

Der

Budoka

K 10339

Januar/Februar 2023
4,80 €



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:
**Düsseldorf
holt DM-Gold
und -Silber**

Seite 4

PÄFGEN

GER

JUDO-CLUB 71

SEITE 25

Judo:
„Judo für ALLE!“:
Big 5 des Judo

SEITE 30

Hapkido:
Europameister-
schaften in Tiel

SEITE 45

Wushu:
Niederrhein-Cup
in Repelen



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

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

AIKIDO

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.

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

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

HAPKIDO

Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

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

TAEKWONDO

Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.

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

JIU-JITSU

Jiu-Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.

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

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
Postfach 20 03 01
40101 Düsseldorf
Mobil: 0171 3493090
E-Mail: geschaeftsstelle@dfjj.de
Internet: www.dfjj.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

JU-JUTSU

Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.

Geschäftsstelle
Ulrich-Brisch-Weg 1
50858 Köln
Tel.: 0221 9918005
Fax: 0221 9918007
E-Mail: info@nwjjv.eu
Internet: www.nwjjv.eu

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

KENDO

Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband e.V.

Dr. Sigrun Caspary
Friedrich-Ebert-Str. 4
58453 Witten
Tel.: 02302 189686
E-Mail: vorstand@nrwkendo.de
Internet: www.nrwkendo.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

Taekwondo Union Nordrhein-Westfalen e.V.

Geschäftsstelle
Hofstatt 13
57439 Attendorn
Tel.: 02722 6346340
Fax: 03222 4357450
E-Mail: office@tunrw.de
Internet: www.tunrw.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

Auf dem Weg zu einem neuen Verständnis

Das Jahr 2023 ist noch jung und wir wollen neue Wege gehen. Zeit für ein kurzes Innehalten. Wir leben in einer Welt, in der die Krisen nicht nur immer schneller - fast atemlos - aufeinanderfolgen, sondern sich zunehmend überlappen und zum Teil wechselseitig verstärken. Eine Pandemie seit 2020, mit vielen Tausenden Toten, heftigen gesellschaftlichen Verwerfungen und durch Bewegungsmangel verursachten drastischen Folgen für die Gesundheit besonders von Kindern und Jugendlichen. Der Klimawandel, dessen Auswirkungen für Natur und Menschen uns durch Dürren, Überflutungen, Stürme und Eisschmelze weltweit vor Augen geführt werden; schließlich der Krieg in der Ukraine mit all seinem menschlichen Leid, den Millionen von Geflüchteten, sowie der durch den Krieg hervorgerufenen Energiekrise samt galoppierender Inflation, die auf vielfältige Weise die soziale Schieflage in Deutschland verschärft.

Zugleich, auch das sollte erwähnt werden, hat die Gesellschaft in den vergangenen Jahren wichtige positive Impulse zum Umgang mit Vielfalt erfahren. Durch die Geschlechter-, Identitäts- und MeToo-Debatten sowie die Black-Lives-Matter-Demonstrationen, die nach dem gewaltsamen Tod des schwarzen US-Bürgers George Floyd in Minneapolis von den USA den Weg nach Europa und Deutschland fanden und hier nachhaltige Diskussionen - ja, und auch Veränderungen - in Hinblick auf Diskriminierung und Rassismus nach sich gezogen haben.

Wandel und Zerrüttungen sind offensichtlich und sie werden Organisationen, Projekte und Menschen gleichermaßen betreffen und verändern. Wir müssen uns verändern. Überall. Das gilt auch für das Bundesprogramm „Integration durch Sport“, das im Herbst dieses Jahres auf eine 34-jährige Geschichte blicken wird und mit seinem Anliegen so tief in die Gesellschaft reicht wie nur wenige Initiativen. Wenn man also darüber nachdenkt, wie das Bundesprogramm in die Zukunft zu führen ist, landet man unweigerlich bei der Fra-

ge nach gesellschaftlicher und gleichberechtigter Teilhabe. Zugang zu Sprache, Bildung, Gesundheit, Arbeit und Wohnen - und immer mehr: zu gesunden Lebensmitteln, Energie und Begegnungen auf Augenhöhe. Nichts anderes ist „Integration“. Die Gesellschaft wird sich vor dem Hintergrund der politischen und sozialen Entwicklungen entlang dieser Fragen sortieren, immer stärker.

Das ist eine große Herausforderung, und sie bietet dem Bundesprogramm die Gelegenheit, sich an seine Wurzeln zu erinnern. Gegründet wurde es als Initiative, die sowohl der Integration von Zugewanderten dienen sollte als auch von Menschen, die in sozial prekären Verhältnissen leben und denen die gesellschaftliche Teilhabe erschwert ist. Gerade der letzte Aspekt ist in den vergangenen Jahren in der praktischen Arbeit wie in der Außenwahrnehmung und -darstellung verloren gegangen.

Integration ist soziale, politische und wirtschaftliche Partizipation. Wenn das ganz oben auf der Agenda steht, löst sich die Frage auf, wer eigentlich durch die Programmarbeit angesprochen wird. Nicht per se der Mensch mit Zuwanderungsgeschichte, sondern jener, dem hinreichende Sprachfertigkeiten, Ausbildung, soziale Kontakte und Unterstützung fehlen. Aus dieser Perspektive löst sich die Vorstellung von Innen und Außen auf, zumindest jene, die sich allein an der bisher gängigen Kategorie der Herkunft orientiert. Das Bundesprogramm kann vor dem Hintergrund von rund 22 Millionen Menschen in Deutschland mit persönlicher oder familiärer Zuwanderungsgeschichte und der zunehmenden sozialen Herausforderungen durch materielle Ungleichheit zu einer Neudefinition von „Integration“ beitragen und seiner Stimme und seiner Erfahrung zugleich deutlich mehr Gewicht verleihen.

Heike Kübler, Leiterin des DOSB-Bundesprogramms „Integration durch Sport“ (DOSB-Presse)

INHALT 1-2/2023

Der
Budoka

Verbände

Nordrhein-Westfälischer Judo -Verband	4
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	12
Nordrhein-Westfälischer Hapkido -Verband	30
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	32
Deutscher Fachsportverband für Jiu Jitsu NRW	34
Nordrhein-Westfälischer Ju Jutsu -Verband	36
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	40
Wushu -Verband Nordrhein-Westfalen	45
Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen	47

Titelseite: Jubel: Zoe Stockhausen herzt ihre Teamkollegin Janne Päfgen, die sich in Senftenberg mit dem Team des JC 71 Düsseldorf den Titel bei den Deutschen Vereinskampftmeisterschaften der Frauen unter 18 Jahren sicherten
Foto: Tom Stockhausen

Themen



Jiu Jitsu: Kinder- und Jugendwart des DJJB zu Besuch in Arloff-Kirspenich

SEITE 32

Taekwon-Do: „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ beim NWTV

SEITE 44



Athletiktraining: Leistungsdiagnostik und Screening **16**
Krafttraining, Teil 141:
Beintraining mit der Scheibe **21**

Impressum **29**
Ausschreibungen **48**
Bestellschein **50**



JC 71 gierig – Meisterschaft und Vize bei der Team-DM

„Gold und Silber lieb ich sehr, kann’s auch gut gebrauchen!“ Und was im Liedchen so hübsch daher klingt, setzten die Judoka des JC 71 Düsseldorf bei den Deutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften (DVMM) der U 18 gar gierig in die Tat um: Titel für die Frauen und Vize-Titel für die Männer. Die glänzende Ausbeute aus NWJV-Sicht rundete die Bronzemedaille für die SUA aus Witten bei den Männern ab.

Senftenberg war rundherum bemerkenswert: Erstens spielte Corona praktisch keine Rolle mehr. Die in der Ausschreibung noch angekündigte „Blase“ wurde in der Halle, wo ein geselliges Misch-Masch aus Aktiven, Zuschauern und Organisatoren herrschte, maximal halbherzig gelebt. Zweitens sorgten wie in Vertretung für Corona nun respiratorische Viren für Ungemach – will heißen: für or-

dentlich Ausfälle. So mussten bei den U 18-Frauen gleich drei Teams dank Fieber und Co. passen. Das ließ das Teilnehmerfeld auf zehn Mannschaften schrumpfen. Zum Vergleich: Vor Corona (2019) waren es auch nur zehn. So gesehen also alles irgendwie wieder im Lot! Und drittens: Es war a-kalt in der Halle.



Deutsche Meisterinnen unter sich: Frida Reisz für Düsseldorf (bis 44 kg) - in weiß - traf auf Tabea Mecklenburg (bis 48 kg) für Potsdam



**Tiefer Ansatz:
Polina Ryngold greift
mit Morote an**

Das coole Drumherum (Schnee und Glatteis vor der – gefühlt – ungeheizten Halle) verhinderte allerdings nicht, dass es auf der Matte einigermaßen heiß herging. Ob's nun die eigene Stärke war oder vielleicht doch eher an schwächeren Gegnerinnen lag – die Vorrunde überstanden die Düsseldorf-erinnen jedenfalls souveräner als erhofft, selbst gegen die ebenfalls hoch gewetteten Teams aus Großhadern und vom JC Wiesbaden. Im Halbfinale gegen die KG Kim-Chi Wiesbaden/TSG BG Gießen ging es dann denkbar eng zu. Beim 3:3 gab die bessere Unterbewertung (30:27) den Ausschlag.

Im Finale wartete der UJKC Potsdam. Für Potsdam muss das so ungefähr wie ein Déjà-vu gewesen sein, denn die beiden Mannschaften standen sich bereits in nahezu identischer Personalbesetzung bereits vor drei Jahren beim Deutschen Jugendpokal U 14 gegenüber. Schon damals behielten die Düsseldorf-erinnen knapp die Oberhand. Diesmal ging es 4:2 für den JC 71 aus – und der Pott ging nach NRW.

Überraschender war da schon die Silbermedaille für die JC-71-Männer. Im Halbfinale gegen den JC Wiesbaden ging es maximal knapp zu. Nach den sechs Begegnungen stand es 3:3 – Unterbewertung 30:30. Und die „Lottofee“ zog als Stichkampf die Klasse bis 60 Kilogramm. Jubel im Düsseldorf-er Lager, denn Pech für die Hessen war, dass sie ausgerechnet diese Gewichtsklasse nicht besetzt hatten. Dass das Finale recht deutlich (und leistungsgerecht) mit 1:5 gegen den TSV Großhadern abgegeben wurde, trübte vielleicht kurzfristig die Freude, aber nicht die sportlichen Aussichten: Die Hälfte der JC-71-Mannschaft besteht noch aus U 15ern. Und deshalb wird es in den nächsten Jahren die nächsten Chancen geben.

Last but not least: Wenn es bereits Gold und Silber gab, dann besteht immer die Gefahr, dass Bronze schnell unter den Tisch fällt. Das wäre aber im Falle der DVMM in Senftenberg ein Fehler, da das Team der SUA Witten anderes verdient hat. Also noch ein Satz zu den Wittenern: Mit Stefan Oldenburg, Jens Malewany und Aeneas Paul kümmerten sich gleich drei Experten um's Coaching der mit erfahrenen Kämpfern (Armin Pacariz, Falk Hobein, Bent Sachse) bestens bestückten Mannschaft. Im Poolfinale noch gegen Potsdam erfolgreich, hatten die Wittener das Pech, im Halbfinale ausgerechnet auf den späteren Champ aus Hadern zu treffen. „Wettkampfglück“ sieht anders aus. Beim 3:3 (Unterbewertung 27:30) hatten die Wittener denkbar knapp das Nachsehen. Dafür zeigten sie im Kampf um Platz drei mit einem 5:1 gegen die HTG Bad Homburg noch einmal ihre volle Leistungsfähigkeit.

Ebenfalls bei den U 18-Männern am Start waren noch Teams vom JC Hennef und Bayer Leverkusen, beide konnten sich allerdings nicht platzieren. Bei den Frauen stellte der JC 71 das einzige Team aus NRW.

**Text: Thomas Reisz
Fotos: Tom Stockhausen**



Entschlossen: Benedict Wolsfeld (rechts) feiert seinen Ippon gegen die KG Jena/Eisenach

Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften in Senftenberg

Frauen U 18

1. JC 71 Düsseldorf
2. UJKC Potsdam
3. KG Kim-Chi Wiesbaden/TSG BG Gießen
4. JC Wiesbaden
5. TSV Großhadern
6. KG VfL Sindelfingen/KSV Esslingen
7. JV Ippon Rodewisch
7. SV Günding

Männer U 18

1. TSV Großhadern
2. JC 71 Düsseldorf
3. Sportunion Annen
5. JC Wiesbaden
5. Homburger Turngemeinde
7. TH Eilbeck
7. KG SFK ShidoSha/SC Bushido Berlin

U 15 weiblich

1. KG TSV Abensberg/TSV Großhadern
2. KG Samura Oranienburg/UJKC Potsdam
3. TH Eilbeck
4. KG JSV Speyer/JSV Kaiserslautern
5. SC Berlin
5. JKG Dieckholzen/VfL Grasdorf
7. SV Günding
7. KG PSV Olympia Berlin/AC Berlin

U 15 männlich

1. KG Samura Oranienburg/UJKC Potsdam
2. KG TSV Großhadern/Judo-Team Ansbach
3. Judoschule Kano Bremerhaven
4. KG TSG BG Gießen/Kim-Chi Wiesbaden
5. TH Eilbeck 1
5. TH Eilbeck 2
7. VfL Sindelfingen
7. TSV Bayer 04 Leverkusen

Viel Edelmetall für die Judokämpfer aus NRW

In Lindow (Mark)/Brandenburg fanden die 34. Deutschen Polizeimeisterschaften im Judo statt. Im Sport- und Bildungszentrum des Landes Brandenburg stand eine Veranstaltungsortlichkeit zur Verfügung, die kurze Wege und erstklassige Wettkampfbedingungen für diese Judoveranstaltung bot. NRW war mit einem Team aus vielen jungen und mit sehr erfahrenen Kämpfern an den Start gegangen. Nachdem die letzten Meisterschaften aufgrund von Corona abgesagt werden musste, sollte sich nun zeigen, wie sich das Leistungsvermögen entwickelt hatte. Kurzfristig gab es noch einige krankheitsbedingte Absagen. Insbesondere in den schweren Gewichtsklassen der Männer und Frauen und auch beim Team-Wettkampf waren wir damit gehandicapt.

Am ersten Wettkampftag war schon zu sehen, dass das Niveau sehr hoch war. Insbesondere der Ausbau der Spitzensportförderung bei den Polizeien der Länder spiegelte sich hier wider. So waren einige Gewichtsklassen bei der DPM diesmal personell stärker besetzt als bei den Deutschen Meisterschaften. Sogar der amtierende Silbermedaillengewinner von den Olympischen Spielen von der Polizei Hessen war sowohl im Einzel- als auch im Mannschaftswettbewerb am Start.

Für unsere Kämpfer lief es am ersten Tag ausgesprochen gut. In der Klasse bis 57 kg kämpfte sich Lisa Hiller mit Siegen souverän ins Finale. Auch dort zeigte sie eine starke kämpferische Leistung und wurde erst in der Verlängerung durch eine kleine Unachtsamkeit um ihren Sieg gebracht und belegte somit einen hervorragenden zweiten Platz. Auch in der Gewichtsklasse bis 63 kg hatten wir mit Katrin Zaytseva und Marina Zapros zwei junge Kommissaranwärterinnen am Start. Sie konnten sich in dieser zahlenmäßig stark besetzten Gewichtsklasse behaupten. Katrin kämpfte sich mit drei Siegen mit ihrem offensiven Kampfstil bis ins Finale vor. Marina wollte es ihr gleich tun, hatte nach zwei Siegen eine erfahrene Kämpferin aus Rheinland Pfalz im Einzug in das Finale zu besiegen. Das war dieses Mal noch nicht möglich und Marina erkämpfte sich die Bronzemedaille. Katrin wollte im Finale unbedingt den Sieg erkämpfen und lag schnell und eindeutig vorn. Im Verlauf des Kampfes geriet sie in einen Konter, den die Kampfrichter mit Ippon für ihre Gegnerin werteten. Katrin erkämpfte damit Silber bei ihrer ersten Teilnahme auf einer DPM.

In der Gewichtsklasse bis 70 kg stand für NRW Szaundra Diedrich auf der Matte. Sie kämpfte sich mit sehenswerten Würfen und drei Siegen ins Finale vor und traf dort wie erwartet auf eine Kämpferin aus Bayern. Das Finale war ein packender Fight. Szaundra versuchte mit Uchi-mata die entscheidende Wertung zu erzielen. Letztlich ging der Kampf in die Verlängerung. Hier erzielte die Kämpferin aus Bayern eine Wertung. Mit dieser Wertung war der Kampf beendet.

Bei den Männern konnte sich Phillip Neiß in der stark besetzten Gewichtsklasse bis 73 kg mit zwei feinen Siegen ins Halbfinale vorkämpfen. Insbesondere seine Fußtechniken waren dabei sehenswert.



Die Mannschaft aus NRW

Foto: DPSK

Im Halbfinale war es ein ausgeglichener, taktisch geprägter Kampf. Phillip bekam mehr Bestrafungen als sein Gegner und verlor, damit folgte für ihn der Kampf um Bronze. In diesem Kampf beherrschte er seinen Gegner klar, hielt ihn in einem Haltegriff fest und belegte am Ende einen starken dritten Platz.

Am zweiten Wettkampftag standen in den Einzelwettbewerben die leichten und schweren Gewichtsklassen auf dem Programm. Bei den Frauen bis 52 kg hatten wir mit Laura Hiller eine junge, ehrgeizige Kämpferin dabei. Sie dominierte ihre Gegnerin im ersten Kampf, machte am Boden einen taktischen Fehler, der sie um den Sieg brachte. Lisa war zwar enttäuscht, gab aber nicht auf und zeigte in den nächsten zwei Kämpfen, was in ihr steckt. Letztlich belegte sie einen tollen zweiten Platz bei ihren ersten Deutschen Polizeimeisterschaften.

Bei den Männern vertraten in der Gewichtsklasse bis 66 kg Alexander Feinen, Helge Gövert und Ulrich Schink NRW. Und sie machten das hervorragend. Helge gewann zwei Kämpfe und zog verdient ins Finale ein. Ulli verlor im ersten Kampf gegen den starken bayrischen Kämpfer, gewann in der Hoffnungsrunde dank seiner Erfahrung auch den Kampf um Bronze. Alex kämpfte nach einem souveränen Sieg im Einzug ins Finale gegen den späteren Sieger aus Bayern. Hier ging Alex mit einer erfolgreichen Wurftechnik in Führung. Der Bayer nutzte eine Situation im Boden, konnte Alex kontrollieren und den Sieg holen. Alex zeigte mit einem tollen Handwurf im Kampf um Platz drei, was er kann. Am Ende der Einzelwettkämpfe standen für NRW fünf zweite, vier dritte und zwei fünfte Plätze zu Buche. Und damit belegten wir am Ende hinter Niedersachsen, vor Bayern und der Bundespolizei den zweiten Platz in der Länderwertung. Mit diesem jungen Team ist das eine überragende Leistung.

Nach Beendigung der Einzelkämpfe wurde der Mixed-Team-Wettbewerb durchgeführt. Nach der Auslosung mussten wir im ersten Kampf gegen die Bundespolizei antreten, die bei der letzten DPM Rang drei belegt hatte. Da wir bei den Männern und Frauen keine Schwergewichtler in unserem Team hatten, mussten die Halbschwergewichtler in der offenen Gewichtsklasse antreten. Katrin (bis 63 kg) und Phillip (bis 73 kg) gewannen ihre Kämpfe und konnten einen 2:0-Vorsprung sichern. Im nächsten Kampf über 63 kg stand Szaundra der Deutschen Polizeimeisterin über 78 kg gegenüber. Obwohl Szaundra wesentlich leichter als ihrer Gegnerin war, schaffte sie es, diese zu bewegen und die Wurfansätze der Gegnerin abzuwehren. Zur großen Freude unseres Teams setzte Szaundra eine Würfetechnik an, aus der es für ihre Gegnerin kein Entkommen gab. Damit hatten wir drei Punkte und diesen Mannschaftskampf gewonnen. Das war eine Sensation. Die Mannschaft der Bundespolizei wurde von uns besiegt.

Im Einzug in das Finale kam der nächste Brocken auf uns zu. Mit der Mannschaft der bayerischen Polizei stand uns der Titelverteidiger gegenüber. Und wieder zeigte Szaundra, was für eine starke Kämpferin sie ist. In der Neuauflage des Finals bis 70 kg vom Vortag konnte sie diesmal den Spieß umdrehen und gewann mit einem spektakulären Uchi-mata. Damit war der Grundstein für die nächste Überraschung gelegt. In der Klasse bis 90 kg lieferte Fabrice gegen den Deutschen Meister und Polizeimeister einen starken Kampf, konnte aber nicht gewinnen. Im nächsten Duell über 90 kg stand der Drittplatzierte über 100 kg aus Bayern unserem 90-kg-Kämpfer Tom Berg gegenüber. Bei einem Wurfansatz des Bayern ergab sich im Boden für Tom die Möglichkeit einen Haltegriff herauszuarbeiten. Tom setzte alles auf eine Karte, konnte seinen Gegner 20 Sekunden kontrollieren und damit den Kampf für sich entscheiden. Damit stand es 2:1 für NRW. Katrin war es vorbehalten, den dritten und entscheidenden Punkt für NRW zu holen und damit die zweite Sensation zu vollbringen. Mit einem dominanten Auftritt setzte sie das in die Tat um und warf ihre Gegnerin nach kurzer Zeit auf die Matte. NRW stand im Finale. Was für ein Ding!

Dass letztlich die Mannschaft aus Niedersachsen eine Nummer zu groß war, tat der Stimmung in unserem Team keinen Abbruch. Der zweite Platz im Mixed-Team-Wettbewerb ist ein riesengroßer Erfolg. In zwei Jahren, bei den nächsten DPM, gilt es dieses Ergebnis zu bestätigen. Vielleicht gelingt uns dann sogar ein erster Platz.

Holk Silbersack



Ehrentafel 2022

Weltmeisterschaften

Silber: Miriam Sikora / Christian Steinert (Pulheimer SC) (Katame-no-kata)

Bronze: Wolfgang Dax-Romswinkel (Beueler JC) / Ulla Loosen (JK Hagen) (Ju-no-kata)



Europameisterschaften

Silber: Johannes Frey, JC 71 Düsseldorf

Gold: Wolfgang Dax-Romswinkel (Beueler JC) / Ulla Loosen (JK Hagen) (Ju-no-kata)

Bronze: Jörn Stermann-Sinsilewski / Volker Degenhart (1. BC Eschweiler) (Kime-no-Kata)



European Youth Olympic Festival

Bronze: Helen Habib, JC 66 Bottrop

Bronze: Mathilda Sophie Niemeyer, 1. JJJC Hattingen



Grand Slam

Tiflis: Sarah Mäkelburg, Sportunion Annen (**Bronze**)

Deutsche Meister

Nadja Bazynski, TSV Bayer 04 Leverkusen
Sarah Mäkelburg, Sport-Union Annen
Alexander Gabler, Remscheider Turnverein
Helen Habib, JC 66 Bottrop (U 21)
Eva Ronja Buddenkotte, JC 66 Bottrop (U 21)
Mathilda Sophie Niemeyer, 1. Hattinger JJJC (U 21)
Florian Böcker, JC 66 Bottrop (U 21)
Carolin Scheida, JC Wermelskirchen (U 18)
Frida Reisz, JC 71 Düsseldorf (U 18)
Lilly Marie Büsemeyer, JC 66 Bottrop (U 18)
Mathilda Sophie Niemeyer, 1. Hattinger JJJC (U 18)
Armin Pacariz, TV Wolbeck (U 18)

Mannschaft: JC 71 Düsseldorf (Frauen U 18)

- Ulla Loosen (JK Hagen) / Wolfgang Dax-Romswinkel (Beueler JC) (Koshiki no kata)
- Wolfgang Dax-Romswinkel (Beueler JC) / Ulla Loosen (JK Hagen) (Ju no kata)
- Miriam Sikora / Christian Steinert (Pulheimer SC) (Katame no kata)
- Jennifer Goldschmidt / Sebastian Bergmann (Post SV Düsseldorf) (Kodokan goshin jutsu)
- Elisa Plattfaut (Werler TV) / Jamie den Ridder (Kodokan Olsberg) (Nage no kata U18)
- Andreas Gramsch (Budokan Hünxe) / Nina Völkel (PSV Oberhausen) (Inklusive Nage no kata)
- Julia Wardenmann / Elke Klagus (Budokan Hünxe) (Inklusive Katama no kata)



Fotos: Sebastian Frey, Boris Teofanovic, Carlos Ferreira (3), Emanuele Di Felicianonio

Erste Braungurtprüfungen nach der neuen Graduierungsordnung

An den Landesleistungsstützpunkten fanden im Dezember die ersten Prüfungen nach der neuen DJB-Graduierungsordnung mit dem Schwerpunkt „Wettkampf“ statt. Im Rahmen des Stützpunkttrainings hatten die Stützpunkttrainer zuvor das Thema „Individuelle Kampfkonzepktion“ (IKKZ) behandelt, welches zu den Prüfungsinhalten gehört.

Die Prüfung zum 1. Kyu steht unter der Überschrift „Das eigene Judo-profil“. Hierbei sollten die Lernenden „sich gefunden“ haben. Wollen sie den Weg des Wettkampfes gehen, vielfältige Bewegungserlebnisse suchen, sich mit Selbstverteidigung auseinandersetzen oder eine Mischung davon betreiben? Das bisher Gelernte wird vertieft und punktuell ergänzt.

Neu ist ein Neigungsbereich, in dem die Lernenden ihren persönlichen Schwerpunkt zum Judo anhand von ca. zehn judotechnischen Aktionen präsentieren. Dazu wurden zunächst vier mögliche Bereiche benannt. Wichtig ist hierbei weniger das erreichte Niveau, sondern die Authentizität. Es sollte stets bedacht werden, dass wir uns immer noch im Kyu-Bereich bewegen und technische Reife eine jahrelange Entwicklung benötigt, die sich im Dan-Bereich vollziehen soll.



Die Prüfungsteilnehmer in Bottrop (oben) und in Herford (unten); in Witten war Thies Funke (rechts) einziger Prüfungsaspirant

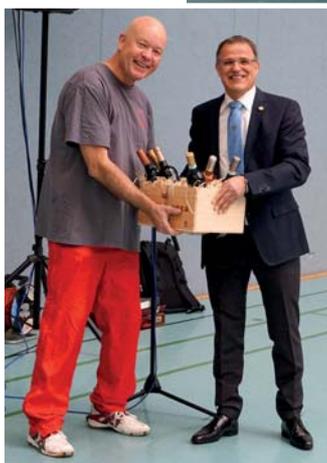


Letztes Kata-Turnier in Gedenken an Dieter Born in Bonn

In Gedenken an Dieter Born wurde vom SC Arashi CoJoBo zum achten Mal das „Internationale offene Judo-Kata-Turnier des NWJV/NWDK“ ausgerichtet. Es war das letzte Mal, dass der SC Arashi dieses Turnier ausgerichtet hat. Zwar war diesmal die Unterstützung durch viele Mitglieder und Helfer – im Gegensatz zu den Vorjahren – überwältigend, doch der Aufwand bei der Vor- und Nachbereitung hat mittlerweile so enorme Dimensionen angenommen, dass es leider nicht mehr zu bewältigen ist. José Pereira (NWDK-Lehrwart) bedankte sich im Auftrag des NWDK bei Roman Jäger für die Initiierung dieses einzigartigen Turniers mit anschließendem Lehrgang. Aber das Positive: Im kommenden Jahr soll das Turnier mit dem JC Swisttal als neuem Ausrichter wie gewohnt stattfinden.

Die Pokale bleiben diesmal – sehr zur Freude des Veranstalters – in Nordrhein-Westfalen und gingen an Marie Plattfaut und Florian Sieber, die in der Nage no kata starteten.

Roman Jäger



José Pereira (rechts) bedankt sich bei Roman Jäger für sein Engagement

Ulla Loosen mit dem 7. Dan ausgezeichnet

Als erste Frau aus Nordrhein-Westfalen erhielt Ulla Loosen vom Judo Klub Hagen durch den Deutschen Judo-Bund den 7. Dan-Grad verliehen. Die Übergabe der Urkunde nahm Angela Andree bei der Schulungsveranstaltung zur neuen Graduierungsordnung in Witten vor.

Ulla Loosen ist mit ihren Erfolgen die erfolgreichste Kata-Athletin außerhalb Japans, nach den fünffachen Weltmeisterinnen Yokoyama Etsuko und Omori Chigusa die dritterfolgreichste Frau in der bisherigen Geschichte der internationalen Kata-Meisterschaften und einzige Nicht-Japanerin, die mehrfach Kata-Weltmeisterin werden konnte. Niemand auf der Welt hat darüber hinaus mehr WM-Medaillen (insgesamt neun in Folge, davon acht seit der letzten Graduierung) gewonnen als die 62-Jährige.

Ulla Loosen fungiert bei Wettkämpfen in der Ju-no-Kata als Uke, bei der Koshiki-no-Kata als Tori. Die Teilnahmen an 33 internationalen Kata-Meisterschaften und Turnieren seit 2014 in Ju-no-Kata mit Wolfgang Dax-Romswinkel endeten mit 29 x Gold, 3 x Silber und 1 x Bronze. Beide gewannen 4 x WM-Gold und 13 x EM-Gold.

Bei den nationalen Kata-Meisterschaften ist das Kata-Paar in der Ju-no-Kata seit 2011 und in der Koshiki-no-Kata seit 2017 ungeschlagen.

Ulla Loosen wurde in die Kata-Experten-Kommission der Europäischen Judo-Union (EJU) berufen, leistete einen erheblichen Beitrag zum „Nage-no-Kata educative Projekt“ der IJF und ist als Referentin im In- und Ausland präsent.

„Ihre besonderen Verdienste liegen im Bereich eigener internationaler sportlicher Erfolge und internationaler Lehrtätigkeit. In beiden Feldern ist sie eine zwar meist sehr ruhige, aber aufgrund ihrer Leistungen und Persönlichkeit herausragende Repräsentantin des deutschen Judo in Europa und der Welt“, fasste Angela Andree die Verdienste von Ulla Loosen zusammen.

5. Dan für Franz Wichmann

Im Rahmen des DJB-Ranglistenturniers in Lünen wurde Franz Wichmann vom JC Pelkum-Herringen mit dem 5. Dan ausgezeichnet. Der 60-Jährige kann auf eine beeindruckende Judo-Laufbahn zurückblicken. Seit dem Jugendbereich qualifizierte er sich regelmäßig für die nationalen Meisterschaften. 1981 gewann er Bronze bei der Junioren-DM. In der Bundesliga kämpfte er für die JG Ibbenbüren. Später gewann er zahlreiche Medaillen bei den Veteranen-Welt- und Europameisterschaften. Bis heute steht er als Trainer beim JC Pelkum-Herringen auf der Matte.



NWJV-Präsident Hans-Werner Krämer (rechts) überreicht an Franz Wichmann die Urkunde zum 5. Dan



Ulla Loosen mit ihrem Kata-Partner Wolfgang Dax-Romswinkel, rechts Angela Andree, links Marc Odenthal
Foto: Florian Sieber

Mixed-Team-Turnier: Duisburg gewinnt Finale gegen Dellbrück

Der PSV Duisburg gewann das diesjährige Mixed-Team-Turnier für Frauen- und Männermannschaften mit einem 5:4-Finalsieg gegen den TV Dellbrück. Auf dritte Plätze kamen die KG Stella Bevergern/TG Münster/JG Ibbenbüren und der ESV Olympia Köln. Der Judo-Club Holzwickede war als Ausrichter eingesprungen, da dem 1. JJJC Hattingen seine Sporthalle derzeit nicht zur Verfügung steht.

Angela Andree, die das Turnier für den NWJV organisiert, zeigte sich zufrieden: „Auf drei Matten lieferten sich die Teams spannende Kämpfe, häufig endeten die Begegnungen knapp mit 5:4. Einige Mannschaften nahmen zum ersten Mal an diesem Turnier zum Jahresabschluss teil, andere Teams können schon auf über 20 Teilnahmen zurückblicken. Die Stimmung in der Hilgenbaumhalle war wie immer hervorragend.“ Der PSV Duisburg hatte das Turnier zuletzt im Jahr 2016 gewonnen.



Die Platzierungen des Mixed-Team-Turniers:

1. PSV Duisburg
2. TV Dellbrück
3. KG Stella Bevergern/TG Münster/JG Ibbenbüren
3. ESV Olympia Köln
5. Wettkampfgemeinschaft Aachener Hochschulen
5. KG Judo-Team Holten/Osterather TV
7. JC Holzwickede
7. KG 1. JJJC Lünen, DJK Adler Bottrop und TV Einigkeit Waltrop

Mitgliederzahl beim KSV Moers verdreifacht

KSV Moers im Aufwind. In nur 15 Monaten konnte der Mitgliederstand von nur 53 auf 146 Mitglieder aufgebaut werden. Abteilungsleiter Klaus Berns zeigt sich zufrieden: „Das ging alles ohne Werbung. Es wurden auch keine Mitglieder von anderen Vereinen übernommen. Alles geschah durch Mund-zu-Mund-Propaganda.“

Die meisten Mitglieder wurden natürlich im Kinder- und Jugendbereich gewonnen. Aber auch im Erwachsenenbereich konnten steigende Zahlen verbucht werden. „Das Erfolgskonzept liegt am Training

und somit an den Trainern“, so Klaus Berns, „es konnten neue Trainer dazu gewonnen, ehemalige Trainer wieder aktiviert und Assistenztrainer in Hennef ausgebildet werden.“

Um weiterhin ein erfolgreiches Training zu gestalten wurde ein zusätzlicher dritter Trainingstag eingeführt. Zudem wurde seit November 2021 Taiso angeboten. Auch hier ist ein positives Ergebnis zu verzeichnen. Besonders erfreulich, die Teilnehmer der Taiso-Gruppe kommen nicht nur aus dem Judobereich.

Das nächste Ziel ist ein vierter Trainingstag in einem zweiten Dojo. Das Training hier soll auf die Bedürfnisse der Kämpferinnen und Kämpfer zugeschnitten sein, die an Turnieren teilnehmen. Der Antrag für die Nutzung des zweiten Dojos wurde bereits bei der Stadt gestellt.



Taiso beim KSV Moers

Foto: KSV Moers

Gürtelprüfung beim KSV Moers im Dezember 2022

Foto: Diana Lengfeld



Schiedsen und Kämpfen in Leverkusen

Nach dem Motto, auf einem Turnier abwechselnd als Kämpfer und als Kampfrichter auf die Tatami zu gehen, gab es die erste Möglichkeit im neuen Jahr Erfahrungen zu sammeln. Von den 40 gemeldeten Judoka aus elf Vereinen kamen eine hohe Quote von 38 in Leverkusen an, um sich zu messen. Nach einem kurzen gemeinsamen Aufwärmen konnten die Pools in der U 13 und U 15 an die fünf aufgebauten Matten gehen. Die Kampfregeln wurden vorher noch einmal gemeinsam durchgesprochen und dann ging es auch schon los. Die Kämpferinnen und Kämpfer einigten sich ohne Probleme, wer die jeweiligen Begegnungen als Mattenleitung schiedsen wollte. Heinrich Stoll vom 1. JC Mönchengladbach war sogar trotz Verletzung angereist, nur um als Kampfrichter auf die Matte zu kommen und er machte einen guten Job. Die Listen wurden selbständig von den Kämpfern gemeinsam ausgefüllt. Wettkampftafeln waren nicht nötig.

Es gab keine Trainer an der Matte, nur Trainer und Eltern auf der Tribüne und insgesamt eine sehr angenehme Atmosphäre. Nach den Kämpfen, die nicht viel länger als eine Stunde dauerten, gab es noch ein gemeinsames Techniktraining mit Michael Weyres und noch

Stand- und Bodenrandoris. In dieser Zeit wertete Stephan Schaff die Wettkampflisten aus und zum Abschluss gab es noch eine Blitz-Siegerehrung mit dem Überreichen der verdienten Urkunden als erfolgreiche Kampfrichterinnen und Kämpfer. Somit war die Veranstaltung inklusive Waage, drei bis vier Kämpfen pro Person, Techniktraining





Auszeichnung für den Lüner Sportverein

Anlässlich des DJB-Ranglistenturniers der Frauen und Männer in Lünen wurde der ausrichtende Lüner Sportverein mit der Ehrenurkunde des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes ausgezeichnet. NWJV-Präsident Hans-Werner Krämer überreichte dem 1. Vorsitzenden Jörg Schönfeld stellvertretend für alle Helferinnen und Helfer des Vereins vor Beginn der Kämpfe die Auszeichnung.

Der Lüner Sportverein gehört zu den erfahrenen Ausrichtern von Judo-Wettkämpfen von der Kreis- bis zur Bundesebene in Nordrhein-Westfalen. Immer wieder springt der Verein uneigennützig ein, wenn für die Organisation einer Meisterschaft oder eines Turniers ein Ausrichter fehlt. Vom Auf- und Abbau, über das Catering bis zur Tischbesetzung sorgt das Team um Jörg Schönfeld immer wieder für eine reibungslose Durchführung.



Schon im Februar stehen wieder die Westdeutschen Meisterschaften sowohl der U 21 als auch der U 18 in der Sporthalle Dammwiese in Lünen im Terminkalender. Bald hofft der Verein auf die Freigabe der neuen Vierfachsporthalle in unmittelbarer Nähe der alten Halle. Hier bieten sich dann noch bessere Bedingungen für die Veranstaltungsausrichtungen.

und sieben Randoris plus Siegerehrung innerhalb von genau zwei Stunden bewältigt. Es gab durchweg nur positive Resonanz, so dass dieses Format sicher nicht zum letzten Mal durchgeführt wurde. Hier noch die Platzierungen:

Erste Plätze belegten Niko Churghulia, Tjark Konrad, Ilja Mikulinskij, Remus Möhring, Luan Schaff, Luis Virnich (alle TSV Bayer 04 Leverkusen), Fae Drah, Veit Drah, Arthur-Georg Genin (alle JC Hilden), Mathea Ling und Jannis Müller (beide Brühler TV). Zweite Plätze erkämpften Felipe Busch (ESV Olympia Köln), Marc Bütow (JC Hilden), Kostja Chakhomau, Jonas Göbgen, Lea Schaff, Nils Schiefer (alle TSV Bayer 04 Leverkusen), Noah Fleßenkämper (JSC Leichlingen), Florian Hombach, Henri Peters, Maria Stemplin (alle Brühler TV), Nisan Mola (Osterather TV) und Ben Anton Müllmann (TSV Viktoria Mülheim). Auf dritte Plätze kamen Evan Bailas, Jan Coppel, Atlas Mola (alle Osterather TV), Simon Blum, Max Hölscher (beide Pulheimer SC), Nika Chakhomau (Mülheimer TV), Julian Chamier, Leonie Chamier, Anni Hemmerling, Emily Thomas (alle Brühler TV), Johannes Franz, Maxim Vegelin, Richard Zabel (alle JSC Leichlingen), Lyska Konrad (TSV Bayer 04 Leverkusen) und Emely Nelles (TSV Viktoria Mülheim).

Michael Weyres

„ReStart – Sport bewegt Deutschland“

1000 € für 4000 Vereine

Wollen Sie einen Schnuppertag für Ihren Verein veranstalten? Oder vermehrt in Kooperationen und Projekte investieren? Arbeiten Sie aktiv an der (Rück-) Gewinnung von Vereinsmitgliedern? Im Rahmen der zweiten Säule des DOSB-ReStart-Programms „starke Aktionen von starken Vereinen“ können ab sofort 4000 Vereine 1000 € für Veranstaltungen, Kooperationen oder themenspezifische Projekte erhalten. Es sind Vereine sowie Kreis- und Stadtsportbünde antragsberechtigt.

Weitere Informationen:

<https://www.lsb.nrw/medien/news/artikel/restart-sport-bewegt-deutschland>



Prüfung eiskalt durchgezogen

Zur Kaderprüfung zum Ende des Jahres traten 15 Kaderathleten zur Prüfung an. Am Stützpunkt Düsseldorf trotzten sie der aktuellen winterlichen Lage und stellten sich den drei Prüfungskommissionen, die hochkarätig besetzt waren.

Dass eine angemessene Vorbereitung durchaus in kurzer Zeit möglich ist, bewiesen die Dan-Anwärter auf der Matte. Dabei ist natürlich 100 Prozent Engagement gefragt. Mit Vollgas starteten die Athleten also ins Training sowie in den Prüfungstag.

Noch war der ein oder andere wackelig in der Kata, aber spätestens mit dem Stand- und Bodenprogramm sowie der Theorie wussten die Judoka die Prüfer zu überzeugen und konnten so ihre Prüfung bestehen. Alle Prüflinge sind somit berechtigt und verpflichtet den 1. Dan zu tragen:

Niklas Gillenkirch, Linus Schreiber, Malin Nieweler, Lea Marie Wallenhorst, Judith Erpelding, Marc Ivchenko, Nori Günter, Nina Güth, Janne Päfgen, Zoe Stockhausen, Arthur Akopjan, Björn Konrad, Leonie Wickert, Soraya Günther und Naima Günther

Die Prüfer: Peter Frese, Hans-Werner Krämer, Edgar Korthauer, Karl-Heinz Bartsch, Andreas Reeh, Yusuf Arslan, Stephan Bode, José Pereira und Andreas Kleegröße.

Text: Silke Schramm
Foto: Wolfgang Thies



O du fröhliche

Auf den letzten Metern des alten Jahres gab es noch eine offizielle Dan-Prüfung. Nach drei Jahren Pause wurde diese Veranstaltung wieder in Rheda-Wiedenbrück ausgetragen. Mit vielen glücklichen neuen Dan-Trägern fand 2022 einen allumfassenden erfolgreichen Ausgang.

Eine kleine Truppe von nur elf Prüflingen hatte sich zusammengefunden, um den nächsthöheren Dan-Grad zu erlangen. „Wir sind immer noch nicht wieder auf dem Leistungsniveau wie vor Corona“, informierte

Wolfgang Thies, Prüfungsreferent des NWDK, „das spiegelt sich nicht nur in der Qualität, sondern auch in der Teilnehmerzahl wieder.“ Nichtsdestotrotz sei das NWDK sehr zufrieden mit den letzten zwölf Monaten, da es langsam wieder bergauf ginge.

In Rheda-Wiedenbrück gingen alle mit vollem Engagement an den Start und lieferten ab, auch wenn es viel Licht und Schatten gab. Letztendlich reichte das Gezeigte aber für alle, die Prüfung zu bestehen. In das Jahr 2023 schaut das NWDK in Person von Wolfgang Thies voller Zuversicht: „Wenn es so weitergeht, können wir die Pandemie, zumindest sportlich, hinter uns lassen.“ Bestanden haben:

zum 1. Dan: Jonas Jankowiak, Paula Neuhaus, Gabor Munkel, Marc Fugmann, Melanie Collas, Kai Mertens, Konstantin Sonntag und Jennifer Wrobbel;

zum 2. Dan: Adrian Hinrichs;

zum 4. Dan: Jörg Ladenthin und Marco Zemva

Die Prüfer: Rainer Andruhn, José Pereira, Ellen Villmann, Heinz Aschhoff, Birgit Andruhn und Silke Schramm

Silke Schramm





Von links nach rechts:
José Pereira, Stephan Bode, Andreas Kleegräfe, Yusuf Arslan, Edgar Korthauer, Karl-Heinz Bartsch, Peter Frese, Hans-Werner Krämer und Andreas Reeh

Foto: Wolfgang Thies

8. Dan für Karl-Heinz Bartsch

Die Kader-Dan-Prüfung in Düsseldorf bot die beste Gelegenheit, um einem verdienten Judoka eine hochverdiente Würdigung zukommen zu lassen. Karl-Heinz Bartsch bekam zum Ausklang des Jahres die Urkunde zum 8. Dan übergeben.

Die Gelegenheit ließen Peter Frese, ehemaliger DJB- und NWJV Präsident, und Hans-Werner Krämer, aktueller NWJV-Präsident, sich nicht nehmen – sie übergaben den neuen Dan-Grad mit Freude an einen bestbewährten Weggefährten.

Das Judowissen und -können von Bartsch ist über NRW-Landesgrenzen anerkannt. Bundesweit ist er ein gefragter Referent und erste Ansprechperson, besonders in Fragen, die sich um Kata drehen. Sein Wissen hat er sich über die Jahre erarbeitet und zwar international. Nicht nur in Japan, sondern auf der ganzen Welt bildete er sich fort und transferiert dieses Wissen in seine Heimat.

Nicht umsonst war er jahrelang Mitglied der DJB-Kata-Kommission, aus der er im letzten Jahr ausschied. Als Wertungsrichter mit allen IJF-Lizenzen teilt er gerne seine Erfahrungen und steht jedem, der es braucht, mit Rat und Tat zur Seite. Das NWDK ist stolz eine solche Koryphäe in seinen Reihen zu wissen.

Kyu-Vorbereitung und Prüfung an neuem Ort

Zum ersten Mal führte der NWDK-Kreis Rhein-Ruhr die Vorbereitungslehrgänge mit abschließender Kreisprüfung am neuen Standort des Landesleistungszentrums an der NRW-Sportschule in Duisburg-Mitte durch. Sechs Termine waren für die Vorbereitung angesetzt. Fast 30 Judoka (Tori und Uke) aus acht Vereinen nahmen an der Vorbereitung zum 1. und 2. Kyu teil.

15 Sportlerinnen und Sportler traten schließlich zur Kreisprüfung an. In Absprache mit den Lehrgangsreferenten gehen einige Judoka in die „Verlängerung“, um noch vorhandene Defizite abzustellen. Der eine oder andere zusätzliche Lehrgangstag soll im neuen Jahr angesetzt werden und danach ist eine weitere Kreisprüfung für die restlichen Aspirantinnen und Aspiranten geplant.

Die Prüfung zum 1. Kyu haben bestanden: Trinity-Emily Loh (JKG Essen), Ali-Akbar Anjum, Eugen Denneng, Sergey Maduschke, Martin Maisak, Alexander Verl (alle TSV Viktoria Mülheim), Kim Annika Faber, Aileen Weiß, Wyatt Nieth, Niklas Dohrmann (alle 1. Essener JC), Jonas Dicks, Tim Ollmann (beide PSV Essen), Sophia Marrek (DJK Eintracht Borbeck) und Maximilian Helbig (Kodokan Duisburg). Joel Treetos (PSV Essen) hat die Prüfung zum 2. Kyu bestanden. Als Prüfer waren Sophie Dudziak, Christian Glowiszyn, Marco Dudziak und Erik Gruhn im Einsatz.

Erik Gruhn



Erfolgreiche Prüfungen

Eigentlich wird jedes Jahr, doch aktuell nach drei Jahren Pause, fand der Kyu-Prüfungslehrgang des Kreises Südwestfalen mit großem Erfolg statt. Unter der Leitung von Manuel Gabsa (Judofreunde Siegen) und Sören Leopold (TV Freudenberg) stellten sich in der Trainingsstätte der Judofreunde Siegen-Lindenberg 19 Judoka, größtenteils aus den heimischen Vereinen, den Aufgaben zu den drei höchsten Schüler-Graduierungen. Die intensiven Trainingseinheiten am Wochenende, hier wurde noch mal gründlich an den Feinheiten gearbeitet, sowie die gute Vorbereitung der Teilnehmer in ihren Heimatvereinen, hat sich dabei besonders ausgezahlt. Nach zehn anstrengenden Unterrichtseinheiten legten die Judoka aus Südwestfalen am zweiten Kurstag sehr gute Prüfungen ab.

Es bestanden: zum 3. Kyu: Cedric Pascal El Ansari, Mark Rakitin, Nick Sening (alle Judofreunde Siegen-Lindenberg), Lucas Fabiani und Justus Leopold (beide TV Freudenberg); zum 2. Kyu: Bohdan Semenov (Judofreunde Siegen-Lindenberg), Fynn Ackermann und Roman Bender (beide TSV Hagen); zum 1. Kyu: Tim Prinz, Julian Peter (beide Judofreunde Siegen-Lindenberg), Steffen Elzenbaumer, Nick Seel, Lilly Timea Wagener (alle TV Freudenberg), Thomas Paul, Ann-Christin von der Wippel (beide JV Siegerland), Nick Stapel, Tatiana Jajonz, Panagiotis Kitsoukakis (alle TSV Hagen) und Leon Eichmann (Budo- und Bogensport Menden).

Bernd Stausberg





Dan-Prüfung für ID-Judoka in Leichlingen

Vier neue Schwarzgurte

In der Leichlinger Realschulturnhalle fand die dritte und letzte ID-Dan-Prüfung des Jahres statt. Die Dan-Prüfung bildete den Abschluss eines Tageslehrgangs, zu dem sich insgesamt 15 Judoka einfanden, darunter auch vier Teilnehmer aus München.

Der Lehrgang wurde nun schon traditionsgemäß von Jörg Wolter, im NWJV Ansprechpartner für ID-Prüfungsfragen, geleitet. Einmal mehr verstand Jörg es meisterhaft, die Teilnehmer zum intensiven Üben zu motivieren und diese Aktivität den ganzen Tag aufrecht zu halten. Mit den Vorkenntnissen der Prüfungsanwärter zeigte sich Jörg zufrieden: „Eine gute Vorbereitung ist sehr wichtig, denn gerade ID-Judoka brauchen viel Zeit, um sich die vielen notwendigen Bewegungsabläufe, die eine Dan-Prüfung erfordert, einzuprägen.“ Deshalb ist die Dan-Prüfungsordnung im ID-Judo auf die drei Module „Kata“, „Boden“ und „Stand“ aufgeteilt. Diese Aufteilung ist notwendig, um möglichst vielen ID-Judoka unter Berücksichtigung ihres individuellen Handicaps die Möglichkeit zu geben, sich einen „Dan-Grad“ zu erarbeiten. Da es diese Möglichkeit in kaum einem anderen Landesverband gibt, sind die bayerischen Judoka extra für den Lehrgang und die abschließende Prüfung aus der bayerischen Landeshauptstadt angereist.

Am Ende des sehr bewegungsintensiven Lehrgangs war es dann endlich soweit. Sechs überaus nervöse aber doch bestens vorbereitete ID-Judoka stellten sich der vom NWDK-Prüfungsvorsitzenden Wolfgang Thies einberufenen Prüfungskommission: Jürgen Hatzky, Jörg Wolter und Dr. Wolfgang Janko. Nach einstündiger Prüfungszeit zeigte sich die Kommission beeindruckt von den gezeigten Fall-, Wurf-, Kombinations- und Kontertechniken sowie deren Anwendungen in verschiedenen Übungskämpfen. Alle sechs Kandidaten konnten damit erfolgreich ihre Teilprüfung „Standtechniken“ absolvieren.

Für Bastian Wind aus Hünxe und Martin Tritt aus Dülmen war es das letzte zu bestehende Modul, so dass sie sich damit endlich ihren lang gehegten Wunsch, einen Schwarzgurt tragen zu dürfen, erfüllen konnten. Aber auch die Münchener Judoka Carolin Anzinger und Maximilian Maasepp konnten mit dem 1. Dan im Gepäck erfolgreich ihre Heimreise nach München antreten. Arcangelo und Guiseppa Branca-

tello aus Dieringhausen bestanden in Leichlingen ihre zweite Teilprüfung. Jetzt fehlt ihnen nur noch das Kata-Modul auf ihrem Weg zum Schwarzgurt.

Damit haben in diesem Jahr insgesamt sechs ID-Judoka ihre Prüfung zum 1. Dan bestanden. Seitdem das Nordrhein-Westfälische Dan-Kollegium die Teilprüfungen für Judoka mit einem Handicap vor vier Jahren in NRW ermöglichte, konnten schon insgesamt 23 ID-Judoka mit einem Schwarzgurt ausgezeichnet werden.

Wolfgang Janko

Kader-Training und Weihnachtsfeier der NRW ID-Judoka in Leverkusen

Der letzte Trainingstag im Jahr des nordrhein-westfälischen ID-Kaders endet schon traditionell in der Grünewaldhalle in Leverkusen. Gemeinsam mit unseren niederländischen Freunden vom Sportinstitut Verhagen konnten wir, nach dreijähriger Corona-Pause, endlich wieder unseren Jahresabschluss feiern. In einem einstündigen Training unter der Leitung von ID-Landestrainer Frank Schuhknecht wurden die einzelnen Athleten noch einmal konditionell und koordinativ gefordert, bevor kleine Übungskämpfe das letzte Kader-Training des Jahres abrundeten.

Dann war es endlich soweit, denn es folgte die mit großer Spannung erwartete traditionelle Ranglistenehrung der besten ID-Judoka des Jahres 2022 durch Dr. Wolfgang Janko. Die Rangliste berücksichtigt die Platzierungen der einzelnen Judoka bei den nationalen und internationalen Meisterschaften und Turnieren und weil es in den Coronajahren keine Besten-Ehrung gab, auch die wenigen Resultate der Jahre 2020 und 2021.

Wie in den letzten Jahren üblich, wurden die ersten Drei der Wettkampfklassen 1 und 2, Frauen und Männer geehrt: Eine große Überraschung gab es in der Wettkampfkategorie 2 der Frauen, denn erstmals konnte Lisa Heise aus Mülheim hier den ersten Platz belegen. Lisa hat sich kämpferisch in den letzten Jahren toll entwickelt, erreichte viele gute Platzierungen bei nationalen und internationalen Turnieren und

gewann damit die Rangliste vor Laura Schwiergolik aus Leverkusen und Marina Kamphausen, ebenfalls aus Mülheim.

Bei den Männern konnte in der Wettkampfklasse 2 Ben Musaeus aus Hückeswagen erneut die Rangliste gewinnen. Ihm folgten als Zweitplatzierter Lennart Klaus aus Hünxe und Valentin Freitag aus Leverkusen auf Rang drei.

In der Wettkampfklasse 1 der Frauen siegte erstmals Andrea Kuhne knapp vor Stefanie Drescher (beide aus Hünxe) und Evin Celiktas aus Leverkusen. Auch in der Wettkampfklasse 1 der Männer kamen die beiden Bestplatzierten aus Hünxe, und erneut war Timo Karmasch der beste NRW-Judoka des Jahres, gefolgt von Bastian Wind und Marc Behrend aus Essen.



Dank der immer fleißigen und engagierten Eltern und Vereinsmitglieder der ID-Judoabteilung des TSV Bayer 04 Leverkusen gab es nach der Jahresbesten-Ehrung noch eine kleine Weihnachtsfeier mit Gebäck, Kuchen und vielen Gesprächen. Unser Dank geht auch an die vielen Trainer und Betreuer, die mit ihrem persönlichen Engagement dazu beitragen, dass unsere ID-Athleten am regelmäßigen Vereinstraining, monatlichen Kader-Training und an den vielen Wettkampfvveranstaltungen teilnehmen können.

Wolfgang Janko



Ranglisten

WK 1 Frauen

1. Andrea Kuhne, 1. Budokan Hünxe (575)
2. Stefanie Drescher, 1. Budokan Hünxe (554)
3. Evin Celiktas, Bayer Leverkusen (316)
4. Carina Niemeyer, DJK Dülmen (266)
5. Stephanie Knopp, Bayer Leverkusen (255)
6. Jennifer Zucht, Bayer Leverkusen (205)
7. Sandra Kock, DJK Dülmen (136)
8. Anja Vriesen, SC Budokan Bocholt (45)

WK 2 Frauen

1. Lisa Heise, Eintracht Mülheim (559)
2. Laura Schwiergolik, Bayer Leverkusen (484)
3. Marina Kamphausen, Eintracht Mülheim (308)
4. Sandra Schnur, DJK Dülmen (165)
5. Victoria Breidenstein, DJK Essen (110)
6. Julia Wardemann, 1. Budokan Hünxe (50)
7. Vanessa Skrypczak, Don-Bosco Geldern (25)
8. Isabell Picht, BSV Meschede (15)

WK 1 Männer

1. Timo Karmasch, 1. Budokan Hünxe (551)
2. Bastian Wind, 1. Budokan Hünxe (529)
3. Marc Behrendt, DJK Essen (502)
4. Patrick Barendonk, SC Budokan Bocholt (481)
5. Andre Conen, Bayer Leverkusen (453)
6. Wolfgang Trost, Bayer Leverkusen (269)
7. Christian Brieler, Lebenshilfe Hamm (203)
8. Jochen Drescher, BSV Meschede (125)
8. Justin Hagemeyer, DJK Essen (125)
8. Kai Gilles, DJK Essen (125)
11. Ronny Günther, Mifune Hückeswagen (124)
12. Christoph Hartmann, BSV Meschede (106)
13. Christian Pallas, DJK Dülmen (101)
14. Arcangela Brancatello, Dieringhausen (100)
15. Patrick Müglitz, DJK Dülmen (71)
16. Dominic Rath, JC Wuppertal (55)
17. Guseppe Brancatello, Dieringhausen (30)
18. Tom Doering, SC Budokan Bocholt (15)
19. Lars Wichert, Lebenshilfe Hamm (10)

WK 2 Männer

1. Ben Musaeus, Mifune Hückeswagen (612)
2. Lennart Klaus, 1. Budokan Hünxe (476)
3. Valentin Freitag, Bayer Leverkusen (439)

4. Solomon Schramm, Eintracht Mülheim (398)
5. Maximilian Jonetzek, Bayer Leverkusen (397)
6. Daniel Gietzold, Bayer Leverkusen (383)
7. Victor Gdowczok, Bushido Köln (343)
8. Leo Petersberg, Mifune Hückeswagen (332)
9. Olivier Greday, Bayer Leverkusen (297)
10. Tobias Weyck, DJK Dülmen (258)
11. Björn Heissig, Mifune Hückeswagen (191)
11. Jamie Wipprecht, 1. Budokan Hünxe (191)
13. Daniel Mann, Mifune Hückeswagen (184)
14. Sebastian Ziemski, Mifune Hückeswagen (176)
15. Phil Taraschinski, Lebenshilfe Hamm (170)
16. Daniel Geuting, Budokan Bocholt (165)
17. Mark Höhmann, 1. Budokan Hünxe (129)
18. Martin Tritt, DJK Dülmen (126)
19. Daniel Lammers, SC Budokan Bocholt (125)
20. Thorben von Kneten, 1. Budokan Hünxe (120)
21. Tarik El Shiekh Khali, Eintracht Mülheim (115)
22. Gunnar Kamp, BSV Meschede (100)
23. Lawrence Willschrei, LH Essen (95)
23. Christian Maske, Yamato Hürth (95)
25. Lars Lohöfer, HLC Höxter (89)
26. Wolfram Willschrei, LH Essen (70)
26. Felix Köser, Mifune Hückeswagen (70)
28. Robin Leisen, Mifune Hückeswagen (56)
29. Benjamin Spindler, DJK Essen (55)
30. Sebastian Bruscolini, DJK Essen (50)

ATHLETIKTRAINING

Leistungsdiagnostik und Screening

Testen ist besser als Tippen

Für die Mitglieder der Nationalmannschaft gehört die Leistungsdiagnostik mittlerweile zum Alltag. Ein bis zwei Mal im Jahr werden Tests zur Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit durchgeführt. Zusätzlich werden mehr und mehr Screenings zur funktionellen Bewegungsanalyse durchgeführt. Im Spitzensport geht es darum, die letzten Prozente aus den Athlet:innen herauszukitzeln. Die konditionellen Fähigkeiten sind wichtige Voraussetzungen für einen möglichen Wettkampferfolg und somit Stellschrauben, an denen, relativ einfach, gedreht werden kann. Das allerdings nur, wenn man weiß, welche man betätigen sollte und wie viel. Natürlich ist die Wettkampfleistung ausschlaggebend. Wer bis dahin gekommen ist, ist ein:e hervorragende:r, erfolgreiche:r Kämpfer:in. Das muss niemand in einem unspezifischen Test, beim Laufen, Radfahren oder im Krafraum beweisen. Die Frage, die sich Trainer:innen immer stellen (sollten), ist, wie kann sich mein:e Athlet:in noch verbessern und zwar bezogen auf den individuellen Kampfstil. Die Tests bieten die Möglichkeit, einen subjektiven Eindruck auf der Matte zu objektivieren und zu quantifizieren. Testen, anstatt zu tippen.

Unsere Athletiktrainerin Miryam Roper erklärt das neue NWJV-Athletikkonzept für Nachwuchstalente.



Beim Krafttest unterstützen sich die Athleten gegenseitig

Auf Basis der Ergebnisse der Leistungsdiagnostik lassen sich der aktuelle Leistungsstand der konditionellen Fähigkeiten der einzelnen Athlet:innen und ihre Entwicklung im Vergleich zum vorherigen Testzeitpunkt beurteilen. Sofern gleichzeitig eine Trainingsdokumentation erfolgt, können Trainer:innen Rückschlüsse über die Wirksamkeit der ausgeführten Trainingsmaßnahmen ziehen und so ihre eigene Arbeit evaluieren und verbessern. Der größte Vorteil der Leistungsdiagnostik liegt in der Steuerung des Trainings. Judo ist eine komplexe, technisch hoch anspruchsvolle Sportart. Man braucht gute Technik und Taktik, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer, mentale Stärke und eigentlich müsste man alles immer trainieren. Das geht allerdings nicht, weil auch Athlet:innen keine Maschinen sind, die 24/7 durchlaufen können, sondern Menschen, die nach einer Belastung Erholung benötigen. Deshalb muss das Training geplant werden, sowohl für eine Einheit, eine Woche und das ganze Jahr. Die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik helfen dabei, Schwerpunkte für das Training zu setzen. Stellt man zum Beispiel fest, dass eine Athletin, die davon lebt ihre Gegnerin ständig zu beschäftigen und einer hohen Angriffsfrequenz bedarf, in ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit allerdings unterdurchschnittlich ist, so wird dem Training der Ausdauer mehr Zeit beigemessen. Bei einem Athleten, der im Schwergewicht kämpft, aber nur maximal 90 kg im Bankdrücken schafft, wird man hingegen den Schwerpunkt auf das Krafttraining legen. Darüber hinaus lassen sich aus den Testergebnissen die Trainingsintensitäten ableiten, in welchem Tempo die Athletin zum Beispiel laufen muss oder mit wie viel Gewicht der Athlet trainieren muss.

Nun mag der Eindruck entstehen, dass Leistungsdiagnostik und Screenings erst ab einem Leistungsstand Sinn machen, bei dem es darum geht durch Optimierung des Trainings die letzten Prozente herauszuholen. Aber gerade im Nachwuchsbereich bieten sich für den langfristigen Leistungsaufbau große Potenziale. Indem wir Athlet:innen frühzeitig screenen und testen und dadurch ganzheitlich betrachten, können wir wichtige Weichen für einen zukünftigen Erfolg stellen und sie besser in ihrer athletischen Entwicklung unterstützen.

Ende des vergangenen Jahres haben wir erstmalig zur Saisonvorbereitung 2023 eine umfangreiche Leistungs- und Bewegungsdiagnostik mit der männlichen U18 durchgeführt. Dazu gehörten für alle Kaderathleten eine anthropometrische Messung, ein Basis-Screening, ein Maximalkrafttest und die Erhebung der Verletzungshistorie. Das Top-Team für 2023 von Landestrainer Jan Tefett erhielt ein umfangreicheres Screening und konnte dank der Unterstützung durch den Olympiastützpunkt Rheinland zusätzlich eine Ausdauerleistungsdiagnostik, an der auch der weibliche Nachwuchskader teilnahm, absolvieren. Alle Athleten erhielten zeitnah ein individuelles Feedback über die erzielten Ergebnisse, welches sie mit ihren Heimtrainer:innen teilen konnten. In der Entwicklung zu mündigen Athlet:innen ist es wichtig, die Athlet:innen so gut wie möglich einzubinden. Sie sind es, die Motivation zum Training aufbringen müssen. Sie sollen erfahren, dass sie selbst auf ihre Leistungsfähigkeit Einfluss nehmen können.

Beim Maximalkrafttest stand die Überprüfung der Technik im Vordergrund. Nur wer mit leichtem Gewicht die Technik einwandfrei durchführen konnte, was erfreulicherweise größtenteils der Fall war, durfte an sein Maximum gehen. Damit ein Versuch gültig war, mussten drei Wiederholungen im vollen Bewegungsumfang technisch korrekt ausgeführt werden. Getestet wurden die Kniebeuge und Kreuzheben, sowie Bankziehen, Klimmzüge und Bankdrücken. Aus den Ergebnissen des Tests und auf Basis der Orientierungswerte des DJB für die Junioren U21 haben wir als Team, Zielwerte im Kraftbereich für die U18 abgeleitet. Um den Entwicklungs- und Trainingsunterschieden in dem Altersbereich gerecht zu werden, sind die Werte in Gold, Silber, Bronze unterteilt und ins Verhältnis zum Körpergewicht gesetzt.

Das Screening beinhaltete qualitative und quantitative Tests zur Beweglichkeit, motorischer Kontrolle und Kraft in funktionellen Bewegungsmustern. Die Ergebnisse geben Aufschluss über die Bewegungseffizienz der Athleten, ihre Stärken und Schwächen und bestehende Asymmetrien. Gleichzeitig werden sie benötigt, um im Falle einer Verletzung zu wissen, wann wieder das Niveau vor der



Als Ausdauerleistungsdiagnostik wurde ein Feldstufentest durchgeführt



Die Körperhöhe stehend wurde gemessen

Verletzung wiederhergestellt ist. Ohne solche Baseline-Werte zu kennen, kann man sich nur an der Gegenseite orientieren, was leider irreführend ist. Nehmen wir als Beispiel eine Knieverletzung des Nicht-Standbeins. Gehen wir davon aus, dass das Standbein stärker als das Nicht-Standbein war, dann würden wir den bzw. die Judoka als wieder einsatzfähig beurteilen, wenn das Nicht-Standbein in etwa das Niveau des Standbeins hatte. Leider ist manchmal das Standbein aber schwächer als das Nicht-Standbein und wir würden die Person wieder zurück auf die Matte lassen, obwohl sie noch gar nicht den Zustand vor der Verletzung wieder erreicht hat. Deshalb ist es so wichtig, dass wir regelmäßig Prehab Screenings durchführen. Auch hier gilt: Testen ist besser als Tippen.

Die Ergebnisse der Screenings geben nicht nur den Athleten den Hinweis, wo sie sich individuell verbessern können, sondern geben den Trainer:innen weiterhin Aufschluss darüber, an welchen Bereichen allgemein gearbeitet werden sollte.

PREHAB Screening 11/2022



Name: [Redacted] Jahrgang: [Redacted]
 Alter: [Redacted] Trainingsjahre: [Redacted]
 Geschlecht: [Redacted] Gewicht (kg): [Redacted]
 Größe (cm): [Redacted] Erwachsenengröße (m: ± 5,4): [Redacted]
 Auslage: rechts Haupttechniken: UMA, Sode, OSG
 Standbein: links Andere Sportarten: keine

Verletzungshistorie

Jahr	Verletzung	Jetziger Zustand
2021	Schulter rechts Tossy 2	leichte Beschwerden
2020	Ellenbogen, Bänderabriss rechts	keine Beschwerden
2019	Sprunggelenk Bänderriss links	keine Beschwerden

Mobility

Fuß	R	L	3P-Plank	R	L
Dorsalflexion Sprunggelenk	9		Rumpfkontrolle bei Armbewegungen		
Extension Großzehgrundgelenk			Rumpfkontrolle bei Beinbewegungen		
Hüfte	R	L	Wall Squat	R	L
Innenrotation			Füße bleiben in Position		
Außenrotation			3-Punkte-Standfußkontrolle		
Active Straight Leg Raise			Beinachsenkontrolle		
Schulter	R	L	Arme und Hände bleiben in Position		
Extension/Innenrotation			LWS und Becken neutral		
Flexion/Außenrotation			Hüfte unter Knie		
Skapulakontrolle					

Du verfügst über eine gute Beweglichkeit und motorische Kontrolle, mit leichten Defiziten in der Außenrotation der Schulter, im rechten Sprunggelenk und Großzehgrundgelenk. Achte bei Kniebeugen mit schwerem Gewicht, ob sich die Defizite vom Wall Squat ähnlich zeigen. Die einseitige Hüftflexion ist für einen Judoka wichtig um Uchimata werfen und verteidigen zu können.

Quantitative Tests

Front Hop Test	SB	NSB	Figure 8 Hop Test	SB	NSB
Weite (cm)	206	197	Zeit (s)	8,47	8,55
Weite/Körpergröße (%)	1,09	1,0423	LSI (s)		0,08
LSI (%)	0,9563				
Triple Front Hop Test	SB	NSB	Heel Raise Test	SB	NSB
Weite (cm)	652	633	Zeit (s)	29	41
LSI (%)	0,97		LSI (%)	1,4138	
Triple Side Hop Test	SB	NSB	Closed Kinetic Chain Upper Extremity Test		
Weite (cm)	653	611	Anzahl Kontakte	34	
LSI (%)	0,976				
Y-Balance Test	SB	NSB	Bunkie Test	R	L
anterior (cm)	88	87	Posterior Power Line (s)	40	38
posteromedial (cm)	118	124	Anterior Power Line (s)	40	40
posterolateral (cm)	118	122	Posterior Stabilizing Line (s)	40	40
Composite Score (%)	1,1192	1,1503	Lateral Stabilizing Line (s)	40	40
LSI anterior Reach (cm)	-1		Medial Stabilizing Line (s)	40	35

Insgesamt hast du sehr gute Leistungen gezeigt. Lediglich beim Heel Raise Test war dein Standbein deutlich schlechter. Eine Seitendifferenz von mehr als 10% stellt ein Verletzungsrisiko dar. Eventuell ist es auch noch eine Folge deiner Bandverletzung. Empfehlung: Re-Test und Training der Wadenmuskulatur.

LSI: Limb Symmetry Index
 (NSB:SB)
 NSB: Nicht-Standbein
 SB: Standbein



Zielwerte (ausgenommen Schwergewicht)

Testart	Bronze	Silber	Gold
3RM Kniebeuge	1,5 x Körpergewicht	1,75 x Körpergewicht	2 x Körpergewicht
3RM Kreuzheben	Technik	1,6 x Körpergewicht	2,2 x Körpergewicht
3RM Bankziehen	1 x Körpergewicht	1,1 x Körpergewicht	1,2 x Körpergewicht
3RM Bankdrücken	0,9 x Körpergewicht	1 x Körpergewicht	1,1 x Körpergewicht
3RM Klimmzüge ohne Schwung	0,1 x Körpergewicht	0,15 x Körpergewicht	0,2 x Körpergewicht

Zielwerte (ausgenommen Schwergewicht)

Testart	Bronze	Silber	Gold
3RM Kniebeuge	1 x Körpergewicht	1,25 x Körpergewicht	1,5 x Körpergewicht
3RM Kreuzheben	Technik	1,2 x Körpergewicht	1,6 x Körpergewicht
3RM Bankziehen	0,8 x Körpergewicht	0,9 x Körpergewicht	1 x Körpergewicht
3RM Bankdrücken	0,8 x Körpergewicht	0,9 x Körpergewicht	1 x Körpergewicht
3RM Klimmzüge ohne Schwung	40s Klimmhang	60s Klimmhang	Körpergewicht



Y-Balance Test



Beispielauswertung des Screenings

NWJV Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V. INFOREISE SPORTGESCHEHN LIGEN JUGEND QUALIFIZIERUNG RESSORTS ANTI-DOPING

Startseite Jugend Nachwuchleistungssport **Athletik-Nachwuchskonzept**

- Jugend im Verband
- Jugendschutz
- J-Team
- Acu- und Weiterbildung
- Programme & Projekte
- NWJV bewegt seine Kinder
- Freiwilliges Soziales Jahr
- Nachwuchsheilungssport
- Leistungszentren
- Talentsitzpunkte
- Kaderfortfahren
- Nominierungskriterien EC
- Verletzt und nun?
- Vielseitigkeitstestbewerb
- Athletik-Nachwuchskonzept**
- Grundkampfkonzeption
- Technik des Monats
- Talentsuche und Talentförderung
- NWJV-Sportschulen / Internats
- NWJV-Landeskader
- Athleten-Kadersprecher
- Ranglisten
- Anti-Doping
- Judo & Schule

Athletik-Konzept des NWJV

Starte dein Training mit dem Mobility Flow

Der Mobility Flow ist eine Kombination aus dynamischen Dehnungen, Übungen zur Rumpf-, Bein- und Schulterblattkontrolle sowie fundamentalen Bewegungsmustern. Die Elemente sind so aneinandergereiht, dass Positionen nur minimal gewechselt werden müssen und Intensität und Komplexität kontinuierlich gesteigert werden. Da der Ablauf standardisiert ist, wird sichergestellt, dass die wichtigsten Gelenke mit einer hohen Bewegungsqualität mobilisiert werden und nicht nur die favorisierten Übungen durchgeführt werden. Klare, direkte Bewegungswweisungen und eine bildhafte Sprache erleichtern das Erlernen und Behalten der verschiedenen Positionen. Optimaler Einsatzzeitpunkt für den Mobility Flow ist das allgemeine Warm Up, direkt nach dem Angrüßen. Die Körpertemperatur wird erhöht, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Gefäße werden erweitert, Sehnen und Bänder werden elastischer, die Produktion von Gelenkflüssigkeit wird angeregt und die Aufmerksamkeit wird auf das Training gerichtet. Damit erfüllt der Mobility Flow die Anforderungen an ein Warm Up ebenso wie Einlaufen oder Spielen. Daneben mobilisiert der Mobility Flow zusätzlich alle wichtigen Gelenke und schützt die technisch korrekte Ausführung von Kniebeuge, Standwaage und verschiedenen Stützpositionen.

Den Mobility Flow gibt es als Video und Anleitung auf der NWJV Webseite und bald auch als Poster fürs Dojo und Zuhause.

Interesse geweckt? Komm zu einer der NWJV-Fortbildungen zum Thema Athletiktraining. Infos findest du auf der NWJV Webseite.

Mobility Training

Ziel des Mobility Trainings ist, den Bewegungsumfang der Gelenke, über den bei motorischer Kontrolle Kraft erzeugt werden kann, zu erhöhen. Eine Athletin soll nicht nur passiv in den Spagat sinken können, sondern auf einem Bein stehend das andere unter Spannung möglichst weit nach oben führen können, während der Oberkörper rotiert. Und das im Idealfall gegen den Widerstand eines* Partner*in oder Gegner*in.

[Mobility-Flow \(Übersicht\)](#)

Mobility Flow mit Miryam Roper Link kopieren...

Weitere Informationen zum Athletiktraining findest du auf unserer Webseite www.nwjuv.de unter Jugend/Nachwuchsleistungssport/ Athletik-Nachwuchskonzept.

Unser Judo-Monatsrätsel

Zu jeder der 20 Fragen gibt es drei Antworten. Eine davon ist jeweils richtig.

1. Bei welchem Wettbewerb wurde das Buch des NWJV „Kouki und der sanfte Weg“ ausgezeichnet?

- a) Deutscher Jugendliteraturpreis
- b) Felix Award
- c) International Creative Media Award

2. In welcher deutschen Stadt finden 2023 die Judo-Europameisterschaften der U23 statt?

- a) Potsdam
- b) Düsseldorf
- c) Hamburg

3. Was bezeichnet man im Judo mit Ai-yotsu?

- a) Gleichgewichtsbruch
- b) Griffkampf
- c) gleiche Auslage

4. Welche Judoka gewann 2022 die einzige Grand-Slam-Medaille für Nordrhein-Westfalen?

- a) Sarah Mäkelburg
- b) Nadja Bazynski
- c) Nora Bannenbergl

5. Welche Technik ist dem Grundprogramm (bis 4. Kyu) im neuen Graduierungssystem des DJB zugeordnet?

- a) O-soto-gari
- b) Ura-nage
- c) Kata-guruma

6. Was bedeutet im Judo-Wettkampf das Kampfrichterkommando „Waza-ari-awasete-Ippon“?

- a) Ein Waza-ari wird geändert in Ippon
- b) Beide Kämpfer erhalten gleichzeitig einen Waza-ari
- c) Zwei Waza-ari ergeben einen Ippon

7. Wie viele Wurftechniken gehören zu den Fertigkeiten für den grünen Gürtel im neuen DJB-Graduierungssystem?

- a) 12
- b) 15
- c) 18

8. Wie heißt die Location für die Judo-Wettkämpfe bei den Ruhr Games 2023 in Duisburg?

- a) Kraftzentrale
- b) Gebläsehalle
- c) Eventschloss

9. Welche Technik ist dem Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu) im neuen Graduierungssystem des DJB zugeordnet?

- a) O-goshi
- b) Ko-uchi-maki-komi
- c) Uchi-mata

10. In welcher NRW-Stadt fanden vor 20 Jahren (2003) die Deutschen Jugendmeisterschaften (U17) statt?

- a) Bonn
- b) Herne
- c) Bielefeld

11. Welche Farbe hat beim Judo-Wettkampf die Flagge des Zeitnehmers am Tisch, mit der dieser eine Kampfunterbrechung anzeigt?

- a) blau
- b) grün
- c) gelb

12. Welche Wurftechnik gehört zur Wurfgruppe Yoko-sutemi-waza?

- a) Seoi-nage
- b) Sasae-tsuri-komi-ashi
- c) Soto-maki-komi

13. Was ist auf der DJB-Beitragsmarke für das Jahr 2023 zu finden?

- a) DJB-Maskottchen Yoko
- b) WM-Logo Katar
- c) QR-Code

14. Welche Graduierung kann im Bereich des DJB nur durch eine Prüfung erworben werden und nicht durch Verleihung?

- a) 1. Kyu
- b) 1. Dan
- c) 6. Dan

15. Welche Technik ist eine Haltetechnik?

- a) Ude-garami
- b) Kata-gatame
- c) Ude-gatame

16. Wie nennt der NWJV die fünf Kernkompetenzen, mit denen Vereine offensiver in die Mitgliederwerbung gehen können?

- a) Big5
- b) Gokyo
- c) Gib mir 5

17. Welche Technik gehört zur dritten Gruppe der Nage no Kata?

- a) Okuri-ashi-barai
- b) Uki-goshi
- c) Yoko-gake

18. Wer übernahm vor 50 Jahren (1973) das Amt des NWJV-Präsidenten?

- a) Wilhelm Höfken
- b) Hans-Peter Klöcker
- c) Peter Frese

19. Die Wettkampfzeit in der Altersklasse U 13 beträgt ...

- a) 2 Minuten
- b) 3 Minuten
- c) 4 Minuten

20. Wie heißt der Judo-Botschafter bei den Ruhr Games 2023 in Duisburg?

- a) Jan Libuda
- b) Josef Ivtschenko
- c) Maximilian Gruber

Die Lösungen gibt es im nächsten „Budoka“.

Wortsuche

Lösung aus Heft 12/2022, Seite 26

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

„Die Welt ist eine Scheibe“

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

Beintraining mit der Scheibe



1. Ausfallschritt mit Scheibe über dem Kopf

Hantelscheibe mit gestreckten Armen über den Schultern halten. Bauchmuskeln sind angespannt und die Brust aufgerichtet. Abwechselnd mit dem linken und dem rechten Bein nach vorne in den Ausfallschritt gehen. Alternativ zuerst eine Serie mit dem linken Bein und dann mit dem rechten Bein.



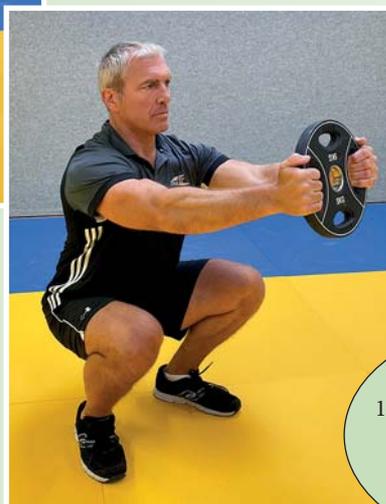
2. Ausfallschritt mit Rotation

Scheibe vor dem Körper halten, mit einem Bein nach vorne gehen und mit dem Oberkörper eine Drehung zum vorderen Bein machen. Rumpfmuskulatur angespannt lassen.



3. Kniebeuge mit Scheibe vor dem Körper (Arme gestreckt)

Hantelscheibe mit beiden Händen vor der Brust halten, Arme sind dabei gestreckt. So tief wie möglich in die Kniebeuge gehen und dabei mit der Rumpfmuskulatur stabilisieren. Diese Übung legt die Belastung auf den Rumpf und trägt zur Verbesserung der Stabilität bei.



4. Kniebeuge mit Hantelscheibe über dem Kopf

Scheibe über Kopf halten und so weit wie möglich in die Kniebeuge gehen. Dabei sollte die Hantelscheibe nicht nach vorne bewegt werden. Rücken gerade halten und Arme gestreckt lassen.



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Alle Übungen im Bereich von 15-20 Wiederholungen mit 3-5 Sätzen ausführen.

Dabei auf die exakte Ausführung achten.

Anmeldung hier
bis zum 15. März 2023



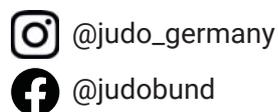
Judo FESTIVAL 17.-21.05.2023 Bad Ems

*Treffe Yoko und die Judo Allstars
beim Judo Festival 2023*



Sport · Kultur · Fun · Tradition · Workshops & Seminare

Für weitere Informationen:
www.judobund.de/judo-festival
judofestival@judobund.de



#JudoFestival2023



Deutsche Einzelmeisterschaften der Frauen U 17 und Männer U 17 in Bielefeld

Erfolgreiche DM in jeder Hinsicht

Der Judo-Club von 1993 Bielefeld sorgte für eine hervorragende Ausrichtung der nationalen Titelkämpfe der Frauen U 17 und Männer U 17. Der Gastgeber erntete Lob von allen Seiten. Mit der Seidensticker-Halle stand eine ideale Wettkampfstätte zur Verfügung. Die Judoka des NWJV konnten den „Heimvorteil“ eindrucksvoll nutzen. Mit insgesamt fünf Deutschen Meistern, vier Silbermedaillen, vier Bronzemedailles, vier fünften Plätzen und vier siebten Plätzen wurde ein sensationeller Erfolg erzielt.

Im Medaillenspiegel dominierten Bayern (7 x Gold, 3 x Silber und 6 x Bronze) und Nordrhein-Westfalen (5 x Gold, 4 x Silber und 4 x Bronze). Die drei Landesverbände Bayern, Nordrhein-Westfalen und Brandenburg holten alleine 15 der insgesamt 19 Titel an beiden Tagen. Mit Abstand erfolgreichster Verein war der TSV München-Großhadern mit vier Titeln und insgesamt zehn Medaillen, gefolgt vom JC 90 Frankfurt/Oder mit zwei Titeln und sieben Medaillen. Dahinter der 1. JC Mönchengladbach (zwei Titel, drei Medaillen).

Der letzte Erfolg für den NWJV in dieser Größenordnung liegt bereits Jahre zurück. Fünf deutsche Jugendmeister gab es zuletzt 1995, drei deutsche Jugendmeister bei der männlichen Jugend 1980! Janina Waldhausen (1. JC Mönchengladbach) und Florian Wehmann (SuS Oberaden) verteidigten ihre Titel aus dem Vorjahr. Dieses Kunststück gelang zuletzt Lena Drechsler (1995/1996) und Volker Lauer, der von 1994 bis 1996 sogar dreimal in Folge Deutscher Jugendmeister war.

Kämpfe der Männer U 17

Bis auf die Gewichtsklassen bis 42 kg, bis 46 kg und bis 55 kg gab es für den NWJV in jeder Kategorie Platzierungen unter den ersten Sieben. Fünf Kämpfer erreichten die Finalkämpfe. Sebastian Vits vom 1. JC Mönchengladbach (bis 50 kg) stand als erster NWJV-Judoka in den Endkämpfen auf der Matte. Hier unterlag er gegen Timo Singvogel vom VfL Sindelfingen vorzeitig in der letzten Kampfminute. Vereinskamerad Cedric Rüttgen folgte in der Kategorie bis 60 kg. Er gewann nach vier Minuten mit Yuko-Wertung gegen Sebastian Wussow vom SV Halle und holte Titel Nummer eins. Patrick Weber von BS Yamato Hürth machte es ihm in der Klasse bis 73 kg nach und siegte ebenfalls mit Yuko-Vorteil gegen Dennis Schubert vom JC Asahi Bremen. Titel Nummer zwei.



Die erfolgreichen Judoka des NWJV nach den Meisterschaften in Bielefeld: rechts die Männer U 17 mit Landestrainer Oliver Rychter (rechts hinten), Landestrainer Stefan Küppers (links) und Jugendbildungsreferent Erik Goertz (2. v. l.); oben die Frauen U 17 mit Landestrainer Klaus Bücher (3. v. l.) und Jugendleiterin Trixi Sturm (rechts)

Martin Schütt vom JV Samurai Kerpen stand im Finale der Klasse bis 90 kg dem Abensberger Dominik Gerzer gegenüber. Der Bayer gewann vorzeitig nach 1:27 Minuten. Florian Wehmann von SuS Oberaden musste als Titelverteidiger der Klasse über 90 kg lediglich gegen Tobias Rammlersberg (TuS Holle-Grasdorf) über die volle Zeit gehen und siegte mit Yuko-Wertung. Das Finale gegen Tom Fastenrath vom ASV Oelsnitz beendete der Bergkamener nach nur 33 Sekunden. Titel Nummer drei.

Bronzemedailles gab es für Daniel Möller vom JC Holzwickede in der Klasse bis 60 kg und Stefan Oldenburg von der SU Witten-Annen in der Klasse bis 66 kg.

Kämpfe der Frauen U 17

Mit dem Titelgewinn von Joana Euwens von DJK Adler 07 Bottrop, die noch in der Altersklasse U 15 startberechtigt ist, begann der Finalblock am zweiten Tag der DM in Bielefeld. Sie gewann mit Yuko-Wertung gegen Tanja Kupschewski vom TSV Großhadern und gewann den vierten Titel an diesem Wochenende. Sina Limberg von der DJK Adler 07 Bottrop unterlag im Finale der Klasse bis 57 kg der Münchenerin Andrea Wolf. Auch Nadine Peter vom TSV Bayer 04 Leverkusen musste sich in der Klasse bis 63 kg nach einer Niederlage im Endkampf gegen Elisabeth Nachtmann aus Bayern mit der Silbermedaille zufrieden geben.

Im letzten Finale der DM konnte Janina Waldhausen vom 1. JC Mönchengladbach in der Kategorie über 78 kg ihren Titel verteidigen. Sie hatte zuvor alle Begegnungen vorzeitig gewonnen und beendete das Finale gegen Beatrice Rietz vom PSV Erfurt nach 1:39 Minuten.

Dritte Plätze erkämpften Nicole Hafner von der SG Osterfeld in der Klasse bis 52 kg und Regina Groß vom Wermelskirchener TV in der Klasse bis 70 kg.

Ein Rekordergebnis zum Abschluss. Mit 70.000 Seitenabrufen von den Internet-Seiten des NWJV war am Sonntag ein noch nicht da gewesener „Ansturm“ auf www.nwjb.de zu verzeichnen. Die Zwischenstände (Halbfinalbegegnungen, Finalbegegnungen, Kämpfe um Platz drei) wurden in der Halle eingegeben und konnten zeitnah verfolgt werden.

Text und Fotos: Erik Gruhn



Auszeichnung für „Kouki und der sanfte Weg“

International Creative Media Award
2022

Das Kinderbuch des NWJV „Kouki und der sanfte Weg“ wurde beim diesjährigen International Creative Media Award (ICMA) ausgezeichnet. Das Buch von Anna Behrla und Birgit Jansen wurde in der Kategorie „Corporate Books“ mit dem Award of Excellence ausgezeichnet. Das Buch ist in Kooperation mit dem Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband entstanden.

Carmen Udina, migo-Verlagsleiterin: „Wir freuen uns riesig über die Auszeichnungen für drei sehr unterschiedliche Titel aus unserem migo-Programm. ‚Kouki und der sanfte Weg‘ ist das erste Bilderbuch zum Thema Judo und eine altersgerechte Inspiration rund um die Themen Empowerment und Achtsamkeit.“

Der ICMA-Award ist ein weltweiter Wettbewerb für Corporate Medien, Bücher, Corporate Design und Zeitschriften. Er gibt einen Überblick über zeitgenössisches Grafik-Design und soll vor allem den Austausch kreativer Ideen auf internationaler Ebene fördern und Trends offenlegen. Die Jury besteht aus Fachleuten der Design-Branche, die über praktische Erfahrung im Bereich Design, Typografie, Fotografie, Illustration und Buchgestaltung verfügen. Die Preisverleihung in der Buchkategorie findet traditionell am Vorabend der London Book Fair statt.



Von links nach rechts: Sebastian Wibbe (Produktmanager), Julia Kohnen (Produktmanagerin), Carmen Udina (Verlagsleiterin), Nicole Stapinski (Produktmanagerin), Sascha Börngen (Produktmanager)

Pasquale Commatteo im Alter von 67 Jahren ver- storben



Am 13. Dezember 2022 ist Pasquale Commatteo verstorben. 1972 startete Pasquale seine Judo-Laufbahn beim KSV Moers. Für diesen Verein kämpfte er schließlich in der Landesliga und nahm auch an internationalen Turnieren statt.

Später war er hier als Trainer für Kinder, Jugendliche und Erwachsene tätig und übernahm die Abteilungsleitung. Besonders beim Kinder- und Jugendtraining war er sehr engagiert. Auch seine Frau und Kinder konnte Pasquale für den Judoport gewinnen. Seine Familie war Rückhalt und Unterstützung. Er war Träger des 3. Dan.

In den letzten Jahren musste Pasquale aus gesundheitlichen Gründen kürzer treten. Das Amt als Abteilungsleiter nahm er bis 2020 wahr.

Uwe Hupke ist im Alter von 80 Jahren gestorben



Der Judo Club Königswinter/Siebengebirge trauert um seinen ersten Vorsitzenden Uwe Hupke. Uwe war ein Urgestein im Judo, Wettkampf-Veteran, Gründungsvater des Vereins und 48 Jahre lang der erste Vorsitzende. Er hat Generationen von Judokas ausgebildet, gefördert und war bis zum Schluss für alle Mitglieder der erste Ansprechpartner. Wir werden ihn und seine aufopferungsvolle Vereinsarbeit in liebevoller Erinnerung behalten und danken ihm für seinen unermülichen persönlichen Einsatz.

JC Königswinter/Siebengebirge

NEUES KONZEPT: JUDO FÜR ALLE!

Warum dieses Konzept?

Das Konzept ist für die NWJV-Vereine erstellt worden. Diese führen das Konzept in Kooperation mit Kindergärten, Kitas und Grundschulen durch. Individuelle Umsetzungen und Kooperationen mit weiteren Partnern sind möglich und gewünscht. Mit dem Konzept wird der Judo-Sport als die ideale Sportart für Kinder weiter verbreitet.

Was ist das Konzept „JUDO FÜR ALLE!“?

Das Konzept fokussiert sich auf fünf herausragende Eigenschaften des Judo - die **BIGS**! Diese sind:

- Werte vermitteln,
- Motorik schulen,
- Fallen lernen,
- Selbstbewusstsein stärken und
- Kämpfen nach Regeln.

Zu jeder **BIGS**-Eigenschaft wurde je eine Modellstunde entwickelt, die alle Judo-Trainerinnen und -Trainer direkt in die Praxis umsetzen können. Das Konzept erstreckt sich insgesamt über 32 Seiten und deckt alle Aspekte eines nachhaltigen und erfolgreichen Kooperationsprojektes ab, unter anderem werden Qualifizierungsmöglichkeiten aufgezeigt und Finanzierungsmodelle vorgeschlagen.

Wie kann ein Verein das Konzept umsetzen?

Das Konzept ist kurz und simpel gehalten, um den NWJV-Vereinen einen möglichst großen Spielraum zu bieten. Zudem können die Modellstunden an örtliche und personelle Ressourcen angepasst werden, um sie auch im Bewegungsraum einer Kita oder einer Grundschul-Turnhalle durchzuführen.

Wo kann ich das Buch „Kouki und der sanfte Weg“ einsetzen?

Das KOUKI-Buch ergänzt das Konzept. Es kann beispielsweise in Lesestunden innerhalb der Institution eingesetzt werden. Kinder können sich aber auch zu Hause, beim gemeinsamen Lesen mit ihren Eltern, mit KOUKI und Judo auseinandersetzen.

Das KOUKI-Buch und das Konzept „JUDO für ALLE!“ vermitteln gemeinsam die positiven Aspekte von Judo und motivieren zu einem Probetraining in einem Judo-Verein.

Wann bekommt ein Verein das Konzept?

NWJV-Vereine erhalten bei Bestellung des Buchs über den NWJV das Konzept als digitales Script zugeschickt.

„JUDO für ALLE-Konzept“

Angela Andree

Tel.: 0203 7381-627

E-Mail: angela.andree@nwjv.de

Bestellung Kouki-Buch und Kooperationen:

Carina Hagen

Tel.: 0203 7381-625

E-Mail: carina.hagen@nwjv.de



**MIT DEN BIGS
HAST DU DIE BESTEN
ARGUMENTE
UM DEINEN JUDO-SPORT
NACH VORNE ZU BRINGEN!**



Weitere Informationen auf der Homepage des NWJV, über den QR-Code. 



WERTE VERMITTELN

Kinder erfahren in den unterschiedlichen Spiel- und Bewegungsformen, was es heißt, respektvoll zu sein und sich hilfsbereit zu verhalten.



MOTORIK

Kinder werden auf Mattenfläche und Hüpfen sowie zum Rollen auf dem Boden ein...



SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

Kinder entwickeln ein gesundes Selbstbewusstsein und erfahren, dass sie sich mutig und selbstsicher zeigen können.

Zum K



IR ALLE!



ES JUDO



SCHULEN

äichen zum Laufen, Springen
n, Krabbeln und Wälzen am
ngeladen.



FALLEN LERNEN

Kinder „stürzen“ nicht zu Boden, sondern lernen ihren Kopf zu schützen, sich mit den Armen abzufedern und sich abzurollen.



KÄMPFEN NACH REGELN

Kinder lernen sich bei der kämpferischen Auseinandersetzung freundschaftlich und rücksichtsvoll zu verhalten.

onzept:



KOUKI

UND DER SANFTE WEG

DAS BUCH ZUM KONZEPT „JUDO FÜR ALLE!“

DAS BUCH ERZÄHLT DIE GESCHICHTE DES SCHÜCHTERNEN KOUKI, DER VON ANDEREN KINDERN OFT GEHÄNSELT UND GEÄRGERT WIRD. EINES TAGES FÜHRT IHN EIN ROTES PANDA NAMENS MAMORU IN EINE TRAUMWELT. DORT ZEIGEN IHM DIE JUDO-TIERKINDER MIMI, BÖLZ UND FRED WAS JUDO IST. FÜR KOUKI BEGINNT EINE ERLEUCHTENDE REISE ZU SICH SELBST, DIE MUT MACHT.



KOUKI UND DER SANFTE WEG“ FÜHRT KINDGERECHT IN DIE JUDO-WELT EIN UND IST DAMIT DAS IDEALE BUCH FÜR KINDER AB 4 JAHREN.

WEITERE INFOS AUF:
WWW.NWJD.DE





Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

Übungsleiter C-Ausbildung Budo 2023

Seit 1997 führt der Dachverband für Budotechniken NW die Ausbildung zum/r „Übungsleiter/-in Budo“ durch. In insgesamt 120 Unterrichtseinheiten werden die Grundlagen für eine qualifizierte fach- bzw. budospezifische Übungsleitertätigkeit in den Vereinen vermittelt. Dabei sind die Ausbildungsinhalte eng mit der allgemeinen Übungsleiter/innen-Ausbildung C des LSB NRW abgestimmt. Die Voraussetzung für die Teilnahme an der Budo-Ausbildung ist – neben fachlichen Kenntnissen – die Mitgliedschaft in einem der angeschlossenen Mitgliedsverbände.

Für das Jahr 2023 sind folgende Ausbildungstermine geplant:

25.03.2023 Vortreffen (10:00 - 14:00 Uhr)
29./30.04.2023 in Schwerte
03./04.06.2023 in Wuppertal
17./18.06.2023 in Hagen
19./20.08.2023 in Hagen
02./03.09.2023 in Dortmund
23./24.09.2023 in Wuppertal
21./22.10.2023 in Wuppertal
04.11.2023 in Wuppertal

Teilnahmevoraussetzungen:

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 13.03.2023 an den

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.
Angela Andree
Friedrich-Alfred-Str. 25
47055 Duisburg
Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 27
Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24
E-Mail: angela.andree@budo-nrw.de

Mindestalter: 16. Lebensjahr

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

Kosten: 300,00 €

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

IMPRESSUM

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

51. Jahrgang 2023

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 37,00 €

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

Einzelheftpreis: 4,80 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

Bestandserhebung 2023

Ab sofort können Vereine ihre Mitgliederzahlen zum 01.01.2023 online an den Landessportbund NRW melden. Die Erfassung der Daten ist **bis zum 28.02.2023** möglich und Voraussetzung, wenn der Verein Fördermittel (z.B. Zuschüsse für Übungsleiter/innen) beantragen möchte.

Vereine, die eine Vereinsverwaltungssoftware mit passender Schnittstellenfunktion nutzen, können sich die Arbeit erleichtern. Welche Software über die passende Schnittstelle verfügt sowie alle weiteren Infos rund um das Thema „Bestandserhebung“ finden Sie auf der Webseite des LSB NRW.

<https://www.vibss.de/service-projekte/bestandserhebung-fuer-vereine>



Europameisterschaften der IHC Breite Vielfalt an Kampfkünsten

In Tiel, in den Niederlanden, wurden die Europameisterschaften der International Hapkido Cooperation, kurz IHC, ausgetragen. Organisiert wurden die Meisterschaften durch Martin Zingel und Pierre van Bentum vom Nederlandse Hapkido Bond, welcher ebenfalls Teil der IHC ist.



Besucher und Teilnehmer kamen aus weiten Teilen Europas – so waren neben den Niederländern auch Länder wie Deutschland, Österreich, Belgien, Finnland, Kroatien und die Türkei vertreten. Insgesamt gab es 175 Starts von 110 Sportlern in neun Kategorien und aus sieben Ländern. Aus Deutschland waren fünf starke Vereine vertreten:

- SV Einheit Wittenberg
- TSG Harsewinkel
- TSV Victoria Clarholz
- DJK FV Haaren
- TV Attendorf

Unglaubliche 37 Medaillen haben die Vereine des Deutschen Hapkido-Bundes in den Niederlanden für sich beanspruchen können, darunter 16 x Gold, 14 x Silber und 7 x Bronze.



Die Hauptkategorien wurden nach Alter und Graduierung im Budo-sport in Unterkategorien aufgeteilt, um einen kompetitiven Wettbewerb gewährleisten zu können. So werden beispielsweise Erwachsene und Jugendliche aufgeteilt und anschließend in Meister- und Schülerklassen eingeteilt.



Als offene Meisterschaften ausgetragen, konnten erstmals Sportler anderer Kampfkünste und Budo-Sportarten an den Meisterschaften teilnehmen. So ergab sich eine breite Vielfalt an Kampfkünsten auf dem Turnier, wie z.B. dem Silla Gum Do, Taekwondo oder dem Nunchaku. Die Meisterschaften verliefen ohne schwere Verletzungen oder gravierende Regelverstöße ab. Alle Teilnehmer sind gewohnt respektvoll miteinander umgegangen und haben das Wochenende gemeinsam auf und jenseits der Matte miteinander verbracht.



Im Anschluss an die Siegerehrungen der Hapkido-Europameisterschaften wurden außerdem Ehrungen durch die International Hapkido Cooperation (IHC) vergeben. Nach sorgfältiger Abstimmung wählt und ehrt der IHC seine Referenten nach Graduierung und Erfahrung und vergibt entsprechende Titel und Aufnäher für deren Kampfanzü-

ge. Ein vom IHC geehrter Instructor bekommt damit die Berechtigung, auf internationalen Lehrgängen des IHC als Referent Sporteinheiten anzubieten und abzuhalten.

Außerdem erhielten die örtlichen Veranstalter und Ausrichter aus den Niederlanden eine Auszeichnung für das hervorragende Vorbereiten sowie die Durchführung der Meisterschaften. Großmeister Franz Josef Wolf, Präsident des IHC und Gründer des Silla Gum Do, wurde für sein stetiges Engagement wiederum von den leitenden Persönlichkeiten des Nederlandse Hapkido Bond ausgezeichnet.

Generell verlief die gesamte Organisation sehr harmonisch und langes Warten wurde durch effiziente Vorbereitung vermieden. Ein Catering-Service vor Ort hat die Teilnehmer und Besucher stets mit Snacks und Getränken versorgt.



German Open Hapkido Championships 2023

In Dortmund werden am 22. April 2023 die Offenen Deutschen Hapkido-Meisterschaften des Deutschen Hapkido-Bundes (DHB) ausgetragen. Veranstaltet werden die Meisterschaften vom Taekwondo Team Kocer aus Dortmund.

In den Kategorien Selbstverteidigung, Kampf, Form, Bruchtest und Show können sich Teilnehmer aller Budo-Sportarten registrieren und unter Einhaltung des Reglements an den Meisterschaften teilnehmen.

Informationen rund um das große Event können unter

deutsche-hapkido-meisterschaft.de

nachgelesen werden.

Das Reglement/Regelwerk sowie die Ausschreibung, Ansprechpartner und Wegbeschreibung sind dort hinterlegt.

Taekwondo Team Kocer e.V.

Deutscher Hapkido Bund e.V.

Taekwondo Team Kocer e.V.

Deutscher Hapkido Bund e.V.

German OPEN HAPKIDO Championship

Dortmund, NRW

22. APRIL

2023



- Selbstverteidigung
- Kampf
- Form
- Bruchtest
- Show

German OPEN HAPKIDO Championship



Sporthalle Huckarde
Varziner Str. 34 B
44369 Dortmund



www.deutsche-hapkido-meisterschaft.de



German Open HAPKIDO Championship 2023



Schirmherrschaft:
Andrea Milz,
Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt



Einlass: 9:00 Uhr
Beginn: 10:00 Uhr



5 € für Eintritt
inklusive 2 Getränke nach Wahl



Kinder- und Jugendwart des DJJB zu Besuch in Arloff-Kirspenich



Die Jiu Jitsu Abteilung des TuS Arloff-Kirspenich begrüßte den Kinder- und Jugendwart des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) David Djakovic (2. Dan Jiu Jitsu) mit seinem Team in ihrem Dojo. David hatte sich folgendes Thema für den Lehrgang ausgesucht: **Was ist der Unterschied zwischen Kampfkunst und Selbstverteidigung?** Eingeladen waren Jiu Jitsuka von sechs bis 17 Jahren in allen Gurtfarben.

Nach dem wettkampfmäßigen Aufwärmen ging es nahtlos in die Fallschule mit anschließenden Abwehraktionen über. Die von David gezeigten Techniken wurden mit ständig wechselnden Partnerinnen und Partnern geübt, damit jeder Jiu Jitsuka mit unterschiedlich großen und schweren Angreifern trainieren konnte.

Aber was ist nun der Unterschied zwischen *Kampfkunst und Selbstverteidigung*? Kann man pauschal sagen, dass die Selbstverteidigung etwas für Menschen ist, die grundsätzlich nicht offensiv kämpfen wollen? Hier wird man vermutlich gemäß der eigenen inneren Haltung richtig liegen, wenn es um die Frage von Frieden und Gewaltlosigkeit geht. Frei nach dem Motto: *Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf*.

Die Antwort ist ein klares Ja! Aber: Frieden und Gewaltlosigkeit zu schätzen heißt nicht, dass man sich nicht zu helfen weiß, wenn man bedroht wird. „*Ich habe auch hier eine innere Haltung und verteidige mich konsequent mit meinem Jiu Jitsu, wenn ich real angegriffen werde.*“ Im rechtlichen Sinne spricht man hier von Notwehr. Selbstverteidigung aus Notwehr heraus ist legitim. Und auch der Gedanke der Selbstverteidigung lässt sich wieder mit Bewegungskunst und Kampfkunst im Jiu Jitsu verbinden. Kampfkunst geht dann fließend in Selbstverteidigung über, wenn der Angriff, mit zum Teil athletischen und kunstvollen Techniken auf der Matte im Dojo ausgeführt, dynamisch und systematisch abgewehrt wird. Hier stellt sich dann eine gänzlich andere Frage: „*War das eine realistische Selbstverteidigung? oder „Würde die Technik im Ernstfall funktionieren?“*“ Aber ist es nicht auch schon Bewegungs- und Kampfkunst, wenn man sich mit geschmeidigen, runden, fortlaufenden Bewegungen dem Aggressor wirkungsvoll entgegenseht?

Fragen, die nicht immer einfach und mit wenigen Worten beantwortet werden können. Am besten findet man hier *Antworten*, wenn man sich selbst auf die Suche zum körperlichen und nonverbalen Verständnis der Funktionsweise einer Bewegung begibt, und zwar durch das intensive Üben der Techniken. Körper „sprechen“ beim Üben von Tech-

niken miteinander. Und auch die Körpersprache bei der Selbstverteidigung oder der Kampfkunst im Jiu Jitsu ist entscheidend, ob eine Abwehrtechnik gelingt oder nicht. Abgehakte, statische Aktionen führen eher nicht zum Ziel, denn der Verlauf eines Angriffs oder Kampfes ist meistens nicht statisch, sondern umfasst viel an Dynamik.



Hebeln



Arbeit mit dem Gleichgewicht



Arbeit mit dem Partner



Übungen am Boden

Nach einer kurzen Trinkpause erfolgte ein erneutes Aufwärmen der Sportlerinnen und Sportler. David hatte einige Rangel- und Raufspiele im Gepäck, die den Teilnehmenden großen Spaß bereiteten. Beim anschließenden Bodenkampf mit immer wieder wechselnden Partnern konnte man sich so richtig austoben. David erkannte bei einigen Kindern bzw. Jugendlichen Potenzial für diese Kampfsportart. Hatte er doch selbst einige Lehrgänge bei dem Spezialisten für das Brazilian Jiu Jitsu Josie Murray absolviert. Nach dem Abgrüßen gab es viel Beifall von allen Seiten. Von den Lehrgangleitern wurde eine aufmerksame und sehr rege Teilnahme der Jiu Jitsuka bescheinigt. Die Sportlerinnen und Sportler hoffen, dass David mit seinem Team im nächsten Jahr

auch wieder beim TuS Arloff-Kirspenich die Kinder- und Jugendlehrgänge abhalten werden. Besonders stolz sind die Kinder und Jugendlichen auf den Eintrag in ihrem Pass mit Unterschrift und Stempel des Kinder- und Jugendwarts.

Fazit: Sie haben an diesem Tag viel über den Unterschied zwischen *Kampfkunst* und *Selbstverteidigung* gelernt, aber auch viel über das Gemeinsame von *Kampfkunst* und *Selbstverteidigung* mit nach Hause nehmen können – vor allem aber, dass sich beides im Jiu Jitsu findet und sehr viel Spaß macht ...

Josef Flecken





Rückblick 2022

Zum Jahreswechsel blicken wir auf ein – sportlich betrachtet – ereignisreiches und aktives Jahr zurück. Trotz einzelner Rückschläge hinsichtlich der Teilnehmerzahlen fanden bereits diverse Veranstaltungen statt und das meist sehr erfolgreich. Sowohl die vom Vorstand ausgerichteten Technik-Pflichtlehrgänge als auch der Arnold-Triestram-Gedenklehrgang erfreuten sich reger Beteiligung und glänzten mit vollen Matten. Auch die technische Arbeitstagung zusammen mit dem Prüferlizenzelehrgang platze aus allen Nähten, so dass die Gastgeber vom TSV Schmallenberg improvisieren mussten, um alle Teilnehmenden zu beherbergen. In dieser Hinsicht hatten die Organisations-Großmeister aus dem Sauerland bereits Erfahrung, denn zum Kinder- und Jugendlehrgang im Juli waren anstatt der geplanten 55 mehr als 80 Nachwuchs-Budokas erschienen – an dieser Stelle nochmal einen herzlichen Dank an das Top-Team aus Schmallenberg.

Neben dieser Reihe gut besuchter und erfolgreicher Lehrgänge gab es aber auch zwei Rückschläge. Unserem hochgeschätzten Budo-Camp auf Schloss Veldenz – eigentlich seit 1995 ein konstantes Highlight



Ein Dank an den Uke

Nach einem aktiven Sportjahr gipfelte der Fleiß unserer Verbandsmitglieder zum Jahresende hin in einer außergewöhnlich hochkarätigen Beteiligung bei den Dan-Prüfungen. Vom 1. bis zum 5. Dan war alles vertreten und nicht weniger als fünf alterfahrene Budokas haben sich der Prüfung auf den 5. Dan erfolgreich gestellt. Die Prüfungskommission war sichtlich zufrieden und lobte zudem auch das große Engagement der Uke – damit sprach sie einen wichtigen Punkt an, der oft nicht hoch genug gewertet werden kann.

Schließlich ist es der Uke, der auf alle Würfe fallen können sowie alle schmerzhaften oder unangenehmen Techniken über sich ergehen lassen muss. Geduldig übernimmt er den Part des Angreifers und erduldet immer wieder die konsequente Selbstverteidigung des Toris: harte Blocks, Atemi/Schocktechniken, Würfe, Hebel, Würger und schmerzhaft Fixierungen. Zwar ist übertriebene Brutalität ein No-Go und meist ein Zeichen für mangelndes Können, doch letztendlich betreiben wir eine Kampfkunst und ganz ohne blaue Flecken geht es häufig nicht – die Prüfer wollen ein angemessenes Tempo sehen und von der Wirksamkeit der Selbstverteidigung überzeugt werden.

Das setzt eine intensive Vorbereitung voraus, die auf Kondition und Koordination aufbaut und ganz wichtig – auf gegenseitiges Vertrauen. So steht er dem Prüfling während der gesamten Vorbereitungszeit mit Rat und Tat zur Seite. Ganz fokussiert auf seinen Partner ist es der Uke, dem die meisten Fehler, Schwachstellen oder Mängel auffallen und der sie immer wieder korrigiert. Wenn der Trainer den Dan-Aspiranten korrigiert oder verbessert, dann hört der Uke ebenfalls ganz genau zu und scheut sich nicht, in Vertretung des Trainers die Fehler zu korrigieren. Der Uke kritisiert, verbessert und motiviert den angehenden Prüfling, selbst wenn der Moment der Selbstzweifel kommt. Er ist während dieser intensiven Vorbereitungszeit sowohl der beste Freund als auch der größte Kritiker.

Und dann – die Prüfung ist geschafft, der Stress fällt ab, Freude überflutet einen – auch dann ist er wieder da und einer der ersten, der selbstlos gratuliert, einen auffängt und sich selbst in den Schatten stellt: der Uke.

Unser Dank gilt daher allen Ukes, die ihre Trainingszeit – ihre Freizeit – geopfert haben, um uns bei der Prüfung sowie der vorhergehenden Vorbereitung zu unterstützen. Danke, dass ihr uns ganz selbstlos in den Vordergrund gestellt habt, um uns bei unserer Entwicklung und Vorbereitung zu helfen. Danke, dass ihr allen Kommentaren des Trainers genauso aufmerksam zugehört habt wie wir und uns stets an diese erinnert habt. Danke, dass ihr nach jedem noch so kleinen Fehler oder Schwachstelle gesucht und uns beharrlich dabei geholfen habt, möglichst viele auszumerken. Danke, dass ihr unseren Übereifer genauso ertragen habt wie unsere Frustration, unsere Erschöpfung oder unsere Selbstzweifel. Danke, dass ihr in dieser – gar nicht so kurzen – Zeitperiode alles Mögliche getan habt, damit wir am Prüfungstag unser maximales Potenzial ausnutzen und unsere beste Leistung abliefern können. Ihr habt uns bei wichtigen Abschnitten sowie bedeutenden Meilensteinen unseres Weges begleitet. Ihr habt unsere Entwicklung und unser Jiu Jitsu mitgeprägt. Neben unserem Trainer gehört ihr zu den wichtigsten Einflüssen in unserer Budo-Laufbahn. Ohne euch, wären wir nicht dort, wo wir jetzt sind.

どうもありがとうございました - Domō arigatō gozaimashita!



unseres Veranstaltungskalenders – mangelte es an Teilnehmenden, zumal uns eine Covid-Welle zahlreiche Abmeldungen (teilweise sogar buchstäblich) in letzter Minute bescherte. Letzten Endes fand das Budo-Camp mit nur 15 Anwesenden statt, sehr viel kleiner als die gewohnten 35-40. Auch der sonst sehr erfolgreiche Workshop für Menschen mit Behinderungen fiel ungewohnt klein aus.



Das Jahr erreichte am 15. September einen Tiefpunkt, als wir von unserem langjährigen Weggefährten Frank Dirkschneider (6. Dan, Trainer im Bojutsu Bochum) Abschied nehmen mussten. Als freundlicher und stets hilfsbereiter Mensch sowie als ein seit Jahrzehnten engagierter Budoka wird Frank uns allen in Erinnerung bleiben.

Abschließend blicken wir auf ein weitestgehend erfolgreiches Jahr 2022 zurück und freuen uns über die rege Beteiligung. Für 2023 wünschen wir allen Mitgliedern ein gesundes, stabiles und gutes Jahr und hoffen auf eine noch aktivere Beteiligung an unseren Lehrgängen.

Ereignisreiche Dan-Prüfung in Hilden

9. Dan für Reinhard Ogradnik

Beim HAT Hilden wurde die letzte Dan-Prüfung des Jahres 2022 durchgeführt. Für das leibliche Wohl aller Beteiligten sorgte Helga Benkert. Sie hatte bereits mit ihren Vereinsmitgliedern beide Vorbereitungslehrgänge ausgerichtet und dafür möchten wir vom NWJJV noch einmal herzlich Danke sagen.

Gleichzeitig mit den Athleten tauchte auch die Prominenz des NWJJV auf. Trotz einer gewissen Unruhe blieben die Prüfer beider Kommissionen vollkommen unbeeindruckt. Die Vorbereitungen wurden plötzlich unterbrochen, da die Teilnehmer um Aufstellung gebeten wurden. Der Präsident des NWJJV Werner Dermann bat Reinhard Ogradnik nach vorne. Im Rahmen dieser Dan-Prüfung wurde Reinhard Ogradnik für seine Leistungen für den Verband mit dem äußerst seltenen 9. Dan geehrt. Wir beglückwünschen somit zur Verleihung. Fast untergegangen wäre dabei die Anerkennung unseres VP-Finanzes Kai Goetze für seine Leistungen für den Verband. Man bedankte sich mit einem Präsentkorb.

Man hielt die Vorreden bewusst kurz, um den Sportlern die Nervosität zu nehmen. Zur Prüfung angetreten sind insgesamt zwölf Teilnehmer, von denen je ein Teilnehmer zum 4., 3., 2. Dan gemeldet war. Als erstes wurde die Kata zum 4. Dan geprüft. Christian Schläger wählte hierzu eine traditionelle Form. In der Halle war bei der Darstellung absolute Stille, Konzentration pur. Die Vorstellung wurde nach Beendigung mit Applaus belohnt und von den kritischen Prüfern gut bewertet.

Ein Teilnehmer beendete leider vorzeitig die Prüfung aufgrund einer Verletzung. Gegen 17:30 Uhr war die Prüfung für die Teilnehmer beendet und die Ergebnisse standen fest, so dass noch einmal sämtliche Teilnehmer antreten konnten und ihre neuen Graduierungen in Empfang nehmen durften.



Ralf Krämer erhielt den 5. Dan

Beim Lehrgang Wurftechniken mit Werner Dermann in Soest gab es nicht nur, wie schon berichtet, Würfe in allen Variationen, eine Ehrung gab es auch. Ralf Krämer, seit dem Jahr 2000 bis heute Bezirksvertreter im Bezirk Arnsberg, wurde für seine Verdienste der 5. Dan Ju Jutsu verliehen.

Ralf, Jahrgang 1964, begann seine Karriere auf der Matte 1978 mit Taekwondo. 1982 studierte Ralf Aikido und Kenjutsu unter Norbert van Soest. Mit dem Beginn seiner Polizeiausbildung im Oktober 1981 kam Ralf mit dem Ju Jutsu erstmals in Kontakt und es ließ ihn nicht mehr los. Im Dezember 1984 legte er die Prüfung zum 1. Kyu ab.

Dienstlich bedingt folgte eine Pause bis 1993, ehe Ralf beim TuS 59 Hamm, wir alle erinnern uns an Walter Wehrmann, das Ju Jutsu wieder aufnahm. Dem TuS 59 Hamm ist Ralf bis heute treu. Die ersten vier Dan-Grade erreichte Ralf trotz seit 1990 diagnostizierter Diabetes ausschließlich durch abgelegte Prüfungen in den Jahren 1999, 2002, 2006 und 2010. Seit 2011 gehört Ralf dem Kreis der Dan-Prüfer in NRW an. Er ist gerne gesehener Referent auf Lehrgängen in unserem Verband. Von 2008 bis 2010 gab er Selbstbehauptungskurse in Schulen und Banken.

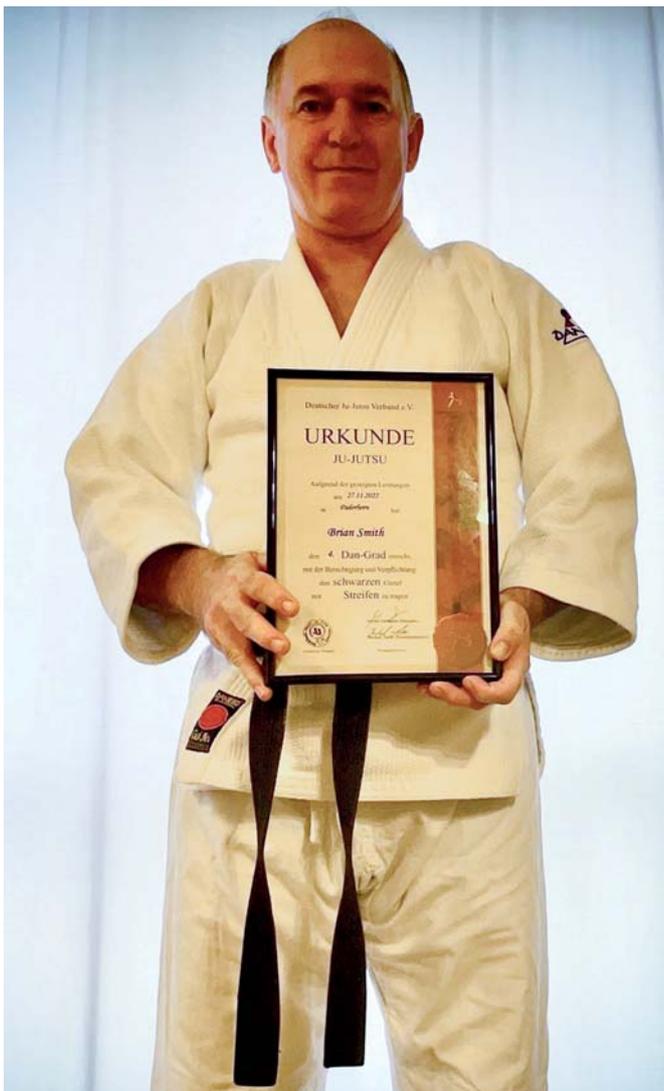
Außerhalb unserer Matten nimmt Ralf das Deutsche Sportabzeichen, auch für Menschen mit Behinderungen, ab. Bemerkenswert ist, dass Ralf, neben der Einschränkung durch die Diabetes, trotz einiger ernsthafter Unfälle auf und neben der Matte, die zum Teil weitere Ein-



schränkungen nach sich zogen, immer wieder ins Dojo zurückkehrte. Die mit Ralf vertraute Ärzteschaft ist manchmal fassungslos.

Die vorgenommene Verleihung ist hochverdient. Lieber Ralf, bleib wie Du bist, bleib gesund und uns noch lange erhalten, und vor Allem pass auf Dich auf!

Stefan Kochsiek



4. Dan für Brian Smith

Das Leben des Brian fand anlässlich der Landesmeisterschaften Ju Jutsu Duo und Ne-Waza in Paderborn zumindest auf der Matte seinen vorläufigen Höhepunkt. Brian Smith erhielt vom Präsidenten Werner Dermann die Urkunde zum 4. Dan Ju Jutsu.

Wer ist nun dieser Brian? Brian erblickte das Licht der Welt im Jahre 1964. 1976 kam er zunächst zum Boxen und Karate. Boxerisch ist er familiär vorbelastet, sein Onkel, Brian London war Profiboxer aus Großbritannien. 1978 wandte Brian sich dem Ju Jutsu zu. Sein erster Trainer und Meister war, wie bei vielen Ostwestfalen, Norbert van Soest (1942-2001). Brian zeigte sich talentiert und absolvierte 1990 die Prüfung zum 1. Dan und 1994 folgte die Prüfung zum 3. Dan.

Er gründete mehrere Ju Jutsu-Abteilungen in Vereinen der Region, die zum Teil heute noch aktiv sind. Sein Heimatverein ist der TSV Jahn Bad Driburg, wo Brian heute noch auf der Matte steht. In unserem Verband war und ist Brian ebenfalls aktiv, u.a. als Kampfreferent, Landes- und Bundeskampfrichter und stellvertretender Kampfrichterobmann. Seit vielen Jahren ist Brian umsichtiger Bezirksvertreter des Bezirkes Bielefeld und seit der letzten Mitgliederversammlung Beauftragter für Gewaltschutz.

Für dieses langjährige Engagement wurde Brian am Tag der Landesmeisterschaften völlig zu Recht und unter donnerndem Applaus aller Anwesenden der 4. Dan Ju Jutsu verliehen. Lieber Brian, bleib uns erhalten, bleib gesund und wie Du bist! Und wenn ihr alle Brian mal auf der Matte trifft: Chleudert den Puchen zu Poden!

Reden wir über den Ralf

Über den Ralf Pollnow, der Anno Domini 1974 in Düsseldorf das Licht der Welt erblickte. Mit gesundem Appetit gesegnet, entwickelte sich der kleine Ralf zu einem properen, rundlichen, aber sehr dynamischen Burschen. Was läge da näher, als im Alter von zwölf, also 1986, dem Judo zu frönen.

Schnell zeigte Ralf sich begabt im Niederschmeißen anderer Gleichgesinnter und am Boden Dominanz zu zeigen. Sieben Jahre später, und der Weg war steinig wie der Grand Canyon oder die Schutthalde von Oberhausen-Holten, erreichte Ralf hier mit um die Hüften flatterndem Gurt den 1. Dan im Judo. Werner Dermann, unser jetziger weißhaariger, aber lässiger König, war Teil der Prüfungskommission.

War dies alles? Nein, ihr Narren! Ju Jutsu, der Alleskönner unter den Künsten des Kampfes, sollte es sein. Der JJC Düsseldorf sollte von 1993 bis zum heutigen Tage sein Heim und Hort der Kunst des Kampfes sein. Im Ju Jutsu zeigte sich Ralf ebenfalls begabt, maß sich mit Begeisterung von 1996 bis 2004 mit anderen Recken, war fülliger aber stets verlässlicher Streiter im Landeskader. Auch bunte Gürtel, die schwungvoll um Ralfs Hüften baumelten, wurden dunkler und dunkler. Den 1. Dan erhielt Ralf nach Prüfung im Jahre 2000. 2002 folgte der 2. Dan und in 2010 der 3. Dan.

Behält nun der Ralf all sein Wissen und Können für sich? Nein und nochmals nein, Ihr Blockflötengesichter! Als Landestrainer des anschaulichen Duo machte er von sich reden. Dies war von 1997 bis 2004. Kampfrichter, also Meister Joda über Sieg oder Niederlage, ist er seit 2003, mittlerweile (seit 2022) im Range des Continental B Referees. Mit blütenweißem Hemd, die Handgelenke rot und blau gegürtet, entscheidet Ralf souverän, immer fair und stets gut gelaunt über Sieg und Niederlage.

Damit nicht genug, ist Ralf seit 2007 Referent für Leistungssport. Ein arbeitsintensives Amt von der Planung und Durchführung von Wettkämpfen. Hier legt Ralf oft das Arbeitspensum eines Bergmanns aus der Nachkriegszeit hin. Honoriert wurde all dies Anno Domini 2016 mit der Silbernen Ehrennadel des NWJVV.



Bis zum heutigen Tag und hoffentlich noch sehr lange ist er Trainer im schon erwähnten JJC Düsseldorf. Von kleinen Kindern, kaum erwöhnt, bis hin zu Ommas und Oppas, für all diese Sportler hält Ralf stets den passenden Kniff bereit.

Und so trug es sich zu, dass dem munteren Ralf am Tage der Landesmeisterschaften, man schreibt den 27. November 2022, völlig zurecht und verdient der 4. Dan Ju Jutsu verliehen wurde. Lieber Ralf, wir gratulieren Dir von ganzem Herzen zu dieser Auszeichnung, bleibe er gesund, genau so wie er ist und uns noch lange erhalten!

Stefan Kochsiek, mit Inspiration von Thorsten Sträter

Ein etwas anderes Training für Bärni Verhülsdonk

Es begann alles wie ein ganz normaler Ju Jutsu-Trainingstag beim „Budosport Gelderland“. Doch im Vorfeld braute sich bereits etwas zusammen, womit Bärni wider Erwarten nicht gerechnet hatte.

Als Bärni die Halle betrat schien alles normal zu laufen. Die Matten lagen (diesmal schon eher als sonst) und die Ju-Jutsukas waren schon fast alle umgezogen auf der Matte. Alles war wie immer. Nach dem Angrüßen (diesmal auch schon zehn Minuten früher als üblich) startete die Trainingseinheit. Noch immer alles wie sonst.



Nach ca. einer halben Stunde betraten dann aber der Präsident des NWJVV Werner Dermann und unser Bezirksvertreter Ragnar Szkudlarek die Halle. Bärni schaute nicht



schlecht, als er die beiden erblickte. Und dann kam auch noch Eugen Brück, der 1. Vorsitzende unseres Gesamtverein vom TTC Geldern-Verort, in die Halle. Langsam ahnte Bärni, was kommen könnte.

Nach einer kurzen Zeit unterbrach Werner die Trainingseinheit und klärte die Situation auf. Nach einer schönen Ansprache mit Zusammenfassung von „Bärnis“ Werdegang/Einbringung im Bereich Ju Jutsu weit über die Grenzen Gelderns heraus, überreichte Werner ihm die Auszeichnung und verlieh Bärni den 4. Dan. Danach übernahm Eugen noch das Wort und beglückwünschte Bärni zu seinem 4. Dan, den er mehr als verdient nach den vielen Jahren im Ju-Jutsu nun tragen darf/muss.

Nach einem kurzem Training (eine Prüfung steht ja bald an) beendete Bärni das Training, und alle durften sich noch mit Weckmännern, Kaffee, Kaltgetränken und selbstgemachten Plätzchen, die von unserem Mitgliedern mit Liebe gebacken wurden, stärken. Wir alle, Vereinsleitung (Rainer, Pieter, Sebastian, Melissa und Totti) sowie alle Mitglieder wünschen Bärni neben Gesundheit, dass du uns noch lange erhalten bleibst und uns noch viel von deinem, gefühlt unerschöpflichen, Wissen und Können vermitteln kannst.



Traum in Erfüllung gegangen – besondere Ehre für Norbert Spiertz

„Hier ist irgendetwas im Busch“, so die Worte von Norbert Spiertz, als er – wie immer montags Abends – auf der Matte stand, um Ju Jutsu zu trainieren. Ja, er wusste, es sollte ein besonderer Übungsabend werden, da er heute seine „Vorprüfung“ zum 2. Dan absolvieren wollte, die gleichzeitig seinen Leistungsstand zur regulären Prüfung ermittelt. Den Schwarzgurt, also den 1. Dan, hat er bereits im Jahre 2010 durch

Prüfung erhalten. Die nächste Stufe innerhalb der Schwarzgurtträger, den 2. Dan zu erreichen, war immer ein Traum für ihn. Da heißt es, nicht nur regelmäßig fleißig trainieren und die geforderten Angriffs- und Abwehrtechniken einwandfrei zu beherrschen.

Nein, für Norbert bedeutet es viel mehr. Seine Parkinson-Erkrankung lässt nicht zu, dass er jeden Tag das körperlich abrufen kann, was in seinem Kopf fest verankert ist. Der Prüfungsstress bzw. der Vorprüfungsstress wirkt sich zudem negativ auf seinen Trimor (Zittern) aus. Die Herausforderung für ihn zu dieser Prüfung zu gehen ist ungleich höher als für einen gesunden Menschen.

Dennoch ließen die „Vorprüfer“ Werner Dermann (7. Dan) und Dieter Call (9. Dan) Norbert einige Techniken auf der Matte zeigen, die an diesem Abend einwandfrei funktionierten. Doch dann zückte Werner Dermann die Urkunde zum 2. Dan und überreichte sie an Norbert. Neben den beiden „Vorprüfern“ waren auch Werner Petersen, 6. Dan, Trainer in Dremmen und Bezirksvertreter Aachen, Andreas Dern, 2. Dan, Jugendreferent NRW, Hermann-Josef Siepmann, 5. Dan und zahlreiche weitere Dan-Träger aus den Nachbarvereinen zugegen.

Norbert braucht die Prüfung zum 2. Dan also nicht zu absolvieren, sondern ihm wurde diese unter großem Applaus und Respekt verliehen, wegen seiner besonderen Verdienste für den Ju Jutsu-Sport.

Viele Ju-Jutsuka auf der Matte in ihren weißen Gis und viele weitere, eingeweihte Zuschauer, die Norbert nahestanden, waren anwesend. Norbert war gerührt und bedankte sich mit den Worten: „Man kann vieles erreichen, auch wenn man krank ist. Merkt euch das!“ Damit nimmt er eine Vorbildfunktion ein. Mit Brötchen und Getränken nahm der Abend einen geselligen Ausklang.

S. und W. Petersen

Ju Jutsu-Training des KSV Moers mit Überraschungsgast

Ein ganz normales Training sollte es in der Turnhalle der Geschwister-Scholl-Gesamtschule in Moers geben. Dies dachten zumindest einige der Teilnehmer. Mit einer erfreulich hohen Teilnehmerquote und sogar neuen Gesichtern bereiteten sich die Mitglieder des KSV Moers am Freitagabend auf das Training vor. Doch noch während des Aufbaus der Matten gab es die erste Überraschung des Abends: Es gab (mehr oder weniger) spontanen Besuch des Präsidenten des Nordrhein-Westfälischen Ju Jutsu-Verbandes, Werner Dermann.

Nachdem die Halle und die Sportler bereit waren und sich zur Begrüßung aufgestellt hatten, gab es ein paar einleitende Worte und Werner stellte sich und seinen Werdegang sowie seine aktuellen Aufgaben im Verband kurz vor. Perfekt passend dazu bezog er einen unserer Trainer, Bernd Benninghoven, in seinen Werdegang mit ein. Beide verfolgen ihre gegenseitigen Ju Jutsu-Karrieren schon seit vielen Jahren. Umso überraschender war es für Bernd, als der Fokus der Erzählung immer mehr auf ihn geriet. Neben seinem großen Erfahrungsschatz sowie seiner langen Mitgliedschaft im Verein wurden besonders sein Einsatzwille und seine sportliche Kontinuität hervorgehoben: Bernd verpasst selten ein Training und kommt bei Wind und Wetter immer mit dem Fahrrad.

Nicht nur deshalb war es an diesem Abend für Werner Grund genug, Bernd mit dem 2. Dan zu würdigen. Ihm wurde die entsprechende Urkunde überreicht und Bernd hat nun die Berechtigung und Verpflichtung den schwarzen Gürtel mit Streifen zu tragen.

Doch als ob mit der Verleihung eines 2. Dans nicht schon genug Stimmung aufgekommen wäre, setzte Werner noch einen drauf und verlieh einem weiteren unserer Trainer, Torsten Caeners, ebenfalls den 2. Dan. Torsten ist seit über 20 Jahren Trainer im KSV Moers und eine

der tragenden Säulen des Vereins. Auch er hat nun die Berechtigung und Verpflichtung den schwarzen Gürtel mit Streifen zu tragen.

Anschließend beglückwünschten die Mitglieder ihre beiden Trainer herzlich und es gab noch einen kleinen (alkoholfreien) Sektausschank, um die Nerven zu beruhigen. Danach konnte das ursprünglich geplante Training mit leichter Verspätung begonnen werden.





NWTV-Dan-Prüfung in Dortmund

Sechs neue Dan-Graduierungen wurden den stolzen Prüflingen überreicht. Die Prüfer Jörg Raven (7. Dan), Roland Jensen (5. Dan) und Ahmet Senegerzer (4. Dan) waren von den Leistungen der Kandidaten überzeugt und überreichten im Anschluss die Urkunden zur neuen Graduierung.

Im Vorfeld war bereits eine theoretische Überprüfung beim Dan-Vorbereitungslehrgang absolviert worden. Nun ging es an die praktischen Demonstrationen der Trainingsbestandteile Grundschule, Tul (Formen), Matsogi, Hosinsul, Bruchtest und Kampf.

Wir gratulieren Heiko Möllerke, Sascha Hass, Gianluca Tonzuso und Angelina Duffner zum 1. Dan, Jörg Lixfeld zum 2. Dan und Jule Weigand zum 3. Dan. Herzlichen Glückwunsch!

Die Dan-Prüfung war neben dem kommenden Trainerseminar und der Klausur „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ der Jahresabschluss unserer Aktivitäten.

NWTV





Geplante Termine 2023

- Samstag, 04.03.2023** Dortmunder Stadtmeisterschaften
- Sonntag, 19.03.2023** NWTV-Mitgliederversammlung
- Samstag, 13.05.2023** NWTV NRW-Meisterschaften / Westdeutsche Meisterschaften in Dortmund
- Sonntag, 21.05.2023** Dan-Vorbereitung
- Samstag, 03.06.2023** Jubiläumsfeier 45 Jahre NWTV ab ca. 18:00 Uhr in Dortmund
- Sonntag, 04.06.2023** Jubiläums-Seminar mit Don Dalton 9:30 - ca. 16:30 Uhr in Dortmund (Zusage liegt bereits vor)
- 08.-11.06.2023** NWTV-Trainingscamp in Rheine
- Sonntag, 18.06.2023** Dan-Prüfung
- 23.06.-06.08.2023** Sommerferien
- Sonntag, 29.10.2023** Dan-Vorbereitung
- Samstag, 11.11.2023** Deutsche Meisterschaften der ITF Germany in Dortmund
- Sonntag, 26.11.2023** Dan-Prüfung
- 01.-03.12.2023** Trainerseminar in Hachen

Vereinsleiter-/Übungsleiterseminar

In der LSB-Sportschule Hachen/Sundern fand das Vereinsleiter-/Übungsleiterseminar des NWTV statt. Themenschwerpunkt an diesem Wochenende war „Sexualisierte Gewalt im Sport“ mit der bekannten Fachreferentin Carolin Schmitt. Mit den LSB-Referenten-Team-Mitgliedern Roland Jensen und Wilfried Peters, die bereits an einer entsprechenden Referentenfortbildung teilgenommen hatten, kam das angesagte Thema auf die Agenda des NWTV.



In vier großen Blöcken wurde das Thema in einem interessanten Methodenmix er- und bearbeitet:

1. Information und Selbstreflexion - Einstieg in das Thema sexualisierte Gewalt und Machtmissbrauch: Vorstellung/Organisatorisches sowie Erwartungen, Kenntnisstand und Definitionen
2. Erkennen und Benennen - Täter/innen und ihre Strategien: Szenen aus einem thematischen Theaterstück mit Erläuterungen (Wer sind die Täter? Risikobewertung bei Medien)

3. Aktiv werden und ansprechen - Besondere Risiken im Kampfsport: Szenen aus einem Theaterstück mit Rollenspielen (Interventionen, Dokumentation)

4. Verantwortung und Gestaltung - Prävention als Arbeitsauftrag: Aufgabe und Verantwortung als Übungsleiter (Prävention im Verein)





Treffen Dan-Kollegium

Nach längerer Pause tagte wieder das NWTV-Dan-Kollegium. Nach einer kurzen Sitzung, in der organisatorische Fragen und Anträge besprochen wurden, ging es in die Gymnastikhalle der LSB-Sportschule Hachen/Sundern.

Beschlüsse/Vorschläge:

- Der 1. Dan von Thomas Lindtner wurde anerkannt (er kann bis 7. Kup Prüfungen abnehmen).
- Simone Diederich-Jensen wurde als NWTV Dan-Prüferin berufen.
- Luka Weigand wurde als NWTV Dan-Prüferin berufen.
- Dan-Vorbereitungslehrgänge dauern ca. sechs Stunden und enthalten eine Kampfrichterschulung (Theorie und Praxis).
- Der Dan-Vorbereitungslehrgang soll pauschal 40,00 € kosten (egal wie viele Disziplinen).
- Teilnehmer am Dan-Vorbereitungslehrgang sollen mindestens den 2. Kup haben.
- Dan-Vorbereitungslehrgänge sind im Gegensatz zu Dan-Prüfungen nicht öffentlich (nur Bezugspersonen dürfen zuschauen).
- Die Teilnahmegebühren für Dan-Prüfungen sollen auf 75,00 € einschließlich NWTV-Urkunde erhöht werden.

Nach dem Abendessen trafen sich alle in der Mehrzweckhalle zum gemeinsamen Tul-Training. Die 15 Teilnehmer liefen gemeinsam die Tul bis Ko-Dang und Juche Tul. Zwischen den einzelnen Tul als Pause wurden kurz Anmerkungen und Fragen besprochen (ohne Abstimmungen). Auch zukünftig soll beim Dan-Kollegium und anderen Gelegenheiten wieder mehr gemeinsam zwanglos Tul trainiert werden.

Es zeigte sich einmal mehr, dass gemeinsame Fortbildungen und gemeinsames Training die Sportler und Funktionäre einander näher bringen und Synergien bzw. Vernetzungen stattfinden.

NWTV



Norbert Zabel - Nachruf

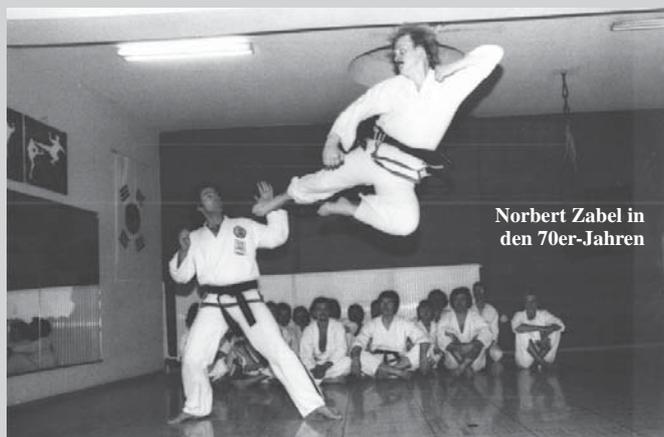
Norbert Zabel, der Taekwon-Do Pionier, verstarb unerwartet im Dezember 2022. Sein Name ist fest verbunden mit dem Taekwon-Do in Dortmund, denn er war einer der ersten Teilnehmer einer Deutschen Meisterschaft im Jahre 1967 in dieser damals neuen und spektakulären koreanischen Kampfkunst. 1968 wurde er mit einer Mannschaft Deutscher Vizemeister in München und 1969 Deutscher Mannschaftsmeister in Duisburg.



Seinerzeit galt Taekwon-Do noch als zu gefährlich für Kinder, so dass man erst mit 18 Jahren teilnehmen durfte. Norbert trainierte zunächst im SC Budokan und später in der Sportschule Bushido unter Max Geburt. Über 50 Jahre haben Max und Norbert gemeinsam das Taekwon-Do, vor allem in den 70er- und 80er-Jahren, geprägt. Norbert Zabel war Kämpfer, Trainer, Prüfer und Funktionär sowie Gründungsmitglied im Nordrhein-Westfälischen Taekwon-Do Verband

NWTV. Er war einer der höchstgraduierten Schwarzgurte mit dem 8. Dan ITF. Mit Norbert Zabel verliert der NWTV einen engagierten, gradlinigen Kampfsportler der alten Schule.

NWTV



Norbert Zabel in den 70er-Jahren

Sportlerehrung verdienter NWTV-Dan-Träger in den USA

Im vergangenen Sommer wurde zwei Taekwon-Do Dan-Trägern des NWTV eine große Ehre zuteil. Burkhard Ladewig und Roland Jensen wurden auf Empfehlung durch den Europapäsidenten Andreas Granzow in die „Taekwon-Do Hall of Fame“ aufgenommen. Dort werden

weltweit verdiente Taekwon-Do Meister feierlich aufgenommen und registriert.

Der 72-jährige Burkhard Ladewig erhielt den „Lifetime Achievement Award“. Im Hyat Regent Hotel in Jersey City/New Jersey fand die Feierlichkeit statt, an der Burkhard Ladewig aus gesundheitlichen Gründen leider nicht persönlich teilnehmen konnte. Die 40-jährige Aktivität für den Sport und die zahlreichen Ämter und Funktionen, die Burkhard Ladewig in dieser Zeit inne hatte sowie seine unermüdlchen sportlichen Leistungen wurden honoriert.



Norbert mit Prüflingen bei Bushido

Mit Roland Jensen wurde als „Outstanding Taekwon-Do Instructor“ ein weiterer NWTV-Dan-Träger offiziell in die Taekwon-Do Hall of Fame aufgenommen. An dieser Veranstaltung nahmen über 300 verdiente Kampfsportler aus dem Taekwon-Do Universum aller Verbände (WT, ITF, GTF usw.) teil, wie z.B. Michael Cormack, Dr. George Vitale, GM Robert Dunn oder GM Mitchell Paul Bobrow oder GM Kim Se-Hyuk (WT), um nur ein paar zu benennen, die dabei waren. Roland Jensen ist seit vielen Jahren in Vereinen und Verbänden tätig und reiste zur Award-Verleihung mit einigen anderen Dan-Trägern aus Deutschland, wie Bernie Willems und Thomas Schneider, dazu in die USA.

WiP

„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ beim NWTV

Im Jahre 2022 hat der NWTV seine Kooperation mit dem LSB NRW im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ mit einigen Veranstaltungen und Angeboten weitergeführt. Nachdem das Handlungskonzept im Anschluss an die Klausur 2021 fortgeschrieben und aktualisiert worden ist, ging es mit einem Erste-Hilfe-Lehrgang am 22.01.2022 in Herne in das neue Jahr.



Auf der Mitgliederversammlung am 06.03.2022 in Dortmund wurde das aktuelle Handlungskonzept den Vereinen vorgestellt und deren Aktivitäten im Bereich Sport für Ältere abgefragt. Eine Infoveranstaltung zum Bereich „Spiel und Sport in den Lebensphasen“ unter dem Titel „Differenzierung – Zielgruppen im Vereinsangebot“ rundete den Tag ab.

Am 15.05.2022 trafen sich interessierte Vereinsvertreter zum Workshop „Engagiert/Gemeinsam älter werden“ beim TV Wanne in Herne unter dem Titel „Kümmerer und Unterstützer gewinnen und motivieren – Phasen des Ehrenamtes im Verein“. Hier gibt es seit längerer Zeit ein Engagement des LSB mit der Konzipierung von „Ehrenamtsberatern“, die den Vereinen dabei helfen sollen, Ehrenamtler zu gewinnen, zu motivieren und zu binden. Es besteht dann für die Vereine die Möglichkeit „Ehrenamtsmanager“ zu installieren.



Wilfried Peters und Roland Jensen, die viele Infoveranstaltungen und Workshops für den NWTV gestalteten, beim Lehrteam-Treffen des LSB in Duisburg

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN



Im Sommer ging es zum „Alltags Fitness Test“, der in einer Infoveranstaltung am 12.06.2022 in Herne interessierten Trainern und Vereinsleitern vorgestellt wurde. Aus diesem Test heraus hat sich auch das AFT-Fitness-Trainingsprogramm entwickelt, das ebenfalls präsentiert wurde. Die Teilnehmer wurden mit den einzelnen Tests sowie der Auswertung vertraut gemacht. Einsatzmöglichkeiten im Vereinssport waren danach das Thema.



Burkhard Ladewig, der viele Projekte für den NWTV im Bereich „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ betreut hat

In der JH Bad Driburg trafen sich mit einer Übernachtung vom 18. auf den 19.06.2022 engagierte Vereinsvertreter sowie NWTV-Vorstandsmitglieder zu einer Klausur. Gegenstand war das weiterentwickelte Handlungskonzept besonders im Hinblick auf weiter zu erwartende Corona-Einschränkungen. Ein weiteres Thema war die Gewinnung von zusätzlichen Vereinen, die Konzepte für Ältere im Sport umsetzen. Die entwickelten Sportkonzepte „Fit für Selbstverteidigung“, „Fit mit Taekwon-Do Übungsformen“ und „Tae-Chi“ wurden vorgestellt sowie weitere Ideen für Angebotsformen gesammelt.

Der NWTV ist seit Jahren Programmpartner des LSB NRW und plant weitere Aktivitäten auf dem Feld Sport für Ältere in der Zukunft.

NWTV

Beratung und Prüfung im Zuwendungsrecht

Grundlagen zur ordnungsgemäßen Mittelbewirtschaftung

Viele von Ihnen haben in Ihrer täglichen Vereinsarbeit mit dem Umgang von öffentlichen Mitteln zu tun. Oft stellt sich bei der Erstellung von Anträgen und Verwendungsnachweisen die ein oder andere Frage im Hinblick auf zuwendungsrechtliche Vorgaben und Bestimmungen. Der Landessportbund NRW freut sich deshalb sehr, die Informationsbroschüre Zuwendungsrecht als Unterstützung und Nachschlagewerk vorzustellen und Interessierten zur Verfügung zu stellen.

<https://www.lsb.nrw/service/foerderungen-zuschuesse/zuwendungsrecht>

Forschungsprojekt „Sport für Alle“

Umfrage für Mitglieder im Sportverein – ab 16 Jahren

Ihre Mithilfe ist gefragt: Der Landessportbund NRW ist Mitglied im Erasmus+ Projekt „Sport für Alle“ und unterstützt die Deutsche Sporthochschule Köln in der Umsetzung einer quantitativen Online-Umfrage. Das Forschungsprojekt hat das Ziel ein aktuelles Bild der Situation von Frauen und LSBTI+ Personen (lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* und weitere sexuelle und geschlechtliche Identitäten) im Sport in Europa zu zeichnen.

Alle Personen, Sporttreibende, Vorstände, Bereichsleitungen, Ehrenamtliche oder Funktionsträger/innen, die in den letzten zwölf Monaten im organisierten Sport aktiv waren, sind zur Teilnahme an der Studie eingeladen.

<https://ww2.unipark.de/uc/SGS/>



Nachwuchs an das Wettkampfgeschehen heranzuführen

Zum zehnten Mal in Folge, ausgenommen die Jahre 2020 und 2021, Niederrhein-Cup in Repelen

Die Shaolin Kempo-Abteilung des VfL 08 Repelen organisierte traditionell den Niederrhein-Cup. So fanden sich die Vereine aus der Region zusammen, um mit ihren Sportlern in den Wettkampfbereichen Selbstverteidigung/Jiu Jitsu und Semi-/Leichtkontakt die diesjährigen Cup-Gewinner zu ermitteln. Es galt in 23 Kategorien entweder einen Cup für den ersten Platz oder Medaillen für die zweiten und dritten Plätze zu erringen.

Dieses Turnier wurde ins Leben gerufen, um den Wettkampfnachwuchs sorgfältig an das Wettkampfgeschehen heranzuführen. Dementsprechend gab es bei manchen jungen Nachwuchsteilnehmern auch noch Tränen auf der Wettkampffläche oder nach Verlassen der Matte. Diese wichen allerdings oft den Freudentränen für die dann gute Bewertung der Durchführung oder nach gewonnenem Kampf.

Positiv kann für die Punktrichter im Selbstverteidigungswettbewerb angemerkt werden, dass sie die realistischen und effektiven SV-Techniken besser bewerteten als die Showtechniken, welche auch kaum vorkamen. Hier, wie auch im Semi- und Leichtkontakt, kommt den Kampfrichtern die jährliche Punktrichter- und Kampfrichterausbildung zu gute.

Der am stärksten, mit den meisten Wettkämpfern, angetretene Verein war der Wushu Wesel, welcher auch im SV-Wettkampfbereich dominierte. So gab es dann auch in der Teamwertung, wobei die Wertungen für den SV- und den SK/LK- Wettbewerb zusammengelegt wurden, den ersten Platz für die Weselaner. Die Teamwertung:

1. Wushu Wesel
2. BTRR
3. Kung Fu Kian
4. SV 08/29 Friedrichsfeld
5. VfL 08 Repelen

Bleibt noch, dem Team des Ausrichters für die vorzügliche Ausrichtung des Turniers, großen Dank auszusprechen.



Beginn einer Stockabwehr





Selbstverteidigung trifft Kumite

Wieviel SV steckt in den Kumite? Wieviel Kumite steckt in der SV? Lassen sich SV und Kumite miteinander kombinieren?

Dies waren die Fragestellungen und das Thema des Lehrgangs in Raesfeld. Peter Scholz, in verschiedenartigen Kampfkünsten unterwegs und desgleichen Dan-Träger verschiedener Stile, ersann die Inhalte zu dieser Aufgabenstellung. Er, ferner 6. Dan Shaolin Kempo, führte die Lehrgangsteilnehmer von Beginn an souverän durch den Sonntagnachmittag. Schon beim lockeren Aufwärmen wurden die Erwartungen und Ideen zum Thema des Lehrgangs durch geschickte Fragen an die teilnehmenden Personen herausgearbeitet. Wegen der unterschiedlichen Herkunft der Teilnehmer, was die Kampfkunst anbelangte, gab es erwartungsgemäß recht verschiedene Ausführungen.

Das eigentlich Reizvolle begann mit dem Trainieren der ersten Ippon-Kumite in Verbindung mit verschiedenen Möglichkeiten der Selbstverteidigung. Bereits hier konnten die Lehrgangsteilnehmenden erkennen, aus welchem großem Repertoire der Referent schöpfte. Der Vorrat an einzelnen Techniken und Kombinationen damit, schien kein Ende zu nehmen.

So verhielt es sich auch bei der zweiten Ippon-Kumite. Verknüpfungen und Einbeziehung der Abläufe und Techniken aus der vorherigen Ippon-Kumite waren obligatorisch. Dazu gab es dem ungeachtet auf eindrucksvolle Weise einige neue Abläufe und Einzeltechniken.

Die Zeit verstrich wie im Fluge, so dass sogar eine mögliche Pause übersehen wurde. Es bereitete den Lehrgangsteilnehmern offenkundig viel Spaß, immer wieder aufs Neue gefordert zu werden. Darüber hinaus sah man Peter die Freude an, andere Folgen von bereits erlernten Techniken üben zu lassen. Dementsprechend ging es bis zur vierten Ippon-Kumite weiter. Auf diese Weise war die geplante Lehrgangszeit mehr als ausgenutzt.

Einige positive Bemerkungen zu diesem Lehrgang lauteten:

- Kumite wurden sehr gut, auch für Nicht-Kempoka, erklärt. Sehr viele weiterführende SV-Techniken.
- Neuer Aspekt von Shaolin Kempo, Inspiration für SV, gute Kombinationen, praxisnah.
- Kumite sind leicht zu kombinieren mit unseren SV-Kombinationen und können gute Stützen sein, da es sich um realistische Kombinationen handelt (ein Jiu Jitsu Trainer).
- super Lehrgang

Auch der Wunsch nach einem weiteren Lehrgang dieser Art wurde geäußert. Das sagt alles.

Peter bei der Technikdemonstration



Winterprüfung im Shaolin Kempo in Kleve

Die erste Dan-Prüfung 2022 der Fachschaft Shaolin Kempo fand mit einem Prüfling in Kleve statt. Zur geplanten Dan-Prüfung im Sommer gab es keine Anmeldung. Wir danken Frau Gerritsen und Jürgen Puff von der Abteilung Shaolin Kempo im 1. FC Kleve für die beispielhaft vorbereitete Austragungshalle.

Der Lehrausschuss der Fachschaft Shaolin Kempo beschloss mehrheitlich diese Dan-Prüfung stattfinden zu lassen, obwohl es nur einen angemeldeten Prüfling gab. So stellte sich Sascha Schelberg mit seinem Prüfungspartner Christian Gerritsen den Anforderungen zum 1. Dan. Für die geübte Prüfungskommission unter dem Vorsitz von Detlef Tomasik, 7. Dan, kein Problem. Detlef mit seinen beiden Beisitzern Heinz-Jürgen Nass, 7. Dan und Peter Scholz, 6. Dan, bewältigte das Programm locker und entspannt, so dass die Prüfung nach zwei Stunden mit der Vergabe der Urkunde und dem Passeintrag für den bestandenen Prüfling ihr erwartungsgemäßes Ende fand. Durch die zuvor stattgefundenen Dan-Vorbereitungslehrgänge war Sascha gut vorbereitet, so dass er sein Ziel souverän erreichte.

Der Lehrausschuss der Fachschaft Shaolin Kempo unter Leitung von Michael Mende gratuliert dem Prüfling zu seiner gezeigten Leistung und der bestandenen Prüfung. Wir wünschen darüber hinaus allen Kempoka weiterhin viel Spaß beim Training in ihren Vereinen und erhoffen auch reges Besuchen der angebotenen Verbandsmaßnahmen.



Prüfung einer Blockform



Sascha mit einer SV-Technik



Prüfling, Partner und Prüfer



Zeitenwende auch beim Goshin-Jitsu Verband

Günter Tebbe und Gerd Hövel verabschieden sich nach jahrzehntelanger Tätigkeit aus dem Vorstand des Goshin-Jitsu Verbandes

Eine Ära geht zu Ende! Bei der Jahreshauptversammlung des Goshin-Jitsu Verbandes hat der erste Vorsitzende Günter Tebbe (10. Dan) nach gut 30 Jahren an der Spitze des Verbandes nicht mehr für das Amt kandidiert. Mit nun 84 Jahren leitet er damit freiwillig einen Generationenwechsel im Vorstandsvorstand ein. Gerd Hövel (8. Dan, 66 Jahre), der lange Jahre beständig als Geschäftsführer an seiner Seite gearbeitet hat, verlässt ebenfalls den Vorstand.



Günter Tebbe

1983, als sich der Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen als erster Landesverband gründete, war Günter Tebbe neben Alfred Hasemeier, Walter Kusenberger, Rolf-Jürgen Krutwig und Martin Stein Gründungsmitglied des Verbandes. Die moderne Selbstverteidigung sollte über die Schranken der bis dahin schon etablierten Disziplinen Judo, Karate und Aikido hinaus entwickelt werden. Nach erfolgreichem Start geriet der Verband Anfang der 90er-Jahre in schwere Turbulenzen. In dieser schwierigen Zeit übernahm Günter Tebbe das Steuer und brachte den Verband mit Konsequenz und Durchhaltevermögen in ruhiges Fahrwasser.

Seitdem verstand es Günter durch seine ruhige und gelassene Art, den Verband – unterstützt von seinen Vorstandskollegen – ohne Querelen zu führen. Gerd Hövel hat als Geschäftsführer über lange Jahre hinweg die Vorstandsarbeit geprägt. Gemeinsam bildeten Günter Tebbe und Gerd Hövel über fast eine ganze Generation die starke Achse, die den Verband am Laufen gehalten hat. Sie haben stets gute und freundschaftliche Kontakte zu den Vorständen der anderen Sportverbände mit inhaltlich ähnlicher Ausrichtung gepflegt. Durch Kooperationen, wie gegenseitige Lehrgangsbesuche und den Austausch von Referenten, haben die beiden über die Grenzen des Goshin-Jitsu Verbandes hinaus ihren Beitrag zur Förderung der modernen Selbstverteidigung geleistet.



Gerd Hövel

Der Goshin-Jitsu Verband bedankt sich bei Günter Tebbe und Gerd Hövel für die jahrzehntelange Vorstandsarbeit. Im Rahmen der Jahreshauptversammlung wurde Günter Tebbe einstimmig zum Ehrenvorsitzenden gewählt. Damit dürfen wir hoffen, dass er uns auch weiter mit seinem umfangreichen Erfahrungsschatz beratend zur Seite stehen wird.

Im neu gewählten Vorstand übernimmt Ralf Müller vom TV Dellbrück den Vorsitz. Zum 2. Vorsitzenden wurde Frank Trimborn vom DJK Roland Köln-West und zum neuen Geschäftsführer Andreas Szaloki, ebenfalls vom TV Dellbrück, gewählt.

Martin Much

Einladung zur Verbandstagung 2023

des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes e.V.

Ort: Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg, Konferenzsaal (neben der Judohalle)

Tag: Samstag, 6. Mai 2023

Zeit: 10.00 Uhr, Ausgabe der Stimmkarten 9.15 - 9.45 Uhr

Tagesordnung

1. Eröffnung / Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung der Versammlung
 - 1.1. Begrüßung der Gäste und Mitglieder
 - 1.2. Gedenkminute
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Impulsreferat
4. Ehrungen
5. Feststellung der Stimmberechtigung durch den Rechtsausschuss
6. Genehmigung des Protokolls der Verbandstagung vom 7. Mai 2022
7. Entgegennahme der Berichte
 - 7.1. Aussprache zu den Berichten
8. Haushaltsrechnungen / Kassenprüfbericht
 - 8.1. Haushaltsrechnung 2022
 - 8.2. Bericht der Kassenprüfer
 - 8.3. Aussprache
9. Wahl eines/r Versammlungsleiters/in
10. Entlastung des Verbandsvorstandes
11. Neuwahl des Verbandsvorstandes
 - 11.1. Wahl eines Wahlausschusses
 - 11.2. Wahl der/s Präsidenten/in
 - 11.3. Wahl der Vizepräsidenten/innen
12. Wahl des/r Schatzmeisters/in
13. Wahl der Kassenprüfer/innen und Ersatzkassenprüfer/innen
14. Bestätigung der vom Präsidium berufenen Ressortleiter/innen und besonderen Beauftragten
15. Beschlussfassung über Satzungsänderungsanträge (müssen bis zum 6. Februar 2023 in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen)
16. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
17. Genehmigung des Haushaltsplanes 2023
18. Bestätigung der Ordnungen
19. Beschlussfassung über vorliegende Anträge (müssen bis zum 6. März 2023 in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen)
20. Sonstige Angelegenheiten

Hans-Werner Krämer / Benjamin Behrla / Jenny Frey
Verbandsvorstand NWJV

Delegiertenmeldung lt. Satzung § 7

Die Delegiertenmeldung muss bis zum 25.03.2023 in der NWJV-Geschäftsstelle, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, vorliegen!

Zur Verbandstagung des NWJV am 6. Mai 2023 in Duisburg meldet

der Verein Vereinsnummer:

als Delegierte(n):

E-Mail oder Telefon (für Rückfragen):

(in Druckschrift oder mit Schreibmaschine ausfüllen!)

Auszug aus der Satzung / § 7 Verbandstagung

3.d. Die Namen der Delegierten und etwaiger Ersatzdelegierter müssen der Verbandsgeschäftsstelle mindestens 6 Wochen (bis spätestens 25. März 2023) vor der Verbandstagung schriftlich mitgeteilt werden.

Nach diesem Termin kann ein Stimmrecht auf keinen Fall mehr gewährt werden.

Achtung: Bei fehlender Stärkemeldung oder Beitragsrückstand besteht kein Stimmrecht!

Vereinsstempel

(nur gültig mit Vereinsstempel)

Rechtsverbindliche Unterschrift:

Eine aktuelle Liste mit den vorliegenden Delegiertenmeldungen kann unter www.nwJV.de eingesehen werden.

LAND

Senioren-Cup

Bundesoffen mit internationaler Beteiligung

Ausrichter: PSV Bochum.

Tag: Samstag, 25. März 2023.

Ort: Sportzentrum Harpener Heide 5, 44805 Bochum.

Zeitplan: 10:30 - 11:00 Uhr Waage Männer Ü30/35/40/45 mit 1 Kilo Toleranz. 15:00 - 15:30 Uhr Waage Männer Ü50, Ü57 (neu) und Frauen Ü30/Ü40 – nach tatsächlichem Gewicht.

Vorwaage am Freitag, 24.3.2023, 20:00 - 21:30 Uhr alle Klassen (eine Waage) im Dojo des PSV Bochum, Harpener Heide 5, 44805 Bochum.

Mattenzahl: 2.

Startberechtigt: Frauen: Ü30 ab Jahrgang 1993 und Ü40 ab 1983; Männer: Ü30 (1989-1993), Ü35 (1984-1988), Ü40 (1979-1983), Ü45 (1974-1978), Ü50 (1967-1973) und Ü57 ab 1966.

Kampfzeit: 3 Minuten für alle AK.

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

Meldung: bis 17.3.2023 (Eingang) an Bezirksfachwart Uwe Helmich, Quellenstr. 5, 59077 Hamm, Tel.: 0 23 81 / 2 79 93 52, E-Mail: uwe.helmich@gmx.de mit Kopie an Jürgen Wagner, E-Mail: PSVBOJudo@arcor.de
Es sollte der E-Melder genutzt werden.

Meldegeld: 15,00 € je Teilnehmer/in, ist bis zum Meldeschluss auf das Konto des PSV Bochum: Sparkasse Bochum, IBAN: DE28430500010018302810, BIC:

WELADED1BOC, Stichwort: Senioren Cup 2023, zu überweisen. Nachmeldungen und verspätet eingehende Meldungen doppeltes Meldegeld, zu zahlen vor der Waage in bar.

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

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

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

Die Teilnahme richtet sich nach den jeweils gültigen Ordnungen.

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



Einladung zur NWDK-Delegiertenversammlung 2023

Datum: Sonntag, 19. März 2023

Zeit: Beginn 10:00 Uhr (Stimmkartenausgabe von 9:15 bis 9:45 Uhr)

Ort: Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg, Konferenzsaal (neben der Judohalle)

Für die Veranstaltung gelten die am 19. März 2023 aktuellen Bestimmungen der Coronaschutzverordnung – CoronaSchVO des Landes NRW sowie die Vorschriften der Sportschule Wedau.

Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung - Totenehrung
2. Ehrungen
3. Feststellung der Stimmberechtigung lt. Mitgliederliste und Meldung der Delegierten der Kreise
4. Feststellung der Beschlussfähigkeit
5. Genehmigung der Tagesordnung
6. Genehmigung des Protokolls der Delegiertenversammlung vom 1.5.2022
7. Berichte der Mitglieder des Verbandsrats
8. Bericht der Kassenprüfer
9. Genehmigung des Wirtschaftsplans 2023
10. Aussprache zu den Berichten
11. Wahl eines Versammlungsleiters
12. Entlastung des Vorstandes
13. Wahl einer Wahlkommission
14. Wahlen
 - 14.1 Präsident
 - 14.2 Vizepräsident
 - 14.3 Vorsitzender des Rechtsausschusses und vier weiterer Mitglieder des Rechtsausschusses
15. Wahl der Kassenprüfer und Ersatzkassenprüfer
16. Beschlussfassung über Satzungsänderungsanträge
17. Beschlussfassung über Anträge, die nicht unter Punkt 16 fallen
18. Hinweise bzgl. Ordnungen und Ausführungsbestimmungen
19. Festsetzung von Beiträgen und Gebühren
20. Verschiedenes

Anträge müssen dem Vorstand schriftlich spätestens am 20.2.2023 vorliegen.

Wilfried Marx, NWDK-Präsident

NWDR

Kreis Rhein-Ruhr

Vorbereitung zum 1. Kyu nach der neuen Graduierungsordnung mit dem Schwerpunkt „Wettkampf“

Ort: Judohalle des Steinbart-Gymnasiums (Landesleistungsstützpunkt), Realschulstr. 45, 47051 Duisburg.

Termine: 01.02.2023 - 22.03.2023, jeden Mittwoch.

Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr für U 15, 19:00 - 20:30 Uhr ab U 18. Prüfung auf Kreisebene am Mittwoch, 29. März 2023, 19:00 Uhr.

Referent: Stützpunktrainer Sebastian Heupp, 5. Dan.

Teilnehmergebühr: für die Prüfung 8,00 €
Mitzubringen: Gültiger Judopass (aktuelle Beitragsmarke!), weißer Judogi.

Anmeldung: nur über den Verein unter Angabe von Name, Vorname, Jahrgang und Datum der Prüfung zum 2. Kyu bis zum 30.1.2023 per E-Mail an KDV-Rhein-Ruhr@web.de

Kreis Steinfurt

Vorbereitungslehrgang 3. - 1. Kyu

Ausrichter: Judo Giants Ibbenbüren 1969 e.V.
Datum/Zeit: Samstag, 4. März 2023 Kata und Sonntag, 5. März 2023 Stand, Boden.

Zeit: an beiden Tagen 12:30 - 16:30 Uhr.

Ort: Schulstr. 25, 49479 Ibbenbüren.

Referenten: KDV und Stellvertreter.

Mitzubringen: gültiger Judopass (Tori und Uke) Judogi, Verpflegung.

Gebühr: 5,00 € pro Teilnehmer, zu zahlen vor Beginn des Lehrgangs an den KDV.

Anmeldung: bis zum 24.2.2023 an den zuständigen KDV Steinfurt.

Info: Für diesen Lehrgang werden 10 UE im Judopass vermerkt. Der Lehrgang ist ein Jahr gültig und kann zur Teilnahme an einer Vereinsprüfung genutzt werden.

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

Übersicht über kommende Programme, Projekte und Aktionstage. Hier finden Sie viele Informationen aus den Stadt- und Kreissportbünden und dem Landessportbund NRW gesammelt auf einer Seite. „Neben der Matte“ zeigt Ihnen, welche Möglichkeiten und Entwicklungen Ihren Verein außerhalb des Trainings auf die Überholspur bringen. Dabei werden Angebote aus dem Verbundsystem NRW, den Fachverbänden des Dachverbandes für Budotechniken und von Dritten ausgewählt, wenn sie eine allgemeingültige Relevanz für alle Vereine haben.

Die Plattform für soziales Engagement und Kooperation im Sport

Ein funktionierendes Vereinsleben und insbesondere sportliche Veranstaltungen – ganz egal ob groß oder klein – sind meist nur mit Unterstützung von ehrenamtlichen Volunteers möglich.



VOLUNTEERS

FOR LIFE

Volunteers fungieren dazu nicht nur als unverzichtbare Hilfskräfte für Großveranstaltungen, sondern helfen vom Ascheplatz im Ruhrgebiet bis hin zu internationalen Einsätzen. Sie sind Botschafter für soziale Werte und Fair-Play im sportlichen Alltag sowie nachhaltige Multiplikatoren in der Inklusionsarbeit, der kommunalen Gesundheitsförderung oder sonstigen gesellschaftlich wertvollen Einsatzgebieten.

Damit weiterhin Emotionen und Sporterlebnisse geschaffen werden, möchte die Plattform interessierte Personen in NRW den Zugang zu ehrenamtlichen Tätigkeiten und Großveranstaltungen im Sport vereinfachen.

Neben der Vermittlung von Volunteers und Veranstaltungen bietet die Plattform auch ein Kompetenzzentrum mit zahlreichen E-Learning-Angeboten.



„Lebendiges Projekt“ untersucht die Geschichte regionaler Sportfunktionäre und -funktionärinnen

Seine Geschichte ist verbunden mit gleichermaßen prominenten wie umstrittenen Namen des Sports: Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW), gegründet vor 75 Jahren (1947), dient seitdem für derzeit rund 17.700 Vereine als Interessenvertretung im Breiten- wie Leistungssport. Die ersten Präsidenten des LSB NRW waren von 1947 bis 1957 der ehemalige DFB-Präsident Peco Bauwens (1886-1963) sowie anschließend der langjährige NRW-Innenminister Willi Weyer (1917-1987), der gleich drei Jahrzehnte von 1957 bis 1987 dieses Ehrenamt bekleidet hatte.

Gemeinsam mit dem LVR-Institut für Landeskunde und Regionalgeschichte (LVR-ILR) widmet sich der LSB NRW ab 2023 der Geschichte seines Führungspersonals von den Gründerjahren bis in die 1960er Jahre. Die wissenschaftlichen Biographien werden in Form einer Sammlung (Themencluster) im Internetportal www.rheinische-geschichte.lvr.de allen Interessierten öffentlich zugänglich gemacht. Das vom LVR getragene Portal informiert über die Geschichte des Rheinlandes; mehr als 700 renommierte Autorinnen und Autoren haben bisher mitgeschrieben. Das gemeinsame Vorhaben ist als „lebendiges Projekt“ konzipiert: Die Ergebnisse werden stetig im Netz gespiegelt und sind kostenfrei abrufbar.

LSB-Vorstandsvorsitzender Dr. Christoph Niessen betont: „Für einen führenden Dachverband des organisierten Sports besteht naturgemäß ein besonderes Interesse, möglichst viele Details über die Anfangszeiten unserer vielschichtigen Organisation zu erfahren. Dabei ist es uns bewusst, dass nicht jede gewonnene Erkenntnis erfreulich sein kann. Aber eindeutiges Ziel muss eine möglichst transparente Aufarbeitung bleiben.“

»2.000 x 1.000 Euro für das Engagement«

Wertschätzung durch Förderung – Antragstellung ab sofort wieder möglich

Hinweise zum Förderprogramm »2.000 x 1.000 Euro für das Engagement« für Engagierte, Vereine, zivilgesellschaftliche Organisationen und Initiativen.

Knapp sechs Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen engagieren sich ehrenamtlich und leisten damit einen unverzichtbaren Beitrag für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Die Landesregierung hat das Ziel, diese Menschen mit ihren Organisationen und Initiativen zu unterstützen und die Rahmenbedingungen für ihr Engagement zu verbessern. Das Förderprogramm »2.000 x 1.000 Euro für das Engagement« ist ein Ergebnis der Engagementstrategie für das Land Nordrhein-Westfalen. Seit 2021 werden jährlich 2.000 Vorhaben zur Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements zu einem jährlich wechselnden Schwerpunktthema mit je 1.000 Euro gefördert.

Einen Antrag für das Jahr 2023 können Sie ab dem 1. Januar 2023 über das Förderportal engagementfoerderung.nrw stellen.



2.000 x 1.000 Euro für das Engagement in NRW

RUHR GAMES 23



**SEI DABEI,
WENN ES BEGINNT!**

**8.-11. JUNI 2023
LANDSCHAFTSPARK
DUISBURG-NORD**

Förderer:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Veranstalter:
REGIONALVERBAND
RUHR

