

Der

Budoka

K 10339

Mai 2025
5,20 €



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

SEITE 8

Judo:
Europameisterschaften in Podgorica

SEITE 22

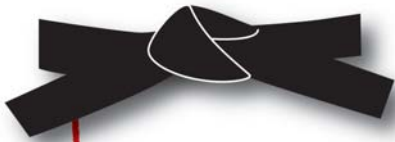
Goshin Jitsu:
Benefiz-Lehrgang
in Köln

SEITE 31

Ju Jutsu:
Dan-Püfung
in Soest

Titelthema:
**Daria Bilodid
beim Trainings-
camp in Köln**

Seite 4



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

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

AIKIDO

Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband e.V.

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

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

HAPKIDO

Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

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

TAEKWONDO

Taekwondo Union Nordrhein-Westfalen e.V.

Geschäftsstelle
Hofestatt 13
57439 Attendorn
Tel.: 02722 6346340
Fax: 03222 4357450
E-Mail: office@tunrw.de
Internet: www.tunrw.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
Friedrich-Freye-Str. 17
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

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.

René Müller
Mobil: 0171 3507571
E-Mail: info@muaythai-bund.nrw
Internet: www.muaythai-bund.nrw

NRW-Sportvereine mit Rekordzahl von 5,475 Millionen Mitgliedern

Sportstättenförderung wird zum wichtigsten Thema

Das Wachstum aus dem Vorjahr setzt sich fort: Der Vereinssport in NRW freut sich mit rund 5,475 Millionen Mitgliedschaften in knapp 17.300 Vereinen über eine erneute Rekordmarke. Dies bedeutet gemäß der aktuellen Bestandserhebung des Landessportbundes NRW ein Plus von fast 154.000 Personen (2,89 Prozent) gegenüber dem Vorjahr, davon mehr als 70.000 Kinder und Jugendliche im Alter bis 26 Jahre. „Damit bleiben Sportvereine unverändert die mit Abstand größte Bürgerbewegung in NRW. Sie stehen nicht nur für Sport, sondern auch für Zusammenhalt und Eigeninitiative, also genau das, was unser Land jetzt braucht“, betont LSB-Präsident Stefan Klett. „Um weiter erfolgreich zu sein, benötigen die Vereine vor allem intakte kommunale und vereinseigene Sportstätten – und da ist der Sanierungsbedarf leider riesig. Die Sportstättenförderung wird deshalb zum wichtigsten Thema.“ Insofern begrüßt es die LSB-Führungsspitze, dass im Koalitionsvertrag auf Bundesebene eine Milliarde Euro für die Sanierung von Sportstätten vorgesehen sei.

„Eine Milliarde pro Jahr wäre ein echter Fortschritt zum Abbau des Sanierungsstaus. Eine Milliarde verteilt auf vier Jahre wäre ein Rückschritt gegenüber dem, was es bisher gab. In jedem Fall brauchen wir ergänzend eine Fortsetzung der Landesförderung in NRW“, so Klett weiter. Hier habe es während der vergangenen Jahre unter dem Namen „Moderne Sportstätte“ eine für alle

Sportvereine zugängliche Förderung gegeben, über die vor Ort entschieden worden sei. Die klare LSB-Forderung: „Die Fortsetzung dieses erfolgreichen Programms sollte spätestens 2026 starten.“ Darüber hinaus sieht es Klett als richtigen Schritt an, dass es künftig eine eigene Stelle für den Sport im Bundeskanzleramt geben soll. Er weist aber auch darauf hin, dass dort die Angelegenheiten des Sports nach nordrhein-westfälischem Vorbild tatsächlich gebündelt werden müssten: „Wenn parallel die alten Strukturen bestehen bleiben, käme nur ein Mehr an Verwaltung dabei heraus.“

Auch der Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen kann einen Zuwachs von 681 Mitgliedern verzeichnen. Die Gesamtmitgliederzahl erhöhte sich von 67.404 auf 68.085. Größter Verband im Dachverband ist der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband mit 37.241 Mitgliedern, gefolgt vom Nordrhein-Westfälischen Ju Jutsu-Verband mit 6.378 Mitgliedern und dem Karateverband Nordrhein-Westfalen mit 4.468 Mitgliedern. Kleinster DV-Mitgliedsverband ist der Goshin Jitsu-Verband Nordrhein-Westfalen mit 937 Mitgliedern.

Alle Zahlen haben wir in dieser Ausgabe auf Seite 21 veröffentlicht.

(Quelle: LSB NRW)

INHALT 5/2025

Der
Budoka

Verbände

Nordrhein-Westfälischer Judo -Verband	4
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	16
Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen	22
Deutscher Fachsportverband für Jiu Jitsu NRW	23
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	25
Nordrhein-Westfälischer Ju Jutsu -Verband	27
Wushu -Verband Nordrhein-Westfalen	32

Themen



Judo: 1. JJC Lünen und JC Wermelskirchen mit Schutzkonzepten gegen interpersonelle Gewalt im Sport

SEITE 15

Wushu:
Dan-Vorbereitung
im Bereich Kumite



SEITE 34

Krafttraining, Teil 164: Partnerübungen mit dem Deuserband: Brustdrücken **19**

Impressum **21**

Ausschreibungen **36**

Bestellschein **38**

Titelseite: Daria Bilodid aus der Ukraine, zweifache Weltmeisterin, dreifache Europameisterin und Dritte der Olympischen Spiele von Tokio, besuchte das U16-Trainingscamp in Köln. Hierbei zeigte die Ausnahmejudoka ihre erfolgreichen Spezialtechniken.

Foto: Simon Obertreis



Trainingscamp mit Daria Bilodid und Juan Ignacio Cuneo





Nach den DJB-Sichtungsturnieren der U16 in Duisburg und Düsseldorf trafen sich rund 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus ganz Deutschland, Luxemburg und den Niederlanden zu einem zweitägigen Trainingscamp im BLZ in Köln.

Die Leitung der Trainingseinheiten auf der Matte lag in prominenten Händen. Die ukrainische Ausnahmejudoka Daria Bilodid, zweifache Weltmeisterin, dreifache Europameisterin und Dritte der Olympischen Spiele von Tokio, konnte für zwei Trainingseinheiten gewonnen werden. Außerdem war U18-Bundestrainer Juan Ignacio Cuneo (oben rechts) die gesamte Zeit vor Ort und übernahm das weitere Training. Ein

besonderer Dank geht an Irina Sokha vom JC 71 Düsseldorf, die den Kontakt zu Daria Bilodid vermittelt hat.

Für den NWJV waren die Trainer Martyna Trajdos und Simon Obertreis auf der Matte. Martyna hat die Judoka des NWJV insbesondere mit ihrem Wissen über Mental Training optimal durch das Trainingscamp begleitet. Simon war für die Gesamtorganisation verantwortlich.

Als Vorbereitung für das nächste Sichtungsturnier in Erfurt waren die vielen Randoris und technischen Impulse eine optimale Vorbereitung.

Fotos: Simon Obertreis





U16-Sichtung in Duisburg und Düsseldorf
**Stärkste Nachwuchsjudoka
 präsentierten sich an Rhein
 und Ruhr**

Gut besucht waren die DJB-Sichtungsturniere der U16 in Duisburg und Düsseldorf. Insgesamt gingen 532 Kämpferinnen und Kämpfer im Westen an den Start.

192 Kämpferinnen nahmen am 20. Internationalen DJB-Sichtungsturnier in Düsseldorf teil. In der Sporthalle der Hulda-Pankok-Gesamtschule gingen die Teilnehmerinnen aus der gesamten Bundesrepublik, Belgien, den Niederlanden und Polen an den Start. Als besonderer Gast konnte Daria Bilodid, zweifache Weltmeisterin, dreifache Europameisterin und Dritte der Olympischen Spiele von Tokio, begrüßt werden. Die 24-jährige Ukrainerin richtete einige motivierende Worte an die Athletinnen.

Die Platzierungen der NWJV-Judoka:

- bis 36 kg: 3. Lyska Konrad, TSV Bayer 04 Leverkusen
- bis 36 kg: 5. Mara Himmes, Osterather TV
- bis 36 kg: 5. Zoey Möllmann, JSG Ahlen
- bis 36 kg: 7. Julia Scheida, JC Wermelskirchen
- bis 40 kg: 7. Louisa Blume, TSV Bayer 04 Leverkusen
- bis 44 kg: 3. Augustina Kullas, JC Kolping Bocholt
- bis 48 kg: 7. Yuna Laleike, JC 71 Düsseldorf
- bis 52 kg: 5. Michelle Gruber, JC 71 Düsseldorf
- bis 57 kg: 1. Charlotte Kronenthal, TSV Bayer 04 Leverkusen
- bis 57 kg: 7. Sinem Bayraktar, JC Nievenheim
- bis 63 kg: 2. Salima Günther, SSF Bonn
- bis 63 kg: 7. Nele Anhalt, SSF Bonn
- bis 70 kg: 7. Julie Lauer, JC 66 Bottrop
- bis 70 kg: 7. Rihanna Rodrigues, Velberter JC
- über 70 kg: 5. Finnja Stiller, Judoka Rauxel



Daria Bilodid präsentiert mit dem JC 71-Nachwuchs einen Medaillensatz und stellte sich den Fragen



In der Walter-Schädlich-Halle in Duisburg-Hamborn war der PSV Duisburg zum 25. Mal Gastgeber des Internationalen DJB-Sichtungsturniers der männlichen Jugend U16. 340 Judoka der Jahrgänge 2010, 2011 und 2012 aus Belgien, den Niederlanden und 17 DJB-Landesverbänden kämpften auf sechs Matten um Medaillen und Platzierungen. Die zwei Finalblöcke wurden kommentiert von Alexander von der Groeben, der immer wieder gerne in den Duisburger Norden kommt und den Judo-Nachwuchs unter die Lupe nimmt. U18-Bundestrainer Juan Ignacio Cuneo überreichte den erfolgreichen Athleten Urkunden, Medaillen und Pokale. Den Technikerpreis, gestiftet vom Nordrhein-Westfälischen Dan-Kollegium, erhielt Stephan Wurm vom TH Eilbeck. Der Pokal für den ersten Platz in der Verbandswertung ging in diesem Jahr an Bayern.

Die Platzierungen der NWJV-Judoka:

bis 40 kg: 7. Daniel Rempel, JC Hennef
 bis 43 kg: 7. John-Lukas Patz, JC 66 Bottrop
 bis 50 kg: 5. Artur Mora, 1. JC Mönchengladbach
 bis 55 kg: 7. Phil Cabecana, JC Wermelskirchen
 bis 60 kg: 5. Elias Heister, TuS Reuschenberg
 bis 66 kg: 2. Serob Serobyany, JJC Yamanashi Porz
 bis 66 kg: 5. Lukas Kauch, JST Herten
 bis 73 kg: 3. Maximilian Kubitz, JC Hennef
 über 73 kg: 2. Julian Graeber, Stella Bevergern
 über 73 kg: 3. Romisch Abdurozikzoda, TG Münster
 über 73 kg: 5. Fabian Sadowski, TuS Reuschenberg
 über 73 kg: 7. Anthony Hartung, JC Haldern
 über 73 kg: 7. Faiso Khodor Kasim, JC Hennef

Erik Gruhn



Seit Jahresbeginn werden die Anzugmaße verstärkt durch die Kampfrichter kontrolliert

Fotos:
 Thomas Stockhausen
 (Düsseldorf)
 Wilfried Trompetter
 (Duisburg)



Deutsches Mixed-Team gewinnt nach spannendem Kampf Bronze

Jano Rübo und Samira Bouizgarne erreichen das Achtelfinale

Zum Abschluss der Europameisterschaften in Podgorica erkämpfte das deutsche Mixed-Team nach einer starken Mannschaftsleistung in einer dramatischen Begegnung gegen Belgien eine Bronzemedaille. Damit wurde der Erfolg vom Vorjahr wiederholt. Bei den Einzelwettkämpfen an den Vortagen gab es für die DJB-Judoka einen Titel durch Seija Belhaus vom TSV Großhadern, eine Silbermedaille durch Anna Monta Olek vom JT Hannover und eine Bronzemedaille durch Erik Abramov vom UJKC Potsdam. Die NWJV-Starter Jano Rübo vom SSF Bonn und Samira Bouizgarne vom 1. JC Mönchengladbach erreichten jeweils das Achtelfinale, schieden hier aber vorzeitig aus dem Wettbewerb aus.

Jano Rübo musste sich in der Klasse bis 73 kg gegen den Italiener Giovanni Esposito geschlagen geben. Gegen den Vize-Europameister von 2022 ging der 22-jährige DM-Dritte zunächst mit Yuko-Wertung in Führung. Kurze Zeit später geriet er jedoch mit Wazaari in Rückstand. Diesen Rückstand konnte Rübo nicht mehr aufholen und schied damit aus. Nach einem Freilos war der Bonner zuvor mit einem Auftaktsieg durch Yuko-Wertung für Seoi-nage gegen Adam Stodolski aus Polen in den Wettbewerb gestartet.

Samira Bouizgarne vom 1. JC Mönchengladbach besiegte in der Klasse über 78 kg Diacenco Oxana aus Moldawien. Anschließend unterlag die 25-Jährige in Runde zwei gegen die EM-Dritte von 2023, Marit Kamps aus den Niederlanden.

Bei den Teamwettkämpfen am Abschlusstag besiegte die Mannschaft der Bundestrainer Claudiu Pusa und Marko Spittka in der Vorrunde Kroatien mit 4:2 und die Türkei mit 4:3. Jano Rübo steuerte gegen Kroatien einen Punkt bei. Gegen die Türkei bewies Samira Bouizgarne einen besonderen Kampfgeist. Sie musste beim Stand von 3:2 für die Türkei ihre Begegnung gewinnen, damit das deutsche Team im Rennen blieb. Als sie bereits mit Wazaari und zwei Yuko-Wertungen zurücklag, nahm sie ihre Kontrahentin Hilal Öztürk in einen Haltegriff und sorgte für den kaum noch für möglich gehaltenen Ausgleich. Erik Abramov holte im anschließenden StICKkampf den Siegpunkt. Das Halbfinale gegen Georgien ging glatt mit 0:4 verloren.

Die Begegnung um Bronze gegen Belgien startete mit einem Sieg in der Verlängerung von Jano Rübo in der Klasse bis 73 kg. Friederike Stolze (bis 70 kg) und Fabian Kansy (bis 90 kg) gaben die Punkte ab. Vize-Europameisterin Anna Monta Olek sorgte in der Klasse über 70 kg für den Ausgleich. Erik Abramov (über 90 kg) musste sich geschlagen geben und Europameisterin Seija Ballhaus (bis 57 kg)

glich erneut aus. Beim Stand von 3:3 wurde eine Gewichtsklasse für den entscheidenden StICKkampf ausgelost. Das Los fiel auf Erik Abramov, der ein weiteres Mal gegen den früheren Vizeweltmeister Toma Nikiforov antreten musste. Mit einer Yuko-Wertung sorgte der 25-jährige Potsdamer für die Revanche und den Punkt zum 4:3-Sieg für die deutsche Mannschaft.

Erik Gruhn



Samira Bouizgarne in ihrem Kampf gegen Diacenco Oxana

Foto: EJU/Gai Juan



Europameisterin Seija Ballhaus
Foto: EJU/Carlos Ferreira



Starker Bodenkampf von Jano Rübo

Foto: EJU/Emanuele Di Felicianantonio



Das gesamte deutsche Team in Podgorica

Foto: EJU/Carlos Ferreira

Europameisterschaften in Podgorica (Montenegro)

Frauen

bis 48 kg:

1. Shirine Boukli, Frankreich
2. Catarina Costa, Portugal
3. Assunta Scutto, Italien
3. Andrea Stojadinov, Serbien

bis 52 kg:

1. Distria Krasniqi, Kosovo
2. Odette Giuffrida, Italien
3. Naomi van Krevel, Niederlande
3. Ariane Toro Soler, Spanien

bis 57 kg:

1. Seija Ballhaus, Deutschland
2. Eteri Liparteliani, Georgien
3. Martha Fawaz, Frankreich
3. Veronica Toniolo, Italien

bis 63 kg:

1. Renata Zachova, Tschechien
2. Clarisse Agbegnenou, Frankreich
3. Joanne van Lieshout, Niederlande
3. Carlotta Avanzato, Italien

bis 70 kg:

1. Szofi Ozbas, Ungarn
2. Elisavet Teltsidou, Griechenland
3. Lara Cvjetko, Kroatien
3. Aleksandra Andric, Serbien
7. Miriam Butkerei, Deutschland

bis 78 kg:

1. Patricia Sampaio, Portugal
2. Anna Monta Olek, Deutschland
3. Yuliia Kurchenko, Ukraine
3. Fanny Estelle Posvite, Frankreich

über 78 kg:

1. Romane Dicko, Frankreich
2. Raz Hershko, Israel
3. Asya Tavano, Italien
3. Elis Startseva, IJF

Männer

bis 60 kg:

1. Girogi Sardalashvili, Georgien
2. Ayub Blied, IJF
3. Ahmad Yusifov, Aserbaidshan
3. Luka Mkheidze, Frankreich

bis 66 kg:

1. Daikii Bouba, Frankreich
2. Murad Chopanov, IJF
3. Luukas Saha, Finnland
3. Walide Khyar, Frankreich

bis 73 kg:

1. Danil Lavrentev, IJF
2. Manuel Lombardo, Italien
3. Joan-Benjamin Gaba, Frankreich
3. Rashid Mammadaliyev, Aserbaidshan

bis 81 kg:

1. Timur Arbuzov, IJF
2. Tato Grigalashvili, Georgien
3. Matthias Casse, Belgien
3. Zelim Tckaev, Aserbaidshan

bis 90 kg:

1. Christian Parlati, Italien
2. Maxime-Gael Ngayap Hambou, Frankreich
3. Murad Fatiyev, Aserbaidshan
3. Ivaylo Ivanov, Bulgarien

bis 100 kg:

1. Ilia Sulamanidze, Georgien
2. Zelym Kotsoiev, Aserbaidshan
3. Simeon Catharina, Niederlande
3. Gennaro Pirelli, Italien

über 100 kg:

1. Inal Tasoev, IJF
2. Valerii Endovitskii, IJF
3. Erik Abramov, Deutschland
3. Lukas Krpalek, Tschechien

Mixed Team

1. Georgien
2. Italien
- 3. Deutschland**
3. IJF
5. Belgien
5. Türkei
7. Frankreich
7. Österreich

Medaillenspiegel

	Gold	Silber	Bronze
IJF	3	3	1
Frankreich	3	2	5
Georgien	2	2	0
Italien	1	2	5
Deutschland	1	1	1
Portugal	1	1	0
Tschechien	1	0	1
Ungarn	1	0	0
Kosovo	1	0	0
Aserbaidshan	0	1	4
Israel	0	1	0
Griechenland	0	1	0
Niederlande	0	0	3
Serbien	0	0	2
Spanien	0	0	1
Ukraine	0	0	1
Bulgarien	0	0	1
Finnland	0	0	1
Kroatien	0	0	1
Belgien	0	0	1

Standortbestimmung beim Thüringen-Pokal in Bad Blankenburg

Der Thüringen-Pokal der Frauen U18 und U21 in Bad Blankenburg war die erste internationale Standortbestimmung in diesem Jahr und in der U18 ein Qualifikationsturnier für die drei Jahreshöhepunkte (EYOF, EM und WM).

Hannah Glauner vom JC Wermelskirchen kämpfte sehr souverän und zeigte sich sehr vielseitig. Mit ihrem Finalsieg in der Klasse bis 52 kg gegen Indy Pannegieter gelang ihr die Revanche vom Finale der Dutch Open. „Mit dem Turniersieg hat sie einen großen Schritt in Richtung Jahreshöhepunkt gemacht“, zeigte sich Landestrainer Jens Malewany zufrieden.

Katharina Kaiser vom JC 71 Düsseldorf hatte ein hartes Los erwischt, kämpfte sich aber ebenfalls bis in das Finale der Klasse bis 57 kg vor. Zwei lange Golden-Score-Kämpfe gegen Judoka aus Brasilien verlangten ihr alles ab. Gegen die amtierende Europameisterin Maya Toszegi aus München lag sie im Endkampf nach zwei Shido-Bestrafungen für ihre Kontrahentin praktisch vorne, musste sich am Ende aber doch noch geschlagen geben. Malewany resümierte: „Sie hat eine gute Ausdauer bewiesen und ein starkes Turnier gekämpft.“

Svenja Keding vom TSV Hertha Walheim kam in der Klasse bis 70 kg auf Platz fünf. Sarah Güth vom JC 71 Düsseldorf hat mit Platz sieben in der Klasse bis 52 kg nach dem EC in Porec auch in Bad Blankenburg gezeigt, dass international in ihrer neuen Gewichtsklasse mit ihr zu rechnen ist.

In der U21 kämpfte Klara Erten von der SUA Witten ein unglaubliches Turnier. Sie setzte sich in der Klasse bis 52 kg gegen die Plätze 1, 7, 29 und 41 der Weltrangliste durch und konnte sich über den Turniersieg freuen. Für Mathilda Niemeyer vom 1. Hattinger JJC war der Gewinn der Klasse bis 78 kg ein Pflichtsieg.

Dritte Plätze erkämpften Helen Habib vom JC 66 Bottrop (bis 48 kg) und Nina Güth vom JC 71 Düsseldorf (bis 52 kg). Malin Nieweler von Stella Bevergern (über 78 kg) kam auf Platz sieben.

Yuichi Yokoyama und Maxim Belender gewinnen Silber in Bremen

Yuichi Yokoyama vom JC 71 Düsseldorf erkämpfte beim International Masters der Männer unter 21 Jahren in Bremen den zweiten Platz in der Klasse bis 73 kg. Der Judoka aus der Landeshauptstadt gewann bis zum Finale in der mit 89 Athleten teilnehmerstärksten Gewichtsklasse insgesamt fünf Begegnungen, davon vier vorzeitig. Im Finale musste sich der Deutsche Vizemeister dem niederländischen Juniorenmeister Quinten van der Veen geschlagen geben.

Bronze sicherte sich Luke Cabecana vom JC Wermelskirchen in der Klasse bis 60 kg. Der Deutsche Meister unterlag lediglich im Achtfinale gegen den späteren Zweiten João Silva aus Brasilien. Im Kampf um Bronze besiegte der 19-Jährige Mirkhalig Iskandarov aus Aserbaidschan.

Auf fünfte Plätze kamen Arthur Akopjan vom TSV Hertha Walheim (bis 73 kg) und Konstantin Distel vom JC 66 Bottrop (bis 81 kg).

In der U18 war bester NRW-Starter war Maxim Belender vom SSF Bonn, der sich in der Klasse bis 90 kg den zweiten Platz sicherte und nur dem Niederländer Sieb Griede im Finale unterlegen war. Maximilian Gruber vom JC 71 Düsseldorf (bis 60 kg) holte Bronze in einem sehr starken Teilnehmerfeld von 67 Teilnehmern.

Siebte Plätze belegten Julius Glaser vom JC Wermelskirchen (bis 60 kg), Julius Gruber vom JC 71 Düsseldorf (bis 66 kg) und Roman Distel vom JC 66 Bottrop (bis 73 kg).



Die Medaillengewinnerinnen in Bad Blankenburg



Luke Cabecana (links) und Yuichi Yokoyama mit Trainer Jan Tefett



Maxim Belender



Maximilian Gruber mit den Trainern Jan Tefett und Martyna Trajdos

Neue Co-Landestrainer für den NWJV

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) hat zum 1. März 2025 drei neue Co-Landestrainer auf Minijob-Basis eingestellt.



Melina Dörbandt wird in der U 15 Simon Obertreis unterstützen. Melina ist schon seit einiger Zeit Ernährungsberaterin im NWJV. Melina war in ihrer Jugend- und Junioren-Zeit Mitglied in der Nationalmannschaft und im NWJV-Landeskader. 2008 wurde die 33-Jährige Deutsche-Vizemeisterin in der U 18, 2010 und 2011 DM-Dritte in der U 20.



Martyna Trajdos unterstützt zukünftig Jens Malewany in der U 18. Martyna ist auch schon seit einiger Zeit Mental-Coach im NWJV und hat zahlreiche Seminare zu diesem Thema abgehalten. Die 35-Jährige ist zweifache Olympia-Teilnehmerin (2016 und 2020) und WM-Dritte 2019 sowie Europameisterin 2015.



Yannick van der Kolk wird Frank Urban in der U 21 verstärken. Yannick war viele Jahre Mitglied in der holländischen Nationalmannschaft. Mittlerweile hat der 26-Jährige seinen Lebensmittelpunkt nach Köln verlegt. Yannick war 2020 EM-Dritter in der U 23 und 2022 niederländischer Meister bei den Männern.

**Karl-Richard Frey, IJF Head Referee
Director Daniel Lascau und Sascha Herkenrath (von links nach rechts)**

Fotos: NWJV, DJB und privat

Anna-Maria Wagner ist „Kölns Sportlerin des Jahres 2024“

Anna-Maria Wagner, zweifache Weltmeisterin und Olympiadritte 2021, wurde im Rahmen der Költschen Sportnacht in der Flora als „Kölns Sportlerin des Jahres 2024“ ausgezeichnet. Die 28-jährige Weltranglistenbeste der Klasse bis 78 kg ist wohnhaft in Köln und war bei den Olympischen Spielen in Paris die deutsche Fahnenträgerin.

Eine Fachjury wählte sie nun zur Sportlerin des Jahres in der Domstadt. „Die Sportnacht ist ein schönes Event, wenn alle Sportler und Sportarten an einem Abend in der Flora zusammenkommen. Für uns bedeutet das eine Wertschätzung für die sportlichen Leistungen, die wir über das Jahr erbracht haben. Heute können wir hier ausgelassen und entspannt zusammen feiern“, zeigte sich Wagner beeindruckt von der Kulisse. „Für mich war der WM-Titel 2024 das Highlight. Die Olympischen Spiele verliefen etwas unglücklich für mich, dafür war die Aufgabe als deutsche Fahnenträgerin bei der Eröffnungsfeier ein sehr spezieller Moment.“



IJF-Lizenz für Sascha Herkenrath und Karl-Richard Frey

Die beiden früheren NWJV-Athleten Sascha Herkenrath und Karl Richard Frey sind inzwischen als Trainer aktiv und haben anlässlich des Besuchs des IJF-Lehrgangs an der Trainerakademie in Ungarn einen erfolgreichen Abschluss erreicht.

Beide Trainer sind nunmehr qualifiziert, bei Turnieren der IJF, bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen, den Trainerplatz am Mattenrand zu besetzen. Während Karl-Richard Frey am Bundesstützpunkt in Köln als Trainer arbeitet, hat Sascha Herkenrath eine Trainertätigkeit in Aserbaidschan aufgenommen.



Das unerwartete Aufeinandertreffen der beiden und das damit verbundene Wiedersehen bei diesem hochkarätigen internationalen Lehrgang war wieder mal ein gutes Beispiel dafür, wie tragfähig und weit gespannt das Judo-Netzwerk ist und die Athleten, Trainer und Funktionäre immer und überall zusammenführt.



Premiere der Velbert Open

353 Judoka bei den Rheinland Open in Velbert

An den Rheinland Open in Velbert nahmen in den Altersklassen U13, U15 und U18 insgesamt 353 Athletinnen und Athleten teil. Zudem fanden zum Abschluss am Sonntag die ersten Velbert Open der Frauen und Männer in der Open Category statt. Hier nahmen 20 Männer und neun Frauen teil.

Zufrieden zeigte sich Michel Schmitt vom ausrichtenden Velberter JC: „Die Velbert Open waren ein sehr tolles Turnier. Tolle Kämpfe, tolle Stimmung und überwiegend positive Rückmeldungen. Die Auslosung hat spannende Begegnungen hervorgebracht. Die Kämpfe wurden kommentiert, was der Veranstaltung noch einen besonderen Charme verliehen hat.“

Ergebnisse der Velbert Open (Open Category): Frauen: 1. Ann-Sophie Stemplin (Brühler TV), 2. Anna Buentenhuis (Velberter JC), 3. Maja Halfmann (TSV Bayer 04 Leverkusen) und Judith Erpelding (Velberter JC). Männer: 1. Sirotullo Ikramov (TG Münster), 2. Marc Schatten (TSV Bayer 04 Leverkusen), 3. Stefan Oldenburg (SUA Witten) und Iliaz Patev (Remscheider TV).

Fotos: Wilfried Trompetter



Landesmeisterschaften der ID-Judoka

Gut vorbereitet in die nationalen Titelkämpfe

Zu den diesjährigen Landesmeisterschaften der ID-Judoka hatten sich 96 Sportlerinnen und Sportler gemeldet, von denen dann 87 in der Gesamtschule Oberhausen-Osterfeld an den Start gingen. Der gewählte Termin war nicht ganz glücklich, denn am gleichen Tag fand im niederländischen Beverwijk ein großes Europa-Turnier statt, so dass die gewohnte internationale Beteiligung nur aus einem niederländischen Athleten bestand.

Wir hoffen, im nächsten Jahr eine stärkerer Beteiligung der niederländischen und belgischen Judoka zu sehen. Leider gibt es immer noch eine große Differenz zu den Vor-Corona-Meldungen von über 200 Teilnehmern. Erfreulich aber auch, dass immer wieder neue und junge Judoka hinzukommen und schon erste Siege schaffen, und auch, dass der eine oder andere Verein zum ersten Mal an den Landesmeisterschaften teilnahm. Immerhin beteiligten sich 16 Vereine aus NRW an der Veranstaltung.

Gekämpft wurde auf zwei Judomatten in drei unterschiedlichen Wettkampfklassen, eingeteilt nach Art und Schwere des Handicaps, Geschlecht, Gewicht und möglichst auch Alter. In den einzelnen Wettkampfgruppen trafen zwei bis sechs Judoka aufeinander. Während in der Wettkampfklasse 3 noch mit einer relativ eingeschränkten Bewegungsdynamik gekämpft wurde, ging es in der Wettkampfklasse 2 und natürlich besonders in der WK 1 recht rasant zu. Das ID-Judo entwickelt sich ständig weiter und das Leistungsgefälle zwischen den einzelnen Judoka wird enger. Eine erfreuliche Entwicklung, die auch auf die engagierte Trainingsarbeit und substanzielle Kompetenz der ID-Heimtrainer zurückzuführen ist.

Landestrainer Frank Schuhknecht zeigte sich mit den Leistungen seiner Schützlinge sehr zufrieden, so dass die NRW-Judoka für die nationalen Titelkämpfe in Norderstedt gut vorbereitet scheinen.

Bereits kurz nach 15:00 Uhr konnte die Siegerehrung durchgeführt werden. Jeder Judoka wurde für die Ehrung ausgerufen und mit einer Medaille ausgezeichnet. Alle waren sich einig: Das war wieder einmal eine sehr erfolgreiche Judo-Veranstaltung. Ein großer Dank gilt dem Team um Sergio Sessini vom Turnerbund Osterfeld, das in Kooperation mit dem PSV Oberhausen diese erfolgreichen Meisterschaften professionell ausrichtete. Auch im nächsten Jahr werden sich die ID-Judoka wieder am 28. März 2026 in Oberhausen-Osterfeld treffen.

Wolfgang Janko



Foto: Thomas Freitag

ACADON
E V O L V E

Wenn die Kosten steigen, solltest du deine Zahlen im Griff haben!

Digitalisieren Sie Ihren Verein und vereinfachen Sie:

- ✓ Buchhaltung mit Mitgliedsverwaltung gekoppelt
- ✓ Auswertungen über deine Ausgabe immer online
- ✓ Ruhende Mitglieder, um Kosten beim Verband zu senken
- ✓ Prüfungskosten im Griff mit automatisierter Abrechnung
- ✓ Veranstaltungsauswertung über Einnahmen und Ausgaben

MEHR INFOS:





Auch die Männer über 60 Jahre nahmen am Senioren-Cup in Bochum zahlreich teil

Senioren-Cup in Bochum

Vorfreude auf die Deutschen Veteranen-Meisterschaften

Auch in diesem Jahr freute sich der Ausrichter, die Polizei Sportvereinigung Bochum, über Gäste aus ganz Deutschland beim Senioren-Cup. Erstmals waren sogar Kämpferinnen und Kämpfer aus Österreich am Start. Da in diesem Jahr anlässlich des 100-jährigen Vereinsjubiläums der PSV Bochum die Deutschen Ü30-Meisterschaften vom 20. bis 22. Juni 2025 in Bochum stattfinden, freute sich der Ausrichter über den guten Besuch. Es waren über 110 Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Start. Die Sportlerinnen und Sportler kamen u.a. aus Rostock, Hamburg, Buxtehude, Berlin, Braunschweig, Sachsen, Thüringen, Rheinland-Pfalz, Potsdam, Hannover und natürlich aus ganz Nordrhein-Westfalen.

Randori Berlin war mit vier Turniersiegen der erfolgreichste Verein, gefolgt von den Vereinen KiK Berlin, PSV Bochum und JC 66 Bottrop mit jeweils zwei Siegen. Für besonders viel Spannung sorgten zwei Bottroper des JC 66. In der Altersklasse Ü35 bis 81 kg unterlag Marcel Gosens im Pool durch einen Abtaucher gegen den Österreicher Matthias Schweiger vom JT Zeltweg. Beide setzten sich im Halbfinale gegen ihre Gegner durch. Im Finale bewies Marcel Gosens die Nerven und konnte diesmal vorzeitig Matthias Schweiger bezwingen. In der Altersklasse Ü40 bis 90 kg standen sich der für den JC Hilden startende Ukrainer Denys Stestenko und Valid Edilov vom JC 66 Bottrop im Finale gegenüber. Beide schenkten sich nichts und verzeichneten immer wieder gefährliche Angriffe für sich. Im Boden setzte Stestenko nach und gewann mit einem Armhebel.

Dieter Motzek-Jordan (KiK Berlin), Jürgen Werdeker (1. JJC Dortmund) und Tono Messing (Randori Berlin) konnten ihren Turniersieg aus dem Vorjahr wiederholen.

Jürgen Wagner



Deutsche Einzelmeisterschaften der Veteranen
21. und 22. Juni 2025 / Rundsporthalle in Bochum

1. JJJC Lünen tritt dem Qualitätsbündnis „Schweigen schützt die Falschen“ bei

Als erster Sportverein im Kreis Unna ist der 1. JJJC Lünen dem LSB-Qualitätsbündnis „Schweigen schützt die Falschen“ beigetreten. Das Qualitätsbündnis wurde auf der Grundlage der Initiative „Schweigen schützt die Falschen“ durch den Landessportbund NRW und seiner Sportjugend in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund entwickelt und wird von der Staatskanzlei NRW unterstützt. Ziel des Qualitätsbündnisses ist es, sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport wirksam vorzubeugen und diese zu bekämpfen. Dazu werden maßgeschneiderte Qualitätsstandards zur Prävention und Intervention gemeinsam entwickelt und innerhalb der Vereinsstruktur installiert. Zentraler Gedanke dahinter ist die enge Vernetzung und der Transfer von Fachwissen im organisierten Sport.



Mit dem Qualitätsbündnis zum Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport gibt der Landessportbund NRW den Sportvereinen, Sportverbänden und Stadt- und Kreissportbünden konkrete Hilfestellung, um das Thema im Sport zu enttabuisieren, Präventionsmaßnahmen umzusetzen sowie in Krisen- und Verdachtsfällen Orientierung zu erhalten und handlungsfähig zu bleiben. Um Mitglied im Qualitätsbündnis zu werden, müssen die Sportorganisationen zehn Qualitätskriterien umsetzen und installieren. Zu diesen Qualitätskriterien gehören u. a. die Aufnahme eines entsprechenden Passus in die Vereinssatzung, die Durchführung einer Risikoanalyse, das Erstellen eines Schutzkonzeptes oder auch der Aufbau eines lokalen Netzwerks.

Der 1. JJJC Lünen hat sich im November 2023 in einer Vereinsberatung durch den Landessportbund auf den Weg gemacht, um in das Netzwerk aufgenommen zu werden. Über mehrere Monate hinweg wurden dann alle zehn Qualitätskriterien erarbeitet, was schließlich zur Aufnahme in das Qualitätsbündnis mündete. In der Jahreshauptversammlung des 1. JJJC Lünen wurde den Anwesenden nun das Schutzkonzept vorgestellt und auch in Broschürenform ausgegeben. Im Anschluss daran ließ es sich Klaus Stindt, Vorstandsvorsitzender des Kreissportbundes Unna, nicht nehmen, die Beitrittsplakette persönlich zu überreichen und dem Verein zu gratulieren. Heike Tatsch, die als Vereinsvorsitzende im Erarbeitungszeitraum und jetzige Präventionsbeauftragte die Erarbeitung des Schutzkonzeptes maßgeblich vorangebracht hat, fasst es so zusammen: „Die Erstellung des Schutzkonzeptes war ein hartes Stück Arbeit, aber wenn wir damit nur ein Kind vor Übergriffen schützen können, dann war es das wert! Es erfüllt mich mit Stolz, dass wir der erste Sportverein im gesamten Kreis Unna sind, der dem Qualitätsbündnis beigetreten ist und wünsche mir, dass noch viele weitere Vereine folgen werden, damit auch hier eine gute Vernetzung zum Schutz der vulnerablen Gruppen erfolgen kann.“

JC Wermelskirchen erhält Zertifikat für Schutzkonzept

Es ist eine riesengroße Auszeichnung, dass der Judo-Club Wermelskirchen das Zertifikat zum Schutz vor sexueller Gewalt erhalten hat. Der ehrenamtlich geführte Club ist damit einer von knapp 100 Vereinen aus ganz NRW. Eine Ehre, die extrem hart erarbeitet wurde. Vor eineinhalb Jahren machte sich das Team um Sven Dicke auf, um das Schutzkonzept zu erarbeiten. Unterstützt vom Landessportbund (LSB), Kreissportbund (KSB) und maßgeblich auch vom NWJV ging es nach einer ersten Standortbestimmung darum, ein individuelles Konzept zu entwickeln, das genau auf die Besonderheiten des Vereins, des Sports und der Trainingsstätte zugeschnitten ist. Anschließend folgten einige Schulungen, Arbeitstreffen und die eigentliche Konzeptentwicklung sowie Vorstands- und Jahreshauptversammlungsbeschlüsse.

Ziel der Verantwortlichen war in erster Linie natürlich immer, dass sich die Judoka im Verein wohl und sicher fühlen. So hat sich nur wenig in den Abläufen und Strukturen geändert, da der JC schon immer gut aufgestellt war, doch die Beschäftigung mit dem sensiblen Thema, das Herausarbeiten von Schwachstellen und das Herunterschreiben der Thematik hat allen geholfen. Das ehrenamtlich sehr engagierte Trainerteam absolvierte gemeinsam eine Schulung und reichte alle polizeilichen Führungszeugnisse ohne Vermerke ein. Als zertifizierte Ansprechpartnerin konnte der JC Britta von Grünberg, die über sehr viel Erfahrung verfügt, ebenso wie Sven Dicke, der Herzblut und Engagement in die Konzeptentwicklung steckte, gewinnen.

So ging die Arbeit auf die Zielgerade und dort waren noch ein paar Stolpersteine versteckt. Der LSB war aufgrund der ungewöhnlichen Form in Power-Point scheinbar nicht zufrieden mit dem Wermelskirchener Konzept. Carina Richter vom NWJV half dann maßgeblich, die letzten Fragen zu klären und die Antworten noch einmal klarer und deutlicher zu formulieren. „Carina war für uns immer ansprechbar und hat mich quasi motiviert nicht aufzugeben. Dafür ein „dickes“ Dankeschön aus Wermelskirchen!“ brachte Sven Dicke die Beteiligung des NWJV auf den Punkt.

Das Zertifikat nahm JC-Vorsitzende Kerstin Hartmann aus den Händen von Henrik Beuning (Geschäftsführer des KSB) stolz in Empfang. Prompt wurde auch schon nach einer Stelle gesucht, um das Schild am Trainingsgebäude zu befestigen.



Multiplikatoren-Lehrgang in Pulheim

Der Multiplikatoren-Lehrgang mit dem Themenschwerpunkt Nage-no-kata, der im Dojo des Pulheimer SC stattfand, bot eine intensive und bereichernde Erfahrung für alle Teilnehmenden. Organisiert vom NWDK-Team und geleitet von den mehrfachen Weltmeistern Wolfgang Dax-Romswinkel, 8. Dan, und Ulla Loosen, 7. Dan, konzentrierte sich der Lehrgang auf die Vermittlung der ersten drei Stufen der Nage-no-kata.

Der Lehrgang zog 53 Sportlerinnen und Sportler nach Pulheim. Die Teilnehmenden kamen aus verschiedenen Altersgruppen und Regionen in NRW, was zu einem reichen Austausch von Erfahrungen im Bereich der Techniken führte. Ziel des Lehrgangs war es, die Fähigkeiten der Teilnehmenden zu verbessern, ihr technisches Verständnis zu vertiefen und ihnen die Prinzipien der Te-waza-, Koshi-waza- und Ashi-waza-Techniken der Nage-no-kata näherzubringen.

Der Lehrgang war in mehrere Teilbereiche unterteilt, die jeweils spezifische Aspekte des Judo abdeckten. Die Teilbereiche beinhalteten:

1. Aufwärmübungen, um Verletzungen vorzubeugen und die Muskulatur auf die bevorstehenden Anstrengungen vorzubereiten
2. Te-waza-Techniken der Nage-no-kata
3. Koshi-waza-Techniken der Nage-no-kata
4. Ashi-waza-Techniken der Nage-no-kata

Die beiden Referenten erklärten bei der Vorstellung der einzelnen Techniken die richtige Körperhaltung, Balance und Bewegungsabläufe, um die geforderten Techniken effektiv und sicher auszuführen.

Ein wesentlicher Bestandteil des Lehrgangs war das Üben der zuvor vorgestellten Techniken mit dem Partner oder der Partnerin unter Anleitung der beiden Referenten.

Der Lehrgang begann um 10:00 Uhr und endete um 16:15 Uhr. Zum Abschluss bedankte sich das NWDK-Team bei Ulla und Wolfgang für den aufschlussreichen Lehrgang. Verabschiedet wurden beide Referenten mit einem starken Applaus der Teilnehmer.

Richtige
Körperhaltung,
Balance und
Bewegungsabläufe





Erfolgreiche Zeit auf der Wevelsburg

Seit vielen Jahren finden auf der Wevelsburg im Frühjahr Lehrgänge mit einer anschließenden Dan-Prüfung statt. Wie in den Jahren zuvor wurde fleißig trainiert und am Ende stellten sich zehn Judoka der Herausforderung Dan-Prüfung. Alle Prüflinge konnten die Prüfungskommission überzeugen und so folgerichtig die Urkunde entgegennehmen. Die Prüfung bestanden haben:

zum 1. Dan: Franz Jäger, Finn Schnieders, Alev-Marie Heinisch, Stefan Michajlenko, Michael Ramburger;

zum 2. Dan: Johanna Meschede;

zum 3. Dan: Sina Westbomke, Verena Aßmuth, Adrian Hinrichs, Jill Okoroafor.

Die Prüfungskommission: Hans-Georg Berndt, Rainer Andruhn und Birgit Andruhn (Foto von links nach rechts)



Prüfung im Kreis Kleve

Im Dojo des Bushido Dinslaken fand die Kreisprüfung des NWDK-Kreises Kleve statt. In den bestens geeigneten, vereinseigenen Räumlichkeiten wurden insgesamt sechs Prüflinge geprüft. Unter der Leitung der Prüfer Andi Eckert, Kreis-Dan-Vorsitzender, sowie Frank Mitschker, stellvertretender Kreis-Dan-Vorsitzender, präsentierten die Prüflinge gute Leistungen. Alle Teilnehmer hatten sich in den Wochen vor der Prüfung intensiv vorbereitet und zeigten ihr Können auf einem guten Niveau.



Die erfolgreich abgelegten Prüfungen führten zu folgenden Ergebnissen:

Blaugurt: Melissa Kruczinski vom Senshu-Hau Kleve

Braungurt: Joscha Seven, Henrik Meischner und Luca Baum (alle vom Senshu-Hau Kleve), Joshua Wintzen und Joyce Wintzen (vom Judoteam Voerde)

Die Prüfer zeigten sich sehr zufrieden mit den gezeigten Leistungen und bestätigten, dass alle Prüflinge bestens vorbereitet waren und die Prüfungsanforderungen souverän erfüllten. Diese erfolgreichen Prüfungen sind ein weiterer Beweis für die hohe Qualität und das Engagement der Judovereine im Kreis Kleve.

Für die Teilnehmer war die Gürtelprüfung ein wichtiger Schritt in ihrer sportlichen Entwicklung. Sie erhalten nun neue Herausforderungen und Chancen auf ihrem weiteren Weg im Judo.

Andi Eckert

Original & Fälschung



ORIGINAL

Zum DJB-Kongress „Judo 2000“ trafen sich Vertreter vom Deutschen Judo-Bund, den Landesverbänden und aus Vereinen vor 30 Jahren in der Sportschule Barsinghausen. Wer findet die acht Fehler auf dem unteren Bild? Die Lösung gibt es im nächsten „Budoka“.



FÄLSCHUNG

Partnerübungen auf der Judomatte
mit dem Deuserband

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

Brustdrücken



Hier gibt es den
Videoclip zu dieser
Folge:



5-6 Sätze mit
8-20 Wiederholungen

Der Partner hält das Deuserband von unten fest und bestimmt durch den Abstand den Widerstand. Das Deuserband mit beiden Händen von innen fassen, die Handgelenke gerade halten und mit beiden Armen schräg nach oben drücken. Den Oberkörper dabei gerade halten und stabilisieren.





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

Vier Medaillen für Elsdorfer Nachwuchs

Gold für Patricia Hutter, Silber für Janine Discher und Nick Hein, Bronze für Miriam Discher

Ein Titel, ein zweiter Platz, vier dritte Plätze, zwei fünfte und drei siebte Plätze für die Frauen U 17 – zwei zweite Plätze, fünfmal Bronze, sechs fünfte Ränge und zwei siebte Plätze für die Männer U 17 aus Nordrhein-Westfalen – eine zufriedenstellende Bilanz für den Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband. Die Bundesjugendleitung war mit der Organisation des Ausrichters PSV Duisburg unter der Leitung von Detlef Völkel und Erik Gruhn sehr zufrieden. Rund 100 fleißige Helfer waren für die reibungslose Durchführung der Meisterschaften auf den Beinen.

Kämpfe der Frauen U 17

Besonders Positives gab es über Patricia Hutter, die als hohe Favoritin am Start war, zu berichten. In der Gewichtsklasse bis 48 kg holte sie sich den ersten deutschen Einzeltitel in ihrer erfolgversprechenden Karriere. Nach dem gewonnenen Kampf an der Waage vermochte niemand mehr ihr Paroli zu bieten. Sie gewann fünf Kämpfe mit Ippon. Schon nach dem Sieg im Halbfinale gegen Mareen Kräh (Brandenburg) machte sie ihrer Freude durch einen Jubelschrei Luft. Wir wünschen ihr viel Erfolg bei den Europameisterschaften, wo sie wahrscheinlich mit guten Erfolgsaussichten starten darf.

In der gleichen Gewichtsklasse zeigte Annika Galow (TSV Viktoria Mülheim) ihr Können und belegte mit einem sehenswerten Kata-guruma den begehrten dritten Platz. In der Vorrunde scheiterte sie nach guten Leistungen durch eine Unachtsamkeit, die die Kampfrichter



sehr hart mit Ippon bestrafen. Aber Annika gab nicht auf und wurde für ihren Einsatz mit der Bronzemedaille belohnt.

Janine Discher (ASG Elsdorf) stand ihrer Freundin Patricia kaum nach und erreichte nach dem Vorrundensieg gegen die starke Anja Wagner aus Jena und durch den Sieg gegen Catherine Hartmann (TSV Viktoria Mülheim) das erträumte Finale. Hier sah Janine zuerst wie die Siegerin aus. Sie führte zu Beginn mit Koka, bevor der Kampf zugunsten von Marleen Hein aus Brandenburg kippte. Dennoch eine tolle Leistungssteigerung für Janine seit dem letzten Jahr.

Catherine Hartmann kam nach technisch starkem Beginn und drei Siegen über einen fünften Platz nicht hinaus. Mit etwas mehr Trainingseinsatz wäre deutlich mehr erreicht worden. Ihre Vereinskameradin Frauke Reims konnte leider ihren Heimvorteil nicht noch besser nutzen und belegte Platz sieben nach vier gewonnenen Kämpfen.

Miriam Discher (ASG Elsdorf) zeigte in ihrem ersten U-17-Jahr was in ihr steckt und belegte nach fünf gewonnen Kämpfen Platz drei in der Klasse bis 40 kg. Auch die Finalteilnahme lag im Bereich des möglichen, aber eine Sekunde Unachtsamkeit gegen Sabrina Berge aus Berlin wurde direkt mit Wazaari bestraft. So verlor Miriam diesen Kampf, obwohl sie bis dahin mit Wertungen deutlich führte. Dennoch ein toller Erfolg. ...



Kämpfe der Männer U 17

... Gleich drei Nordrhein-Westfalen waren in der Klasse bis 55 kg bei der Siegerehrung vertreten. In einem NWJV-Duell im Kampf um Platz drei siegte Stefan Tiller vom Beueler JC gegen Philipp Volkmer von Stella Bevergern mit Ippon. Stefan hatte bereits in der Vorrunde mit einem Ippon-Sieg für einen Hüftwurf gegen den Hamburger Storm auf sich aufmerksam gemacht. Jan Kupetz von der SU Witten-Annen verließ wie Stefan viermal als Sieger die Matte. Absolut sehenswert war sein Habarelli-Ippon im Kampf um Platz drei gegen den Brandenburger Latza.

In der Klasse bis 60 kg gab es mit Dennis Hurtz vom 1. JC Mönchengladbach einen absoluten Überraschungsfinalisten. Zweimal schlug Dennis mit seinem „Wickelwurf“ zu, einmal mit Shime-Waza. Im Finale war er allerdings gegen Jan Schmah aus Mecklenburg-Vorpommern deutlich unterlegen. Dennoch Gratulation für diese Leistung zum Abschluss der U 17. In dieser Kategorie trat mit Thomas Mikulski der Lokalmatador vom PSV Duisburg an. Dementsprechend groß war die Begeisterung in der Halle, als Thomas seine ersten beiden Kämpfe mit Ippon gewann. Dass es für den U 15-Kämpfer noch Grenzen gibt, zeigten ihm seine nächsten beiden Gegner. Dennoch ist Platz fünf eine tolle Leistung.

Die Klasse bis 66 kg hätte den erhofften Titel bringen müssen. So marschierte Nick Hein (ASG Elsdorf) auch souverän durch die Vorrunde. Besonders eindrucksvoll war sein Kampf um den Einzug ins Finale. Nach nur 18 Sekunden fiel der Brandenburger Kaczmarek auf eine linksseitige Eindrehtechnik. Im Finale folgte dann eine ungegerechtfertigterweise nur gegen Nick ausgesprochene Bestrafung, die zum Hantei führte. Diese Kampfrichterentscheidung fiel wiederum gegen Nick aus. Das alles nach bereits erfolgter Siegererklärung (für Nick). ...

Alexandra Little/Swen Collas

IMPRESSUM

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

53. Jahrgang 2025

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 39,00 €

Bei Bankeinzug ermäßigt sich der Preis für das Jahresabonnement auf 35,00 €. Bezugsgebühren werden jeweils für das Kalenderjahr erhoben.

Einzelheftpreis: 5,20 €

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.

In eigener Sache

Aufgrund der jährlich steigenden Produktionskosten (Papier, etc.) und Versandkosten müssen wir leider die Bezugsgebühren des Budoka anpassen. Der Preis für das Jahresabo erhöht sich auf 39,00 Euro, bei Bankeinzug 35,00 Euro. Der Einzelheftpreis erhöht sich auf 5,20 Euro.

Für alle bestehenden Abos tritt die Erhöhung zum 01.01.2026 in Kraft.

Unser Judo-Monatsrätsel / Lösungen aus Heft 4/2025, Seite 20

1. Tina Trstenjak, 2. Mokuso, 3. Yuko, 4. 5-9 Sekunden, 5. Potsdam, 6. Marko Spittka, 7. Udo Quellmalz, 8. Julius Glaser und Maximilian Gruber, 9. Baden-Württemberg, 10. 30, 11. 53, 12. Wien, 13. Timo Cavellius, 14. Anna-Maria Wagner, 15. Messe Essen Halle 4, 16. gelb, 17. Ude-gatame, 18. Mathilda Sophie Niemeyer, 19. Bochum, 20. DokuMe

Mitgliederstatistik 2025

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

	2025	(2024)
Gemeldete Mitglieder		
Nordrhein-Westfälischer Aikido-Verband	1.127	(1.140)
Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen	937	(957)
Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband	1.712	(1.606)
Jiu Jitsu Union Nordrhein-Westfalen	1.036	(1.000)
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	1.231	(1.114)
Deutscher Fachsportverband für Jiu Jitsu NW	1.243	(913)
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband	37.241	(37.554)
Nordrhein-Westfälischer Ju Jutsu-Verband	6.378	(6.202)
Karateverband Nordrhein-Westfalen	4.468	(4.416)
Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband	1.008	(979)
Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen	1.388	(1.196)
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	3.239	(3.171)
ITF Deutschland Nordrhein-Westfalen	1.808	(1.988)
Taekwondo-Union Nordrhein-Westfalen	2.871	(2.762)
Wushu-Verband Nordrhein-Westfalen	2.398	(2.406)
Gesamt:	68.085	(67.404)

(Quelle: LSB NRW 4/2025)

22. Runde der „Sterne des Sports“ gestartet

Alles, was den Sport und das Vereinsleben stärkt, trägt zum Gemeinwohl der Gesellschaft bei und hat Chancen auf eine Auszeichnung bei den „Sternen des Sports“. Dazu gehören Bereiche, wie Bildung und Qualifikation, Gesundheit und Prävention, Klimaschutz oder Demokratieförderung sowie die tägliche Vereinsarbeit. Der Gewinnerverein des „Großen Stern des Sports“ in Gold wird im Januar 2026 in Berlin ausgezeichnet und erhält ein Preisgeld in Höhe von 10.000 Euro. Vereine können sich **bis zum 30. Juni 2025** über ein Bewerbungsformular auf den Websites der teilnehmenden Volksbanken Raiffeisenbanken sowie auf der „Sterne des Sports“-Website bewerben.

Weitere Informationen: <https://www.sterne-des-sports.de/>



Benefiz-Lehrgang

Der Goshin-Jitsu-Verband NRW hat in Köln-Dellbrück zugunsten des „Project Heartbeat“ einen Benefiz-Lehrgang abgehalten. Wir haben uns gefreut, dass das Format von so vielen positiv unterstützt wurde. Über den Tag war ein buntes Programm auf der Matte. Von Gegentechniken, Weiterführungstechniken, MMA bis Modern Arnis wurde viel rüber gebracht und oft mit einer guten Portion Humor.

Die Spenden gehen über das „Project Heartbeat“ an Kinderherzen.de, die Fördergemeinschaft Deutsche Kinderherzzentren e.V. Das Geld wird für die Forschungsförderung in der Kinderherzmedizin eingesetzt. Für Kinder mit schweren Herzfehlbildungen ist vieles, das uns selbstverständlich erscheint, nicht ohne weiteres möglich. Ist die Leistung des Herzens auch bei dem verminderten Kabinendruck eines Flugzeugs ausreichend? Wieviel Sport darf man dem Herz zumuten? Diese und ähnliche Fragen beschäftigen unter anderen die Forscherinnen an der Universitätsklinik Bonn. Wir unterstützen dieses Projekt in der Hoffnung, auf diesem Weg Kinder mit schweren Herzfehlbildungen dem Ziel eines aktiven, sportlichen Lebens einen Schritt näherzubringen. Weitere Informationen findet ihr unter www.project-heartbeat.de.

Ralf Müller





Jiu-Jitsu-Lehrgang für Kinder in Bochum

Die Polizei-Sportvereinigung Bochum veranstaltete einen Jiu-Jitsu-Lehrgang für Kinder an der Harpener Heide in Bochum. Angesprochen waren Kinder von acht bis zwölf Jahren, die schon mindestens den 5. Kyu-Grad erlangt haben. Ziel des Trainerteams rund um Patrick Neumann, 5. Dan Jiu-Jitsu, und Stefan Ernst, 1. Dan Jiu-Jitsu, war es, Techniken zu üben, die normalerweise im Training nicht so intensiv vermittelt werden können. Denn da fehlt oft die Zeit, um kleinere Fehler oder Verbesserungen individuell und intensiv zu besprechen. Insgesamt acht Jiu-Kinder, von Gelb- bis Grüngurträgern, (und vor allem auch deren Eltern) haben sich den Sonntag dafür freigehalten und sind vor Ort dabei gewesen.

Nach dem Aufwärmen wurde intensiv Fallschule geübt. Alle Teilnehmenden wurden dabei einzeln vom Trainierteam individuell ge-coacht und die Falltechniken verbessert. Auch die Würfe zählen zur Grundschule dazu. Hier konnten die Kids dann alle Würfe zeigen, die sie bereits können und die Trainer konnten Verbesserungsvorschläge machen. Aber es wurden auch die Würfe geübt, die für die nächste Graduierung benötigt werden. Zum Ende der Grundschulübungen wurden die Hebel, die eine Grundlage für viele Techniken in der Selbstverteidigung bilden, geübt. Hier legten die Trainer vor allem Wert auf die genaue Ausführung. Denn gerade bei den Hebeln wird



im Alltagstraining gerne mal abgeklopft, bevor der Hebel überhaupt irgendeine Wirkung gezeigt hat. Das führt oft dazu, dass die Hebel unsauber durchgeführt werden.

Im Bereich der SV haben sich die Trainer etwas Besonderes ausgedacht: Alle Teilnehmenden konnten sich in der Waffenabwehr versuchen. Zwar wurde eine klassische Messer- und Stockschlagabwehr eingeübt. Jedoch wurde, und da hat Patrick als Polizist sehr viel Wert darauf gelegt, eine realistische und vor allem altersgerechte Messerabwehr vermittelt, nämlich „Hilfe – Messer“ rufen und so schnell wie möglich weglaufen. Den Kindern wurde nachhaltig der Unterschied zwischen Übungssituationen im Training und einem realen Messerangriff in der Realität klar gemacht. Die lehrreichen zwei Stunden vergingen wie im Fluge und sowohl die Teilnehmenden als auch die Trainer hatten viel Spaß.

Text und Foto: Stefan Ernst

Erster Techniklehrgang

In Euskirchen fand der erste Techniklehrgang des Jahres statt. Insgesamt 31 motivierte Budoka fanden sich ein, um von den hochqualifizierten Referenten zu lernen. Damit das Training zielgruppengerecht gestaltet werden konnte, wurden die Teilnehmenden in drei Leistungsgruppen aufgeteilt: 5. bis 3. Kyu, 2. bis 1. Kyu sowie eine Gruppe der Dan-Träger. Parallel auf drei Mattenflächen ging es dann zur Sache.

Dr. med. Heinrich Schorn, 8. Dan, widmete seinen Unterricht den Atemi-Techniken. Dabei liefen die Teilnehmenden jedoch nicht Grundtechniken der Karate-Kihon in Bahnen ab – stattdessen ging es an die Anwendung der Atemi-waza in der Selbstverteidigung. Auf

diese Weise gestaltete sich das Training nicht nur spannend, sondern auch besonders lehrreich, denn Heinz konnte nicht nur auf korrekte Technik achten, sondern auch die sinnvolle und effektive Umsetzung in der Selbstverteidigung vermitteln.

Daniel von Ey, 6. Dan, konzentrierte sich auf Würge- und Hebeltechniken. Die Teilnehmenden profitierten dabei von seiner langjährigen Erfahrung, nicht nur als Budoka, sondern auch als Polizist. Rainer Ademes, 2. Dan, unterrichtete Wurftechniken. Dank seiner langjährigen und sehr erfolgreichen Laufbahn als Judoka konnten die aufmerksamen Teilnehmenden viel lernen und von seinem beachtlichen Erfahrungsschatz profitieren.

Beim Abgrüßen blickten die Referenten in sehr erschöpfte, aber auch glückliche Gesichter der Teilnehmenden.





Jiu-Jitsu und Selbstverteidigung in Düsseldorf

Pünktlich zum Aufblühen der Kirschbäume fand in der Japanstadt Düsseldorf ein Jiu-Jitsu-Lehrgang statt. Ein Teil der angereizten Besucher nutzte das sonnige, warme Frühlingswetter aus, um in Begleitung eines der Referenten das EKÖ-Haus der japanischen Kultur zur Kirschblütenschau zu besuchen. Erfüllt von Schönheit und Harmonie ging es dann weiter zum sportlichen Teil des Tages. Bedauerlicherweise machte die aktuelle Grippewelle vielen einen Strich durch die Rechnung: Von den 44 Angemeldeten mussten 14 krankheitsbedingt wieder absagen. Dennoch fanden sich 30 begeisterte Budōka auf der Matte ein.

Einige haben eine weite Anreise in Kauf genommen: Unter den besonders motivierten befand sich eine Schar des Bushido Hunsrück sowie eine Gruppe aus dem Nibukai Wiesbaden samt Dōjō-chō Sensei Gabriele Freyberg. Nach einer kurzen Begrüßung wurden die Anwesenden auf zwei angrenzende Hallen aufgeteilt. Selbstverständlich ging es mit einem entsprechenden Aufwärmtraining los, bevor die drei Referenten sich der Kunst des Jiu-Jitsu in Technik und Anwendung widmeten.

Adam Kraska, 6. Dan, behandelte in seinem Unterricht die Selbstverteidigung gegen Würgeangriffe aus verschiedenen Richtungen. Zunächst verwies er auf das hohe Aggressionspotenzial eines solchen Angriffs, erläuterte die Dynamik sowie die notwendigen Selbstschutzmaßnahmen. In den dann unterwiesenen Verteidigungstechniken legte Adam hohen Wert auf praktische Anwendbarkeit,

aber auch auf korrekt ausgeführte Techniken. Bemüht, auch den zum Teil sehr erfahrenen und kompetenten Budōka noch nützliches Wissen mitzugeben, ging er auf wichtige Feinheiten detailliert ein.

Andreas Humbert, 5. Dan, widmete sein Training der Abwehr von Messerangriffen. Auch er begann zunächst mit grundlegenden Erläuterungen, Hinweisen zum Selbstschutz sowie wichtigem theoretischen Wissen. In den unterrichteten Techniken achtete er ebenfalls sorgfältig auf realistische, praxisnahe Selbstverteidigung wie auf korrekte Technikausführung. Mit geschultem Auge gab er Hilfestellung, verständliche Fehlerkorrekturen sowie nützliche Verbesserungstipps.



Martina Tischler, 4. Dan, gab zwar ihr Debüt als Referentin des DFJJ, bewies jedoch souverän ihre Erfahrung im Unterrichten der Kampfkünste. Angesichts des erfreulich hohen Anteils weiblicher Budōka begrüßten und verabschiedeten die Teilnehmenden Martina mit tosendem Applaus. Ihre Einheit widmete Martina den langen Kombinationen, einem Thema, welches zwar für Dan-Träger besonders interessant ist, welches sie aber auch den Kyū-Graden zielgruppengerecht vermitteln konnte. Auch sie achtete sorgfältig auf Details sowie auf korrekte Ausführung der Techniken und wurde den Anforderungen eines technisch anspruchsvollen Lehrgangs mehr als gerecht.

Zwischen den Trainingseinheiten stärkten sich die Teilnehmenden wie in Düsseldorf üblich am vielseitigen Obst- und Snackbuffet. Nach dem Lehrgang tauschten sich alle bei einem Abendessen aus Schnitzeln, Frikadellen sowie vegetarischen und veganen Salaten aus, fachsimpelten und lernten sich näher kennen. In der freundschaftlich angeregten Atmosphäre verweilten viele Gäste selbst von weiter weg noch lange.



Adam Kraska



Andreas Humbert



Martina Tischler



Wurflehrgang im DJJB

Im Dojo des Bujindo Mülheim fand ein Wurflehrgang des DJJB statt, geleitet von den Referenten David und Marijo Djakovic. Der Lehrgang richtete sich an alle Jiu Jitsuka und zog eine bunte Mischung von Teilnehmern an, darunter Anfänger und Fortgeschrittene aus verschiedenen Vereinen.

Der Lehrgang dauerte insgesamt drei Stunden und legte den Schwerpunkt auf Würfe, Wurfkombinationen und Konterwürfe. Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, verschiedene Techniken zu erlernen und diese anschließend in Übungskämpfen anzuwenden. Diese Kämpfe fanden in einer fairen und freundschaftlichen Atmosphäre statt, was den Austausch und das Lernen unter den Teilnehmern förderte.

Insgesamt nahmen etwa 40 Jiu Jitsuka an dem Lehrgang teil und die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Besonders die schweißtreibenden Übungskämpfe am Ende des Lehrgangs fanden großen Anklang und wurden von den Teilnehmern als bereichernd empfunden. Der Lehrgang bot nicht nur eine hervorragende Gelegenheit, technische Fähigkeiten zu verbessern, sondern auch, sich mit anderen Kämpfern auszutauschen und neue Kontakte zu schließen.



Insgesamt war der Wurflehrgang ein voller Erfolg und trug dazu bei, die Gemeinschaft der Jiu Jitsuka zu stärken und das Wissen über Wurftechniken zu vertiefen. Wir freuen uns auf den nächsten DJJB-Wurflehrgang im November und die Möglichkeit, weiterhin gemeinsam zu lernen und zu wachsen.

Text: David und Marijo Djakovic
Fotos: Bernd Kampmann



Vereinssteckbrief BONSAIDO e.V.

Die Gründung

Der Bonsaido e.V. wurde 2024 gegründet mit dem Ziel, Jiu Jitsu zu unterrichten. Einerseits für die Kinder an der Otfried-Preußler-Schule in der Brückelstraße 5 in Duisburg Meiderich, wo sich auch das Dojo befindet, andererseits trainieren im Bonsaido auch Jugendliche und Erwachsene. Die Mitglieder des Vereins sind zum größten Teil die Schüler der 3. und 4. Klassen dieser Schule.

Der Bonsaido existiert in enger Verzahnung mit der Otfried-Preußler-Schule. Vor diesem Hintergrund wurde auch der Name des Vereins gewählt. Die Bezeichnung „Bonsai“ entstand in Anlehnung an die aus Asien stammende Kultur der Miniaturbäume, da die meisten unserer Schüler und Schülerinnen ja auch noch relativ „klein“ sind und durch das Jiu Jitsu-Training ihren Weg – „do“ – finden sollen.



Erfolgreicher Jiu Jitsu-Lehrgang für Kinder und Jugendliche

Im Dojo des Bujindo Mülheim fand ein spannender Jiu Jitsu-Lehrgang statt, der sich an Kinder ab zehn und Jugendliche bis 17 Jahre richtete. Mit insgesamt etwa 40 Teilnehmern war das Wochenende ein voller Erfolg. Der Schwerpunkt des Lehrgangs, geleitet von David Djakovic, dem Kinder- und Jugendwart des DJJB, lag auf dem Ausweichen bei Abwehrtechniken. Die jungen Jiu Jitsuka hatten die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten in einem freundlichen und unterstützenden Umfeld zu verbessern. An beiden Tagen konnten die Teilnehmer vereinsübergreifend miteinander trainieren, was nicht nur den Austausch von Techniken förderte, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl stärkte.

Besonders erfreulich war, dass die Kinder und Jugendlichen viel Spaß daran hatten, die Techniken spielerisch zu lernen und anzuwenden. Durch verschiedene Übungen und Spiele wurde das Ausweichen nicht nur als technische Fähigkeit, sondern auch als wichtiger Bestandteil der Selbstverteidigung vermittelt. Die Teilnehmer erkannten schnell, wie entscheidend das Ausweichen in verschiedenen Situationen sein kann.

Das Feedback der Teilnehmer war durchweg positiv. Viele Schüler äußerten sich begeistert über die erlernten Techniken und die Atmosphäre des Lehrgangs. Die Vorfreude auf zukünftige Kinder- und Jugendlehrgänge ist bereits spürbar, und alle Beteiligten freuen sich darauf, die Fortschritte in der nächsten Runde zu sehen. Insgesamt war der Lehrgang ein großer Erfolg, der nicht nur die technischen Fähigkeiten der Teilnehmer förderte, sondern auch den Teamgeist und die Freude am Jiu Jitsu stärkte.

David und Marjo Djakovic

Die Philosophie / Das Training

Die Kinder der Otfried-Preußler-Schule kommen zum größten Teil aus verschiedenen Kulturen und bringen oft ganz unterschiedliche Wertevorstellungen und daraus resultierende Verhaltensweisen mit. Dies führt oft zu Streitigkeiten untereinander und nicht selten auch zu körperlichen Auseinandersetzungen auf dem Schulhof.

Die leitende Idee bei der Gründung des Vereins Bonsaido war es, den Kindern durch das Jiu Jitsu-Training nicht nur die damit verbundenen körperlichen Fähigkeiten, sondern auch die geistigen Werte dieser Kampfkunst zu vermitteln. Dies soll dazu führen, dass die Kinder ihre Verhaltensweisen gegenüber anderen hinterfragen und auch angemessen regulieren können.

Das Training ist, neben dem Erlernen von Techniken zur Selbstverteidigung, geprägt von Höflichkeit, Respekt voreinander, Rücksicht aufeinander sowie spielerischem Miteinander und Disziplin. Die Kinder erlernen so nicht nur Techniken, um sich gegen Angreifer zu verteidigen, sondern verinnerlichen auch gesellschaftlich relevante Werte, die ihnen eine erfolgreiche Integration in die Gesellschaft erleichtern sollen. Eine Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten wie Kondition, Koordination und Kräftigung ergibt sich durch das Jiu Jitsu-Training quasi ganz von allein.

In der Schule werden interessierte Lehrer und Lehrerinnen in Jiu Jitsu ausgebildet (donnerstags 11:45 - 13:30 Uhr), um unser Trainerteam zu erweitern.

Außer den Kindern trainieren auch Jugendliche und Erwachsene im Bonsaido (dienstags und donnerstags von 18:00 - 20:00 Uhr). Das Training auf der Matte ist geprägt von einer gesunden Mischung aus Ehrgeiz, Konzentration und Spaß an der Bewegung. Bei dem Erlernen von Selbstverteidigungstechniken legen wir viel Wert auf eine positive Atmosphäre, Zeit für Fragen zur Verdeutlichung von Technikabläufen und zum Jiu Jitsu gehörende philosophische Themen.



Die Trainer

Der Cheftrainer ist Rene Wittinghofer (2. Dan Jiu Jitsu), der auch gleichzeitig der Leiter dieser Schule und der 1. Vorsitzende des Vereins Bonsaido ist. Unterstützt wird Rene Wittinghofer von Dr. Peter Korneli (3. Dan Jiu Jitsu, Vorstandsmitglied) und Isa Kara (1. Dan Jiu Jitsu). Dieter Mäß (9. Dan Jiu Jitsu, 1. Dan Judo) ist schon seit mehreren Jahren als Trainer an der Schule tätig und bringt den Kindern auf spielerische Art und Weise diese Kampfsportkunst bei. Er ist Ehrenmitglied im Bonsaido.

Kontakt: rene.wittinghofer@ggs-ops-duisburg.de

Text und Fotos: Dr. Peter Korneli





Rekordbesuch beim Kaderlehrgang

Insgesamt 71 Sportlerinnen und Sportler fanden sich zum ersten Landeskaderlehrgang in Witten ein. Mit vier Landestrainern, einem Physiotherapeuten, zwei Personen für Anti-Doping und einer Pressevolontärin kommen wir mit fast 80 Personen auf einen Rekordbesuch.

Doch der Reihe nach: Um 10:00 Uhr begann der Kaderlehrgang mit der Sichtung einiger Kandidaten für den Landeskader 2025. Alle zeigten allgemein und sportspezifisch gute Leistungen und sind in den Landeskader aufgenommen. Herzlichen Glückwunsch und willkommen im Landeskader!

Um 11:30 Uhr folgte, wie bei jedem ersten Kaderlehrgang im Jahr, die Anti-Doping-Belehrung. Unsere Anti-Doping Beauftragte Tina Muchow konnte hier Niels Steinke von der NADA gewinnen. Niels führte kurzweilig durch dieses Pflichtthema. Um 13:00 Uhr startete dann endlich der eigentliche Kaderlehrgang. Die insgesamt 71 Ju-Jutsuka und BJJ-Athleten bereiteten sich intensiv mit Drills, Sparrings, Technik und Taktik auf die kommenden Wettkämpfe vor.



Erwähnenswert sind auf jeden Fall die 15 Athleten aus dem U16-/U18-Bundeskader, die auf eigene Kosten angereist sind, um sich auf die Jugend-EM vorzubereiten. Die Landestrainer Chris Bazant (für U21 und Senioren), Uli Mochow (für U14, U16, U18), Klaus Frauenrath (U12 und Jünger) sowie Stefan Kochsiek (BJJ) waren hochzufrieden mit ihren motivierten Sportlerinnen und Sportlern. Der eindringlichen Empfehlung von Chris „Geht Duschen!“ wurde gerne nachgekommen.

Zum Abschluss bedanke ich mich bei Tina Muchow und Niels Steinke für die Bemühungen rund um das (Anti-)Doping, bei Physiotherapeut Andre Laufer für das Beheben kleinerer Blessuren, Andre hatte sonst einen unaufregenden Samstag. Und wir vergessen Enya Vesiqi nicht, die für die Fotos gesorgt hat. Danke Enya!

Stefan Kochsiek

Landesmeisterschaften in Rhede

Die diesjährigen Landesmeisterschaften fanden im münsterländischen Rhede statt. Hier bedanken wir uns beim ausrichtenden Verein Budosport Rhede um Mike Knefel.



Ju Jutsu-Landeslehrgang mit Ulrich Petrias

Einen Ju Jutsu-Landeslehrgang konnte der JSV Lippstadt in die heimische Halle holen. 25 Teilnehmer interessierten sich für das Thema Wurftechniken. Auch der Präsident des Nordrhein-Westfälischen Ju Jutsu Verbandes Werner Dermann war vorbeigekommen und begrüßte die Sportler.

Referent Ulrich Petrias, 6. Dan, begann zunächst mit etwas Theorie. Verschiedene Würfe wurden dabei in Gruppen eingeteilt. Nach

dem Aufwärmen ging es direkt in den praktischen Teil. Es wurden die verschiedensten Würfe geübt. Für jede Graduierung war etwas Passendes dabei. Für die höheren Graduierungen zeigte er auch schöne Würfe als Gegentechnik.

Besonders die Feinheiten und das Spiel mit dem Gleichgewicht waren Ulrich wichtig. Viel Action und Spaß für die Teilnehmer und dabei auch noch etwas lernen, einfach toll. Mit zufriedenen Gesichtern und lautem Applaus für den Referenten ging der sehr gelungene Lehrgang zu Ende. Zum Werfen gehört auch das Fallen. Übungszeiten siehe unter jsv-lippstadt.de

Text: Michael Breda
Fotos: Stefan Beukmann



Nervendruck- und Würgetechniken, Messerabwehr

Landeslehrgang Technik mit Wolfgang Kroel

Der 1. Ju-Jutsu-Club Ratingen begrüßte in der Kaiser-Wilhelm-Halle Lehrreferent Wolfgang Kroel, 9. Dan, vom TV Eichen. Für den 1. JJC ist es der erste Lehrgang seit einer langen Zeit und mit einem neuen Vorstand. Mit einer entsprechenden Vorfreude eiferten sie diesem Tag entgegen. Die Themen des Lehrgangs waren Nervendruck- und Würgetechniken sowie Messerabwehr. Wolfgang Kroel begrüßte gemeinsam mit Denise Biesemann, Vorstand des Ratinger Vereins, die Sportlerinnen und Sportler. Mit 44 Teilnehmern war die Matte gut gefüllt.

Nach dem zügigen Aufwärmen zeigte Wolfgang unterschiedliche Würgetechniken im Stand und in der Bodenlage. Mit seiner ruhigen Art erklärte er den Teilnehmern die genaue Ausführung der Techniken. Er wies auf die Feinheiten (Eigensicherung und ständige Kontrolle) innerhalb einer Kombination hin und zeigte wie der Gegner reagieren könnte, wenn die Technik nicht korrekt ausgeführt wird.



Anschließend standen Nervendrucktechniken auf dem Programm. Bei den Nervendruck- und Würgetechniken ist ein enger Kontakt zum Partner das A und O. Mit einer Variation von Abwehrtechniken band Wolfgang die Nervendruckpunkte am Ohr und Auge, an der Nase, der Drosselgrube und der Speicheldrüse sowie an anderen Körperstellen ein. An den Gesichtszügen seines Partners konnte man die Effektivität der Nervendrucktechniken erkennen. Mit einem wissenden Grinsen wendeten sich die Teilnehmer den Techniken zu. Hier war Feingefühl erforderlich.

Nach einer kurzen Pause stieg Wolfgang in die Messerabwehr ein. Dynamisch und präzise wehrte er die Messerangriffe aus den verschiedenen Angriffswinkeln ab. Dabei wurde stets eine sehr effektive Atemtechnik eingebaut, die den Gegner von weiteren Angriffen abhalten sollte.

Die Zeit verging wie im Flug und die Teilnehmer waren voll in ihrem Element, als das Ende des Lehrgangs erreicht wurde. Nach dem Abgrüßen wurde das traditionelle Foto gemacht. Ein herzliches Dankeschön an die motivierten Teilnehmer und an Wolfgang, der mit den vielfältigen Abwehrtechniken, Anregungen für das weitere Training in den jeweiligen Vereinen schuf.

Denise Biesemann





Volles Dojo beim ersten Jugendlehrgang in Littfeld

Beim TV Littfeld fand der erste Jugendlehrgang des Bezirks Siegen statt. Als Referent war Andreas Dern, Vizepräsident Jugend des NWJJV mit dem Thema „Superhelden helfen mir bei den Techniken“ vor Ort.

Zu Beginn des Lehrgangs ehrte Andreas erst verdiente Trainer mit dem goldenen Ju-Ju des NWJJV (dazu ein separater Bericht, wo er auch von der Jugend-Bezirksvertreterin Sonja Wege und dem Senioren-Bezirksvertreter Sascha Wege begrüßt wurde). Andreas begrüßte die 77 angereisten Teilnehmer aus NRW, Rheinland-Pfalz und Hessen und brachte die Kids erstmal auf Betriebstemperatur.



Andreas begann mit einer kleinen Erklärung des Themas und seinen Bildern mit den Superhelden, mal eine andere Art der Technikschi- lung. Mit jedem Superheld verknüpfte Andreas eine Technik und die Kids trainierten die Superhelden bzw. die dahinter verborgenen Techni- ken mit viel Spaß. Am Ende wurde Andreas mit großem Applaus verabschiedet. Danke für den schönen Lehrgang!

Ju Jutsu-Team Littfeld



Dan-Prüfung in Soest

Diese Prüfung war etwas ganz Besonderes – man kann fast sagen, wir feiern eine Dan-Prüfung. Aber ein Schritt nach dem anderen.

Schon die Ankunft war unbeschreiblich: Das Organisationsteam des JSC Soest hat nicht nur bestes Wetter bestellt, sondern ein Ambiente für eine Prüfung geschaffen, die ihres Gleichen sucht. Ich habe eine solche Organisation und Fürsorge in dieser Form noch nicht erleben dürfen.

Es waren zwei Kommissionen aufgestellt: Kommission 1: Wolfgang Kroel, 9. Dan, Josef Strumann, 6. Dan, Ulrich Petrias, 6. Dan; Kommission 2: Mike Knefel, 5. Dan, Engelbert Wallek, 5. Dan, Tina Stevermann, 3. Dan.

Zu Beginn wurde die Kommission 1 als erstes gefordert, die Demonstration einer traditionellen Kata zu bewerten. Diese Kata wurde hervorragend präsentiert. Hier zeigten sich alle Anwesenden sehr diszipliniert, so dass die Präsentation stilgerecht bei absoluter Ruhe durchgeführt wurde. Die Sportler (zwei Senioren +60) bewiesen, dass man auch noch in diesem Alter absolut leistungsfähig sein kann. Gleichzeitig ist es ein Beleg, dass das Konzept des DJJV bezüglich Alter im Sport voll aufgeht.



Zum weiteren Verlauf der Prüfung: Sämtliche Sportler haben die in den Vorbereitungslehrgängen gegebenen Ratschläge umgesetzt und demonstrierten ihr Können vor den beiden Prüfungskommissionen, die mit den gezeigten Leistungen absolut zufrieden waren. Positiv aufgefallen ist, dass eine große Anzahl von Sportlern von über 45 Jahren sich einer Dan-Prüfung gestellt haben.

Wir dürfen folgende Sportler zur neuen Graduierung beglückwünschen: Kommission 1: Michael Zimmer zum 4. Dan, Johannes Labuda zum 2. Dan; zum 1. Dan: Benjamin Brixius, Dennis Gockel, Jessica Mischek und Laura-Ann Preuß. Kommission 2: zum 1. Dan: Kai Goetze, Sebastian Hoeck, Tino Müller, Hanna Wasken, Georg Wilhelms und Marc Zobel.

Wie schon angekündigt: Wir feiern eine Dan-Prüfung. Zum Abschluss fand noch eine Ehrung durch den Vizepräsidenten Breitensport statt. Karsten Hinz wurde für seine Verdienste im NWJJV und als langjähriger Vereinstrainer mit dem 4. Dan geehrt. Eigentlich hätte er den schon für seine Kata-Demonstration als Uke für Michael Zimmer verdient (aber das ist meine persönliche Meinung).

Kurz: Noch einmal ein Dankeschön an den JSC Soest mit seiner hervorragenden Vorbereitung, den anwesenden Zuschauern, den Sportlern und den Prüfern für diesen gelungenen Tag.





Leong-Toan-Vorbereitungslehrgang in Geldern

DWF-Verbandspräsident Roland Czerni konnte eine große Anzahl von Schülern und Meistern begrüßen, die am ersten Leong Toan (Dan)-Vorbereitungslehrgang der Fachschaft Chen Tao Wushu in diesem Jahr teilnehmen wollten. Dies ist auch dem Fachschaftsvorsitzenden Frank Olislagers zu verdanken, der diese Lehrgänge auch für Weiß- und Farbgurte geöffnet hat.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Schwarzgurte und die, die es später einmal werden wollen, haben sowohl die Gelegenheit, intensiv für ihre nächsten Prüfungen zu trainieren und wertvolle Hinweise und Anleitungen von den höherrangigen Schwarzgurten zu erhalten. Dadurch sind auch immer genügend Partner für jeden Trainingszweck vorhanden und zudem findet der Lehrgang aufgrund der entsprechenden Teilnehmerzahl dann garantiert statt. Außerdem wurde in den vergangenen Jahren im Kwoon Kerken-Geldern festgestellt, dass die Möglichkeit auch die nächsten Danträger-Anwärter bei den Prüfungsvorbereitungen beobachten zu können, eine starke Motivation für das eigene Training bedeutet. Zu Beginn des Lehrgangs überreichte Roland Czerni Margot Olislagers und Bernhard Hillecke eine Urkunde zum 7. Leong Toan und gratulierte dazu, bis heute immer aktiv beim Training als Sifu bzw. auch als Referenten zur Verfügung zu stehen.



Freudige Gesichter bei der Verleihung: Roland Czerni, Bernhard Hillecke, Margot Olislagers (beide mit der Urkunde zum 7. Leong Toan) und Frank Olislagers (von links nach rechts)

Im Anschluss wurden die Teilnehmer in verschiedene Gruppen aufgeteilt: Braun- und Schwarzgurte, Blaugurte, sowie Gelb- und Weißgurte. Nach einer kurzen knackigen Gymnastik durch Alexander Schmiedtchen übten diese die jeweilige Anzahl an Kumiten (Partnerübungen) und Kata (Formen). Hier zeigte sich, dass alle eine gute Vorarbeit geleistet hatten, auf der aufgebaut werden konnte. Mit Frank und Margot Olislagers, Christoph Lemm, Bernhard Hillecke und Alexander Schmiedtchen war eine ausreichende und qualifizierte Betreuung der Gruppen gewährleistet. Es gab zwar einzelne Anregungen zu Verbesserungen oder Hilfestellungen, insgesamt war die Leistung der Teilnehmer aber zufriedenstellend. Die Zeit verging allen angesichts des umfangreichen Programms wie im Flug, aber am Ende waren doch alle ein wenig erschöpft und freuten sich auch auf den verdienten Feierabend.

Margot Olislagers



Techniklehrgang Leicht-/Semikontakt in Bochum

Der Bojutsu richtete in der Turnhalle Havelstraße in Bochum einen Techniklehrgang mit dem Schwerpunkt Leicht- und Semikontakt aus. Als Referent konnte Michael Mende vom VfL Repelen gewonnen werden.

Mende ist Landestrainer Leichtkontakt im WVNW, Kampfrichter mit A-Lizenz der DWF sowie Träger des 4. Dan im Shaolin-Kempo. Darüber hinaus verfügt er über langjährige eigene Wettkampferfahrung im Leichtkontakt-Kickboxen. Mit seiner anschaulichen und motivierenden Art gestaltete er den Lehrgang sehr abwechslungsreich und praxisnah.

Vier Stunden lang arbeiteten die 14 Teilnehmenden aus fünf Vereinen – Chin Woo Bochum, VfL Repelen, Bushido Niederrhein, 1. SKC Eversael und Bojutsu Bochum – intensiv an technischen Fertigkeiten im Leichtkontakt. Neben Schlag- und Trittkombinationen wurde besonders das Blocken trainiert. Gedrehte Tritte und Kombinationen wurden an Pratzen geübt, was ein hohes Maß an Koordination und Kontrolle erforderte.

Im weiteren Verlauf legten die Sportler ihre komplette Schutzausrüstung an – bestehend aus Fußschonern, gegebenenfalls Schienbeinschonern, Zahnschutz und Boxhandschuhen – um kontrolliertes Sparring unter realitätsnahen Bedingungen zu absolvieren. Michael Mende achtete dabei auf faire und lehrreiche Paarungen, die in regel-

mäßigen Abständen gewechselt wurden, um möglichst viele unterschiedliche Trainingspartner zu ermöglichen.

Zum Abschluss des Lehrgangs wurde auf die im Leichtkontakt erlaubten Würfe eingegangen. Mende demonstrierte insbesondere das Fegen des Beins – wobei der Fuß nur knapp über dem Boden und ausschließlich von hinten getroffen werden darf – sowie hüfthohe Würfe. Beide Techniken wurden unter dem Aspekt der Verletzungsprävention erläutert und geübt. Der Lehrgang bot allen Beteiligten wertvolle technische Impulse, intensives Training und einen gelungenen Austausch zwischen den Vereinen.





Detlef korrigiert

Dan-Vorbereitung im Bereich Kumite

In Goch fand ein Dan-Vorbereitungslehrgang im Bereich Kumite statt. Die Referenten Detlef Tomasik (7. Dan) sowie Rebecca Tomasik-Baumhauer (5. Dan) konnten sich über eine mit 24 Teilnehmern gut gefüllte Halle freuen. Nach einer kurzen Begrüßung wurden die Teilnehmer zum Aufwärmtraining in zwei Gruppen aufgeteilt. Mit kleinen Pratzern, Schwimnudeln oder Bändern ausgestattet, starteten die Gruppen mit verschiedenen kleinen Koordinationsübungen ins Programm. Diese wurden mit Kraftübungen und Schlagtechniken kombiniert. Die Teilnehmer hatten sichtlich Spaß dabei, so dass nach einer guten Viertelstunde alle gut aufgewärmt in ein kurzes Stretchingprogramm übergehen konnten.

Danach fanden sich alle mit ihrem Trainingspartner zusammen. Detlef demonstrierte die ersten fünf Kumite und ging hierbei schon auf wichtige Details der einzelnen Kumite ein. Danach konnten die Teilnehmer das Gezeigte üben. Detlef und Rebecca verbesserten dabei sichtbare Fehler oder beantworteten Fragen. Danach ging es mit den nächsten fünf Kumite weiter. Beim Erreichen der höheren Kumite konnten sich die anwesenden Blaugurte entweder dafür entscheiden, weiterhin mitzumachen, oder intensiver die zum Braungurt verlangten Kumite zu üben. Nach zwei Stunden waren alle Kumite einmal durchgesprochen, und es ging in die verdiente Pause.

Nach der Pause sollten sich alle in Dreier-Gruppen zusammenfinden. Nun ging es darum, eine durch den Partner angesagte Kumite einmal prüfungsmäßig zu zeigen und danach die jeweiligen Techniken mit



Freudiges Aufwärmen



ihren japanischen Namen zu erklären. Der Dritte der Gruppe sollte dabei nach Fehlern schauen. Hier zeigten sich erhebliche Schwierigkeiten. Vor allem die japanischen Begriffe entpuppten sich für viele Teilnehmer als rotes Tuch. Zudem konnte auch deutlich gesehen werden, welche Verbesserungen aus dem ersten Lehrgangsteil schon umgesetzt wurden, oder wo noch Verbesserungspotenzial vorhanden war.

Für den letzten Teil des Lehrganges hatte sich Detlef noch ein kleines Schmäckerl überlegt. Er zeigte den Dan-Trägern sowie den Braungurten einige alte Kumite, die nicht im Prüfungsprogramm stehen



Rebecca korrigiert



und somit für alle neu waren. Rebecca kümmerte sich derweil um die Gruppe der Blaugurte. Mit ihnen übte sie noch einmal intensiv einige Kumite, in denen deutliche Fehler aufgetreten waren. Die letzte Viertelstunde hatten dann alle noch einmal Zeit, selbstständig zu üben, oder den Referenten Fragen zu den Kumite zu stellen. Nach fast vier Stunden endete der Lehrgang mit rauchenden Köpfen und, aufgrund des herannahenden Osterfestes, mit einem kleinen Schokoei für alle.



BEZIRKE

Arnsberg

Bezirkseinzelleistungen der männlichen und weiblichen Jugend U 13

Ausrichter: Judo Club Holzwickede e.V., Postfach 12 51, 59439 Holzwickede.

Datum: Sonntag, 25. Mai 2025.

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

Zeitplan: 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 13 männlich -28, -31, -34, -37, -40 kg. Die weiteren Waagezeiten werden nach Meldeschluss bekanntgegeben.

Matten: 3.

Meldung: durch die Kreisjugendleitungen bis zum 19.5.2025 an sylvia.kaese@nwjv.de Folgende Angaben sind bei der Meldung unbedingt anzugeben: Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Gewichtsklasse, Kyu-Grad. Für die Meldungen sollte der E-Melder verwendet werden.
Meldegeld: 10,00 €, durch die Kreisjugendleitungen auf das Konto des JC Holzwickede bei der Sparkasse Unna, IBAN: DE2644350060002003564, BIC: WELADED1UNN.

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

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

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

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

Die Teilnahme richtet sich nach den jeweils gültigen Ordnungen.

Die Teilnehmenden werden darüber informiert, dass die von ihnen zur Wettkampfdurchführung gemeldeten Daten durch den Veranstalter aufgrund berechtigter Interessen (Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO) elektronisch gespeichert und verarbeitet werden und auch in Aushängen, in der Presse, im Internet und sonstigen Publikationen veröffentlicht werden können. Zudem können Fotos und Videos von den Wettkämpfen und Siegerehrungen gefertigt und veröffentlicht werden. Auf das Widerspruchsrecht bei „besonderer Situation des Betroffenen“ (Art. 21 DSGVO) wird hingewiesen.

Detmold

Bezirkseinzelleistungen der männlichen und weiblichen Jugend U 13 und

Bezirksturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 10

Ausrichter: PSV Herford.

Ort: Turnhalle des Königin-Mathilde-Gymnasiums, Vlothoer Str. 1, 32049 Herford.

Termin: Sonntag, 25. Mai 2025.

Zeit: 9:00 - 9:30 Uhr 1. Waage. Weitere Waagezeiten nach Meldeschluss.

Matten: U 13: 2 Matten 6 x 6 m; U10: 2 Matten 5 x 5 n.

Startberechtigung U 10: Jahrgänge 2016, 2017, 2018.

Modus U 10: Gekämpft wird in gewichtsnahen Pools (Jungen und Mädchen können gemeinsam kämpfen).

Meldungen: über den E-Melder an den Bezirksjugendleiter Dennis Muth, E-Mail: dennis_muth@web.de, mobil: 01 71 / 6 73 32 76. U 13: über die Kreisjugendleitungen.

Meldegeld: 10,00 €, überweisen auf das Konto des PSV Herford e.V., Sparkasse Herford, IBAN: DE41494501200100003755, BIC: WLAHDE44XXX.

Meldeschluss: 16.5.2025.

Ansprechpartner des Ausrichters: Stefan Struckmeier, mobil: 01 51 / 43 27 82 28.

Sonstiges: Die Qualifizierten der U 13 zur nächsthöheren Ebene müssen noch am Wettkampftag mit Zahlung des Meldegeldes weitermelden.

Wegbeschreibung: über A 2 in Richtung Hannover, Abfahrt Herford-Ost, Richtung Herford auf die Vlothoer Straße, am Verkehrskreisel (nach ca. 2 km) nach links auf der Vlothoer Straße bleiben, nach ca. 1,5 km liegt das Königin-Mathilde-Gymnasium auf der rechten Seite. Die Sporthalle liegt hinter der Schule etwas versteckt. Vorsicht Fahrradstraße! Häufig mobiler Blitzer!

Düsseldorf

Bezirkseinzelleistungen der männlichen und weiblichen Jugend U 13 und

Bezirkseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11

Ausrichter: Velberter Judo-Club e.V.

Datum: Samstag, 24. Mai 2025.

Ort: Sporthalle der Gesamtschule, Poststr. 117, Velbert.

Zeitplan: 8:30 - 9:00 Uhr 1. Waage. Gewichtsklassen und Waagezeiten werden nach Meldeschluss bekanntgegeben.

Matten: 3 Matten 5 x 5 m.

Meldungen: U 13 durch die Kreisjugendleitungen an Christoph Hendrichs, E-Mail: christoph@psv-duisburg-judo.de; U 11 per E-Melder an christoph@psv-duisburg-judo.de Die Meldung muss enthalten: Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Gewichtsklasse.

Meldegeld: 12,50 € je Kämpfer/in - U 13: werden durch die Kreisjugendleitungen bei den Kreiseinzelleistungen eingesammelt

- U 11: bis zum Meldeschluss vereinsweise zu Überweisen auf das Konto bei der Sparkasse HRV, Velberter Judo Club, IBAN: DE1233450000026201327, Verwendungszweck: BEM U13, BET U11 und Name des Vereins. Bei verspäteter Meldung/Zahlung muss doppeltes Meldegeld gezahlt werden.

Meldeschluss: 16.5.2025.

Hinweis: Die ersten sechs Kämpferinnen und Kämpfer in der U 13 qualifizieren sich zur Nordrhein-Einzelleistungen und müssen das Meldegeld in bar vor Ort bezahlen.

Eintrittspreis: Erwachsene 3,00 €, Jugendliche 12-17 Jahre 2,00 €. Kinder bis 11 Jahre frei.

Ausbildung zum Jugend- und Kreiskampfrichter

Ausrichter: Judo-Club 1963 e.V. Kempen.

Termine/Zeit: Samstag, 5. Juli 2025 (Theorie/ Einführung Wettkampfgelände), 10:00 - 16:00 Uhr. Sonntag, 6. Juli 2025 (Praxis beim Fit & Joy Cup).

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

Referenten: Bastian Schlubat und Alexander Prinz.

Meldung: bis zum 27.6.2025 an bastian-schlubat@web.de

Mitzubringen: Schreibzeug, Judo-Pass, Antrag auf Zulassung zum Ausbildungslehrgang für Kampfrichter- oder Listenführer.

Voraussetzungen für Jugendkämpfrichter/ Jugendkämpfrichter-Anwärter: Mindestalter 14 Jahre, Mindestalter für Jugend-KR-Anwärter ist 12 Jahre, Mindestgraduierung, 3. Kyu, Nachweis aktiver Wettkampftätigkeit durch fünf Platzierungen im Judo-Pass.

Voraussetzungen für Kreiskampfrichter-

Anwärter: Mindestalter 16 Jahre, Mindestgraduierung, 2. Kyu, Nachweis aktiver Wettkampftätigkeit durch fünf Platzierungen im Judo-Pass, Trainer- oder Übungsleiterlizenz wird ebenfalls anerkannt.

Zusätzlich muss ein Listenführerlehrgang besucht bzw. nachgewiesen werden. Dies kann auch zu einem späteren Zeitpunkt geschehen.

Verpflegung: muss jeder Lehrgangsteilnehmer für den Samstag selbst mitbringen.

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

Münster

Bezirkseinzelleistungen der männlich und weiblichen Jugend U 13 und

Bezirkseinzeltturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 10

Ausrichter: Judoabteilung Stella Bevergern.

Datum: Sonntag, 25. Mai 2025.

Ort: „Grüne Halle“, Im Vogelsang 15, 48477 Hörstel-Riesenbeck.

Zeitplan: 9:00 Uhr 1. Waagezeit. Weitere Waagezeiten nach Meldeschluss.

Mattenzahl: 4.

Meldung: U 13 erfolgt durch die jeweilige Kreisjugendleitung; U 10 bitte per E-Melder an simon.schilde@googlemail.com Die Teilnehmerzahl in der U 10 ist auf 150 Judoka begrenzt.

Meldegeld: 12,50 € je Kämpfer/in, U 13 wird bei der Kreiseinzelmeisterschaft von der Kreisjugendleitung kassiert; U 10: zahlbar am Turniertag in bar.

Meldeschluss: 16.5.2025.

Qualifikation: Die ersten sechs Platzierten jeder Gewichtsklasse in der U 13 qualifizieren sich für die Westfalen-Einzelmeisterschaften und müssen das Meldegeld vor Ort bezahlen.

Sonstiges: Wettkampflisten und Bilder werden bei Instagram (Judo_Stella_Bevergern) veröffentlicht.

Eintritt: Erwachsene (ab 16 Jahren) 3,00 €

KREISE

Paderborn

Kreispokalturnier der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 13, U 15, Frauen U 18, Männer U 18, Frauen, Männer und Ü30-Bodenturnier

Ausrichter: TV 1864 Salzkotten.

Ort: Hederauen-Sporthalle, Upsprunger Str. 69, 33154 Salzkotten.

Datum: Sonntag, 6. Juli 2025.

Zeitplan: 9:00 - 9:10 Uhr Waage Ü30. 9:10 - 9:20 Uhr Waage Frauen und Männer. 9:20 - 9:30 Uhr Waage Frauen U 18 und Männer U 18. 10:00 - 10:15 Uhr Waage Jugend U 15 männlich und weiblich. Die Waage für U 11 und U 13 wird nach Meldeschluss festgelegt.

Matten: 3.

Eingeladene Vereine: Kodokan Olsberg, TV 1884 Brilon, BSG Benninghausen, SSV Meschede, Gütersloher TV.

Bodenturnier: Die Ü30 darf an einem Bodenturnier teilnehmen.

Meldung: per E-Melder an meldung@judo-salzkotten.de. Nachmeldung bis 10 Minuten nach Waagebeginn bei doppeltem Meldegeld.

Meldegeld: 10,00 € je Judoka bis Meldeschluss auf das Konto des TV 1864 Salzkotten e.V. Abt. Judo, IBAN: DE72472601219131780300, Verwendungszweck: Vereinsname und TN-Zahl.

Meldeschluss: 27.6.2025.

Kontakt am Wettkampftag: René Scherf, E-Mail: rene@judo-salzkotten.de, mobil: 01 52 / 54 14 48 16.

NWDK

Offene Landes-Kata-Meisterschaften

Ausrichter: Werler TV.

Datum: Sonntag, 18. Mai 2025.

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

Ort: Sporthalle am Salzbach, Höppe 11, 59457 Werl.

Wettkampffläche: 2 Matten 8 m x 8 m.

Teilnehmer/innen: Judoka aus dem DJB-Bereich ab 3. Kyu.

Altersgruppe: Jugend 2008 und jünger (Tori und Uke) ab 3. Kyu; Senioren ab 2007.

Wettbewerbe: Jugend: Nage-no-kata (ersten 3 Gruppen), Katame-no-kata (Haltegriffgruppe); Senioren: Nage-no-kata, Katame-no-kata, Ju-no-kata, Kime-no-kata, Kodokan-goshin-jutsu und Koshiki-no-kata.

Sportliche Leitung: NWJV/NWDK-Ressortleiter Kata-Wettkampf.

Wertungsrichter: werden durch den NWJV/NWDK-Ressortleiter Kata-Wettkampf eingesetzt.

Meldungen: durch die Vereine über den DokuMe-Link: https://event.dokume.net/#/46093/Ausschreibung_LKM_2025 und zusätzlich über den Meldebogen direkt per E-Mail an jose.pereira@nwdk.de unter Angabe von Vor- und Zunamen, Geburtsdatum, Verein und Graduierung, Tori und Uke, Wettkampflizenznummer sowie die Kata (Nage-no-kata, Katame-no-kata, Ju-no-kata, Kodokan-goshin-jutsu, Kime-no-kata, Koshiki-no-kata, Jugend-Nage-no-kata, Jugend-Katame-no-kata).

Meldeschluss: 4.5.2025 (mit gleichzeitiger Zahlung).

Meldegeld: 40,00 € je Paar und Kata, einzuzahlen bis zum 4.5.2025 auf das Konto des NWJV e.V., Volksbank Rhein-Ruhr, IBAN: DE66350603863323400109, BIC: GENODE33, Verwendungszweck: LKM NRW 2025, Namen von Tori/Uke mit angeben.

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

Ehrenpreise: Medaillen und Urkunden für die Siegerpaare werden vom NWDK e.V. gestiftet.

Sonstiges: Die Teilnahme an den Landes-Kata-Meisterschaften NRW kann bei entsprechenden Leistungen für die Dan-Graduierung zum nächsthöheren Dan (Wahlbereich und Obligatorik Kata) und zum anderen bei der Graduierung zum 1. Kyu angerechnet werden. Alle Teilnehmer/innen Uke und Tori müssen einen gültigen Judopass vorlegen, ebenso eine gültige DJB-Wettkampflizenz.

Wegbeschreibung: Im Kreuz Werl auf A 445 in Richtung Hamm/Werl und die nächste Ausfahrt (59 Werl-Zentrum) nehmen, rechts und nach 170 m auf Unnaer Straße, nach 700 m an der großen Kreuzung links auf den Salinenring, der Straße ca. 850 m folgen und nach der Bahnunterführung links auf „Höppe“.

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

Rückfragen: José Pereira, Tel.: 0 29 45 / 2 02 58 91, E-Mail: jose.pereira@nwdk.de

Multiplikatoren-Schulung Katame-no-kata (Gruppe 2 und 3)

Ort: Dojo des Pulheimer SC, Zur offenen Tür 13, 50259 Pulheim.

Datum: Samstag, 24. Mai 2025.

Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.

Meldung: per E-Mail bis zum 16.5.2025 an h.kletke@t-online.de

Referenten: Christian Steinert, 4. Dan, Miriam Sikora, 4. Dan.

Leitung: NWDK-Team (Lehr- und Graduiierungswesen).

Teilnehmergebühr: keine.

Kleidung: weißer Judogi.

Verpflegung: Bitte Getränke und Snacks selbst mitbringen.

Multiplikatoren-Schulung Katame-no-kata (Gruppe 1)

Ort: Dojo des Pulheimer SC, Zur offenen Tür 13, 50259 Pulheim.

Datum: Samstag, 14. Juni 2025.

Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr.

Meldung: per E-Mail bis zum 7.6.2025 an h.kletke@t-online.de

Referenten: Christian Steinert, 4. Dan, Miriam Sikora, 4. Dan.

Leitung: NWDK-Team (Lehr- und Graduiierungswesen).

Teilnehmergebühr: keine.

Kleidung: weißer Judogi.

Verpflegung: Bitte Getränke und Snacks selbst mitbringen.

Wie bereits bei den vorausgegangenen KDV-Arbeitstagen angekündigt, wurde mit dem Präsidium des NWDK, dem Lehrteam des DJB und NWDK vereinbart, dass wir im Jahr 2025 die Grundlagen bei der Vermittlung der Nage-no-kata, Katame-no-kata und Ju-no-kata legen. Zielsetzung ist, dass in allen Bezirken und Kreisen nach einem einheitlichen Stand die oben genannte Kata unterrichtet wird. Da wir eine Multiplikatoren-Schulung durchführen, sollten schon ausreichende Kenntnisse in der Katame-no-kata vorhanden sein.

Aus versicherungstechnischen Gründen ist es erforderlich, dass jeder Teilnehmer einen gültigen Judopass (digital oder analog) zum Lehrgang bei sich hat.

Save the date!

NWDK/NWJV
Dan-Tag 2025

26. bis 28. September 2025
BLZ Köln

Weitere Infos unter
www.nwdk.de
www.nwjjv.de

Verlängerung Partnervereinbarung votesUP! – Onlinetool für virtuelle Abstimmungen

Die digitale Umsetzung von Mitgliederversammlungen bzw. Abstimmungen ist zu einem wichtigen Faktor geworden. Zu diesem Zweck haben der Landessportbund NRW und die Sportjugend NRW das Onlinetool mit dem Namen votesUP! erstmalig im Jahr 2021 angemietet und allen Mitgliedsorganisationen und Sportvereinen in Nordrhein-Westfalen kostenfrei zur Verfügung gestellt. Das Tool bietet die Möglichkeit, alle Formen von Abstimmungen online durchzuführen und auszuwerten. Weiterhin berücksichtigt es Stimmenbündelungen und kann sowohl offene als auch geheime Abstimmungen durchführen. Die Vereinbarungsverlängerung gilt bis Ende des Jahres 2025.

Weitere Informationen: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/recht/aktuelles/digitale-mitgliederversammlungen-organisieren/virtuelle-abstimmungen-mit-votesup-durchfuehren>

VIBSS-Online: Aktuelles zu Buchführung im Verein

In der Finanzbuchhaltung (Buchführung) werden sämtliche Geschäftsvorfälle des Vereins zeitlich und sachlich geordnet sowie lückenlos aufgezeichnet. Begriffe wie Gewinnermittlung, EÜR, Inventar, Inventur, Rücklagen usw. sollten korrekt unterschieden werden. Auf VIBSS-Online finden Sie viele nützliche Hinweise, die einen Einstieg in das Thema geben sowie hilfreiche Tipps und Anhaltspunkte, um mit dem Thema verantwortungsvoll und richtig umzugehen.

Weitere Informationen: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/steuern/buchfuehrung-im-sportverein>

ISSN 0948-4124		Bestellschein	
 <p>An den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. Geschäftsstelle Postfach 10 15 06 47015 Duisburg</p>	Bitte schicken Sie den „Budoka“ ab Monat _____ an nachfolgende Adresse. Ich/wir bezahle/n für 10 Ausgaben im Jahr 39,00 € / bei Bankeinzug 35,00 € (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 5,20 € (inkl. Versand) bezogen werden.		
	Name:		Vorname:
	Straße/Hausnr.:		
	PLZ:		Wohnort:
	E-Mail:		
	Datum/Unterschrift		
	Den „budoka“ bezahle/n ich/wir per Bankeinzug (jährlich) und erteile/n folgendes SEPA-Lastschriftmandat. Die Mandatsreferenz-Nr. und der Fälligkeitstermin werden Ihnen rechtzeitig vor dem ersten Einzug mit Rechnungslegung mitgeteilt. Ich/wir ermächtige/n den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. (DVB NW), Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08ZZZ00000346018) Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom DVB NW auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
	Kontoinhaber:		
	Anschrift des Kontoinhabers:		
	IBAN:		
	BIC:		
	Geldinstitut:		
	Datum/Unterschrift des Kontoinhabers		
Widerrufsrecht: Mir/uns ist bekannt, dass ich/wir diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Poststempel) nach Datum der Bestellung schriftlich beim Dachverband für Budotechniken NW e.V. widerrufen kann/können.			
Datum/Unterschrift			

Sonderaktion 2025: Kibaz & Jolinchen – Bewegungsförderung für Familien

Die Sportjugend NRW startet 2025 erneut die Sonderaktion „Kibaz & Jolinchen – Familientag für alle“ in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK NordWest. Sportvereine in NRW können hierfür eine Förderung von 400 € beantragen. Die Aktion zielt darauf ab, Familien an Wochenenden, Feiertagen oder in den Ferien für Bewegung, Spiel und Sport zu begeistern.

Das Kibaz (Kinderbewegungsabzeichen) ist ein erprobtes Bewegungsangebot für drei- bis sechsjährige Kinder. Es umfasst zehn Stationen, die ohne Zeitdruck durchlaufen werden und die motorische, soziale, emotionale, kognitive und Wahrnehmungsentwicklung fördern. Die Durchführung erfolgt durch Sportvereine, idealerweise in Kooperation mit Kitas oder Grundschulen.

Für Vereine bietet die Aktion eine Chance, neue Zielgruppen anzusprechen, die Vereinsarbeit im U7-Bereich zu stärken und sich als familienfreundlicher Bildungsakteur zu positionieren. Die benötigten Materialien werden kostenfrei bereitgestellt.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Antragstellung finden Sie auf der Website der Sportjugend NRW über den QR-Code.



Wiederaufbauhilfe 2021 weiterhin verlängert

Die Wiederaufbauhilfe NRW für vom Hochwasser 2021 geschädigte Sportvereine wurde erneut verlängert. Betroffene Vereine können nun bis zum 30. Juni 2026 einen Antrag auf Förderung beim Land NRW stellen.



Förderfähig sind Maßnahmen zur Beseitigung von Hochwasserschäden an Vereinsanlagen, Gebäuden und Sportinfrastruktur. Die Mittel sollen den Wiederaufbau ermöglichen und helfen, den regulären Sportbetrieb wiederherzustellen.

Die Anträge werden über die jeweilige kommunale Bewilligungsbehörde eingereicht. Unterstützung und Informationen zur Antragstellung bietet der Landessportbund NRW auf seiner Website: lsb.nrw/wiederaufbauhilfe oder über den QR-Code.



Neue Praxishilfen für Vereinsvorstände – Publikationen der Führungs-Akademie

Die Führungs-Akademie des DOSB hat drei neue Publikationen veröffentlicht, die speziell auf die Bedürfnisse von Vereinsvorständen zugeschnitten sind. Die Broschüre „Aktuelle Entwicklungen im Vereins- und Verbandsrecht 2024“ bietet einen kompakten Überblick über alle relevanten Gesetzesänderungen und Gerichtsurteile sowie deren Bedeutung für die Vereinsarbeit.



© LSB NRW / Mark Hermenau

Der „Satzungsbaukasten 2025“ enthält überarbeitete Mustersatzungen und praktische Hinweise zur rechtssicheren Gestaltung und Anpassung von Vereinssatzungen. Ergänzt wird das Angebot durch die „Gesetzesfibel 2025“, ein umfassendes Nachschlagewerk mit kommentierten Gesetzestexten für die tägliche Vorstandsarbeit. Alle Publikationen sind direkt bei der Führungs-Akademie bestellbar.

Weitere Infos auf der Homepage der DOSB Führungsakademie oder über den QR-Code.



Trainiere mit Ryūnosuke Haga



Treffe Ryūnosuke Haga am 07.06.2025 in Pulheim. Ryūnosuke Haga ist Weltmeister von 2015, der bei den Olympischen Spielen 2016 Bronze gewann und mehrfach Grand Slam- und Universiade-Titel holte.

Zeitplan:

10:30-12:00 Training U15 mit anschließender Foto & Autogramm-Runde

14:00-15:30 Training U18 & Männer/ Frauen mit anschließender Foto & Autogramm-Runde

Ort:

**Budohalle Pulheimer Sport Club
Zur Offenen Tür 13
50259 Pulheim**

Teilnahmegebühr: 20 Euro am Tag in bar

**Anmeldeschluss: 26.05.2025
(max. 150 TN pro Training)**

**Jetzt auf www.nwjjv.de anmelden
und am 07.06.2025 dabei sein.**

