

Der

# Budoka

K 10339

April 2021  
4,80 €



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:  
**NWJV-Ehren-  
amtler des  
Monats**

Seite 4



## SEITE 6

Judo:  
Grand-Slam-Turnier  
in Taschkent

## SEITE 17

Jiu Jitsu:  
„Pink gegen Rassis-  
mus“

## SEITE 20

Muay Thai:  
Interview mit Jürgen  
Lebbing



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

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

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

### **AIKIDO**

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

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

### **GOSHIN-JITSU**

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

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

### **HAPKIDO**

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

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

### **TAEKWONDO**

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

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

### **JIU-JITSU**

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

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

### **JUDO**

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

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

### **KARATE**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **JU-JUTSU**

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

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

### **KENDO**

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

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

### **WUSHU**

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

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

### **MUAY THAI**

#### **Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen e.V.**

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

# Rücksicht und Verantwortung

„Huch – wie schön das hier ist!“ So oder so ähnlich haben Sporttreibende reagiert, als sie in den vergangenen Monaten durch den Wald oder am Feld vor ihrer Haustür gelaufen sind, im Mittelgebirge wandern oder rodeln waren oder den kleinen Fluss um die Ecke für sich als Sportraum entdeckt haben. Naturraum statt Turnhalle – die Pandemie hat uns umgeleitet. Eine Zeit der Einschränkung, aber auch der Entdeckung! Wir beobachten die Schönheit, die Verletzlichkeit der Natur sowie die sichtbaren bzw. spürbaren Folgen des Klimawandels. Durch die Pandemie mit einhergehenden Lockdowns treiben zunehmend mehr Menschen Sport im Freien. Sie erfreuen sich an der vielfältigen Natur und Landschaft, die die positiven Wirkungen von Sport und Bewegung nochmals verstärken und die regionale Identität fördern. Speziell der Natursport ist auf eine intakte Natur und vielfältige Landschaft angewiesen. Und gerade, weil es die Menschen in allen Altersgruppen nach draußen zieht und einige Naherholungsgebiete stark frequentiert sind, wird vielerorts der Druck auf die Natur beklagt, die Rede ist von „Übernutzung“ oder „Overtourism“. Der Klima- und Biodiversitätsschutz gerate in diesen Zeiten oftmals ins Hintertreffen. Experten sind allerdings der Meinung, dass die Natur zwei Jahre begrenzte lokale Übernutzung aushalte, vor allem dann, wenn die Regeln zum Schutz der Natur eingehalten werden.

Denn die Zukunft unseres Planeten wird davon abhängen, wie wir die Klima- und Biodiversitätskrise bewältigen können - und dies liegt in der Verantwortung eines jeden einzelnen. Es ist deshalb eine wichtige Aufgabe, unter anderem für Sportverbände, das Umweltbewusstsein der Menschen zu schärfen und vor allem auch Outdoor-Neulinge zu sensibilisieren. Es gibt einige gute Bei-

spiele: Der Deutsche Alpenverein mit seiner engagierten Klimapolitik wird im Mai 2021 einen Bergsteigerbus einsetzen, der allen, die Sport und Bewegung in den Bergen suchen, eine klimafreundliche An- und Abfahrt von München aus ermöglichen will. Der Landessportbund Hessen berichtet von Mountainbike-Trails in der Gemeinde Biebertal, der bei Wanderern und Radfahrern gleichermaßen beliebt ist, weil gegenseitig Rücksicht genommen wird. Im Landessportbund Berlin wird darüber nachgedacht, wie mehr Raum für „Sport in der Stadt“ nachhaltig geschaffen werden kann. Gefordert wird insbesondere eine „ganzheitliche Bewegungspolitik für alle“. Und schließlich gibt es auch einen neuen Leitfaden des Internationalen Olympischen Komitees (IOC), der ebenfalls Sport und Stadtnatur thematisiert und sich dafür einsetzt, in und um Sportstätten herum Raum für biologische Vielfalt zu schaffen und so die Gesundheit und Widerstandsfähigkeit unserer Städte zu stärken.

Die weitreichenden Einschränkungen im Vereinssport während der Pandemie bedingen derzeit unter anderem, dass mehr Individualsport in der Natur stattfindet. Jetzt ist die Vermittlung der bewährten Konzepte und bestehenden Regeln für eine naturverträgliche Sportausübung ebenso gefragt, wie das Finden neuer innovativer Lösungen zur Konfliktvermeidung. Die Krise ist deshalb auch eine Chance für das Verhältnis zwischen Sport und Natur. Herausforderungen können im Dialog und durch noch intensivere Nutzung der Kooperationspotenziale gemeinsam schnell und tatkräftig angegangen werden.

Christian Siegel, Ressortleiter „Sportstätten und Umwelt“ im DOSB

## INHALT 4/2021

Der  
**Budoka**

### Verbände

Nordrhein-Westfälischer <b>Judo</b> -Verband	4
Nordrhein-Westfälischer <b>Hapkido</b> -Verband	14
Deutscher <b>Jiu Jitsu</b> Bund Nordrhein-Westfalen	17
Deutscher Fachsportverband für <b>Jiu Jitsu</b> NRW	18
Nordrhein-Westfälischer <b>Ju Jutsu</b> -Verband	19
<b>Muay Thai</b> -Bund Nordrhein-Westfalen	20
Nordrhein-Westfälischer <b>Taekwon-Do</b> Verband	21

#### In eigener Sache!

Liebe Leser! Aufgrund der anhaltenden Corona-Situation und eines personellen Engpasses in der Redaktion, kann es derzeit zu einem verspäteten Erscheinen des „Budoka“ kommen.

Wir bitten um Ihr Verständnis!

**Titelseite:** Mit der neu geschaffenen Auszeichnung „Ehrenamtler des Monats“ zeichnet der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband in 2021 ein Jahr lang jeden Monat besonders für den NWJV engagierte Judokas aus.

Fotos: NWJV

### Themen



**Hapkido** in den  
Martial Arts Filmen

SEITE 14

**Jiu Jitsu:** 25 Jahre Budo-Camp auf Schloss Veldenz – eine Reminiszenz



SEITE 18

Krafttraining, Teil 123: Floorpress

11

Bestellschein

8

Ausschreibungen

24

Impressum

26

Zwei „Dauerbrenner“ in Zeiten des Lockdowns

## Irina Arends und Michael Weyres

Spätestens seit dem ersten Lockdown aufgrund der Covid-19-Pandemie dürften Irina Arends von Stella Bevergern und Michael Weyres vom TSV Bayer 04 Leverkusen allen Judokas im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband bekannt sein. Beide Judokas sind Vorreiter, wenn es um die Durchführung von „Online-Angeboten“ geht. Ihr Ideenreichtum und ihre Kreativität scheinen hier schier grenzenlos zu sein.

Seit Wochen bieten sie ein Online-Training für den NWJV an, engagieren sich in ihren Vereinen, wobei diese Angebote den Judokas anderer Vereine oftmals offen stehen. Sei es eine „Altweiber-Fitness-Party, Tae-Bo für Judokas, der judospezifische Jerusalem Dance oder Taiso mit dem Judogürtel“ – dies sind nur einige Beispiele, mit denen sie uns Judokas in den letzten Monaten und Wochen fit gehalten haben. Apropos Taiso – beide sind auch als Darsteller mehrerer Übungsvideos im neuen Breitensport-Programm „Taiso“ des Deutschen Judo-Bundes und Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes zu finden.

Darüber hinaus referieren sie seit vielen Jahren auf verschiedenen Aus- und Fortbildungen des Verbandes und sind bzw. waren als Bezirkskadertrainer in der Jugend U 15 aktiv. Irina ist amtierende Trainerin im Bezirk Münster und Michael Weyres war dies bevor er in das Amt des stellvertretenden Verbandsjugendleiters wechselte. Erfreulicherweise sind beide Judokas auch in ihren Vereinen nicht wegzudenkende „Motoren“. Sie sind nicht nur als Trainer aktiv, sondern kümmern sich auch im Vorstand aktiv um die Belange des Vereins.

„Judo-verrückt“ ist vielleicht der passende Begriff für beide, die ehemals auch sehr erfolgreiche Wettkämpfer waren. Die Liebe und Hingabe zum Judo haben sie sich beibehalten und geben diese an vielen Stellen für den Verband und in ihren Vereinen weiter. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Irina und Michael für ihr unglaubliches Engagement - zwei „Leuchtturm-Judokas“, die den Verband, gerade in diesen schweren Corona-Zeiten, strahlen lassen! Ihr seid Vorbilder und Botschafter für den Judo-sport – bescheiden, stets hilfsbereit und fröhlich im Auftreten. Bleibt zu hoffen, dass viele Kinder und Jugendliche in eure Fußstapfen treten werden!



Irina Arends



Michael Weyres

Judoka – ein Leben lang!

## Andrea Haarmann und Karlheinz Stump

Im Monat März zeichnet der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband zwei Judokas aus, die gefühlt schon seit Ewigkeiten für den Verband und in ihren Vereinen aktiv sind. Es gibt kaum Wochenenden, an denen Andrea Haarmann und Karlheinz Stump nicht in einer Judohalle zu finden sind.

Beide haben im jugendlichen Alter von 11 (Karlheinz) bzw. 15 Jahren (Andrea) mit dem Judo begonnen. Nach ersten Erfolgen auf Wettkämpfen und Turnieren wurde ihnen schnell klar, dass Judo mehr bietet. Früh begannen sie Aufgaben im Verein zu übernehmen, sei es als Trainerhelfer auf der Judomatte oder in dem Organisieren von Vereinsfesten und Ferienfreizeiten. Auch die Frauen und Männer in „schwarz“ hatten es ihnen angetan. Im Alter von 19 Jahren erwarben sie jeweils die Lizenz auf Kreisebene, heute besitzen beide die Bundes B-Kampfrichterlizenz. Im Jahre 1985 erwarben sie die damalige Übungsleiter C-Lizenz im Judo.



Andrea Haarmann

Ehrensache, dass sie bis heute als Trainer für ihre Vereine TSG Sprockhövel (Andrea) und TuS Eichengrün Kamen (Karlheinz) auf der Matte aktiv sind. Und es kamen, wie so oft im Leben, wenn man erst einmal Verantwortung übernommen hat, weitere Aufgaben hinzu ... Mittlerweile leiten Andrea und Karlheinz die Judoabteilungen in ihren Vereinen und erledigen die Aufgaben des Vereinsvorstandes gleich mit. Viele Vereine wären sicherlich froh, hätten sie ein solches ehrenamtliches Engagement in ihren eigenen Reihen.

Aktionstag und offene Trainerfortbildung in Duisburg

### Taiso für die Zielgruppe der Älteren

Neuer Termin: 8./9. Mai 2021

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) geht als Partner des Landessportbundes (LSB) mit dem Programm „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“ in das achte Jahr. Den Auftakt bildet am **8. Mai 2021** ein Aktionstag, der im Landesleistungsstützpunkt Duisburg stattfinden soll und das Thema „Taiso“ beinhaltet. Gerade für die Zielgruppe der Erwachsenen und Älteren bietet Taiso eine hervorragende Möglichkeit zum Einstieg in den Judo.

Eingebettet in eine offene Trainerfortbildung werden die Inhalte ohne Partner, mit einem festen Partner im 1:1-Kontakt und mit ausreichend Platz durchgeführt (die Coronaschutzverordnung des Landes NRW wird natürlich beachtet und eingehalten).

Für Judokas, die ihre Trainerlizenzen verlängern möchten, bietet die offene Trainerfortbildung **vom 8. bis 9. Mai 2021** eine hervorragende Möglichkeit. Es werden verschiedene Themen angesprochen, Trainings- und Übungsformen vorgestellt, die sich auf Abstand durchführen lassen und den Trainingsalltag bereichern. Die Fortbildung findet im Landesleistungsstützpunkt Duisburg statt, Unterkunft und Verpflegung stehen in der Sportschule Wedau bereit. Anmeldungen sind bis zum 20.04.2021 über die NWJV-Webseite möglich ([www.nwJV.de/qualifizierung/lehrgaenge/](http://www.nwJV.de/qualifizierung/lehrgaenge/) - LG 01/21).

Mit der neu geschaffenen Auszeichnung „Ehrenamtler des Monats“ zeichnet der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband in 2021 ein Jahr lang jeden Monat besonders für den NWJV engagierte Judokas aus. Die Auszeichnung erfolgt in verschiedenen Kategorien und wird vom NWJV-Präsidium in Abstimmung mit dem Verbandsausschuss getroffen.

Anmerkung! Die für das Jahr 2020 vorgesehenen Ehrungen „50 Jahre Judo - Judo ein Leben lang“ werden im Laufe des Jahres 2021 nachgeholt. Bei Rückfragen: Angela Andree, E-Mail: [angela.andree@nwjv.de](mailto:angela.andree@nwjv.de) oder Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 27.

Dass nicht nur Vereine, sondern auch die Verbände von dem ehrenamtlichen Engagement ihrer Mitglieder profitieren, dürfte allgemein bekannt sein. So vertritt Andrea als Kreisjugendleiterin und Kreiskampfrichterreferentin seit Jahren die Interessen der Vereine aus dem Kreis Südwestfalen bis in die Landesebene hinauf. Sie bildet zudem junge Judokas zu Listenführern und Jugendkampfrichtern aus. Als lizenzierte Trainerin im Bereich „Gewaltprävention“ kooperiert sie mit verschiedenen Kindergärten, Schulen und Vereinen und engagiert sich für starke Kinder, Mädchen und Frauen. Und, seit mehreren Jahren hat Andrea ihr Kämpferherz (wieder)entdeckt. Sie feiert bis heute Erfolge auf nationalen und internationalen Meisterschaften der Altersklasse Ü 30 (Veteranen). Ihren größten Erfolg erkämpfte sie im Jahre 2018 als sie Weltmeisterin in der Altersklasse F 5 bis 70 kg wurde. Andrea – du bist ein Vorbild für viele weibliche Judokas und Frauen!

Für Karlheinz war es relativ schnell klar, dass er Lehrer werden wollte. Und dass das Fach „Sport“ dabei eines der Studienfächer sein würde, ebenso. Mittlerweile ist Karlheinz Fachleiter Sport und bildet viele angehende Sportlehrer aus. Der schulische Weg hat ihn in das Ressort „Schulsport“ geführt. Als Schulsportbeauftragter für den Bezirk Arnsberg unterstützt er als Stellvertreter sowohl auf Landes- als auch auf Bundesebene den jeweiligen Schulsportbeauftragten. Als Mitorganisator liegt ihm der Schulwettkampf



Karlheinz Stump

„Jugend trainiert für Olympia“ besonders am Herzen. Als jahrelanger Couch der Bundesligamannschaft Frauen der SUA Witten sieht man bei Karlheinz wie vielfältig die Aufgaben im Judo, neben der eigenen sportlichen Karriere, sein können. Und wenn man dann gleich in drei unterschiedlichen Disziplinen bis auf Bundesebene erfolgreich ist, unterstreicht dies sein Können auf breiter Ebene: Kampfrichter, Schulsportbeauftragter und Coach! Karlheinz – du bist ein Vorbild für Vielseitigkeit, Tatendrang und -lust in Schule und Sport!

Angela Andree



## Judo Grand Slam in Taschkent NWJV-Judokas sammeln Erfahrung auf internationalem Parkett

Vier NWJV-Judokas gingen beim Judo Grand Slam in Taschkent an den Start. Fast 500 Teilnehmer aus 71 Nationen standen in der usbekischen Hauptstadt auf der Matte. Zuschauer waren in der Humo Arena nicht zugelassen. In einem starken Teilnehmerfeld konnten die Athletinnen und Athleten aus Nordrhein-Westfalen wertvolle Erfahrungen auf internationalem Parkett sammeln.

Maike Ziech von Budo-Sport Yamato Hürth (bis 78 kg) und Samira Bouizgarne vom 1. JC Mönchengladbach (über 78 kg) konnten jeweils einen Sieg einfahren und unterlagen im Achtelfinale. Ziech besiegte vorzeitig Mokhinsakhon Khusanova aus Usbekistan und musste sich in Runde zwei der EM-Dritten Karla Prodan aus Kroatien geschlagen geben. Bouizgarne gewann die Auftaktbegegnung gegen Yuliana Bolivar Gonzalez aus Peru und schied nach einer Niederlage gegen Anzhela Gasparian aus Russland aus dem Wettbewerb aus.

Moritz Plafky vom JC Hennef (bis 60 kg) setzte sich in Runde eins nach fast acht Minuten Kampfzeit nach Bestrafungen gegen David Starkel aus Slowenien durch. Anschließend musste sich der 24-Jährige mit Wazaari-Wertung gegen Oruj Valizada aus Aserbaidschan geschlagen geben.

Martin Matijass vom JC 71 Düsseldorf unterlag in der Klasse bis 90 kg dem Tschechen David Klammert.

Für den Deutschen Judo-Bund gab es in Taschkent zwei Bronzemedailles durch Theresa Stoll vom TSV Großhadern (bis 57 kg) und Erik Abramov vom UJKC Potsdam (über 100 kg). Im Medaillenspiegel gewann Japan mit neun Goldmedaillen, einer Silber- und einer Bronzemedaille vor der Mongolei (2/2/1) und Südkorea (1/1/4).

**Erik Gruhn**  
**Foto: IJF/Gabriela Sabau**

## Grand-Slam-Turniere in Tiflis und Antalya ohne deutsche Beteiligung

Die Grand-Slam-Turniere in Tiflis und Antalya fanden ohne deutsche Sportler statt. Der DJB hat die Teilnahme abgesagt, um die Gesundheit der Sportler zu schützen.

In Tiflis wurden beim Eintritt in die Bubble mehrere deutsche Sportler durch die IJF positiv auf Covid-19 getestet. Sie hatten sich bei einem Trainingscamp im Georgien, an dem auf Einladung des georgischen Verbandes mehrere Nationen teilgenommen hatten, mit dem Virus infiziert.

„Das Sicherheitskonzept der IJF hat sich offensichtlich bewährt“, sagt Frank Doetsch, Sprecher des DJB-Vorstands. „Es wurden alle Teammitglieder bereits vor dem Eintritt in den geschützten Bereich isoliert, so dass beim Grand Slam keine weiteren Covid-19-Fälle aufgetreten sind.“ Unter Verantwortung der DJB-Sportmedizin sind nach vollständiger Gesundheit noch einige Tests geplant, bevor die Sportler wieder entsprechend dosiert in das Training einsteigen können.

Mit diesem Hintergrund startete der DJB auch nicht in Antalya. „Zum Schutz der Gesundheit der Sportler bei den steigenden Corona-Zahlen hat sich der DJB entschieden, die geplante Teilnahme am Grand Slam abzusagen“, informierte Doetsch.

Voraussichtlich wird das DJB-Team wieder bei den Europameisterschaften in Portugal an den Start gehen und beim letzten Grand Slam in Kazan/Russland versuchen, noch wichtige Punkte für die Olympiqualifikation zu erreichen. Trainingscamps im Ausland mit anderen Teams werden jedoch bis auf weiteres ausgesetzt. Die Vorbereitung wird in Deutschland, ggf. mit Einladung von ausgewählten Nationen und unter Einhaltung eines strengen Hygienekonzeptes erfolgen.

## Deutsche Meisterschaften im September und Oktober 2021 geplant

Die Deutschen Einzelmeisterschaften 2021 sind neu terminiert und finden auf Grundlage der aktuellen Pandemie-Situation voraussichtlich im September und Oktober statt.

Aufgrund der Corona-Pandemie und der damit einhergehenden schwierigen Planung haben sich der Deutsche Judo-Bund (DJB) und die Landesverbände darauf geeinigt, die Termine auf einen späteren Zeitpunkt im Jahr zu verschieben. So soll gewährleistet werden, dass die teilnehmenden Judokas genügend Zeit zum Trainieren und zur Vorbereitung auf das Wettkampfgeschehen haben. Eine möglichst hohe Chancengleichheit und die Vorbeugung von Verletzungen sind eine wichtige Grundlage für die Durchführung der Meisterschaften.

Folgende Termine wurden beschlossen:

- 04./05.09.2021:** DEM Frauen und Männer (Stuttgart)
- 25./26.09.2021:** WdEM U 18 (Herne)
- 25./26.09.2021:** DEM Ü 30 (Bad Homburg)
- 02./03.10.2021:** WdEM U 21 (Lünen)
- 09./10.10.2021:** DEM U 18
- 16./17.10.2021:** DEM U 21 (Frankfurt/Oder)

Die Terminierung der Deutschen Einzelmeisterschaften ist ein Lichtblick in diesen schweren Zeiten und der DJB, seine Landesverbände und Vereine werden alles dafür geben, dass diese Wettkämpfe stattfinden.

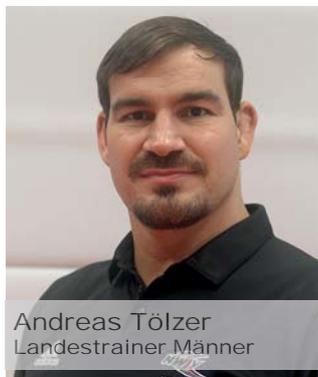
Für die Judo-Bundesliga wird aktuell ein Alternativkonzept erarbeitet.

## Änderungen im Trainerbereich

Zum 1. März 2021 gab es weitere Änderungen im Trainerbereich des NWJV. **Andreas Tölzer** konnte mit einer halben Stelle als Trainer für den Olympiastützpunkt Rheinland aufrücken. Er bleibt mit einer halben Stelle Landestrainer für die Männer und leitender Landestrainer des NWJV.

**Eduard Matijass** übernimmt ab sofort den Bereich der Männer U 21 und **Jan Tefett** wird Landestrainer für die Männer U 18.

Für den Bereich der männlichen und weiblichen U15 hat der NWJV **Jens Malewany** neu eingestellt. Der 24-jährige Bundesligakämpfer der SUA Witten studiert aktuell noch B.A. Sportmanagement und Sportkommunikation. Das Studium wird er voraussichtlich im Sommer abschließen. Als aktiver Kämpfer konnte er jeweils Bronze bei den Deutschen Meisterschaften der U 18 und U 21 gewinnen. In Absprache mit dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen konnte die Finanzierung der neuen Trainerstelle in der U 15 gesichert werden.



**SAVE THE DATE**

**Judo FESTIVAL**  
25.-29.05.2022 **Bad Ems**

**DJB**  
DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Weitere Informationen:  


# Unser Freund, Mentor und Trainer Karl Heinz Scheyk ist verstorben

Im Alter von 84 Jahren verstarb Karl Heinz Scheyk nach langer und schwerer Krankheit.

Karl Heinz gründete 1967 die Judoabteilung des Garather SV und konnte durch sein Leben für den Judosport so manchen Erfolg erzielen. Er legte für viele Judokas den Grundstein für ein erfolgreiches Wettkampfleben: Genannt sei hier stellvertretend für viele, Alexandra Schreiber, die 1987 Weltmeisterin wurde.

Selbst stand Karl Heinz zwölf Jahre als Kampfrichterobmann auf der Matte, bildete über 40 Jahre die angehenden Judomeister bei den Dan-Vorbereitungslehrgängen aus und unterrichtete mit über 80 Jahren regelmäßig drei bis vier mal die Woche Judokas aus vielen verschiedenen Vereinen und Kreisen. Sein Wissen war spektakulär und selbst probierte und studierte er immer neue Varianten, besonders aus

dem Spektrum der Bodentechniken.

Als stellvertretener Kreis-Dan-Vorsitzender unterstützte Karl-Heinz das Kreisteam in Düsseldorf mit Rat und Tat. Zahlreiche Auszeichnungen u. a. von der Stadt Düsseldorf, des NWJV, des NWDK und des Garather SV konnte er voller Stolz entgegennehmen. Der Höhepunkt wurde 2003 die Auszeichnung als Großmeister mit dem 6. Dan des DJB.



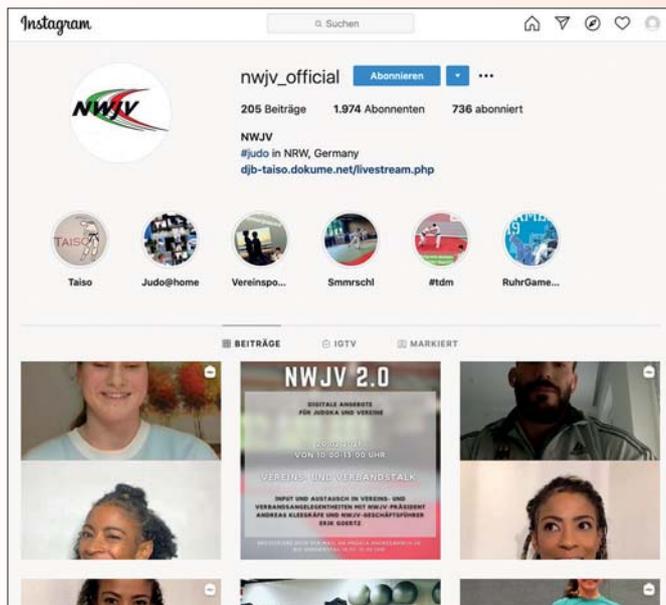
Karl Heinz Scheyk, wir werden dich vermissen.

**Wilfried Marx**  
Präsident des NWDK

ISSN 0948-4124		<b>Bestellschein</b>	
<p><b>Der Budoka</b></p> <p>An den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. Geschäftsstelle Postfach 10 15 06 47015 Duisburg</p>	Bitte schicken Sie den „Budoka“ ab Monat _____ an nachfolgende Adresse. Ich/wir bezahle/n für 10 Ausgaben im Jahr 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			
<b>Widerrufsrecht:</b> 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			



# Der NWJV in den Sozialen Medien



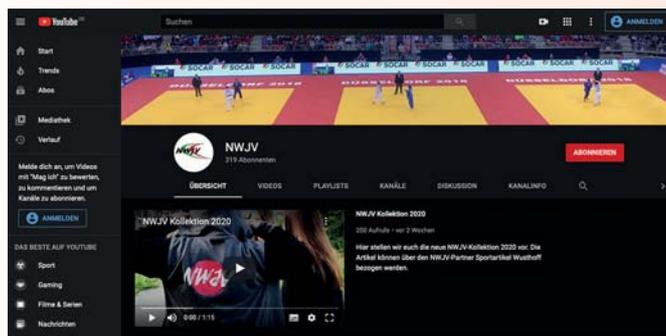
## Instagram

[www.instagram.com/nwjv\\_official/](https://www.instagram.com/nwjv_official/)



## Facebook

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



## YouTube

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

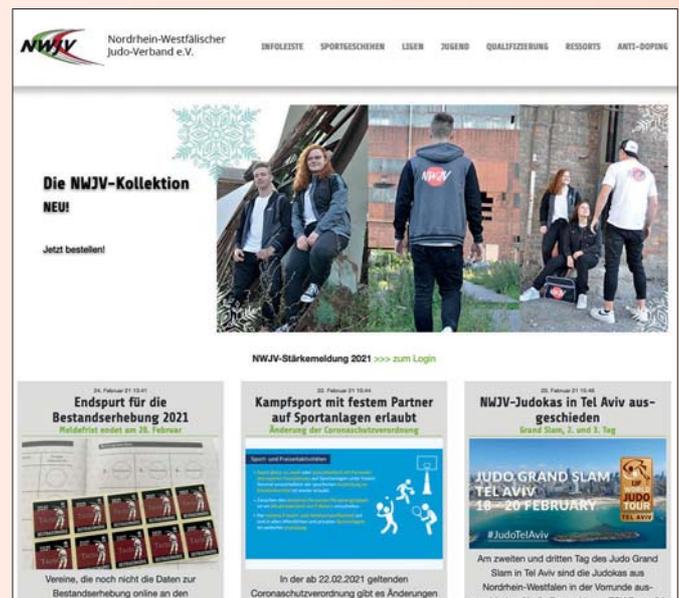
# NWJV-Newsletter - schon abonniert?

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

Der NWJV-Newsletter erscheint immer zur Monatsmitte. Alle bisherigen Newsletter finden Sie auf der NWJV-Webseite [www.nwjv.de](http://www.nwjv.de) unter Infoleiste/Newsletter.



# Die NWJV-Webseite



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

## Floorpress

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



Wie beim klassischen Bankdrücken die Hantel kontrolliert nach unten absenken bis der Trizeps den Boden berührt. Dabei die Handgelenke nicht abknicken und die Unterarme senkrecht zur Hantelstange laufen lassen.

Die Hantelstange am besten von einem Trainingspartner angeben und abnehmen lassen.



Als Variation kann die Übung auch mit angehobenem Becken ausgeführt werden.



Oberkörper leicht berühren (ohne abzufedern) ...



Dabei wird die Hantelstange mehr zur unteren Brust abgelassen.

**Wichtig!** In der Brücke Gesäß und Rücken anspannen und stabilisieren, ohne zu sehr ins Hohlkreuz zu gehen.



... und wieder nach oben drücken. Der Bewegungsradius ist geringer als beim klassischen Bankdrücken.

4-5 Sätze  
mit  
15-20 Wiederholungen

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



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

Diplomarbeit von Wolfgang Hofmann, Köln

(aus: Judo, Karate, Aikido - Offizielles Fachorgan  
des Deutschen Judo-Bundes e.V., 12/1968)



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

### b) Das Verhältnis Lehrer-Schüler

Die strenge Trennung zwischen Schüler und Lehrer, zwischen Lernendem und Lehrendem, die in den verschiedenen Dan-Graden und äußerlich in Judo und Karate in der Farbe der Gürtel ihren Ausdruck finden, ist nur ein Symptom für die Verschiedenheit des Lehrer-Schüler-Verhältnisses in Japan und Europa. Grundsätzlich muss dazu festgestellt werden, dass in den zu Sportarten gewordenen Künsten die Verwandlung des Lehrers zum Trainer, des entrückten Vorbildes zum fröhlichen auf Kondition und Erfolge sehenden Kameraden nicht vollzogen wurde.

Unbelastet von allen modernen Erkenntnissen der Pädagogik vertrauen die Meister auf die Erziehungsmethode, die sich seit 700 Jahren, seit der Einführung des Zen-Buddhismus, nicht entscheidend verändert hat. Zentrale Bedeutung hat dabei die persönliche Erfahrung, die Überlieferung von Herz zu Herz und eine Ablehnung des Wortes und der Wissenschaft. Ein Beispiel einer typischen Unterweisung nach der Zen-Methode in der Fechtkunst wird von Suzuki in folgender Anekdote geschildert:

„Als einst ein Schüle zu einem Meister kam, um die Fechtkunst zu erlernen, erklärte sich der Meister, der sich in eine Hütte in den Bergen zurückgezogen hatte, bereit, ihn zu lehren. Er hielt den Schüler dazu an, Reisig zu sammeln, Wasser aus der Quelle zu holen, Holz zu spalten, Feuer zu machen, Reis zu kochen, die Stube und den Garten zu kehren und überhaupt für den ganzen Haushalt zu sorgen. In der Fechtkunst gab er ihm keinerlei rechte Unterweisung. Nach einiger Zeit wurde der junge Mensch unzufrieden, denn er war nicht gekommen, dem alten Herrn als Knecht zu dienen, sondern um die Kunst des Schwertes zu erlernen. So trat er eines Tages zu seinem Meister und bat ihn um Unterricht. Dem war es recht. In der Folge aber konnte der junge Mann keine Arbeit mehr in Ruhe verrichten. Denn wenn er früh am Morgen den Reis zu kochen anfang, erschien der Meister und schlug ihn von hinten mit dem Stock. Wenn er mitten im Kehren war, spürte er plötzlich wieder einen Hieb von irgendwo her aus unbekannter Richtung. Er hatte keinen Frieden mehr, hatte fortwährend sich in acht zu nehmen. Ein paar Jahre vergingen, bis er mit Erfolg einem Hieb ausweichen konnte, von wo immer er kommen mochte. Aber der Meister war noch immer nicht recht mit ihm zufrieden. Eines Tages war der Meister dabei, sein eigenes Gemüse am Feuer zu kochen. Der Schüler dachte, nun wolle er auch einmal die Gelegenheit nutzen. Er griff nach seinem großen Stock und schlug ihn dem Meister, der sich gerade über den Kochtopf beugte, um den Inhalt umzurühren, über den Kopf. Doch der Meister parierte den Stock mit dem Topfdeckel. Nun ging dem Schüler das Geheimnis der Kunst auf, das ihm bisher fremd geblieben war. Jetzt zum ersten mal erkannte er, wie klug und freundlich der Meister sich gegen ihn bezeugte.“

Hierin liegt etwas von der Schulungsweise, die Zen eigentümlich ist und darin besteht, jede Wahrheit, welcher Art sie auch sei, persönlich zu erfahren ohne irgendeine verstandesmäßige systematische oder theoretische Lehre.<sup>41</sup>

Man kann zwar mit dem Verstand aus Büchern lernen, aber das werden theoretische Bemühungen bleiben, die von der Oberfläche nie zum Mittelpunkt einer Kunst vorstoßen werden. „Mit dem Körper begreifen“ ist eine stehende Redensart bei der Aneignung des Judo, Kendo, und der anderen traditionellen Künste.

„Die Wahrheit zu erkennen und sie sich anzueignen, das vermag immer nur ‚Ich – Selbst‘. Dies nennt man die Selbstaneignung (jitoku). Das Übermitteln erfolgt von Herz zu Herz (ishin denshin). Es ist eine Weitergabe auf außerordentlichem Wege jenseits von Lehre und Gelehrsamkeit (kyogai betsuden).“<sup>42</sup>

Einen außerordentlichen Weg kann man in der Tat den japanischen Unterricht nennen. Ausgehend von einem Schüler, der eine gute Erziehung, eine leidenschaftliche Liebe zu der von ihm gewählten Kunst und eine kritiklose Verehrung des Lehrers mitbringt, erzieht er anfangs in ständiger Wiederholung zu einer Beherrschung der äußeren Form. Der Lehrer verlangt, dass der Schüler auch ohne lange Belehrung oder gar Begründungen das, was er vorführt, gewissenhaft nachahmt und so das Handwerkliche erst einmal beherrschen lernt. Gefördert wird bei den Budo-Praktiken diese Lehrmethode des Nachahmens ohne Begründung durch das System, dass der Senior (sempai) für den Junior (kohai) verantwortlich ist. Der „sempai“ handelt, wie zu handeln ist, führt die Technik aus, wie sie ausgeführt werden soll und der „kohai“ hat ohne zu fragen zu imitieren.

„Die traditionelle japanische Trainingsmethode für Sumo, Judo und Kendo basiert auf dem Muster des Zen-Unterrichts. ... Bei diesem Prozess sagt der ‚sempai‘-Senior dem ‚kohai‘-Junior Athlet was zu trainieren ist und setzt ein Maß durch persönliches Beispiel. Da wird wenig, wenn überhaupt, auf Textbücher, Trainingspläne oder Coaching aus unerfahrenen Quellen zurückgegriffen.“<sup>43</sup> Selbstständigkeit und Unternehmungslust werden vom Schüler nicht verlangt und auch nicht gezeigt. „Als stelle er keine höheren Ansprüche lässt er sich wie in stumpfer Ergebenheit beladen, um erst im Laufe der Jahre die Erfahrung zu machen, dass Formen, die er vollkommen beherrscht, nicht mehr bedrücken, sondern befreien.“<sup>44</sup>

In jedem Dojo gilt als ungeschriebenes Gesetz der Zen-Sinnspruch: „Kein Verlass auf Worte“. Die seltenen Demonstrationen, die ein Meister – meist nach dem Training – gibt, sind kurz und haben mehr den allgemein stimulierenden Charakter einer Zeremonie als die ermüdende Wirkung eines technischen Unterrichts. Während einer zwei Jahre langen Trainings-Periode hat der Verfasser von drei Lehrern nicht einmal eine technische Lektion erlebt. Trotzdem besteht eine so enge Verbindung, eine so bedingungslose Verehrung für seinen Lehrer, dass kein Zweifel besteht: hier wirkt als Vorbild das enge geistige Verhältnis, das ein Zen-Mönch zu seinem Lehrer hat und obwohl nie über Zen geredet wird, geschieht hier Zen. „Der Athlet braucht keine bewusste Anstrengung zu machen, im Geiste das Zen zu handeln, denn die philosophische Basis seiner Trainingsmethode ist und war immer Zen.“<sup>45</sup>

### 3. Das Wesen der japanischen Übung

Allen Budo-Praktiken ist gemeinsam: man hat das Ziel zwar vor Augen, aber nicht das Erreichen dieses Zieles, sondern das Fortschreiten auf dem Wege ist das eigentlich Wichtige bei der Ausübung einer Kunst. „Die Tatsache, dass im Kulturwillen des Japaners die Bezogenheit auf den ‚Weg‘ stärker ist als die auf das ‚Werk‘ kommt auch in seinem Begriff der ‚Übung‘ zum Ausdruck. Wir denken beim ‚Üben‘ vornehmlich an die Ausbildung eines bestimmten Könnens, einer Fertigkeit, einer Technik zu einer bestimmten Leistung und erst in zweiter Linie an ‚Exerzizium‘. Für die Japaner bedeutet Üben, auch wenn es zur Erzielung einer bestimmten Leistung erfolgt, immer auch Weg des inneren Reifens. Das geht soweit, dass, wo ihm ein Mensch von Reife begegnet, er sogleich fragt, was wohl seine Übung gewesen sein möge oder auch noch sei. Der Sinn alles ‚Sich-Übens‘ liegt bei uns vorwiegend auf ‚Leistung‘, für den Japaner auf ‚Reife‘.“<sup>66</sup>

Bei uns steht im Vordergrund die Ausbildung einer Fertigkeit, die Ausbildung eines vorher nicht besessenen Könnens, also die Leistung. Darüber hinaus wird jeder Sport betonen, dass er beiträgt zur Entfaltung der angesprochenen „körperlich geistigen Funktionen überhaupt, die nicht nur zu sportlichen, sondern zu allgemeinen Leistungen befähigen. Aber auch wenn so die Betonung von der objektiven zu der subjektiven Seite der Leistung verlegt wurde, bleibt die Bezogenheit auf die Leistung. Es geht um die Ausbildung von Vermögen, von Leistungsfunktionen, kraft derer der Mensch folglich dann allgemein mehr „hat“ und „kann“, ohne dadurch aber als Mensch zwangsläufig mehr zu „sein“.

„In jeder Übung liegt neben der Aussicht auf vollkommene Verwirklichung einer bestimmten Leistung und neben der Aussicht auf die Ausbildung eines in seiner Bedeutung über die besondere Leistung hinausreichenden allgemeinen Leistungsvermögens noch die Chance zu etwas Drittem, nämlich die Chance zur Entwicklung des Menschen in seiner gesamtgeistigen Haltung und zur Förderung seines seelischen Reifens. Jede Übung birgt in sich die Möglichkeit, die innere Verfassung des ganzen Menschen auf eine höhere Stufe zu heben, auf der er zu neuen höheren Erfahrungen gelangt und die zu anderen „Wirkungen“, nicht nur zu mehr „Leistung“ befähigen. Das sind dann Erfahrungen und Wirkungsweisen seines Wesens, die nicht ein „Haben bestimmter Fähigkeiten“ erweisen, sondern eine Freilegung und Entfaltung des personenhaften Seins.“<sup>67</sup>

An den japanischen Universitäten, die neben der Polizei der Hauptträger der Budo-Praktiken sind, steht dieser Auftrag zur Entwicklung des Menschen und zur Förderung der seelischen Reife im Mittelpunkt der auf den ersten Augenblick nur auf Leistungssport zugeschnitten scheinenden Übung. Ungefähr 80 Prozent der übenden Studenten trainieren zwar genauso hart und vor allen Dingen täglich, wie die Leistungssportler der Mannschaft, nehmen aber nie in ihrem Leben an einem Wettkampf teil. Die Ausdauer, die ein tägliches zweistündiges Training verlangt, ist in Deutschland ohne den Anreiz öffentlicher Anerkennung und Erfolges nicht denkbar. Die Befriedigung, die die Schüler auf dem Wege erleben, liegt auf einem anderen Gebiet: „In allem ungeübten Handeln empfindet der Mensch eine den harmonischen Vollzug störende Spannung zwischen einem wollenden, aber auch noch unvermögenden Ich und einem sich sperrenden Gegenstand. Um welches Leistungsgebiet es sich auch handelt, wo immer der Mensch auf Grund langer Übung zu einer vollkommenen Technik gelangt, die ihn befähigt, das zu Leistende gleichsam „herauszuspielen“, kommt er in den Genuss einer Souveränität des Geistes, die darauf beruht, dass die vorausgegangene Spannung von Ich und Gegenstand, bzw. die Diskrepanz zwischen dem zunächst mangelhaften Können und der geforderten Leistung überwunden ist. Auf Grund der vorausgegangenen Spannung und Diskrepanz erlebt er die in der Übung schließlich errungene Lösung als einen tiefen beglückenden Einklang von Subjekt und Objekt.“<sup>68</sup>

Dieser Einklang ist jedoch nur dann zu erleben, wenn das Ich sich nicht müht, wenn das Handeln völlig automatisiert ist und unbewusst abläuft. Darum liegt bei den Budo-Praktiken die Betonung so sehr auf den hundert und aberhundertmal hintereinander zu wiederholenden Übungen, die der Automatisierung der Technik dienen („uchi komi“ = Wurfeindreh-Training im Judo, „suburi“ im Kendo, „makiwara“-Training im Karate).

„So ermöglicht also erst die Automatisierung des Technischen, die das Ichloswerden herbeiführt, das Erlebnis des Einklangs, an dessen Genuss und tieferer Bedeutung jedoch der nur auf Leistung bezogene Mensch allzusehr vorüber eilt.“<sup>69</sup>

Was geübt wird, ist nicht so entscheidend, denn alle Übungen zum besonderen Werk sind doch nur verschiedene Gelegenheiten der Übung zur Erfahrung des Einklangs, zum Weg des Reifens. Hier berührten sich die Zweikampfsportarten mit anderen Künsten, denn losgelöst von ihrem gegenständlichen Sinn, den Gegner zur Strecke zu bringen, werden sie zu Gelegenheiten, eine geistige Verfassung zu gewinnen, in der der Gereifte dann „siegte ohne zu kämpfen“ weil er, ichlos geworden, einerseits die vollendete Leistung unfehlbar herausspielt zum anderen in seiner Ichlosigkeit den Gegner seines Objektes beraubt.

„Bogenschießen und Tanzen, Blumenstecken und Fechten, Malen oder Ringen, Tee trinken oder Singen – im Grunde ist alles dasselbe. Von der Leistung, vom Werk her gesehen hat dieser Satz keinen Sinn. Von der Selbstwerdung her gesehen, als Reifen verstanden, darin das größere Leben sich im kleinen mehr und mehr offenbart, hat er eine ganz schlichte Evidenz.“<sup>70</sup>

(Fortsetzung folgt)

- 
- 1 Suzuki, Daisetz Teitaro: „Zen in der Kultur Japans“, a. a. O., Seite 10
  - 2 Dürckheim, Karlfried Graf: „Wunderbare Katze und andere Zen-Texte“, Weilheim, 1964, Seite 72
  - 3 Draeger, Donn F.: „Zen: The Japanese Athlete's Secret Weapon“ in „This is Japan“, Nr. 11, Tokio, Seite 95
  - 4 Herrigel, Eugen: „Zen in der Kunst des Bogenschießens“, Weilheim 1954, Seite 52
  - 5 Draeger Donn F.: „Zen: The Japanese Athlete's Secret Weapon“, in „This is Japan“, a. a. O., Seite 95
  - 6 Dürckheim, Karlfried Graf: „Japan und die Kultur der Stille“, Weilheim 1949, Seite 27
  - 7 Dürckheim, Karlfried Graf: „Japan und die Kultur der Stille“, a. a. O., Seite 27
  - 8 Dürckheim, Karlfried Graf: „Japan und die Kultur der Stille“, Weilheim 1949, Seite 30
  - 9 ebenda, Seite 31
  - 10 Dürckheim, Karlfried Graf: „Japan und die Kultur der Stille“, Weilheim 1949, Seite 34



# Hapkido in den Martial-Arts-Filmen

Das Genre des Martial-Arts-Films wurde in den frühen 1970er-Jahren durch die vor allem aus Hongkong stammenden Kung-Fu-Filme in Deutschland bekannt. Filme wie *Das Schwert des gelben Tigers* füllten die Kinos. Das Filmgenre, mit einer großen Welle oft reißerisch betitelter und inszenierter Filme, erreichte eine enorme Popularität. Aus der Hochphase ging auch Jackie Chan hervor, der bis heute vor allem durch seine Slapstick-Einlagen und waghalsigen Stunts weltweit Erfolg hat. Dieses Filmgenre wird unter dem Sammelbegriff „Kung-Fu-Filme“ in erster Linie mit den chinesischen Kampfkünsten verbunden. Aber von Beginn an spielten koreanische Hapkido-Meister eine nicht unerhebliche Rolle bei der Produktion dieser Spielfilme.

Der Filmproduzent Huang Feng aus Hongkong brachte 1972 seine Schauspieler der ersten Garde Jackie Chan, Sammo Hung, Tang Wei-Cheng, Hu Yin-Yin, Angela Mao und Chin Hsiang-lin für Filmaufnahmen nach Seoul. Da Feng auch immer auf der Suche nach eindrucksvollen Techniken für seine Action-Filme war, ließ er diese Stars vier Monate bei der Korea Hapkido Association unter der Leitung des Hapkido-Begründers Ji Han-Jae sowie Hwang In-Shik trainieren. Viele der beeindruckenden Trittschritte in den Filmen aus Hongkong sind das Ergebnis des interkulturellen Einflusses dieser Zeit. Der springende Double-Front-Kick beispielsweise stammt direkt aus dem Hapkido-Lehrplan. Auch die Gelenkhebel verbunden mit Wurftechniken wurden im Wesentlichen aus dem Hapkido übernommen.

Von den Hapkido-Meistern beeindruckt lud Huang Feng danach die beiden Hapkido-Meister Ji Han-Jae und Hwang In-Shik nach Hongkong ein. Während seines Aufenthaltes in Korea hatte er eine Idee für seinen nächsten Film entwickelt, den er 1972 drehte. Dieser hatte den Titel „Hapkido“, in Deutschland unter dem Titel „Lady Kung-Fu“ veröffentlicht. Darin waren Angela Mao, Sammo Hung und Carter Wong zu sehen. Ji Han-Jae und Hwang In-Shik spielten im Grunde genommen sich selbst, einen Hapkido-Meister und seinen Top-Schüler, der einer Gruppe chinesischer Schülern Hapkido beibringt und in der Folge gegen Angreifer aus anderen Schulen bestehen muss. Dies war für Ji und Hwang der Einstieg in das Hongkonger Filmgeschäft. Hwang eröffnete zudem eine Hapkido-Schule in Hongkong, in der auch Schauspieler wie Jackie Chang regelmäßig Unterricht nahmen.

## Ji Han Jae

Der Gründer des ersten Hapkido-Verbandes spielte nach dem Film „Hapkido“ noch in einigen Filmen wie „Fist of Unicorn“ (1973) und „The Dragon Tamers“ (1975). Eine große Rolle erhielt er von Bruce Lee in dessen letztem Film „Game of Death“ (1978). Hier muss sich Bruce Lee in einem Turm mit mehreren Etagen nach oben kämpfen, wobei in jeder Etage eine andere Kampfkunst von ihm besiegt wird. In der obersten Etage ist Ji Han Jae sein Gegner. Bruce Lee hatte so viel Respekt vor Ji und dessen Fähigkeiten, dass er ihn bat, als besondere Ehre einen goldenen Gürtel zu tragen. Leider starb Bruce Lee überraschend vor der Fertigstellung des Films. Nach seinem Tod wurde der Film mit Änderungen abgeschlossen, in Deutschland wurden die Szenen mit Ji leider herausgeschnitten. In Korea erzeugt Ji mit seinem Auftritt aber unter den Hapkido in einigen Missmut. Man nahm ihm übel, dass er als höchster Hapkido-Meister, sowie Begründer und Repräsentant des Systems gegen einen chinesischen Kämpfer verloren hatte. Sie waren der Ansicht, dies würde dem Ansehen des Hapkido nicht gerecht.

## Hwang In-Shik

Hwang spielte neben der Lehrtätigkeit in seiner Hongkonger Hapkido-Schule noch in zahlreichen anderen Filmen wichtige Rollen. In „Fist of Unicorn“ (1973) spielte er neben Ji Han-Jae und in „When Taekwondo strikes“ mit Angela Mao. Er trat zusammen mit Chuck Norris auf in Bruce Lees „Die Todeskrallen schlägt wieder zu“, in Jackie Chans „The Young Master“ (1980), darin mit einer 15-minütigen Kampfszene gegen Chan; und mit diesem in „Dragon Lord“ (1982). Hwang betreibt heute einen Dojang in Toronto und ist Träger des 10. Dan im Hapkido.

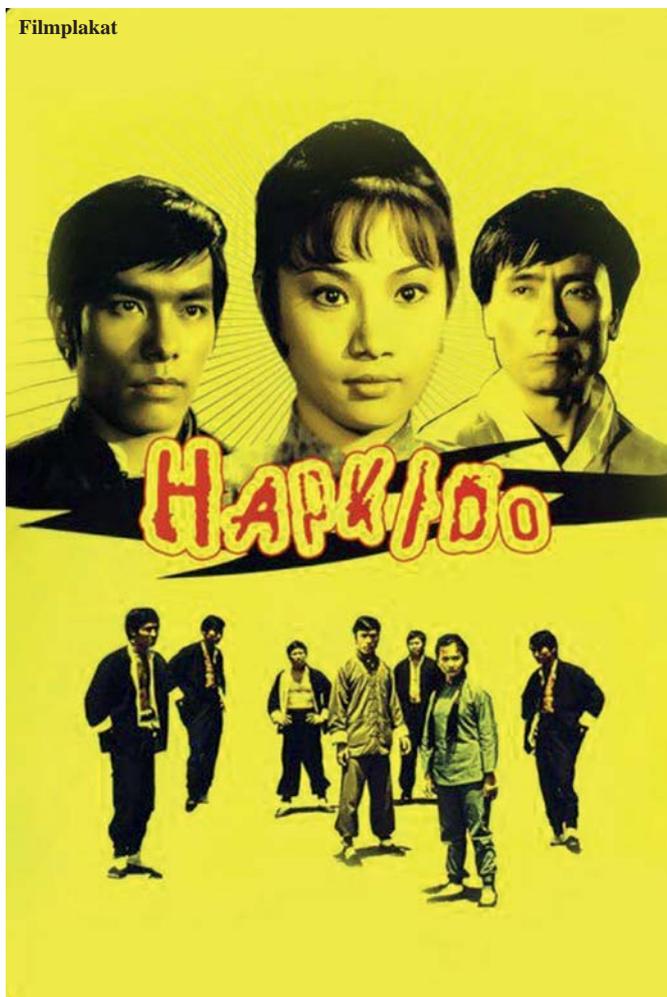
## Kim Jin-Pal

Ein weiterer bedeutender Vertreter des Hapkido in Hongkong war Kim Jin-Pal. Der Hapkido-Meister betrieb seit 1973 die größte Kampfsportschule in Hongkong, in der sich viele Schauspieler und Stuntman regelmäßig für ihre Filme vorbereiteten. 1973 hatte er die Hauptrolle im Film „Tiger“ und war nach einem, vor allen Dingen in Asien, großen Erfolg mit diesem Film der Star in sieben weiteren Streifen. Nach Abflauen des Booms ging Kim in die USA und eröffnete dort mehrere Schulen.

## Angela Mao

Angela Mao war eine vielbeschäftigte chinesische Schauspielerin, die seit 1968 in Hongkong Filme drehte. Bei ihrem Auftritt in „Hapkido/Lady Kung Fu“ war sie bereits Trägerin des 2. Dan im Hapkido. In Deutschland wurde sie vor allen Dingen bekannt durch ihren kurzen Auftritt in Bruce Lees „Der Mann mit der Todeskrallen“ (1979). Im Film „When Taekwondo strikes“ brillierte sie außerdem mit ihren Taekwondo-Fähigkeiten.

Filmplakat





Bong Soo Han in „Kentuckx Fried Movie“

### Bong-Soo Han

Bong-Soo Han war ein Hapkido-Meister, der in Los Angeles eine Hapkido-Schule betrieb. Der Schauspieler Tom Laughlin sah eine von Bongs Hapkido-Vorführungen und bat ihn, die Stunts in seinem nächsten Film „Billy Jack“ zu gestalten. Die Zusammenarbeit war so erfolgreich, dass darauf 1974 die Fortsetzung „The Trial of Billy Jack“ folgte. Dieser Film war vor allen Dingen in den USA erfolgreich und trug viel zur Popularität des Hapkido im Land bei. Im selben Jahr war Han als Co-Star im Action-Film „Kill The Golden Goose“ zu sehen. Es folgten 1980 „The Little Dragons“ und 1981 „Force: Five“. Als Koordinator arrangierte er 1988 im Film „Presidio“ die Kampfscenen für Sean Connery. Einen besonderen Auftritt hatte er 1977 im erfolgreichen Streifen „Kentucky Fried Movie“ als Bösewicht Dr. Klahn in einer Parodie auf den Bruce-Lee-Film „Der Mann mit der Todeskralle“.

Aber auch in den Jahren nach dem Boom der Kung-Fu-Filme sind immer wieder Hapkido in aktuellen Action-Filmen zu sehen. So ist Phillip Rhee, Regisseur, Schauspieler und Drehbuchautor, ein Hapkido-Danträger, der in den 80ern in seinen Actionszenen immer mit Hapkido-Techniken glänzt. Dies trifft auch auf seinen älteren Bruder Simon Rhee zu, der als Schauspieler, aber vor allen Dingen als Stuntman und Stunt-Koordinator immer wieder Hapkido-Techniken einsetzt. Es werden Hapkido-Techniken auch weiterhin immer wieder in aktuellen Actionszenen im Kino zu sehen sein.

Detlef Klos



## Hapkido digital

Die Corona-Krise hat uns alle schwer getroffen. Neben dem alltäglichen Einkauf, Familienbesuchen und sozialen Veranstaltungen ist vor allem auch der Vereinssport stark beeinträchtigt, wenn nicht sogar vollständig zum Erliegen gekommen. Im Angesicht dieser Einschränkungen sehen sich viele Vereine gezwungen Alternativen zu finden. Zum Ende des ersten Lockdowns wurden Hygienekonzepte erarbeitet, um die Gesundheit der Vereinsmitglieder zu schützen. Mit den erneut steigenden Fallzahlen und der sich wieder zuspitzenden Krise, wurde auch diese Form des Trainings seitens des Landes verboten. Im Angesicht dieser nie dagewesenen Herausforderung sind die Vereine gezwungen auf alternative Trainingsplattformen umzusteigen. Das größte Potenzial, um in diesen schwierigen Zeiten weiterhin ein gemeinsames Training zu ermöglichen, bieten digitale Kommunikationswege. Hier gibt es durch die wirtschaftliche Nachfrage bereits eine Vielzahl an geeigneten Plattformen. Eine bereits in den Dortmunder und Beckumer Hapkido-Vereinen bewährte Methode ist das Online-Training über die Videokonferenzlösung Zoom.

Hierbei schaffen die Teilnehmer sich zu Hause Platz. Es reicht bereits eine kleine Fläche, auf der man sich ausgestreckt hinlegen kann. Es ist zu bedenken, dass keine zerbrechlichen Gegenstände in der Nähe sind. Der Boden sollte idealerweise mit einem Teppich, einer Yogamatte oder einer Decke gepolstert werden. Dann wählt sich der Teilnehmer in Zoom ein. Hierzu kann vorzugsweise ein Smartphone, Tablet oder Laptop verwendet werden. Durch Zuschaltung der Kamera wird ein realitätsnahes Trainingsgefühl erschaffen, während man gleichzeitig gemeinsame Zeit mit seinen Vereinsfreunden erhält. Die Nutzung mehrerer Kameras bietet den Teilnehmern das Verfolgen der Trainingsabläufe aus verschiedenen Perspektiven.

Neben den grundlegenden Fitness- und Athletikübungen, können auch einige Elemente aus dem Hapkido online trainiert werden. Durch Hyeongs können Schläge und Tritte in verschiedenen Kombinationen mit stabilem Stand auch allein zu Hause geübt werden. Das Schattenboxen bietet sich als natürliche Erweiterung der Hyeongs an. Reaktion und kreative Kombinationen können so trainiert werden. Fallschule erweist sich als schwierig, jedoch können diverse Fortbewegungsmöglichkeiten auf dem Boden („Shrimpen“, Rollen, etc.) auf die eigentliche Fallschule vorbereiten.

Ebenso sind Handtechniken mit einem Partner leider nicht möglich. Nichtsdestotrotz lassen sich bekannte Techniken „trocken“, also ohne Partner, üben. Mit Hilfe eines imaginären Partners werden die Techniken geübt. Um einen möglichst hohen Trainingseffekt zu erzielen, sollte ein Fokus auf technische Details gelegt werden. Manche Techniken lassen sich auch mit einem ausgestopften Pullover üben. Der Kreativität sind in dem Bereich keine Grenzen gesetzt.

Jedoch hören die Maßnahmen beim Training nicht auf. Damit wir möglichst bald wieder gemeinsam in der Halle trainieren können, müssen bestimmte Hygienemaßnahmen eingehalten werden. Dazu haben viele Vereine eigene Hygienekonzepte ausgearbeitet. Hier ist beispielhaft das Hygienekonzept der Hapkido-Dortmund-Gruppe des Taekwondo Team Kocer abgebildet (siehe nächste Seite).

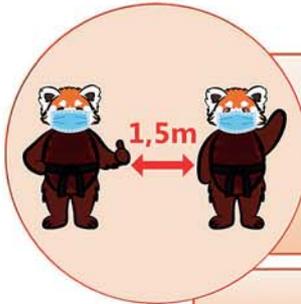
Till Bagert/Katja Schamrin

Fotos aus „History of Korea and Hapkido“  
von Dr. Kimm He-Young

Ji Han-Jae  
in „Hapkido“

# Hygienekonzept –

für die Durchführung von  
Veranstaltungen ohne Sportbetrieb



## Abstand

- Mit Symptomen zu Hause bleiben
- Mindestens 1,5 m Abstand
- Zur Begrüßung verbeugen oder winken
- Sitzbereich mit mindestens 2 m<sup>2</sup> pro Person
- Abstand beim Aufstellen für Fotos

## Hygiene

- Mindestens 20 Sekunden Hände mit Seife waschen
- In Ärmel oder Armbeuge niesen oder husten
- Berührungen mit den Händen im Gesicht vermeiden
- Desinfektionsmittel zur Verfügung stellen
- Räume und Material vorher und nachher reinigen



## Alltagsmaske

- Mund-Nasen-Schutz dauerhaft und eng anliegend so tragen, dass Mund und Nase ausreichend bedeckt sind
- Teilnehmende bringen Mund-Nasen-Schutz selbst mit und sorgen für ausreichend Reserve
- Nach Durchfeuchtung den Mund-Nasen-Schutz wechseln

## Lüften

- Außenbereiche nutzen oder intensiv lüften
- Es ist dauerhaft oder zumindest regelmäßig zu lüften
- Alle Türen offen stehen lassen
- Eine gute Alternative sind Veranstaltungen im Außenbereich



## Digital

- Digitale Teilnahmealternativen anbieten
- Dokumentationspflicht einhalten und Kontaktdaten der Anwesenden dokumentieren und bis zu 6 Wochen aufbewahren
- Corona-Warn-App einsetzen

Taekwondo Team Kocer e.V.

**Hinweis:** Nationale und regionale Maßgaben der Behörden und das Konzept des Veranstaltungsortes sind vorrangig gültig. Dabei sollten aber mindestens die hier benannten Punkte beachtet werden.



## Farbe zeigen, Farbe bekennen

**S**unzi – chinesischer Philosoph, Militärstrategie und Autor von *Die Kunst des Krieges* äußerte sich wie folgt: „*Wer mich korrekterweise kritisiert, ist mein Lehrer. Wer mir fälschlicherweise schmeichelt, ist mein Feind.*“

Sunzi teilt seine Gegenüber auf eine heutzutage wohl unübliche Art und Weise nach „Lehrer“ und „Feind“ ein. Dahinter steht der Wunsch nach Entwicklung und Perfektion. Perfektion ist nur möglich, wenn derjenige, welcher fundierte und ehrliche Kritik an uns übt, an uns und in uns mit unserem Einverständnis wirken darf. Wir müssen es zulassen. Es kommt unweigerlich zu einem hierarchischen Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler. Innere und äußere Haltung sind dann eins. Für den klugen und erfolgreichen Krieger in Japan stellte sich in der Vergangenheit de facto nicht die Frage nach Herkunft und Hintergrund seines Lehrers und Meisters, sondern vielmehr darum, wie gut die lebenswichtige Ausbildung vermittelt wurde. Können, Fähigkeiten und Kompetenzen haben keine Nationalität. Es geht um den Lern- und Lehrprozess. Das schließt den Wunsch und die Notwendigkeit ein, alles Erdenkliche zu lernen, und zwar von Freund und Feind zugleich. Und vielleicht in Zukunft nach harter Bewährung auch das Überleben in Form von Kriegskunst, Strategie und Alltagsphilosophie zu lehren. Dies setzt wiederum eine besondere Bindung an den Menschen und seine Fähigkeiten – auch die der angebrachten Kritik – voraus.

## Bujindo Mülheim nimmt an der Aktion „Pink gegen Rassismus“ teil

### Von Traditionen geprägt

In dieser Hinsicht hat sich bis heute nichts geändert. Wer Jiu Jitsu oder eine der Künste aus der Familie der Budo-Disziplinen betreibt, weiß, dass wir alle – als Menschen, Sportler und Übende – Teil eines internationalen und globalen Großen und Ganzen sind. Im Zentrum steht die Pflege unserer Kampfkünste und -sportarten im Geiste eines nicht endenden Lernprozesses, welcher stark von Traditionen geprägt ist. Dies spiegelt sich in einer bunten Vielfalt auf der Matte wider und betrifft nicht nur die Gürtelfarben, welche die ganze Bandbreite der technischen Entwicklungen abbilden, sondern vor allem auch die bunte Vielfalt an unterschiedlichen Persönlichkeiten. In Bezug auf Herkunft, Geschlecht, Haut-, Haar- oder Augenfarbe gibt es allerdings keine „farbliche“ Entwicklung in die eine oder andere Richtung. Jeder Mensch, ungeachtet seiner Herkunft, ist von Geburt an und gemäß seiner unveräußerlichen Menschenwürde an sich wertvoll. Upgrades oder Downgrades sind nicht möglich! In dieser Hinsicht sind alle Menschen gleich. Jiu-Jitsuka ist Jiu-Jitsuka, Budoka ist Budoka! Hier zählt allein das Individuum an sich.

### Rassismus und Diskriminierung haben keinen Platz

Das Dojo – und die Matte mit allem, was wir am Budo lieben, lernen und leben – ist der Rahmen für alles. Wir alle üben und leben unter dem Dach des Budo-Gedankens, und zwar mit Haltung und Etikette. Wir folgen diesem Weg (Do). Rassismus und Diskriminierung haben hier keinen Platz. Denn nichts könnte dem Budo-Gedanken ferner liegen. Budo beurteilt das Individuum allein nach der inneren Haltung. Dies gilt für das Training auf der Matte, im gemeinschaftlichen Miteinander und überhaupt. Gestern, heute und hoffentlich auch morgen!

Im Rahmen der „Internationalen Wochen gegen Rassismus“ vom 15. bis 28. März 2021 wurde die Homepage des Bujindo Mülheim **pink** eingefärbt. Die Vision der Aktion „**Pink gegen Rassismus**“ ist, gemeinsam mit Gleichgesinnten ein sichtbares Zeichen gegen menschenverachtendes Verhalten im Sport zu setzen. Der Bujindo Mülheim als Verein des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) unterstützt durch seine aktive Teilnahme bewusst die anvisierte Zielsetzung einer möglichst flächendeckenden (und „**flächenfärbenden**“) Schaffung von Öffentlichkeit für Antirassismus und Antidiskriminierung und hatte die Homepage des Bujindo Mülheim, *welcher sich wie alle Vereine im DJJB freut, so schnell wie möglich nach Ankündigung und unter Einhaltung des Hygienekonzeptes seine Mitglieder wieder aktiv zum Training einladen zu können*, als sichtbares Zeichen der Solidarität entsprechend **pink** eingefärbt.

### „Bunte Gemeinschaft“

Auch außerhalb von besonderen Aktionen pflegen wir einen korrekten Umgang miteinander, das steht außer Frage. Und spätestens bei der Verbeugung und beim Unterschreiben der Pässe im feierlichen Rahmen von Mon-, Kyu- und Dan-Prüfungen fällt auf, dass wir auf der Matte eine nicht nur hinsichtlich der Gürtelfarben „bunte Gemeinschaft“ sind. Im Verein findet Integration, Sport und Jiu Jitsu statt, und zwar *vereint*. Wir sind *vereint*! In dieser Hinsicht ist diese Aktion insgesamt eine von vielen – notwendigerweise oft auch nicht veröffentlichten – innerhalb des DJJB, die Auskunft darüber gibt, wie intensiv und *natürlich* im Sinne von *selbstverständlich* sich der Verband als Teil der Gesellschaft mit seinem tagtäglichem Engagement – zurzeit mehr online als auf der Matte; bald wieder auf der Matte und weniger online – diesem Ziel im Geiste seines Mottos *Effektive Selbstverteidigung und traditionelle Werte* verschrieben hat.

### Wir kommen wieder in die Dojos

Die Farbe **Pink** ist übrigens nicht in die Gürtelfarben der Prüfungsordnung des DJJB eingegangen. Eingegangen in die (deutsche) Sprache ist aber sicherlich der Spruch von Paulchen Panther: „*Heute ist nicht alle Tage, ich komme wieder, keine Frage.*“ Heute (mit allen Erscheinungsformen von Lockdown und Shutdown) ist sicherlich nicht alle Tage. Wir kommen wieder in die Dojos und es steht außer Frage, dass wir wieder gemeinsam im Dojo mit gegenseitigem Respekt auf der Matte stehen und unser Jiu Jitsu betreiben.

Volker Schwarz/Andreas Dolny



# 25 Jahre Budo-Camp auf Schloss Veldenz – eine Reminiszenz

Im Frühjahr 1995 zog unser alljährliches Budo-Camp von der Mönchetalsperre an eine neue Location: Schloss Veldenz. Die traumhafte Burgenkulisse verzauberte uns alle so sehr, dass wir ihr bis heute treu geblieben sind. Dabei wird den Teilnehmenden viel mehr geboten als nur eine atemberaubende Mosel-Landschaft, Weinberge (und die köstlichen lokalen Erzeugnisse), Erholung in der Natur sowie die unvergessliche Schlossatmosphäre. Natürlich kommt der Budo-Sport nicht zu kurz und auch hier ist das Angebot vielseitig.

Unser Hauptaugenmerk Jiu-Jitsu wird in einer Vielseitigkeit beleuchtet, die kein anderer Lehrgang bietet: von sauberer Technik und Fehlerkorrekturen über Konter- und Weiterführungstechniken bis hin zur Analyse von Kombinationen und der Entwicklung neuer Katas. Um den Tastsinn und die Griffsicherheit zu verbessern werden ganze Trainingseinheiten mit verbundenen Augen durchgeführt. Die Anwesenheit des Vorstandes sowie vieler hoher Dan-Träger wird immer wieder für konstruktive und produktive Gespräche genutzt und führt zu einem Austausch, von dem alle Anwesenden profitieren. Doch auch der praktische Aspekt, nämlich die Selbstverteidigung kommt nicht zu kurz. Zahlreiche Techniken und Szenarios werden intensiv geübt, vorhandene Handlungsmuster auf Praxisnähe überprüft und auf Fehler oder Gefahren hingewiesen.

Fernab der sicheren und kontrollierten Umgebung eines Dojo findet das SV-Training hier unter natürlichen Bedingungen statt. Verschiedene Licht- und Witterungsverhältnisse bieten dabei stets neue, lehrreiche Herausforderungen ebenso wie die Bodenbeschaffenheit: harter Asphalt oder rutschiges, nasses Gras, tückische Kies-

und Schotterwege sowie Abhänge, Unebenheiten, Schlaglöcher, Steine oder Wurzeln. Auch für die Umgebung wird das Auge geschult: Was kann als Waffe genutzt werden (Zeitung, Regenschirm, Stock, etc.)? Was kann zu einer Falle werden (Abhang, Treppen, Mauern, Autos, usw.)? In verschiedenen Szenarios trainieren wir die Selbstverteidigung in und neben einem Auto oder mit verbundenen Händen. Ebenfalls zum Programm gehört die Abwehr gegen unerwartete Angriffe, während man an einem Tisch sitzt – schmunzelnd fühlen sich Kneipenbesucher, Beamte und Mitarbeiter der Beschwerdeabteilung für den Notfall gewappnet. Den endlosen Herausforderungen begegnen die Teilnehmenden mit großer Begeisterung.

Allerdings beschränkt sich das Training nicht nur auf Jiu-Jitsu und Selbstverteidigung. Auch Karate-Techniken in all ihrer Vielseitigkeit gehören jedes Jahr zum festen Trainingsprogramm, ebenso wie ein exotisches Schmankerl: ein Exkurs in die faszinierende Welt der japanischen Schwerter. Regelmäßig werden die Grundlagen des Iaido und des Kenjutsu trainiert und ein Gefühl für die Handhabung des Schwertes vermittelt. Zudem bekommen die Teilnehmenden hin und wieder die Gelegenheit, den besonderen Charakter einzelner Stile wie Muso Shinden-ryū oder Hoki-ryū zu erfahren. Theoretische Erläuterungen zur Geschichte, Schmiedekunst, Taktik oder Philosophie des Schwertkampfes schaffen das notwendige Grundwissen und erweitern den Horizont aller Anwesenden.

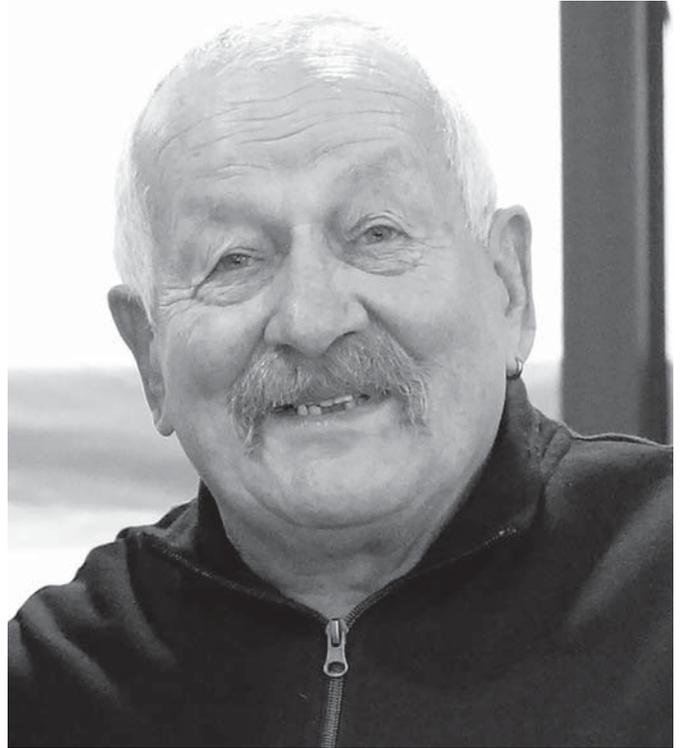
Fortsetzung folgt ...



## Ehrenpräsident Gerd Keitel verstorben

Mit großer Betroffenheit teilen wir mit, dass unser Ehrenpräsident, Freund, Förderer und Sportkamerad Gerd Keitel am 13. März 2021 unerwartet verschieden ist. Wir trauern nicht nur um einen guten Freund, sondern auch einen Budoka, der mit seinem langjährigen Engagement als Präsident des NWJJV uns allen und unserem Verband entscheidende Impulse mitgegeben hat.

**Das Präsidium  
des Nordrhein-Westfälischen Ju-Jutsu Verbandes e.V.**



## Förderaufruf 1000x1000 – Anerkennung für den Sportverein

### 2,0 Mio. Euro für das Landesprogramm 1000x1000 im Jahr 2021

Die Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen stellt dem Landessportbund NRW auch in diesem Jahr wieder Haushaltsmittel zur Förderung des Engagements der Sportvereine zur Verfügung. Der Landessportbund NRW leitet die Fördermittel auf Antrag an die Sportvereine weiter. Antragsberechtigt sind Sportvereine, die als gemeinnützig anerkannt und Mitglied in einem dem Landessportbund NRW angeschlossenen Fachverband sowie dem zuständigen Stadt- bzw. Kreissportbund sind. Förderfähig sind Maßnahmen der Sportvereine, die im Zeitraum 01.01.2021 - 31.12.2021 durchgeführt werden bzw. wurden und sich einem der insgesamt acht Förderschwerpunkte zuordnen lassen.

#### Für das Jahr 2021 gelten folgende Förderschwerpunkte:

- Kooperation Sportverein mit Schulen
- Kooperation Sportverein mit Kindertageseinrichtungen
- Integration
- Inklusion
- Gesundheitssport
- Sport der Älteren
- Mädchen und Frauen im Sport
- Reha-Sport

Der Förderschwerpunkt „Reha-Sport“ wird im Jahr 2021 zusätzlich in den Förderkatalog aufgenommen. Es ist möglich, auch solche Angebote über das Programm „1000x1000“ zu fördern, die nicht zertifiziert sind. Im Jahr 2021 kann jeder interessierte und antragsberechtigte Sportverein einen Antrag für eine Maßnahme aus den vorgenannten Förderschwerpunkten stellen. Die zuwendungsfähigen Ausgaben dürfen für die Maßnahme 1.000 Euro nicht unterschreiten. Auch im Jahr 2021 wird ein besonderes Augenmerk auf den Förderschwerpunkt „Inklusion“ gelegt. Die ersten 500 Maßnahmen mit diesem Bereich werden unabhängig vom allgemeinen Eingang der Anträge vorrangig gefördert.

Alle Förderschwerpunkte sind grundsätzlich auch für digitale Vereinsangebote geeignet und damit offen für eine Förderung.

#### Antragsverfahren 2021:

Eine Antragstellung ist seit dem 15.03.2021 möglich! Bitte stellen Sie die Förderanträge frühzeitig, da diese in der Reihenfolge ihres Eingangs beim Landessportbund NRW bewilligt werden. Die Förderanträge können direkt im Förderportal des Landessportbundes NRW ([foerderportal.lsb-nrw.de](http://foerderportal.lsb-nrw.de)) gestellt werden. Für die Anmeldung im Förderportal benötigen Sie die Zugangsdaten, die Sie bereits für die Anmeldung in der „Vereinsverwaltung/Bestandserhebung“ benutzen.

Für weitere Informationen zum Förderverfahren verweisen wir an dieser Stelle gerne auf die Homepage: <http://go.lsb.nrw/1000x1000>

Bei Rückfragen oder technischen Problemen stehen Ihnen die Kollegen der Gruppe Förderprogramme gerne per E-Mail [1000x1000@lsb.nrw](mailto:1000x1000@lsb.nrw) oder unter 02 03 / 73 81 - 9 00 (Frau Aberfeld, Frau Kisin, Frau Grosser) zur Verfügung.

## Förderung der Übungsarbeit in Sportvereinen

### 7,56 Mio. Euro für die Förderung der Übungsarbeit in Sportvereinen im Jahr 2021

Die Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen stellt dem Landessportbund NRW auch in diesem Jahr wieder Haushaltsmittel zur Förderung der Übungsarbeit der Sportvereine zur Verfügung. Der Landessportbund NRW leitet die Fördermittel auf Antrag an die Sportvereine weiter. Antragsberechtigt sind Sportvereine, die als gemeinnützig anerkannt und Mitglied in einem dem Landessportbund NRW angeschlossenen Fachverband sowie dem zuständigen Stadt- bzw. Kreissportbund sind. Vor dem Hintergrund der Pandemie-bedingten Einschränkungen im Aus- und Fortbildungsbetrieb des organisierten Sports sind auch die Übungsleitungen berücksichtigungsfähig, deren Lizenzen in den Jahren 2020 oder 2021 auslaufen sind oder auslaufen.



# Wettkampf auf höchstem Niveau

## Fairplay und Begeisterung für den Sport

Heute wollen wir ein wichtiges Mitglied des Muaythai-Bundes Nordrhein-Westfalen (MTB NRW) vorstellen. Es handelt es sich um Jürgen Lebbing aus dem westfälischen Raesfeld. Der 48-Jährige ist seit 30 Jahren begeisterter Kampfsportler im Thai-Boxen (Muaythai) und wurde am 14. März 2021 als Abteilungsleiter Wettkampfsport von der Mitgliederversammlung des MTB NRW gewählt.

Seit 20 Jahren bringt sich Jürgen als Kampfrichter sehr erfolgreich in den Wettkampfsport ein. Er blickt auf Erfahrungen als Kampf- und Punktrichter in mehr als 5.000 Kämpfen zurück. Zu seinem Erfahrungshorizont gehören auch herausragende Ereignisse wie Einsätze bei den Weltmeisterschaften der Amateure in Bangkok/Thailand und St. Petersburg/Russland oder das Richten bei Profiveranstaltungen wie Glory oder Enfusion in Europa.

### Jürgen Lebbing im Interview

**Hallo Jürgen, vielen Dank für die Möglichkeit ein kurzes Interview mit Dir zu führen. Wie bist Du eigentlich zum Thai-Boxen gekommen? Wie ist deine eigene Ringerfahrung?**

Ich habe selber aktiv im Muay Thai und K-1 gekämpft. Bedingt durch eine berufliche Weiterbildung konnte ich leider nicht mehr aktiv am Wettkampfsport teilnehmen.

**Wie nutzt Du gerade die Auszeit während der Corona-Pandemie und was sind Deine Pläne für den Wettkampfsport im MTB NRW?**



Während der Auszeit verbringe ich einige Zeit mit meinem weiteren Hobby, dem Neuaufbau eines älteren Motorrads und des weiteren bereite ich mich auf die kommende Wettkampfzeit vor. Es gibt durchaus Veranstalter, welche jetzt schon das Kampfgericht anfragen oder aber Kämpfer suchen. Durch mittlerweile gewachsene Beziehungen bin ich zum Glück häufig in der Lage den Veranstaltern zu helfen. Zu guter Letzt hat mich Lars Plath, der Founder von fight24.tv. gefragt, ob ich in seinem neuen Format „Strike“ mitwirken möchte, was für mich eine große Ehre ist. Somit ist von der gewonnenen Freizeit nicht mehr viel übrig.

**Wie wichtig sind für Dich in Deiner Arbeit Werte wie Gerechtigkeit und Seriosität?**

Ohne Gerechtigkeit und Seriosität geht es nicht. Für mich sind das einige der Grundpfeiler im Kampfsport. Bedauerlicherweise erlebt man immer wieder, wie diese Werte mit Füßen getreten werden. Wer diese Werte nicht schätzt und verfolgt, hat im Kampfsport nichts zu suchen!

**Welche Vorteile siehst Du für Sportler und Clubs an Wettkämpfen teilzunehmen oder diese zu veranstalten?**

Es gibt unterschiedliche Interessen für Sportler, den Kampfsport auszuüben. Einigen genügt es, sich im Training zu verausgaben und andere wollen halt wissen, wo sie stehen und sich mit einem anderen Sportler auf faire und sportliche Art und Weise messen. Hierfür gibt es die Wettkämpfe, welche bei uns unter strengen Vorgaben und Richtlinien durchgeführt werden. Die Gesundheit des Kämpfers ist hier oberstes Gebot und sollte jemand bei einem Kampf unterlegen sein, so können wir als Kampfrichter jederzeit den Kampf abbrechen. Es ist für uns alle ein Freizeitsport und kein Kämpfer in Deutschland, auch wenn manche sich Profikämpfer nennen, kann ausschließlich von dem Sport leben.

Für Clubs ist es einfach eine tolle Gelegenheit, den Verein und den Sport in dem jeweiligen Umfeld zu präsentieren. Häufig ist es so, dass man nach einer Veranstaltung hört, dass sich interessierte Zuschauer im Verein angemeldet haben. Die Zuschauer sind von der Fairness und dem tollen Miteinander einfach begeistert und viele erwarten es so nicht. Des Weiteren gibt es nichts Schöneres als vor heimischer Kulisse zu kämpfen. Man mag sich mal vorstellen, dass ein Kämpfer aus dem eigenen Gym kämpft und von allen Freunden und der Familie angefeuert wird. Ich kann mich an einen Kampf von mir im nahegelegenen Dorsten erinnern. Es kamen zu dem Kampf über 50 Freunde und feuerten mich an. Es ist einfach unbeschreiblich..

**Vielen Dank Jürgen für das Interview! Ein Hinweis an alle interessierten Clubs, die beabsichtigen Veranstaltungen durchzuführen: Jürgen Lebbing ist der ideale Ansprechpartner für potenzielle Veranstalter. Er steht mit Rat und Tat zur Seite und übernimmt auch auf Anfrage das Machtmaking. Meldet Euch über [info@muaythai-bund.nrw](mailto:info@muaythai-bund.nrw).**



Wilfried Peters

# Moderner Kampfsport Taekwon-Do

bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

## Teil 7

### Springen

Man kann Hindernisse überspringen, große Entfernungen zum Gegner durch einen Sprung überbrücken, einem Fußfeger oder flachen Stockangriff ausweichen oder einem zurückweichenden Gegner nachsetzen und angreifen. Eine weitere Möglichkeit ist das sogenannte **Einspringen**. Dieser Sprung ist nicht so hoch; der Ansatz soll nicht erkennbar sein.



### Abtauchen/Auspendeln

Abtauchen bedeutet, dass man den Angriff des Gegners unterläuft, indem man sich etwas bückt und den Angriff über dem Kopf vorbeigehen lässt (gegen Sprünge oder hohe Tritte). Abtauchen ist aber auch riskant, da man sich in eine unvorteilhafte Position begibt.



Auspendeln kann man einen Angriff mit dem Kopf oder dem Oberkörper. Zunächst geht man durch ein Vor- oder Seitwärtsbeugen aus der Reichweite des Gegners heraus und greift dann selbst an oder man bringt sich danach wieder in eine ausgeglichene Haltung, da beim Auspendeln das Gleichgewicht ungünstig verlagert wird.

### Kombination von verschiedenen Bewegungsformen

Die einzelnen Bewegungsformen lassen sich auf vielfältige Weise miteinander kombinieren. Viele dieser Formen werden unbewusst angewendet. Man sollte besonders für den Kampf der **Beinarbeit** viel mehr Beachtung zukommen lassen (vgl. die Boxer).

Schon allein das Eindrehen der Ferse beim Kicken bewirkt eine starke Verlängerung der Reichweite. Wer dann noch gleichzeitig auf dem Standbein vorrutscht, kann, fast unbemerkt vom Gegner, eine scheinbar sichere Entfernung schnell überbrücken. Falls der Gegner zurückweicht, sieht man häufig, dass der Angreifer auf dem Standbein hinterherhüpft und gleichzeitig kickt.

Eine andere Möglichkeit ist z.B. ein leichtes, kaum sichtbares Verschieben des vorderen Beines auf den Gegner zu (Entfernung verkürzen). Dann wird das vordere Bein als Standbein für einen Tritt mit dem anderen Bein benutzt.



Ganz wichtig bei allen Bewegungsformen ist der Fußballen. Alle Drehungen und Schritte sowie Sprünge geben vom Fußballen aus bzw. es wird auf dem Fußballen (ein-)gedreht (nicht auf der Ferse). Hinzu kommt dann noch das Kniegelenk („knee spring“), über das die Fußstritte gesteuert (Standbein beugen und strecken) und die Balance beibehalten bzw. zurückgewonnen wird.



### c) Handtechniken

Entgegen dem häufigen Vorurteil gibt es im Taekwon-Do sehr viele Handtechniken. Sie werden meistens weiter in Angriffstechniken und Abwehrtechniken unterteilt.

Für jede Handtechnik gibt es eine vorgeschriebene Ausholbewegung. Beim Ausholen für Techniken zur unteren Stufe wird etwa in Brusthöhe, für Techniken zur mittleren Stufe in Brust- oder Schulterhöhe und für Techniken zur oberen Stufe etwa in Hüfthöhe (Bauchnabelhöhe) ausgeholt. Grundsätzlich wird das Angriffs-/Abwehrteil und der Schwungarm beim Ausholen genau umgekehrt zur späteren Endposition verdreht (damit es dann beim Einrasten ausgedreht werden kann).

#### Hier die wichtigsten Ausholbewegungen



1  
Bakat Palmok Najunde Makgi, Bakat Palmok Bakuro Makgi, Bakat Palmok Chookyo Makgi, Sonbadak Golcho Makgi, Sonkal Najunde Makgi, Sonkal Bakuro Magki, Sonkal Chookyo Makgi

2  
An Palmok Makgi, Sonkal Dung Pakuro Makgo, Dung Joomuk Bakuro Taerigi

3  
Bakat Palmok Anuro Makgi



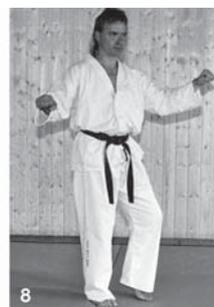
4  
Sun Sonkut Tulgi, Kyocha Joomuk Noollo Makgi, Sang Sewo Jirugi

5  
Sang Dwijibo Jirugi, Kyocha Joomuk Chookyo Makgi

6  
Dwijibo Jirugi



8  
Ap Taerigi, Ap Makgi



9  
Dollimyo Makgi



10  
Bakat Palmok Hechyo Makgi



11  
Noollo Makgi



12  
Doo Palmok Makgi



13  
Sang Palmok Makgi, Sang Sonkal Makgi

#### Angriffstechniken mit der Hand

Angriffstechniken mit der Hand werden in der Hauptsache im Stand ausgeführt; es ist aber auch möglich, einige im Sprung effektiv einzusetzen (Fauststoß Handkantenschlag).

Angriffstechniken mit der Hand sind sehr vielfältig und effektiv, da sie schneller und mit weniger Aufwand sowie geringerem, eigenen Risiko ausgeführt werden können.

Sie werden unterteilt in Stoßen (Jirugi), Schlagen (Taerigi), Stechen (Tulgi) und Schneiden (Ghutgi).

#### Stoßen (Jirugi)

Hierbei wird das Angriffsteil ziemlich stark gedreht und geradlinig geführt. Das Körpergewicht unterstützt den Stoß, der meistens mit der Faust (fest schließen) ausgeführt wird. Während die eine Hand herausgeschoben/-gestoßen wird, führt der andere Arm einen Ellen-



14  
**Gunnun So Baro Jirugi**  
Der Baro Jirugi wird auf der Seite des mehr belasteten/gebeugten Beines ausgeführt. In der Regel sind die Fauststöße nach vorn gerichtet (Ap Jirugi), was bedeutet, dass die Faust vor der Körpermitte und auf Schulterhöhe (beim mittleren Angriff) einrastet. Bei diesem Stoß bildet der Schlagarm mit den Schultern so ein Dreieck.



15  
**Gunnun So Badae Jirugi**  
Der Badae Jirugi wird auf der Seite des weniger gebeugten/belasteten Beines ausgeführt.



16  
**Niunia So Baro Jirugi**  
Hier ist das hintere Bein mehr belastet/gebeugt, so dass Baro Jirugi auf der hinteren Seite ausgeführt wird. Die Faust wird in die Richtung gestoßen, in die der Bauchnabel zeigt, so dass ein Dreieck entsteht, gebildet aus dem Arm und den Schultern.

bogenstich nach hinten aus; die Faust des Schwungarmes wird zur Hüfte zurückgezogen. So entsteht durch den Schub der Hüfte zusätzliche Kraft.

Bei Stoßtechniken bewegt sich die Hüfte und die Schulter auf einer geraden Linie vor oder zurück, wobei der Bewegungsaus Schlag gering ist (leichtes, kurzes Anheben der Hüfte nach hinten oben und dann ruckartiges, schnelles Senken und Vorschieben).



#### Niunja So Banae Jirugi

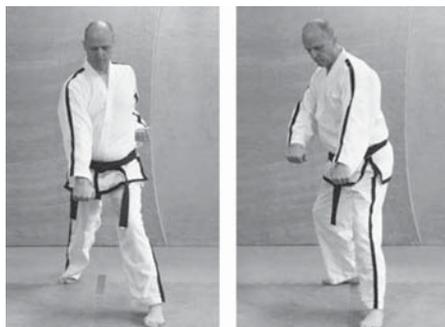
Banae Jirugi ist in Niunja Sogi auf der vorderen Seite, da hier das vordere Bein weniger belastet/gebeugt ist.

#### Sewo Jirugi

Die Faust wird bei dieser Technik nur halb ausgedreht und steht beim Einrasten vertikal (Seitenfaust zeigt nach unten). Die Ellenbogen bleiben leicht gebeugt (ca. 40°), so dass der Angriff für eine Halbdistanz geeignet ist. Der Angriff kann mit einer oder beiden Fäusten (Sang Jirugi) ausgeführt werden.

#### Ollyo Jirugi

Dieser Schlag ist hauptsächlich in einer Aufwärtsbewegung gegen das Kinn oder Gesicht (wenn der Gegner gebeugt ist) gerichtet.



#### Naeryo Jirugi

Eine Technik, die z. B. in der Selbstverteidigung wichtig sein kann. Dabei ist zu beachten, dass der Körper aufrecht bleibt und man sich nicht nach unten bückt.



#### Dwijibo Jirugi

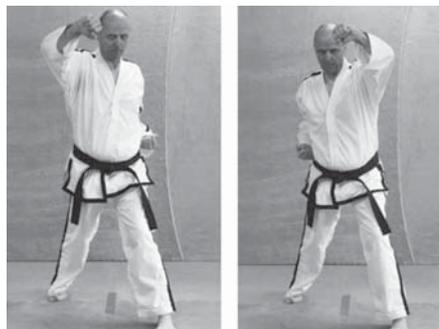
Auf kurzer Distanz kann mit einer oder mit zwei Fäusten gleichzeitig angegriffen werden. Die Faust beschreibt einen Bogen und rastet ein, wenn der Ellenbogen ca. 5 cm vom Körper entfernt ist, wobei die Faust dann etwas höher steht als der Ellenbogen. Die Faustdrehung ist genau umgekehrt wie beim üblichen Fauststoß.

#### Dollyo Jirugi

Dieser Schlag ist dem Bandal Jirugi ähnlich, wobei hier die Faust eine sehr enge Kurve beschreibt und vor der Mitte des eigenen Körpers einrastet.

#### Giokia Jirugi

Dieser Schlag ist genau wie der Dollyo Jirugi, wobei in diesem Fall jedoch die Angriffshaust vor der gegenüberliegenden Brust einrastet.

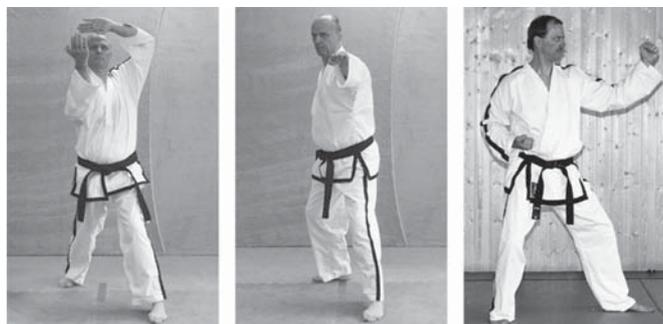


#### Bandal Jirugi

Dieser Schlag kann für die Selbstverteidigung von Bedeutung sein, da er für eine kurze Distanz geeignet ist, wenn der gerade Weg zum Ziel versperrt ist (z. B. beim Würgen oder Griff ans Revers mit beiden Händen von vorn oder wenn der Gegner abwehrt, kann man um die Deckung herum schlagen).

#### Schlagen (Taerigi)

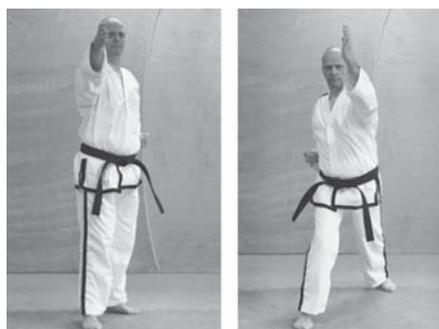
Im Gegensatz zu den Stößen verläuft ein Schlag vom Ausholen bis zum Ziel in irgendeiner Weise bogenförmig, wobei zu beachten ist, dass das Angriffsteil auf den letzten Zentimetern geradlinig geführt wird. Häufig wird der Angriff durch eine Schnappbewegung des Ellenbogengelenkes unterstützt (Handkantenschlag, Faustrückenschlag). Eine Schlagbewegung ist lockerer als ein Stoß. Sie wird unterstützt durch eine Drehbewegung der Hüfte.



**Sonkal Anuro Taerigi**  
Der Schlag wird von außen nach innen geführt.

**Sonkal Bakuro Taerigi**  
Der Schlag wird von innen nach außen geführt.

**Dung Joomuk Bakuro Taerigi**  
Der Schlag wird von innen nach außen geführt. Beim Ausholen ist der Angriffsarm unter dem Schwungarm.



#### Sonkal Naeryo Taerigi

Hier unterscheidet man weiter zwischen Yop Naeryo Taerigi und Ap Naeryo Taerigi (zur Seite und nach vorn). Beim Einrasten ist das Angriffsteil auf Schulterhöhe (bei Handkante und Seitenfaust ist der Arm gestreckt, bei Faustrücken ist der Angriffsarm beim Einrasten leicht gebeugt).

Fortsetzung folgt!

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

**Neuer Termin!**

Einladung zur

**Neuer Termin!**

# Verbandstagung 2021

des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes e.V.

**Ort:** Technologiezentrum Oberhausen (TZU), Essener Str. 3, 46047 Oberhausen**Tag:** **Sonntag, 20. Juni 2021****Zeit:** 10.00 Uhr, Ausgabe der Stimmkarten 9.15 - 9.45 Uhr

**Anfahrt:** Über die A 42, Ausfahrt Oberhausen-Zentrum (10), nach der Ausfahrt weiter in Richtung Oberhausen Zentrum, an der ersten Kreuzung biegen Sie links auf die Essener Straße ab, auf der rechten Seite sehen Sie das mehrstöckige Gebäude I des TZU. Parkplätze finden Sie am einfachsten, wenn Sie in die nächste Straße rechts abbiegen (Im Lipperfeld); mit öffentlichen Verkehrsmitteln: vom Bahnhof Oberhausen zum TZU (Haltestelle TZU), die Busse 956, 957, 966 vom Bussteig 8 fahren über Rathaus, Marienkirche, Musikschule direkt zum TZU, von der Bushaltestelle gehen Sie direkt auf das Gelände des TZU zu.

**Tagesordnung**

1. Eröffnung / Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung der Versammlung
  - 1.1. Begrüßung der Gäste und Mitglieder
  - 1.2. Gedenkminute
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Ehrungen
4. Feststellung der Stimmberechtigung durch den Rechtsausschuss
5. Genehmigung des Protokolls der Verbandstagung vom 20. September 2020
6. Entgegennahme der Berichte
  - 6.1. Aussprache zu den Berichten
7. Haushaltsrechnungen / Kassenprüfbericht
  - 7.1. Haushaltsrechnung 2020
  - 7.2. Bericht der Kassenprüfer
  - 7.3. Aussprache
8. Wahl eines Wahlleiters
9. Entlastung des Vorstandes
10. Wahl des Rechtsausschusses
11. Wahl Kassenprüfer und Ersatzkassenprüfer
12. Festsetzung der Beiträge
13. Genehmigung des Haushaltsplanes 2021
14. Beschlussfassung über die neue Satzung (Download siehe [www.nwJV.de](http://www.nwJV.de) - Infoleiste/Verbandstagung)
15. Wahlen (vorsorglich)
16. Bestätigung der Ordnungen
17. Beschlussfassung über vorliegende Anträge (müssen bis zum 20. April 2021 in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen)
18. Sonstige Angelegenheiten

Aufgrund einer unvorhersehbaren Baumaßnahme steht der Tagungsort am geplanten Termin leider nicht zur Verfügung. Daher wird die Verbandstagung vom 09.05.2021 auf den 20.06.2021 verschoben. Die bereits abgegebenen Delegiertenmeldungen für den 09.05.2021 behalten auch für den neuen Termin ihre Gültigkeit.

**Andreas Kleegräfe / Hans-Werner Krämer / Benjamin Behrla  
Präsidium NWJV**

## Delegiertenmeldung lt. Satzung § 7

Die Delegiertenmeldung muss bis zum 09.05.2021 in der NWJV-Geschäftsstelle, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, vorliegen!

Zur Verbandstagung des NWJV am 20. Juni 2021 in Oberhausen meldet

der Verein ..... Vereinsnummer: .....

als Delegierten: .....  
(in Druckschrift oder mit Schreibmaschine ausfüllen!)

**Auszug aus der Satzung / § 7 Verbandstagung**

**3.d. Die Namen der Delegierten und etwaiger Ersatzdelegierter müssen der Verbandsgeschäftsstelle mindestens 6 Wochen (bis spätestens 9. Mai 2021) vor der Verbandstagung schriftlich mitgeteilt werden.**

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

**Achtung:** Bei fehlender Stärkemeldung oder Beitragsrückstand besteht kein Stimmrecht!

**Vereinsstempel****(nur gültig mit Vereinsstempel)**

Rechtsverbindliche Unterschrift: .....

Eine aktuelle Liste mit den vorliegenden Delegiertenmeldungen kann unter [www.nwJV.de](http://www.nwJV.de) eingesehen werden.

## Förderung außerschulischer Bildungsangebote

Das Schulministerium hat die Förderung außerschulischer Bildungsangebote in Coronazeiten, die es bereits im letzten Jahr gegeben hat, mit einigen Anpassungen fortgeschrieben unter dem Titel „Extra-Zeit zum Lernen in NRW“. Die Angebote können von März 2021 bis zum Ende der Sommerferien 2022 stattfinden – unter der Woche, am Wochenende und in den Ferien.

Der organisierte Sport hat in diesem Rahmen die Möglichkeit, sich bei den Fördermöglichkeiten von Gruppenangeboten zur individuellen fachlichen Förderung und Potenzialentwicklung für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 1 bis 13 einzubringen. Bei diesem Angebot sind u. a. Träger der freien Jugendhilfe antragsberechtigt, also auch die Jugendorganisationen und -abteilungen der Sportbünde, -verbände und -vereine.

Inhaltlich können gemäß Förderrichtlinie z. B. Elemente aus folgenden Bereichen aufgegriffen werden:

- Angebote zum sozialen, motorischen und sprachlichen Lernen
- Aktivitäten und Maßnahmen zur Ermöglichung von Selbstwirksamkeitserfahrungen
- Vermittlung von Lernstrategien und Strategien zum selbstregulierten Lernen

Die Angebote sollen Verknüpfungen von fachlichen Lerngelegenheiten mit Elementen der Potenzialentfaltung und Persönlichkeitsbildung schaffen (z.B. in Form von pädagogisch ausgerichteten Exkursionen und Freizeitangeboten).

Ein Gruppenangebot umfasst acht bis 15 Teilnehmer, findet an mindestens einem Tag mit sechs Zeitstunden (alternativ an zwei Tagen mit jeweils drei Zeitstunden) statt und wird mit 500 Euro pro Tag

bezuschusst (es ist ein Eigenanteil an den Kosten von 20 Prozent zu erbringen).

Anträge können ab sofort bei den Bezirksregierungen gestellt werden. Weitere Informationen, die entsprechenden Förderrichtlinien und die Antragsformulare sind zu finden unter <https://www.schulministerium.nrw.de/themen/schulsystem/extra-zeit-zum-lernen-nrw>.

An dieser Stelle noch einmal der Hinweis, dass die Bezirksregierungen dazu aufgefordert sind, bei der Beratung der Antragsteller und der Genehmigung der Anträge zu beachten, dass der Bildungscharakter der Veranstaltung prägend ist und es sich nicht ausschließlich um ein Sport- oder Freizeitangebot (z. B. Tagesausflüge) handelt.

Sportliche Bildungsangebote brauchen also in jedem Fall eine entsprechende pädagogische Rahmung, die in der Antragstellung auch entsprechend herausgestellt werden sollte.

## Sport-Online-Kartei – über 2.500 Übungen verfügbar

Den noch begrenzten Wiedereinstieg in den Sport begleitet der Landessportbund NRW mit einem für Vereine sofort verfügbaren sowie kostenfreien Angebot. Die Sport-Online-Kartei (SPOK) hält eine große Sammlung von über 2.500 Ideen für Übungen und Spiele im Sport von Gymnastik über Fitness bis zur Prävention bereit. Gerade für die bis 14-Jährigen, die teilweise in Gruppen bis 20 Kinder wieder auf Sportanlagen im öffentlichen Raum aktiv werden dürfen, sind dort weitreichende Anregungen hinterlegt.

[www.lsb-spok.de/start](http://www.lsb-spok.de/start)

# DIE JOBBÖRSE FÜR TRAINER UND VEREINE

**Ob Übungsleiter oder Vollzeittrainer, ob Bambinitraining oder Wettkampfsport: trainersuchportal, DIE Jobbörse im Sport, bringt bundesweit Trainer und Vereine zusammen.**

trainersuchportal ist die beste Lösung bei der Trainersuche im Breiten- und Leistungssport. Mit hunderten aktuellen Trainergesuchen und tausenden registrierten Trainern ist für Trainer und Vereine immer etwas dabei.

**Jobsuche und Profile für Trainer – kostenlos!**

Für Trainer bietet das trainersuchportal die optimale Plattform um Gesuche von Vereinen durchsuchen

zu können. Täglich neue Jobs im Sport, welche man sich auch bequem aufs Handy schicken lassen kann. Wer als Trainer proaktiv dafür sorgen möchte, von potenziellen Arbeitgebern gefunden und kontaktiert zu werden, kann sich sein Profil erstellen und sich mit seinen Qualifikationen präsentieren. Der Vorteil liegt hier klar auf der Hand: Die Vereine können sich direkt melden, sobald eine Stelle zu besetzen ist. Und das alles ist kostenlos möglich!

**Gesuche für Vereine – ebenfalls kostenlos!**

Das trainersuchportal kann über den Verband kostenlos genutzt werden. Von dieser Kooperation

zu profitieren ist ganz einfach: Unter [www.trainersuchportal.de](http://www.trainersuchportal.de) oder über die Verbandshomepage können mit dem Gutscheincode des Verbandes „Bronze-Anzeigen“ kostenfrei eingestellt werden.

**Gutscheincode:  
NWJV2021**

Diese Anzeigen werden dann automatisch sowohl beim trainersuchportal, als auch auf der Stellenbörse des Verbandes veröffentlicht und erreichen damit optimale Sichtbarkeit für alle Interessierten.

---

Weitere Informationen gibt es unter:  
[www.trainersuchportal.de/verein](http://www.trainersuchportal.de/verein)



## Deutschland bewirbt sich um die Universiade 2025

Deutschland bewirbt sich mit Rhein-Ruhr für 2025 um die Ausrichtung der weltweit größten Multisportveranstaltung nach den Olympischen und Paralympischen Spielen.

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) hat mit seinen Partnern beim Internationalen Hochschulsportverband (FISU) das Bewerbungsdossier für die Ausrichtung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games fristgerecht eingereicht.

Die Entscheidung über die Vergabe wird das FISU-Exekutivkomitee Mitte Mai 2021 treffen. Alle am Bewerbungsprozess Beteiligten sind zuversichtlich, dass die weltweit größte Multisportveranstaltung nach den Olympischen und Paralympischen Spielen, vormals bekannt als Universiade, im Sommer 2025 nach Deutschland und damit an Rhein und Ruhr kommt. „Aufgrund der engen Abstimmung mit der FISU und den bislang sehr positiven Signalen zu unserem Konzept sind wir optimistisch, den Zuschlag für die Ausrichtung in der Region Rhein-Ruhr 2025 zu erhalten“, erklärt der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster.

Das Durchführungskonzept für die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games hat der adh in den letzten zwei Jahren in enger Abstimmung mit dem Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat, der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen und den Kommunen Bochum, Duisburg, Düsseldorf, Essen und Mülheim an der Ruhr, den adh-Mitgliedshochschulen sowie weiteren Partnern des organisierten Sports und der Wissenschaft entwickelt.

„Unser Ziel ist es, mit unseren Partnern an den Sustainable Development Goals der UN orientierte, nachhaltige und innovative Spiele auszurichten. Von den FISU Games 2025 sollen wichtige Entwicklungsimpulse für alle Bereiche des gesamten deutschen Sports und die Metropolregion Rhein-Ruhr ausgehen“, so Jörg Förster.

Bei einer positiven Vergabeentscheidung werden sich im Juli 2025 in der Region Rhein-Ruhr knapp 10.000 Athletinnen und Athleten sowie Offizielle aus 170 Ländern begegnen und an zwölf Tagen in 18 Sportarten messen. Neben dem spitzensportlichen Vergleich stehen die Themen Wissenschaft und Innovation sowie der interkulturelle Austausch im Fokus der Veranstaltung.

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



## Soforthilfe Sport verlängert

Seit dem 16.03.2021 kann die Soforthilfe Sport für die Monate April, Mai und Juni beantragt werden. Das Land NRW hat die Soforthilfe Sport nochmals verlängert und weitere 5 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Antragsberechtigt sind alle NRW-Sportvereine, die Mitglied in einer Mitgliedsorganisation des LSB NRW sind, aber auch Stadt- und Kreissportbünde, Stadt- und Gemeindegemeinschaften, Dachverbände mit ihren Landesteilverbänden oder Fachverbände als Mitgliedsorganisation des LSB NRW - nicht aber Bezirke, Gauen etc. Die Soforthilfe Sport können alle notleidenden Sportvereine sowie die Mitgliedsorganisationen des LSB NRW **bis zum 15. Juni 2021** erneut über das Förderportal des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen online beantragen – schriftliche Anträge sind nicht möglich!

## IMPRESSUM

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

49. Jahrgang 2021

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

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

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

**Redaktionsschluss:** der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

**Druck:**

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

**Anzeigenpreise:** Preisliste Nr. 6 vom 31.8.2017

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

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

**Lieferbedingungen:**

Jahresabonnement 37,00 €

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

Einzelheftpreis: 4,80 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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

## Neue Vereine in den Fachverbänden

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

Baek Ho Dojang e.V.  
Abteilung Haidong  
Lützerathstr. 91 a  
55107 Köln

# Neben der Matte

## Digi Dates: digitale Workshopformate der Sportjugend NRW

Unter den Namen „Digi Dates“ startet die Sportjugend NRW nun ihre digitale Workshopreihe. In monatlichen Workshops über 1,5 bis 2 Stunden werden unterschiedliche Themen und Schwerpunkte behandelt. Dabei haben vor allem junge Engagierte die Chance:

- ihre Skills in Sachen Projektmanagement zu verbessern
- mehr Medien und Nachrichtenkompetenz zu erlangen
- sich über Nachhaltigkeit im Sportverein auszutauschen und vieles mehr

Die nächsten Themen im Programm lauten:

13.04.	„kreativ teamwerken digital“
20.04.	Nachhaltig im Sportverein
11.05.	„Einmischen“ - Aktivitäten zur Bundestagswahl
01.-06.06	Jugendcamp im Rahmen der Ruhrgames
07.06.	junges Projektmanagement für (außer-)sportliche Veranstaltungen
15.06.	Nachhaltigkeit im Sportverein (für junge Engagierte)

Mehr Infos auf der Website der Sportjugend NRW.



## Umfrage: „SicherImSport“

Die größte deutsche Breitensport-Studie zu sexualisierten Grenzverletzungen, Belästigung und Gewalt startet mittels Online-Befragungen. Beim durch den Landessportbund NRW geförderten Forschungsprojekt „SicherImSport“, dem sich mittlerweile neun weitere Landessportbünde angeschlossen haben, bittet in dieser Woche das beteiligte Universitätsklinikum Ulm per Link die Mitglieder von Sportvereinen um hilfreiche Antworten.

Eine weitere Befragung richtet sich parallel an die Vorsitzenden bzw. Geschäftsführungen sowie Ansprechpersonen zum Kinderschutz/zur Prävention sexualisierter Gewalt in den jeweiligen Stadt- und Kreissportbünden und Fachverbänden - verantwortlich für die Durchführung ist hierbei die Bergische Universität Wuppertal.

Bei der Studie mitmachen, kann jedes Mitglied in einem Sportverein ab 16 Jahren.

Link zur Studie auf der Seite der Sportjugend NRW und auf der Seite des Landessportbundes NRW.

## digitales Escape-Game

Das digitale Escapegame „Die Rache des Schweinehundes“ ist ein ehrenamtliches Projekt der Sportjugend Kreis Coesfeld mit Unterstützung der Sportjugend Nordrhein-Westfalen und Förderung durch den Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. im Rahmen der Initiative #trotzdemSPORT.

Das Spiel kann mit Familien, Freund:innen und Vereinskamerad:innen sowie mit Hilfe von Whatsapp und einer Video- oder Telefonkonferenzanwendung gespielt werden. Das Spiel ist außerdem kostenlos spielbar.

Das Spiel findet ihr auf der Seite: <https://teamgeist.nrw>



## Ansprechpartner „Neben der Matte“

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

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

# RUHR GAMES 21



**STAY STRONG**  
**03. - 06. JUNI 2021**  
**VONOVIA RUHRSTADION**  
**BOCHUM**

Förderer:  
Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



Veranstalter:  
REGIONALVERBAND  
**RUHR**

