anna Thöle, JC Greven

#### über 63 kg:

1. Nadine Korbelt, Judo-Club 71 Düsseldorf
2. Isabell Wehofen, Judo-Club Haldern
3. Isabell Schlüter, DSC Wanne-Eickel
3. Melissa Osik, Kentai Bochum
5. Lucia Erdorf, TSV Hertha Walheim
5. Amelie Schumacher, JC Wermelskirchen

### U 15 männlich

#### bis 34 kg:

1. Nick Woschow, Judogemeinschaft Münster
2. Laurin Denzig, Sport-Union Annen
3. Maximilian Murawski, Brühler Turnverein
3. Till Scheida, JC Wermelskirchen
5. Kjell Kämmers, Sport-Union Annen
5. Maximilian Graf, JSV Düsseldorf

#### bis 37 kg:

1. Rodion Zbitko, JSV Düsseldorf
2. Oleg Miller, JSC Düsseldorf
3. Sandro Scholz, Brühler Turnverein
3. Paul Kral, 1. Judo-Club Mönchengladbach
5. David Erke, Stella Bevergern
5. Leon Wüste, PSV Essen

#### bis 40 kg:

1. Justin Kappes, DJK Eintracht Borbeck
2. Roman Welslau, TSC Münster-Gievenbeck
3. Thomas Stutz, JC Langenfeld
3. Jens Lecloux, 1. Judo-Club Mönchengladbach
5. David Fall, Mülheimer TV
5. Marvin Klein, JC Bushido Köln

#### bis 43 kg:

1. Jano Rübo, SSF Bonn
2. Rudi Weber, JC Schloß Neuhaus
3. Finn Funke, Sport-Union Annen
3. Jahim Waldenburg, Beueler JC
5. Sönke Biedermann, JC Greven
5. Daniel Keil, SC Arminia Ochtrup

#### bis 46 kg:

1. Erik Hobein, Sport-Union Annen
2. Bastian Greschkowitz, PSV Bochum
3. Paul Müller, KSV 20 Erkenschwick
3. Artur Hofmann, Judo-Team Holten
5. Lukas Greschkowitz, PSV Bochum
5. Bastian Sauerwald, TSC Münster-Gievenbeck

#### bis 50 kg:

1. Tom Droste, Dattelner Judoclub
2. Tim Schlenke, PSV Herford
3. Rosan Pamukschiev, JC Asahi Stolberg
3. Daniel Vittrjak, PSV Oberhausen
5. Henry Jacobi, TSV Hertha Walheim
5. Aldin Fejzullahn, SC Arminia Ochtrup

#### bis 55 kg:

1. Daniel Schäfer, SSF Bonn
2. Tjaven Nentwig, JC Holzwickede
3. Tim Louven, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Daniel Koshevatskiy, DJK Eintracht Borbeck
5. Max Korzov, Dattelner Judoclub
5. Leon Sandler, JC Wermelskirchen

#### bis 60 kg:

1. Jean-Pierre Löwe, PSV Herford
2. Finn Krämer, Judogemeinschaft Münster
3. Maxim Enbrecht, JC Schloß Neuhaus
3. Marius Martin, Judogemeinschaft Münster
5. Valentin Mülfarth, Budoka Höntrop
5. Jan Bäumer, JC Hennef

#### bis 66 kg:

1. Sven Bröcking, Osterather TV
2. Ole Senkler, Judogemeinschaft Münster
3. Lukas Steinhauer, Budo Sport Kaarst
3. Karl Johannes, JC Hennef
5. Tom Hartmann, SSF Bonn
5. Paul Kohaupt, TV Rodenkirchen 1898

#### über 66 kg:

1. Marc Zenner, Judofreunde Siegen
2. Justin Postnikov, JC Lüdinghausen
3. Daniel Ditz, JC Banzai Gelsenkirchen
3. Dominik Janotta, Brühler Turnverein
5. Patrick Ostas, Brühler Turnverein
5. Johannes Köhler, Sport-Union Annen





## Yoko on Tour!

### Zu Gast bei den Westdeutschen Meisterschaften der U 15

Die diesjährigen Gruppenmeisterschaften der U 15 fanden beim VdS Nievenheim in Dormagen statt. Nach dem Judo Grand-Prix und den Deutschen Meisterschaften U 18 ein weiteres Highlight in Nordrhein-Westfalen, bei dem Yoko sich auf dem Weg gemacht hat, um sich die Kämpfe anzusehen.

Samstags kämpften die Jungen und am Sonntag waren die Mädchen auf der Matte. Immer wieder konnte Yoko tolle Judotechniken sehen und in der Halle hatte er gerade bei den Kleinsten einen regelrechten Fanclub. Und auch viele der Kämpfer ließen sich mit ihm fotografieren.

Fotos: VdS Nievenheim







David Hohn mit Landestrainer Eduard Matijass (rechts) und Vereinstrainer Phillip Neihls (Foto: privat)

## David Hohn gewinnt Bronze in Bremen

440 Teilnehmer gingen beim International Masters der Männer unter 18 Jahren in Bremen an den Start. David Hohn vom JC Hennef sicherte sich in der Klasse bis 43 kg eine Bronzemedaille. Der Westdeutsche Meister besiegte im „kleinen Finale“ den Deutschen Meister Silas Dell vom Jülicher Judoclub.

412 Teilnehmer nahmen in der Altersklasse der Männer unter 21 Jahren teil. Moritz Plafky vom JC Hennef konnte nach seinem Gewinn des DM-Titels in Frankfurt (Oder) zwei Wochen zuvor in der Klasse bis 60 kg in einem stark besetzten internationalen Teilnehmerfeld fünf Kämpfe gewinnen, unterlag aber im Kampf um Platz drei gegen Zhaksybek Zhenisbek aus Kasachstan. Damit war er bester Deutscher in seiner Kategorie. Johannes Frey vom JC 71 Düsseldorf kam in der Klasse bis 100 kg auf Rang sieben. Der Deutsche Meister unterlag im Auftaktkampf gegen den Japaner Yoshinobu Ito und gewann anschließend in der Trostrunde zwei Kämpfe.

Beim **Bundesoffenen DJB-Sichtungsturnier der U 15** gab es vier erste Plätze für die Judokas aus Nordrhein-Westfalen. Erfolgreich waren Tamara Mayer vom FC Stella Bevergern (bis 48 kg), Laura Hiller vom 1. JC Mönchengladbach (bis 52 kg), Artur Hofmann vom Judo-Team Holten (bis 46 kg) und Tom Droste vom Dattelner Judoclub (bis 50 kg). Außerdem gab es für die NWJV-Kämpferinnen und -Kämpfer insgesamt sechs zweite, 16 dritte, 20 fünfte und 13 siebte Plätze.



## Silber für Samira Bouizgarne und Lara Reimann

In Bad Blankenburg fand der 25. Internationale Thüringenpokal für Frauen unter 18 und unter 21 Jahren statt. Samira Bouizgarne vom 1. JC Mönchengladbach (U 18, über 70 kg) und Lara Reimann vom PSV Duisburg (U 21, bis 63 kg) erreichten jeweils das Finale und belegten am Ende einen zweiten Platz. Eine Bronzemedaille holte



Foto: Klaus Büchter

Nora Bannenberg vom JC Langenfeld (U 18, bis 52 kg). Sarah Mäkelburg von der Sportunion Annen (U 21, bis 78 kg) erreichte einen fünften Platz. Auf siebte Plätze kamen Shirin Bruhnke vom 1. JC Mönchengladbach (U 18, bis 40 kg), Delia Grigo vom JC Langenfeld (U 18, bis 63 kg) und Miriam Schneider vom JC Hennef (U 21, bis 48 kg).

## Setzen auf Meisterschaften

Der Landesverband hat die Möglichkeit Kämpfer- und Kämpferinnen auf die verschiedenen Ebenen der Meisterschaften zu setzen. Ziel des Setzens ist es in erster Linie den Terminkalender der international startenden Athletinnen zu entzerren. Weiterhin besteht dadurch für jüngere Athleten und Athletinnen die Möglichkeit sich für höhere Ebenen zu qualifizieren, da leistungsstärkere Kämpferinnen schon zur nächsten Ebene gesetzt werden. Medaillengewinnerinnen der nationalen Meisterschaften des Vorjahres werden in der Regel zur Gruppenmeisterschaft gesetzt.

Neben den Wettkampfergebnissen werden bei Anfragen zur Möglichkeit des Setzens auch Kriterien wie die regelmäßige Teilnahme an Landesrandoris, Stützpunkttraining und Lehrgängen des NWJV berücksichtigt. Die Entscheidung, ob ein Kämpfer oder eine Kämpferin gesetzt wird, treffen Landestrainer, Leistungssportkoordinator und Jugendleitung gemeinsam. Anfragen, ob ein Sportler oder eine Sportlerin gesetzt werden kann, sollte in jedem Fall frühzeitig – vor Beginn der Meisterschaftsserie – an den zuständigen Landestrainer gestellt werden.

## Jennifer Marahrens verlässt Köln

Anlässlich des Lizenzerhaltungslehrgangs für Kampfrichter in Bad Honnef wurde Jennifer Marahrens, langjährige Bundes-B-Kampfrichterin und stellvertretende Bezirkskampfrichterreferentin im Bezirk Köln, verabschiedet. Ihr neuer Lebensmittelpunkt ist Berlin. Die gesamte „Kampfrichtermannschaft“ im Bezirk Köln wünscht ihr viel Glück im neuen Heimatort. Schließlich ist Berlin ja nur ein kleiner Ort östlich von ihrem geliebten Köln.



Interview mit Michaela Engelmeier

# Der Breitensport liegt mir am Herzen

**Im Januar wurde die Bundestagsabgeordnete und Vizepräsidentin des Deutschen Judo-Bundes (DJB) Michaela Engelmeier (Engelskirchen) als Vizepräsidentin Breitensport in das Präsidium des Landessportbundes NRW gewählt.**

**Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Wahl als Vizepräsidentin des Landessportbundes NRW! Du bist bereits Mitglied im Deutschen Bundestag und Vizepräsidentin des Deutschen Judo-Bundes (DJB). Wie lassen sich drei solche Aufgaben zeitlich bewältigen?**

Vielen Dank. Ich kann alle drei Funktionen wunderbar kombinieren, da ich nicht nur Mitglied im Deutschen Bundestag bin, sondern die Sprecherin für Sportpolitik der SPD-Bundestagsfraktion. D.h. als Mitglied des Ausschusses kann ich mich gezielt für die Interessen der Sportlerinnen und Sportler einsetzen. Besonders der Breitensport liegt mir hierbei am Herzen.

Jeder dritte Deutsche ist in seiner Freizeit sportlich aktiv. Damit ist Sport die größte Bewegung in Deutschland. In meinem Bundesland Nordrhein-Westfalen sind über fünf Millionen Bürgerinnen und Bürger in Sportvereinen organisiert. Ihnen gebe ich in Berlin auch eine Stimme. Dazu gehören die Judoka, die ich als ehemaliges Mitglied der Deutschen Judo-Nationalmannschaft der Frauen aus persönlicher Leidenschaft heraus unterstütze.

**Welche Schwerpunkte möchtest Du bei Deiner Arbeit als Vizepräsidentin im Landessportbund NRW für den Bereich Breitensport setzen?**

Mehr als 95 Prozent der Sportlerinnen und Sportler sind im Breitensport organisiert. Sportvereine sind Träger des gemeinnützig organisierten Sportsystems. Sie leisten eine wertvolle und unverzichtbare Leistung für unsere Gesellschaft, da sie Verantwortung in vielen Bereichen des Miteinanders übernehmen. Deswegen müssen wir die Sportvereine bei ihren enormen Herausforderungen wie dem demografischen Wandel, die Ökonomisierung von Sport, die mangelnden Investitionen in die Infrastruktur usw. unterstützen. Weiter gilt es das Ehrenamt zu stärken, indem wir die Freiwilligen Dienste finanziell unterstützen und die Vereine vor weiterer Bürokratie bewahren.

Als Vizepräsidentin im Landessportbund sind mir die Programme „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ und „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ ein besonderes Anliegen. Jeder vierte in Deutschland ist bereits über 60 Jahre alt. In Nordrhein-Westfalen sind es über 3,5 Millionen Menschen. Gemeinsam mit den Stadt- und Kreissportbünden und den Sportvereinen entwickeln wir spezielle Sport- und Bewegungsangebote, die zu einem aktiven und gesunden Leben bis ins hohe Alter beitragen können. Und mit dem Programm für mehr Bewegung treiben wir den flächendeckenden Ausbau von qualifizierten Angeboten für Vorbeuge, Genesung und Rehabilitation aus.

**Welche Möglichkeiten hast Du als Bundestagsabgeordnete, Dich für den Sport stark zu machen und hier Akzente zu setzen?**

Die Integrität des Sports gilt es zu bewahren! Daher spreche ich mich für null Toleranz gegenüber Doping im Sport, Korruption und Spielmanipulation aus.

Meine Partei hat fast ein viertel Jahrhundert für die Einführung eines Anti-Doping-Gesetzes gekämpft, welches der Deutsche Bundestag im letzten Jahr verabschiedet hat. Nun kann man sagen, dass das die Einzelentscheidung eines Sportlers sei zu dopen und der Masse ein solches Gesetz wenig nützt. Jedoch teile ich diese Einschätzung nicht. Fairness und Ehrlichkeit sind die Grundpfeiler des Sports! Ihn zu bewahren ist unser oberstes Ziel.



**Michaela Engelmeier**

**Alter:** 55

**Familienstand:** ledig

**Kinder:** 2

Judo seit 1965

**Vereinszugehörigkeit:** Sport Union Witten-Annen

In unserem föderalen System ist die Bundesebene besonders für die Unterstützung des Spitzensportes verantwortlich. D.h. gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den Olympiastützpunkten versuchen wir unseren Beitrag für eine gezielte Betreuung und Ausstattung hin zu einer guten Leistung unserer Topathletinnen und -athleten zu verwirklichen. Was bereits in frühen Jahren beginnt: Mit etwa 800.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist „Jugend trainiert für Olympia“ der größte Schulsportwettbewerb der Welt, den der Bund finanziell unterstützt. Auch unser Judoka Ole Bischof oder die Schwimmerin Franziska van Almsick nahmen an dem Programm teil.

**Welchen Stellenwert hat der Judosport aus Deiner Sicht in der deutschen Sportlandschaft? Wie können wir die Popularität von Judo in Deutschland steigern?**

Der Deutsche Judo Bund hat ca. 160.000 Mitglieder. Trotzdem findet bislang eine TV-Übertragung von Wettkämpfen nicht statt. Zwar haben sich in den letzten Jahren Ippon.tv und Sportdeutschland.tv als Live-Berichterstatter von Wettkämpfen etabliert, doch berichten kaum andere Medien von Turnieren. Hier müssen wir ansetzen, um mehr Menschen für unsere tolle Sportart zu begeistern.

Die beste Werbung für den Judo leisten unsere Athleten jedoch selbst. Frank Wieneke, Yvonne Bönisch, Ole Bischof und andere haben mit ihren Erfolgen enorm zur Popularität von Judo beigetragen. Durch solche Erfolge erhoffen wir uns weiteren Nachwuchs zu gewinnen und sie langfristig an uns zu binden.

**Bleibt Dir noch Zeit, selbst Sport zu treiben? Wenn ja, wie sieht Dein Sportprogramm aus?**

Sport ist weiterhin ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Natürlich trainiere ich nicht mehr täglich und so intensiv wie früher, aber ich laufe regelmäßig und halte mich durch Krafttraining fit.

Das Interview führte Erik Gruhn



# Fünf Judokas des NWJV nehmen an der Vereinsmanagerausbildung teil

Jedes Jahr wird jungen Ehrenamtlichen und Sportlern die Möglichkeit geboten, im Rahmen einer Vereinsmanagerausbildung zu lernen, worauf es bei der Organisation eines Vereins ankommt. In diesem Jahr nehmen fünf Judokas des NWJV an dieser Ausbildung teil. Bereits am ersten Tagungswochenende in der Sport- und Tagungsstätte Hachen wurde den insgesamt 15 Teilnehmern viel Neues beigebracht.

Der Freitagabend begann nach dem Essen mit einer Kennenlernrunde. Dabei wurde nicht nur Wert darauf gelegt, dass die Gruppe zusammenfindet, sondern auch darauf, dass die Teilnehmer die Hintergründe und Ziele der einzelnen Spiele verstehen und später auch selbst darauf zurückgreifen können. Samstagmorgen startete der Tag mit einem Vortrag zum Thema Ideenfindung, der inhaltlich an das von den Teilnehmern selbst gestaltete Abendprogramm von Freitag anknüpfte. Innerhalb einer halben Stunde organisierten diese ein moderiertes Programm mit einer Talkshow, einem Beitrag, der an das Modell diverser Trash-TV-Shows angelehnt war und einem tänzerisch-musikalischen Beitrag.

Am Vormittag folgte die theoretische Einführung in das Themengebiet des Teambuildings, nachmittags wurde das Gelernte in der Turnhalle durch einen Teamparcours verdeutlicht und erweitert. Vor dem Abendessen folgte der Themenblock Moderation, Präsentation und Visualisierung, in dem dargestellt wurde, wie ein gelungener Vortrag aussieht und was dabei, insbesondere bei der Nutzung von Medien, zu beachten ist. Auch dieses Modul wurde durch die Aufgabe, ein eigenes Projekt mit Hilfe eines Plakates vorzustellen, mit der Praxis verbunden. Bevor die Teilnehmer Sonntagmittag abreisten, lernten sie im vierten Themenblock Konfliktmanagement kennen. Dabei fanden sie nicht nur heraus, welcher Konflikttyp sie selbst sind, sondern auch welche Vor- bzw. Nachteile die jeweiligen haben und wie mit ihnen umzugehen ist. Insgesamt war das Wochenende ein gelungener Auftakt zu einer spannenden Ausbildung, die den fünf Judokas des NWJV Vieles beibringen wird.

**Text:** Katja Köhler  
**Foto:** Christoph Kawan



Die NWJV-Teilnehmer der Vereinsmanagerausbildung (von links nach rechts): Christoph Kawan, Lisa Gerlach, Katja Köhler, Patricia Klaff und Jan Tefett



# Kommunikations- und Arbeitstagung des Landesportbundes

Die frisch gewählte Vizepräsidentin des Landesportbundes Michaela Engelmeier nutzte die Kommunikations- und Arbeitstagung, um einerseits die Programme und Arbeitsfelder des Hauses näher kennen zu lernen, andererseits natürlich auch deren Vertreter sowie die dem Landesportbund angeschlossenen Mitgliedsverbände. Als Vizepräsidentin des Deutschen Judo-Bundes und Judoka aus Witten traf sie dabei auf die hauptberuflichen Kollegen des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes.

Der Austausch von Wissen, Erkenntnissen und Erfahrungen ist Grundgedanke dieser Tagung, die in diesem Jahr zum dritten Mal stattfand und bei der vielfältige Workshop-Angebote, Informationsveranstaltungen, Fachforen und Fachgespräche angeboten wurden.

**Angela Andree**

Auf dem Foto (von links nach rechts): Andreas Reeh (Leistungssportadministrator), Angela Andree (Ressortleiterin Breitensport), Erik Goertz (Jugendbildungsreferent), Michaela Engelmeier und Kai Kirbschus (Fachkraft „NRW bewegt seine Kinder“ und für die Freiwilligendienste)





## Landesmannschaftsmeisterschaften G-Judo

# Knappes Entscheidung bei den Frauen

Einmal mehr ist es den Judokas der DJK Dülmen unter der Leitung von Bernard Freitag gelungen, in einer kleinen und sehr gemütlichen Sporthalle eine nahezu perfekte Meisterschaft durchzuführen. Nachdem in den letzten Jahren die Teilnahme bei den Mannschaftsmeisterschaften im G-Judo nicht den erhofften Zulauf brachte, musste ein neues Konzept her. So wurde die Mannschaftsmeisterschaft 2016 erstmals als Einzelturnier durchgeführt. Gekämpft wurde in drei Wettkampfklassen, eingeteilt nach Art und Schwere der Behinderung. In den einzelnen Gruppen trafen drei bis sechs Judokas aufeinander. Jeder musste gegen jeden kämpfen, kein Kämpfer schied vorzeitig aus, alle waren bis zum Ende dabei. Für jeden Sieg wurde dem jeweiligen Verein ein Punkt gutgeschrieben, unabhängig von der Wettkampfklasse, so dass am Ende der Verein mit den meisten Punkten Landesmannschaftsmeister wurde. Frauen und Männer wurden dabei getrennt gewertet.

Am Ende, nach einer fünfstündigen Wettkampfzeit, gab es äußerst knappe Entscheidungen. Bei den Männern setzte sich erstmals Budokan Hünxe mit knappem Vorsprung vor den Judokas aus Bocholt und Dülmen durch. Noch enger ging es bei den weiblichen Judokas zu, denn sowohl die DJK Dülmen als auch der TSV Bayer 04 Leverkusen brachten es auf 16 Punkte und wurden somit beide Landesmannschaftsmeister. Den Damen von Budokan Hünxe fehlt am Ende nur ein einziger Punkt, um ebenfalls den ersten Platz belegen zu können.

Das neue Konzept scheint bei den Vereinen gut anzukommen, denn mit über 130 Startern hatten wir in Dülmen eine Rekordteilnahme. Dafür aber war die Turnhalle im Wohnheim des Anna-Katharinen-



Stiftes Karthaus schon fast zu klein, so dass die Mannschaftsmeisterschaften 2017 vermutlich in einer größeren Sporthalle ausgetragen werden müssen.

Text: Dr. Wolfgang Janko  
Fotos: Gabi Gramsch/Walter Gülden



Kata-Vorführung

Evin Celiktas aus Leverkusen in der Oberlage



# Aktionstag Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – speziell für Frauen und Mädchen

**M**ehr Veranstaltungen dieser Art wünschten sich die über 40 weibliche Judokas im Alter von 13 bis 62 Jahren, die an dem Aktionstag Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Dortmund teilnahmen.

Judoka und Kripobeamter Christoph Besten verstand es hervorragend seine Erfahrungen, die er in seinem jahrelangen Berufsalltag gemacht hat, mit praktischen Schlag-, Abwehr- und Verteidigungstechniken zum Thema zu vermitteln. Dabei richtete er sein Augenmerk immer auf den Judoka – was bringe ich als Judoka mit? Welche Techniken kann ich als Judoka? Was muss oder sollte ich zusätzlich zu meinen Judo-Kenntnissen noch lernen? Seine Stärken hervorheben, nicht leichtsinnig sein, möglichen Gefahrensituationen aus dem Weg gehen und versuchen sich immer in einer Gruppe zu bewegen, waren nur einige Vorschläge, die Christoph Besten den anwesenden Judokas mit auf dem Weg gab. Dass die non-verbale und die verbale Kommu-



nikation im eigenen Verhalten eine große Rolle spielen, war fast bei jeder praktischen Übung zu erkennen. So verbrachte die doch sehr heterogene Gruppe einen „homogenen“ Aktionstag in einer angenehmen Atmosphäre.

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband plant in der zweiten Jahreshälfte einen weiteren Lehrgang zum Thema anzubieten. Die Referenten Dirk Mähler und Marcus Temming werden dann sicherlich einen etwas anderen Schwerpunkt setzen. Wir bitten auf die Veröffentlichung des Termins/Ortes im „budoka“ bzw. auf der Internetseite unter der Rubrik „Qualifizierung/Breitensport“ zu achten.

Indessen sind die Vereine aufgerufen sich mit eigenen Projekten an der Aktion „Starke Netze gegen Gewalt!“ zu beteiligen. Seit 2007 hat der Deutsche Olympische Sportbund zusammen mit den Kampfsportverbänden und weiteren Partnern eine Plattform zur Prävention vor Gewalt aufgestellt. Materialien, praktische Tipps und weitere Informationen finden sich unter folgendem Link: [www.dosb.de/de/gleichstellung-im-sport/unsere-themen/aktion-gegen-gewalt/](http://www.dosb.de/de/gleichstellung-im-sport/unsere-themen/aktion-gegen-gewalt/). Ein Vereinswettbewerb „Starke Netze gegen Gewalt“ soll die Vereine zusätzlich motivieren sich dem Thema anzunehmen.

Der Landessportbund bietet außerdem eine Ausbildung zur Übungsleiterin/Kursleiterin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung an. Weitere Informationen siehe: [www.qualifizierung-im-sport.de/suche/?q=selbstbehauptung+und+selfverteidigung](http://www.qualifizierung-im-sport.de/suche/?q=selbstbehauptung+und+selfverteidigung).

Text: Angela Andree  
Fotos: Frank Räther

## Tour-Bus stoppt in Hennef

Der Tour-Bus zur Kampagne „Das habe ich beim Sport gelernt“ stoppte im Rahmen der Trainerassistentenausbildung in Hennef. In zwei Stunden wurde das Thema „Bildungspotenziale im Sport“ aufgegriffen – das Bildung im Sport nicht neu ist, aber oftmals nicht klar genug dargestellt wird, wurde den jugendlichen Judokas nach der Mitmachaktion, dem anschließenden Vereinsquiz und besonders nach dem Dreh eigener Videoclips deutlich.

Interessierte Vereine haben noch bis zu den Sommerferien Zeit sich für einen Tour-Stopp zu bewerben. Für sie gibt es dann auch die einmalige Gewinnchance von 1.000 Euro für den Verein. Weitere Informationen finden sich unter folgendem Link: [www.beim-sport-gelernt.de/kampagne-tourbus](http://www.beim-sport-gelernt.de/kampagne-tourbus). Interessierte Judo-Vereine melden sich bei Angela Andree, Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 27 oder per E-Mail: [angela.andree@nwjv.de](mailto:angela.andree@nwjv.de). Auch das vom NWJV erstellte Kampagnen-

bild „RESPEKT erweisen – das habe ich beim Sport gelernt“ mit den Judokas Miryam Roper und Andreas Tölzer sowie weitere Materialien können beim Landessportbund bestellt werden ([www.beim-sport-gelernt.de/materialien/](http://www.beim-sport-gelernt.de/materialien/)).

Angela Andree





# Krafttraining, Teil 73

## Kraftausdauer-Zirkel



Kombi: Jumpin' Jacks, Liegestütze mit Anhocken und Rumpfdrehen im Sitzen (Russian Twist)

### Jumpin' Jacks

Füße weiter als schulterbreit platzieren, Knie leicht beugen und aus den Beinen explosiv abspringen und die Arme mit über den Kopf schwingen. Beine in der Luft spreizen und wieder in der Ausgangslage landen. Je schneller desto intensiver.

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

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



### Liegestütze mit Anhocken

In die Liegestützhaltung gehen, Rumpf anspannen. Aus der geraden Position die Füße so weit wie möglich zum Oberkörper bringen und direkt wieder zurück in die Ausgangsposition. Bewegung dynamisch ausführen, aber immer auf korrekte Körperhaltung achten (nicht durchhängen).



### Rumpfdrehen im Sitzen (Russian Twist)

Im Schwebesitz die Knie leicht anwinkeln, Arme leicht gebeugt. Dynamisch den Oberkörper nach rechts und links drehen. Die Beine werden in die Gegenrichtung bewegt. Dabei die ganze Zeit die Bauchmuskulatur anspannen.

Alle Übungen ohne Pause hintereinander ausführen. Jede Übung zwischen 30 und 60 Sekunden und dann 4-6 Durchgänge.

Power-Variante: Hantelscheibe oder Medizinball in die Hände nehmen.



# Koshiki-no-Kata: Wurzeln des Kodokan-Judo

von Wolfgang Dax-Romswinkel

## Folge 13: „Mi-kudaki“ und „Kuruma-gaeshi“

### Einleitung: Omote und Ura - die zwei Gruppen der Koshiki-no-Kata

Mit der letzten Folge haben wir die Omote-Gruppe der Koshiki-no-Kata abgeschlossen. Sie besteht aus sieben Technikpaaren, die in engem Zusammenhang stehen. Omote wird langsam ausgeführt, damit die vielen kleinen, aber wichtigen Details der Kontrolle und des Gleichgewichtsbruchs nicht durch zu hohes Tempo und zu viel Schwung verloren gehen.

Die zweite Gruppe (Ura) besteht nur aus sieben Techniken, die in einem etwas zügigeren Tempo ausgeführt werden, ohne überhastet zu sein. Die sieben Techniken der Ura-Gruppe stehen mit den sieben Technikpaaren der Omote-Gruppe in enger Verbindung. Jedenfalls war dies das ursprüngliche Konzept, als diese Kata noch eine Kito-ryu Kata war. Im Laufe der Zeit erfuhr die Kata jedoch so viele Veränderungen, dass dieses ursprüngliche Konzept nicht mehr durchgängig zu finden ist.

In früheren Zeiten - teilweise auch noch heute - war häufig die Meinung vertreten, man müsse die Techniken der Omote-Gruppe deshalb so langsam ausführen, weil man sich in einer Samurai-Rüstung nicht schneller bewegen könne. Wir erinnern uns: man soll sich schließlich



vorstellen, man würde eine schwere Rüstung tragen. Würde man diese Logik auf die Ura-Gruppe übertragen, müsste man sich bei dieser ebenfalls langsam bewegen. Da dies nicht der Fall ist, wurde die Erklärung geboren, dass in Ura Techniken gemacht würden, die nicht für den Kampf in Rüstungen gedacht seien und man sich deshalb vorstellen soll, die Kämpfer hätten die Rüstung nach Omote abgelegt.

Das ist natürlich gleich in mehrfacher Hinsicht unsinnig. Erstens konnten sich die Samurai auch in ihren Rüstungen sehr gewandt bewegen und zweitens geht es in der Omote-Gruppe um das Erlernen der wichtigsten Prinzipien des Timings, der Körperhaltung und -bewegung sowie dem Spiel von Aktion und Reaktion und dem daraus zu gewinnenden Gleichgewichtsbruch.

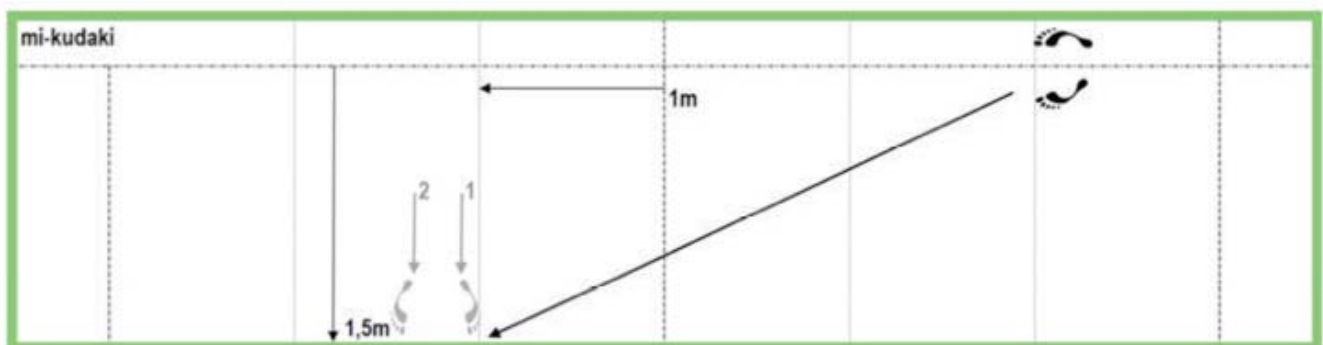
Diese Prinzipien müssen im wahrsten Sinne des Wortes „Schritt für Schritt“ gelernt und studiert werden, bevor man sie in eine Anwendung bringen kann.

Die Ura-Gruppe ist dagegen die Anwendung der zuvor studierten Prinzipien in einem anwendungsbezogenen, realistischen Tempo. (Foto: T. Daigo, 10. Dan, erklärt die Armposition bei Mi-kudaki.)

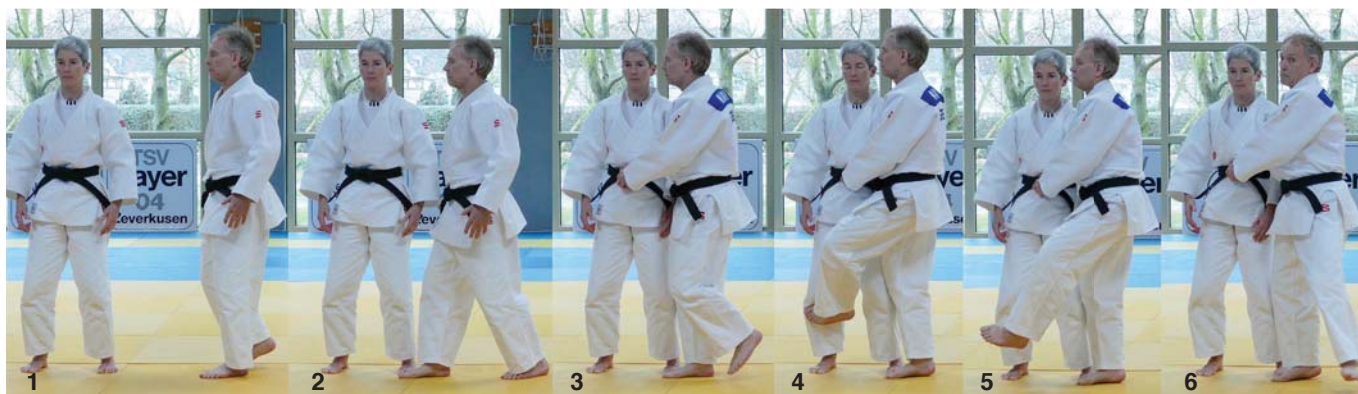
### Mi-kudaki - Auftakt der Ura-Gruppe



Tori und Uke stehen in derselben Ausgangsposition wie bei Yume-no-uchi, der zweiten Technik der Omote-Gruppe (siehe auch unten in der Zeichnung). Wieder nähert sich Uke mit (i.d.R.) sechs Schritten.







Uke platziert seinen rechten Fuß vor Toris linkem Fuß (2), bleibt stehen, versammelt sich und bereitet sich darauf vor, Tori mit einem Hüftwurf anzugreifen. In einer komplexen Bewegung greift er hierzu mit beiden Händen Toris Gürtel an Bauch und Rücken, bringt

seine Hüfte dicht an Toris Hüfte (3), zieht Tori zu sich heran und führt sein linkes Bein bogenförmig an Toris rechtes Knie (4). Durch eine schwungvolle bogenförmige, öffnende Bewegung mit dem linken Bein dreht sich Uke um die Längsachse und versucht, seine

Hüfte vor Toris Hüfte zu bringen und mit einem Hüftwurf anzugreifen (5-7). Der Angriff entspricht exakt dem Angriff der ersten und der zweiten Technik in der Omote-Gruppe (Tai bzw. Yume-no-uchi).



In einer komplexen Bewegung löst Tori mit seiner rechten Hand den Griff von Ukes linker Hand (7, 8), schiebt seinen linken Arm weit vor Ukes Brust (9, 10), sodass sein Unterarm unter Ukes linke Achsel kommt (siehe Detailbeschreibung unten), hinter-

läuft mit einem großen Schritt Ukes Hüfte in der Endphase der Eindrehbewegung etwa in einem 45°-Winkel (8-10), geht dabei in Jigotai herunter und bricht durch diese energische Bewegung Ukes Gleichgewicht nach schräg-hinten (10). Uke versucht, sich

auf dem linken Bein abzufangen, ist jedoch in einer instabilen Lage. Tori setzt nun sofort nach und macht - analog zu Tai und Yume-no-uchi - einige Tsugi-ashi-Schritte nach schräg-hinten und versucht, Uke weiter aus dem Gleichgewicht zu bringen (11-17).

(weiter nächste Seite)

### Das Lösen von Ukes Griff am Gürtel im Detail

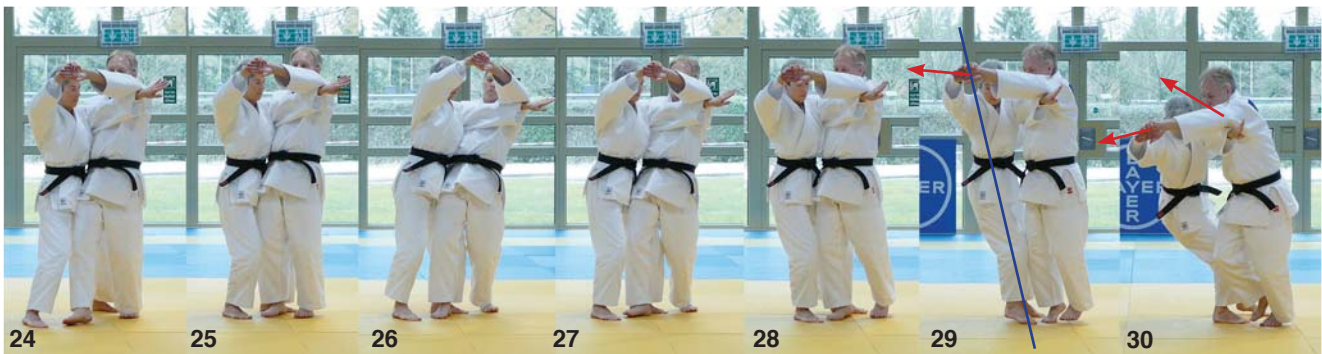


Noch während sich Uke zum Hüftwurf dreht, umgreift Tori die Kleinfingerseite von Ukes linker Hand und legt dabei seinen Daumen in die Gabelung zwischen Ukes Daumen und

Zeigefinger (18, 19). Ukes Griff wird nun mit einer Stoßdrehbewegung nach unten-vorne gelöst (20, 21). Dabei dreht Tori Ukes Hand so, dass Ukes Handfläche zuerst nach unten

(21), dann nach vorne zu Shomen zeigt. Dann hebt Tori Ukes Hand nach oben und schiebt seinen linken Arm in die entstehende Lücke (22, 23).





(... Fortsetzung) Aus dem ganzen Körper heraus schiebt Tori Uke mit insgesamt 4 oder 5 Tsugi-ashi-Schritten in Jigotai - die genaue Anzahl ist nicht festgelegt - nach hinten. Der linke Arm übt Druck in Bewegungsrichtung aus, während Tori mit der rechten Hand in die entgegengesetzte Richtung zieht, um Uke auf Spannung zu halten (bis 25). Nach einigen Schritten bleibt Tori stehen und versucht, Uke in einer Rotationsbewegung nach schräg-hinten zu werfen (26). Uke kann sich jedoch durch einen leicht bogenförmigen

Schritt abfangen und Widerstand leisten (26). Tori ändert nun - wie einige Male zuvor in der Omote-Gruppe - die Wurfrichtung. Unter Ausnutzung von Ukes Gegendruck, zieht Tori Uke nach vorne auf den rechten Vorderfuß (27, 28). Uke droht nun das Gleichgewicht zu verlieren. Dies versucht er - analog zu den entsprechenden Richtungswechseln der Omote-Gruppe (Yume-no-Uchi, Mizu-guruma, Taki-otoshi) - zu verhindern, indem er mit den linken Fuß einen Schritt nach vorne neben den rechten Fuß macht (28). Tori hält

aber den Zug aufrecht und macht mit dem linken Fuß einen kleinen bogenförmigen Schritt nach hinten, sodass Ukes Füße und Toris linker Fuß in einer Linie stehen (29). In dieser Position lässt er sich in die Richtung des Gleichgewichtsbruchs kippen, um diesen zu verstärken (29). (Anmerkung: da das Umsetzen der Füße sehr schnell passiert, konnten die exakten Zeitpunkte leider nicht im Bild eingefangen werden. Bild 29 zeigt die Situation einen Bruchteil zu früh und Bild 30 einen Bruchteil zu spät.)



Tori setzt nun den rechten Fuß neben Ukes Füße (30) und lässt sich vollständig in die Richtung des Gleichgewichtsbruchs kippen (30, 31). Dabei macht er einerseits eine Rotation um die Längsachse und andererseits schraubt er sich so vor Uke, dass er mit

seiner Körperlängsachse leicht schräg vor Uke zu liegen kommt (s.u. 35-38)). Mit seinem linken Arm übt Tori so viel Druck auf Ukes Achsel aus, dass er Uke schräg über seinen Oberkörper mit Yoko-wakare werfen kann (s.u. 36, 37). In der Endphase macht

Tori eine leichte „Wälzbewegung“ auf seine linke Seite. Uke macht einen großen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne und rollt über Toris linke Schulter.

### Die Wurfbewegung im Detail



Die Hauptschwierigkeit beim Werfen liegt darin, dass Tori seine Körperspannung halten muss, um eine gute Kraftübertragung auf Uke

zu bekommen. Tori darf sich hierbei nicht nach unten fallen, sondern muss sich von Uke wegkippen lassen und ihn dabei noch weiter

nach vorne in Wurfrichtung ziehen. Erst wenn beide „unterwegs“ sind, schraubt sich Tori unter Uke und wirft diesen weit über sich.

Da unser Stammdojo in Hagen am Tag der Aufnahmen für diese Folge leider besetzt war, mussten wir - um nicht eine Folge auszulassen - das Dojo wechseln. Unser Dank geht an die Judo-Abteilung des TSV Bayer 04 Leverkusen, die uns dankenswerterweise ihr Dojo an einem Sonntagnachmittag überlassen hatten. Ein herzlicher Dank an den Verein und seinen Vorsitzenden Rainer Fischer!



## Kuruma-gaeshi



Die weiteren Techniken der Ura-Gruppe werden, ohne anzuhalten, flüssig hintereinander in der Diagonalen auf der Mattenfläche ausgeführt. Nach Mi-kudaki rollt Uke in den Stand (41), dreht sich um und ist sofort zu einem Angriff bereit (42). Tori muss zügig und möglichst, ohne die Hände zu benutzen, aufstehen (42) und sich ebenfalls umdrehen, um Ukes kommenden Angriff abwehren zu können (43).



Uke läuft auf Tori zu und will mit beiden Händen aus vollem Lauf gegen Ukes Brust/Schultern stoßen. Dieser Stoß erfolgt zusammen mit einem großen (Stemm-)Schritt mit dem rechten Fuß (44-46). Tori wartet bis zum letzten Moment, senkt seinen Schwerpunkt ab, gleitet mit links-rechts nach vorne neben Ukes vorkommenden rechten Fuß (46) und schlägt mit beiden Handflächen von unten Ukes Oberarme nach oben, sodass Ukes Angriff sein Ziel verfehlt (46, 47). Durch den ausbleibenden Widerstand wird Ukes Gewicht auf den rechten Vorderfuß gebracht. Sofort versucht Uke, sein Gleichgewicht zu halten, zieht dazu den linken Fuß nach und will sich so stabilisieren (47). Genau in diesem Moment lässt sich Tori jedoch mit gestrecktem Körper nach hinten kippen (48, 49), zieht Uke noch mehr nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht und wirft Uke diagonal über seinen Körper hinweg (50-52). Uke rollt in den Stand und Tori steht zügig auf, bereit für die nächste Technik.

### Wichtige Punkte bei Kuruma-gaeshi

Es ist für Uke sehr verführerisch, sein Gleichgewicht herzuschenken und Tori quasi mit einer Judorolle zu überrennen. Das ist aber nicht Sinn der Technik. Vielmehr geht es darum, dass Tori unter Ukes Angriff wegtaut, sich neben Uke begibt und aktiv das Gleichgewicht bricht. Tori versucht sogar noch, etwas Widerstand zu leisten, was ihm aber nicht gelingt. Wichtig: je mehr Toris und Ukes Füße beim Gleichgewichtsbruch nebeneinander sind, desto effektiver kann Tori sein Gewicht einsetzen.

Viel Spaß beim Üben wünschen Ulla und Wolfgang



## Movie Park Germany: Sonderkonditionen mit dem Judo-Pass

Wie in den Vorjahren gewährt Movie Park Germany in Bottrop-Kirchhellen auch in diesem Jahr wieder Sonderkonditionen bei Vorlage des DJB-Judo-Passes an der Kasse. Jeder Judoka erhält einen Preisvorteil in Höhe von 8,00 Euro p.P. auf den regulären Tagespreis für Erwachsene und Kinder. Kinder bis einschließlich drei Jahren erhalten freien Eintritt.

Bei Vorlage eines Judo-Passes an den Tageskassen gewährt Movie Park Germany den oben genannten Preisvorteil für maximal fünf Personen. Die Ermäßigung kann nicht mit anderen Angeboten kombiniert werden.

Die Saison 2016 beginnt am 18.03. und endet am 01.11.2016. Die Vorteilspreise gelten an allen Öffnungstagen der Saison, jedoch nicht am 08., 15., 22., 29. und 31. Oktober. Bitte beachten Sie, dass Movie Park Germany im April und September nicht täglich geöffnet ist. Öffnungszeitenkalender unter [www.moviepark.de](http://www.moviepark.de)



## Zuschüsse für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Auch 2016 können die Sportvereine wieder Mittel zur Förderung der Übungsarbeit beim Landessportbund Nordrhein-Westfalen beantragen. Die Antragstellung ist **bis zum 31. Mai 2016** möglich und sollte online über das Förderportal gestellt werden. Hierfür können die Zugangsdaten verwendet werden, die auch schon für die Registrierung zur Online-Bestandserhebung verwendet wurden. Der Verein muss die Bestandserhebung durchgeführt haben, um einen Antrag auf Förderung der Übungsarbeit stellen zu können.

### Übungsleiter/innen Judo gesucht

Der Stadtportbund Aachen e.V. sucht kurzfristig Übungsleiter/innen Judo (Ringens&Raufens) für die Durchführung von Sportangeboten im Zeitraum von ca. 13.00 bis 16.00 Uhr im Offenen Ganztage der Stadt Aachen.

#### DU bist ....

- sportbegeistert und hast Lust an der Durchführung von Sportangeboten
- engagiert und hast Spaß daran eine Gruppe von Kindern zu leiten
- qualifiziert im Bereich des Organisierten Sports oder hast praktische Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Dann melde dich schnellstmöglich bei uns. Wir suchen engagierte Menschen, die Freude daran haben, mit Kindern und Jugendlichen zu spielen, zu toben, sich zu bewegen und sich aktiv in die Gestaltung des Offenen Ganztages einzubringen.

#### Voraussetzung:

- ÜL-C Lizenz oder höher
- Trainer-C Lizenz oder höher
- Fachkräfte im Sport
- Vergleichbare Ausbildungen

#### Bei Interesse wende dich bitte an:

Stadtportbund Aachen e.V.  
Niels Verhoef  
Tel. 0241/475795-0  
[ogs@sportinaachen.de](mailto:ogs@sportinaachen.de)

Weitere Informationen zum Stadtportbund findest Du unter [www.sportinaachen.de](http://www.sportinaachen.de).



## Rio 2016: DOA und BDK veranstalten Olympia-Malwettbewerb

Anlässlich der Olympischen und Paralympischen Spiele von Rio de Janeiro veranstalten die Deutsche Olympische Akademie und der BDK Fachverband für Kunstpädagogik den Malwettbewerb für Kinder und Jugendliche „Olympische Spiele – wie ich sie sehe!“.

Bereits zum neunten Mal findet der Malwettbewerb statt. Kinder und Jugendliche sind herzlich eingeladen ihre Eindrücke von den Olympischen und Paralympischen Spielen in Rio de Janeiro auf Papier zu bringen und mit ihrem Bild an dem Malwettbewerb teilzunehmen.

[www.doa-info.de/projekte/wettbewerbe/360-malwettbewerb-fuer-kinder-und-jugendliche](http://www.doa-info.de/projekte/wettbewerbe/360-malwettbewerb-fuer-kinder-und-jugendliche)

## IMPRESSUM

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

44. Jahrgang 2016

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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.  
Postfach 10 15 06  
47015 Duisburg  
Friedrich-Alfred-Str. 25  
47055 Duisburg  
Telefon: 02 03 / 73 81 - 6 26  
Telefax: 02 03 / 73 81 - 6 24  
E-Mail: [info@budo-nrw.de](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 Schiff & Kamp GmbH  
Moerser Str. 70  
47475 Kamp-Lintfort

**Anzeigenpreise:** Preisliste Nr. 5 vom 1.5.2011

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

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

### Lieferbedingungen:

Jahresabonnement 35,00 €

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

Einzelheftpreis: 3,90 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

### Urheberrechtlicher Hinweis:

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





## Wechsel im Präsidium des NWAV

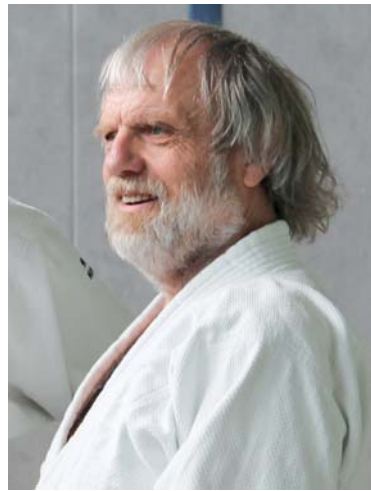
Am 20. Februar 2016 fand die diesjährige Jahreshauptversammlung des Nordrhein-Westfälischen Aikido-Verbandes (NWAV) in Essen statt. Zum letzten Mal leitete der langjährige Präsident Volker Marczona diese Versammlung. Nicht ohne Stolz gab er im Jahresbericht über das vergangene Geschäftsjahre bekannt, dass in diesem Zeitraum wieder drei neue Vereine (bzw. Aikidoabteilungen) dem NWAV beigetreten sind. Ergänzend erklärte der scheidende Präsident: „Unser Verband umfasst nun über 30 Mitgliedsvereine, die insgesamt dem Landessportbund über 900 Aikidomitglieder gemeldet haben. Damit sind wir zwar insgesamt ein kleiner, aber für Aikidovereine ein durchaus attraktiver Verband – und wir wachsen.“

Da Volker nicht mehr zur Wahl stand, musste das Präsidium neu zusammengesetzt werden. Zum Präsidenten wählte die Versammlung Josef Jürgens. Josef ist schon seit acht Jahren als Vizepräsident Mitglied des Präsidiums. Ebenso wurde Michael Wefers als Vizepräsident Finanzen für vier weitere Jahre in seinem Amt bestätigt. Neu ins Präsidium wählte die Versammlung Michael Bonn als Vizepräsidenten. Alle drei nahmen die Wahl an.

Als erste Amtshandlung dankte Josef Jürgens im Namen des Verbandes und seiner Mitglieder Volker Marczona für seine langjährige Tätigkeit als Präsident des NWAV: „Du hast am Aufbau unseres Verbandes entscheidend mitgewirkt und hast dafür gesorgt, dass der NWAV sich für alle Richtungen des Aikido geöffnet hat. Wir danken Dir für Deine umfassende ehrenamtliche Tätigkeit für unseren Verband und für das Aikido“. Michael Wefers überreichte dann als kleines Dankeschön einen Präsentkorb.

In einer kurzen Erklärung zur gegenwärtigen Situation des NWAV verwies Josef Jürgens darauf, dass unser Verband in der Grundstruktur gut aufgestellt sei. Er sei Mitglied im Dachverband für Budotechniken NRW und biete den Aikidovereinen eine gute Möglichkeit der Mitgliedschaft im Landessportbund sowie in den Kreis- bzw. Stadt-sportverbänden. Laut unserer Satzung können sich Mitgliedsvereine einer Aikidostilrichtung im NWAV zu einer Sektion zusammen schließen. Darüber gibt es auch die Möglichkeit über Stilgrenzen hinweg, Formen von Zusammenarbeit und Erfahrungsaustausch zu initiieren. Ein gutes Beispiel dafür ist die jährlich stattfindende Veranstaltung zur Verlängerung der ÜL-C- Lizenz im NWAV. Neben dem Erwerb der Verlängerungslizenz findet hier Begegnung und Erfahrungsaustausch über Stilgrenzen hinweg statt. Auch gemeinsame stilübergreifende Lehrgänge, wie sie schon mehrfach stattgefunden haben, bieten gute Möglichkeiten miteinander und voneinander zu lernen.

Michael Wefers wies im gleichen Zusammenhang darauf hin, dass in der Kasse des NWAV ausreichend Gelder zur Verfügung stehen, um solche Aktivitäten zu bezahlen. Wichtig sei, dass gemeinsame Verbandsaktivitäten von unten angestoßen und getragen werden. Spontan erklärten dann die beiden Vertreter des Aikido Dojo Hürtgenwald, gerne einen solchen Verbandslehrgang (360 Grad) noch in diesem Jahr zu organisieren. In einem Meinungsbild dazu bekundeten viele Vereinsvertreter ihr Interesse. Als Termin wurde der erste Samstag im September dafür vorgemerkt.



**Josef Jürgens ist neuer Präsident des NWAV**

**Michael Wefers, Vizepräsident Finanzen**



**Michael Bonn ist neuer Vizepräsident**



Michael Stockhausen stellte dann noch die neu gestaltete Homepage vor und verwies u. a. darauf, dass die Möglichkeit zur Ankündigung von Lehrgängen und Seminaren auf der Homepage stärker genutzt werden könne. Man möge ihn darauf ansprechen. Im gleichen Zusammenhang wurde dann ebenfalls darauf verwiesen, dass alle Mitgliedsvereine die Möglichkeit haben im „budoka“ Artikel über ihre Vereinsaktivitäten zu veröffentlichen. Diese Möglichkeit sollte durchaus mehr genutzt werden.

Zum Schluss der Veranstaltung stellten sich die im letzten Jahr neu dazugekommenen Vereine aus Dortmund und Düsseldorf mit ihren jeweiligen Aikidoaktivitäten und -ausrichtungen vor.





## Peter Debitsch ist jetzt Dan-Träger im Hanbo-Jutsu

Peter Debitsch, Mitglied der Dan-Prüfungskommission des Goshin-Jitsu Verbandes NW, ist nun auch Träger des 6. Dan Goshin-Jitsu, 1. Dan Hanbo-Jutsu und 1. Kyu Kobudo. Er wird weiterhin dem Verband, wie schon seit Jahren, als kompetenter Ansprechpartner und Leiter von Dan-Speziallehrgängen und Landeslehrgängen mit der Thematik Hanbo-Jutsu in der Selbstverteidigung zur Verfügung stehen. Peter ist Trainer im Judo Ju-Jutsu Club Yamanashi Porz in Köln-Porz-Ensen, wo sich auch das Landesleistungszentrum des Goshin-Jitsu Verbandes befindet.

In Rheinberg legte Peter Debitsch erfolgreich seine Dan-Prüfung im Hanbo-Jutsu vor dem Prüfer Thomas Mayer Gall vom Kobudo Kwai Deutschland ab. Er zeigte u.a. die zwei geforderten Kihons (Okunai de Kihon und Juji-Naname Kae Kihon), die Kata Fudoshin no Sho und insgesamt 45 Techniken (20 x Hanbo gegen Faustangriffe, 10 x Tessen gegen unterschiedliche Angriffe mit/ohne Waffen, 10 x Hanbo gegen Waffen und 5 x Wurftechniken aus den fünf Wurfgruppen des Judo mit dem Hanbo sowie Vorkenntnisse aus den Kyu-Programmen). Nach mehrjähriger und intensiver Vorbereitungszeit konnte Peter endlich sein Ziel, den 1. Dan Hanbo-Jutsu zu erlangen, erreichen.

Günter Tebbe



Alex Ramme, Peter Debitsch, Thomas Mayer Gall (von links nach rechts)



## Goshin-Jitsu-No-Kata Lehrgang in Dellbrück

Trotz der derzeitigen unübersichtlichen Lage durch kurzfristige Hallenschließungen konnte der Kata-Lehrgang wie geplant in der Sporthalle der Haupt- und Realschule Köln-Dellbrück durchgeführt werden. Als Referent begrüßte Günter Tebbe Joachim Jäger (4. Dan Goshin Jitsu, 5. Dan Judo) auf der Matte. Mit seinem Partner Ralf Müller (6. Dan Goshin Jitsu, 2. Dan Karate) wurde den zahlreichen Teilnehmern die Goshin-Jitsu-No Kata nahegebracht. Die einzelnen Teile der Kata wurden anschaulich vorgestellt. Bei dem anschließendem Üben standen Joachim Jäger und Ralf Müller den Teilnehmern hilfreich zur Seite und wiesen besonders auf die Feinheiten hin. Im Verlauf des Lehrgangs wurden die Teilnehmer immer sicherer in der Ausführung ihrer Bewegungen und der Techniken. Mit Ende des Lehrgangs verließen alle Teilnehmer mit neuen Eindrücken die Matte. Der Goshin-Jitsu Verband NRW dankt dem TV Dellbrück für das Bereitstellen der Sporthalle.

Jörg Lüllwitz/Günter Tebbe



# Korea-Trip 2015

## – Der erste Tag in Busan

**A**m Donnerstagmorgen, ein Tag vor dem offiziellen Start des Korea-Trips 2015, trafen die tags zuvor angereisten sowie die seit einer Woche in Seoul verweilenden deutschen Teilnehmer mit dem neuseeländischen Team und einigen US-Amerikanern im „Haeundae Grand Hotel“ in Busan zusammen. In der Hotellobby wurden alle ausländischen Gäste herzlich von Großmeister Seo In-sun und seiner Tochter Meister Sara in Empfang genommen.

Nach einer kurzen Begrüßung und dem vagen Hinweis auf eine Trainingseinheit wurden wir auf zwei Vans verteilt, die uns – entgegen unserer Vermutung – nicht in das nächstgelegene Busaner Dojang, sondern in eine abgelegene Ortschaft namens Dahori Gobungun beförderten. Die Fahrt durch den dichten Straßenverkehr übernahm Meister Choi Young-hwan persönlich. Nach rund eineinhalb Stunden Fahrt (und Stau) erreichten wir das 250-Einwohner-Dorf. Kaum aus den etwas engen Vans ausgestiegen, wurden wir vom Ortsvorsteher in Empfang genommen, der erkennbar stolz seine Wirkungsstätte vorstellte und über die lange Historie von Dahori Gobungun referierte. Bei sommerlichen 25 Grad wurde uns während der Dorfbesichtigung unter anderem vorgestellt, wie der Reis traditionell geerntet und verarbeitet wurde. Auch das Bewässerungssystem für die kleine Kaki-Plantage sowie die angrenzenden Salat- und Reisfelder wurde ausführlich erklärt. Das bescheiden angekündigte, aber tatsächlich sehr reichhaltige traditionell-koreanische Mittagessen in einem umgebauten Gewächshaus zeugte von der Gastfreundlichkeit der Dorfbewohner.

Im Anschluss an das Mittagessen beendeten wir die Besichtigung der näheren Dorfumgebung und wurden in das kleine Dorfzentrum gebeten. Hier wurden wir zur allgemeinen Überraschung angehalten, aus vielen klebrigen, eine Masse bildenden Perlen eine vorgefertigte Maske (kor.: tal) aus Pappe zu bekleben, die jeweils bestimmte Charaktere wie den Mönch, den Aristokraten, die Braut oder den Narr repräsentierten und nach einem koreanischen Mythos verschiedene Bedeutungen tragen. Im Mittelpunkt stehen die Masken auch heutzutage noch auf koreanischen Maskentanzvorführungen. Unter Anleitung einer Lehrerin und einiger örtlicher Kinder, die sichtlich Spaß daran hatten, kamen dank der verschiedenen kräftigen Farben und der gestalterischen Freiheit schließlich viele bunte Kreationen zustande.

Im Anschluss verabschiedeten wir uns von den anwesenden Dorfbewohnern, um unser nächstes Etappenziel, das „Ramsar Culture Center“ in Changwon, zu erreichen. Der Museumsdirektor erläuterte uns zunächst Hintergrundinformationen zu dem nach UNESCO Ramsar-Abkommen zertifizierten Feuchtgebiet von Changwon, bevor wir dieses besichtigten und die vielseitige Flora und Fauna des Ökosystems mit einer Größe von 2,31 Quadratkilometern erleben konnten. Aufgrund fossiler Funde kann das Alter des Feuchtgebiets auf rund 140 Millionen Jahre beziffert werden.

Am Nachmittag schließlich erreichten wir nun doch noch das Dojang von Meister Choi und spekulierten auf eine abschließende Trainingseinheit vor der Rückreise nach Busan. Jedoch war Choi sichtlich mit organisatorischen Angelegenheiten beschäftigt, so dass wir selbst-

Das geschützte Feuchtgebiet von Changwon







Der Bürgermeister von Dahori zeigt stolz seinen Ort

ständig für die uns am Morgen angekündigte „kleine Demonstration“ trainierten. Wir entschieden uns, Auszüge aus unserem für die WM einstudierten Programm zu zeigen. In dem kleinen Dojang kein leichtes Vorhaben. Gemeinsam mit den beiden anderen Teams war die verfügbare Mattenfläche bereits mehr als ausgereizt. Gerade als wir uns mit den beengten Platzverhältnissen arrangiert hatten, wurden wir auf die Straße herausgerufen und marschierten zu unserem Erstaunen in Zweierreihen und im Dobok mit unbekanntem Ziel durch die örtlichen Straßen.

Nach fünf Minuten Marsch erreichten wir schließlich ein mehrstöckiges Gebäude, in dem ein großer Saal mit ausgelegten Matten vorzufinden war. Zahlreiche Zuschauer und eine Wand mit einem großen Banner mit der Aufschrift „Kampfkunstfestival“ (sinngemäß übersetzt) sowie der koreanischen, deutschen, neuseeländischen und US-amerikanischen Nationalflagge verwiesen schließlich darauf, dass die uns angekündigte „kleine Demonstration“ eine öffentlichkeitswirksame Veranstaltung der örtlichen Hapkido-Schule war.



Selbst gebastelte traditionelle koreanische Masken

Nachdem die vier Nationalhymnen gespielt wurden, folgten zunächst Tanzaufführungen und eine Gesangsdarbietung, bevor wir schließlich an der Reihe waren und – begleitet vom frenetischen Jubel der Zuschauer – unser Programm aufführten. Eine offensichtlich gelungene Generalprobe des WM-Programms. Im Anschluss an die Präsentation der internationalen Teams folgte die Vorführung der Kinder und Jugendlichen von der örtlichen Hapkidos-Schule. Ein „Demo-Team“ beeindruckte uns als nächstes mit akrobatischen Flugrollen, Salti, Schrauben und Flick-Flacks, bevor Meister Choi mit einer technisch herausragenden Präsentation der Hosinsul abschloss. Ehe wir den Saal wieder verlassen konnten, wurden wir seitens der koreanischen Teilnehmer um Erinnerungsfotos und sogar Autogramme gebeten. Etwas verwundert willigten wir ein und zieren seitdem vermutlich zahlreiche koreanische Facebook-Pinnwände.

Der Abend endete schließlich in einem örtlichen Restaurant. Typisch koreanisch saßen wir an niedrigen Tischen auf dem harten Boden. Das hervorragende Essen und die nette Gesellschaft entschädigten jedoch für die ungewohnte Sitzpose. Nach dem Essen fuhren wir zurück ins Hotel nach Busan, wo wir einen unerwartet ereignisreichen Tag ausklingen ließen und uns auf den offiziellen Beginn des „Korea-aufenthalts“ am nächsten Tag freuten.

Fabian Ludolph



Besiegeln einer neuen Freundschaft



Teams aus vier Ländern



Leckeres koreanisches Essen





Lehrgang Boxen mit Christoph Urbanovicz

## „Wahlverwandtschaft“ der anderen Art

**W**ährend der Mensch in kreativer Auseinandersetzung mit sich und Anderen Bewegung an Bewegung reihen kann, begrenzt die Anatomie den Rahmen unserer körperlichen Bewegungsmöglichkeit. Das kann positiv sein, wenn wir gezielt einen Hebel ansetzen, führt uns aber auch an eigene Grenzen, wenn wir uns über unseren anatomisch festgelegten Rahmen (Gelenkigkeit etc.) hinaus bewegen wollen. Somit haben die Menschen in der Vergangenheit sicherlich im Kontext der „Evolution der Kampfkunst“ verstärkt auf die Optimierung der Bewegungen gesetzt. Im Verlaufe der Geschichte der Budo-Künste sind immer wieder verschiedene Stile und Ausprägungen von Kampfkünsten aufeinander getroffen, haben sich im Rahmen der „Evolution der Kampfkunst“ gegenseitig beeinflusst oder gar den weiteren Weg eines Stils/einer Schule derartig verändert, dass mancher Zweig der Kampfkunst zur Sackgasse wurde. Was nicht von Generation zu Generation durch das Üben „vererbt“ wurde, geriet angesichts spärlicher Schriften und der eng gesteckten Verbreitungsmöglichkeiten (ohne Fotos, Videos, Computer, E-Mail, SMS ...) derselben in Vergessenheit.

Spätestens mit Beginn des 20. Jahrhunderts und besonders nach dem Zweiten Weltkrieg findet mit der rasanten Weiterentwicklung moderner Medien, Migrationsbewegungen und Fortbewegungsmitteln auch ein beschleunigter Transfer von Techniken und Ideen innerhalb der Familien des Budo und angrenzender Kampfkünste und Sportarten statt, so dass die Frage gestellt werden muss, in welchem Maße hier der Technik- und Ideentransfer von Vorteil oder Nachteil sein kann. Das Boxen ist in Europa seit der Antike in vielen Erscheinungsformen überliefert. Also ist eine Auseinandersetzung des Jiu-Jitsuka mit dem Boxen sehr sinnvoll.

Im Dojo des TSV Viktoria Mülheim fanden sich zahlreiche Jiu-Jitukas aus ganz NRW ein, um hier ihre Grundtechniken im Bereich des Boxens zu erarbeiten und neue Eindrücke in der Anwendung von Techniken des Kämpfens mit den Fäusten – dem „Faustfechten“, wie es früher genannt wurde – zu erhalten und die Bewegungen und Erfahrungen als Ergänzungen mit in die Kompetenzen des eigenen



Jiu Jitsu einzubinden. Diesen Erwartungen wurde der *Gastreferent Christoph Urbanovicz (Boxen, 3. Dan Karate)* ab der ersten Minute mehr als gerecht. Christoph war bereits Referent auf dem KID-Seminar 2012 und hat uns mit weiteren Lehrgängen erfreut. Das eigentliche Thema des Lehrgangs liest sich wie folgt: *Grundlagen des Boxens – Kampfposition, Fußstellung, Schläge – Angriff, Ausweichen ...* Hinter diesen wenigen Stichwörtern, die in etwa die grundlegenden Inhalte des Lehrgangs beschreiben, verbirgt sich aber eine ganze Welt von Bewegungen und Bewegungsabläufen. Was macht folglich der Jiu-Jitsuka auf einem *Lehrgang Boxen* und inwieweit ist das Boxen mit dem Jiu Jitsu vereinbar?



Grundschule



Diese Frage stellten sich die Lehrgangsplaner sicherlich im Vorfeld. Erklärbar und erfahrbar ist die „Verwandtschaft“ von Budo und Boxen einerseits aus der Erfahrung und andererseits aus der Grundannahme, dass Jiu Jitsu und Boxen ohne weitere hindernde Reibungspunkte miteinander verbunden werden können, weil die runden Bewegungen und Bewegungsmuster sowie die gesamte Zielsetzung: Sieg über den Gegner (Partner) bei beiden große Übereinstimmungen (Berührungspunkte) im Spannungsfeld zwischen Kunst und Sport aufweisen. Die konsequente Ausführung von Schlägen und Blöcken, das Ausweichen, das „Abtauchen“, das Umlenken und die sichere Beinarbeit kennzeichnen erfolgreiches Kämpfen im Boxen und im Jiu Jitsu. Auch wenn der Boxer im Ring – in dem er sich im Sinne von Fairness und Sportlichkeit sportlichen Regeln unterwirft – nicht seine Beine als Werkzeug gegen sein Gegenüber einsetzen darf, ist die Gesamtheit der harmonischen und zugleich kraftvollen Bewegungen der unteren Körperhälfte, Beinarbeit genannt, hier doch ein herausragendes Merkmal, das die „andere Hälfte“ des Boxers von der Hüfte bis zu den Zehen zu einem höchst wirkungsvollen Instrument werden lässt. Ohne schnelle Beine gibt es keine schnellen Bewegungen der Arme, denn die Beine (Füße) verbinden uns mit dem Boden; Distanzen können ohne gute Beinarbeit nicht schnell überwunden werden, Ausweichmanöver sind zu langsam und die gesamte Kondition ist zu bemängeln. Stichwort „Bodenkontakt“: Nicht zu viel und nicht zu wenig davon, das ist die Erfolgsformel. Dies setzt Fitness für und durch das stetige Üben der Beinarbeit voraus. Die Wachsamkeit lässt bei guter Beinarbeit übrigens auch nicht so schnell nach ...



**Aktiv in den Mann hinein**

Beinarbeit und Deckung waren buchstäblich immer wieder Dreh- und Angelpunkte des Lehrgangs. Auch beim Sparring! Besonders beim Sparring! Wer den Lehrgang besucht hat oder schon einmal Erfahrungen mit dem Boxen machen durfte, weiß, wo die Bewegungen in unser Jiu Jitsu einfließen können oder wo sie schon vor Generationen in Deutschland und Europa immer wieder in einem harmonischen Fluss ihren Einzug (und somit ihren *Einfluss*) genommen haben. Auf jeden Fall steht der Umgang mit Wachsamkeit hier für eine Erweiterung der eigenen Perspektive in Bezug auf Budo an sich. Wachsamkeit, sein Gegenüber nie zu unterschätzen oder aus den Augen zu verlieren. Wachsamkeit, sich guten Einflüssen zu öffnen und schlechte von sich zu weisen und hierbei dem unterrichtenden Lehrer Vertrauen zu schenken. Und außerdem ist es ein lebendiger Appell, nie mit dem Lernen aufzuhören, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen, sich aber auch stets seines Fundamentes bewusst zu sein! Denn dann ist man über den Körper und Geist mit dem Leben in stabiler Bewegung. Nach vorne. In Entwicklung. Die konstruktive Auseinandersetzung mit anderen Künsten aus der Familie der Budo-Sportarten/Künste darf durchaus vorgenommen werden; das ist besonders dann sinnvoll, wenn es gelingt, Gastreferenten wie Christoph Urbanovicz wieder für eine Übungseinheit zu gewinnen, in der es um die Vermittlung von Boxen und Budo im Gesamtzusammenhang von Kampfkunst und Kämpfen selbst geht. Die gewählte „Verwandtschaft“ in Richtung von Boxen zum Jiu Jitsu hin ist ausgesprochen nützlich, da das Boxen in der Selbstverteidigungskunst Jiu Jitsu an vielen Stellen zu einem sinnvollen Einsatz kommt, ohne dass es zu Widersprüchen oder zu „konkurrierenden Fragestellungen“ führt. Bei beiden „Verwandten“ ist auch die Schulung des Charakters von Bedeutung. Diese Botschaft wurde auch genau so vermittelt. Das ist Christoph mehr als gelungen: *Im Rahmen des Lehrgangs Boxen, auf der Matte des Jiu Jitsu*, für alle Anwesenden eine Bereicherung, an die man sich gerne noch lange erinnert, weil Körper und Geist bestmöglich aktiviert worden sind. Insgesamt also alles eine gute Wahl!

**Text: Volker Schwarz/Andreas Dolny  
Fotos: Bernd Kampmann**

## Notwehr, Nothilfe, Rechtslage zu Hilfsmitteln

Einmal im Jahr findet dieser Pflichtlehrgang für alle Dan-Anwärter beim TV Littfeld statt. 40 Teilnehmer konnte NRW-Lehrwart Wolfgang Kroel (8. Dan) auf dieser wichtigen Fortbildung begrüßen.

Zu Lehrgangbeginn wurden von Wolfgang einige Ju-Jitsu Kombinationen dynamisch dargestellt. Die eine härter, die andere weicher. Hiermit wurde die Grundlage für den Lehrgangseinstieg geschaffen. Zum einen, um auf eine gewisse Verantwortlichkeit an Schüler und Trainer hinzuwirken, ihre Techniken vorab zu überdenken und sinnvoll miteinander zu verknüpfen. Aber zum anderen auch, um den Unterschied zwischen Training und Prüfung unseres schönen Sportes herauszustellen - bei dem z.B. ein Kipphandhebel mit beherrschter Fallschule des Partners eine Augenweide ist. Diese Technik führt jedoch in einer (vermeintlichen) Notwehrsituation zu einem völlig anderen Ergebnis. Die Konsequenzen unseres Handelns sollten wir im Vorhinein bedenken und nicht erst bei der Anwendung.

Anschließend standen das Notwehrrecht und die Nothilfe auf dem Programm. Mit Hilfe einer Powerpoint-Präsentation konnte Wolfgang den Teilnehmern in verständlicher Weise das geltende Recht näherbringen. Mit einem Referat zum Thema „Messer“ lockerte Jochen Heinbach die Fortbildung auf. Hier waren doch einige interessante Informationen rund um diese Waffe zu erfahren. Den Schlusspunkt setzte dann wieder Wolfgang Kroel mit dem Waffenrecht. Unter anderem nahm er kurzfristig die Aktualität des kleinen Waffenscheines in seine Erläuterungen auf.

NWJJV







## Generationenlehrgang – Ju-Jutsu verbindet „Alle“!

Ende Januar fand der erste offizielle generationenübergreifende Landeslehrgang Technik in NRW statt. Wir kennen Generationenvertrag, Generationenkonflikt oder auch Generationenhaus. Alles Begriffe, die in letzter Zeit öfter durch unsere Medienlandschaft schwirrten. Der Grundtenor bei allen Begriffen ist doch, dass sich verschiedene Altersstrukturen (Generationen) zusammensetzen und über ein gemeinsames Ziel sprechen.

So hatte sich das auch der Bezirk Aachen vorgestellt, als er 2012 den ersten Vereinslehrgang als einem Generationenlehrgang ins Leben rief. Es sollten sich hier verschiedene Generationen treffen und zusammen trainieren. In unserer Ju-Jutsu-Welt haben sich vier Altersstrukturen (ganz vage gesprochen „Generationen“) gebildet, die auf unterschiedliche Weisen trainieren, jeder nach seinen Möglichkeiten. Es gibt hier die Gruppe der (Klein-)Kinder, die der Jugendlichen, die der Erwachsenen und die der Lebensälteren bzw. die mit körperlichen Behinderungen (Ü40). Gemeinsam bei allen ist, dass sie mit Spaß Ju-Jutsu betreiben.

So wurden auch die Referenten bzw. Referentin ausgewählt. Generationenübergreifend bedeute hier, dass alle Ju-Jutsukas zusammen auf einer Matte standen. Bei diesem Lehrgang war die jüngste Teilnehmerin fünf Jahre und der älteste Teilnehmer/Referent 76 Jahre alt. Da man in den vergangenen Jahren schon mit Generationenlehrgängen auf Vereinsebene Erfahrungen hatte, wurde eine größere Halle ausgesucht. Der PTSV freute sich, als Ausrichter in Erscheinung zu treten. Doch mit dieser Menge hatte wohl keiner gerechnet. 146 Teilnehmer wollten zusammen Ju-Jutsu trainieren. Es kamen über zwölf Vereine aus ganz NRW (z.B. aus Geldern oder Rhede). Platz ist ja bekanntlich auch in der kleinsten Hütte, so auch im großen Dojo vom PTSV.

Die Referenten hatten sich wieder tolle Sachen einfallen lassen um die unterschiedlichen Bedürfnisse im Ju-Jutsu zu bedienen. Isabelle Kuckhoff, die jüngste Referentin, startete erst einmal mit verschiedenen koordinativen Aufgaben, um die Teilnehmer auf das Training vorzubereiten. Koordination ein wichtiges Element in Training, da man hier durch ein besseres Körpergefühl die Leistungsfähigkeit steigern kann. Björn Wilden übernahm dann die Gruppe. Er konzentrierte sich auf Techniken, die die Kinder teilweise schon kannten,

aber noch nicht mit „sooo Großen“ trainiert haben. Er stellte diese Techniken „bildlich dar“, so dass der „Cowboy“ oder die „Windmühle“ nachhaltige Techniken sein werden. Der Dritte im Bunde, Danny Jansen, stellte Techniken dar, die „aus Riesen Zwerge machen konnte“. Er versuchte mit Ellenbogen oder Schulterbeinzug die „Großen“ passend zu machen. Man kann auch sagen, die Kinder brachten die Erwachsenen auf „ihre Arbeitshöhe“! Und zum Schluss ... Uli Rusina. Der älteste Teilnehmer beim Lehrgang zeigte, dass man selbst im fortgeschrittenen Alter nicht zum alten Eisen gehören muss. Er demonstrierte Fausttechniken, die man Leuten in seinem Alter sicher nicht zugemutet hätte. Hier bekamen die Erwachsenen leuchtende Augen, da sie, obwohl sie jünger waren, nicht diese Power zeigen konnten. So kommentierten zwar nur die Kinder die Power mit „bohäh“, die Erwachsenen aber zeugten mit Stillschweigen Respekt.

### 2. Dan für Karl Josef Krebs

Ein „anderes Highlight“ dieses Lehrganges war wohl die Dan-Verleihung an einen allseits geschätzten Sportler. Robby Prümm, stellvertretend für das Präsidium des NWJJV, fing mit seiner Laudatio an, erzählte über die Leistungen eines Sportlers, der aus dem Bezirk Aachen kommt. Dieser Sportler hat sich in der Vergangenheit stark für Jugendliche im Bezirk und auch außerhalb engagiert. Robby erklärte kurz den sportlichen Werdegang unseres Jubilars, der immer noch ahnungslos war. Selbst als er dessen exotische Frisur ansprach, wusste er immer noch nicht, wen er meinte. Er schaute sich im Kreis nach diesem Sportler um. Erst als Robby dessen Namen nannte, Karl Josef Krebs, war die Überraschung perfekt. Karl Josef Krebs, den so bestimmt keiner kennt. „Jupp aus Konzen“, das ist er! Unser Freund und Sportler mit der „Irokesenfrisur“ aus der Eifel. Der „Macher“ der „Pfungstfreizeit“. Herzlichen Glückwunsch zum 2. Dan. Du hast es Dir verdient.

Der Bericht endet so, wie er anfang. Mit dem Begriff „Generationen“. Um es mit den Begriffen am Anfang zu sagen. Der Bezirk Aachen ging einen Generationenvertrag ein, indem er mit allen Altersgruppen zusammen trainierte. Er ließ es hierbei nicht zu einem Generationenkonflikt kommen, da alle mit Spaß, Freude und Rücksicht auf den Anderen zusammen trainierten. Unser Generationenhaus war das Dojo vom PTSV. Vielen Dank an alle Teilnehmer, Referenten und guten Feen im Hintergrund! Es hat uns allen Spaß gemacht und wir freuen uns auf den nächsten „Generationenlehrgang 2018“, aber in einem größeren Haus.

Andreas Dern





Fred Maro

## Fred Maro ist neuer Präsident des NWJJV

Bei der Mitgliederversammlung in NRW standen in diesem Jahr Neuwahlen an, ein Grund für eine sehr rege Beteiligung, die fast die Örtlichkeiten sprengte. Größter Punkt auf der Tagesordnung war sicherlich die Neuwahl eines Präsidenten, nachdem Gerd Keitel nach zwölf sehr erfolgreichen Jahren im Herbst letzten Jahres seinen Rücktritt bekanntgegeben hatte.

Mit einer deutlichen absoluten Mehrheit wurde Fred Maro zum neuen Präsidenten gewählt und konnte seinen Kontrahenten und langen NWJJV-Funktionär Werner Dermann auf den zweiten Platz verweisen.

Fred ist in der Verbandsarbeit längst kein unbeschriebenes Blatt, unterstützt er schon seit einiger Zeit Vorstand und Dan-Prüfer-Gremium bei der Optimierung der Kommunikation, z.B. bei Dan-Prüfungen. Er kennt also Strukturen und Arbeitsweise des Vorstandes und seiner Gremien als Berater einerseits und den Verband als aktiver Sportler andererseits.

Als Spezialist für unternehmensinterne Kommunikation mit einem ausgeprägten Sinn für neue Ideen und gutem Gespür und viel Erfahrung für Außenwirkung wird er sicher die ausgezeichnete Arbeit von Gerd Keitel fortführen. Gerd konnte während seiner Amtszeit für Ruhe und gutes Arbeiten für und mit den Sportlern sorgen und hat nicht nur mit der Zusammenarbeit mit den Jiu-Vereinen und der Professionalisierung der Geschäftsstelle eine großartige Basis aufgebaut. Jetzt kann der Verband mit Fred die nächsten Schritte in die Zukunft tun.

Fast schon zu erwarten war dann im weiteren Verlauf der Wahlen fast die komplette Bestätigung des Vorstandes für weitere vier Jahre. Offenbar ist man durchaus mit der Arbeit der Verbandsführung zufrieden und vertraut einem eingespielten Team. Drei neue Spieler





kommen dann allerdings doch auf den Platz: Silvio Lüttgens ist neuer Bezirksvertreter Justiz, Maike John übernimmt den Posten der Referentin Frauen und Horst Radtke ist neuer Referent Senioren.

Es wurden im Verlauf der Mitgliederversammlung noch zwei Sportkameraden für ihre lange und gute Arbeit für den Verband geehrt. Der scheidende Referent Frauen Thomas Stommel wurde für seine Arbeit

mit der Ehrenmitgliedschaft im NWJJV geehrt. Und der frühere Bezirksvertreter Justiz Gerd Kandora wurde für sein Engagement mit dem 3. Dan Ju-Jutsu ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für Eure gute Arbeit.

NWJJV

Ehrenmitgliedschaft im NWJJV für Thomas Stommel







## Dortmunder Stadtmeisterschaften

Zwölf Vereine mit ca. 100 Startern besuchten die 8. Dortmunder Chang-Hun Taekwon-Do Jugendmeisterschaften in der Sporthalle Huckarde. Pünktlich um 10:00 Uhr eröffnete Wilfried Peters das schon traditionelle Vereinsturnier. Die Wettbewerbe begannen mit den Pflichtübungen Tul für Kinder ab sechs Jahren. Anschließend konnten die Sportler sich noch im Semikontakt-Freikampf messen.

Dank der Unterstützung aus dem Orgateam des TV Wanne und der zügigen Abwicklung durch Kampfrichterobmann Ahmet Sengezer konnte der letzte Kampf gegen 15:30 Uhr beendet werden. Für das nächste Jahr bereiten sich die Organisatoren des Budo- und Kraft-



sportvereines Dortmund auf noch mehr Teilnehmer vor, denn die Dortmunder Vereine verzeichnen großen Zulauf von Kindern ab vier Jahren, die Budo-Selbstverteidigung bzw. Taekwon-Do lernen möchten.

Wilfried Peters

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





Nur lachende Gesichter beim Lehrgang in Moers

Aufwärmtraining mit Kraft- und Dehnübungen zeigten die beiden hochkarätigen Trainer den 30 Teilnehmern des Lehrgangs in erstklassiger Weise die Feinheiten der Schüler- und Meisterformen im Shaolin Kempo. Nach vierstündigem Training, bei dem keine Frage offen blieb, wunderten sich die Teilnehmer, wie schnell die Zeit vorübergegangen war und sie waren sich allesamt einig: Das war ein super Lehrgang zum Jahresanfang.

## Dan-Vorbereitungslehrgänge der Fachschaft Shaolin Kempo

Wie seit Jahren fand auch in diesem Jahr am letzten Samstag im Januar der erste Lehrgang des Jahres der Fachschaft Shaolin Kempo in Moers statt. Als Referenten konnten wieder Klaus Konrad, 8. Dan, und Bodo Weyers, 5. Dan, gewonnen werden. Nach einem effektiven

Auch beim zweiten Lehrgang im Februar in Kleve waren zwei erstklassige Referenten am Start. Heinz-Jürgen Naß, 6. Dan, und Peter Scholz, 5. Dan, brachten den Lehrgangsteilnehmern die schwierigen Bewegungsabläufe der zehn Blockformen näher. Der Lehrgangsstoff mit seinen vielen komplexen wie auch diffizilen Abläufen brachten so manchen Teilnehmer an seine Grenzen, wobei die beiden Referenten unter der Leitung von Heinz-Jürgen Naß es verstanden, das gesamte Teilnehmerfeld immer wieder mitzureißen und die Konzentration bis zuletzt aufrecht zu erhalten. Zum Schluss waren die Anwesenden erstaunt, wie schnell die Zeit vergangen war.



Nur freudige Gesichter beim Blockformen-Lehrgang

IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER IN SACHEN

# BUDO

SCHNELL – FLEXIBEL – KOMPETENT.

PHOENIX  
BUDOSPORT

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

## LAND

### 12. Rheinland Open (Einladungsturnier) der männlichen und weiblichen Jugend U 15, Frauen U 18, Männer U 18, Frauen und Männer

**Ausrichter:** 1. Judo-Club Mönchengladbach e.V.

**Ort:** Landesleistungstützpunkt Mönchengladbach (Jahnhalle), Volksgartenstr. 165, 41065 Mönchengladbach

**Zeitplan:** **Samstag, 16. April 2016:** 9:30 - 10:00 Uhr Waage Männer U 18. 12:30 - 13:00 Uhr Waage Frauen U 18. 14:30 - 15:00 Uhr Waage Männer. 16:00 - 16:30 Uhr Waage Frauen. Der doppelstartberechtigte Jahrgang muss sich entscheiden, in welcher Altersklasse gestartet werden soll. **Sonntag, 17. April 2016:** 9:00 - 9:45 Uhr Waage Jugend U 15 männlich. 12:00 - 12:45 Uhr Waage Jugend U 15 weiblich.

**Hinweis:** In der Altersklasse U 15 werden die Gewichtsklassen -31 kg (männlich)/-30 kg (weiblich) vorgeschaltet. Bei geringer Beteiligung können zwei angrenzende Gewichtsklassen zusammengelegt werden.

**Mattenzahl:** 4-5.

**Startberechtigt:** Judokas der Bezirke Düsseldorf und Köln sowie fünf niederländische Gastvereine.

**Meldungen:** Alle Meldungen (Jugend und Erwachsene) per E-Melder (siehe www.nwjjv.de) an Sandra Wolski, Weyerstr. 198 b, 42719 Solingen, Tel.: 02 12 / 33 16 21, E-Mail: Sandra.Wolski@t-online.de

Die Meldung muss unbedingt folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Verein, Jahrgang, Gewichtsklasse, Kyu- bzw. Dan-Grad.

**Meldegeld:** 8,00 € je Judoka, zu überweisen auf das Vereinskonto des 1. JC Mönchengladbach, SSK Mönchengladbach, IBAN: DE4531050000000090480, BIC: MGLSDE33XXX, Verwendungszweck „Rheinland-Open 2016“ mit Angabe des Vereins und Anzahl der Gemeldeten. Nachmeldung oder verspätet eingehenden Meldungen doppeltes Meldegeld, zu zahlen an der Waage in bar. Eine Scheckzahlung ist nicht möglich.

**Meldeschluss:** 11.4.2016 (Eingang).

**Anreise:** BAB 52 Ausfahrt Mönchengladbach-Nord, Richtung Stadtmitte, geradeaus über die Kaldenkirchener Straße, Bismarckstraße, Erzberger Straße, hinter der Bahnüberführung an der dritten Ampel links, nach ca. 250 m liegt die Jahnhalle auf der linken Seite.

**Eintritt:** Erwachsene 2,00 €, Jugendliche 1,00 €

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.

### Open Air Team Challenge - Landesturnier für Frauen- und Männermannschaften

**Ausrichter:** TV Wickede Abt. Judo.

**Ort:** Sportplatz der Gerkenschule bzw. Sporthalle der Gerkenschule, Hövelstr. 6, 58739 Wickede (Ruhr) - beim Navi unbedingt die Postleitzahl eingeben.

**Termin:** Samstag, 28. Mai 2016.

**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Männer WK 1. 10:00 Uhr Kampfbeginn WK 1. 11:30 - 12:00 Uhr Waage Frauen. ca. 12:30 Uhr Kampfbeginn Frauen. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Männer WK 2. ca. 14:00 Uhr Kampfbeginn Männer WK 2.

**Mattenzahl:** 3.

**Modus:** Vorgepooltes System.

**Startberechtigt:** Männer: Wettkampfklasse 1: Mannschaften des NWJV bis einschließlich Verbandsliga. Startberechtigt sind Judokas ab Jahrgang 2000, die nicht höher als Verbandsliga gekämpft haben. Pro Mannschaftskampf darf ein Judoka, der Oberliga oder höher gekämpft hat, starten. Bei vier besetzten Gewichtsklassen mit Kämpfern aus dem eigenen Verein (Ligakämpfer zählen als vereinseigen), kann ein Fremdstarter hinzugenommen werden (schriftliche Bestätigung des Heimatvereins über die Startberechtigung muss vorgelegt werden). Kampfgemeinschaften aus bis zu zwei Vereinen können gebildet werden.

Wettkampfklasse 2: Mannschaften des NWJV Oberliga und Regionalliga. Startberechtigt sind Judokas ab Jahrgang 2000, die nicht höher als Regionalliga gekämpft haben. Pro Mannschaftskampf darf ein Judoka, der in der Bundesliga gekämpft hat, starten. Bei vier besetzten Gewichtsklassen mit Kämpfern aus dem eigenen Verein (Ligakämpfer gelten als vereinseigen), kann ein Fremdstarter hinzugenommen werden (schriftliche Bestätigung des Heimatvereins über die Startberechtigung muss vorgelegt werden). Kampfgemeinschaften aus bis zu zwei Vereinen können gebildet werden.

Zusätzlich können der Erst- und Zweitplatzierten der WK 1 kostenlos starten. Frauen: Mannschaften des NWJV bis einschließlich Regionalliga. Startberechtigt sind Judokas ab Jahrgang 2000. Bei vier besetzten Gewichtsklassen mit Kämpferinnen aus dem eigenen Verein (Ligakämpfer gelten als vereinseigen), kann eine Fremdstarterin hinzugenommen werden (schriftliche Bestätigung des Heimatvereins über die Startberechtigung muss vorgelegt werden). Kampfgemeinschaften aus bis zu zwei Vereinen können gebildet werden.

**Gewichtsklassen:** Männer: -66, -73, -81, -90, +90 kg. Frauen: -52, -57, -63, -70, +70 kg.

**Meldungen:** Achtung! Die Meldezahl ist wie folgt beschränkt: Männer WK 1: 12 Mannschaften, Männer WK 2: 6 (+2) Mannschaften, Frauen: 8 Mannschaften. Meldungen werden in der Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt.

Meldungen mit vorläufiger Mannschaftsstartliste unter Angabe der Wettkampfklasse an: Matthias Gedig, Antoniusstr. 15, 58739 Wickede (Ruhr), Tel.: 0 23 77 / 69 01, mobil: 01 70 / 1 63 31 33, E-Mail: matzegedig@gmx.de mit Kopie an die Sportliche Leitung: Uwe Helmich, Hüffnerweg 5, 59077 Hamm, mobil: 01 79 / 1 24 32 14, E-Mail: uwe.helmich@gmx.de

**Meldegeld:** 75,00 €, per Überweisung an TV Wickede Abt. Judo, Sparkasse Werl, IBAN: DE89414517500001829357, BIC: WELADED1WRL.

**Meldeschluss:** 23.5.2016 (Posteingang).

**Hinweis:** Für aktuelle Informationen siehe Facebook Veranstaltung OATC-Judo Open Air Team Challenge Wickede 2016.

## QUALIFIZIERUNG

### Trainer C-Grundausbildung B (Basismodul) - LG 21/16

**Termine/Zeit:** 11. Juni 2016, 10:00 Uhr bis 12. Juni 2016, 15:00 Uhr und 2. Juli 2016, 10:00 Uhr bis 3. Juli 2016, 15:00 Uhr.

**Ort:** Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Str. 15, 47055 Duisburg.

**Inhalte:** Vermittlung sportartübergreifender und judospezifischer Grundlagen in der Trainerausbildung: u. a. didaktische und methodische Grundprinzipien, Haltung und Bewegung, Wurfprinzipien, judospezifische Situationen und Lösungsmöglichkeiten.

**Umfang:** 30 Lerneinheiten.

**Referenten:** Frank-Michael Günther, Christina Hoepfner, Christoph Paris und Karsten Flormann.

**Zielgruppe:** Judokas, die sich zum Trainer C Breitensport ausbilden lassen möchten.

**Kosten:** 160,00 €

**Unterkunft/Verpflegung:** in der Sportschule Wedau.

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 12.5.2016 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

### Trainer C-Kompaktausbildung A - LG 31/16

**Termin:** 10. bis 17. Juli 2016.

**Zeit:** 10.07.2016, 9:30 Uhr bis 17.07.2016, 17:00 Uhr.

**Ort:** Sportschule Hennef, Sövenner Str. 60, 53773 Hennef.

**Inhalte:** Vermittlung sportartübergreifender und judospezifischer Inhalte in der Trainerausbildung: u. a. Planung, Gestaltung und Durchführung von Unterricht, Grundlagen von Training und Leistung, Entwicklungsphysiologie, biomechanische Grundprinzipien und pädagogische Grundlagen sowie Judo-Praxis.

**Umfang:** 90 Lerneinheiten.

**Referenten:** Andreas Kleegräfe, Frank-Michael Günther und Ralf-Henning Schäfer.

**Zielgruppe:** Judokas, die sich zum Trainer C Breitensport ausbilden lassen möchten.

**Kosten:** 400,00 €

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 9.6.2016 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

### Trainer C-Kompaktausbildung B - LG 32/16

**Termin:** 14. bis 21. August 2016.

**Zeit:** 14.08.2016, 9:30 Uhr bis 21.08.2016, 17:00 Uhr.

**Ort:** Sportschule Hamm-Oberwerries.

**Inhalte:** Vermittlung sportartübergreifender und judospezifischer Inhalte in der Trainerausbildung: u. a. Planung, Gestaltung und Durchführung von Unterricht, Grundlagen von Training und Leistung, Entwicklungsphysiologie, biomechanische Grundprinzipien und pädagogische Grundlagen sowie Judo-Praxis.

**Umfang:** 90 Lerneinheiten.

**Referenten:** Daniel Lachmann, Klaus Büchter und Jennifer Goldschmidt.

**Zielgruppe:** Judokas, die sich zum Trainer C



Breitensport ausbilden lassen möchten.

**Kosten:** 400,00 €

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 13.7.2016 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

**Trainer B-Verlängerung „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“  
- LG 47/16**

**Termin:** 24. bis 26. Juni 2016.

**Zeit:** Freitag, 17:30 Uhr bis Sonntag, 11:15 Uhr.

**Ort:** Sportschule Hennef, Sövenner Str. 60, 53773 Hennef.

**Inhalte:** Vertiefende Inhalte zum Thema: u.a. methodische Vermittlung von Judotechniken, Übungsformen zur Kräftigung des Bewegungsapparates und zur Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeiten, Entspannung.

**Umfang:** 15 Lerneinheiten.

**Referenten:** Ulla Ließmann, Elmar Schach und Ulrich Klocke.

**Zielgruppe:** Trainer B-Lizenzinhaber, die ihre Lizenz verlängern lassen möchten.

**Kosten:** 100,00 €

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 25.5.2016 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

**G-JUDO**

**Vorbereitung auf die Kyu- bzw. Dan-Prüfung für Behinderte**

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Behindertensportverband NW einen Judolehrgang für behinderte Judokas, die sich auf eine Kyu- oder Dan-Prüfung für Behinderte des NWJK vorbereiten wollen.

**Ort:** Sportschule Hennef/Sieg.

**Termin:** Beginn: Freitag, 17. Juni 2016, 17:00 Uhr. Ende: Sonntag, 19. Juni 2016, 10:00 Uhr.

**Anmeldeschein für Lehrgang Nr. \_\_\_\_\_ / 2016**

Name: ..... Vorname: .....  
 Straße: ..... PLZ/Wohnort: .....  
 Tel.-Nr. pr.: ..... d.: ..... Verein: .....  
 Mobil: ..... Geburtsdatum: .....  
 Ich besitze folgende Lizenz (falls vorhanden): ..... E-Mail: .....

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

Datum / Unterschrift (bei Minderjährigen der/s Erziehungsberechtigten) ..... Stempel und Unterschrift des Vereins .....

**Lehrgangsanmeldungen ohne Vereinsstempel können nicht angenommen werden!**

Die Teilnehmergebühr zu oben angegebenem Lehrgang bezahle/n ich/wir per Bankeinzug und erteile/n folgendes **SEPA-Lastschriftmandat**. Die Mandatsreferenz-Nr. und der Fälligkeitstermin werden Ihnen rechtzeitig vor dem Einzug mit der Lehrgangsbestätigung mitgeteilt.

Ich/wir ermächtige/n den Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e.V. (NWJV), Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE62ZZZ00000346016) Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/wir mein/ unser Kreditinstitut an, die vom NWJV 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 die mit meinem/ unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber: .....

Anschrift des Kontoinhabers: .....

IBAN: .....

BIC: .....

Geldinstitut: .....

Datum ..... Rechtsverbindliche Unterschrift des Kontoinhabers .....

**Leitung:** Dr. Wolfgang Janko.

**Referent:** Jörg Wolter.

**Meldungen:** bis zum 1.6.2016 an den BRSNW, Friedrich-Alfred-Str. 10, 47055 Duisburg, Tel.: 02 03 / 7 17 41 57 oder NWJV, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg, Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 27, E-Mail: Wolfgang.Janko@t-online.de

## Judo bei den Bethel-Athletics

**Veranstalter:** Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Nordrhein-Westfalen in Kooperation mit der Gold-Kraemer-Stiftung und dem Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband.

**Ausrichter:** v.-Bodelschwingsche-Stiftungen Bethel, Bewegungs- und Sporttherapeutischer Dienst.

**Ort:** Sportpark Gadderbaum, An der Rehwiese, 33617 Bielefeld.

**Datum:** Samstag, 2. Juli 2016.

**Zeitplan:** 10:00 Uhr Feierliche Eröffnung, Anzünden des Feuers. 11:00 Uhr Beginn der Wettkämpfe. 16:00 Uhr Siegerehrung.

**Teilnehmer:** Judokas mit einer geistigen Behinderung mit sportärztlichem Gesundheitszeugnis (12 Monate) und Mindestgraduierung (Weißgelbgurt).

**Startmöglichkeiten in drei Wettkampfklassen:** Klasse I: Judokas, die aufgrund ihrer Behinderung auch mit nicht behinderten Judokas trainieren und Judo-Techniken gut umsetzen können. Diese Judokas können 80 bis 100 % der im Judo-Skill-Test beschriebenen Techniken ausführen. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten einsichtig. Klasse II: Judokas, die aufgrund ihrer Behinderung Judo-Techniken eingeschränkt umsetzen können und in Behinderten-gruppen trainieren. Diese Judokas können 50 bis 80 % der im Judo-Skill-Test beschriebenen Techniken ausführen. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten im Grundsatz bekannt. Auf Wunsch eines Kämpfers Bodenkampf, der Kämpfer muss jedoch das gesamte Turnier in der Bodenlage kämpfen (bitte bei der Meldung angeben!). Der Partner darf den nächsten Kampf wieder im Stand beginnen. Klasse III: Judokas, die aufgrund ihrer Behinderung Judo mehr als Spielform ausüben. Diese Judokas können weniger als 50 % der im Judo-Skill-Test beschriebenen Techniken ausführen. Das Verständnis der Sportart Judo und das Ziel des Wettbewerbes ist diesen Athleten in der Regel nur eingeschränkt verständlich.

**Wichtig:** Verbot aller Hebel- und Würgetechniken, Verbot aller Selbstfalltechniken in der Wettkampfkategorie 2, außer Tani-Otoshi, Verbot aller Selbstfalltechniken in der Wettkampfkategorie 3. Keine Startmöglichkeit ohne Gesundheitszeugnis.

**Kampfrichter:** werden vom Landeskampfrichterreferenten des NWJV eingesetzt.

**Mattenzahl:** eine.

**Sonstiges:** Anmeldeunterlagen bitte schriftlich per Fax oder E-Mail beim Ausrichter anfordern: BSD Ebenezer Weg 18, 33617 Bielefeld, Tel.: 05 21 / 1 44 - 43 81, Fax: 05 21 / 1 44 - 68 30, E-Mail: bethel.athletics@bethel.de

Der genaue Tagesablauf wie Begrüßung, Mittagessen, Siegerehrung usw. steht in den Anmeldeunterlagen.

**Infos:** unter [www.bethel-athletics.de](http://www.bethel-athletics.de)

**Meldeschluss:** 1.6.2016.

## NWVK

### Landesoffener Lehrgang „Katame no Kata“

**Veranstalter:** NWVK-Kreis Warendorf/Münster.

**Termin:** Samstag, 16. April 2016.

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

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

**Referenten:** José Pereira, 6. Dan, Eddy Covyn, 4. Dan, mehrmaliger deutscher Katameister Nage no Kata.

**Teilnehmerkreis:** Wettkampforientierte Athleten, Multiplikatoren in ihren Kreisen, Dan-Prüfer, Wertungsrichter sowie interessierte Judokas, die die Grundform der Kata beherrschen.

**Meldung:** per Post/E-Mail: José Pereira Rodriguez, Benninghauser Str. 179, 59556 Lippstadt, E-Mail: jose.pereira@nwvk.de

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

**Meldeschluss:** 11.4.2016.

**Anreise:** Abfahrt A 2 (20) Beckum, rechts in Richtung Beckum, immer geradeaus, über mehrere Ampeln, nach Bahnübergang 1. Straße links (Antoniusstraße), Eingang zwischen Schule und Kirche, kleiner Weg bis zum Ende folgen, Parkplätze: Schulhof sowie links und rechts der Straße.

### Landesoffener Lehrgang „Judo-bezogene Selbstverteidigung“

**Veranstalter:** NWVK-Kreis Warendorf/Münster.

**Termin:** Sonntag, 17. April 2016.

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

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

**Referenten:** Mirco Fabig, 5. Dan, Werner Dermann, 5. Dan.

**Kosten:** 10,00 €

**Teilnehmerkreis:** Interessierte für „Judo-bezogene Selbstverteidigung“, Kyu-Prüfungsaspiranten/Dan-Prüfungsaspiranten mit dem Prüfungswahlfach SV, Trainerinnen und Trainer, die dieses Fach vermitteln.

**Meldung:** per Post/E-Mail: Heinz Aschhoff, Daimlerring 8 a, 59269 Beckum, E-Mail: heinz.aschhoff@online.de

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

**Meldeschluss:** 11.4.2016.

**Anreise:** Abfahrt A 2 (20) Beckum, rechts in Richtung Beckum, immer geradeaus, über mehrere Ampeln, nach Bahnübergang 1. Straße links (Antoniusstraße), Eingang zwischen Schule und Kirche, kleiner Weg bis zum Ende folgen, Parkplätze: Schulhof sowie links und rechts der Straße.

### NWVK-Landeslehrgang „Kime-no-kata kennenlernen“

**Ausrichter:** Heinz Aschhoff, KDV Stellvertreter Warendorf/Münster, Tel.: 0 25 21 / 37 36.

**Termin:** Samstag, 23. April 2016.

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

**Ort:** Turnhalle der Antoniuschule, Dojo des JC Beckum, Antoniusstr. 5-7, 59269 Beckum.

**Inhalte:** Ablauf, Situationen und Techniken der „Kime-no-Kata“.

**Leitung/Referent:** Eberhard Kruse, Landesreferent für diese Kata.

**Ziele:** Die Teilnehmer haben Situationen aus der Selbstverteidigung kennengelernt, erste Erfahrungen mit der Kata gesammelt. Sie haben ihr Interesse an dieser Kata entdeckt, üben das Erlernte in den nächsten Wochen intensiv weiter, um gut vorbereitet auch die anderen Lehrgangsfolgen zu besuchen.

**Zielgruppe:** Die Teilnehmer haben keine bis geringe Kenntnisse dieser Kata, sie interessieren sich für SV oder die nächste Prüfung. Eine Mindestgraduierung ist nicht vorgesehen. Somit können also auch Farbgurte, gerne auch Jüngere, daran teilnehmen.

**Verbindliche Anmeldung:** per E-Mail an

Eberhard.Kruse@nwvk.de

**Meldeschluss:** 17.4.2016.

**Bemerkung:** Zum Vertiefen der Kenntnisse werden weitere Lehrgänge folgen, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte haben: - richtige Bewegungsfolgen (14. Mai) - richtiges Verhalten (11. Juni) - richtige Technik (9. Juli) - richtige Form (danach) Eine Ausschreibung erfolgt jeweils gesondert.

**Hinweise:** Aus versicherungsrechtlichen Gründen sollte die Anmeldung über den Verein bzw. die Abteilung erfolgen. Die Teilnahme ist kostenlos. Der Judopass muss mitgeführt werden und gültig sein. Anstelle der üblichen Waffen ist es ausreichend, einen Gymnastikstab (ca. 100 cm) und ein kürzeren Stab (ca. 30 cm) mitzubringen.

### NWVK-Landeslehrgang „Kime-no-kata“

**Ausrichter:** Heinz Aschhoff, KDV Stellvertreter Warendorf/Münster, Tel.: 0 25 21 / 37 36.

**Termin:** Samstag, 14. Mai 2016.

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

**Ort:** Turnhalle der Antoniuschule, Dojo des JC Beckum, Antoniusstr. 5-7, 59269 Beckum.

**Inhalte:** Richtige Bewegungsfolgen der „Kime-no-Kata“.

**Leitung/Referent:** Eberhard Kruse, Landesreferent für diese Kata.

**Ziele:** Den Teilnehmern sind der Ablauf der einzelnen Situationen bzw. Techniken und deren Reihenfolge in Grobform bekannt, sie können die Kata langsam und bewusst ausführen. Sie üben das Erlernte in den nächsten Wochen intensiv weiter, um gut vorbereitet auch die anderen Lehrgangsfolgen zu besuchen. Einige nehmen sich vor, an der Kata-Meisterschaft im nächsten Jahr teilzunehmen.

**Zielgruppe:** Die Teilnehmer kennen die Kata, haben Vorkenntnisse oder am Lehrgang im April teilgenommen. Sie sind beispielsweise in der Dan-Vorbereitung, sind Multiplikatoren/Trainer oder möchten einfach nur ihre Kenntnisse auffrischen.

**Verbindliche Anmeldung:** per E-Mail an

Eberhard.Kruse@nwvk.de

**Meldeschluss:** 8.5.2016.

**Bemerkung:** Zum Vertiefen der Kenntnisse werden weitere Lehrgänge folgen, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte haben: - richtiges Verhalten (11. Juni), - richtige Technik (9. Juli), - richtige Form (danach). Eine Ausschreibung erfolgt jeweils gesondert.

**Hinweise:** Aus versicherungsrechtlichen Gründen sollte die Anmeldung über den Verein bzw. die Abteilung erfolgen. Die Teilnahme ist kostenlos. Der Judopass muss mitgeführt werden und gültig sein.



## Kreis Recklinghausen

### Kyu-Prüfer-Lehrgang

**Datum:** Sonntag, 8. Mai 2016.  
**Zeit:** 10:00 - 15:00 Uhr.  
**Ort:** Klaus-Bechtel-Halle, Fritz-Erler-Straße, 45701 Herten.

**Teilnehmer:** Alle Kyu-Prüfer, die ihre Lizenz verlängern möchten; alle Dan-Träger, die eine Lizenz erwerben möchten; alle interessierten Judokas, Trainer und Übungsleiter.  
**Themen:** Neuerung für 2016, Grundsatzordnung, Inhalte des Prüfungsprogramms und weitere Grundlagen für Kyu-Prüfer. Die Grundsatzordnung und die Inhalte des Kyu-Prüfungsprogramms sollten mitgebracht und schon im Vorfeld gelesen werden.  
**Referent:** Tobias Kauch.

**Anmeldung:** per E-Mail über den Verein an Tobias Kauch, E-Mail: tobias.kauch@nwjk.de  
**Teilnehmergebühr:** keine.  
**Bemerkung:** Da für den Erwerb der Lizenz zwei Lehrgänge erforderlich sind, kann zusätzlich zu diesem Lehrgang der erste Teil (Kata) des Kyu-Vorbereitungslehrgangs am 10.04. aktiv besucht werden. Teilnahme am Lehrgang nur mit gültigem Judo-Pass.

# AUSSCHREIBUNGEN

# JU-JUTSU



### Prüferlizenzneuerwerb 2

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** SG Langenfeld e.V.  
**Datum:** Sonntag, 17. April 2016.  
**Zeit:** 10:00 - 14:00 Uhr.  
**Ort:** Langforter Str. 72, 40764 Langenfeld.  
**Leitung:** Michael Maas, 6. Dan, Referent Prüfungswesen.  
**Kosten:** 30,00 € für Teil 1 und 2 zusammen, vor Teil 1 zu entrichten.  
**Vermerk:** Gebühr wurde bereits vor Ausbildungsteil 1 entrichtet. Bitte keine weitere Überweisung tätigen.  
**Meldung:** Anmeldung vom Teil 1 gilt auch für Teil 2. Neuanmeldung ist nicht erforderlich. DJJV-Pass zu Beginn der Veranstaltung vorlegen.

### Dan-Vorbereitung 4

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** JC Achilles Quadrath-Ichendorf e.V.  
**Datum:** Samstag, 30. April 2016.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Rilkestr. 1, 50127 Bergheim.  
**Leitung:** Mitglieder des Dan-Prüfergremiums.  
**Kosten:** 15,00 €  
**Vermerk:** Die Lehrgangsgebühr wird zum Veranstaltungsbeginn in bar entrichtet. Bitte nach Möglichkeit abgezähltes Geld mitbringen.  
**Meldung:** Anmeldeformular (siehe NWJJV-Homepage/Downloads) spätestens drei Wochen vor dem Lehrgang an den Prüfungsreferenten senden.  
 Bitte Übungswaffen, Schutzausrüstung und Schlagpolster mitbringen

### Landeslehrgang Fighting Verlängerung Trainer C/L - 5 UE

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** JJJC Nettetal.  
**Thema:** Fighting für Interessierte, Vorstellung Regelwerk.  
**Datum:** Samstag, 30. April 2016.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Blumenallee, 41334 Nettetal.  
**Referent:** Uli Muchow, Werner Dermann.  
**Kosten:** 15,00 €  
**Vermerk:** Bitte Schutzausrüstung mitbringen.

### Bundeslehrgang

**Veranstalter:** DJJV e.V.  
**Ausrichter:** Turn Club 1889 Kreuzau.  
**Thema:** Kata-Bewerter-Schulung.  
**Datum:** Samstag, 30. April 2016.  
**Zeit:** 11:00 - 19:00 Uhr.  
**Ort:** Schul- und Sportzentrum, Windener Weg, Freizeitbad Monte Mare, 52372 Kreuzau.  
**Referent/Leitung:** Carlos de la Fuente.  
**Kosten:** 40,00 €

### Kata-Meisterschaft

**Veranstalter:** DJJV e.V.  
**Ausrichter:** Turn Club 1889 Kreuzau  
**Thema:** Offenes Vereinsturnier.  
**Datum:** Sonntag, 1. Mai 2016.  
**Zeit:** 9:00 - 14:00 Uhr.  
**Ort:** Schul- und Sportzentrum, Windener Weg, Freizeitbad Monte Mare, 52372 Kreuzau.  
**Anmeldung:** Dieter Call, 9. Dan, E-Mail: d-r.call@t-online.de  
**Kosten:** 25,00 €

### Landeslehrgang Technik Bezirk Arnsberg

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** PSV Dortmund  
**Thema:** Sicherungs- und Transporttechniken.  
**Datum:** Sonntag, 8. Mai 2016.  
**Zeit:** 11:00 - 15:00 Uhr.  
**Ort:** Alter Mühlenweg 95, 44265 Dortmund.  
**Referent:** Ralf Krämer, 4. Dan, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** 10,00 €

### Landeslehrgang Technik

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** BC Olfen.  
**Thema:** Nervendruck- und Beingreiftechniken.  
**Datum:** Samstag, 21. Mai 2016.  
**Zeit:** 15:00 - 19:00 Uhr.  
**Ort:** Von-Vincke-Str. 1, 59399 Olfen.  
**Referent:** Ulrich Petrius, 5. Dan.  
**Kosten:** 15,00 €

### Landeslehrgang Technik Bezirk Mönchengladbach

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** JJJC Nettetal.  
**Thema:** Verteidigung gegen Messer und Stock Teil 2  
**Datum:** Samstag, 21. Mai 2016.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Blumenallee, 41334 Nettetal.  
**Referent:** Detlef Eschrich, 3. Dan.  
**Kosten:** 10,00 €

### Landeslehrgang Technik

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** WSU Warendorf.  
**Thema:** Ju-Jutsu und traditionelles japanisches Budo - alt und modern?  
**Datum:** Samstag, 21. Mai 2016.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Franziskussschule, Rosenstr. 11, 48231 Warendorf.  
**Referent:** Horst Radtke, 5. Dan.  
**Kosten:** 15,00 €

### Landeslehrgang Jugend

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Littfeld.  
**Thema:** Wehr Dich! SV-Handlungen für Kinder.  
**Datum:** Sonntag, 29. Mai 2016.  
**Zeit:** 10:00 - 13:00 Uhr.  
**Ort:** Turnhalle der Grundschule, Adolf Wurm-bach Straße, 57223 Kreuztal-Littfeld.  
**Referent:** Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrreferent NWJJV e.V.  
**Kosten:** 5,00 €

### Landeslehrgang Technik

Verlängerung 5 UE Trainer C/B  
**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** HAT Hilden  
**Thema:** Realitätsnahe SV mit Hilfe von Ju-Jutsu Techniken Teil 5.  
**Datum:** Samstag, 4. Juni 2016.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Am Holterhöfchen 22, 40724 Hilden.  
**Referent:** Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrreferent NWJJV e.V.  
**Kosten:** 15,00 €

# RESPEKT erweisen

Das habe ich beim Sport gelernt



#beimSportgelernt

Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!

Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren in NRW jährlich rund 1,5 Millionen Kinder und Jugendliche sowie 3,5 Millionen Erwachsene. Dies macht unsere 19.000 Sportvereine zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.

[www.beim-sport-gelernt.de](http://www.beim-sport-gelernt.de)

In Kooperation mit  
**WESTLOTTO**



**LANDESPORTBUND**  
NORDRHEIN-WESTFALEN

