

Der

# Budoka

K 10339

April 2024  
4,80 €



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:  
**Olympiasieger  
Kōsei Inoue  
in Köln**

Seite 4

## SEITE 12

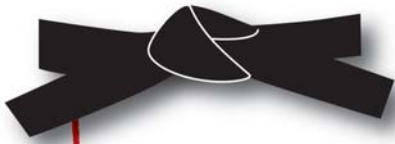
Judo:  
Deutsche Meister-  
schaften U18 / U21

## SEITE 28

Jiu Jitsu:  
KID-Seminar  
in Radevormwald

## SEITE 34

Wushu:  
Qinda-Lehrgang  
in Senden



**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: geschaeftsstelle@nwjiv.eu  
Internet: www.nwjiv.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  
Bergstr. 78  
45770 Marl  
Mobil: 0157 31599090  
E-Mail: info@muaythai-bund.nrw  
Internet: www.muaythai-bund.nrw

# Vereinswettbewerb „(M)ein Verein gegen Rassismus“

Deutsche Sportjugend und Deutscher Olympischer Sportbund starten den Vereinswettbewerb „(M)ein Verein gegen Rassismus“ im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus.

Der 11. März 2024 markiert den offiziellen Start der Internationalen Wochen gegen Rassismus unter dem Motto „Menschenrechte für alle“. Die Deutsche Sportjugend (dsj) und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) nutzen diesen Anlass, um den Beginn ihres Vereinswettbewerbs „(M)ein Verein gegen Rassismus“ im Sport bekannt zu geben.

Der Vereinswettbewerb ist ein Baustein im Projekt „(Anti-)Rassismus im organisierten Sport“ (Laufzeit 2023-2025), eine Kooperation zwischen der dsj und dem DOSB. Das Projekt bietet insgesamt eine einzigartige Gelegenheit, die Antirassismusbearbeitung in der deutschen Vereins- und Verbandslandschaft nachhaltig zu stärken und eine umfassende Bestandsaufnahme über Rassismus im organisierten Sport zu erstellen. Es ist ein Zeichen an von Rassismus betroffene Menschen im Sport, dass sie mit ihren Erfahrungen ernst genommen werden.

Im Rahmen des Projekts rufen dsj und DOSB den Vereinswettbewerb „(M)ein Verein gegen Rassismus“ ins Leben, um das Engagement der Sportvereine gegen Rassismus zu würdigen und zu fördern. Ziel ist es, niedrighschwellige Möglichkeiten für Vereine zu schaffen, ihre Haltung gegen Rassismus aufzuzeigen und neue Aktionen zu initiieren. Der Wettbewerb wird in Zusammenarbeit mit der Stiftung gegen Rassismus im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus durchgeführt. „(M)ein Verein gegen Rassismus“ richtet sich an alle Sportvereine in Deutschland, die sich gegen Rassismus engagieren möchten. Sie sind eingeladen, ihre Projekte und Initiativen für gesellschaftlichen

Zusammenhalt im Sportverein zu präsentieren und ihren Einsatz für einen inklusiven Teamgeist zu zeigen. Ob durch Statements auf Trikots, Kooperationen mit migrantischen Vereinen oder die Durchführung von Antirassismus-Workshops – jede Initiative ist willkommen und wird gewürdigt.

Die Bewerbungen für den Vereinswettbewerb können bis zum 6. Mai 2024 eingereicht werden. Die Preise, insgesamt über 21.000 Euro, werden an die besten Projekte vergeben. Zudem erhalten alle Teilnehmer/innen über den 20. Platz hinaus Sportsocken für ihr Team. Die Preisgelder sollen dazu genutzt werden, weitere Maßnahmen im Verein zur Auseinandersetzung mit dem Thema Rassismus zu unterstützen. Die Auswahl der Preisträger/innen erfolgt durch eine Jury bestehend aus Expertinnen und Experten in den Bereichen Wissenschaft, Sport, Politik und Antirassismus-Arbeit sowie Rassismus Betroffenen selbst.

Die Deutsche Sportjugend und der Deutsche Olympische Sportbund setzen sich gemeinsam für eine inklusive und vielfältige Sportlandschaft ein. Mit dem Vereinswettbewerb „(M)ein Verein gegen Rassismus“ leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung von Rassismus im Sport und in der Gesellschaft. Das Projekt „(Anti-)Rassismus im organisierten Sport“ sowie der Vereinswettbewerb werden gefördert von der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration zugleich Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus.

Weitere Informationen und die Bewerbung für den Vereinswettbewerb sind auf der Website der Deutschen Sportjugend zu finden: [www.dsj.de/themen/demokratiestaerkung-antidiskriminierung/anti-rassismus-im-sport/vereinswettbewerb](http://www.dsj.de/themen/demokratiestaerkung-antidiskriminierung/anti-rassismus-im-sport/vereinswettbewerb) (Quelle: DOSB/dsj)

## INHALT 4/2024

Der  
**Budoka**

### Verbände

Nordrhein-Westfälischer <b>Judo</b> -Verband	4
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	21
Nordrhein-Westfälischer <b>Aikido</b> -Verband	26
Nordrhein-Westfälischer <b>Hapkido</b> -Verband	27
Deutscher <b>Jiu Jitsu</b> Bund Nordrhein-Westfalen	28
Nordrhein-Westfälischer <b>Ju Jitsu</b> -Verband	32
<b>Wushu</b> -Verband Nordrhein-Westfalen	34

### Themen



**Judo:** 30. Dan-Vorbereitungslerngang auf der Wewelsburg

**SEITE 21**

**Aikido:** Sechs Schwarzgurtprüfungen im Aikido Dojo Alpen



**SEITE 26**

Krafttraining, Teil 153:  
Liegstütz Varianten

**23**

**Titelseite:** Der Japaner Kōsei Inoue, Judo-Olympiasieger 2000 und dreifacher Weltmeister, machte Station im Bundesleistungszentrum in Köln. Vor 200 begeisterten Judoka demonstrierte der Ausnahmeathlet Judo in Perfektion. **Foto: Erik Gruhn**

Impressum **25**

Bestellschein **37**

Ausschreibungen **38**





Olympiasieger in der Domstadt:

# **Kōsei Inoue begeistert**

## 200 Judoka in Köln











## Olympiasieger in der Domstadt: Kōsei Inoue begeistert 200 Judoka in Köln

Als Marken-Botschafter der Firma Mizuno und in Kooperation mit der Firma Dax-Sports sowie dem NWJV machte Kōsei Inoue, Olympiasieger 2000 und dreifacher Weltmeister, Station im Bundesleistungszentrum in Köln. Neben Frankreich und Belgien gehörte Deutschland zu den Orten der kleinen Europatournee des Judo-Idols aus dem Mutterland des Judo.

Rund 200 Judoka aus Nordrhein-Westfalen und auch außerhalb NRW waren in die Domstadt gekommen, um sich Judo-Grundlagen und die Spezialtechnik des früheren japanischen Nationalcoaches vermitteln zu lassen.

Bei der Begrüßung waren weitere Persönlichkeiten präsent. Frank Wieneke, Olympiasieger von 1984, ist ebenso wie Kōsei Inoue ein Judo-Trainer, der nach seinem eigenen Olympiasieg auch als Trainer olympisches Gold feiern konnte. Ehrenpräsident Peter Frese erhielt von Dietmar Nowak (Firma Dax-Sports) ein T-Shirt mit dem Bild von Inoue überreicht. Inoue und Frese kennen sich bereits seit vielen Jahren.

Danach ging es auf der Matte zur Sache. In den nur eineinhalb angesetzten Stunden mit dem Top-Judoka präsentierte dieser eine Fülle von Informationen und Tipps. Seine Spezialtechnik Uchi-mata präsentierte er mit zahlreichen Eingangsvarianten. Hier und da ließ er auch einen humorvollen Kommentar einfließen. Wenn er schon seine Spezialtechnik demonstrierte, dürfte diese dann aber nicht gegen Japaner eingesetzt werden, meinte Inoue. Als Dolmetscher und Uke fungierte Bundesstützpunkttrainer Kansetsu Eguchi, der an diesem Tag einen tollen Job machte und die Ausführungen von Inoue verständlich an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weitergab. Mit einer Fragestunde endete die am Ende doch zweistündige Trainingseinheit. Inoue zeigte sich beeindruckt von den wissbegierigen Jugendlichen. So erfuhr die Trainingsgruppe auch, dass sein Vater ihn als Trainer am meisten geprägt hat.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren begeistert, so dass die anschließende Foto- und Autogrammstunde mit Kōsei Inoue kein Ende zu nehmen schien. Die einzigartige Erinnerung an die Begegnung mit einer herausragenden Judo-Persönlichkeit Japans wollte sich niemand entgehen lassen. Die sozialen Medien waren schon wenige Stunden später gut gefüllt mit den Bildern aus Köln.

Am Vormittag hatte Karl-Richard Frey, zweifacher Olympia-Teilnehmer und Vizeweltmeister von 2015, den Trainingstag auf der Matte in Köln eröffnet und seine Spezialtechnik O-soto-gari zum Besten gegeben. Auch hier erhielten die Judoka bereits einen Einblick in das Weltklasse-Judo: O-soto-gari in Kombination mit O-uchi-gari, Yoko-gake in Kombination mit O-soto-gari oder O-uchi-gari in Kombination mit O-soto-gari. Begleitet wurde diese Trainingseinheit von den erfolgreichen NRW-Olympioniken Andreas Tölzer, Miryam Roper und Marc Odenthal.

**Text und Fotos: Erik Gruhn**



**Bei Olympischen Spielen erfolgreich als Sportler und später als Trainer: Frank Wieneke und Kōsei Inoue**









Marc Odenthal, Andreas Tölzer, Karl-Richard Frey und Miryam Roper (von links nach rechts)



Karl-Richard Frey bei der Technikdemonstration im Bundesleistungsstützpunkt Köln











Judo Grand Prix in Linz

## Grand-Prix-Silber für Agatha Schmidt

Agatha Schmidt vom JC 66 Bottrop erkämpfte beim Judo Grand Prix in Linz die Silbermedaille in der Klasse bis 63 kg. Im Finale musste sich die 26-jährige Deutsche Meisterin durch Haltetechnik gegen die WM-Dritte Joanne van Lieshout aus den Niederlanden geschlagen geben.

Agatha Schmidt hatte den Wettkampftag mit vorzeitigen Siegen gegen Lubjana Piovesana aus Österreich und Samalay Yergaliyeva aus Kasachstan begonnen. Im Viertelfinale setzte sie sich nach 1:41 Minuten mit einem spektakulären Ausheber gegen Gaetane Deberdt aus Frankreich durch. Auch im Halbfinale gegen Katharina Haecker aus Australien stellte Schmidt ihre Kampfstärke unter Beweis und bezwang ihre Kontrahentin nach rund drei Minuten durch Haltegriff. Der zweite Platz in Linz ist der bisher größte internationale Erfolg für die Bottroperin und ihre erste Medaille im Rahmen der IJF-World-Tour.

Foto: IJF/Gabriela Sabau

## Sieben Medaillen für NWJV-Judoka in Porec

Beim European-Cup der U 18 in Porec (Kroatien) konnte der NWJV-Nachwuchs mit einem starken Ergebnis aufwarten und es gab sieben Medaillen. Silbermedaillen erkämpften Julius Glaser vom JC Wermelskirchen (bis 55 kg), Kirill Gau vom 1. JC Mönchengladbach (bis 73 kg) und Konstantin Distel vom JC 66 Bottrop (bis 81 kg).

Caolin Scheida vom JC Wermelskirchen (bis 40 kg), Klara Erten von der Sport-Union Annen (bis 52 kg), Katharina Kaiser vom JC 71 Düsseldorf (bis 57 kg) und Sveyarike Konrad vom TSV Bayer 04 Leverkusen (bis 63 kg) gewannen Bronze.



## NWJV-Erfolge beim Sichtungsturnier der U 15 in Backnang

143 Kämpferinnen und Kämpfer aus Nordrhein-Westfalen nahmen am Bundesoffenen DJB-Sichtungsturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 15 im württembergischen Backnang teil. Die NWJV-Judoka gewannen insgesamt vier Gold-, elf Silber- und 19 Bronzemedailles. Hinzu kamen 15 fünfte Plätze und 14 siebte Plätze.

Erste Plätze belegten Phil Cabecana vom JC Wermelskirchen (bis 50 kg), Maximilian Kubitz vom JC Hennef (bis 66 kg), Lyska Konrad vom TSV Bayer 04 Leverkusen (bis 33 kg) und Salima Günther vom SFF Bonn (bis 63 kg).

Silber gewannen Daniel Rempel vom JC Hennef (bis 34 kg), Linus Hoffmann vom JC Holzwickede (bis 40 kg), Elias Heister vom TuS Reuschenberg (bis 50 kg), Serop Abel vom JJJC Yamanashi Porz (bis 60 kg), Lukas Kauch vom JST Herten (bis 66 kg), Julia Scheida vom JC Wermelskirchen (bis 33 kg), Leia Deeb vom SSF Bonn (bis 40 kg), Michelle Gruber vom JC 71 Düsseldorf (bis 48 kg), Sinem Bayraktar vom JC Nievenheim (bis 52 kg), Mirra Alperovych vom JC 66 Bottrop (bis 57 kg) und Frieda Lammert vom Soester TV (bis 63 kg).





## Judosport trauert um Matthias Schießleder

Im Alter von 87 Jahren verstarb am 13. März 2024 Judo-Ikone Matthias Schießleder aus Essen. Der Träger des 9. Dan im Judo gehörte zu den Urgesteinen des Judosports in Deutschland und in Nordrhein-Westfalen. Am 20. Oktober 1964 trafen im ersten olympischen Judokampf überhaupt Matthias Schießleder und der Österreicher Karl Reisinger aufeinander. Reisinger gewann die Begegnung damals durch eine kleine Wertung.

In seiner aktiven Laufbahn erkämpfte Schießleder zehn deutsche Meistertitel und wurde 1960 Europameister. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere nahm er 1964 an den Olympischen Spielen in Tokio teil. Später bekleidete er im Bundesverband und im Landesverband NRW zahlreiche Ämter.

1966 erhielt Matthias Schießleder die Goldene Ehrennadel des NWJV, 1964 die Goldene Ehrennadel des DDK und 1965 die Goldene Ehrennadel des DJB.

Als Funktionär startete er 1966 als Kreis-Dan-Vorsitzender im Kreis Essen. Dieses Amt bekleidete er 30 Jahre lang. Von 1983 bis 1991 war er Vorsitzender der DDK-Landesgruppe Nordrhein-Westfalen, von 1991 bis 2007 Präsident des Nordrhein-Westfälischen Dan-Kollegiums (NWDK) und von 1983 bis 2007 Vorstandsmitglied im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband. Das NWDK ernannte ihn 2007 zum Ehrenpräsidenten.

1995 wurde er zum Ehrenmitglied im Deutschen Judo-Bund ernannt und in den Ehrenrat berufen. 1999 erhielt er das Bundesverdienstkreuz.

Bis zuletzt war sein Rat bei vielen Funktionsträgern und in vielen Gremien sehr gefragt.

Der deutsche Judosport nimmt in tiefer Trauer Abschied und wird sein sportliches Lebenswerk dankbar in Ehren halten. Wir sind mit unseren Gedanken bei seiner Frau, seiner Familie und seinen engen Freunden.



Yuichi Yokoyama besiegte im Finale der Klasse bis 73 kg Henry Röder aus Jena

Deutsche Einzelmeisterschaften U 18 und U 21

## NWJV-Judoka räumen in Leipzig und Frankfurt/Oder ab

**Die diesjährigen nationalen Meisterschaften der Altersklassen U 18 und U 21 waren ein überwältigender Erfolg für die nordrhein-westfälischen Athletinnen und Athleten. Insgesamt 34 Medaillen erkämpften die Judoka des NWJV und konnten damit den Medaillenspiegel in beiden Altersklassen überlegen gewinnen.**

### **Titelkämpfe der U 18: Sieben von 18 Titeln für NRW**

Sieben Goldmedaillen gab es für die Judoka aus Nordrhein-Westfalen bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer unter 18 Jahren in Leipzig. Carolin Scheida vom JC Wermelskirchen (bis 40 kg), Pia Urban vom JC 66 Bottrop (bis 52 kg), Sara-Tamar Wolsfeld vom JC 71 Düsseldorf (bis 63 kg), Polina Reyngold vom JC 71 Düsseldorf (bis 78 kg), Ali Guliyev vom 1. JC Mönchengladbach (bis 55 kg), Yuichi Yokoyama vom JC 71 Düsseldorf (bis 73 kg) und Konstantin Distel vom JC 66 Bottrop (bis 81 kg) blieben ungeschlagen und sicherten sich die Titel. Sara-Tamar Wolsfeld erhielt aus den Händen von Bundestrainer Christopher Schwarzer außerdem noch den Technikerpreis. Jan Libuda von der Sport-Union Annen gewann nach dem reinen NRW-Finale in der Klasse bis 81 kg die Silbermedaille. Weitere zweite Plätze belegten Klara Erten von der Sport-Union Annen (bis 52 kg) und Katharina Kaiser vom JC 71 Düsseldorf (bis 57 kg).

Jeweils Bronze holten Élodie Hamdan vom 1. Godesberger JC (bis 40 kg), Maya Meisen vom SSV Meschede (über 78 kg), Julius Glaser vom JC Wermelskirchen (bis 55 kg), Vlad-Damian Russu vom 1. JC Mönchengladbach (bis 66 kg) und Kirill Gau vom 1. JC Mönchengladbach (bis 73 kg).

Im Gesamt-Medaillenspiegel der Männer und Frauen U 18 belegte Nordrhein-Westfalen mit sieben Gold-, drei Silber- und fünf Bronzemedaillen den ersten Platz vor Hessen (4/1/3) und Bayern (3/3/4). Insgesamt gab es für die NWJV-Judoka 15 Medaillen. Dazu kamen jeweils sieben fünfte und siebte Plätze.

Die Landestrainer Jan Tefett und Frank Urban zeigten sich zufrieden mit dem Ergebnis: „Das gibt ein gutes Gefühl für die anstehende internationale Serie. Die erste Herausforderung des Jahres haben die Athletinnen und Athleten gut gemeistert. Wir verfügen über ein gutes Niveau und eine breite Masse.“



Ali Guliyev im Finale der Klasse bis 55 kg gegen Dmytro Matuznyi aus Petersberg





Wurfansatz von Jan Libuda im reinen NRW-Finale der Klasse bis 81 kg gegen Konstantin Distel



Sara-Tamar Wolsfeld erhielt aus den Händen von Bundestrainer Christopher Schwarzer den Technikerpreis



Élodie Hamdan im Kampf gegen Jekaterina Bella aus Frankfurt (Oder)



Yuichi Yokoyama besiegte im Viertelfinale Thorben Pfothenhauer aus Eisenach



Die Medaillengewinner der DEM U 21 in Frankfurt (Oder) mit den Landes- und Vereinstrainern





## Titelkämpfe der U 21: Sechs von 14 Titeln für NRW

Bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer unter 21 Jahren in Frankfurt an der Oder gewannen die NWJV-Judoka sechs Gold-, drei Silber- und zehn Bronzemedailles. Deutsche Meister sind Asal Ghaffar vom JC 66 Bottrop (bis 48 kg), Nina Güth vom JC 71 Düsseldorf (bis 52 kg), Mathilda Sophie Niemeyer vom 1. JJC Hattingen (bis 78 kg), Florian Böcker vom JC 66 Bottrop (bis 60 kg), Arthur Akopjan vom TSV Hertha Walheim (bis 73 kg) und Armin Pacariz vom TV Wolbeck (bis 90 kg). Pacariz hatte vor einem Jahr den DM-Titel in der Klasse bis 81 kg erkämpft. In der Klasse bis 78 kg kam es zu einer Neuauflage des Finalkampfes aus 2023 zwischen Mathilda Sophie Niemeyer und Eva Ronja Buddenkotte. Im Vorjahr hatte Buddenkotte den Endkampf für sich entschieden.



Arthur Akopjan setzte sich im Endkampf der Klasse bis 73 kg gegen Maxim Malsch aus Karlsruhe durch



Zoé Hamdan in Runde drei gegen Nele Wagner aus Berlin



Florian Böcker erzielt die Entscheidung im Finale der Klasse bis 60 kg gegen Luke Cabecana



Erst nach zehn Minuten Kampfzeit fiel die Entscheidung im Finalkampf zwischen Mathilda Sophie Niemeyer und Eva Ronja Buddenkotte

Silbermedaillen holten Luke Cabecana vom JC Wermelskirchen (bis 60 kg), Leonie Wickert vom TSV Bayer 04 Leverkusen (bis 52 kg) und Eva Ronja Buddenkotte vom JC 66 Bottrop (bis 78 kg). Bronzemedaille sicherten sich Maxim Taran vom JC Hennef, Nicolas Kutscher vom JC 66 Bottrop (beide bis 60 kg), Marc Ivchenko vom SSF Bonn (bis 66 kg), Josef Ivchenko vom SSF Bonn (bis 73 kg), Justus Galla vom JC Banzai Gelsenkirchen (über 100 kg), Zoé Hamdan vom 1. Godesberger JC (bis 48 kg), Alexandra Gross vom JC Hennef (bis 52 kg), Anika Baumbach vom JC 71 Düsseldorf, Lilli Happe vom Pulheimer Sport Club (beide bis 70 kg) und Franziska Galla vom JC Banzai Gelsenkirchen (bis 78 kg).

In der Klasse bis 60 kg gingen alle Medaillen nach Nordrhein-Westfalen, in den Klassen bis 52 kg und bis 78 kg jeweils drei.

Landestrainer Jan Tefett zog ein positives Fazit: „Das ist ein gutes Ergebnis in der Spitze, aber auch in der Breite. Wir blicken positiv auf die ersten internationalen Einsätze.“

**Text: Erik Gruhn  
Kampffotos: Falk Scherf**



# Deutsche Meisterschaften 2024

## in Leipzig

### Männer U 18

#### bis 46 kg:

1. Julius Kitagawa, UJKC Potsdam / BB
2. Mykhailo Horba, Jahn Nürnberg / BY
3. Leonard Rudolph Franz, Blau-Gold Gießen / HE
3. Salavat Akhiev, JS Kano Bremerhaven / HB

#### bis 50 kg:

1. Tim Nebenführ, Judoclub Petersberg / HE
2. Leon Hermann, JSV Kaiserslautern / PF
3. Noah Petschallies, PSV Berlin / BE
3. Oliver Bönisch, PSV Frankfurt (Oder) / BB
5. Osman Osmanov, JC Bushido Köln / NW

#### bis 55 kg:

1. Ali Guliyev, 1. JC Mönchengladbach / NW
2. Dmytro Matuznyi, JC Petersberg / HE
3. Julius Glaser, JC Wermelskirchen / NW
3. Ramzan Deliev, UJKC Potsdam / BB
5. Maximilian Gruber, JC 71 Düsseldorf / NW

#### bis 60 kg:

1. Demetre Makalatiya, 1. JC Sam. Offenbach / HE
2. David Kupper, SV Gold-Blau Augsburg / BY
3. Sebastian Vogel, PSV Eisenach / TH
3. Alihan Nagimulin, TSG Blau-Gold Gießen / HE
5. Arsen Semonov, Turngemeinde Münster / NW
7. Andrej Reyngold, JC 71 Düsseldorf / NW

#### bis 66 kg:

1. Ion Haruta, TSG Blau-Gold Gießen / HE
2. Albert Rupprich, VfB Germania Halberstadt / ST
3. Vlad-Damian Russu, 1. JC Mönchengladb. / NW
3. Valerij Gorbachev, UJKC Potsdam / BB

#### bis 73 kg:

1. Yuichi Yokoyama, JC 71 Düsseldorf / NW
2. Henry Röder, JC Jena / TH
3. Aleksandr Simonov, TV Garmisch / BY
3. Kirill Gau, 1. JC Mönchengladbach / NW
5. Yoshiya Laleike, JC 71 Düsseldorf / NW
7. Phillip Pesterew, TSV Hertha Walheim / NW

#### bis 81 kg:

1. Konstantin Distel, JC 66 Bottrop / NW
2. Jan Libuda, Sport-Union Annen / NW
3. Georgy Yakhnin, Eimsbütteler Turnverband / HH
3. Kyrylo Perevertailo, TSG Blau-Gold Gießen / HE

#### bis 90 kg:

1. Samuel Bischoff, Judo-Team Ansbach / BY
2. Lasse Tjark Schindler, SC Bushido Berlin / BE
3. Alexander Christov, Yawara Sport Verein / NS
3. Daniil Spirydonov, TSV Großhadern / BY
5. Bela Höynck, Judoschule Bonn / NW

#### über 90 kg:

1. Christian Wilhelm, Judo-Team Hannover / NS
2. Felix Damm, TSV Kronshagen / SH
3. Paul Ferdinand Große-Thie, PSV Rostock / MV
3. Christoffer Frei, JC Kano Heilbronn / WÜ

### Frauen U 18

#### bis 40 kg:

1. Carolin Scheida, JC Wermelskirchen / NW
2. Mia Marie Beermann, PSV Berlin / BE
3. Élodie Hamdan, 1. Godesberger JC / NW
3. Jekaterina Bella, JC 90 Frankfurt (Oder) / BB

#### bis 44 kg:

1. Lisa Howard, TSV Abensberg / BY
2. Leona Dorofeev, Jahn Nürnberg / BY
3. Florentine Zoch, Asia Sport / MV
3. Zoe Roeder, FC Puchheim / BY
7. Lena Busiek, JG Ladbergen / NW

#### bis 48 kg:

1. Emily Chiara Plich, VfL. Grasdorf / NS
2. Stefanie Gregor, PSV Olympia Berlin / BE
3. Matilda Wamhof, Crocodiles Osnabrück / NS
3. Charlotte Nettesheim, JC 90 Frankfurt (O.) / BB
5. Cosima Anais Hoeps, Hertha Walheim / NW
7. Sarah Güth, JC 71 Düsseldorf / NW

#### bis 52 kg:

1. Pia Urban, JC 66 Bottrop / NW
2. Klara Erten, Sport-Union Annen / NW
3. Lilian Bücken, Judo Crocodiles Osnabrück / NS
3. Mia Loreen Gottschalk, Hellersdorfer ACB / BE

#### bis 57 kg:

1. Maya Toszegi, TSV Großhadern / BY
2. Katharina Kaiser, JC 71 Düsseldorf / NW
3. Sophia Bächle, JSC Heidelberg Rhein-N. / BA
3. Jolinda Reinhold, TSV Abensberg / BY

#### bis 63 kg:

1. Sara-Tamar Wolsfeld, JC 71 Düsseldorf / NW
2. Clara Kuke, Hellersdorfer AC Berlin / BE
3. Hanna Bölskei, BC Karlsruhe / BA
3. Amelie Römmer, Erfurter Kampfsportzentrum / TH
5. Sveyarrike Konrad, Bayer 04 Leverkusen / NW
7. Tabea Feldhaus, Sport-Union Annen / NW

#### bis 70 kg:

1. Hannah Müller, Judozentrum Heubach / WÜ
2. Anna Zakrzewska, SpVg Eidertal Molfsee / SH
3. Mia Manukyan, TSV Kronshagen / SH
3. Malin Neumann, JC 90 Frankfurt (Oder) / BB
7. Svenja Keding, TSV Hertha Walheim / NW

#### bis 78 kg:

1. Polina Reyngold, JC 71 Düsseldorf / NW
2. Elina Dilger, Budokan Lübeck / SH
3. Jasmin Falk, Blau-Weiß 21 Jarmen / MV
3. Mía Yilmaz, Judozentrum Heubach / WÜ

#### über 78 kg:

1. Sofia Shvydka, JC Wiesbaden / HE
2. Elina Prüsse, SC Lotos Berlin / BE
3. Maya Meisen, SSV Meschede / NW
3. Eljesa Bajra, Judoschule Weil am Rhein / BA
7. Joyce Wintzen, 1. Budokan Hünxe / NW



## in Frankfurt (Oder)

### Männer U 21

#### bis 60 kg:

1. Florian Böcker, JC 66 Bottrop / NW
2. Luke Cabecana, JC Wermelskirchen / NW
3. Maxim Taran, JC Hennef / NW
3. Nicolas Kutscher, JC 66 Bottrop / NW

#### bis 66 kg:

1. Adam Toszegi, TSV Großhadern / BY
2. Lenny Burk, Randori Leipzig-West / SN
3. Marc Ivchenko, SSF Bonn / NW
3. Noel Schmidt, UJKC Potsdam / BB

#### bis 73 kg:

1. Arthur Akopjan, TSV Hertha Walheim / NW
2. Maxim Malsch, BC Karlsruhe / BA
3. Abdusamad Abdullaev, BC Randori Berlin / BE
3. Josef Ivchenko, SSF Bonn / NW
5. Nouri Günther, SSF Bonn / NW

#### bis 81 kg:

1. Sebastian Kaun, TSV Großhadern / BY
2. Lukas Ohneiser, TSV Großhadern / BY
3. Elija Ruben Märkt, SC Bushido Berlin / BE
3. Joseph Lehniger, UJKC Potsdam / BB
5. Caspar Golland, Brühler TV / NW
7. Maximilian Murawski, Brühler TV / NW

#### bis 90 kg:

1. Armin Pacariz, TV Wolbeck / NW
2. Luca Janzen, JC Kim-Chi Wiesbaden / HE
3. Maximilian Erler, JSC Heidelberg Rhein-N. / BA
3. Erik Dukow, TSV Kronshagen / SH
7. Björn Konrad, TSV Bayer 04 Leverkusen / NW

#### bis 100 kg:

1. Jannis Baschin, Sportfreunde Kladow / BE
2. Lukas Krahn, JC Kano Berlin / BE
3. Pierre Ederer, JSC Heidelberg Rhein-N. / BA
3. Axel Kohler, Judozentrum Heubach / WÜ

#### über 100 kg:

1. Mortaza Suha, Judo-Team Hannover / NS
2. Illia Woloshin, JC Leipzig / SN
3. Justus Galla, JC Banzai Gelsenkirchen / NW
3. Arthur Heckel, TH Eilbeck / HH

### Frauen U 21

#### bis 48 kg:

1. Asal Ghaffar, JC 66 Bottrop / NW
2. Liv Grete Löhner, Braunschweiger JC / NS
3. Joya Blöcher, 1. JC Zweibrücken / PF
3. Zoé Hamdan, 1. Godesberger JC / NW

#### bis 52 kg:

1. Nina Güth, JC 71 Düsseldorf / NW
2. Leonie Wickert, TSV Bayer 04 Leverkusen / NW
3. Alexandra Gross, JC Hennef / NW
3. Tabea Nika Mecklenburg, PSV Berlin / BE
7. Pia Urban, JC 66 Bottrop / NW

#### bis 57 kg:

1. Natascha Lauber, TSV Großhadern / BY
2. Helene Riegert, JC Wiesbaden / HE
3. Felizitas Aumann, SV Halle / ST
3. Maya Patané, UJKC Potsdam / BB
5. Marie Wehle, TV Wolbeck / NW

#### bis 63 kg:

1. Nele Noack, UJKC Potsdam / BB
2. Saraphina Muhammed, Kim-Chi Wiesbaden / HE
3. Sara-Joy Bauer, TSG Backnang / WÜ
3. Sonja Berr, TSV Grafing / BY
5. Zoe Elisa Stockhausen, JC 71 Düsseldorf / NW
7. Emilia Meffert, 1. JC Mönchengladbach / NW

#### bis 70 kg:

1. Tayla Grauer, TSG Backnang / WÜ
2. Tanja Grünewald, TSV Altenfurt / BY
3. Anika Baumbach, JC 71 Düsseldorf / NW
3. Lilli Happe, Pulheimer Sport Club / NW
5. Lea-Marie Wallenhorst, JG Ibbenbüren / NW
5. Ann-Sophie Stemplin, Brühler TV / NW

#### bis 78 kg:

1. Mathilda Sophie Niemeyer, Hattinger JJJJC / NW
2. Eva Ronja Buddenkotte, JC 66 Bottrop / NW
3. Zyna Schreiber, PSV Schwerin / MV
3. Franziska Galla, JC Banzai Gelsenkirchen / NW
5. Clara Hopfinger, TSV Altenhagen 03 / NW
5. Jana Koch, Judoka Rauxel / NW

#### über 78 kg:

1. Sofia Shvydka, JC Wiesbaden 1922 / HE
2. Peppa Plöhnert, SV Halle / ST
3. Selina Mangold, VfL Lahnstein / RL
3. Sandra Schwankner, TSV Palling / BY
5. Malin Nieweler, FC Stella Bevergern / NW



Westdeutsche Einzelmeisterschaften

## Judo-Nachwuchs kämpfte um die U 15-Titel

Der JC Nievenheim richtete die Westdeutschen Einzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 15 aus. Auf vier Matten gab es spannende Kämpfe um Medaillen und Platzierungen. Für die U 15 sind die Westdeutschen Meisterschaften, abgesehen von einigen überregionalen Turnieren, die höchste Wettkampfebene. Die Jungen tragen ihre Kämpfe in zehn Gewichtsklassen und die Mädchen in neun Kategorien aus. Während die Teilnehmerzahl in der männlichen U 15 mit 167 Startern (Vorjahr 166) konstant war, gab es in der weiblichen U 15 eine Steigerung von 107 auf 122 Kämpferinnen.

Erfolgreichster Verein mit insgesamt drei ersten Plätzen war der Judo-Club Hennef, über zwei Goldmedaillen konnten sich die Judoka der Budo-Sportgemeinschaft Benninghausen freuen.

Linus Erten von der BSG Benninghausen wiederholte seinen Erfolg aus dem Vorjahr in der Klasse bis 34 kg dieses Mal in der Klasse bis 37 kg. Ebenso gelang Avgustina Kullas vom SC Budokan Bocholt der erneute Titelgewinn, nach der Klasse bis 40 kg 2023 in diesem Jahr in der Kategorie bis 44 kg.

Text und Fotos: Erik Gruhn







#### U 15 männlich

##### bis 34 kg:

1. Johan Glombik, JC Greven
2. Nico Braun, JC Hennef
3. Daniel Rempel, JC Hennef
3. Maxim Rauch, JC Hennef
5. Hendrik Paul, SSV Meschede
5. Jan Kropidowski, Osterather TV

##### bis 37 kg:

1. Linus Erten, BSG Benninghausen
2. John-Lukas Patz, JC 66 Bottrop
2. Remus Möhring, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Robert Fleischmann, Beueler JC
5. Benedikt Manemann, Stella Bevergern
5. Elwin Kuliev, 1. JC Mönchengladbach

##### bis 40 kg:

1. Linus Hoffmann, JC Holzwickede
2. Sam Hermanns, DJK Adler 07 Bottrop
3. Dimitri Radev, PSV Duisburg
3. Niklas Imbach, PSV Bonn
5. Alex Prediger, JC Hückelhoven
5. Toma Getsadze, TuS Iserlohn

##### bis 43 kg:

1. Stefan Gutjahr, JC Welver
2. Dominik Grinkin, JC 66 Bottrop
3. Roberto Parisi, Sport-Union Annen
3. Sami Vural, TuS Reuschenberg
5. Frants Bochkovskiy, PSV Duisburg
5. Richard Zabel, TSV Bayer 04 Leverkusen

##### bis 46 kg:

1. Luis Virnich, TSV Bayer 04 Leverkusen
2. Jari Reich, JJC Yamanashi Porz
3. Artur Mora, 1. JC Mönchengladbach
3. Mustafan Kaan Demirel, BG Senshu Emmerich
5. Jonte Horstmann, Turngemeinde Münster
5. Noé Schneider, JC 66 Bottrop

##### bis 50 kg:

1. Phil Cabecana, JC Wermelskirchen
2. Yehor Semenov, JF Siegen-Lindenberg
3. Elias Heister, TuS Reuschenberg
3. Tjark Konrad, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Ibragim Dalduev, PSV Herford
5. Omar Duisenbin, PSV Herford

##### bis 55 kg:

1. Elias Seib, JC Hennef
2. Julian Hein, Judo Team Wesseling
3. Konstantin Chakhomau, Bayer Leverkusen
3. Philipp Lausmann, JC Holzwickede
5. Ramzan Akhmadov, TSV GWD Minden

##### bis 60 kg:

1. Manuel Fornet-Ponse, 1. Godesberger JC
2. Serop Abel, JJC Yamanashi Porz
3. Bernd Hildermann, JSC Soest
3. Leo Ziegler, ASG Elsdorf
5. Fabian Bau, SC Wuppertal
5. Jan Grela, DJK Adler 07 Bottrop

##### bis 66 kg:

1. Maximilian Kubitz, JC Hennef
2. Lukas Elia Kauch, JST Herten
3. Leonard Kreinbring, ESV Fortuna Euskirchen
3. Simon Drespe, TV Hoffnungsthal
5. Kirill Schramm, Pol. SV Krefeld
5. Maxim Gliyun, TuS Altenberge

##### über 66 kg:

1. Faiso Khodor Kasim, JC Hennef
2. Julian Graeber, Stella Bevergern
3. Karim Bouazzim, Judoschule Bonn
3. Romisch Abdurozizkoda, TG Münster
5. Franciszek Matuszewski, Budo Mugen Gronau
5. Theodor Hellwig, JF Siegen-Lindenberg

#### U 15 weiblich

##### bis 33 kg:

1. Emma Reiche, BSG Benninghausen
2. Lyska Konrad, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Julia Scheida, JC Wermelskirchen
3. Zoey Möllmann, JSG Ahlen
5. Anna Gombert, JC Hennef
5. Mara Himmes, Osterather TV

##### bis 36 kg:

1. Emilia Imbriani, Brühler TV
2. Louisa Blume, ESV Olympia Köln
3. Arin Cataldegirmen, Pulheimer SC
3. Lilli Sophie Schröder, Mettmann-Sport
5. Jolina Sening, JF Siegen-Lindenberg
5. Nikola Bertele, 1. JJC Lünen

##### bis 40 kg:

1. Healow Knoef, BG Senshu Emmerich
2. Ammely Kaptur, JST Herten
3. Leia Deeb, SSF Bonn
3. Zhanna Avetisiam, Sport-Union Annen
5. Leonie Hofer, JC Kempen
5. Michelle Ens, JF Siegen-Lindenberg

##### bis 44 kg:

1. Avgustina Kullas, SC Budokan Bocholt
2. Jule Krämer, JC Gernsdorf
3. Chiara Malzbender, TC 1889 Kreuzau
3. Fatima Ilyasova, Jülicher JC
5. Elena Horn, SSF Bonn
5. Melissa Zinn, JC Welver

##### bis 48 kg:

1. Michelle Gruber, JC 71 Düsseldorf
2. Elisaveta Pugatschow, Soester TV
3. Mathea Ling, Brühler TV
3. Rania Oumachar, BG Senshu Emmerich
5. Merle Everwand, Stella Bevergern
5. Rosa Osmanova, JC Bushido Köln

##### bis 52 kg:

1. Sinem Bayraktar, JC Nievenheim
2. Charlotte Kronenthal, Osterather TV
3. Lara Genscher, Pulheimer SC
3. Nike Schreiner, JC Holzwickede
5. Ekaterina Pugatschow, Soester TV
5. Emmanuela Prisacaru, PSV Herford

##### bis 57 kg:

1. Mirra Alperovych, JC 66 Bottrop
2. Milaine Stockdiek, JG Ladbergen
3. Daria Valeanu, PSV Herford
3. Laura Garcia Da Palma, Bayer Leverkusen
5. Naira-Emilia Pawellek, Sport-Union Annen
5. Su-Jin Yoon, JKG Essen

##### bis 63 kg:

1. Salima Günther, SSF Bonn
2. Nele Anhalt, SSF Bonn
3. Clara Ronig, JC Haltern
3. Leane Holmgren, Wiedenbrücker TV
5. Dana Michailow, PSV Herford
5. Emma Bremkens, JC 66 Bottrop

##### über 63 kg:

1. Greta Simsir, VfL Hüls
2. Rihanna Rodrigues, Velberter JC
3. Amélie Chougui, JC Sakura Herzogenrath
3. Julie Lauer, Judo Sport Team Herten
5. Anna Schirrey, Kodokan Olsberg
5. Valentina Picard, JC Wermelskirchen



## Judoabteilung des TSV Hertha Walheim jetzt mit eigenem Kraftraum

Genau zum 50. Jubiläum der Judoabteilung, zu 30 Jahren Männer-Judo-Bundesliga und zum ersten Jahr der Schmiede Girls in der Bundesliga eröffnete der TSV Hertha Walheim in Anwesenheit von Andreas Tölzer, Europameister, Vizeweltmeister und Olympia-Bronzemedaillengewinner, seine neue „Walheimer Fitness Schmiede“. Neben Andreas durfte der Verein Vertreter aus der Politik der Stadt Aachen, dem Stadtsportbund Aachen, befreundete Vereinsvertreter und Hertha-Mitglieder begrüßen.

**2011** hat der Verein – unter Einsatz von ca. 5.000 Arbeitsstunden – sein eigenes Dojo mit 265 Quadratmeter Mattenfläche auf einem Dämpfungsboden eröffnet, nun folgt der nächste Schritt zur Professionalisierung. Bisher haben die Sportler in verschiedenen Fitnessstudios trainiert, jetzt können Trainingseinheiten am eigenen Dojo gebündelt und Sportler behutsam an das Krafttraining herangeführt werden.

Außerdem, getreu dem Motto „Turne bis zur Urne“, wollen die Walheimer auch allen anderen „normalen“ Mitgliedern aller Abteilungen die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung nach ihren Bedürfnissen bieten, und da ist dieser Raum eine grandiose Möglichkeit Mitglieder zu binden und beim Sport zu halten bzw. wieder an den Sport heranzuführen. Sicher wird das dann auch ein „Zentrum“ für den Verein, wo Sportler der verschiedensten Leistungsniveaus und Ansprüche an die sportliche Betätigung sich treffen und austauschen können.

### Förderprogramm „Moderne Sportstätte 2022“

Wie kam es dazu? 2021 hörten die Hertha-Verantwortlichen vom Förderprogramm „Moderne Sportstätte 2022“ des Landes NRW und haben mit der Unterstützung des Stadtsportbundes Aachen unverbindlich eine Förderung zum Umbau der nicht mehr genutzten Fußball-Umkleiden zu einem Fitnessraum beantragt. Als dann 2022 die Zusage erfolgte, starteten die vereinsinternen Planungen. Mitte 2023 erhielt der Verein – wieder mit Hilfe des Stadtsportbundes Aachen – weitere zusätzliche finanzielle Unterstützung aus dem EU-Förderprogramm zur Digitalisierung (Ziel der Förderung ist die Digitalisierung der Vereinsverwaltung im Breitensport in NRW), welches ermöglichte für die Digitalisierung der Sporteinrichtung entsprechende Ausrüstung und ein digitales Schließsystem anzuschaffen.

Neben den Fördermitteln des Landes NRW und der EU gab es weitere finanzielle Unterstützer, zum Beispiel den Judo-Förderverein, der sich mit 5.000 Euro an den Kosten beteiligt hat. Insgesamt flossen in den Umbau außerdem ca. 1.200 geleistete ehrenamtliche Arbeitsstunden ein.



Vertreter aus der Politik der Stadt Aachen, dem Stadtsportbund Aachen, befreundete Vereinsvertreter und Hertha-Mitglieder kamen zur Eröffnung der „Walheimer Fitness Schmiede“



## Devin Bingham ist neuer Bundes-A-Kampfrichter

Devin Bingham aus Wuppertal legte bei den Deutschen Meisterschaften der U 18 in Leipzig die Prüfung zum Bund-A-Kampfrichter ab. Nach einer langen intensiven Vorbereitung mit Einsätzen auf zahlreichen Meisterschaften konnte er in Leipzig die theoretische und praktische Prüfung erfolgreich abschließen.

Der designierte Bundeskampfrichterreferent Andre Lippeck zeigte sich sehr beeindruckt von den gezeigten Leistungen von Devin und den anderen drei Anwärtern auf die höchste deutsche Lizenz – alle zeigten bei anspruchsvollen Kämpfen sehr starke Leistungen.

Christian Spiecker



Devin Bingham nach bestandener Prüfung mit Bundeskampfrichterreferent Stephan Bode (rechts) und Hans-Werner Krämer (links)

## Sechs neue Landes-kampfrichter für den NWJV

Der JC Nievenheim richtete in Dormagen die Westdeutschen Einzelmeisterschaften der Altersklasse U 15 aus. Bei dieser hochkarätigen Jugendmeisterschaft stellten sich insgesamt sechs Bezirkskampfrichter/innen der Prüfung zur nächsthöheren Lizenz.

Bei den Meisterschaften der Jungen U 15 konnten die Kampfrichterkollegen Luca Vorrat, Lennard Tiebel sowie Simon Schilde die NWJV-Kommission mit ihren sehr guten Leistungen überzeugen und erreichten die Landeskampfrichterlizenz (Foto rechts).



Bei den Meisterschaften der Mädchen U 15 standen die Prüflinge Vivien Niesel, Pia Marie Blank sowie Volkan Atac auf der Matte. Sie knüpften nahtlos an die Leistungen ihrer Vorgänger an und bestanden die Prüfung zum Landeskampfrichter souverän (Foto links).

Die NWJV-Kampfrichterkommission gratuliert den neuen Landeskampfrichtern und -kampfrichterinnen und wünscht ihnen weiterhin viel Erfolg auf der Matte.

Text: Jessica Meier  
Fotos: Erik Gruhn



## ID-Lehrgang zum Erfahrungsaustausch

# ID-Judo entwickelt sich immer ausgeprägter

Einmal im Jahr treffen sich Trainer, Übungsleiter der ID-Judoka, Sonder- und Sozialpädagogen zu einem Erfahrungsaustausch-Lehrgang in Hennef. So fanden auch dieses Jahr 22 Interessierte den Weg zur Sportschule, um an dem BRSNW-Wochenendlehrgang unter der Leitung von Dr. Wolfgang Janko teilzunehmen.

Der Freitagabend begann mit einer allgemeinen Information über die aktuelle Entwicklung im ID-Judo sowohl national als auch international. Nachdem 2023 Judo zum ersten Mal bei den Global Games, den Weltspielen für geistig Behinderte, vertreten war, könnten sich jetzt die Tore für eine Paralympics-Teilnahme für 2032 in Brisbane öffnen. Aber auch die Europäische Judo-Union hat das „Behinderten-Judo“ unter dem Begriff „Adaptive-Judo“ entdeckt und bietet europaweite „Get-Together-Events“ an. Die Lehrgangsteilnehmer hatten die Möglichkeit zu allen Themen Fragen zu stellen und ihre Erfahrungen im ID-Judo einzubringen und auszutauschen.

Der Samstag stand ganz im Zeichen der Judo-Praxis. Der Morgen begann mit einem Workout zum Aufwärmen mit der Beanspruchung unterschiedlicher Muskelgruppen. Themenschwerpunkt der morgendlichen Praxis waren Übungsformen für motorisch stärker eingeschränkte Judoka, so dass sich hier der Luftballon als ideales Handlungsobjekt anbot.



Am Nachmittag ging es zunächst ums Entspannen und Stretchen, bevor die Gruppe sich mit den von Jörg Wolter vorgetragenen Inhalten der neuen Judo-Graduierungsordnung für ID-Athleten auseinandersetzte. In einem weiteren Schwerpunkt wurde die neue Einzel-Kata in den Wettkampfklassen 3, 2 und 1 erarbeitet, die möglicherweise ab 2025 bei den Deutschen Kata-Meisterschaften ausgekämpft wird.

Am Abend stand zum einen die Durchführung einer Judo-Gürtelprüfung auf dem Programm und alternativ die Förderung der koordinativen und motorischen Fähigkeiten. In den abschließenden theoretischen Inhalten wurden die anstehenden Maßnahmen für das Jahr 2024 vorgestellt und besprochen. Für das Sportjahr 2024 gibt es im ID-Judo in NRW wieder eine Vielzahl von Lehrgängen, Turnieren und Meisterschaften. Auch national und international entwickelt sich ID-Judo immer ausgeprägter. Vermutlich wird es im November die 2. ID-Weltmeisterschaften in den Niederlanden geben und der Verein Viertore aus Neubrandenburg ist sehr interessiert, ID-Weltmeisterschaften 2025 in Mecklenburg-Vorpommern durchzuführen. Absolutes Ziel der ID-Judoka ist nach wie vor die Teilnahme an den Paralympischen Spielen 2032.

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

Wolfgang Janko



Der Luftballon als ideales Handlungsobjekt



22 interessierte Trainer, Übungsleiter, Sonder- und Sozialpädagogen fanden den Weg zur Sportschule Hennef





## 30. Dan-Vorbereitungslehrgang auf der Wewelsburg

Seit 1993 findet, bis auf 2021 Corona bedingt, jährlich der von Friedrich Glückmann ins Leben gerufene Dan-Vorbereitungslehrgang in den Räumen der Jugendherberge Wewelsburg (nahe Paderborn) statt. Die Dreiecksburg bietet dafür ein besonderes Ambiente. Dieses Jahr nun zum 30. Mal.

Das aktuelle Referententeam, bestehend aus Hans-Georg Berndt, Rainer und Birgit Andruhn, konnte in diesem Jahr mit Hans-Walter Hanke (22 Teilnahmen) dem treuesten Teilnehmer ein kleines Dankeschön überreichen.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus unterschiedlichen Bundesländern nahmen in all den Jahren bereits daran teil. Insgesamt kommen wir auf aktuell 780 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, darunter 428 zum 1. Dan. Auch 2025 ist bereits gebucht, vom 14. bis 21. März 2025 findet dann die 31. Auflage statt. Anmeldungen sind schon möglich.



Die Lehrgangsteilnehmer 2024 (oben);

rechts: Birgit Andruhn, Hans-Walter Hanke und Rainer Andruhn (von links nach rechts)



Die Prüfer: Heinz-Georg Berndt, Heinz Aschhoff und Birgit Andruhn

José Pereira, Rainer Andruhn und Gangolf Lohner



### Zwölf Judoka nahmen an der Prüfung teil

Der anschließenden Prüfung auf der Wewelsburg stellten sich zwölf Teilnehmer. Zehn von ihnen konnten das zuvor Erlernte effektiv umsetzen und bestanden die Prüfung. Zwei Prüflinge konnten das Ziel nicht erreichen. Bestanden haben:

**zum 1. Dan:** Johanna Meschede, Nele Hellekamps, Pia Lebeda und Oliver Meyer;

**zum 2. Dan:** Kevin Aschendorf, Mariusz Domoradzki, Jill Okoroafor und Alexander Päsler;

**zum 3. Dan:** Florian Geissler und Hans-Peter Schliebs

Text: Rainer Andruhn/Silke Schramm  
Fotos Lehrgang: Kreis Bielefeld  
Fotos Prüfung: Wolfgang Thies



# Wortsuche

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

In unserer Tabelle sind in diesem Monat die Namen von 30 Sportgeräten versteckt. Diese können sowohl senkrecht, waagrecht oder auch diagonal angeordnet sein. Wer findet die Sportgeräte? Die Lösung gibt es im nächsten „Budoka“.

BALL  
BARREN  
DEUSERBAND  
FAHRRAD  
HANTELN  
HUERDEN  
JUDOQUERTEL  
KASTEN  
KETTLEBELLS  
KLETTERSEILE

KLETTERWAND  
LAUFBAND  
MAKIWARA  
MATTEN  
PEDALOS  
PRATZEN  
PUNCHINGBALL  
RINGE  
RUTSCHE  
SCHAUKEL

SCHWEBEBALKEN  
SPRINGSEIL  
SPROSSENWAND  
SPRUNGBRETT  
THERABAND  
TRAMPOLIN  
TURNBANK  
WURFMATTE  
WURFPUPPE  
ZUGSEILE

## Original & Fälschung

Lösung aus Heft 3/2024, Seite 18





Train2gether

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

## Liegestütz Varianten



### 1. Enge Liegestütz liegend (Revers)

Mit dem Rücken (Höhe Schulterblatt) auf die Hände des auf dem Boden liegenden Partners ablegen. Körper unter Spannung halten (wie ein Brett) und die Arme vor der Brust verschränken. Der unten liegende winkelt die Arme nach unten an und drückt den Partner wieder nach oben (enges Drücken).

Je nach Gewicht des Partners kann die Maximalkraft oder die Kraftausdauer trainiert werden (4-6 Sätze 4-6 Wiederholungen oder 20-25 Wiederholungen).



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



### 2. Sit ups mit engen Liegestütz

Der auf dem Boden liegende Partner winkelt die Beine an, worauf sich der andere abstützt. Nun führen beide gleichzeitig Liegestütz und Sit ups aus. Dabei müssen die Beine stabil gehalten werden, damit die engen Liegestütz sauber ausgeführt werden können. Beide Partner müssen den Körper die ganze Zeit stabilisieren.

Hierbei im Kraftausdauerbereich (20-25 Wiederholungen, 4-6 Sätze) arbeiten, wobei als Variation auch das Tempo der Übungen variiert werden kann.



## Man kommt ohne Zeitung einfach nicht mehr aus

von Alfred Rhode, Frankfurt/Main

Eine der markantesten Erscheinungen unserer Zeit ist die Presse. Sie beherrscht unser privates und berufliches Leben in so starkem Maße, dass wir uns im allgemeinen dessen gar nicht mehr bewusst werden. Man kommt ohne Zeitung einfach nicht mehr aus.

Aber so, wie wir uns in politischen, kulturellen, sensationellen und anderen Dingen von den Tageszeitungen unterrichten lassen, so wünschen wir uns für unsere Liebhabereien, für unseren Sport usw. spezielle Fachorgane. Sie sollen uns auf dem Laufenden halten, durch Fachaufsätze unser Wissen vertiefen, die Leistungen steigern und den Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten ermöglichen. Es gibt heute keine Bewegung irgendwelcher Art, die ohne Fachorgan auskommen kann.

Unsere Judo-Zeitschrift ist heute eine der schönsten und besten Sportzeitungen, die ich auf diesem Gebiet kenne. In ihr sollen alle zum Wort kommen von Ost bis West, von Nord bis Süd, sollen eine lebendige Brücke bauen, über die alle zueinander kommen und sich gegenseitig unterrichten über die Geschehnisse und technischen Angelegenheiten im Judo als Kampfsport und Selbstverteidigung.



## Etwas über die Wurftechnik

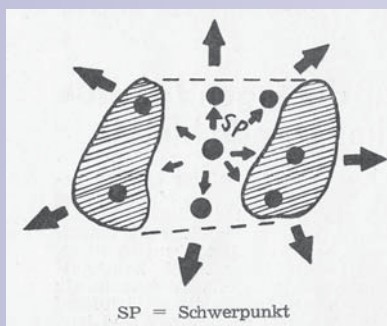
Nage-Waza/Niederwürfe  
von Kenshino Abe, 8. Dan

Jeder von uns hat im Laufe der Zeit eine Wurftechnik herausgefunden, die ihm besonders gut liegt und wodurch er größere Fortschritte macht als die anderen. Wir dürfen jedoch nicht übersehen, dass jeder Technik Prinzipien zugrundeliegen, die jeder beachten muss. Nachstehend einige grundlegende Ausführungen über die Technik beim Wurf.

### Gleichgewichtsbrechung

Steht der Gegner in gerader Haltung aufrecht auf dem Boden, fällt sein Schwerpunkt auf die Fläche, die durch die Außenränder seiner beiden Füße gebildet wird. Der günstigste Weg für eine Gleichgewichtsbrechung liegt in Richtung der kürzesten Linie vom Schwerpunkt bis zur Außenumrandung der Füße. Wir müssen diesen Weg augenblicklich erkennen, auch wenn die durch die beiden Füße geformte Fläche und dadurch die Schwerpunktlage schnell wechselt. Siehe die Zeichnung mit den verschiedenen Schwerpunktverlagerungen und den günstigsten Richtungen für die Gleichgewichtsbrechung.

Beim Hüftwurf befindet sich der Schwerpunkt des einen Gegners auf dem Körper desjenigen, der den Wurf ausführt. In diesem Falle soll der Werfer darauf achten, dass sich die beiden Schwerpunktflächen decken, andernfalls ist seine angesetzte Kraft nicht wirksam genug. Der Abstand beider Schwerpunkte voneinander soll so gering wie möglich gehalten sein; die Gegner müssen also in fester Tuchfühlung sein. – Diese Technik auf die Verteidigung beim Judokampf übertragen, heißt, sich schnell aus der Schwerpunktfläche des Gegners begeben und versuchen, den Gegner zu werfen in die Richtung, in die er uns werfen wollte, wobei wir aber unser eigenes Gleichgewicht behalten müssen.



Bei der Ausführung eines Wurfes ist Schnelligkeit unbedingt erforderlich. Dies ist besonders wichtig, wenn ein leichter Kämpfer einen schweren Gegner vor sich hat. Gerade auf die Schnelligkeit müssen wir beim Wurf besonders achten, worauf man heute anscheinend wenig Wert legt.

Übersetzt von W. Sawade

## Hollands Judokas sind erstklassig

Die nordrhein-westfälischen Judokas (im Schwerathleten-Verband Nordrhein-Westfalen) starteten jüngst in Tilburg gegen eine niederländische Auswahlmannschaft. Das Ergebnis dieses Vergleichskampfes lautete 5:0 Punkte für Holland. Die Frage, ob die holländischen Judofreunde verdient so hoch gewonnen, muss man eindeutig mit ja beantworten; sie waren in der Tat erste Klasse.

Der Judofachmann konnte sich bei diesem Vergleichskampf des Eindrucks nicht erwehren, dass die „Niederlanders“ z. Zt. wohl die stärkste Judo-Nation sind.

Der Judo-Sport ist in Holland schon sehr populär geworden und wird dort bereits auf breiter Basis betrieben. Das umfangreiche Rahmenprogramm brachte dies besonders stark zum Ausdruck. Im Gegensatz zu Deutschland kämpfen unsere holländischen Freunde fast immer vor voll besetzten Häusern. So war auch in Tilburg das Publikum sehr zahlreich vertreten. Bei einer herzlich gehaltenen Unterredung mit den Funktionären des Holländischen Judobundes kamen wir überein, den Judo-Sportverkehr zwischen Westdeutschland und Holland in der kommenden Zeit noch intensiver zu gestalten.

### Kölns Judoka in Holland

Schön war es am Samstagabend in Roermond, so sagen die Judokas vom Judoclub Achilles und vom Kölner Athleten-Club 1882. Es ist erfreulich, dass zwischen den Sportlern Hollands und Deutschlands wieder ein echtes freundschaftliches Verhältnis besteht und beide Seiten bestrebt sind, recht oft ihr Können zu messen.

Das Resultat dieser Kämpfe, 2:5 für Holland, war für die Holländer diesmal recht schmeichelhaft, denn von einer absoluten Überlegenheit kann keine Rede sein.

Leider stand Fortuna den wirklich hervorstechenden Judokas Werfel und Schmitz, die oft mit Sonderbeifall bedacht wurden, nicht zur Seite. Obwohl sie ihre Gegner völlig beherrschten, kamen sie nicht über ein Unentschieden hinaus. Besonders imponierte der junge Rudi Jeske. Er besiegte seinen starken Gegner Arts durch einen herrlichen Wurf und Haltegriff vor Rundenende. Auch Schiffer bot eine gute Leistung und buchte einen Sieg für sich. Fahnenschmidt konnte mit 79 kg Körpergewicht gegen seinen 113 kg schweren Gegner nichts ausrichten. Lind kämpfte etwas unüberlegt. Sein „Sturmwind auf der Matte“ – er maß den Umfang wohl einige Male und ließ seinen Gegner erst neben der Matte zur Ruhe kommen – war ohne Wirkung.

Robert Menshausen



## IMPRESSUM

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

52. Jahrgang 2024

**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.

## Stellenportal „Freiwilligendienste im Sport“ für das Bildungsjahr 2024/25 ist geöffnet

Die Freiwilligendienste im Sport sind eine spannende und abwechslungsreiche Möglichkeit, sich im Sport zu engagieren. Es kann sowohl ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) als auch ein Bundesfreiwilligendienst (BFD) absolviert werden.

Die Sportjugend Nordrhein-Westfalen hat auf ihren Internetseiten alle wichtigen Informationen rund um die Freiwilligendienste im Sport in Nordrhein-Westfalen bereitgestellt.

[www.sportjugend.nrw/unsere-themen/freiwilligendienste](http://www.sportjugend.nrw/unsere-themen/freiwilligendienste)

## Paris 2024 ist auf dem besten Weg, die Welt zu empfangen

Wie die Athletinnen und Athleten rund um den Globus steckt auch Paris in den letzten Vorbereitungen für die Olympischen und Paralympischen Spiele 2024.



Derzeit läuft die Feinabstimmung, berichtete die Koordinierungskommission des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) nach ihrem letzten Besuch vor den Spielen in Paris. Alles sei auf Kurs, um die besten Athletinnen und Athleten der Welt und die olympische Bewegung in Frankreich willkommen zu heißen und die außergewöhnliche Vision von Paris 2024 mit Leben zu füllen.

Die Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele wird am 26. Juli 2024 um 19:30 Uhr (MESZ) auf der Seine beginnen, gab das Organisationskomitee bei dieser Gelegenheit bekannt.

„Paris 2024 ist auf dem besten Weg, seine außergewöhnliche Vision der Spiele zu verwirklichen“, sagte Kommissionschef Pierre-Olivier Beckers-Vieujant zum Abschluss des Besuchs. „Diese Vision wird mit dem Start des Olympischen Fackellaufs, der in etwas mehr als einem Monat beginnt, mit Leben gefüllt. Während wir in diese letzte Phase der Vorbereitungen eintreten, wird der Fackellauf als Katalysator dienen und einen wichtigen Meilenstein der operativen Aktivitäten des Organisationskomitees markieren, aber auch das Engagement und die Begeisterung verstärken, je näher wir den Spielen kommen.“

Paris 2024 sei in vielerlei Hinsicht ein beispielhaftes Modell für künftige Spiele. Dazu zählen umfassender Beteiligungen der Bevölkerung und neue Ansätze, die ganz im Einklang mit den Reformen der olympischen Agenda 2020 stehen. Sie machen die Spiele jünger, urbaner, nachhaltiger und inklusiver. Es werden die ersten Olympischen Spiele sein, bei denen Geschlechtergleichstellung erreicht wird. Das IOC hat die Startplätze gleichmäßig vergeben: 50 Prozent an Athletinnen und 50 Prozent an Athleten.

Die Olympischen Spiele Paris 2024 beginnen am 26. Juli und werden bis zum 11. August dauern. Danach finden die Paralympischen Spiele vom 28. August bis zum 8. September statt.

(Quelle: DOSB/IOC)

## Neu: Der Whatsapp-Kanal des LSB NRW

Schneller und bequemer geht es kaum: Der Landessportbund NRW und die Sportjugend NRW informieren gemeinsam auch über einen eigenen WhatsApp-Kanal regelmäßig und kostenlos über das Smartphone - von wichtigen Themen, kompakten News (beispielsweise zu aktuellen Projekten oder Förderungen) über aktuelle Terminhinweise bis zu hilfreichen Link-Tipps.



Dieser Service ist nicht nur zeitgemäß, sondern auch sicher: Bei der Kanal-Funktion von WhatsApp ist alles datenschutzkonform eingerichtet, so dass kein anderes Kanal-Mitglied oder der Landessportbund NRW selbst die Mobilnummer einsehen oder weitergeben kann.

Weitere Informationen unter [www.lsb.nrw/medien/whatsapp](http://www.lsb.nrw/medien/whatsapp)



## Sechs Schwarzgurtprüfungen im Aikido Dojo Alpen

**F**ast 50 Teilnehmer aus Belgien, Deutschland, den Niederlanden und der Schweiz sind der Einladung zum jährlich stattfindenden „Februar-Seminar“ der Alpener Aikidoka gefolgt. Mit Patrick Cassidy (7. Dan Aikikai) war einer der höchst graduierten europäischen Aikidolehrer eingeladen. Er unterrichtete an diesem Wochenendseminar ein lehr- und abwechslungsreiches Aikidoprogramm, bei dem die teilnehmenden Aikidoka - Anfänger und Fortgeschrittene - gleichermaßen gefordert waren.

Für das Alpener Aikido Dojo jedoch hielt dieses Seminar noch einen sehr speziellen und besonderen Höhepunkt bereit: Am Lehrgangsende konnten sechs Alpener Aikidoka bei der Schwarzgurtprüfung ihr Können demonstrieren: Die wirklich besonderen Leistungen von Marina Westerkamp (1. Dan), Karin Winkelmann (1. Dan), Norbert Wilckens (2. Dan), Matthias Brade (2. Dan), Marion Brüggl (2. Dan) und Arno Greb (3. Dan) wurden durch lang anhaltenden Beifall der Lehrgangsteilnehmer gewürdigt. Der Leiter des Lehrgangs und zugleich auch Leiter der Prüfungskommission, Patrick Cassidy, bedankte sich bei allen Testpersonen „Ich sage Dank für eure gute und intensive Vorbereitung. Ein halbes Jahr habt ihr intensiv, auch noch an vielen Wochenenden, das Prüfungsprogramm eingeübt. Es war eine Freude euch heute zuzusehen. Ihr habt uns allen gezeigt, wie schön Aikido sein kann“. Und er fügte noch hinzu: „Zugleich wird aber auch deutlich, dass im Alpener Aikido Dojo unter Leitung der Aikidotrainer Heidrun Hoffmann und Josef Jürgens seit vielen Jahren eine gute und erfolgreiche Arbeit geleistet wird“. Mit nun neun Schwarzgurten, vier Frauen und fünf Männern, haben die Alpener Aikidoka einen starken Mitgliederkern. Und mit etwa 90 Mitgliedern ist das Aikido Dojo Alpen mittlerweile zu einem der größten Aikido-



vereine in NRW herangewachsen. Mit dem Angebot von zwölf Trainingseinheiten an vier Trainingstagen pro Woche haben die Alpener Aikidoka - Kinder, Jugendliche und Erwachsene - ein wirklich gutes Trainingsangebot.







## Viel Spaß beim Gemeinschaftslehrgang in Plettenberg

In der Turnhalle der Grundschule Holthausen in Plettenberg fand ein Gemeinschaftslehrgang statt. Die Teilnehmer füllten die Matten, und der Lehrgang wurde in drei Bereiche aufgeteilt: einen für Kinder, einen für Jugendliche und einen für Erwachsene. In den Pausen zwischen den Lehrgängen der Dozenten wurde im Hallenvorraum eine Auswahl an Getränken und Snacks angeboten, um für eine gute Erfrischung und Regeneration zu sorgen.

Während des Lehrgangs beeindruckten die Sportler erneut mit ihren Fähigkeiten. Axel Rohde demonstrierte seine Grundlagen des Kämpfens, Boris Grahn überzeugte mit präzisen Würfen und Simon Pfeiffer sorgte mit einer mitreißenden Showeinlage für gute Stimmung. Truc Lam Dang zeigte eindrucksvoll ihre Fallschulkünste, während Sebastian Bischof sein Können im Umgang mit Krückstock und seine effektive Verteidigung gegen Schläge und Tritte unter Beweis stellte.



Balco Praeffke vermittelte seine Expertise in der Selbstverteidigungs-Didaktik, und Jürgen Rath sorgte mit Oboksul für Spaß und Spannung. Janis Horch beeindruckte alle mit seinem Können im Maek Chaggie. Sirco und Cedrik Praeffke begeisterten die Teilnehmer mit ihren Bodenkampfspielen, während Janine Poque mit ihrer Reaktionsschnelligkeit und präzisen Fußtechniken überzeugte.

Nach einem lehrreichen Tag genossen alle Teilnehmer gemeinsam Pizza und entspannten sich anschließend bei einem Film, um sich für den nächsten Tag vorzubereiten.

Die Vorbereitungen und die Gastfreundschaft von Plettenberg wurden sehr geschätzt. Alle Teilnehmer hatten viel Spaß und genossen die Veranstaltung in vollen Zügen. Der Gemeinschaftslehrgang 2024 wird zweifellos als weiteres erfolgreiches Kapitel in die Geschichte des Hapkido eingehen, und die Vorfreude auf zukünftige Veranstaltungen ist bereits spürbar.

Nils Schürer





Hinter der Deckung



## KID-Seminar in Radevormwald

Wie es Tradition ist, fand das KID-Seminar der Korporation Internationaler Danträger (KID) wieder zu Beginn des neuen Jahres im Sportzentrum Radevormwald statt. Der Februar zeigte sich bei der Anreise der Mitglieder der KID, die aus allen Teilen der Bundesrepublik zum Seminar kamen, regnerisch und nass. Noch bevor man sich am Freitagabend zum Abendessen traf, hatte man es sich im Sportzentrum gemütlich gemacht und das eine oder andere Gespräch führen können. Der Abend des ersten Seminartages mit zahlreichen fachsportlichen und privaten Themen wurde in der „Dual-Bar“ gemütlich und spät, schließlich hatte man sich noch viel zu erzählen ... In diesem Rahmen wurden auch Mitglieder der KID für ihre langjährige aktive Mitarbeit geehrt.

Am Samstagmorgen ging es dann nach dem Frühstück in den Tagungsraum, wo zunächst die Themen vom Vorjahr und deren Umsetzung besprochen wurden. Gemeinsam mit dem Präsidenten von KID/DJJB, Josef Djakovic (9. Dan Jiu Jitsu), präsentierte der Vorsitzende von KID/DJJB, Denis Heinrich (4. Dan Jiu Jitsu), einen kompakten Rückblick auf die wichtigen Themen des vergangenen Jahres und einen Überblick über die diesjährigen Seminarthemen. Insbesondere ging es um die Weiterentwicklung und Verbesserung des Lehrgangsanmeldeverfahrens auf der Internetseite des DJJB. Es folgten die Berichte der Referenten der jeweiligen Ausschüsse (*Lehr- und Prüfungswesen, Gleichstellung und Prävention, Jugend, Mitglieder, Wettkampf, Digitalisierung, Öffentlichkeitsarbeit, Material und technisches Gremium*) über ihre Tätigkeit und die erzielten Fortschritte und Ergebnisse.



Das Wesen des Mawashi Geri ergründen

## Internationale Meisterschaften in Otterbach

Anschließend referierte Harald Westrich (6. Dan Jiu Jitsu) über die 12. Deutschen Meisterschaften des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) im Jiu Jitsu, die am Wochenende 4./5. Mai 2024 in Otterbach (RP) stattfinden werden. Die Deutschen Jiu Jitsu Meisterschaften des DJJB werden vom Zen-Bogyo-Do ausgerichtet. Aber auch die internationale Ebene wird nicht zu kurz kommen. Die diesjährigen 28. Internationalen Meisterschaften der United Nations of Ju Jitsu (UNJJ) sollten ursprünglich in Budapest (Ungarn) stattfinden. Dies war jedoch aus verschiedenen Gründen nicht möglich, so dass Ungarn die Ausrichtung der Meisterschaften kurzfristig zurückziehen und seitens der UNJJ ein neuer Ausrichter gesucht werden musste. In diesem Zusammenhang hat sich Deutschland und damit der DJJB bereit erklärt, die Ausrichtung dieser Meisterschaften zu übernehmen. Die 28. Internationalen Meisterschaften werden nun vom 4. bis 7. Oktober 2024 in Otterbach (RP) stattfinden.

Insgesamt wird deutlich, dass KID und DJJB sich mit Blick auf den Leitspruch *Effektive Selbstverteidigung und traditionelle Werte* in besonderem Maße für die Weiterentwicklung unseres Jiu Jitsu als Selbstverteidigung, Kampfsport und Kampfkunst engagieren, was sich auch in der Wahl der Referentin für den praktischen Teil des KID-Seminars widerspiegeln sollte.

Der sich anschließende praktische Teil des KID-Seminars in Radevormwald wurde von der eingeladenen Referentin Marie Niino (5. Dan Karate) durchgeführt. Sie gab zunächst eine theoretische Einleitung zum praktischen Teil und referierte über ihren sportlichen Lebenslauf: Sie hat klassisch mit Judo begonnen und wechselte später ins Karate, welches sie nun seit 30 Jahren übt. Sie hat sehr erfolgreich an zahlreichen nationalen und internationalen Wettkämpfen teilge-



Grundlagenarbeit





nommen und sah hierin stets eine Möglichkeit zu sehen, wo sie steht. In Theorie und Praxis gab sie einen hervorragend nachvollziehbaren, strukturierten Überblick über die Grundprinzipien des Karate. Sie ging darauf ein, dass es für den Übenden im Karate kein sofortiges „Feedback“ gebe, wie es beispielsweise im Judo der Fall sei. Beim Judo merkt man sofort, ob der Wurf funktioniert oder nicht. Dies ist beim Üben von Tritten und Schlägen im Karate anders, weil die physikalische Wirksamkeit nicht automatisch visualisiert wird.

Für die Referentin war ferner wichtig, dass bei der Ausführung einer Technik die korrekte Ausführung derselben und die Gesundheitsorientierung untrennbar zusammengehören. So sollen die Techniken als natürliche Bewegungen des Körpers „aus diesem heraus“ erfolgen und keineswegs gegen biomechanische Grundsätze gerichtet sein. Auch die Wirksamkeit der Technik erfolgt aus den Einzelbewegungen heraus, wobei sowohl die korrekte biomechanische Ausführung als auch die mit möglichst wenig Muskelwiderstand ausgeführte Summe aller Bewegungen und das Gegenspieler-Prinzip bei allen beteiligten Muskelgruppen berücksichtigt werden müssen.

Auf der Matte wurden dann mit diesen Vorüberlegungen als Stütze für das (Körper)Gedächtnis Schlag- und Tritttechniken im Detail geübt und hierbei neue und wertvolle Perspektiven auf die eigenen Bewegungen gewonnen. Besonderer Wert wurde auf die Vorübungen zur eigentlichen Schlag- oder Tritttechnik gelegt. In diesem Zusammenhang wurden der *Mae Geri*, der *Yoko Geri* und der *Ushiro Geri* erläutert und in seinen kleinsten Einzelbewegungen betrachtet, analysiert und anschließend geübt. Für uns als Jiu Jitsuka, die sich mit einer enormen Vielzahl von Einzeltechniken gegen die verschiedensten Angriffe beschäftigen, ist die Auseinandersetzung mit den Basistechniken – mit den „kleinen“ Bewegungen, die in aller Konsequenz erst in einem größeren Zusammenhang (als Kette von Bewegungen) die Abwehrtechnik in ihrer Komplexität ermöglichen – von essenzieller Bedeutung. Auch dies wurde im Rahmen des praktischen Teils sehr deutlich. Es lag sicherlich auch daran, dass ein ausgeprägtes Bewusstsein für die Weiterentwicklung von Individuum und Verband unter den Anwesenden vorherrschte. Schließlich – so die einhellige Meinung – darf man sich nie dafür zu schade sein, etwas neu zu betrachten und sich selbst im Sinne des eigenen Fortschritts zu ergänzen.



Tritte zielgerichtet anbringen





Feinheiten

Nach dem Abendessen traf man sich wieder in der „Dual-Bar“, wo die Eindrücke des Tages besprochen und eingeordnet wurden.

### Ganzheitliche Grundlagenarbeit

Am Sonntag nach dem Frühstück ging es zurück auf die Matte. Die Gastreferentin begann ihren zweiten Lehrgangsteil mit Übungen zur Energieentfaltung und zur Entspannung von Körper und Geist, schloss dann an den praktischen Teil vom Samstag an und ging nochmals umfassend auf die Tritte *Mae Geri* und *Mawashi Geri* ein. Wie anstrengend ganzheitliche Grundlagenarbeit sein kann – das erfuhren die KID-Teilnehmer an diesem Sonntag auf besondere Art und Weise, denn Geist und Körper bilden eine untrennbare Einheit. Nach dem abschließenden gemeinsamen Mittagessen fuhren alle Teilnehmer mit vielen neuen Ideen und der Gewissheit, etwas Bleibendes für die KID und das Jiu Jitsu getan und gelernt zu haben nach Hause, wo dann in den Heimatdojos des DJJB die neu erlernten Impulse umgesetzt werden. „Der Weg ist das Ziel“, sagt Konfuzius. Wir haben an diesem Wochenende wieder neue Facetten unseres Weges kennenlernen dürfen. Hierfür geht ein herzlicher Dank an unsere Referentin, Marie Niino, welche uns nicht nur in technischer Hinsicht und durch ihre charismatische Darstellungsweise vollauf begeisterte, sondern uns auch viele in der japanischen Sprache enthaltene Inhalte auf beeindruckende Art und Weise näherbringen konnte. – *Arigato Gozaimasu* –

Text: Andreas Dolny/Volker Schwarz  
Fotos: DJJB



Freude an der Technik

## Dan-Lehrgang mit Josef Djakovic und Frank Reichelt in Mülheim

Im Dojo des Bushido Mülheim fand der erste Dan-Lehrgang des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) in diesem Jahr statt. Als Referenten standen den teilnehmenden Danträgern und Braungurten Josef Djakovic (9. Dan Jiu Jitsu) und Frank Reichelt (5. Dan Jiu Jitsu) zur Verfügung. Das Thema des Lehrgangs befasste sich mit den *Grundprinzipien der Waffenabwehren nach der Prüfungsordnung des DJJB*, wie sie vom technischen Gremium der Korporation Internationaler Danträger (KID) ausgearbeitet worden sind.

Im Rahmen der behandelten Kurzstockabwehren wurde insbesondere herausgestellt, dass die räumliche Distanz zu dem mit dem Kurzstock bewaffneten Angreifer deutlich größer ist, als es bei direkten unbewaffneten Angriffen der Fall ist. Im Bereich der Kurzstockabwehren muss bei der Verteidigung eine um die Länge des Kurzstocks erweiterte Distanz zum Angreifer überbrückt werden, wohingegen der mit dem Kurzstock bewaffnete Angreifer einen Reichweitenvorteil nutzen kann. Die Position, in der sich der Abwehrende befindet, ist also in zweifacher Hinsicht als kritisch zu betrachten. Somit müssen die Waffenabwehren in einem besonderen Bewusstsein erlernt und geübt werden – erst dann kann man sich wirkungsvoll gegen einen bewaffneten Angriff zur Wehr setzen. Übung und Anleitung durch erfahrene Lehrer ist an dieser Stelle die Formel für den Erfolg. In dieser Beziehung ist auch der korrekte Angriff mit dem Kurzstock maßgebend. Ziel des Angreifers ist es, den Verteidiger mit dem obersten Drittel des Kurzstocks treffen zu wollen, denn in diesem Drittel des Kurzstocks kann sich die übertragene Kraft in Kombination mit der großen Reichweite am besten entfalten. Hier gilt, wie bei jeder anderen zu übenden Verteidigungstechnik: Nur wenn Uke richtig angreift, kann Tori (im Sinne der verlangten Technik) richtig abwehren. Tori und Uke bilden eine Einheit. Im Falle der Notsituation ist es ohnehin das erklärte Ziel des Angreifers, dass wir mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln geschädigt oder in die Defensive getrieben werden. Es kommt zu einem Paradigmenwechsel, denn die gute Vorbereitung der Technik bzw. das gute dynamische und genaue Zusammenspiel von Tori und Uke ermöglichen die gelungene Abwehr in der Notsituation.



Abwehr auf dem Stuhl - Distanzcheck



Distanz zur Waffe





**Blocken und fassen**

Bei den Langstockabwehren waren die Lehrgangsteilnehmer mit einem noch größeren Reichweitenvorteil des Angreifers konfrontiert. Im Bereich des Übens und in der Notsituation muss sich der Verteidiger in dieser Situation entsprechend zwischen zwei Angriffsphasen eine Lücke suchen, um die Distanz zum Angreifer zu überbrücken, ohne in den Gefahrenbereich der Waffe zu gelangen. Als gängige und übliche Waffen der Kategorie „Langstock“ gelten u.a. der Baseballschläger, der Stockregenschirm, der Wanderstock oder ein Besenstiel. Eher unüblich ist der überlange japanische *Bo*.

Im Bereich der Messerabwehren ist die Distanz zum Angreifer sehr kurz, aber dennoch sehr gefährlich. Im Vordergrund stehen das Schneiden und das Stechen mit dem Messer, und zwar als Waffe. Das besonders große Gefahrenpotenzial der Waffe und die hieraus resultierenden mitunter lebensgefährlichen Verletzungen waren das Thema. Es galt der Leitsatz: *Der beste Kampf ist der Kampf, der nicht stattgefunden hat*. Im Ernstfall ist es tatsächlich besser wegzulaufen, als sich auf einen aussichtslosen oder risikoreichen Kampf gegen einen (geübten) Messerkämpfer einzulassen. Habe ich keine Wahl, weil ich den Ort nicht verlassen kann, muss ich mit allen mir zur Verfügung stehende Mitteln um meine Gesundheit – vielleicht sogar um mein Leben – kämpfen. Festzuhalten bleibt in diesem Zusammenhang, dass sich Abwehren gegen Messerangriffe im Bereich der Kyu-Grade nicht gegen die Verteidigung gegen einen versierten Messerkämpfer beziehen, sondern Kyu-Grade sich vornehmlich auf Standardangriffe



**Kontrolle der Waffe**



**Detailarbeit**

fokussieren. Bei allen Verteidigungen gegen Angriffe mit Waffen ist die Waffenkontrolle während der Ausführung der Technik, bei der Waffenabnahme und im Anschluss daran die Sicherung der Waffe einschließlich der Kontrolle des Gegners von großer Bedeutung. Es gilt, sich selbst vor Verletzungen zu schützen und es hiernach dem Angreifer zu verwehren, erneut nach der Waffe zu greifen oder sie während der Technik geschickt in die andere Hand zu überführen.

Dieser Dan-Lehrgang leistete mit seiner Zielsetzung einen wertvollen Beitrag zur Erweiterung des Wissens über das Wesen der Waffenabwehr. Ein Dank geht an die Referenten und den Ausrichter des Lehrgangs für die hervorragende Vorbereitung und Umsetzung.

**Text: Andreas Dolny/Volker Schwarz  
Fotos: Lydia Lint**







# JU·JUTSU NRW

SELBSTVERTEIDIGUNG · FITNESS · WETTKAMPF  
NORDRHEIN-WESTFÄLISCHER JU-JUTSU VERBAND E.V.

## Ju-Jutsu Landeslehrgang mit Werner Dermann

### Würgetechniken

Werner Dermann, 7. Dan und Präsident des Nordrhein-Westfälischen Ju-Jutsu Verbandes, war als Referent beim JSV Lippstadt. 23 Teilnehmer, vom Schüler- bis zum Meistergrad, begrüßten ihn herzlich. „Würgetechniken im Stand und Boden“ war das Thema des Landeslehrganges.

Nach den obligatorischen Aufwärmübungen wurde es ernst. Zunächst erklärte Werner Dermann die Theorie des Würgens. Dabei wird die Luftzufuhr blockiert, oder die Blutzufuhr zum Gehirn eingeschränkt. Beides kann auch kombiniert werden. Damit die Gefahren Atemstillstand und Bewusstlosigkeit nicht unterschätzt wurden, mahnte Werner Dermann einen vorsichtigen Umgang miteinander an. Das war besonders für die noch unerfahrenen Jugendlichen wichtig.

Danach ging es an den praktischen Teil. Werner Dermann stellte eine große Breite an Techniken vor, zuerst im Stand und später am



Boden. Dabei wurde mit den Armen, mit den Beinen, mit Hilfe der Kleidung aber auch in Kombination gewürgt. Die Sportler trainierten diese eifrig. Die Ausführungen wurden direkt kontrolliert und auch verbessert, so dass jeder neue oder vertiefte Techniken in das nächste Vereinstraining mitnehmen konnte. Zum Schluss bedankten sich die Sportler beim Referenten mit viel Applaus für den tollen Lehrgang.

Text: Michael Breda  
Fotos: Achim Baum







## Kaderlehrgang mit Physiotherapeut

Mit einem Novum startete der zweite Landeskaderlehrgang in Witten: Erstmals war ein Physiotherapeut am Mattenrand tätig. Es handelt sich um Andre Laufer aus Marl. Andres Anwesenheit zahlte sich direkt aus, denn es wurde intensiv!

In allen drei Disziplinen, ob Duo, ob Fighting, ob Ne-waza, wurde den Athletinnen und Athleten alles abverlangt. Neben den Grundlagen wie Schnelligkeit, Kraft, Taktik etc. brannte die Luft bei Randoris, Teilrandoris und der Arbeit an den Spezialtechniken. Am Ende waren alle Kämpferinnen und Kämpfer, klein oder groß, Fighting, Duo oder Ne-waza, sichtlich KO, aber glücklich über das geleistete. Das Team der Landestrainer war voll des Lobes für die engagierten Leistungen.

Physiotherapeut Andre war umfänglich beschäftigt, um kleine Blessuren oder Verspannungen freundlich und kompetent zu lösen, ernsthafte Verletzungen gab es trotz der hohen Intensität nicht. Danke Andre!

Bedanken möchte ich mich zum einen bei unserem BJJ-Beauftragten Kai Geike, der beim sich immer besser findenden Ne-waza-Kader Einblicke in die Welt der Beinhebel gab. Und last, but not least bedanke ich mich bei Tina Muchow, Anti-Doping Beauftragte im NWJJV, für die vielen Fotos.

Die Deutschen (Schüler) Meisterschaften im März bzw. Mai können kommen, wir sind bereit!

Stefan Kochsiek







Regelschulung mit Sergej Merten

## Qingda-Lehrgang in Senden

Der Wushu-Landesverband NRW veranstaltete auf Initiative mehrerer Wushu-Vereine einen ersten Wushu-Qingda-Lehrgang im Münsterland. An dem Lehrgang nahmen 20 Sportler des WVNW teil. Im Rahmen der Veranstaltung wurden theoretische sowie praktische Inhalte von Sergej Merten, Träger des 4. Duan vom Wushu & Kampfkunst Club Lippe, referiert und von Jürgen Becker vom Wushu Sportclub Senden unterstützt. Vor einigen Jahren begannen sie mit der organisatorischen Arbeit Qingda in das Programm der Wushu-Vereine in Deutschland einzuführen.

Begrüßt wurden die Teilnehmer des Lehrgangs von Roland Czerni (Wushu Verband Nordrhein-Westfalen) und dem Gastgeber Sergej Sasikin (Wushu-Sportclub Senden) mit Erfolgswünschen im Sport und der erfolgreichen Anwendung der im Lehrgang erworbenen Kenntnisse. Der Wushu-Sportclub aus Senden/Westfalen hatte die Turnhalle für die Durchführung des theoretischen und praktischen Lehrgangs mit allen notwendigen Equipments ausgestattet.

Zum ersten Lehrgang wurden Vereine aus NRW eingeladen. Wie die Ergebnisse des Lehrgangs und die Rückmeldungen der Teilnehmer zeigten, wächst das Interesse an Qingda in Deutschland und die Organisatoren des Lehrgangs haben keinen Zweifel daran, dass Vertreter

weiterer Vereine die Teilnahme ähnlicher Lehrgänge und anstehender Wettbewerbe bereichern werden.

Wushu ist eine junge und vielversprechende Sportart und befindet sich in ständiger Entwicklung. Die Organisation von Wettbewerben für Erwachsene und Kinder nach den einheitlichen Regeln des Wushu Sanda erforderte einige Änderungen. Vor einigen Jahren beschloss die Europäische Wushu Federation, Seminare für Kampfrichter, Trainer und Sportler zur Organisation von Wettkämpfen für Kinder und junge Sportler auszurichten. Qingda (light-contact sanda) ist der offizielle Name für diesen Wettbewerbsbereich des Wushu-Sanda.



Theorieschulung mit Anwendung



Geballte Power





## Prüfungsvorbereitung

Unter dem Thema „Querschnitt aus dem Prüfungsprogramm“ fand der erste Prüfungsvorbereitungslehrgang im Jiu Jitsu in der Dreifachsporthalle des SV 08/29 Friedrichsfeld statt. Die zahlreich erschienenen Teilnehmer mit unterschiedlichsten Graduierungsgraden übten unter Anleitung der beiden Referenten, Vera Thum und Michael Rituper, die gezeigten Techniken. Der Schwerpunkt der Techniken lag hierbei im Bereich des Würgens, des Reversfassens und der Umklammerung. Die Referenten nahmen bei der Demonstration der Techniken auch die schnelle Effektivität der Techniken in den Fokus und führten diese mit unterschiedlichsten Grifffolgen und Festlegetechniken den Teilnehmern vor. Dementsprechend verstrich aus Sicht der kleinen und großen Lehrgangsteilnehmer die Zeit des Übens sehr schnell. Alle Lehrgangsteilnehmer waren sich einig, dass das vorgeführte Programm eine gute Vorbereitung für die eigene Prüfung war.



Funktionierende Technik



Vera bei einer Demonstration





# Shaolin Kempo, Dan-Vorbereitungslehrgang und Blockformen

Der Verein „Roter Drache Kleve“ richtete den zweiten Dan-Vorbereitungslehrgang im Shaolin Kempo im Jahr 2024 aus. Es trafen sich insgesamt zwölf Kempoka aus fünf Vereinen, um gemeinsam die Blockformen des Shaolin Kempo zu üben, zu lernen oder auch zu verbessern. Die beiden Referenten Heinz-Jürgen Naß, 7. Dan und Peter Scholz, 7. Dan leiteten diesen Lehrgang. Nachdem zur Aufwärmung Kräftigungs-, Dehn- und vorbereitende Technikübungen ausgeführt wurden, ging es zunächst mit den ersten beiden Blockformen sehr ausführlich weiter. Da in der Gruppe sowohl Blaugurte als auch ein 4. Dan vertreten waren, bemühten sich die Referenten diesen sehr unterschiedlichen Kenntnisständen gerecht zu werden. Deshalb wurden die ersten beiden Blockformen deutlich ausführlicher behandelt als zum Ende die 9. und 10., die eigentlich nur der 4. Dan „benötigte“.

Bei den Blockformen handelt es sich um Partnerübungen, die einen festgelegten Kampf bzw. Schlagabtausch zwischen zwei Personen darstellen. Dieser Übungsteil des Shaolin Kempo wird verbindlich ab dem 1. Dan geprüft. Jede Blockform hat ihre Besonderheiten, auf die die beiden Referenten versucht haben einzugehen. Beim selbstständigen Üben konnten dann noch weitere individuelle Hinweise gegeben werden. Am Ende des Lehrganges konnte jeder mindestens die für die nächste Prüfung erforderlichen Blockformen und zusätzlich wertvolle Tipps mitnehmen. Nach den gut ausgenutzten vier Stunden Lehrgang machten sich somit alle mit einem Paket an neuen Herausforderungen für das eigene Training auf den Heimweg.



Form für höhere Dan-Grade



Form für den 1. Dan



Teilnehmer beim Dehnen





# Erste Hilfe in Duisburg-Rheinhausen

Der Lehrgang war ein gutes Beispiel dafür, dass es sinnvoll ist, Lehrgänge in praktischer Erster Hilfe regelmäßig durchzuführen. Einige Schwarzgurte des Kwoon Kerken-Geldern sowie auch anderer Vereine nutzten die Gelegenheit, ihr vorhandenes Basiswissen aufzufrischen. Wolfgang Hielscher, den viele durch vorherige Lehrgänge kennen und schätzen, ließ es sich trotz nicht lange zurückliegender Hüftoperation nicht nehmen, alltagstaugliche Techniken zu vermitteln. Dabei ging er auch auf Fragen zu möglichen Trainingssituationen ein und verstand es allen die Scheu vor der Anwendung der lebensrettenden Herzdruckmassage oder ähnlichen Maßnahmen zu nehmen. Auch die vereinfachte stabile Seitenlage wurde von allen Teilnehmern geübt. Hier zeigte sich, dass gerade die regelmäßige Wiederholung zu einer Verfestigung dieser Techniken führt. Daher werden alle gerne wieder im nächsten Jahr einen weiteren Lehrgang, hoffentlich auch wieder bei Wolfgang Hielscher, wahrnehmen.

Margot Olislagers

## NRW-Wushu-Landesmeisterschaft 2024

Vorführungswettbewerbe, SV, Leicht-/ Semikontaktwettbewerbe, Qingda

**Samstag, 13. April 2024**

**Ort:** Werner-Jaeger-Sporthalle,  
An den Sportplätzen 2, 41334 Nettetal

Beginn der Wettkämpfe um 11:00 Uhr

www.wushu-nrw.de

ISSN 0948-4124		<b>Bestellschein</b>	
 <p>An den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. Geschäftsstelle Postfach 10 15 06 47015 Duisburg</p>	Bitte schicken Sie den „Budoka“ ab Monat _____ an nachfolgende Adresse. Ich/wir bezahle/n für 10 Ausgaben im Jahr 37,00 € / bei Bankeinzug 32,00 € (inkl. Versand). Bezugsjahr ist das Kalenderjahr. Das Abo läuft automatisch weiter, wenn es nicht mindestens sechs Wochen vor Ende des Bezugsjahres schriftlich gekündigt wird. Einzelhefte können zu einem Preis von 4,80 € (inkl. Versand) bezogen werden.		
	Name:		Vorname:
	Straße/Hausnr.:		
	PLZ:		Wohnort:
	E-Mail:		
	Datum/Unterschrift		
	Den „budoka“ bezahle/n ich/wir per Bankeinzug (jährlich) und erteile/n folgendes SEPA-Lastschriftmandat. Die Mandatsreferenz-Nr. und der Fälligkeitstermin werden Ihnen rechtzeitig vor dem ersten Einzug mit Rechnungslegung mitgeteilt. Ich/wir ermächtige/n den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. (DVB NW), Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08ZZZ00000346018) Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom DVB NW auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
	Kontoinhaber:		
	Anschrift des Kontoinhabers:		
	IBAN:		
	BIC:		
	Geldinstitut:		
	Datum/Unterschrift des Kontoinhabers		
<b>Widerrufsrecht:</b> Mir/uns ist bekannt, dass ich/wir diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Poststempel) nach Datum der Bestellung schriftlich beim Dachverband für Budotechniken NW e.V. widerrufen kann/können.			
Datum/Unterschrift			

# KREISE

## Bochum/Ennepetal

### Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 13

**Ausrichter:** Judoclub Samurai Schwelm-Ennepetal.

**Tag:** Sonntag, 5. Mai 2024.

**Ort:** Wilhelmshöher Str. 12, 58256 Ennepetal.

**Zeitplan:** 8:30 - 9:00 Uhr Waage Jugend U 13 männlich -43, -46, -50, -55 kg. Die weiteren Waagezeiten werden nach Eingang der Meldungen bekanntgegeben.

**Mattenzahl:** 2.

**Meldung:** an Timo Rutkowski, E-Mail: jugendleitung.boen@gmail.com, mobil: 01 60 / 96 61 18 92. Die Meldung muss unbedingt folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Verein, Jahrgang und Kyu-Grad. Für die Meldung sollte der E-Melder benutzt werden.

**Meldegeld:** 10,00 € je Teilnehmer/in, ist bis zum Meldeschluss auf das Konto des Judoclub Samurai Schwelm-Ennepetal, Sparkasse Schwelm, IBAN: DE844545155500005454, BIC: WELADED1SLM, Stichwort: KEM 2024, zu überweisen. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes. Bei Nachmeldungen und verspätet eingehenden Meldungen ist doppeltes Meldegeld an der Waage bar zu zahlen.

**Meldeschluss:** 26.4.2024.

**Ansprechpartnerin des Ausrichters:** Lesley-Anne Baltzer, mobil: 01 73 / 4 95 74 60, E-Mail: lesley.baltzer@gmx.de

## Düsseldorf

### 13. 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 Niederrhein Süd

**Ausrichter:** Judo-Club Nievenheim e.V.

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

**Datum:** Sonntag, 21. April 2024.

**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr 1 Waage. ca. 10:00 Uhr Beginn der Kämpfe. Die übrigen Waagezeiten werden in der Woche vor dem Turnier bekanntgegeben.

**Matten:** 3-4 Tatami 6 x 6 m.

**Meldung:** nur als E-Melder-Datei per E-Mail 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 Startgeld erhoben. Ummeldungen sind möglich. Kein Meldegeld für Senioren (dafür keine Urkunden/Medaillen). Meldung verpflichtet zur Zahlung.

**Meldeschluss:** 12.4.2024.

**Kontakt des Ausrichters:** 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

### 13. 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 -

## Südwestfalen

### Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 13 und Bodenturnier für Frauen und Männer

**Ausrichter:** TV Freudenberg e.V.

**Ort:** Turnhalle Schulzentrum, Alte Kölner Str. 9, 57258 Freudenberg.

**Datum:** Sonntag, 5. Mai 2024.

**Zeitplan:** 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 13 männlich und weiblich. ca. 11:00 Uhr Kampfbeginn. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Frauen und Männer.

**Matten:** 2 Matten 5 x 5 m.

**Modus Frauen/Männer:** gewichtsnahen Klassen.

**Meldungen:** per E-Melder unter Angabe von Name, Geburtsjahr, Kyu-Grad und Gewicht an Andrea Haarmann, E-Mail: sirmolly@t-online.de

**Meldegeld:** 10,00 € pro Teilnehmer, ist zu zahlen bis zum Meldeschluss auf das Konto: IBAN: DE46460517330070009709, BIC: WELADED1SIE. Bitte Verein und Teilnehmerzahl pro Altersgruppe angeben. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes. Bei Nachmeldungen und verspätet eingehenden Meldungen ist doppeltes Meldegeld an der Waage bar zu zahlen.

**Meldeschluss:** 26.4.2024.

**Wegbeschreibung:** von der A 45 Abfahrt Freudenberg Richtung Freudenberg, auf Peimbachstraße bis zum Kreisverkehr, dort geradeaus (2. Ausfahrt) in die Triftstraße und an der ersten Kreuzung rechts in die Bruchstraße rechts (Schulzentrum ist hier ausgeschrieben).

## Unna-Hamm-Dortmund

### Kreiseinzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 13

**Ausrichter:** 1. JJJC Lünen e.V.

**Datum:** Freitag, 3. Mai 2024.

**Ort:** Turnhalle der Elisabethschule, Zum Karrenbusch 6, 44536 Lünen.

**Zeitplan:** 16:30 - 17:00 Uhr Waage Jugend U 13 weiblich. 17:30 - 18:00 Uhr Waage Jugend U 13 männlich.

**Matten:** eine.

**Meldungen:** per E-Melder vereinsweise unter Angabe von Name, Vorname, Verein, Jahrgang, Gewichtsklasse und Kyu-Grad an Kreisjugendwart Ralf von Gratowski, E-Mail: ralfvongratowski@googlemail.com

**Meldegeld:** 10,00 € je Teilnehmer/in, zu überweisen auf das Konto des 1. JJJC Lünen e.V., IBAN: DE20441523700004023990, BIC: WELADED1LUN, Sparkasse an der Lippe. Bei Nachmeldungen und verspätet eingehenden Meldungen doppeltes Meldegeld. Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes.

**Meldeschluss:** 26.04.2024.

**Ansprechperson des Ausrichters:** Miriam Sawallich, mobil: 01 52 / 51 95 31 16, E-Mail: miriam.sawallich@1-jjic-luenen.de

**Hinweis:** Die Plätze 1-3 qualifizieren sich für die Bezirkseinzelmeisterschaften. Die Qualifizierten müssen am Tag der Veranstaltung die Kreisjugendleitung informieren, ob sie an der Bezirksmeisterschaft teilnehmen und vor Ort das fällige Meldegeld in bar entrichten.

# NWDK

## Kreis Bielefeld

### 1. Kyu-Vorbereitungslehrgang

**Ort:** Dojo des Wiedenbrücker TV, Heidbrinkstr. 11, 33378 Rheda-Wiedenbrück.

**Datum:** Samstag, 1. Juni 2024.

**Zeit:** 9:00 - max. 15:00 Uhr.

**Meldung:** bis 26.5.2024 per E-Mail an Rainer.Andruhn@nwdk.de

**Referenten:** R. Andruhn, 6. Dan, B. Andruhn, 6. Dan, N.N.

**Leitung:** KDV-Team Bielefeld.

**Teilnehmergebühr:** 10,00 € Zahlung per Überweisung bis zum 26.5.2024 auf das NWDK-Konto: Sparda-Bank-West, IBAN: DE30360605910002221133, BIC: GENODED1SPE, Verwendungszweck: BIE202403, Name.

### 1. Kyu-Prüfung

**Ort:** Dojo des Wiedenbrücker TV, Heidbrinkstr. 11, 33378 Rheda-Wiedenbrück.

**Datum:** Samstag, 29. Juni 2024.

**Zeit:** 9:00 - max. 15:00 Uhr.

**Meldung:** bis 23.06.2024 per E-Mail an Rainer.Andruhn@nwdk.de

**Prüfer:** werden vom KDV eingesetzt.

**Leitung:** KDV Team Bielefeld.

**Teilnehmergebühr:** 10,00 € Zahlung per Überweisung bis zum 23.6.2024 auf das NWDK-Konto: Sparda-Bank-West, IBAN: DE30360605910002221133, BIC: GENODED1SPE, Verwendungszweck: BIE202404, Name.

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 Bildokumentationen.



## Sportjugend NRW und AOK bringen Familien in Bewegung

Je 400 Euro Förderung für maximal 250 Anträge: Die Sportjugend NRW hat zusammen mit der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK NordWest seit dem 14. März wieder eine Sonderaktion mit Kibaz (Kinderbewegungsabzeichen NRW) und Jolinchen für Familien mit Kindern gestartet. Unter dem Motto „Familientag für alle“ können alle Sportvereine in NRW sowie die Stadt- und Kreissportbünde und Fachverbände besondere Gemeinschaftserlebnisse anbieten. An „familienfreundlichen“ Tagen wie Wochenenden, Feiertagen und Ferien werden Familien mit Kindern aller Altersgruppen auf den Vereinssportanlagen drinnen und draußen eine Vielzahl von Bewegungs-, Spiel- und Sportmöglichkeiten vorfinden.



Beim „Familientag für alle“ führen ausgewählte NRW-Sportorganisationen einen Kibaz-Parcours - besonders für Kinder unter sieben Jahren - durch. Ergänzend zum Kibaz-Parcours laden weitere Spielaktionen zum Toben und Ausprobieren für die ganze Familie ein. Dazu kommen bewegungs- und gesundheitsförderliche Aktionen für Kinder und Familien in Zusammenarbeit mit den AOK-Regionalstellen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Informationen über der Homepage der Sportjugend NRW oder den QR-Code



## TrikotTag NRW am 11. Juni 2024 Dieses Jahr auch wieder bundesweit

Vereinstrikots 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, der ganz im Zeichen des Vereinssports steht, gemeinsam sichtbar zu machen: Am #TrikotTagNRW!

Am 11. Juni 2024 rufen der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. und seine Sportjugend zusammen mit anderen Landessportbünden bundesweit alle Sportvereinsmitglieder dazu auf, Werbung für ihren Verein zu machen.

### NRWweiter TrikotTag auch in den sozialen Netzwerken

Stellt Eure Vereinsliebe in den Fokus und postet am TrikotTag bei facebook, Instagram, Twitter und Co ein Bild von Euch im Trikot mit den Hashtag's #trikottag #TrikotTagNRW und verlinkt gerne auch Euren Verein.

### Gewinnt mit Euren Bildern für Euren Verein

Ladet Euer Foto inklusive Einwilligungserklärung ab dem 11.06.2024 und spätestens bis zum 15.06.2024 über das Online Formular hoch. So landet Ihr automatisch im TrikotTag-Lostopf und bekommt somit die Chance auf eine 400-Euro-Spende für Euren Verein, zur Verfügung gestellt von der ARAG.

Weitere Informationen auf der Homepage des Landessportbundes NRW oder über den QR-Code.



## Save the date: Engagement-Festival 2024

Alle jungen Engagierten aus dem NRW-Sport zwischen 13 und 26 Jahren sind zum Engagement-Festival am 15. Juni in den Beachclub Krefeld eingeladen.

Auf dem Programm stehen Spiel, Sport und Spaß, Seid dabei, lernt neue Leute kennen, probiert andere Sportarten aus und tauscht euch mit anderen Engagierten aus dem Sport aus. In Kürze werden weitere Informationen der Sportjugend NRW folgen.



**Athletic Sport Sponsoring**  
— ICH BIN DEIN AUTO

# SAG 000H ZU E!

Vollelektrisch im Auto-Abo:  
**Corsa-e ab mtl. 299 €**



**OPEL JETZT E-RLEBEN!**

Athletic Sport Sponsoring | [www.ichbindeinauto.de](http://www.ichbindeinauto.de)

Partner des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes e.V.