

# der budoka



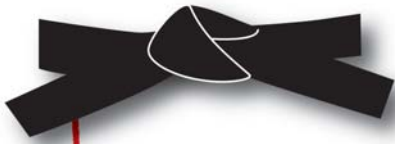
## Junior-Manager- Ausbildung

11 / 2016  
November

3,90 €



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.



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

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

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

### **AIKIDO**

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

Josef Jürgens  
Bruckstr. 14  
46519 Alpen  
Tel.: 02802 704966  
E-Mail: josef.juergens@gmx.de  
Internet: www.aikido-nrw.de

### **JIU-JITSU**

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

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

### **JU-JUTSU**

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

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

### **TAEKWONDO**

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

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

### **GOSHIN-JITSU**

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

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

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

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

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

Dr. med. Heinrich Schorn  
Geierstr. 27  
53881 Euskirchen  
E-Mail: m.h.schorn@t-online.de  
Internet: www.dfjj.de

### **KARATE**

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

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

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

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

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

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

### **HAPKIDO**

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

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

### **JUDO**

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

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

### **KENDO**

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

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

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

### **WUSHU**

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

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

# Die Zukunft der Jugend

Die Deutsche Sportjugend (dsj) im Deutschen Olympischen Sportbund hat eine neue Führung. Jan Holze hat den langjährigen Vorsitzenden Ingo Weiss an der Spitze des größten europäischen Jugendverbandes abgelöst. Das garantiert Kontinuität, und es ist eine passende Gelegenheit, an die Wirksamkeit einer richtig guten Idee zu erinnern.

„In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport.“ So lautet das Motto der dsj, die rund 10 Millionen Kinder, Jugendliche und junge Menschen im Alter bis 26 Jahren in mehr als 90.000 Sportvereinen in 16 Landessportjugenden, 53 Jugendorganisationen der Spitzenverbände und 10 Jugendorganisationen der Sportverbände mit besonderen Aufgaben vertritt. Damit ist die dsj zugleich der größte freie Träger der Kinder- und Jugendhilfe in der Bundesrepublik Deutschland.

Das allein zwingt zu verantwortungsbewusster Arbeit bei dem Vorhaben, die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen zu unterstützen und eigenverantwortliches Handeln, gesellschaftliche Mitverantwortung, soziales Engagement, Integrationsfähigkeit und interkulturelles Lernen zu fördern. Und so zugleich für mehr Lebensqualität und Zusammenhalt in unserer Gesellschaft insgesamt zu wirken.

All das ist die Intention der dsj. Und all das kann der Sport. Aber wer mit diesen Zielen für einen kinder- und jugendorientierten und gesunden Sport eintritt, dazu noch die Grundsätze einer umweltverträglichen und nachhaltigen Entwicklung beachten und den Prinzipien der Fairness, Vielfalt, Freiwilligkeit und Demokratie folgen will, der beackert ein Feld, das unübersichtlich werden kann. Der Blick über die vielfältige Aktivität der dsj und ihrer Mitgliedsorganisationen, die Ingo Weiss am Wochenende zum Abschluss noch einmal vorstellte, könnte den Eindruck verstärken.

Denn das Spektrum reicht von zahlreichen Förderprogrammen für junge Engagierte über olympische Projekte wie Jugendlager, über Bildungsarbeit, Programme für aktive Teilhabe im gesellschaftlichen Miteinander oder zur Prävention von Doping und sexualisierter Gewalt bis hin zur internationalen Arbeit, zu Austauschprojekten vor allem mit China, Frankreich, Israel, Japan, Polen, Russland und der Türkei und zuletzt besonders intensiv zur Arbeit mit Geflüchteten.

Um all das zu ermöglichen, arbeitet die dsj mit den verschiedensten Organisationen, Gremien, Persönlichkeiten, Institutionen und Ministerien zusammen, von der Beauftragten für Migration, Flüchtlinge und Integration über das Bundesfamilienministerium bis hin zum IOC oder dem Deutsch-Französischen Jugendwerk. Und nicht zu vergessen: Hinzu kommen die Mitgliedsorganisationen mit ihren vielfältigen Initiativen, Programmen und Projekten zur Weiterentwicklung der Kinder- und Jugendarbeit im Sport in all ihren Facetten.

„In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport.“ So einfach diese Vision klingt, so kompliziert ist die Aufgabe. Um so erfreulicher, dass die dsj ihr seit 66 Jahren auf eine Weise gerecht wird, die besonders gut zeigt, dass unsere Gemeinschaft auf die zivilgesellschaftliche Kraft des Sports bauen kann. Auf ein gutes Gelingen in den nächsten Jahren – für die Zukunft der Jugend!

Jörg Stratmann (DOSB-Press)

# INHALT



**Kata-Weltmeisterschaften auf Malta 8**



**Judo-Bundesliga: Finale Frauen 10**



**Judo: Special Olympics 17**



**Jiu-Jitsu: 6. Dan für D. Gobien 32**



**Jiu Jitsu: Judo in der SV 34**



**Taekwon-Do: Wettkampf 40**

## Kraft, Technik und Geschichte

Ju-no-Kata, Teil 4: „Tsuki-dashi“ **18**  
 Krafttraining, Teil 79 **27**

## Unser Vereinsporträt

Hap-Ki-Do-Club Oelde Judoabteilung **23**

Bestellschein **15**  
 Impressum **28**  
 Ausschreibungen **42**

## Verbände

Judo **4**  
 NWDK **22**  
 Goshin Jitsu **29**  
 Hapkido **30**  
 Jiu Jitsu Union **32**  
 DJJB NW **34**  
 DFJJ NW **38**  
 Ju Jitsu Verband **39**  
 Taekwon-Do **40**

**Titelseite:** In der Sportschule Hennef führte der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband zum fünften Mal eine Junior-Manager-Ausbildung durch.  
 Foto: NWJV

# Junior-Manager 2016 – so war es!

Vom 10. bis 14. Oktober 2016 fand in der Sportschule Hennef die 5. Junior-Manager-Ausbildung statt. Der Bericht natürlich in der Form eines Brainstormings:

Flussdiagramm Daniels Fachwortliste unerwartet gut Celestines Kollege selbst feiern Ollis Hand-schlag „Drecks“-Fußballer Brainstorming – Mindmap – Timeline – Checkliste Löcher im Mund zu-sammenhalten Arschloch (Kartenspiel) verrückte Trainer Ollis Frühtraining Mitternachtstraining Immo fang!!! Das Duo implementieren destruktiv Ali Mindmap Russischer Weg Pizzaabend SMART Just a Joke M O Z U (Glühbirne) Roadmap Entwicklung Kommender „...und der Klaus macht die Fotos“ der heiße Fußballer von gestern Nacht konstruktive Kritik leckeres Essen mit Humor ans Werk Olli und der Koch Big in Love Immo kann nicht lügen Zauberwort mit zwei T: Flott Erik war es Erik ist der Werwolf Schwimmen Ippontube Battle of the Clubs Gedächtnisturnier da sind ein paar Rechtschreibfehler Respekt 10 Judowerte Verschlafen Schlafmangel Denker/Macher/Kreativer Sport Randori mit Olli Lebenserfahrung Klanghölzer Speeddating „Badam“ Lachnummer Lappen Geburtstagslied um Mitternacht

## Die neuen Junior-Manager

Kay Berg (1. JC Mönchengladbach)  
 Devin Bingham (PSVg Jahn Solingen)  
 Immo Gaertner (1. Godesberger JC)  
 Marcel Greiwe, Lena Hembrock,  
 Lucas Hembrock (alle Stella Bevergen)  
 Celestine Hübner (JC Datteln)  
 Milena Krause (KSV 1920 Erkenschwick)  
 Alina Senkel (Kettwig Sportverein)  
 Eldar Thilashinov (SG Rot-Weiß Gierath)  
 Pia van der Recke (Judoteam Erkelenz)  
 Daniel Weckerle (JJC Yamanashi Porz)  
 Jonah Wegel (1. Godesberger JC)  
 Marina Zapros (DJK Eintracht Borbeck)



EINE INITIATIVE DES NORDRHEIN-WESTFALISCHEN JUDOVERBANDES E.V.

# J-TEAM

JUNGES EHRENAMT IM JUDO



**SEID MIT DABEI**

NWJV JUGENDKONGRESS / RUHR GAMES / FSJ / OLYMPIC DAY /  
DEUTSCH-JAPANISCHER SIMULTANAUSTAUSCH / TALENTCAMP /  
NWJV-SOMMERSCHULE / GRAND PRIX /  
UND VIELES MEHR



/JUDOJTEAMNRW



JUDOJTEAMNRW@NWJV.DE

# Nachwuchshoffnungen des

**Johannes Frey** vom JC 71 Düsseldorf und **Lara Reimann** vom PSV Duisburg haben im September bei den Junioren-Europameisterschaften in Malaga jeweils die Silbermedaille in ihren Gewichtsklassen gewonnen. Beide gehören zu den Nachwuchshoffnungen des NWJV für die Olympischen Spiele 2020 und 2024. Zu den stärksten Konkurrenten in ihren Gewichtsklassen zählen Bruder Karl-Richard bzw. Schwester Lea. Im Interview blicken die erfolgreichen Judokas zurück auf die Wettkämpfe in Spanien und geben Auskunft über ihre Zukunftspläne.



## Interview mit Johannes Frey Für Olympia kämpfe ich

**Herzlichen Glückwunsch zur Silbermedaille bei den Europameisterschaften in Malaga! Du hast bisher bei Europa-Cups der U 21 drei Bronzemedaille erkämpft. Hast Du selbst mit der EM-Medaille gerechnet?**

Die Glückwünsche nehme ich dankend und stellvertretend für meine Trainer und Betreuer gerne an.

Die Juniorenzeit mit einer Medaille bei der Europameisterschaft 2016 erfolgreich zu beenden, war schon nach der Teilnahme an der Weltmeisterschaft in Abu Dhabi 2015 das erklärte Ziel. Berechnen kann man das zwar nicht, aber wir haben viel dafür getan, zum Jahreshöhepunkt gut gewappnet an den Start zu gehen. Der Platz im Sportinternat des 1. FC Köln und die damit verbundene Anbindung an den Olympiastützpunkt, die enge Zusammenarbeit mit meinem Vereinstrainer Lukas Krautmacher und die Trainingsnähe zu meinem Bruder Karl-Richard waren die entscheidenden Weichenstellungen. Die harte und intensive Vorbereitungszeit mit Trainingsaufenthalten und Wettkämpfen u.a. in Georgien, Russland, Österreich und den Balkanstaaten war, zusammen mit der Arbeit am Bundesleistungszentrum in Köln, absolut zielführend.

Der Wettkampf in Malaga war erwartungsgemäß super stark besetzt, ein leichtes Los gab es nicht und so musste ich im ersten Kampf direkt Alles aus mir heraus holen. Mit offenem Visier lieferte ich mir mit dem Georgier David Ozbetelashvili eine Materialschlacht und konnte am Ende mit einem Shido-Vorteil den Kampf, wenn auch knapp, zu meinen Gunsten entscheiden. In der zweiten Begegnung stand mir dann der favorisierte Russe Aslan Dzhoiev gegenüber. Ihn konnte ich nach nur 15 Sekunden Kampfzeit mit einer explosiv vorgetragenen großen Technik überraschen und dadurch die Partie kräftesparend gewinnen. Im Halbfinale stand mir Otto Imala aus Estland gegenüber: Mit Morote-seio-nage gelang es mir, ihn unter Druck zu setzen und

eine Führung nach Punkten herauszuarbeiten, die ich bis zum Ende erfolgreich verteidigen konnte. Der Sieg bedeutete den Einzug ins das Finale, in dem mich Aaron Fara aus Österreich erwartete. Gegen ihn fand ich nicht in den gewohnten Rythmus und musste früh zwei Passivstrafen entgegennehmen. In einem Haltegriff zwang er mich nach der Hälfte der Kampfzeit zur Aufgabe und ernannte mich damit zum Vize-Europameister.

**Du gehst noch zur Schule. Welche beruflichen Pläne hast Du nach Abschluss der Schullaufbahn?**

Mein Ziel ist es, bei den Olympischen Spielen 2020 an den Start zu gehen. Wenn ich es schaffe, dieses Ziel mit einer Ausbildung bei der Bundespolizei zu verbinden, ist auch mein Berufswunsch erfüllt. Auch die Verwendung in der Sportfördergruppe der Bundeswehr ist für mich eine gewinnbringende Option.

**Wie sieht Dein Trainingsumfang aus? Wie viele Einheiten absolviert Du am Tag und in der Woche? Welche Trainer betreuen Dich regelmäßig?**

Das Training bestimmt den gesamten Tagesablauf: Ich trainiere an mindestens fünf Tagen pro Woche, jeweils zwei Trainingseinheiten. Kraft-, Ausdauer- und Techniktraining nehmen derzeit den meisten Raum ein. Dazu kommen regelmäßige Randorieinheiten, Wettkämpfe, Ligaeinsätze und Trainingslager. Da bleibt wenig Zeit für andere Dinge. Meine Trainer am Stützpunkt sind Lukas Krautmacher, Daniel Gürschner und Andreas Tölzer. Bei den Wettkämpfen, zuletzt bei der Europameisterschaft, fühlte ich mich in den Händen von Stefan Küppers immer hervorragend betreut.

Auf Bundesebene ist seit drei Jahren Richard Trautmann für mich verantwortlich. Mit seiner Voraussicht bei der Trainings- und Wettkampfplanung, aber auch mit der ihm eigenen Härte und Beharrlichkeit hat er unser Juniorenteam gut auf die Herausforderungen vorbereitet. Für sein Vertrauen in meine Person bin ich ihm sehr dankbar.



**Johannes Frey (rechts) mit Bruder Karl-Richard, Vizeweltmeister und Fünfter der Olympischen Spiele in Rio**

**Du kämpfst mit Deinem Bruder in der gleichen Gewichtsklasse, ihr seid also beim Training Partner und beim Wettkampf Konkurrenten. Wie gehst Du mit dieser Situation um?**

Mit meinem Bruder eine Gewichtsklasse zu teilen ist mehr Freude als Konkurrenz. Wir werden uns gegenseitig den Rücken frei halten und am Ende schauen, wer die bessere Entwicklung hinlegt. Wenn es wirklich um die Nominierung zu Olympischen Spielen geht, muss gegebenenfalls einer von uns die Gewichtsklasse wechseln. Bis zu den Spielen unterstützen wir uns gegenseitig und kämpfen gemeinsam alles weg, was uns aufzuhalten versucht.

**Wie sehen Deine kurzfristigen und langfristigen Ziele aus? Ist Olympia 2020 schon ein Thema?**

Bei den Männern Fuß zu fassen und mich langsam in der Weltrangliste nach vorne zu schieben, ist das Ziel und zugleich die größte Herausforderung einer Judokarriere. Olympia ist immer das Thema, dafür kämpfe ich.

Interview mit Lara Reimann

## Ausbildung zur Polizeikommissarin

**Herzlichen Glückwunsch zum doppelten Medaillengewinn bei den Europameisterschaften in Malaga! Wie ist der Wettkampf aus Deiner Sicht verlaufen?**

Vielen Dank erst einmal! Ich bin froh, dass ich und das Team Medaillen gewinnen konnten. Trotzdem bin ich nicht ganz zufrieden mit meiner Leistung. Am Wettkampftag habe ich mich nicht gut gefühlt und mich schwer damit getan die Gegner zu werfen. Im Finale habe ich dann leider wieder im Boden verloren, obwohl ich unbedingt gewinnen wollte.

**Du hast in diesem Jahr Dein Abitur gemacht. Wie sieht Deine berufliche Zukunft aus?**

Seit dem 1. September bin ich bei der Landespolizei, mache also eine Ausbildung zur Polizeikommissarin.

**Wie sieht Dein Trainingsumfang aus? Wie viele Einheiten absolvierst Du am Tag und in der Woche? Welche Trainer betreuen Dich regelmäßig?**

Ich trainiere drei mal in der Woche Krafttraining, zwei mal in der Woche mache ich die Randori-Einheit mit, Techniktraining zwei bis drei mal in der Woche. Dazu noch zwei mal laufen gehen. Meine Schwester ist mein Trainingspartner und auch gleichzeitig Trainer. Wir trainieren jedes Training zusammen, daher werde ich gut betreut. Außerdem ist Sebastian Heupp mein Heimtrainer und betreut mich auch regelmäßig.

**Du kämpfst mit Deiner Schwester in der gleichen Gewichtsklasse, ihr seid also beim Training Partner und beim Wettkampf Konkurrenten. Wie gehst Du mit dieser Situation um?**

Meine Schwester und ich haben im Wettkampf noch nie gegeneinander gekämpft. Wir sehen uns nicht als Konkurrenten, sondern wollen beide, dass der andere besser wird.

**Wie sehen Deine kurzfristigen und langfristigen Ziele aus? Ist Olympia 2020 schon ein Thema?**

Die Olympischen Spiele 2020 sind auf jeden Fall mein Ziel. Für das nächste Jahr ist mein Ziel, zu den U 21-Weltmeisterschaften zu fahren und dort eine Medaille zu machen. Außerdem möchte ich gut in den Frauenbereich rutschen.



Lara Reimann mit Schwester Lea beim Ippon-Girls-Lehrgang in Datteln



Lara Reimann mit Landes- und Heimtrainer Sebastian Heupp

Text und Interviews: Erik Gruhn  
Fotos Johannes Frey: privat  
Fotos Lara Reimann: Barbara Riemekasten und privat

# Ju-no-kata-Titel zurück an Ulla Loosen und Wolfgang Dax-Romswinkel

**In Gzira auf Malta fanden die Kata-Weltmeisterschaften statt. Schon am ersten Tag konnte das deutsche Kata-Team die Goldmedaille von Ulla Loosen und Wolfgang Dax-Romswinkel feiern. Das Paar aus NRW holte sich den im Vorjahr an Japan ausgeliehenen WM-Titel in der Ju no kata auf beeindruckende Art und Weise zurück.**

Das Ziel der beiden war klar formuliert: Goldmedaille! Und daran ließen beide zu keinem Zeitpunkt Zweifel aufkommen. So setzten sie sich bereits in der Vorrunde souverän gegen die internationale Konkurrenz durch und zogen als Poolsieger gefolgt von der Schweiz und Kroatien ins Finale ein. Dieses wurde durch die Teams aus Japan, Italien und Frankreich komplettiert. Mit der Startnummer vier in der Endrunde konnten sie im direkten Vergleich, unmittelbar hinter den Japanerinnen, mit ihrer Demonstration die Prinzipien der Ju no kata in Harmonie und Effektivität darstellen sowie das perfekte Zusammenspiel von Angriff und Verteidigung, Aktion und Reaktion verdeutlichen und gewannen hochverdient zum zweiten Mal den WM-Titel.

Unser Nage no kata-Paar, die amtierenden Vize-Europameister Yusuf Arslan und Sergio Sessini aus NRW, wurde im zweiten Pool der Vorrunde auf den sechsten Platz gewertet und erreichte damit leider nicht die Finalrunde.

Mit Godula Thiemann und Jenny Goldschmidt traten in der Katame no kata zwei versierte Athletinnen an, welche im letzten Jahr punktgleich das Finale nur um Haaresbreite verpassten. Beide konnten mit ihrer Kata überzeugen und die mitfavorisierten Spanier im Pool erstmalig hinter sich lassen. Nun galt es die Platzierung gegen die panamerikanischen Teams aus Brasilien und Kanada zu behaupten. Enttäuscht davon, das anvisierte Ziel des Finaleinzugs erneut nicht erreicht zu haben, mussten sie sich letztendlich mit dem fünften Platz der Vorrunde zufrieden geben.

Am Sonntag wurden die Wettbewerbe in der Kime no kata und Kodokan goshin jutsu ausgetragen.

Jörn Stermann-Sinsilewski und Volker Degenhart wollten ihre sehr guten Leistungen der aktuellen Wettkampfsaison mit dem WM-Finale in der Kime no kata krönen. Und so hieß es, von Anfang an die Entscheidung („Kime“) zu suchen und zu demonstrieren. Ihre Kata-Präsentation sollte halten, was der Name verspricht. Nach der Vorrunde war die Entscheidung getroffen und beide zogen hinter Frankreich und Spanien ins WM-Finale ein. Dort mussten die beiden Eschweiler mit der undankbaren Startnummer eins das Finale eröffnen. Unbeirrt und mit einer konzentrierten Leistung sowie einer explosiv vorgetragenen Kata konnten sie sich punktemäßig im Vergleich zur Vorrunde noch einmal deutlich steigern, auch wenn ihnen ebenfalls der Platz auf dem Podest verwehrt blieb.

Für eine Überraschung in der Kime no kata sorgte Frankreich, das die hoch gehandelten Japaner vom Dauer-Gold ablöste und erstmals einen Weltmeistertitel holte.

Im Medaillenspiegel belegt das deutsche Kata-Team abschließend mit einmal Gold und zwei weiteren Finalteilnahmen den dritten Platz hinter Japan (3/2/0) und Frankreich (1/0/2).

Die deutschen Farben der Wertungsrichter repräsentierten Karl-Heinz Bartsch (Katame no kata), Birgit Andruhn (Nage no kata) und Dr. Magnus Jezussek (Ju no kata), welche aufgrund ihrer Leistungen sowohl in der Vorrunde als auch in den WM-Finals zum Einsatz kamen.

Text: DJB/Sebastian Frey  
Foto: Thomas Hofmann



Kime no kata: Jörn Stermann-Sinsilewski und Volker Degenhart




Goldmedaille für Ulla Loosen und Wolfgang Dax-Romswinkel in der Ju-no-kata



**NWJV**

**1** → **NWJV-Newsletter Oktober 2016**



**Wettkampfsport**

- Kata-Weltmeisterschaften: Ju-no-kata-Titel zurück an Loosen und Dax-Romswinkel .....2
- EM U 21 in Malaga: Lara Reimann und Johannes Frey sind Vize-Europameister.....2

**Angebote und Aktionen**

- Jetzt anmelden: „Tag des Judo“ vom 8. bis 22. November.....3
- Ruhr Games gehen 2017 in die zweite Runde .....4

**Informationen, Ausschreibungen und Termine**

- Neuer E-Melder ab 2017 – jetzt testen! .....5
- Technik des Monats Oktober: Morote-seoi-nage .....6
- Judo-Termine in NRW .....6
- Jetzt kostenlos erhältlich: Die NWJV-App für ihr Smartphone .....7
- „der budoka“ - das Verbandsmagazin – immer aktuell informiert!.....7
- Information der NWJV-Geschäftsstelle.....7


---

**NWJV-Geschäftsstelle**  
 Friedrich-Alfred-Str. 25 – 47055 Duisburg – Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 22 – Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24  
 E-Mail: [info@nwjv.de](mailto:info@nwjv.de) - Internet: [www.nwjv.de](http://www.nwjv.de)

Verantwortlich für den Inhalt: Erik Gruhn

---

**Quellen:** NWJV, DJB, Idr  
**Haftungshinweis:** Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.  
 Möchten Sie den NWJV-Newsletter abbestellen, schicken Sie bitte eine E-Mail an [newsletter@nwjv.de](mailto:newsletter@nwjv.de)



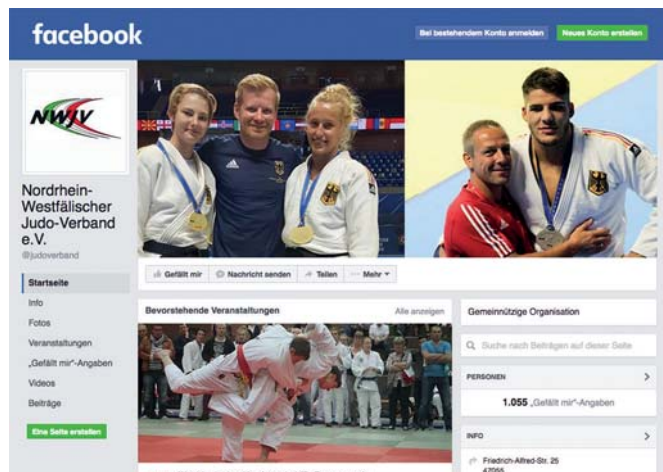
## Newsletter - schon abonniert?

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

## NWJV jetzt bei Facebook

Pünktlich vor Beginn der Olympischen Sommerspiele in Rio de Janeiro hat der NWJV seine eigene Facebook-Seite gestartet. Neben dem sportlichen Jahreshöhepunkt am Zuckerhut wurde auch das Top-Event der NWJV-Jugend, die Judo-Sommerschule in Hennef, im Social Web begleitet. Zwei Wochen nach dem Start konnte die neue Facebook-Seite bereits rund 800 Likes verzeichnen.

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



## Jetzt kostenlos erhältlich: Die NWJV-App für ihr Smartphone

### Aktuelle Informationen direkt auf ihr Mobiltelefon

Ab sofort ist die neue NWJV-App für ihr Smartphone kostenlos erhältlich - für Android und iOS.

Mit der neuen NWJV-App gibt es alle aktuellen Informationen direkt als Push-Nachricht auf ihr Smartphone. Im Menü können derzeit folgende Punkte ausgewählt werden:

#### - Aktuelle Meldungen

Aktuelle Nachrichten über das Sportgeschehen international, national und aus NRW sowie wichtige Informationen für Sportler, Funktionsträger und Vereine

#### - Liga-Meldungen

Die neusten Informationen aus den Ligen des DJB und NWJV.

#### - Blitzinfo der Landestrainer

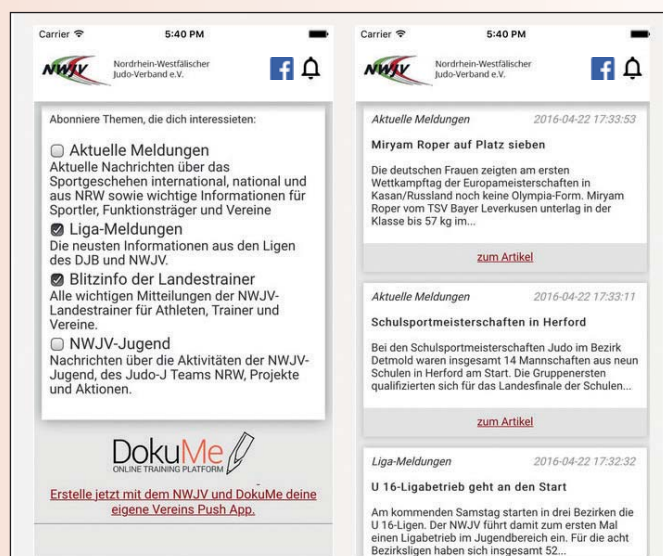
Alle wichtigen Mitteilungen der NWJV-Landestrainer für Athleten, Trainer und Vereine.

#### - NWJV-Jugend

Nachrichten über die Aktivitäten der NWJV-Jugend, des Judo-J Teams NRW, Projekte und Aktionen.

Die NWJV-App wurde in Zusammenarbeit mit DokuMe erstellt und wird in Zukunft noch weitere Themenbereiche anbieten.

Alle **Facebook-News des NWJV** gibt es jetzt auch automatisch in der NWJV App. Einfach in der Kopfzeile auf das Facebook-Logo klicken und schon erhaltet ihr alle News, ohne dass ihr die Facebook-Seite besuchen müsst.





Finalrunde in Backnang

## Bronze für Bundesliga-Frauen aus Mönchengladbach

Die Frauen des 1. JC Mönchengladbach sicherten sich bei der Bundesliga-Finalrunde der Frauen in Backnang zum dritten Mal in Folge die Bronzemedaille. Bei der achten Teilnahme an der Finalrunde landeten die Kämpferinnen vom Niederrhein zum insgesamt fünften Mal auf dem dritten Platz.

Zunächst standen die Teams aus Bottrop und Witten in den Viertelfinalkämpfen auf der Matte. Mönchengladbach war als Vorrundensieger im Norden für das Halbfinale gesetzt.



Sheena Zander (Mönchengladbach) (weiße Jacke) unterlag nur durch Shido-Bestrafungen gegen Odette Giuffrida (Speyer)





Assunta Galeone (Bottrop) gegen Barbara Bandel (Speyer)



Der JC 66 Bottrop stand dem Titelverteidiger JSV Speyer gegenüber. Die Pfälzerinnen lagen bereits nach dem ersten Durchgang mit 6:0 vorne. Erst beim Stand von 7:0 erzielte Assunta Galeone (bis 78 kg) den Anschlusspunkt. Chantal König (bis 70 kg) und Julia Rothhoff (bis 48 kg) gewannen ihre Kämpfe in Runde zwei, so dass am Ende eine deutliche 3:10-Niederlage zu Buche stand.

Auch die Sportunion Annen war gegen den Meister von 2014, den TSV Großhadern, chancenlos. Im ersten Durchgang konnte lediglich Clarissa Taube (über 78 kg) punkten. Weitere Siege führen nach der Pause Lena Konsolke (bis 63 kg), Sarah Mäkelburg (bis 70 kg) und erneut Clarissa Taube ein. An der 4:10-Niederlage gegen den späteren Deutschen Meister konnten sie nichts ändern.

Im Halbfinale traf der 1. JC Mönchengladbach auf den JSV Speyer. Die Kämpferinnen um Trainer Vahid Sarlak verzichteten auf ausländische Verstärkung für die Finalrunde und traten nur mit eigenen Kämpfern in Backnang an. Das JC-Team schlug sich dabei gar nicht schlecht und gab im ersten Durchgang nur vier Punkte ab. Sheena Zander (bis 63 kg) und Julia Tillmanns (über 78 kg) gewannen ihre Begegnungen, Mira Ulrich (bis 48 kg) holte ein Unentschieden heraus. Beim Stand von 2:4 ging es in die zweite Runde. Zwar konnten hier nur Julia Tillmanns und Mira Ulrich ihre Kämpfe gewinnen, aber Sheena Zander und Stephanie Manfrabs (bis 70 kg) unterlagen lediglich durch eine Bestrafung. Mit ein wenig mehr Glück wäre das Endergebnis von 4:9 nicht so deutlich ausgefallen.

Im Finale holte sich der TSV Großhadern mit 8:6 den Titel gegen den JSV Speyer. Gastgeber TSG Backnang hatte im zweiten Halbfinale mit 5:9 gegen die Münchenerinnen verloren.

Text und Fotos: Erik Gruhn  
Mannschaftsfoto: 1. JC Mönchengladbach



Lena Konsolke (Witten) gegen Philine Falk (Großhadern)





## Gemeinsame Spendenaktion der Piraten und Adler

Das Bundesliga-Lokald Derby ging für die Judo-Adler zwar mit 0:13 klar verloren, dennoch gab es mehrere Gewinner. Der JC 66 Bottrop konnte Selbstvertrauen für die Finalrunde tanken, der Gewinner der Versteigerung kann sich über ein von beiden Teams signiertes Plakat freuen und der eingenommene Geldbetrag wurde zu einem guten Zweck spendet. Aber alles der Reihe nach:

Am letzten Kampftag der 1. Bundesliga Nord der Frauen trafen die DJK Adler 07 Bottrop und der JC 66 Bottrop aufeinander. Das Besondere an diesem Derby war nicht nur die Einmaligkeit eines innerstädtischen Duells in der Judo-Bundesliga, sondern auch die gemeinsame Sache in der Pause zugunsten der vom DJB ins Leben gerufenen Aktion „Judoka für Judoka“. Hier wurde das Plakat zum Kampftag von den Kämpferinnen und Trainern beider Teams signiert und mit Hilfe einer amerikanischen Versteigerung den Zuschauern angeboten. Direkt zu Beginn der Versteigerung konnte schon verkündet werden, dass die Mannschaftskapitäninnen Sina Felske vom JC 66 Bottrop und Joana Euwens von der DJK Adler 07 Bottrop je 50,00 Euro aus der Mannschaftskasse in den Versteigerungstopf spendet hatten. Nach dem Start der Versteigerung klingelte es fast im Sekundentakt in den Spendentopf. Jeder Bieterschritt war mit einem Euro festgelegt. Hierbei zeigte sich das Publikum sehr spendabel, denn mangels passendem Kleingeld landeten auch viele Zwei-Euro-Stücke und Scheine im Topf. Eine Menge Kinder beteiligten sich ebenfalls, denn jeder Bieter wurde aus einem zweiten „Topf“ mit Süßigkeiten versorgt.

## 263 Euro an „Judoka für Judoka“

Das spannende an einer solchen Auktion ist die Tatsache, dass niemand weiß, wann die Versteigerung durch einen Gong beendet und der letzte Spender zum Gewinner erklärt wird. Nach ca. sechs Minuten war es dann schon so weit und die beiden Präsidenten der Vereine Detlef Kaziur und Daniel Knappik konnten dem Sieger ihre Glückwünsche aussprechen und das eingerahmte Plakat überreichen.

Ein Gruppenfoto beider Teams nach Ende des Kampftages mit dem glücklichen Gewinner bleibt als Erinnerung und Zeugnis davon, dass auch zwei Rivalen in einer Stadt gemeinsam eine Menge bewegen können. Die Hilfsaktion „Judoka für Judoka“ kann sich über eine Spende von 263,00 Euro aus der Judostadt Bottrop freuen. Herzlichen Dank an das Publikum!



## Nachmachen erwünscht!

Und noch ein Aufruf: Beim Judo auf der Matte lassen sich Piraten und Adler ungern schlagen, doch wer macht uns das hier nach, wer überbietet uns? Die Frauen-Bundesliga Süd, die Bundesliga der Männer oder ein Finalkampftag? Wir lassen uns überraschen und freuen uns, wenn ein anderer Kampftag diese Aktion übertrifft. Nachmachen ist hier ausdrücklich erwünscht!

Fotos: Sven Sädler/Gruppenfoto: bottrop.sport

Übergabe des eingerahmten Plakats durch die beiden Präsidenten Detlef Kaziur (rechts) und Daniel Knappik (links)

# NWJV-Foto-Wettbewerb „Woche des Respekts“

Vom 14. bis 18. November 2016 veranstaltet die Landesregierung NRW die „Woche des Respekts“. Ziel ist es, die gegenseitige Achtung und den respektvollen Umgang miteinander zu fördern.

Im Judo-Sport steht Respekt nicht nur auf dem hübschen Judo-Werte-Poster, er wird tagtäglich im Training und im Wettkampf praktiziert und vor allem gelebt. Anlässlich der „Woche des Respekts“ schreibt der NWJV ein Fotowettbewerb für alle Judo-Vereine aus. **Aufgabe des Wettbewerbes ist es, das Motiv unserer „Beim-Sport-gelernt“-Kampagne aufzugreifen und neu zu interpretieren.**

**Aufgabe!** Nehmt ein Fotomotiv auf, bei dem ihr euch voreinander verbeugt. Sucht euch dabei eine kreative Kulisse aus, die euch und euren Verein repräsentiert. Es muss nicht unbedingt im Dojo oder auf der Judo-Matte sein.

Teilnahmezeitraum ist der 14. bis 18. November 2016. Bitte alle Foto-Motive mit einem kurzen Text an [carina.hagen@nwjv.de](mailto:carina.hagen@nwjv.de) schicken, Stichwort: Judo for Respect

Die Foto-Motive müssen in druckbarer Qualität versendet werden. Die schönsten Motive werden auf unserer Facebookseite veröffentlicht und von den NWJV-Fans bewertet, dabei werden der Urheber und der Verein namentlich genannt. Das schönste Motiv mit den meisten Facebook-Likes gewinnt attraktive Preise, wie zum Beispiel Freikarten für den Grand Prix in Düsseldorf 2017.

**Teilnahmebedingungen:** Teilnehmen können alle Judokas, die durch ihren Verein Mitglied im NWJV sind. Mit dem Einsenden des Foto-Motives erklären sich der Urheber und die abgelichteten Personen mit der Veröffentlichung der Motive auf der Website und Facebookseite des NWJV sowie im „budoka“ einverstanden. Der Teilnehmer verpflichtet sich, keine rechtswidrigen Inhalte einzusenden. Der Fotowettbewerb wird in keiner Weise von Facebook gesponsert, unterstützt oder organisiert und steht in keiner Verbindung zu Facebook. Der Veranstalter (NWJV) behält sich das Recht vor, den Fotowettbewerb anzupassen, zu ändern oder abubrechen, falls die Notwendigkeit besteht.

**RESPEKT** erweisen  
Das habe ich beim Sport gelernt

#beimSportgelernt

Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!  
Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren in NRW jährlich rund 1,5 Millionen Kinder und Jugendliche sowie 3,5 Millionen Erwachsene. Dies macht unsere 19.000 Sportvereine zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.  
[www.beim-sport-gelernt.de](http://www.beim-sport-gelernt.de)

In Kooperation mit **WESTLOTTO**

**NWJV** LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Nehmt ein Fotomotiv auf, bei dem ihr euch voreinander verbeugt - wie beim Kampagne-Plakat „RESPEKT erweisen“

Technik des  
Monats November:

## Juji-gatame

Die Technik des Monats wird an allen Leistungsstützpunkten des NWJV in diesem Monat schwerpunktmäßig trainiert.

Im Video auf der NWJV-Webseite demonstrieren die Landestrainer die Technik des Monats. Die Knotenpunkte werden anhand der Rahmentrainingskonzeption dokumentiert.

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



# Titel für Brühler TV und 1. JC Mönchengladbach

Der 1. JC Mönchengladbach richtete die letzten Westdeutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften der U 15 aus. Die Veranstaltung wird im kommenden Jahr aus dem Judo-Wettkampfkalender gestrichen. Dann soll ein verstärktes Augenmerk auf den Deutschen Jugendpokal gelegt werden.

Bei den Wettkämpfen in der Jahnhalle setzte sich im Finale der männlichen U 15 der Brühler TV hauchdünn mit 4:4 durch die bessere Unterbewertung gegen SSF Bonn durch. Bei der weiblichen U 15 gewann der 1. JC Mönchengladbach im Endkampf gegen den JC 66 Bottrop mit 5:1.

Die Finalkämpfe wurden erstmals live auf der Facebookseite des NWJV im Internet übertragen.

Text und Fotos: Erik Gruhn

## Die Platzierungen:

### U 15 männlich:

1. Brühler TV
2. SSF Bonn
3. KG JG Münster/  
TSC Münster-Gievenbeck
3. JSV Düsseldorf
5. Dattelner JC
5. JC Hennef
7. 1. JC Mönchengladbach
7. JC Greven

### U 15 weiblich:

1. 1. JC Mönchengladbach
2. JC 66 Bottrop
3. JC Hennef
3. Sportunion Annen
5. KG DSC Wanne-Eickel/  
Judoka Rauxel
5. Kentai Bochum
7. Dattelner JC
7. Dortmunder BSV



# Ippon-Girls-Lehrgang mit Lara und Lea Reimann in Datteln



Friedhelm Chmielewski (kleines Bild rechts), Vorsitzender des Dattelner JC, begrüßte Lara und Lea Reimann zum Ippon-Girls-Lehrgang in Datteln

Fotos: Barbara Riemekasten

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

An den  
Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.  
Geschäftsstelle  
Postfach 10 15 06  
47015 Duisburg

Lars Mittkowski gratuliert den „Judo-Twins“ Carmen und Ramona Brussig



## Ein Judoka in Rio – Lars Mittkowski als Betreuer bei den Paralympischen Spielen

Goalball, Sitzvolleyball und Rollstuhlfechten – in diesen drei und noch vielen weiteren Sportarten wurde bei den XV. Paralympischen Spielen in Rio de Janeiro um Medaillen gekämpft. Rund 4.350 Athleten aus 176 Ländern gingen in der brasilianischen Metropole in 23 Sportarten an den Start. Auch die Judokas waren bei den Spielen erfolgreich.

Lars Mittkowski vom Budo Sportclub Linden in Bochum war als Betreuer des Paralympischen Jugendlagers der Deutschen Behindertensportjugend (DBSJ) und als Teil der paralympischen Mannschaft vor Ort. Die DBSJ ermöglichte es 40 jungen Engagierten und Nachwuchsleistungssportlern im Alter von 13 bis 17 Jahren und ihren Betreuern die Spiele live als Zuschauer zu erleben. Als besondere Bereicherung führen sowohl behinderte als auch nicht-behinderte Teilnehmer mit. „Bereits vor vier Jahren durfte ich als Teilnehmer eines Jugendlagers die Olympischen Spiele in London besuchen, was meine Begeisterung für die olympischen und paralympischen Wettkämpfe noch verstärkte. Nun war es ein besonderes Erlebnis als Betreuer in Rio bei den Paralympics dabei zu sein“, so Lars Mittkowski. Die Reisegruppe hatte ein vielfältiges Programm: Zum einen wurden die unterschiedlichsten Wettkämpfe besucht (teilweise 2-3 verschiedene am Tag!), zum anderen stand ein abwechslungsreiches Kulturprogramm auf der Tagesordnung. Alle Reisenden erlebten einen Einblick in die Landeskultur und tauschten sich bei dem Besuch von Schulprojekten mit den Einheimischen aus.

Zu Beginn der Spiele fand die Eröffnungsfeier im berühmten Maracana-Stadion statt. Hier wurde auch das erfolgreiche Fußball-WM-Finale zwischen Deutschland und Argentinien gespielt, bei dem das deutsche Team als Sieger hervorging. Bei dem Gedanken daran und dem Beginn der Paralympischen Spiele konnten nur positive Gefühle aufkommen. Die deutsche Mannschaft stellte eine große Anzahl von Athleten, die von Leichtathlet Markus Rehm als Fahnenträger ins Stadion geführt wurde. Nach einer atemberaubenden Eröffnung mit viel Feuerwerk, Tanz und landestypischen Vorstellungen starteten die Spiele ab dem Folgetag. Der Besuch der Judo-Wettkämpfe war für Lars Mittkowski natürlich eines der Highlights der Spiele. So konnte er die beiden Silbermedaillen der „Judo-Twins“ Carmen und Ramo-

na Brussig bejubeln. Ein paar Tage später gratulierte er den beiden Schwestern persönlich zu ihren Medaillen, als sich die drei zufällig am Fuße der Christusstatue (bras. „Christo Redentor“) trafen und dabei auch Fotos machten.

Die Stimmung in den Stadien war unglaublich! Die Brasilianer bewiesen, dass sie leidenschaftliche Zuschauer und Unterstützer ihrer Wettkämpfer waren, aber auch, dass sie die Leistungen der ausländischen Sportler wertschätzten und bejubelten. Dies hinterließ ein positives Bild.

Als Teil der paralympischen Mannschaft standen für die Jugendlager-Delegation auch öffentliche Besuche an. Sie tauschten sich u.a. mit Mitgliedern des Sportausschusses des Bundestages aus und besuchten Schulprojekte in Rio, bei denen man sich sportlich kennen lernte und gemeinsam unterschiedlichste Spiele durchführte. Bei den Besuchen im Deutschen Haus trafen sich die Teilnehmer und Betreuer des Jugendlagers mit Sportfunktionären und den teilnehmenden Athleten und führten gute Gespräche.

„Neben den Judowettkämpfen waren die Besuche im Leichtathletikstadion, beim Rollstuhlbasketball und Sitzvolleyball sehr beeindruckend. Man war als Zuschauer von den Fähigkeiten der Sportler fasziniert. Die Leistungen können dabei nicht hoch genug eingeschätzt werden.“, schildert Lars Mittkowski. Dies zeigt auch die Tatsache, dass die vier ersten Läufer über 1.500 Meter in der Wettkampfklasse T13 (Sehbehinderung) schneller waren, als der Olympiasieger vier Wochen zuvor an gleicher Stelle – eine unglaubliche Leistung.

Allgemein bereiteten die verschiedenen Reisen mit dem öffentlichen Nahverkehr und die Besuche der Wettkampfstätten keine größeren Schwierigkeiten, anders als man es noch von den Olympischen Spielen gehört hatte. Aus diesem Grund scheint wohl 2012 in London der Spruch von paralympischen Athleten in Richtung der Olympiateilnehmer entstanden zu sein, der besagte: „Thanks for the warm-up!“

Text: Thomas Mittkowski  
Foto: Lars Mittkowski



## Fairness und freundlicher Umgang

In der Sporthalle Essen-Kupferdreh fand das nun schon neunte Landes-Judoturnier von Special Olympics Nordrhein-Westfalen (SO-NRW) statt. An den Start gingen über 160 Judokas mit einer geistigen Behinderung aus 16 Institutionen bzw. Vereinen aus NRW. Hinzu kamen zehn Judokas aus den Niederlanden, die zum zweiten Mal an der SO-NRW-Veranstaltung teilnahmen. In Kooperation mit dem Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband (NWJV) gelang es SO-NRW und dem Team ESC Rellinghausen und TVK 1877 wieder, den Teilnehmern ein fantastisches Judo-Event zu bieten.

Gegründet durch die Schwester des früheren US-Präsidenten John F. Kennedy in den 60er-Jahren, hat diese Bewegung nun seit 20 Jahren auch in Deutschland ihren Platz gefunden. Geistig behinderte Sportler treffen sich im zweijährigen Rhythmus zu nationalen Sommer- und Winterspielen unter dem Motto „Ich will gewinnen! Doch wenn ich nicht gewinnen kann, lasst mich mutig mein Bestes geben!“ Alle vier Jahre finden Welt- und europäische Spiele statt und seit 2015 alle zwei Jahre auch Landesspiele. Etwas kleiner geht es beim jährlichen Special Olympics Judo-Turnier in Essen zu.

Nach der Begrüßung der Sportler sprachen G-Judoka Andreas Gramsch, Trainerin Gabi Gramsch und die Kampfrichterin Brigitte Müller jeweils den entsprechenden Eid. Mit dem Hissen der olympischen Fahne waren die Wettkämpfe praktisch eröffnet.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen natürlich die über vier Stunden dauernden interessanten und hoch attraktiven Wettkämpfe. Gekämpft wurde in drei Wettkampfklassen, eingeteilt nach Art und Schwere der Behinderung. In den einzelnen Gruppen trafen drei bis sechs Judokas aufeinander. Jeder musste gegen jeden kämpfen, kein Kämpfer schied vorzeitig aus, alle waren bis zum Ende dabei.

Erstmals begann die Veranstaltung mit der Wettkampfklasse drei. Sie wurde extra eingerichtet, um auch den motorisch stärker beeinträchtigten Judokas die Möglichkeit zu bieten, an Judowettkämpfen teilzunehmen. So kommt es gerade in dieser Wettkampfklasse immer wieder zu Begegnungen, die nur im Kniestand durchgeführt werden, weil einer der beiden Judokas, oder auch beide, nicht sicher stehen können. Erstaunlich zu beobachten, zu welchen Leistungen auch diese Sportler in der Lage sind. Manch einer der Zuschauer war von

der Fairness der Athleten beeindruckt und auch vom freundlichen Umgang untereinander. Wer Hilfe auf dem Weg zur Wettkampfmatte oder einfach Trost und ein paar aufmunternde Worte nach einem verlorenen Kampf suchte, musste nicht lange warten. Die Teilnehmer feuerten sich während der Kämpfe lautstark an und wer einen Sieg erringen konnte, wurde begeistert gefeiert.

Während in der Wettkampfklasse eins die Judokas des G-Kaders des BRSNW und die niederländischen Judokas die Kämpfe weitgehend dominierten, setzten sich in den anderen Wettkampfklassen viele neue und noch unbekanntere Judokämpfer durch, denen aber sicher die sportliche Zukunft beim Judo gehört. Da die Wettkämpfe auf zwei Abschnitte verteilt wurden, konnten lange Wartezeiten für die einzelnen Sportler weitgehend vermieden werden.

Nachdem alle Begegnungen der Wettkampfklasse drei abgeschlossen waren, erfolgte umgehend die Siegerehrung für die Athleten. Alle Sportler erhielten Medaillen von Special Olympics Nordrhein-Westfalen.

Anschließend kämpften in einem zweiten Wettkampfabschnitt die Judokas der Wettkampfklassen eins und zwei. In wiederum zwei Stunden konnten auf drei Judomatten alle Kämpfe ohne große Verzögerungen durchgeführt werden. Daher gilt auch Arndt Holtsträter und seinem Team von ESC Rellinghausen und TVK 1877 ein ganz besonderer Dank. Der Essener Judo-Verein zeigte sich bei allen Problemen äußerst flexibel und führte das Judoturnier mit seinen kompetenten Helfern souverän durch. Aber auch dem Veranstalter Special Olympics NRW muss man ein großes Kompliment für die professionelle Ausrichtung machen. Außerdem bot Special Olympics-NRW mit dem Healthy Athletes Programm den Athleten und Teilnehmern an diesem Tag wiederum kostenfreie Gesundheits-Checks, Untersuchungen und gesundheitliche Aufklärungen an. Alle Teilnehmer waren sich am Ende einig, dass sie auch beim nächsten SO-NRW-Judoturnier, das am 30. September 2017 wiederum in Essen stattfinden wird, dabei sein werden.

Text: Dr. Wolfgang Janko  
Fotos: Gabi Gramsch



Der Eid: „Ich will gewinnen! Doch wenn ich nicht gewinnen kann, lasst mich mutig mein Bestes geben!“



# Ju-no-Kata

von Wolfgang Dax-Romswinkel und Ulla Loosen

柔  
の  
形

## Folge 4: „Tsuki-dashi“



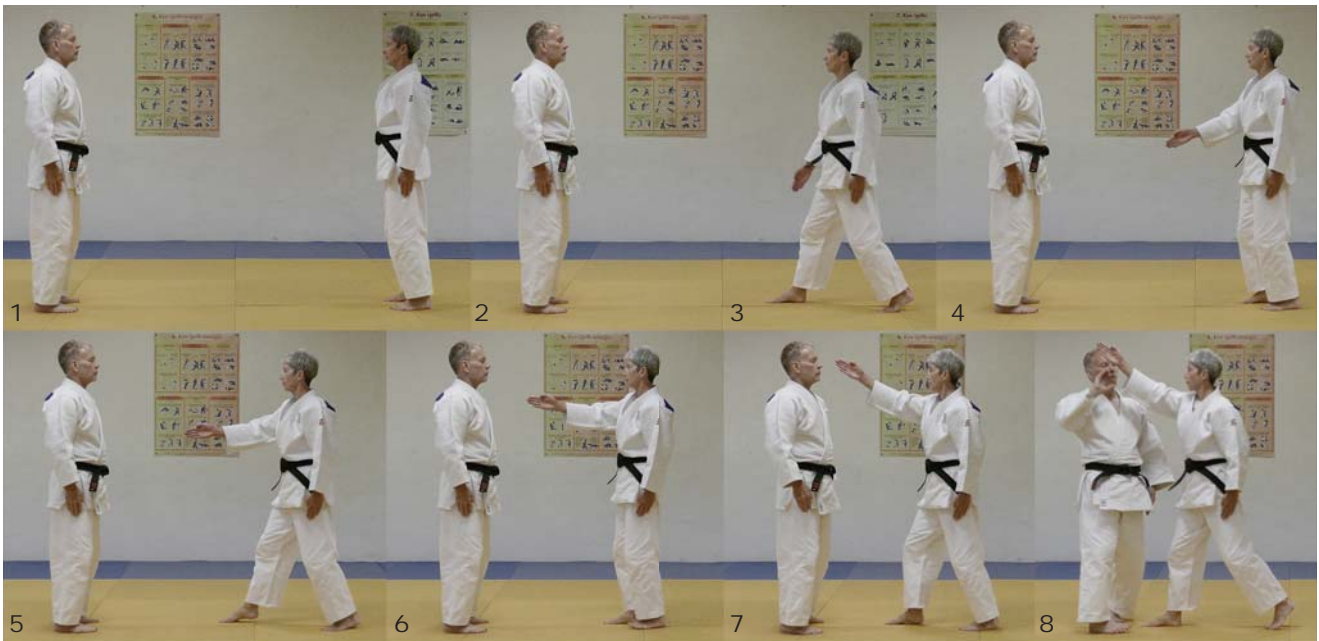
*Tsuki-dashi bei der Kata-WM 2016 auf Malta*

Nachdem wir uns in den ersten drei Folgen mit einigen grundlegenden Fragen zur Ju-no-Kata beschäftigt haben, können wir nun (endlich) in die Praxis einsteigen. Gleich die erste Technik, Tsuki-dashi, gehört zu den komplexeren Aktionen der Kata, was aber niemanden abschrecken soll. Am Anfang ist es wichtig zu verstehen, wer in welcher Phase mit welcher Absicht angreift und wie gekontert wird. Für das Üben ist es dann von essentieller Bedeutung, diese Vorgaben von Angriff und Verteidigung in eine funktionierende Praxis zu bringen. Die Checkliste am Ende dieser Folge soll dabei eine Hilfestellung sein.

Viel Spaß beim Üben wünschen Euch Ulla und Wolfgang

### Einnehmen der Ausgangsposition (ohne Bilder)

Nach dem Angrüben und dem Eröffnungsschritt gehen Tori und Uke mit bedächtigen Schritten - die Fußballen halten stets Mattenkontakt - aufeinander zu. Die Schrittfolge ist: links, rechts, links in Shizen-hontai. Die Schrittlänge ist relativ kurz, die Spurbreite etwas größer als beim „Alltagsgehen“ (vgl. letzte Folge). Bis zum Ende der Kata werden Tori und Uke stets in dieser Art gehen. Der Abstand für den Beginn von Tsuki-dashi ist knapp zwei Meter. Offiziell werden 1,80m angegeben, was aus dem japanischen Mattenmaß folgt (siehe letzte Folge).



### Ukes erster Angriff (1-7)

Uke will Tori mit einer rechten Tegatana („Schwerthand“) gegen die Nasenwurzel (japanisch „Uto“) stoßen. Hierzu macht er zwei Annäherungsschritte mit Tsugi-ashi und einen (dritten) Angriffsschritt, bei dem er zustößt. Während dieser drei Schritte hebt er seine Tegatana gleichmäßig und kontinuierlich, ohne zwischendrin in einer bestimmten Höhe zu verharren („rastern“), an. Das bedeutet, dass die Tegatana nach dem ersten Schritt ungefähr Richtung Toris Gürtel (4),

nach dem zweiten Schritt zu Toris (oberer) Brust (6) zeigt und schließlich im dritten Schritt genau Toris Nasenwurzel angreift (7). Die Priorität liegt jedoch im gleichmäßigen Heben und nicht in den Durchgangspositionen der Schritte. Konzentriert man sich auf Letzteres, ist die Gefahr des „Rasterns“ und diskontinuierlichen Hebens des Arms groß.

### Toris Verteidigung und Konter (8-14)

Tori erwartet gelassen Ukes Angriff und reagiert erst im letzten Moment, damit Uke

keine Möglichkeit mehr hat, seinen Angriff abzubrechen oder zu modifizieren. Tori weicht Ukes Angriff aus, indem er das Kinn etwas nach hinten nimmt, die Nackenmuskulatur anspannt und sich aus dem ganzen Körper heraus auf dem Ballen des linken Fußes um 90° nach hinten dreht (8, 9). Ukes Angriff läuft so ins Leere, wodurch Uke, der einen Widerstand erwartet hat, etwas weiter mit seinem Gewicht auf den Vorderfuß gerät als ursprünglich beabsichtigt (9).

Dieser Moment der kurzfristigen Instabilität ist der Augenblick für Toris Gegenangriff.



Tori greift mit seiner rechten Hand - sein Daumen zeigt dabei nach unten - Ukes Handgelenk (9) und zieht Uke unter Ausnutzung des Angriffsschwungs weiter nach vorne-oben aus dem Gleichgewicht (10).

#### Ukes Reaktion auf Toris Konter (11-14)

Uke baut unmittelbar eine Gegenspannung auf und geht nach vorne, um sein Gleichge-

wicht wiederherzustellen. Die offiziellen Kodokanmaterialien sprechen lediglich davon, dass dies mit Tsugi-ashi geschieht - ohne eine Anzahl von Schritten zu nennen.

Ältere Beschreibungen und Filmaufnahmen zeigen dies üblicherweise durch einen großen Schritt, während heutzutage zwei kleinere Schritte Standard sind. Uke gelingt es, sein Gleichgewicht wiederherzustellen und vor Tori zum Stehen zu kommen. In der

hier gezeigten üblichen Variante dreht sich Uke dabei mit dem Rücken zu Tori (14). Etwas seltener, aber ebenfalls zulässig, ist die Variante, dass Uke noch nicht ganz mit dem Rücken zu Tori steht, sondern zunächst wie in Bild 13 noch leicht in seine ursprüngliche Bewegungsrichtung ausgerichtet bleibt und später von Tori gedreht wird. Für welche Art man sich auch entscheidet: Uke muss nun aufrecht im Gleichgewicht stehen.



Tori hält in beiden Fällen den Zug mit der rechten Hand aufrecht. Die Aktion ist nun zu einem scheinbaren Stillstand gekommen, aus dem heraus Tori (jedoch ohne Pause und ohne Spannungsverlust) die Initiative ergreift.

#### Toris zweiter Angriffsversuch (15-17)

Mit seiner linken Hand greift er Ukes linkes Handgelenk - sein Daumen zeigt dabei nach vorne bzw. oben - und zieht Ukes Arm mit der linken Hand nach links-unten und mit der rechten weiter nach rechts-oben, sodass Uke in der Diagonalen gestreckt und enger Brust-Rücken-Kontakt hergestellt wird (16).

In dieser Position zieht Tori Uke mit beiden Händen nach hinten, bricht so Ukes Gleichgewicht und spannt Uke mit engem Kontakt vor seine Brust (17, siehe Details weiter hinten). Die Knie sind durchgedrückt und die Hüfte aufgerichtet. Beide schauen nach wie vor in die Horizontale und nicht zur Decke.

#### Ukes Befreiung (18-22)

Als nächstes wird sich Uke aus dieser Lage herausdrehen. Tori darf Uke keinesfalls zur Erleichterung wieder in die aufrechte Position zurückstellen - es wäre unsinnig, seine eigene Kontrolle aufzugeben, nur um Uke die Befreiung zu erleichtern.

In einer komplexen Bewegung(18-20) senkt Uke seine linke Schulter, dreht seine Arme wie Mühlräder gegen den Uhrzeigersinn, dreht seinen rechten Fuß auf dem Fußballen, sodass die Ferse von der Mattenmitte weg nach außen zeigt (20). Das Handgelenk seiner linken Hand klappt er nach hinten oben, spreizt den Daumen ab und legt die entstehende Gabel (jap. „Yahazu“, siehe Details unten) an Toris Handgelenk an.

Gleichzeitig dreht er mit der Körperdrehung seine obere rechte Hand, sodass er Toris rechten Unterarm nahe des Handgelenks ebenfalls greifen kann. Hierzu muss er sein rechtes Knie beugen und seine linke Hüfte nach innen bringen (19-21).

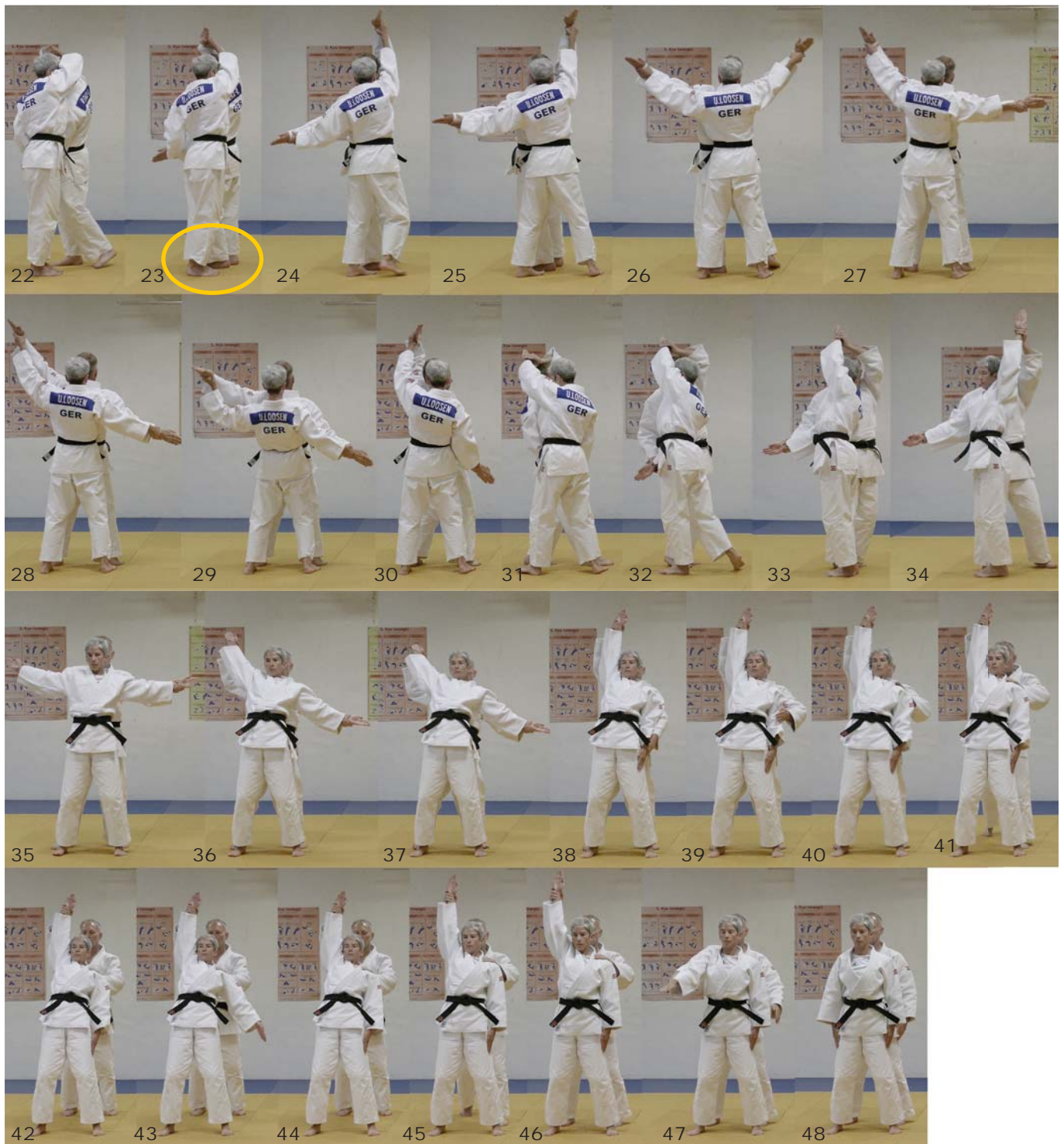
### Details: Tegatana und Yahazu



Tegatana, die „Schwerthand“: die Finger liegen eng an, der Daumen steht nicht ab, der ganze Arm hält Spannung



Yahazu, die „Daumengabel“: der Daumen wird abgespreizt, während die übrigen Finger fest zusammenbleiben. In dieser Art wird in vielen Kata gegriffen - hier zum Umgreifen am Handgelenk.



Nun zieht Uke den linken Fuß an seinen rechten Fuß heran, zieht Toris linken Arm zwischen die beiden Körper, greift so früh wie möglich mit der linken Hand Toris linkes Handgelenk und zwingt Tori dadurch, sich erstens auf dem rechten Fuß im Uhrzeigersinn mitzudrehen und zweitens seinen linken Fuß ebenfalls nachzuziehen, sodass für einen kurzen Moment alle vier Füße auf einer Linie stehen (23). In dieser Situation hat Uke die Kontrolle über Tori gewonnen, weil er mit beiden Händen zugefasst hat.

#### Ukes Gegenangriff (23-29)

Uke zieht nun mit der linken Hand Toris Arm weiter nach außen, macht auf dem linken Fußballen eine Vierteldrehung gegen

den Uhrzeigersinn und sofort mit dem rechten Fuß einen Schritt Richtung Mattenmitte (23-26). Dabei nimmt er Toris oberen Arm mit und zwingt ihn damit ebenfalls zu einer Drehung und einem Schritt mit dem rechten Fuß Richtung Mattenmitte. Wichtig: Uke hält dabei Toris Arme auf Spannung, um nicht die Kontrolle zu verlieren, während Tori nicht freiwillig mitgeht, sondern Widerstand leistend zur Drehung gezwungen wird.

Sobald beide vollständig gedreht sind und Uke hinter Tori steht, streckt Uke Toris Arme in die Diagonale (28) - linke Hand nach schräg-oben, rechte Hand nach schräg-unten - stellt engen Brust-Rücken-Kontakt her, spannt so Tori vor die eigene Brust und bricht dessen Gleichgewicht nach hinten (29).

#### Toris Befreiung und Gegenangriff (30-37)

Die neue Position ist der vorigen sehr ähnlich - mit dem Unterschied, dass diesmal die linke Seite nach oben zeigt, Ukes linker Daumen nach oben und die Handfläche nach unten zeigen und dass sich diesmal Tori befreien muss. Die Bewegung entspricht exakt der von Uke bei seiner Befreiung, weswegen wir auf einer weiteren Beschreibung verzichten. Nach der zweiten Drehung stehen beide wieder fast so wie zu Beginn.

#### Toris Endkontrolle (38-44)

Bevor Uke sich nun erneut befreien kann, was in eine Endlosschleife münden könnte, führt Tori seinen linken Arm nach vorne und

drückt Ukes Hand gegen dessen Hüfte (38). Gleichzeitig zieht er mit seiner rechten Hand senkrecht nach hinten-oben, damit Uke nach wie vor nach hinten geneigt bleibt. In dieser Situation könnte Tori mit beiden Händen Uke nach hinten werfen. Der Grundgedanke von Ju-no-Kata ist jedoch, die Wurftechniken nicht zu Ende auszuführen, sondern Uke in der Endposition kontrollierend zu halten. Tori führt seine linke Hand daher seitlich an Ukes Arm nach oben (39) und legt die Handfläche auf Ukes Schulter, wobei der Daumen Ukes Schulter von hinten greift („Yahazu“).

Währenddessen zieht Tori mit der rechten Hand weiter nach hinten-oben.

Sobald Tori seine rechte Hand auf Ukes Schulter platziert hat, macht er mit rechts-links einen Schritt nach hinten (41-42) und hält Uke in einem Zustand des gebrochenen Gleichgewichts. In dieser Position ist Ukes Körperhaltung wichtig. Die Knie sind gestreckt, das Becken und die Brustwirbelsäule sind aufgerichtet, der Blick ist nicht nach oben zur Decke, sondern geradeaus gerichtet. Uke ist vollständig aus dem Gleichgewicht gebracht, darf jedoch nicht ins Hohlkreuz

gebogen werden (weitere Details und Bilder aus seitlicher Perspektive siehe unten).

### Abschluss (45-48)

Uke kann sich nicht mehr befreien und schlägt mit einem einfachen Schlag der linken Hand gegen seinen Oberschenkel ab. Tori stellt Uke daraufhin durch einen Schritt rechts-links wieder ins Gleichgewicht zurück. Beide senken ihre Arme in einer natürlichen Bewegung und beenden Tsuki-dashi in Shizen-hontai.

## Wichtige Details



### Befreiung aus der Rücklage und Kontrolle vor dem Gleichgewichtsbruch

Aus dieser Perspektive ist noch einmal zu sehen, dass sich Uke und Tori vor der Drehung nicht aufrichten (49, 50). Der Brust-Rücken-Kontakt wird bereits während der Drehung hergestellt, bevor sich der Hintere zurücklehnt und das Gleichgewicht bricht (54-56).

### Bewegungen der Füße bei den Drehungen

In dieser ersten Drehung muss sich Uke befreien, weswegen er die Drehbewegung einleitet und Tori in die Bewegung zieht (51, 52 und später 54, 55). Sichtbar wird dies daran, dass stets Uke seine Füße als Erster bewegt, Tori folgt den Schritten Ukes lediglich und leistet dabei ein wenig Widerstand. Tori macht es später genauso.

### Kraftrichtungen bei der Befreiung und beim Weiterdrehen

Ukes Krafteinsatz in der ersten Phase (der Befreiung) und der zweiten Phase (des Gegenangriffs) unterscheiden sich etwas voneinander. In der ersten Phase streckt Tori Ukes Arme nach außen. Die ideale Kraftrichtung für die Drehung ist senkrecht zu Toris Armen nach schräg-unten (57-58). Auf keinen Fall darf Uke seine Hände in einem spitzen Winkel zu Toris Armen nach innen ziehen, da er hierbei mit seiner Kraft gegen Toris Kraft arbeiten würde. Das Senken der linken Schulter ist deshalb so wichtig, weil es der Kraftherzeugung nach unten dient.

In der zweiten Phase muss Uke nun verhindern, dass Tori seine Arme nach innen ziehen und sich schon während der Drehung wieder befreien kann. Ukes Krafteinsatz der Hände/Arme muss daher nun etwas nach außen gerichtet werden, um Toris Schulterachse auf Spannung zu bringen und ihn so drehen zu können.



### Endkontrolle

Die Bildserie zeigt die Endkontrolle und das Zurückstellen aus seitlichem Blickwinkel. Wichtig ist, dass Uke seine Körperspannung hält und nicht ins Hohlkreuz gebogen, sondern nur aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Toris Zug mit der rechten Hand geht nach hinten-oben.





## Volles Haus in Witten

**40 Judokas hatten sich für die erste Dan-Prüfung nach den Ferien angemeldet. So viele wie selten zuvor im Kreis Bochum-Enepe. Gekommen waren dann schließlich 36.**

Die Prüflinge sollten ihre Bestleistung auf vier Matten zeigen. Diese waren durch Klebeband gekennzeichnet. Eine Maßnahme, die der hohen Anzahl von Teilnehmern geschuldet war. Doch auch wenn die Situation ungewohnt war, mussten sich die Anwärter schnell anpassen und sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Am Anfang stand wie üblich die Kata. Bei der Fülle von Prüflingen, vom 1. bis 5. Dan alles am Start, war auch die Variation in der Kata groß. Nage-no-kata, Katame-no-kata, Nage-waza-ura-no-kata, Juno-kata, Koshiki-no-kata, Itsutsu-no-kata und eine eigene Kata mussten die Prüfer bewerten. Auch wenn die Leistungen schwankten, waren

alle solide genug, um in die nächste „Runde“ zu kommen. Im Stand- sowie im Bodenprogramm wussten die meisten Prüflinge ebenfalls zu überzeugen. Zwei Teilnehmer haben das Ziel nicht erreicht. Bestanden haben:

**zum 1. Dan:** Adrian Breitling, Viktoria Fallmann, Philipp Hillmann, Xenia Fallmann, Tabea Sophie Graf, Paula Pieper, Mirko Brocksieper, Werner Menne, Jan-Philipp Bobeth, Niklas Sachse, Arne Keller, Philipp Salewsky, Moritz Vieregge, Tim Grasshöfer, Michael Allernborn, Leah Rutkowski, Thomas Gutt, Bernhard Mühlhäuser, Thang Nguyen, Maike Fiergolla, Alexander Schütz und Simone Goeke;

**zum 2. Dan:** Lutz Behrla, Roman Stute und Isabel Schuldt;

**zum 3. Dan:** Holger Altmeyer, Andreas Bazynski, Frithjof Neldner, Jürgen Schneider und Marcel Lennings;

**zum 4. Dan:** Roman Paris und Christoph Paris;

**zum 5. Dan:** Roman Marowski.

Die Prüfer: Stephan Bode, Dieter Münnekhoff, Sascha Schmidt, Manfred Halverscheid, Manuel Minkwitz, Stefanie Gößling, Volker Gößling, Tobias Kauch, Andrea Haarmann, Harald Kletke, Bernd Schröder und Sergio Sessini.

Silke Schramm

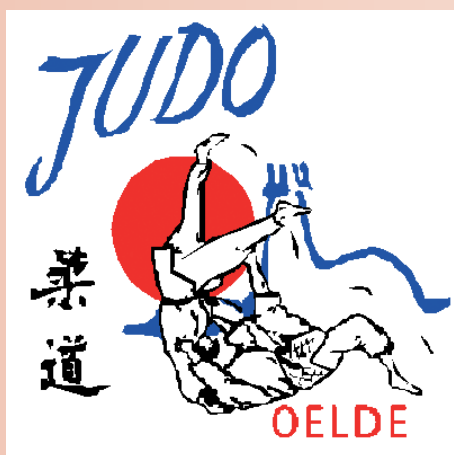
## Dan-Verleihung in Neuss - TG Neuss ist 50

Zu diesem erfreulichen Anlass veranstaltete die Judoabteilung des TG Neuss einen Jubiläumslehrgang mit einem der erfolgreichsten deutschen Judoportler: Ole Bischof. Das war natürlich das passende Event für eine Dan-Verleihung. Willi Höfken und Wilfried Marx ließen es sich nicht nehmen zusammen mit Ole Bischof Marianne Frohn den 2. Dan und Marga Schmidt den 4. Dan zu verleihen. Die zwei Judoportlerinnen aus Neuss stehen schon seit ihrer Kindheit auf der Matte. Viele ehrenamtliche judosportliche Tätigkeiten säumen ihren erfolgreichen Judo-Weg. Jede einzelne Tätigkeit hier aufzuführen würde diesen Artikel über mehrere Seiten gehen lassen. Darum nennen wir nur einige, wie den Aufbau von Judo-Schul-AGs in diversen Schulen und Judo für Behinderte im Raum Neuss. Sagen wir nur: „Tolle Leistung und herzlichen Glückwunsch!“

Andreas Hilke, Wilfried Marx, Marga Schmidt, Ole Bischof, Marianne Frohn, Willi Höfken (Foto: Reinbert Eitz)



# Unser Vereinsporträt



## Hap-Ki-Do Club Oelde

Judo-Abteilung

# Die Judoabteilung des Hap-Ki-Do Club Oelde stellt sich vor

## Steckbrief

Vereinsmitglieder: 294, davon 173 in der Judo-Abteilung

**Gründung:** 1973 Gründung des Hap-Ki-Do Club Oelde e.V.  
1984 Gründung der Judo-Abteilung

**Vorstand:** Stefan Boegel, 1. Vorsitzender  
Pierre Bartholomeus, 2. Vorsitzender  
Daniel Bieberstein, Geschäftsführer  
Patrick Behrend, Abteilungsleiter Hap-Ki-Do  
Ara Hertwig, Abteilungsleiterin Judo  
Mile Stoilov, Kassenwart  
Martin Antusch, Sozialwart  
Thomas Droll-Ostkamp, Jugendwart



**Trainerteam:** Acht Trainer verschiedener Lizenzstufen  
zahlreiche Trainerassistenten

**Trainingsausrichtung:** Breitensport, Leistungssport

**Projekte:** Judo-Safari  
Judo-Sportabzeichen  
Vereinsmeisterschaften  
zahlreiche Jugendfahrten  
Judo-Ferienspieltage  
Judo-Weihnachtsfeier



Trainerassistenten



## Trainingsorte:

Oelde: Turnhalle an der Albrecht-Dürer-Straße  
Stromberg: Mehrzweckraum der Lambertus-Schule

## Trainingszeiten:

Oelde:

Montags 18:45 - 19:45 Uhr Anfänger/Fortgeschrittene ab 10 Jahre

Montags 19:45 - 21:00 Uhr Erwachsene

Mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr Wettkampftraining U12-U20

Mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr Freies Training Erwachsene

Freitags 17:30 - 19:00 Uhr Anfänger/Fortgeschrittene 7-12 Jahre

Stromberg:

Dienstags 16:00 - 17:15 Uhr Judo spielend lernen

Dienstags 17:15 - 18:30 Uhr Anfänger/Fortgeschrittene 7-12 Jahre



## Infos/Kontakt

E-Mail: [info@judo-oelde.de](mailto:info@judo-oelde.de)

Webseite: [www.judo-oelde.de](http://www.judo-oelde.de)

Facebook: [www.facebook.com/judooelde](http://www.facebook.com/judooelde)



Die Judo-Abteilung des Hap-Ki-Do Club Oelde zählt mit 173 Mitgliedern zu den mitgliederstärksten Judo-Vereinen des Kreises Warendorf/Münster. Diese große Anzahl an Mitgliedern lässt sich nur durch ein gut organisiertes Team aus Trainern und Trainerassistenten organisieren und trainieren. Mit Trainingszeiten an fünf Tagen in der Woche an zwei Standorten haben die kleinen wie die großen Vereinsmitglieder viele Möglichkeiten, ihre Freude am Judo auszuleben und ihre individuellen sportlichen Ziele zu verwirklichen. Neben den Trainingseinheiten zum Technikerwerb und zur Prüfungsvorbereitung gibt es das Kampftraining, bei dem die Grundlagen für Erfolge im Wettkampf gelegt werden. Immer wieder sind die Sportler der Judo-Abteilung auch bei größeren Turnieren erfolgreich und erkämpfen sich den ein oder anderen Titel als Westdeutscher Meister oder Westfalenmeister, so dass Judokas aus Oelde auch bei den Deutschen Meisterschaften vertreten sind.



Ein besonderes Augenmerk wird auf die persönliche Entwicklung eines jeden Vereinsmitglieds gelegt. So werden bei den zahlreichen Kindertrainingseinheiten einige junge motivierte Sportler als Trainerassistenten eingesetzt, die bei regelmäßigen internen Trainerassistentenlehrgängen geschult werden. Auf diese Art und Weise lernen die Jugendlichen schon früh Verantwortung im Verein zu übernehmen.

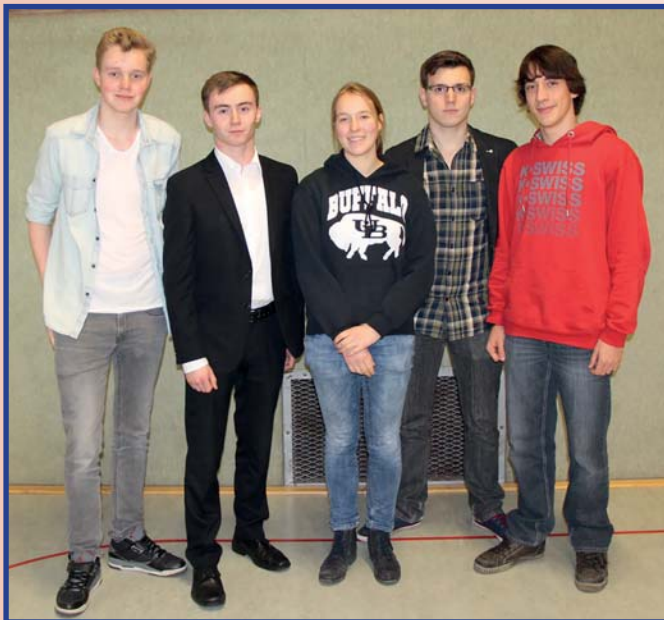
Durch die Judo-Ferienspieltage und Schnuppertrainingseinheiten mit den ansässigen Grundschulen gelingt es, viele junge Menschen zu erreichen und für das Judotraining zu begeistern. Die Judo-Abteilung veranstaltet jedes Jahr viele weitere Aktionen, um den Kindern und Jugendlichen des Vereins auch abseits der Judomatte ein spannendes Umfeld zu bieten. So gab es im letzten Jahr ein großes Zeltlager. Des Weiteren darf sich der Hap-Ki-Do Club auch großer Unterstützung durch seinen Jugendvorstand erfreuen.



In der Gruppe „Judo spielend lernen“ werden bereits Kinder im Alter von fünf Jahren an den Judosport herangeführt und können so ihren weiß-gelben Gürtel erwerben. In der Regel finden mehrmals jährlich vor den Ferien Kyu-Prüfungen statt, bei denen die Judokas aus den verschiedenen Trainingsgruppen das Gelernte den Prüfern und ihren Eltern zeigen und so den nächsten Kyu-Grad erreichen können.

Auch bei den alljährlichen Vereinsmeisterschaften haben die Judokas die Möglichkeit, ihren Trainingsfortschritt zu messen und mit Pokalen und Medaillen für ihre Leistungen belohnt zu werden. Aktionen wie die Judo-Safari und das Judo-Sportabzeichen sind eine zusätzliche Motivation für alle Teilnehmer, fleißig zu trainieren. Auf der jährlich stattfindenden Weihnachtsfeier werden nicht nur die Entwicklungen des Vereins im laufenden Jahr vorgestellt und die Sportler für ihre Leistungen ausgezeichnet (Judo-Safari, Judo-Sportabzeichen, Sportler des Jahres), sondern auch den Eltern eine Möglichkeit geboten, sich vom Trainingsfortschritt ihrer Kinder bei Judo-Vorfürungen selbst zu überzeugen.





## Fragen an den Jugendvorstand

Der Hap-Ki-Do Club Oelde ist für seine ausgezeichnete Jugendarbeit bekannt. So werden nicht nur von den beiden Abteilungen selbst zahlreiche Aktionen ins Leben gerufen, sondern auch regelmäßig von den Mitgliedern des Jugendvorstandes verschiedenste Veranstaltungen für die Kinder und Jugendlichen des Vereins gestaltet. Der Jugendvorstand des Hap-Ki-Do Clubs Oelde wird am jährlich stattfindenden Vereinsjugendtag von den Kindern und Jugendlichen des Vereins gewählt. Dem Jugendwart stehen ein Stellvertreter und drei Beisitzer zur Seite, die gemeinsam die Aktionen organisieren und durchführen.

Aktuell ist Thomas Droll-Ostkamp (Hap-Ki-Do) Jugendwart und Lena Haferkemper (Judo) seine Stellvertreterin. Die Beisitzer sind Jasper Spitzer und Hendrik Peternathe aus der Judo-Abteilung sowie Maurice Gerke aus der Hap-Ki-Do-Abteilung.

### Wie entscheidet ihr über das Programm?

Maßgeblich für alle Entscheidungen ist natürlich die Resonanz der Kinder, Jugendlichen und Eltern. Jedes Jahr beim Vereinsjugendtag können Lob und Kritik geäußert werden und neue Vorschläge gemacht werden. Aber auch während des Trainings und bei den Jugendfahrten haben wir immer ein offenes Ohr für die Vorschläge und Ideen der Teilnehmer. Grundsätzlich versuchen wir darauf zu achten, dass für alle Altersklassen Veranstaltungen dabei sind. So richtet sich eine Fahrt zu einem Indoorspielplatz eher an die Kleinsten, während die Teilnehmer beim Klettern oder Kanufahren ein gewisses Mindestalter erreicht haben müssen. Bei Aktionen wie dem Spielenachmittag, dem Sommerfest oder dem zweijährlich stattfindenden Bowling-Cup sind aber alle Kinder und Jugendlichen des Vereins herzlich eingeladen.



### Was habt ihr bisher unternommen?

Letztes Jahr standen Fahrten ins Kinderspieleparadies, in den Zoo, zum Wasserski, Schwimmen und Eislaufen sowie ein Spielenachmittag, das Sommerfest und ein Kinonachmittag auf dem Programm. In diesem Jahr haben wir einen Indoorspielplatz besucht, sind Kanu gefahren, geklettert und haben wieder einen Spielenachmittag und ein Sommerfest organisiert.

### Vor welchen Herausforderungen steht ihr als Jugendvorstand?

Generell ist es schwierig, genügend Zeit neben unseren Verpflichtungen als Studenten, Azubis oder Schüler und Trainer/Trainerassistenten zu finden, um so viele Aktionen nicht nur organisieren, aber auch betreuen zu können. Als eingespieltes Team schaffen wir es aber, die Aufgaben auf alle Schultern zu verteilen, so dass alles nahezu reibungslos funktioniert. Zum Glück können wir uns auch auf viele engagierte Eltern verlassen, die bereit sind, die Kinder zu fahren und leckere Kuchen und andere Verpflegung zu spendieren. Manche Dinge kann man aber auch nicht planen. Bisher haben wir es noch immer geschafft, auf die Schnelle eine zufriedenstellende Lösung für alle Beteiligten zu finden. So mussten wir zum Beispiel dieses Jahr das Sommerfest kurzfristig in die Halle verlegen, da es in Strömen regnete.

### Was sind eure Ziele für die Zukunft?

Wir möchten weiterhin für die Kinder und Jugendlichen des Vereins viele Veranstaltungen auf die Beine stellen. Die positiven Rückmeldungen bestärken uns immer wieder in dem, was wir tun. Für das nächste Jahr haben wir auch schon wieder viele Ideen, vielleicht geht es dann endlich einmal wieder in einen Freizeitpark. Die Hauptsache ist, dass wir wie bisher in viele glückliche Gesichter schauen dürfen.



# Krafttraining, Teil 79

## Explosivkraft



### 1. Medizinball-Schmetterern (slam ball)

Mit flachem Rücken, Arme fast gestreckt Medizinball in schulterbreiter Fußstellung über den Kopf nach oben heben. Hüfte und Knie dabei explosiv strecken. Aus der obersten Position den Ball dann mit gebeugten Knien und unter Spannung der Rumpfmuskulatur aggressiv auf den Boden werfen.

5-8 Sätze mit  
6-10 Wiederholungen oder  
als Ausdauerübung  
1-3 Minuten ohne Pause  
3-5 mal

### 2. Diagonal Schwung nach hinten

Medizinball in leichter Schrittstellung diagonal über die Schulter nach hinten schwingen. Die explosive Bewegung wird über den starken Bein- und Hüfteinsatz gesteuert. In der Endphase dem Ball nachschauen. Bei ausreichend Platz, kann der Ball natürlich auch gegen eine Wand abgeworfen werden.



Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



Beide Übungen können als Explosivkraftübung ausgeführt werden.

Viel Spaß beim SLAM!

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

## Europaspiele 2019 in Minsk

Minsk, die Hauptstadt Weißrusslands, wird Ausrichter der zweiten Auflage der Europaspiele im Jahr 2019. Bei der Abstimmung auf der 45. Generalversammlung der europäischen Olympischen Komitees (EOC) stimmten Dänemark und Norwegen dagegen, fünf Länder enthielten sich und 43 Länder votierten dafür.

Ursprünglich sollten die Europaspiele 2019 in den Niederlanden stattfinden. Danach galt Russland mit den Städten Kasan und Sotschi als Favorit. Nach den Doping-Enthüllungen über staatlich gesteuertes Doping hatte das Internationale Olympische Komitee (IOC) aber seine Unterstützung für Europaspiele in Russland verweigert.

## Beim Sport gelernt: Dritte Stufe des Videowettbewerbs startet

**Vom 7. November bis 7. Dezember 2016 bewerben und Gewinnchance nutzen!**

„Sport bildet“ ist für Sie keine Floskel? Ihr Sportverein versteht sich (auch) als Ort lebenslangen Lernens, als Schule für die Persönlichkeitsentwicklung? Dann zeigen Sie uns, wie Ihr Verein als Bildungsakteur tätig ist. Drehen Sie ein kurzes Video, wie er sich mit dem Thema „Sport und Bildung“ auseinandersetzt und sich einbringt - beispielsweise in seinen Angeboten, seinem Selbstverständnis, mit Partnern oder in seiner Außendarstellung. Für die Umsetzung winken 500 Euro. Außerdem können Sie mit etwas Glück noch zusätzlich attraktive Preise gewinnen. Weitere Infos unter [www.beim-sport-gelernt.de/gewinne/](http://www.beim-sport-gelernt.de/gewinne/)

## Mädchenkalender „Kalendrina 2017“ ist ab sofort bestellbar

Die neue „Kalendrina“, der beliebte Taschenkalender für sportliche Mädchen mit und ohne Behinderung, ist da: Der Jahresbegleiter erscheint bereits zum 14. Mal und präsentiert sich in diesem Jahr mit neuem Titelbild, in einem überarbeiteten, frischen Layout und neuen kreativen Elementen. Die „Kalendrina 2017“ (Auflage: 21.000 Exemplare) kann ab sofort kostenlos bestellt werden. Lediglich der Versand wird in Rechnung gestellt. **Bestelladresse:** Sportshop des Landessportbundes NRW e.V., Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg, [sportshop@spurtwelt.de](mailto:sportshop@spurtwelt.de)

## „Vom Kindergarten in die Grundschule“: dsj schreibt Vereinswettbewerb aus

Der zum sechsten Mal ausgeschriebene Zukunftspreis der Deutschen Sportjugend (dsj) belohnt Sportvereine, die mit Kindern kreativ und innovativ arbeiten. Die Ausschreibung für das Jahr 2017 richtet sich an diejenigen, die den Übergang vom Kindergarten in die Grundschule mitgestalten. Beispielsweise durch Sportfeste in gemeinsamer Kooperation mit Kindergarten und Grundschule oder durch Sportangebote in der Grundschule, die bereits Vorschulkindern offenstehen.

Der Zukunftspreis ist mit insgesamt 10.000 Euro und weiteren Sachpreisen dotiert. Bewerbungsschluss für die Vereine ist der 26. März 2017. Die Bewerbungen werden von einer Fachjury geprüft und danach vom dsj-Vorstand ausgewählt und prämiert. Die öffentliche Preisverleihung ist für Herbst 2017 vorgesehen.

Teilnehmen am dsj-Zukunftspreis 2017 können Sportvereine, die bereits mit der Umsetzung ihrer Maßnahme begonnen haben. Bewerbungen erfolgen online unter [www.dsj.de/kinderwelt](http://www.dsj.de/kinderwelt). Dort gibt es auch alle weiteren Informationen zu den Voraussetzungen und Bewertungskriterien.



## IMPRESSUM

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

44. Jahrgang 2016

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

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

**Redaktionsleitung:** Erik Gruhn (verantwortlich)  
E-Mail: [Gruhn@budo-nrw.de](mailto:Gruhn@budo-nrw.de)

**Redaktionsschluss:** der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

**Druck:**

SET POINT Schiff & Kamp GmbH  
Moerser Str. 70  
47475 Kamp-Lintfort

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

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

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

**Lieferbedingungen:**

Jahresabonnement 35,00 €

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

Einzelheftpreis: 3,90 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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



## Landeslehrgang in Wanne-Eickel

Der Shogun Herne richtete einen Landeslehrgang des Goshin Jitsu Verbandes Nordrhein-Westfalen aus. Referent war an diesem Tag Toni Finken-Schaffrath. Thema des Tages war der Umgang mit Messern, sowohl im Angriff, als auch in der Verteidigung. Denn nur wer weiß, wie man mit einem Messer angreift, ist in der Lage, sich auch gegen einen solchen Angriff zu verteidigen.

Toni Finken-Schaffrath ist Träger vieler Meistergürtel im Bereich der traditionellen und modernen Kampfkünste. Daneben übt er viele Ämter im Kampfsportbereich aus. Er selbst trainiert in seiner Kampfschule Damo in Mönchengladbach, die ein breit gefächertes Angebot an Sportarten bereithält. Mit seinem Meisterschüler Jörg Etwein gibt er mehr als 60 Lehrgänge pro Jahr im In- und Ausland. Unter anderem diesen Lehrgang in Herne.

Zu Beginn des Lehrgangs schwört Toni Finken-Schaffrath die Teilnehmer des Lehrgangs darauf ein, dass es ein anstrengender Tag wird, da die Arbeit mit dem Messer sehr intensiv ist. Gesagt getan. Jörg Etwein verteilt eigens mitgebrachte stumpfe Metallmesser, so dass für jeden eins zur Verfügung steht. Es wird mit grundlegenden Dingen wie der richtigen Haltung des Messers, der Kampfstellung und wichtigen Bewegungsabläufen begonnen. Die Bewegungsabläufe werden jeweils mit dem Partner einstudiert, indem man sich gegenseitig angreift und die Ausweich- und Konterbewegungen durchführt. Das bisher Erlernte wird immer wieder kurz wiederholt. Obwohl es

draußen nicht mehr ganz so warm war, sind alle Beteiligten durch die vielen und schnellen Wiederholungen der Bewegungen so geschwitzt, dass eine kurze Trinkpause eingelegt wird.

Nach der kurzen Pause geht es direkt weiter. Nun wird ein sogenanntes Schnittmuster erlernt, welches als Angriffskombination dient. Zunächst werden die einzelnen Komponenten des Musters erläutert. Nach und nach werden diese zu einem größeren Muster zusammengefügt. Dieses Muster muss dabei im Stand, im Kniestand, auf dem Rücken und auf der Seite liegend durchgeführt werden. Nachdem sich das Schnittmuster bei allen eingepägt hat, wird eine größere Pause eingelegt, in der sich alle Teilnehmer am bereitgestellten Buffet vom Shogun Herne mit Würstchen, Kuchen und Softgetränken verpflegen können. Im weiteren Verlauf zeigen die Referenten kurze Angriffe mit Verteidigungen, die dann mit dem Partner trainiert werden. Diese Techniken werden von Mal zu Mal um eine weitere Technik erweitert, so dass sich am Ende eine Reihe von Techniken und Gegentechniken summiert haben. Dafür ist volle Konzentration angesagt, denn sonst kann es schnell passieren, dass die Bewegungsabläufe unterbrochen werden.

So langsam nähert sich der Lehrgang dem Ende. Nachdem mit Günter Tebbe, dem Vorstandsvorsitzenden abgegrüßt wurde, wurden noch schnell einige Gruppenfotos geschossen für das Vereinsalbum, bevor alle die Matten abbauen. Der einhellige Tenor bei allen ist, dass es ein abwechslungsreicher und interessanter Lehrgang war. Wir freuen uns auf den nächsten Lehrgang mit dir Toni!

**Text: Marcel Lorenz**  
**Fotos: Günter Tebbe**





## Training von Hapkido- formen

Der Hapkido-Club Oelde hatte zu einem Seminar für fortgeschrittene Hapkidoisten eingeladen. Zum Thema „Hyeongs aus dem Dan-Bereich“ war Rikard Larsson, 5. Dan, ein ausgewiesener Formen-Experte, mit seinem Partner Lars Strobö aus dem hohen Norden Schwedens ins Münsterland angereist. Ziel des Lehrgangs war es, den Teilnehmern zwei fortgeschrittenen Formen näher zu bringen, mit denen sie bei Welt- und Europameisterschaften in der Dan-Klasse konkurrenzfähig bleiben.

An zwei Tagen vermittelte Meister Rikard die Baek Phal Ki Hyeong und die Yuk Geum Hyeong an die angereisten Dan-Träger und fortgeschrittenen Schülergrade, zu denen auch eine große Gruppe unserer belgischen Sportfreunde aus Rekem gehörten. Die Baek Phal Ki Hyeong nahm dabei die meiste Trainingszeit in Anspruch. Diese Form umfasst 108 Bewegungen und stellt hohe Anforderungen an geistige Konzentration und körperliche Fitness. Die Zahl 108 ist im Buddhismus wie im Hinduismus eine heilige Zahl, der man zahlreiche Bedeutungen zuweist. So sagt man, dass einem Menschen im Leben 108 starke Schmerzen zugefügt werden, und diese Hyeong versinnbildlicht den Kampf und die Abwehr gegen diese 108 Torturen. Für die Teilnehmer war das Üben der Form vor allen Dingen eine mentale Herausforderung, die alle mit Bravour meisterten.

Zur Auflockerung der Sinne wurde das Training der langen Form vom Üben der Yuk Geum Hyeong unterbrochen. Hier handelt es sich um eine Form, bei der das Schwert in umgekehrter Handhaltung, d.h. mit der Schneide an den Unterarm gelegt, geführt wird. Auch das Trainieren dieser Form aus dem Bereich der Dan-Prüfungsordnung ist körperlich und geistig anstrengend, wurde aber auch von allen gemeistert.

So konnten am Ende des zweiten Tages die Mehrzahl der Teilnehmer beide Formen ohne Anleitung selbstständig ausführen, eine Leistung, welche die Referenten mit Bewunderung feststellten. Jetzt wird es Aufgabe der Trainer sein, bei ihren Schülern die erlernten Bewegungen im regelmäßigen Training zu vertiefen und Fehler zu korrigieren. Besonders beeindruckte Meister Rikard, wie alle an beiden Tagen bis zur letzten Minute intensiv trainierten und sich alles abverlangten. Dies zeigt die hohe Motivation der Anwesenden und er war voll des Lobes über die Teilnehmer.

**Detlef Klos**





## Hapkido auf der Wewelsburg

In diesem Jahr hatte der NWHV eine Trainerweiterbildung an einem besonderen Ort eingeplant. Die Jugendherberge auf der Wewelsburg im ostwestfälischen Teil unseres Landes war für ein Wochenende Zentrum des Hapkido. Da dort eine Matte in einem separaten Trainingsraum zur Verfügung steht, wird diese Burg von Kampfsportvereinen immer gerne für Seminare gebucht. Im Sommer hat man zudem Möglichkeiten auf Freiflächen in der schönen Umgebung zu trainieren sowie die reizvolle Landschaft zu erkunden. Grillplätze in der Nähe runden das Angebot der Herberge ab.

So reisten 40 Hapkidoisten unseres Verbandes in das Paderborner Land und erlebten ein ereignisreiches Wochenende. Hapkido spezifisch standen drei Themen auf dem Programm: Simon Pfeiffer aus Plettenberg unterrichtete anhand der Ki Cho Hyeong über die Methodik des Formentrainings und machte den Teilnehmern dabei auch die Bedeutung der Hapkidoformen deutlich. Patrick Behrendt aus Oelde vermittelte Grundlagen mit dem Langstock und zeigte hier Basisbewegungen, aber auch Partnerübungen und SV-Techniken. Martin Rudack aus Bönen unterrichtete schließlich Grundlagen mit dem Kurzstock, der originären Hapkidowaffe.

Diese drei Themen wurden am Wochenende ausgiebig behandelt, wobei dem schönen Wetter geschuldet einige Trainingseinheiten



kurzentschlossen ins Freie verlegt wurden. Aber darüber hinaus gab es ausreichend Gelegenheit zur Stärkung der Gemeinschaft. Über die gesamte Zeit lief ein verzwicktes „Mörderspiel“, bei dem alle bis zum letzten Tag intensiv auf Tätersuche war. Holger Becker aus Clarholz hatte außerdem für einen Nachmittag einen Parcours in der schönen Umgebung vorbereitet, auf dem bei einer Wanderung Orientierungsvermögen verlangt war und Spiele zur Vertrauensbildung die Sinne schulte. Selbstverständlich gehört zu einem solchen Aufenthalt auch ein Grillabend, auf dem ausgiebig diskutiert und gefeiert wurde, bis alle, den Herbergsregeln folgend um 22:00 Uhr zur Nachtruhe übergingen.

Detlef Klos



## 6. Dan für Dieter Gobien

Es war der 18. Juni 2016, beim Sommerlehrgang der Jiu-Jitsu Union NW, als unserem Lehr- und Prüfungswart Dieter Gobien der 6. Dan verliehen wurde.

Über 80 Jiu-Jitsukas waren bei diesem tollen Ereignis anwesend als unserem Dieter die Graduierungsurkunde und der dazugehörige rot-weiße Gürtel überreicht wurden. Eine Kulisse, geradezu geschaffen für eine solche Dan-Verleihung.

Wir alle kennen und schätzen unseren Dieter sehr, waren schon oft auf seinen Lehrgängen oder durften uns seinem kritischen Blick bei

einer Prüfung stellen. Aber wissen wir auch wie er zum Jiu Jitsu gekommen ist, wer seine Vorbilder sind oder wie aufgeregt er vor seiner ersten Prüfung war?

Um das herauszufinden hat unser Pressewart ein Interview mit Dieter anlässlich seiner Dan-Verleihung geführt. Was dabei Interessantes heraus kam, lest ihr in den nachfolgenden Zeilen:

**Uwe Reichert (UR):** Hallo Dieter, zuerst einmal herzlichen Glückwunsch zur Verleihung des 6. Dan Jiu Jitsu. Es war ein bewegender Moment wie ich finde.

*Dieter Gobien (DG):* Vielen Dank! Die Verleihung bedeutet mir wirklich viel und ich bin sehr stolz darauf.

**UR:** Als Lehr- und Prüfungswart der JJU bist du uns allen in der JJU ja sehr gut bekannt. Was aber die meisten nicht von dir wissen, ist dein Werdegang im Jiu Jitsu. Ist bestimmt eine interessante Geschichte und ich freue mich dir heute die ein oder andere Frage hierzu stellen zu dürfen. Also fangen wir mal an: Wie bist du eigentlich zum Jiu Jitsu gekommen und wie alt warst du da?

*DG:* Meine Jiu Jitsu-Karriere startete am 1.6.1993 beim KSS Tangun in Euskirchen. Ich war damals 29 Jahre alt. Zum Jiu Jitsu bin ich durch einen puren Zufall gekommen. Als ich beruflich einen Kunden besuchte, hing eine Kampfsportjacke zum Trocknen an einem Schrank. Die Jacke weckte natürlich meine Neugier. Nach ein paar Fragen und Antworten wurde ich prompt zu einem Probetraining eingeladen.



## Herbstprüfungen 2016

Ein schöner Sonntagmorgen, die Sonne lacht vom Himmel und ein paar weiße Wolken runden das Bild ab. Genau das richtige Wetter um ..., richtig, an den zentralen Prüfungen der JJU NW in Ratingen-Hösel zum 1. Kyu (Braungurt) teilzunehmen oder zu seiner Dan-Prüfung anzutreten.

Gleich zehn Prüflinge nahmen die Herausforderung an und stellten sich den Prüfern, um ihren nächsthöheren Kyu- bzw. Dan-Grad zu erreichen. Neben sechs Prüfungen zum 1. Kyu standen noch zwei Prüfungen zum 1. Dan sowie jeweils eine Prüfung zum 3. und 4. Dan auf dem Programm. Geprüft wurde daher auf zwei Matten.

In seiner gewohnt lockeren Art begrüßte unser Prüfungswart Dieter Gobien (6. Dan) pünktlich um 10:00 Uhr die Prüflinge und die Prüfer sowie die anwesenden Zuschauer. Auch ein großes Dankeschön ging an den Ausrichter, die Jiu Jitsu Abteilung des TV Hösel 1901, der nicht nur die Halle dem Anlass entsprechend geschmückt hatte, sondern auch mit Kaffee, Kuchen, belegten Brötchen und kalten Getränken die Sportler, Prüfer und Zuschauer versorgte. Thomas Draganski und sein Team hatten wirklich ganze Arbeit geleistet. An den Prüfertischen saßen Rene Roese (7. Dan), Michel Andre (6. Dan), Frank Reineke (4. Dan), Jeronimo Sanches Pais (3. Dan) und Uwe Lindenberg (1. Dan).

Jetzt ging es aber auf der Matte zur Sache: Goshin Jitsu, Ju No Kata und Isutsu No Kata standen als erstes für die Dan-Prüflinge an. Nachdem hier alle vier Dan-Prüflinge im Bereich Kata ihr Können unter Beweis gestellt hatten, ging es mit den Technikvorführungen weiter: Fallschule, Grundtechniken und Abwehren von Angriffen wurden den Prüfern präsentiert. Den Abschluss bildeten dann die freien Angriffe und die besonderen Zusatzaktionen, die zum 3. und 4. Dan vorgesehen sind. Der letzte Teil ist immer ein besonderes Schmankerl für Prüfer und Zuschauer, sieht man doch hier ganz besonders gut, was unser Sport so alles kann. Egal ob vier Angreifer abgewehrt werden, mit Tonfa bewaffnete Rüpel überwältigt werden oder eine Verteidigung mit gefesselten Füßen stattfindet.

Nach gut fünf Stunden waren dann alle Prüfungen gezeigt und die Prüflinge warteten gespannt darauf, ob sie wieder auf die Matte gerufen werden. Als unser Prüfungswart Dieter Gobien die Matte betrat und alle Prüflinge auf die Matte rief, konnte man in allen Gesichtern der Prüflinge ein stolzes Lächeln sehen. „Alle Prüflinge des heutigen Tages haben bestanden“, verkündete Dieter Gobien unter großem Beifall der anwesenden Zuschauer. Nach Gratulation durch die Prüfer und Entgegennahme der Graduierungsurkunde folgte der Gänsehautsatz nach jeder Prüfung: „Ihr seid nun berechtigt und verpflichtet, den nächsthöheren Gürtel zur Jiu Jitsu-Kleidung zu tragen!“



**UR: Wie bist du von Euskirchen dann nach Hagen gekommen?**

DG: Am 1.8.1995 erfolgte ein berufsbedingter Umzug nach Hagen und damit der Eintritt in den „Budo Club Asahi Hagen“ (Judoschule Kohnert) unter Leitung von Jochen Kohnert, der heutige Großmeister und Träger des 10. Dan.

**UR: Kannst du dich noch an deine erste Prüfung im Jiu Jitsu erinnern und warst du sehr aufgeregt?**

DG: Klar, die Prüfung zum Gelbgurt war echt aufregend. Ich konnte am Abend vor dem 13.12.1993 kaum einschlafen. So aufgeregt war ich erst wieder, als die Prüfung zum 1. Dan anstand.

**UR: Wann bist du zur Prüfung zum 1. Dan angetreten?**

DG: Meine Prüfung zum 1. Dan fand am 16. März 1997 in Velbert statt. Als ein kleiner Fehler bei der Kata passierte, dachte ich schon es sei vorbei. Doch der Fehler wurde mir zum Glück von der Prüfungskommission verziehen.

**UR: Kennst du noch die Daten deiner anderen Dan-Prüfungen?**

DG: Ja klar, solche Ereignisse vergisst man doch nicht. Die Prüfung zum 2. Dan fand am 14.3.1999 statt, zum 3. Dan am 23.9.2001, zum 4. Dan am 24.9.2006 und schlussendlich fand die Prüfung zum 5. Dan im Jahr 2011 in Holzwickede statt.

**UR: Als Lehr- und Prüfungswart bist du seit Jahren in der JJU aktiv. Wie lange eigentlich genau?**

DG: Seit 2004 bin ich aktiv im Vorstand der JJU als Lehrwart und seit 2013 zusätzlich als Prüfungswart tätig. Zwei Bereiche, die mir sehr viel Spaß machen und die ich mit Freude erfülle.

**UR: Gibt es noch weitere prägnante Daten in deiner Jiu Jitsu-Laufbahn?**

DG: Ich war immer ein großer Freund der Kata „Kodokan-Goshin-Jutsu“. Hier habe ich im Jahr 2007 und 2008 die Kata-Meisterschaften der JJU gewonnen. Heute stehe ich genau für diese Kata als Referent bei den Kata-Lehrgängen auf der Matte. Ebenfalls lehre ich die Kata zum 4. und 5. Dan.

**UR: Aktiv im Vorstand der JJU, aktiv als Referent, da hat dein Heimatverein bestimmt nicht viel von dir, oder?**

DG (lacht): Doch, doch. Auch beim Budo Club Asahi Hagen bin ich sehr aktiv. Hier stehe ich schon seit meinem 1. Dan als Trainer für die Anfänger auf der Matte. Auch spezielle Kurse in der Frauenselbstverteidigung werden von mir hier regelmäßig abgehalten.



**UR: Wie sehr hat dich Jochen Kohnert als dein Lehrmeister geprägt und gibt es noch andere Vorbilder im Jiu Jitsu für dich?**

DG: Jochen war für mich der Lehrmeister schlecht hin. Die meisten meiner Techniken hat Jochen mich gelehrt. Wer Jochen kennt, weiß, dass dies öfters mit Schmerzen an Körperstellen und Gelenken verbunden war, die man vorher noch gar nicht kannte. Ein weiterer Lehrmeister ist der heute immer noch aktive Großmeister aus Schleswig-Holstein Peter Schneider. Peter ist Träger des 9. Dan im Jiu Jitsu und ist einfach klasse. Ein weiteres Vorbild ist der heutige Leiter und Trainer der Judoschule Kohnert Michael Liermann. Michael besitzt den 3. Dan im Jiu Jitsu und den 1. Dan im Judo.

**UR: Was wünschst du dir für deine Jiu Jitsu-Zukunft?**

DG: Ich hoffe, dass ich diesen tollen Sport noch lange ausüben kann, somit der JJU zur Verfügung stehe und noch vielen Schülern zum Schwarzgurt verhelfen kann.

**UR: Lieber Dieter, vielen Dank für das Interview und die Beantwortung der vielen Fragen. Ich wünsche dir weiterhin alles Gute und freue mich noch über viele Jahre mit dir auf der Matte.**





Zug um Zug

## Judo in der Selbstverteidigung

Arloff Kirспенich schickt Jiu-Jitsuka reihenweise auf die Matte

Nach den Sommerferien stand zum Auftakt des zweiten Lehrgangshalbjahres das Thema *Judo-Grundtechniken und deren Umsetzung in der Selbstverteidigung/Abwehrtechnik* auf dem Programm des Deutschen Jiu Jitsu Bundes im Landesverband NRW. Viele Teilnehmer fanden den Weg zum TuS Arloff Kirспенich, der diesen Lehrgang am ausrichtete. Geleitet wurde der Lehrgang von Christian Weber (3. Dan Jiu Jitsu, 2. Dan Judo).

Nach den Olympischen Spielen und den ersten paralympischen Judo-Medaillen in Rio, ließ Christian im Rahmen des Aufwärmtrainings ein wenig Theorie einfließen. So erläuterte er die Entstehung des Judo aus dem Jiu Jitsu, den Unterschied zwischen Selbstverteidigung und Wettkampf und die Nutzung von Wurftechniken im Jiu Jitsu. Neben dem theoretischen Anteil war der Fokus des Aufwärmtrainings die Stärkung der Rumpfmuskulatur. Im Rahmen von Partnerübungen lernten die Teilnehmer neue Möglichkeiten kennen, ihre Körperspannung für die Fallübung aus allen möglichen Wurfsituationen zu ver-



Gleichgewicht brechen und Wurf

bessern. Die Teilnehmer meisterten diese Aufgaben souverän, so dass sie gut vorbereitet in die Fallübung und dann in den technischen Teil des Lehrgangs übergehen konnten.

Der technische Teil gliederte sich nach den Wurfgruppen, die für Gelb-, Orange- und Grüngurte in der Prüfungsordnung abgefragt werden. Das sind Bein-, Hüft- und Schulterwürfe. Zu jedem Wurf wurde mindestens eine Vorübung vorgeschaltet, die die wichtigsten Prinzipien, wie Gleichgewicht brechen, Bein- und Hüfteinsatz etc. betonte. Dabei kamen vor allem Übungsformen zu dritt zum Einsatz, die es ermöglichen einen Aspekt des Wurfes, z.B. den Einsatz des Zug-Arms beim Seoi-nage, zu separieren und speziell zu üben. Nach der Grundlagenarbeit erfolgte dann die Umsetzung in jeweils einer Abwehrtechnik. Dabei wählte Christian sowohl typische Körper- wie auch Distanzangriffe aus der Prüfungsordnung. Fokus war die Übersetzung der Grundtechnik aus dem Judo in eine Abwehrtechnik. Wichtig ist hierbei die Positionierung zum Partner, der sich im Angriff befindet, wie auch die Wahrnehmung diverser zusätzlicher Möglichkeiten des Gleichgewicht-Brechens, die die Selbstverteidigung mit sich bringt.

Ein Lehrgang zum Thema Judo darf natürlich nicht ohne ein Randori (Übungskampf) zu Ende gehen. Beim „Bärenringen“ im Bodenkampf holten die Jugendlichen und Erwachsenen die letzten Reserven aus sich raus. Nach den vielen Würfen und technischen Details ging es hier lediglich darum, den „Partner-Bär“ im Kniestand durch geschickten Einsatz des eigenen Körpers aus dem Gleichgewicht zu (b)ringen. Alles in allem können Teilnehmer und Lehrer auf einen schönen und ereignisreichen Tag zurückblicken. Die Teilnehmer waren hoch motiviert, offen und wissbegierig. Ein Dank gilt dem TuS Arloff Kirспенich, der diesen Lehrgang ausgerichtet hat.

Christian Weber

Christian Weber



Die Teilnehmer des Lehrgangs beim TuS Arloff Kirspenich

## TV Hohenlimburg 1871 feiert Jubiläum

Seit 35 Jahren besteht die Abteilung Jiu Jitsu des TV Hohenlimburg 1871 nun. Im Rahmen dieses Jubiläums gab es kürzlich zahlreiche Ehrungen u.a. für Großmeister Gerd Dressler (6. Dan Jiu Jitsu).

Großmeister Gerd Dressler hat die Abteilung für japanische Kampfkunst des TV Hohenlimburg 1871 vor genau 35 Jahren mitgegründet. Zum Jubiläum wurde er für seine Verdienste im Namen des Vereins geehrt. Gerd Dressler und seiner Abteilung wurde auch im Namen des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) gratuliert und für die Arbeit gedankt. Unter anderem hat Gerd Dressler in den vergangenen 35 Jahren insgesamt 16 Schwarzgurte ausgebildet – die höchste Prüfung dieser Kampfkunst: „Gerd hat uns gelehrt, dass Jiu Jitsu eine Lebensphilosophie ist. Besonders schön ist es, dass er über die Jahre unsere traditionellen Rituale beibehalten hat. Am ersten Mittwoch im Jahr treffen wir uns hier in der Halle. Dann werden nach japanischem Brauch die Schüler von den Lehrern bedient ...“, sagte Stefan Niklas, stellvertretender Abteilungsleiter, vor den 50 anwesenden Mitgliedern und Freunden. Ein Ritual ist für Niklas aber besonders beeindruckend: Einmal im Jahr fährt Gerd Dressler mit allen Schwarzgurten nach Düsseldorf. Dort wird im japanischen Viertel traditionell japanisch gegessen. Anschließend geht es immer noch in die Altstadt.

Die Abteilung Jiu Jitsu bot den Anwesenden ein tolles Rahmenprogramm. Vor Gerd Dressler und Robert Zink, Letztgenannter ebenfalls Lehrer beim TV Hohenlimburg 1871, wurde von zwei Aktiven eine ganz spezielle interne Prüfung der Selbstverteidigung durchgeführt. Im Mittelpunkt der Betrachtung befindet sich eine spezielle Selbstverteidigungskunst, welche ihre Wurzeln in der alten Samurai-Kunst Japans hat. Sinn und Zweck dieser Übungsform ist es, Angriffe – unter anderem auch mit verschiedenen Waffen – abzuwehren und den Gegner schließlich gekonnt kampfunfähig zu machen. Dabei geht es nach der asiatischen Philosophie darum, die Kraft des Gegners zu nutzen. Mit einem stumpfen Messer, Stöcken und einer Übungspistole wird dabei im Rahmen dieser Übungsform das Gegenüber angegriffen. Mit gekonnten Bewegungen müssen Energie und Mechanik des Gegners ausgenutzt werden, um nicht nur den Angriff allein abzuwehren, sondern auch die Hoheit über die Situation zu gewinnen.

All das will geübt sein. Dank dem Wirken des Cheflehrers ist das in der Vergangenheit mit großem Erfolg geschehen. Doch Gerhard Dressler ist nicht nur Großmeister des Jiu Jitsu, sondern trainiert auch noch die Kunst des Schwertkampfes, was aus Sicht des TV Hohenlimburg 1871 in dieser Region ein Alleinstellungsmerkmal ist. Mit einem stumpfen Trainingsschwert führte er eine Kata vor und erklärte den Anwesenden dabei einiges über diese Kunstform. Wäre das an Vielseitigkeit nicht genug, so legt man beim TV Hohenlimburg 1871 auch noch sehr viel Wert auf die Atemtechnik. Stefan Niklas bewertet diese als eines der wichtigsten Dinge beim Jiu Jitsu: „Wir fahren sogar einmal im Jahr zu einem Mönch nach Münster, um diese Atemtechniken zu erlernen und zu vertiefen. Dadurch haben auch Personen im höheren Alter noch einen großen Vorteil auf der Matte.“ Atem ist Leben, und auch im Budo muss man, wenn man erfolgreich sein will, einen langen Atem haben – und ihn behalten. 35 Jahre aktives Üben sind lebender Beweis, dass die Abteilung für japanische Kampfkunst des TV Hohenlimburg 1871 „fit“ ist für die Zukunft ...

Sven Ruhrmann





## Abwehren gegen Angriffe in der Bodenlage

Im Dojo des TV 1871 Hohenlimburg in Hagen fand für die Zielgruppe Grün- bis Braungurte mit II. Streifen ein Lehrgang mit der Ausschreibung *Abwehrtechniken aus der aktuellen Prüfungsordnung des DJJB* statt. Zahlreiche Jiu-Jitsukas fanden sich morgens bei strahlendem Sonnenschein ein, um sich von den konkreten Inhalten des Lehrgangs „überraschen“ zu lassen. War die Beschreibung sehr grob gehalten, kannten die Teilnehmer den Lehrgangsleiter umso besser: Dieter Lösger (Hanshi, 10. Dan Jiu Jitsu), Präsident des DJJB und der KID, ließ es sich nicht nehmen, eigenhändig wieder einmal „Arbeit an der Basis“ zu verrichten. Die Erwartung der angereisten Teilnehmer dürfte dementsprechend hoch gewesen sein. Vor Ort spezifizierte Dieter Lösger dann den zentralen Inhalt des Lehrgangs: „Abwehren gegen Angriffe in der Bodenlage“. Zur Einführung und Erläuterung

des Themas unterstrich er die Notwendigkeit, Jiu Jitsu-Techniken nicht nur im Stand, sondern auch auf dem Boden liegend ausführen zu können. Zwar sollte man stets bedacht sein, erst gar nicht in diese sehr ungünstige Verteidigungsposition zu kommen – vor allem nicht bei mehreren Angreifern –, ist es jedoch passiert, darf dies keinesfalls automatisch in Wehrlosigkeit münden.

Obwohl bereits im Jahre 2011 geschehen, dürfte der Vorfall auf einem Münchener Bahnsteig, bei dem zwei Jugendliche einen couragierten Geschäftsmann, der Kinder vor den Gewalttaten eben dieser schützen wollte, noch in Erinnerung sein: Der Mann wurde brutal niedergeschlagen und getreten. Er erlag im Krankenhaus seinen Verletzungen. Natürlich gibt es hierbei – wie bei keinem Angriff – ein immer erfolgreiches „Patentrezept“. Die Umstände sind schließlich immer individuell, ebenso wie die Aktionen und die darauf folgenden Reaktionen im Verlauf der Konfliktsituation. Einige Dinge jedoch können und sollten beachtet werden, um die eigene Ausgangslage zu verbessern. Bevor es jedoch an deren Übung ging, „erfreute“ Dieter Lösger die



Fixierung  
am Boden

Anwesenden mit einem knackigen Aufwärmtraining. Als „Folterinstrument“ diente hierbei nicht die eher selten anzutreffende Streckbank, sondern die in Dojos regelmäßig vorhandenen Holzstzibänke wurden herangezogen. Auch hierbei bekamen die Schüler „Übungsvarianten“ vermittelt, die ihnen vorher vielleicht nicht so geläufig waren. Nachdem die Leistungsfähigkeit des Körpers auf die Probe gestellt war, ergänzte eine Übung zu Koordination und Reaktion die „Marter“ für das Hirn und die Wahrnehmung.

Vollumfänglich auf Betriebstemperatur gebracht, ging es an das Üben der Verhaltensgrundlagen. Als elementar wurde herausgestellt, dass es bei einem nicht vermeidbaren Sturz gilt, keinesfalls auf den Rücken zu fallen, sondern vielmehr auf die Seite. Hierbei ist unbedingt eine deutliche Körperspannung nötig, um mögliche Sturzschäden zu minimieren. Weiter gilt es, den Angreifer in sein Blickfeld zu bekommen, um diesen dann mit Tritten auf Distanz zu halten. Auch in Bodenlage ist es wichtig, mit den Beinen eine gegenläufige Bewegung auszuführen. Dies erhöht zum einen die Wucht und zum anderen die Reichweite des Trittes. Darauf basierend wurden Folgetechniken geübt, um den Angreifer seinerseits zu Fall zu bringen. Dessen Innenknie ist dabei der Ansatzpunkt und „Schlüssel zum Gelingen“. Schafft es der Angreifer jedoch, seinerseits zum Tritt anzusetzen, ist es wichtig, dass sich der Verteidiger auf dem Boden liegend in seitlicher Position dem Angreifer zuwendet und eine „Embryohaltung“ einnimmt. Die zusammengezogenen Arme und Beine schützen Körper und Kopf des Verteidigers auf höchstmögliche Art und Weise, da nicht vorhersehbar ist, wohin der Angreifer treten wird. Nach Kontrolle des Trittbeines ist danach wieder ein Konter möglich. Besonders bei diversen Varianten des Stampftrittes wurde deutlich, dass es gilt, sich auf dem Boden möglichst schnell zu bewegen. Dies erst ermöglicht das Ausweichen und das folgende „Hineinrollen“ in das Standbein des Angreifers.

Nach den Tritten widmete sich Dieter Lösgen verschiedenen Würgeangriffen in der Bodenlage: Vor Kopf kniend, zwischen den Beinen und auf dem „Opfer“ im Reitsitz. Auch hierzu gab er den Interessierten Varianten an die Hand, welche teils wiederum direkt in eine Kontrolltechnik mündeten. Nachdem der Referent sicher war, dass alle Anwesenden die ihm wichtigen Punkte zum Lehrgangsthema nachvollzogen und verstanden hatten, zeigte er als „Schmankerl“ zum Ende des Lehrgangs noch einige Technikvarianten mit dem hinlänglich bekannten Massagestab „Kobushibo“. Hierbei beließ Dieter Lösgen es nicht bei einer Demonstration seinerseits, sondern ließ die Teilnehmer dank mitgebrachter Übungsgeräte direkt selbst „hantieren“. Dank engagierter Teilnehmer und einem sehr wichtigen und ebenso abwechslungsreich präsentierten Thema verging die zur Verfügung stehende Zeit wie im Flug – der äußerst sonnige Restsonntag war mehr als verdient.

Frank Reichelt



Angreifer stoppen





**Egal wo man hinschaute, die Teilnehmer hatten sichtlich Spaß und waren mit Ehrgeiz bei der Sache**

## Dritter Charity Cross-Over Lehrgang

Auch dieses Mal fand der Charity Cross-Over-Lehrgang zugunsten des Kinderhospiz Regenbogenland Düsseldorf statt. Zum dritten Mal trafen sich Budokas in Hilden zu diesem Event. Die meisten Budokas staunten nicht schlecht als sie anreisten – der Parkplatz war rammelvoll. Allerdings nicht nur wegen des Lehrgangs, sondern wegen einer zeitgleichen Schulveranstaltung. Wäre aber auch zu schön gewesen. Daher startete der Lehrgang etwas verspätet.

Als Referenten waren angetreten: Michel Andree von der Jiu Jitsu Union NRW (Heimatverein TSV Urdenbach) mit Kobudo, Thomas Prediger, Dojo Yamato mit Karate, Adam Kraska vom Bushido Düsseldorf/Jiu Jitsu Gemeinschaft Düsseldorf mit MMA und Manfred Thull vom JC 71 Düsseldorf mit Jiu Jitsu. Nach kurzem Aufwärmen

ging es auf zwei Matten mit den Referenten Adam und Michel los. Egal wo man hinschaute, die Teilnehmer hatten sichtlich Spaß und waren mit Ehrgeiz bei der Sache. Zum Teil mit verbissenenen Gesichtsausdrücken – denn für viele waren die Kurzstäbe (Han Bo) doch sehr neu und ungewohnt. Ähnlich sah es bei den ungewohnt ruppigen Angriffen beim MMA aus.

Nach einer kurzen Pause wechselten die Referenten. Mit Jiu Jitsu und Karate im Wechsel ging es nach einer längeren Pause gewohnt weiter. Auch hier gaben die Teilnehmer noch mal alles – und das, obwohl die Temperaturen langsam zu spüren waren. Spätsommerliche 26 Grad sorgten schließlich für ordentlichen Flüssigkeitsverlust. Bemerkung am Rande: Der älteste aktive Teilnehmer war übrigens 71 Jahre alt – Chapeau. Gegen 18:15 Uhr wurde abgegrüßt und die Teilnehmer mit einem riesigen Danke verabschiedet. Insgesamt kamen diesmal 540 Euro zusammen – also wieder eine Steigerung zum Vorjahr. Vielleicht schaffen wir ja bald gemeinsam die 1.000 Euro.

Ein Dank an die Teilnehmer vom TuS Ronsdorf, Samurai Kerpen, Katana Köln, BCTB Buderich, Togyo Dojo Ratingen, Jiu Jitsu Gemeinschaft Düsseldorf, TSV Urdenbach, Zanshin Willich, B.C. Ronin, JC 71 Düsseldorf und den Spendern, die nicht aktiv teilnahmen und trotzdem der Sache willen gespendet haben.

**Text und Fotos: Manfred Thull**





# JU·JUTSU NRW

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

## Würfe im Ju-Jutsu mit Jürgen Lennertz

Der Budo-Club Erkelenz richtete in der Sporthalle der Luise-Hensel-Grundschule einen Landeslehrgang mit Jürgen Lennertz, 5. Dan JJ, aus dem BTB Aachen aus. Das Thema waren Würfe im Ju-Jutsu.

Angefangen bei der großen Außensichel bis hinüber zum Kopf- und Eckenwurf stellte Jürgen Lennertz viele verschiedene Wurftechniken vor, bereitete die Teilnehmer mit Vorübungen auf die Techniken vor und packte diese dann in einen kombinatorischen Kontext. Zur Halbzeit wurde eine etwas längere Pause eingelegt, um zu trinken und zu verschnauften. Darüber hinaus kamen die insgesamt 30 Teilnehmer aus acht verschiedenen Vereinen in den Genuss von Baumkuchen, den der 1. Vorsitzende des Budo-Club Erkelenz Peter Siebertz zur Verfügung gestellt hatte.

Pünktlich um 18:00 Uhr war Schluss. Vor dem Abgrüßen sprach Peter Siebertz ein paar Worte des Dankes. Dazu überreichten sie dem Referenten als kleines Dankeschön einen Baumkuchen und Kekse „Grüße aus Erkelenz“.



## Gegen- und Weiterführungstechniken mit Wolfgang Kroel

Der TuS Hamm richtete einen Landeslehrgang mit NRW-Lehrwart Wolfgang Kroel (8. Dan) aus. Thema waren Gegen- und Weiterführungstechniken.

Nach einer Erwärmung folgte eine Zweckgymnastik mit Schwerpunkt auf den Bewegungsformen. Danach stieg Wolfgang ins Thema ein und befasste sich zunächst mit der Weiterführung abgewehrter Atemitechniken. Dabei legte er den Fokus auf sinnvolle Kombinationen, eine dynamische Ausführung beider Akteure und eine saubere Umsetzung der Techniken.

Dann behandelte er Weiterführungen in den Bereichen Wurf und Hebel sowie aus dem Übergang vom Stand zum Boden. Auch dabei wichtig: ein dynamischer und technisch richtiger Ansatz der gewollten Technik – und eine dynamische Reaktion des Angreifers – erst dann kann man optimal reagieren und weiterführen.

Im Bereich der Gegentechniken gegen Wurf- und Hebeltechniken stellte er heraus, wie wichtig das frühzeitige Erkennen der angesetzten Technik ist – und dann das Reagieren durch optimale Bewegungsformen. Erst das ermöglicht eine sichere Ausführung der Gegentechnik.

NWJJV





13 Vereine mit rund 250 Starts sorgten für interessante Vergleiche im Taekwon-Do und Kickboxen. Dem ausrichtenden Verein BKV Dortmund, insbesondere dem Vorsitzenden Wilfried Peters, wurde in der Begrüßungsrede durch Burkhard Ladewig für das Engagement gedankt.

Fotos: Ufuk Tasgit

# Westdeutsche Meisterschaften und Kick-Boxen in Dortmund







# des NWTV im ITF-Taekwon-Do



## BUND

### Deutsche Hochschulmeisterschaften

**Ausrichter:** Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn KdöR in Kooperation mit Akademischer Sportclub Bonn e.V.  
**Ort:** Hardtberghalle, Gaußstr. 1, 53125 Bonn.  
**Zeitplan:** Samstag, 10. Dezember 2016 (Einzel): 9:45 Uhr Eröffnung und Begrüßung. 10:00 Uhr Wettkampfbeginn. ca. 18:00 - 19:00 Uhr Siegerehrungen. Sonntag, 11. Dezember 2016 (Mannschaft): 10:00 Uhr Wettkampfbeginn. ca. 17:00 - 18:00 Uhr Siegerehrungen.  
**Meldungen:** über die jeweiligen Hochschulsporteinrichtungen online unter [www.adh.de](http://www.adh.de) (im passwortgeschützten Bereich).  
**Meldeschluss:** 25.11.2016.  
**Infos:** [www.dhmjudo2016.de](http://www.dhmjudo2016.de)  
 Vollständige Ausschreibung unter [www.adh.de](http://www.adh.de)

## GRUPPE

### Westdeutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Frauen U 18 und Männer U 18

**Ausrichter:** Sport-Union Annen e.V. Abt. Judo.  
**Datum:** Samstag, 26. November 2016.  
**Ort:** Hilgenbaumhalle, Opherdicker Str. 42, 59439 Holzwickede  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:45 Uhr Waage Männer U 18. 12:00 - 12:45 Uhr Waage Frauen U 18.  
**Hinweis:** Für die Teilnahme an den Westdeutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften ist eine gültige Wettkampflizenz des Deutschen-Judo-Bundes erforderlich.  
**Gewichtsklassen:** Männer U 18: -50, -55, -60, -66, -73, -81, +81 kg. Frauen U 18: -44, -48, -52, -57, -63, -70, +70 kg.  
**Mattenzahl:** 4 Matten 6 x 6 m.  
**Meldung:** durch die Bezirksjugendleitungen an Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam, Bielefelder Str. 125, 44625 Herne, Tel.: 0 23 25 / 4 83 97, Fax: 0 23 25 / 94 00 17, E-Mail: [joerg.braeutigam@nwjv.de](mailto:joerg.braeutigam@nwjv.de)  
**Meldegeld:** 75,00 € je Mannschaft werden durch die Bezirksjugendleitungen eingesammelt und auf das Konto des NWJV, IBAN: DE66350603863323400109, BIC: GENODED1VRR überwiesen.  
**Meldeschluss:** 21.11.2016.  
**Ansprechpartner des Ausrichters:** Miriam Dunkel, Grabenstr. 16, 58642 Iserlohn, mobil: 01 78 / 7 11 86 46.  
**Anreise:** A 1 Kreuz Dortmund/Unna, auf die A 44/B 1 in Richtung Essen, Abfahrt Holzwickede/Flughafen in Richtung Ortsmitte, dann Ausschilderung „Hilgenbaumhalle/Schulzentrum“ folgen.  
**Eintrittspreis:** Erwachsene 2,00 €, Jugendliche 6-17 Jahre 1,00 €, Kinder bis 5 Jahre frei.

## LAND

### Informationen zur NWJV-Verbandstagung 2017

**Termin:** Sonntag, 30. April 2017.  
**Ort:** Veranstaltungszentrum der Ruhr-Universität Bochum, Universitätsstr. 150, 44801 Bochum.  
**Antragsfristen:**  
 - Anträge müssen **bis zum 28. Februar 2017** in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.  
 - Anträge zur Satzungsänderung müssen **bis zum 30. Januar 2017** in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.  
 Delegiertenmeldungen müssen **bis zum 19. März 2017** in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.

### Westdeutscher Vereinspokal für Frauen- und Männermannschaften

**Ausrichter:** 1. Judo-Club Mönchengladbach e.V.  
**Datum:** Samstag, 19. November 2016.  
**Ort:** Jahnhalle, Volksgartenstr. 165, 41065 Mönchengladbach.  
**Zeitplan:** 14:00 - 14:45 Uhr Waage Männer. 15:00 - 15:45 Uhr Waage Frauen.  
**Mattenzahl:** 3.  
**Modus:** 5 Gewichtsklassen: Männer: -66, -73, -81, -90, +90 kg, Frauen: -52, -57, -63, -70, +70 kg  
**Startberechtigung:** ab Jahrgang 1999 und älter, nur Vereinsmitglieder, bei den Frauen Kampfgemeinschaft aus zwei Vereinen möglich.  
**Meldungen:** an Christoph Hendrichs, E-Mail: [christoph@psv-duisburg-judo.de](mailto:christoph@psv-duisburg-judo.de)  
**Meldegeld:** 60,00 € pro Mannschaft, zu überweisen auf das Konto des 1. JC Mönchengladbach, IBAN: DE4531050000000090480, BIC: MGLSDE33XXX, SSK Mönchengladbach.  
**Meldeschluss:** 14.11.2016 (Eingang).  
**Anreise:** A 52 Ausfahrt Mönchengladbach-Nord, Richtung Stadtmitte, über die Kaldenkirchener Straße, Bismarckstraße, Erzberger Straße immer geradeaus, hinter der Bahnüberführung an der dritten Ampel links in die Volksgartenstraße, nach ca. 250 m liegt die Halle auf der linken Seite; aus Richtung Düsseldorf: A 44 Richtung Mönchengladbach, Abfahrt 21 Mönchengladbach-Ost (Richtung Flughafen), nach 200 m erste Ampel links Richtung Mönchengladbach-Lürrip, dem Straßenverlauf ca. 1,5 km folgen über zwei Ampeln, bis zum Ende der Straße, am Ende der Straße links auf den Nordring Richtung Lürrip, geradeaus über zwei Ampeln bis zum Kreisverkehr, im Kreisverkehr 1. Ausfahrt rechts, Straßenverlauf bis zum Ende der Straße folgen, am Ende der Straße links auf die Carl-Diem-Straße, 2. Straße rechts in die Volksgartenstraße, 200 m hinter der 1. Ampel liegt die Jahnhalle auf der rechten Seite.  
 Bahn: Mönchengladbach Hbf., Buslinie 006 bis Haltestelle, Jahnhalle.  
**Eintritt:** 2,00 €, Jugendliche 1,00 €

### 22. Landesoffenes Mixed-Turnier für Frauen- und Männermannschaften

**Ausrichter:** 1. JJJC Hatingen.  
**Datum:** Samstag, 10. Dezember 2016.  
**Ort:** Kreissporthalle Südstadt, Goethestr. 34, 45525 Hatingen/Ruhr.  
**Zeit:** 10:00 - 10:45 Uhr Waage. ca. 11:30 Uhr Beginn der Kämpfe.  
**Startberechtigung:** ab Jahrgang 2000 und älter. Die beiden ältesten Jahrgänge der U 18 sind startberechtigt.  
**Gewichtsklassen:** Frauen: -57, -63, -70 und +70 kg. Männer: -66, -73, -81, -90 und +90 kg.  
**Kampfzeit:** 4 Minuten.  
**Meldungen:** unter der Angabe von Verein, Ansprechpartner, Anschrift, voraussichtliche Teilnehmerzahl und Bankangaben zum Einzug des Meldegeldes an: NWJV, z. Hd. Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24, E-Mail: [angela.andree@nwjv.de](mailto:angela.andree@nwjv.de)  
**Meldegeld:** 75,00 € pro Mannschaft.  
**Meldeschluss:** 5.12.2016 (Posteingang).  
**Hinweise:** Wie in den Jahren zuvor soll das Turnier den Abschluss des gemeinsamen Trainings- und Übungsbetriebes der Vereine bilden. Dabei ist insbesondere an die Integration von „nicht-wettkämpfenden“ und „wettkämpfenden“ Judokas gedacht. Wir plädieren wieder an die Fairness der einzelnen Mannschaften und bitten um eine ausgeglichene Mannschaftsstärke - der Einsatz von Kader-, Bundesliga- und ausländischen Kämpfern sollte nur vereinzelt stattfinden, maximal zwei Judokas pro Begegnung. Sonstiges: Es besteht die Möglichkeit aus maximal drei Vereinen eine Kampfgemeinschaft zu bilden (die Starterlaubnis des eigenen Vereins ist an der Waage vorzulegen). Liga-Kämpfer werden wie vereinseigene Kämpfer behandelt.  
**Anreise:** Hatingen liegt zwischen Sprockhövel und Bochum an der B 51. Die Halle befindet sich in Hatingen-Stadtmitte; A 43 Abfahrt Sprockhövel/Hatingen, Richtung Hatingen auf die B 51, Bredenscheider Straße, links auf die Straße Im Bruchfeld, im Kreisverkehr dritte Ausfahrt (Raabestraße), rechts abbiegen (Goethestraße); A 43 Abfahrt Herbede/Hatingen, über Blankenstein, Blankensteiner Straße bis Schulstraße, rechts auf die Martin-Luther-Straße, links auf die Straße Im Bruchfeld, im Kreisverkehr dritte Ausfahrt (Raabestraße), rechts abbiegen (Goethestraße).

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.

# BEZIRKE

## Detmold

### Bezirksturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 12 und U 15

**Ausrichter:** TV Isselhorst von 1894 e.V.  
**Tag:** Sonntag, 27. November 2016.  
**Ort:** Sporthalle der Grundschule Isselhorst, Niehorster Str. 69, 33334 Gütersloh.  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 12 männlich und weiblich. 10:30 - 11:00 Uhr Waage Jugend U 15 männlich und weiblich.  
**Matten:** drei.  
**Meldungen:** ausschließlich per E-Melder an Dennis Muth, E-Mail: dennis\_muth@web.de  
**Meldegeld:** 7,50 € auf folgendes Konto: Volksbank Gütersloh, BIC: GENODEM1GTL, IBAN: DE17478601250200532305. Zahlungsnachweis (Kontoauszug) ist dem Ausrichter vor Waagebeginn vorzulegen. Die Zahlung des Meldegeldes am Wettkampftag erfolgt nur in bar.  
**Meldeschluss:** 21.11.2016.  
**Ansprechpartner des Vereins:** Dennis Muth, Wieselweg 9, 33335 Gütersloh, mobil: 01 70 / 5 36 85 94.

## Düsseldorf

### Bezirksvereinsmannschaftmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 12, Frauen U 18 und Männer U 18

**Ausrichter:** 1. Judo-Club Mönchengladbach e.V.  
**Datum:** Samstag, 19. November 2016.  
**Ort:** Jahnhalle, Volksgartenstr. 165, 41065 Mönchengladbach.  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:45 Uhr Waage Jugend U 12 männlich. 10:00 - 10:45 Uhr Waage Jugend U 12 weiblich. 12:00 - 12:45 Uhr Waage Männer U 18. 13:00 - 13:45 Uhr Waage Frauen U 18.  
**Mattenzahl:** 3.  
**Meldungen:** an Christoph Hendrichs, E-Mail: christoph@psv-duisburg-judo.de  
**Meldegeld:** 60,00 € pro Mannschaft, zu überweisen auf das Konto des 1. JC Mönchengladbach, IBAN: DE4531050000000090480, BIC: MGLSDE33XXX, SSK Mönchengladbach.  
**Meldeschluss:** 14.11.2016 (Eingang).  
**Anreise:** A 52 Ausfahrt Mönchengladbach-Nord, Richtung Stadtmitte, über die Kaldenkirchener Straße, Bismarckstraße, Erzberger Straße immer geradeaus, hinter der Bahnüberführung an der dritten Ampel links in die Volksgartenstraße, nach ca. 250 m liegt die Halle auf der linken Seite;  
 aus Richtung Düsseldorf: A 44 Richtung Mönchengladbach, Abfahrt 21 Mönchengladbach-Ost (Richtung Flughafen), nach 200 m erste Ampel links Richtung Mönchengladbach-Lürrip, dem Straßenverlauf ca. 1,5 km folgen über zwei Ampeln, bis zum Ende der Straße, am Ende der Straße links auf den Nordring Richtung Lürrip, geradeaus über zwei Ampeln bis zum Kreisverkehr, im Kreisverkehr 1. Ausfahrt rechts, Straßenverlauf bis zum Ende der Straße folgen, am Ende der Straße links auf die Carl-Diem-Straße,

2. Straße rechts in die Volksgartenstraße, 200 m hinter der 1. Ampel liegt die Jahnhalle auf der rechten Seite.  
 Bahn: Mönchengladbach Hbf., Buslinie 006 bis Haltestelle, Jahnhalle.  
**Eintritt:** 2,00 €, Jugendliche 1,00 €

## Münster

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

**Ausrichter:** Judogemeinschaft Münster.  
**Datum:** Sonntag, 11. Dezember 2016.  
**Ort:** Dreifachhalle Münster-Hiltrup, Bodelschwingstraße/Ecke Moränenstraße, 48165 Münster.  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:45 Uhr Waage Jugend U 14 männlich. 11:00 - 11:30 Uhr Waage Jugend U 14 weiblich. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Frauen U 17 und Männer U 17.  
**Mattenzahl:** 2-3.  
**Startberechtigt:** U 14: Jahrgänge 2003-2005; U 17: Jahrgänge 2000-2002.  
**Meldung:** an Thomas Schwemmer, E-Mail: SchwemmerT@aol.com  
**Meldegeld:** 7,50 € je Kämpfer/in, zu zahlen an der Waage. Keine Schecks. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung. Nachmeldungen doppeltes Meldegeld.  
**Meldeschluss:** 5.12.2016.  
**Anreise:** A 43 Abfahrt Münster-Süd, Umgehungsstraße Richtung Preußen-Stadion (Hammer Straße), diese Straße weiter Richtung Hiltrup, hinter dem Krankenhaus die zweite Straße links ab (Hummelbrink), über die Hohe Geest hinweg auf die Hülsebrockstraße, zweite rechts ab (Moränenstraße), die Halle befindet sich Ecke Bodelschwingstraße  
**Eintritt:** Erwachsene 2,00 €, Kinder 6-17 Jahren 1,00 €

**Meldegeld:** 6,00 € pro Teilnehmer, bis Meldeschluss auf das Konto des JC Sakura Herzogenrath, IBAN: DE17390400130120240700 bei der Commerzbank Aachen.  
**Meldeschluss:** 14.11.2016.  
**Anfahrt:** aus Aachen kommend: Roermonder Straße nach Herzogenrath-Kohlscheid, an der 1. Ampel am Ortseingang rechts und sofort links in die Kircheichstraße, die 3. Straße links ist die Casinostraße. Die Turnhalle befindet sich ca. 200 m weiter auf der rechten Straßenseite neben dem Fußballplatz.

## Bochum/Ennepe

### Kreisturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11 und U 14

Sichtung Schule/Verein  
**Ausrichter:** DSC Wanne-Eickel - Judo e.V.  
**Ort:** Sporthalle der Grundschule Königstr. 25, 44651 Herne (Stadtteil Eickel).  
**Datum:** Sonntag, 4. Dezember 2016.  
**Zeitplan:** 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 11 männlich. ca. 10:45 Uhr Kampfbeginn. 11:30 - 12:00 Uhr Waage Jugend U 11 weiblich. 12:30 - 13:00 Uhr Waage Jugend U 14 männlich und weiblich.  
**Mattenzahl:** drei Matten 5 x 5 m.  
**Startberechtigt:** U 11: Jahrgänge 2006-2008 ab dem 8. Kyu; U 14: Jahrgänge 2003-2005 ab dem 7. Kyu.  
**Modus:** Poolturnier in gewichtsnahen Pools.  
**Meldung:** männlich und weiblich an Annika Hof zum Berge, Umlandstr. 7, 44791 Bochum, mobil: 01 76 / 30 76 55 19, E-Mail annika@hofzumberge.de. Die Meldung muss unbedingt folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Verein, Jahrgang, Gewichtsklasse, Kyu-Grad, Schule. Für die Meldung sollte der E-Melder benutzt werden.  
**Meldegeld:** 7,50 € pro Kämpfer/in, zu überweisen bis Meldeschluss auf das Konto: Herner Sparkasse, IBAN: DE08432500300013009824, BIC: WELADED1HRN, Kto.-Inh. DSC Wanne-Eickel - Judo, Stichwort „KET U 11/U 14“. Der Überweisungsträger muss den Name des Vereins und die Anzahl der Gemeldeten, getrennt nach Geschlecht und Altersklasse, enthalten. Der Zahlungsnachweis ist dem Ausrichter vor Veranstaltungsbeginn vorzulegen. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes. Bei Nachmeldungen oder verspäteten Meldungen wird doppeltes Meldegeld erhoben.  
**Meldeschluss:** 28.11.2016 (Eingang).  
**Anreise:** A 43 Abfahrt Herne-Eickel, auf die Holsterhauser Straße Richtung Eickel, dieser folgen über die Dorstener Straße hinaus bis zur Kreuzung Dorneburg, dort links in die Königstraße, unmittelbar hinter der Fußgängerampel rechts auf den Parkplatz der Grundschule und Kindertagesstätte.

# KREISE

## Aachen

### 4. Herzogenrather Benjamini - Kreiseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 9

**Ausrichter:** Judo-Club Sakura Herzogenrath e.V.  
**Datum:** Samstag, 19. November 2016.  
**Ort:** Turnhalle der Gesamtschule Europaschule, Casinostraße, 52134 Herzogenrath.  
**Zeitplan:** 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 9 männlich und weiblich bis 28 kg. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 9 männlich und weiblich über 28 kg.  
**Matten:** zwei 5 x 5 m.  
**Gewichtsklassen:** gewichtsnaher Pools. Jungen und Mädchen kämpfen gegeneinander in den jeweiligen Gewichtsklassen.  
**Meldungen:** per E-Melder an turniermeldung@gmx.de und eine Kopie an sakura-marion@t-online.de

### Kreiseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 9

**Ausrichter:** Judoka Rauxel e.V.  
**Ort:** Sporthalle Waldschule, Ahornstr. 34, 44579 Castrop-Rauxel.  
**Datum:** Sonntag, 11. Dezember 2016.  
**Zeit:** Waage 10:00 - 10:30 Uhr. Beginn 11:00 Uhr.  
**Matten:** eine 6 x 6 m.  
**Modus:** Es wird in gewichtsnahen Pools gekämpft.  
**Meldungen:** männlich und weiblich an Annika Hof zum Berge, Bongardstr. 33, 44787 Bochum, mobil: 01 76 / 30 76 55 19, E-Mail annika@hofzumberge.de. Die Meldung muss unbedingt folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Verein, Jahrgang, Gewichtsklasse, Kyu-Grad. Für die Meldung sollte der E-Melder benutzt werden.  
**Meldegeld:** 7,50 € je Kämpfer/in, zu überweisen bis zum Meldeschluss auf das Konto: Judoka-Rauxel e.V., Sparkasse Vest Recklinghausen, IBAN DE66426501500000908822, BIC: WELADED1REK. Bei Nachmeldungen und verspätet eingehenden Meldungen wird doppeltes Meldegeld erhoben, zu zahlen vor der Waage in bar. Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes.  
**Meldeschluss:** 5.12.2016.  
**Ansprechpartner des Ausrichters:** Nina Koch, Bahnhofstr. 288, 44579 Castrop-Rauxel, Tel.: 0 23 05 / 53 28 15, mobil 01 76 / 30 71 07 45.  
**Anreise:** BAB 42 Abfahrt Castrop-Rauxel, auf die B 235 in Richtung Datteln, nächste Ampel links in die Straße Europaplatz, im Kreisverkehr die erste Ausfahrt nehmen in die Bahnhofstraße, vor dem Hauptbahnhof links in die Straße Berliner Platz (wird zur Victorstraße), 5. Straße (Eichenweg) links, dem Straßenverlauf folgen in die Ahornstraße. Die Halle liegt neben der Waldschule.

### Bonn

#### 24. Kreisoffene Stadtmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 9, U 12, U 15, Frauen U 18, Männer U 18, Frauen und Männer

**Ausrichter:** Polizei-Sportverein Bonn e.V.  
**Ort:** Hardtberghalle, Gaußstraße, Bonn.  
**Zeitplan:** **Samstag, 3. Dezember 2016:** 11:00 - 11:30 Uhr Waage Jugend U 9 männlich und weiblich. 13:15 - 13:45 Uhr Waage Jugend U 15 männlich. 13:45 - 14:15 Uhr Waage Jugend U 15 weiblich. 16:00 - 16:30 Uhr Waage Frauen U 18, Männer U 18, Frauen und Männer. **Sonntag, 4. Dezember 2016:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 12 weiblich. 10:30 - 11:00 Uhr Waage Jugend U 12 männlich.  
**Mattenzahl:** 3 oder 4.  
**Meldung:** per E-Melder bis spätestens 28.11.2016 an Kai-Uwe\_Windeck@web.de  
**Meldegeld:** 10,00 € je Kämpfer. Nachmeldungen 13,00 € je Kämpfer auf das Vereinskonto: Volksbank BonnRhein-Sieg eG, IBAN: DE67380601863201710013, BIC: GENODED1BRS mit Angabe von Verein, Teilnehmer und Vermerk „STM 2016“. Beleg zur Stadtmeisterschaft bitte mitbringen.  
**Hinweis:** Für Samstag direkt mitmelden: Bei genügend Meldungen führen wir eine Mannschaftsmeisterschaft für Senioren m + w durch. Meldegeld 15,00 € je Mannschaft, Gewichtsklassen: m -65, -75, -85, +85 kg, w -52, -63, -78, +78 kg.

### Unna-Hamm-Dortmund

#### Advent-Turnier - Kreiseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 9, U 12 und U 15

**Ausrichter:** JC Pelkum-Herringen e.V.  
**Ort:** Kopernikusschule, Kobbenskamp, Hamm-Pelkum (Neu: Alfred-Delpschule).  
**Datum:** Sonntag, 4. Dezember 2016.  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:45 Uhr Waage Jugend U 9 männlich und weiblich und Jugend U 12 weiblich. 10:00 Uhr Beginn. 11:30 - 12:15 Uhr Waage Jugend U 12 männlich und Jugend U 15 männlich und weiblich. ca. 12:30 Uhr Beginn.  
**Matten:** 3 Matten 5 x 5 m oder 6 x 6 m.  
**Meldungen:** unter Angabe von Name, Vorname, Gewicht, Geburtsdatum, Verein per E-Mail an uwe.helmich@gmx.de  
**Meldegeld:** 7,50 €/Teilnehmer-in, durch Anweisung bei Meldung: Volksbank Hamm, BIC: GENODEM1DOR, IBAN: DE17441600142101186800. Nachmelder zahlen doppelt. Beleg beim Turnier vorlegen.  
**Meldeschluss:** 28.11.2016.  
**Anreise:** BAB Münster-Bremen (A 1), Abfahrt Hamm, Werne, Lünen, Bergkamen, in Richtung Hamm fahren, nach ca. 800 m in Richtung Pelkum, bis Straßenende, dann links bis zur Brücke (Ampel), geradeaus (nicht Vorfahrtstraße benutzen!), dann 2 x rechts bis zur Schule.

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.

IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER IN SACHEN

# BUDO



SCHNELL – FLEXIBEL – KOMPETENT.



PHOENIX

BUDOSPORT



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

# QUALIFIZIERUNG

## Trainer C-Verlängerung Leistungs-/Breitensport - LG 01/17

**Datum:** Sonntag, 22. Januar 2017.

**Ort:** Köln-Pulheim.

**Zeit:** 10:00 - 16:30 Uhr.

**Inhalte:** Rhythmisierung von Judotechniken, ausgewählte Spiel- und Übungsformen zur Technikschiulung sowie zur Schulung der Team- und Persönlichkeitsentwicklung, Randori- und Entspannungsformen.

**Umfang:** 7,5 Lerneinheiten

**Referenten:** Daniel Lachmann und Michael Weyres.

**Zielgruppen:** Trainer C-Lizenzinhaber, die ihre Lizenz verlängern lassen möchten; am Thema interessierte Judokas mit ausreichend Vorkenntnissen (3. Kyu).

**Kosten:** 25,00 €

**Verpflegung:** Mittagsimbiss.

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 9.1.2017 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

## Trainer C-Grundausbildung A (Basismodul) - LG 20/17

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

**Termine:** 27./28. Januar 2017 und 10./11. Februar 2017.

**Zeit:** jeweils Freitags 17:30 Uhr bis Samstags, 20:30 Uhr.

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

**Umfang:** 30 Lerneinheiten.

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

### Anmeldeschein für Lehrgang Nr. \_\_\_\_\_ / 2017

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ/Wohnort: .....

Tel.-Nr. pr.: ..... d.: ..... Verein: .....

Mobil: ..... Geburtsdatum: .....

Ich besitze folgende Lizenz (falls vorhanden): ..... E-Mail: .....

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

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

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

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

Ich/wir ermächtige/n den Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e.V. (NWJV), Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE62ZZZ00000346016) Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weisen ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom NWJV auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber: .....

Anschrift des Kontoinhabers: .....

IBAN: .....

BIC: .....

Geldinstitut: .....

Datum ..... Rechtsverbindliche Unterschrift des Kontoinhabers

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

**Kosten:** 160,00 €

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

**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 20.12.2016 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

# NWDK

## Kreis Bielefeld

### 1. Kyu-Lehrgang

**Ausrichter:** NWDK Kreis Bielefeld/Wiedenbrücker TV.

**Ort:** Piussschulturnhalle, Schulstr. 11, 33378 Rheda-Wiedenbrück.

**Datum:** Samstag, 3. Dezember 2016.

**Zeit:** 9:00 - 15:00 Uhr.

**Teilnehmer:** Interessierte Judokas ab 4. Kyu.

**Themen:** Prüfungsprogramme 3.-1. Kyu, Nage-no-kata 3.-1. Kyu.

**Referenten:** Rainer Andruhn, 6. Dan, Jörg Zimmermann, 2. Dan, N.N.

**Meldung:** schriftlich nur durch den jeweiligen Verein bis zum 28.11.2016 unter Angabe der Teilnehmerzahl und Kyu-Grad an den KDV, Fax: 0 52 42 / 5 59 40, E-Mail: Rainer.Andruhn@nwdk.de

**Teilnehmergebühr:** 5,00 € pro Teilnehmer, in bar am Lehrgangstag zu zahlen.

**Sonstiges:** Gültiger Judopass ist vorzulegen. Bei zu geringer Teilnehmerzahl fällt der Lehrgang aus.

### 1. Kyu-Prüfung

**Ausrichter:** NWDK Kreis Bielefeld/Wiedenbrücker TV.

**Ort:** Turnhalle der Piussschule, Schulstraße, 33378 Rheda-Wiedenbrück.

**Datum:** Sonntag, 18. Dezember 2016.

**Zeit:** 9:00 - 15:00 Uhr.

**Teilnehmer:** ab 3. Kyu möglich.

**Prüfer:** werden vom KDV eingesetzt.

**Meldung:** schriftlich nur durch den jeweiligen Verein bis zum 10.12.2016 unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, letzte Prüfung, Judopass-Nummer an den KDV, Fax: 0 52 42 / 5 59 40, E-Mail: Rainer.Andruhn@nwdk.de

**Teilnehmergebühr:** 4,00 € pro Prüfling, am Prüfungstag in bar zu zahlen.

**Sonstiges:** Gültiger Judopass ist von jedem Teilnehmer vorzulegen. Bei zu geringer Teilnehmerzahl fällt die Prüfung aus. Die Prüflinge haben ihre Teilnehmermarke/Urkunde selbst mitzubringen.

## Kreis Bonn

### Kyu-Kata-Vorbereitungslehrgänge 8.-2. Kyu

**Termine:** Mittwochs, 23.11.2016, 14.12.2016, 25.01.2017, 08.02.2017 und 15.03.2017.

**Zeit:** jeweils 18:00 - 19:30\* Uhr (\*voraussichtliches Lehrgangsende; abhängig von Bedarf/Teilnehmerzahl).

Ein Querseinstieg ist jederzeit - nach Rücksprache - möglich!

**Ort:** Sporthalle des Collegium Josephinum, Kölnstr. 413, 53117 Bonn. Die Sporthalle befindet sich hinter dem Schulkomplex.

**Themen:** Praxis und Theorie zur Vorbereitung des Kyu-Kata-Turniers am 02.04.2017 in Bonn.

**Referenten:** KDV-Team Bonn.

**Teilnehmergebühr:** keine.

**Mitzubringen:** Judogi (weiß!), Badeslipper, gültiger Judo-Pass.

**Meldung:** per E-Mail an [kdv-bonn@web.de](mailto:kdv-bonn@web.de) auf dem Formular „Lehrgangsanmeldung“ bis 24 Stunden vor der jeweiligen Veranstaltung ist notwendig, damit ausreichendes Informationsmaterial für die Teilnehmer zur Verfügung gestellt werden kann.

## Kreis Krefeld

### NWDK-Lehrgang zum 1. und 2. Kyu

**Termine:** Samstag, 19. November 2016 und Samstag, 26. November 2016.

**Zeit:** Beginn 14:00 Uhr. Ende 18:00 Uhr.

**Ort:** Krefeld, Gladbacher Str. 601 (Dojo des PSV Krefeld), Gladbacher Straße stadtauswärts, vor der Brücke rechts halten (Schild Bezirkssportanlage folgen), nächste Straße wieder rechts, am Ende der Straße befindet sich die Sportplatzanlage.

**Thema:** Vorbereitung zur Prüfung auf den 1. bzw. 2. Kyu.

**Sonstiges:** Für den 1. Kyu Pflichtlehrgang, wenn die Prüfung im Verein abgelegt wird. Der Lehrgang darf zur Prüfung nicht älter als zwei Jahre sein.

**Anmeldung:** über den Verein erforderlich, E-Mail: [hgeorgberndt@aol.com](mailto:hgeorgberndt@aol.com)

**Referenten:** Steven Utracik, 5. Dan, Tanja Utracik, 4. Dan.

**Zielgruppe:** Alle, die sich auf die Kyu-Prüfungen vorbereiten möchten.

**Kosten:** 10,00 €

Die Teilnahme richtet sich nach den jeweils gültigen Ordnungen.

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

## Kreis Ostwestfalen

### 1. Kyu-Vorbereitungslehrgang mit anschließender Prüfung

**Termine:** Samstag, 19. November 2016, Samstag, 10. Dezember 2016 und Samstag, 17. Dezember 2016 (Prüfungstermin).

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

**Ort:** Dojo Welver (Börde Union).

**Referenten:** José Pereira, 6. Dan, Eddy Covyn, 4. Dan. Prüfer werden noch benannt.

**Teilnehmerkreis:** Alle Anwärter 1. Kyu, 2. Kyu, Nicht-Anwärter mit einer Eigenbeteiligung von 5,00 € pro Tag.

**Meldungen:** José Pereira, Benninghauser Str. 179, 59556 Lippstadt.

**Anmerkung:** Anmeldung zum Lehrgang erfolgt über den Verein, damit der Versicherungsschutz gewährleistet ist. Der Veranstalter lehnt Haftungsansprüche jeglicher Art ab. Gültigen Judopass am ersten Lehrgangstag bitte vorlegen. Bitte per E-Mail oder telefonisch anmelden. Am zweiten Lehrgangstag müssen die Prüfungsteilnehmer selbst die Urkunde und die Prüfungs-marke mitbringen.

## Kreis Warendorf/ Münster

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

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

**Termine:** 07.01., 14.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 18.03., 25.03., **01.04., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 02.12., 09.12.2017.**

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

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

**Referenten:** Heinz Aschhoff, Dieter Hanning.

**Zielgruppe:** Judokas ab 5. Kyu.

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

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

**Sonstiges:** Kurzfristige Terminänderungen möglich. Mögliche Lehrgangstermine in den Ferien in Abstimmung mit der Stadt Beckum (fett gedruckt).

### Kyu-Prüfer-Lizenzlehrgang für Aspiranten

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

**Datum:** Samstag, 3. Dezember 2016.

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

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

**Referent:** Heinz Aschhoff.

**Kosten:** keine.

**Meldung:** an Heinz Aschhoff, E-Mail: [heinz.aschhoff@online.de](mailto:heinz.aschhoff@online.de) oder Klaus-Dietmar Kroll, E-Mail: [judo-krolli@t-online.de](mailto:judo-krolli@t-online.de)

**Besonderes:** Judoanzug und Schreibzeug sind mitzubringen. Zweiter Lehrgang am 21.01.2017 in Beckum.

## Bezirksprüfung Bezirk Mönchengladbach

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** JJJC Nettetal.  
**Datum:** Samstag, 26. November 2016.  
**Zeit:** Beginn 14:00 Uhr.  
**Ort:** Blumenallee, 41334 Nettetal.  
**Leitung:** Werner Dermann, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** je nach Teilnehmerzahl (maximal 25,00 €).

## Landeslehrgang Bezirk Köln

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TSV Bayer Dormagen.  
**Datum:** Samstag, 26. November 2016.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Am Höhenberg 40, 41539 Dormagen.  
**Referenten:** Reinhard Ogrodnik und Jörg Schallenberg.  
**Themen:** Prüfungsprogramm bis einschließlich 1. Kyu.  
**Kosten:** 15,00 €

## Bezirksprüfung Bezirk Arnsberg

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** SV Menden.  
**Datum:** Sonntag, 27. November 2016.  
**Zeit:** Beginn 11:00 Uhr.  
**Ort:** Werringerstr. 4, 58708 Menden.  
**Leitung:** Ralf Krämer, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** je nach Teilnehmerzahl (maximal 25,00 €).

## Landeslehrgang Jugend Bezirk Bielefeld

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** PSV Bielefeld.  
**Datum:** Samstag, 3. Dezember 2016.  
**Zeit:** 13:00 - 16:00 Uhr.  
**Ort:** Realschule, Kölner Str. 40, 33647 Bielefeld.  
**Referent:** Brian Smith, 3. Dan, Bezirksvertreter.  
**Thema:** Prüfungsvorbereitung.  
**Kosten:** 5,00 €

## Dan-Prüfung 3 (U45/UE45)

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** PTSV Aachen e.V.  
**Datum:** 3./4. Dezember 2016.  
**Zeit:** Eintreffen 10:00 Uhr. Start 11:00 Uhr.  
**Ort:** Eulersweg 15, 52070 Aachen.  
**Leitung:** Michael Maas, 6. Dan, Referent Prüfungswesen, Robby Prümm, 8. Dan, Referent Senioren.  
**Kosten:** 70,00 €  
**Vermerk:** Gebühr bitte zeitgleich zur Anmeldung auf das Verbandskonto überweisen: NWJJV, IBAN: DE77370501981900556307, BIC: COLSDE33XXX, Spk Köln-Bonn, Verwendung: Dan-Prüfung 3, [Name, Vorname] Überweisungsnachweis muss zur Prüfung vorgelegt werden.  
**Meldung:** Anmeldeformular (siehe NWJJV-Homepage/Downloads) zusammen mit Nachweiskopien spätestens sechs Wochen vor der Prüfung an den zuständigen Bezirksvertreter senden.  
Bitte Überweisungsnachweis zusammen mit dem DJJV-Pass zu Beginn der Veranstaltung vorlegen.

## Bezirksprüfung Bielefeld

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** Bitte Homepage des NWJJV beachten!  
**Datum:** Samstag, 10. Dezember 2016.  
**Zeit:** Beginn 11:30 Uhr.  
**Ort:** Bitte Homepage des NWJJV beachten!  
**Leitung:** Brian Smith, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** maximal 25,00 €

## Landeslehrgang Technik

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** Dokan Hagen.  
**Datum:** Samstag, 10. Dezember 2016.  
**Zeit:** 15:00 - 19:00 Uhr.  
**Ort:** Zur Turnhalle, 58091 Hagen.  
**Referent:** Klaus Abel, 5. Dan.  
**Themen:** Atemi- und Pratzearbeit.  
**Kosten:** 15,00 €

## Bezirksprüfung Siegen

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Littfeld  
**Datum:** Sonntag, 11. Dezember 2016.  
**Zeit:** Beginn 10:00 Uhr.  
**Ort:** Turnhalle der Grundschule, 57223 Kreuztal-Littfeld.  
**Leitung:** Frank Zimmermann, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** maximal 25,00 €

## Bezirksprüfung Köln

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TSV Bayer Dormagen.  
**Datum:** Samstag, 17. Dezember 2016.  
**Zeit:** Beginn 10:00 Uhr.  
**Ort:** Am Höhenberg 40, 41539 Dormagen.  
**Leitung:** Jörg Schallenberg, Bezirksvertreter.  
**Kosten:** 25,00 €  
**Vermerk:** offen für alle Kyu-Grade.

## Pflichtlehrgang gem. Prüfungsordnung

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Littfeld.  
**Thema:** Notwehr, Nothilfe, Rechtslage zu Hilfsmittel.  
**Datum:** Sonntag, 29. Januar 2017.  
**Zeit:** 10:00 - 14:00 Uhr.  
**Ort:** Turnhalle der Grundschule, Adolf-Wurm-bach-Straße, 57223 Kreuztal-Littfeld.  
**Referent:** Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrwart des NWJJV e.V.  
**Kosten:** 15,00 €  
**Vermerk:** Bekleidung - weißer Gi.  
**Meldung:** 14 Tage vorher bei der Geschäftsstelle des NWJJV e.V.

## Lehreinweisung

Lehrgang für Neuerteilung und Verlängerung, 15 UE bei abgelaufener Lizenz  
**Meldung:** schriftlich bis spätestens vier Wochen vorher mit Angabe von Name, Verein und Graduierung an die Geschäftsstelle des NWJJV e.V.  
**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Eichen.  
**Datum/Zeit:** Samstag, 11. Februar 2017, 10:00 - 18:00 Uhr Theorie (Seminarraum). Sonntag, 12. Februar 2017, 10:00 - 14:00 Uhr (Dojo). Prüfung am Sonntag, 26. Februar 2017, ab 10:00 Uhr (Dojo).

**Ort:** Seminarraum des TV Eichen, Jahnstr. 11, 57223 Kreuztal-Eichen; Dojo des TV Eichen, Schulzentrum Stählerwiese, 57223 Kreuztal.  
**Referent:** Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrreferent NWJJV e.V.  
**Kosten:** 25,00 €  
**Vermerk:** Die Lehreinweisung hat nach Erwerb eine Gültigkeit von zwei Jahren und kann innerhalb dieser Zeit mit einem speziell hierfür ausgeschrieben Lehrgang von 5 UE verlängert werden. Sind die zwei Jahre jedoch abgelaufen, muss die Lehreinweisung mit 15 UE verlängert werden. Eine Prüfung wird nicht abverlangt. Nächste Lehreinweisung: 16/17.09.2017 und 01.10.2017. Nächste Verlängerung 5 UE (bei gültiger Lizenz) am 30.04.2017. Die Lehrgangsgebühr ist vor Ort zu entrichten!  
**Anfahrt Dojo:** A 4/HTS Abfahrt Kreuztal, links abbiegen, nach ca. 100 m an der Kreuzung links (geradeaus Aral-Tankstelle) Richtung Olpe auf Hagener Straße, nächste rechts in die Waldstraße, nach 100 m wieder rechts in die Stählerwiese, führt direkt auf den Parkplatz der Dreifachhalle. Eingang liegt auf der anderen Hallenseite.  
**Anfahrt Seminarraum:** A 4/HTS Abfahrt Krombach, nach ca. 3 km rechts Richtung Krombach, durch Krombach durchfahren bis Kreuztal-Eichen, hier nach ca. 350 m rechts in die Jahnstraße, nach 150 m rechts auf den Parkplatz. Die Turnhalle befindet sich gegenüber dem Parkplatz.  
A 45 Abfahrt Olpe-Süd auf A 4 Richtung Kreuztal fahren, dann weiter wie oben ...

## Vereinsangebot

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

## Datenschutz

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

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

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

# Tag des Judo



**DJJB**

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

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

**... mehr dazu unter: [www.judobund.de](http://www.judobund.de)**