

Der Budoka

K 10339

Dezember 2020
4,50 €



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

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



SEITE 7

Judo:
Europameisterschaften in Prag



Titelthema:
Taiso
- die traditionelle
japanische
Bewegungsform

Seite 4

SEITE 31

Ju Jitsu:
Hanbo-Prüfung
in Düren



SEITE 36

Taekwon-Do:
Dan-Vorbereitung
und Prüfung





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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

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

AIKIDO

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.

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

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

HAPKIDO

Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

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

TAEKWONDO

Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.

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

JIU-JITSU

Jiu-Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.

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

JUDO

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

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

KARATE

Karateverband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

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

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

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

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

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

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

JU-JUTSU

Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.

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

KENDO

Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband e.V.

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

WUSHU

Wushu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

MUAY THAI

Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Wir müssen durchhalten!

Körperkontakt und Indoor – das gehört normalerweise zum Kampfsport dazu. Daher ist der Kampfsport in Corona-Zeiten der Sport mit den stärksten Einschränkungen. Im Lockdown geht dann so gut wie gar nichts mehr. Jeder ist auf sich gestellt und muss alleine schauen, wie er sich sportlich bei Laune hält. Der Sportverein kann hier Anregungen geben, Trainingspläne vorschlagen und vielleicht ein Online-Training anbieten.

Der Landessportbund NRW bietet Sportvereinen finanzielle Unterstützung für die Gestaltung und Bereitstellung von digitalen Sportangeboten. Gefördert werden Online-Live-Sportangebot oder Online-Videos zur Anleitung von Bewegung und Sport für die Zielgruppen Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren sowie die benötigte technische Ausstattung (z.B. Webcam, Stativ, Mikrofon aber auch Lizenzen zu Konferenz- und Kommunikationsplattformen (zoom, etc.). Jede Maßnahme wird mit 300 Euro gefördert. Förderfähig sind Ausgaben, die im Zusammenhang mit der Organisation der Angebote anfallen. Je Sportverein oder Bund sind maximal vier Maßnahmen möglich, die Abrechnung von technischen Ausstattungsgegenständen ist nur einmalig möglich.

Dieses reduzierte Sportangebot ist mal was ganz anderes, macht auch Spaß, kann aber auf Dauer die Mitglieder nur schwer bei der Stange halten. Ein solches Alternativangebot wird bis jetzt nur von einem Bruchteil der Mitglieder angenommen.

Wir müssen weiter Durchhalteparolen ausrufen und Überzeugungsarbeit leisten, wie wichtig das Vereinsleben ist und erst recht in Zukunft wieder sein wird. Nicht ohne Grund gibt es im Deutschen Olympischen Sportbund 27,5 Millionen Mitglieder. Beim Kampfsport müssen wir immer wieder die Vermittlung von Werten ganz besonders in den Vordergrund stellen.

„Es ist wichtig, dass allen Vereinen und Verbänden nach den Beschränkungen vom November 2020 schnellstmöglich wieder die Möglichkeit eröffnet wird, Sportangebote zu unterbreiten, zumindest zu den Regelungen vor dem 28.10.2020 zurückzukehren“ heißt es in einem Appell der Präsidenten der Landessportbünde und von DOSB-Präsident Alfons Hörmann an die Ministerpräsidenten und Regierenden Bürgermeister der Länder.

Realistisch gesehen müssen wir damit rechnen, dass es noch viele Wochen Einschränkungen geben wird. Nur konsequente Hygienekonzepte, gegebenenfalls Training mit festen Partnern, mit Matteninseln und in kleinen Gruppen, eventuell auch outdoor – sofern die Coronaschutzverordnung dies zulässt – werden uns in nächster Zeit helfen, einen Trainingsbetrieb zu gewährleisten. Wir müssen durchhalten!

Die Redaktion des „Budoka“ wünscht allen Lesern ein gesundes und frohes Weihnachtsfest, einen angenehmen Jahreswechsel und alles Gute für 2021!

Erik Gruhn

INHALT 12/2020

Der
Budoka

Verbände

- Nordrhein-Westfälischer **Judo**-Verband 4
- Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium 41
- Deutscher **Jiu Jitsu** Bund Nordrhein-Westfalen 30
- Nordrhein-Westfälischer **Ju Jutsu** Verband 31
- Wushu**-Verband Nordrhein-Westfalen 32
- Nordrhein-Westfälischer **Taekwon-Do** Verband 36

Themen



„Moderne Sportstätten 2022“ – JC Welver nutzt das Förderprogramm des Landes NRW

SEITE 10

Wushu: Ursprung und Historie des Shaolin Kempo



SEITE 32

Krafttraining, Teil 120: Ausfallschritt mit Seitheben 19

Titelseite: Der Deutsche Judo-Bund (DJB) und der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) haben sich auf den Weg gemacht „Taiso“, die traditionelle japanische Bewegungsform, neu aufzuarbeiten und zu strukturieren, um sie als Trainingsform in den Vereinen zu etablieren. **Fotos: Lisa Binner, Leon Petzoldt, Angela Andree**

Bestellschein 16

Ausschreibungen 41

Impressum 42



Vahid in einer typischen Taiso-Bewegung

Taiso

- das vierte Element des Judo

Mit Beginn des ersten Covid-19-Lockdowns hatten sich der Deutsche Judo-Bund (DJB) und der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) auf den Weg gemacht „Taiso“, die traditionelle japanische Bewegungsform, neu aufzuarbeiten und zu strukturieren, um sie als Trainingsform in den Vereinen zu etablieren. Taiso soll dabei als ein ergänzender Trainingsinhalt im Judosport verstanden werden und keinesfalls für sich alleine stehen. Demzufolge wurde Taiso auch als viertes Element des Judo definiert – ein ebenso wichtiger Trainingsinhalt wie Kata, Randori und Shiai! Acht Monate nach dem Beginn des Projektes gilt es ein erstes Fazit zu ziehen ...

Die Entwicklung von Taiso stimmt optimistisch ...

... auch wenn sich zahlenmäßig noch keine Ergebnisse aufzeigen lassen, was aber in der aktuellen Covid-19-Pandemie auch nicht möglich ist. Doch was haben wir bisher erreicht?! Die Bedeutsamkeit, Taiso als viertes Element im deutschen Judo zu platzieren, verlief unproblematisch. Jede Judo-Trainerin und jeder Judo-Trainer kennt die judospezifische Gymnastik, ist mit ihr vertraut bzw. unterrichtet sie bereits. Von Anfang an wurde Taiso nicht als „Entdeckung“ einer neuen Sportart vermittelt, sondern als bekannte Trainingsform, die sich gewinnbringend in den Trainingsalltag eines Judoka integrieren lässt. Das als innovativer Prozess gestaltete Konzept gibt Ziele und Inhalte vor, in welche Richtung sich Taiso im DJB entwickeln soll. Die parallel geschaffene Plattform djb-taiso.dokume.net zeigt exemplarisch verschiedene Trainings- und Übungsformen auf und gibt den Vereinen wertvolle Tipps für die Umsetzung im Vereinsalltag.

Aktuelle Informationen gibt es auf djb-taiso.dokume.net



Marcus und Dirk bei Dreharbeiten zu Taiso

Die Plattform wird augenblicklich aktualisiert und kategorisiert, ebenso werden weitere Taiso-Inhalte, die bereits gefilmt wurden, sukzessive ergänzt und veröffentlicht. Parallel dazu wurde Taiso, als eigenständige Trainingsform, in allen Trainer C-Ausbildungen, in den Trainerassistentenausbildungen, in der NWJV-Jugend-Sommerschule/dem Talentcamp sowie im Bereich der Trainer B-Ausbildung und Klausurtagung „Bewegt ÄLTER werden“ vermittelt.



Taiso als Ausbildungsinhalt der Trainerassistentenausbildung

Dem NWJV ist es in der Zeit von Juni bis Oktober 2020 glücklicherweise gelungen, relativ viele Maßnahmen unter den jeweiligen bestehenden Covid-19-Schutz- und Hygienemaßnahmen erfolgreich durchzuführen. Erfreulicherweise trat bei den durchgeführten Maßnahmen kein einziger positiver Covid-19-Fall auf, so dass das Taiso-Projekt direkt in die praktische Verbandsarbeit umgesetzt werden konnte! Hier gilt unser ausdrücklicher Dank allen beteiligten Trainern, Referenten, Helfern und Teilnehmern, die zusammen mit der Hauptberuflichkeit und den beteiligten Sportschulen, die Durchführung der Maßnahmen möglich gemacht haben. Die positiven Rückmeldungen aller Beteiligten, vor allem der teilnehmenden Judokas, zu Taiso stimmen zuversichtlich, dass sich Taiso als fester Bestandteil im Vereinsalltag etablieren kann.



Auch judospezifische Übungsformen gehören ebenso zu Taiso ...



... wie Übungsformen aus dem Pilates

(linkes Bild: Jan und Jens, rechtes Bild: Ilka)

Tolle bundesweite Taiso-Auftaktveranstaltung am 1. November in Hennef

Die richtigen Entscheidungen in Zeiten von Covid-19 zu treffen, stellt nicht nur die Politik vor große Herausforderungen. Aufgrund der bis dato guten Erfahrungen mit der Durchführung von Maßnahmen, hatten der DJB und der NWJV die Entscheidung getroffen, den ersten bundesweiten Aktionstag „Taiso“ in der Sportschule Hennef unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln durchzuführen. Mit dem Ziel kontaktlos, aber doch energievoll Körper und Geist zu trainieren, fand die Veranstaltung statt. Mit dem Wissen, dass Taiso eine ideale Ergänzung für den Judoka bzw. das Judotraining ist, eröffnete der wie immer bestens gelaunte Alexander von der Groeben den Aktionstag. Nach Grußworten durch den NWJV-Präsidenten und DJB-Vizepräsidenten Andreas Kleegräfe sowie den DJB-Vizepräsident Carl Eschenauer, folgte das erste Impulsreferat.



Michael beim Taiso mit dem Judogürtel (Obi)



Interessante Vorträge und bestens aufgelegte Redner gestalteten zusammen mit dem Moderator Alexander von der Groeben das Vormittagsprogramm und die Diskussionsrunden

Wer bis dato noch nicht wusste, was ein Impulsreferat ist, wurde spätestens bei der Definition des Begriffs durch Alexander aufgeklärt. Jetzt gehörte es Erik Goertz, Impulsgeber von Taiso, die Gedanken von Taiso und die Implementierung als viertes Element im Judo zu erläutern. Wer Erik kennt, weiß, wie impulsiv und begeisternd er vortragen kann, so dass am Ende nicht nur die Begriffsdefinition geklärt war, sondern vor allem warum sich Judokas und die Vereine mit Taiso beschäftigen müssen. In dem nachfolgenden Vortrag von Wolfgang Dax-Romswinkel wurde deutlich, dass die Wurzeln von Taiso unmittelbar mit der Entwicklung von Judo in Zusammenhang stehen. Wolfgang gab einen sehr interessanten Einblick in die Judo-Geschichte und Philosophie – und damit auch in Taiso. Den Blick aus der Vergangenheit in die Gegenwart gaben im anschließenden Vortrag Dirk Mähler und Marcus Temming. Die Entwicklung von und im Altersverlauf, vor allem das Beibehalten einer guten Kraftfähigkeit, ist für den Alltag unabdingbar. Eine gute Kraftfähigkeit schützt den gesamten Organismus – den aktiven genau wie den passiven Bewegungsapparat – und sollte regelmäßig trainiert werden. Taiso ist hier ein hervorragendes Trainingsmittel, wie die im Anschluss an den Vortrag aufgezeigten Übungsformen mit dem Deuserband verdeutlichten. In den zwei anschließenden Diskussionsrunden, die von Alexander moderiert wurden, kam es zu einem interessanten Austausch zwischen den Rednern, Referenten und dem Publikum.



Interessierte Teilnehmer

Zweiter Lockdown folgte am 2. November

Auch wenn der zweite Lockdown als „wellenförmig“ bezeichnet wird, setzt er die Judo-Vereine wieder „matt“. Wir appellieren deshalb an alle Vereine, lasst euch nicht unterkriegen und versucht den Kontakt zu euren Mitgliedern zu halten. Sei es digital in Form von (Taiso-)Angeboten, Kyu-Prüfungen, Workouts, per E-Mail/Telefon oder eines persönlichen Briefes (Weihnachten naht) oder mit alternativen Angeboten ... Nutzt die Kanäle des DJB und des NWJV – hier werden verschiedene (Trainings-)Angebote offeriert, die ihr euren Mitgliedern unterbreiten könnt. Wie uns Rückmeldungen der Vereine gezeigt haben, ist dies nach dem ersten Lockdown einigermaßen gut gelungen, versuchen wir es für den Wiedereinstieg erneut. Bis dahin können sich Judokas mit Taiso-Inhalten körperlich und geistig fit halten bzw. ihr psychisches und physisches Gleichgewicht trainieren. Der NWJV wird im kommenden Jahr weitere Fortbildungen und Aktionstage zum Taiso anbieten, um das Thema noch stärker in die Vereine zu bringen. Dabei gilt nach wie vor das Motto: „Vom Taiso zum Judo und/oder vom Judo zum Taiso!“.

Text: Angela Andree

Fotos: Lisa Binner, Leon Petzoldt, Angela Andree




Staffelstab-Übergabe beim Taiso-Projekt: Die beiden DJB-Vizepräsidenten Andreas Kleegräfe (Verbandsentwicklung) (links) und Carl Eschenauer (Breitensport)

Nach der Mittagspause standen drei Workshop-Phasen zu jeweils drei unterschiedlichen Themen zur Auswahl. Die Teilnehmer konnten zwischen „Taiso – á la France“ (Sarah Loko Gürschner), „Yoga & Judo“ (Nicole Riquier), „Tai sabaki“ (Wolfgang Dax-Romswinkel), „Taiso mit dem Judo-Gürtel“ (Michael Weyres), Vertiefung „Geschichte & Philosophie von Taiso“ (Wolfgang Dax-Romswinkel) sowie „Taiso - das Kommunikationskonzept!“ (Carina Hagen) wählen. In allen Workshops war eine tolle Stimmung, die Referenten waren bestens aufgelegt und gleiches galt für die teilnehmenden Judokas.



Anspruchsvoll, aber vor allem mit viel Spaß wurde in der Praxis unterrichtet



Johannes Frey in seinem Kampf gegen Olympiasieger und Weltmeister Lukas Krpalek aus Tschechien
(Foto: EJU/Carlos Ferreira)

Europameisterschaften in Corona-Zeiten

Frey-Brüder erreichen das Achtelfinale - DJB-Frauen erkämpfen vier Medaillen

Bereits im Frühjahr sollten die kontinentalen Titelkämpfe in der tschechischen Hauptstadt Prag ausgetragen werden, wurden dann aber wegen der Corona-Pandemie bis in den November verschoben. Das deutsche Team hatte im Februar beim Heim-Grand-Slam in Düsseldorf den letzten internationalen Auftritt gehabt. Die Titelkämpfe an der Moldau fanden unter strengsten Sicherheitsvorkehrungen statt. Jede Athletin und jeder Athlet musste bereits vor der Anreise zwei negative PCR-Tests vorweisen und wurde vor Ort zwei Tage vor dem Wettkampf, am Wettkampftag selbst und vor der Abreise ein weiteres Mal getestet. Der als „Bubble“ (Blase) bezeichnete Bereich von Hotel und Wettkampfhalle durfte nicht verlassen werden.

Unter diesen Bedingungen gingen in der O2-Arena 136 Frauen und 209 Männer - insgesamt 345 Athleten - aus 40 Nationen an den Start. Abgesehen von Dominic Ressel vom TSV Kronshagen (Verletzung), auf Platz fünf derzeit mit der besten deutschen Weltranglistenplatzierung und dem Weltmeister von 2017 Alexander Wieczorzak vom JC Wiesbaden (Corona-Quarantäne), war die erste Riege des Deutschen Judo-Bundes (DJB) in Prag am Start. Während das deutsche Frauenteam mit dem Gewinn von vier Medaillen überzeugen konnte, blieben die deutschen Männer ohne Medaillen.

Luise Malzahn vom SV Halle unterlag im Finale der Klasse bis 78 kg nach Bestrafungen gegen Weltmeisterin Madeleine Malonga aus Frankreich und holte damit Silber. Am ersten Tag hatten Katharina Menz von der TSG Backnang (bis 48 kg) und Theresa Stoll vom TSV

Großhadern (bis 57 kg) Bronze gewonnen. Am zweiten Tag folgte Martyna Trajdos vom 1. JC Zweibrücken mit Platz drei in der 63-kg-Klasse. Die beste Platzierung bei den Männern erreichte Sebastian Seidl vom TSV Abensberg mit Rang sieben in der Klasse bis 66 kg. Die NWJV-Starter Anthony Zingg, Karl-Richard Frey und Johannes Frey mussten sich jeweils gegen Medaillengewinner von Olympischen Spielen geschlagen geben.

Die Kämpfe der NWJV-Judokas

Moritz Plafky vom JC Hennef unterlag in der Klasse bis 60 kg nach einer Wazaari-Führung durch Uchi-mata gegen Artem Lesiuk aus der Ukraine kurz vor Kampfbende ebenfalls mit Uchi-mata.

Anthony Zingg vom TSV Bayer 04 Leverkusen scheiterte in der zweiten Runde der Klasse bis 73 kg am Olympiasieger von 2012 Lasha Shavdatuashvili aus Georgien. Der 27-Jährige gestaltete die Begegnung offen und unterlag erst in der Golden-Score-Verlängerung unglücklich durch O-uchi-gari. In der ersten Runde der teilnehmerstärksten Gewichtsklasse war Zingg gegen Hevorh Khachatryan aus der Ukraine durch einen Gegendreher mit Wazaari-Wertung in Führung gegangen und beendete die Begegnung vorzeitig mit einer Würgetechnik.

Karl-Richard Frey vom TSV Bayer 04 Leverkusen gewann seine erste Begegnung in der Klasse bis 100 kg gegen Eduard Serban aus Rumänien nach drei Shido-Bestrafungen für seinen Kontrahenten. Im Achtelfinale musste der 29-jährige Vize-Weltmeister von 2015 gegen Varlam Liparteliani aus Georgien, Zweiter der Olympischen Spiele von Rio, einen schnellen Rückstand hinnehmen und unterlag nach rund zwei Minuten vorzeitig durch Seoi-nage.



Ein eingespieltes Team: Johannes und Karl-Richard Frey beim Aufwärmen in der O2-Arena in Prag
Foto: EJU/Gabi Juan

Johannes Frey vom JC 71 Düsseldorf dominierte seinen Auftaktkampf in der Klasse über 100 kg gegen Cemal Erdogan aus der Türkei und siegte nach 3:23 Minuten aufgrund der dritten Shido-Bestrafung für Erdogan. In Runde zwei musste sich der 24-Jährige gegen Olympiasieger und Weltmeister Lukas Krpalek aus Tschechien durch Ude-gatame vorzeitig geschlagen geben.

Falk Petersilka vom 1. Godesberger JC geriet in der ersten Runde der Klasse bis 90 kg gegen Mihael Zgank aus der Türkei, Siebter der Weltrangliste, nach 1:25 Minuten in Rückstand und konnte diesen nicht mehr aufholen.

Den ersten Platz im Medaillenspiegel belegte Frankreich mit fünf Gold- und drei Bronzemedailles vor Russland (3/3/1), Georgien (1/1/4), Aserbaidschan (1/1/3) und Israel (1/1/0). Die nächsten Europameisterschaften sind vom 30. April bis 2. Mai 2021 in Lissabon (Portugal) geplant. Auch dann werden die Athletinnen und Athleten sicherlich noch von strengen Hygienemaßnahmen wegen Corona begleitet werden.

Erik Gruhn



Anthony Zingg musste sich gegen Lasha Shavdatuashvili aus Georgien, Olympiasieger von 2012, geschlagen geben
Foto: EJU/Carlos Ferreira

Miryam Roper gewinnt Pan-amerikanische Meisterschaften

Miryam Roper, die Internatstrainerin des NWJV in Köln, hat beim Start für ihr Mutterland Panama den Titel bei den Panamerikanischen Meisterschaften in Guadalajara/Mexiko in der Klasse bis 57 kg gewonnen. Die 38-jährige WM-Dritte von 2013 gewann ihre drei Kämpfe zum Titel alle vorzeitig. In der Vorrunde besiegte sie Kiara Arango Miranda aus Peru, im Halbfinale Arnaes Odelin Garcia aus Kuba und im Finale die US-Amerikanerin Leilani Akiyama.



Miryam Roper liegt derzeit auf Rang 22 in der Weltrangliste und möchte 2021 für Panama an den Olympischen Spielen in Tokio teilnehmen.

Europameisterschaften in Prag

Frauen

bis 48 kg:

1. Shirine Boukli, Frankreich
2. Andrea Stojadinov, Serbien
3. Distria Krasniqi, Kosovo
3. Katharina Menz, Deutschland

bis 52 kg:

1. Odette Giuffrida, Italien
2. Andreea Chitu, Rumänien
3. Estrella Lopez Sheriff, Spanien
3. Charline Van Snick, Belgien

bis 57 kg:

1. Hedvig Karakas, Ungarn
2. Telma Monteiro, Portugal
3. Sarah Leonie Cysique, Frankreich
3. Theresa Stoll, Deutschland

bis 63 kg:

1. Clarisse Agbegnenou, Frankreich
2. Magdalena Krssakova, Österreich
3. Juul Franssen, Niederlande
3. Martyna Trajdos, Deutschland

bis 70 kg:

1. Margaux Pinot, Frankreich
2. Sanne Van Dijke, Niederlande
3. Marie Eve Gahie, Frankreich
3. Madina Taimazova, Russland
5. Miriam Butkerei, Deutschland

bis 78 kg:

1. Madeleine Malonga, Frankreich
2. Luise Malzahn, Deutschland
3. Lorian Kuka, Kosovo
3. Karla Prodan, Kroatien

über 78 kg:

1. Romane Dicko, Frankreich
2. Iryna Kindzerska, Aserbaidschan
3. Yelyzaveta Kalanina, Ukraine
3. Rochele Nunes, Portugal
5. Jasmin Grabowski, Deutschland

Männer

bis 60 kg:

1. Robert Mshvidobadze, Russland
2. Yago Abuladze, Russland
3. Francisco Garrigos, Spanien
3. Jorre Verstraeten, Belgien

bis 66 kg:

1. Orkhan Safarov, Aserbaidschan
2. Tal Flicker, Israel
3. Kilian Le Blouch, Frankreich
3. Denis Vieru, Moldawien
7. Sebastian Seidl, Deutschland

bis 73 kg:

1. Victor Sterpu, Moldawien
2. Lasha Shavdatuashvili, Georgien
3. Tommy Macias, Schweden
3. Rustam Orujov, Aserbaidschan

bis 81 kg:

1. Tato Grigalashvili, Georgien
2. Ivaylo Ivanov, Bulgarien
3. Matthias Casse, Belgien
3. Luka Maisuradze, Georgien

bis 90 kg:

1. Mikhail Igolnikov, Russland
2. Nemanja Majdov, Serbien
3. Beka Gviniashvili, Georgien
3. M. Mehdiyev, Aserbaidschan

bis 100 kg:

1. Peter Paltchik, Israel
2. Arman Adamian, Russland
3. Jorge Fonseca, Portugal
3. Zelym Kotsoiev, Aserbaidschan

über 100 kg:

1. Tamerlan Bashaev, Russland
2. Inal Tasoev, Russland
3. Levani Matiashvili, Georgien
3. Guram Tushishvili, Georgien



Medaillenspiegel

	Gold	Silber	Bronze
Frankreich	5	0	3
Russland	3	3	1
Georgien	1	1	4
Aserbaidschan	1	1	3
Israel	1	1	0
Moldawien	1	0	1
Italien	1	0	0
Ungarn	1	0	0
Serbien	0	2	0
Deutschland	0	1	3
Portugal	0	1	2
Niederlande	0	1	1
Bulgarien	0	1	0
Österreich	0	1	0
Rumänien	0	1	0
Belgien	0	0	3
Spanien	0	0	2
Kosovo	0	0	2
Ukraine	0	0	1
Kroatien	0	0	1
Schweden	0	0	1

Höchstes DJB-Gremium tagte online

Bedingt durch die aktuelle Corona-Lage wurde die DJB-Mitgliederversammlung in diesem Jahr erstmals als Online-Meeting durchgeführt. DJB-Präsident Daniel Keller begrüßte die rund 60 Versammlungsteilnehmer mit dem Vorstand und einigen Präsidiumskollegen aus dem Nikolaissaal in Potsdam. 17 der 18 Landesverbände waren online.

Stellvertretend für die verstorbenen Judokas wurde an Werner Bräsch, Alfred Meier, Katrin Simper, Wolfgang Hofmann und Karl-Dieter Schuchmann gedacht.

Christiane Kieburg-Bauer aus Berlin wurde als erste Frau zum Ehrenmitglied des Deutschen Judo-Bundes gewählt.

Daniel Keller ging in seinem Bericht noch einmal auf die Strukturreform im DJB nach der Mitgliederversammlung 2019 und die Umsetzung in den letzten Monaten ein. Der Verband hat sich mit der Agenda 2024 schwerpunktmäßig vier Ziele gesetzt: 1. Mitgliedererwerb, 2. Anschluss an die internationale Spitze im Leistungssport, 3. DJB als Dienstleister (Digitalisierung, Serviceleistungen, etc.), 4. Öffentlichkeits- und Pressearbeit.

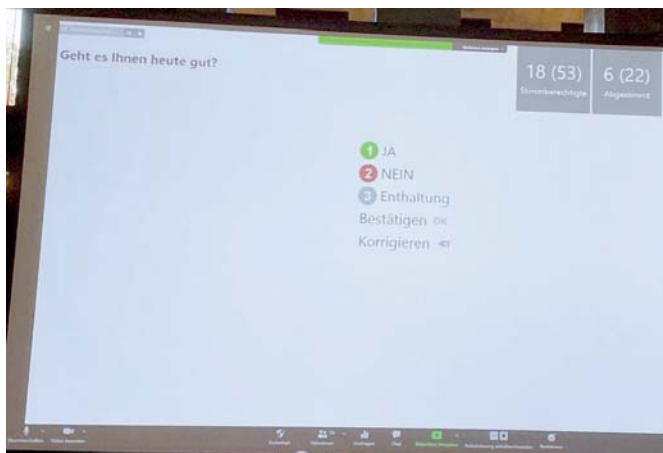
Der DJB hat sich von seinem hauptamtlichen Vorstand - Reinhard Nimz (Sprecher des Vorstandes) und Dr. Ruben Goebel (Vorstand Leistungssport) - getrennt. Als Interimsvorstand wurden Frank Doetsch (Sprecher des Vorstandes) und Hartmut Paulat (Vorstand Leistungssport) berufen.

Einheitliche Regeln

Die Anträge der Jugend zur Einführung der Altersklassen U11 und U13 mit entsprechenden Gewichtsklassen wurden bestätigt. Bei Mannschaftswettkämpfen der Jugend kann bei reinen Vereinsmannschaften zukünftig ein Fremdstarter gemeldet werden. Auch die neuen Jugendregeln wurden mit klarer Mehrheit angenommen. Die Altersklassen, Gewichtsklassen und Jugendregeln gelten in Zukunft einheitlich in allen Landesverbänden des DJB.

Die Teilnahme an den Deutschen Pokalmeisterschaften der Frauen und Männer ist zukünftig ohne vorangehende Qualifikation möglich.

Die Ordnung der Athletenvertretung im DJB und die Wahlordnung zur Wahl des Athletenvertreters im DJB wurden verabschiedet.



Judo-Festival 2022 in Bad Ems

Vizepräsident Carl Eschenauer gab Informationen zum Thema „Prävention Sexualisierte Gewalt im Sport“ und betonte, dass es wichtig ist, in jedem Landesverband einen männlichen und weiblichen Ansprechpartner für diesen Bereich zu berufen.

Für 2022 ist vom 25. bis 29. Mai eine Neuauflage des Judo-Festivals in Bad Ems (Rheinland) geplant. „Ziel ist es 2.500 Teilnehmer zur größten Wettkampf- und Breitensportveranstaltung im DJB auf die Matte zu bringen“, machte Carl Eschenauer Werbung für dieses Event. Anmeldungen sollen ab Sommer 2021 möglich sein.

Andreas Kleeegräfe stellte das Breitensportprojekt „Taiso“ vor. Er dankte sich bei allen Mitarbeitern, die bei der Erstellung beteiligt waren. „Wir sind der festen Überzeugung, dass wir mit diesem Projekt den Breitensport im Deutschen Judo-Bund voranbringen und neue Mitglieder gewinnen können“, zeigte sich der DJB-Vizepräsident überzeugt vom vierten Element der Sportart Judo. Am 1. November fand die Auftaktveranstaltung in der Sportschule Hennef statt. Er wünscht sich die Aufnahme von „Taiso“ in die Trainerausbildung.

Der „digitale Judopass“

Nicki Graczyk (DokuMe) erläuterte den Vertretern der Landesverbände die Pläne in Sachen „Digitalisierung“. Hier steht aktuell die Einführung eines „digitalen Judopasses“ im Vordergrund. Die Abwicklung von Veranstaltungen, Turnieren und viele weitere Funktionen sollen in Zukunft bereitgestellt werden.

Aufgrund der aktuellen Covid-19-Situation werden die für das erste Quartal 2021 geplanten Deutschen Meisterschaften auf einen späteren Zeitpunkt im ersten Halbjahr verlegt. Eine Bekanntgabe der neuen Termine erfolgt Ende November.

2021 soll mit Berlin ein neuer Anlauf als Ausrichter der Mitgliederversammlung genommen werden.

Erik Gruhn

Bestätigungen und Berufungen

Vizepräsident Jugend: Jörg Bräutigam
Bundesjugendleiter: Norbert Specker
Bundesjugendleiterin: Jane Hartmann

Kampfrichterreferent: Stephan Bode
Lehr- und Prüfungsreferent: Ralf Lippmann
Ligareferentin: Pamela Bickendorf
Pressereferent: Erik Gruhn
Kata-Referent: Sebastian Frey
Seniorenreferent: Jens-Peter Bischof

Im Rahmen der DJB-Mitgliederversammlung wurde über die Anträge elektronisch per Mobiltelefon von den Landesverbänden abgestimmt
Foto: Egbert von Horn

Fitnesskur für unsere Sporthalle

Mit dem Sportstätten-Förderprogramm „Moderne Sportstätten 2022“ fördert das Land Nordrhein-Westfalen Modernisierungsinvestitionen von Sportvereinen mit eigenen Sportstätten.

Nach fast 20 Jahren seit der Einweihung konnte auch die Judo-halle des JC Welver eine Runderneuerung vertragen. Der Verein hat sich deshalb mit einem Gesamtinvestitionsvolumen von fast 90.000 Euro um eine Förderung beworben. Das Land NRW hat diesem Förderantrag zugestimmt und beteiligte sich mit circa 70.000 Euro an den Kosten. Folgende Bereiche wurden modernisiert:

- Solarunterstützung für Heizung und Warmwasserbereitung
- Austausch aller Fenster durch Fenster mit Dreifachverglasung und modernster Einbruchsicherung sowie Solarverglasung zur Südseite gegen zu starke Sonneneinstrahlung
- Austausch aller Leuchtkörper durch LED-Technik
- Austausch aller Armaturen in Küche und Sanitärbereichen
- Erneuerung aller Teppich-Fußbodenbeläge und
- Erneuerung der Spiegelwand im Dojo

Mittlerweile haben die beauftragten Handwerksbetriebe alle notwendigen Arbeiten fach- und sachgerecht und auch in dem vorgegebenen Zeitrahmen abgeschlossen. Alle beteiligten Firmen haben ihre Arbeiten zur vollsten Zufriedenheit des Vereins ausgeführt. Mit diesen Maßnahmen, die nur durch die finanzielle Unterstützung über das Förderprogramm „Moderne Sportstätten 2022“ möglich wurden, bleibt die Halle für aktuelle und auch zukünftige Herausforderungen von Klimaschutz und attraktivem Sportbetrieb gut aufgestellt.

Fragen an Peter Riechert, Trainer und Pressesprecher des JC Welver

Wie ist der Verein auf das Programm „Moderne Sportstätten 2022“ aufmerksam geworden?

Wir sind vom Kreissportbund (KSB) Soest und von unserer Gemeindeverwaltung Welver darauf aufmerksam gemacht und auf einem Meeting für alle Vereine der Gemeinde ausführlich informiert worden.

Wie aufwändig waren die Antragstellung und der Verwendungsnachweis? Gab es hierbei Hilfestellungen?

Bei der Antragstellung sind wir sehr eng vom KSB begleitet worden. Von den 300 Millionen Euro, die das Land NRW für „MS 2022“ zur Verfügung gestellt hatte, gab es für die Gemeinde Welver 300.000 Euro. Da die Anträge insgesamt höher waren, gab es für unsere Maßnahmen statt 90 Prozent nur ca. 80 Prozent Zuschuss. Für den Verwendungsnachweis mussten wir nur auf einem Formblatt einen Sachbericht mit einer einfachen Bestätigung unserer durchgeführten Investitionsmaßnahmen an die NRW Bank schicken.





„Moderne Sportstätte 2022“ : So funktioniert das Förderprogramm

Mit einem einzigartigen Förderprogramm unterstützt das Land Nordrhein-Westfalen die Sportvereine und Sportverbände im Land. Zur Behebung des massiven Modernisierungs- und Sanierungsstaus bei Sportstätten stehen mit dem Sportstättenförderprogramm „Moderne Sportstätte 2022“ bis zum Jahr 2022 insgesamt 300 Millionen Euro zur Verfügung, von denen Sportvereine und -verbände in noch nie da gewesem Ausmaß profitieren können. Denn „Moderne Sportstätte 2022“ zielt konkret auf die Modernisierung und Sanierung von Sportstätten, die sich im Eigentum von Sportvereinen oder -verbänden befinden beziehungsweise gepachtet oder langfristig gemietet sind.

Weitere Informationen unter

www.land.nrw/de/moderne-sportstaette-2022-so-funktioniert-das-neue-foerderprogramm

www.lsb.nrw/unsere-themen/sportraeume-umwelt/foerderprogramm-moderne-sportstaette-2022

„Die bisherige Resonanz bestätigt meinen Eindruck, dass dieses Sonderprogramm von Beginn an als Glücksfall für den organisierten Sport einzustufen ist. Denn mit den insgesamt 300 Millionen Euro können viele Sportstätten in einen optimalen Zustand versetzt werden, so dass unsere NRW-Sportvereine mit ihren umfassenden Angeboten für die Menschen vor Ort ein langfristiger Begleiter bleiben. Damit die Vereine die zur Verfügung gestellten Gelder für überfällige Sanierungsmaßnahmen aber auch nutzen, sind natürlich engagierte Stadtsportbünde sowie Kreissportbünde mit ihren Stadt- und Gemeindegemeinschaften als starke Partner gefragt.“

LSB-Präsident Stefan Klett



Math. Nat. Gymnasium Mönchengladbach ist Kooperationschule des NWJV



Die offizielle Schildübergabe besiegelte Ende Oktober den Kooperationsvertrag zwischen dem Math.-Nat. Gymnasium Mönchengladbach, dem 1. JC Mönchengladbach und dem Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband (NWJV).

Seit Beginn des Schuljahres 2010/2011 findet am Math.-Nat. jede Woche die Judo-AG unter der Leitung von Jennifer Goldschmidt statt. Die Schüler und Schülerinnen haben dort bisher nicht nur fleißig trainiert, sondern legen auch regelmäßig Gürtelprüfungen ab. Das Math.-Nat.-Judoteam nahm außerdem in den vergangenen Jahren an den Schulsportmeisterschaften des Bezirks Düsseldorf, des Landes NRW sowie zweimal sogar des Bundes (Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“) teil.

Seit Oktober 2011 nimmt das Math.-Nat. am Konzept des Landessportbundes (LSB) „Talentsuche und Talentförderung“ teil, was mit einer engen Zusammenarbeit zwischen der Schule und dem 1. JC Mönchengladbach verbunden ist. Das Konzept stellt ein Teilkonzept des Programms „Leistungssport 2020 zur Förderung von Eliten und Nachwuchs in NRW“ des LSB dar und soll dazu beitragen, dass Sportvereine und Schulen für Kinder und Jugendliche den Einstieg in das leistungssportliche Training human und pädagogisch verantwortungsbewusst gestalten. Durch die systematische Zusammenarbeit von Schule und Sportverein soll darüber hinaus die Effektivität der Talentidentifikation und -entwicklung gesteigert werden.

Die Math.-Nat.-Judokas erhalten somit bis heute die Möglichkeit, einmal pro Woche zusätzlich zum AG-Training beim 1. JC Mönchengladbach zu trainieren. Die Trainer aus Schule und Verein sind gemeinsam verantwortlich für die Trainingsinhalte und übernehmen bei den Schulwettkämpfen das Coaching für die Judo-Wettkämpfer der Schule. Eine Vereinszugehörigkeit der Schülerinnen und Schüler im 1. JC Mönchengladbach ist im Sinne der allumfassenden und ganzheitlichen Förderung wünschens- und empfehlenswert, jedoch nicht verpflichtend.

Der 1. JC Mönchengladbach ist ein bundesweit erfolgreicher Judoverein und gehört neben der Borussia und dem GHTC zu den Top-Vereinen in Mönchengladbach. Der Judo-Club kann durch seine sportlichen Leistungen in den vergangenen Jahren durchaus mit den Erfolgssportarten Fußball und Hockey mithalten. So stellte der 1. JC Mönchengladbach mit Andreas Tölzer den einzigen deutschen Athleten, der gleich dreimal in Folge das Ticket zu den Olympischen Spielen lösen und in London 2012 sogar die olympische Bronzemedaille gewinnen konnte. Auch die Frauen des 1. JC Mönchengladbach verbuchen sportliche Erfolge. So erkämpfte sich der 1. JC als erster NRW-Verein mit seinem Frauenteam 2017 den zweiten Platz beim Europapokal. Mönchengladbach bietet somit mit den Top-Sportarten Fußball, Hockey und Judo ein breites Spektrum sportlicher Angebote.

Seit 2019 ist auch der NWJV mit im Boot

Im November 2019 wurde die bestehende Kooperation des Math.-Nat. Gymnasiums mit dem 1. JC Mönchengladbach erneut von beiden Partnern bekräftigt und durch eine gemeinsame Kooperation mit dem NWJV untermauert. Diese Kooperation zwischen Fachverband, Schule und Verein versteht sich als Zusammenarbeit dreier gleichberechtigter Partner, wobei jeder der Beteiligten auf seine Weise Expertise, Kompetenzen und Wissen in die Zusammenarbeit einbringt, um die gemeinsam formulierten Ziele zu erreichen. So treten die Vertragspartner gemeinsam in der Öffentlichkeit für die Förderung des Judosports sowie die Forderung nach mehr Bewegung für Kinder und Jugendliche ein und unterstützen dabei auch aktiv junge Talente in ihrer sportlichen Laufbahn.

Als Kooperationsbeauftragte des Math.-Nat. ist Jennifer Goldschmidt für die Zusammenarbeit zwischen den Partnern verantwortlich, als Kooperationsbeauftragter des 1. JC Mönchengladbach steht Björn Eckert zur Verfügung, der bereits im Rahmen der Zusammenarbeit zwischen Schule und Judoverein als Trainer in der Talentförderung zuständig ist. Der NWJV stellt Carina Hagen als Fachberaterin zur Verfügung. Vereinsvertreter ist der Präsident des 1. JC Mönchengladbach Erik Goertz. Jan Funken vertritt als Schulleiter die Interessen der Schule und als Vertreter des NWJV steht der Präsident des Landesverbandes Andreas Kleegräfe zur Verfügung.

Das Math.-Nat. und der 1. JC Mönchengladbach haben sich im Rahmen dieser Kooperation zur Durchführung von gemeinsamen Aktivitäten verpflichtet und tragen damit einen wichtigen Teil zum Gelingen der Zusammenarbeit bei:

Innerschulische Inhalte:

- Angebot einer Judoschul-AG und einer Judo-Talentsichtungsgruppe
- Beteiligung am „Tag des Judo“ (Judo-Sumo-Stadtmeisterschaften)
- Schulung der Sportlehrer/innen zum Thema „Judo“ bzw. „Ringens und Raufen im Schulunterricht“
- Teilnahme am Judo-Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“
- Bereitstellung von Judomatten für ein Judoangebot an der Schule durch den Verein
- Bildungspartnerschaft zwischen Kooperationschule und Verein zum Thema „Werte Vermittlung und Gewaltprävention“

Außerschulische Inhalte:

- Unterstützung von Kaderathleten des NWJV, die Schüler/innen der Kooperationschule sind
- Regelmäßige Teilnahme interessierter AG-Teilnehmer am Vereinstaining
- Teilnahme am Konzept des Landessportbundes (LSB) „Talentsuche und Talentförderung“



Im Zuge der Kooperation hat der NWJV ein Schild anfertigen lassen, das nach langem Aufschub aufgrund der Corona-Pandemie endlich offiziell dem Math.-Nat. überreicht werden konnte. Bei dieser Übergabe waren Vertreter von Schule, Verein und Verband anwesend (v.l.n.r.): Jennifer Goldschmidt (Kooperationsbeauftragte Math.-Nat.), Jan Funken (Schulleiter Math.-Nat.), Andreas Kleegräfe (Präsident NWJV) und Erik Goertz (Präsident 1. JC Mönchengladbach).

Jennifer Goldschmidt



Trainer C-Ausbildung Leistungssport für den Kader

Konzepte wieder-erkannt

20 Kaderathleten des NWJV kamen im Schloss Oberwerries in Hamm zur ersten Trainer C-Ausbildung Leistungssport für den Kader seit vier Jahren zusammen. Mithilfe der Referenten Klaus Büchter, Frank Urban, Andreas Tölzer und Frank-Michael Günther lernten sie grundlegende Elemente des Trainer-Daseins.

Nachdem der erste methodische Teil bereits online im August besprochen wurde, konnten die jungen Athleten und Athletinnen nun auch in der Praxis erfahren, wie man Judoschülern am besten Wissen vermittelt und weitergeben kann. Besonders interessant für die Kaderathleten waren die Theoriestunden, bei denen sie die Konzepte, unter denen sie Jahre lang selbst trainiert wurden, wiedererkannten.

Gleichzeitig lernten sie auch den richtigen Umgang mit Anfängern und Breitensportlern.

Nach interessanten Inhalten über Aspekte des Krafttrainings, Aspekte der sportlichen Belastung oder Gestaltung, Planung und Analyse von Unterricht, wurde die Theorie anschließend immer in die Praxis umgesetzt. Die Athleten konnten ihre Planung einer Unterrichtsstunde in einer Lehrprobe vorführen. Dafür haben sie sich im Vorhinein eine Zielgruppe und ein Thema ausgesucht und stellten dann der Gruppe ihre spannende Planung vor. Themen waren zum Beispiel gemeinsames Aufwärmen einer Altersgruppe U 10, Variationen der Spezialtechnik Uchi-mata oder auch verschiedene Bodentechniken für Leistungsgruppen.

Insgesamt war es eine sehr interessante und aufregende Woche, in der alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen viel Neues lernen konnten. Das Training wurde immer wieder durch abwechslungsreiche Spiele und eine gute Gruppendynamik aufgelockert. Vielen Dank an die Referenten für die spannende Zeit und die wertvollen Tipps.

Text: Christos Pintsis
Fotos: Klaus Büchter





Dr. Axel Gösche feierte seinen 70. Geburtstag

Dr. Axel Gösche, Schatzmeister des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes (NWJV), feierte am 12. November seinen 70. Geburtstag. Bereits seit 33 Jahren hat er ein Auge auf die Finanzen des Landesverbandes. Außerdem ist er seit 2000 Präsident des Dachverbandes für Budotechniken Nordrhein-Westfalen. 2006 wurde er für seine Verdienste mit dem 7. Dan im Judo ausgezeichnet.

In seiner aktiven Zeit erkämpfte er 1970 den Titel des Deutschen Juniorenmeisters. Bei den Junioren-Europameisterschaften im selben Jahr in Bordeaux gewann er die Bronzemedaille in der Klasse bis 63 kg.

Zu seinem Auftritt bei den Europameisterschaften schrieb das Judo-Magazin im April 1970: „27 Teilnehmer trafen sich in der Leichtgewichtsklasse, wo Axel Gösche den stark favorisierten Russen Kharitonov schon in der ersten Minute durch vollen Punkt mit Fußwurf besiegen konnte, obwohl der Russe gleich zu Beginn des Kampfes mit einem Wazaari für Seoi-nage in Führung gegangen war. Den nächsten Kampf bestritt Gösche gegen Furbacher (CSSR). Hier sah es zunächst nicht sehr rosig aus, denn nach den ersten drei Minuten verbuchte der Tscheche in dauernden starken Angriffen Vorteil um Vorteil. Dann jedoch zeigte sich, dass der Deutsche über eine bessere Kondition und Ausdauer verfügte und nun seinerseits das Kampfgeschehen bestimmte. Schon bald hatte er die Vorteile des Gegners aufgeholt und ging mit zwei starken Innensichel-Techniken in Führung, die ihm dann den Sieg durch KE einbrachten. Im Kampf gegen den Polen Talay unterlag Gösche knapp durch KE. Da der Pole aber Gruppensieger wurde, bekam Axel Gösche noch einmal eine Chance, über die Trostrunde einzugreifen. Nun besiegte er zunächst den Schweizer Lehmann klar durch KE. Auch hier gaben wiederum die starken Fußtechniken des Deutschen den Ausschlag zum Sieg. Um den Einzug ins Halbfinale kämpfte er dann gegen den Holländer Masse; ein harter Kampf für Axel Gösche, und auch hier bewies er, dass er der Bessere war und am Ende über genügend Kondition verfügte. Ein gerechter KE-Sieg brachte ihn ins Halbfinale. Der Österreicher Galler, der schon im vergangenen Jahr bei der Jugend Europäischer Vizemeister war, zerstörte die Hoffnung des Deutschen auf den Titel eines Europameisters schnell. Durch einen Schulterwurf nach 20 Sekunden musste sich Axel Gösche geschlagen geben. Das bedeutete die Bronzemedaille; eine großartige Leistung von Axel Gösche, der damit bewiesen hatte, dass er auf internationaler Matte bestehen kann.“

Unser Judo-Monatsrätsel / Lösungen aus Heft 11/2020, Seite 21

1. Taiso; 2. Paris; 3. 1970; 4. Daniel Keller; 5. Katame-no-kata; 6. grün; 7. Helen Habib; 8. 10 - 19 Sekunden; 9. Ne-waza; 10. SU Witten-Annen; 11. 7:5; 12. Große Innensichel; 13. „Bewegt GESUND bleiben!“; 14. 15 Jahre; 15. 2022; 16. 7-14 Jahre; 17. Tai-otoshi; 18. Rhein-Ruhr; 19. Anna-Maria Gradante; 20. grün

Uwe Helmich neuer Referent Sportverkehr

Das Präsidium des NWJV hat Uwe Helmich zum neuen Referenten Sportverkehr Frauen/Männer berufen. In seinen Aufgabenbereich wird in Zukunft insbesondere die Organisation der Wettkämpfe auf Landesebene fallen.



Uwe Helmich bringt für diese Tätigkeit eine große Erfahrung mit. Der 53-Jährige ist langjähriger Kreisjugendleiter und aktuell Bezirksjugendleiter sowie Bezirksfachwart im Bezirk Arnsberg. Außerdem betreut er als Staffelleiter die Verbandsliga Westfalen und die Landes- und Bezirksliga Arnsberg. Seit 1987 steht er als Kampfrichter auf der Matte, 2010 erwarb er die Bundeskampfrichterlizenz B.

Der Träger des 2. Dan ist Mitglied im JC Pelkum-Herringen, wo er durch Heimtrainer Klaus-Dieter Joosten große Unterstützung erhielt. Mit seinem Verein kämpfte er in der 2. Bundesliga. Als Beamter bei der Postbank gewann der Familienvater 1988 die Deutsche Meisterschaft der Postsportvereine.

4. Dan für Leander Fürst

Corona beherrscht das ganze Land. Daher erfolgte vor erneuter Schließung der Judohalle mit gebührendem Abstand und in kleinem Rahmen die Verleihung des 4. Dan-Grades an Leander Fürst vom Jülicher Judoclub.

Seit über 50 Jahren ist er aktiver Judoka, 1971 übernahm er sportliche und ehrenamtliche Aufgaben im Jülicher Judoclub und ist seit 1994 als 1. Vorsitzender im Verein tätig. Mit viel Elan und immer neuen Projektideen fördert er den Verein als Trainer und Wegweiser.



Die Graduierungsurkunde überreichte NWJK-Präsident Wilfried Marx (rechts). Mit einem Buchpräsent bedankten sich Jörn Stermann-Sinsilewski als Kreis-Dan-Vorsitzender (links) und sein Stellvertreter Ibrahim EL Abdouni.

Text und Foto: Frank Ratanski



1. Damen-Weltmeisterschaften in New York

Zufrieden mit vier Medaillen

Am 29. und 30. November 1980 fanden in New York die ersten Weltmeisterschaften für Frauen statt. Ein wahrhaft historisches Ereignis. Als solches wurde es auch angesehen, wurde doch am Tage vor den Wettkämpfen diese Meisterschaft offiziell von einem Vertreter des Bürgermeisters im Rathaus proklamiert. Das Ziel der Frauen, eine Weltmeisterschaft für ihren Bereich zu bekommen, war damit endlich erreicht. An dieser Stelle sei ein Dank an alle für dieses Ziel kämpfende Parteien gerichtet, besonders an die Amerikanerinnen, die durch die Übernahme dieses Ereignisses und die damit verbundene Arbeit den Erfolg sicherten.

Der Austragungsort war das Felt Forum im Madison Square Garden, eine kleine etwa 3.000 Zuschauer fassende Halle mitten im Herzen von Manhattan. Leider ist das Interesse der Amerikaner am Judo noch geringer als bei uns, so dass wir mit einigen Ausnahmen fast ganz unter uns waren. Folgende Nationen mit insgesamt 133 Teilnehmerinnen waren vertreten: Niederlande, Belgien, Kanada, Brasilien, Argentinien, USA, Surinam, Hongkong, Taiwan, Japan, Österreich, Australien, Neuseeland, Frankreich, Schweden, Italien, Jugoslawien, Spanien, Schweiz, Bundesrepublik Deutschland, Großbritannien, Panama, Ecuador, Venezuela, Thailand, Irland und Puerto Rico.

Die Ergebnisse der 1. Weltmeisterschaften:

bis 48 kg:

1. Jane Bridge, Großbritannien
2. Anna Denovellis, Italien
3. Marie France Colignon, Frankreich
3. Mary Lenis, USA

bis 52 kg:

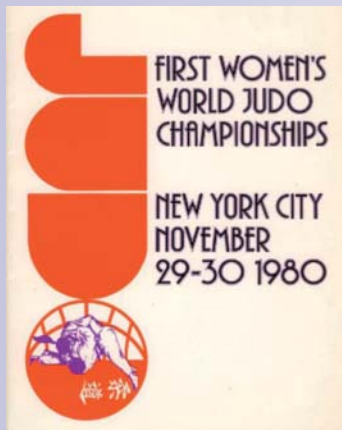
1. Edith Hrovat, Österreich
2. Kaori Yamaguchi, Japan
3. Bridget McCarthy, Großbritannien
3. Pascale Doger, Frankreich

bis 56 kg:

1. Gerda Winklbauer, Österreich
2. Marie Paule Panza, Frankreich
3. Loretta Doyle, Großbritannien
3. Jeanine Meulemans, Belgien
5. Gabi Czerwinski, BR Deutschland

bis 61 kg:

1. Anita Staps, Niederlande
2. Laura die Toma, Italien
3. Inge Berg, BR Deutschland
3. Martine Rottier, Frankreich



Wenn man den Medaillenspiegel anschaut, haben wir nicht so gut abgeschnitten. Aber ich muss sagen, dass wir mit unseren Damen durchaus zufrieden sein können. Vier Medaillen und zwei weitere Platzierungen (ein fünfter und ein siebter Platz) können sich sehen lassen. Die europäischen Nationen haben allen anderen immerhin eine z.T. mehr als zehnjährige internationale Wettkampferfahrung voraus, was man in diesem Turnier eindeutig sehen konnte. Für einige asiatische Nationen waren diese Meisterschaften gleichzeitig das erste internationale Auftreten. Es war also rein äußerlich eine zweite Europameisterschaft. Hoffen wir jetzt nur noch, dass die versprochene zweite Weltmeisterschaft auch wirklich stattfinden wird.

Elisabeth Adang

bis 66 kg:

1. Edith Simon, Österreich
2. Dawn Netherwood, Großbritannien
3. Catherine Pierre, Frankreich
3. Christine Pennick, USA
7. Karin Krüger, BR Deutschland

bis 72 kg:

1. Jacquelin Triadon, Frankreich
2. Barbara Claßen, BR Deutschland
3. Avreil Malley, Großbritannien
3. Jolanda van Meggeten, Niederlande

über 72 kg:

1. Margarita de Cal, Italien
2. Paulette Fouillet, Frankreich
3. Ingrid Bergmans, Belgien
3. Christiane Kieburg, BR Deutschland

Offene Klasse:

1. Ingrid Bergmans, Belgien
2. Paulette Fauillet, Frankreich
3. Barbara Claßen, BR Deutschland
3. Barbara Fest, USA

Schinkenturnier war gut besucht

JC Frechen gewann den Wanderpokal

(aus: „Der Budoka“ 1/1981)

Zum sechsten Mal lud die Stadt Jülich zum „Schinkenturnier“ ein. Es spricht für dieses Turnier, dass es eine ansteigende Tendenz hat. In diesem Jahr kamen ca. 500 Judokas aus über 50 Vereinen aus ganz Nordrhein-Westfalen zu diesem Turnier, das vom Jülicher JC mit seinen Helfern in vorbildlicher Weise ausgerichtet wurde.

Foto: Eröffnung „Schinkenturnier“, links Sportwart Wilhelm Höfken, rechts Landeskampfrichterreferent Dr. Klaus Friedrich



Christine Schönebeck

Judo verbindet



Sportler vor und in der Corona-Krise

Judo verbindet – Sportler vor und in der Corona-Krise

„Judo verbindet“ - unter diesem Titel hat das Stadtmuseum Lippstadt in den vergangenen Monaten ein Projekt umgesetzt, das die Vielfalt des Judosports und der Judosportler beleuchtet. Das Projekt sollte mit einer Ausstellung zum Internationalen Museumstag mit dem Motto „Vielfalt und Inklusion“ im Mai präsentiert werden, wurde durch die Corona-Pandemie jedoch in dieser Form ausgebremst. Stattdessen ist im Verlauf der letzten Monate und auch unter dem Eindruck von Corona das Projekt erweitert worden. Die Teilnehmer, die bereits über ihr Leben und das sie miteinander verbindende Hobby Judo berichtet hatten, wurden noch einmal ins Stadtmuseum gebeten, um über ihre Erfahrungen mit den Einschränkungen durch die Corona-Schutzmaßnahmen zu sprechen.

Entstanden ist aus diesen Interviews eine Broschüre, mit Porträts von Menschen, die gemeinsam auf der Matte stehen, von Männern und Frauen, Leistungsstarken und Leistungsschwachen, körperlich oder geistig Beeinträchtigten, von Menschen verschiedener Kulturen, Alten und Jungen. Die Begeisterung, die sie für den Judosport teilen, ist in den ausdrucksstarken Aufnahmen der Fotografin Sarah Bömer zu erkennen, die die Judokas im Rokokoambiente des Museums ablichtete. Die Broschüre ist über info@yawara-lippstadt.de oder im Museum der Stadt Lippstadt erhältlich.

ISSN 0948-4124

Bestellschein

**Der
Budoka**

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

Bitte schicken Sie den „Budoka“ ab Monat _____ an nachfolgende Adresse. Ich/wir bezahle/n für 10 Ausgaben im Jahr 37,00 € / bei Bankeinzug 32,00 € (inkl. Versand). Bezugsjahr ist das Kalenderjahr. Das Abo läuft automatisch weiter, wenn es nicht mindestens sechs Wochen vor Ende des Bezugsjahres schriftlich gekündigt wird. Einzelhefte können zu einem Preis von 4,80 € (inkl. Versand) bezogen werden.

Name:

Vorname:

Straße/Hausnr.:

PLZ:

Wohnort:

E-Mail:

Datum/Unterschrift

Den „budoka“ bezahle/n ich/wir per Bankeinzug (jährlich) und erteile/n folgendes SEPA-Lastschriftmandat. Die Mandatsreferenz-Nr. und der Fälligkeitstermin werden Ihnen rechtzeitig vor dem ersten Einzug mit Rechnungslegung mitgeteilt.

Ich/wir ermächtige/n den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. (DVB NW), Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08ZZZ00000346018) Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom DVB NW auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber:

Anschrift des Kontoinhabers:

IBAN:

BIC:

Geldinstitut:

Datum/Unterschrift des Kontoinhabers

Widerrufsrecht: Mir/uns ist bekannt, dass ich/wir diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Poststempel) nach Datum der Bestellung schriftlich beim Dachverband für Budotechniken NW e.V. widerrufen kann/können.

Datum/Unterschrift

Original & Fälschung



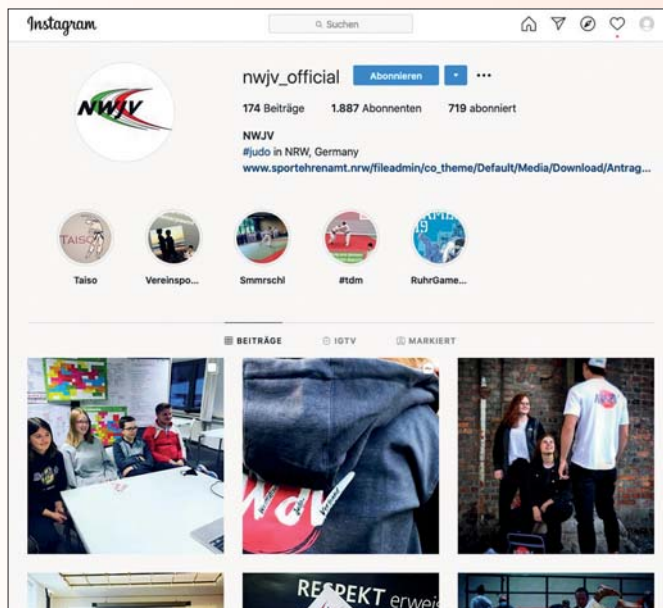
ORIGINAL

Im unteren Bild haben sich acht Fehler eingeschlichen. Wer findet die Änderungen gegenüber dem Originalbild? Die Lösung gibt es im nächsten „Budoka“.



FÄLSCHUNG

Der NWJV in den Sozialen Medien



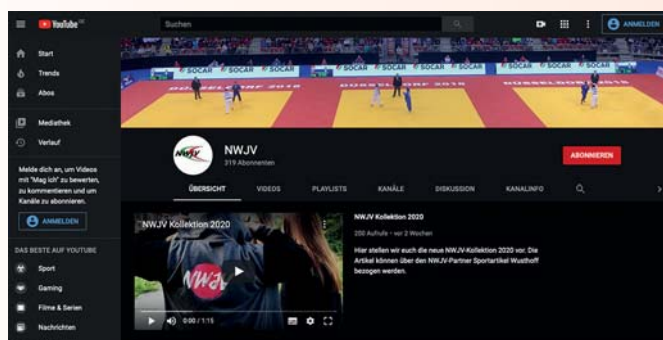
Instagram

www.instagram.com/nwjv_official/



Facebook

www.facebook.com/judoverband



YouTube

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

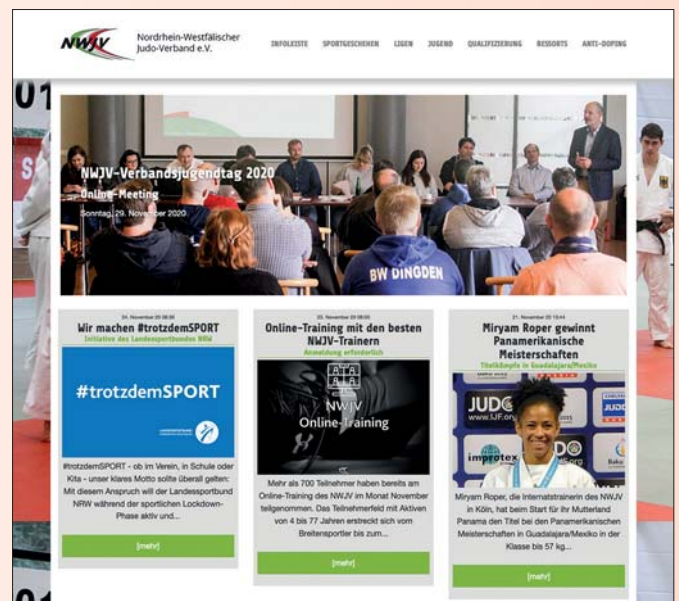
NWJV-Newsletter - schon abonniert?

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

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



Die NWJV-Webseite



www.nwjv.de

Ausfallschritt mit Seitheben

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



Aus der Parallelstellung die T-Stange mit einer Hand anheben und den Rücken stabil halten.

Mit dem äußeren Bein einen Ausfallschritt nach hinten ausführen und gleichzeitig den Arm mit der Hantel nach seitlich/hinten anheben. Auf eine gerade und stabile Körperhaltung achten und die Bewegung nicht ruckartig ausführen.



15-20
Wiederholungen
und 3-5 Sätze
für jede Seite

Hier gibt es den
Videoclip zu dieser
Folge:



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



Alters- und Gewichtsklassen 2021

WEIBLICHE JUGEND / FRAUEN

Altersklasse	Alter	Jahrgänge	Gewichtsklassen (kg)											Kampfzeit	
			-22	-24	-26	-28	-30	-33	-36	-40	-44	-48	+48		
U 11 (*)	8-10	11-13													2 Minuten
U 13	10-12	09-11		-27	-30	-33	-36	-40	-44	-48	-52	-57	+57		3 Minuten
U 15	12-14	07-09			-33	-36	-40	-44	-48	-52	-57	-63	+63		3 Minuten
U 18	15-17	04-06			-40	-44	-48	-52	-57	-63	-70	-78	+78		4 Minuten
U 21	17-20	01-04				-44	-48	-52	-57	-63	-70	-78	+78		4 Minuten
Frauen	ab 17	ab 04					-48	-52	-57	-63	-70	-78	+78		4 Minuten

MÄNNLICHE JUGEND / MÄNNER

Altersklasse	Alter	Jahrgänge	Gewichtsklassen (kg)											Kampfzeit	
			-23	-25	-27	-29	-31	-34	-37	-40	-43	-46	+46		
U 11 (*)	8-10	11-13													2 Minuten
U 13	10-12	09-11		-28	-31	-34	-37	-40	-43	-46	-50	-55	+55		3 Minuten
U 15	12-14	07-09		-34	-37	-40	-43	-46	-50	-55	-60	-66	+66		3 Minuten
U 18	15-17	04-06		-43	-46	-50	-55	-60	-66	-73	-81	-90	+90		4 Minuten
U 21	17-20	01-04				-55	-60	-66	-73	-81	-90	-100	+100		4 Minuten
Männer	ab 17	ab 04					-60	-66	-73	-81	-90	-100	+100		4 Minuten

Im Jugendbereich (männlich und weiblich) wird eine Gewichtstoleranz von 100 g zugelassen.

Maßgeblich für die Altersklasseneinteilung ist der **Jahrgang**, nicht das Alter!

(*) In der Altersklasse U 11 sind die Gewichtsklassen nur bei Meisterschaften verpflichtend. Bei Turnieren wird die Einteilung in gewichtsnahen Gruppen (z.B. 5er-Pools) empfohlen.

In den Altersklassen U 11 und U 13 dürfen Mädchen und Jungen an gemeinsamen Wettkämpfen teilnehmen (d.h. Mädchen und Jungen dürfen gegeneinander kämpfen). Diese Teilnahmemöglichkeit muss jeweils in der Ausschreibung konkret angegeben werden.

Bei Mannschaftsturnieren kann auch mit weniger oder alternativen Gewichtsklassen gekämpft werden. Welcher Jahrgang für welche Jugendmannschaft startberechtigt ist, wird durch Veröffentlichung seitens der Verbandsjugendleitung bekanntgegeben.

Bei Einzelturnieren kann die sportliche Leitung beim Wiegen in der untersten und obersten Gewichtsklasse das tatsächliche Körpergewicht ermitteln lassen und im Bedarfsfall eine untere oder obere Gewichtsklasse hinzufügen.

Der sportlichen Leitung bleibt es vorbehalten bei geringer Beteiligung zwei angrenzende Gewichtsklassen zusammenzulegen.

Vereinsmannschaftsmeisterschaften (Jugendpokal)

U 15 - Jahrgänge 2007, 2008 und 2009

U 15 weiblich: -40, -48, -57, -63, +63 kg
U 15 männlich: -40, -46, -55, -66, +66 kg

U 18 - Jahrgänge 2004, 2005, 2006 und 2007

Frauen U 18: -48, -57, -63, -70, +70 kg
Männer U 18: -50, -55, -66, -73, +73 kg

Alle Judokas werden in der ihrem tatsächlichen Körpergewicht entsprechenden Gewichtsklasse eingewogen („Auswiegen“). Ein Judoka kann jedoch auch in der nächsthöheren Gewichtsklasse eingesetzt werden, wobei er sein Recht, in der ursprünglich eingewogenen Gewichtsklasse zu kämpfen, nicht verliert.

Jeder Verein kann max. 10 Judokas pro Mannschaft melden. Pro Mannschaft müssen zum Zeitpunkt der Meldung und zu jedem Mannschaftskampf mindestens drei Gewichtsklassen besetzt sein. Zwei Vereine innerhalb des Landesverbandes können eine Kampfgemeinschaft (beide Vereinsnamen werden aufgeführt) bilden. Eine reine Vereinsmannschaft kann einen Fremdstarter in der Mannschaft melden.

Gewichtsklassen bei Sichtungsturnieren

U 14 weiblich: -30/-33/-36/-40/-44/-48/-52/-57/-63/+63 kg
U 14 männlich: -31/-34/-37/-40/-43/-46/-50/-55/-60/+60 kg

U 16 weiblich: -36/-40/-44/-48/-52/-57/-63/-70/+70 kg
U 16 männlich: -37/-40/-43/-46/-50/-55/-60/-66/-73/+73 kg

U 17 weiblich: -40/-44/-48/-52/-57/-63/-70/+70 kg
U 17 männlich: -40/-43/-46/-50/-55/-60/-66/-73/-81/+81 kg

Oktober

- 1 Fr
- 2 Sa
- 3 So *Tag der deutschen Einheit*
- 4 Mo 40. KW
- 5 Di
- 6 Mi
- 7 Do
- 8 Fr
- 9 Sa
- 10 So
- 11 Mo 41. KW
- 12 Di
- 13 Mi
- 14 Do
- 15 Fr
- 16 Sa
- 17 So
- 18 Mo 42. KW
- 19 Di NWJV-Talentcamp U 15 Hennef
- 20 Mi NWJV-Talentcamp U 15 Hennef
- 21 Do NWJV-Talentcamp U 15 Hennef
- 22 Fr NWJV-Talentcamp U 15 Hennef
- 23 Sa
- 24 So
- 25 Mo 43. KW
- 26 Di
- 27 Mi
- 28 Do
- 29 Fr
- 30 Sa
- 31 So

Ferien



November

- 1 Mo *Allerheiligen* 44. KW
- 2 Di
- 3 Mi
- 4 Do
- 5 Fr
- 6 Sa
- 7 So
- 8 Mo 45. KW
- 9 Di
- 10 Mi
- 11 Do
- 12 Fr
- 13 Sa
- 14 So *Volkstrauertag*
- 15 Mo 46. KW
- 16 Di
- 17 Mi
- 18 Do
- 19 Fr
- 20 Sa
- 21 So *Totensonntag*
- 22 Mo 47. KW
- 23 Di
- 24 Mi
- 25 Do
- 26 Fr
- 27 Sa
- 28 So
- 29 Mo 48. KW
- 30 Di



Dezember

- 1 Mi
- 2 Do
- 3 Fr
- 4 Sa
- 5 So
- 6 Mo 49. KW
- 7 Di
- 8 Mi
- 9 Do
- 10 Fr
- 11 Sa
- 12 So
- 13 Mo 50. KW
- 14 Di
- 15 Mi
- 16 Do
- 17 Fr
- 18 Sa
- 19 So
- 20 Mo 51. KW
- 21 Di
- 22 Mi
- 23 Do
- 24 Fr *Heiligabend*
- 25 Sa *1. Weihnachtsfeiertag*
- 26 So *2. Weihnachtsfeiertag*
- 27 Mo 52. KW
- 28 Di
- 29 Mi
- 30 Do
- 31 Fr *Silvester*



Ferien

Januar

1	Fr	Neujahr	
2	Sa		
3	So		
4	Mo		1. KW
5	Di		
6	Mi		
7	Do		
8	Fr		
9	Sa		
10	So		
11	Mo		2. KW
12	Di		
13	Mi		
14	Do		
15	Fr		
16	Sa		
17	So		
18	Mo		3. KW
19	Di		
20	Mi		
21	Do		
22	Fr		
23	Sa		
24	So		
25	Mo		4. KW
26	Di		
27	Mi		
28	Do		
29	Fr		
30	Sa		
31	So		

Ferien

Februar

1	Mo		5. KW
2	Di		
3	Mi		
4	Do		
5	Fr		
6	Sa		
7	So		
8	Mo		6. KW
9	Di		
10	Mi		
11	Do		
12	Fr		
13	Sa		
14	So		
15	Mo	Rosenmontag	7. KW
16	Di		
17	Mi		
18	Do		
19	Fr		
20	Sa		
21	So		
22	Mo		8. KW
23	Di		
24	Mi		
25	Do		
26	Fr		
27	Sa		
28	So		



März

1	Mo		9. KW
2	Di		
3	Mi		
4	Do		
5	Fr		
6	Sa		
7	So		
8	Mo		10. KW
9	Di		
10	Mi		
11	Do		
12	Fr		
13	Sa		
14	So		
15	Mo		11. KW
16	Di		
17	Mi		
18	Do		
19	Fr		
20	Sa		
21	So		
22	Mo		12. KW
23	Di		
24	Mi		
25	Do		
26	Fr		
27	Sa		
28	So	NWJK-Jahreshaupt- versammlung	
29	Mo		13. KW
30	Di		
31	Mi		



April

1	Do	
2	Fr	Karfreitag
3	Sa	
4	So	Ostersonntag
5	Mo	Ostermontag 14. KW
6	Di	
7	Mi	
8	Do	
9	Fr	
10	Sa	
11	So	
12	Mo	15. KW
13	Di	
14	Mi	
15	Do	
16	Fr	
17	Sa	
18	So	
19	Mo	16. KW
20	Di	
21	Mi	
22	Do	
23	Fr	
24	Sa	
25	So	
26	Mo	17. KW
27	Di	
28	Mi	
29	Do	
30	Fr	

Ferien



Mai

1	Sa	Maifeiertag
2	So	
3	Mo	18. KW
4	Di	
5	Mi	
6	Do	
7	Fr	
8	Sa	
9	So	NWJV-Verbandstagung Oberhausen
10	Mo	19. KW
11	Di	
12	Mi	
13	Do	Himmelfahrt
14	Fr	
15	Sa	
16	So	
17	Mo	20. KW
18	Di	
19	Mi	
20	Do	
21	Fr	
22	Sa	
23	So	Pfingstsonntag
24	Mo	Pfingstmontag 21. KW
25	Di	
26	Mi	
27	Do	
28	Fr	
29	Sa	
30	So	
31	Mo	22. KW



Juni

1	Di	Landesfinale Schulen Witten
2	Mi	
3	Do	Fronleichnam Ruhr Games
4	Fr	Ruhr Games Bochum
5	Sa	Ruhr Games Bochum
6	So	Ruhr Games Bochum
7	Mo	23. KW
8	Di	
9	Mi	
10	Do	
11	Fr	
12	Sa	
13	So	
14	Mo	24. KW
15	Di	
16	Mi	
17	Do	
18	Fr	
19	Sa	
20	So	
21	Mo	25. KW
22	Di	
23	Mi	
24	Do	
25	Fr	
26	Sa	
27	So	
28	Mo	26. KW
29	Di	
30	Mi	



Juli

1	Do	
2	Fr	
3	Sa	
4	So	
5	Mo	27. KW
6	Di	
7	Mi	
8	Do	
9	Fr	
10	Sa	
11	So	
12	Mo	28. KW
13	Di	
14	Mi	
15	Do	
16	Fr	
17	Sa	
18	So	
19	Mo	29. KW
20	Di	
21	Mi	
22	Do	
23	Fr	
24	Sa	Olympische Spiele Tokio/JPN
25	So	Olympische Spiele Tokio/JPN
26	Mo	Olympische Spiele 30. KW
27	Di	Olympische Spiele Tokio/JPN
28	Mi	Olympische Spiele Tokio/JPN
29	Do	Olympische Spiele Tokio/JPN
30	Fr	Olympische Spiele Tokio/JPN
31	Sa	Olympische Spiele Tokio/JPN

Ferien



August

1	So	NWJV-Sommerschule Hennef
2	Mo	NWJV-Sommerschule 31. KW
3	Di	NWJV-Sommerschule Hennef
4	Mi	NWJV-Sommerschule Hennef
5	Do	NWJV-Sommerschule Hennef
6	Fr	NWJV-Sommerschule Hennef
7	Sa	
8	So	
9	Mo	32. KW
10	Di	
11	Mi	
12	Do	
13	Fr	
14	Sa	
15	So	
16	Mo	33. KW
17	Di	
18	Mi	
19	Do	
20	Fr	
21	Sa	
22	So	
23	Mo	34. KW
24	Di	
25	Mi	
26	Do	
27	Fr	
28	Sa	
29	So	
30	Mo	35. KW
31	Di	



Ferien

September

1	Mi	
2	Do	
3	Fr	
4	Sa	
5	So	
6	Mo	36. KW
7	Di	
8	Mi	
9	Do	
10	Fr	
11	Sa	
12	So	
13	Mo	37. KW
14	Di	
15	Mi	
16	Do	
17	Fr	
18	Sa	
19	So	
20	Mo	Bundesfinale 38. KW
21	Di	Bundesfinale der Schulen Berlin
22	Mi	Bundesfinale der Schulen Berlin
23	Do	
24	Fr	
25	Sa	
26	So	
27	Mo	39. KW
28	Di	
29	Mi	
30	Do	





INFORMATIONEN FÜR DIE VEREINE DES NWJV

Bestandserhebung an den NWJV 2021

Die Bestandserhebung/Stärkemeldung an den NWJV erfolgt seit 2012 online. Die Eingabe der Mitgliederzahlen ist **ab 4. Januar 2021** möglich. Hierzu bitte auf folgende Webseite gehen: www.nwjjv.de/intern. Die Zugangsdaten aus dem Vorjahr sind weiterhin gültig.

Unter dem Punkt **Vereinsdaten** haben Sie eine Übersicht über die zu Ihrem Verein gespeicherten Daten, die auch auf den Internetseiten veröffentlicht sind. Über den Punkt **Vereinsdaten/Benutzerdaten ändern** können Sie selbst Änderungen Ihrer Daten vornehmen.

NEU !!! Ab sofort können Sie bei den Vereinsdaten **drei verschiedene E-Mail-Adressen** hinterlegen: 1. Veröffentlichung NWJV-Webseite, 2. Newsletter-Versand, 3. Kopie von Lehrgangsbestätigungen Ihrer Vereinsmitglieder für den Qualifizierungsbereich zur Info. Auf Wunsch können die Felder auch leer bleiben.

Unter dem Punkt **Stärkemeldungen** finden Sie den Punkt **Stärkemeldung 2021**. Hier geben Sie bitte Ihre Mitgliederzahlen mit dem Stand 1.1.2021 nach Jahrgängen gestaffelt und nach aktiven und passiven Mitgliedern getrennt ein. Die Summen werden automatisch ermittelt. Bitte beachten Sie, dass die Summe der aktiven und passiven Mitglieder mit der Bestandserhebung an den Landessportbund Nordrhein-Westfalen für die Sparte Judo übereinstimmen muss. Nachdem Sie die Zahlen gespeichert haben, ist noch eine Änderung möglich. Wenn Sie die Daten im letzten Schritt abgeschickt haben, ist eine Änderung nicht mehr möglich.

Anleitung zur Eingabe der Mitgliederzahlen für die Bestandserhebung auf der NWJV-Webseite

Wählen Sie sich mit Ihren Zugangsdaten auf der NWJV-Webseite unter www.nwjjv.de/intern ein. Wählen Sie den Punkt „Stärkemeldungen“ und den Punkt „Stärkemeldung für 2021 erstellen“.

- Geben Sie in das obere graue Feld den **ältesten Jahrgang** ein (nicht das aktuelle Jahr und keine Gesamtzahlen!).
- Danach drücken Sie „Enter“.
- Geben Sie jetzt die Zahl der männlichen Mitglieder für den ältesten Jahrgang ein.
- Drücken Sie erneut „Enter“.
- Geben Sie jetzt die Zahl der weiblichen Mitglieder für den ältesten Jahrgang ein.
- Drücken Sie wieder „Enter“.
- Danach wird der nächste Jahrgang angezeigt.
- Gehen Sie immer mit der „Enter“-Taste weiter, bis Sie alle Mitgliederzahlen eingegeben haben.

Wenn Sie einen Jahrgang nicht dabei haben, können Sie die Anzeige manuell auf den nächsten vorhandenen Jahrgang ändern. Wenn Sie ein Mitgliederzahlenfeld (männlich/weiblich) nicht ausfüllen, wird es automatisch auf Null gesetzt.

Anschließend wiederholen Sie den Vorgang darunter gegebenenfalls für passive Mitglieder.

Zum Abschluss nach Eingabe aller Zahlen auf „Speichern“ klicken.

Abgabeschluss für die Bestandserhebung an den NWJV ist der 31. Januar 2021!

► BEI RÜCKFRAGEN ZUR BESTANDSERHEBUNG STEHEN IHNEN DIE MITARBEITER UNSERER GESCHÄFTSSTELLE GERNE ZUR VERFÜGUNG:

TEL.: 02 03 / 73 81 - 6 22 - E-MAIL: INFO@NWJV.DE

Im folgenden Schritt geben Sie an, wie Sie Ihren Beitrag an den NWJV bezahlen möchten (Überweisung, SEPA-Lastschriftinzug oder später bezahlen). Nach Abschluss der Eingaben können Sie Ihre Bestandserhebung auch als pdf-Datei ausdrucken.

**Bitte für Überweisungen nur noch das NWJV-Beitragskonto bei der Volksbank Rhein-Ruhr eG verwenden:
IBAN: DE45350603863323400002, BIC: GENODED1VRR.**

Unter dem Punkt **Rechnungen** finden Sie eine Übersicht der Beitragsrechnungen an Ihren Verein, darunter auch die aktuelle Beitragsrechnung zum Ausdrucken. Bitte beachten Sie: **Eine Zusendung der Beitragsrechnung per E-Mail oder per Post erfolgt nicht.**

Nach der Bezahlung Ihrer Beitragsrechnung (anteilig oder gesamt) erfolgt der Versand der DJB-Beitragsmarken für die Judopässe. Bitte beachten Sie die Beitragsordnung des NWJV.

Warum muss der Verein neben der Stärkemeldung an den Landessportbund eine zusätzliche Meldung an den NWJV abgeben?

Leider lässt es sich nicht vermeiden, die Mitgliederzahlen neben der Bestandserhebung an den Landessportbund NRW (LSB NRW) auch noch einmal beim NWJV abzugeben. Hierfür gibt es die folgenden Gründe:

- Die Stärkemeldung des Landessportbundes NRW unterscheidet nicht zwischen aktiven und passiven Mitgliedern. Zur Erstellung der Beitragsrechnung benötigen wir aber die Zahlen von aktiven und passiven Mitgliedern getrennt.
- Die Erstellung der Beitragsrechnungen für die Vereine durch den NWJV erfolgt automatisch nach der Eingabe der Mitgliederzahlen in unser System. Eine automatische Rechnungstellung aus der Datenbank des LSB NRW heraus ist für uns nicht möglich.
- Aus der Datenbank des NWJV heraus werden automatisch die Stimmzahlen der Vereine für die Verbandstagung, den Verbandsjugendtag und die Versammlungen auf Kreis- und Bezirksebene berechnet. Da die Stimmverteilungen nach der Satzung bzw. der Jugendordnung des NWJV erfolgen, ist eine Ermittlung der Stimmzahlen aus der Datenbank des LSB NRW heraus nicht möglich.

Das Präsidium des NWJV bittet um Verständnis dafür, dass sich die Mehrarbeit für die Vereine aus diesen Gründen derzeit nicht vermeiden lässt.

Bitte beachten! Bei nicht korrekter Eingabe der Mitgliederzahlen nach Jahrgängen erfolgt keine korrekte Ausrechnung der Stimmzahlen für die Versammlungen des Verbandes durch unser System. Um Nachteile zu vermeiden, sollten die Zahlen sorgfältig eingegeben werden.

Zugangsdaten verlegt oder vergessen?

Falls Sie die Zugangsdaten nicht mehr vorliegen haben, senden Sie bitte eine E-Mail an e.gruhn@nwjjv.de

Wir senden dann an die in unserer Vereinsdatenbank hinterlegte E-Mail-Adresse neue Zugangsdaten.

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

Diplomarbeit von Wolfgang Hofmann, Köln

(aus: Judo, Karate, Aikido - Offizielles Fachorgan
des Deutschen Judo-Bundes e.V., 9/1968)



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

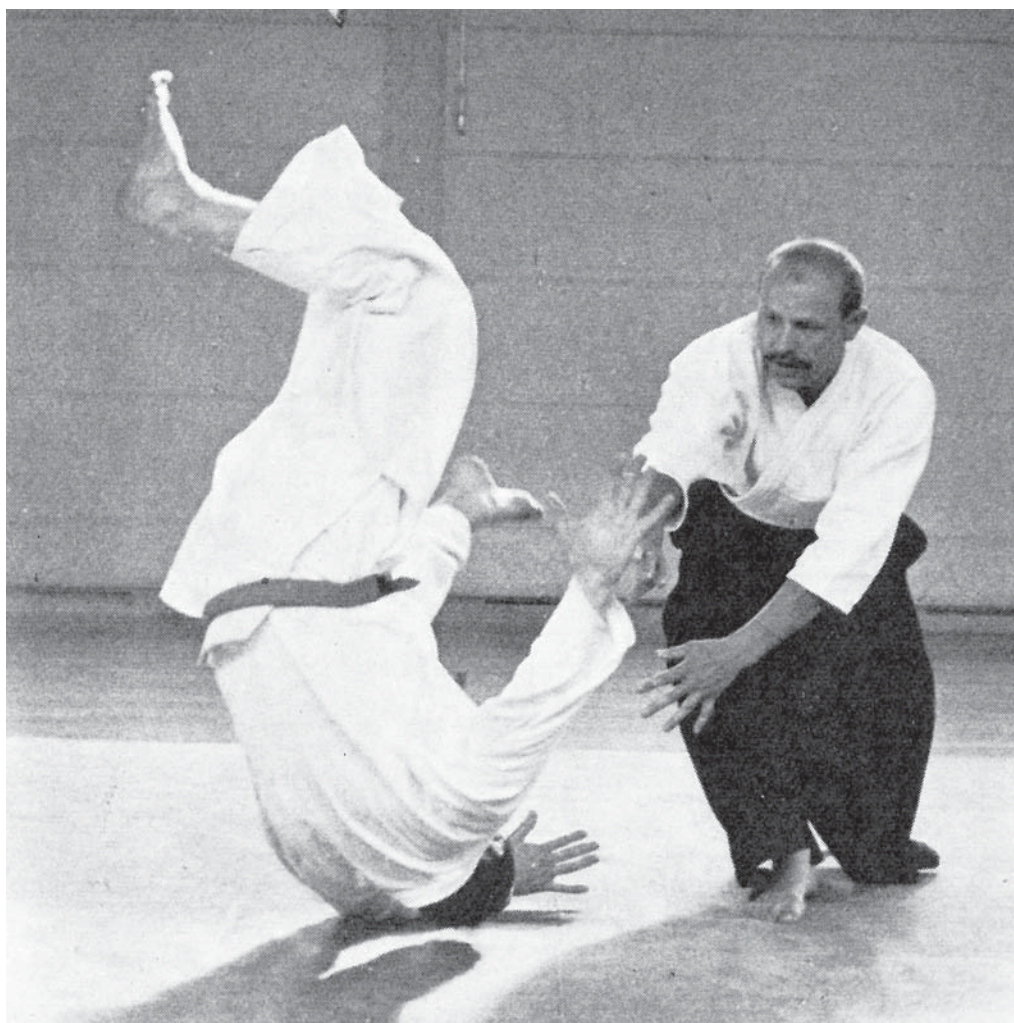
3. Aikido

a) Name und Geschichte

Der Name Aikido, einer judoähnlichen Zweikampfübung, die in den letzten Jahren besonders in Judokreisen weit verbreitet wurde, setzt sich aus drei Silben ai = Zusammentreffen, Harmonie, ki = Geist, Gefühl, Bewusstsein, und dem schon bekannten do = Weg zusammen. Eine Übersetzung des Namens in einem Wort ist nicht möglich, die drei Kanji (Schriftzeichen) und die von ihren Interpreten hineingelegten Bedeutungen sind zu vieldeutig. Der englische Budofachmann E. J. Harrison, der um 1900 längere Zeit in Japan lebte, nennt Aikido die Kunst der Einheit von Gedanken und Handeln. Kisshomaru Uyeshiba, Verfasser des Standardlehrbuches „Aikido“, umreist sein Thema:

„Es gibt nur eine harmonische Aktion unseres eigenen Geistes mit dem Geist des Universums. Die Techniken des Aikido sind die körperliche Verwirklichung dieser Harmonie Aikido ist der Weg zur Aussöhnung. Es ist die körperliche Verwirklichung des Prinzips von der Einheit der Dinge.“¹

Der Ursprung des Aikido soll nach Harrison in einer der zahlreichen Ju-Jutsu-Schulen liegen, die in strenger Abgeschlossenheit und Exklusivität ihre Geheimnisse nur ausgewählten Adligen zugänglich machte. Diese Schule, die nördlich des Fuji sogar lokalisiert werden konnte, spezialisierte sich auf das sogenannte „aiki-jutsu“, einer auf den Techniken und Prinzipien des Schwertkampfes beruhenden Selbstverteidigung. Sie war die einzige Schule, die nach der Zusammenfassung der Ju-Jutsu-Schulen durch Professor Kano das neue Lehrsystem des Kodokan-Judo nicht übernahm, allerdings auch keine weitere Ausstrahlung hatte.



Genau wie sich das Ju-Jutsu erst nach der Überhöhung zum Judo durch die Persönlichkeit Professor Kanos in der modernen Gesellschaft behaupten konnte, breitete sich das Aiki-Jutsu erst aus, nachdem es eine Sinnerweiterung zum Aikido erfahren hatte. Der Begründer dessen, was heute in der Welt unter Aikido verstanden wird, ist Morihei Uyeshiba (geb. 1883). Er studierte in seiner Jugend neben seiner beruflichen Ausbildung die ihm zugänglichen Budokampfkünste, so das Ju-Jutsu der „kito-ryu“, das Ken-Jutsu der „gagyu-ryu“, das Ju-Jutsu der „daito-ryu“, das Kodokan-Judo und Speerfechten. Er hatte außerdem Verbindung mit religiösen Sekten und wurde schon in seiner Jugend im Shingon Buddhismus und im Zen-Buddhismus unterrichtet. Bei seinem Nachdenken über das Wesen des Budo kam er zu der Erkenntnis, dass „die Quelle des Budo Gottes Liebe (ist) – der Geist des liebenden Schutzes (spirit of loving protection) für alle Lebewesen“.²

Auf den technischen Grundlagen der Budo-Zweikampfübungen baute Morihei Uyeshiba seit 1925 sein Aikido-System auf und verband es mit den religiösen Forderungen des „Liebens und Schützens aller Lebewesen“. Bei der Verbreitung des Aikido bestand stets eine strenge Verbindung zum Judo: unter den ersten Schülern waren Judoka des Kodokan, und selbst Kano hat seine Studenten zu einem Studium bei Uyeshiba-Sensei angehalten. Der jetzige Präsident des Aikido-Verbandes, Kenji Tomita, ist einer der Judo-Studenten, die um die 30er-Jahre mit dem Aikido in Berührung kamen. Das erste größere Dojo, das „kobukan“, das 1931 gegründet wurde, steht noch heute an der gleichen Stelle in Tokio. Das Kobukan-Dojo wurde 1940 zum Zentrum des „kobukai“, des Vorläufers des Aikido-Verbandes (Aiki-kai). Dieser Verband wurde 1945 beschlossen und 1948, nachdem das Verbot der Budo-Praktiken wieder aufgehoben worden war, offiziell gegründet. Der Begründer des Aikido, Morihei Uyeshiba, unterrichtet zwar noch, hat sich aber schon früh aus Überzeugung aus den geschäftlichen Affären – Verwaltung der Dojo, Führung des Verbandes – zurückgezogen und führt in Iwami ein einfaches Leben.

b) Technik

Das Erscheinungsbild der Aikido-Technik ist leicht zu beschreiben: Es handelt sich darum, dem zupackenden, zuschlagenden Partner das Handgelenk zu hebeln und ihn mit Hilfe des Schmerzes in großen, runden, oft spiralförmigen Bewegungen zu Boden zu zwingen oder sogar zu werfen und dort durch einen Handgelenk- oder Armhebel die Bewegungsfolge abzuschließen.

Kleidung und Übungsstätten sind die gleichen wie beim Judo, nur trägt der fortgeschrittene Aikido-Schüler zusätzlich eine „hakama“. Im Unterschied zum Judo, bei dem in den meisten Fällen die Übung erst beginnen kann, wenn die beiden Partner sich gegenseitig gepackt haben, setzen die Aikido-Techniken eine Stufe früher ein. Der Zwischenraum (ma-ai) zwischen den ausgestreckten Händen der Partner, der einer Entfernung von ungefähr eineinhalb Metern entspricht, muss gehalten werden. Bei der Ausführung der Techniken wirkt der Arm vom Ellenbogen bis zum kleinen Finger als Handklinge (te-gatana). Die Verbindung zum Kendo kommt in der Übungsanleitung „benutze die Hand als Schwert“ zum Ausdruck.

Betont wird eine geistige Kraft, die die Bewegung des Partners in die eigene Bewegung einzubeziehen in der Lage ist. Die Kunst des „Hineingehens“ (irimi) in den Angriff des Partners, die oft aus einem seitlichen Ausweichen aus der Angriffslinie besteht, wird genau wie die kreiselnde Körperbewegung (sabaki) als Voraussetzung für die Anwendung der eigentlichen Taktik angesehen.

Im Gegensatz zum Judo, bei dem neben der existierenden, aber selten gebrauchten Judo-Rolle das sogenannte Fall-Brechen – Abfangen des Falles mit einem federnden Armschlag und Verteilen des Schocks auf den ganzen Körper – angewandt wird, gibt es beim Aikido nur runde rollende Fallbewegungen. Ein Bodenkampf existiert nicht, seine Stelle nehmen Übungen im Kniesitz ein. Zu den vorbereitenden Übungen gehören das Studium der Fortbewegung im Knien und Stehen, die Kräftigung der Handgelenke als Einzelübung und als Partnerübung die verschiedenen Methoden der Körperdrehung.

Die Grundtechniken – von denen es nach Uyeshiba unzählige Variationen gibt – sind auf vier Wurfprinzipien und vier Halte- und Hebelprinzipien beschränkt.

„nage-waza“ (Würfe):

1. „shiho-nage“ (Vier-Richtungs-Würfe)
Nach einer Drehung auf einem Fuß um 360 Grad kann der Partner in vier Richtungen geworfen werden.
2. „irimi-nage“ (Hineindreh-Würfe)
Dem Angriff wird seitlich ausgewichen und anschließend sofort geworfen.
3. „kaiten-nage“ (Überschlag-Würfe)
Durch rundes Weiterleiten des Angriffs des Partners wird er zu einer Rolle vorwärts gezwungen.
4. „kote-gaeshi“ (Handgelenkhebel-Würfe)
Ein Handgelenkhebel zwingt den Partner entgegen seiner ursprünglichen Angriffsrichtung auf die Matte.

„katame-waza“ (Halte-Techniken)

1. „nide-osae“ (Arm-Festhalten)
2. „kote-mawashi“ (Handgelenk-Beugen)
3. „kote-hineri“ (Handgelenk-Drehen)
4. „tekubi-osae“ (Handgelenk-Festhalten)

Die „katame-waza“ enden alle mit der gleichen Position: Der Angreifer liegt auf dem Bauch, und an einem nach hinten oder hinten oben ausgestreckten Arm wird er von dem Verteidiger mit Hilfe der zitierten Hebel kontrolliert.

Es gibt keinen öffentlichen Aikido-Wettkampf, man trainiert jedoch wettkampffählich, sogar gegen zwei und drei Angreifer gleichzeitig. Der Schritt zum modernen Sport, der bei uns ja fast immer den irgendwie organisierten Wettkampf impliziert, wird bewusst nicht vollzogen. Das Ziel ist eine integrierte Person, ist der Mensch, der sich im Gleichgewicht befindet. Kishomaru Uyeshiba betont oft, dass Aikido zwar der Gesundheit diene, aber kein Körperertüchtigungs-Programm sei. Er fordert wie sein Vater: „Das Ziel des Aikido-Schülers ist es, sich in völliger Selbstbeherrschung eins zu fühlen mit dem Universum.“³

(Fortsetzung folgt)

1 Uyeshiba, Kisshomaru: „Aikido“, Tokio, 1963, Seite 14

2 Uyeshiba, Kisshomaru: „Aikido“, a. a. O., Seite 154

3 Uyeshiba, Kisshomaru: „Aikido“, a. a. O., Seite 172



Kendokas als Überraschungsgäste bei der letzten Lehrgangsfolge



Gelegenheit mit erfahrenen Kendokas die Schwerter zu kreuzen

Ein bunter Haufen mit denselben Zielen

Trotz Covid-19 fand auch dieses Jahr wieder ein Übungsleiter C-Lehrgang statt. Zwar musste man die Lehrinhalte statt acht auf nur sechs Wochen verteilen, aber wie es Kampfkünste bereits seit Jahrzehnten oder gar Jahrhunderten schon machen, passt man seine Taktik eben an den Gegner an, um siegreich zu bleiben.

Ein ganz großes Lob an alle Lehrer, denen es gelungen ist, kurzfristig den Lehrplan anzupassen, ohne dass man das Gefühl hatte, dass etwas fehlt, oder dass man an einem Wochenende überladen wurde. Die einzelnen Treffen waren zwar sehr vollgepackt und intensiv, aber die Stimmung und der Lernerfolg waren ausgezeichnet. Zudem fanden sie immer wieder die Zeit, sich flexibel an die Bedürfnisse der Schüler anzupassen. Sie haben es nicht nur geschafft ihr umfassendes Wissen mit viel Leidenschaft zu vermitteln, sondern sie haben es mit einer souverän lockeren Art geschafft für ein gutes Klima zu sorgen und uns Schüler für die Lehrinhalte zu begeistern. Die gut gewählte Aufteilung zwischen Theorie und Praxis hat für viel Abwechslung gesorgt und dafür, dass man ständig mit Spaß bei der Sache war.

Kampfkünste mit und ohne Waffen

Wir waren 14 Teilnehmer aus unterschiedlichen Sportarten und die Altersspanne der Übenden reichte von knapp 20 bis Mitte 60. Die Gruppe war durch ihre Heterogenität gekennzeichnet: Kampfkünste aus Japan, Korea, China, Indonesien und über die Dozenten auch Thailand waren vertreten. Solche, die keine Waffen benutzen und solche, die mit einer Waffe oder auch mehreren verschiedenen trainieren. Es kam also ein beeindruckendes Spektrum zusammen.

Alle zusammen bildeten eine harmonische Gruppe, so dass man sich wirklich auf die nächsten Termine freute, alle wieder zu sehen. Die Stimmung hätte nicht besser sein können. Sowohl die Lehrer als auch ausnahmslos alle Schüler waren auf einer Wellenlänge, was dazu geführt hat, dass keinerlei Konkurrenzgedanken auftraten, sondern man gemeinsam Spaß hatte und jeder den anderen Kampfkünsten offen gegenüberstand.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Durch die von den Lehrern vorgestellten Kampfkünste und da jede(r) Einzelne eine Lehrprobe zur eigenen Kampfkunst abhielt, bekamen wir einen sehr schönen Überblick über Gemeinsamkeiten und Unterschiede und machten teils Erfahrungen mit sehr ungewohnten Bewegungen. Gemeinsamkeiten aus gleich mehreren neuen Winkeln zu betrachten und Unterschiede zu sehen, waren mit Sicherheit für alle Beteiligten eine Bereicherung.

Beim Abschlusstreffen wurden die bestandenen Prüfungen und die Mühe der Lehrer gebührend gefeiert und wie es bereits mit dem Lehrplan vorgemacht wurde haben wir den Essensinhalt von zwei Wochenenden in das Buffet für einen Nachmittag gepackt. Abschließend kann man wohl sagen, dass sich alle Teilnehmer über drei Dinge einig sind:

1. Wir hatten viel Spaß und haben viel gelernt,
2. Neben dem Zertifikat nehmen wir viele neue Freundschaften mit nach Hause und
3. Obwohl wir alle anders gekleidet sind und aus anderen Ecken der Kampfkunstwelt kommen, verfolgen wir letztendlich alle das gleiche Ziel: gemeinsam lachen ;-)

Fotos: Volker Marczona



Die neuen Übungsleiter 2020



Von einer Welle der Ereignisse

Die große Welle vor Kanagawa (*Kanagawa oki nami ura*) des japanischen Künstlers Katsushika Hokusai (1760-1849) gehört zu den bekanntesten japanischen Farbholzschnitten und zu den berühmtesten graphischen Werken weltweit. Drei Boote mit ihren Besatzungen durchqueren vor der Küste Kanagawas das Wellental in ihrem Überlebenskampf mit den Naturgewalten. Im Mittelpunkt befindet sich Japans höchster und bedeutendster Berg: der Fuji – umschlossen von der ansteigenden Welle. Es liegt im Auge des Betrachters, in diesem Bild mehr oder weniger zu sehen, etwas hinein zu interpretieren, Übertragungen vorzunehmen oder nur seine gewaltige Schönheit zu betrachten. Sicher ist, dass Japan und seine Menschen über Jahrtausende gelernt haben, mit Naturgewalten zu leben, sich anzupassen und die Erscheinungen und Bedingungen der Natur mit in die Kultur – also auch in die Kampfkünste – einfließen zu lassen. Sie sind gestärkt aus diesen Situationen hervorgegangen. Nur wenige Übende können sich noch an die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg erinnern, als die Ausübung der Kampfkünste in Japan und Deutschland über Jahre hinweg verboten war.

Training im Dojo durch nichts zu ersetzen

Wir lernen gerade, dass Normalität, wie wir sie kennen, im Alltag und auf der Matte offensichtlich nichts Selbstverständliches ist. Nach der Wiederöffnung der Sportanlagen – und damit unserer *Dojos* – waren alle froh, dass endlich nach einer monatelangen Durststrecke wieder Training möglich war. Mit Blick auf die Gewissheit, dass das Training wieder beginnen würde, hatte sich jeder selbst fit gehalten. Aber Training im *Dojo* ist trotz aller persönlichen Anstrengungen außerhalb desselben doch durch nichts zu ersetzen. Das *Üben im Dojo* ist schließlich ein Alleinstellungsmerkmal.

Anfang November 2020 schließt sich dieser kleine Kreislauf wieder. Wir stehen wieder da, wo wir vor der Wiederöffnung standen. Und doch: Wir wissen heute, dass „Corona“ uns noch eine Weile begleiten wird, und wir sind vorbereitet für die nächste Wiederöffnung. Dann können wir an die umfangreichen Vorbereitungen, welche schon im Juni im Trainingsalltag von großem Nutzen waren, anknüpfen. Schon unmittelbar nach dem ersten Shutdown im März begann die Organisation im Verband, was unmittelbar anstehende Aufgaben, Planungen und Kommunikation (intern und extern) betraf. Noch wusste niemand, wann und wie es mit dem Jiu Jitsu als Kontaktsportart auf der Matte in naher Zukunft weitergehen würde. Die Kommunikation hierüber lief in Form von Video-Konferenzen, über E-Mails oder per Telefon. Schnell zeichnete sich ab, dass Video-Konferenzen fortan als probates Mittel dienen würden. Die Mitglieder des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) und der Korporation Internationaler Danträger (KID) wurden ebenfalls über digitale Plattformen und E-Mail auf dem Laufenden gehalten. Über den YouTube Kanal des DJJB wurde Woche für Woche die „Technik der Woche“ veröffentlicht. In den Vereinen wurde Kontakt gehalten, gleiches galt für die Vereinsmitglieder. So wurde die Zeit bis zum „Tag X“ überbrückt. Doch vorher mussten weitere Vorbereitungen getroffen werden: Rahmenbedingungen geklärt, Gruppen eingeteilt, Zeiten vereinbart, Regeln kommuniziert. Es wurden mehrere Gruppen gebildet, um die Anzahl der Übenden zu reduzieren, damit der Sicherheitsabstand im *Dojo* eingehalten werden konnte.

Grundtechniken wurden intensiver geübt

Dann konnte es losgehen. Mit Regeln hat der Jiu-Jitsuka als Freund von Form & Inhalt erfahrungsgemäß keine Probleme, so waren Abstands- und Hygieneregeln natürlich allen bekannt. Die Vereinsleiter als Experten vor Ort informierten sich genau über zusätzliche kommunale Vorgaben für den Betrieb in Sporthallen, denn nicht überall galten die gleichen Handlungsvorschriften.

Der *Gi* musste übrigens überwiegend zu Hause bleiben, denn es wurde vielerorts vorerst mit Trainingshose, T-Shirt und Sportschuhen geübt, und zwar unter freiem Himmel. Die Distanz von mindestens 1,5 Metern von Uke zu Tori wurde auch eingeübt. Hierbei wurde das gesamte Training auf die Vereinbarkeit von Infektionsschutz und Trainingsinhalten des Jiu Jitsu ausgerichtet, was konkret hieß, dass vor allem das Aufwärm- und Kräftigungstraining mit Dehnungs- und Koordinationsübungen verbunden wurde, so dass man stellenweise sehr genau hinschauen musste, um rein technische Elemente des Jiu Jitsu wiederzufinden. Stattdessen wurden Grundtechniken intensiver geübt: Spätestens hier konnte jeder sehen, dass es sich bei den Schlag- und Tritttechniken, bei Wurfansätzen, Ausweichübungen und Blocktechniken und zahlreichen spezifisch im Jiu Jitsu vorzufindenden Bewegungsformen um Jiu Jitsu handelte. Alles ohne Körperkontakt bzw. mit dem imaginären Gegner. Diese Phase diente in technischer Hinsicht ebenfalls als Überbrückung und große Motivation. Es war ein erster Schritt, weitere sollten folgen, bis wieder unter Einhaltung der Bestimmungen des Infektionsschutzes im *Gi* und auf *Tatami* geübt werden durfte. Ein realer Uke mit einem realen Tori! Mit Beginn der Sommerferien hatte man sich an die bestehenden Regelungen gewöhnt. Lehrgangsplanungen und auch Versammlungen konnten wieder in den Mittelpunkt der Betrachtung rücken. Mit dem Anstieg der Fallzahlen sickerten langsam leider auch wieder die begründeten Sorgen durch, dass der Trainingsbetrieb eingeschränkt oder sogar eingestellt werden könnte, was sich dann mit den ab dem 2. November 2020 geltenden – durch Bund und Länder in der Woche zuvor beschlossenen – Regelungen bewahrheiten sollte. Der Vorstand von DJJB/KID, dem diese Entwicklung bewusst war, reagierte wie im März sofort mit entsprechenden Informationen und setzte Training und Lehrgänge für den November 2020 aus. Der Vorstand von DJJB/KID bereitet sich in der Zwischenzeit vor und wird dann bestmöglich an das bereits Erarbeitete anknüpfen und die Rahmenbedingungen voll ausschöpfen: Dies wird unser Training, unsere Lehrgänge, Prüfungen und Meisterschaften sowie das gesamte Leben im Verein und im Verband umfassen.

Begeisterung für das Jiu Jitsu wird nicht abnehmen

Zu den Eigentümlichkeiten dieser Gesamtlage des zweiten Shutdowns, der als „Wellenbrecher“ gedacht ist, gehört auch, dass dieser Bericht über „Jiu Jitsu in Zeiten von Corona“ mit Beginn des zweiten Shutdowns Anfang November zur Redaktion des „Budoka“ eingeschickt wurde, und voraussichtlich Ende November/Anfang Dezember erscheinen wird – in der Hoffnung, dass er dann als Ermutigung für einen schnellen Wiedereinstieg ins Trainingsgeschehen und orientierenden Rückblick auf das Getane und Erreichte dienen kann.

„Corona“ ist eine Naturgewalt. Wer unmittelbar mit den Naturgewalten zu kämpfen hat, der konzentriert sich wie die Bootsbesatzungen des Katsushika Hokusai auf das Naheliegende: Überleben und Durchkommen, danach zuversichtlich auf das Weiterkommen. Wir Budoka sitzen in einem Boot! Der Ausweg ist sichtbar und greifbar. Die Welle der Begeisterung für das Jiu Jitsu wird trotz der Corona-Amplituden nicht abnehmen. Dies gilt für die Zeit nach „Corona“ und den (dann) überwundenen „Shutdown 2.0“, aber auch für das Meisterwerk des Katsushika Hokusai, übrigens nach der Aufhebung der Beschränkungen als Originalkopie wieder im Rijksmuseum in Amsterdam zu bewundern.

Wir möchten diesen Bericht schließen mit den Worten des Präsidenten von DJJB/KID Josef Djakovic (9. Dan Jiu Jitsu), welche er zu Beginn des zweiten Shutdowns Ende Oktober 2020 auf der Homepage des DJJB (www.djib.de) an den Verband gerichtet hat: „*Gibt bitte alle auf euch acht, haltet euch an die Sicherheitsvorkehrungen, damit ihr, eure Schüler und eure Familien gesund bleiben und wir uns nach diesem zweiten Shutdown alle in unseren Dojo zum Training wiederssehen können.*“

Andreas Dolny/Volker Schwarz

Hanbo-Prüfung beim 1. JC Düren unter Corona-Bedingungen

Die erste Hanbo-Vereinsprüfung (Landesprüfung) fand unter Corona-Bedingungen statt. Mit Mund-Nase-Bedeckung und festem Trainings- und Prüfungspartner stellten sich vier Sportler der Herausforderung. Sie konnten den Prüfer Knut Stricker, 2. Dan Hanbo-Jutsu und Hanbo-Beauftragter in NRW, durchweg von ihren Leistungen überzeugen.

Das Vorbereitungstraining fand unter anderem im Freien statt. Im Frühjahr stand dem Verein das Dojo coronabedingt noch nicht zur Verfügung. Trotzdem trafen sich einige unerschrockene Sportler, unter Einhaltung der Maßgaben des Gesundheitsamtes, im Freien auf einer großen Wiese und trainierten dort. Würfe, Fallschule, Kata und Technikprogramm wurden dort geübt. Natürlich nahm man hier noch ein wenig mehr Rücksicht auf den Partner. Das weitere Training erfolgte im „normalen“ Umfeld. Bedingt durch die Größe des Dojos konnten immer nur maximal zehn Sportler trainieren, und dies mit dem bei uns im Dojo nett umschriebenen Mund-Nasen-Schutz, dem „Schnüsläppchen“. Trotz dieser Unwägbarkeiten war es eine gute und intensive Prüfungsvorbereitung und dementsprechend gut waren die Prüfungsleistungen.

Wir gratulieren zum neuen Kyu-Grad: Rüdiger Gude zum 1. Kyu Hanbo-Jutsu, Rolf Forbert zum 4. Kyu Hanbo-Jutsu sowie Swen und Felix Porschen zum 5. Kyu Hanbo-Jutsu. Herzlichen Glückwunsch!

NWJJV





Vorbemerkung

Geschuldet dem wiederum nicht stattfindenden organisierten Vereinssport im November und damit Ausfall der geplanten Lehrgänge und Meisterprüfungen, möchten wir anschließend an die in den letzten „Budoka“ veröffentlichten allgemeinen Informationen zum Wushu-Duanwei-System, Chang Quan und Yang-Stil Taijiquan eine Ausführung über das im WVNW praktizierte Shaolin Kempo beifügen. Folglich möchten wir unser Shaolin Kempo unseren Mitgliedern, aber auch Interessenten anderer Fachsportverbände, durch diese Informationen ein Stück weit näher bringen.

Selbstverständlich ist dies nicht als vollständige Abhandlung dieses Themas zu betrachten und vieles ist gewiss bekannt.



Bodhidharma
Yoshitoshi 1887

Ursprung (Historie) des Shaolin Kempo

Shaolin Kempo, auch unter der Bezeichnung Quanfa/Chuan-fa bekannt, stammt der Überlieferung nach ursprünglich aus Indien. Es gibt Wandmalereien und auch schriftliche Überlieferungen aus alter Zeit, die als Beleg für diese These gelten können.

Einer chinesischen Legende zufolge kam im Jahre 523 – zur Zeit der Liang-Dynastie (506-550) – ein Mönch namens Ta Mo (sanskrit: Bodhidharma, jpn.: Daruma) aus Indien nach China. Er wollte die Lehre Buddhas verkünden und ließ sich im Norden Chinas in dem in der Provinz Henan gelegenen Shaolin-Kloster (jpn.: Shorinji) nieder. Hier meditierte er mehrere Jahre und unterwies seine Schüler zur körperlichen Ertüchtigung in Gesundheitslehre und Selbstverteidigung.

In diesem Zusammenhang ist die Rede von „18 Freihandübungen“ und „24 Muskelspielen“.

Im Zusammenspiel unterschiedlicher Kulturen, Religionen und Philosophien entwickelte sich in der Folge eine einzigartige Kampfkunst. Im Laufe der Jahrhunderte wurde das ursprüngliche System Ta Mos von anderen großen Meistern ständig erneuert und ergänzt: Zunächst entstanden weitere 72, später 170 Bewegungsformen.

Auch die Gewaltherrschaft der Dynastien förderte die Entwicklung und Verbreitung der Shaolin-Techniken: Die Menschen wurden unterdrückt, und ihnen war jeglicher Waffenbesitz verboten. Man traf

Erste Dan-Prüfung im Shaolin Kempo in Raesfeld

Wie jedes Jahr sollte die erste Dan-Prüfung der Fachschaft Shaolin Kempo auch diesjährig Ende Juni stattfinden. In diesem Jahr war alles anders. So trafen sich die Verantwortlichen der Fachschaft am 6. Juni in Moers und beschlossen im Rahmen einer Lehrausschusssitzung, dass am 3. Oktober die ausgefallene Dan-Prüfung stattfinden soll. Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums des Vereins Bewegungskunst Raesfeld und der mehrheitlichen Anmeldungen aus Raesfeld fanden sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der schön dekorierten Halle ein.

Die Dan-Prüfung begann mit der Vorstellung der Prüfungskommission und der angetretenen Prüflinge. Wir danken an dieser Stelle dem ausrichtenden Verein für die beispielhaft vorbereitete Austragungshalle. Mit acht Prüflingen, vier zum 1. Dan, zwei zum 2. Dan und zwei Prüflingen zum 3. Dan, stellte diese Prüfung eine eher mittelmäßige Anforderung an alle Beteiligten dar. Für die erfahrene Prüfungskommission unter dem Vorsitz von Detlef Tomasik, 7. Dan, natürlich kein Problem. Detlef bewältigte mit seinen Beisitzern Peter Scholz und Bodo Weyers, beide 6. Dan, das Programm souverän.

Demgemäß fand die Prüfung nach fünf Stunden mit der Vergabe der Urkunden und den Passeinträgen für die bestandenen Prüflinge ihr erwartungsgemäßes Ende. Die zur Prüfung angetretenen Kempokas waren durch die zuvor stattgefundenen zahlreichen Lehrgänge gut vorbereitet, so dass sie überwiegend ihr Ziel erreichten. Bestanden haben Heike Hilvers, Christoph Grunewald, Heinrich Priebe und Jochen Buß (alle zum 1. Dan), Frank Flück (zum 2. Dan), Thomas Schwedtmann und Michael Bettels (beide zum 3. Dan). Wir gratulieren den Prüflingen zu ihrer gezeigten Leistung und der bestandenen Prüfung.

Vorstand der Fachschaft Shaolin Kempo



Tausende Schüler folgen ihrem Meister vor dem Shaolin-Kloster auf dem Songshan





Ta Mo-Abbild vor dem Shaolin-Kloster

sich daher im Geheimen und ersann die verschiedensten Selbstverteidigungstechniken. So erreichte die Kampfkunst in China eine hohe Blüte und bildete auch die Grundlage für eine Vielzahl anderer Kampfkünste in Ostasien. So sind in anderen ostasiatischen Ländern entwickelte Kampfsysteme größtenteils auf den chinesischen Ursprung zurückzuführen.

Entstehung des Shaolin Kempo

Dschero Khan Chen Tao wurde 1928 als Spross eines uralten Adelsgeschlechts in der Mongolei geboren. Aufgrund von Bürgerkrieg und japanisch-chinesischen Auseinandersetzungen musste er schon in der Kindheit seine Heimat verlassen und wurde von einem holländischen Militärangehörigen adoptiert. Auf diese Weise erhielt er den Adoptivnamen Gerald Karel Meijers, welchen er aus staatsrechtlichen Gründen auch später beibehielt. Er lebt heute in den Niederlanden.

G. K. Meijers entwickelte eine eigene Kampfkunst, die er „Shaolin Kempo“ nannte. Seinen Angaben zufolge wurde dieses System wesentlich durch seine Erfahrungen mit chinesischen und japanischen Kampfkünsten beeinflusst.

Der Kontakt zu Chinas Kampfkünsten ergab sich durch mehrere Aufenthalte in verschiedenen chinesischen Klöstern während seiner Kinder- und Jugendzeit. Die Verbindung zu den japanischen Kampfkünsten ist auf Begegnungen mit Karate- und Kempo-Meistern wie Yamaguchi Gogen, Meister des Goju ryu, und Nakano Michiomi („So Doshin“), Gründer des Shorinji Kempo, zurückzuführen.

Die Bezeichnung „Shaolin“ wählte G. K. Meijers einerseits in Anlehnung an den von ihm erlernten nordchinesischen Kampfstil „Chuan Su“, andererseits in Bezug auf die in den dortigen Provinzen synonym gebräuchliche buddhistische Bezeichnung für den sogenannten harten Stil.

Die Bezeichnung „Kempo“ würdigt den großen Einfluss philosophischer und meditativer Aspekte verschiedener japanischer Karate-Stile, insbesondere des Shorinji Kempo.

Verbreitung und Organisation des Shaolin Kempo

Shaolin Kempo wurde 1956 durch G. K. Meijers, 10. Dan Shaolin Kempo, in Europa eingeführt. Er gründete und leitete in den Niederlanden den „Erste Niederlandse Kempo Bond (ENKB)“. Mitte 1962 eröffnete er seine erste private Kampfschule.

Um 1967 entstand auf Initiative von Hermann Scholz, 4. Dan Shaolin Kempo, in Deutschland (Kleve) die „Interessengemeinschaft Shaolin Kempo“. Hermann Scholz hatte Shaolin Kempo durch langjähriges Training bei G. K. Meijers in den Niederlanden erlernt.

Im November 1973 wurde der niederländisch-deutsche Verband „Chinese Wushu Association“ ins Leben gerufen. G. K. Meijers zählt dabei zu den Gründungsmitgliedern.

Mitte der 70er-Jahre schlossen sich die ersten deutschen Shaolin-Kempo-Vereine offiziellen Fachverbänden wie dem Judo-Verband Nordrhein-Westfalen, der Karateunion Nordrhein-Westfalen und dem Karatebund Nordrhein-Westfalen, an. Durch Umstrukturierung des Judo-Verbandes Nordrhein-Westfalen entstand 1981 ein neues Verbandsgefüge im Budo-Bereich: Der „Dachverband für Budo-Techniken Nordrhein-Westfalen“ (DvB NW) wurde aus der Taufe gehoben.

Am 6. Dezember 1981 wurde schließlich auf Initiative von Klaus Konrad der „Shaolin Kempo Verband Nordrhein-Westfalen“ (SKVNW) gegründet und dem „Dachverband für Budo-Techniken Nordrhein-Westfalen“ (DvB NW) angeschlossen.

Um auch Praktizierenden anderer chinesischer Kampfkünste eine Verbandsmitgliedschaft zu ermöglichen, wurde am 13. April 1985 der bisherige Verbandsname in „Nordrhein-Westfälischer Shaolin Kempo/Kung Fu Verband“ geändert. Am 6. Februar 1988 erfolgte eine nochmalige Namensänderung in „Deutsche Wushu Federation Nordrhein-Westfalen“ (DWF NW). Etwa sieben Monate später, am 18. September 1988, wurde auch der zwischenzeitlich geschaffene Bundesverband „Deutscher Shaolin Kempo/Kung Fu Verband“ in „Deutsche Wushu Federation e.V.“ (DWF) umbenannt. Die DWF setzt sich aus Landesverbänden und weitestgehend autonomen Fachschaften unterschiedlicher Stilrichtungen zusammen – so auch aus der Fachschaft Shaolin.

Wushu ist der übergeordnete Begriff für alle chinesischen Kampf- und Selbstverteidigungskünste sowie für verschiedene gymnastische Bewegungsformen, einschließlich der Sportarten, die sich außerhalb Chinas unter dem Begriff Wushu verbreitet haben.

Am 3. Oktober 1990 wurde schließlich durch die DWF und 34 weitere nationale Verbände in Beijing (Peking), China, die „Internationale Wushu Federation“ (IWUF) gegründet. Seitdem ist die „Deutsche Wushu Federation e.V.“ (DWF) auch weltweit anerkannt.

Ziele des Shaolin Kempo

Die primäre Zielsetzung des Shaolin-Kempo liegt zum einen in der breitensportlichen Selbstverteidigung sowie des leistungsorientierten Wettkampfes auf der Basis des ursprünglichen chinesischen „Chuan Fa“, d.h. von Schlägen, Tritten und Stößen unter Zuhilfenahme der Beine in wechselnder Verbindung von kraftvoller Dynamik und vitaler Gewandtheit, teilweise ergänzend durch einfache Hebel- und Wurftechniken.

Damit einher geht sekundär die Ausbildung von körperlicher Fitness sowie das harmonische Wechselspiel zwischen geistigen und körperlichen Aspekten, das in der Schulung der Konzentrationsfähigkeit, der richtigen Atmung sowie der Charakterschulung zum Ausdruck kommt. Dies schließt die Entwicklung einer entsprechenden Ethik, Bildungsbereitschaft und Offenheit zu sozialem Verhalten ein.

Einzigartigkeit des Shaolin Kempo

Das Shaolin Kempo ist ein System chinesischen Ursprungs mit japanischem Einfluss unter europäischer Prägung des Nordrhein-Westfälischen Shaolin-Kempo Verbandes seit 1981 und mit internationaler Anbindung.

1. Der Ursprung ergibt sich aus der geschichtlichen Historie.
2. Der japanische Einfluss liegt in der Ausübung des Begründers im Goju-Ryu-Karate unter Gogen Yamaguchi sowie im Kyukushinkai-Karate.
3. Die internationale Anbindung erfolgt durch die Mitgliedschaft in der Deutschen Wu Shu Federation als Mitglied der Europäischen und Internationalen Wu Shu Federation sowie über den Landessportbund NW.

Systemmerkmale des Shaolin Kempo

Die Eigenheit des Shaolin Kempo kommt durch folgende Systemmerkmale zum Ausdruck:

1. Stände

Als spezifische Merkmale des Shaolin Kempo sind einige charakteristische Stände zu nennen. Als typisch sind die Stellung Nekoashi-Dachi (die in zwei Varianten ausgeführt wird), die sogenannten Shorin-Stände (Shorin-Kokutsu-Dachi und Shorin-Zenkutsu-Dachi), sowie Kake-Dachi hervorzuheben.

2. Wechselnde Standhöhen

Unverkennbar für Bewegungsabläufe des Shaolin Kempo sind die wechselnden Standhöhen, die den einzelnen Techniken Kraft und Dynamik verleihen sollen und der jeweiligen taktischen Situation angepasst sind.

3. Yin/Yang-Prinzip

Das Shaolin Kempo ist ein System in wechselnder Verbindung von kraftvoller Dynamik und vitaler Gewandtheit. Darunter wird der auflösende Übergang von arretierenden, harten Techniken zu fließenden, geschmeidigen Bewegungen nach dem polarisierenden Prinzip des chinesischen „Yin und Yang“ verstanden.

4. Wettkampf

Das Messen der eigenen Fähigkeiten und Kräfte in der sportlichen Auseinandersetzung im Rahmen eines leistungsorientierten Wettkampfes nimmt wie in vielen anderen Kampfsportarten neben den technisch-stilistischen Aspekten auch im Shaolin Kempo einen breiten Raum ein.

5. Kumite

Als Kumite werden festgelegte Partnerübungen bezeichnet und sind Verteidigungen gegen vorgeschriebene Angriffe mittels Kombinationen aus Ausweichbewegungen, Abwehr- und Kontertechniken. Es wird zwischen zehn einfachen, sogenannten Ippon-Kumite (auch „die zehn Verteidigungen“ genannt) und komplizierteren, sogenannten Kempo-Kumite, unterschieden.

6. Formen

Eine hohe Anforderung stellen im Shaolin Kempo die Formen dar. Sie sind festgelegte Kämpfe/Verteidigungen gegen mehrere, imaginäre Gegner, deren Angriffe aus unterschiedlichen Richtungen erfolgen. In den Formen kommt die Beherrschung der Techniken, des Körpereinsatzes sowie die Koordinierung komplexer Bewegungsabläufe zum Ausdruck. Typisch für diese Formen sind der dynamische Rhythmus, der Wechsel von Ausführungsgeschwindigkeiten und Standhöhen sowie eine angemessene Atmung. Es wird zwischen Schüler- und Meisterformen unterschieden.

7. Selbstverteidigung

Ein weiteres Merkmal des Shaolin Kempo ist die Selbstverteidigung. Die Selbstverteidigungstechniken versetzen den Verteidiger in die Lage, sich gegen verschiedenste Angriffe zu wehren bzw. sich zu befreien. Während bei Anfängern auf eine sinnvolle, effektive und situationsentsprechende Auswahl von einfachen Techniken Wert gelegt wird, ist eine Ausgewogenheit zwischen Hebel-, Wurf-, Faust- und Fußtechniken von Fortgeschrittenen gefordert.

8. Atmung

Allen Aspekten des Shaolin Kempo ist eine korrekte Atmung bzw. ein sinnvoller Atemrhythmus wesensgemäß, so dass sämtliche Techniken im Hinblick auf Kraft, Energie und Kondition einen Atemfluss, der dem Technikablauf logisch entspricht und ihn unterstützt, beinhalten.

Der Drache im Shaolin Kempo

Es ist festzustellen, dass die ursprünglichen Elemente des chinesischen Drachenstils sich in der heutigen Form des Shaolin Kempo nicht mehr in der Vielzahl wiederfinden, um von einem klassischen Drachenstil zu sprechen. Wohlgleich wird der chinesische Drache im Shaolin Kempo symbolisch für Kraft, Gewandtheit und Weisheit der Erkenntnis zu innerer Entwicklung weitergeführt.

Sportwörterbuch für neun Sprachen erschienen

Sprachliche Hilfestellung im Sportverein sowie für die Qualifizierung

Dieses Sportwörterbuch richtet sich besonders an angehende Übungsleiter, aber auch Sportler und Deutschlernende. Es soll den Zugang zum Sport(-verein) sowie die Kommunikation erleichtern. Mit Hilfe von Piktogrammen werden zahlreiche sportliche Begriffe



und Sätze in neun verschiedene Sprachen in folgender Reihenfolge übersetzt: Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Russisch, Arabisch, Dari, Farsi und Kurdisch.

Download unter

www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Integration_Inklusion/Sportwoerterbuch/index.html

Das Buch kann auch als gedrucktes Werk beim Landessportbund bestellt werden.

ARAG-Sportversicherung wiederholt Zusage aus dem Frühjahr 2020

Der Sportversicherungsvertrag gewährt aktuell Sportvereinen sowie deren Mitgliedern, Versicherungsschutz für

- Soziales Engagement im Umfeld des Vereins, wie z. B. Einkaufshilfen
- Organisation des Vereinsbetriebes über digitale Medien, wie z. B. Videokonferenzen
- Sport für Vereinsmitglieder über Videokonferenz. Die Teilnahme ist versichert.
- Versicherungsschutz der Mitglieder bei der Ausübung individueller Fitness- und Konditionstrainings
- Instandhaltungsarbeiten der Sportanlagen
- Aufhebung der nicht mehr benötigten Vereinsreiseversicherung



Die Prüfer: Heinz Leymann, Wilfried Peters und Burkhard Ladewig (von links nach rechts)

Dan-Vorbereitung und Prüfung wegen Corona kurzfristig vorverlegt

Am 31. Oktober 2020 fand in den Räumen des NWTV der Dan-Vorbereitungslehrgang und eine Dan-Prüfung statt, die wegen Corona vorverlegt wurde. An der Graduierungsprüfung konnten neun Sportler teilnehmen, die schon in den vorigen Monaten bereits einen Lehrgang absolviert hatten. Acht Teilnehmer der Prüfung, zwei zum 2. Dan und sechs zum 1. Dan, waren erfolgreich.

Der Lehrgang war die Vorbereitung auf die geplante Prüfung am 6. Dezember 2020, die eventuell wegen Corona in das nächste Jahr verschoben werden muss (hierüber geben wir Ende November Bescheid).

Die Referenten des Lehrgangs und Prüfer Burkhard Ladewig, Heinz Leymann und Wilfried Peters und auch die Sportler trugen während der gesamten Veranstaltung Mund-Nasenschutz, so dass man am späten Abend erschöpft, aber zufrieden die Dan-Graduierungen bekanntgeben konnte.

NWTV



Moderner Kampfsport Taekwon-Do

bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

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

Teil 4

c) Gliederung der Taekwon-Do Techniken

Während die Theorie der Kraft und das „Do“ bereits behandelt wurden, geht es im Folgenden um eine Systematisierung und Benennung der Techniken.

Die Angriffs- und Abwehrteile sowie die Namen der einzelnen Techniken und verschiedene sonstige Fachbegriffe soll der Schüler auch unter der koreanischen Bezeichnung kennen. Zwar klingen sie zunächst ungewohnt, aber mit der Zeit werden einem die fremden Wörter so vertraut, wie andere Fremdwörter (z. B. Party, Fete, Pull-over) und Fachbegriffe (z.B. Abseits, download), die wir wie selbstverständlich gebrauchen.

Diese Terminologie (Fachsprache) wirft aber auch einige Probleme auf. Es gibt keine eindeutige und maßgebliche Übersetzung der Ausdrücke vom Koreanischen ins Deutsche. Die Namen, die in den Büchern von Choi Hong Hi stehen, wurden vermutlich nach ihrem Klang ins Deutsche bzw. nach unterschiedlichen Transfersystemen übertragen, da die Schriftzeichen dort ganz anders sind. Auf diese Weise sind hier in verschiedenen Regionen verschiedene Wörter für den gleichen koreanischen Begriff entstanden, so dass heute teilweise Unterschiede in der Schreibweise und Aussprache zwischen den einzelnen Schulen und Vereinen bestehen. Darum wurde versucht, in diesem Buch das Problem folgendermaßen zu lösen, so dass jeder damit arbeiten kann:

- Bei langen, umständlichen Namen wurde eine zu lange und komplizierte deutsche Bezeichnung weggelassen. Es ist einfacher, zur entsprechenden Technik gleich den koreanischen Fachbegriff zu lernen.
- Es wurden die neuesten Bezeichnungen aus dem Taekwon-Do-Lexikon verwendet und einheitlich z.B. in Überschriften groß und an anderer Stelle klein geschrieben.

Eine Gliederung und Unterteilung der Taekwon-Do-Techniken ist immer ein wenig widersprüchlich und kompliziert. Entgegen bisher häufig üblichen Unterteilungen erschien folgende Klassifizierung logisch.

1. Handtechniken
2. Fußtechniken
3. Techniken mit anderen Körperteilen

Die Fußstellungen und Bewegungsformen sind Bestandteil der drei anderen Arten von Techniken, die die eigentliche Aktion (Block, Schlag, Tritt) beinhalten. An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass in diesem Buch nicht alle Taekwon-Do-Techniken, die es gibt, dargestellt werden können, da es sonst zu umfangreich würde. Seltene Techniken, die erst für die höheren Hyong/Tul und die Meistergrade etwa ab 3. Dan benötigt werden, wurden deswegen nicht immer dargestellt. Die wichtigsten Techniken, die für den Erwerb des 1. Dan benötigt werden, und auch teilweise einige darüber hinausgehende, sind vollständig aufgeführt.

1. Handtechniken (im Stand und im Sprung)

1.1 Angriff	1.2 Abwehr
Stoßen (Jirugi)	Makgi
Schlagen (Taerigi)	Japgi
Stechen (Tulgi)	
Schneiden (Ghutgi)	

2. Fußtechniken (im Stand und im Sprung)

2.1 Angriff	2.2 Abwehr
Chagi	Olligi
Busigi	Chagi
Milgi	Momchugi
Tulgi	
Bapgi	

3. Techniken mit anderen Körperteilen (im Stand und im Sprung)

3.1 Angriff	3.2 Abwehr
(palkup, palmok, moorup, euhke, mori, kyongol, jong kwaeng i)	(moorup, euhke, mori, kyongol)



d) Angriff- und Abwehrteile

a) Teile der Hand (Sang Bansin)

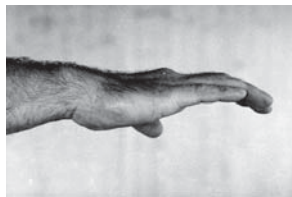
Ap Joomuk (Vorderfaustknöchel)

Es treffen die Knochen von Zeige- und Mittelfinger. Die Faust muss beim Kontakt fest geschlossen sein und die eigenen Finger werden zusammengedrückt. Das Handgelenk darf nicht abgenickt sein. Je nach Anatomie des Akteurs wird die Faust leicht gedreht, bis die Knöchel (vor allem der Zeigefingerknöchel) in einer Flucht mit den Unterarmknochen stehen. Diese Haltung kann durch spezielles Training dann stabilisiert werden (z.B. Liegestütz nur auf den beiden Knöcheln).



Sonkal (Handkante)

Die Hand muss fest gespannt sein, was man durch Öffnen des Handtellers, Beugen der Finger und seitliches Hochziehen des Daumengelenkes erreicht (der Daumen hat einen kleinen Abstand von der Hand).



Sonbadak (Handfläche)

Die Handfläche (nicht die inneren Finger) ist ein effektives Angriff- und Abwehrteil, da sie aus dem Handballen und den festen Fingergrundgelenken besteht. Sie soll ähnlich wie bei sonkal auseinandergezogen bzw. weit geöffnet sein (wobei der Daumen entsprechend weggezogen wird bzw. nicht gekrümmt sein muss).



Sonkal Dung (Innenhandkante)

Der Daumen wird so weit eingezogen, dass er mit dem seitlichen Grundgelenk des Zeigefingers eine Fläche bildet (vor allem als Abwehrteil). Beim Bruchtest wird mit dem Grundgelenk des Zeigefingers geschlagen.



Sun Sonkut (Fingerspitzen senkrecht)

Handfläche (Ansicht von vorn und der Seite) wird vertikal gehalten (von oben gesehen wäre die Seitenansicht dann Dwijibo Sonkut).



Opun Sonkut (Fingerspitzen waagrecht)

Dieser Stich wird wie ein Fauststoß ausgeführt, wobei sich die Hand kurz vor dem Auftreffen formt (hier von oben gesehen). Von der Seite gesehen wäre es Sun Sonkut.



Dwijibo Sonkut (umgedrehte Fingerspitzen)

Der Stich wird vergleichbar dem umgedrehten Fauststoß geführt (hier von der Seite gesehen).



Dung Joomuk (Faustrücken)

Die Knochen des Mittel- und Zeigefingers (also die Rückseite von Ap Joomuk) treffen. Der Unterarm dreht in sich ähnlich wie bei An Pal-mok Makgi.



Yop Joomuk (Seitenfaust)

Die Seitenfaust ist unempfindlich, da ein Muskel die Knochen schützt. Sie kann wie ein Hammer angewendet werden (hier von der Seite gesehen).



Ghin Joomuk (verlängerte Faust)



Pyun Joomuk (Handballen)

Der Handballen ist die untere Hälfte der Handfläche und durch Muskulatur stabil sowie unempfindlich. Die Ziele müssen höher liegen, damit die Fingergrundgelenke bzw. die Finger das Ziel nicht treffen (dann würde eine mögliche Überdehnung des eigenen Handgelenkes entstehen).



Songarak Joomuk (Knöchelfaust)

Entweder Zeigefingerknochen oder Mittelfingerknochen ragen dabei hervor.



Sondung (Handrücken)



b) Teile des Fußes (Ha Bansin)



Apkumchi (Fußballen)



Dwitkumchi (Ferse)



Balkal (Fußkante)



Balkal Dung (Innenfußkante)



Baldung (Spann, Rist)



Yop Baldung (seitlicher Spann)



Palbadak (Fußsohle)



Yop Palbadak (seitliche Fußsohle)

Sonstige Körperteile (Gita Boowie)

Palkup (Ellenbogen)

Der Ellenbogen ist ein sehr hartes Angriffs- und Abwehrteil mit vielen Anwendungsmöglichkeiten und Varianten.



Vorderseite



Rückseite



Ellenbogenspitze

Moorup (Knie)

Das Knie ist wie der Ellenbogen ein vielseitiges und effektives Angriff- und Abwehrteil.



Jong Kwaeng-i (Schienbein)



**Mori Ima (Stirn) und Hudoo (Hinterkopf)
Euhke (Schulter)**



Ap Kyongol (vorderer Unterschenkel)



Bakat Kyongol (seitlicher Unterschenkel)



An Kyongol (innerer Unterschenkel)

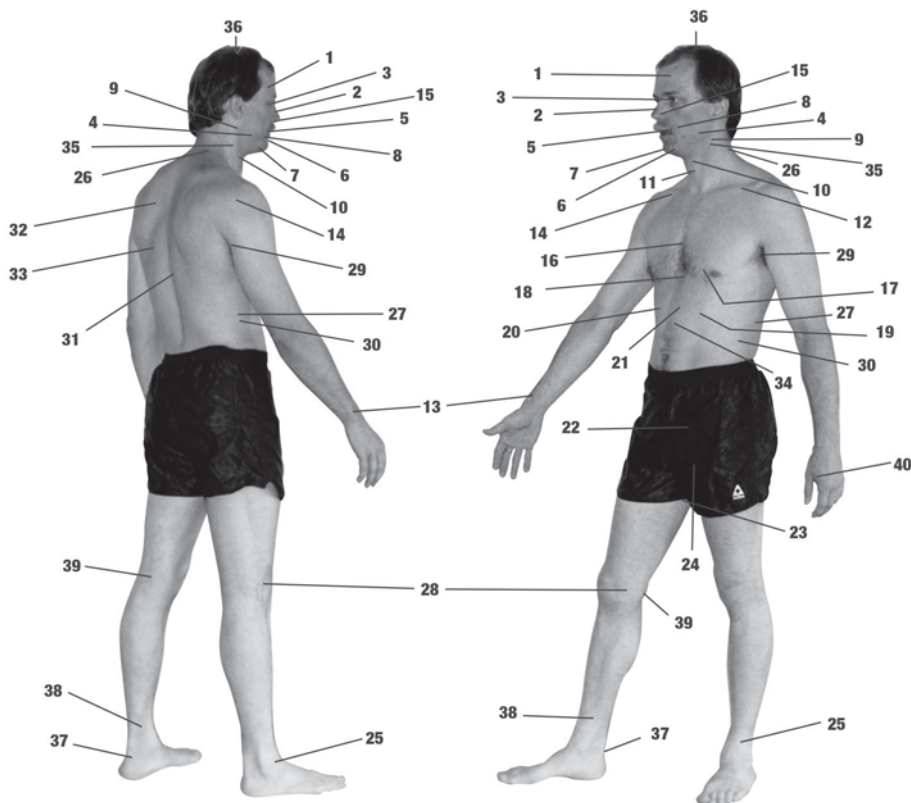


Dwit Kyongol (hinterer Unterschenkel)

e) Empfindliche Körperstellen (Kupso)

Jedem Angriff-/Abwehrteil kann man bestimmte empfindliche Körperstellen zuordnen, bei denen sie besonders wirksam sind. Empfindliche Körperstellen sind meistens Nerven, Adern und lebenswichtige Organe, manchmal auch Muskeln, Knochen und Gelenke. Die Kenntnis der wichtigsten verwundbaren Stellen am menschlichen Körper kann sehr wichtig sein für die Selbstverteidigung, um im Notfall mit möglichst wenigen Aktionen zum Erfolg zu kommen, aber auch, um zu wissen, wo man selbst verwundbar ist.

Die folgende Darstellung zeigt einen Teil der unzähligen verwundbaren Stellen am menschlichen Körper, die am häufigsten und am einfachsten anzugreifen sind. Man kann sie noch in vorrangige und nachrangige Stellen einteilen. Ein Angriff auf die ersteren kann zum Tode oder dauernden Schädigungen führen und im zweiten Fall kommt es zu keiner Lebensbedrohung, sondern nur zu Schmerzen und vorübergehender Schädigung.



- | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| (1) Schläfe (Gwanja nori) | (11) Luftröhre (Soom tomg) | (21) Magen (Sang bokboo) | (31) Wirbelsäule oben (Gyong boo) |
| (2) Nasenbein (Migan) | (12) Schlüsselbein (Swe gol) | (22) Unterleib (Ha bokboo) | (32) Rücken oben (Gyong gab) |
| (3) Augapfel (Angoo) | (13) Handgelenk (Sonmok gwanjol) | (23) Leiste (Sataguni) | (33) Rücken Mitte (Gyong chu) |
| (4) Kiefergelenk (Tok gwanjol) | (14) Schultergelenk (Euhke gwanjol) | (24) Geschlechtsteile (Nang shim) | (34) Bauchnabel (Baekkob) |
| (5) Mund (In joong) | (15) Nase (Kotdug) | (25) Fußspann (Baldug) | (35) Halsader (Mok dongmek) |
| (6) Kinn (Yoptok) | (16) Brustbein (Hyung gol) | (26) Genick/Nacken (Hoodoo) | (36) Kopf oben (Dae sin moon) |
| (7) Kinnspitze (Mit tok) | (17) Herz (Shim jang) | (27) Nieren (Kongpat) | (37) Achillesferse (Dwichook himjool) |
| (8) Lippen (Ipsul) | (18) Solar Plexus (Myong Chi) | (28) Kniegelenk (Murup gwanjol) | (38) Fußgelenk (Balmok gwanjol) |
| (9) Kieferwinkel (Wit tok) | (19) Milz (Bi jang) | (29) Achselhöhle (Gyodurang) | (39) Kniekehle (Ogum) |
| (10) Adamsapfel (Gyol hoo) | (20) Leber (Gan jang) | (30) Kurze Rippe (Nuk gol) | (40) Thenar (Umjigoo) |

f) Effektivität und Gesundheit

Von Anfang an wurde TKD als ein gesundheitsfördernder Sport für jeden beschrieben. Gleichzeitig warben die Akteure mit spektakulären und gefährlichen Techniken. Dieses Dilemma gibt es generell im Leistungs- und Hochleistungssport und insbesondere im Kampfsport.

Taekwon-Do als Breitensport erfüllt alle Kriterien und Anforderungen an einen gesunderhaltenden und faszinierenden Sport. Er entspricht dem Ideal des salutogenetischen Gesundheitsverständnisses, das mehr besagt als nur das Fehlen von Krankheiten (pathogenetischer Ansatz). **Mit TKD lässt sich ein ganzheitliches Sportverständnis realisieren, das neben den konditionellen energetischen Fähigkeiten auch die koordinativen Fähigkeiten fördert sowie die mentale (psychische) Stärke ausbildet und das Kognitive (verstehendes Denken) sowie das Soziale (Training in Gruppen und Gemeinschaften) und das Ideelle (Charakterbildung bzw. asiatische Philosophie) anspricht. Mit Taekwon-Do lässt sich das Bedürfnis nach (Selbst-)Ausdruck (Tul) sowie nach Erlebnis und Risiko (Wettkampf) als auch nach Bewegungserfahrung (Flow) abdecken.**

Angemessen ausgeübt kann TKD ein Gesundheitssport sein mit etlichen nachgewiesenen günstigen körperlichen Effekten. Zu nennen sind hier beispielsweise der Effekt durch Barfußtraining auf die Fußmuskulatur, die Festigung des Unterbauches durch die Fußstellungen und die vorgeschriebene Körperspannung, die gute Körperhaltung (aufrecht und gerade mit Beckenspannung gegen Hohlkreuz), das Training bzw. „Massage“ der inneren Organe durch die Zwerchfellatmung mit Spannung und Entspannung in Bauch und Unterbauch,

die Kräftigung durch das intensive isometrische Anspannen (Arretieren) bei jeder Technik, die Verbesserung der Beweglichkeit und der Schnelligkeit sowie der Kraftausdauer.

Bei intensiver Ausübung des TKD als Leistungs- oder Hochleistungssport besteht dann jedoch die Gefahr von Überlastungen und Schädigungen durch extreme Bewegungen. Die Technikmodifikationen der 80er- und 90er-Jahre zielten vor allem darauf ab, den Gesundheitsaspekt zumindest im allgemeinen TKD mehr in den Vordergrund zu rücken und extreme Belastungen (z.B. durch 100-prozentigen Kräfteinsatz) zu mildern, damit man dann ein Leben lang TKD ausüben kann. So wurden Bewegungen abgeschafft oder abgeschwächt, die langfristig zu Verschleiß führen wie extremer Hüft-/Beckeneinsatz, Hochziehen oder Spannen der Schultern, extreme Ausholbewegungen, extrem hohes Treten (Tritte in der oberen Stufe müssen nicht mehr „in den Himmel gehen“), Einrasten bei Tritten durch Rückenstrecken, hartes Einrasten bei Handtechniken (Schädigung von Ellenbogen und Schulter).

Das neue TKD (sichtbar vor allem in den Tul) ist insgesamt weicher und rhythmischer mit weniger Kräfteinsatz, was viele Sportler der Anfangsgeneration sicherlich bedauern. So hat das TKD im Breitensport seine Vielfalt und Faszination durch athletische Techniken und Kombinationen sowie spektakuläre Sprünge etwas eingebüßt. Parallel dazu gibt es jedoch eine Entwicklung zu rein akrobatischen Techniken, die spektakulär aussehen aber wenig Bezug zur Grundtechnik, zur Selbstverteidigung (SV) und Wettkampfpraxis haben. Beides sind Entwicklungen, die man im Auge behalten muss.

Fortsetzung folgt!

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

LAND

Informationen zur NWJV-Verbandstagung 2021

Termin: Sonntag, 9. Mai 2021.

Ort: Technologiezentrum Oberhausen (TZU), Essener Str. 3, 46047 Oberhausen.

Antragsfristen:

- Anträge müssen bis zum 9. März 2021 in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.
- Anträge auf Satzungsänderung müssen bis zum 9. Februar 2021 in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.
- Delegiertenmeldungen müssen bis zum 28. März 2021 in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.

NWDK

NWDK-Delegiertenversammlung

Datum: Sonntag, 28. März 2021.

Anträge müssen dem Vorstand schriftlich spätestens am 14.2.2021 vorliegen.

Kreis Düsseldorf

Kreis-Dan-Versammlung

Datum: Samstag, 9. Januar 2021.

Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr.

Je nach Infektionsgeschehen und der Teilnehmerzahl wird die Kreis-Dan-Versammlung entweder als Präsenz- oder Onlineveranstaltung abgehalten. Die Teilnehmer werden rechtzeitig über die genaue Veranstaltungsart informiert. Eine Anmeldung ist dafür zwingend notwendig.

Anmeldungen: bitte an duesseldorf@nwdk.de

Vorläufige Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Stimmberechtigten
3. Wahl des Protokollführers
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Genehmigung des Protokolls der letzten Versammlung
6. Berichte der KDV einschließlich Kassenbericht mit Aussprache
7. Wahl des Versammlungsleiters
8. Entlastung des Kreis-Dan-Vorsitzenden und seiner Stellvertreter
9. Wahl des Kreis-Dan-Vorsitzenden und seiner Stellvertreter - vorsorglich
10. Wahl der Delegierten für die NWDK-Delegiertenversammlung 2021
11. Termine 2021

12. Anträge (müssen dem KDV vollständig bis zum 20.12.2020 schriftlich vorliegen)

13. Termin der nächsten Kreis-Dan-Versammlung

14. Verschiedenes

Kreis Krefeld

Kreis-Dan-Versammlung

Datum: Sonntag, 10. Januar 2021.

Zeit: Beginn 10:00 Uhr.

Ort: Städt. Sportanlage (Dojo PSV Krefeld), Gladbacher Str. 601, Krefeld-Stahldorf (Gladbacher Straße stadtauswärts vor der Brücke rechts; Schild „Bezirkssportanlage“ folgen).

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Stimmberechtigten
3. Wahl eines(er) Protokollführers(in)
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Genehmigung des Protokolls der letzten JHV
6. Ehrungen
7. Berichte des KDV/stellv. KDV
8. Aussprache zu den Berichten
9. Wahl eines Versammlungsleiters
10. Entlastung des KDV und seines Stellvertreters
11. Wahl der Delegierten zur NWDK-Delegiertenversammlung
12. Anträge (müssen bis zum 4.1.2021 schriftlich beim KDV vorliegen)
13. Verschiedenes

Kyu-Prüfer-Lizenzverlängerung

Datum: Sonntag, 10. Januar 2021.

Zeit: Beginn 13:00 Uhr. Ende 17:00 Uhr (im Anschluss an die Kreis-Dan-Versammlung).

Ort: Dojo PSV Krefeld, Gladbacher Str. 601, Krefeld.

Themen: Satzung, Grundsatzordnung, Ausbildungs- und Prüfungsordnung, Prüfungskriterien, praktischer Teil.

Referent: Hans-Georg Berndt, 6. Dan.

Zielgruppe: Alle Kyu-Prüfer bzw. Anwärter.

Kosten: Der Lehrgang ist kostenlos.

Kreis Münster/Warendorf

Kyu-Prüfer-Lizenzlehrgang

Datum: Samstag, 9. Januar 2021.

Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr (im Anschluss Jahreshauptversammlung)

Ort: Turnhalle der Antoniuschule, Antoniusstraße, 59269 Beckum.

Teilnehmer: Lizenzinhaber/Aspiranten

Referenten: Klaus-Dietmar Kroll und Heinz Aschhoff.

Kosten: keine.

Besonderes: Judoanzug und Schreibzeug sind mitzubringen.

Sonstiges: Jahreshauptversammlung nach dem Kyu-Prüfer-Lizenzlehrgang.

Kreis Rhein-Ruhr

Kreis-Dan-Versammlung

Ort: Sporthalle Hollenbergstr. 2-4, 47137 Duisburg-Meiderich (Max-Planck-Gymnasium II).

Datum: Sonntag, 10. Januar 2021.

Zeit: 9:00 Uhr.

Hinweis: Änderungen aufgrund der Corona-Pandemie möglich. Es gelten die aktuellen Bestimmungen der Coronaschutzverordnung.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung/Regularien
2. Wahl eines/r Protokollführers/in
3. Feststellung der Stimmberechtigung
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Protokoll Kreis-Dan-Versammlung vom 12.1.2020 (siehe NWDK-Internetseite)
6. Bericht des KDV-Teams einschließlich Kassenbericht
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines/r Versammlungsleiters/in
9. Entlastung des Vorstandes
10. Wahl der Delegierten für die Delegiertenversammlung im März 2021
11. Termine für 2021 (Prüfungen, Lehrgänge etc.)
12. Anträge (schriftlich bis zum 13.12.2020 an den KDV)
13. Verschiedenes

Kyu-Prüfer-Lizenzlehrgang

Datum: Sonntag, 10. Januar 2021.

Zeit: ca. 10:00 - ca. 15:00 Uhr.

Ort: Sporthalle Hollenbergstr. 2-4, Duisburg-Meiderich (Max-Planck-Gymnasium II).

Themen: a) Allgemeine Infos und Änderungen der Grundsatzordnung, b) Erfahrungsaustausch, c) Praxis: Aktuelle Themen zur Kyu-Prüfungsordnung, d) Fragebogen, e) Verschiedenes.

Referenten: Marco Dudziak, Erik Gruhn, N.N.

Teilnehmermeldung (pro Verein): bis spätestens zum 3.1.2021 an E-Mail: KDV-Rhein-Ruhr@web.de

Sonstiges: Bitte den Judopass und Schreibzeug mitbringen.

Hinweis: Änderungen aufgrund der Corona-Pandemie möglich. Es gelten die aktuellen Bestimmungen der Coronaschutzverordnung.

Kreis Steinfurt

Jahreshauptversammlung

Datum: Sonntag, 17. Januar 2021.

Zeit: Beginn 10:00 Uhr.

Ort: Jahnzimmer, TV Jahn Rheine, Germanenallee 4, 48429 Rheine.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Stimmberechtigten
3. Wahl eines(er) Protokollführers(in)
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Genehmigung des Protokolls der letzten JHV
6. Berichte des KDV und des Stellvertreters
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung des KDV und seines Stellvertreters
10. Wahl der Delegierten zur NWDK-Delegiertenversammlung
11. Prüfungsordnung/Prüferlizenzen usw.
12. Lehrgangsplan (Themenvorschläge)
13. Anträge (müssen bis zum 10.1.2021 beim KDV schriftlich vorliegen)
14. Verschiedenes

Soforthilfe Sport: Antragsfrist erneut verlängert

Die Soforthilfe Sport der Landesregierung Nordrhein-Westfalen wird weiter fortgesetzt. Sportvereine in Nordrhein-Westfalen können **bis zum 15. März 2021** Anträge stellen.

„Die zweite Welle der Corona-Pandemie hat die Sportvereine als Orte sozialer Kontakte und sportlichen Miteinanders in ihrem Kern getroffen“, sagte Staatssekretärin Andrea Milz. „Daher werden wir auch weiterhin notleidenden Vereinen dabei helfen, ihre Existenz zu sichern.“

Bisher wurden über die Soforthilfe rund 870 Sportvereine mit Biligkeitsleistungen in Höhe von rund 5,8 Millionen Euro unterstützt. Insgesamt stehen zehn Millionen Euro an Landesmitteln zur Verfügung, um die ehrenamtlichen Strukturen im Sport zu bewahren.

Notleidende Vereine können die Soforthilfe weiterhin über das Online-Förderportal des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen beantragen.

Müssen Übungsleiter volljährig sein?

Vielen Sportvereinen fällt es schwer, ehrenamtliche Mitarbeiter zu gewinnen. Insbesondere Übungsleiter fehlen vielerorts. Häufig stellt sich die Frage, ob die Übungsleiter immer volljährig sein müssen. Denn mancher 16- bis 18-Jährige hat Freude daran, beispielsweise eine Kindermannschaft zu betreuen. Das ist auch grundsätzlich erlaubt.

Der Nachwuchstrainer oder die Nachwuchstrainerin sollte die geistige und charakterliche Reife mitbringen und vom Verein speziell gefördert werden. Zum Beispiel, indem Sie darauf achten, dass die Jugendlichen die entsprechenden Prüfungen bei den Fachverbänden ablegen und ihre Übungsleiterscheine machen. Das ist in der Regel ab 16 Jahren möglich. Für welche Sportart man wie alt sein muss, erfahren Sie in den Zulassungsbestimmungen zu den Übungsleiterscheinen.

Wie die ARAG-Sportversicherung Vereine unterstützt

Wie bei jedem Übungsleiter muss der Vereinsvorstand nach menschlichem Ermessen beurteilen, ob der minderjährige Übungsleiter in spe sich charakterlich für diese Aufgabe eignet. Falls sich herausstellen sollte, dass er oder sie noch nicht so weit war, handelt es sich um ein Auswahlverschulden. Passiert etwas, steht die ARAG-Sportversicherung auf der Seite des Vorstandes. Falls nämlich Schadensersatzansprüche gegen den Vorstand gerichtet werden, prüft sie den Vorwurf, lehnt unberechtigte Ansprüche ab und befriedigt berechnete Ansprüche.

Die nächste Ausgabe des „Budoka“
(Januar/Februar 2021)
erscheint im Februar 2021.

*Die Redaktion wünscht allen Lesern
ein frohes Weihnachtsfest und
einen guten Rutsch!*

Digitale Trainingsangebote auf der Vereinswebseite

Keine GEMA-Gebühren für die Zeit des Lockdowns

Muss der Verein für virtuelle Trainingsangebote auf YouTube oder der Vereins-Homepage zusätzliche GEMA-Gebühren bezahlen? Über das DOSB-Pauschalabkommen abgeholte Trainingsangebote können auch via YouTube angeboten werden. Das gilt unabhängig von coronabedingten Schließungen von Sportanlagen. Für die Dauer behördlich angeordneter Hallenschließungen können die über das DOSB-Pauschalabkommen abgeholten Trainingsangebote auch über die Internetseite des Sportvereins angeboten werden. Nur wenn die Übertragung auf der Homepage auch nach der Hallenschließung noch beibehalten werden soll, ist eine separate Lizenzierung über die GEMA erforderlich. (Quelle: LSB NRW)

IMPRESSUM

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

48. Jahrgang 2020

Herausgeber, Verlag, Redaktion, Anzeigen- und Aboverwaltung:

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

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

Redaktionsschluss: der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

Druck:

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

Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 6 vom 31.8.2017

Erscheinungsweise: monatlich, 10 x im Jahr

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

Lieferbedingungen:

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

Einzelheftpreis: 4,50 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Neben der Matte

Kampagne #trotzdemSport

#trotzdemSPORT - ob im Verein, in Schule oder Kita - dieses klare Motto sollte überall gelten: Mit diesem Anspruch will der Landessportbund während der sportlichen Lockdown-Phase aktiv und selbstbewusst mit kreativen Lösungsvorschlägen für seine Mitgliedsorganisationen und Vereine vorangehen, damit auch in den kommenden Wochen und Monaten wieder möglichst viele Menschen verantwortungsvoll (und sicher) ihre heiß geliebten Sportarten ausüben können.

Innerhalb dieser Aktion bietet der LSB unterschiedliche Projekte und Aktionen an:

- **Online-Angebote selbst erstellen. Jetzt bis zu 300 € Zuschuss beantragen!**
- **Kibaz im Kinderzimmer**
- **Online-Sportkurse zum selbst Mitmachen**
- **Handout #trotzdem Sport - Ideen für digitale Bewegungs-, Spiel-, und Sportangebote mit Kindern und Jugendlichen**
- **Übersicht aller finanziellen Förderungen von Land und Bund**
- **FAQ für Sportvereine in der Corona-Krise**
- **#trotzdemSport - Der Vereinswettbewerb in NRW**
- **Winteraktion „Sport im Park“**
- **digitaler Vereinstalk**
- **online Qualifizierungsangebote**

Auch eigene Ideen und Aktionen könnt ihr unter dem Hashtag #trotzdemSport veröffentlichen und posten.

Alle Infos findet ihr unter www.lsb.nrw/trotzdemsport



Neues Qualifizierungsportal des LSB NRW

Das Qualifizierungsportal des Landessportbundes hat einen neuen Anstrich und benutzerfreundlichere Struktur bekommen.

Nun finden Nutzer*innen eine aufgefrischte Startseite vor, sowie einen neu strukturierten Informationsbereich „Wissenswertes“ und einem neuen Navigationsmenü, das nicht nur optisch, sondern auch funktional angepasst wurde und den Kunden nun besser durch die Angebote führt.

Aus- und Fortbildungen können zwar bis einschließlich 30. November 2020 nicht als Präsenztermine stattfinden, dafür kann an einer Vielzahl von Online-Angeboten teilgenommen werden. Die Themen erstrecken sich von Rassismus im Sport bis hin zu Grundlagen der Fitness zu Hause.

So kann man die trainingsfreie Zeit für die eigene Entwicklung und Fortbildung optimal nutzen

Die Angebote findet ihr unter www.qualifizierung-im-sport.de

Adventskalender mit Kibaz

Ab dem 1. Dezember hält die Sportjugend NRW zusammen mit der AOK Rheinland Hamburg und der AOK NORDWEST für alle eine Überraschung bereit: Einen kostenlosen digitalen „Adventskalender mit Kibaz und Jolinchen“ mit natürlich 24 Türchen, hinter denen sich interessante Spielbeschreibungen, Rezepte, Bau- und Bastelanleitungen sowie Audiodateien und Malvorlagen befinden.

Mehr Infos auf der Seite: www.sportjugend.nrw



Ansprechpartner „Neben der Matte“

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

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

RUHR GAMES 21



BE PREPARED

03. - 06. JUNI 2021

AREAL RUHRSTADION

BOCHUM

Förderer:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Veranstalter:

REGIONALVERBAND

RUHR

