

Der

Budoka

K 10339

Oktober 2020
4,50 €



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

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



SEITE 7

Judo:
Länderkampf
in Wien

SEITE 10

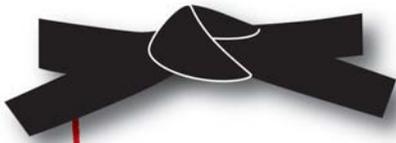
Judo:
Verbandstagung
in Oberhausen

SEITE 38

Wushu:
Dan-Vorbereitung
Shaolin Kempo

Titelthema:
Erstes Judo-
turnier in
Corona-Zeiten

Seite 4



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

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

AIKIDO

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.

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

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

HAPKIDO

Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

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

TAEKWONDO

Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.

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

JIU-JITSU

Jiu-Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.

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

JUDO

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

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

KARATE

Karateverband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

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

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

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

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

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

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

JU-JUTSU

Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.

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

KENDO

Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband e.V.

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

WUSHU

Wushu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Mitgliederentwicklung im Visier

Wochen und Monate stand der Trainingsbetrieb in den Vereinen still – kein Training, keine Lehrgänge, keine Wettkämpfe. Das Vereinsleben kam zum Erliegen. Und trotz alledem hielten die Mitglieder ihren Vereinen die Treue. Von Corona-bedingten Abmeldungen gab es nur sehr wenige Meldungen und auch die Forderung nach einem Erlass von Beitragszahlungen kam so gut wie nicht vor. Es zeigte sich, dass der Appell an die solidarische Gemeinschaft erfolgreich bei den Mitgliedern ankam.

Mehr als ein halbes Jahr nach dem Lockdown ist die Situation in den Vereinen sehr unterschiedlich. Einige Vereine haben aus Angst oder Vorsicht bis heute nicht wieder mit dem Trainingsbetrieb begonnen, andere wagten einen vorsichtigen Wiedereinstieg und schöpften die Möglichkeiten nach der Coronaschutzverordnung bisher bei weitem nicht aus. Doch es gibt auch bereits eine Vielzahl an Vereinen, die unter Einhaltung strenger Hygiene- und Verhaltensregeln fast zum normalen Betrieb zurückgekehrt sind und die Möglichkeit von Kontaktsport mit bis zu 30 Personen nutzen. Auf der anderen Seite gibt es auch städtische Hallen, die von den Kommunen bisher für den Vereinssport noch nicht wieder frei gegeben worden sind.

Für alle Verantwortlichen, die in der Regel ehrenamtlich tätig sind, ist der Mehraufwand unter Coronabedingungen enorm: Hygienekonzepte müssen erstellt und überwacht werden, Trainingsgeräte/Matten müssen desinfiziert werden, die Mitglieder müssen ständig informiert werden und vieles mehr ... Doch ohne großes Murren sind die Funktionsträger bereit, diesen nicht unerheblichen Mehraufwand auf sich zu nehmen, denn die Einsicht, dass der Verein nur so auf Dauer ohne große finanzielle Verluste und Verlust von Mitgliedern überleben kann, ist sehr groß. Dieser vielerorts unermüdliche Einsatz unter nicht einfachen Bedingungen verdient höchsten Respekt!

Der Rückgang der Mitgliederzahlen wird sich dennoch nur mit großer Mühe aufhalten lassen. Auch wenn es neben der normalen Fluktuation keine Abmeldungen gegeben hat, fehlen den Vereinen die Neuzugänge von sechs Monaten. Werbeaktionen sind ausgefallen, Kooperationen mit Kindergärten und Schulen laufen nur langsam wieder an. Die Bestandserhebung 2021 wird den Vereinen und Verbänden die wirklichen Folgen der Coronakrise vor Augen führen.

Erik Gruhn

INHALT 10/2020

Der
Budoka

Verbände

Nordrhein-Westfälischer Judo -Verband	4
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	24
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	32
Nordrhein-Westfälischer Ju Jitsu Verband	34
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	35
Wushu -Verband Nordrhein-Westfalen	38

Themen



Judo: NRW-Sportschulen mit Schwerpunktsportart Judo

SEITE 12

Jiu Jitsu: Prüferlizenzlehrgang unter Corona-Auflagen in Mülheim



SEITE 32

Krafttraining, Teil 118: Sit-up mit der T-Stange

29

Titelseite: Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband führte Ende August in Lünen das erste Judoturnier in Corona-Zeiten durch. Am Start waren eingeladene Judokas der Männer U 21. Das Finale der Klasse bis 73 kg gewann Jano Rübo (in blau) gegen Vincent Wieneke.

Foto: Erik Gruhn

Bestellschein	26
Ausschreibungen	40
Impressum	42

Erstes Judoturnier in Corona-Zeiten

An einen regulären Wettkampfbetrieb ist derzeit nicht zu denken. In Corona-Zeiten ist die Durchführung einer Veranstaltung an Auflagen gebunden, die neue Turnierformen verlangen. Nur mit strengen Hygienevorgaben und begrenzten Teilnehmerzahlen ist ein behutsamer Einstieg in den Wettkampfsport möglich. Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) hat sich der Herausforderung gestellt und Ende August das erste Judoturnier im Lande seit fast fünf Monaten ausgeschrieben. Als Ausrichter konnte der Lüner SV gewonnen werden, der das Turnier unter erschwerten Bedingungen mit seinem erfahrenen Helferteam reibungslos organisierte. Auch die Teilnehmer, Betreuer und die wenigen Zuschauer hielten sich vorbildlich an die vorgegebenen Regelungen.

Bereits am Eingang der Halle machte sich die veränderte Situation bemerkbar. Alle Personen, egal ob Sportler, Gäste, Kampfrichter, etc. mussten sich in die ausgelegte Anwesenheitsliste eintragen, um im Bedarfsfall die Möglichkeit der Kontaktverfolgung zu ermöglichen. Bei den Athleten wurde außerdem die Temperatur gemessen. Der ausgegebene Teilnehmerfragebogen musste von den Kämpfern vor der Waage vorgelegt werden. An der Waage trugen Sportler und Kampfrichter einen Mund-/Nase-Schutz. Der Ausrichter stellte in der Halle für die Aktiven Handdesinfektionsmittel zur Verfügung.

Um eine überschaubare Teilnehmerzahl zu erhalten, hatte Landes-trainer Andreas Tölzer die Athleten gezielt eingeladen. So gingen über den gesamten Tag verteilt nur rund 50 Judokas an den Start. Die Kämpfe wurden auf zwei Matten nach einem festen Zeitplan mit versetzten Waagezeiten ausgetragen. Die Siegerehrung fand für jede Gewichtsklasse direkt nach den Kämpfen auf der Wettkampfmatte statt. Vor Beginn der nächsten Kategorie erfolgte die Desinfektion der gesamte Mattenfläche.

Andreas Tölzer zeigte sich nach den Kämpfen zufrieden mit dem Ablauf der Veranstaltung: „Das Zeitfenster und die zwei Matten waren zum Sichten sehr gut geeignet.“ Zum Leistungsstand der Kämpfer merkte er an: „Die Athleten sind in unterschiedlicher Trainingsverfassung. Einigen konnte man ansehen, dass sie schon wieder im Trainingsrhythmus sind, bei anderen sah man, dass sie erst seit wenigen Wochen wieder in vollem Umfang trainieren. Bei einigen Athleten stimmen die Bewegungsautomatismen noch nicht. Ich hoffe, dass weitere Turniere und Tageslehrgänge stattfinden, um zu alter Form zurückzufinden. Insgesamt bin ich aber froh, dass wir überhaupt wieder etwas machen.“ Besonders lobend äußerte sich Tölzer über die Aktiven in den unteren Gewichtsklassen: „Einige Favoriten konnten schon ihr Leistungsvermögen auf der Matte abrufen. Am stabilsten zeigten sich Alessio Murrone, Simon Oberteis, Jano Rübo und Vincent Wieneke.“

Text und Fotos: Erik Gruhn



Registrierung am Eingang der Halle



Zwei getrennte Matten mit „Inseln“ für die Aktiven



Desinfektionsmittel für die Sportler



Mit Abstand und Mund-/Nase-Schutz an der Waage



Kampfrichterbesprechung mit Mund-/Nase-Schutz und Abstand



Besprechung der Kampfrichter an der Matte





Die Medaillengewinner der Klasse bis 73 kg:
 2. Vincent Wieneke,
 1. Jano Rübo,
 3. David Hohn,
 3. Valeriu Capros
 (von links nach rechts)

Landessichtungsturnier Männer U 21 in Lünen

bis 60 kg:

1. Alessio Murrone, Sport-Union Annen
2. Tom Büsemeyer, JC 66 Bottrop
3. Erik Hobein, Sport-Union Annen
3. Daniel Detzel, Sportgemeinschaft Rot-Weiß
5. Marc Fugmann, Turngemeinde Münster
5. Luca Harmening, PSV Herford
7. Ayke Harmening, PSV Herford
7. Guillaume Hübner, JC Koriouchi Gelsenkirchen

bis 66 kg:

1. Simon Oberteis, Judo-Club 71 Düsseldorf
2. Justin Kappes, DJK Eintracht Borbeck
3. Tristan Lickfeld, PSV Duisburg
3. Dawid Rajzyngier, PSV Duisburg
5. Luca Vorrat, Beueler JC
5. Lucas Greschkowitz, PSV Bochum

bis 73 kg:

1. Jano Rübo, SSF Bonn
2. Vincent Wieneke, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Valeriu Capros, JSV Düsseldorf
3. David Hohn, JC Hennef
5. Yannik Wurm, 1. Godesberger Judo-Club
7. Bastian Börjes, JG Ibbenbüren
7. Henry Jacobi, TSV Hertha Walheim

bis 81 kg:

1. Jan Bäumer, JC Hennef
2. Bastian Podsadoczny, PSV Bochum
3. Hojiburghon Mirzosharipov, Sport-Union Annen
3. Dimitriy Djin, Selmer Judo Club
5. Matteo Kreutz, TSV Hertha Walheim
5. Dimitrij Cevelev, TSV Bayer 04 Leverkusen
7. Lars Malecha, Sport-Union Annen
7. Luis Tröster, Werdener TB

bis 90 kg:

1. Lars Gajda, Tbd. Osterfeld
2. Cevin Börgel, JG Ibbenbüren
3. Albin Tahiri, JC 66 Bottrop
3. Jan-Luca Schmitz, PSV Duisburg

über 90 kg:

1. Davyd Bakakuri, JC Koriouchi Gelsenkirchen
2. Eldar Tliashinov, Sportgemeinschaft Rot-Weiß
3. Umar Tataraschvili, 1. Godesberger Judo-Club
3. Aleksandar Jurukovic, HLC Höxter
5. Daniel Meisner, Selmer Judo Club

Nadja Bazynski, Karl-Richard und Johannes Frey sichern DJB-Erfolg

7:5-Sieg im Länderkampf gegen Österreich

Das Team des Deutschen Judo-Bundes (DJB) setzte sich beim Länderkampf gegen Österreich im Fernsehstudio des ORF in Wien mit 7:5 durch. Die Punkte auf deutscher Seite erzielten Helena Grau (bis 48 kg), Theresa Stoll (bis 57 kg), Emil-Johann Hennebach (bis 81 kg), Nadja Bazynski (bis 63 kg), Karl-Richard Frey (bis 100 kg), Luise Malzahn (bis 78 kg) und Johannes Frey (über 100 kg).

Der erste Wettkampf nach mehr als fünf Monaten Corona-Pause fand unter strengen Hygienevorschriften statt. Mehr als 25 Personen durften das Studio nicht betreten. Ungewohnt war die Stille bei der Veranstaltung ohne Zuschauer. Das Publikum saß daheim vor den Bildschirmen und verfolgte die Begegnungen gegen das rot-weiß-rote Team bei sportdeutschland.tv. Kampfrichter und Trainer begleiteten die Kämpfe auf und neben der Matte mit Maske.

Einen großen Anteil am deutschen Erfolg hatten drei NWJV-Judokas. Nadja Bazynski vom TSV Bayer 04 Leverkusen zeigte beim Stand von 3:3 zum Auftakt der zweiten Veranstaltungshälfte in der Klasse bis 63 kg gegen Magdalena Krssakova, 21. der Weltrangliste, eine grandiose Vorstellung. Nachdem sie in der zweiten Kampfminute mit Wazaari-Wertung in Führung gegangen war, musste das DJB-Team noch einmal um den Sieg zittern. Sie erhielt zwei Shido-Bestrafungen und geriet in Bedrängnis. Doch die 27-jährige Polizei-Europameisterin behielt die Nerven und beendete die Begegnung nach rund drei Minuten mit einem Bilderbuch-Uchi-mata.

Vereinskamerad Karl-Richard Frey war in der Klasse bis 100 kg seinem Gegner Marko Bubanja überlegen, fand jedoch kein richtiges Mittel. Die reguläre Kampfzeit endete ohne Wertungen. Im Golden Score endete der Kampf zugunsten des Leverkuseners nach der dritten Shido-Bestrafung für den Österreicher.

Johannes Frey vom JC 71 Düsseldorf betrat in der Klasse über 100 kg beim Stand von 6:5 für Deutschland im letzten Kampf die Mat-

te. Sein Kontrahent war Stephan Hegyi, Bronzemedallengewinner bei den Europameisterschaften 2018 und 2019, zweifacher Junioren-Vizeweltmeister und in der Weltrangliste drei Plätze vor dem NWJV-Athleten. Von dieser langen Erfolgsliste ließ sich Frey jedoch nicht beirren und dominierte den Kampf von Anfang an. Nach dreieinhalb Minuten erzielte der 23-jährige zweifache Deutsche Meister die entscheidende Wazaari-Wertung und sicherte dem DJB-Team damit den 7:5-Sieg in Österreichs Hauptstadt.

In der Klasse bis 60 kg kam Moritz Plafky vom JC Hennef mit dem Griff des Österreichers Daniel Leutgeb nicht zurecht. Er geriet im Bodenkampf in Bedrängnis, erhielt zwei Shido-Bestrafungen und musste sich schließlich in der Golden-Score-Verlängerung nach einer weiteren Bestrafung geschlagen geben. Alexander Gabler vom TSV Hertha Walheim war in der Klasse bis 73 kg gegen Lukas Reiter chancenlos und unterlag bereits nach 77 Sekunden durch O-uchi-gari.

Frauen-Bundestrainer Claudiu Pusa fasste den Vergleichskampf zusammen: „Es gab wunderschöne Ippons auf beiden Seiten. Das Ergebnis war sehr eng.“ Männer-Bundestrainer Richard Trautmann äußerte sich ähnlich: „Wir wussten, dass es eine enge Partie wird. Die Leistungen waren sehr durchwachsen. Das österreichische Team war gut vorbereitet.“ Karl-Richard Frey kommentierte die Begegnung aus Sicht der Aktiven: „Wir haben das Duell mit Österreich unglaublich genossen. Wir sind Athleten, brauchen den Wettkampf. Danke dafür, es hat uns Spaß gemacht.“

Erik Gruhn



Karl-Richard Frey mit Uchi-mata-Ansatz gegen Marko Bubanja
Foto: GEPA Pictures/Philipp Brem

Sichtung der Frauen U 21 in Velbert

32 Frauen, die von Landestrainer Kansetsu Eguchi nominiert worden waren, gingen beim Landessichtungsturnier der U 21 in Velbert an den Start. Wie schon beim Turnier der Männer in Lünen galten besondere Hygiene- und Verhaltensregeln, die von allen Beteiligten eingehalten wurden. Verbandsjugendleiterin Syliva Kaese zeigte sich zufrieden: „Die Athletinnen waren sehr diszipliniert. Die Waage ging prima schnell, weil alle ihr Gewicht hatten.“ Mit Mareike Reddig vom JC 71 Düsseldorf (bis 70 kg) und Hannah Schatten vom Velberter JC (über 78 kg) konnten sich zwei Westdeutsche Meisterinnen aus diesem Jahr den Turniersieg sichern. Einen besonderen Dank an den Ausrichter Velberter JC und seine Helfer, die in schweren Zeiten die Organisation übernommen hatten.



Landessichtungsturnier Frauen U 21 in Velbert

bis 48 kg:

1. Marie Heeb, JC Hennef
2. Katharina Löb, JSV Düsseldorf
3. Leticia Jung, SU Annen

bis 52 kg:

1. Aurelia Moira Hoeps, TSV Hertha Walheim
2. Cara Sachse, SU Annen
3. Katharina Boes, Kentai Bochum

bis 57 kg:

1. Alexe Wagemaker, BG Senshu Emmerich
2. Sophie Püchel, TB Wülfrath
3. Louisa Fuchs, Kentai Bochum
3. Soraya Günther, SSF Bonn
5. Chiara Heisel, PSV Duisburg
5. Emily Gränitz, SU Annen
7. Katrin Bocker, PSV Herford
7. Kyra Brand, Judo Club Langenfeld

bis 63 kg:

1. Fabienne Püchel, TB Wülfrath
2. Emma Heimann, Kentai Bochum
3. Marie König, Velberter JC
3. Marina Zapros, JKG Essen

bis 70 kg:

1. Mareike Reddig, JC 71 Düsseldorf
2. Leonie Beyersdorf, JC Nievenheim
3. Laura Remling, JKG Essen
3. Rabea Reiling, TuS Volmetal
5. Judith Erpelding, Velberter JC

bis 78 kg:

1. Corinna Bayer, ESV Ludwigshafen
2. Lena Grzesiek, Judo Team Erkelenz
3. Lea Reinecke, JC Holzwickede
3. Melanie Collas, Velberter JC
5. Lara Lewandowitz, JKG Essen
5. Lina Ahlers, Stella Bevergern

über 78 kg:

1. Hannah Schatten, Velberter JC
2. Melina Wien, DJK Adler 07 Bottrop
3. Maren Eggert, VfL Hüls

Landestrainer auf Achse!

Während der Wettkampfbetrieb im Lande noch vorwiegend stillsteht, läuft das Training in den meisten Vereinen - wenn auch mit Einschränkungen - wieder an. Das Training und die Ausbildung stehen aktuell im Vordergrund.

Die Landestrainer des NWJV (vereinzelt auch Bezirks- und Stützpunkttrainer) werden in den restlichen Wochen des Jahres in alle Bezirke fahren und dort für den Nachwuchs ein nie dagewesenes Lehrgangsprogramm für die einzelnen Altersklassen anbieten. Alle Maßnahmen werden in der Blitzinfo auf der NWJV-Webseite ausgeschrieben.

Die Teilnahme ist jeweils nur für Judokas aus dem angegebenen Bezirk möglich.

Die Termine und Orte im Oktober:

Samstag, 3. Oktober 2020
für U 12 in Duisburg (Bezirk Düsseldorf)
Trainer: Frank Urban

Sonntag, 4. Oktober 2020
für U 14 in Bottrop (Westfalen)
Trainer: Jan Tefett

9. bis 11. Oktober 2020
für U 18 in Köln (Bezirk Köln)
Trainer: Eduard Matijass

9. bis 12. Oktober 2020
für U 21 in Köln (Bezirk Köln)
Trainer: Andreas Tölzer

Sonntag, 18. Oktober 2020
für U 13 in Mönchengladbach (Bezirk Düsseldorf)
Trainer: Sophie Dudziak/Stefan Heister

Samstag, 31. Oktober 2020
für U 18 in Witten (Bezirk Arnsberg)
Trainer: Eduard Matijass

Samstag, 31. Oktober 2020
für U 13 in Aachen (Bezirk Köln)
Trainer: Florin Petrehele

Samstag, 31. Oktober 2020
für U 18 in Bottrop (Bezirk Münster)
Trainer: Frank Urban

Weitere Termine folgen!



Andreas Tölzer zum leitenden Landestrainer berufen

Andreas Tölzer, Landestrainer für die Männer und Männer U 21, wurde jetzt zum leitenden Landestrainer im NWJV berufen.

Der 40-jährige Olympiadritte von 2012 ist in Zukunft für die Kommunikation zwischen den Landestrainern und dem NWJV-Präsidium, dem Geschäftsführer, dem Bundesstützpunktleiter, den Bundestrainern und dem DJB-Vorstand Leistungssport zuständig. Er ist verantwortlich für die Jahresplanung und Jahresbudgetierung der Landestrainer, die Kaderlisten/Dalid und die Kontrolle der Nominierungen.

Auch eine regelmäßige Präsenz von Andreas Tölzer in der NWJV-Geschäftsstelle ist geplant.



„Sicher nicht das letzte“

Lob von allen Seiten gab es für die Organisatoren des 1. Bayer 04 Open Air-Judoturniers auf der Vereinsanlage des TSV Bayer 04 Leverkusen. Ein gutes Beispiel, wie ein Wettkampf in Corona-Zeiten aussehen kann, sofern das Wetter mitspielt. Startberechtigt waren Judokas der Altersklassen U 10, U 13 und U 15 aus den Kreisen Bergisch Land und Köln sowie zusätzlich fünf eingeladene Vereine.

Anhand der Meldungen wurde ein detaillierter Zeitplan erstellt. Die Teilnehmer sollten erst kurz vor der angegebenen Zeit eintreffen und sofort nach der Siegerehrung das Gelände wieder verlassen. Je startendem Kind waren maximal zwei Begleiter/Zuschauer zugelassen, die sich nur an der Matte des kämpfenden Kindes in markierten Bereichen aufhalten durften. Alle Judokas kamen bereits im Judoanzug auf die Anlage. Das Gewicht musste bei der Meldung angegeben werden, vor Ort wurden nur noch Stichproben durchgeführt.

Michael Weyres vom Ausrichter lobte nach dem Turnier alle Beteiligten: „Danke, dass sich alle an die Regeln gehalten haben, so macht das auch als Ausrichter wirklich Spaß! Und vielen Dank auch allen Helfern, auch denen aus den anderen Vereinen beim Abbau.“ Und dafür, dass es eigentlich nur ein Kreisturnier mit eingeladenen Vereinen war, war auch noch geballte Trainerprominenz vor Ort ... die Bezirkstrainerin aus Münster Irina Arends, der Bezirkstrainer aus Köln Thomas Berg, die Landestrainer Frank Urban und Jan Tefett sowie ehemalige Nationalmannschaftsjudokas wie Dirk Frese, Manuel Müller, Stefan Dott und Raphaela Imbriani. „Das 1. Bayer 04 Open Air war sicher nicht das letzte“, zeigte sich Weyres hoch zufrieden.





Ehrenpräsident Willi Höfken, Ehrenmitglied Matthias Schießleder, Schulsportreferent Volker Gößling und Verbandsjugendleiterin Sylvia Kaese (von links nach rechts)

Mitgliederversammlung des NWJV in Oberhausen

Verbandstagung im

Matthias Schießleder Ehrenmitglied

Nachdem die Verbandstagung des NWJV wegen Corona zunächst von Mai auf Juni verschoben worden war, gelang die Durchführung nun im dritten Anlauf. Die Vertreter von rund 60 Vereinen trafen sich erstmals im Technologiezentrum in Oberhausen zur diesjährigen Mitgliederversammlung. Aufgrund der aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnung musste die Zahl der Teilnehmer begrenzt werden, so dass jeder Verein nur einen Delegierten entsenden durfte.

Andreas Kleegräfe begrüßte die Vereinsvertreter, die Mitglieder des Verbandsausschusses und des Rechtsausschusses sowie insbesondere Jörg Bräutigam, der vor zwei Wochen zum neuen Vizepräsidenten Jugend im Deutschen Judo-Bund (DJB) gewählt worden war. Als Ehrengäste waren Ehrenpräsident Willi Höfken und Matthias Schießleder in Oberhausen präsent.

Direkt zu Beginn der Versammlung stellte Willi Höfken den Antrag, Matthias Schießleder, der als Träger des 9. Dan zu den großen Judo-Persönlichkeiten in Nordrhein-Westfalen gehört, zum Ehrenmitglied zu ernennen. Bei der Abstimmung gab es ein einstimmiges Votum für den Antrag.

„Die Vereine stehen im Fokus“

NWJV-Präsident Andreas Kleegräfe wies zu Beginn seines Berichtes auf die gute Arbeitsatmosphäre im Präsidium und Verbandsausschuss hin. Durch Corona hat sich für den Sport und den Judo-sport eine besondere Situation ergeben. Beim Wiedereinstieg ist Nord-

rhein-Westfalen Vorreiter, was Trainerausbildungen und Turnierausrichtungen angeht. Er dankte den Vereinen 1. Godesberger JC, Lüner SV, Velberter JC und TSV Bayer 04 Leverkusen, die als Ausrichter der ersten Turniere einen besonderen Einsatz gezeigt haben. „Unsere Sportart muss gesichert und etabliert werden“, stellte Kleegräfe, der im November auch das Amt des DJB-Vizepräsidenten übernommen hat, klar. Er sprach die Mitgliederentwicklung an und betonte: „Die Vereinsarbeit ist besonders wichtig. Die Vereine stehen im Fokus. Die Trainingsarbeit in den Vereinen steht vorne an.“

Im Lehrbereich wurden Frank-Michael Günther, Stefan Oldenburg und Steffen Puklavec in den neuen Lehrausschuss berufen. Marc Odenthal konnte für die Aufgabe des Athletensprechers gewonnen werden. Moritz Belmann ist neuer Anti-Doping-Beauftragter, Maxime Lambert neuer Verbandsarzt und Aaron Hildebrand fungiert als Rechtsberater des NWJV. Hans-Werner Krämer wird sein Amt als Kampfrichterreferent an Christian Freese abgeben. Bianca Klug ist neue Mitarbeiterin in der NWJV-Geschäftsstelle für den Bereich Integration. Außerdem wurde Vahid Sarlak, der gute internationale Verbindungen hat, als Landestrainer für Integration berufen.

Der DJB beabsichtigt, den Grand Slam in Düsseldorf für das Jahr 2021 abzusagen. 2022-2024 soll es dann eine Fortsetzung im ISS Dome geben. Die Entscheidung liegt bei der Internationalen Judo-Föderation. Alternativ könnte es 2021 im Castello eine Veranstaltung ohne Zuschauer geben.

Grand Slam in Düsseldorf wieder 2022

drritten Anlauf des NWJV

Andreas Kleegräfe bedankte sich beim Geschäftsführer des NWJV Erik Goertz, der das Breitensport-Projekt „Taiso“ initiiert hat. Ein Aktionstag zu diesem Thema findet am 1. November 2020 in Hennef statt. Die Taiso-Aktivitäten des DJB und NWJV wurden auch bei der EJU positiv aufgenommen.

Einen weiteren Schwerpunkt setzt der DJB in den Bereich Digitalisierung. „Wir müssen uns dafür öffnen“, forderte er die Anwesenden auf, dieses Projekt zu unterstützen. Es beinhaltet unter anderem einen digitalen Judopass und Vereinfachungen für das Prüfungswesen und den Kampfrichterbereich. Für die Umsetzung konnte der DJB Nicki Graczyk gewinnen.

**Schwerpunkt
Digitalisierung**

Die geplante Einberufung von Kompetenzteams wird wegen Corona aufgeschoben und zu gegebener Zeit wieder aufgegriffen.

NWJV-Vizepräsident Benjamin Behrla ergänzte den Bericht des Präsidiums für den Bereich Leistungssport. Andreas Tölzer wurde als leitender Landestrainer etabliert. Kansetsu Eguchi ist als Trainer für die Frauen U 21 zuständig. Als Internatstrainerin in Köln konnte Miryam Roper gewonnen werden. Florin Petrehele ist eine gute Wahl für die Landestrainerstelle der Frauen.

Die Anträge zum Ligabereich fanden die Zustimmung der Delegierten. Danach wird in Zukunft auch in der Oberliga mit Fünfer-Mannschaften mit Hin- und Rückrunde gekämpft. Die Anträge von Stella Bevergern und PSV Herford zum Doppelstartrecht im Ligabereich wurden mehrheitlich angenommen.

**Neue NWJV-
Kollektion**

Erik Goertz stellte die neue NWJV-Kollektion, die in Zusammenarbeit mit dem NWJV-Partner Sportartikel Wusthoff entworfen wurde, vor. Er erläuterte das Kommunikationskonzept des NWJV und schilderte zum Abschluss noch einmal die Entwicklungen

des Kontaktsports in der Coronaschutzverordnung. Er forderte die Vereinsvertreter auf, bei allen Fragen die Ansprechpartner in der Geschäftsstelle zu kontaktieren.

Text und Fotos: Erik Gruhn



Die EJU berichtet über das „Taiso“-Projekt in Deutschland

Fakten zum Haushalt

Die Corona-Pandemie hat den Haushalt des NWJV für das Jahr 2020 kräftig durcheinander gewirbelt. Die Vereinsdelegierten erhielten eine Übersicht der Ist-Zahlen von 2019, der Planzahlen von 2020 und der bisherigen Zahlen bis zum 31.07.2020. Gegenüber dem Vorjahr liegen die Einnahmen und Ausgaben um mehr als 200.000 Euro niedriger. Insbesondere im Bereich der Einnahmen aus Kyu-Prüfungen gibt es gegenüber 2019 bisher Mindereinnahmen von mehr als 100.000 Euro.

Die Trainerstellen des NWJV werden zu 75 Prozent aus öffentlichen Mitteln gefördert. Diese Gelder vom Land NRW werden über den Landessportbund ausgezahlt und sind gesichert.

Der NWJV-Haushalt für 2020 hat ein Gesamtvolumen von 1.439.900 Euro.

Städtisches Lessing-Gymnasium und Berufskolleg Düsseldorf

Ellerstr. 84-94, 40227 Düsseldorf
E-Mail: gy.ellerstr@schule.duesseldorf.de

Internetseite: www.lgbk.de



Judo-Trainer an der NRW-Sportschule

Jens Kaiser, Diplom-Sportlehrer
(E-Mail: kaiser@lgbk.de)

- Alter: 55 Jahre
- Unterrichtsfächer: Sport, Judo, Athletik
- Judo seit 1972
- Trainer am Landesleistungszentrum Düsseldorf und Vereinstrainer JC 71 Düsseldorf
- Graduierung: 3. Dan

Fragen an Jens Kaiser

Du bist als Lehrer an einer NRW-Sportschule mit Schwerpunktsportart Judo tätig. Welche Gründe gibt es für einen Judoka, an Deine Schule zu kommen? Was ist der Unterschied zur „normalen“ Schule?

Talentierte Judokas können mit Blick auf eine Karriere im Leistungssport an unserer Schule besonders gefördert werden. Wir ermöglichen die duale Ausbildung zwischen schulischem und sportlichem Erfolg. Wenn die schulischen Leistungen stimmen sind Freistellungen vom Unterricht für Meisterschaften, Turniere oder Trainingslager möglich. Verpasster Unterricht kann mit individuellem Nachführ- und Stützunterricht nachgeholt werden. Die Sportschule bietet mehr Sportstunden zur breiten sportmotorischen Grundausbildung und Förderung pro Woche im Vergleich zu anderen Schulen an. Im allgemeinen Sportunterricht werden zusätzlich zum Sportlehrer Trainer verschiedener Sportarten eingesetzt. Es wird Unterricht im Fach „Persönlichkeitsentwicklung und schulisches Leistungstraining“ ab Klasse 8 durchgeführt. Die Zeit zwischen Schulschluss und Trainingsbeginn ist mit Lernzeiten, die von Lehrern des Lessing Gymnasiums geleitet werden, optimal genutzt. Die Stundenpläne können individuell auf Training und Unterricht abgestimmt werden. Ich stehe jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung.

Welche besonderen Trainingsangebote gibt es an Deiner Schule?

Auf dem Schulgelände liegen das neue Judozentrum und ein sehr modern ausgestatteter neuer Kraftraum. Hier trainieren die Judokas der Schule unter optimalen Bedingungen unter meiner Anleitung. Alle Schüler und Schülerinnen lernen Judo als Schwerpunktsportart ab Klasse 5 kennen. Dazu biete ich eine Judo-AG an. Ab Klasse 6 können unsere Judokas mittwochs in den beiden ersten Stunden im „Frühtraining“ Judo trainieren. Ab Klasse 8 (Leistungssportklasse) wird an drei Tagen das Frühtraining in Form von Judo oder Athletiktraining erweitert. An vier Nachmittagen wird Judotraining im Judozentrum als Stützpunkt- bzw. Vereinstraining (Landesleistungszentrum des NWJV) angeboten.

Wie sieht „der Weg“ eines Schülers an Deiner Schule aus? Gibt es auch die Möglichkeit zum Quereinstieg?

- Als „Einstiegsmöglichkeit“ für eine Anmeldung an das Lessing-Gymnasium bieten sich besonders drei Jahrgangsstufen an:
- Jahrgangsstufe 5 beim Übergang von Grundschule zur weiterführenden Schule
 - Aufnahme als Quereinsteiger in die neu zusammengesetzte Leistungssportklasse ab Jahrgang 8
 - Aufnahme in die gymnasiale Oberstufe (EF)
 - Weitere Möglichkeiten können mit dem Koordinator der NRW-Sportschule Herrn van den Berg (vandenberglgbk.de) erläutert werden.
 - Eine Hospitation für interessierte Schüler und Schülerinnen von 1-3 Tagen ist möglich.

Nimmt die Schule an Schulsportwettkämpfen teil? Welche Erfolge habt Ihr bereits erzielt?

Ja, wir nehmen an allen angebotenen Schulsportwettkämpfen teil. Die Lessing-Judomannschaft ist im stetigen Aufbau und ich hoffe auf zukünftige Erfolge auf allen Ebenen.

„Tag der Offenen Tür“ am Lessing-Gymnasium:
Samstag, 21.11.2020

Sportmotorischer Test am Lessing-Gymnasium:
07.-11. Dezember 2020



mit Schwerpunktsportart Judo

Steinbart-Gymnasium Duisburg

Realschulstr. 45, 47051 Duisburg
Tel.: 02 03 / 48 57 90
Fax: 02 03 / 48 57 92 22
E-Mail: info@steinbart-gymnasium.de
Internetseite: www.steinbart-gymnasium.de

Allgemeine Informationen zur Schule:

- Knapp 1.000 Schülerinnen und Schüler
- 4-zügige Schule
- 3-fach Sporthalle (wird gerade neu gebaut), 1-fach Sporthalle mit Krafraum, Judomatten
- 5 Gehminuten vom Duisburger Hbf. und der Stadtmitte entfernt



Judo-Trainer an der NRW-Sportschule

Sebastian Heupp

(E-Mail: heupp@steinbart-gymnasium.de)
- Alter: 36
- Unterrichtsfächer: Sport, Athletik, Judo, Informatik
- Judo seit 1995
- Trainer am Landesleistungsstützpunkt Duisburg und Vereinstrainer PSV Duisburg
- Graduierung: 4. Dan

Fragen an Sebastian Heupp

Du bist als Lehrer an einer NRW-Sportschule mit Schwerpunktsportart Judo tätig. Welche Gründe gibt es für einen Judoka, an Deine Schule zu kommen? Was ist der Unterschied zur „normalen“ Schule?

Unsere Leitidee gibt darauf eine sehr treffende Antwort: „Wir wollen allen Kindern und Jugendlichen auf vielfältige Art und Weise verschiedene Bewegungsfelder, Sportarten und die generelle Freude an Bewegung, Spiel und Sport vermitteln. Talentierte und engagierte junge Sportlerinnen und Sportler wollen wir als NRW-Sportschule mit ihren sportlichen Fähigkeiten besonders fördern und ihnen gleichzeitig eine optimale Schulausbildung ermöglichen.“

Wir leben unsere Leitidee, stellen sie ständig auf die Probe und versuchen sie im Sinne unserer talentierten und engagierten Sportlerinnen und Sportler zu optimieren. Somit ist es bei uns möglich, eine schulische und sportliche Ausbildung erfolgreich miteinander zu verbinden. Neben den optimalen und professionellen Trainingsbedingungen (die weiter unten genauer beschrieben werden) werden unsere Sportschülerinnen und Schüler für Sportmaßnahmen freigestellt und bei Bedarf durch Stütz- und Förderunterricht schulisch individuell gefördert. Es werden individuelle Absprachen zur optimalen Verzahnung von Schule und Training getroffen und gegebenenfalls Freistellungen vom Unterricht ermöglicht, um beispielsweise an längeren Schultagen das Stützpunkttraining in Köln zu ermöglichen.

Welche besonderen (Trainings)Angebote gibt es an Deiner Schule?

Alle Schülerinnen und Schüler einer Sportklasse haben in den Klassen 5-7 neben den beiden Sportunterrichtsstunden (67,5 Minuten Stunden) wöchentlich eine 90-minütige Einheit Athletiktraining, die jeweils von einem Athletiktrainer und einem Sportlehrer begleitet werden. Inhalt des Athletiktrainings ist eine Ausbildung und Förderung der grundmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Vorbereitung auf ein leistungsportorientiertes Athletiktraining (z.B. durch Kraftlertraining, Techniktraining der Komplexübungen, Auf-



bau der Stützkraft, usw.). Darauf aufbauend findet in den Jahrgangsstufen 8-13 an bis zu drei wählbaren Tagen in der 0. und 1. Unterrichtsstunde ein individuelles und auf die Sportart abgestimmtes Athletiktraining mit den Athletiktrainern statt. Alternativ dazu gibt es die Möglichkeit, an bis zu drei wählbaren Tagen in der 0. und 1. Unterrichtsstunde Judo als Frühtraining zu wählen und bereits morgens die erste Judo-Einheit zu absolvieren. Eine genaue Abstimmung zwischen dem sportartspezifischen (Judo) und athletischen Frühtraining erfolgt zusammen mit dem Heimtrainer und mir.

Im Anschluss an den Unterricht bietet das Teilzeitinternat in den Räumlichkeiten des Steinbart-Gymnasiums ein warmes Mittagessen und einen Stütz- und Förderunterricht von Lehrern des Steinbart-Gymnasiums an. Die Sportlerinnen und Sportler erhalten hier die Möglichkeit, gemeinsam die Hausaufgaben zu erledigen, verpasste Unterrichtsinhalte nachzuholen und Stützunterricht zu bekommen.

Am Landesleistungsstützpunkt Duisburg findet in Kooperation mit dem NWJV, dem PSV Duisburg sowie dem Steinbart-Gymnasium anschließend das Judo-Stützpunkttraining statt und rundet die Förderstrukturen ab. Somit erhält jede Sportlerin bzw. jeder Sportler die Möglichkeit täglich an bis zu zwei Einheiten unter professionellen Bedingungen und erfahrenen Trainern zu trainieren und an ihren bzw. seinen sportlichen und schulischen Zielen zu arbeiten.

Wie sieht „der Weg“ eines Schülers an Deiner Schule aus? Gibt es auch die Möglichkeit zum Quereinstieg?

Alle Schülerinnen und Schüler eines 4. Schuljahres können sich für den sportmotorischen Test (SMT1) anmelden und sich testen lassen. Eine erfolgreiche Testung ist Voraussetzung, um in die Sportklasse zu kommen und von dem vollständigen Förderprogramm der Schule profitieren zu können. Auch ohne den Test ist es möglich auf das Steinbart-Gymnasium zu kommen, jedoch in einer Regelklasse mit eingeschränkten Förderangeboten. Am Ende der Klasse 7 wird der SMT2 durchgeführt. Schülerinnen und Schüler, die diesen zweiten Test bestehen, haben in der zweiten Förderstufe (Jahrgangsstufe 8-13) einen vollständigen Zugang auf alle Fördermaßnahmen der Schule. Ein Quereinstieg ist somit in die 8. Klasse und der Teilnahme am SMT2 möglich. Ein weiterer günstiger Quereinstiegszeitpunkt ist mit dem Wechsel in die Oberstufe bzw. in die Qualifikationsphase. Grundsätzlich sind jedoch auch andere Zeitpunkte möglich und individuell absprechbar.

„Tag der Offenen Tür“ am Steinbart-Gymnasium: Samstag, 28. November 2020

Sportmotorischer Test für die Aufnahme in die Sportklasse im Schuljahr 2021/2022:

14./15. Dezember 2020 (Anmeldeschluss: 4.12.2020)
Anmeldung unter nrw-sportschule@ssb-duisburg.de



Landrat-Lucas-Gymnasium Leverkusen

Peter-Neuenheuser-Str. 7-11, 51379 Leverkusen
Tel.: 0 21 71 / 71 10
Fax: 0 21 71 / 71 12 99
E-Mail: Landrat-Lucas-Gymnasium@Stadt.Leverkusen.de
Internetseite: www.landrat-lucas.org

Allgemeine Informationen zur Schule:

Unser Gymnasium ist eine sechszügige Schule und vor allem daher eine der größten Schulen in NRW, weil wir eine extrem große Oberstufe und daher viele Wahlmöglichkeiten haben. Da wir in der Einführungsphase mehrere spezielle Realschulklassen haben, ist besonders ein Wechsel für Realschüler attraktiv. Wir haben in jedem Jahrgang bilinguale Klassen und einen naturwissenschaftlichen MINT-Zweig. Aber überregional bekannt sind wir vor allem durch unser sportliches Engagement, sind wir doch neben der NRW-Sportschule noch Eliteschule des Fußballs und Eliteschule des Sports. Durch die enge Kooperation mit dem TSV Bayer 04 Leverkusen und seinem von Speerwurfweltmeisterin Steffi Nerius geführten Teilinternat und der Bayer AG haben wir sehr starke Partner. Nach der Schule werden die besten Leistungssportlerinnen und -sportler zum Teilinternat gefahren, dort werden sie verpflegt und von Lehrern der Schule gefördert. So können auch längere Freistellungen für Lehrgänge und Turniere schnell wieder aufgearbeitet werden. Für das sehr gut funktionierende Gesamtpaket wurden wir letztes Jahr als Eliteschule des Sports in ganz Deutschland geehrt. In Freistunden werden die Leistungssportler in enger Absprache mit ihren Trainern von zwei Athletiktrainern, unter anderem von Olympiasieger Jonas Reckermann, an der Schule individuell an ihre Sportart angepasst, gefördert. Einige Sportler können auch vormittags während des Sportunterrichts mit ihren Vereinstrainern trainieren, oder am Nachmittag früher aus Lernzeiten gehen.



**Judo-Trainer an der
NRW-Sportschule**

Michael Weyres,

Diplomsportwissenschaftler
- Alter: 48
- Unterrichtsfächer: Sport und Chemie
- Judo seit 1979
- Graduierung: 4. Dan
- Trainer A Judo

Fragen an Michael Weyres

Du bist als Lehrer an einer NRW-Sportschule mit Schwerpunktsportart Judo tätig. Welche Gründe gibt es für einen Judoka, an Deine Schule zu kommen? Was ist der Unterschied zur „normalen“ Schule?

Die Vorteile unserer Schule habe ich oben bereits beschrieben, wenn jemand für Lehrgänge oder Turniere freigestellt werden muss, gab es noch nie Probleme. Auch Klausuren können in Absprache mit den Fachlehrern und Trainern auf einem Lehrgang geschrieben werden. Die Schule ist mit einem ordentlich eingerichteten Krafraum ausgestattet und Athleten ab der Oberstufe werden mit neuesten Methoden sehr individuell und zielgerichtet gefordert und gefördert. Einmal in der Woche gibt es ein freiwilliges Frühtraining vor der Schule, was von unseren Judokas gerne genutzt wird. Entweder findet es an der Schule statt, zuletzt wegen Corona sogar auf dem Schulhof (siehe



Bild) oder wir machen es im Dojo des TSV Bayer 04 Leverkusen und fahren dann mit dem Vereinsbus zehn Minuten bis zur Schule.

Welche besonderen (Trainings)Angebote gibt es an Deiner Schule?

Der Krafraum kann ab der Oberstufe auch individuell genutzt werden.

Wie sieht „der Weg“ eines Schülers an Deiner Schule aus? Gibt es auch die Möglichkeit zum Quereinstieg?

In der Regel starten die Sportler mit einem Aufnahmetest im 4. Schuljahr. Die besten ca. 28 (in der Regel 14 Mädchen und 14 Jungs), mit vorzugsweise Gymnasialempfehlung, werden dann für das kommende Schuljahr aufgenommen. Dort kommen sie in eine Sportklasse mit Sportlern verschiedener Sportarten. Fußballer sind meist in der Überzahl, aber es gibt immer auch wieder Judokas. Schulisch werden diese Sportler dann durchgängig im Förderunterricht in den Hauptfächern unterstützt, wenn es nötig ist. Ein Quereinstieg ist für sportlich erfolgreiche Judokas immer möglich. Am besten geht es mit dem Start in die Oberstufe, da beginnt dann auch der Besuch des Teilinternates, wo man auf das Abitur vorbereitet wird. Viele Top-Athleten wählen dann auch den Leistungskurs, wo man auch mal neben Kalibern wie Kai Havertz vor wenigen Jahren im Klassenraum sitzen kann. Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren wohnen gelegentlich mal in WGs, wenn die Eltern zu weit weg wohnen.

Nimmt die Schule an Schulsportwettkämpfen teil? Welche Erfolge habt Ihr bereits erzielt?

Ja, wir machen regelmäßig mit und richten auch jedes Jahr die Bezirksschulsportmeisterschaften in Leverkusen aus. Wir waren schon mit den Jungs und mit den Mädchen Landessieger und mit den Mädchen 4. beim Bundesfinale. Das liegt aber leider schon einige Jahre zurück.

„Tag der Offenen Tür“ am Landrat-Lucas-Gymnasium: Samstag, 16. Januar 2021 (9:00 oder 11:00 Uhr)

Sportmotorischer Test für die Aufnahme in die Sportklasse im Schuljahr 2021/2022:

Freitag, 29. Januar 2021 (14:00 - 18:00 Uhr, in zwei Gruppen)



mit Schwerpunktsportart Judo

Gymnasium Rheindahlen

Geusenstr. 29, 41179 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 / 58 85 60
Fax: 0 21 61 / 5 88 56 29
E-Mail: verwaltung@gymnasium-rheindahlen.de
Internetseite: www.gymnasium-rheindahlen.de



Allgemeine Informationen zur Schule:

Ca. 620 Schüler, 3-zügige Schule mit angegliederter 3-fach Sporthalle, Dojo (ca. 300 m² Mattenfläche), Turnraum und Tischtennisraum, eigener Außensportanlage (Multifunktionsplatz, Basketballplatz, Fußballplatz, 100-Meter-Bahn, Weitsprung- und Kugelstoßanlage), angegliedertes Schwimmbad mit einer 25-Meter-Bahn



Judo-Trainer an der NRW-Sportschule

Björn Eckert

(E-Mail: b.eckert@gymnasium-rheindahlen.de; bjoern.eckert@gesamtschule-hardt.de)

- Alter: 39
- Unterrichtsfächer: Sport, Biologie, Athletiktrainer und Judo
- Judo seit 1989
- Trainer am LLZ Mönchengladbach und Vereinstrainer 1. Judo-Club Mönchengladbach
- Graduierung: 2. Dan

Fragen an Björn Eckert

Welche Gründe gibt es für einen Judoka, an Deine Schule zu kommen? Was ist der Unterschied zur „normalen“ Schule?

Sportschüler erhalten auf dem Gymnasium Rheindahlen und der Gesamtschule Hardt neben einer sportlichen Förderung auch eine schulische Förderung. Die sportliche Förderung findet schwerpunktmäßig im Bereich der athletischen Grundausbildung statt. Daneben erhalten alle Sportschüler Trainingseinheiten von lizenzierten Trainern der Kooperationsportarten Hockey, Fußball, Schwimmen und Judo. Zusätzlich werden diverse Sport-AGs angeboten, um den Schülern ein breites Bewegungsspektrum zu ermöglichen. Sportschüler haben dadurch am Gymnasium Rheindahlen mindestens zusätzliche vier Sportstunden, an der Gesamtschule Hardt mindestens fünf Sportstunden in der Woche. Die Sportschüler werden nach Absprache mit der Schulleitung für Sportmaßnahmen freigestellt. In der Oberstufe des Gymnasiums werden Kadersportler vom Sportunterricht freigestellt, um Zeit für das Training zu haben. Ein regelmäßiger Austausch mit den Vereinstrainern und den Verantwortlichen der Jugendförderung von Borussia Mönchengladbach, dem Gladbacher HTC (Traditions-Hockeyverein) und dem Cheftrainer des Mönchengladbacher Schwimmvereins, der bereits zweimal Sportler bei den Olympischen Spielen betreut hat, sorgt für eine gezielte Förderung der Schüler. Die schulische Förderung ist am Gymnasium durch das Teilinternat gewährleistet, bei dem verpassten Unterricht in Begleitung durch Fachlehrer nachgeholt werden. An der Gesamtschule ist die schulische Förderung durch das Ganztagskonzept gewährleistet.

Welche besonderen (Trainings)Angebote gibt es an Deiner Schule?

Am Gymnasium Rheindahlen haben Sportschüler in der 5. und in der 7. Klasse einmal in der Woche ein zweistündiges Judo-/Athletiktraining. Zudem erhalten die Sportschüler in diesen Schuljahren und im 6. Schuljahr Schwimm-, Hockey- und Fußballtrainingseinheiten, die von lizenzierten Trainern der Kooperationsvereine geleitet werden. Weiter können die Schüler an der Judo-AG, die von mir geleitet wird und an weiteren Sport-AGs teilnehmen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit von Frühtrainingseinheiten der jeweiligen Sportarten.

Gesamtschule Hardt

Vossenbäumchen 50, 41169 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 / 90 10 70
Fax: 0 21 61 / 9 01 07 99
E-Mail: sekretariat@gesamtschule-hardt.de
Internetseite: www.gesamtschule-hardt.de



Allgemeine Informationen zur Schule:

Ca. 1.000 Schüler, 4-zügige Schule mit angegliederter 3-fach Sporthalle, Athletikraum (im Bau), eigener Außensportanlage (Multifunktionsplatz, Fußballplatz, 50-Meter-Bahn); 5 Gehminuten von der Schule entfernt befindet sich eine Bezirkssportanlage

An der Gesamtschule Hardt erhalten Sportschüler in der Klasse 5 wöchentlich drei Stunden Athletik- und Koordinationstraining zur Verbesserung der allgemeinen sportmotorischen Fähigkeiten, das von mir geleitet wird. Zudem absolvieren die Schüler ein Judotraining und ein Schwimmtraining im halbjährlichen Wechsel. In der Klasse 6 findet neben dem fortgeführten Athletiktraining ein Hockey- und ein Fußballtraining mit Trainern der kooperierenden Sportarten statt, wodurch ein breites Bewegungsspektrum gefördert wird. In der Klasse 7 haben die Sportschüler eine zweistündige Athletik-AG. Ab der 8. Klasse können die Schüler den Sportdifferenzierungskurs wählen, in dem eine weitere Förderung der sportmotorischen Fähigkeiten stattfindet. Zurzeit wird ein neues Athletikzentrum gebaut, das 2021 fertig sein wird. Dadurch wird den Schülern ab der Klasse 8 die Möglichkeit eröffnet, den sportartspezifischen und individuellen Bedürfnissen entsprechend zu trainieren. Zusätzlich können die Schüler verschiedene Sport-AGs belegen, um ihr Bewegungsspektrum zu erweitern. Im Landesleistungsstützpunkt Mönchengladbach findet montags, mittwochs und freitags das Judotraining statt, wodurch jeder Judoka dreimal in der Woche professionell trainieren kann. Durch die Verbindung von Schule und Training am Landesleistungszentrum kann jeder Sportschüler bis zu zweimal täglich trainieren.

Wie sieht „der Weg“ eines Schülers an Deiner Schule aus? Gibt es auch die Möglichkeit zum Quereinstieg?

Schüler des 4. Schuljahres absolvieren den sportmotorischen Test (SMT1). Wer den Sporttest besteht, wird in Abhängigkeit von seinem Platz in der Rangliste Sportschüler und ist damit im Sportförderprogramm. Das Gymnasium Rheindahlen ermöglicht den Sportlern, durch das Nachholen des SMT1-Test noch in den Klassen 6 und 7 Sportschüler zu werden. In der Klasse 7 wird der SMT2 durchgeführt. Schüler, die den Test bestehen, erhalten den Status des Sportschülers, wodurch die Sportförderung (Klassen 8-13) fortgeführt, weiter intensiviert und individualisiert wird. An der Gesamtschule Hardt ist ein Quereinstieg in den Klassen 5-7 nur in Ausnahmefällen möglich. In der Klasse 7 wird der SMT2 durchgeführt. Schüler, die einen sehr guten Test absolvieren und/oder in ihrer Sportart außergewöhnlich gute Leistungen vorweisen können, werden ab der Stufe 8 als Sportschüler gefördert. Diese Förderung erfolgt individualisiert in Absprache mit dem Verein.

„Tag der Offenen Tür“ am Gymnasium Rheindahlen: Samstag, 7. November 2020

Sportmotorischer Test für die Aufnahme in die Sportklasse im Schuljahr 2021/2022 an der Gesamtschule Hardt:

Donnerstag, 10. Dezember 2020
(Informationsveranstaltung am 27.11.2020)



Bundesfinale der Schulen 2016 mit Lisa und Laura Hiller, die in diesem Jahr erfolgreich ihr Abitur ablegten und ihre Ausbildung bei der Landespolizei in der Sportförderung begonnen haben

Ein Leben für den Judosport

Toni Riquier feiert 60-jähriges Judo-Jubiläum

Seit nunmehr 60 Jahren ist Toni Riquier auf der Judomatte aktiv. Seine ersten Judo-Erfahrungen machte er als Schützling von Franz-Karl Patzner im ersten Bonner Judoclub. 1961 war er Mitgründer des Beueler Judo-Clubs und brachte den Judosport auf die „Schäl Sick“. 1971 legte er die Prüfung zum 1. Dan ab und stand bis 1973 für den 1. Bonner Judo Club national und international auf der Matte.

Ob Judolehrer, Kämpfer, Trainer, Kampfrichter, Kreisjugendleiter, Abteilungsleiter oder Vorstandsmitglied – über Jahrzehnte hinweg übernahm er für den PSV Bonn die unterschiedlichsten Aufgabenbereiche, die er alle mit Herzblut und Enthusiasmus für den Judosport ausfüllte.



Als aktiver Kämpfer errang er mit der PSV-Seniorenmannschaft den Landesmeistertitel. Bis heute unterrichtet er mit Engagement und Fachwissen. Er trainiert(e) die PSV-Jugend und Senioren sowie als Kreisjugendleiter die Kreisjugendauswahlmannschaften und krönte seine Trainertätigkeit mit zahlreichen Erfolgen. Seine Schützlinge waren erfolgreich und errangen bis hin zu deutschen Meistertiteln in Mannschafts- und Einzelwettbewerben.

Seine Urlaube verbrachte er mit seiner ebenfalls judotreibenden Familie über Jahre hinaus an der Côte d'Azur in einem weltbekanntem Judotraininglager in der Nähe von Saint Tropez. Hier absolvierte er bei Olympiasieger und Weltmeister Anton Geesink den Judolehrerschein nach Geesink-System.

Die Zusammenarbeit mit den Schulen Bonn/Rhein Sieg war ihm immer ein großes Anliegen. So unterrichtete er Judo in Projektwochen der Schulen und für die Betreuung im Offenen Ganztage. Über Jahre hinweg initiierte und begleitete er die Städtepartnerschaft Vilmomble/Duisdorf, brachte judotreibende Familien zusammen und förderte somit den interkulturellen deutsch-französischen Austausch.

2007 packte ihn nochmal der kämpferische Ehrgeiz. Er nahm an den Europameisterschaften Ü 30 teil und wurde Vizemeister. Es folgten der Vize-Weltmeistertitel 2009 und als Krönung der Weltmeistertitel Ü 30 in Frankfurt am Main 2011. Mit dem Deutschen Vizemeistertitel Ü 30 beendete er mit stolzen 75 Jahren seine kämpferische Laufbahn. Als Judotrainer und -Lehrer steht er noch immer zweimal die Woche für die Jugend auf der Judomatte. Im Juli 2014 wurde ihm der 5. Dan verliehen.

Toni Riquier hat den Bonner Judosport entscheidend mitgeprägt, wurde mehrfach von der Stadt Bonn für seine Verdienste für den Sport geehrt und erhielt den Ehrenpreis des Bonner Sports. NWJV und NWDK verliehen ihm die Silberne Ehrennadel. Erst kürzlich wurde er vom Deutschen Judo-Bund für die Wahl des „Trainers des Jahres 2019“ ausgewählt. Toni Riquier feierte im November 2019 seinen 80. Geburtstag.



Bezirk Arnsberg geht neue Wege

Wie schon im letzten Jahr vereinbart, fanden Mitte August der Bezirksjugendtag und die Bezirksversammlung des Judo-Bezirks Arnsberg in Holzwickede statt. Die Bezirksleitung und der Gastgeber nutzten das gute Wetter und verlagerten die Versammlungen kurzer-

hand an die frische Luft, so dass alle Hygiene- und Abstandsregeln problemlos eingehalten werden konnten. Die Teilnehmerzahl war mit zwölf Teilnehmern sogar noch um eine Person höher als im Vorjahr. Die Versammlung verlief äußerst harmonisch und war von der Wiedersehensfreude nach fast fünf Monaten Zwangspause geprägt.

Heike Tatsch

ID-Judo von Anfang an

Wolfgang Janko ist seit 36 Jahren im ID-Judo dabei und davon ein Großteil seiner ehrenamtlichen Zeit für den Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen (BRSNW) aktiv. Alle großen Erfolge des Para-Judos durfte er selber miterleben.

BRSNW: Was ist Ihre derzeitige ehrenamtliche Aufgabe?

Wolfgang Janko: Als Abteilungsleiter Judo bin ich für die Organisation der verschiedenen Wettkämpfe und die Weiterentwicklung des ID-Judo (ID steht für „intellectual disability“) zuständig. Zurzeit mache ich im Bereich ID-Judo leider sehr wenig, da der Trainingsbetrieb noch nicht wieder aufgenommen werden konnte. Denn Judo ist eine Kontaktsportart und zusätzlich gehören Menschen mit Lernschwierigkeiten zu einer der höchsten Risikogruppen. Daher sind wir mit ID-Judo quasi die Letzten, die ihren Betrieb wieder aufnehmen dürfen. Der Para-Judo-Trainingsbetrieb läuft derzeit unter bestimmten Bedingungen wieder an. Zum Beispiel muss immer mit dem gleichen Trainingspartner trainiert werden. Um dieses Jahr noch eine Veranstaltung stattfinden zu lassen, wollen wir statt einem typischen Wettkampf, einen Kata-Wettbewerb auf die Beine stellen. Bei einer Kata geht es nicht ums Gewinnen. Ein Paar versucht möglichst harmonisch, synchron und technisch vollkommen, vorgegebene Judo-Techniken zu demonstrieren.

BRSNW: Wie und wann kamen Sie damals zu Ihrem Ehrenamt?

Wolfgang Janko: Seit 1984 bin ich im Judo ehrenamtlich aktiv. Ich war damals schon beim Judoverband aktiv und wurde dort relativ schnell als Behindertenbeauftragter eingesetzt, um Judo weiter zu entwickeln. Der BRSNW und der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) kamen beide aufeinander zu und beschlossen eine Kooperation einzugehen. Andere Verbände hatten damals noch

Bedenken, was den Kampfsport für geistig Behinderte angeht. Der BRSNW war damals der wichtigste Rückhalt für das ID-Judo. Ohne diese Förderung hätte der gesamte Entwicklungsprozess wesentlich länger gedauert.

BRSNW: Was treibt Sie an das Ehrenamt auszuführen?

Wolfgang Janko: Ich bin von Anfang an dabei. Die ganze Entwicklung des ID-Judos mitgemacht zu haben und zu sehen, wie es sich immer weiterentwickelt, treibt mich an. Rückschläge haben mich immer gestärkt. Nach wie vor gilt es, anders Denkende zu überzeugen. Unser letztes und größtes Ziel ist die Teilnahme von ID-Judokas an den Paralympics.

BRSNW: Was war Ihr schönstes Erlebnis im Ehrenamt?

Wolfgang Janko: Da gibt es mehrere: Allen voran, dass der Judo-Sport sich immer weiterentwickelt hat. 1999 konnten wir die erste Deutsche Meisterschaft ausrichten, 18 Jahre später fand die erste Weltmeisterschaft statt. 2016 durften erstmals ID-Judokas eine Schwarzgurt-Prüfung ablegen. Dafür haben wir viele Jahre gekämpft. Völlig unglaublich, wenn man bedenkt, dass es für die farbigen Gürtel schon lange ein spezielles Prüfsystem gab und es kein Problem gab, dieses zu implementieren. Beim Schwarzgurt, dem höchsten Gurt, hat es jedoch viele Jahre gedauert, bis ID-Judokas ihre Schwarzgurtprüfungen absolvieren konnten.

BRSNW: Was machen Sie in Ihrer Freizeit neben oder nach der ehrenamtlichen Zeit?

Wolfgang Janko: Wenn es die Zeit zulässt, ganz viel Urlaub. Wir sind viel unterwegs. Sonst gehört der Sport natürlich als fester Bestandteil dazu.

BRSNW: Danke Herr Janko, dass Sie sich seit 36 Jahren so für den Behindertensport einsetzen!

Das Interview ist mit freundlicher Genehmigung der Reihe „Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird. Es ist Arbeit, die unbezahlbar ist.“ des BRSNW entnommen.

„Unser letztes und größtes Ziel ist die Teilnahme von ID-Judokas an den Paralympics.“



Wolfgang Janko im Einsatz: Bei den Landesmeisterschaften in Duisburg und bei den ID-Weltmeisterschaften 2017 in Köln, zusammen mit dem früheren DJB-Behindertensportbeauftragten Günter Geist (links) und Frank Schuhknecht (rechts), NWJV-Landestrainer Inklusion

Fotos: Erik Gruhn

Goldene Ehrennadel des NWJV für Peter Frese

In einem feierlichen Rahmen wurde dem NWJV-Ehrenpräsidenten Peter Frese in Köln die Goldene Ehrennadel des NWJV verliehen. Ein kleiner Kreis von ehemaligen Weggefährten war zur Verleihung der Auszeichnung erschienen. Auch der neue DJB-Präsident Daniel Keller war in die Domstadt gekommen und gehörte zu den Gratulanten.

Die Laudatio zur Ehrung hielt der frühere NWJV-Vizepräsident Rolf Fischer, der einige Stationen der letzten 20 Jahre aufzeigte. Er machte deutlich, dass Peter Frese in seiner Amtszeit als NWJV- und DJB-Präsident den Judosport in Nordrhein-Westfalen und Deutschland wie kein anderer geprägt hat.



NWJV-Präsident Andreas Kleegräfe, NWJV-Ehrenpräsident Peter Frese und Rolf Fischer, NWJV-Vizepräsident 1999-2011 (von links nach rechts)



NWJV-Jugendbildungsreferent und Geschäftsführer Erik Goertz (links) und DJB-Vizepräsident und NWJV-Präsident Andreas Kleegräfe (rechts) gratulieren Jörg Bräutigam zur Wahl zum DJB-Vizepräsidenten Jugend

Jörg Bräutigam neuer DJB-Vizepräsident Jugend

Peter Wiese stellvertretender Bundesjugendleiter

In Kassel fand die Jugendvollversammlung des Deutschen Judo-Bundes (DJB) statt. Im Rahmen der Wahlen wurde NWJV-Verbandsjugendleiter **Jörg Bräutigam** zum neuen Vizepräsidenten Jugend im DJB gewählt. Er setzte sich mit 26 zu 23 Stimmen gegen einen Mitbewerber durch. **Norbert Specker** aus Bremen bleibt Bundesjugendleiter und **Jane Hartmann** aus Mommenheim Bundesjugendleiterin. Als Stellvertreter wählten die Jugendvertreter aus den Landesverbänden **Peter Wiese** aus Essen wieder.

Der Antrag der NWJV-Jugend, in den Mannschaftswettbewerben der Jugend in reinen Vereinsmannschaften einen Fremdstarter zuzulassen, fand die Zustimmung der Delegierten. Die Wettbewerbe um den Deutschen Jugendpokal U 15 und U 18 werden auf Bundesebene im Jahr 2020 nicht ausgetragen. Im Bereich der Altersklasseneinteilung wird ab 2021 bundesweit der Bereich U 11 eingeführt.

Der neue DJB-Jugendsprecher stellt sich vor

„Judo populärer machen!“

„Hi, ich bin Maurice, 19 Jahre alt und in meiner Ausbildung zum Heilerziehungspfleger. Seit 13 Jahren bin ich aktiver Judoka und kämpfe zur Zeit selber aktiv für das Judo-Sport-Team Herten, in dem ich zusätzlich auch seit einigen Jahren als Jugendtrainer fungiere. Seit zwei Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich im DJB-Juniorteam. Besonders gerne arbeite ich hier im Themenfeld „Teilhabe und Vielfalt“. Ich reise sehr gerne durch Deutschland, um mit neuen Leuten und neuen Ideen den Judosport anzutreiben. Mir ist es nämlich besonders wichtig, dass auf Judo aufmerksam gemacht wird. Sowohl für die Jugend als auch für Erwachsene ist Judo nämlich eine super geeignete Sportart. Zu der Öffentlichkeitsarbeit, die wir betreiben, um Judo populärer zu machen, möchte ich in meinem neuen Amt als DJB-Jugendsprecher meinen größtmöglichen Teil dazu beitragen!“





Nationalkämpfer gratulieren

Beim Tageslehrgang der U 18 in Köln erhielt **Maxim Taran** vom JC Hennef den 1. Kyu im Judo verliehen. Die Judokas der Nationalmannschaft Dominic Ressel, Martin Matijass und Anthony Zingg (von links nach rechts) gratulieren dem 16-jährigen Deutschen U 18-Meister der Klasse bis 46 kg zu diesem Anlass.



Ehrungen im Bezirk Münster

Im Rahmen des Bezirksjugendtages Münster konnte NWJV-Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam zwei Ehrungen vornehmen.



Gabi Reißberg (Bezirksjugendleiterin) (oben) und **Friederike Cirotzki** (Kreisjugendleiterin Steinfurt) (links) erhielten die Bronzene Ehrennadel des NWJV.

Brühler TV trauert um Albert Mondt

Unser Judokumpel Albert Mondt, Mitglied des Brühler TV, verstarb am 10. August 2020 nach einem Herzversagen im Alter von 61 Jahren. Albert war als Gast beim Training des ESV Olympia. Sein letztes Engagement auf der Judomatte endete, trotz jeglicher Hilfe seiner Kölner Judokollegen, in der Uniklinik Köln mit seinem Tod. Wir alle sind geschockt und sehr traurig über Alberts Tod.



Unser Freund begann seine Judolaufbahn im Juni 1976 beim JC Frechen. Ab 1979 verstärkte Albert unser Bundesliga-Team von 1979 bis 1982 als gefürchteter „Bodenspezialist“ mit achtbaren Siegen. Ende 1988 wechselte der gebürtige Frechener ganz zum Brühler TV. Alberts Judopass dokumentiert die lange Liste seiner Erfolge in seiner 44-jährigen „Judo-Leidenschaft“. Die Krönung seiner Erfolge war die Vizemeisterschaft 2015 (M5 bis 90 kg) bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der Ü 30 in Bad Belzig.

Albert war nicht nur in der Judogemeinschaft der BRD beliebt. Viele Wertschätzungen kamen über seine Arbeitskollegen im Security-Service. Die Betroffenheit über Alberts Tod bis in die Führungsspitze zeugt von seiner Beliebtheit. Unser Judofreund hat alle zehn Judo-Werte des DJB immer vorgelebt. Seine Bereitschaft und das Vorleben der Werte hat ihm viele Freunde und Freundschaften gebracht, u.a. auch die lange Freundschaft der „Judo-Oldies“ aus Thüringen.

Die Judokas des Brühler TV sind alle sehr traurig, dass Albert Mondt nicht mehr als immer gut gelaunter und motivierter Judopartner unsere Matte bereichert. Und wir werden Dich, lieber Freund, in bester Erinnerung behalten.

Hans-Werner Sinnwell



Erster Kampfrichter-Lehrgang nach Corona-Lockdown in Elsdorf

In Elsdorf fanden sich rund 20 Judokas zum Kampfrichterlehrgang für Trainer C- und Dan-Anwärter ein. Die Teilnehmer nahmen zum Teil lange Fahrtzeiten (2,5 Stunden) auf sich, um diesen Lehrgang besuchen zu können. Unter Leitung von Referent Ibrahim El Abdouni (5. Dan, Bundes B-Kampfrichter) wurde das gesamte Spektrum rund um das Reglement im Kampfrichterdasein behandelt. Angefangen von Mattenanzahl, Sicherheitszonen, Regelungen vor dem Kampf bis

hin zu den aktuellen Kampfregeln und Entscheidungen auf der Matte, wurde alles der Reihe nach abgehandelt und erklärt. Kleine Gruppenarbeiten und Video-Clips aus tatsächlichen Kämpfen gehörten ebenfalls zum Lehrprogramm.

Ibrahim El Abdouni verstand es mit viel Humor die Theorie, die nur hin und wieder durch Bewegungsabläufe von ein bis zwei Teilnehmern untermauert wurde, so aufgelockert zu vermitteln, dass die Zeit im Fluge verging und alle Teilnehmer am Ende des Tages mit ganz viel „Mehrwissen“ nach Hause entlassen wurden. Außerdem bekamen die Teilnehmer einen Eindruck, welche Arbeit die Kampfrichter leisten und wie interessant dieser Job sein kann. Wie Ibrahim El Abdouni meinte, ist der Zuwachs an Kampfrichterneulungen ausdrücklich gewollt und sehr erwünscht.

Das lange Warten hat ein Ende: Halterner Judo-Kids starten ins Training

Fast ein halbes Jahr mussten die acht- bis zwölfjährigen Judokas auf ihr Training verzichten. Anders als ihre älteren Kollegen, durften sie sich aus Corona-bedingten Sicherheitsgründen auch nicht im Freien treffen. Das hat jetzt ein Ende. Die beiden Kindergruppen der Trainer Jan Vahrenhold und Lena Backmann sowie Christina und Kerstin Meer starteten frohgelant in die neue Judo-Saison. Die einen verlegten ihr

Training in den Westufer Park, die anderen blieben in der Halle. Jetzt hoffen alle, Vorstand und Mitglieder, dass ein möglicher neuer Lockdown diese Harmonie nicht wieder kaputt macht. Die Trainer und ihre Judo-Kids halten sich auf jeden Fall an die Regeln ihres Hygiene- und Abstandskonzepts.

Jürgen Chmielek





Trainer C-Ausbildung in Hamm

Tipps von einem erfahrenen Wettkämpfer

Durch die Zusammenarbeit des NWJV und der Sportschule Hamm war es möglich, den Lehrgang zur Trainer C-Lizenz am idyllischen Schloss Oberwerries bei wunderbarem Wetter stattfinden zu lassen. Neben dem Lernen von theoretischen und praktischen Grundkenntnissen, haben wir mit Henning im Sinne des Konzeptes „Judo spielend lernen“ den kanadischen Wald aus der Perspektive verschiedener Tiere erkundet und dort die Chipmunks getroffen ☺. Bemerkenswert war es zudem, dass Klaus stets das Glück hatte, dass beim Vorzeigen einer Technik immer eine Person schon direkt als Uke bereit stand, mehr oder weniger freiwillig.

Neben dieser Techniken wurden uns auch vielseitige Koordinationsübungen vorgestellt, die den ein oder anderen dann fast zur Verzweiflung brachten. Über die Woche hinweg haben wir weitere vielseitige Inhalte vermittelt bekommen und uns am letzten Abend mit einem anstrengendem Zirkel ausgepowert. Ebenso wurde morgens von Daniel ein freiwilliger zusätzlicher Kraftzirkel angeboten, um direkt hellwach in den Tag zu starten, was tatsächlich von einigen auch als gute Chance wahrgenommen wurde, um von einem erfahrenen Wettkämpfer den ein oder anderen Tipp zu bekommen.

Mit all den auf der Matte verbrannten Kalorien konnten wir uns auch frei von jenem schlechten Gewissen nachmittags auf ein Stück Kuchen freuen. Auch das gemütliche Zusammensein an den Abenden haben wir genossen, Spiele gespielt und weit über Judotechniken hinaus philosophiert. Dazu bot auch ein wunderbarer Grillabend den An-



Fotos: Klaus Büchter

lass, mit allen ins Gespräch zu kommen. Es wurde schnell deutlich, dass die Gespräche nicht mit dem Lehrgang enden werden, sondern auch noch lange danach fortgeführt werden sollen.

Trotz der Corona-bedingten Einschränkungen hatten wir eine schöne, lehrreiche Ausbildung und freuen uns auf ein Wiedersehen auf weiteren Judoveranstaltungen. Für ihr Engagement wollen wir uns auch noch mal bei unseren Referenten Klaus Büchter, Henning Schäfer und Daniel Lachmann bedanken.

Julia Führen, Lukas Rogoza, Dustin Mevißen, Jan-Luca Schmitz



RUHR GAMES 21



SAVE THE DATE

03.-06. JUNI 2021

AREAL RUHRSTADION

BOCHUM



Förderer:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Veranstalter:
REGIONALVERBAND
RUHR 



Endlich wieder da

Nach langer Corona-Pause war es endlich wieder so weit: Bei einer Dan-Prüfung ging es um das große Ganze. In Witten wollten es acht Prüflinge wissen und die nächste Dan-Stufe erreichen – natürlich unter den notwendigen Hygiene-Regeln.

Die Vorbereitungszeit war nicht einfach. Waren viele Vereine viele Wochen geschlossen, konnte man, nach deren Wiedereröffnung, nur unter mühsamen Umständen trainieren. Das konnte die Dan-Aspiranten aber nicht abschrecken und sie nutzten jede Gelegenheit, um sich gebührend vorzubereiten. Denn Abstriche musste man vielleicht akzeptieren, aber eine ordentliche Leistung musste man dennoch abliefern können. Mit Erfolg, wie sich am Ende des Tages herausstellen sollte, denn alle Anwärter bestanden.

zum 1. Dan: Johanna Gödde, Eike Dirk Liese, Thorben Sauer und Jochen Wiegold;



zum 2. Dan: Mirko Brocksieper und Werner Menne;

zum 4. Dan: Jörg Schönfeld;

zum 5. Dan: Siegfried Preuß

Die Prüfer: Manfred Halverscheid, Volker Göbling und Wilfried Marx

Text: Silke Schramm / Foto: Wolfgang Thies

Nachruf

Trauer um Stefan Hackl, Schatzmeister des NWWDK

Stefan Hackl ist tot. Unser langjähriger Weggefährte und Freund hat uns völlig unerwartet im Alter von 71 Jahren verlassen.

Stefan war ein Urgestein in der Judo-Szene von Nordrhein-Westfalen. Nach aktiver Wettkampflaufbahn in den 60er- und frühen 70er- Jahren, stand er lange Jahre als Kampfrichter auf der Matte.

Als sein Verein, der JC Kempen, in eine Krise geriet, brachte er sich in die Vorstandsarbeit ein und wurde zunächst zweiter Vorsitzender und später Abteilungsleiter. Neben der Abteilungsleiter-Funktion sprang er dem NWWDK im Jahr 2011 bei und half dem Vorstand bis heute als Schatzmeister den Verband finanziell in ruhige Gefilde zu führen. Seinen geplanten Rückzug ins Private und die Übergabe an einen Nachfolger konnte er selbst nicht mehr erleben.

Stefan stand uns sehr nahe und wir sind fassungslos über den Verlust. Er war ein toller Freund und ein wertvoller, stets offener und ehrlicher Vorstandskollege. In den fast zehn Jahren seiner Tätigkeit für das NWWDK war er stets absolut zuverlässig und immer aufrichtig im Sinne des Verbandes. Man könnte hier noch viele Worte schreiben, aber keines würde annähernd den Verlust ausdrücken, den wir empfinden. Stefan hinterlässt eine Lücke, die nur schwer auszufüllen ist. Sein Wirken wird noch lange nachhallen und wir werden ihn als Judoka, Freund und Vorstandskameraden niemals vergessen.

Wir würden so gerne Hajime sagen, aber es bleibt uns hier nur ein leises Soremade.

Wilfried Marx
Präsident NWWDK



Kyu-Vorbereitungslehrgang in Emmerich

1. Kyu für Alexander Pandzioch

Der Kreis-Dan-Vorsitzende Andi Eckert besuchte das Dojo der Budo-Gemeinschaft Senshu-Emmerich, um die Judokas des Kreises Kleve auf den 1. Kyu vorzubereiten. Da für viele von ihnen schon bald die Prüfung ansteht, war dies ein sehr guter Austausch, um die bisher erlernten Kenntnisse noch einmal zu vertiefen und zu erweitern. Jetzt sind auch die letzten Unklarheiten beseitigt und alle sind bestens auf ihre Prüfung vorbereitet. Recht herzlichen Dank an KDV Andi Eckert für den interessanten und lehrreichen Lehrgang. Allen Judokas viel Erfolg bei den anstehenden Prüfungen.

Gleichzeitig freuen wir uns über die Verleihung des 1. Kyu an Alexander Pandzioch. Aufgrund seiner besonderen Wettkampfleistungen im vergangenen Jahr entschied sich das NWJV/NWWDK-Präsidium, diese besondere Leistung zu ehren. Herzlichen Glückwunsch zur Ehrung und weiterhin viel Erfolg!

Fabian Dargel



Die Landesmeisterschaft in Nordrhein-Westfalen 1955

Einzelmeisterschaften und Jugendbesten-Kämpfe

Die Ausrichtung hatte der 1. Essener Judo-club übernommen, und die Organisation klappte ausgezeichnet. Auch der japanische Botschafter war zugegen, und Sportfreund Frantzen verlas ein persönliches Schreiben von ihm. Ebenso bekundete die indische Botschaft, das Polizeipräsidium und viele amtliche Stellen ihr lebhaftes Interesse an dieser Veranstaltung.

Die Kämpfe zogen sich infolge der übermäßig starken Beteiligung bis in die späten Abendstunden hinein. Und die Ortspresse sprach darum auch von einem Mammut-Programm, hatten doch ca. 180 Aktive teilgenommen. Mit Freude konnte festgestellt werden, dass sich die Judo-Technik gegenüber dem Vorjahr wesentlich verbessert hat.

Die Besten jeder Klasse erhielten eine Erinnerungsmedaille und ein Drittel der Teilnehmer eine wirklich gut gestaltete

Urkunde. Der Vorsitzende Heinrich Frantzen, der Sportwart Hans vom Stein und der Kampfrichterobmann Erich Krumbach waren die Haupt-Regieführer dieser äußerst spannenden und fairen Kämpfe.

Ferdinand Michels, Pressewart



Die Landesmeister 1955:

Federgewicht: Reinhold Oster, SWW Hamborn
 Leichtgewicht: Horst Schmieder, ESV Olympia Köln
 Weltergewicht: Hans-Georg Schwiers, PSV Essen
 Mittelgewicht: Karl Gau, Nippon Köln
 Halbschwergewicht: Walter Schombert, SWW Hamborn
 Schwergewicht: Alfred Traeder, SWW Hamborn

Die Landesmeister 1955 Jugend:

-45 kg: Reinhard Heinigk, 1. JJJC Dortmund
 -50 kg: Rudi Podlesek, PSV Essen
 -55 kg: Baumgart, PSV Essen
 -60 kg: Spittker, SWW Hamborn
 -65 kg: Rybienski, KSV Walsum
 -70 kg: Rolf Wegener, Nippon Köln
 -80 kg: Brauer, PSV Wuppertal

Ratschläge großer Meister

Bei der praktischen Ausübung des Judo soll das Hauptziel sein, sich selbst zu verbessern und zu vervollkommen. Im gleichen Maße, wie unsere Technik Fortschritte macht, gewinnen wir an Sicherheit. Unsere Fortschritte in der Wurftechnik z. B. haben zum Ergebnis, dass wir keine Furcht mehr haben, geworfen zu werden, und dass unsere Angriffe an Schnelligkeit gewinnen. Wenn wir andererseits harten Angriffen erfolgreich widerstehen, erkennen wir den Wert unserer eigenen Bemühungen.

Meister Kano

Es ist zweifellos nützlich, wenn man einen „Spezial“, d. h. einen persönlichen Wurf hat. Aber man darf dabei nicht vergessen, dass ein Spezialist mit nur einer einzigen gekonnten Wurftechnik nicht zum Meister wird. Der wahre Meister weiß alle Techniken erfolgreich anzuwenden. Die Judokämpfer sollten hieran beim Üben denken, ehe sie mit dem Erlernen eines Spezialwurfes beginnen.

Yamaguchi (8. Dan)

Für die Verteidigung in der Bodenlage besteht das Haupterfordernis darin, dass man in der Rückenlage die Form einer Kugel annimmt, wie eine Raupe, die sich einrollen und strecken kann, wie es die jeweilige Situation erfordert. Wenn du den Rücken bewegst, sollen sich die Beine ebenfalls entsprechend bewegen, damit auch dort kein Griff angesetzt werden kann. Dasselbe versteht sich bezüglich der Arme, die in ihren Bewegungen ebenfalls entsprechend eingesetzt werden müssen. Wenn der Gegner versucht, bei uns einen Festhaltegriff anzusetzen, müssen wir uns bemühen, dass es ihm nicht gelingt, einen für ihn wichtigen Punkt unseres Körpers zu erfassen (Hals, Schultergelenk, Schulterblatt usw.). Das erreichen wir dadurch, dass wir uns kraftvoll und wirksam in der vorherbeschriebenen Weise bewegen.

Oda (9. Dan)

Beim freien Üben (Randori) ist es immer wichtig und nützlich, die größtmögliche Zahl von Techniken zu studieren und dabei auch die einfachen Bewegungen nicht zu vergessen, selbst wenn du als Fortgeschrittener schon schwierige Techniken kennst. Denn es kann immer der Fall eintreten, dass du durch eine Technik geworfen wirst, die du bisher vernachlässigt hast. - Höre auf, diese oder jene Technik zu kritisieren, sondern bemühe dich fortgesetzt, auch deren Werte zu erkennen, indem du sie so oft wie möglich anwendest.

Nagaoka (10. Dan)

Übersetzt von W. Sawade aus KDKR.

Jetzt erhältlich!

Der neue NWJV-Mund- und Nasenschutz

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

Produktbeschreibung:

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

Keine Schutzstufe nach FFP oder EN!



Bestellungen online über

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

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

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

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

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

Wortsuche

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

In unserer Tabelle sind zahlreiche japanische (Judo)Begriffe versteckt. Diese können sowohl senkrecht, waagrecht oder auch diagonal angeordnet sein. Wer findet die nachfolgenden Begriffe? Die Lösung gibt es im nächsten „Budoka“.

DOJO
HAJIME
HANTEI
HIDARI
IPPON
JUDO
KAKE
KATA
KENDO

KINSA
KODOKAN
KONBANWA
KUZUSHI
OBI
OYASUMINASAI
RANDORI
SANKAKU
SAYONARA

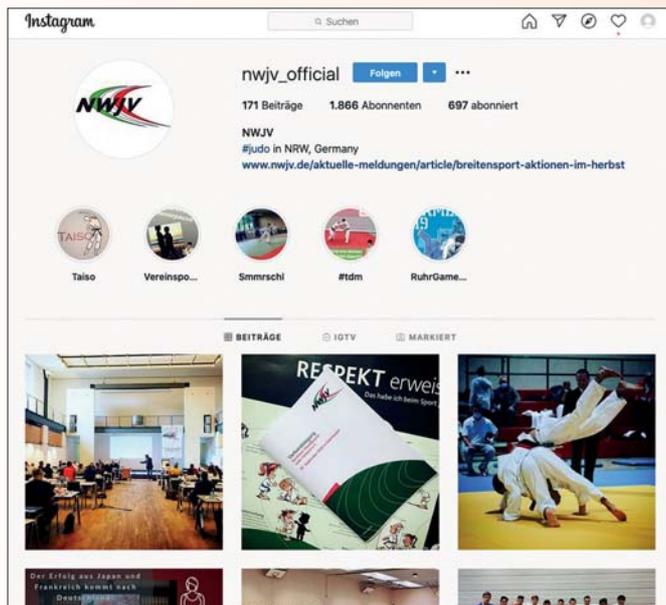
SENSEI
SHIAI
SHIDO
TAISO
TATAMI
TOKETA
TORI
TSUKURI
UKEMI

Original & Fälschung

Lösung aus Heft 9/2020, Seite 25



Der NWJV in den Sozialen Medien



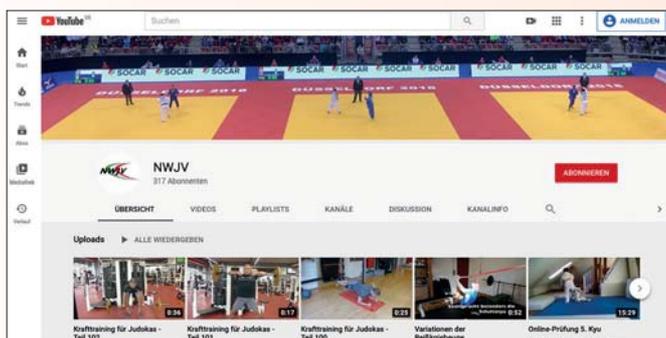
Instagram

www.instagram.com/nwjv_official/



Facebook

www.facebook.com/judoverband



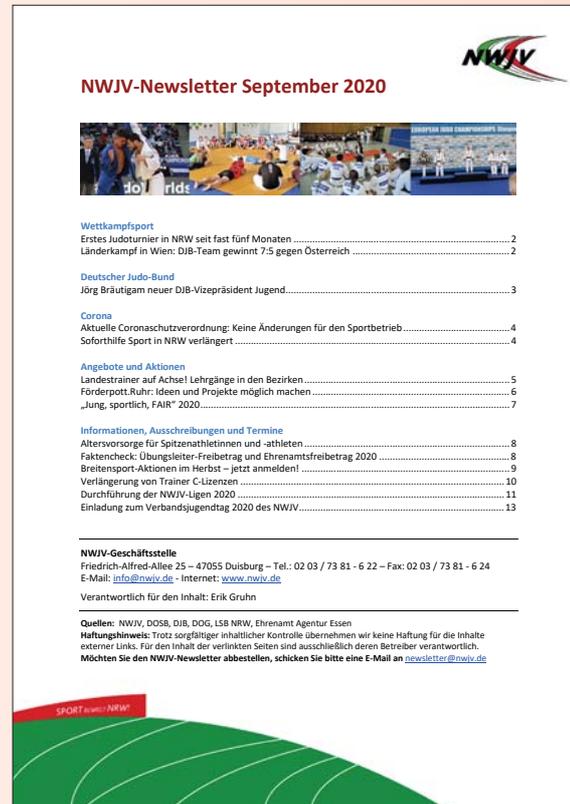
YouTube

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

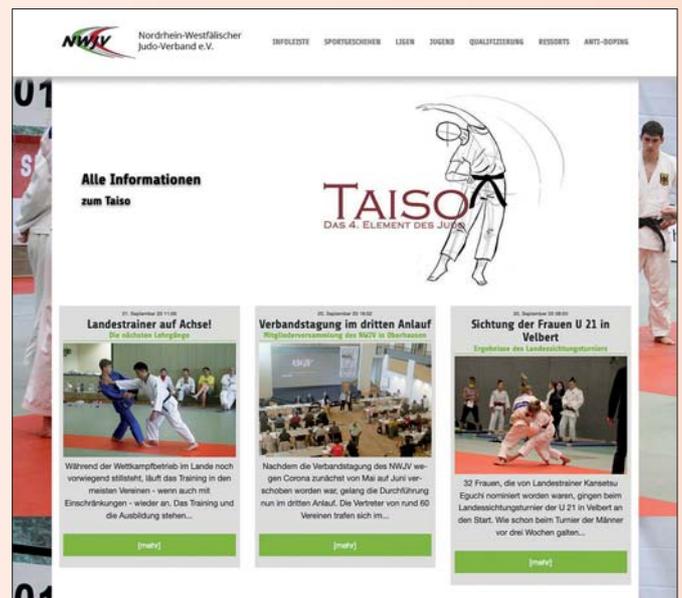
NWJV-Newsletter - schon abonniert?

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

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



Die NWJV-Webseite



www.nwjv.de

Sit-up mit der T-Stange

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

15-20 Wiederholungen
mit 3-4 Sätzen



Auf dem Rücken liegend die T-Stange am oberen Ende mit beiden Händen greifen. Bei angewinkelten Beinen den Rumpf in die sitzende Position heben und dabei die Hantel gleichzeitig nach oben drücken. Die Bewegung sollte fließend und die Arme am Ende der Bewegung gestreckt sein. Mit dem Oberkörper langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und die Stange kontrolliert mit absenken.

Bei Rückenschmerzen sollte die Übung nicht ausgeführt werden. Dann besser auf Stabilitätsübungen zurückgreifen!



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Die Folgen 1 bis 100 der Serie zum Krafttraining gibt es jetzt zum Download auf der NWJV-Webseite unter www.nwju.de/qualifizierung/materialien/

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

Diplomarbeit von Wolfgang Hofmann, Köln

(aus: Judo, Karate, Aikido - Offizielles Fachorgan
des Deutschen Judo-Bundes e.V., 7/1968)



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

d) Technik

Angriff und Verteidigung in einem Kendokampf gehen von den fünf möglichen Arten, wie das „shinai“ gehalten werden kann, aus. Von diesen fünf sind drei Haltungen (kamae) besonders wichtig:

1. „chudan no kamae“ oder kurz „chudan“: Das „shinai“ wird vor den Körper gehalten, die Augen bilden mit der Schwertspitze (kissaki) und dem Zentrum des Gegners eine Linie. Die „chudan“-Position ist die häufigste, und aus ihr entwickeln sich die meisten Kombinationen.
2. „jodan no kamae“ oder kurz „jodan“: Das „shinai“ wird über den Kopf gehalten, die Spitze zeigt nach rechts hinten. Diese Position ist sehr offensiv und leitet oft einen stürmischen Angriff ein.
3. „gedan no kamae“ oder kurz „gedan“: Das „shinai“ – rechte Hand immer über der linken – wird vor dem Körper nach unten gehalten. „gedan“ ist als defensive Position, die nicht lange gehalten werden soll, gebräuchlich.

In der Schulung der Basistechniken und Bewegungen nehmen der Griff am „shinai“ und die Fußarbeit einen großen Raum ein. Beides wird geschult im sogenannten „suburi“ – während des Vor- und Zurückgehens, das mehr ein Gleiten als ein Gehen ist, wird mit dem „shinai“ jeweils ein Schlag zum „men“ des imaginären Gegners ausgeführt. Die Trainingsart des „suburi“, die dazu erzieht, die „shinai“-Führung mit der Körperbewegung übereinstimmen zu lassen, wird als so wichtig angesehen, dass sie auch noch von Meistern als Aufwärm-Übung durchgeführt wird.

Neben dem „suburi“ spielt in der Ausbildung und im Trainingsprogramm eine zweite vorbereitende Übung eine große Rolle: unzählige Wiederholungen des gleichen Schlages gegen einen immer wieder in der gleichen Art verteidigenden Gegner, das sogenannte „kirikaeshi“. Diese Übungsform, die ausgeführt werden muss, „bis der Angreifer geistig und körperlich erschöpft ist“, ist typisch für die Budo-Praktiken (siehe dazu IV. Teil: d): Das Wesen der japanischen Übung).

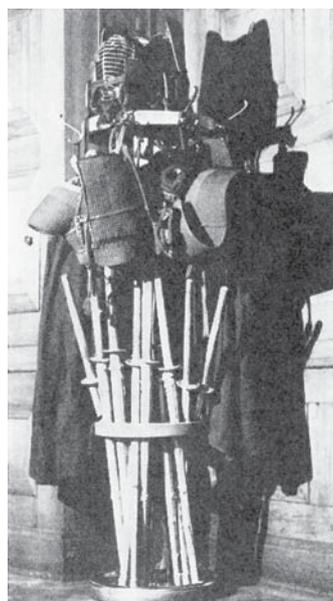
Die Techniken werden in zwei große Gruppen eingeteilt: offensive, direkte Angriffstechnik (shikake-waza, shikake wörtlich = anfangen) und Techniken, bei denen der eigene Angriff erst als Antwort auf die Aktion des Gegners erfolgt (oji-waza, ojiru wörtlich = beantworten, auf etwas eingehen).

Nach Sasamori, Warner werden die „shikake-waza“ – auch definiert als Techniken, bei denen der Schlag unter Ausnutzung der Unachtsamkeit des Gegners angebracht wird – siebenmal unterteilt:

1. „harai-waza“: Techniken, bei denen das „shinai“ des Gegners erst pariert oder weggefegt (harai = fegen) wird, um freie Bahn für den eigenen Schlag zu haben.
2. „nidan“ oder „sandan-waza“: War die erste Technik erfolglos, wird sofort mit dem zweiten Schritt (wörtlich = nidan) und dem dritten Schritt (wörtlich = sandan) weiter angegriffen.
3. „debana-waza“: Unter diesem Namen werden die Techniken zusammengefasst, die den Gegner dann überraschend treffen, wenn er selbst gerade eine Aktion beginnt oder beendet (debana heißt wörtlich heraustreten und impliziert überraschen).
4. „hiki-waza“: Drücken beide Kämpfer nahe aneinanderstehend ihre „shinai“ gegeneinander, so ist kein Platz zum Schlagen. In einer sol-

chen Situation zieht man sein „shinai“ mit einem gleichzeitigen Rückwärtsschritt weg (hiku = ziehen) und greift an.

5. „katsugi-waza“: Das „shinai“ wird weit zurück hinter die Schulter geführt und aus dieser Stellung, die den Gegner locken soll, zum Angriff geführt (katsugu = schultern).
6. „jodan-waza“: Alle Techniken, die aus der offensiven „jodan no kamae“ heraus gestartet werden, werden hier zusammengefasst.
7. „kata-te-waza“: Bei diesen Techniken lässt eine Hand das „shinai“ los, so dass aus einer größeren Entfernung der Schlag fast „geworfen“ werden kann (kata-te-waza wörtlich = Ein-Hand-Technik).



Kendo-Requisiten in Ruhestellung

3. „kaeshi-waza“: In dieser Gruppe sind die eigentlichen Kontertechniken zusammengefasst (kaeshi = kontern). Der Angriff wird mit dem „shinai“ blockiert und unter Ausnutzung der Reflexe und der schwachen Position des Gegners erwidert.
4. „nuki-waza“: Bei diesen Techniken lässt man den Schlag des Gegners primär durch die Bewegung des eigenen Körpers leer laufen und greift dann an (nuku = weglassen).

Die Technik scheint kompliziert, denn für jede Gruppe existieren natürlich mindestens vier, oft mehr Ausführungsmöglichkeiten. Sie ist aber nicht so detailliert, dass das Interesse zum Studium von vornherein zum Erlahmen verurteilt ist. Kendo ist eine Kunst und erfordert ein lebenslanges Studium, aber relativ schnell wird auch der Anfänger, sobald er kämpfen kann, mitgerissen. Mehr als das europäische Fechten dient Kendo der harmonischen, nach Carl Diem „katzenartigen“ Ausbildung des Körpers; neben seinen erzieherischen Werten ein Grund dafür, es auch in das Sportprogramm der Frau in Japan aufzunehmen.

Die „oji-waza“ werden in vier Gruppen unterteilt. Die Techniken dieser vier Gruppen haben gemeinsam, dass die Aktion des Gegners nicht nur abgewehrt und darauf eingegangen, sondern in jedem Fall zum Schluss wieder angegriffen wird. Ein „Nur blockieren“ widerspricht dem Geist des Kendo.

1. „suriage-waza“: Der Angriff des Gegners wird durch das nach oben geführte „shinai“ abgewehrt und direkt mit einem Schlag beantwortet (suriageru = nach oben abrutschen).
2. „uchiotoshi-waza“: Der Angriff des Gegners wird durch Herunterschlagen des „shinai“ und sofortigen Gegenschlag gestoppt (uchi-otosu = herunterschlagen).

2. Judo

a) Geschichtliche Entwicklung

Der Ursprung des Judo verliert sich keineswegs in mythologischer Vorzeit, wie viele Autoren behaupten. Mit dem Jahr 1883 und der Eröffnung einer Judo-Schule durch Jigoro Kano in Tokio tritt der Name und die Kunst, die wir heute darunter verstehen, zum erstenmal in Erscheinung: Auch die Quellen, aus denen Kano (1860-1938) die Ideen für ein neues Selbstverteidigungssystem schöpfte, sind noch klar überschaubar. Die Diskussion entbrennt erst darüber, wer maßgeblichen Anteil an der Entwicklung oder „Erfindung“ eines Systems von Griffen, Hebeln, Würfen und Stößen hatte, das dann ein Teil der körperlichen Ausbildung der japanischen Bushi wurde. Die Diskussion ist fruchtlos, weil wirklich stichhaltige Beweise über den Ort und die Art der Entstehung nicht beizubringen sind. Mythen, Legenden, zu angeblich beweisenden Geschichten gewordene Wunschträume sind unentwerrbar gemischt. Zum Beweis, dass schon in vorgeschichtlicher Zeit die Kenntnis eines Selbstverteidigungssystems vorhanden gewesen sein muss, wird von den Verfassern des Kapitels „Judo-Geschichte“ immer der Kampf der Götter Nomi no Sukune und Kuyehaya zitiert, der in der ältesten japanischen Geschichtsquelle, dem 720 n. Chr. geschriebenen Nihonshogi, beschrieben ist: „Nach der Schilderung dieser ältesten japanischen Quelle soll Sukune dem Kuyehaya in die Rippen getreten, die Hüfte gebrochen und schließlich umgebracht haben.“¹

So wie dieser Kampf, der 220 v. Chr. stattgefunden haben soll, geschildert wird, war er ein reiner Kräftevergleich, ohne Zeugnis für ein bestimmtes System zu geben; und so nehmen die Sumokämpfer, die schwergewichtigen japanischen Ringer, denn auch diesen Kampf als ersten Sumokampf für sich in Anspruch. Mit der steigenden Bedeutung der Kriegerklasse der Bushi seit dem 11. Jahrhundert entwickelten sich auch deren Kampftechniken, zu denen neben Bogenschießen, Speerwerfen und Fechten auch eine Selbstverteidigung beim Kampf Mann gegen Mann gehörte. Es ist einleuchtend, dass unter den Umständen, wie sie in Japan um die Zeit der „Samurai-Herrschaft“ vorlagen, die Entwicklung von Kampftechniken ein allgemeines Anliegen war und nicht die Erfindung eines einzigen gewesen sein kann. Die Behauptung, Ju-Jitsu oder Yawara oder Tai-Jutsu oder Kempo – der Namen, die aber nur die Technik des Kampfes Mann gegen Mann bezeichnen, sind viele – sei ein Import des Arztes Chin Genpin aus dem China zur Zeit der Ming-Dynastie, lässt sich auch nicht beweisen. Auch die These, die Kunst sei von dem Arzt Yoshitoki aus Nagasaki entwickelt worden, scheint nur gut erfunden zu sein; Yoshitoki habe beobachtet, wie eine mit Schnee beladene Weide, deren Zweige sich nach unten bogen, den Schnee abgleiten ließ und so dem Schicksal stärkerer Bäume, deren Zweige geknickt wurden, entging.

Überall wo gekämpft wird, hat sich unter Zuhilfenahme der Hebelgesetze und der Kenntnis der Schwächen des Körpers ein System entwickelt, das über das Niveau eines reinen Kräftevergleichs hinausging:



Eine packende Szene bei den Kämpfen um die Japanische Meisterschaft

Zur gleichen Zeit, als der Kampf Mann gegen Mann – Ju-Jitsu – zum erstenmal in eigens dafür errichteten Schulen den jungen Samurai vermittelt wurde (Gründung der Take-uchi-Schule um 1532), entwickelten die deutschen Landsknechte die gleichen Techniken, wie aus den Holzschnitten des Fabian von Auerwald in seiner „Ringerkunst“ und den von Dürer illustrierten Fechterhandbüchern zu entnehmen ist. Dr. Martin Vogt hat schon 1905 darauf hingewiesen², in welch verblüffendem Maße die Bilder aus dem alten deutschen Freiringen mit den Bildern in alten und damals neuen Ju-Jitsu-Texten übereinstimmen.

Auch das „Grübleinringen“ des Mittelalters kannte Techniken, die sich nicht stark von den Ju-Jitsu-, Yawara- oder Tai-Jutsu Techniken unterschieden.³ Aber während dieser „Sonderart, diesem geselligen Stück und Teil aus der reichen deutschen Ringkunst“⁴ nur eine gebietliche und zeitlich begrenzte Bedeutung zukam und die „Tricks“ der Landsknechte bald wieder vergessen wurden, verbreiteten sich die Ju-Jitsu-Schulen seit der Tokugawa-Zeit über das ganze Land. Unter diesen Schulen waren die berühmtesten die schon erwähnte „take-uchi-ryu“ (ryu = Schule, Richtung), die „kito-ryu“, „sekiguchi-ryu“, die „tenkami-shin-ryu“, die „yoshin-ryu“. Diese Schulen rivalisierten miteinander und hüteten ihre Techniken eifersüchtig, leisteten aber, durch die Konkurrenz angestachelt, so wertvolle Entwicklungsarbeit, dass daraus ein System entstehen konnte, das „die Niederwürfe und Haltegriffe in einer Mannigfaltigkeit entwickelt (hat), der im Abendland nichts auch nur annähernd Gleichwertiges gegenübergestellt werden konnte.“⁵

Das in der Tokugawa-Zeit blühende Judo geriet mit der Meiji-Restauration und den großen Reformen, die die soziale Struktur des Landes völlig veränderten, an den Rand des Unterganges. Die Verbissenheit, mit der die japanische Jugend versuchte, das Wissen des Westens aufzuholen, führte zu einer vorübergehenden Ablehnung der eigenen Tradition und schuf einen auch nachts noch studierenden, blassen, körperlich leistungsschwachen Typ eines jungen Menschen.

Der deutsche Professor Dr. Erwin Bälz, zu jener Zeit Lehrer an der kaiserlichen Universität in Tokio, der den traurigen körperlichen Zustand seiner Studenten öffentlich anprangerte, ermunterte den jungen Studenten Jigoro Kano zum Studium der überkommenen martialischen Künste. Kano lernte bei verschiedenen Meistern, hauptsächlich bei Fukuda Hashinosuke und Iso Masatoma der „tenkami-shin-ryu“ und bei Kubo Tsumetara der „kito-ryu“, besuchte jedoch auch alle anderen Schulen, die er erreichen konnte, und eröffnete dann, mit 23 Jahren, seine eigene Schule im Esho-Tempel in Shitaya, einem Stadtteil von Tokio. Er nannte die Schule „ko-do-kan“ (Schule zum Studium des Weges), lehrte in ihr Judo (sanfter Weg) und deutete damit an, dass über die Technik hinaus das Studium eines Weges – des Lebens – mit ethischen Forderungen an den Schüler unterrichtet wird. Da in seiner Schule zum erstenmal nicht nur einige Spezialtechniken geübt wurden, wie es bis dahin Brauch an den Schulen gewesen war, errangen seine Schüler bei Kämpfen gegen andere Schulen und bei dem Kampf zur Bestimmung des Lehrers für die Polizei überzeugende Siege. Wie das wiederauflebende Kendo wurde Judo in das Programm der Leibeserziehung der Schulen aufgenommen (Kano selber war zeitweilig Leiter eines Lehrerseminars) und erfuhr so einen ungeahnten Aufschwung. Wieweit der Aufschwung der Persönlichkeit Professor Kanos zu verdanken ist, der als IOC-Mitglied weltweite Reisen unternahm und allgemein als Begründer des modernen Sports in Japan gilt, ist noch nicht untersucht worden.

Nach den Zweiten Weltkrieg und dem zeitweiligen Verbot durch die Amerikaner wurde Judo 1950 wieder an den Schulen eingeführt. An den Gymnasiumsmeisterschaften von 1963 beteiligten sich 3000 Schulen. Das internationale Judo hat sich trotz der Arbeit einiger japanischer Lehrer vor dem Zweiten Weltkrieg erst seit 1950 sprunghaft entwickelt, eine Tatsache, die in den ersten Weltmeisterschaften 1955 ihre Bestätigung fand.

(Fortsetzung folgt)

1 Kudo, Kazuo: „Judo-Kyokasho“, Tokio, 1955, Seite 12

2 Vogt, Dr. Martin: „Ju-Jitsu der Japaner - das alte deutsche Freiringen“. Eine kulturhistorische Studie. Wissenschaftliche Beilage zum Jahresbericht des königlichen Theresien-Gymnasiums, München, 1908/9

3 Minkowski, Helmut: „Das Ringen im Grüblein“, Stuttgart, 1963

4 ebenda Seite 46

5 Frantzen, Heinrich: „Theorie und Praxis des Judo von Harrison“, Köln, 1951, Vorwort Seite 9.



Beengte Situation

Prüferlizenzelehrgang – 9. Staffel – im Dojo des Bushido Mülheim

Nach fast fünf Monaten Ausfall aller Lehrgänge des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) und eingeschränktem bzw. modifiziertem Jiu Jitsu-Training im Rahmen des Hygieneschutzes in den Vereinen des DJJB fand unter strengen Corona-Auflagen unter der Leitung von Dieter Mäß (8. Dan Jiu Jitsu) in der Schildberghalle in Mülheim an der Ruhr der erste Prüferlizenzelehrgang 2020 statt. Die 9. Staffel deutet hier an, dass Prüferlizenzelehrgänge im DJJB mittlerweile auch ihre eigene Tradition entwickeln ...

Zuerst sollten die Teilnehmer im theoretischen Teil des Lehrgangs ihre Erlebnisse und die erfahrenen Auswirkungen der Corona-Krise und die spürbaren Konsequenzen des stark eingeschränkten Trainings in Hallen für Kontaktsportarten, wie es das Jiu Jitsu ebenfalls ist, schildern. Alle berichteten, dass diese Krise auch eine Chance war, neue Möglichkeiten zu finden und diese zu erproben. Schon in der Zeit, als ein Wiederanfang des Trainings noch nicht möglich war, wurden auf Initiative des Präsidenten von DJJB/KID (Josef Djakovic, 9. Dan Jiu Jitsu) allen Kampfsportlern Kurzvideos auf dem YouTube-Kanal des DJJB angeboten. Dies galt als Zeichen und Motivation zugleich, dass es nach dieser Corona-Phase wieder weitergehen wird und Vereinsmitglieder sich im heimischen Dojo wiedersehen können: um gemeinsam zu trainieren, zu schwitzen und der schönen Sportart und Kampfkunst Jiu Jitsu wieder aktiv und ohne Beschränkungen nachgehen zu können. Dieser Lehrgang ist ein weiterer Schritt.

In der anschließenden Diskussionsrunde wurden sodann die grundsätzlichen Punkte zur Beurteilung von Schülern bzw. Prüflingen im Rahmen von Prüfungen angesprochen. Nach einer konstruktiven Diskussion waren sich alle einig, dass es mehrere Schwerpunkte gibt, die im Rahmen einer jeden Kyu-Prüfung besondere Aufmerksamkeit verdienen. Dies sind: die Ausführung der Techniken, Realitätsnähe, ein guter (runder) Bewegungsablauf, Sicherheit im Bereich von Griffen und Hebeln und selbstverständlich Dynamik und Explosivität, gefolgt von einem gut entwickelten Gleichgewicht. Aber auch Kampfgeist und Motivation sollten als „innere“ Voraussetzungen sichtbar und spürbar vorhanden sein. Je höher der Gürtelgrad, desto besser werden die umfangreichen Kriterien für das Bestehen einer Prüfung erfüllt sein müssen. Denn Prüfungen im Jiu Jitsu – ob auf Mon-, Kyu- oder Dan-Ebene – zählen zu den Prüfungen im Leben, auf die wir uns, unsere Schüler und unsere Prüflinge vorbereiten können. Der

Prüferlizenzelehrgang ist hierbei für den Prüfer nur ein Bestandteil, ein Bestandteil von mehreren. Hier werden ihm unter anderem praktische Arbeitshilfen für die erfolgreiche Durchführung von Kyu-Prüfungen vermittelt. Hierbei ist anzumerken, dass die jeweilige Prüfung nicht erst am Prüfungstag beginnt, sondern mit dem Beginn der Prüfungsvorbereitung. Da auch zwei Teilnehmer in diesem Jahr erstmalig ihre Prüferlizenz im DJJB erwerben, war es die Aufgabe von Dieter Mäß (8. Dan Jiu Jitsu), sie dementsprechend vorzubereiten und zu schulen. Hier zeigt sich, dass die Prüferlizenzelehrgänge in hohem Maße differenziert sein müssen und dass sie alle Ebenen des Prüfens und Geprüft-Werdens im Blick haben müssen.



Vom Stuhl weg

Beim anschließenden praktischen Teil sollten die Teilnehmer je zwei Abwehrtechniken auf dem Stuhl und zwei frauenspezifische Abwehrtechniken ausarbeiten. In diesem Teil des Lehrgangs ist immer Kreativität gefragt. Erlerntes muss hier transformiert und neuen Situationen angepasst werden. Dieter Mäß gab allen Spielraum für die Entfaltung eigener Ideen, stand aber auch mit Hilfestellung zur Seite; er nutzte die Gelegenheit, die Lehrgangsteilnehmer nach Erarbeitung der Techniken noch einmal richtig anzuspornen und motivierte alle, die Techniken mit „Power“ zu präsentieren. Im Rahmen dieses schnellen Phasenwechsels gaben alle noch einmal alles.

Es folgte ein Feedback und eine Besprechung der einzelnen Techniken. Im Spezialbereich der frauenspezifischen Abwehrtechniken ist es zum Beispiel sehr wichtig, dass der Angreifer nicht zu zaghaft angreift und die Abwehr auch dynamisch ausgeführt wird, sonst wird



Raum gewinnen

die Abwehrtechnik insgesamt nicht korrekt geübt, Angriffe womöglich falsch eingeschätzt und vieles falsch abgespeichert.

Irgendwann war auch dieser intensive Lehrgang zu Ende. Fazit: Alle Teilnehmer waren sich einig, dass die Prüferlizenzzlehrgänge sehr wichtig für die eigene Weiterentwicklung sind. Aber auch der offene und ehrliche Austausch untereinander ist wichtig, denn hiervon lernen alle.

Text: Dieter Mäß
Fotos: Dirk Lunnemann



Stuhlabwehr



Bedrängt werden
... aktiv sein ...



JU·JUTSU NRW

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

Verlängerung der Lehrbefähigung beim TV Eichen

Unter Berücksichtigung der Corona-Schutzmaßnahmen wurde im Dojo des TV Eichen die jährliche Verlängerung der Lehrbefähigung durchgeführt. NRW-Lehrwart Wolfgang Kroel (8. Dan) hatte für den ersten Teil das Thema Abwehrtechniken und für den zweiten Teil das Thema Bewegungsformen vorbereitet.

Beide Fortbildungsthemen waren in diesen schwierigen Zeiten besonders geeignet, um die Teilnehmer in Theorie und Praxis zu beschulen. Der Lehrreferent hatte dazu vorab die Inhalte am Flipchart ausführlich ausgearbeitet. Im praktischen Teil wurden die wichtigen Inhalte vertieft und trainiert. Ferner besprach Wolfgang mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die vielfältigen Möglichkeiten einer optimalen Beschulung der beiden Prüfungsfächer im Hinblick auf Lernhilfen, Fehlerkorrektur, verschiedene Lehrmethoden, etc.

Trotz der erschwerten Bedingungen eine gute Fortbildung und ein Schritt in Richtung Wiederaufnahme des Lehrgangswesens in NRW.

NWJJV



Fotos: Archiv NWJJV (vor Corona)



Wilfried Peters

Moderner Kampfsport Taekwon-Do

bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

Teil 2

Taekwon-Do ist ein solides, vielschichtiges sowie inzwischen gut etabliertes und organisiertes Kampfsystem. Es existieren in der ganzen Welt Verbände und Klubs, die diesen Sport weitestgehend einheitlich betreiben. Bei den Olympischen Spielen in Seoul 1988 und vier Jahre später in Barcelona war Taekwon-Do Vorführdisziplin, und seit Olympia 2000 in Sydney ist Taekwon-Do als einzige asiatische Kampfsportart neben Judo offiziell im Programm und in der Medaillenwertung (weitere wie Karate drängen nach). Es gibt heute umfangreiche Literatur über alle Bereiche dieses vielseitigen Sportes, der auch häufig an öffentlichen Schulen gelehrt wird.

Das moderne Taekwon-Do gründet auf der alten Tradition koreanischer Kampfsysteme und gleichzeitig auf wissenschaftlich-medizinischen sowie methodischen Erkenntnissen jüngerer Zeit. Taekwon-Do ist kein starres System, das sich seit seinem Entstehen unverändert erhalten hat, sondern es wird ständig modifiziert, verändert und neuen sportlichen Erfahrungen angepasst. Der Sport lebt von den aktiven Sportlern, die ständig bemüht sind, für sich persönlich den „Weg“ zu finden, und so befindet sich auch das Taekwon-Do auf einem „Weg“ der Weiterentwicklung. Auf diese Weise konnte im Westen der moderne Sport-Wettkampf mit Schutzausrüstung entstehen. Schon 1966 schrieb Garl Wiedemeier in seinem Buch „Karate, die Welt des Taekwon-Do“: „Persönlich erlaube ich mir sogar die Prognose (die Boxsportanhänger werden eine solche Voraussage allerdings empört zurückweisen), dass der Taekwon-Do- und Karate-Wettkampf die prädestinierten Nachfolger des Amateurboxsportes sind.“ Die heutige Entwicklung vorausahnend, schreibt er weiter: „Sicher müssen wir im Taekwon-Do und Karate noch einige Jahre von unseren Freunden aus Korea und Japan lernen, ehe wir darangehen können, einen eigenen Stil – besonders im Wettkampf – zu entwickeln.“

Über die Veränderungen im Wettkampf hinaus wurden auch Trainingsinhalte und Methoden sowie Schwerpunkte und Ziele des Trainings den westlichen Bedürfnissen angepasst. Taekwon-Do wird sowohl als Leistungssport, als Wettkampfsport, als Breitensport oder als Selbstverteidigung betrieben. In den 2000ern zeigt sich eine neue Entwicklung im TKD zum Volks- und Breitensport (TKD für Jedermann), bei dem das Athletische immer mehr in den Hintergrund tritt. Gleichzeitig, parallel dazu, finden sich immer mehr TKD-Präsentationen mit rein akrobatischen Techniken (z.B. Sprünge mit Drehungen über 360 Grad oder Kicks, die zigfach senkrecht „in den Himmel“ ausgeführt werden). Dabei wird einerseits das traditionelle TKD zu einem Spiel bzw. Spektakel verfälscht und andererseits gültige übergreifende Budo-Kampfsportprinzipien (z.B. die Atmung oder die Körpermitte, das Becken als Kraftquelle) uminterpretiert.

Es bleibt zu hoffen, dass sich TKD wieder positiv entwickelt, wobei jeder Interessent nach wie vor den passenden Klub und Trainer für sich finden muss.

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



Was bedeutet „Do“ in der Kampfsportpraxis?

„Do ist ein Begriff, der die asiatische Philosophie zum Inhalt hat und deswegen in den verschiedensten Kampfkunstnamen wiederzufinden ist (Judo, Karate-Do, Aikido, Hapkido, Taekwon-Do). Wörtlich übersetzt wird es mit „Weg“, „Kunst“. „Do“ wird sehr unterschiedlich interpretiert, und es gibt zahlreiche unerschöpfliche Abhandlungen dazu. In jedem Fall steht der Begriff „Do“ für das Geheimnisvolle der asiatischen Philosophie und die Befähigung zu besonderen Leistungen durch Mobilisierung „geistiger Energie“.

So werden die Schüler angelockt durch Filme, in denen schier unbesiegbare Kung-Fu-Kämpfer alle ihre Feinde bezwingen und mit Hilfe von besonderen Techniken und Tricks sowie unter Ausnutzung geheimnisvoller Kräfte Übermenschliches vollbringen. Die Tatsache, dass jemand eine Kampfkunst ausübt, wird leider oft mit dem Beherrschen der Kampfkunst in Verbindung gebracht. Der Laie glaubt, wenn er einem Verein oder einer Sportschule beitrifft, „wird er gelenkig, wird er schneller und kräftig, bekommt er Kondition“.

Niemand, der einem Verein/Schule beitrifft und Geld bezahlt, hat eine Gewähr oder gar die Garantie, jemals die gewählte Kampfkunst zu beherrschen. Niemand „wird“ gelenkig, sondern er muss sich selbst gelenkig „machen“. Man kann die Kampfkunst nicht mit Monatsbeiträgen kaufen. Man muss stattdessen Beitrag bezahlen und sich jahrelang quälen, um dann irgendwann feststellen zu müssen, dass der Weg zum gewünschten Erfolg gekennzeichnet ist durch Gymnastik, anstrengendes Konditionstraining, tausendfaches Üben der Techniken, blaue Flecken, Misserfolge, Niederlagen, Zweifel am Sinn dieses Sportes und an den eigenen Fähigkeiten, aber auch durch kleinere und größere Fortschritte, bescheidene Erfolge und Siege, durch das Erlebnis eines erfolgreichen Bruchtestes und das Gefühl, seinen Körper zu beherrschen.

Nur ganz wenigen Talenten ist es vergönnt, innerhalb kürzester Zeit eine Kampfsportart zu beherrschen. Aber selbst den besten Talenten, die jahrelang trainieren und einen Großteil ihres Lebens dem Kampfsport widmen, ist es nicht möglich, auch nur annähernd das zu erreichen, was teilweise dem Kinozuschauer vorgegaukelt wird.

Erfolge und Misserfolge liegen auf dem Weg (Do), der nach der Zen-Philosophie gleichzeitig das Ziel ist. Jeder Kampfsportler, der sich seinen eigenen Fähigkeiten entsprechende Teilziele setzt und diese mit seiner Energie anstrebt, wird Erfolge haben. Er gewinnt so ein richtiges Verhältnis zur Kampfkunst anstatt unerreichbare, unrealistische Ziele anzustreben, die zwangsläufig zum Misserfolg führen.

Der geistige Gehalt, das „Do“, wird bei der Kampfkunst stark betont. Während sich bei uns der moralisch-erzieherische Gehalt des Sportes meistens in Begriffen wie Fairness und Partnerschaft, Gemeinsamkeit und Ästhetik ausdrückt, verlangt das Do mehr von einem. Man muss dem Kampfsport viel Platz im eigenen Leben einräumen. Auch, wenn man den „Dojang“ (Trainingsraum) verlassen hat, soll das Taekwon-Do (abgekürzt TKD) immer gegenwärtig sein. In Korea geht man soweit, das TKD als eine Lebensweise aufzufassen.

Das Do, frei übersetzt als „Weg“, vermittelt nur eine vage Vorstellung von dem, was es bedeutet. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn man tausend Meilen gehen will, muss man den ersten Schritt tun“. Wer diesen ersten Schritt getan hat, befindet sich schon auf dem „Weg“, er wird im TKD Gelegenheit bekommen, das Do zu erfahren. Jede Beschreibung mit Worten ist unzureichend.

An dieser Stelle sei noch einmal festgehalten, dass TKD nicht als allein seligmachend gelten soll. Sogar am Arbeitsplatz, im Beruf kann man ähnliche Werte finden wie im Kampfsport. Der Kampfsport, das TKD, sind Mittel, um sich vorübergehend vom eigenen Ich zu lösen, völlig in einer Tätigkeit zu versinken, ohne sie bewusst steuern zu müssen. Mit Tätigkeiten ist hier Technik gemeint, d. h. die Gesamtheit der Stellungen, Bewegungen und Aktionen des TKD. Diese Technik ist das Hilfsmittel zur Konzentration bis hin zum Selbstvergessen (vgl. C. Wiedemeier im Vorwort). Sie vermittelt ein spirituelles Erlebnis. So gesehen kann man den Kampfsport als dynamische Meditation, Meditation in der Bewegung betrachten.



Ein Beispiel zum besseren Verständnis: Ein erfolgreicher Bruchtest kann zu diesem Erlebnis führen. Die Sekundenbruchteile vom Beginn der Aktion bis nach dem Zerspringen des Brettes werden oft nicht wahrgenommen. Man beherrschte z. B. den Tritt, so dass man das Bewusstsein nicht mehr auf dessen Ausführung lenken musste, also der „Geist“ frei war. Deswegen wirken Leute direkt nach einem erfolgreichen Bruchtest manchmal etwas benommen. Dieses Erlebnis könnte man als Meditation bezeichnen; es kann ähnlich auch in anderen Lebensbereichen auftauchen. Alle diese Ausführungen können den Begriff des Do nicht erschöpfend darstellen. Wer tiefer in diese Gedanken eindringen will, sei auf weitergehende Literatur verwiesen.

Wie alt ist der Kampfsport?

Vor 1.500 Jahren reiste ein indischer Mönch nach China, um dort seine buddhistische Lehre zu verbreiten. Zum Schutz gegen Räuber und Banditen erdachte er sich eine Selbstverteidigungsform. In China fand er viele Anhänger, denen er sein Wissen vermittelte. Von dort zogen seine Anhänger in andere Länder, um dessen Lehre weiter zu verbreiten. Daraus entwickelten sich dann verschiedene Stile. So beschreibt die Legende die Entstehung der Kampfkünste. Es gibt weitere Legenden, die nicht bewiesen werden können. Man vermutet den Ursprung der Kampfarten in Okinawa, Indien, China, Korea, ja sogar in Europa. Allerdings sind die Ursprünge der Kampfkunst wohl kaum auf ein bestimmtes Land oder einen bestimmten Meister festzulegen.

Die Geschichtsforscher sind sich denn auch nicht über eine beweisbare Entwicklungsgeschichte einig geworden. Wahrscheinlich sind in den verschiedenen Ländern die Formen einer Selbstverteidigung mehr oder weniger parallel entstanden. Dabei kommt es, wenn man die damaligen Gegebenheiten berücksichtigt, nicht auf einige Jahrzehnte an. Immerhin brauchten die Menschen damals Jahre für größere Reisen, und der Informationsfluss war nicht annähernd so schnell wie heute.

Weiter ist zu bedenken, dass bereits die primitivsten Menschen gezwungen waren, sich im Zweikampf gegen Mensch und Tier zu behaupten und es damit, wenn man so will, bereits eine Art der Kampfkunst gab. Vorbilder in der Tierwelt gab es genug, und sicher haben unbekannte Leute durch Zufall oder durch Üben Techniken entdeckt, die man bei Tieren nicht abschauen konnte. So wie heute hatte damals auch jeder seine eigene Art, mit Widersachern fertig zu werden, die man als „Technik“ bezeichnen könnte. Und sicher sind gute Kämpfer auch kopiert worden. Später gab es keine einheitlichen Kampfsysteme, sondern auf bestimmte Orte und Meister beschränkte Kampfarten. Darauf werden heute auch die vielen hundert Kung-Fu-Stile zurückgeführt.

In den einzelnen Ländern sind dann etwa ab dem vorletzten Jahrhundert und Anfang des letzten Jahrhunderts die überlieferten Kampfarten systematisiert und in der heute bekannten Form von großen Meistern und deren Schülern verbreitet worden. Als Begründer des Karate gilt Gichin Funakoshi, der sein Kampfsystem (Shotokan) zum ersten Mal 1904 vorgestellt hat. In den folgenden Jahren entstanden weitere japanische Karate-Stile. Chojun Miyagi begründete das Goju Ryu, Kenwa Mabuni schuf etwa 1930 das Shito Ryu, und seit 1935 ist das Wado Ryu des bekannten Meisters Hironori Ohtsuka bekannt. In den letzten Jahren wurde auch das Kyokushinkai von Masutatsu Oyama durch spektakuläre Demonstrationen populär. Schon seit ca. 1880 wird Judo, das von Jigoro Kano entwickelt wurde, ausgeübt; daraus entwickelte später u. a. ein Deutscher, Prof. E. Baelz, das Ju Jutsu (früher Jiu Jitsu). Aikido, vorgestellt von Morihei Uyeshiba, ist seit etwa 1922 bekannt.

Seit der ersten großen Kampfsportwelle Anfang der 70er Jahre sind überall Vereine und Kampfsportschulen der verschiedensten Stilrichtungen entstanden. Doch spätestens mit den Bruce-Lee-Filmen und dem folgenden Kung-Fu-Boom seit Mitte der 70er-Jahre ist Bewegung in die Kampfsportszene gekommen und hat sich bis heute mit immer neuen Facetten weiterentwickelt.

Während schon seit Beginn dieses Jahrhunderts die alten japanischen Kampfkünste Judo, Jiu Jitsu (Ju Jutsu), Aikido und Karate in wenigen Klubs und ohne Publicity existierten, wurde der Kampfsport nun immer mehr professionalisiert. Das erste Mal war die Karateszene



sie von den geschichtlichen Gegebenheiten des Landes und den körperlichen Voraussetzungen des jeweiligen Volkes (gutes Beispiel dafür ist das westliche AII-Style-Karate etwa seit 1974). Niemand wird beweisen können, dass die Kampfkünste ihren Ursprung in einem bestimmten Land haben. Im Buch von Choi Hong Hi steht im Vorwort treffend: „Es ist auch wahr, dass die Grundlage des Taekwon-Do bis in die alte Geschichte Koreas zurückreicht, aber Taekwon-Do als rein koreanisch zu bezeichnen ist genauso, als wenn ein Land behauptet, das Feuer erstmals entdeckt zu haben.“

verändert worden, als das sogenannte „fliegende Karate“, nämlich Taekwon-Do, seit 1955 immer bekannter wurde. Koreanische Demonstration-Teams sorgten mit spektakulären Vorführungen in den USA und Europa für Aufsehen. Später wurden in vielen Städten Taekwon-Do-Klubs gegründet unter Leitung von koreanischen Lehrern, die oft in Konkurrenz zu den etablierten Karateklubs standen.

1974 ist eine andere Entwicklung im Kampfsport eingetreten. Die Kampfkunst wurde zur Mode, besonders der Begriff Kung-Fu, der nichts weiter ist als ein Sammelbegriff für die vielen hundert chinesischen Kampfkunststile. Bruce Lee machte durch seine fesselnden Filme und durch seine persönliche Ausstrahlung den chinesischen Kampfsport in der Welt populär. Zur gleichen Zeit begann in den USA eine neue Ära im Wettkampfsport. Das AII-Style-Karate und der Vollkontaktwettkampf, eine westliche Auffassung des Kampfsportes, entstanden. Leute wie Bruce Lee, Bill Wallace, Chuck Norris, Bob Wall, Joe Lewis und in Deutschland z.B. Ferdinand Mack u. a. waren die Pioniere der Anfangszeit, aus der sich schnell das Profigeschäft mit dem Sport entwickelte. Der Wettkampf selbst ist seit dem auch bei uns revolutioniert worden.

Es begann nun eine Zeit, in der viele neue Kampfstile gegründet wurden und unzählige alte, von denen man glaubte, sie und deren Meister wären längst abgetreten, erwachten wieder zu neuem Leben. Hier einige Beispiele für die Vielfalt der Kampfstile: Kyokushinkai, Shito Ryu, Kempo, Ishin Ryu, Yoseikan Ryu, Shorinji Kempo, Viet

Vo Dao, Muai Thai, Pentjak Silat, Tai Jitsu, Tai Chi Chuan, Wing Chun, Wing Tsun, Jeet Kune-Do, Wun Hop Kuen Do, Shaolin Kung-Fu und so weiter. Etabliert haben sich Stile aus Thailand, Indien, Vietnam und den Philippinen. Aus den traditionellen Stilen haben sich wettkampforientierte Budoarten entwickelt wie das Kick-Boxen, das sogenannte K 1 und das MMA (Mixed Martial Arts) und konsequente Selbstverteidigungs- bzw. Nahkampfsysteme (Krav Maga, Systema).

Das koreanische Taekwon-Do ist eine der jüngeren Kampfsportarten, basiert aber auf den alten überlieferten Kampfstilen unter Berücksichtigung von eigenen Ideen des Begründers des Taekwon-Do, General a. D. Choi Hong Hi. Die Kampfkünste, wie wir sie heute kennen, sind entstanden aus überlieferten Kampfstilen. Sie sind also vor dem Hintergrund ihrer langen Entstehungsgeschichte in dem jeweiligen Land zu betrachten. Entscheidend geprägt wurden

Durch die vielen Kampfstile entstand ein neues Problem, nämlich die Anerkennung durch die anderen. Das führte zu einer wahren Flut von Verbänden und Vereinigungen, und oft wurden verschiedene Verbände für die gleiche Kampfsportart gegründet. Wer einem Sportklub beitreten möchte, sollte sich über dessen Verbandszugehörigkeit informieren, da das schon einen Schluss über die Ernsthaftigkeit des Klubs zulässt.

Wie alt ist das Taekwon-Do?

Im Jahre 2.333 vor Chr. wurde von Tan Gun das erste Reich, das später Korea hieß, gegründet. Die Anfänge des koreanischen Kampfsportes reichen bis ins 6. Jahrhundert nach Chr. zurück. Damals wurden die Kampfkünste Taekyon und Subak praktiziert, die als direkte Vorläufer des Taekwon-Do gelten. In dieser Zeit war Korea in drei Teile geteilt, Koguryo (im Norden), Paek Che (im Westen) und Silla (im Südosten). Unter Führung von Kim-Yu-Sin gelang es mit Hilfe einer Eliteeinheit, ähnlich den Samurai, unter dem Namen Hwarang-Do im Jahre 668 nach Chr. die drei Reiche zu vereinen. Von 1393-1910 regierte in Korea die Yi-Dynastie. Die Kampfkunst wurde kaum weiterentwickelt.

Mit der Besetzung durch Japan (1909-1945), schon im 13. Jahrhundert war Korea von den Mongolen und im 16. Jahrhundert von den Japanern besetzt, wurde die Ausübung koreanischer Kampfkunst sogar verboten. Dank einiger alter Meister wurde sie dennoch unter Namen wie Tang Su, Kong Su, Kwon Pop und Tae Su erhalten und heimlich weiter trainiert. Nach dem Abzug der Japaner bemühte man sich, eine einheitliche Form und Bezeichnung für den koreanischen Kampfsport zu finden. General Choi Hong Hi war es, der das Taekwon-Do wie wir es heute kennen 1955 vorgestellt hat. Sein Verdienst war es, dass sich hohe Meister der verschiedenen Richtungen, Historiker und andere Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens Koreas am 11. April 1955 auf den Namen Taekwon-Do einigten, und er seit dem für die koreanische Kampfkunst gilt.

General Choi Hong Hi schuf in jahrelanger Arbeit den sogenannten Chang-Hun Stil (Chang Hun ist sein Schriftstellernamen). Er basiert auf 24 Hyong/Tul (Übungsformen), die von ihm und seinen Mitarbeitern entworfen worden sind. Durch Vorführungen von eigens dafür zusammengestellten Delegationen in vielen europäischen Ländern und Amerika wurde TKD schließlich auch 1965 in Deutschland bekannt. Seit der Zeit gab es eine ereignisreiche und wechselhafte Entwicklung des modernen TKD in Deutschland, die immer in Zusammenhang mit den TKD-Organisationen stand. In Korea gab es (bis heute) zunächst die KTA (Korean TKD Association) und am 22.3.1966 gründete sich in Seoul die ITF (International Taekwon-Do Federation). 1972 wurde vom neuen Verbandssitz aus in Toronto die erste Weltmeisterschaft durchgeführt. Seit 1983 befindet sich der Weltverbandssitz in Wien.

Parallel dazu entwickelte sich mit der Gründung der WTF (World Taekwondo Federation) vom Mutterland des TKD aus ein neuer TKD-Stil. Auch in Deutschland gab es dann mit Gründung der DTU (Deutsche TKD Union) eine Parallele zur ITF-Germany (wie die deutsche Organisation seinerzeit hieß und heute wieder heißt).

Fortsetzung folgt!



Markus Gann/Shutterstock.com



Dan-Vorbereitungslehrgänge Shaolin Kempo wurden nachgeholt

Im Rahmen des 25-jährigen Jubiläums des Bewegungskunst Raesfeld richtete dieser einen Dan-Vorbereitungslehrgang aus. Thema des Lehrgangs waren die zehn Ippon- sowie die 30 Kempo-Kumite des Shaolin Kempo. Die Referenten waren Detlef Tomasik, 7. Dan Shaolin Kempo und Peter Scholz, 6. Dan Shaolin Kempo. Trotz der sehr hohen Temperaturen von 35 Grad fanden 13 Kempokas den Weg nach Raesfeld. Graduierungen vom Blaugurt bis zum 2. Dan waren vertreten.

Nach einem, den Temperaturen angepasstem, Aufwärmtraining ging es über in den Technikteil. Die Partneraktionen (Kumite) wurden von den Referenten in Zehnerblöcke aufgeteilt. Zunächst wurden die Kumite 21 bis 30 vermittelt und geübt. Nach einer Pause ging es mit 11 bis 20 weiter. Nach einer weiteren Pause hat Detlef drei „alte“ Kumite aus seinem Fundus vorgestellt. Diese wurden von den Sportlern eben-

so eifrig geübt wie die bekannten Kumite. Nach dieser Ablenkung bestand die Aufgabe für die Gruppe darin zu dritt die verbliebenen Kumite selbständig zu üben. Detlef und Peter hatten ein Auge auf die Gruppen und bei Bedarf unterstützten sie diese.

Trotz der Schwierigkeiten, die die Corona-Situation für das Training in den letzten Monaten bedeutete, konnten die Referenten mit dem Niveau recht zufrieden sein. Wenn weiterhin gut geübt wird, sollte die anstehende Dan-Prüfung zu schaffen sein. Am Ende der intensiven vier Stunden fand die Verabschiedung mit dem Shaolin Kempo-Gruß statt und anschließend ging es müde und zufrieden auf den Weg nach Hause.

Zwei Wochen danach fand der Selbstverteidigungslehrgang in Goch statt. Dieser Lehrgang war letztlich der dritte Lehrgang der Fachschaft Shaolin Kempo, welcher durch die Corona-bedingte Stilllegung des Sportbetriebes ausfiel und während der Sommerferien und kurz danach durchgeführt wurde. Auch an diesem Samstagnachmittag waren die Temperaturen nicht unbedingt angenehm, so dass die angereisten Kempokas nach einem genügenden, aber kernigen Aufwärmtraining schnell ins Schwitzen kamen.



Detlef und Rebecca führen vor



Rebecca sieht genau hin

Der Referent Detlef Tomasik, 7. Dan Shaolin Kempo und die Referentin Rebecca Tomasik-Baumhauer, 5. Dan Shaolin Kempo, gingen danach sofort ans Eingemachte. Die nach dem Prüfungsprogramm große Anzahl vorgeschriebener Angriffe wurde in den folgenden drei Stunden mit diversen Gegenmaßnahmen verschiedenster Art geschult. Dies jedoch, nicht ohne vorher das einzelne Bewegungsmuster eines jeweiligen Angriffs und deren Verteidigung bis ins kleinste Detail erklärt und demonstriert zu haben. Es wurde immer wieder auf die primäre und wichtige Maßnahme des Sichern der angreifenden Hand oder des Gegenstandes hingewiesen, bevor zu entsprechenden Kontermöglichkeiten übergegangen wird. Auch die Gefährlichkeit eines Angriffs mit einem Messer und der Versuch gegen derartige Angriffe zu widerstehen wurde betont.

Neben Festlegetechniken, ausgefeilten Abführtechniken, Selbstverteidigung für die Straße oder für die anstehende Prüfung, unterteilt in Schwierigkeitsgrad in Bezug auf die Höhe der angestrebten Prüfung, wurde von Detlef und Rebecca jede gestellte Frage der Teilnehmer ausführlich und zur Zufriedenheit aller beantwortet. Mit dem Applaus aller Anwesenden endete der Lehrgang, der allen sichtlich Spaß gemacht und gezeigt hat, was alles möglich ist, um sich und andere zu schützen.



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

LAND

NEUER TERMIN !

Verbandsjugendtag des NWJV

Ort: Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Allee 15, 47055 Duisburg, Tagungsraum unter der Aula.

Tag: Sonntag, 29. November 2020.

Zeit: 10:00 Uhr, Stimmabgabe: 9:15 bis 9:45 Uhr.

Tagesordnung:

1. Eröffnung
2. Begrüßung der Gäste und Mitglieder
3. Stellung eines/r Protokollführers/in
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Genehmigung der Tagesordnung
6. Genehmigung des Protokolls vom 17.11.2019
7. Berichte der Vorstandsmitglieder, Landestrainer und Bezirke
8. Aussprache zu den Berichten
9. Finanzbericht 2019
10. Wahl eines Versammlungsleiters
11. Entlastung der Jugendleitung
12. Anträge
 - a) Jugendordnung
 - b) NWJV-Wettkampfordnung
 - c) weitere
13. Verabschiedung des Haushaltsentwurfes 2021
14. Planungen 2021
15. Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 1.11.2020 in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.

Die Delegiertenmeldung zum Verbandsjugendtag muss bis zum 18.10.2020 in der NWJV-Geschäftsstelle, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, E-Mail: Erik.Goertz@nwJV.de (eingescannt) vorliegen (oder per Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24). Der Vordruck zur Delegiertenmeldung steht auf der NWJV-Webseite zum Download bereit: www.nwJV.de/fileadmin/2020/dokumente/jugend/delegiertenmeldung_verbandsjugendtag.pdf

Anreisehinweise: Die Friedrich-Alfred-Straße wurde umbenannt in Friedrich-Alfred-Allee! Die Navigationssysteme weisen möglicherweise noch die Friedrich-Alfred-Straße (47055 Duisburg-Neudorf-Süd) aus!
 - A 3 bis Ausfahrt Duisburg-Wedau, aus Richtung Köln kommend links, aus Richtung Oberhausen kommend rechts, der Straße folgen und vor der Unterführung links, bis zum Ende fahren (Kalkweg), dann links, dann 2. Ampel links (Friedrich-Alfred-Allee);
 - A 40 bis Kreuz Duisburg, dort auf die A 59 in Richtung Düsseldorf, Ausfahrt Wanheimerort und in Richtung Stadion fahren, an der Ampel rechts und dann nächste Ampel links (Friedrich-Alfred-Allee). Die Sportschule Wedau liegt nach 150 m auf der rechten Seite.
 - Anfahrt mit ÖPNV: ab Hbf. Duisburg Bussteig Ost in Buslinie 934, oder Bussteig West Linie 944 bis Haltestelle „Sportschule Wedau“ oder Weiterfahrt mit der S-Bahn Richtung Düsseldorf bis Haltestelle „Duisburg-Schlenk“ - von da aus 10 Minuten Fußweg

BEZIRKE

Düsseldorf

Bezirksjugendtag und Bezirksversammlung

Datum: Dienstag, 10. November 2020.

Zeit: 19:00 Uhr Bezirksjugendtag, 20:00 Uhr Bezirksversammlung.

Ort: Duisburg (Ort wird noch bekanntgegeben, hängt von Corona-Bestimmungen ab).

Tagesordnung Bezirksjugendtag:

1. Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls des BJT 2019
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Wahl eines Protokollführers
6. Bericht Bezirksjugendleitung
7. Berichte, Probleme der Kreise und Aussprache
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung Bezirksjugendleitung
10. Losen der Kreise
11. Vergabe von Meisterschaften
12. Vergabe von Turnieren
13. Anträge
14. Verschiedenes

Tagesordnung Bezirksversammlung:

1. Begrüßung der Teilnehmer
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls 2019
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Wahl eines Protokollführers
6. Bericht Bezirksfachwart/Bezirksfrauenwartin/KR-Obmann
7. Berichte, Probleme der Kreise und Aussprache
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung Bezirksfachwart/in
10. Losen der Kreise
11. Vergabe von Meisterschaften (BEM Männer und Frauen)
12. Vergabe von Turnieren
13. Anträge
14. Verschiedenes

Anträge müssen bis vier Wochen vor der Versammlung schriftlich an die Bezirksjugendleitung bzw. den Bezirksvorstand gestellt werden.

WICHTIG! Da es passieren kann, dass wir eine Online-Veranstaltung durchführen müssen, muss sich bitte jeder Teilnehmer bei Christoph Hendrichs (christoph@psv-duisburg-judo.de) anmelden.

Es wäre gut, wenn sich die Kreise und Vereine absprechen, dass jeweils nur ein Vertreter(in) zur Versammlung kommt. Alle, die sich angemeldet haben, bekommen eine Woche vor Beginn der Versammlung den Ort oder den Link zugeschickt.

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.

NWVK

Offenes NWJV/NWVK-Kata-Turnier und Dieter-Born-Gedächtnispokal

Ausrichter: SC Arashi CoJoBo e.V., Geschäftsstelle, Postfach 75 32, 53075 Bonn, Tel.: 0 22 27 / 90 89 27, E-Mail: roman.jaeger@sc-arashi.de

Datum: Samstag, 28. November 2020.

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

Zeitplan (vorläufig): 8:00 Uhr Hallenöffnung/Registrierung. 9:00 Uhr Eröffnung. 9:15 Uhr Beginn der Wettbewerbe. ca. 17:00 Uhr Siegerehrung (je nach Teilnehmerzahl früher).

Sportliche Leitung: NWVK-Lehrbeauftragter.
Wertungsrichter: werden durch den Ausrichter in Absprache mit dem NWVK eingeladen (drei Wertungsrichter je Matte).

Meldungen: ausschließlich über den Verein unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, Graduierung, E-Mail-Adresse, Verein, Land sowie Angabe, ob Tori oder Uke und der Kata an den Ausrichter: info@sc-arashi.de

Meldegeld: 35,00 € pro Paar für die 1. Kata. Beim Start in mehreren Kata zusätzlich 10,00 € für jede weitere Kata (nur bei gleichen Startpaaren). Das Meldegeld ist einzuzahlen bis zum 22.11.2020, auf das Konto: SC Arashi CoJoBo e.V., IBAN: DE43330605920005150727, BIC: GENODE1SPW, Sparda-Bank West, Verwendungszweck: Kata DB Pokal 2020 Startgeld, welche Kata, Name, Verein, Land. Bankbeleg ist vorzulegen.

Meldeschluss: 22.11.2020 (vorbehaltlich einer vorzeitigen Schließung der Teilnehmerlisten).

Wettbewerbe: Nage no Kata U 18 (Gruppen 1 - 3), Nage no kata, Katame no kata, Kime no kata, Kodokan goshin jutsu, Ju no kata und Koshiki no kata.

Wettkampffläche: Das Kata-Turnier wird auf zwei Wettkampfflächen ausgetragen. Jede Wettkampffläche hat die Größe von 8 x 8 Metern und ist mit Tatami oder vergleichbarem Material, ausgelegt. Die Sicherheitsfläche (farblich von der Wettkampffläche abgesetzt) beträgt zwei Meter, sofern die Wettkampfflächen einzeln liegen. Werden sie zusammen aufgebaut, beträgt die Sicherheitsfläche zwischen den Wettkampfflächen drei Meter. Zwei Streifen gut haftendes und deutlich sichtbares Klebeband (ca. 10 x 50 cm) werden in der Mitte der Wettkampffläche in einer Entfernung von sechs Metern aufgeklebt und kennzeichnen die Startpositionen von Tori und Uke. Die Mitte der Wettkampffläche wird mit einem Streifen Klebeband gleicher Art und Größe gekennzeichnet.

Austragsmodus: Es gelten die IJF/EJU- und DJB-Regeln. Jede/r Teilnehmer/in ist nur einmal je Kata startberechtigt (einmal als Tori und einmal als Uke). Das Turnier wird ohne Pools ausgetragen. Bei mehr als zehn Teilnehmern in einer Kata kann ein Finale der besten vier Paare der Vorrunde ausgetragen werden.

Hinweis: Für Kime no kata und Kodokan goshin jutsu sind als Waffen nur Attrappen zugelassen, die eindeutig als solche erkennbar sind. Bei Nichtbeachtung erfolgt die sofortige Disqualifikation.

Startberechtigung: Alle Personen, deren Verband der IJF/EJU angeschlossen ist. DJB-Starter müssen einem Verein angehören, der Mitglied in einem Landesverband des DJB ist und einen gültigen DJB Mitgliedsausweis

(Judopass) besitzen. U 18: Jahrgänge 2003 und jünger, Mindestgraduierung 3. Kyu.

Ehrenpreise: Medaillen und Urkunden für die drei erstplatzierten Paare je Kata.

Dieter-Born-Gedächtnispokale: Das beste deutsche Nachwuchspaar der Veranstaltung erhält die Dieter-Born-Gedächtnispokale als ewige Wanderpokale. Die beste Leistung aus allen Kata wird als Prozentsatz der erreichten zu der jeweils möglichen maximalen Punktzahl ermittelt. Voraussetzungen für den Nachwuchspreis für Tori und Uke: bisher kein Start für den DJB bei einer Kata-EM oder WM, bisherige Medaillengewinner bei Deutschen Kata-Meisterschaften sind ebenfalls ausgeschlossen. U18: Für die drei erstplatzierten Paare gibt es neben Medaillen und Urkunden weitere Sonderpreise.

Teilnehmer/innen: Das Turnier ist offen, es wird keine Qualifikation über den Landesverband benötigt. Bei zu großer Teilnehmerzahl behält sich die sportliche Leitung die Möglichkeit vor, den Meldeschluss vorzulegen und die Teilnehmerlisten vorzeitig zu schließen. Der gültige DJB-Mitgliedsausweis mit aktueller DJB-Beitragsmarke ist bei der Registrierung unauferfordert von allen Teilnehmern vorzulegen.

Allgemeine Hinweise: www.sc-arashi.de

NWDK-Kata-Technik-Lehrgang mit Auswertung der Videoaufzeichnung des Turnieres vom Vortag

Ausrichter: SC Arashi CoJoBo e.V., Geschäftsstelle, Postfach 75 32, 53075 Bonn, Tel.: 0 22 27 / 90 89 27, E-Mail: roman.jaeger@sc-arashi.de

Datum: Sonntag, 29. November 2020.

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

Zeitplan (vorläufig): 9:00 Uhr Hallenöffnung. 9:30 - 11:00 Uhr 1. Einheit. Pause. 11:30 - 13:00 Uhr 2. Einheit. 13:00 Uhr Abschlussbesprechung.

Zielsetzung: Zeitnahe Rückmeldung, wieso welche Fehler (lt. IJF-EJU-Regelwerk) gegeben werden mussten, und wie selbige zu beseitigen sind (Übungsphase vor Ort). Schulung und Leistungssteigerung der Paare.

Referenten: Sebastian Frey, IJF-/EJU-Wertungsrichter und DJB-Kata-Referent, Karl-Heinz Bartsch, IJF-/EJU-Wertungsrichter und Mitglied der DJB-Kata-Kommission, Dr. Stefan Bernreuther, IJF-/EJU-Wertungsrichter und Mitglied der DJB-Kata-Kommission, Dr. Magnus Jezusek, IJF-/EJU-Wertungsrichter und Mitglied der DJB-Kata-Kommission, José Pereira-Rodriguez, EJU-Wertungsrichter, DJB-Ebene: Unterstützung Aus- und Weiterbildung Kata-Wertungsrichter und Athleten, Coaching, Roman Jäger, DJB-Bundes- und Landeskatabewerter.

Teilnehmerkreis: Alle interessierten Teilnehmer des Vortages.

Meldungen: ausschließlich über den Verein unter Angabe von Name, Vorname, Kata an den Ausrichter: info@sc-arashi.de

Es kann nur eine Kata -pro Paar- vom Vortag analysiert werden.

Teilnahmegebühr: 30,00 € pro Paar. Die Teilnahmegebühr ist einzuzahlen bis zum 22.11.2020 auf das Konto: SC Arashi CoJoBo e.V., IBAN: DE43330605920005150727, BIC: GENODED1SPW, Sparda-Bank West, Verwendungszweck: Lehrgang 2020, Name, Vorname, Kata. Bankbeleg ist vorzulegen.

Meldeschluss: 22.11.2020 (vorbehaltlich einer vorzeitigen Schließung der Teilnehmerlisten).

Ablaufmodus: Die Referenten/Wertungsrichter des Turnieres analysieren mit Hilfe der Bewertungsbögen und anhand der Videoaufzeichnungen die Kata (des Vortages). Die an dem Lehrgang teilnehmenden Paare werden einzeln korrigiert (gravierende Fehler zuerst und je nach Zeitfenster möglichst viele weitere). Während der anschließenden Übungsphase des Paares erfolgt die Analyse des nächsten Paares (usw.). Diese Phase ist in zwei Einheiten a 1,5 Stunden mit einer Pause aufgeteilt. Jeder Referent ist für eine Kata verantwortlich, welche er am Vortag mitbewertet hat. Dadurch ist die Anzahl der Teilnehmer pro Referent auf maximal fünf Paare begrenzt.

Teilnehmer/innen: Die Zahl der teilnehmenden Paare ist begrenzt. Über die Teilnahme entscheiden die zeitliche Folge der Anmeldungen und die rechtzeitige Zahlung der Teilnahmegebühr.

Allgemeine Hinweise: www.sc-arashi.de

Kreis Südwestfalen

Dan-Vorbereitungslehrgang

Ort: Dojo des JK Hagen, Heinritzstr.12, 58097 Hagen, Tel.: 0 23 31 / 2 83 90, E-Mail: h.kletke@t-online.de und Dojo des TV Freudenberg, Krottorfer Str. 21 a, 57258 Freudenberg.

Termine: 10.10.2020 (Freudenberg), 11.10.2020 (Hagen), 31.10.2020 (Freudenberg), 07.11.2020 (Freudenberg), 08.11.2020 (Hagen), 21.11.2020 (Freudenberg), 22.11.2020 (Hagen), 05.12.2020 (Freudenberg), 06.12.2020 (Hagen).

Zeit: 12:00 - 14:00 Uhr in Hagen; 10:00 - 12:30 Uhr in Freudenberg.

An den Dan-Prüfungen in NRW kann bis zum 31.12.2020 auch ohne den sonst erforderlichen Kampfrichterlehrgang teilgenommen werden.

Der Lehrgang sollte aber 2021 nachgeholt werden.

Prüfung: Samstag, 12.12.2020 im Dojo des JK Hagen.

Teilnehmergebühr: 90,00 € (nur Tori, zu zahlen bis zum 08.11.2020).

Referenten: Manfred Halverscheid, 6. Dan, Ulla Loosen, 6. Dan, Harald Kletke, 6. Dan.

Jahreshauptversammlung der Dan-Träger

Ort: Dojo des JK Hagen, Heinritzstr. 12, 58097 Hagen, Tel.: 0 23 31 / 2 83 90, E-Mail: info@sport-in-gym.de

Tag: Sonntag, 1. November 2020.

Zeit: Beginn 11:00 Uhr.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung durch den KDV
2. Wahl eines Protokollführers
3. Feststellung der Zahl der Stimmberechtigten
4. Genehmigung der Tagesordnung und des Vorjahresprotokolls
5. Bericht des KDV für das Sportjahr 2020
6. Aussprache zu den Berichten
7. Wahl der Delegierten (Ersatzdelegierte)
8. Terminvergabe von Lehrgängen und Prüfungen für das Sportjahr 2021
9. Anträge (müssen bis spätestens 30.9.2020 schriftlich beim KDV M. Halverscheid eingegangen sein)
10. Verschiedenes

Vorbereitungslehrgang 3. bis 1. Kyu

Ort: Dojo der Judo-Freunde Siegen-Lindenberg e.V., Turnhalle Pestalozzi-Schule, Westerwaldstr. 50, 57074 Siegen.

Zeitplan: Samstag, 5. Dezember 2020, Beginn 10:00 Uhr, Ende 16:00 Uhr. Sonntag, 6. Dezember 2020, Beginn 10:00 Uhr, Ende 12:00 Uhr. Prüfung: Sonntag, 6. Dezember 2020, ab 12:30 Uhr.

Referenten: Hans-Werner Krämer, 7. Dan, Andrea Haarmann, 6. Dan, Jonas Ostermann, 1. Dan.

Kosten: 35,00 € (25,00 € Teilnahmegebühr, 10,00 € Prüfungsgebühr), zu Lehrgangsbeginn zu zahlen an den Ausrichter.

Meldungen: an Manuel Gabsa, Corvinusstr. 44, 57074 Siegen, E-Mail: manuel.gabsa@judofreunde-siegen.de

Meldeschluss: 15.11.2020.



PHOENIX
BUDOSPORT
ERSTKLASSIG AUSGERÜSTET
www.phoenix-budoshop.de

Ruhr Games gehen 2021 in Bochum an den Start

Zum vierten Mal gehen die Ruhr Games am 3. Juni 2021 an den Start. Diesmal kommen sie nach Bochum. Vier Tage lang messen sich rund 5.600 junge Sportlerinnen und Sportler aus ganz Europa in 16 klassischen und modernen olympischen Disziplinen. Dazu gibt es ein buntes Kulturprogramm. Zentraler Austragungsort wird das Areal am Ruhrstadion sein, an dem auch der Großteil der 240 Wettkämpfe ausgetragen wird. Mit den Ruhr Games hat der Regionalverband Ruhr (RVR) als Veranstalter ein innovatives Eigenformat für die Sportmetropole Ruhr geschaffen.

Am Auftakt- und Abschlussabend sind erneut Konzerte hochkarätiger Musiker unter freiem Himmel geplant. Die Ruhr Games sind zudem Plattform für Urban-Art-Künstlerinnen und -Künstler. Disziplinen wie Graffiti, Urban Dance, Digitale Künste und Tape Art sind auf internationalem Niveau erlebbar und können direkt ausprobiert werden. Alle Angebote sind kostenlos.

Zum Konzept der Ruhr Games zählt neben dem Sport- und Kulturangebot auch Internationalität. Fester Bestandteil der Begegnung ist ein zentrales Jugendcamp der Sportjugend NRW. Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung werden im Winter bekanntgegeben.

Gefördert werden die Ruhr Games vom Land NRW, der Landessportbund NRW ist als strategischer Partner eingebunden. Die dritte und bisher erfolgreichste Auflage ist 2019 im Landschaftspark Duisburg-Nord gewesen mit über 5.600 aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern und 110.000 Besuchenden.

Infos: www.ruhrgames.de

Fast 4.000 Freiwilligendienstleistende sind in das neuen Freiwilligenjahr gestartet

Schon seit 20 Jahren ist der 1. September ein ganz besonderer Termin: Freiwilligendienstleistende im Sport beginnen ihren Einsatz in den Turnhallen und auf den Sportplätzen zwischen Flensburg und dem Bodensee. Insgesamt sind es, auf alle Einsatzgebiete verteilt, fast 100.000 meist junge Menschen, die in ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder in den Bundesfreiwilligendienst (BFD) starten. Fast 4.000 von ihnen beginnen ihren Freiwilligendienst im organisierten Sport und unterstützen Sportvereine und -verbände. Insbesondere die Jugendarbeit im Sport profitiert bundesweit von der Hilfe durch die Freiwilligen, die sich im Regelfall für ein ganzes Jahr in Vollzeit verpflichten. Gerade nach dem Lockdown und der Schließung von Sportvereinen und Schulen ist es wichtig, Kinder und Jugendliche wieder in Bewegung zu bringen.

Das FSJ im Sport richtet sich an junge Menschen in Sportvereinen und -verbänden. Der zwölfmonatige Einsatz erfolgt in Vollzeit in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport. Der BFD ermöglicht nicht nur jungen, sondern auch älteren Menschen freiwilliges gesellschaftliches Engagement in unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen des organisierten Sports.

<https://www.sportjugend.nrw/unser-engagement/fuer-jugendliche-und-junge-erwachsene/freiwilligendienste>

Der dsj-Bewegungskalender 2021 ist da

Zum Weltkindertag am 20. September hat die Deutsche Sportjugend (dsj) den dsj-Bewegungskalender 2021 veröffentlicht. Im neuen Kalender dreht sich alles um das gesunde Aufwachsen von Kindern. Nach dem Verständnis der dsj gehört dazu natürlich viel Bewegung, Spiel und Sport. Aber neben dem Spaß an der Bewegung geht es auch darum, Kinder in ihrem Selbstbewusstsein und ihrem Selbstvertrauen zu stärken, Bildungsgelegenheiten zu nutzen oder ihnen Verantwortung zu übertragen und Mitbestimmung zu ermöglichen. Der Kalender bietet neben abwechslungsreichen Spiel- und Bewegungsideen zahlreiche wertvolle Tipps für Trainer und Übungsleiter, die Kindergruppen in Sportvereinen leiten.

Den dsj-Bewegungskalender 2021 gibt es unter **www.dsj.de/mediencenter/bewegungskalender-2021**

IMPRESSUM

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

48. Jahrgang 2020

Herausgeber, Verlag, Redaktion, Anzeigen- und Aboverwaltung:

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

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

Redaktionsschluss: der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

Druck:

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

Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 6 vom 31.8.2017

Erscheinungsweise: monatlich, 10 x im Jahr

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

Lieferbedingungen:

Jahresabonnement 35,00 €

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

Einzelheftpreis: 4,50 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Neben der Matte

Kibaz mal anders:

Vereinsförderung bis zu 600 € - Aktionszeitraum bis 31.12.2020

Sie suchen Ideen, um Familien oder Kindergruppen durch attraktive Aktionen für Bewegung, Spiel und Sport zu begeistern?! Wir möchten Sie ermutigen, sich trotz coronabedingter Einschränkungen an der Sonderaktion Kibaz mal anders! zu beteiligen.

Das Konzept Kibaz mal anders! besteht aus zwei Variationen – entweder ausgerichtet auf Familien oder auf Kindergruppen. Sie entscheiden, welche Variante besser zu Ihren Rahmenbedingungen passt! Es werden jeweils zehn ausformulierte Bewegungsspiele vorgeschlagen, auf den vermehrten Einsatz von Alltagsmaterialien verwiesen und konkrete Hinweise für die Planung und Durchführung gegeben. Die Kibaz-Variationen der Fachverbände können in vergleichbarer Form natürlich auch durchgeführt werden. So können Sie mit Ihrem Verein Kibaz mal anders! sicher und verantwortungsvoll umsetzen.

Je nach Kibaz-Veranstaltungsformat (Eintagesveranstaltung oder Mehrtagesveranstaltung) können Sie für Ihren Sportverein 400 € oder 600 € pro Antrag bei der Sportjugend NRW beantragen.

Weitere Infos finden Sie auf der Seite der Sportjugend NRW (siehe QR-Code).



Neue Zeitschrift für Kinder- und Jugendsport

Die 1. Ausgabe der Zeitschrift mit dem Titel "Forum Kinder- und Jugendsport – Zeitschrift für Forschung, Transfer und Praxisdialog", erscheint Ende September 2020. Sie zeigt innovative Organisationsentwicklungsprojekte, wie beispielsweise im Themenfeld „Nachhaltigkeit“ beim Landessportverband Baden-Württemberg oder Stellungnahmen und Interviews zum Thema „Digitalisierung“ oder „Fitness als Trend des Jugendsports“.



Die Zeitschrift richtet sich an alle ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiter*innen des Kinder- und Jugendsports, Trainer*innen und Übungsleiter*innen, Wissenschaftler*innen mit Schwerpunkt im Kinder- und Jugendsport, Student*innen sowie Sport-, Bildungs- und Jugendpolitiker*innen!

Ein Abonnement kann unter zeitschrift_fkjs@dsj.de bestellt werden (49 € im Jahr). Weitere Fragen oder Anregungen bitte an dieselbe Mailadresse.

Wie ticken Jugendliche? Neue Studie zu den Lebenswelten der Jugendlichen

Das Fazit der Jugendlichen und was wir für den organisierten Sport daraus lernen können

Die Deutsche Sportjugend ist Partnerin der aktuellen SINUS-Studie und kann nun aus den Ergebnissen, die als Trends zu verstehen sind, positive Ansatzpunkte und Chancen für die Zukunft des gemeinnützigen Sports ermitteln.

Das Kapitel Sport wurde bereits analysiert und die Ergebnisse daraus vorgestellt: Ein Leben ohne Sport ist für die meisten Jugendlichen unvorstellbar.

Für weitere Infos QR-Code scannen



Ansprechpartner „Neben der Matte“

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

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

DIE NEUE NWJV-KOLLEKTION

Jetzt bestellen bei Sportartikel Wusthoff, dem offiziellen Partner des NWJV



info@sportartikel-wusthoff.eu

