

Der

Budoka

K 10339

März 2023
4,80 €



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

SEITE 10

Judo:
Westdeutsche
Meisterschaften

SEITE 30

Hapkido:
NWHV-Lehrgang
in Harsewinkel

SEITE 32

Jiu Jitsu:
Kata-Lehrgänge
in Mülheim/Ruhr

Titelthema:
**NRW-Judoka
dominieren
bei Judo-DM**

Seite 4



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

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

AIKIDO

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.

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

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

Ralf Müller
Simonswiese 20
51427 Bergisch Gladbach
Mobil: 0178 6121225
E-Mail: info@goshin-jitsu.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

JUDO

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

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

KARATE

Karateverband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

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

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

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

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

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

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

JU-JUTSU

Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.

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

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

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

Sportdeutschland übt Tag für Tag aktive Solidarität

Am Jahrestag des russischen Überfalls auf die Ukraine hat DOSB-Präsident Thomas Weikert an die Opfer des Krieges erinnert und sich bei den vielen Engagierten in Sportdeutschland bedankt, die sich in ihren Sportvereinen für Zufluchtuchende aus der Ukraine im Breiten- und Spitzensport eingesetzt haben und weiter einsetzen: „Vor einem Jahr begann dieser schreckliche Krieg in Europa und wir gedenken heute der vielen Opfer. Gleichzeitig bin ich aber auch tief beeindruckt von der solidarischen Unterstützung, die Sportdeutschland gegenüber dem ukrainischen Volk, insbesondere ukrainischen Sportlerinnen und Sportlern, gezeigt hat. Vom kleinen Verein bis zum großen Verband, von privaten Fahrten über das Engagement von ‚Athletes for Ukraine‘ bis zum Training an Bundes- und Olympiastützpunkten für Spitzensportler/innen wurde und wird schnell und unbürokratisch geholfen. Dafür möchte ich heute allen Engagierten meinen Dank aussprechen.“ Zum Jahrestag traf sich der DOSB-Vorstandsvorsitzende Torsten Burmester in Begleitung von Staatssekretärin Juliane Seifert (BMI) am Olympiastützpunkt Berlin mit ukrainischen Athletinnen und Athleten zum persönlichen Austausch.

Der DOSB und die Stiftung Deutsche Sporthilfe hatten am 4. März 2022 einen Soforthilfefonds für ukrainische Sportler/innen aufgelegt, der aus Mitteln der Stiftung Deutscher Sport, der Landessportbünde und Einzelspenden auf rund 300.000 Euro anwuchs. Damit konnten Projekte bezuschusst werden, die von Vereinen oder Verbänden in Deutschland durchgeführt wurden und werden, um geflüchtete Athlet/innen kurzfristig unterzubringen und das Ankommen zu erleichtern. Ein eigens gebildeter Fonds-Beirat wählte über 70 Projekte (Stand: Februar 2023) aus dem Leistungs-, Breiten- und Paralympischen Sport in Sportarten in ganz Deutschland aus, die mit Mitteln aus dem Hilfsfonds gefördert wurden.

Grundprinzip war dabei stets die Eigenleistungen vor Ort durch Zuschüsse zu ergänzen. Unter anderem konnten so auch ukrainische Turner/innen, Sportgymnast/innen, Radsportler/innen, Handballer/innen, Boxer/innen oder auch Sportakrobat/innen ihr Training an Bundesstützpunkten und Olympiastützpunkten fortsetzen. Und auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von DOSB, Deutscher Sportjugend und Deutscher Sport Marketing packten mit an und füllten 550 Koffer und Sporttaschen mit Team-D-Sportkleidung für ukrainische Flüchtlinge. Im Spitzensportbereich motivierte Biathlon-Olympiasieger Jens Steinigen viele Sportler/innen wie Felix Loch, Tobi Angerer, Laura Dahlmeier, Aljona Savchenko, Francesco Friedrich oder Sergej Bubka im Verein ‚Athletes for Ukraine‘, um im Netzwerk internationaler Athletinnen und Athleten zu helfen.

„Unsere Verbände und die Strukturen des Leistungssports zeigen sich solidarisch und haben kurz oder längerfristig nach Deutschland gekommenen ukrainischen Sportler/innen eine gute Betreuung und Trainingsumgebung geboten, damit sie nicht durch den russischen Angriffskrieg um ihre sportliche Karriere gebracht werden“, sagte Burmester am Rande des Treffens. „Um diese Aktivitäten fortsetzen zu können benötigen wir mehr Unterstützung. Daher bin ich dankbar, dass Staatssekretärin Juliane Seifert heute zugesagt hat, dass diese Maßnahmen für ukrainische Spitzensportler/innen zukünftig unbürokratisch mit Bundesmitteln gefördert werden.“

Um auch in Zukunft Solidaritäts-Projekte insbesondere im Nachwuchs- und Breiten- und Spitzensport durchführen zu können, rufen wir unter dem Motto „Sportler helfen Sportlern“ weiterhin zu Spenden auf. Unter dem Stichwort „Ukrainehilfe“ und folgender Bankverbindung kann man sich beteiligen: Stiftung Deutscher Sport, IBAN: DE17 500 800 0000 961 826 00. **DOSB**

INHALT 3/2023

Der
Budoka

Verbände

Nordrhein-Westfälischer Judo -Verband	4
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	19
Nordrhein-Westfälischer Hapkido -Verband	30
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	32
Nordrhein-Westfälischer Ju Jitsu -Verband	35

Themen



Judo: Interview mit Martyna Trajdos: „Ein Mental Coach ist kein Magier“

SEITE 14

Ju Jitsu: Hanbo zum 80. Geburtstag von Dieter Call mit Dieter Call



SEITE 36

Krafttraining, Teil 142:
Floorpress (Bodendrücken) mit der Scheibe **17**

Impressum **29**

Protokolle/Ausschreibungen **39**

Bestellschein **42**

Titelseite: Einer der Höhepunkte bei den Deutschen Judo-Einzelmeisterschaften in Stuttgart: Das spannende Halbfinale der Klasse über 100 kg zwischen Jonas Schreiber von der SUA Witten (in weiß) und Daniel Udsilauri vom TSV Erbach dauerte acht Minuten. Schreiber erreichte das Finale mit einer Ippon-Wertung. **Foto: Falk Scherf**

Erfolgreichste DEM für den NWJV seit mehr als 30 Jahren

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) blickt auf die erfolgreichsten Deutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer seit der Wiedervereinigung vor mehr als 30 Jahren zurück. Bei den nationalen Titelkämpfen in der Stuttgarter SCHARRena gab es für die Judoka aus NRW fünf Gold-, zwei Silber und sieben Bronzemedailles. Acht fünfte und acht siebte Plätze und damit Platz eins im Medaillenspiegel der Landesverbände ergänzten das starke Ergebnis. Fünf von 14 Titeln, das sind 35 Prozent; 14 von 56 Medaillen, das sind ein Viertel; 16 von 56 Platzierungen auf den Rängen fünf und sieben, das sind 28 Prozent.

Deutsche Meister wurden Moritz Plafky vom JC Hennef (bis 60 kg), Agatha Schmidt vom JC 66 Bottrop (bis 63 kg), Alexander Gabler vom Remscheider Turnverein (bis 73 kg), Samira Bouizgarne vom 1. JC Mönchengladbach (über 78 kg) und Falk Petersilka vom 1. Godesberger JC (bis 100 kg). Deutsche Vizemeister sind Jano Rübo vom SSF Bonn (bis 73 kg) und Jonas Schreiber von der Sport-Union Annen (über 100 kg). Auf dritte Plätze kamen Helen Habib vom JC 66 Bottrop (bis 48 kg), Sophie Püchel vom TB Wülfrath (bis 57 kg), Alessio Murrone von der Sport-Union Annen (bis 60 kg), Mareike Reddig von der Sport-Union Annen (bis 70 kg), Hannah Schatten vom Velberter JC (über 78 kg), Melina Wien vom JC Koriouchi Gelsenkirchen (über 78 kg) und Martin Matijass vom JC 71 Düsseldorf (bis 90 kg).

Dieser Erfolg war nur möglich durch die optimale Betreuung und Unterstützung durch die Heim-, Stützpunkt- und Landestrainer, die zahlreich vor Ort vertreten waren. Moritz Plafky wurde von seinem Heimtrainer Kamen Kasabov gecoacht und in enger Abstimmung mit Landestrainer Florin Petrehele vorbereitet. Frank Urban coachte seine Athletin Agatha Schmidt. Florin Petrehele betreute seine beiden Athleten Alexander Gabler und Falk Petersilka, die er als Vereinstrainer schon jahrelang trainiert hat. Jasmin Grabowski wurde im vergangenen Jahr noch selbst Deutsche Meisterin, jetzt ist sie Trainerin am Landesleistungszentrum in Mönchengladbach und coachte ihre Nachfolgerin Samira Bouizgarne. Stefan Oldenburg führte Jonas Schreiber zur Deutschen Vizemeisterschaft und Eduard Matijass seinen Sohn Martin zu Bronze. Dies sind nur einige Beispiele der vielen engagierten Trainerinnen und Trainer.

Alexander Gabler gewinnt NRW-Finale gegen Jano Rübo

Alexander Gabler vom Remscheider TV konnte erfolgreich seinen Titel in der Klasse bis 73 kg verteidigen. Schon im ersten Kampf der Vorrunde kam es zur Neuauflage des Finalkampfes von 2022 gegen Yerrick Schriever vom TH Eilbeck. Gabler entschied die Begegnung für sich und zog später erneut in das Finale ein. Hier besiegte der 24-Jährige Jano Rübo vom SSF Bonn, im Vorjahr Dritter, und holte seinen zweiten DM-Titel.



Foto: Erik Gruhn



Jano Rübo (in weiß) besiegt im Viertelfinale nach 6:22 Minuten Levi Märkt aus Berlin
Foto: Falk Scherf



Agatha Schmidt gewinnt mit Haltegriff gegen Emily Gränitz von der Sport-Union Annen Foto: Erik Gruhn

Erster DM-Titel für Agatha Schmidt

Agatha Schmidt vom JC 66 Bottrop erkämpfte ihren ersten DM-Titel. Im Finale der Klasse bis 63 kg lag die 25-Jährige lange Zeit gegen Vivian Herrmann vom Garbsener SC, Deutsche Meisterin 2015 und 2016, mit Wazaari zurück. Wenige Sekunden vor Kampfende konnte die Vorjahresdritte aus Bottrop das Blatt noch wenden und erzielte die entscheidende Wertung.

Zweiter DM-Titel für Moritz Plafky und Falk Petersilka

In der Klasse bis 60 kg kam es zur Neuauflage des Finalkampfes vom Vorjahr zwischen Maximilian Heyder vom JC Naisa, vierfacher Deutscher Meister, und Moritz Plafky vom JC Hennef. Plafky ging mit Wazaari-Wertung in Führung und siegte nach einer Bestrafung für Heyder. Nach 2017 war es der zweite Titel für den Hennefer.

Falk Petersilka vom 1. Godesberger JC und George Udsilauri vom TSV Erbach bestritten das Finale der Klasse bis 100 kg. Der Bonner entschied die Begegnung in der Golden-Score-Verlängerung für sich und gewann nach 2020 seinen zweiten DM-Titel.



Falk Petersilka besiegte bereits nach 33 Sekunden Jan Goldhammer vom BAC Hockenheim

Foto: Falk Scherf



Im Halbfinale der Klasse bis 100 kg setzte sich Falk Petersilka mit Haltegriff gegen den Olympia-Zweiten Eduard Trippel vom JC Rüsselsheim durch

Foto: Falk Scherf



Moritz Plafky vom JC Hennef mit Uchi-mata im Halbfinale der Klasse bis 60 kg gegen Alessio Murrone von der Sport-Union Annen

Foto: Falk Scherf



Samira Bouizgarne gewann das Halbfinale der Klasse über 78 kg gegen Hannah Schatten vom Velberter Judo-Club
Foto: Erik Gruhn

Gelungenes Comeback für Samira Bouizgarne

Samira Bouizgarne vom 1. JC Mönchengladbach feierte in Stuttgart ein gelungenes Comeback und sicherte sich in der Klasse über 78 kg ihren ersten DM-Titel bei den Frauen. Im Finale besiegte die 23-Jährige Aylin Mill vom VfL Sindelfingen mit Würgetechnik.

Jonas Schreiber gewinnt Acht-Minuten-Halbfinale

In der Klasse über 100 kg setzte sich in einem spannenden Finale der Vizemeister von 2022 Losseni Kone vom SC Alstertal-Langenhorn gegen Jonas Schreiber von der Sportunion Annen, Dritter 2022 und Vizemeister 2020, durch. Der Wittener hatte in einem sehenswerten Halbfinale nach acht Minuten in der Golden-Score-Verlängerung Daniel Udsilauri vom TSV Erbach mit Ippon besiegt.

Die unterschiedlichen Farben der Wettkampfflächen in gelb und grün mit blauer Sicherheitsfläche sorgten für ein etwas ungewöhnliches Erscheinungsbild. Den Livestream im Internet gab es erstmals bei den Deutschen Meisterschaften nur gegen Bezahlung, was natürlich zahlreiche kritische Stimmen hervorrief.

Stuttgart war zum sechsten Mal in Folge Austragungsort der Deutschen Meisterschaften. Auch im kommenden Jahr sollen die Titelkämpfe der Frauen und Männer wieder am Neckar stattfinden.

Erik Gruhn



Das Halbfinale der Klasse über 100 kg zwischen Jonas Schreiber von der SUA Witten und Daniel Udsilauri vom TSV Erbach
Foto: Erik Gruhn



Die Kampfrichter-Riege des NWJV bei den Titelkämpfen in Stuttgart

Foto: Erik Gruhn

DEM-Medaillenspiegel

	Gold	Silber	Bronze	5.	7.
Nordrhein-Westfalen	5	2	7	8	8
Bayern	2	2	6	5	3
Württemberg	2	2	1	1	2
Hamburg	2	0	0	2	1
Niedersachsen	1	4	0	2	1
Brandenburg	1	0	4	0	1
Schleswig-Holstein	1	0	0	0	0
Sachsen-Anhalt	0	2	0	2	3
Hessen	0	1	4	1	2
Mecklenburg-Vorpommern	0	1	0	0	1
Sachsen	0	0	3	0	1
Baden	0	0	1	3	2
Berlin	0	0	1	1	2
Pfalz	0	0	1	1	0
Rheinland	0	0	0	1	1
Saarland	0	0	0	1	0
Bremen	0	0	0	0	0
Thüringen	0	0	0	0	0

Ergebnisse Frauen



bis 48 kg:

1. Katharina Menz, TSG Backnang / WÜ
2. Sarah Ischt, VfL Wolfsburg / NS
3. Helen Habib, JC 66 Bottrop / NW
3. Tabea Nika Mecklenburg, UJKC Potsdam / BB
5. Tanja Schmadel, Judokan Landau / PF
5. Jessica Lindner, JC Dudweiler / SA
7. Hannah Frobenius, TSV Großhadern / BY
7. Carolina Herter, Judoschule Roman Baur / WÜ



bis 52 kg:

1. Mascha Ballhaus, TH Eilbeck / HH
2. Annika Würfel, VfK „Bau“ Rostock / MV
3. Lena Djeriou, 1. JC Samurai Offenbach / HE
3. Nicole Stakhov, JC RBS Leipzig / SN
5. Leonie Zeller, TuS Holzkirchen / BY
5. Julia Mollet, DJK Eppelheim / BA
7. Lara Matilda Jetter, JSC Heidelberg / BA
7. Soraya Günther, SSF Bonn / NW



bis 57 kg:

1. Seija Ballhaus, TSV Großhadern / BY
2. Pauline Starke, Judo-Team Hannover / NS
3. Bettina Bauer, TSV Großhadern / BY
3. Sophie Püchel, TB Wülfrath / NW
5. Laila Göbel, Judo-Team Hannover / NS
5. Miriam Garmatter, Judo Crocodiles Osnabrück / NS
7. Felizitas Aumann, SV Halle / ST
7. Yara Slamberger, JC Leipzig / SN



bis 63 kg:

1. Agatha Schmidt, JC 66 Bottrop / NW
2. Vivian Herrmann, Garbsener SC / NS
3. Marie Klose, Homburger Turngemeinde / HE
3. Viktoria Folger, Sportfreunde Kladow / BE
5. Malin Fischer, SSF Bonn / NW
5. Celine Becker, JG Sachsenwald in der TSG Bergedorf / HH
7. Emily Gränitz, Sport-Union Annen / NW
7. Sarah Grünewald, TSV Altenfurt / BY



bis 70 kg:

1. Giovanna Scoccimarro, MTV Vorsfelde / NS
2. Friederike Stolze, SV Halle / ST
3. Mareike Reddig, Sport-Union Annen / NW
3. Bertille Murphy, TSV Großhadern / BY
5. Tayla Grauer, TSG Backnang / WÜ
5. Tanja Grünewald, TSV Altenfurt / BY
7. Monique Stella Zentgraf, SV Halle / ST
7. Mareike Schmidt, ESV Olympia Köln / NW



bis 78 kg:

1. Anna-Maria Wagner, KJC Ravensburg / WÜ
2. Teresa Zenker, SV Halle / ST
3. Julie Hölterhoff, Homburger Turngemeinde / HE
3. Raffaella Igl, TSV Abensberg / BY
5. Jana Grzesiek, Judo Team Erkelenz / NW
5. Eva Ronja Buddenkotte, JC 66 Bottrop / NW
7. Liane Heinz, TSV Leinfelden / WÜ
7. Jenny Scholten, JKG Essen / NW



über 78 kg:

1. Samira Bouizgarne, 1. JC Mönchengladbach / NW
2. Aylin Mill, VfL Sindelfingen / WÜ
3. Hannah Schatten, Velberter JC / NW
3. Melina Wien, JC Koriouchi Gelsenkirchen / NW
5. Selina Mangold, VfL Lahnstein / RL
5. Tatjana Schauer, SV Neuhaus/Rothenbruck / BY
7. Peppa Plöhnert, SV Halle / ST
7. Maren Eggert, VfL Hüls / NW

Meisterschaften 2023 in Stuttgart

Ergebnisse Männer

bis 60 kg:

1. Moritz Plafky, JC Hennef / NW
2. Maximilian Heyder, JC Naisa / BY
3. Alessio Murrone, Sport-Union Annen / NW
3. Maximilian Standke, KSC Asahi Spremberg / BB
5. Erik Hobein, Sport-Union Annen / NW
5. Benjamin Howard, TSV Abensberg / BY
7. Alexander Wegele, 1. JC Mönchengladbach / NW
7. Dominik Röder, JC Lauf / BY



bis 66 kg:

1. David Ickes, Budokan Lübeck / SH
2. Noel Schmidt, JC Kim-Chi Wiesbaden / HE
3. Lennart Slamberger, Judoclub Leipzig / SN
3. Viktor Becker, Judo Holzhausen / SN
5. Patrick Weisser, TuS Bad Aibling / BY
5. Lukas Romahn, Sport-Union Annen / NW
7. Sebastian Kunze, MTSV Aerzen / NS
7. Niklas Rink, Eimsbütteler TV / HH



bis 73 kg:

1. Alexander Gabler, Remscheider Turnverein / NW
2. Jano Rübo, SSF Bonn / NW
3. Michel Adam, Judo-Sportverein Speyer / PF
3. Luc Meyer, KSC Asahi Spremberg / BB
5. Yerrick Schriever, TH Eilbeck / HH
5. Levi Märkt, SC Bushido Berlin / BE
7. Pascal Bruckmann, 1. Judoteam Heidelberg/Mannheim / BA
7. Maximilian Murawski, Brühler TV / NW



bis 81 kg:

1. Timo Cavellius, PTSV Hof / BY
2. Tim Gramkow, TKJ Sarstedt / NS
3. Schamil Dzavbatyrov, TSV Großhadern / BY
3. Lukas Vennekold, TSV Großhadern / BY
5. Florian Schädlich, SV Halle / ST
5. Andreas Höhl, SV Blau-Gelb Darmstadt / HE
7. Leon Schreder, Homburger Turngemeinde / HE
7. Arsen Khachaturian, Erster Berliner JC / BE



bis 90 kg:

1. Tim Schmidt, UJKC Potsdam / BB
2. Fabian Kansy, TSV Großhadern / BY
3. Johann Lenz, TSV Großhadern / BY
3. Martin Matijass, JC 71 Düsseldorf / NW
5. Franz Haettich, TSV Bayer 04 Leverkusen / NW
5. Tom Droste, Dattelner JC / NW
7. Alexander Heidrich, PSV Duisburg / NW
7. Jonas Klein, ESV Siershahn / RL



bis 100 kg:

1. Falk Petersilka, 1. Godesberger JC / NW
2. George Udsilauri, TSV Erbach / WÜ
3. Jan Niklas Goldhammer, BAC 55 Hockenheim / BA
3. Eduard Trippel, JC Rüsselsheim / HE
5. Louis Mai, 1. Mannheimer JC / BA
5. Pierre Ederer, JSC Heidelberg / BA
7. Marvin Belz, UJKC Potsdam / BB
7. Leo Erdmann, BC Randori Berlin / BE



über 100 kg:

1. Losseni Kone, SC Alstertal-Langenhorn / HH
2. Jonas Schreiber, Sport-Union Annen / NW
3. Yvo Witassek, UJKC Potsdam / BB
3. Daniel Udsilauri, TSV-Erbach / WÜ
5. Marc Schatten, TSV Bayer 04 Leverkusen / NW
5. Paavo Plöhnert, SV Halle / ST
7. Sergej Kasper, Judokwai Elz-Hadamar-Limburg / HE
7. Robert Strohschein, PSV Rostock / MV



Fotos: Falk Scherf

Teilnehmerzahlen gehen wieder nach oben

Der Monat Februar stand ganz im Zeichen der Westdeutschen Einzelmeisterschaften. Den Anfang machte die U 21, gefolgt von der U 18. Diese beiden Maßnahmen wurden vom Lünener SV ausgerichtet. Am dritten Wochenende war der Judo-Club Nievenheim Gastgeber für die männliche und weibliche Jugend U 15. Erfreuliche Tendenz: In allen drei Altersklassen war eine deutliche Steigerung bei den Teilnehmerzahlen zu verzeichnen. Zusammengerechnet waren bei allen drei Maßnahmen insgesamt 97 Aktive mehr am Start als im vergangenen Jahr.

Bei den Frauen und Männern unter 21 Jahren wurden die Teilnehmer für die nationalen Titelkämpfe in Frankfurt (Oder) ermittelt. Waren im Vorjahr nur 85 Teilnehmer am Start, konnte mit 116 Sportlern eine deutliche Teilnehmersteigerung erreicht werden. Auf zwei Matten kämpften 40 Frauen und 76 Männer um die Medaillen und Platzierungen.

In der teilnehmerstärksten Gewichtsklasse bis 73 kg setzte sich Arthur Akopjan vom TSV Hertha Walheim im Finale gegen Nikita Džadin vom Selmer JC durch. Drei Titel sicherte sich der JC 66 Bottrop, zwei Goldmedaillen holten die Männer vom JC Schloß Neuhaus. Bei den Wettkämpfen gab es viele Ippons und nur wenige Golden-Score-Beggnungen, was für ein starkes Leistungsgefälle spricht.





Ergebnisse Frauen U 21

bis 48 kg:

1. Leticia Jung, Sport-Union Annen
2. Sophie Seemann, DJK Adler 07 Bottrop
3. Katherina Löb, 1. JC Mönchengladbach
4. Josephine Schlags, Pulheimer SC
5. Johanna Beck, THC Westerkappeln

bis 52 kg:

1. Alexandra Gross, JC Hennef
2. Emily McNamara, JC 71 Düsseldorf
3. Litzia Koslow, TSV Bayer 04 Leverkusen
4. Emilie Chevalier, DJK Hiltrop-Bergen
5. Lynn Böxkes, VfL Hüls
6. Keiko Fehr, Stella Bevergern

bis 57 kg:

1. Nehle Majken Wakup, JC 66 Bottrop
2. Marie Wehle, TV Wolbeck
3. Viktoria Onegow, JC Hennef
4. Verena Franke, Judo Sport Team Herten
5. Emilia Jung, Sport-Union Annen
6. Sarah Blaszkiewicz, Judo Team Wesseling

bis 63 kg:

1. Zoe Stockhausen, JC 71 Düsseldorf
2. Jana Katharina Iwanek, JC 66 Bottrop
3. Ria Rennebaum, TV Wickede
4. Lara Schulte, TuS Eichengrün Kamen
5. Alena Wolter, Sport-Union Annen
6. Paula Neuhaus, ESV Olympia Köln

bis 70 kg:

1. Ann-Sophie Stemplin, Brühler TV
2. Lilli Happe, Pulheimer SC
3. Carolin Hillebrand, DSC Wanne-Eickel
4. Nele Hack, Aachener JC

bis 78 kg:

1. Franziska Galla, JC 66 Bottrop
2. Melanie Collas, Velberter JC
3. Judith Suhrkamp, JC Bushido Köln
4. Anna Buitenhuis, Velberter JC

über 78 kg:

1. Judith Erpelding, Velberter JC
2. Malin Nieweler, Stella Bevergern

Ergebnisse Männer U 21

bis 60 kg:

1. Luke Cabecana, JC Wermelskirchen
2. Guillaume Hübner, Stella Bevergern
3. Nicolas Kutscher, JC 66 Bottrop
4. Falk Hobein, Sport-Union Annen
5. Lucian Gumny, PSV Duisburg
6. Julius Eschenfeld, Beueler JC

bis 66 kg:

1. Marc Ivtschenko, SSF Bonn
2. Bent Sachse, Sport-Union Annen
3. Leo Mattarei, Brühler TV
4. Ahmad Alerksosi, 1. JC Mönchengladbach
5. Dmitrij Fleischmann, Beueler JC
6. Phil Häger, JC Koriouchi Gelsenkirchen

bis 73 kg:

1. Arthur Akopjan, TSV Hertha Walheim
2. Nikita Djamin, Selmer JC
3. Nouri Günther, SSF Bonn
4. Ramadan Batu, Beueler JC
5. Dato Khvtisavrishvili, DSC Wanne-Eickel
6. Leif Schwarz, TSV Bayer 04 Leverkusen

bis 81 kg:

1. Rudi Weber, JC Schloß Neuhaus
2. Jonathan van Heek, Beueler JC
3. Bastian Sauerwald, JC 66 Bottrop
4. Jan Keding, TSV Hertha Walheim
5. Emil Keding, TSV Hertha Walheim
6. Christian Tränkner, Judo Team Wesseling

bis 90 kg:

1. Valeriu Capros, TSV Bayer 04 Leverkusen
2. Tom Hartmann, SSF Bonn
3. Arthur Distel, TB Wülfrath
4. Remus Buddenkotte, JC 66 Bottrop
5. Arne Schorn, TSV Bayer 04 Leverkusen
6. Florian Siebert, TuS Wichlinghofen

bis 100 kg:

1. Tymofii Hololobov, JC Schloß Neuhaus
2. Paul Lukas Welzel, Tbd. Osterfeld

über 100 kg:

1. Justus Galla, JC 66 Bottrop
2. Tim Leonard Schnapka, TuS Iserlohn
3. Timo Debelius, 1. JJC Lünen

Bei den Westdeutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer unter 18 Jahren wurden die Teilnehmer für die nationalen Titelkämpfe in Leipzig ermittelt. 72 Frauen und 112 Männer gingen auf vier Matten an den Start. Damit gab es eine Teilnehmersteigerung von 18 Judoka gegenüber den letzten Meisterschaften im September 2022. Die Landestrainer Jan Tefett (männlich) und Frank Urban (weiblich) nahmen ihr Nachwuchssteam für die Deutschen Meisterschaften unter die Lupe. In den oberen und unteren Gewichtsklassen war die Beteiligung wie gewohnt recht dünn.



Die meisten Starter traten in den Gewichtsklassen bis 55 kg und bis 66 kg an. Hier gab es jeweils vereinsinterne Finalkämpfe. Erik Grinkin vom JC Koriouchi Gelsenkirchen gewann in der Kategorie bis 55 kg gegen Vereinskamerad Mikkel Häger. In der Klasse bis 66 kg setzte sich Yuichi Yokoyama vom JC 71 Düsseldorf gegen Joris Kaiser durch.

Bei den Frauen holte der Deutsche U 18-Mannschaftsmeister JC 71 Düsseldorf vier Titel. Erfolgreich waren Frida



Reisz (bis 48 kg), Nina Güth (bis 52 kg), Janne Päfgen (bis 57 kg) und Polina Reyngold (bis 78 kg).

Bei den Männern verteidigte Phillip Pesterew vom TSV Hertha Walheim erfolgreich seinen Titel in der Klasse bis 60 kg. Jan Libuda von der Sport-Union Annen gewann nach der 66-kg-Klasse im vergangenen Jahr dieses Mal die Kategorie bis 73 kg. Bei den Frauen verteidigten Nina Güth (bis 52 kg), Franziska Galla vom JC 66 Bottrop (bis 70 kg) und Malin Nieweler von Stella Bevergern (über 78 kg) erfolgreich ihre Titel.

Ergebnisse Männer U 18

bis 46 kg:

1. Justus Hirschfelder, JC 66 Bottrop
2. Sven Manthey, Budo Mugen Gronau
3. Osman Osmanov, JC Bushido Köln
3. Sergej Scherer, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Celvin Oborovski, JV Siegerland
5. Eren Kirat, JJC Yamanashi Porz

bis 50 kg:

1. Julius Glaser, JC Wermelskirchen
2. Maximilian Gruber, JC 71 Düsseldorf
3. Felix Teigler, Stella Bevergern
3. Levin Michailow, BSG Benninghausen
5. Luca Schaff, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Ramzan Mezhev, Soester TV

bis 55 kg:

1. Erik Grinkin, JC Koriouchi Gelsenkirchen
2. Mikkel Häger, JC Koriouchi Gelsenkirchen
3. Bohdan Semenov, JF Siegen-Lindenberg
3. Elvir Abilov, Velberter JC
5. Mykola Bakhtin, JC Hennef
5. Mykita Alekseev, PSV Duisburg

bis 60 kg:

1. Phillip Pesterew, TSV Hertha Walheim
2. Kirill Gau, 1. JC Mönchengladbach
3. Julius Gruber, JC 71 Düsseldorf
3. Thies Funke, Sport-Union Annen
5. Ruben Muradyan, SSF Bonn
5. Timo Küpper, TSV Bayer 04 Leverkusen

bis 66 kg:

1. Yuichi Yokoyama, JC 71 Düsseldorf
2. Joris Kaiser, JC 71 Düsseldorf
3. Mehrnosh Golov, BSG Kleverland
4. Clemens Mauel, Brühler Turnverein
5. Marlon Fischer, JC 66 Bottrop
5. Roman Distel, TB Wülfrath

bis 73 kg:

1. Jan Libuda, Sport-Union Annen
2. Yoshiya Laleike, JC 71 Düsseldorf
3. Artem Dashutin, Sport-Union Annen
3. Leif Schwarz, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Mark Mikulinskiy, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Nikita Abermet, SV 1860 Minden

bis 81 kg:

1. Konstantin Distel, TB Wülfrath
2. Emil Keding, TSV Hertha Walheim
3. Elias Dräger, JC 71 Düsseldorf
4. Alexander Schnackenberg, Sport-Union Annen
5. Darian Michailow, PSV Herford
5. Peter Dresel, TV Brilon

bis 90 kg:

1. Paul Bügers, Tbd. Osterfeld
2. Henning Stoffels, BG Senshu Emmerich
3. Roman Enbrecht, JC Schloß Neuhaus
3. Silas Niehusmann, JKG Essen
5. Bela Höynck, Judoschule Bonn
5. Stefan Bil, PSV Herford

über 90 kg:

1. Lennard Ross, Senshu Hau
2. Tilo Wentzel, SV 08/29 Friedrichsfeld
3. Alexander Richter, Judoka Rauxel
3. Luis Hoffmann, TV Einigkeit Waltrop

Ergebnisse Frauen U 18

bis 40 kg:

1. Sina Chen, CJD Dortmund
2. Emely Mädel, TuS Wichlinghofen

bis 44 kg:

1. Gülfem Kalaycik, JC Koriouchi Gelsenkirchen
2. Muriel Klein, Samurai Bochum

bis 48 kg:

1. Frida Reisz, JC 71 Düsseldorf
2. Klara Erten, Soester TV
3. Cosima Hoeps, TSV Hertha Walheim
3. Verena Kahlert, PSV Gelsenkirchen
5. Finja Poth, PSV Duisburg
5. Marcella Bremen, JC Merksteint

bis 52 kg:

1. Nina Güth, JC 71 Düsseldorf
2. Leni Steiner, Soester TV
3. Nari Bröhl, SSF Bonn
4. Zoé Hadam, 1. Godesberger JC
5. Emma Becker, JC Wermelskirchen
5. Emma Schreiber, 1. JC Mönchengladbach

bis 57 kg:

1. Janne Päfgen, JC 71 Düsseldorf
2. Sophie Eifert, Stella Bevergern
3. Adele Akopjan, TSV Hertha Walheim
3. Mirja Hafner, JJC Yamanashi Porz
5. Anna Muradyan, SSF Bonn
5. Maika Bayerlein, JC 66 Bottrop

bis 63 kg:

1. Lea Wallenhorst, JG Ibbenbüren
2. Sveayrike Konrad, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Pauline Markfort, TV Wolbeck
3. Zoe Stockenhuasen, JC 71 Düsseldorf
5. Felicia Schumacher, JC 66 Bottrop
5. Tabea Feldhaus, Sport-Union Annen

bis 70 kg:

1. Franziska Galla, JC 66 Bottrop
2. Lilli Happe, Pulheimer SC
3. Clara Hopfinger, TSV Altenhagen
3. Lea Konert, 1. JC im TV Werne
5. Alexandra Zimbelmann, TSV GWD Minden
5. Erin Drzysga, Sport-Union Annen

bis 78 kg:

1. Polina Reyngold, JC 71 Düsseldorf
2. Anna Buitenhuis, Velberter JC
3. Annika Zwanziger, 1. JC Mönchengladbach
3. Lena Marie Picklapp, Dortmunder Budo SV
5. Lauren Tshiko-Mulu, PSV Bonn

über 78 kg:

1. Malin Nieweler, Stella Bevergern
2. Henriette Struckmeier, PSV Herford

In Dormagen wurden die Kämpfe der U 15 an zwei Tagen ausgetragen. Für diese Altersklasse gibt es keine nationalen Titelkämpfe, so dass die Gruppenmeisterschaften die höchste Wettkampfebene sind, für die sich die Sportlerinnen und Sportler zwischen elf und 14 Jahren qualifizieren können. 166 Jungen fanden sich am ersten Tag in der Halle der Bertha-von-Suttner-Gesamtschule ein.



„Die Steigerung bei den Teilnehmerzahlen war sehr gut. So konnte deutlich mehr gekämpft werden“, so der Landestrainer der U 15 Jens Malewany. „Ab den Halbfinals haben dann oft nur Kleinigkeiten über den Sieg entschieden.“

Seinen Titel verteidigen konnte in diesem Jahr nur Mohamad Shalabi vom Turnclub 1889 Kreuzau.

Am zweiten Tag ging die weibliche Jugend an den Start. 107 Teilnehmerinnen, nach 95 vor einem Jahr, kämpften auf vier Matten um Medaillen und Platzierungen. Lena Barnekow vom HLC Höxter verteidigte ihren Vorjahrstitel in der Klasse über 63 kg erfolgreich. Im Finale setzte sie sich bereits nach 37 Sekunden gegen Julie Lauer vom Judo Sport Team Herten durch.

Sarah Güth vom JC 71 Düsseldorf gewann nach der Klasse bis 40 kg im vergangenen Jahr dieses Mal die Konkurrenz in der Kategorie bis 44 kg. In einem vereinsinternen Finalkampf besiegte sie vorzeitig ihre Vereinskollegin Michelle Gruber. Auch Hannah Glauner vom JC Wermelskirchen fügte ihrer Medaillensammlung eine weitere Goldmedaille hinzu. Nach der Klasse bis 44 kg im Jahr 2022 siegte sie im Endkampf der Klasse bis 48 kg schon nach 14 Sekunden gegen Hannah Urban vom JC 66 Bottrop. Sarah Güth und Hannah Glauner holten damit jeweils ihren dritten westdeutschen U 15-Meistertitel in Folge.

Einige Medaillen gingen auch an Kämpferinnen und Kämpfer aus der Ukraine.

Text und Fotos: Erik Gruhn

Ergebnisse U 15 männlich

bis 34 kg:

1. Linus Erten, BSG Benninghausen
2. Linus Hoffmann, JC Holzwickede
3. Richard Zabel, JSC Leichlingen
3. Elwin Kuliev, 1. JC Mönchengladbach
5. Johan Glombik, JC Greven
5. Daniel Rempel, JC Hennef

bis 37 kg:

1. Artur Mora, 1. JC Mönchengladbach
2. Niklas Imbach, PSV Bonn
3. Abdelaziz Alkhalaf, Turngemeinde Münster
3. Jonte Horstmann, Turngemeinde Münster
5. Yahya Sayin, Pulheimer SC
5. Moritz Strey, TSV Bayer 04 Leverkusen

bis 40 kg:

1. Rasul Mezhiev, Soester TV
2. Phil Cabecana, JC Wermelskirchen
3. Tjark Konrad, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Anton Zinn, JC Welver
5. Chinguun Erdensogt, BG Senshu-Hau
5. Ben Weber, TSV Bayer Dormagen

bis 43 kg:

1. Elias Heister, TuS Neuss-Reuschenberg
2. Omar Duisenbin, PSV Herford
3. Bleron Iseini, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Arno Graff, JC Holzwickede
5. Halid Khadzhev, Shiai-Judo-Team Köln
5. Jonas Göbgen, TSV Bayer 04 Leverkusen

bis 46 kg:

1. Mohamad Shalabi, Turnclub Kreuzau
2. Yehor Semenov, JF Siegen-Lindenberg
3. Arsenii Polishchuk, JF Siegen-Lindenberg
3. Ramsan Akhmadov, TSV GWD Minden
5. Tim Van Husen, JC Koriouchi Gelsenkirchen
5. David Kvirikashvili, Turngemeinde Münster

bis 50 kg:

1. Adrian Hebler, JC Bushido Köln
2. Julian Hein, Judo Team Wesseling
3. Philipp Lausmann, JC Holzwickede
3. Mika Böckmann, JC Greven
5. Elias Seib, JC Hennef
5. Emil Karejva, TSV Hertha Walheim

bis 55 kg:

1. Lazare Kiladze, TuS Altenberge
2. Liev Kämmers, Sport-Union Annen
3. Benjamin Michailow, PSV Herford
3. Lars Matis, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Manuel Fornet-Ponse, 1. Godesberger JC
5. Luc Stockhausen, JC 71 Düsseldorf

bis 60 kg:

1. Tony Herbach, TSV Hertha Walheim
2. Serop Abel, JJC Yamanashi Porz
3. Nils Schumacher, Judoka Rauxel
3. Simon Martens, JC Greven
5. Lasse Wallenhorst, JG Ibbenbüren
5. Leonard Kreinbring, ESV Fortuna Euskirchen

bis 66 kg:

1. Lev Unterberg, TuS Altenberge
2. Giga Kiladze, Samurai Bochum
3. Silas Frieg, JC Wermelskirchen
3. Lukas Kauch, Judo Sport Team Herten
5. Lou-Ramon Kanthak, JG Ibbenbüren

über 66 kg:

1. Anton Albrecht, TV Einigkeit Dornap
2. Dusan Blagojevic, SV 1860 Minden
3. Bennet Waindcock, Velberter JC
3. Joshua Wibbe, TV Salzkotten
5. Fritz Blumenthal, Judoschule Bonn
5. Julian Graeber, Stella Bevergern

Ergebnisse U 15 weiblich

bis 33 kg:

1. Healow Knoef, BG Senshu Emmerich
2. Anastasija Bodiogic, DJK Hiltrop-Bergen
3. Jolina Sening, JF Siegen-Lindenberg
3. Julia Scheida, JC Wermelskirchen
5. Viola Marie Cirignotta, BFC Solingen
5. Lina von Trepka, Pulheimer SC

bis 36 kg:

1. Michelle Ens, JF Siegen-Lindenberg
2. Frieda Cassel, TV Wolbeck
3. Tina Jin, KSV 20 Erkenschwick

bis 40 kg:

1. Avgustina Kullas, SC Budokan Bocholt
2. Elodie Hamdan, 1. Godesberger JC
3. Maria Zimmermann, TG Neuss
3. Nourelhouda Bellabes, TuS Altenberge
5. Dorothee Ritter, JC Hennef
5. Svitlana Movchan, PSV Duisburg

bis 44 kg:

1. Sarah Güth, JC 71 Düsseldorf
2. Michelle Gruber, JC 71 Düsseldorf
3. Rania Oumachar, BG Senshu Emmerich
3. Lisa Beste, VfL Hüls
5. Leonie Kotz, Budo- und Bogensport Menden
5. Jasmin Baumann, TV Einigkeit Waltrop

bis 48 kg:

1. Hannah Glauner, JC Wermelskirchen
2. Hannah Urban, JC 66 Bottrop
3. Chiara Malzbender, TC Kreuzau
3. Sinem Bayraktar, Shiai-Judo-Team Köln
5. Jessica Friedmaan, JC Kempen
5. Elisaveta Pugatschow, Soester TV

bis 52 kg:

1. Julia Kutscher, JC 66 Bottrop
2. Mirra Alperovych, JC 66 Bottrop
3. Lotta Grage, TG Münster
3. Greta Lage, Stella Bevergern
5. Anneke Rescher, JC Kempen
5. Xenia Gummer, JJC Yamanashi Porz

bis 57 kg:

1. Sophie Schreiber, 1. Godesberger JC
2. Salima Günther, SSF Bonn
3. Mia Schipper, BG Senshu Emmerich
3. Finnja Stiller, Judoka Rauxel
5. Amal Daoudi, SC Westfalia Kinderhaus
5. Milaine Stockdiek, JG Ladbergen

bis 63 kg:

1. Svenja Keding, TSV Hertha Walheim
2. Leja Aluzaitė, Sport-Union Annen
3. Selina Zajcev, HLC Höxter
3. Nora Althoff, Stella Bevergern
5. Melina Mäntz, Jülicher JC
5. Alexandra Fondos, BSG Kleverland

über 63 kg:

1. Lena Sophie Barnekow, HLC Höxter
2. Julie Lauer, Judo Sport Team Herten
3. Greta Simsir, VfL Hüls
3. Amelie Chougui, JC Sakura Herzogenrath
5. Mia Oertz, Osterather TV
5. Johanna Schrey, JC Kempen



Interview mit Martyna Trajdos

„Ein Mental Coach ist kein Magier“

Der NWJV hat Martyna Trajdos als Mitarbeiterin für den Bereich „Mentale Gesundheit“ berufen. Sie wird bei ihrer Tätigkeit unterstützt durch Annika Hof zum Berge über das Programm „mentaltalent“ (www.dshs-koeln.de/mentaltalent). Die 33-jährige Hamburgerin lebt und trainiert seit 2009 in Köln. Im vergangenen Jahr hat sie ihre aktive Karriere in der Nationalmannschaft des Deutschen Judo-Bundes beendet. Unsere Athletiktrainerin Miryam Roper hat mit der früheren Europameisterin und Olympiateilnehmerin ein Interview zu ihrer neuen Tätigkeit geführt.

Martyna, willkommen im Team. Ich freue mich sehr, wie auch natürlich viele andere, dass du nun das Team des NWJV verstärkst. Wie kam es dazu?

„Im vergangenen Jahr habe ich eine sportpsychologische Ausbildung begonnen, die ich im Oktober als Sportpsychologische Expertin abschließen werde. Im Zuge dessen arbeite ich bereits mit Judoka aus Köln bzw. NRW zusammen. Außerdem habe ich das IOC Mental Health Zertifikat und einen Erste-Hilfe-Kurs zur Mentalen Gesundheit gemacht. Mit Erik Goertz bin ich schon seit längerem immer wieder über die Realisierung verschiedener Projekte und eine Zusammenarbeit im Gespräch. Ich freue mich, dass ich ihn und das Präsidium von der Notwendigkeit, sich zum Wohl der Athleten mit dem Thema auseinanderzusetzen, überzeugen konnte.“

Was genau sind deine Aufgaben?

„Mein Ziel ist es, dass Mentale Gesundheit und Mentales Training Hand in Hand gehen. Im Rahmen meiner geringfügigen Tätigkeit für

den NWJV werde ich vor allem konzeptionell arbeiten, Aufklärungsarbeit leisten und über Anlaufstellen für Betroffene informieren. Dabei bildet die Psychoedukation von Athleten, Trainern und Eltern einen wichtigen Ausgangspunkt. Durch (Leistungs-)Sport können psychosoziale Ressourcen von Kindern und Jugendlichen gefördert werden, gleichzeitig kann er aber auch Risiken für die mentale Gesundheit bergen. In einem ersten Schritt möchte ich mich an die Eltern von Nachwuchsjudoka wenden. Dazu biete ich im März ein Elterncoaching parallel zum Stützpunkttraining in Köln an. Weiter ist geplant, dass ich den NWJV in der Trainerfortbildung unterstütze und Themen wie „Umgang mit unterschiedlichen Typen von Athleten“ oder „Anzeichen von Übertraining“ einbringe. Schließlich prägen Trainer gerade im Nachwuchsbereich in besonderem Maße das Umfeld der Athleten und haben großen Einfluss auf ihre persönliche Entwicklung. Daneben werde ich bei Kadermaßnahmen Workshops zu mentalem Training anbieten. Natürlich können sich die Athleten auch selbst an mich wenden, wenn sie an einer sportpsychologischen 1-zu-1-Betreuung interessiert sind.“

Martyna Trajdos

Martyna begann mit zwölf Jahren in Hamburg Judo und wurde mit 19 Mitglied der deutschen Nationalmannschaft. Seit 2009 lebt sie in Köln und trainiert am Bundesstützpunkt. Ihre Karriere verlief alles andere als eine Bilderbuchgeschichte. Sie musste lernen, sich durchzukämpfen und hat sich all ihre Erfolge hart erarbeitet.

2015 wurde sie Europameisterin und gewann 2019 nach zwei fünften Plätzen in Folge WM-Bronze. Bei ihren zweiten Olympischen Spielen gewann Martyna mit der Mannschaft die Bronzemedaille im Mixed-Team-Event. 2022 beendete sie ihre aktive sportliche Karriere mit insgesamt 27 Medaillen auf der IJF World Tour.

Neben dem Leistungssport studierte die ehemalige Sportsoldatin an der Deutschen Sporthochschule Sport und Leistung (B. Sc.) und Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement (M. A.).

Du hast deine Masterarbeit über Mentale Gesundheit geschrieben und ein Konzept für den Deutschen Judo-Bund entwickelt, wie man auf die mentale Gesundheit der Athletinnen und Athleten achten kann. Wie bist du auf dieses Thema gekommen?

„Seit mehreren Jahren setze ich mich sowohl aufgrund meines Studiums als auch aus eigenem Interesse mit dem Thema Mentale Gesundheit auseinander. Auslöser war, dass ich ein Thema für meine Masterarbeit gesucht habe. Während meines Studiums habe ich in der Bewegungstherapie Erfahrungen gesammelt und dabei gesehen, welchen Einfluss Sport auf psychische Symptome und die Stimmung haben kann. Zur gleichen Zeit hat das Thema Mentale Gesundheit von Sportlerinnen und Sportlern an medialer Präsenz gewonnen. Das hat mir bewusst gemacht, wie stark psychische Beschwerden im Leistungssport vorhanden sind und wie sehr stigmatisiert das Thema Mentale Gesundheit im Judo ist. Als Masterarbeit habe ich daher einen Handlungsleitfaden zur Mentalen Gesundheit für den Deutschen Judo-Bund erstellt. Geplant hatte ich, die Masterarbeit 2020 nach den Olympischen Spielen zu schreiben. Durch die Verschiebung hat sich auch das verzögert, weil ich mich voll und ganz auf den Wettkampf konzentrieren wollte. Aber jetzt ist sie endlich fertig und abgegeben.“

Welche psychischen Beschwerden treten im Leistungssport im Vergleich zur Normalbevölkerung verstärkt auf?

„Im Judo, wie auch in anderen Sportarten mit Gewichtsklassen, treten Essstörungen verstärkt auf. Generell besteht im Leistungssport immer die Gefahr des Übertrainings, das depressive Verstimmungen mit sich bringen kann. Deshalb ist eine ausreichende Regeneration nicht nur für die körperliche Gesundheit und Verletzungsprävention enorm wichtig, sondern auch für die mentale Gesundheit. Um das Risiko des Übertrainings zu minimieren, muss das Training, also Belastung und Erholung gut geplant und gesteuert sein. Eine weitere Krisensituation, die im Leistungssport vermehrt auftritt, sind Verletzungen. Verletzungen können unter anderem zu Identitätskrisen und depressiven Verstimmungen führen, wenn man den Sport nicht ausüben kann. Sieht man die Verletzung nicht als Chance, kann es für den Sportler sehr schwer zu verarbeiten sein.“

Was gibt es bei Nachwuchsathletinnen und -athleten besonders zu beachten?

„Nachwuchsathleten befinden sich häufig in Übergangsphasen, also Zeiten, die von großen Veränderungen geprägt sind. Gerade dann ist die mentale Gesundheit von Jugendlichen besonders anfällig. Beispiele für solche Veränderungen, die kleine Krisensituationen auslösen können, sind das Verlassen des gewohnten Umfeldes, um aus dem Elternhaus ins Sportinternat zu ziehen, oder auch der Wechsel der Altersklasse. Daher ist es wichtig, ein supportives Umfeld für die Jugendlichen zu schaffen und präventiv zu handeln, damit es erst gar nicht zu einer psychischen Störung kommt. Psychoedukation und Entstigmatisierung spielen dabei eine übergeordnete Rolle. Aber auch der Umgang der Trainer mit den Athleten ist sehr bedeutsam, da sie als

junge Erwachsene in ihrem Charakter noch nicht vollständig gefestigt und dementsprechend leicht zu beeinflussen sind.“

Du hast von Präventionsmaßnahmen gesprochen, also macht es wahrscheinlich Sinn auch schon im Nachwuchsbereich, also U13 und U15 beginnen, die mentale Gesundheit zu fördern?

„Im Nachwuchs U13/U15 können wir altersgerecht mit der Persönlichkeitsentwicklung beginnen, den Athleten Eigenverantwortung beibringen und Wissen vermitteln, wie zum Beispiel die Bedeutung von Regeneration und Erholung. Außerdem können wir ihnen bewusst machen, wie wichtig es ist, einen Plan B zu haben. Athleten sollten sich nicht nur über den Sport identifizieren, sondern auch andere Aspekte ihres Ichs entwickeln.“

Neben der mentalen Gesundheit möchtest du auch die mentale Stärke der Athletinnen und Athleten fördern. Ist mentale Stärke nicht etwas, das ein/e Judoka mitbringen muss oder ist sie ebenso trainierbar wie zum Beispiel Kraft oder Ausdauer?

„Manche Athleten sind schon etwas gefestigter in ihrer Persönlichkeit, vielleicht auch von Hause aus etwas mehr in all ihren Prägungen unterstützt, da gibt es an weniger Stellschrauben zu drehen. Mentale Stärke ist aber definitiv trainierbar, Athleten können viele mentale Skills lernen, die sie in der Folge mental stark machen können. Allerdings gibt es natürliche Grenzen. Man wird aus jemandem, der sich nicht gerne körperlich betätigt, sicherlich keinen Leistungssportler machen. Grundvoraussetzung ist, dass eine gewisse intrinsische Motivation vorhanden ist, an sich zu arbeiten, sich weiterzuentwickeln und an die eigenen Grenzen zu gehen. Bis zu einem gewissen Grad kann man jemanden zwar von außen motivieren, wenn der innere Schweinehund mal besonders stark ist. Aber den Willen, den man für den Hochleistungssport braucht, kann man nicht erzwingen. Die Motivierten kann man auf jeden Fall in ihren Eigenschaften und Prägungen fördern und weiterentwickeln.“

Kannst du ein paar Beispiele für mentale Skills nennen, die du mit Judoka erarbeitest?

„Wir beschäftigen uns viel mit Coping-Strategien für Situationen, die im Leistungssport vorkommen und mit denen Sportler umgehen lernen müssen, wie zum Beispiel Niederlagen oder Siege. Vieles kann man mitbringen, aber genauso gut kann man Techniken erlernen. Die ganzen Vorbereitungen und Routinen vor dem Wettkampf wie Visualisierungen und Selbstgespräche sind alles Techniken, die den Sportler im Wettkampf stärken und weiter ausbilden. Viele neigen dazu, mit ihren Gedanken in die falsche Richtung abzuschweifen und den Fokus zu verlieren. Das können wir dann korrigieren. Auch an unseren Glaubenssätzen, unseren Überzeugungen, der inneren Stimme, die zu uns spricht, können wir arbeiten.“

Wie, ab wann und wie häufig sollte man mentales Training durchführen?

„Es gibt Athleten, die ohne Unterstützung auskommen bzw. andere, die sich auf mentales Training erst gar nicht einlassen wollen oder können. Deshalb sollte es wie in allen Bereichen des Leistungssports sehr individuell gehandhabt werden. Aus meiner bisherigen Erfahrung kann ich sagen, dass es Athleten sehr gut tut, wenn sie einmal die Woche oder alle zwei Wochen, je nachdem wie es in den Trainingsplan passt, Dinge besprechen können. Man sollte sich aber regelmäßig zu einem Coaching treffen. Und dann macht es Sinn, genauso wie wir Uchi-komi auf der Matte machen, unser Gehirn immer wieder zu trainieren. Ich gebe den Athleten dazu Hausaufgaben mit. Natürlich ist alles freiwillig, aber das mentale Training sollte idealerweise täglich durchgeführt werden. Das muss auch nicht lange sein. Man kann jeden Tag Visualisierungen üben oder zum Beispiel abends vor dem Zubettgehen an seinen Selbstgesprächen arbeiten. Dazu kann und sollte man die Dinge, die wir im Coaching besprechen, in den Trainingseinheiten aktiv umsetzen. Es reicht leider nicht, einmal darüber zu sprechen und dann zu hoffen, dass alles gut wird. Damit es sich festigt, muss es regelmäßig implementiert werden.“

„Das mentale Training sollte idealerweise täglich durchgeführt werden.“

Wie hilft dir deine eigene Karriere bei deiner neuen Aufgabe?

„Meine eigene Karriere ist oft ein Icebreaker. Ich sage ihnen, dass sie mir eigentlich alles sagen können, weil ich zu 90 Prozent die Dinge auch selbst erlebt oder bei anderen mitbekommen habe. Ich habe das Gefühl, dass sie bei mir weniger Hemmungen haben, offen und frei zu reden, weil sie wissen, dass ich Ähnliches auch schon erlebt habe. Das Verständnis einer Gewichtsklassensportart mitzubringen, ist nicht verkehrt. Ich profitiere von all den Erfahrungen, die ich gemacht habe und kann dadurch auf eine ganz besondere Weise für meine Athleten Empathie aufbringen. Ich weiß, was es heißt sich zu verletzen, wie sich Siege und Niederlagen anfühlen. Auf dem Weg zu den Olympischen Spielen bin ich durch diverse Höhen und Tiefen gegangen und habe während der Qualifikationsphasen sowohl vor Rio 2016 als auch vor Tokio 2020 selbst enormen Druck verspürt. Dadurch hoffe ich, den Athleten glaubwürdig vermitteln zu können, dass egal wie schlimm es sich in der Situation selbst anfühlt, alles wieder gut wird.“

In welchen Situationen hast du selbst von mentalem Training profitiert?

„Im Nachhinein wünsche ich mir, regelmäßiger mental trainiert zu haben. Meistens habe ich mich erst an einen Mental Coach gewandt, als es höchste Eisenbahn war und ich wirklich Bedarf hatte. Das ist auch das, was ich an meine Athleten weitergeben möchte. Früher hatte ich oft Konzentrationsprobleme. Von meinem Sportpsychologen habe ich dann Aufgaben bekommen, wie ich meine kleinen Blackouts im Training oder Wettkampf minimieren kann. Auch habe ich gelernt, wie ich mich aktivieren und meine Routinen verbessern kann. Als ich mit mentalem Training begonnen habe, konnte ich überhaupt nicht visualisieren. Ich erinnere mich, wie mein Psychologe sagte, jetzt stell dir mal vor, wie du deine Gegnerin wirfst. Aber ich wusste nicht, was er damit meinte, wie das überhaupt funktionieren sollte. Ich hatte nur ein schwarzes Bild vor Augen. Das klappt natürlich nicht von heute auf Morgen. Am Ende konnte ich meinen ganzen Wettkampf im Kopf durchkämpfen. Ich konnte mir vorstellen, wie ich meine Gegner besiegen möchte und das hat natürlich auch geholfen, nicht nur aus Zufall, die Leistung abzurufen, sondern Erfolg auch zu reproduzieren. Ich betone auch bei den Athleten, dass es ein langfristiger Prozess ist. Ein Mental Coach ist kein Magier. Mentale Stärke wird trainiert und perfektioniert wie Uchi-komi auf der Matte. Das musste ich auch lernen. Irgendwann hat man aber dann Routinen, auf die man sich verlassen kann.“

Was möchtest du Nachwuchsatletinnen und -athleten mitgeben, wenn sie sich entscheiden Leistungssport zu machen?

„Erstens: Seht Niederlagen als Chance. Krisensituationen sind schwer zu verarbeiten, das weiß ich. Du bist in deiner Blase und denkst, die Welt geht unter. Aber ich bin aus solchen Situationen immer stärker hervorgekommen. Wenn man nach so einer Krise wieder oben ankommt, sein Ziel erreicht, dann weiß man es umso mehr zu schätzen. Man kann dankbar sein für all die Erfahrungen, die man auf dem Weg dorthin gemacht hat. Dann: Handelt eigenverantwortlich und denkt mit. Kommt nicht zum Training und lässt euch nur berieseln, nach dem Motto „Mein Trainer regelt das schon“. Wer wirklich erfolgreich sein möchte, muss aktiv mitdenken und sich hinterfragen: „Wo kann ich mich noch verbessern?“ Zuletzt: Sucht euch einen Plan B, eine Karriere neben dem Leistungssport. Wir können Leistungssport nicht für immer machen. Wenn man sich ein Leben neben dem Leistungssport aufbaut, kann das extrem Druck nehmen. Ab und an hilft es, die Perspektive zu wechseln. Wenn man keinen Tunnelblick hat, kann man auch beim Judo eventuell kreativer sein und freier kämpfen.“

Unser Judo-Monatsrätsel / Lösungen aus Heft 1-2/2023, Seite 20

1. International Creative Media Award; 2. Potsdam; 3. gleiche Auslage; 4. Sarah Mäkelburg; 5. O-soto-gari; 6. Zwei Waza-ari ergeben einen Ippon; 7. 15; 8. Kraftzentrale; 9. Ko-uchi-maki-komi; 10. Bielefeld; 11. gelb; 12. Soto-maki-komi; 13. QR-Code; 14. 1. Dan; 15. Kata-gatame; 16. Big5; 17. Okuri-ashi-barai; 18. Hans-Peter Klöcker; 19. 3 Minuten; 20. Jan Libuda

Aus- und Fortbildungswoche in den Osterferien

Die erste NWJV Aus- und Fortbildungswoche startet in der zweiten Osterferienwoche in allen NWJV-Stützpunkten. Hier bietet sich eine Top-Chance zur Qualifizierung für interessierte Judoka, Trainerinnen und Trainer.

In allen Stützpunkten haben Judoka die Möglichkeit bei namenhaften Stützpunkt-, Landes-, Bundestrainern und Referenten ihr Wissen aufzufrischen, zu vertiefen und neue Kenntnisse zu gewinnen.

WER kann teilnehmen?

Alle interessierten Judoka mit und ohne Lizenz, angehende Trainerinnen und Trainer sowie Judoka, die am Stützpunkt trainieren.

WAS wird unterrichtet?

Die Themen orientieren sich an den aktuellen Judo-Inhalten der Bereiche Leistungs- und Wettkampfsport.

WAS kostet die Teilnahme?

Die Angebote stehen allen Judoka offen. Es werden keine Teilnahmegebühren - Ausnahme Trainer C- Lizenzverlängerung - erhoben. Einzige Teilnahmevoraussetzung ist ein gültiger Judo-Pass.

AUSNAHME: Lizenzverlängerung: Für Judoka, die ihre Trainer C- Lizenz verlängern möchten, fällt eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 30,00 € an. Hier muss eine Anmeldung über das NWJV-Lehrgangsportal (www.nwJV.de/qualifizierung/lehrgaenge) erfolgen (LG 11/23).

Vorgehensweise:

- Anmeldung über das NWJV-Portal: www.nwJV.de/qualifizierung/lehrgaenge/ - LG 11/23
- Sammeln von Lehrgangsstunden (während der Woche und/oder an der Abschlussveranstaltung)
- Eintrag vor Ort in den Judo-Pass bzw. in die Teilnehmerliste

ANMERKUNG: Für die Seminare am 11. und 12.04. sowie für die Abschlussveranstaltung am 16.04.2023 ist eine gesonderte Anmeldung per E-Mail erforderlich (Termin 11. und 16.04. an Angela Andree (angela.andree@nwJV.de) sowie Termin 12.04. an Carina Hagen (carina.hagen@nwJV.de)).

SONSTIGES: Parallel findet in der Woche die Ausbildung für die Trainerassistentinnen und Trainerassistenten statt (Nominierung durch die Bezirkskadertrainer) sowie der digitale Einstieg in die Trainer C-Grundausbildung (LG 21/23).

Der Gesamtplan der Aus- und Fortbildungswoche ist auf der NWJV-Webseite (www.nwJV.de) zu finden.

Bei Rückfragen melden Sie sich gerne bei Angela Andree, E-Mail: angela.andree@nwJV.de

„Die Welt ist eine Scheibe“

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

Floorpress (Bodendrücken) mit der Scheibe



Flach auf den Boden legen und die Knie anbeugen. Scheibe an der Seite mit beiden Händen fassen ...

Der Boden verhindert, dass die Arme unter die Waagrechte absinken und verstärkt dadurch die Belastung auf die letzte Phase des Drückens.

... und die Ellenbogen bis zum Boden ablassen. Aus der untersten Position wieder nach oben drücken.



Alternativ die Scheibe in der Mitte fassen und die Hände feste zusammenpressen.

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Neue Trainerstruktur im NWJV

Seit dem 1. Februar 2023 gibt es eine neue Trainerstruktur mit neuen Aufgabenbereichen im NWJV. Nach Genehmigung durch den Landessportbund NRW, der dem neuen Konzept zugestimmt hat, werden die Aufgabenbereiche neu aufgeteilt.

Eduard Matijass ist ab sofort Landestrainer U 23 und wird als Stützpunkttrainer des NWJV im BLZ die NWJV-Kaderathleten trainieren. Er fungiert als Schnittstelle für den Übergang vom U 21- zum Erwachsenenbereich und betreut am Bundesstützpunkt in Absprache mit den Bundestrainern und den zuständigen Landestrainern die NK 1- und NK 2-Athleten und Athletinnen. Zu seinem weiteren Aufgabenbereich gehören Betreuungsaufgaben bei Maßnahmen der Altersklasse U 21 und älter.

Jan Tefett und **Frank Urban** sind ab sofort für die Altersklassen U 18 und U 21 zuständig. Jan Tefett wird als Teamleiter den männlichen Bereich koordinieren, Frank Urban übernimmt den weiblichen Bereich. Diese beiden Teamleiter sind für die Jahresplanung, die Nominierung und die Maßnahmenplanung, -vorbereitung und -durchführung sowie die Einteilung der weiteren Trainer zuständig. Dabei werden sie von den Stützpunkttrainern der Landesleistungsstützpunkte und weiteren Honorartrainern unterstützt. Frank Urban bleibt weiterhin leitender Landestrainer.

Um einen noch besseren Übergang aus der U 15 in die nächste Altersklasse zu gewährleisten, wird **Jens Malewany** zum Landestrainer U 16 w/m und ist damit federführend für die Bundessichtungsturniere U 16. Er wird von den Bezirkstrainern U 15 weiterhin unterstützt. Weiterhin unterstützt er den U 18- und U 21-Bereich bei der Durchführung von Maßnahmen.

Florin Petrehele bleibt Landestrainer Frauen/Männer mit dem Blick auf Olympia 2024.

Miryam Roper ist weiter für den Athletikbereich im Verband verantwortlich. Im Team mit den Landes-, Stützpunkt- und Bezirkstrainern sowie dem Verbandsarzt ist sie für das Athletiktraining, das „Return-To-Sport“-Programm und die Screenings der NWJV-Kaderathleten (siehe „Budoka“ 1-2/2023) sowie Athletikkonzepte für den Nachwuchsbereich zuständig.

Durch diese neue Aufgabenstruktur soll eine noch bessere Verzahnung der verschiedenen Altersklassen angepeilt werden. Die neue Struktur verfolgt auch das Ziel, junge und engagierte bereits im Verein tätige Trainerinnen und Trainer an die Arbeit im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband heranzuführen und diese weiterzubilden.

Black Belt Camp: Die zweite Runde kommt!

Save The Date: 3.-9. Juli 2023 in Hennef

Im vergangenen Jahr fand in Hennef das erste ‚Black Belt Camp‘ statt. 29 Judoka aus ganz Nordrhein-Westfalen nutzten die Chance und arbeiteten in den acht Tagen hart. Am Ende des gemeinsam vom NWJK und NWJV organisierten Camps konnten alle die Prüfung zum 1. Dan erfolgreich ablegen.

Das Feedback zu der Maßnahme war sehr gut und so wird es in diesem Jahr auch wieder ein ‚Black Belt Camp‘ im Sommer geben. Vom 3. bis zum 9. Juli 2023 kann wieder in der Sportschule Hennef an der Technik für die Schwarzgurtprüfung gearbeitet werden. Das hochwertige Referententeam wird den geplanten 34 Teilnehmern in der ganzen Zeit mit Rat und Hilfe zur Verfügung stehen, so dass am Sonntag, 9. Juli dann die Prüfung in Hennef für die Teilnehmer stattfinden kann.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Lehrgangsanmeldung des NWJV: www.nwjk.de/qualifizierung/lehrgaenge



Black-Belt-Camp 2022 in Hennef

Foto: Frank Beyersdorf



Braungurtprüfung nach der neuen Graduierungsordnung

An den Landesleistungsstützpunkten fanden im Dezember die ersten Prüfungen zum 1. Kyu 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.

Jetzt fand auch am Landesleistungsstützpunkt in Mönchengladbach die erste Prüfung nach der neuen Graduierungsordnung statt. Eine Sportlerin und fünf Sportler absolvierten erfolgreich das Programm zum braunen Gürtel. Die Teilnehmer kamen vom TuS Reuschenberg und vom 1. JC Mönchengladbach.



Der Anfang ist gemacht

2023 hat gerade erst begonnen und schon stand eine Dan-Prüfung an. Die guten Vorsätze der elf Prüflinge sollten dort gleich mit Erfolg gekrönt werden – das hat allerdings nicht bei jedem geklappt. Sieben zum 1., drei zum 3. und ein Aspirant zum 4. Dan – so lautete die Bilanz von der Prüfung in Werl. Ein übersichtlicher Start in das neue Prüfungsjahr.

Die Teilnehmer gaben alles, um ihr gestecktes Ziel zu erreichen. Ob Kata, Theorie, Stand- oder Bodenprogramm, es war Vollgas angesagt, um zu bestehen, schließlich warfen die beiden Prüfungskommissionen einen kritischen aber wohlwollenden Blick auf die Leistungen. Die Prüfer sahen dann ein sehr gemischtes Niveau. Schon bei der Kata konnten einige Dan-Anwärter problemlos überzeugen, andere erlaubten sich den einen oder anderen Fehler und mussten dann im Restprogramm noch ein Schippchen drauf legen. Wieder andere mussten schon nach dem ersten Prüfungsfach die Segel streichen. Auch nach dem Restprogramm konnten die Prüfer einem Teilnehmer keine ausreichende Gesamtleistung bescheinigen. Insgesamt konnten somit drei Prüflinge das Ziel nicht erreichen. Es bestanden:



zum 1. Dan: Pia Benzgöl, Bente Pankewitz, Elisa Plattfaut, Isabell Wehofen und Kathrin Droschke;

zum 3. Dan: Christina Dargel und Igor Gutjahr;

zum 4. Dan: Matthias Reflex

Die Prüfer: Rainer Andruhn, José Pereira, Mirco Fabig, Heinz Aschhoff, Harald Klettke und Silke Schramm.



Große Ehre für Jörn Stermann-Sinsilewski

Wenn Jörn Stermann-Sinsilewski den weißen Judoanzug trägt, bringt ihn normalerweise wenig aus der Ruhe. Am letzten Januar-Samstag war der 47-Jährige aber doch nervös, als ihm im Kreis seiner Mitstreiter vom 1. Budo Club Eschweiler eine besondere Ehre zuteil wurde. NWDK-Präsident Wilfried Marx und NWJV-Vizepräsidentin Jenny Frey kamen mit vielen anderen aktiven Gästen in die Turnhalle Röhe, um ihm den 6. Dan zu verleihen.

„Der rot-weiße Gürtel ist im NWDK Kreis Aachen sehr selten“, weiß Stermann-Sinsilewski, dessen Frau Kerstin und Sohn Nils zu den ersten Gratulanten zählten. Der Ausgezeichnete praktizierte Judo schon 25 Jahre lang in seiner Heimat Leichlingen (Bergisches Land), bevor er 2007 Lehrer am Berufskolleg Eschweiler wurde und so in die Stadt und zum Budo-Club kam. Für den engagiert er sich seit 2010 als Vorsitzender mit großem Einsatz.

Unter seiner qualifizierten Leitung wurden Lehrgänge eingeführt, Kooperationen mit Schulen und Kitas abgeschlossen, Menschen mit Handicap in die Vereinsarbeit integriert sowie viele Wettkämpfe und außersportliche Aktivitäten organisiert. Sein größter eigener Erfolg auf den Matten war der EM-Titel 2017 in der Kime-no-kata mit Kata-Partner Volker Degenhart. Als Kata-Referent leitet der zum Nationalkader gehörende Stermann-Sinsilewski den neu gegründeten Kata-Stützpunkt in Eschweiler, an dem überregionale Talente gefördert werden. Er blickt voraus: „Den Stützpunkt möchte ich weiter ausbauen. Vielleicht werde ich nach der aktiven Zeit Wertungsrichter.“

Tim Schmitz (Eschweiler Filmpost) / Jörn Stermann-Sinsilewski



Kampfrichter starten in die neue Saison

Insgesamt 120 internationale und Bundes-A-Kampfrichter trafen sich in Hennef zum Bundeskampfrichterseminar. In vier Gruppen wurden die von der Bundeskommission zusammengestellten Videoszenen bearbeitet und diskutiert. Begleitet wurden die Teilnehmer von unseren internationalen A-Kampfrichtern und der Bundeskommission.

In einer Praxiseinheit stellte Katharina Marzok die neusten Interpretationen der IJF vor. Techniken und Situationen wurden natürlich auch praktisch nachgestellt, um ein Gefühl für die Technik und z.B. die Zeit in einer jeweiligen Situation zu bekommen. In einer weiteren theoretischen Einheit wurden die Ergebnisse des Pulse-Check vorgestellt und besprochen, einer Arbeitsgruppe, die Verbesserungen im Kampfrichterwesen vorantreibt.

Im weiteren Verlauf des Lehrgangs gab es einen geselligen Abend mit schönen Gesprächen mit neuen und alten Kollegen. Die Freude über den Präsenzlehrgang konnte man deutlich spüren. Die Kampfrichter starten nun sehr gut vorbereitet in die neue Saison 2023.

Astrid Behrla



NWJV-Kampfrichter-Lehrgang

Endlich wieder in Präsenz!

Nach zweijähriger Corona-Pause mit Online-Fortbildungen konnte Kampfrichterreferent Christian Freese 65 Bundes- und Landeskampfrichterinnen und -kampfrichter zum Lehrgang nach Köln einladen. Schon beim Betreten des Leistungszentrums war zu erkennen, dass hier an diesem Wochenende der Bär brummt. Nicht nur die Referees wollten wieder ins gewohnte Sportprogramm einsteigen. Judoka, Hockeyspieler etc. waren zugegen, und Küchenchef Ulli hatte mit seinem Team allerhand zu tun, um die hungrigen Sportlerinnen und Sportler zu beköstigen.

Nach der Begrüßung durch Christian Freese und Bekanntgabe der zwangsläufigen Änderungen der Räumlichkeiten und Streichung der Praxiseinheit mit Landestrainer Frank Urban, übergab er das Wort an unseren Präsidenten Hans-Werner Krämer.

Bundeskampfrichterreferent Stephan Bode musste die neuen IJF-Regeln in der Aula mit Erklärungen und Demonstrationen vorstellen. Für ihn und seinen Uke Christian mehr als ungewohnt – aber trotzdem effektiv. Auch die „Regelformulierungen der DJB-Kampfrichterkommission“ und die „Hinweise“ wurden teilweise dargestellt und sehr interessiert diskutiert. Die Diving-Regel wird sicherlich auf vielen Maßnahmen Fragen aufwerfen. Die Video-Analysen wurden von den Mitgliedern der NWJV-Kampfrichterkommission vorgestellt und fanden, wie gewohnt, in Gruppen statt. Erfreulich für uns, dass auch Videos von Deutschen Meisterschaften der Jugend gezeigt wurden, die unserer Matten-Realität näherkommen als die Aufnahmen der IJF oder EJU.

Der Test durfte natürlich nicht fehlen. Erstmals bestand die Möglichkeit die Antworten wahlweise per Papier oder zukunftsorientiert über einen Link im Internet zu bearbeiten. Auch hier wurde auf die Beantwortung mehrerer Fragen aus dem Jugendbereich Wert gelegt. Die Aspiranten für die Landes- oder Bundes-B-Lizenz hatten das Pech ihren Test in der Mensa absolvieren zu müssen, da hier einige Störfaktoren waren. Dennoch haben sie alle den theoretischen Teil ihrer Prüfung bestanden.



Der gemütliche Abend am Samstag war durch Christian Freese im Vorfeld angekündigt worden. Hier wurde gemütlich beisammengesessen und viel diskutiert. Nach der letzten Video-Einheit am Sonntag kam endlich die Erlösung und mit Jenny Frey Bewegung in die Gruppe: 60 Minuten Taiso waren eine willkommene und für etliche eine neue Körpererfahrung. Danke für die vielseitigen und teilweise ungewohnten Übungen. Die Testauswertung mit der Beantwortung offener Fragen löste bei einigen die notwendige Anspannung. In der Abschlussbesprechung des Lehrganges nannte Christian Freese bereits den angestrebten Termin für 2024.

Brigitte Müller

Vier Fragen an Titus

Titus Clemens, 19 Jahre, Kampfrichter

1. Kyu, Verein: JKG Essen

Wie bist Du dazu gekommen, Dich als Kampfrichter ausbilden zu lassen?

„Durch den Verein, Ralf Drechsler ist mein Trainer, der hat mich mal angesprochen, ob ich das machen will.“

Warum machst Du das?

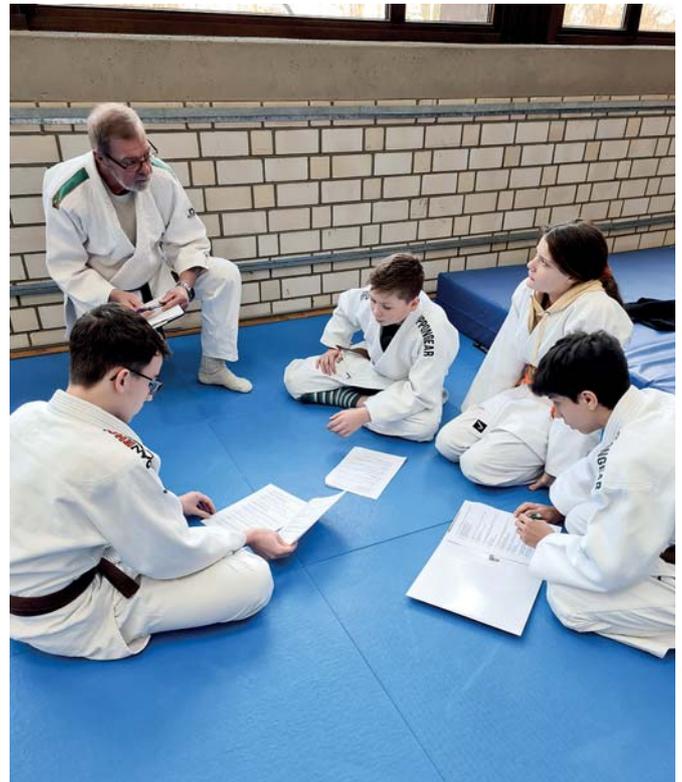
„Es macht Spaß, man kann als Kämpfer auch besser die Regeln nachvollziehen, usw.“

Was ziehst du daraus?

„Sich fokussieren, sich nicht beeinflussen lassen, das macht mich selbstbewusster.“

Hast Du einen Tipp an Gleichaltrige oder Jüngere?

„Vielleicht im Verein anfangen, dann sieht man, ob das Spaß macht, und dann einfach den Mut haben, es zu machen.“



Kampfrichter-Fortbildung in Witten

Zum Kampfrichter-Fortbildungslehrgang im Bezirk Arnberg hatte Astrid Behrla nach Witten eingeladen. Leider war die Teilnehmerzahl nicht so üppig wie vor der Coronazeit, aber dafür mit drei Anwärtern und einer Anwärterin aus dem Kreis Unna-Hamm-Dortmund deutlich verjüngt. Brigitte Müller und Karlheinz Stump begrüßten die Anwesenden und stellten die drei neuen Bezirkskampfrichter/innen vor: Sabrina Henke (1. SC Lippetal), Michelle Feldhaus (SUA Witten) und Kevin Werchau (Lüner SV Judo).

Die neuen IJF-Regeln mit den „Regelformulierungen der DJB-Kampfrichterkommission“ und den „Hinweisen“ wurden erklärt, teilweise dargestellt und sehr interessiert diskutiert. Die Videos von den Deutschen Meisterschaften der Jugend wurden in den Bereichen „Bewertung ja oder nein, Ippon, Wazaari und Bestrafung“ gezeigt und besprochen. Die Szenen zum Thema Diving wurden intensiv erörtert. Das Sokuteiki und seine Handhabung wurde von Sascha Rarkowski fachkundig erläutert.

Den Testbogen hatte Karlheinz Stump überarbeitet und die Knackpunkte bei bestimmten Fragen gekennzeichnet. Die Beantwortung fand in Zweiergruppen statt. Das Jugendteam hatte den Vorteil, in Frank Kraegenow einen sehr erfahrenen und kompetenten Mentor an der Seite zu haben. Bei der Besprechung der Fragen kam manch wichtige Diskussion auf.

Brigitte Müller





ARE YOU READY?





(WO-)MEN IN BLACK

Sie schützen die Judo-Welt vor Bearhugs und Diving.

Werde jetzt Teil der (WO-)MEN IN BLACK

www.nwjv.de

Isabell Thal und Finnja Stiller sind die Hoffnungsträger aus NRW

Im Heidelberger Olympiastützpunkt Rhein-Neckar fanden die Internationalen Deutschen Meisterschaften im Para-Judo statt. An den Wettkämpfen, die in Kooperation zwischen dem Deutschen Behindertensportverband und dem Deutschen Judo-Bund durchgeführt wurden, beteiligten sich in diesem Jahr insgesamt 50 Judoka aus neun europäischen Nationen. Pech hatte das italienische Nationalteam, das einen Tag zuvor aufgrund des Verdi-Streiks an den Flughäfen nicht anreisen konnte und kurzfristig absagen musste.

Zum zweiten Mal wurde die Veranstaltung im neuen olympischen Wettkampfformat ausgetragen. Das neue Wettkampfsystem, das bis zu den Olympischen Spielen 2024 in Paris gilt, kennt jetzt zwei Wettkampfklassen in getrennten Wettbewerben: J1 für blinde Judoka (vorher B1) und J2 für sehbehinderte Judoka (vorher B2). Klassifizierte B3-Judoka können zukünftig nicht mehr an den paralympischen Judo-Wettkämpfen teilnehmen.

Als weitere Maßnahme wurden die sieben olympischen Gewichtsklassen auf jetzt nur noch vier reduziert. Para-Judoka kämpfen nur noch in den Gewichtsklassen -60, -73, -90 und +90 kg (Männer) und -48, -57, -70 und +70 kg (Frauen). Männliche Judokämpfer in den Klassen bis 66 kg, bis 81 kg und bis 100 kg müssen sich nun entscheiden: Nehmen sie zukünftig sechs bis zehn Kilogramm ab, um eine Klasse tiefer zu kämpfen oder nehmen sie entsprechend zu, um überhaupt eine Chance in der höheren Gewichtsklasse zu haben. Gleiches gilt für die Frauen in den Gewichtsklassen bis 52 kg, bis 63 kg und bis 78 kg.

Von dieser Neuregelung ist auch Isabell Thal vom Budoka Höntrop betroffen. Die 23-jährige Studentin der Sportwissenschaften, die zum ersten Mal im Para-Judo an den Start ging, kämpft eigentlich in der 52-kg-Klasse. Für die Meisterschaft musste Isabell ein wenig abnehmen. Vielleicht lag es daran, dass sich Isabel gegen die frühere Olympiasiegerin und erstmals für die Schweiz startende Carmen Brüssig noch nicht durchsetzen konnte und am Ende den zweiten Platz belegte. Bundestrainerin Carmen Bruckmann war dennoch mit der Leis-



Isabell Thal mit Bundestrainerin Carmen Bruckmann

tung von Isabell zufrieden und sieht für die NRW-Athletin eine klare Perspektive für die Paralympics 2024 in Paris.

Paris 2024 kommt für die zweite NRW-Starterin Finnja Stiller von Judoka Rauxel sicher noch viel zu früh und selbst 2028 in Los Angeles scheint noch keine Perspektive zu sein. Welches Talent in der jungen Dame steckt, zeigt die Nachwuchskämpferin aber schon heute. Mit erst elf Jahren wurde Finnja in Heidelberg Internationale Deutsche Meisterin im Wettbewerb U 15 in der Klasse bis 57 kg.

Finnja fiel der Bundestrainerin bei einem „Sichtungslehrgang“ im November letzten Jahres auf und wurde von ihr zur Meisterschaft nach Heidelberg eingeladen. Wenn Finnja die augenärztliche Registrierung zu den Wettbewerben der Sehgeschädigten in der Klasse J2 schafft, wächst hier ein großes Talent heran, das bei den Paralympischen Spielen 2032 in Brisbane (Australien) mit einer echten Medailenperspektive an den Start gehen könnte.

Wolfgang Janko



Nachwuchstalent
Finnja Stiller



Landesmannschaftsmeisterschaft im ID-Judo in Oberhausen

Doppelsieg für Hünxe

Nach dreijähriger coronabedingter Unterbrechung gab es auch bei den offenen Landesmannschaftsmeisterschaften im ID-Judo den ersehnten Restart. Die letzten Mannschaftsmeisterschaften fanden anlässlich der 100-Jahr-Feier der DJK Dülmen in Dülmen statt, wo auch in den letzten Jahren alle ID-Mannschaftsmeisterschaften ausgetragen wurden. Da aber die neue Sporthalle in Dülmen noch nicht einsatzbereit ist, war es ein echtes Glück, dass der Turnerbund Osterfeld in Kooperation mit dem PSV Oberhausen einspringen und diese Veranstaltung übernehmen konnte.

Am Start waren 94 ID-Judoka aus 14 Vereinen in NRW, dazu kamen sechs Judoka vom Institut Verhagen aus den Niederlanden, mit dem es schon seit einigen Jahren eine sehr intensive Kooperation gibt. Häufiger im Jahr führen die ID-Judoka aus den Niederlanden und Nordrhein-Westfalen gemeinsame Kadertrainings in Venray (Niederlande) und in Leverkusen bzw. Bocholt durch.

Wie in den letzten Jahren üblich, wurde die Mannschaftsmeisterschaft auch in diesem Jahr als Einzelturnier durchgeführt. Gekämpft wurde in drei Wettkampfklassen, eingeteilt nach Art und Schwere der Behinderung. In den einzelnen Gruppen trafen zwei bis fünf Judoka aufeinander. Jeder musste gegen jeden kämpfen, kein Kämpfer schied vorzeitig aus, alle waren bis zum Ende dabei. Für jeden Sieg wurde dem jeweiligen Verein ein Punkt gutgeschrieben, unabhängig von der Wettkampfkategorie, so dass am Ende der Verein mit den meisten Punkten Landesmannschaftsmeister wurde. Frauen und Männer wurden dabei getrennt gewertet. Aber auch die Sieger der einzelnen Wettkampfklassen wurden mit Medaillen geehrt. Erst am Ende der Veranstaltung gab es Mannschaftspokale für die besten drei Männer- und Frauenmannschaften.

Zunächst kämpften die motorisch schwächeren Judoka der Wettkampfkategorie 3 auf zwei Matten um den Sieg und die wichtigen Mannschaftspunkte. Manche Kämpfe wurden in der Bodenposition durchgeführt, weil die Gleichgewichtsfähigkeit einiger Teilnehmer nicht genügend ausgebildet werden konnte. Besonders erfreulich, dass gerade hier besonders viele Nachwuchsjudoka an den Start gingen, so dass die Zukunft des ID-Judo in NRW gesichert scheint. Ohne Unterbrechung folgten anschließend die Kämpfe in der Wettkampfkategorie 2.

Zum Schluss gingen die Judoka der Wettkampfkategorie 1 an den Start. Hier war die rasante Entwicklung, die das ID-Judo in den letzten Jahren genommen hat, sehr gut zu beobachten. Schnelligkeit, Bewegungsdynamik und Wurfausführungen unterscheiden sich auf diesem Level kaum noch vom allgemeinen Wettkampfsport. Unter den Zuschauern war auch der Geschäftsführer des BRSNW Lars Wiesel-Bauer, der sich sehr beeindruckt von der Atmosphäre und den Leistungen der Athleten zeigte.

Einen besonderen Höhepunkt gab es noch gegen Ende der Veranstaltung. In der Klasse bis 90 kg kam es zum erwarteten Finalkampf zwischen zwei der besten ID-Judoka überhaupt, dem in Holland lebenden Franzosen Ifeanji Oguejiofor und dem Hünxener Timo Karmasch. Konnte Timo zu Beginn des Kampfs noch mit guten Angriffen beeindrucken, setzte sich Ifeanji im Laufe des Kampfes immer stärker

durch und konnte, wieder einmal, mit einem Körperwurf Timo vorzeitig besiegen.

Bei der Siegerehrung wurden zunächst alle Einzelsieger mit Medaillen geehrt. Am Ende wurden die drei punktbesten Mannschaften mit Pokalen geehrt und die neuen Landesmannschaftsmeister im ID-Judo verkündet. Zum ersten Mal in der jetzt 21-jährigen Geschichte der ID-Mannschaftsmeisterschaften konnte mit Budokan Hünxe ein Verein sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen den Titel gewinnen. Bei den Frauen landeten drei Mannschaften punktgleich auf dem dritten Platz, so dass die Addition der jeweiligen Wettkampfzeiten über den dritten Platz entscheiden musste. Glückliche Dritte und damit noch mit einem Pokal geehrt wurden die Frauen aus den Niederlanden vor der Lebenshilfe Essen und Bayer 04 Leverkusen.

Alle waren sich einig: Das war eine sehr erfolgreiche und absolut verletzungsfreie Judo-Veranstaltung. Ein großer Dank gilt dem Oberhausen/Osterfelder Team um Sergio Sessini, das diesen sehr gelungenen Restart der ID-Mannschaftsmeisterschaften in NRW mit seinem Engagement ermöglichte. Die Oberhausener Judoka sind schon bald wieder Ausrichter einer ID-Judo-Veranstaltung. Am 22. April folgen an gleicher Stelle die Landeseinzelmeisterschaft der ID-Judoka.

Wolfgang Janko



Timo Karmasch im Kampf gegen Ifeanji Oguejiofor Fotos: Maik Klaus

Acht Teams kamen zum Neustart

Nach dreijähriger coronabedingter Pause gab es auch bei den Landesschulmeisterschaften der Förderschulen für geistige Entwicklung endlich wieder einen Neustart. Statt der gewohnten 15 Schulen mit ca. 30 Mannschaften hatten sich immerhin wieder fünf Förderschulen mit insgesamt acht Teams zum Schulturnier in der Sportschule Duisburg eingefunden.

Zwar sind die coronabedingten Einschränkungen auch in den Förderschulen des Landes weitgehend aufgehoben, aber die Schülerschaft hat sich in den drei Jahren natürlich verändert, und viele Schulen haben erst seit kurzen wieder mit dem Judo-Training begonnen. Außerdem wurden in einigen Schulen aufgrund des Lehrermangels die Nachmittagsveranstaltungen gestrichen, und gerade hier finden meisten die Judo-Arbeitsgemeinschaften statt. Hinzu kommt, dass die Judowettkämpfe bei diesen Landesmeisterschaften nicht vor 10:00 Uhr morgens beginnen können und spätestens um 14:00 Uhr abgeschlossen sein müssen. Das führt leider auch dazu, dass Förderschulen, die weiter als 100 Kilometer von Duisburg entfernt liegen, aus zeitlichen Gründen kaum an den Meisterschaften teilnehmen können. Dennoch, acht Teams, zwei bei den Mädchen und sechs bei den Jungen, bedeuten einen guten Wiederbeginn und im nächsten Jahr werden es sicherlich wieder mehr Teilnehmer werden.

Da nur auf einer Judomatte gekämpft wurde, musste die eingesetzte Kampfrichterin Brigitte Müller, und die beiden Listenführer, Martina und Norbert Hück, an diesem Tag „Schwerarbeit“ verrichten, um die Schulmeisterschaften im vorgegebenen Zeitfenster durchführen zu können. Aber sowohl Listenführer als auch Kampfrichter lösten diese Aufgabe souverän. Es gab einen reibungslosen Ablauf, ohne jegliche Verzögerungen. Da es auch keinerlei Verletzungen gab, blieb lediglich der Mattenarzt Dr. Schirmer an diesem Tag „arbeitslos“. Auch der Geschäftsführer des BRSNW Lars Wiesel-Bauer ließ es sich nicht nehmen, mit einem kleinen Team die Meisterschaften zu besuchen.

Die beiden Mädchenmannschaften kämpften im Modus „Best of three“ zweimal gegeneinander. In beiden Kämpfen konnten die Wuppertaler Mädchen ihre Gegnerinnen aus Leverkusen, einmal deutlich und einmal äußerst knapp, besiegen, so dass die Schule am Nordpark Wuppertal die Landesmeisterschaft gewinnen konnte.



Kampfrichterin Brigitte Müller leitete souverän durch den Wettkampftag
Fotos: Erik Gruhn

Die sechs Jungenmannschaften kämpften in zwei Gruppen „Jeder gegen jeden“. In der Gruppe A setzte sich die Comeniusschule aus Essen mit knappen Siegen gegen die Mosaikschule aus Grevenbroich und die zweite Mannschaft von der Wuppertaler Schule am Nordpark durch. Dagegen gewann die erste Mannschaft der Wuppertaler Schule die Gruppe B knapp vor den Förderschulen aus Leverkusen und Hünxe.

In den Halbfinalbegegnungen setzten sich beide Teams der Gruppe A durch. Die Comeniusschule aus Essen siegte 3:2 gegen die Hugo-Kückelhaus Schule aus Leverkusen und im zweiten Halbfinale gewann die Mosaikschule aus Grevenbroich mit dem gleichen Ergebnis gegen die Wuppertaler Förderschule. Im abschließenden Finale waren die Schüler der Comeniusschule aus Essen zwar die Favoriten, aber letztendlich gewannen die Grevenbroicher Judoka mit einem 3:2-Erfolg überraschend die diesjährige Landesschulmeisterschaft. Alle fünf Finalkämpfe waren äußerst knapp und zeigten zwei ausgeglichene Mannschaften.

Der anwesende NRW-Landestrainer Frank Schuhknecht zeigte sich beeindruckt von den Leistungen der Schülerinnen und Schüler und konnte so manches Talent für den nordrhein-westfälischen ID-Kader entdecken. Vielleicht schaffen einige begabte Judoka demnächst den Sprung in den Kader. Allerdings ist es gerade im ID-Judo nicht nur eine Frage des Willens. Häufig scheitert der Wunsch an der fehlenden Mobilität. Das immer wiederkehrende Problem im ID-Judo: Wie komme ich wo hin?

Wolfgang Janko



Judolehrgang zum Erfahrungsaustausch

Tolle Ideen für das ID-Judo

Einmal im Jahr treffen sich Trainer, Übungsleiter der ID-Judoka und Sonder- und Sozialpädagogen zu einem Erfahrungsaustausch-Lehrgang in Hennef. So fanden auch dieses Jahr 22 Interessierte den Weg zur Sportschule, um an dem BRSNW-Wochenendlehrgang unter der Leitung von Dr. Wolfgang Janko teilzunehmen. In diesem Jahr standen auf dem Fortbildungsprogramm die Themen Prävention sexueller Gewalt (PSG), Inklusive Kata, Yoga für spezielle Zielgruppen und Bewegungsspiele in Gruppen.

Der Freitagabend begann mit einer sehr gelungenen Einführung in das Thema der „Prävention sexueller Gewalt“ durch den BRSNW-Referenten Dr. Georg Schick. Der Referent hatte das Thema so interessant und praxisnah aufbereitet, dass es ihm auch über vier Unterrichtseinheiten auch am Freitagabend locker gelungen ist, die Teilnehmer zur aktiven Mitarbeit zu motivieren.

Der Samstag stand ganz im Zeichen der Judo-Praxis. Der Morgen begann mit einem partnerschaftlichen Circuit-Training mit wechselnden Aufgabenstellungen mit kooperativen und konfrontativen Herausforderungen. Der mehrfache Deutsche Kata-Meister Sergio Sessini stellte die erste Gruppe der Katame-No-Kata vor. Die Gruppe Osae-komi-waza ist Bestandteil der inklusiven Deutschen Kata-Meisterschaften, so dass die anwesenden Trainer und Übungsleiter sich in die Techniken einarbeiten konnten.



Sergio Sessini demonstriert die Katame-No-Kata



Am Nachmittag standen Bewegungsspiele in Gruppen auf dem Programm. Judoka, die in Judo-Gruppen ihren Reha-Sport betreiben wollen, kommen meistens mit der ärztlichen Verordnung der „Bewegungsspiele“, so dass es immer wieder einen großen Bedarf an neuen und interessanten Spielen gibt.

Nach der Kaffeepause stand Yoga auf dem Lehrgangsprogramm. Falls die Teilnehmer glaubten, nun einen entspannten Abschluss ihrer praktischen Einheiten zu finden, wurden sie schnell eines Besseren belehrt. Yoga-Lehrer Frank Sondermann machte durch seine intensiven Übungen schnell deutlich, dass auch Yoga ein bewegungsintensiver Sport sein kann, der den ganzen Körper und eine umfassende Konzentration erfordert.

In den abschließenden theoretischen Inhalten wurden die anstehenden Maßnahmen für das Jahr 2023 vorgestellt und besprochen. Für das Sportjahr 2023 gibt es im ID-Judo in NRW wieder eine Vielzahl von Lehrgängen, Turnieren und Meisterschaften. Auch national und international entwickelt sich ID-Judo immer ausgeprägter. Ziel der ID-Judoka in NRW ist die Teilnahme an den Paralympischen Spielen. Klaus Gdowczok stellte sein Ikon-Konzept vor, mit Unterstützung des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) und der Internationalen Judo-Föderation (IJF) bereits 2024 bei den Paralympischen Spielen in Paris einen Demo-Wettbewerb ID-Judo zu ermöglichen, um ab 2028 in Los Angeles ID-Judo in die Wettbewerbe der Paralympischen Spiele aufzunehmen.

Bei der anschließenden Lehrgangsauswertung blickten alle auf ein interessantes und sehr schönes Wochenende zurück. Im Namen des Lehrgangslleiters ein Dankeschön an alle Trainer und Übungsleiter für die engagierten Anregungen und tollen Ideen für das ID-Judo.

Wolfgang Janko



Original & Fälschung



ORIGINAL

Unser Bilderrätsel-Foto entstand vor 25 Jahren bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften der Frauen und Männer in der Bonner Hardtberghalle. Es zeigt den damaligen Nachwuchs des Beuler JC bei der Eröffnungsfeier. Wer findet die acht Fehler auf dem unteren Bild? Die Lösung gibt es im nächsten „Budoka“. (Foto: Erik Gruhn)



FÄLSCHUNG

Judoka treten in der Kraftzentrale an

In drei Monaten findet Europas größtes Sport- und Kulturfestival für Jugendliche im Landschaftspark Duisburg-Nord statt. Über 5.000 Sportlerinnen und Sportler in 18 Sportarten werden vom 8. bis 11. Juni 2023 zur fünften Auflage der Ruhr Games erwartet. Nach 2019 ist der Landschaftspark Nord in Duisburg zum zweiten Mal Austragungsort dieses Sport- und Kulturevents. Vor vier Jahren fanden 110.000 Besucher den Weg auf das alte Industriegelände.

RUHR GAMES 23

Der veranstaltende Regionalverband Ruhr stellte den Veranstaltungslogan „Sei dabei, wenn es beginnt!“ vor. „Wir wollen Kultur, Sport und Jugendbegegnung miteinander verknüpfen“, sagt Stefanie Reichart, Referatsleiterin für Kultur, Sport und Industriekultur beim Regionalverband. Frank Jebavy von der Geschäftsbereichsleitung des Landschaftsparks ergänzt: „Be-

reits 2019 haben die Ruhr Games für eine einzigartige Nähe zwischen den Sportlern und dem Publikum gesorgt. Sport und Kultur haben den gesamten Landschaftspark für sich eingenommen.“

Die Top-Acts der Eröffnungsveranstaltung wurden bekanntgegeben: Die Giant Rooks aus Hamm sind aktuell eines der heißesten Themen des deutschen Indie-Pops. Die Kieler Leoniden machen ihren unverwechselbaren Indie-Rock-Sound live zum Erlebnis. Die Stars der Eröffnung bilden den Auftakt für ein facettenreiches und hochkarätiges Kulturprogramm. Im Fokus stehen dabei neue und urbane Kunstformen wie Digitale Kunst, Street Art, Urban Dance, Tape Art und Graffiti sowie Workshops und Partys für Besuchende, Sportlerinnen und Sportler. Zu allen Programmpunkten ist der Eintritt frei!

Bei den Judo-Wettkämpfen in der Kraftzentrale wird ein Bundessichtungsturnier für U 17 männlich und weiblich ausgetragen sowie ein Mixed-Team-Wettbewerb U 17 der Landesverbände.

Weitere Informationen unter www.ruhrgames.de

„ReStart - Sport bewegt Deutschland“

1000 € für 4000 Vereine und Sportvereinschecks

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.

Ab sofort können zudem Sportinteressierte sogenannte „Sportvereinschecks“ in den Vereinen einlösen. Im Zuge der zweiten Säule stehen 150.000 Sportvereinschecks zum Download zur Verfügung und können als Zuschuss für eine Vereinsmitgliedschaft oder Kursgebühr eingelöst werden.

Weitere Informationen unter www.lsb.nrw/medien/news/artikel/restart-sport-bewegt-deutschland

Neue Zielvereinbarung für den Sport in NRW

Als langjährige Partner haben sich die Landesregierung Nordrhein-Westfalen und der Landessportbund NRW auf eine „Zielvereinbarung Sport 2023 bis 2027“ mit insgesamt zehn Schwerpunktthemen verständigt. Im Rahmen der LSB-Mitgliederversammlung in Mülheim an der Ruhr wurde die Vereinbarung unterzeichnet, die durch ein gemeinsames Verständnis für die zukünftige Gestaltung des Sports in Nordrhein-Westfalen gekennzeichnet ist.

Sie soll die Bedingungen für den Vereins- und Verbandssport, aber auch für alle anderen Sportinteressierten im Land weiter verbessern. Für die vereinbarten Vorhaben von Bewegungsangeboten für Kinder und Jugendliche über die Qualifizierung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bis zu Fortschritten bei der Digitalisierung der Sportvereine stellt das Land für die laufende Legislaturperiode von 2023 bis 2027 jährlich rund 47 Millionen Euro bereit.

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 Verlags. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, die Einspeicherung und Verarbeitung in Datensystemen.



Kinder, Jugendliche und Erwachsene trainierten Seite an Seite

Zum Auftakt des neuen Jahres trafen sich 35 Hapkido-Sportler aus NRW in Harsewinkel zum diesjährigen stilübergreifenden Lehrgang des Nordrhein-Westfälischen Hapkido-Verbandes.



Kinder, Jugendliche und Erwachsene trainierten dabei Seite an Seite, um die Hapkido-Gemeinschaft zu stärken. Ein Lehrgangskonzept, welches sich in den letzten Jahren bewährt hat. Die Themen waren dabei sehr vielfältig und interessant.



Der Lehrgang wurde von der technischen Leiterin des Nordrhein-Westfälischen Hapkido-Verbandes organisiert und vom TSG Harsewinkel ausgetragen.



Als Referenten des stilübergreifenden Lehrgangs waren auf der Matte: Sebastian Bischof, 4. Dan aus Bielefeld, Fabian Ludolph, 4. Dan aus Paderborn, Bernd Große-Daldrup Hemker, 4. Dan aus Coesfeld, Janis Horch, 3. Dan aus Herzebrock, Truc Lam Dang, 2. Dan aus Bielefeld sowie Nils Schürer, 1. Dan aus Harsewinkel.



Referiert wurden Themen rund um Handtechniken in der Selbstverteidigung. Dabei hatte jeder Referent Techniken aus seinem Hapkido-Stil mit einfließen lassen.



Es wurden klassische Verteidigungen gegen Fass- und Schlagangriffe trainiert, Abwehr mit Hilfe eines Kurzstocks und Techniken, um einen potenziellen Angreifer in die Bodenlage zu bringen.



Zudem gab es eine Einheit mit Fußtechniken, in welcher die erste Form, Schock-Sul Il Hyong, gemeinsam gelaufen wurde. Als Abschluss des eintägigen Lehrgangs wurden Kombinationen aus Bewegungsschule und Konterangriffen geübt. Ein ausgefülltes Programm, welches wieder einmal viel Freude bereitet hat.

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





Gruppenbild Kata 2



dem Verteidigung, Angriff und Gegenangriff in festgelegter Abfolge und Ausführungsart geübt werden. Das Üben der Kata zwingt Tori und Uke, die immer gleiche Situation ohne Abweichung zu wiederholen. So werden bestimmte Grundprinzipien des Jiu Jitsu über einen langfristigen Prozess verinnerlicht. Wer Kata übt, trainiert zunächst die Einzeltechniken, verbindet diese zur vorgeschriebenen Form und schließlich, wenn der Ablauf der Form erlernt ist, beginnt der Feinschliff, das eigentlich Wichtige an der Kata: die Loslösung vom rein technischen Aspekt des Übens mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung hin zu einer Verinnerlichung der Harmonie.

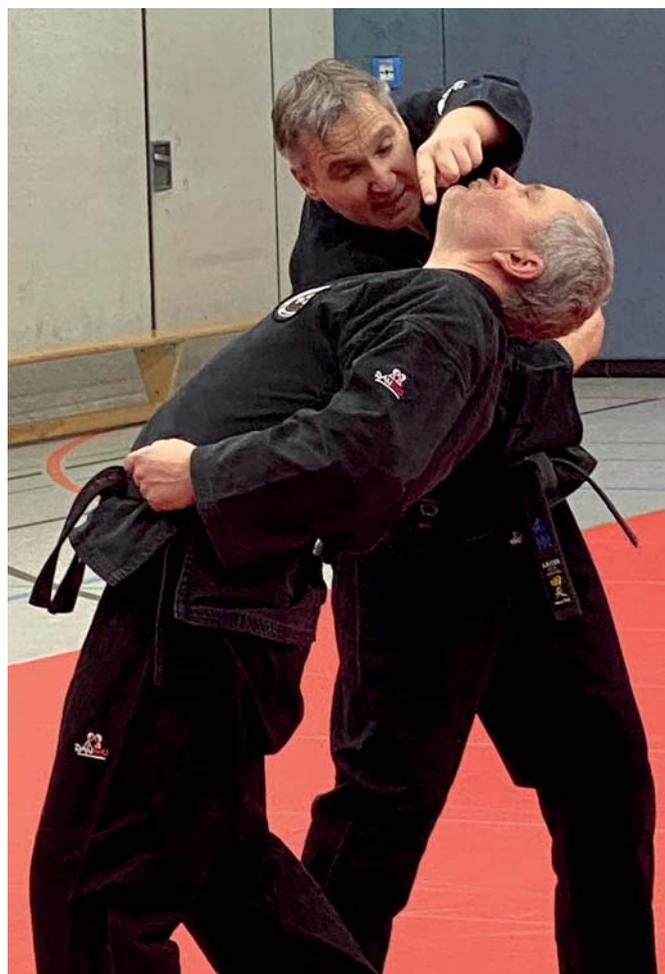
Kata-Lehrgänge mit Frank Reichelt in Mülheim an der Ruhr

„Der Reisende ins Innere findet alles, was er sucht, in sich selbst. Das ist die höchste Form des Reisens.“ Betrachtet man diesen Aphorismus des Laotse – und überträgt ihn auf das Jiu Jitsu –, so kommt man nicht umhin, die Beschäftigung mit dem Jiu Jitsu als eine Reise zu sehen. Es gibt hierbei einen Zyklus von Lernen und Üben, Variieren und Verändern und Verlernen und Vergessen. Weil unser Gehirn auf Wiederholung und Vertiefung angewiesen ist, sind immer wieder Anlässe zu schaffen, um dies zu ermöglichen.

Kata lehrt uns, wie wir Bewegungen und Techniken zyklisch anordnen. Es beginnt mit dem Auflaufen auf die Matte, dann folgen die Verbeugung und das Abknien – alles möglichst spiegelbildlich! Sodann beginnt das Zusammenspiel von Tori und Uke im Kontext der Bewegungsfolgen. Schließlich wieder das Abknien und die Verbeugung mit dem gemeinsamen Verlassen der Matte. Kata ist darüber hinaus aber auch die höchste Form des Übens. Es ist tatsächlich, wie Laotse es am Beispiel der Reise ins Innere ausdrückt, ein Weg ins Innere des Jiu Jitsu.

Grundprinzipien des Jiu Jitsu werden über einen langfristigen Prozess verinnerlicht

Getreu diesem Motto fanden die Lehrgänge zur 1. und 2. Kata nach der Prüfungsordnung des DJJB (Deutscher Jiu Jitsu Bund) im Dojo des Bujindo Mülheim statt. Durch die Lehrgänge führte Frank Reichelt (5. Dan Jiu Jitsu), der von Stefan Brandt (3. Dan Jiu Jitsu) und Alexander Galk (3. Dan Jiu Jitsu) als Uke unterstützt wurde. Kata bedeutet aus dem Japanischen ins Deutsche übersetzt so viel wie *Form, Stil, Haltung*, aber auch *Vorschrift, Muster, Abdruck* oder *Schablone*. Kata im Rahmen der Prüfungsordnung des DJJB bezeichnet die stilisierte Form eines Kampfes gegen einen einzelnen realen Gegner, bei



Frank Reichelt mit Stefan Brandt: Kata 2

Die Lehrgänge am Samstag und Sonntag waren überaus gut besucht und so wurde es richtig eng auf der Matte. Aber das Üben der Kata in den Einzeltechniken unter engen räumlichen Bedingungen birgt auch Vorteile in sich: Man muss ein umso besseres Gefühl für den Raum und die Orientierung auf der Matte entwickeln, da die Kata einen festen Anfangs- und Endpunkt auf der Matte vorschreibt, den Tori und Uke am Ende der Kata wieder einnehmen müssen. Die Kata-Techniken umfassen für die 1. Kata (*Abwehren gegen Hand- und Handgelenkfassen*) folgende Angriffe: Abwehr gegen Handfassen, doppeltes Handgelenkfassen von vorne (2 x) und doppeltes Handgelenkfassen von hinten (2 x). Die 2. Kata (*Abwehren gegen Distanzangriffe*) beinhaltet Abwehren gegen Oi-tsuki, Revers fassen/Schwinger, Schulterstoß, doppelten Schwinger und Mae-geri.

Unendlich oft wiederholbare und wiederabrufbare Kata

Insbesondere beim Üben der 1. und 2. Kata ergeben sich aus den speziellen Techniken für Tori und Uke sehr lange Bewegungen, die beide zum Teil um zwei Meter vom ursprünglichen Ausgangspunkt wegführen. Dort müssen Tori und Uke aber wieder hinfinden. Dies gelingt durch das Timing über Ausgleichsschritte. Wenn alle Techniken „sitzen“, dann geht es darum, die einzelnen Techniken kunstvoll miteinander zu verbinden. Das schafft die Laufschiene, die sich wie ein roter Faden durch die Kata zieht, so dass Tori und Uke nicht eine beliebige, individuelle Demonstration „ihrer“ Techniken zeigen, sondern hier geht es um die im Idealfall unendlich oft wiederholbare und wiederabrufbare Kata: in der Form für alle gleich, im Ausdruck von Paar zu Paar verschieden. Kurz vor dem Schluss des Lehrgangs, also immer als Höhepunkt, zeigen Tori und Uke gemeinsam mit allen Paaren die Kata. Kata ist eine lebendige Angelegenheit. Die Techniken werden rechts und links ausgeführt, dies ist nicht nur ein Anspruch von Kata, sondern auch eine gute Voraussetzung für die Selbstverteidigung.

Nach den Lehrgängen zur 1. und 2. Kata fanden, ebenfalls beim Budoinfo Mülheim, die Lehrgänge zur 3. und 4. Kata nach der Prüfungsordnung des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) statt. Die Leitung lag erneut bei Frank Reichelt (5. Dan Jiu Jitsu), der an diesen beiden Lehrgangstagen von David Djakovic (2. Dan Jiu Jitsu) als Uke unterstützt wurde. Ab der 4. Kata aufwärts beginnen die Waffen-Katas des DJJB, d.h. Tori wird von Uke mit einer Waffe angegriffen. Der Schwierigkeitsgrad der Kata entspricht den Erwartungen, die an die Entwicklung der Dan-Grade gestellt werden. Die 4. Kata ist eine Kata gegen Angriffe mit einem Kurzstock, wobei hier typische Stockangriffe



Haltung

fe von oben, außen, innen und doppelt gefasst erfolgen. Der 4. Kata am Samstag folgte die 3. Kata am Sonntag. Die Einzeltechniken der 3. Kata bestehen aus Körperabwehren (z. B. Würgen, Umklammern oder Schwitzkasten von vorne) und sind ein Querschnitt durch das Technikrepertoire des Jiu Jitsuka.



Ausrichten



Gruppenbild Kata 4

Tori und Uke wurden körperlich und geistig an ihre Grenzen geführt

Der Erfolg blieb auch an diesem Wochenende nach intensivem Üben nicht aus. Dieser Erfolg darf allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass das Erlernen einer Kata nicht eine einmalige Angelegenheit ist, sondern in einem permanent wirkenden Prozess von Üben, Korrigieren (Korrigiert-Werden), Verbessern und Praktizieren eingebettet sein muss. Folglich sind Lehrgangsbesuche allein noch kein Garant für das Erlernen der Form und der Formen. Wer Kata zum ersten Mal übt, für den ist es ein Einstieg – der Lernzuwachs ist groß. Wer Kata schon kennt, für den sind die Lehrgänge die „Eintrittskarte“ auf dem Weg zur Perfektion.

Mit dem Lernzuwachs verhält es sich wie mit Mosaiksteinchen: Man muss viele sammeln, sie richtig ordnen und darauf achten, dass alle beisammenbleiben, bis das Große und Ganze sichtbar wird. Die eingangs erwähnte und auf Laotse zurückgehende ... *höchste Form des Reisens* hatte nebenbei auch wie immer den Effekt, dass Tori und Uke am Ende aller Kata-Lehrgänge sowohl körperlich als auch geistig an ihre Grenzen geführt wurden, weil Kata wegen der ganzheitlichen Ausrichtung – wenn man sich auf sie einlässt – sehr fordernd und bildend zugleich ist. Zu guter Letzt sei an dieser Stelle noch ein Dank an Frank Reichelt und seinen jeweiligen Uke ausgesprochen. Wie immer führte Frank Reichelt mit klarem Ziel und geeichtem Kompass die „Reise“ durch die Lehrgänge.

Text: Andreas Dolny/Volker Schwarz
Fotos: David Djakovic, Andreas Dolny, Volker Schwarz



Blocken und Fassen

Landeslehrgang „Hebel- und Messertechniken“ mit Brian Smith

Der JSV Lippstadt war Ausrichter des ersten Ju Jutsu-Landeslehrganges 2023 im Bezirk Arnsberg. Nicht nur das Thema „Hebel- und Messertechniken“, sondern auch der Referent Brian Smith, 4. Dan, sorgte für eine volle Mattenfläche. Teilnehmer vom Anfänger, über höhere Schülergrade und Dan-Träger bis zum Großmeister standen nebeneinander.

Nach der Begrüßung durch Ralf Krämer, Bezirksvertreter Arnsberg, ging es gleich mit Aufwärmspielen los. Dabei mussten nicht nur Präsidenten geschützt werden, sondern es gab auch Einsichten in EU-Regeln über den Aufbau von Kuhställen, welche immer wieder richtig gefüllt werden mussten.

Brian Smith führte gut und verständlich in das Thema „Messertechniken“ ein. Über erste waffenlose Übungen zur Kontaktaufnahme, Kontrolle und Weiterführung des angreifenden Armes ging es weiter mit verschiedenen Messerangriffen und Abwehrtechniken. Kurz vor der verdienten Pause verdeutlichten Engelbert Wallek, Referent Senioren, und Ralf Kettler, 6. Dan, die Gefährlichkeit eines Massenangriffes in einer schnellen Abfolge von fünf Schnitten/Stichen. Ein scharfes Messer alleine ist nicht gefährlich. Ein solches lag friedlich und unbeachtet einige Meter neben der Matte.

Nach der Pause zeigte Brian Smith noch verschiedene Hebel, einfache und etwas schwierigere, im Stand und am Boden. Die Sportler trainierten auch diese eifrig und konnten viele neue oder vertiefte Techniken in das nächste Vereinstraining mitnehmen. Am Ende freuten sich alle über den tollen Lehrgang und bedankten sich mit viel Applaus beim Referenten.

Text und Fotos: Michael Breda



Hanbo zum 80. Geburtstag von Dieter Call mit Dieter Call

Für unseren ehemaligen Trainer und unser Ehrenmitglied des Vereins Dieter Call durften wir im Namen des NWJJV einen Jubiläumslehrgang ausrichten. Selbst aus Belgien machten sich die Weggefährten von Dieter auf den Weg in die Sporthalle am Glashütter Weiher nach Stolberg und so konnten wir trotz Schnee und Kälte knapp 50 Sportler und Sportlerinnen auf der Matte begrüßen.

Nach kurzen Grußworten durch Jörg Kummer (Vorsitzender DJK Roland), Werner Petersen (Bezirksvertreter Aachen) und Werner Dermann (Präsident NWJJV), ging es dann auch schon los mit der funktionellen Gymnastik unter besonderer Berücksichtigung der nun folgenden Anforderungen. Dieter demonstrierte im anschließenden Verlauf des Lehrgangs anschauliche Techniken aus dem Bereich des Hanbo, welche von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit großem Elan versucht wurden umzusetzen und nachzuvollziehen.



Dieter Call und Werner Dermann

Kurz vor Schluss unterbrach dann Werner Dermann das Training und bat alle Teilnehmer, sich zu Ehren von Dieter aufzustellen. Als Überraschung waren langjährige Weggefährten und Freunde von Dieter nach Stolberg gekommen, um diesem Moment einen würdigen Rahmen zu geben. „Um aufzuzählen, was Dieter alles in seinen über 60 Jahren auf der Matte erreicht und bewirkt hat, ist der Tag zu kurz“, meinte der Präsident des NWJJV Werner Dermann in seiner Laudatio. Aus diesem Grund wurde Rosemarie Call nach vorne gebeten, die seit über 50 Jahren Dieter den Rücken freihält, damit er seinen sportlichen Aktivitäten nachgehen kann und erhielt als kleines Dankeschön einen Blumenstrauß.

In seinem Leben für den Sport ist Dieter oft ausgezeichnet und geehrt worden. Er trägt den 9. Dan Ju Jutsu im DJJV und das Bundesverdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland, um nur zwei zu nennen. Als Anerkennung für sein Wirken und Mitgestalten des Ju Jutsu überreichte Michael Naber (Vizepräsident Breitensport im NWJJV) eine



Weggefährten und Freunde
von Dieter Call



der höchsten Auszeichnungen, die der Deutsche Ju Jutsu-Verband zu vergeben hat: Die Goldene Ehrennadel des Deutschen Ju Jutsu-Verbandes samt dazugehöriger Urkunde.

Als Überraschungsgast betrat dann noch der erste Bürger der Kupferstadt Stolberg, Bürgermeister Patrick Haas, die Matte. Selber erfolgreicher Judoka und Judo-Trainer, lobte er Dieter in einer kurzen Ansprache als „ein Vorbild für den Sport“ und überreichte Dieter und seiner Frau Rosemarie eine kleine Anerkennung.

Die DJK Roland als Ausrichter lud alle Teilnehmenden am Ende des Lehrgangs noch auf Kaffee, Getränke und eine kurze Stärkung ein. Viele nutzten diese Gelegenheit, um sich auszutauschen und die ein oder andere Anekdote aus den Sportlerleben noch einmal in Erinnerung zu rufen.



Stolbergs Bürgermeister Patrick Haas und Dieter Call

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

 @judo_germany
 @judobund

#JudoFestival2023



Protokoll zum NWJV-Verbandsjugendtag

am Sonntag, 20. November 2022 in Duisburg

TOP 1 Eröffnung

Der Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam eröffnete um 10:00 Uhr den Verbandsjugendtag und übergab das Wort an Carina Hagen, die mit einem Impulsvortrag zum Thema „Prävention interpersoneller Gewalt im Sport“ startete.

TOP 2 Begrüßung der Gäste und Mitglieder

Jörg Bräutigam begrüßt den Bundesjugendleiter Peter Wiese sowie den stellvertretenden Bundesjugendleiter Simon Schilde, Erik Gruhn (Pressereferent des DJB), Carina Hagen (Jugendbildungsreferentin) und Erik Goertz (Jugendbildungsreferent und Geschäftsführer NWJV) sowie alle Vereins- und Funktionärsvertreter.

TOP 3 Stellung eines/r Protokollführers/in

Als Protokollführerin wird Sandra Wolski vorgeschlagen. Das Plenum nimmt den Vorschlag einstimmig an.

TOP 4 Feststellung der Stimmberechtigung

Es werden insgesamt 44 Stimmen vergeben.

TOP 5 Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wird einstimmig genehmigt.

TOP 6 Genehmigung des Protokolls vom 21.11.2021

Das Protokoll vom 21.11.2021 wird einstimmig genehmigt.

TOP 7 Berichte der Vorstandsmitglieder, Landestrainer und Bezirke

Jörg Bräutigam teilte mit, dass die Berichte zu spät angefragt wurden und daher nicht alle Berichte aus den Bezirken, Kreisen vorliegen. Sobald alle Berichte vorliegen, werden diese zur Verfügung gestellt.

Die Berichte der Landes- und Bezirkstrainer sind alle vorhanden, bis auf den Bericht der U 21 weiblich, da diese Stelle aktuell nicht besetzt ist.

Jörg Bräutigam stellt zudem den Bericht der Verbandsjugendleitung vor. Die in diesem Jahre durchgeführten Maßnahmen verliefen alle reibungslos.

Erik Goertz ergänzt, dass die Teilnehmerzahlen nicht wie im Jahr 2019 seien, jedoch eine steigende Tendenz zu erkennen sei.

Für das nächste Jahr sei zudem die Trennung der Maßnahmen der Altersklassen U 11 und U 13 geplant, damit der Jahrgang, der doppelstartberechtigt ist, an beiden Meisterschaften teilnehmen kann.

Das erste Judo Kinderbuch „Kouki“ wurde über Amazon bereits 1000-mal und über den Verband 700-mal verkauft.

Das neue Graduierungssystem (8. bis 1. Kyu) soll neue Möglichkeiten bieten, bereits den 8. Kyu schon in Kitas oder Schulen einzuführen. Hierzu sollen insbesondere Schulungen für Lehrer erfolgen.

Erik Goertz berichtete weiterhin über das Athletikkonzept, das derzeit von Miryam Roper erarbeitet wird. Miryam Roper wird in dem Konzept auf die Schwerpunkte Verhalten im Verletzungsfall, Update Vielseitigkeitswettbewerb und Mobility Flow eingehen. Das Konzept wird zudem allen Vereinsvertretern auf der NWJV-Homepage zur Verfügung gestellt.

Weiterhin wurde das Big 5-Konzept vorgestellt, wozu in der nächsten Zeit eine Broschüre zur Verfügung gestellt wird.

Abschließend teile Erik Goertz mit, dass der Vielseitigkeitswettbewerb 2023 überarbeitet wird und alle Bezirkstrainer noch geschult werden.

Die Berichte der Landestrainer, der Bezirksjugendleitungen und der Kreisjugendleitungen werden angehängt.

TOP 8 Aussprache zu den Berichten

Keine weiteren Aussprachepunkte.

TOP 9 Finanzbericht 2021

Erik Goertz stellt den Finanzbericht 2021 vor. Der Haushalt 2021 war wie auch im Jahr 2020 von der Corona-Pandemie geprägt. Dies hatte zur Folge, dass viele Maßnahmen nur auf Landesebene erfolgten. Der Verband habe es aber geschafft in den letzten zwei Jahren sehr viel zu sparen.

Anzumerken ist hierbei, dass die Eigenbeteiligung für die Maßnahmen höher sind als früher, da nicht ausreichend finanzielle Mittel zur Verfügung stehen, um den Athleten alles zu bezahlen.

Es gab keine weiteren Fragen zum Finanzbericht.

TOP 10 Wahl eines/r Versammlungsleiter/in

Der Bundesjugendleiter Peter Wiese wird einstimmig zum Versammlungsleiter gewählt.

TOP 11 Entlastung der Jugendleitung

Peter Wiese bedankte sich bei sich bei der Verbandsjugendleitung für die geleistete Arbeit. Es wird sich einstimmig für eine En-Block Entlastung ausgesprochen. Die Verbandsjugendleitung wird einstimmig entlastet.

TOP 12 Anträge

a) Jugendordnung

Keine Anträge

b) NWJV-Wettkampfordnung

1) Die Verbandsjugendleitung stellte den Antrag die Meldegelder unter Punkt 3.7 der Wettkampfordnung wie folgt zu ändern:

a) Das Meldegeld für Einzelmaßnahmen auf Landesebene beträgt höchstens 15,00 € je Judoka und bei Mannschaftsmeisterschaften 75,00 € je Mannschaft. Das Meldegeld bei Einzelmaßnahmen auf Kreisebene beträgt höchstens 10,00 € auf Bezirksebene höchstens 12,50 € je Judoka, bei Mannschaftsmeisterschaften im Jugendbereich 60,00 € je Mannschaft, im Erwachsenenbereich 75,00 € je Mannschaft.

b) Auf Antrag kann bei einem Einzelturnier auf Landesebene mit internationaler Beteiligung ein Meldegeld bis zu 20,00 € erhoben werden.

Die Abstimmung ergab: Ja = 37; Nein = 5; Enthaltungen= 2.

Somit wurde der Antrag auf Änderung der Wettkampfordnung unter Punkt 3.7 einstimmig angenommen.

2) Der PSV Herford stellte den Antrag, dass auch unter der U 13 Auslandsstarts möglich sein sollten.

Nach erfolgter Diskussion änderte der PSV Herford seinen eingereichten Antrag wie folgt ab: Auslandsstarts bis zur U 13 sind zweimal im Jahr in den Ländern Belgien, Niederlande, Luxemburg erlaubt. Andere Länder können durch die Verbandsjugendleitung auf Antrag im Einzelfall genehmigt werden.

Für alle höheren Altersklassen gibt es keine Beschränkung.

Die geänderte Variante wurde einstimmig angenommen.

3) Der 1. Godesberger JC stellte einen ähnlichen Antrag, wie der PSV Herford. Aufgrund der bereits erfolgten Änderung wurde der Antrag vom Verein zurückgenommen.

4) Der 1. Godesberger JC stellte den Antrag, dass künftig bei Freundschaftsturnieren fünf

Vereine eingeladen werden dürfen.

Der Antrag wurde einstimmig angenommen.

Im Rahmen der Diskussionen wurde beschlossen, dass unter der Leitung von Michael Weyres eine Arbeitsgruppe gebildet wird, die sich mit der Thematik der künftigen Wettkampfgestaltung auseinandersetzt.

Die weiteren Anträge des Beueler JC werden zur Arbeitsgruppe weitergeleitet.

In der Gruppe werden folgende Personen mitarbeiten: Ines Tränker, Daniela Krist, Irina Arends, Dirk, Andrea Haarmann, Svenja, Marwan, Simon Schilde und Brigitte.

Brigitte wird zudem mit Christian Freese über diese Thematik sprechen.

TOP 13 Verabschiedung des Haushaltsentwurfes 2023

Erik Goertz berichtete, dass der finale Haushaltsentwurf nach der Stärkemeldung aufgestellt wird. Ziel ist es wieder auf ein Volumen wie vor der Pandemie zukommen. Der männliche und weibliche Haushalt sollen im Jahr 2023 gleich sein. Der Entwurf wurde einstimmig angenommen.

TOP 14 Planungen 2023

2023 werden die Ruhr Games wieder stattfinden, und zwar als DJB-Maßnahme. Die Ruhr Games sollen vom 08.-11.06.2023 in der Kraftzentrale in Duisburg stattfinden. Derzeit sei geplant, dass Donnerstag ein bundesoffenes Turnier für die männliche U 17, Freitag der Länderpokal U 17, Samstag ein bundesoffenes Turnier für die weibliche U 17 und Sonntag der NRW- Pokal stattfinden sollen.

In der Zeit vom 23. bis 28.07.2023 wird die Sommerschule und in der Zeit vom 10. bis 13.10.2023 das NWJV-Talentcamp jeweils in der Sportschule Hennef stattfinden.

Zusätzlich wird es 2023 wieder die Junior-Manager-Ausbildung geben.

Der nächste Verbandsjugendtag wird am 23.11.2023 stattfinden.

TOP 15 Verschiedenes

1. NRW-Pokal

Der NRW-Pokal soll in der Altersklasse der U 15 stattfinden, da man in dieser Alterskategorie während der Corona-Pandemie kaum Athleten verloren habe. In der U 11 und U 13 habe man dagegen viele Kinder verloren. So will man 2023 gezielt ein erstes Highlight für die U 13 setzen. Die Kreisauswahl soll daher 2023 in der Altersklasse der U 13 und nicht mehr in der U 15 ausgetragen werden.

2. Offizielle Einrichtung einer U 9 beim NWJV
Jörg Bräutigam teilte mit, dass dies nicht möglich ist, da der DJB die Altersklassen vorgibt. Es bestehe jedoch die Möglichkeit, dass NRW oder ein anderer Landesverband einen Antrag bei der Jugendvollversammlung des DJB stellt, um künftig eine U 9 zu etablieren.

3. Identifikation mit Stützpunkten in den Altersklassen U 11 und U 13

Daniela Krist merkt an, dass sie es gut finden würde, wenn es ein Abzeichen für Kinder in der U 11 und U 13 geben würde, die bereits regelmäßig am Stützpunkt trainieren. Mit diesem Abzeichen könnte man eine bessere Identifikation zum Stützpunkt schaffen und damit eventuellen Vereinswechsellern entgegenwirken.

Um 13:05 Uhr schließt Jörg Bräutigam die Versammlung und wünscht allen Anwesenden eine besinnliche Weihnachtszeit und schöne Feiertage.

Sylvia Kaese/Jörg Bräutigam,
Verbandsjugendleitung
Sandra Wolski, Protokollführerin

BUND

23. Internationales Turnier der männlichen Jugend U 16 - DJB-Sichtungsturnier

Ausrichter: Polizei-Sportverein Duisburg 1920 e.V. Abteilung Judo, www.itu16.de
Ort: Walter-Schädlich-Halle, Kampstr. 2 a, 47166 Duisburg-Hamborn.

Zeitplan: Freitag, 21. April 2023: 19:00 - 20:30 Uhr Akkreditierung/Anmeldung und Waage in allen Gewichtsklassen. **Samstag, 22. April 2023:** ab 7:30 Uhr Akkreditierung/Anmeldung. 8:00 - 8:30 Uhr Waage in den Gewichtsklassen -37, -40, -43, -46, -50 kg. 8:30 - 9:00 Uhr Kontrollwiegen* -37, -40, -43, -46, -50 kg. 8:45 Uhr Betreuerbesprechung. 9:00 Uhr Eröffnung. 9:15 Uhr Kampfbeginn in den Gewichtsklassen -37, -40, -43, -46 und -50 kg. Die Zeiten für die Gewichtsklassen -55, -60, -66, -73, +73 kg werden nach Meldeschluss bekanntgegeben.

(* Es wird ein Kontrollwiegen am Wettkampftag gemäß § 3.2.6. der DJB-WKO durchgeführt. Vier Judoka pro Gewichtsklasse, die bereits am Vorabend gewogen wurden, werden für das Kontrollwiegen durch die sportliche Leitung ausgelost. Die Bekanntgabe erfolgt 15 Minuten vor Beginn des Kontrollwiegens. Es besteht eine Gewichtstoleranz von zwei Prozent. Bei Überschreitung der Gewichtstoleranz wird der Judoka aus der Liste gestrichen und kann nicht am Wettkampf teilnehmen.

Mattenzahl: 6 Matten 6 x 6 m.

Teilnehmer: männliche Judokas der Jahrgänge 2008, 2009 und 2010.

Modus: Es wird nach den Wettkampffregeln der U 18 gekämpft (4 Minuten Kampfzeit, Shime-waza und Kansetsu-waza sind erlaubt). Blaue Judogi sind zulässig, aber nicht erforderlich.

Meldungen: über folgenden Link: <https://www.nwjjv.de/sportgeschehen/it-u-16-maennlich/> oder mit Angabe von Name, Vorname, Geburtsjahr, Gewichtsklasse, Verein und Landesverband per E-Mail an meldung@itu16.de

Bei vorhandener gültiger DJB-Wettkampflizenz ist es auch möglich, die Meldung über das Judo-Portal des DJB (www.portal.judobund.de) abzugeben.

Meldegeld: 15,00 € je Kämpfer, per Überweisung bis zum Meldeschluss an PSV Duisburg, IBAN: DE69360100430449699430, BIC: PBNKDEFFXXX, Postbank Essen.

Meldeschluss: 14.4.2023. Bei Meldungen, die nach Meldeschluss eingehen oder am Wettkampftag erfolgen, wird ein Meldegeld in Höhe von 30,00 € je Kämpfer erhoben. Meldung verpflichtet zur Zahlung.

Anreisehinweise: aus dem Norden: A 3 Ausfahrt 12 auf die A 42 Richtung Kamp-Lintfort, am AB-Kreuz Duisburg-Nord (Nr. 6), auf die A 59 Richtung Dinslaken, Abfahrt Nr. 5 Duisburg-Marxloh, rechts auf die Duisburger Straße, nach 270 m rechts in die Kampstraße;

aus dem Süden: A 3 bis AB-Kreuz Duisburg-Kaiserberg (Nr. 14), Richtung Venlo auf die A 40, nach 2 km Ausfahrt 13 auf die A 59 Richtung Dinslaken, nach 6 km Abfahrt Nr. 5 Duisburg-Marxloh, rechts auf die Duisburger Straße, nach 270 m rechts in die Kampstraße.

Öffentliche Verkehrsmittel: Linie 902 oder 903 bis zur Haltestelle „Rhein-Ruhr-Bad“.

Quartier: www.duisburgkontor.de (Tourismus & Stadtmarketing/Unterkünfte in Duisburg).

Eintrittspreise: Erwachsene 5,00 €, Kinder und Jugendliche 2,50 €

4. Düsseldorf Open - 19. Internationales Turnier der weiblichen Jugend U 16 - DJB-Sichtungsturnier

Ausrichter: Judo-Club 71 Düsseldorf e.V.

Ort: Hulda-Pankok-Gesamtschule, Brinckmannstr. 16, 40225 Düsseldorf.

Zeitplan: Freitag 21. April 2023: 19:00 - 20:30 Uhr Waage für alle Gewichtsklassen. **Samstag, 22. April 2023:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage in den Gewichtsklassen -36, -40, -44, -48, -52, -57 kg. 9:30 - 10:00 Uhr Kontrollwiegen* der Gewichtsklassen -36, -40, -44, -48, -52 und -57 kg. 10:00 Uhr Eröffnung und Beginn der Kämpfe. Die Waagezeiten für die weiteren Gewichtsklassen (Kontrollwaage) -63, -70, +70 kg werden nach Meldeschluss veröffentlicht.

(* Das Wiegen am Vorabend des Wettkampfes findet unter folgenden Zusatzbedingungen statt: Vier Judoka pro Gewichtsklasse werden von der sportlichen Leitung für das Kontrollwiegen ausgelost. Für das Kontrollwiegen gibt es eine Gewichtstoleranz von zwei Prozent. Bei Überschreitung der Gewichtstoleranz wird der Judoka aus der Liste gestrichen und kann nicht am Wettkampf teilnehmen.

Mattenzahl: 4 Matten 6 x 6 m.

Startberechtigt: weibliche Judoka der Jahrgänge 2008, 2009 und 2010.

Modus: Doppel-KO-System oder KO-System mit doppelter Trostrunde (ab 33 Teilnehmer) oder Poolsystem (bis 5 Teilnehmer). Es wird nach den Wettkampffregeln der U18 gekämpft (4 Minuten Kampfzeit, Shime-waza und Kansetsu-waza sind erlaubt). Blaue Judogi sind zulässig, aber nicht erforderlich.

Meldung: an Sylvia Kaese, Münzstr. 8, 45356 Essen, mobil: 01 73 / 8 68 65 85, E-Mail: sylvia.kaese@nwjjv.de. Die Meldung muss unbedingt alle folgenden Angaben enthalten: Name, Vorname, Verein, Landesverband, Jahrgang, Gewichtsklasse. Für die Meldung sollte der E-Melder (siehe NWJV-Webseite) benutzt werden.

Meldegeld: 15,00 € je Kämpferin, per Überweisung bis zum Meldeschluss an JC 71 Düsseldorf e.V., IBAN: DE98300501100046006326, Verwendungszweck: Name des Vereins/Verbandes und Anzahl der Gemeldeten. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes. Bei Nachmeldungen oder verspätet eingehenden Meldungen wird doppeltes Meldegeld erhoben.

Meldeschluss: 14.4.2023.

Kontaktperson des Ausrichters: Stephen McNamara, mobil: 01 72 / 2 02 54 63, E-Mail: open@jc71.de

Eintritt: Erwachsene 4,00 €, Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren 2,00 €

Die Teilnahme richtet sich nach den jeweils gültigen Ordnungen.

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

KREISE

Köln

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 13 und

Kreiseinzelturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11

Ausrichter: Pulheimer Sport-Club 1924/57 e.V. Budo-Abteilung.

Ort: Dojo des Pulheimer SC, Zur offenen Tür 13, 50259 Pulheim. Waage und Aufwärmen im Clubheim nebenan.

Datum: Sonntag, 7. Mai 2023

Zeitplan: Die genauen Waagezeiten werden nach Meldeschluss auf der Homepage www.psc-budo.de und per E-Mail bekanntgegeben.

Matten: 2 Matten 5 x 5 m.

Hinweis: In der U 11 wird in gewichtsnahen Gruppen (Pools) gekämpft. Der Jahrgang 2013 kann entweder bei der KEM U 13 oder beim KET U 11 starten, aber nicht beides. Bei zu vielen Meldungen für die KEM U 13 fällt das KET U 11 aus.

Meldung: per E-Melder an den Kreisjugendleiter Christian Steinert, E-Mail: christian.steinert@psc-budo.de, mobil: 01 51 / 28 21 49 99.

Meldegeld: 10,00 €, bis zum Meldeschluss zu überweisen auf das Konto des Pulheimer Sport-Clubs 1924/57 e.V., IBAN: DE76370502990157007707, BIC: COKSDE33XXX. Den Beleg bitte am Wettkampftag vorlegen.

Meldeschluss: 28.4.2023.

Qualifikation: Die vier Erstplatzierten je Gewichtsklasse in der U 13 qualifizieren sich für die BEM. Das Meldegeld für die BEM ist am Tag der KEM bei der Kreisjugendleitung in bar zu zahlen.

Parken: in der Straße Am Sportzentrum.

SCHULSPORT

Regierungsbezirksmeisterschaften Judo

Wettkampfklasse II: Jahrgänge 2006-2009, weiblich: -42, -47, -53, -60, +60 kg, männlich: -46, -52, -58, -66, +66 kg.

Wettkampfklasse III: Jahrgänge 2008-2011, weiblich: -35, -40, -48, -57, +57 kg, männlich: -35, -40, -46, -55, +55 kg.

Austragungsmodus: Im Judo-Mannschaftswettbewerb werden auf Regierungsbezirks- und Landesebene in den Wettkampfklassen II und III Wettkämpfe durchgeführt. Die Schulen melden ihre Schülerinnen und Schüler (vom 8. Kyu bis zum Dan-Grad) an die entsprechenden Ausschüsse für den Schulsport und diese wiederum melden die startenden Schülerinnen und Schüler schulweise an die Schulsportbeauftragten des Fachverbandes in den einzelnen Bezirken.

Wettkampfmodus: Die Bezirksmeisterschaften der Schulen im Judo werden als Einzelturnier in den Gewichtsklassen der WK II und WK III mit Mannschaftswertung auf mindestens zwei Matten durchgeführt. Pro Gewichtsklasse kommt nur der/die beste Starter/in pro Schule in die Wertung mit folgender Punktwertung: 1. Platz = 7 Punkte, 2. Platz = 6 Punkte, 3. Platz = 5 Punkte, 5. Platz = 2 Punkte, 7. Platz = 1 Punkt. Die Ergebnisse der Einzelwettbewerbe haben ohne Berücksichtigung der evtl. möglichen Nicht-Teamwertung (s.u.) als Wettkampfergebnis Bestand.

Teilnahmevoraussetzungen am Einzelturnier sind drei Judokas einer Schule in einer Wettkampfklasse in beliebigen Gewichtsklassen (also ggf. auch drei Judokas in einer Gewichtsklasse). Teilnahmevoraussetzung an der Mannschaftswertung in einer Wettkampfklasse und damit an der Qualifikation für die nächsthöhere Meisterschaftsebene ist die mögliche Besetzung von mindestens drei der fünf Gewichtsklassen im Teamwettbewerb!

Von den Schulen, die dieses Kriterium erfüllen, ist grundsätzlich die Schule mit der höchsten Punktzahl qualifiziert. Die zweitplatzierte Schule hat auf Wunsch das Recht, die erstplatzierte Schule zu einem regulären Mannschaftskampf um den Bezirksmeistertitel herauszufordern. Bei gleicher Punktzahl zwischen zwei oder mehreren Schulen findet generell ein Mannschaftskampf mit allen fünf Gewichtsklassen als Finale statt. Hierbei gelten die Verfahrensregeln des Bundeswettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“ (www.jtfo.de/judo_allgemeine_bestimmungen/).

Es werden die Sieger/innen der einzelnen Gewichtsklassen sowie die Siegerschulen des Mannschaftswettbewerbs geehrt.

Die Siegerschulen der Bezirksmeisterschaften (WK II und III) qualifizieren sich zur Landesmeisterschaft, die am Dienstag, 06.06.2023, in Duisburg stattfindet. Diese wird als traditionelle Mannschaftsmeisterschaft mit jeweils fünf Gewichtsklassen (siehe oben) durchgeführt. Auf Landesebene muss eine Mannschaft siegfähig sein, also mindestens drei Gewichtsklassen besetzen. Beim Wiegen wird das tatsächliche Gewicht ermittelt. Der Start in der nächsthöheren Gewichtsklasse ist zulässig. Eine Mannschaft besteht i.d.R. aus maximal acht Schülerinnen/Schülern (5 Wettkämpferinnen/Wettkämpfer und max. 3 Ersatzkämpferinnen/Ersatzkämpfer). Die Landessieger in der Wettkampfklasse III qualifizieren sich für die Finalkämpfe des Bundeswettbewerbes der Schulen JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA (in 2023: 17.-21.09.2023). Beim Jtfo-Bundesfinale Judo der WK III besteht eine Mannschaft aus maximal acht Schülerinnen/Schülern (5 Wettkämpferinnen/Wettkämpfer und max. 3 Ersatzkämpferinnen/Ersatzkämpfer). Zusätzlich ist eine Betreuerin/ein Betreuer zugelassen.

Startberechtigung: Startberechtigt sind alle Schülerinnen und Schüler, die nachweislich mit Judopass oder Prüfungsurkunde den 8.Kyu (Weißgelbgurt, alte Prüfungsordnung) oder 7. Kyu (Gelbgurt, neue Graduierungsordnung) im Judo des NWJV-NWVK besitzen. Der Judopass (oder die offizielle Prüfungsurkunde) mit Prüfungsnummer **muss** zum Wettkampf vorgelegt werden. Die verantwortlichen Begleiterinnen/Begleiter der Schulmannschaften haben bei allen Veranstaltungen des Landessportfestes der Schulen den Nachweis über die Identität der Teilnehmerinnen/Teilnehmer und ihre Zugehörigkeit zu der Schule, für die der Start erfolgt, zu erbringen. Der Wettkampfleitung sind vor der Veranstaltung gültige Schülersportausweise bzw. Schülersportausweise vorzulegen. Zusätzlich ist eine von der Schulleitung unterschriebene Liste der Mannschaftsmitglieder vorzulegen

(Mannschaftsmeldeformular). Hiermit wird die Zugehörigkeit der Schülerinnen und Schüler am Veranstaltungstag zur betreffenden Schule nachgewiesen. Die Vorlage der Unterlagen ist lt. Erlass des (ehemaligen) Innenministeriums NRW (jetzt: Staatskanzlei) zwingend vorgeschrieben! Teilnehmerinnen/Teilnehmer, für die die Unterlagen nicht vorgelegt werden können, sind nicht startberechtigt. Die Betreuung einer Mannschaft sollte - auf allen Wettkampfebenen - grundsätzlich von einer Lehrkraft der Schule wahrgenommen werden.

Wettkampfbestimmungen: Die Wettkampfzeit beträgt in der Wettkampfklasse II 4 Minuten und in der Wettkampfklasse III 3 Minuten. In der Wettkampfklasse II sind das Würgen und das Hebeln im Boden erlaubt. In der Wettkampfklasse III sind das Würgen und das Hebeln verboten. Die Mattengröße beträgt mindestens 6 x 6 m. Vor den Kämpfen werden die Schülerinnen und Schüler gewogen. Die Mädchen werden von weiblichen Personen, die Jungen von männlichen Personen gewogen.

Termine, Orte und Zeiten

Bezirk Arnsberg

Datum: Dienstag, 25. April 2023.

Ort: Dojo der Sport-Union Witten-Annen, Kälberweg 2, 58453 Witten.

Zeit: Waage 9:00 - 9:45 Uhr. Wettkampfbeginn: ca. 10:15 Uhr.

Meldeschluss: 18.4.2023.

Bezirk Detmold

Datum: Mittwoch, 3. Mai 2023.

Ort: Sporthalle des Königin-Mathilde-Gymnasium, Vlothoer Str. 1, 32049 Herford.

Zeit: Waage 9:00 - 9:30 Uhr. Wettkampfbeginn: ca. 10:00 Uhr.

Meldeschluss: 24.4.2023.

Bezirk Düsseldorf

Datum: Mittwoch, 3. Mai 2023.

Ort: Judohalle der Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Allee, 47055 Duisburg (Zugang von der Margaretenstraße - gegenüber vom Bettenturm, 1. Etage).

Zeit: Waage 9:00 - 9:45 Uhr. Wettkampfbeginn: ca. 10:15 Uhr.

Meldeschluss: 24.4.2023.

Bezirk Köln

Datum: Mittwoch, 3. Mai 2023.

Ort: Herbert-Grünewaldhalle, Marienburgerstr. 4, 51373 Leverkusen.

Zeit: Waage 9:00 - 9:30 Uhr. Wettkampfbeginn: ca. 10:00 Uhr.

Meldeschluss: 21.4.2023.

Bezirk Münster

Datum: Dienstag, 16. Mai 2023.

Ort: Dieter-Renz-Halle, Hans-Böckler-Str. 60, 46236 Bottrop.

Zeit: Waage 10:00 - 10:30 Uhr.

Meldeschluss: 18.4.2023.

NWVK

Westdeutsche Judo-Kata-Meisterschaften

Nage-no-Kata (Jugend, Frauen, Männer), Katame-no-kata, Ju-no-kata, Kime-no-kata, Kodokan-goshin-jutsu und Koshiki-no-kata

Ausrichter: Judoka Wattenscheid e.V.

Ort: Sporthalle Maria-Sybilla-Merian-Gesamtschule, Lohacker Str. 9 A, 44867 Bochum.

Datum: Sonntag, 16. April 2023.

Zeit: Eintreffen 9:00 Uhr, Beginn 10:00 Uhr.

Teilnehmer/innen: Judoka aus NRW ab 3. Kyu Frauen/Männer; **Jugend:** Judoka aus NRW der Jahrgänge 2006 und jünger (Tori und Uke) ab 3. Kyu.

Sportliche Leitung: Lehrbeauftragter NWVK José Pereira, Tel.: 0 29 45 / 8 87 55.

Meldegeld: 30,00 € je Paar und Kata, zu zahlen nur per Überweisung bis zum 8.4.2023 auf folgendes Konto: NWJV, Volksbank Rhein-Ruhr, IBAN: DE66350603863323400109, BIC: GENODED1VRR, Stichwort: „WDKM 2023“. Bitte die Namen von Tori/Uke mit angeben.

Meldung: durch die Vereine über den DokuMe-Link: <https://event.dokume.net/#/46093/AnWVKM2023> und zusätzlich per Meldebogen per Mail an jose.pereira@nwvk.de unter Angabe von Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Verein und Graduierung, Tori und Uke, Wettkampflizenz Nr. sowie der Kata (Nage-no-kata, Katame-no-kata, Ju-no-kata, Kodokan-goshin-jutsu, Kime-no-kata, Koshiki-no-kata, Jugend-Pokal).

Meldeschluss: 8.4.2023.

Hinweis: Beim Gebrauch von Waffen (Kodokan-goshin-jutsu und Kime-no-kata) sind nur Attrappen z. B. aus Holz zugelassen.

Ehregaben: Pokale, Medaillen und Urkunden für die Siegerpaare werden vom NWVK gestiftet.

Qualifikation: Die ersten fünf Paare jeder Kata können zur Deutschen Kata-Meisterschaft am 20. und 21.05.2023 in Bad Ems nominiert werden. Die Nominierung erfolgt nur durch den Landesverband.

Sonstiges: Der Jugendpokal wird nur in den ersten drei Gruppen der Nage-no-kata ausgetragen. Die Teilnahme an den Westdeutschen Kata-Meisterschaften (Frauen, Männer) kann bei entsprechenden Leistungen für die Dan-Prüfung zum nächsthöheren Dan (Kata) und zum anderen bei der Prüfung zum 1. Kyu (nur Jugend) angerechnet werden. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme am Vorbereitungslehrgang am 18.3.2023.

Alle Teilnehmer/innen Uke und Tori müssen einen gültigen Judopass vorlegen, ebenso eine gültige DJB-Wettkampflizenz.

Wegbeschreibung: aus Richtung Dortmund: A 40 Ausfahrt 30 Bochum-Wattenscheid, an der Ampel rechts auf die Bahnhofstraße, nächste Ampel links auf Wilhelm-Leithe-Weg, der zur Lohacker Straße wird;

aus Richtung Essen: A 40 Ausfahrt 30 Bochum-Wattenscheid, links auf die Fritz-Reuter-Straße, nächste Möglichkeit rechts auf die Bahnhofstraße, nächste Ampel links auf Wilhelm-Leithe-Weg, der zur Lohacker Straße wird.

Wertungsrichter: werden durch den Lehrbeauftragten des NWVK eingeladen.

Haftung: Der Veranstalter und der Ausrichter schließen jegliche Haftung aus. Die Teilnehmer/innen haben für Unfall- und Haftpflicht selbst Sorge zu tragen.

Vorbereitungslehrgang zur WDKM und für Kata-Interessierte

Dieser Lehrgang dient zur Prüfungsvorbereitung, für alle katainteressierten Judoka und für die Kata-Paare zur Vorbereitung auf die WDKM 2023. Grundlegende Kenntnisse der jeweiligen Kata werden vorausgesetzt, um besser an der Feinform arbeiten zu können. Für die Teilnehmer an der WDKM, welche die Kata für die Dan-Prüfung einsetzen möchten, ist die Teilnahme am Lehrgang Pflicht.

Termin: Samstag, 18. März 2023.

Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.

Ort: Lessing-Gymnasium, Ellerstr. 84-94, 40227 Düsseldorf.

Leitung: José Pereira.

Meldung: durch die Vereine über den DokuMe-

Link: <https://event.dokume.net/#/46093/>
Anmeldung Vorbereitungslehrgang zur WDKM 2023 und zusätzlich direkt per Mail an jose.pereira@nwdk.de unter Angabe von Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Verein und Graduierung, Tori und Uke, Wettkampflizenz Nr. sowie der Kata (Nage-no-kata, Katame-no-kata, Juno-kata, Kodokan-goshin-jutsu, Kime-no-kata, Koshiki-no-kata, Jugendpokal).

Rückfragen: José Pereira, Tel.: 0 29 45 / 8 87 55, E-Mail: Jose.Pereira@nwdk.de

Meldeschluss: 11.3.2023.

Anmerkung: Der Veranstalter lehnt Haftungsansprüche jeglicher Art ab. Teilnahme nur mit gültigem Judopass.

Referenten: José Pereira, Wolfgang Thies, Yusuf Arslan, Dieter Münnehoff, Jörn Stermann-Sinsilewski und Michael Hoffmann.

Kreis Bergisch Land

Kyu-Vorbereitungslehrgang zum Grün-, Blau- und Braungurt mit anschließender Kreisprüfung

Datum/Zeit: Samstag, 25. März 2023, 14:00 - 18:00 Uhr. Sonntag, 26. März 2023, 10:00-14:00 Uhr. Prüfung: Sonntag, 26. März 2023, ab 12:30 Uhr.

Ort: Dojo des TSV Bayer 04 Leverkusen, Kurt-Rieß-Sportanlage, Tannenbergstr. 57, 51373 Leverkusen.

Anmeldung: über den Verein mit Angabe des angestrebten Kyu-Grades per E-Mail an joerg.wolter@nwdk.de

Teilnehmergebühren: 15,00 €, zu überweisen auf Konto: IBAN: DE15500107000001564686, Vermerk: IKKZ und Name.

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			

Die Ehrenamtsmedaille - besondere Wertschätzung für Ehrenamtliche

Mit der Ehrenamtsmedaille des Landtags können volljährige Einzelpersonen oder Gruppen von ehrenamtlich Engagierten aus Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet werden, die sich in herausragender, beispielhafter und vorbildlicher Weise für Gesellschaft und Gemeinwohl einsetzen. Der Preis ist mit 15.000 Euro dotiert.

Zur Würdigung des ehrenamtlichen Engagements Jugendlicher ist die Verleihung einer Junior- Ehrenamtsmedaille als Sonderpreis möglich. Über die Preisträgerinnen und Preisträger entscheidet eine Jury, in welcher der Präsident des Landtags, die Vizepräsidentin und Vizepräsidenten sowie Sprecherinnen und Sprecher des Netzwerks bürgerschaftliches Engagement NRW vertreten sind. Die Verleihung findet jeweils am Ende eines Jahres bei einer Festveranstaltung im Landtag statt.

Bewerbungsfrist ist der 15. Mai 2023. Weitere Informationen über den QR-Code



Erweiterte Beratungsmöglichkeiten für Vereine

Ab sofort steht allen Vereinen in NRW ein erweitertes Beratungsangebot des Landessportbundes NRW zur Verfügung, das in der Regel kostenfrei genutzt werden kann. Sie können wie bisher ein Angebot von acht Lerneinheiten (sechs Stunden) in Anspruch nehmen, haben aber jetzt auch die Möglichkeit, bei einem hohen Bedarf mehr als eine „Beratung“ im Kalenderjahr zu beantragen. Das Portfolio umfasst dabei Themen wie Steuern und Recht bis hin zu Entwicklungsthemen wie zum Beispiel Ehrenamt, Vereinsanalyse, Zielfindung und Strategie.



Ergänzend wird Unterstützung bei herausfordernden Themen wie der „Digitalisierung“ und der „Prävention sexualisierter Gewalt“ (Risikoanalyse und Schutzkonzept) angeboten - beide mit je bis zu 20 Lerneinheiten.

Weitere Informationen und Beantragung unter: go.lsb/meinsportnetz oder QR-Code scannen



Neustart mit dem Vereinsprofil

In Zusammenarbeit mit der Sportjugend NRW bietet der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband ein Tool zur Profilierung der Kinder- und Jugendarbeit im Judo-Verein an.

Dieses Tool bietet den Vereinen die Möglichkeit ihren Status Quo der Kinder- und Jugendarbeit zu erkennen, zu analysieren und so daraus eine zukunftsfähige Kinder- und Jugendarbeit zu entwickeln.

Im Überblick bedeutet dieses Tool für die Vereine:

- Einstieg in einen nachhaltigen Vereinsentwicklungsprozess
- Bestandsaufnahme der eigenen Kinder- und Jugendarbeit im Verein, sowie Entwicklung einer langfristigen Kinder- und Jugend-Struktur
- individuelle Begleitung des Vereins durch geschulte Mitarbeiter des NWJV/LSB
- kostenlose Bereitstellung der Arbeitsmaterialien für die Profilierung der Sportvereine
- Ergänzung des Entwicklungsprozesses durch weitere Angebote des NWJV

Vereine können jetzt bei Carina Hagen Termine zur Vereinsprofilierung buchen.



RUHR GAMES 23



**SEI DABEI,
WENN ES BEGINNT!**

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

Förderer:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Veranstalter:
REGIONALVERBAND
RUHR