

Der

Budoka

K 10339

April 2023
4,80 €



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

SEITE 6

Judo:
Deutsche Meisterschaften U18 / U21

SEITE 30

Ju Jutsu:
Westdeutsche Meisterschaften

SEITE 34

Taekwon-Do:
Generalprobe für die NRW-Meisterschaften

Titelthema:
**Training
mit der Welt-
meisterin**

Seite 4



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

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

AIKIDO

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.

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

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

HAPKIDO

Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

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

TAEKWONDO

Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.

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

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

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

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

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

JUDO

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

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

JU-JUTSU

Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.

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

KARATE

Karateverband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

KENDO

Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband e.V.

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

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

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

Taekwondo Union Nordrhein-Westfalen e.V.

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

WUSHU

Wushu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

MUAY THAI

Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Bildungspolitik sendet Signale in Richtung Zivilgesellschaft

„Chance Bildung“, so war das Motto des Bildungsgipfels des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF). Neue Wege bestreiten, mehr Zusammenarbeit, um den großen Herausforderungen in unserem Bildungssystem begegnen zu können. Denn der Zusammenhang zwischen sozialer Herkunft und Bildungserfolg stand im Zentrum der Diskussion. Es kann in einem reichen Land wie Deutschland niemanden gleichgültig lassen, wenn Bildungserfolg so stark vom Elternhaus abhängt, weil Schulen schon längst nicht mehr in der Lage sind, ihrem Bildungsauftrag gerecht zu werden.

So betont die Bundesbildungsministerin, sie möchte neue Wege beschreiten und eine neue Kultur der Zusammenarbeit etablieren. Ihre Vision ist vielversprechend: Wir sollen zu einer „echten Wissensgesellschaft“ werden, eine Trendwende möchte sie erreichen und dazu ein „Team Bildung“ schaffen, in dem alle relevanten Akteure vertreten sind. Auch die Zivilgesellschaft soll in diesem „Team Bildung“ vertreten sein.

Das ist aus unserer Perspektive genau die richtige Abbiegung hin zu einer guten Zukunft für Bildung in unserem Land. Denn wir als Sportverbände und -vereine bieten vielfältige Bildungspotenziale, die auch das BMBF nutzen kann. Sport im Verein, Sport als großer zivilgesellschaftlicher Bildungsakteur trägt immens zur non-formalen und informellen Bildung bei.

Bislang nutzte das BMBF was für so viele auf der Hand liegt nicht. Seit 2010 werben wir dafür, dass zivilgesellschaftliche Organisationen in den nationalen Bildungsbericht mit ihren Leistungen aufgenommen werden. Seit 2012 haben wir uns mehrfach in den Prozess um die Aufnahme der non-formalen Qualifikationen in den Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (DQR) eingebracht.

460.000 gültige DOSB-Lizenzen kennzeichnen die Größe des Ausbildungssystems der Sportverbände für die Engagierten in unseren Sportvereinen! Doch auch beim Bewegungsgipfel der Bundesregierung fehlte das BMBF als eines der wenigen Ministerien. Umso mehr erfreuen uns die neuen Töne, die nunmehr vom Bildungsgipfel 2023 ausgegangen sind.

Doch noch bevor die Freude über die ungewohnten Kooperationsangebote aus dem BMBF so richtig Platz greifen kann, lohnt sich ein genauer Blick, wer am Bildungsgipfel nun tatsächlich die Diskussion mitgestalten durfte. Unter den wenigen zivilgesellschaftlichen Organisationen auf den Podien waren ausschließlich solche, die einen direkten Bezug zum formalen Bildungssystem Schule aufwiesen: Gewerkschaft, Lehrerverband, Eltern- und Schülervertretung. So wichtig es ist, die Schulmisere in unserem Land zu bewältigen - für eine wirkliche Veränderung wird es Zeit, dass die Bildungspolitik selbst lernt, dass Bildung nicht nur in den formalen Bildungsinstitutionen stattfindet.

In der Zivilgesellschaft liegen so viele Bildungspotenziale, die zu ignorieren sich unser Land nicht mehr leisten kann. Für die Sportvereine stellen wir beispielhaft vor: Umfassendes Bewegungskönnen, Kompetenzerweiterung durch ehrenamtliches Engagement, sportfachliche Kompetenzen und Führungskompetenzen durch eine Ausbildung zum/zur Trainer/in oder Vereinsvorstand - die Bildungspotenziale des Sports sind vielfältig und relevant. Wir stehen bereit, diese Perspektive in das „Team Bildung“ einzubringen.

Gudrun Schwind-Gick
Ressortleiterin Bildung und Engagement im DOSB
(Quelle: DOSB-Presse)

INHALT 4/2023

Der
Budoka

Verbände

Nordrhein-Westfälischer Judo -Verband	4
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	20
Nordrhein-Westfälischer Hapkido -Verband	26
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	28
Nordrhein-Westfälischer Ju Jutsu -Verband	30
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	34

Themen



Judo: Interview mit Melina Dörbandt: Gewichtmachen nur nach Plan

SEITE 16

Hapkido: Gemeinschaftslehrgang des NWHV in Beckum



SEITE 26

Krafttraining, Teil 143:
Liegestütz mit Zusatzgewicht **21**

Impressum **25**

Ausschreibungen **36**

Bestellschein **38**

Titelseite: Exklusives Vorbereitungstraining für die ID-Judoka auf die Special Olympics World Games 2023 mit Judo-Weltmeisterin Anna-Maria Wagner. Die Weltspiele finden vom 17. bis 25. Juni 2023 in Berlin statt. **Foto: Gold Kraemer Stiftung**



Ein besonderer Tag für die ID-Judoka der Gold-Kraemer-Stiftung

Vier Judoka des Zentrums für Arbeit durch Bildung und Sport nominiert – Exklusivtraining mit Judo-Weltmeisterin Anna-Maria Wagner

Große sportliche Ereignisse werfen ihre Schatten voraus: Die Special Olympics World Games kommen 2023 erstmals nach Deutschland. Sie sind das weltweit größte inklusive Sportereignis für Athletinnen und Athleten mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Sie finden vom 17. bis 25. Juni in Berlin statt. Zum 573 Personen starken Team Special Olympics Deutschland gehören insgesamt 356 Athletinnen und Athleten und 128 Trainerinnen und Trainer. Damit stellt Deutschland als gastgebende Nation auch die größte Delegation der Weltspiele.

In der Sportdisziplin ID-Judo hat Deutschland insgesamt acht Startplätze. Aufgrund ihrer sportlichen Leistungen haben sich vier Athletinnen bzw. Athleten des Zentrums für Arbeit durch Bildung und Sport (ZABS) der Gold-Kraemer-Stiftung ihre Startplätze bereits erkämpft: Andrea Kuhne, Stefanie Drescher, Bastian Wind und Timo Karmasch. Rund 100 Tage vor den Eröffnungsfeierlichkeiten im Berliner Olympia-Stadion trafen die ID-Judoka am Olympiastützpunkt Rheinland in Köln zu einem exklusiven Vorbereitungstraining mit der Judo-Weltmeisterin von 2021 und Bronzemedallengewinnerin bei den Olympischen Spielen in Tokio 2022 im Halbschwergewicht, Anna-Maria Wagner, zusammen.

„Das war heute für uns ein besonderer Tag. Ich bin sehr stolz darauf, dass wir mit Anna-Maria Wagner eine der derzeit weltbesten Judoka als Trainerin gewinnen konnten. Das ist eine ganz große Motivation für unser Team“, äußert sich Henning Schäfer, Judotrainer am ZABS. Diese Motivation erlebte auch die Weltmeisterin, die gerne der Einladung zu einem gemeinsamen Training gefolgt war. „Es macht mir großen Spaß, als Trainerin zu arbeiten. Und dies vor allem, wenn



Anna-Maria Wagner mit Timo Karmasch und Andrea Kuhne

Über das ZABS: Das Zentrum für Arbeit durch Bildung und Sport (ZABS) ist ein Bildungsangebot der Gold-Kraemer-Stiftung in Zusammenarbeit mit dem Landschaftsverband Rheinland, der Bundesagentur für Arbeit und den Gemeinnützigen Werkstätten Köln. Es ermöglicht jungen Menschen mit kognitivem Förderbedarf oder Lernschwierigkeiten einen alternativen Bildungs- und Berufsweg durch Sport, organisiert über einen Außenarbeitsplatz einer Werkstatt für behinderten Menschen.

ich das Engagement und die Leidenschaft der ID-Sportler erlebe“ so Anna-Maria Wagner. Ihr Training, das sie sich speziell für den Trainingsvormittag ausgedacht hatte, konnte sie genauso umsetzen: „Ich bin absolut positiv überrascht vom Leistungsstand die Gruppe. Sie hat sich sehr gut bewegt und war unheimlich wissbegierig.“

Dass der Leistungsunterschied zwischen ID-Judoka und Judoka laut Wagner kaum wahrzunehmen war, schreibt sie dem Tatbestand zu, dass die Sportlerinnen und Sportler durch das ZABS-Judozentrum optimale Ausgangsbedingungen haben, sich gezielt sportlich weiterzuentwickeln. „Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainieren fünf Mal die Woche und nehmen zudem auch am Vereinsleben der mit uns kooperierenden Judovereine teil“, erklärt Henning Schäfer die Rahmenbedingungen des ZABS, das jungen Sportlerinnen und Sportlern mit kognitivem Förderbedarf in den Sportarten Fußball und Judo eine sportliche Tätigkeit als Außenarbeitsplatz einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung anbietet.

Welche Rolle spielt der Judosport für eine bessere Teilhabe von Menschen mit Behinderung insgesamt? Dazu die Weltmeisterin: „Der Judo sport bringt von sich aus durch seine Werte schon ganz viel mit. Ich habe von klein auf sofort gelernt, mit unterschiedlichen Menschen zu trainieren. Egal ob meine Gegner schwerer, leichter, größer, kleiner, männlich oder weiblich sind. Im Judo bekommt man früh mit, dass es hier eigentlich keine Grenzen gibt. Wir trainieren alle respektvoll miteinander. Und es kommt immer darauf an, ein guter Partner zu sein, wenn jemand schwächer ist oder umgekehrt, wenn jemand stärker ist, dass man aufeinander Acht gibt.“

Für den 29-jährigen Timo Karmasch aus Essen, einer der vier nominierten ZABS-Athleten für die World Games, war es ein einmaliges Erlebnis: „Mit einer so erfolgreichen Sportlerin zu trainieren ist für mich eine große Ehre. Ich habe mich richtig verausgabt und ich habe viele neue Ideen bekommen.“ Auch für die 37-jährige Stefanie Drescher war die Trainingseinheit ein wichtiger Motivationskick: „Heute war es mal was anderes, das Aufwärmtraining fand ich sehr gut und wenn ich ein Lob von einer so großen Sportlerin bekomme, ist das was ganz Besonderes.“ Deshalb schaut sie optimistisch nach Berlin. Das tut auch der Trainer Henning Schäfer: „Wir fahren nach Berlin, um zu gewinnen. Aber alleine die Nominierung ist schon ein gewaltiger Erfolg für unsere ID-Judoka. Dieser sportliche Erfolg ist aber auch



Technikdemonstration mit Bastian Wind, Laura Schwiergolik und Daniel Gietzold

ein wichtiges Puzzleteil für unsere Arbeit am ZABS insgesamt. Hier erfahren die Sportlerinnen und Sportler besondere Anerkennung und Wertschätzung. Das vermittelt ihnen auch für alle anderen Lebensbereiche wichtiges Selbstvertrauen.

Besonders nach diesem Trainingstag gehen die ID-Judoka mit viel Selbstvertrauen in die nächsten Vorbereitungsphasen. Am 1. April reist das Team zur offiziellen Einkleidung nach Berlin und am 29. April kommen alle deutschen Athletinnen und Athleten in insgesamt 26 Sportarten zu einem Vorbereitungslehrgang nach Leverkusen zusammen. Auf dem Weg nach Berlin steht auch noch einmal eine Trainingseinheit mit Anna-Maria Wagner auf dem Wunschzettel des ZABS.

Text und Fotos: Gold Kraemer Stiftung
www.gold-kraemer-stiftung.de



Henning Schäfer, Bastian Wind, Anna-Maria Wagner, Andrea Kuhne, Daniel Gietzold und Frank Schuhknecht; vorne: Laura Schwiergolik, Timo Karmasch und Stefanie Drescher



DEM in Leipzig – ganz schön viel und ziemlich wenig

Bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der Altersklasse U 18 gab es eigentlich nur zwei (zweifelsfreie) Sieger: Josef Ivtschenko (SSF Bonn, bis 73 Kilogramm) und Lea-Marie Wallenhorst (JG Ibbenbüren, bis 63 Kilogramm). Sie sorgten für die einzigen Titel für den NWJV. Das klingt erst einmal nach wenig. Aber auf der anderen Seite stehen insgesamt 19 gewonnene Medaillen. Und das ist schon wieder ganz schön viel.

Medaillenspiegel sind beliebt – bei denen, die ganz oben stehen. Zahlen, Daten, Fakten! Sie suggerieren absolute (totale) Wahrheiten. Und sie dienen dann gerne als Beleg für die erfolgreiche Arbeit. Im vergangenen Jahr gab es für den NWJV bei der Deutschen der U 18 fünfmal Gold – und Platz eins im Ranking der Landesverbände. Diesmal waren es drei Titel weniger und Platz zwei in der „Hitliste“. Das ist ein signifikanter Rückgang. Aber was sagt das aus über den nordrhein-westfälischen Nachwuchs und seine Trainer?

Ein etwas tieferer Blick in die Statistik: In den zwei Tagen von Leipzig standen NRW-Judoka 29-mal im Kampf um eine Medaille („großes“ oder „kleines“ Finale) auf der Matte. Dabei gab es 15 Niederlagen und 14 Siege. Zum Vergleich: 2022 waren es bei 23 Medaillen-Kämpfen zwölf Siege und elf Niederlagen. Das heißt: In diesem Jahr stieg die Anzahl der Judoka aus NRW-Vereinen, die um eine Siegerplakette stritten, um 26 Prozent. Das ist also schon wieder ein signifikantes (oder fettes) Plus! Oder um Hans-Hubert Vogts zu zitieren: „Die Breite an der Spitze ist dichter geworden.“

Aber um es kurz zu machen: So richtig liefert die Statistik keine Erkenntnisse – für gar nichts. Sie deckt allerdings interessante Aspekte auf. Zum Beispiel: Wenn Judoka aus Brandenburg – Leader im Medaillenspiegel der Landesverbände – um Medaillen kämpften, haben sie in 89 Prozent der Fälle die Matte als Sieger verlassen. Kämpften Judoka aus NRW um Gold oder Bronze, gewannen sie in 48 Prozent der Fälle. Die Arbeitshypothese ist da fix generiert: Zwischen Verbandszugehörigkeit und Erfolgsaussichten scheint es eine deutliche Korrelation zu geben.

Noch krasser wird es, wenn man den Fokus von der Verbands- auf die Vereinsebene wechselt: Stand ein Judoka des UJKC Potsdam im Kampf um Medaillen, hat er auch gewonnen (sieben von sieben, Erfolgsquote 100 Prozent). Stand ein Judoka des erfolgreichsten NRW-Vereins um eine Medaille auf der Matte, hat er in 75 Prozent der Fälle verloren (sechs von acht, Erfolgsquote 25 Prozent). Auch das belegt

nichts – könnte aber Indiz für etwas (oder irgendwas) sein. Jedenfalls drängt die Statistik einen Verdacht auf: Irgendwo hinter den Zahlen verbirgt sich der Unterschied zwischen „ziemlich gut“ und „richtig gut“. Tröstend in diesem Zusammenhang: In NRW gibt es noch Optimierungspotenzial (und in Potsdam nicht mehr)!

Was es sonst noch so in Leipzig gab: Bei der DM vor zwei Jahren freute sich die damalige Bundestrainerin Sandra Klinger (jetzt für den Landesverband Berlin am Mattenrand) darüber, dass in der weiblichen U 18 nicht mehr so heftig Gewicht gemacht wird. Inzwischen ist sie weg und es gibt seit geraumer Zeit keine Nachfolge für das Amt. Es heißt, die Stelle sei zu unattraktiv (befristet auf weniger als zwei Jahre, nicht gut bezahlt). Jedenfalls fehlt da irgendwer oder irgendwas. Und ob es da einen Zusammenhang gibt oder nicht – der Trend zum gesunden Gewicht von 2021 hat sich inzwischen scheinbar auch verabschiedet. Ex-57erinnen, die wieder 52 starten, Ex-52erinnen, die eine oder gar zwei Gewichtsklassen nach unten gegangen sind, Ex-63erinnen, die in die nächsttiefere Klasse runtermachen. Für eine Kaderathletin (und Top-Favoritin auf den Titel) aus Bayern gab es dabei allerdings kein Happyend. Sie hatte bei der Kontrollwaage deutlich zu viel und durfte nicht starten. In der Halle oszillierten die Reaktionen der Konkurrenz zwischen Schadenfreude (Häme klingt noch weniger nach Judowerten, würde es aber auch treffen) und eigenen Titel-Hoffnungen, die auf einmal wieder sprießen. Das Thema könnte noch an Fahrt gewinnen, zum einen im Kielwasser der ARD-Doku „Hungern für Gold“, zum andern war zu vernehmen, dass eine ARD-Landesanstalt zuletzt anlässlich eines konkreten Falls zur Magersucht im Judo recherchiert hat.

Aber hier spendet die Statistik zumindest nochmals etwas Trost: Leipzig lieferte keine belastbare Zahl, die bestätigen würde, dass „Runtermachen“ tatsächlich zum sportlichen Erfolg führt.

Text: Thomas Reisz
Fotos: Tom Stockhausen



Lea-Marie Wallenhorst von der JG Ibbenbüren auf dem Weg zum Titel in der Klasse bis 63 kg

Fünf DM-Titel gehen nach Nordrhein-Westfalen

Fünf Gold-, fünf Silber- und zwei Bronzemedailles, dazu neun fünfte und sieben siebte Plätze, das ist die Bilanz des NWJV bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer unter 21 Jahren in Frankfurt an der Oder. Insgesamt waren 138 Frauen und 148 Männer in der Brandenburg-Halle am Start.

1. Tag: Armin Pacariz wiederholt Erfolg aus der U 18

Armin Pacariz vom TV Wolbeck erkämpfte nach dem DM-Titel im vergangenen Jahr bei der U 18 jetzt die Goldmedaille bei den nationalen Meisterschaften der U 21. In der Gewichtsklasse bis 81 kg setzte sich der 18-jährige Münsteraner im Finale gegen Elija Ruben Märkt vom SC Bushido Berlin durch. Pacariz konnte an diesem Tag alle seine Kämpfe vorzeitig für sich entscheiden.

Nehle Wakup vom JC 66 Bottrop erreichte nach ihrem fünften Platz im vergangenen Oktober in diesem Jahr das Finale der Klasse bis 57 kg. Hier musste sie sich gegen Titelverteidigerin Helene Riegert vom JC Wiesbaden geschlagen geben und gewann Silber. Ebenfalls Silber holte Maximilian Murawski vom Brühler TV in der Klasse bis 73 kg. Auch er konnte nach Platz fünf im Jahr 2022 dieses Mal in den Endkampf einziehen. Gegen Philip Drexler von den Crocodiles Osnabrück, den Deutschen Meister von 2021, konnte er sich am Ende nicht durchsetzen, schloss einen erfolgreichen Wettkampftag aber ebenfalls mit der Silbermedaille ab.

Nach Silber im Vorjahr erkämpfte Emily Gränitz von der Sport-Union Annen in der Klasse bis 63 kg in diesem Jahr Bronze. Fünfte Plätze belegten Emilia Meffert vom 1. Mönchengladbach, Marie Wehle vom TV Wolbeck (beide bis 57 kg), Zoe Elisa Stockhausen vom JC 71 Düsseldorf, Lilly Marie Büssemeyer vom JC 66 Bottrop (beide bis 63 kg) und Arthur Akopjan vom TSV Hertha Walheim (bis 73 kg). Tom Hartmann vom SSF Bonn (bis 90 kg) kam auf Platz sieben.

2. Tag: Drei DM-Titel für JC 66 Bottrop

Mit vier weiteren DM-Titeln und dem ersten Platz im Medaillenspiegel fanden die Deutschen Meisterschaften am zweiten Tag ihre Fortsetzung. Drei der vier Deutschen Meister am zweiten Tag der nationalen Titelkämpfe stellte der JC 66 Bottrop. Deutsche Meister wurden Helen Habib vom JC 66 Bottrop (bis 48 kg), Eva Ronja Buddenkotte vom JC 66 Bottrop (bis 78 kg), Judith Erpelding vom Velberter JC (über 78 kg) und Nicolas Kutscher vom JC 66 Bottrop (bis 60 kg).

Helen Habib verteidigte ihren Titel vom vergangenen Oktober erfolgreich. In einem reinen NRW-Finale siegte die 18-Jährige gegen Asal Ghaffar vom JC Koriouchi Gelsenkirchen. Eva Ronja Buddenkotte siegte nach dem Titelgewinn 2022 in der 70-kg-Klasse dieses Mal eine Kategorie höher. Sie gewann im Endkampf der Klasse bis 78 kg gegen Titelverteidigerin Mathilda Sophie Niemeyer vom 1. Hattinger JJC. Judith Erpelding holte nach Bronze im Vorjahr dieses Mal Gold in der Klasse über 78 kg. In einem weiteren reinen NRW-Finale besiegte Nicolas Kutscher den Wermelskirchener Luke Cabecana.

Bronze gab es für Falk Hobein von der Sport-Union Annen in der Klasse bis 60 kg. Auf fünfte Plätze kamen Leticia Jung von der Sport-Union Annen, Sophie Seemann von der DJK Adler 07 Bottrop (beide bis 48 kg), Alexandra Gross vom JC Hennef (bis 52 kg) und Justus Galla vom JC 66 Bottrop (über 100 kg). Katharina Løb vom 1. JC Mönchengladbach (bis 48 kg), Melanie Collas vom Velberter JC (bis 78 kg), Malin Nieweler vom FC Stella Bevergern (über 78 kg), Lino Andrea Dello Russo vom SSF Bonn (bis 66 kg), Paul Lukas Welzel vom Tbd. Osterfeld (bis 100 kg) und Tim Leonard Schnapka vom TuS Iserlohn (über 100 kg) belegten siebte Plätze.

**Text: Erik Gruhn
Fotos: Falk Scherf**



Helen Habib vom JC 66 Bottrop gewinnt das Finale der Klasse bis 48 kg gegen Asal Ghaffar vom JC Koriouchi Gelsenkirchen

Emily Gränitz von der Sportunion Annen punktet in der Klasse bis 63 kg im Viertelfinale gegen Maya Patané vom UJKC Potsdam





Finale der Klasse bis 60 kg:
Nicolas Kutscher vom JC 66
Bottrop gegen Luke Cabecana
vom JC Wermelskirchen



Klasse bis 73 kg: Maximilian Murawski vom Brühler TV gegen Bernhardt Berg vom Chemnitzer PSV



Finale der Klasse bis 78 kg zwischen Mathilda Sophie Niemeyer vom 1. Hattinger JJC und Eva Ronja Buddenkotte vom JC 66 Bottrop



45 Medaillen und 92 Platzierte bei den Deutschen Meisterschaften

U 18, U 21, Frauen und Männer

Der Gesamt-Medaillenspiegel der drei diesjährigen Deutschen Meisterschaften U 18, U 21, Frauen und Männer dokumentiert das starke Abschneiden des NWJV.

Zwölf Deutsche Meister/innen, zwölf Vizemeister/innen und 21 Bronzemedailien - insgesamt 45 Medaillen - sind eine eindrucksvolle Bilanz, eines der besten Ergebnisse der vergangenen Jahre. Hinzu kommen 27 fünfte und 20 siebte Plätze. Das bedeutet: 92 Platzierte auf den Rängen eins bis sieben insgesamt.

Das NWJV-Präsidium bedankt sich bei allen Athletinnen und Athleten, Heim-, Stützpunkt- und Landestrainerinnen und -trainern für die geleistete Arbeit.

Der für den Leistungssport zuständige NWJV-Vizepräsident Benny Behrla blickt auf die kommenden Maßnahmen: „Jetzt heißt es, unsere Athletinnen und Athleten auf die internationalen Aufgaben vorzubereiten und ihnen die Chance zu geben, bei einem Höhepunkt zu kämpfen.“

Deutsche Meisterschaften

in Leipzig

Männer U 18

bis 46 kg:

1. Julius Kitagawa, Asia Sport / MV
2. Minh Quan Chu, JC Kim-Chi Wiesbaden / HE
3. Justus Hirschfelder, JC 66 Bottrop / NW
3. Sergej Scherer, TSV Bayer 04 Leverkusen / NW
5. Sven Manthey, Budo Mugen Gronau / NW

bis 50 kg:

1. Ramzan Deliev, UJKC Potsdam / BB
2. Julius Glaser, JC Wermelskirchen / NW
3. Maximilian Gruber, JC 71 Düsseldorf / NW
3. Felix Winter, TSV Großhadern / BY
5. Levin Michailow, BSG Benninghausen / NW
7. Felix Teigeler, FC Stella Bevergern / NW

bis 55 kg:

1. Alihan Nagimulin, TSG Blau-Gold Gießen / HE
2. David Kupper, SV Gold-Blau Augsburg / BY
3. Sebastian Vogel, PSV Eisenach / TH
3. Lenny Seifert, Sportfreunde Kladow / BE

bis 60 kg:

1. Jonas Orlandea, TH Eilbeck / HH
2. Joris Schleer, Freiburger JC / BA
3. Phillip Pesterew, TSV Hertha Walheim / NW
3. Kirill Gau, 1. JC Mönchengladbach / NW

bis 66 kg:

1. Raphael Akoto, TH Eilbeck / HH
2. Mehmosh Golov, BSG Kleverland / NW
3. Ramsan Baliev, UJKC Potsdam / BB
3. Leonardo Fiore, JC Kim-Chi Wiesbaden / HE
5. Yuichi Yokoyama, JC 71 Düsseldorf / NW

bis 73 kg:

1. Josef Ivtschenko, SSF Bonn / NW
2. Henry Röder, JC Jena / TH
3. Jan Libuda, Sport-Union Annen / NW
3. Christos Tsamourlidis, JC Leipzig / SN
5. Yoshiya Laleike, JC 71 Düsseldorf / NW

bis 81 kg:

1. Anton Popp, TSV Erbach / WÜ
2. Emil Keding, TSV Hertha Walheim / NW
3. Milos Slovic, TH Eilbeck / HH
3. Konstantin Distel, TB Wülfrath / NW

bis 90 kg:

1. Leandro De Luca, Judozentrum Heubach / WÜ
2. Vahe Muradyan, Budokan Lübeck / SH
3. Nikolaos Kalmoukidis, BC Randori Berlin / BE
3. Zoltan Pilmayer, TuS Töging / BY
5. Bela Höyneck, Judoschule Bonn / NW

über 90 kg:

1. Illia Woloshin, JC Leipzig / SN
2. Oleksii Romanchuk, JC Wiesbaden / HE
3. Christian Wilhelm, Judo-Team Hannover / NS
3. Finn Schulz, Blau-Weiß 21 Jarmen / MV

Frauen U 18

bis 40 kg:

1. Leona Dorofeev, Jahn Nürnberg / BY
2. Lisa Howard, TSV Abensberg / BY
3. Anna Sophie Landgraf, Kodokan Erfurt / TH
3. Sina Chen, CJD Dortmund / NW

bis 44 kg:

1. Ronja Klein, Judo- u. Freizeitverein Erfurt / TH
2. Sophia Grace Storm, TSV Abensberg / BY
3. Barbara Starzmann, VfL Kirchheim / WÜ
3. Roza Agumava, JV Ippon Rodewisch / SN

bis 48 kg:

1. Tabea Nika Mecklenburg, UJKC Potsdam / BB
2. Frida Reisz, JC 71 Düsseldorf / NW
3. Isabell Kurkov, JSC Heidelberg / BA
3. Klara Erten, Soester TV / NW
7. Cosima Anais Hoeps, Hertha Walheim / NW

bis 52 kg:

1. Maya Toszegi, TSV Großhadern / BY
2. Nina Güth, JC 71 Düsseldorf / NW
3. Nadja Kneilling, TSV Großhadern / BY
3. Miu Richter, UJKC Potsdam / BB
5. Katharina Kaiser, JC 71 Düsseldorf / NW

bis 57 kg:

1. Marley Garland, UJKC Potsdam / BB
2. Carlotta Schlieper, TSV Altenfurt / BY
3. Valeria Balzer, UJKC Potsdam / BB
3. Hanna Bölskei, BC Karlsruhe / BA
5. Sophie Eifert, FC Stella Bevergern / NW

bis 63 kg:

1. Lea-Marie Wallenhorst, JG Ibbenbüren / NW
2. Emma Listl, TSV Abensberg / BY
3. Rabea Hohmann, 1. Fuldaer JC / HE
3. Salome Steinebrunner, TV Heitersheim / BA
5. Zoe Elisa Stockhausen, JC 71 Düsseldorf / NW
5. Sveyarika Konrad, Bayer Leverkusen / NW

bis 70 kg:

1. Alica Thiele, UJKC Potsdam / BB
2. Luise Mattiscek, TV Neustadt / BA
3. Lilli Happe, Pulheimer SC / NW
3. Malin Neumann, JC 90 Frankfurt (Oder) / BB
7. Franziska Galla, JC 66 Bottrop / NW

bis 78 kg:

1. Jessie Lüdemann, Blau-Weiß 21 Jarmen / MV
2. Pia-Kristin Kramkowsky, PSV Berlin / BE
3. Zyna Schreiber, PSV Schwerin / MV
3. Polina Reyngold, JC 71 Düsseldorf / NW
5. Annika Zwanziger, 1. JC Mönchengladbach / NW
7. Lena Marie Picklapp, Dortmunder BSV / NW

über 78 kg:

1. Peppa Plöhnert, SV Halle / ST
2. Tetiana Sotska, JC Kano Heilbronn / WÜ
3. Malin Nieweler, FC Stella Bevergern / NW
3. Sofija Svydka, JC Wiesbaden / HE
7. Henriette Struckmeier, PSV Herford / NW



in Frankfurt (Oder)

Männer U 21

bis 60 kg:

1. Nicolas Kutscher, JC 66 Bottrop / NW
2. Luke Cabecana, JC Wermelskirchen / NW
3. Falk Hobein, Sport-Union Annen / NW
3. Benjamin Howard, TSV Abensberg / BY

bis 66 kg:

1. Marek Zimmermann, Homburger TG / HE
2. Noel Schmidt, JC Kim-Chi Wiesbaden / HE
3. Viktor Becker, Judo Holzhausen / SN
3. Lenny Burk, Randori Leipzig-West / SN
7. Lino Andrea Dello Russo, SSF Bonn / NW

bis 73 kg:

1. Philip Drexler, Crocodiles Osnabrück / NS
2. Maximilian Murawski, Brühler TV / NW
3. Maxim Malsch, BC Karlsruhe / BA
3. Viktor Marko Wandtke, Budokan Lübeck / SH
5. Arthur Akopjan, TSV Hertha Walheim / NW

bis 81 kg:

1. Armin Pacariz, TV Wolbeck / NW
2. Elija Ruben Märkt, SC Bushido Berlin / BE
3. Sebastian Kaun, TSV Großhadern / BY
3. Constantin Wuntke, Sport-Dojo Berlin / BE

bis 90 kg:

1. Maximilian Erler, JSC Heidelberg / BA
2. Lasse Schriever, TH Eilbeck / HH
3. Paul Szymainski, UJKC Potsdam / BB
3. Luca Janzen, JC Kim-Chi Wiesbaden / HE
7. Tom Hartmann, SSF Bonn / NW

bis 100 kg:

1. Pierre Ederer, JSC Heidelberg / BA
3. Dionisios Siokas, TSV Abensberg / BY
3. Lukas Krahn, JC Kano Berlin / BE
7. Paul Lukas Welzel, Tbd. Osterfeld / NW

über 100 kg:

1. Ramazan Djabrailow, Kodokan Erfurt / TH
2. Nikita Nikitenko, TSV Kronshagen / SH
3. Artem Panaitov, JC Wiesbaden / HE
3. Daniel Udsilauri, TSV Erbach / WÜ
5. Justus Galla, JC 66 Bottrop / NW
7. Tim Leonard Schnapka, TuS Iserlohn / NW

Frauen U 21

bis 48 kg:

1. Helen Habib, JC 66 Bottrop / NW
2. Asal Ghaffar, JC Koriouchi Gelsenkirchen / NW
3. Hannah Frobenius, TSV Großhadern / BY
3. Anja Schneider, JC Rüsselsheim / HE
5. Leticia Jung, Sport-Union Annen / NW
5. Sophie Seemann, DJK Adler 07 Bottrop / NW
7. Katharina Löb, 1. JC Mönchengladbach / NW

bis 52 kg:

1. Nicole Stakhov, JC RBS Leipzig / SN
2. Lena Djeriou, 1. JC Samurai Offenbach / HE
3. Lara Matilda Jetter, JSC Heidelberg / BA
3. Kathrin Krause, PSV Olympia Berlin / BE
5. Alexandra Gross, JC Hennef / NW

bis 57 kg:

1. Helene Riegert, JC Wiesbaden / HE
2. Nehle Majken Wakup, JC 66 Bottrop / NW
3. Felizitas Aumann, SV Halle / ST
3. Natascha Lauber, TSV Großhadern / BY
5. Emilia Meffert, 1. Mönchengladbach / NW
5. Marie Wehle, TV Wolbeck / NW

bis 63 kg:

1. Hanna Veronika Sedlmair, JC Wiesbaden / HE
2. Rabea Hohmann, 1. Fuldaer JC / HE
3. Saraphina Muhammed, Kim-Chi Wiesbaden / HE
3. Emily Gränitz, Sport-Union Annen / NW
5. Zoe Elisa Stockhausen, JC 71 Düsseldorf / NW
5. Lilly Marie Büssemeier, JC 66 Bottrop / NW

bis 70 kg:

1. Samira Bock, TSV Großhadern / BY
2. Tayla Grauer, TSG Backnang / WÜ
3. Luna Abboud Herbert, JC Konstanz / BA
3. Tanja Grünwald, TSV Altenfurt / BY

bis 78 kg:

1. Eva Ronja Buddenkotte, JC 66 Bottrop / NW
2. Mathilda Sophie Niemeyer, Hattinger JJJC / NW
3. Mia Nunweiler, Asia Sport / MV
3. Zyna Schreiber, PSV Schwerin / MV
7. Melanie Collas, Velberter JC / NW

über 78 kg:

1. Judith Erpelding, Velberter JC / NW
2. Selina Mangold, VfL Lahnstein / RL
3. Peppa Plöhnert, SV Halle / ST
3. Amani Küster, MTV Isenbüttel / NS
7. Malin Nieweler, FC Stella Bevergern / NW



DIE FINALS 2023

RHEIN-RUHR

ARD 1

ZDF

LIVE bei
ARD und ZDF.



6. - 9. Juli

Düsseldorf & Duisburg

17 Sportarten, 127 Deutsche Meisterschaften

Infos unter

 diefinals.de

Gastgeber




SPORTLAND.NRW

Sportstadt

D.SPORTS
Sportstadt Düsseldorf



Witten, Mönchengladbach und Holten zum Bundesliga-Auftakt an der Tabellenspitze

Der Auftakt in den Judo-Bundesligen blieb ohne große Überraschungen. An der Tabellenspitze liegen die Sportunion Annen (1. Liga Männer Nord), der 1. JC Mönchengladbach (Frauen Nord-West) und das Judo-Team Holten (2. Liga Männer Nord-West).

In der 1. Bundesliga der Männer lag die Sportunion Annen zur Halbzeit zwar noch mit 3:4 hinten, konnte dann aber gegen den JC 66 Bottrop in der zweiten Runde mit sechs Siegen den 9:5-Endstand herstellen. Der Remscheider TV unterlag vor heimischer Kulisse mit 6:8 gegen Vizemeister Hamburg. Der TSV Hertha Walheim und der UJKC Potsdam trennten sich 7:7 unentschieden.

Bei den Frauen gab es deutliche Siege für Mönchengladbach (12:2 gegen das Judo-Team Rheinland) und Witten (12:2 gegen den Post SV Düsseldorf). Der JC 66 Bottrop unterlag zuhause mit 6:8 gegen den JSV Speyer.

In der 2. Bundesliga der Männer steht das Judo-Team Holten in der Gruppe Nord-West nach einem 9:5-Heimsieg gegen das Judo-Team Hannover an der Tabellenspitze. Dicht dahinter folgt der 1. JC Mönchengladbach, der beim Braunschweiger JC ebenfalls mit 9:5 erfolgreich war. Leverkusen und Gelsenkirchen trennten sich 7:7.

Am 15. April 2023 findet in allen Ligen der zweite Kampftag statt.

Alle Ergebnisse, Tabellen und Berichte auf der Bundesliga-Webseite: <https://judobundesliga.de/>

Remscheid startet stark

Der Remscheider TV präsentierte sich zum Bundesligaauftakt gegen das Hamburger JT in starker Verfassung und schrammte beim 6:8 nur knapp an einer Überraschung vorbei. Gegen den vierfachen deutschen Meister aus dem hohen Norden zeigten sich die Bergischen gegenüber der Vorsaison deutlich formverbessert und verlangten dem Favoriten alles ab. Neuzugang Igor Mbakom (über 100 kg) bekam es im ersten Kampf des Tages mit dem Nationalmannschaftskämpfer Losseni Kone zu tun. Nachdem sich beide Athleten weitestgehend neutralisierten, verlor der Remscheider aufgrund dreier Strafen. Zum 1:1 glich anschließend Alexander Gabler (bis 81 kg) aus, der seinen Kontrahenten durch einen Schulterwurf vorzeitig bezwang. Ebenso souverän erledigte Karl-Richard Frey (bis 100 kg) seine Aufgabe. Mit der Schluss sirene warf er seinen Gegner auf den Rücken. Auf 3:1 stellte im Anschluss Nicolas Kunze (bis 66 kg). Erstmals im Remscheider Dress, zeigte er eine überragende Leistung und punktete per Würgetechnik. Die Hamburger wussten jedoch zu antworten. Viktor Wandtke (bis 73 kg) musste sich gegen den deutschen Vizemeister Yerrick Schriever geschlagen geben und Christos Pintsis hatte gegen die deutsche Nummer eins bis 60 kg, Moritz Plafky, das Nachsehen. 3:3. Im letzten Kampf des ersten Durchgangs kam es zum hochspannenden Duell zwischen Jasper Smink (bis 90 kg) und Vladimir Akhalkatsi. Die Wazaari-Führung (halber Punkt) des Gegners konnte Smink zwar zunächst ausgleichen, ließ sich anschließend jedoch überraschen und unterlag.

Zu Beginn des zweiten Durchgangs erhöhte Kone für Hamburg auf 5:3. Sam van't Westende begeisterte die 400 Zuschauer mit einer kämpferischen Galavorstellung. In der Verlängerung warf er seinen Gegner spektakulär. Karl-Richard Frey gewann auch seinen zweiten Kampf des Tages vorzeitig. Auch Nicolas Kunze dominierte ebenfalls seinen zweiten Kampf und brachte das Remscheider Judoteam mit 6:5 in Führung. Anschließend unterlagen jedoch Jesper Lefevere (bis 73 kg) und Luke Cabecana, so dass es vor dem letzten Kampf des Tages 7:6 für die Gäste stand. Wieder kam es zum Duell zwischen Smink und Akhalkatsi. Smink unterlag am Ende eines dramatischen Kampfes knapp.

Teammanager Michael Roschedor: „Wir hatten heute den Topfavoriten am Rande einer Niederlage. Darauf können wir stolz sein. Am 15. April in Potsdam haben wir die nächste Chance zu punkten. Das Team hat heute seine Stärke bewiesen. Mit uns ist und bleibt zu rechnen.“



Karl-Richard Frey mit Uchi-mata
Foto: Jürgen Steinfeld

Jonas Schreiber und Falk Petersilka auf Medaillenrängen in Rom

Jonas Schreiber von der Sportunion Annen erkämpfte bei den European Open in Rom die Silbermedaille in der Klasse über 100 kg. Erst im Finale musste sich der 22-jährige Wittener gegen den Franzosen Guerman Andreev geschlagen geben. Zuvor hatte er das Halbfinale gegen Anto Dubreta aus Montenegro für sich entschieden.

Falk Petersilka vom 1. Godesberger JC setzte sich im Kampf um die Bronzemedaille in der Klasse bis 100 kg in einem rein deutschen Kampf mit zwei Wazaari-Wertungen gegen Daniel Herbst vom JC Leipzig durch. Nach zwei Vorrundensiege hatte der Bonner das Halbfinale gegen Asley Gonzalez aus Rumänien verloren.

Siebte Plätze belegten Agatha Schmidt vom JC 66 Bottrop in der Klasse bis 63 kg und Anthony Zingg vom TSV Bayer 04 Leverkusen in der Klasse bis 73 kg.

Beim European Cup der U 18 in Zagreb kam Klara Erten vom Soester TV in der Klasse bis 48 kg auf einen siebten Platz.



Foto: EJU/Emanuele Di Felicianantonio



Zum Gedenken an Ernst Henning



Unser treuer Freund und Wegbegleiter ist am 24. Februar 2023 im Alter von 91 Jahren verstorben.

Ernst, der zu seinen Lebzeiten stets mobil und bewegungsfreudig war, musste leider seine letzte Zeit bewegungseingeschränkt erleben. Er war unserem Sport seit April 1954 stets eng verbunden. Zu Beginn seiner Sporttätigkeit hatte er das Vergnügen und die Ehre, hervorragende und fachlich sehr gute Lehrer zu haben. Dazu zählten Medaillengewinner von nationalen und internationalen Meisterschaften. Auch japanische Trainer rundeten seine Ausbildung ab.

Aufgrund dieser hervorragenden Betreuung war es ihm vergönnt zahlreiche Erfolge zu erringen. Innerhalb von nur sechs Monaten gelang es ihm, bei erfolgreichen Teilnahmen an Bezirks- und Landesmeisterschaften, die damals noch erforderlichen 16 Kampfpunkte zur Zulassung zur Dan-Prüfung zum 1. Dan zu erringen. Nach seiner aktiven Zeit als Kämpfer engagierte sich Ernst auch als Kampfrichter und Trainer äußerst erfolgreich.

Besonders hervorzuheben sind seine menschliche Wärme, seine Fürsorge und das große soziale Engagement in vielfältigster Weise. Ernst, deine gewinnbringende Menschlichkeit wird uns fehlen. Ernst, in unserem Herzen lebst du weiter!

JC Hückelhoven, Jörn Stermann-Sinsilewski, Ibrahim El Abdouni

Hanny Wendel im Alter von 84 Jahren verstorben

Am 6. Februar 2023 ist unsere Sportfreundin Hanny Wendel im Alter von 84 Jahren verstorben.

Sie war Trägerin des Bundesverdienstkreuzes am Bande, über 50 Jahre Führungskraft, Gründungsmitglied und zuletzt Ehrenmitglied des Judo-Club Würselen. Hanny war Trägerin des 1. Kyu im Judo und lenkte mit sehr viel Liebe und großem Zeiteinsatz den Verein über all die Jahre gemeinsam mit ihrem bereits vor knapp fünf Jahren verstorbenen Ehemann Hans Wendel. Sie hatte stets ein offenes Ohr für alle Altersgruppen. Hanny war die gute Seele des Vereins und war überregional, besonders durch die Veranstaltung des landesoffenen „Stefanie Wendel Gedächtnisturniers“ bekannt.

Die Geschäftsführung des Judo-Club Würselen übergab sie nach 52 Jahren bei der Mitgliederversammlung im Oktober 2022 an ihre Tochter Sabine Fröschen-Wendel. Somit bleibt der Verein weiterhin in Händen der Familie Wendel.

Unser tiefes Mitgefühl gelten der Familie, allen Angehörigen und Freunden. Mach's gut Hanny! Ruhe in Frieden!



Fünf „ukrainische“ Podestplätze bei der WdEM U 15

Bei den jüngst vergangenen Westdeutschen Einzelmeisterschaften der U 15 konnten sich fünf ukrainische Judoka eine Platzierung erkämpfen.

U 15 männlich

bis 37 kg: 1. Artur Mora, 1. JC Mönchengladbach
bis 46 kg: 2. Yehor Semenov, Judofreunde Siegen-Lindenberg
bis 46 kg: 3. Arsenii Polishuk, Judofreunde Siegen-Lindenberg
über 66 kg: 2. Dusan Blagojevic, SV 1860 Minden

U 15 weiblich

bis 52 kg, 2. Platz, Mirra Alperovych, JC 66 Bottrop

Eine von ihnen ist Mirra vom JC 66 Bottrop. Ihr Trainer Sven König berichtet dem „Budoka“ auf Nachfrage, dass die Zwölfjährige im März vergangenen Jahres, kurz nach Kriegsbeginn, mit ihrer Familie geflohen und in Oberhausen angekommen ist: „Seit April 2022 besucht Mirra das Elsa-Brandström-Gymnasium in Oberhausen, für das sie fleißig lernt. Sie interessiert sich für ihren neuen Wohnort, die Region und die Menschen. Wenn sie nicht in der Judohalle ist, verbringt sie Zeit mit ihrer Familie, liest und schwimmt gerne.“

Seitdem Mirra neun Jahre alt ist, macht sie (in der Ukraine, Charkiw) Judo. Im letzten Jahr nahm sie über ihren ukrainischen Verein ebenfalls schon an internationalen Wettkämpfen in Ungarn (Budapest, 3. Platz), Polen (Warschau, 3. Platz) und Bulgarien (Plovdiv, 1. Platz) teil. Seit Oktober 2022 trainiert sie drei Mal wöchentlich beim JC 66 Bottrop. „Sie hat sich seitdem sowohl im Judo als auch persönlich weiterentwickelt. Mirra hat sich gut in die Trainingsgruppe integriert. Nach anfänglichen Sprachproblemen und Schüchternheit spricht sie zunehmend mit den anderen Judoka und mir auf Deutsch. Die russischsprachigen Judoka konnten und können auch weiterhin bei Verständnisproblemen helfen. Als wir einen neuen ukrainischen Jungen bei uns begrüßen durften, konnte Mirra ihm sogar auch schon erklären, was ich ihr zuvor auf Deutsch erklärt hatte“, berichtet König.



Mirra Alperovych (links) mit ihren Mannschaftskolleginnen und Trainer Sven König

Sein Fazit und Ausblick zur Platzierung bei der WdEM U 15 und Mirras weiterem sportlichem Weg: „Sie hat sich in den vergangenen fünf Monaten hervorragend im Judo und persönlich entwickelt. Sie kommt drei Mal in der Woche zum Training und nimmt auch an unseren Aktionen außerhalb des Dojos teil, wie z. B. dem Lasertag-Ausflug der U 15-Trainingsgruppe. Auf ihren Erfolg bei der WdEM U 15 bin ich sehr stolz. In der Zukunft sehe ich sie bei der momentanen Entwicklung und dem Trainingsfleiß weiterhin auf der Judomatte mit immer größer werdenden Erfolgen. Wir freuen uns, dass wir als Verein Mirra dabei unterstützen können, sich im Judo, in der Persönlichkeit und Sprache weiterzuentwickeln.“

Als Teil der Judofamilie wünschen wir dies allen Platzierten und auch jenen, die es dieses Mal noch nicht auf das Treppchen geschafft haben.

Bianca Klug



Artur Mora vom 1. JC Mönchengladbach (links), Erster in der Klasse bis 37 kg, mit Trainer Björn Eckert

Schulsport-Wettkämpfe Judo 2023

Bezirksschulsportmeisterschaften

Bezirk Arnsberg:	Dienstag, 25. April 2023 in Witten
Bezirk Detmold:	Mittwoch, 3. Mai 2023 in Herford
Bezirk Düsseldorf:	Mittwoch, 3. Mai 2023 in Duisburg
Bezirk Köln:	Mittwoch, 3. Mai 2023 in Leverkusen
Bezirk Münster:	Dienstag, 16. Mai 2023 in Bottrop

Landesfinale der Schulen am 6. Juni 2023 (Dienstag) in Duisburg

Jtfo-Bundesfinale der Schulen vom 17. bis 21. September 2023 in Berlin

Weitere Informationen unter
www.nwjjv.de/jugend/judo-schule/wettkampf

40 Jahre in Diensten
des NWJV

Erika Hetzel feierte Dienst- jubiläum

Seit 40 Jahren hört der Anrufer die Stimme am Telefon: „Judo-Verband Hetzel“. Erika Hetzel feierte am 1. März ihr 40-jähriges Dienstjubiläum beim Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband (NWJV). Die 59-Jährige ist damit auch die dienstälteste Mitarbeiterin in der NWJV-Geschäftsstelle in Duisburg.

Am 1. März 1983 trat sie im neu gebauten Haus der Verbände an der Friedrich-Alfred-Straße ihren Dienst an. Bis heute ist sie für die Vereinsvertreter zuverlässige Ansprechpartnerin, wenn es um Materialbestellungen, die Bestandserhebung oder die Beitragsrechnung geht.

Auch wenn Erika Hetzel bis heute nicht selbst auf die Matte gegangen ist, „so steht auch sie“, so NWJV-Geschäftsführer Erik Goertz, „für einige Judo-Werte wie zum Beispiel ‚Hilfsbereitschaft‘ oder ‚Bescheidenheit‘.“ In seiner Dankesrede sparte Goertz nicht mit Lob für seine Mitarbeiterin: „Sie hat stets ein offenes Ohr und man kann sich immer zu hundert Prozent auf sie verlassen.“

Zum 40-jährigen Dienstjubiläum waren zahlreiche ehemalige und natürlich die aktuellen Arbeitskolleginnen und -kollegen sowie Präsidiumsmitglieder nach Duisburg gekommen, um sich für die lange gemeinsame Zeit zu bedanken und Erinnerungen auszutauschen. NWJV-Präsident Hans-Werner Krämer überreichte Erika Hetzel eine



Erinnerungsurkunde, auf der die weit über 100 Verbandsmitarbeiter auf Landesebene der letzten 40 Jahre festgehalten waren. „Wir freuen uns auf weitere gemeinsame Jahre beim NWJV“, resümierte Krämer.

Erik Gruhn

Zum 40-jährigen Dienstjubiläum gratulierten: Paul Klenner, Michael Bazynski, Andreas Reeh, Rolf Fischer, Sabine Böllert, Axel Gösche, Burkhard Knot, Norbert Hetzel (hinten von links nach rechts); Hans-Werner Krämer und Bianca Klug (rechts in der Mitte); Erik Gruhn, Erik Goertz, Angela Andree, die Jubilarin Erika Hetzel, Nicole Cannas und Carina Hagen (vorne von links nach rechts)



5. Judo-Sumo-Turnier an der Schule am Friedrichsborn

Nach zwei Jahren ohne Großveranstaltung führte die Schule am Friedrichsborn in Unna unter der Leitung von Karsten Flormann wieder ein Judo-Sumo-Turnier durch. Das mittlerweile fünfte! Die ca. 330 Grundschülerinnen und -schüler wurden im Vorfeld gewogen und in gewichtsnaher und jahrgangsbezogene Viererpools eingeteilt. Sporthelferinnen und -helfer zweier weiterführender Schulen agierten an diesem Vormittag als Listenschreiber und Kampfrichter und leiteten die Judo-Sumo-Kämpfe.

Alle Beteiligten sahen spannende und schweißtreibende Kämpfe. Jeder gab sein Bestes und manche Kinder wuchsen auch über sich hinaus. Am Ende des Tages blickten die Klassenlehrerinnen und -lehrer in erschöpfte, aber auch zufriedene und glückliche Kinderaugen. Fortsetzung folgt ...



Interview mit Melina Dörbandt

Gewichtmachen nur nach Plan

Der NWJV hat mit Melina Dörbandt eine kompetente Fachkraft für den Bereich „Ernährungsberatung“ gewinnen können. Die 31-jährige frühere U 21-Nationalkämpferin ist ausgebildete Diätassistentin und Diabetesberaterin. NWJV-Athletiktrainerin Miryam Roper hat mit Melina Dörbandt über das Thema „Richtiges Gewichtmachen in welcher Altersklasse“ gesprochen.

Willkommen im NWJV-Team, Melina! Ich bin begeistert, dass es nun für unsere Athletinnen und Athleten auch eine Expertin für Ernährung gibt. Erzähl uns doch mal ein wenig über dich und deine eigene Judo-Laufbahn.

„Begonnen habe ich mit Judo, als ich fünf Jahre alt war. Wie viele durch eine Freundin, die gesagt hat, ‚komm‘ doch mal mit!“ Ich hatte Spaß daran, sie hat aufgehört. Seitdem ist Judo meine Leidenschaft. Zuerst war ich beim 1. Walsumer JC, einem kleineren Verein, aber mir wurde recht früh schon klar, dass ich leistungsorientiert trainieren und Judo als Wettkampfsport betreiben möchte. 2005 bin ich zum 1. Judo-Club Mönchengladbach gewechselt und habe dort mein Zuhause gefunden. Ich habe es in die Junioren-Nationalmannschaft geschafft und Deutschland zwei Jahre international vertreten, bis ich leider eine schwere Verletzung erlitten und danach den Anschluss nicht mehr geschafft habe. Dennoch ist die Leidenschaft zum Judo geblieben und ich kämpfe bis heute aktiv in der Bundesliga für meinen Heimatverein. Ich sehe mich mittlerweile mehr in der Rolle der Managerin, aber gehe immer noch gerne auf die Matte.“

„Der Bereich Ernährung wurde oft vernachlässigt“

Wie kommt es dazu, dass du nun Expertin für Ernährung für den NWJV geworden bist?

„Es ist beinahe umgekehrt, ich bin erst durch Judo zu meinem Beruf gekommen. Dadurch, dass Judo eine Gewichtsklassensportart ist, habe ich mich schon früh mit meiner Ernährung auseinandergesetzt und letztlich dort meine zweite Leidenschaft gefunden. Das ließ sich natürlich auch gut miteinander verbinden. Seit neun Jahren bin ich nun als Ernährungsberaterin tätig. Ich habe es in meiner Zeit als Leistungssportlerin selbst erlebt und sehe es noch heute bei Freundinnen oder Athletinnen und Athleten meines Vereins und sogar aus der Nationalmannschaft. Es gab immer Experten in Psychologie und Physiotherapie, aber der Bereich Ernährung wurde oft vernachlässigt. Deshalb habe ich meine Unterstützung angeboten. Denn ich weiß, was es bedeutet, Gewicht zu machen. Ich kenne unseren Sport, ich komme aus dem Metier, daher glaube ich, eine sehr gute Ansprechpartnerin für die Athletinnen und Athleten zu sein.“

Was bedeutet leistungssportgerechte Ernährung für dich?

„Ich würde nicht von ungesunden oder gesunden Nahrungsmitteln sprechen. Vielmehr unterscheide ich zwischen günstigeren und ungünstigeren Lebensmitteln, die man einsetzen kann. Bei mir wird es auch niemals eine Diät geben, sondern eine Ernährungsumstellung. Natürlich bedarf eine leistungssportgerechte Ernährung, dass die notwendigen Makro- und Mikronährstoffe aufgenommen werden. Aber es ist wichtig zu beachten, in welcher Phase ich mich gerade befinde: Bin ich zum Beispiel in einer muskulären Aufbauphase, spielen natürlich die Eiweiße eine übergeordnete Rolle. Im Vorfeld eines Wettkampfes muss ich eventuell mein Gewicht reduzieren und meine Ernährung dementsprechend anpassen. Das bedeutet, dass ich nicht nur

Zur Person

Melina Dörbandt, geb. Wehmeyer

- Ehemaliges Mitglied der deutschen Nationalmannschaft U 21
- Aktiv in der 1. Judo Bundesliga
- 2012-2016 Ausbildung zur Diätassistentin und Diabetesberaterin
- Seit 2015 in der Ernährungs- und Diabetestherapie in verschiedenen Kliniken tätig
- 2019-2021 Dozentin für Ernährung an der Kaiserwerther Diakonie

die Athletinnen und Athleten selbst individuell betrachten muss, sondern auch ihre jeweilige Situation.“

Worin siehst du bei unseren Nachwuchsathletinnen und -athleten die größte Herausforderung in puncto Ernährung?

„Die meisten unserer Athletinnen und Athleten gehen noch zur Schule. Daher muss man sich den Alltag der Jugendlichen erst einmal genauer anschauen. Denn auch hier gibt es große Unterschiede. Manche Schulen haben eine Mensa, andere nicht. Gibt es einen offenen Ganztags oder geht es mittags nach Hause. In jedem Fall bedarf es einer guten Vorbereitung und Organisation, und besonders Selbstdisziplin. Die Jugendlichen brauchen gute Snacks für die Pausen.“

Wie stehst du zu Gewichtmachen bei Nachwuchsathletinnen und -athleten? Ab welchem Alter ist das „ok“?

„Das ist eine sehr schöne Frage, die mir häufig gestellt wird. Generell bin ich kein Fan der kurzfristigen Gewichtsreduktion, was meistens unter Gewichtmachen verstanden wird. Ich habe das natürlich in meiner Karriere selbst auch schon getan. Alles, was ich empfehle, habe ich an mir selbst übrigens ausprobiert. Ich bevorzuge eine langfristige Gewichtsreduktion über mehrere Wochen. Schließlich kennst du deine Höhepunkte, es gibt einen Wettkampfkalendar. Darum kommen die Termine, an denen du dein Gewicht haben musst, nur selten plötzlich oder überraschend. Dementsprechend kannst du das Gewichtmachen planen. Auch in den Zeiten, in denen ich noch bis 63 kg gekämpft habe, habe ich so langfristig abgenommen, dass ich am Morgen vor der Waage noch frühstücken konnte. Dadurch habe ich mich im Kampf viel besser gefühlt, weil ich meine volle Kraft und Energie hatte. Wenn man wiederum drei Tage vorher noch vier Kilo „runterkochen“ muss, dann hat man am Wettkampftag einfach nicht mehr seine volle Leistungsfähigkeit. Je nach Körpergewicht geht das im Erwachsenenbereich bei ein bis zwei Kilo. Aber da sprechen wir, wie gesagt, von ausgewachsenen, vollständig entwickelten Körpern.“

Und speziell bei Nachwuchsathletinnen und -athleten?

„Im Nachwuchsbereich, so lange die Kinder und Jugendlichen ihre Wachstums- und Entwicklungspro-

zesse noch nicht abgeschlossen haben bzw. ihre Endgewichtsklasse gefunden haben, sollte es kein Gewichtmachen geben. Die Realität sieht leider anders aus. Ich selbst habe „erst“ in der U 18 angefangen, mich mit meinem Gewicht in der Form auseinanderzusetzen. Viel zu häufig fangen Athletinnen und Athleten schon in der U 15 an für einen Wettkampf abzunehmen. Es ist meines Erachtens eine Frage des Bewusstseins und der Erziehung. Dafür sind - nicht nur, aber auch - wir als Trainerinnen und Trainer verantwortlich. Generell würde ich mich der Empfehlung des NWJV anschließen, dass die Athletinnen und Athleten frühzeitig die Gewichtsklasse wechseln; in der U 18 spätestens wenn sie 3 Prozent „drüber“ haben und in der U 21 bei 5 Prozent.“

Gibt es für dich gesundes kurzfristiges Gewichtmachen?

„Ganz klar Nein. Wichtig ist mir, hier auf das Thema Essstörungen hinzuweisen, mit dem ich als Ernährungsberaterin immer wieder konfrontiert bin. Wir dürfen die Risiken, die der Leistungssport und besonders eine Gewichtsklassensportart wie Judo birgt, nicht unterschätzen, da hier verschiedene Faktoren aufeinandertreffen: Gewichtmachen, Verletzungen, Erwartungsdruck et cetera. Ich betreue Athletinnen und Athleten, die jahrelang Gewicht gemacht haben, bei denen das Gewicht unkontrolliert angestiegen ist, als sie verletzt waren. Genauso habe ich mit Athletinnen und Athleten zusammengearbeitet, bei denen es in die andere Richtung, Magersucht ging.“

Wie wirst du unsere Nachwuchsathletinnen und -athleten unterstützen?

„Das Konzept umfasst einerseits Workshops für Athletinnen, Athleten, Trainerinnen, Trainer und Eltern. Ich sehe Ernährung auch als Bildungsarbeit. Schon bei den Jüngsten im Nachwuchskader macht es Sinn damit anzufangen. Da beschäftigen wir uns dann mit Fragen, wie „Was sind eigentlich Kohlenhydrate und Eiweiße? Woraus bestehen sie?“ Natürlich spreche ich nicht über biochemische Formeln, wie man es für die Ausbildung benötigt, sondern altersgerecht. Die Basics sollten alle Athletinnen und Athleten beherrschen. Als Verbraucherinnen und Verbraucher ist man ja erst einmal ein Laie. Die Vermarktung der Lebensmittelindustrie suggeriert uns, dass ihre Produkte toll seien. Da gibt es eine Menge Mythen, Tricks und Fallen, in die man schon allein beim Einkauf tappen kann. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit einer kostengünstigen, individuellen Betreuung. Wenn Athletinnen und Athleten ein Problem haben oder Unterstützung benötigen, können sie sich selbst einfach, völlig unbürokratisch bei mir melden. Wir erarbeiten dann einen individuellen Ernährungsplan auf ihre Situation und Bedürfnisse abgestimmt. Ein Rezept für alle gibt es bei mir nicht. Jede und Jeder hat einen unterschiedlichen Jahresplan und dann macht es einen großen Unterschied, ob man Muskulatur aufbauen möchte, weil noch ein Kilo Luft nach oben ist, oder ob es schon eng wird und man „aufpassen“ muss, nicht zuzunehmen. Die individuelle Betreuung steht bei mir absolut im Vordergrund.“

Gute Ernährung ist eine Frage der Organisation und Planung

„Ich sehe Ernährung auch als Bildungsarbeit“

Kurzfristiges Gewichtmachen ist niemals gesund

Aus- und Fortbildungswoche in den Osterferien

Die erste NWJV Aus- und Fortbildungswoche startet in der zweiten Osterferienwoche in allen NWJV-Stützpunkten. Hier bietet sich eine Top-Chance zur Qualifizierung für interessierte Judoka, Trainerinnen und Trainer. In allen Stützpunkten haben Judoka die Möglichkeit bei namenhaften Stützpunkt-, Landes-, Bundestrainern und Referenten ihr Wissen aufzufrischen, zu vertiefen und neue Kenntnisse zu gewinnen.

WER kann teilnehmen? Alle interessierten Judoka mit und ohne Lizenz, angehende Trainerinnen und Trainer sowie Judoka, die am Stützpunkt trainieren. **WAS wird unterrichtet?** Die Themen orientieren sich an den aktuellen Judo-Inhalten der Bereiche Leistungs- und Wettkampfsport (siehe Übersichtsplanung). **WAS kostet die Teilnahme?** Die Angebote stehen allen Judoka offen. Es werden keine Teilnahmegebühren erhoben. Einzige Teilnahmevoraussetzung ist ein gültiger Judo-Pass.

Gesamtplan Ausbildungswoche als pdf-Datei: www.nwJV.de/fileadmin/2023/dokumente/qualifizierung/Gesamtplan_Ausbildungswoche.pdf

Rückfragen: Angela Andree, E-Mail: angela.andree@nwJV.de

GKKZ und die neue Graduierungsordnung

Im Juli 2022 hat der Deutsche Judo-Bund (DJB) ein neues Kyu-Graduierungssystem veröffentlicht. In diesem wurden vier Technik-Pools erstellt, die alle Techniken umfassen. Die Einteilung erfolgt in Grund-, Erweiterungs-, Masterprogramm und historische Techniken.

Das neue Grundprogramm gibt Empfehlungen darüber, welche Techniken wann gelernt werden sollten. Dabei kann die Reihenfolge auch variieren, es muss nur beachtet werden, dass in jeder Prüfung Techniken zur Hauptseite, zur Gegenseite und Fußtechniken gezeigt werden. Zudem steigt die Anzahl der Würfe, die gezeigt werden müssen. Zum 7. Kyu müssen insgesamt drei Würfe demonstriert werden und zum 4. Kyu bereits zwölf. Dadurch wird sichergestellt, dass die Techniken weiter vertieft und somit technisch sauberer werden. Die Auswahl der Techniken wurde so getroffen, dass diese aus dem klassischen Ärmel-Revers-Griff ausgeführt werden können.

Zu Beginn des Grundprogramms wird eine grundlegende Technik zur Hauptseite gelernt. Der DJB empfiehlt hier Morote-seoi-nage. Dieser Wurf ist Bestandteil der Grundkampfkonzeption (GKKZ) und im Vergleich zu Uchi-mata einfacher zu lernen und durchzuführen, da dieser zweibeinig durchgeführt wird. Des Weiteren wird zur Gegenseite O-goshi oder Uki-goshi gewünscht. Diese Würfe bilden eine gute Grundlage für Ippon-seoi-nage, der in der GKKZ zur Gegenseite gefordert wird. Als Fußtechnik wird De-ashi-barai vorgeschlagen, die am besten auf beiden Seiten geübt wird.

Als Weiterführung von O-goshi wird in der Prüfung zum 6. Kyu Ippon-seoi-nage empfohlen. Der Umstieg fällt hier leicht, da die Schritt- abfolge die gleiche bleibt und lediglich der Arm nicht um die Hüfte, sondern unter die Achsel von Uke geht. Wichtig ist ebenfalls, dass Tori die Führhand am Revers lässt und somit aus seinem klassischen Griff eindrehen kann. Zudem wird O-uchi-gari gelernt. Dies ist eine Fußtechnik nach hinten und ebenfalls Teil der GKKZ.

In der nächsten Gürtelprüfung, zum 5. Kyu, wird die zweite Technik zur Gegenseite, Sode-tsuri-komi-goshi, als Prüfungsempfehlung gegeben. Diese bildet eine gute Alternative zu Ippon-seoi-nage, da auch

hier der Griff nicht geändert werden muss. Der DJB empfiehlt zudem Ko-uchi-gari, ebenfalls eine Fußtechnik nach hinten.

Den Abschluss des Grundprogramms bilden einbeinige Techniken. Die wichtigsten Würfe sind hier Uchi-mata und O-soto-gari, da diese Teil der Grundkampfkonzeption sind und jeder Athlet diese beherrschen sollte. Als Ergänzung dienen hier noch Harai-goshi und Koshi-guruma als Alternativen für die Haupt- und Gegenseite.

Somit finden sich in den Prüfungen bis zum 4. Kyu alle wichtigen Würfe der GKKZ wieder. Ergänzend werden weitere Alternativen gelernt, die dann später eventuell Teil der individuellen Kampfkonzeption werden.

Auch im Boden gibt es eine Grundkampfkonzeption. Diese umfasst jedoch eher grundlegende Situationen und deren Bewältigung und nicht vorgegebene Techniken. Im Mittelpunkt steht der Übergang von Stand zu Boden nach erfolgreicher Verteidigung und nach eigenem Angriff. Hierfür werden die Grundlagen schon in der Prüfung zum Gelbgurt gelegt. Zudem werden die Knackpunkte des Haltens und Haltegriffe in verschiedenen Positionen, z.B. auf oder neben dem Partner, gelernt.

In der Prüfung zum 6. Kyu wird der Angriff gegen die Bauchlage sowie weitere Haltegriffe gelernt. Dies bildet die Grundlage für die Anforderung der GKKZ „Angriff gegen die Bank- und Bauchlage und variable Verteidigung“.

Der Angriff gegen die Bank wird dann in der nächsten Prüfung abgefragt. Zum 5. Kyu wird ebenfalls die Beinklammer, das Lösen der Beinklammer, sowie die Befreiung aus den verschiedenen Haltegriffen gelernt, was ebenfalls Teil der GKKZ ist.

Abschließend wird zum 4. Kyu das Angreifen und Verteidigen aus der Rückenlage gelernt. Zudem wird das Hebeln eingeführt, wobei auch hier verschiedene Positionen, wie gegen die Bauchlage, gegen die Bank oder aus eigener Rückenlage beachtet werden.

Insgesamt ist mit Erreichen des 4. Kyu die Grundkampfkonzeption vollständig erfüllt. Im Erweiterungsprogramm werden anschließend weitere Techniken gelernt, die dazu dienen, die individuelle Kampfkonzeption zu gestalten.

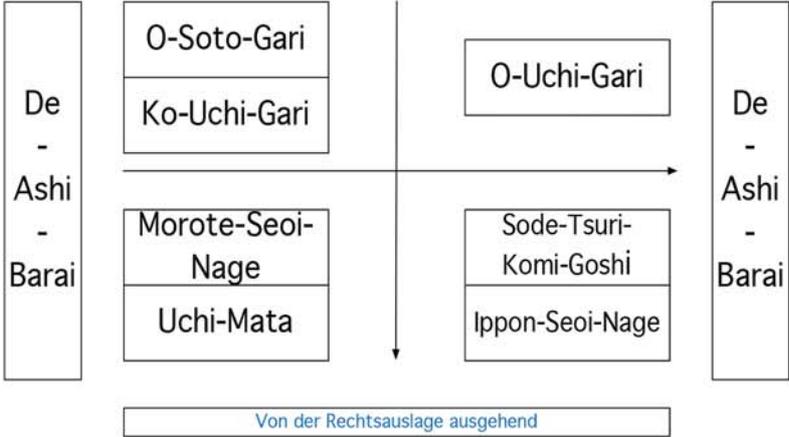
Emma Heimann

Die Poster zur neuen Graduierungsordnung sind erhältlich unter

<https://www.dax-sports.com/search?sSearch=poster>

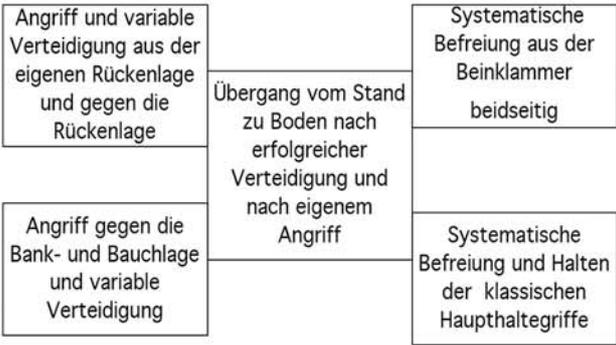
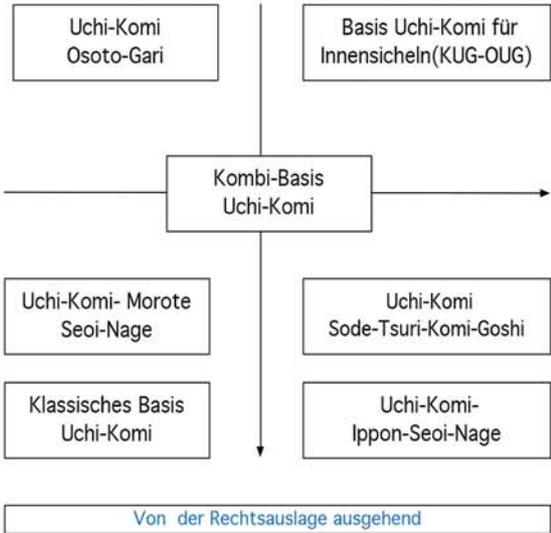
DEUTSCHER JUDO BUND
Grundkampfkonzeption (GKKZ) bis 16 Jahre

GKKZ-Allgemeine Grundtechniken



GKKZ- Uchi-Komi-Formen

GKKZ- Ne-waza



Es wird grundsätzlich mit dem Ärmel-Revers-Griff gearbeitet. Techniken sollen aus einer wettkampfrealistischen Bewegung trainiert werden.

Sode-Tsuri-Komi-Goshi und Ippon Seoi-Nage sollten grundsätzlich zur Gegenseite ohne Griffwechsel trainiert und geübt werden.

Im letzten Ausbildungsjahr, sollte eine Form von URA-NAGE beidseitig die GKKZ ergänzen



Volles Haus beim Kader-Lehrgang

NRW-Kata-Kader trainiert in Düsseldorf

Der Kata-Kader aus Nordrhein-Westfalen traf sich im Landesleistungszentrum Düsseldorf, um sich intensiv auf die kommende Saison vorzubereiten. Unter den aufmerksamen Augen aller Landes-Kata-Referenten konnten sich die insgesamt 30 Teilnehmer im Detail ihren Schwerpunkt-Kata widmen. Dabei wurden alle sechs Wettkampf-Kata angeboten.

Auch der Kata-Nachwuchs war mit auf der Matte, genauso wie gesondert eingeladene Athleten. Dazu nutzten auch die ID-Judoka die Gelegenheit und bereiteten sich auf die nächsten Herausforderungen vor. „Der Lehrgang hat Spaß gemacht und die Paare in ihren Schwerpunkt-Kata deutlich vorangebracht“, so Landeslehrwart José Perreira. „Es war schön zu sehen wie intensiv alle trainiert haben.“



NWDK-Präsidium bestätigt

Bei der Jahreshauptversammlung des Nordrhein-Westfälischen Dan-Kollegiums (NWDK) in Duisburg wurde Wilfried Marx als Präsident des Verbandes wiedergewählt. Ebenfalls in seinem Amt bestätigt wurde Vizepräsident Wolfgang Thies.

NWJV-Präsident Hans-Werner Krämer gab bekannt, dass er bei der Verbandstagung des NWJV im Mai nicht mehr zur Wahl stehen wird und damit auch aus dem Präsidium des NWDK ausscheiden wird. Er wurde durch die Delegierten zum Ehrenmitglied des NWDK gewählt.

NWDK-Geschäftsführer Swen Collas verabschiedete sich nach acht Jahren aus dem Verbandsbeirat und übergibt seine Aufgaben an Jörn Stermann-Sinsilewski.

Erik Gruhn

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

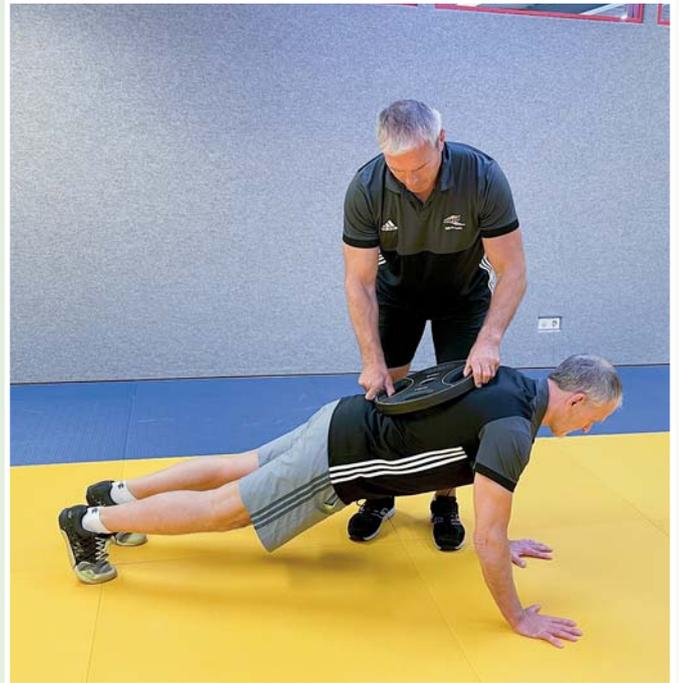
„Die Welt ist eine Scheibe“

Liegestütz mit Zusatzgewicht



Vom Trainingspartner wird eine Hantelscheibe auf den Rücken des Athleten gelegt.

Die Scheibe so platzieren, dass sie sicher auf dem Rücken liegt.



Liegestütz langsam und kontrolliert mit der Scheibe auf dem Rücken ausführen.

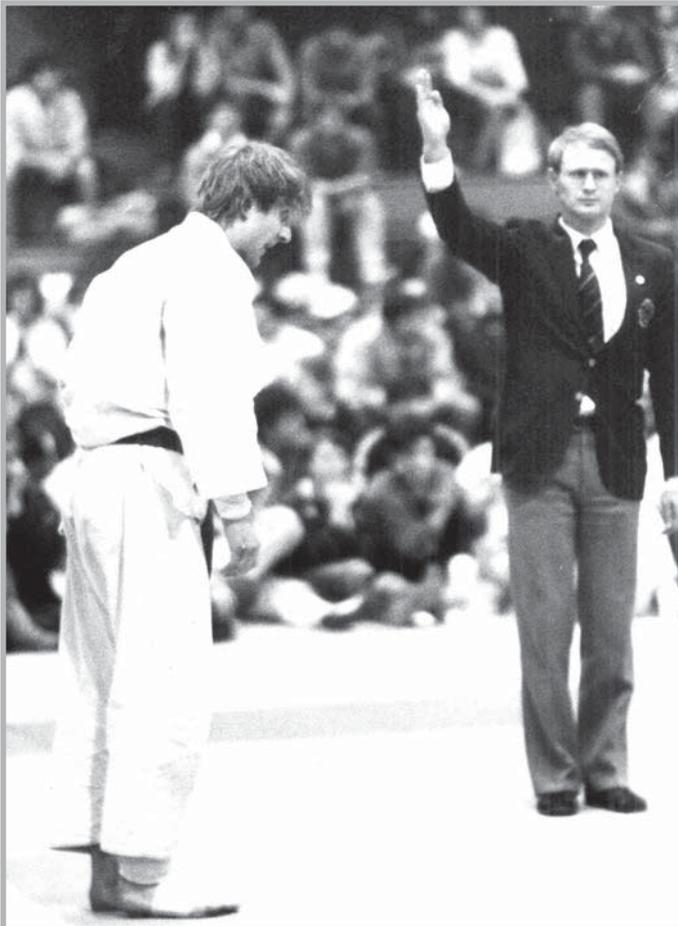
Der Trainingspartner nimmt kurz vor der maximalen Wiederholungszahl die Hantelscheibe wieder vom Rücken herunter.



Hier gibt es den
Videoclip zu dieser
Folge:



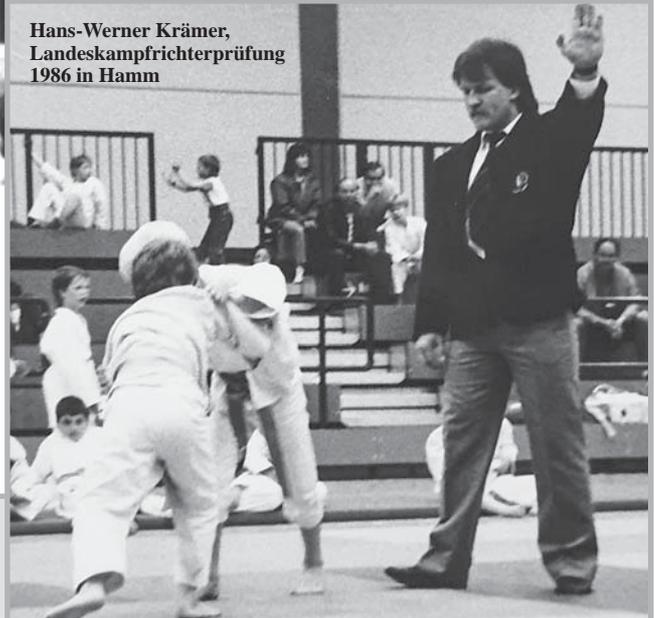
Historische Kampfrichterfotos



Stephan Bode, 1986 bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften in Düsseldorf



Hans-Werner Krämer,
Landeskampfrichterprüfung
1986 in Hamm



Panajotis Papadopoulos



Dieter Bruns bei den
Westdeutschen Meisterschaften der B-Jugend
weiblich 1983 in Datteln

Jeder einzelne sollte zu gesunder Leibesübung und Lebensführung erzogen werden

Forderung nach einem Lehrstuhl für Sportmedizin

Die rasche Entwicklung der Technik und unsere moderne Zivilisation gefährden die menschliche Gesundheit, wurde auf einer Sitzung der Weltgesundheitsorganisation, die kürzlich in Genf stattfand, festgestellt. Die Zivilisationskrankheiten, insbesondere die des Herzens und Kreislaufs sind zur größten gesundheitlichen Gefahr für den Menschen unserer Zeit geworden. Das geht übereinstimmend aus allen Krankheits- und Todesursachenstatistiken hervor.

Herzkrankheiten haben in allen den Berufen zugenommen, die nur ein geringes Maß an körperlicher Arbeit erfordern. Der zunehmende Mangel an körperlicher Arbeit und Übung in unserer technisierten Zivilisation, die nervöse Überbeanspruchung, sowie andere Faktoren, bedrohen in steigendem Maße die Herzgesundheit. Milliardenwerte müssen in jedem Jahr für die Heilung dieser Krankheiten und ihren Folgen aufgewandt werden.

In dieser Situation wird der Sport für jedermann immer wichtiger als Ausgleich gegen die gesundheitliche Gefährdung des modernen Menschen. Vertreter der vier nordischen Länder, Schweden, Norwegen, Finnland und Dänemark, haben deshalb bei der Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Antrag gestellt, die Sportmedizin in ihren Arbeitsbereich aufzunehmen. Mit elf gegen vier Stimmen wurde der Antrag angenommen. Die definitive Entscheidung hierbei ist der Vollversammlung der WHO im Sommer 1958 vorbehalten. Die „Fédération Internationale Médicale Sportive“, der auch der „Deutsche Sportärztebund“ angehört, wurde als beratendes Mitglied in die WHO aufgenommen.

Sport als Mittel der präventiven (vorbeugenden) und der rehabilitativen (wiederherstellenden) Medizin wurde in mehreren Referaten beim vorjährigen Deutschen Kongress für ärztliche Fortbildung in Berlin behandelt. Ganz allmählich gewinnt auch die sportärztliche Lehre und Forschung an deutschen Universitäten Boden. **Von der Arbeitsgemeinschaft der deutschen Hochschulsportärzte sind Richtlinien für das sportmedizinische Studium an den deutschen Universitäten vereinbart worden.** Sie sehen für Studenten, die Sportarzt werden wollen, die Teilnahme an drei Semestern praktischer Leibesübungen, Skikurs, Erwerb des Sportabzeichens, drei Semesterstunden sportmedizinische Vorlesungen sowie ein Praktikum über sportmedizinische Untersuchung und Beratung vor. An einigen Universitäten, wie Freiburg, Marburg, Berlin und Göttingen, ist inzwischen von zunächst noch kleineren Gruppen das Studium sportmedizinischer Fragen aufgenommen worden. Die erfolgreiche Teilnahme an Vorlesungen und Übungen wird durch ein Zeugnis bestätigt.

An einigen deutschen Universitäten gibt es hauptamtlich tätige Sportärzte. Zu ihren Aufgaben gehört die Untersuchung und Betreuung aller sporttreibenden Studenten und Studentinnen, die Förderung der Leibesübungen im Dienste der Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit aller Studierenden, die sportmedizinische Forschung und die Lehrtätigkeit an den Institutionen für Leibeserziehung und in den medizinischen Fakultäten. Ausreichende Einrichtungen zur Durchführung dieser Aufgaben sind bisher jedoch kaum gegeben

Die dringend notwendige sportmedizinische wissenschaftliche Forschung wird seit drei Jahren von dem Kuratorium für sportmedizinische Forschung, dessen wissenschaftliches Direktorium Prof. Knipping in Köln leitet, aus Mitteln des Bundes und des Deutschen Sportbundes gefördert. Viele für Gesundheit und Leistungsfähigkeit jedes einzelnen wichtige Erkenntnisse konnten hierdurch gewonnen werden. Sie sind in den medizinischen Zeitschriften des In- und Auslandes veröffentlicht worden.

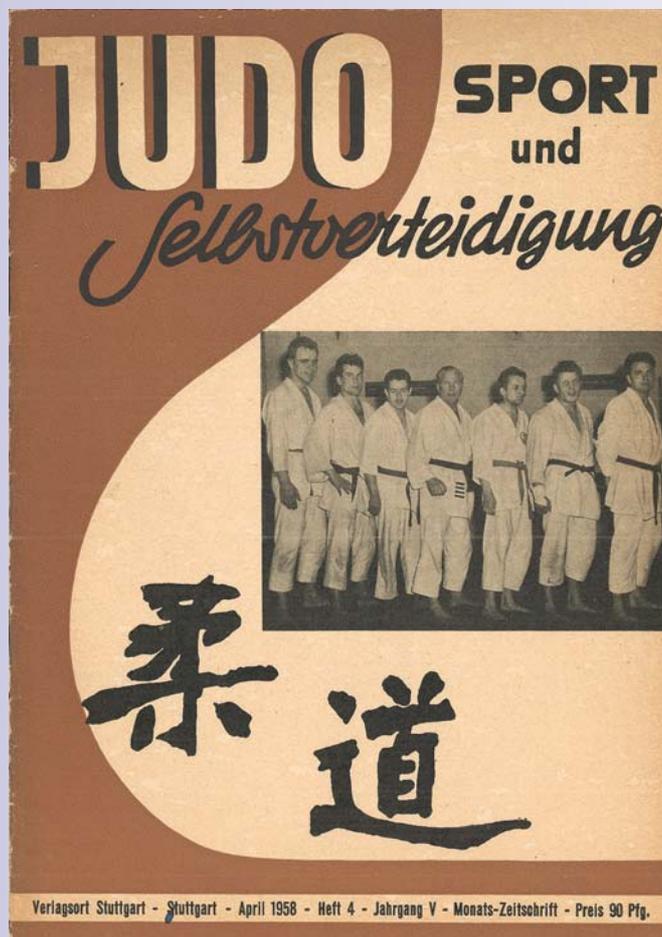
Aber es gibt noch keine Institute und keine Lehrstühle für Sportmedizin an deutschen Universitäten, wie an zahlreichen Universitäten des Auslandes, zum Beispiel in Paris, Prag, Rom, Moskau u. a. In Japan besteht ein sportmedizinisches Forschungsinstitut bereits seit 1932.

Zentrales Problem und Aufgabe der sportmedizinischen (leistungsmedizinischen) Forschung ist die Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung **der menschlichen Leistungsfähigkeit.** Eine wesentliche angrenzende Fragestellung ist die nach dem Einfluss der Leibesübungen auf die körperliche Entwicklung und Gesundheit. Sie hat weiter zu erforschen, in welcher Weise durch planmäßige Anwendung funktioneller Reize und anderen Umweltfaktoren eine optimale Förderung von Funktion, Kondition und Konstitution, von Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erzielen ist.

Wenn wir hierin nicht hinter dem internationalen Standard zurückbleiben wollen, muss mehr noch als bisher für Lehre und Forschung auf diesem, in unserer technisierten Zivilisation immer wichtiger werdenden Gebiet der Medizin getan werden. Die Mittel, die hierfür verwandt werden, können vielfach eingespart werden an Kosten für Krankenhäuser, Apotheken und Frühinvalidität.

Das eigentliche Anliegen der Sportmedizin ist die optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit des durch seine Technik, Zivilisation und Domestikation gefährdeten modernen Menschen. Medizinische Lehre und Forschung, die seit Jahrhunderten traditionell zu ausschließlich „curativ“ (heilend) orientiert sind, sollten sich mehr der Prävention und Rehabilitation bei den neuen Krankheiten, denen wir heute gegenüberstehen, zuwenden. **Jeder einzelne sollte zu gesunder Leibesübung und Lebensführung erzogen werden.**

Schon in der Schule muss damit begonnen werden, wenn dauernde Ergebnisse erzielt werden sollen. Erfreulicherweise fordert das auch die Schulgesetzgebung; praktisch jedoch geschieht in Wirklichkeit immer noch recht wenig dafür.



Wortsuche

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

In unserer Tabelle sind in diesem Monat die Dinge versteckt, die für eure Judo-Freizeit in die Reisetasche gehören. Diese können sowohl senkrecht, waagrecht oder auch diagonal angeordnet sein. Wer findet die Begriffe? Die Lösung gibt es im nächsten „Budoka“.

BADESACHEN

CAPPY

DEO

GESELLSCHAFTSSPIELE

GESUNDHEITSKARTE

HANDTUCH

IMPFBUCH

INSEKTENSCHUTZMITTEL

JUDOANZUG

KUGELSCHREIBER

KULTURTASCHE

MEDIKAMENTE

PERSONALAUSWEIS

PFLASTER

REGENJACKE

SCHLAPPEN

SEIFE

SHAMPOO

SONNENBRILLE

SPRINGSEIL

STOFFTIER

STOPPUHR

TAPE

TASCHENGELD

TASCHENLAMPE

TASCHENTUCH

TRAININGSANZUG

TRINKFLASCHE

WECKER

ZAHNBUERSTE

Original & Fälschung

Lösung aus Heft 3/2023, Seite 28



Soforthilfe Sport 2023: Krisenhilfe Energie

Ab sofort können Vereine **bis zum 30. Mai 2023** im Rahmen der Krisenhilfe eine Bezuschussung für die gestiegenen Energieausgaben beantragen, um die Vereinsfinanzen zu entlasten. Erhöhte Ausgaben sowohl für Strom, Wärme als auch für Nutzungsentgelte im Zeitraum vom 01.04.2022 bis zum 31.03.2023, die tatsächlich durch die gestiegenen Energiepreise begründet sind, werden über das Hilfsprogramm abgemildert. Für die Antragsstellung, die über das Förderportal des Landessportbundes NRW durchgeführt wird, muss der Verein einen Nachweis zur Gemeinnützigkeit vorlegen.

www.lsb.nrw/unsere-themen/energiekrise-2022-23

IMPRESSUM

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

51. Jahrgang 2023

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

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

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

Redaktionsschluss: der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

Druck:

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

Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 6 vom 31.8.2017

Erscheinungsweise: monatlich, 10 x im Jahr

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

Lieferbedingungen:

Jahresabonnement 37,00 €

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

Einzelheftpreis: 4,80 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

Urheberrechtlicher Hinweis:

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

20. Runde der „Sterne des Sports“

**Jetzt bewerben, um im Jubiläumsjahr 2023 an Deutschlands
bedeutendstem Vereinswettbewerb teilzunehmen**

Der attraktivste Wettbewerb für Sportvereine geht in sein 20. Jahr. Auch 2023 können sich die rund 87.000 Vereine in Deutschland mit besonderen Beispielen ihres gesellschaftlichen Engagements bei den „Sternen des Sports“ bewerben. Der vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den Volksbanken Raiffeisenbanken gemeinsam veranstaltete Wettbewerb freut sich über Bewerbungen, die für die laufende Runde **bis zum 30. Juni 2023** eingereicht werden können. Gesucht werden beispielsweise Initiativen aus den Bereichen Bildung und Qualifikation, Gesundheit, Integration und Inklusion, Klimaschutz, Digitalisierung, Demokratieförderung oder Mitgliedererwerb. Die Finalisten erwartet bei der Preisverleihung des „Großen Stern des Sports in Gold“ im Januar 2024 in Berlin eine Ehrung auf höchster Ebene. Der bundesweit erstplatzierte Sportverein erhält neben dem Gold-Pokal ein Preisgeld in Höhe von 10.000 Euro.

Zuvor können sich die Vereine über die lokale Ebene (Bronze) für die Landesebene (Silber) qualifizieren, die von den Landessportbünden und den regionalen Genossenschaftsverbänden ausgerichtet wird. Auch auf diesen Ebenen können die Vereine mit Preisgeldern dotierte Sterne-Auszeichnungen gewinnen. Die erstplatzierten Silber-Preisträger erhalten schließlich das Ticket zum Bundesfinale und konkurrieren dort um den „Großen Stern des Sports“ in Gold 2023.

Crowdfunding für Projektumsetzung im Vorfeld möglich

Im Vorfeld ihrer Bewerbung können Sportvereine zunächst Gelder für die Realisierung ihrer Engagementidee über die genossenschaftliche Crowdfunding-Plattform „Viele schaffen mehr“ einsammeln. Damit machen sie zugleich auf ihre Idee öffentlich aufmerksam, können neben Geldmitteln auch Fans und weitere Unterstützer für sich gewinnen. Nach dem erfolgreichen Abschluss ihrer Crowdfunding-Kampagne können Sportvereine ihre Engagementidee in die Tat umsetzen und sich mit dem umgesetzten Projekt bei den „Sternen des Sports“ bewerben – alles über eine zentrale Plattform: www.viele-schaffen-mehr.de/sterne-des-sports

Bewerbungsverfahren digitalisiert und einfach

Ob mit oder ohne vorgeschaltetem Crowdfunding – die Teilnahme am Wettbewerb „Sterne des Sports“ ist denkbar einfach und voll digitalisiert. Bewerben können sich die Sportvereine mit ihren umgesetzten Initiativen entweder über die jeweiligen Internetseiten der teilnehmenden Volksbanken und Raiffeisenbanken oder direkt über www.sterne-des-sports.de/vereine/bewerbung/. Für die Bewerbungen gilt eine Stichtagsregelung zum 30. Juni. Vereine, die sich bis zum Stichtag bewerben, nehmen am Wettbewerb 2023 teil. Die Bewerbungsphase für den Wettbewerb 2024 startet nahtlos am 1. Juli 2023 und endet am 30. Juni 2024. Mit dieser Regelung können die teilnehmenden Sportvereine ihre Bewerbungen ganzjährig einreichen.

Weitere Informationen zu den „Sternen des Sports“ 2023 unter www.sterne-des-sports.de

Überblick zu den Förder- programmen 2023

Das Land NRW fördert zum Jahresbeginn viele Sportprogramme, um den Vereinssport zu unterstützen. Ihr Verein benötigt einen Überblick zu den Förderprogrammen oder Hilfe bei der Antragsstellung zur Bewegungs-Offensive 2023, zur „Extra-Zeit für Bewegung“, zur Förderung der Übungsarbeit oder anderen Förderprogrammen? Der Landessportbund NRW hat alle wichtigen Informationen dazu für Sie und Ihren Verein auf der Seite Förderprogramme 2023 zusammengefasst.

[www.lsb.nrw/service/foerderungen-zuschuesse/
foerderprogramme-2023](http://www.lsb.nrw/service/foerderungen-zuschuesse/foerderprogramme-2023)



Für jeden war etwas dabei

Seit einer längeren Zeit fand wieder ein Gemeinschaftslehrgang des Nordrhein-Westfälischen Hapkido-Verbandes statt. Dieser fand im Albertus-Magnus-Gymnasium in Beckum statt und wurde vom Hapkido-Club Beckum organisiert und koordiniert. Über die Zeitspanne dieser zwei Tage wurden sowohl Kinder bis zu älteren Erwachsenen verschiedenen Trainingseinheiten ausgesetzt, die sehr unterschiedlich aufgebaut waren. Die Teilnehmer sowie Dozenten waren aus den verschiedenen Vereinen des Verbandes und hatten unterschiedliche Schwerpunkte.

Teile des Lehrgangs beinhalteten koreanische Schwertkunst, Tritt- und Schlagabwehr, Kurzstock, Erste Hilfe, Selbstverteidigung auf dem Boden, einen Einsteiger-Kurs für die koreanische Sprache und klassische Wurf- und Falltechniken. Einige dieser Einheiten sind unüblich im Hapkido oder dienten zur Vertiefung, weshalb für jeden etwas dabei war. Zwischen dem Programm gab es zahlreiche Snacks (Müsliriegel und Obst) und Getränke.

Am Abend wurde gemeinsam Pizza gegessen. Die Teilnehmer hatten zudem die Möglichkeit in der Turnhalle zu übernachten, deshalb wurden bis spät in die Nacht Gemeinschaftsspiele gespielt, was einen Austausch unter den Vereinen weiter begünstigte, bis sie dann später erschöpft auf den Weichbodenmatten in Schlafsäcken einschliefen.

Der Gemeinschaftslehrgang war insgesamt ein sehr positiver Erfolg. Die Teilnehmer waren begeistert von den erlernten Techniken und den Erfahrungen, die sie während des Lehrgangs gemacht haben. Die

Veranstaltung hat gezeigt, wie wichtig es ist, gemeinsam an einem Strang zu ziehen, um eine sichere und effektive Kampfkunst zu erlernen. Zudem hat es das Verhältnis zwischen den einzelnen Vereinen weiter gestärkt.





German Open Hapkido Championships 2023

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

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

Informationen rund um das große Event können unter

deutsche-hapkido-meisterschaft.de

nachgelesen werden.

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

Taekwondo Team Kocer e.V.

Deutscher Hapkido Bund e.V.

Taekwondo Team Kocer e.V.

Deutscher Hapkido Bund e.V.

German OPEN HAPKIDO Championship

Dortmund, NRW

22. APRIL

2023



- Selbstverteidigung
- Kampf
- Form
- Bruchtest
- Show

German OPEN HAPKIDO Championship



Sporthalle Huckarde
Varziner Str. 34 B
44369 Dortmund



www.deutsche-hapkido-meisterschaft.de



German Open HAPKIDO Championship 2023



Schirmherrschaft:
Andrea Milz,
Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt



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



5 € für Eintritt
inklusive 2 Getränke nach Wahl





Fegen

Kinder- und Jugendwart des DJJB beim TuS Arloff-Kirspenich

Die Jiu Jitsu-Abteilung des TuS Arloff-Kirspenich in der Eifel konnte wieder einen besonderen Eintrag in ihrem Hallenbelegungsbuch vornehmen. Der Kinder- und Jugendwart des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB), David Djakovic (2. Dan Jiu Jitsu), hatte mit seinem Team zum Jugendlehrgang eingeladen. Diese Bildungsmaßnahme ist eigens für Jugendliche im Alter von zwölf bis 17 Jahren konzipiert, und zwar unabhängig vom Gürtelgrad.

Im Gepäck hatte David wiederum – wir kennen ihn schließlich nicht anders – etliche neue Aufwärmspiele. An den Gesichtern der jungen

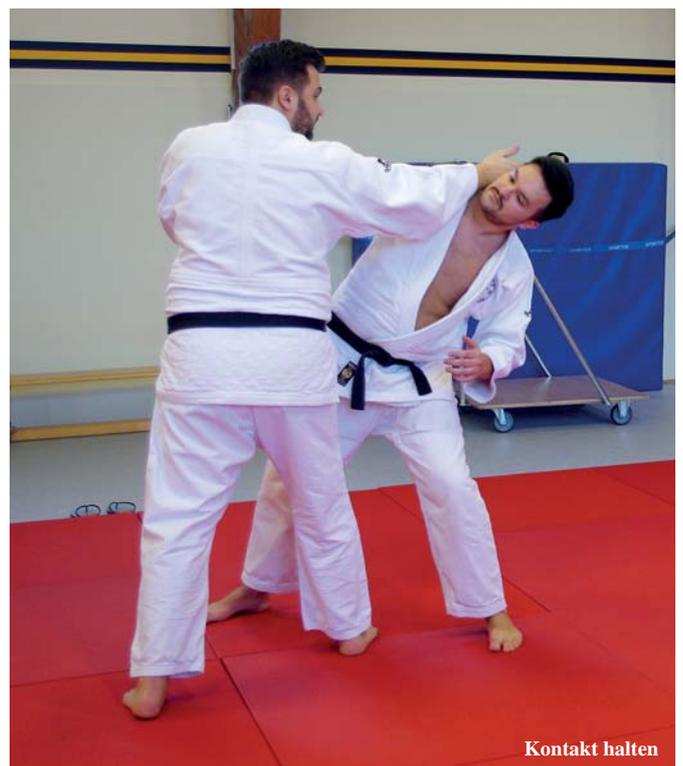
Sportlerinnen und Sportler konnte man erkennen, dass es ihnen trotz der körperlichen, koordinatorischen und motorischen Herausforderungen sehr große Freude bereitet hat, diese Spiele in die Praxis umzusetzen.

Als Lehrgangsthema hatte sich der Kinder- und Jugendwart die Judowürfe, die fest in der Prüfungsordnung des DJJB verwurzelt sind, ausgesucht. Judo, der sanfte Weg, ist eine japanische Kampfsport- und Kampfkunst innerhalb der großen Familie der Budo-Künste. Würfe und Bodentechniken bewirken hier unter vielen anderen Techniken den Sieg über den Gegner. Jedoch ging es an diesem Samstag nicht um den sofortigen Sieg (Ippon) oder kleinere (Yuko) und höhere Wertungen (Waza-ari). Auch wurde nicht die gesamte Gokyo (40 Wurftechniken im Judo) vorgestellt, sondern Würfe bis zum Grüngürtelprogramm des DJJB.

Judotechniken sind fester Bestandteil des Technikkanons innerhalb der Prüfungsordnung des DJJB für Mon-, Kyu- und Dan-Grade. Da-



Einhaken



Kontakt halten

vid erklärte zuerst die Grundprinzipien des Judo. Als Uke (Angreifer, Geworfener) war hier einmal mehr Davids Bruder Marijo Djakovic (1. Dan Jiu Jitsu) aktiv. Die Kämpfenden fassen sich traditionell mit beiden Händen am Gi (Anzug) an. Die linke Hand befindet sich am rechten Ärmel und die rechte Hand am linken Revers Ukes. Es gilt, Uke aus dem Gleichgewicht zu bringen. Im Idealfall kann man Ukes Dynamik beim Angriff mitnehmen und hierbei die eigene technische Geschicklichkeit demonstrieren. Judowürfe können nicht nur grundschulmäßig, sondern auch bei Distanzangriffen (Schlag, Tritt etc.) angewandt werden, wie es der Übungsleiter eindrucksvoll vorführte.

Im letzten Drittel des Lehrgangs zeigte David den Jiu Jitsuka noch einige Würfe außerhalb der Prüfungsordnung. Diese Techniken, so erklärte er, sind für die Gürtelprüfungen nicht geeignet. Bei den Deutschen Meisterschaften des DJJB – im Bereich der Disziplin Pairs – werden sie allerdings gerne vorgeführt, und zwar mit Erfolg. Eine Technik aus diesem Bereich ist zum Beispiel der Kani-basami (Beinschere/Schensprung). Ein anderer Wurf nennt sich Kata-guruma (Schulterrad). Die jungen Jiu Jitsuka folgten den spektakulären Vorführungen mit großen Augen. Das sich anschließende Nachmachen gestaltete sich erwartungsgemäß nicht so einfach. Alles braucht eben seine Zeit ...



Beinschere ansetzen

Leider verging diese wieder viel zu schnell und kein Jiu Jitsuka wollte nach dem Kommando „Yame“ (Ende) wirklich aufhören. Bedenke, nach dem Lehrgang ist vor dem Lehrgang – dieser Gedanke galt auch für diesen sehr erfolgreichen Lehrgang, der nachwirken wird. In der Hoffnung, recht bald wieder den Kinder- und Jugendwart mit seinem Team im kleinen Eifelort zu begrüßen, um noch viel mehr von ihm zu lernen, verabschiedeten sich die anwesenden Jiu Jitsuka mit viel Beifall von David und seinem Team.

Josef Flecken



Unter den Schwerpunkt gehen



Kata-guruma





Bestens gerüstet für die Deutschen Meisterschaften

Etwa 150 Kämpferinnen und Kämpfer hatten sich auf die Reise nach Maintal begeben, um zum ersten Mal nach der Pandemie die Westdeutschen Einzelmeisterschaften im Duo, Fighting und Ne-waza auszukämpfen. Hier waren alle Bundesländer aus der Gruppe, also Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland vertreten.





Letzter Schliff für München

Die Westdeutschen Meisterschaften sind gekämpft, nun warten auf unsere Athleten die Deutschen Meisterschaften in München (25./26. März) sowie für U 18 und jünger die Deutschen Schülermeisterschaften am 9. und 10. Juni in Bernau.

Um hierfür topfit zu werden, fand in Witten der zweite Kaderlehrgang dieses Jahres statt. Trotz der fehlenden Bundeskaderathleten, die bei den Jugend-Europameisterschaften in Lille/Frankreich starteten, fanden sich mehr als 40 Kämpferinnen und Kämpfer, Kaderangehörige und solche, die es werden wollen, ein.



Für diese vielen Ju Jutsuka standen fünf Trainer zur Verfügung: **Chris Bazant** kümmerte sich um die Starter für die Deutschen Meisterschaften, also die Erwachsenen und die U 21. Hier gab es später den letzten Schliff für München. **Ralf Pollnow** und **Klaus Frauenrath** widmeten sich, auch mit Videounterstützung, unserem Duo-Nachwuchs. **Uli Muchow** betreute die Kämpferinnen und Kämpfer U 18 und jünger. **Stefan Kochsiek** war als Trainer für Ne-waza/BJJ gekommen und mangels Teilnehmern zunächst ohne konkrete Aufgabe. Stefan unterstützte Uli dann bei den jüngeren Ju Jutsuka mit einem Konzept am Boden für das Fighting. Alle Trainer standen darüber hinaus jedem Athleten mit Rat und Tat zur Verfügung. Die verhältnismäßig große Anzahl der Trainer hat sich hier auf jeden Fall bezahlt gemacht.

Unsere Kämpfer selbst haben in gemeinsamen Randoris und Teilrandoris, bei wettkampforientierten Aufgabenstellungen sowie bei der abschließenden gemeinsamen Ausbrennheit alles gegeben und sind gerüstet für die kommenden Herausforderungen.

Stefan Kochsiek

Unser Dank gilt hier wie immer dem ausrichtenden Verein SC Budokan Maintal sowie der Orga mit Referees, medizinischem Team sowie Bundes- und Landestrainern. In allen Disziplinen wurde hart aber fair gekämpft, ernsthafte Verletzungen gab es nicht.

Die erfreuliche Bilanz für NRW liest sich wie folgt: Sieben mal Gold, 13 mal Silber, neun mal Bronze. Wir sind bestens gerüstet für die Deutschen Meisterschaften in München sowie für die Deutschen Schülermeisterschaften am 10. und 11. Juni in Bernau.

Stefan Kochsiek

Ergebnisse gibt es via [Sportdata.org](https://www.sportdata.org/ju-jitsu/set-online/popup_main.php?popup_action=results&vern=418&active_menu=calendar) unter folgendem Link:
https://www.sportdata.org/ju-jitsu/set-online/popup_main.php?popup_action=results&vern=418&active_menu=calendar



Kaderlehrgang in Witten





Techniklehrgang im Bezirk Siegen

Im Bezirk Siegen fand der Landeslehrgang Technik mit dem Thema „Kombinationen Vielfältigkeit/Vielseitigkeit“ statt. Ausrichter war der TV Littfeld. Hierzu nochmals vielen Dank an Sascha Wege, 3. Dan JJ (Bezirksvertreter Siegen) für die tolle Organisation und den reibungslosen Ablauf des Lehrgangs. Besonders hervorzuheben war die Anzahl der Teilnehmer an diesem Samstag. Hier hatten sich 32 Sportler vom Anfänger bis zum 3. Dan JJ eingefunden. Als Referent war Bernd Bals, 2. Dan JJ vom TV Eichen vor Ort.

Nach Begrüßung der Sportlerinnen und Sportler und Vorstellung des Referenten durch Sascha Wege wurde mit einer theoretischen Vorstellung des Themas begonnen. Bernd machte darauf aufmerksam, dass die Technik mit dem Bau eines Hauses zu vergleichen ist. Wenn das Fundament schon nicht stimmt, kann man im weiteren Verlauf der Bauarbeiten kein gutes Resultat mehr erreichen. Aus diesem Grund legte Bernd großen Wert auf die Richtigkeit folgender Abläufe innerhalb der gezeigten Kombinationen:

1. Bewegungsformen
2. Abwehrtechniken
3. Stören/vorbereiten
4. Spezielle Technik, z. B. Wurf oder Hebel
5. Sicherung/Festlegen oder Aus-Technik

Ein weiterer wichtiger Punkt wurde den Sportlerinnen und Sportlern auch noch von Bernd ans Herz gelegt und zwar die Eigensicherung.

Im Anschluss wurde mit einem auf das Thema zugeschnittenen Aufwärmtraining begonnen. Bernd zeigte eine Vielzahl von sehr interessanten und für einige Sportlerinnen und Sportler auch neue Techniken. Trotz der hohen Anzahl an Teilnehmern und der Vielzahl an unterschiedlichen Gürtelgraden, fand Bernd immer die richtige Dosierung der Techniken, um die Teilnehmer nicht zu über- oder unterfordern.



Am Ende des Lehrgangs konnten alle Sportlerinnen und Sportler einige Techniken und Prinzipien mit nach Hause nehmen und in ihr Training integrieren.

Ju-Jutsu Team Littfeld





Rotterdam-Cup

Unmittelbar nach den Dortmunder Stadtmeisterschaften führen Taekwon-Do Sportler des BKV für den NWTV zum Turnier nach Rotterdam und erreichten unter Betreuung von Ahmet Sengezer auf diesem international besetzten Wettkampf gute Platzierungen:

- Emilie Kallen: 3. Platz Kampf, 5. Platz Tul
- Amelie Haß: 5. Platz Kampf, 5. Platz Tul
- Gina Emte: 2. Platz Kampf, 3. Platz Tul

Wilfried Peters



Abwehrkick Eme



Ahmet und Tobias



Sieger Team Kyongre



Steigende Teilnehmerzahlen bei Dortmunder Stadtmeisterschaften

150 Teilnehmer aus 16 Vereinen kamen zu den traditionellen Offenen Dortmunder Stadtmeisterschaften, die vom BKV Dortmund unter der Schirmherrschaft des NWTV ausgerichtet wurde. Für das Orgateam um Ahmet Sengezer und Tobias Borgmeier war das eine Generalprobe für die in diesem Jahr weiter geplanten NRW-Meisterschaften des NWTV.

Auf drei Mattenflächen begannen die Wettbewerbe pünktlich um 10:00 Uhr und waren trotz der 200 Starts gegen 15:00 Uhr beendet. Die Dortmunder Stadtmeisterschaften werden von den Vereinen gerne als Einstieg in die Wettkampfsaison genutzt, aber auch hochklassige Kämpfe sind zu sehen. Nach den Tul-Disziplinen (Einzel und Team) wurde im Pointfighting und Leichtkontakt gekämpft.

Der BKV sowie das NWTV-Team haben in diesem Jahr schon an zwei internationalen Turnieren teilgenommen und planen in der ersten Jahreshälfte weitere Teilnahmen in Holland und Italien.

WiP



Chang Gun-Team



Dollyo Jugend



Knapp vorbei getreten

BEZIRKE

Arnsberg

Bezirkseinzelleistungen der männlichen und weiblichen Jugend U 13

Ausrichter: Judo Club Holzwickede e.V., Postfach 12 51, 59439 Holzwickede, www.judo-club-holzwickede.de

Datum: Sonntag, 14. Mai 2023.

Ort: Hilgenbaumhalle, Opherdicker Str. 42, 59439 Holzwickede.

Zeit: 12:00 - 12:45 Uhr Waage.

Matten: 3.

Meldung: durch die Kreisjugendleitungen an ralfvongratowski@googlemail.com
Folgende Angaben sind bei der Meldung unbedingt anzugeben: Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Gewichtsklasse, Kyu-Grad. Für die Meldungen sollte der E-Melder verwendet werden.

Meldegeld: 10,00 €, durch die Kreisjugendleitungen Überweisung auf das Konto JC Holzwickede: Sparkasse Unna, IBAN: DE2644350060002003564. BIC: WELADED1UNN.

Hinweis: Die Plätze 1-5 bei der U 13 qualifizieren sich für die Westfalenmeisterschaften. Die Qualifizierten der BEM U 13 müssen am Tag der Veranstaltung die Bezirksjugendleitung informieren, ob sie an den Westfalenmeisterschaften teilnehmen und vor Ort das fällige Meldegeld entrichten.

Kontaktadresse des Ausrichters: Dirk Jacobi, Friedhofstr. 14 a, 59439 Holzwickede, mobil: 01 51 / 14 39 99 78, E-Mail: dirk.jacobi@judo-club-holzwickede.de

Anreise: A 1 Kreuz Dortmund/Unna, auf die A 44/B 1 in Richtung Dortmund/Essen, Abfahrt Holzwickede/Flughafen in Richtung Ortsmitte, dann Ausschilderung „Hilgenbaumhalle/Schulzentrum“ folgen.

Eintrittspreise: Erwachsene 2,00 €, Jugendliche 6-17 Jahre 1,00 €. Kinder bis 5 Jahre frei.

Köln

Bezirkseinzelleistungen der männlichen und weiblichen Jugend U 13 und

16. Bezirksoffener Jülicher Rurauen-Cup der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 15, Frauen U 18 und Männer U 18

Ausrichter: Jülicher Judoclub e.V.

Ort: Sporthalle des Schulzentrums, Linnicher Str. 67, 52428 Jülich.

Zeitplan: Samstag, 13. Mai 2023: U 13 und U 18: 10:00 - 10:30 Uhr 1. Waage Jugend U 13 männlich. ca. 11:00 Uhr Kampfbeginn. **Sonntag, 14. Mai 2023:** U 11 und U 15: 9:30 - 10:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich. ca. 10:30 Uhr Kampfbeginn. Die weiteren Waagezeiten werden bis spätestens 11.5.2022 bekanntgegeben.

Matten: 4 Matten 6 x 6 m.

Modus U 11: Die Kämpfe finden in gemisch-

wichtsnahen, abhängig von der Anzahl der Meldungen, auch in gemischten (Jungen und Mädchen) Pools statt (wenn organisatorisch möglich 4er-Pools).

Einladene Vereine (Rurauen-Cup): SG Gierath, TG Neuss, JC Nievenheim, JC Plombière, KJJC Eupen.

Meldungen: U 13: durch die Kreisjugendleitungen per MM unmittelbar nach den jeweiligen KEM; U 11, U 15, U 18: ausschließlich per E-Melder an kai-uwe_windeck@web.de; bitte in Kopie an Sportwart@Juelicher-Judoclub.de. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes.

Meldegeld: 9,00 € je Teilnehmer; U 13: zu zahlen bei den KEM an die jeweilige Kreisjugendleitung; U 11, U 15, U 18: per Überweisung auf das Konto: Jülicher Judoclub e.V, IBAN: DE11395501101200534962, BIC: SDUE-DE33XXX. Bitte angeben: Vereinsnamen, Anzahl Judoka. Den Überweisungsbeleg bitte am Veranstaltungstag vorlegen. Für verspätet eingehende Meldungen wird doppeltes Meldegeld erhoben. Ummeldungen sind möglich. Die Zahlung des Meldegeldes am Veranstaltungstag ist nicht möglich.

Meldeschluss: 5.5.2023. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 450 begrenzt. Meldungen werden in der Reihenfolge der Meldungseingänge berücksichtigt. Bei Überschreitung der maximalen Teilnehmerzahl wird eine Warteliste eingerichtet.

Ansprechperson des Ausrichters: Michael Brendel, Tel.: 0 24 63 / 90 62 30, E-Mail: Sportwart@Juelicher-Judoclub.de, Tel. in der Halle: 01 63 / 6 23 03 12.

Anfahrt: www.juelicher-judoclub.de/wegzuuns.htm

Eintritt: Erwachsene 2,00 €, Kinder ab 6 Jahre 1,00 €

monder Straße nach Herzogenrath Kohlscheid, an der 1. Ampel am Ortseingang rechts und sofort links in die Kircheichstraße, die 3. Straße links ist die Casinostraße. Die Turnhalle befindet sich ca. 200 m weiter auf der rechten Straßenseite neben dem Fußballplatz.

Bonn

Kreiseinzelleistungen der männlichen und weiblichen Jugend U 13

Ausrichter: 1. Godesberger Judo Club e.V.

Ort: Rolf-Winkler-Halle, Im Gries 48, 53179 Bonn.

Datum: Sonntag, 7. Mai 2023.

Zeitplan: 9:00 - 9:30 Uhr 1. Waage. Die genauen Waagezeiten werden nach der Meldung veröffentlicht.

Mattenzahl: 2.

Meldungen: per E-Melder an Kai-Uwe Windeck, E-Mail: kai-uwe_windeck@web.de sowie nachrichtlich an den Ausrichter, E-Mail: info@gjc.de

Meldegeld: 10,00 € pro Judoka, bar am Wettkampftag vor der Waage. Das Meldegeld ist vereinsweise zu entrichten. Nachmeldungen oder verspätete Meldungen doppeltes Meldegeld.

Meldeschluss: 28.4.2023.

Sonstiges: Die ersten Vier jeder Gewichtsklasse qualifizieren sich für die Bezirkseinzelleistungen U 13 m/w am 13. Mai 2023 in Jülich. Das Meldegeld dafür ist unmittelbar zum Wettkampftag der KEM bar zu entrichten.

Ansprechpartnerin des Ausrichters: Sonja Wirth, Im Gries 48, 53179 Bonn, Telefon: 02 28 / 34 29 55, E-Mail: info@gjc.de, mobil: 01 76 / 80 48 79 89.

Anreise: von der A 59: Ausfahrt 42 Richtung Bad Godesberg, auf der A 562 weiterfahren, Ausfahrt Bad Godesberg nehmen, weiter auf der B 9, dieser bis zum Godesberger Stadttunnel folgen, die Tunneleinfahrt Richtung Koblenz nehmen, durch den Tunnel (Achtung: zwei Blitzer im Tunnel) fahren, nach dem Tunnel hinter der zweiten Ampel (vor der Brücke) rechts die Abfahrt Richtung Pennenfeld nehmen, der Straße folgen, bis rechter Hand die Start-Tankstelle kommt, dann in die zweite Straße links (Antoniterstraße) und schließlich erneut in die zweite Straße (an der Bushaltestelle „Am Friedhof“) links (Im Gries);
von der A 555 Richtung Bonn: am Kreuz Bonn-Nord auf die A 565 Richtung Koblenz fahren, die zweite Abfahrt Richtung Bad Godesberg (Reuterstraße) nehmen, nach ca. drei km (nach der Brücke/Bonn-Center rechter Hand) beginnt die B 9, dieser bis zum Godesberger Stadttunnel folgen, die Tunneleinfahrt Richtung Koblenz nehmen, durch den Tunnel (Achtung: zwei Blitzer im Tunnel) fahren, nach dem Tunnel hinter der zweiten Ampel (vor der Brücke) rechts die Abfahrt Richtung Pennenfeld nehmen, der Straße folgen, bis rechter Hand die Start-Tankstelle kommt, dann in die zweite Straße links (Antoniterstraße) und schließlich erneut in die zweite Straße (an der Bushaltestelle „Am Friedhof“) links (Im Gries).

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

KREISE

Aachen

Kreiseinzelleistungen der männlichen und weiblichen Jugend U 13 und

Kreiseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11

Ausrichter: Judo-Club Sakura Herzogenrath e.V.

Datum: Sonntag, 7. Mai 2023.

Ort: Turnhalle Casinostraße, 52134 Herzogenrath-Kohlscheid.

Zeitplan: 9:00 - 9:30 Uhr 1. Waage. Die weiteren Waagezeiten werden nach Meldeschluss bekanntgegeben.

Matten: zwei Matten 5 x 5 m.

Meldung: per E-Melder an judokreis-aachen@mail.de

Meldegeld: 7,50 € pro Teilnehmer/in, bis Meldeschluss auf das Konto des JC Sakura Herzogenrath, IBAN: DE98390500001073760884, Sparkasse Aachen.

Meldeschluss: 28.4.2023.

Ansprechpartner des Ausrichters: Jan Menzler, E-Mail: jc-sakura@mail.de

Anfahrt: aus Aachen kommend die Roer-

Coesfeld

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 13 und

Kreiseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11 und U 15

Ausrichter: Judo-Club Kolping Bocholt e.V.
Datum: Sonntag, 7. Mai 2023.

Ort: Sporthalle an der Salierstraße, 46395 Bocholt.

Zeitplan: 9:30 - 10:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich und weiblich. Die anderen Waagezeiten werden nach Meldeschluss bekanntgegeben.

Matten: 2 Matten 6 x 6 m.

Hinweis: Doppelstartrecht U 11/U 15 (Jahrgangsüberschneidung). Bei Veranstaltungen an einem Tag, bei denen der Start in verschiedenen Altersklassen möglich ist, muss sich der Judoka entscheiden, in welcher Altersklasse er antreten möchte. Ansonsten wird die jüngste Altersklasse als Basis angesehen.

Meldungen: vereinsweise per E-Melder an Karl Eller, E-Mail: k.eller@gmx.net. Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes. Bei Nachmeldungen oder verspätet eingehenden oder unvollständigen Meldungen ist das zweifache Meldegeld zu zahlen. Folgende Angaben müssen bei einer Meldung vorliegen: Name, Vorname, Verein, Kyu-Grad, Jahrgang, Gewichtsklasse.

Meldegeld: 10,00 € je Starter, Barzahlung vor der Waage.

Meldeschluss: 28.4.2023.

Sonstiges: Die Qualifizierten zur nächsthöheren Ebenen (Plätze 1-4) in der U 13 müssen sich noch am Wettkampftag mit Zahlung des Meldegeldes (12,50 €) in bar für die Bezirkseinzelsmeisterschaften weitermelden.

Düsseldorf

12. Stadtmeisterschaften Dormagen der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 13, U 15, Frauen U 18, Männer U 18, Frauen und Männer

zusammen mit dem Kreis Rhein-Ruhr

Ausrichter: Judo-Club Nievenheim e.V.

Ort: Dreifachturnhalle an der Bertha-von-Suttner-Gesamtschule, Marie-Schlei-Str. 6, 41542 Dormagen-Nievenheim

Datum: Sonntag, 30. April 2023

Zeitplan: 9:00 - 9:45 Uhr Waage Jugend U 11 männlich und weiblich. ca. 10:15 Uhr Beginn der Kämpfe. Die folgenden Waagezeiten werden in der Woche vor dem Turnier bekanntgegeben.

Matten: 3-4 Tatami 6 x 6 m.

Meldung: nur als E-Melder-Datei an turniere@judo-nievenheim.de

Meldegeld: 9,00 € je Teilnehmer, per Überweisung auf das Konto: Judo-Club Nievenheim e.V., IBAN: DE41301602133106533015, BIC: GENODED1DNE. Bitte angeben: Vereinsname, Anzahl Judokas. Den Überweisungsbeleg bitte am Veranstaltungstag vorlegen. Für verspätet eingehende Meldungen wird doppeltes Meldegeld erhoben. Meldung verpflichtet zur Zahlung. Ummeldungen sind möglich. Kein Meldegeld für Frauen/Männer (dafür keine Urkunden/Me-

daillen).

Meldeschluss: 21.4.2023.

Kontakt: 01 77 / 9 16 60 43 oder info@judo-nievenheim.de

Anfahrt: über die A 57 in Richtung Köln bis zur Ausfahrt Dormagen, Ausschilderung Nievenheim folgen, an der ersten Ampel in Nievenheim rechts der Ausschilderung Richtung Gesamtschule folgen, hinter der Schule befindet sich die Dreifachturnhalle.

Niederrhein Süd

Fit & Joy Cup der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 13 und U 15

Ausrichter: Judo Club 1963 e.V. Kempen.

Ort: Turnhalle an der Straelener Str. 2a, 47906 Kempen.

Tag: Sonntag, 30. April 2023.

Zeitplan: 9:30 - 10:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich und weiblich. 11:30 - 12:00 Uhr Waage Jugend U 13 männlich und weiblich. 14:15 - 14:45 Uhr Waage Jugend U 15 männlich und weiblich. Der Jahrgang 2011 bzw. 2013 muss sich für eine Altersklasse entscheiden.

Matten: drei 6 x 6 m.

Einladene Vereine: JC Haldern, DJK Adler 07 Bottrop und drei weitere Vereine.

Meldung: per E-Melder an Gina Kessel, E-Mail: Gina.kessel@yahoo.de

Meldegeld: 8,00 € pro Teilnehmer per Überweisung bis Meldeschluss auf das Vereinskonto IBAN: DE5632050000011017464, „Meldung Fit & Joy Cup“ und Vereinsname. Doppeltes Meldegeld bei verspäteter Meldung.

Meldeschluss: 21.4.2023.

Ansprechpartner des Ausrichters: Bastian Schlubat, E-Mail: bastian-schlubat@web.de, mobil: 01 77 / 5 28 30 89.

Anreise: aus allen Richtungen auf den Kempener Außenring B 509, bei McDonalds Richtung Kempen auf die Kerkener Straße, an der zweiten Ampelkreuzung liegt rechts die Halle.

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 13

Ausrichter: ASV/E Süchteln.

Ort: Karl-Rieger-Halle, Heidweg 40, 41749 Viersen.

Datum: Sonntag, 7. Mai 2023.

Zeitplan: 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 13 männlich. 10:00 Uhr Beginn. Die genauen Waagezeiten werden nach der Meldung bekanntgegeben.

Matten: 2.

Meldung: per E-Melder an die stellvertretende Kreisjugendleitung Katrin Kaufmann, E-Mail: kati136.kk@gmail.com

Meldegeld: 10,00 €, bis zum Meldeschluss zu überweisen auf das Konto des ASV/E Süchteln, Frank Terhoeven, IBAN: DE03314602900704487010, BIC: GENODED1VSN. Den Beleg bitte am Wettkampftag vorlegen.

Meldeschluss: 28.4.2023.

Qualifikation: Die vier Erstplatzierten je Gewichtsklasse in der U 13 qualifizieren sich für die BEM. Das Meldegeld für die BEM 12,50 € ist am Tag der KEM bei der stellvertretenden Kreisjugendleitung in bar zu zahlen.

Ansprechpartner: am Tag der Ausrichtung Katrin Kaufmann, mobil: 01 51 / 59 43 15 65.

Rhein-Ruhr

12. Stadtmeisterschaften Dormagen der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 13, U 15, Frauen U 18, Männer U 18, Frauen und Männer

- siehe Kreis Düsseldorf -

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 13 und

Kreiseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11

Ausrichter: Judoclub Essen-Alteneßen e.V.

Ort: Grundschule an der Rahmstraße, Rahmstr. 174, 45326 Essen.

Datum: Sonntag, 7. Mai 2023.

Zeitplan: 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 13 männlich. Die weiteren Waagezeiten werden nach Eingang der Meldungen bekanntgegeben. Der Jahrgang 2013 muss sich entscheiden, in welcher Altersklasse er kämpft. Ein Doppelstart ist nicht möglich.

Mattenzahl: 2 Matten 5 x 5 m.

Meldung: per E-Melder an christoph@psv-duisburg-judo.de

Meldegeld: 9,00 €/pro Kämpfer, bar vor der Waage.

Meldeschluss: 28.4.2023.

Hinweis: Die Qualifizierten zur BezEM U 13 müssen am Tag der KEM das Meldegeld bei der Kreisjugendleitung bar entrichten.

Kontakt in der Sporthalle: Selahattin Öner, mobil: 0 15 77 / 0 21 51 48.

Parken: Bitte weitläufig parken, da der Schulhof derzeit nicht zum allgemeinen Parken freigegeben wird.

Warendorf/Münster

Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 13 und

Kreiseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11 und U 15

Ausrichter: Judo Sport Gemeinschaft Ahlen e.V.

Ort: Sporthalle der Kreisberufsschule im Pattenmeicheln, 59229 Ahlen.

Tag: Sonntag, 7. Mai 2023.

Zeitplan: 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 11 und U 13 männlich. 11:00 - 11:30 Uhr Waage Jugend U 11 und U 13 weiblich. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 15 männlich. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Jugend U 15 weiblich.

Mattenzahl: 1-2.

Meldungen: bis zum 2.5.2023 per E-Melder an die Kreisjugendleitung: SchwemmerT@aol.com

Meldegeld: 8,00 € je Teilnehmer.

NWDK

Kreis Bergisch Land

Landesoffener Techniklehrgang mit Michael Weyres

Datum: Sonntag, 23. April 2023.
Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr.

Ort: Dojo des TSV Bayer 04 Leverkusen, Herbert-Grünewald-Halle, Marienburgstr. 4, 51373 Leverkusen.

Themen: Techniken für das individuelle Kampfkonzept – IKKZ der neuen Graduierungsordnung. Wurftechniken - das komplette Programm

- von der Basis- bis zur Wettkampftechnik.
Teilnehmer: interessierte Judoka ab U 13, Übungsleiter und Trainer.
Referent: Michael Weyres, 4. Dan, Wettkampftreiner des TSV Bayer 04 Leverkusen.
Teilnehmergebühren: 10,00 €, im voraus zu überweisen: IBAN: DE15500107000001564686, Vermerk: IKKZ und Name.
Anmeldung: über den Verein per E-Mail bis zum 21.4.2023 an joerg.wolter@nwdk.de
Hinweis: Der Lehrgang wird mit 5 UE im Pass eingetragen.

Kreis Düsseldorf

Dan-Vorbereitungslehrgang

Termine/Zeit: Donnerstag, 20.04.2023, 18:30 - 20:45 Uhr. Sonntag, 23.04.2023, 10:00 - 12:15 Uhr (Kata-Stützpunkt). Donnerstag, 27.04.2023,

18:30 - 20:45 Uhr. Donnerstag, 04.05.2023, 18:30 - 20:45 Uhr. Sonntag, 07.05.2023, 10:00 - 12:15 Uhr (Kata-Stützpunkt). Donnerstag, 11.05.2023, 18:30 - 20:45 Uhr. Donnerstag, 25.05.2023, 18:30 - 20:45 Uhr. Donnerstag, 01.06.2023, 18:30 - 20:45 Uhr. Sonntag, 04.06.2023, 10:00 - 12:15 Uhr (Kata-Stützpunkt). Sonntag, 11.06.2023, 10:00 - 12:15 Uhr (Kata-Stützpunkt). Donnerstag, 15.06.2023, 18:30 - 20:45 Uhr. Dan-Prüfung am Samstag, 17.06.2023, Beginn 14:00 Uhr.
Ort: Ellerstr. 84, 40227 Düsseldorf, alte Judohalle auf dem Schulhof des Lessing-Gymnasiums.
Leitung: Sebastian Bergmann.
Teilnehmergebühr: 75,00 €
Teilnahme-Checkliste: weißer Judogi, gültiger Judopass, Schreibzeug.
Anmeldung: unter Angabe von Name, Graduierung, E-Mail, Kata, Unterschrift der/s Erziehungsberechtigten (bei Minderjährigen) sowie Stempel und Unterschrift des Vereins an duesseldorf@nwdk.de

ISSN 0948-4124

Bestellschein



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

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

Name:

Vorname:

Straße/Hausnr.:

PLZ:

Wohnort:

E-Mail:

Datum/Unterschrift

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

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

Kontoinhaber:

Anschrift des Kontoinhabers:

IBAN:

BIC:

Geldinstitut:

Datum/Unterschrift des Kontoinhabers

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

Datum/Unterschrift

Trikottag 2023 - Der Erfolg vom letzten Jahr kehrt zurück

Trikots stehen für Leidenschaft, Gemeinschaft und Zusammenhalt. Sie zeigen, mit welchem Verein oder welcher Mannschaft Ihr Euch verbunden fühlt. Ihr tragt sie mit Stolz.

Grund genug, wieder einen eigenen Tag für sie ins Leben zu rufen, der ganz im Zeichen des Vereinssports steht:

Den 2. #TrikotTagNRW!

Am 14. Juni 2023 rufen nicht nur der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. und seine Sportjugend alle Sportvereinsmitglieder in NRW dazu auf, im Trikot Werbung für ihren Verein zu machen. Auch viele andere Landessportbünde werden ebenfalls an diesem Tag den TrikotTag ausloben, so dass die Aktion in diesem Jahr bundesweite Anerkennung findet. Ziel ist es, ein Zeichen für den Vereinssport zu setzen, indem am 14.06.2023 alle Vereinsmitglieder das Trikot, das Polo-Shirt oder den Trainingsanzug des Vereins zur Arbeit, zur Schule, zum Einkaufen und überall in der Öffentlichkeit tragen.



Weitere Informationen zum TrikotTag finden Sie auf www.lsb.nrw/trikottag

Landeskinderschutzkonzept im Sport

Das Land NRW hat als erstes Bundesland im Mai 2022 ein Landeskinderschutzgesetz verabschiedet. Ziel ist es, die Arbeit der Jugendämter in Nordrhein-Westfalen bei der Abwehr von Kindeswohlgefährdungen auf der Grundlage von § 8a SGB VIII zu unterstützen und qualitativ weiter auszubauen.

Die Sicherung hoher fachlicher Standards, ein verbesserter Austausch, insbesondere zwischen den Akteur*innen des interdisziplinären Kinderschutzes sowie verbesserte Konzepte und Fortbildungen der Beteiligten sollen dieses Ziel sicherstellen. Zudem werden Kinder und Jugendliche als Träger*innen eigener Rechte gestärkt und müssen maßgeblich beteiligt werden, wenn es um die Gestaltung ihrer Lebenswelten, ihres Schutzes, Unterstützung und Hilfe geht.



Welche Schritte und Maßnahmen in den nächsten Monaten und Jahren auf die Vereine zukommen, hat der LSB NRW auf einer Informationswebsite übersichtlich zusammengefasst.

Weitere Informationen finden Sie über der Website des LSB NRW oder über den QR-Code

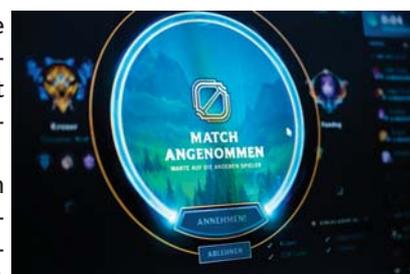


E-Sport im Sportverein

Der E-Sport als Teil einer digitalen Medienkultur stellt einen möglichen Einstieg in die medienpädagogische Arbeit der Sportvereine dar. Um sich den Anforderungen einer modernen Kinder- und Jugendarbeit zu stellen, muss der organisierte Sport und damit auch seine Mitgliedsvereine aktuelle Veränderungen in der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen aufgreifen und die eigene pädagogische Arbeit an dieser ausrichten.

Zu diesem Thema hat die Sportjugend NRW ein umfangreiches Pilotprojekt gestartet. Ziele des Projekts sind:

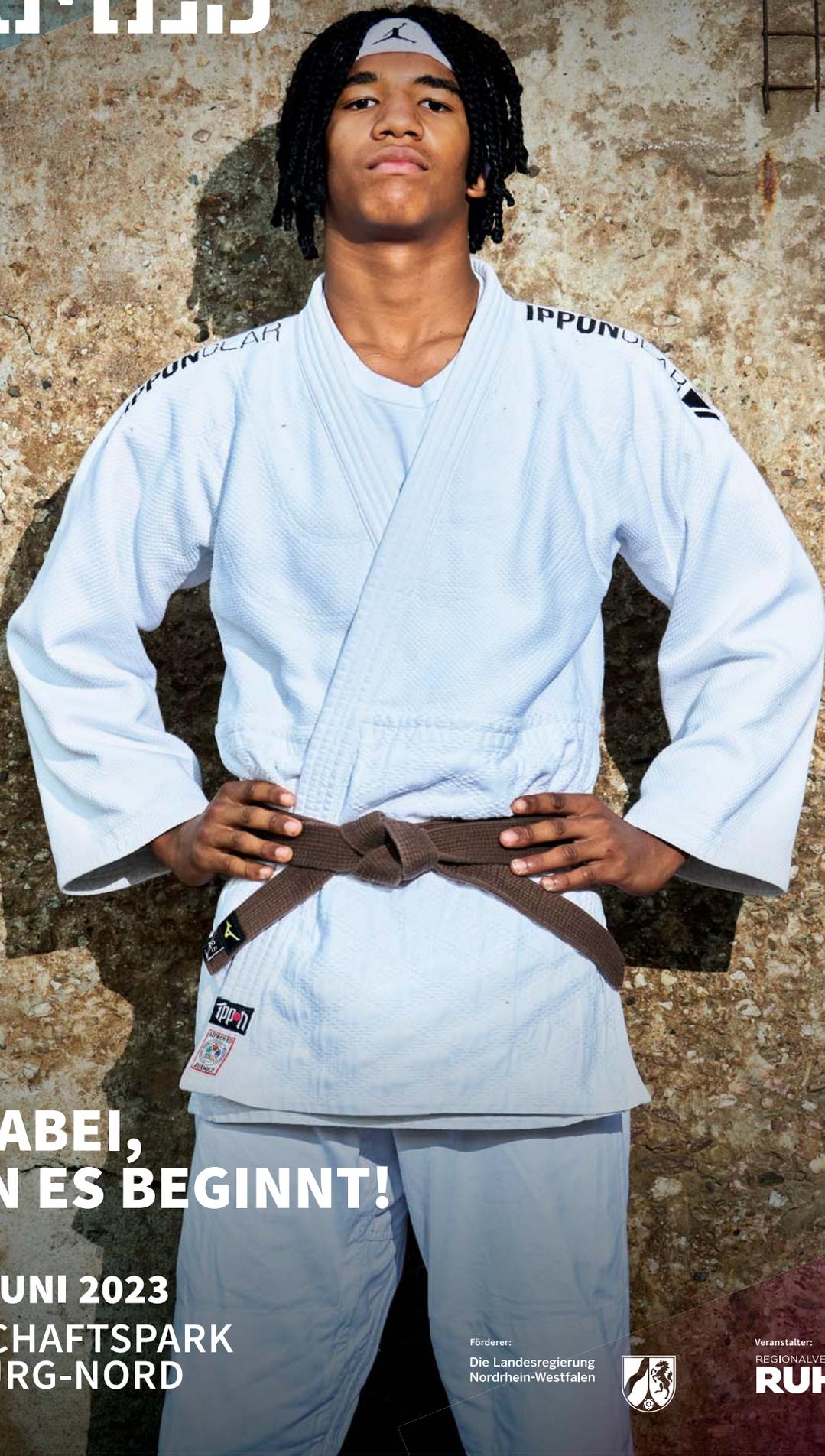
- Erfahrungen sammeln und Handlungsempfehlungen zum praktischen Umgang mit E-Sport in Sportvereinen entwickeln.
- Kritische Aspekte des E-Sports wie Suchtgefahr, Gewaltdarstellung, Kommerzialisierung oder Bewegungsarmut präventiv aufarbeiten.
- Das medienpädagogische Wissen im Rahmen der Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein aufbauen.
- Qualifizierungsstrukturen zur Entwicklung von Qualitätsstandards aufbauen.
- Neue Zielgruppen erschließen.



Weitere Informationen zum Projekt „E-Sport im Sportverein“ finden Sie auf der Website der Sportjugend NRW oder über den QR-Code.



RUHR GAMES 23



**SEI DABEI,
WENN ES BEGINNT!**

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

Förderer:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Veranstalter:
REGIONALVERBAND
RUHR