

Der

Budoka

K 10339

Juni 2020
4,50 €



Dachverband für Budotechniken
Nordrhein-Westfalen e.V.

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



Titelthema:
**Wiedereinstieg
in den Vereins-
sport**

Seite 4

SEITE 14

Judo:
Wer wird Judo-Quiz-
master?

SEITE 26

Aikido:
Prüfungen
in Alpen

SEITE 29

Taekwon-Do:
Burkhard Ladewig
zum 70. Geburtstag



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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

Geschäftsstelle, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg
Hausanschrift: Friedrich-Alfred-Str. 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.

Josef Jürgens
Bruckstr. 14
46519 Alpen
Tel.: 02802 704966
E-Mail: josef.juergens@gmx.de
Internet: www.aikido-nrw.de

GOSHIN-JITSU

Goshin-Jitsu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

HAPKIDO

Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband e.V.

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

TAEKWONDO

Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.

Geschäftsstelle
Wilfried Peters
Overgünne 241
44269 Dortmund
Tel.: 0231 8820091
Fax: 0231 8820091
Mobil: 0173 7253876
E-Mail: WilfriedPeters@aol.com
Internet: www.nwvtv.de

JIU-JITSU

Jiu-Jitsu Union Nordrhein-Westfalen e.V.

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

JUDO

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

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

KARATE

Karateverband Nordrhein-Westfalen e.V.

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

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

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

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

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

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

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

JU-JUTSU

Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.

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

KENDO

Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband e.V.

Thorsten Mesenholl
Metzmachersrath 43
42111 Wuppertal
Tel.: 0202 2721717
E-Mail:
thorstenmesenholl@freenet.de
Internet: www.nrwkendo.de

Landessachbearbeiter Kyudo
Reinhard Kollotzek
Benrather Str. 31 a
40721 Hilden
Tel.: 02103 53899
Tel.: 0211 9396333

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

Hilfe zur Selbsthilfe: #SupportYourSport

Dass die Corona-Krise auch im Sport Spuren hinterlässt, ist unbestritten. Um speziell den gebeutelten Sportvereinen zu helfen, hat der DOSB die Vereinskampagne **#SupportYourSport** gestartet – und ist begeistert, wie sich nun auch durch diese Aktion der Zusammenhalt in Sportdeutschland zeigt. Nicht nur, dass Top-Sportler*innen sofort bereit waren, die Aktion zu unterstützen und so ihre Verbundenheit zu ihren Wurzeln zu demonstrieren. Im Verlauf der Aktion meldeten sich weitere Spitzensportler*innen und fragten an, ob sie vielleicht auch mitmachen können. Unterstützung erfährt die Kampagne auch durch Sponsoren, die nicht nur für weitere Verbreitung sorgen, sondern sich durch eigene Maßnahmen direkt einbringen und damit die Vereine unterstützen. Die Vernetzung mit vergleichbaren Aktionen anderer Initiatoren ist von der großen Solidarität geprägt, nicht den eigenen Erfolg, sondern allein die Sache im Blick zu haben. Das sind großartige Signale und gleichzeitig große praktische Hilfen, weil somit das Anliegen der Kampagne immer weiter in die Welt hineingetragen werden kann.

Und das große Anliegen heißt, die einzigartige Vielfalt in Sportdeutschland mit seinen 90 000 Vereinen auch während und nach der Corona-Krise zu erhalten. Der Sport erbringt unbezahlbare Leistungen für die Gesellschaft in so vielen Bereichen. Mit dem „V“, das nicht nur für Verein steht, weist die Kampagne noch einmal explizit auf die diese großen Potenziale der Sportvereine hin: V wie Vielfalt, Verantwortung, Veränderung, Vergnügen,

Vertrauen, Verbundenheit, Vorbild und vieles mehr charakterisieren die Arbeit der Sportvereine.

Ein überwältigender Teil der Vereinsmitglieder weiß das auch, dass ihr Verein nicht nur Sport anbietet, sondern für so viel mehr steht. Dennoch ist zu befürchten, dass sich die normale Mitglieder-Fluktuation durch die Corona-Krise verändert und dass sich durchaus der eine oder andere mit dem Gedanken trägt, seine Mitgliedschaft zu kündigen, weil der Verein ihm ja derzeit nicht das bieten kann, was er gewohnt ist. Noch schwieriger ist es in dieser Zeit der Unsicherheit, neue Mitglieder zu gewinnen. Die Kampagne hat auch dies zum Ziel und macht noch einmal deutlich, dass der Sportverein viel mehr ist als ein Anbieter von festgelegten Leistungen, sondern dass dort Bewegung, Sport, Gesundheit und Lebensfreude erfahren und gleichzeitig Werte wie Fair Play, Respekt und Toleranz gelehrt und gelebt werden.

Die Bundesländer haben bereits viele konkreten Hilfen für die Vereine aufgelegt, aber die wirtschaftlichen Folgen sind derzeit noch bei weitem nicht abschätzbar, so dass zu befürchten ist, dass diese Hilfen allein nicht ausreichen werden. Deshalb ist die „Hilfe zur Selbsthilfe“ gefragt, für die **#SupportYourSport** steht. Sie steht und fällt mit der langfristigen Solidarität aller, die um den Wert der Vereine wissen und helfen wollen, ihn zu erhalten.

Ulrike Spitz (DOSB-Press)

INHALT 6/2020

Der
Budoka

Verbände

Nordrhein-Westfälischer Judo -Verband	10
Nordrhein-Westfälischer Aikido -Verband	26
Deutscher Jiu Jitsu Bund Nordrhein-Westfalen	28
Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband	29
Wushu -Verband Nordrhein-Westfalen	34
Nordrhein-Westfälischer Ju Jutsu Verband	42

Titelseite: Der Anzug für den Wiedereinstieg in den Vereinssport hängt bereit. Im Juni soll die Ausübung von Sportarten auch mit unvermeidbarem Körperkontakt und in geschlossenen Räumen in Nordrhein-Westfalen wieder gestattet werden. **Foto: Erik Gruhn**

Themen



Taekwon-Do:
Chang Hun Taekwon-Do nach dem Tod des Begründers Choi Hong Hi 2002

SEITE 31

Wushu:
Informationen zum Changquan



SEITE 34

Krafttraining, Teil 115:
Rudervariationen mit der T-Stange **20**

Bestellschein **27**

Impressum **40**

Ausschreibungen **41**

Corona: So gehen mit der Krise um

Kampfsport ist vor allen Dingen auch Kontaktsport. Wir haben die Mitgliedsverbände im Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen gefragt, wie sie mit der Krise umgehen, welche alternativen Trainingsmöglichkeiten geschaffen wurden und mit welchen

Fachverband	Welche Aktionen hat der Verband ins Leben gerufen, um seine Mitglieder in der Krise zu binden?	In welcher Form hat der Verband die elektronischen Medien genutzt, um den Vereinen alternative Angebote zu machen?
<p>Nordrhein-Westfälischer Hapkido-Verband</p> 	<p>Da, wo es die Infrastruktur (Räumlichkeiten, Datenübertragung) möglich gemacht hat, haben die Vereinstrainer (m/w/d) den Vereinsmitgliedern die Möglichkeit des Zoom-Trainingsraumes angeboten.</p>	<p>Zum Einsatz kamen und kommen nachfolgende Medien: Zoom-Training, WhatsApp, Trello. Wichtig war uns: Alle Medien sind frei verfügbar und auf allen gängigen Tablets, PCs, Smartphones einsetzbar.</p>
<p>Deutscher Jiu Jitsu Bund Landesverband NRW</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Hinweise und Pläne, wie man sich als Budoka selbst fit halten kann und seine Übungen zur Stärkung des eigenen Körpers durchführen kann. - Videos, Text- und Bildbeiträge sowie die „Technik der Woche“ über einen YouTube Kanal - Für die kleineren Budoka haben wir kindgerechte Geschichten vorbereitet, welche die Botschaften des Budo am Horizont der Kinder vermitteln sollen. - Diskussionsrunden - Als wichtiges Ziel wurde auf allen Ebenen anvisiert, dass die Phase ohne „Matte“ und ohne Dojo in dieser Form bald der Vergangenheit angehören wird. 	<ul style="list-style-type: none"> - Filmmaterial, zum Beispiel „Technik der Woche“ auf dem YouTube Kanal des DJJB (https://www.youtube.com/channel/UCcc0Vf2IY-F2UbKdhZ2jVe8w) - Filmsequenzen wurden eingesetzt, welche die repräsentativen Abwehrtechniken für Anfänger und Fortgeschrittene zugänglich gemacht haben. - Bewusste Auswahl von Filmsequenzen mit entsprechender Kameraeinstellung und Geschwindigkeit der Ausführungen, um Jiu-Jitsuka zu Hause für die Schönheit der Bewegungen zu begeistern.

die DV-Fachverbände

Konzepten sie den Wiedereinstieg vorantreiben. Die Übersicht soll auch zum Erfahrungsaustausch dienen, Anregungen geben und den Umgang mit der Krise erleichtern.

<p>Findet in der Sportart Training im Freien statt und wie sehen die Inhalte aus?</p>	<p>Welche Konzepte hat der Verband erstellt, um seine Vereine beim Wiedereinstieg in den Vereinssport zu unterstützen?</p>
<p>In einigen Vereinen kann das Vereinsgelände genutzt werden. Wo städtische Hallen (noch) nicht geöffnet sind, informieren wir kontinuierlich über die Entwicklung der Lage. Quellen: DOSB, LSB, Dachverband für Budotechniken NW e.V. sowie die KSBen und kommunale Quellen. Hapkido ist ein Kontaktsport: Daher beschränken wir uns auf Einzelübungen, die die Vereinsmitglieder gut im 10 qm-Feld für sich trainieren können. Das sensibilisiert und thematisiert die Felder, die sonst im Training nicht in der Intensität möglich sind. Der Formenlauf (bekannt als Kata aus dem Karate) mit und ohne Waffe kann auch vertieft trainiert werden und durch die Trainer (m/w/d) begleitet werden.</p>	<p>Es wird vermehrt auf (Wieder-) Einstiegs-Gymnastik, Kräftigung der Core-Muskulatur, Koordination gesetzt. Uns ist die enge Absprache mit den Vereinen dabei wichtig, die zudem einen ortsbedingten Wissens- und Erfahrungsaustausch garantiert. Zu diesem Zweck werden auch die KSBen mit einbezogen, die den Vereinen ebenfalls als Vor-Ort-Partner auf Anfrage unterstützen.</p>
<p>- Wenn Trainings im Freien stattfinden, können neben motivierenden Fitnessseinheiten: Kraft- und Ausdauerübungen nur Teile des Jiu Jitsu geübt werden. Hierzu gehören sicherlich die Fallschule, die Grundtechniken und alle Bewegungen (in Form von „Schattenboxen“), die sonst mit dem Partner bzw. mit wechselnden Partnern durchgeführt werden. - Aber es gehört hierzu auch das Gefühl, als Jiu-Jitsuka (Budoka) im Kreise meiner Jiu-Jitsuka (Budoka) im Verein üben zu dürfen, und zwar im Gi. Mit dem Lehrer und unter Beachtung der Dojo-Etikette, auch wenn man im Freien ist. Die Psyche dieser Veranstaltungen sollte keinesfalls unterschätzt werden.</p>	<p>- Vereine: Wiederbeginn im Dojo und im Freien mit einer reduzierten Anzahl von Trainingsteilnehmern, ggf. auch in zwei Gruppen. Hierbei muss auch das Kindertraining und das Training von Jugendlichen besonders berücksichtigt werden. - Lehrgänge: Planungen für das zweite Halbjahr mit Ergänzungen. Hier sind ggf. Lehrgänge inhaltlich neu auszurichten, um die im ersten Halbjahr ausgefallenen Lehrgänge aufzufangen. - Prüfungen: Auch Prüfungen wurden durch die Zeit unter „Corona“ unmöglich. - Meisterschaften: Deutschen Meisterschaften sowie die Teilnahme und ggf. auch Ausrichtung der Internationalen Meisterschaften der United Nations of Ju Jitsu (UNJJ) im Herbst in Deutschland mussten abgesagt werden, können aber ggf. nachgeholt werden.</p>

Corona: So gehen die DV-Fachverbände mit der Krise um

Fachverband	Welche Aktionen hat der Verband ins Leben gerufen, um seine Mitglieder in der Krise zu binden?	In welcher Form hat der Verband die elektronischen Medien genutzt, um den Vereinen alternative Angebote zu machen?
<p>Deutscher Fachsportverband für Jiu Jitsu NW</p> 	<p>Status/Aktuelle Meldungen auf der Homepage, persönlicher Kontakt</p>	<p>Keine</p>
<p>Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Heimtraining per Video „Judoathome“ - Judo-Safari@Home - Online-Gürtelprüfung - Verbandskollektion „Judo Is My Home“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Videos der Landestrainer zum Heimtraining (Webseite, Facebook, YouTube, Instagram) - Veröffentlichung von Vereinsaktionen - Bezirk Münster: Online-Lehrgang für den Bezirkskader

<p>Findet in der Sportart Training im Freien statt und wie sehen die Inhalte aus?</p>	<p>Welche Konzepte hat der Verband erstellt, um seine Vereine beim Wiedereinstieg in den Vereinssport zu unterstützen?</p>
<p>Nein - zum Teil wurde dies gemäß Corona-Regeln des Landes NRW selbstständig von den Vereinen, bei denen Jiu-Jitsu oft nur eine von vielen Abteilungen ist, umgesetzt.</p>	<p>Bei Bedarf steht der Verband den Abteilungen/Vereinen zur Verfügung.</p>
<p>Konzept zum Training im Freien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnahme am Training muss immer freiwillig sein. - Die Judoregeln sollen strikt eingehalten werden. Begrüßung und Verabschiedung erfolgen ausschließlich mit einer Verbeugung. - Vor jedem Training muss jeder Trainierende (bzw. Erziehungsberechtigte) den Gesundheitsrisiko-Fragebogen des DJB (nach Anlehnung an den des DOSB) ausfüllen. - Die Anzahl der Trainingspartner pro Trainingsgruppe richtet sich nach dem zu Verfügung stehenden Platzangebot. Die gültigen Abstandsregeln müssen eingehalten werden. - Trainingsinhalte beschränken sich auf kontaktlose Durchführung (z.B. athletisch/konditionelle Ausbildung, Beweglichkeits- und Koordinationstraining) in der Gruppe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Anzahl der Trainierenden pro Matte muss reduziert und reglementiert werden. Wir empfehlen einen Platz von 32 m² pro Trainingspaar. Dadurch definiert sich die Anzahl an Sportlern zeitgleich in einer Trainingshalle. - Es müssen ständige Trainingspaare gebildet werden (unter Berücksichtigung der Wohngemeinschaften, wie z.B. bei Geschwistern). - Es dürfen keine Partnerwechsel während eines Trainings durchgeführt werden. - Trainingspartner sollten nach Möglichkeit über mehrere Tage/Wochen beibehalten werden. - Die Trainingsgruppen/Trainingspaare müssen vom Verein dokumentiert werden. - Trainingszeiten sollten dann verkürzt werden, wenn die Anzahl der Judoka einer Trainingsgruppe, die zulässigen Gesamtzahl Hallenkapazität pro Einheit überschreitet. Zweimal 45 Minuten mit zehn Sportlern sind effektiver als einmal 90 Minuten mit 20 Sportlern (darüber hinaus können Trainingsaufgaben gegeben werden). - Der Trainer bzw. Prüfer hält sich am Mattenrand auf und trägt einen Mundschutz. - Zu empfehlen sind Trainingsinhalte wie z.B. Techniktraining, Judoimitationstraining, etc. - Zu empfehlen ist auch das Ablegen und Abnehmen von Kyu-Prüfungen. - Vor, während und nach dem Training muss jeder Kämpfer die Hygieneregeln beachten. - Die Trainingsmatte sollte regelmäßig desinfiziert werden.

Corona: So gehen die DV-Fachverbände mit der Krise um

Fachverband	Welche Aktionen hat der Verband ins Leben gerufen, um seine Mitglieder in der Krise zu binden?	In welcher Form hat der Verband die elektronischen Medien genutzt, um den Vereinen alternative Angebote zu machen?
<p>Nordrhein-Westfälischer Ju Jutsu-Verband</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Sehr frühzeitig gestartete Mail-Kommunikation mit allen Vereinen. Diese aktualisierten Infos laufen wiederholt, sobald sinnvoll und relevant. - Telefonische direkte Beratung durch die Präsidiumsmitglieder. - Ideen für alternative Aktivitäten zur Mitgliederbindung, die aus den Vereinen kommen, werden zeitnah in Newslettern und Webseiten allen Vereinen zugänglich gemacht. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dafür geeignete Schulungsteile werden in Webinare (bzw. Videokonferenzportale) ausgelagert.
<p>Nordrhein-Westfälischer Kendo-Verband</p> 	<p>Wir halten regelmäßig durch Rundmails Kontakt zu unseren Mitgliedern. Darüber hinaus nutzen wir die sozialen Medien, um Informationen zu verbreiten.</p>	<p>Über Hinweise auf alternative Trainingsmethoden.</p>
<p>Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband</p> 	<p>Wir haben regelmäßig über Corona und die damit verbundenen Regelungen und Empfehlungen per Newsletter informiert. Die Geschäftsstelle war täglich mehrere Stunden besetzt, um Fragen zu beantworten und Mitglieder individuell zu beraten.</p>	<p>Alternative Angebote haben wir nicht gemacht. Alle Veranstaltungen bis 30.06.2020 sind abgesagt.</p>
<p>International Taekwon-Do Federation - Deutschland LV NW</p> 	<p>Unter Leitung des Bundesverbandes wurde ein e-Tournament ins Leben gerufen, an dem nationale und internationale Vereine in einer Kategorie teilnehmen konnten. Zudem wurden ebenfalls Lehrgänge für alle Mitgliedsvereine angeboten.</p>	<p>Viele Vereine bieten bzw. haben in Eigenregie Online-Trainingseinheiten abgehalten.</p>
<p>Wushu-Verband Nordrhein-Westfalen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Keine besonderen Aktionen. - Rundschreiben zur Krise und zu den Lehrgängen, Prüfungen und Meisterschaften wurden versandt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Einige Trainer erstellten Videos für ihr eigenes Online-Training mit ihren Schülern. - Einzelne Trainer stellten das Video dem Verband zur Verfügung, der es dann an alle Mitglieder versandte. - Vom 26. Mai bis 4. Juni fanden die 1. Online European Wushu Championships statt, mit Teilnehmern aus NRW.

<p>Findet in der Sportart Training im Freien statt und wie sehen die Inhalte aus?</p>	<p>Welche Konzepte hat der Verband erstellt, um seine Vereine beim Wiedereinstieg in den Vereinssport zu unterstützen?</p>
<p>- Training im Freien beschränkt sich auf konditionelle relevante Aspekte und wird von Vereinen je nach örtlichen Gegebenheiten eigenständig umgesetzt.</p>	<p>- Im Rahmen eines (umgehend nach den ersten Restriktionen) durchgeführten Krisenworkshops mit Präsidium und fachrelevanten Vorstandsmitgliedern wurden zahlreiche Szenarien durchgespielt und ToDo-Listen erarbeitet, mit deren Hilfe die Sperrzeit und der Wiedereinstieg unterstützt werden sollen.</p>
<p>Nein!</p>	<p>Als sehr partnerabhängiger Vollkontaktsport in geschlossenen Trainingshallen ist es für uns gerade sehr schwierig Alternativen zu entwickeln. Wir hoffen auf das baldige Öffnen der Sporthallen, um regulär mit Kendo weiter trainieren zu können.</p>
<p>Unsere Sportart wurde ab 11.05.2020 zunächst im Freien angeboten. Unter Einhaltung der Vorgaben haben die Teilnehmer einzeln und ohne Partnerkontakt Aufwärmübungen, Grundschultechniken und TUL gemacht. Den Abschluss bildete dann häufig noch ein Athletiktraining.</p>	<p>In Anlehnung an NRW-Regelungen (Verordnungen) sowie Hinweise und Tipps der Sportorganisationen (10 Leitplanken des DOSB, Richtlinien der einzelnen Sportarten auf der DOSB-Seite für Taekwondo und Kickboxen, Hinweise und Tipps des LSB NRW) haben wir Beispielregelungen, Muster für Aushänge für Vereine entwickelt und verschickt.</p>
<p>In Vereinen, deren Trainingsstätte seitens der Stadtverwaltung freigegeben wurde, erfolgte ein Wiedereinstieg unter den Hygienevorgaben des Landes. Ein Training im Freien wird/wurde nicht explizit vorgegeben. Letztendlich, wenn die Vereine die Möglichkeit hätten, im Freien zu trainieren, wurde dieses uns nicht mitgeteilt.</p>	<p>Der Verband steht den Vereinen für Fragen zum Wiederaufstieg und möglichen Konzepten zur Verfügung.</p>
<p>- Vereine lassen Gruppen im Freien trainieren, seit Mitte Mai auch in der Halle. - Im begrenzten Raum mit Abstand, also ohne Kontakt - Taijiquan, Shaolin Kempo, Wushu - Einzelne Techniken zu Partnerübungen wie auch Formen können so geübt werden.</p>	

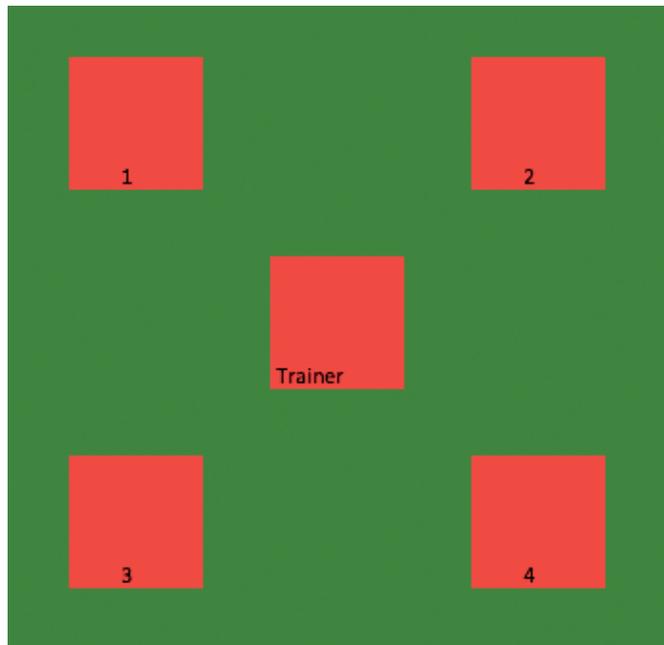
Empfehlungen des NWJV zum Wiedereinstieg in den Vereinssport

Ab 30. Mai soll die Ausübung von Sportarten auch mit unvermeidbarem Körperkontakt und in geschlossenen Räumen wieder gestattet werden. Sportliche Wettbewerbe im Kinder-, Jugend- und Amateurbereich sind dann ebenfalls zulässig – die Nutzung von Umkleide- und Sanitäranlagen ist unter Auflagen gestattet.

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) empfiehlt seinen Vereinen, den Sportbetrieb zunächst behutsam wieder aufzunehmen und bis zu den Sommerferien insbesondere mit „Matteninseln“ und im 1:1-Training mit festen Partnern zu arbeiten. Im Vordergrund steht das Techniktraining mit festem Partner. Vorwiegend bei Kindern und Jugendlichen sollte die Vorbereitung auf die nächste Gürtelprüfung angepeilt werden und kein Wettkampftraining. Hierbei sind die Vorgaben der jeweiligen Kommune - insbesondere was die Hygiene angeht - genauestens zu beachten. Die Gesundheit unserer Sportler steht weiterhin an erster Stelle!

Der NWJV empfiehlt folgende organisatorische Maßnahmen:

- Die An- und Abreise zum Training erfolgt im Judoanzug (keine Nutzung der Umkleiden). Über dem Judoanzug wird bis in die Trainingshalle ein Trainingsanzug getragen. Gegebenenfalls ist bis zur Trainingshalle und auf dem Weg aus der Halle ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Vor dem Training werden die Hände gewaschen und desinfiziert.
- Die Teilnahme am Training ist immer freiwillig!
- Beim Training sollten kleine Trainingsgruppen gebildet werden, gegebenenfalls die Trainingszeiten neu einteilen (kürzere Trainingseinheiten). Der Raumbedarf liegt bei 16 qm pro Person (32 qm pro Trainingspaar).
- Training auf „Matteninseln“ mit festem Partner (1:1-Training) (keine Laufspiele). An- und Abgrüßen auf der jeweiligen „Matteninsel“.
- Desinfektion der „Matteninseln“ nach jedem Training durch die Trainingsteilnehmer (Sprühflasche und Tuch an jeder „Matteninsel“).



„Matteninseln“ (rot 1-4) bei einer kleinen Sporthalle

- Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte eine Pause von mindestens 15 Minuten liegen, um einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
- Vor dem ersten Training ist ein Risiko-Fragebogen durch die Teilnehmer bzw. Erziehungsberechtigten auszufüllen. Diese Fragebögen sollten aufbewahrt werden.
- Zu jedem Training ist ein Trainingsprotokoll (Teilnehmerliste) zu führen, um bei Bedarf die Infektionskette verfolgen zu können. Der NWJV empfiehlt, die Teilnehmerlisten vier Wochen aufzubewahren.

Trainingsinhalte auf der „Matteninsel“:

- Koordinationsübungen, Beweglichkeit, Kraft, Zweikampfspiele (nur das jeweilige Paar), Uchi-Komi, Techniktraining, ein Boden- und ein Standrandori, Aufgabenrandori, Prüfungsvorbereitung.

Unterlagen für den Trainingsbetrieb zum Download (Risiko-Fragebogen, Trainingsprotokoll/Teilnehmerliste) gibt es auf der NWJV-Webseite nwjv.de

Bitte immer die aktuellen Entwicklungen verfolgen und die Mitteilungen der jeweiligen Kommune und des Landes NRW beachten!



„Matteninseln“ (rot 1-14) bei einer Dreifachhalle

Neue NWJV-Kollektion

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) hat zusammen mit seinem Partner, der Firma Sportartikel Wusthoff, eine neue Judo-Kollektion entwickelt, welche aktuell zu dieser Zeit super passt.



Neue Artikel in der Kollektion:

- Kapuzen Hoodys
- Turnbeutel/Rucksäcke
- Einkaufstaschen
- Mund- und Nasenbedeckung



Bestellt euch die Artikel der Kollektion und dokumentiert eure Zugehörigkeit zur NWJV-Judo-Familie. Natürlich können auch Vereine eine Sammelbestellung aufgeben und ihren Mitgliedern in den schweren Zeiten eine Freude bereiten.

Sendet eure Fotos mit den Artikeln der NWJV-Kollektion JUDO IS MY HOME an die Redaktion des „Budoka“ (budoka@budo-nrw.de). Alle Fotos werden in den nächsten Ausgaben veröffentlicht!



Bei der Bestellung muss der Gutschein-Code „10JWK“ angegeben werden. Ein Euro von jeder Bestellung fließt in einen Spendentopf des NWJV, der für einen wohltätigen Zweck verwendet wird.

Weitere Infos gibt es auf der Homepage der Firma Sportartikel Wusthoff:
<http://sportartikel-wusthoff.eu>

10 Fragen an ...

... die NWJV-Trainer

Andreas Tölzer



Steckbrief:

Trainer für: Männer und Männer U 21
Geburtstag: 27.01.1980
Geburtsort: Bonn
Sternzeichen: Wassermann
Tierkreiszeichen: Affe
Gewichtsklasse: +100 kg (als aktiver Kämpfer)
Dan-Grad: 5. Dan

1. Wie bist du zum Judo gekommen?

Meine beiden älteren Brüder und ich haben immer schon gerne gerauft und uns leider dabei öfters verletzt. Meine Eltern wollten, dass wir diese Energie fürs Raufen in einer positiven Art und Weise freisetzen. Im Nachbarort, beim 1. Judo Club Swisttal, habe ich dann wie meine Brüder etwas vorher auch bei Klaus Kirste mit dem Judosport angefangen.

2. Wer ist dein Vorbild und warum?

Ich habe kein Vorbild.

3. Warum bist du Trainer geworden?

In meiner aktiven Karriere als Nationalmannschaftmitglied wurde ich seit meinem 17. Lebensjahr als Sportsoldat der Bundeswehr gefördert. Ich habe im Laufe der Jahre die Trainerscheine C, B, A und die Ausbildung zum Diplomtrainer absolviert. So eine Schwergewichtskarriere dauert ja eine ganze Weile. Ich wollte immer schon die gesammelten Erfahrungen als Athlet sinnvoll weitergeben. Der größte Moment als Athlet war der Gewinn meiner Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in London 2012. Als Trainer war der Gewinn des Europameistertitels von Falk Petersilka der größte Moment meiner bisherigen Trainerkarriere.

4. Wie lautet dein Trainingsmotto?

Versuche jeden Tag ein Stück besser zu werden. Die positive Entwicklung und die optimistische Grundeinstellung haben mir immer auch bei sehr schweren Zeiten, wie langen Verletzungspausen, geholfen.

5. Was ist deine Spezialtechnik?

Ich habe meine Gegner sehr gerne mit Uchi-mata, Ura-nage oder Teguruma geworfen. Bekanntheit habe ich durch eine Bodenumdrehtechnik, die mir mein damaliger Trainer Frank Wieneke beigebracht hat, erlangt. Diese Bodenumdrehtechnik konnte ich sehr gut umsetzen und speziell für mich und meinen Kampfstil weiterentwickeln.

6. Welchen Rat würdest du angehenden Judokas geben?

Freundschaften und Spaß sind die wichtigsten Grundlagen, um motiviert zur Sache zu gehen.

7. Wie sieht deiner Meinung nach das Judo der Zukunft aus?

Wir hatten in den vergangenen zehn Jahren so viele Änderungen aufgrund von Regelanpassungen, auf diese wäre ich vor zehn Jahren nie gekommen. Wichtig ist, diese Regelanpassungen und veränderte Situationen so wie sie sind zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen. Ärgere dich nicht über Dinge, die du nicht verändern kannst. Je besser man sich anpassen kann, umso schneller gelingt es einem, das zukünftige Judo zu gestalten.

8. Wie oft kommst du als Trainer selber zum Training?

Ab und an trainiere ich mit Bodenrandori, Krafttraining oder Jogging.

9. Wie wichtig ist dir Ernährung?

Als aktiver Athlet habe ich sehr auf meine Ernährung geachtet. Viel rotes Fleisch (Rind, Kalb und Lamm) und Fisch, um genug Eiweiß und wenig Fett (kein Schwein, außer Filet) aufzunehmen. Ich musste immer sehr große Mengen essen, um mein Gewicht aufzubauen und zu erhalten. Nun als Trainer ist es anders. Ich versuche wenig zu essen, um weiter abzunehmen. 25 kg von 145 kg sind schon mal geschafft.

10. Wenn kein Judo auf dem Programm steht, wie verbringst du deine Freizeit?

Ich verbringe meine Freizeit am liebsten mit meiner Familie und Freunden. Gerne spiele ich dabei Karten (Skat).

Florin Petrehele



Steckbrief:

Trainer für: Frauen
Geburtstag: 11.04.1978
Geburtsort: Arad/Rumänien
Sternzeichen: Widder
Tierkreiszeichen: Pferd
Gewichtsklasse: -73 kg
Dan-Grad: 4. Dan

1. Wie bist du zum Judo gekommen?

Durch Zufall. Da ich als Kind zu klein für Fußball war, bin ich beim Judo gelandet. Ich war sechs Jahre alt. Meine Mutter hat mich vor 36 Jahren zum Judo gebracht. Mein erster Trainer war Sensei Mihai Telechi.

2. Wer ist dein Vorbild und warum?

Dan Pacurariu (mein Vorgänger im Godesberger JC) und Catalin Petre (ehemaliger Trainer des Beueler JC) haben mich durch ihren beruflichen und persönlichen Werdegang sehr geprägt. Jürgen Klopp halte ich für einen super Motivator und einen sehr guten Teamführer.

3. Warum bist du Trainer geworden?

Eigentlich auch durch Zufall. Als Dan Pacurariu seinen Abgang vom 1. GJC vorbereitete, hat er mich gefragt, ob ich Interesse hätte als Trainer in Deutschland zu arbeiten. Ohne lange darüber nachzudenken habe ich Ja gesagt, und so bin ich mit 21 Jahren, vor genau 21 Jahren, ohne ein Wort deutsch sprechen zu können in Deutschland beim 1. GJC gelandet.

Der Trainer ist ein Mann für alle Fälle. Mein größter Judo-Moment war ganz klar der Weltmeistertitelgewinn mit meinem Athleten Falk Petersilka.

4. Wie lautet dein Trainingsmotto?

Alles geben und niemals nie sagen!

5. Was ist deine Spezialtechnik?

Harai-goshi links. Ich habe eigentlich nie ganz intensiv auf meine Technik trainiert. Es waren meistens ganz normale Uchi-komi und Nage-komi im Training. Ich habe einfach damit geworfen, ohne lange darüber nachzudenken. Erfreulicherweise hat's auch funktioniert.

6. Welchen Rat würdest du angehenden Judokas geben?

Judo ist mehr als nur eine Sportart und müsste auch entsprechend angenommen werden. Entlang des Weges muss alles dafür gatan werden, um dabei zu bleiben. Das ist aus meiner Sicht das wichtigste.

7. Wie sieht deiner Meinung nach das Judo der Zukunft aus?

Wie ein Computerspiel, immer mehr von außerhalb der Judomatte kontrolliert und geführt.

8. Wie oft kommst du als Trainer selber zum Training?

Durch die zahlreichen Tätigkeiten, die ich ausübe, komme ich selber leider selten dazu zu trainieren. Ich schaffe es immerhin ein bis zwei mal die Woche mit meinen Mädels etwas Judo oder Krafttraining zu machen.

9. Was ist dein Lieblingsessen?

Mein Lieblingsessen ist Fleisch, aber eigentlich alles. Meine kleinen Laster sind, dass ich ab und zu eine kubanische Zigarre rauche und ein Bier ab und zu, ja.

10. Wenn kein Judo auf dem Programm steht, wie verbringst du deine Freizeit?

Judo ist immer in irgendeiner Form im Programm. Ansonsten verbringe ich sehr gerne die Zeit mit Familie und Freunden. Spazieren, Grillen, Baden ...



Miryam Roper



Steckbrief:

Trainerin für: Sportinternat Köln
Geburtstag: 26.06.1982
Geburtsort: Aachen
Sternzeichen: Krebs
Tierkreiszeichen: Hund
Gewichtsklasse: -57 kg
Dan-Grad: 2. Dan

1. Wie bist du zum Judo gekommen?

Meine Eltern haben mich hingeschickt als ich sechs Jahre alt war. Mein älterer Bruder war schon im Verein TV Eintracht Heinsberg bei Karl-Heinz Köster.

2. Wer ist dein Vorbild und warum?

Ein Vorbild habe ich nicht. Man kann von jedem etwas lernen.

3. Warum bist du Trainerin geworden?

Wenn man so lange Athlet ist, will man den Spieß auch irgendwann umdrehen. Ich habe viel von meinen Trainern gelernt, gerade Michael Bazynski hat mich sehr geprägt. Ich möchte mein Wissen und meine Erfahrungen gerne weitergeben und Menschen für Judo und Leistungssport begeistern. Meine Rolle als Trainerin ... meine Athletinnen und Athleten unterstützen, ihre Ziele zu erreichen, ganz egal, ob es eine Medaille bei Deutschen Meisterschaften, einem Open, einer EM oder WM ist.

4. Wie lautet dein Trainingsmotto?

Erfolgreich sein kann nur derjenige, der mit Herz und Verstand hart arbeitet. Die Grundvoraussetzung dafür ist, dass Körper und Geist gesund sind und bleiben.

5. Was ist deine Spezialtechnik?

Ko-soto-gake und Sumi-gaeshi. Ich trainiere die Techniken vor allem situativ, im Technik-/Taktik- und Randoritraining.

6. Welchen Rat würdest du angehende Judokas geben?

Habt Spaß beim Judo!

7. Wie sieht deiner Meinung nach das Judo der Zukunft aus?

Judo ist und bleibt mannigfaltig und wandelbar. Doch die Werte und Prinzipien bleiben.

8. Wie oft kommst du als Trainer selber zum Training?

Da ich nächstes Jahr bei den Olympischen Spielen rocken werde, trainiere ich neun bis zwölf mal die Woche. Musik höre ich gerne beim Training. Manchmal genieße ich aber genauso die Stille.

9. Wie wichtig ist dir Ernährung?

Ernährung ist eine wichtige Säule des Erfolgs, nicht nur als Sportler. Leistungsfähigkeit und Ernährung stehen in unmittelbarem Zusammenhang. Dazu kommt dann auch noch die Gewichtsproblematik. Sprich, ich esse sehr bewusst, was nicht heißt, dass ich hier und da nicht auch gerne sündige. Das aber dann mit voller Absicht und Genuss.

10. Wenn kein Judo auf dem Programm steht, wie verbringst du deine Freizeit?

Mit Freunden, am liebsten draußen im Sonnenschein oder mit ihnen/ für sie kochen und backen.



DEM Ü30 in Duisburg - Neuer Termin steht fest

Die Deutschen Meisterschaften der Veteranen wurden auf Ende des Jahres verschoben. **Am 12. und 13. Dezember 2020** soll der Wettkampf nun in Duisburg stattfinden. Ausrichter PSV Duisburg wird die Ü30-Athleten in der Walter-Schädlich-Halle in Duisburg-Hamborn empfangen. Aufgrund der Corona-Krise musste der ursprünglich geplante Termin im Mai abgesagt werden.

Nun wird sich die Frage, wer den Deutschen Meistertitel 2020 mit nach Hause nimmt, auf Dezember 2020 verschieben. Sportlerinnen und Sportler aus ganz Deutschland werden sich der Herausforderung stellen und auf der Tatami alles geben. Daneben steht auch die Gemeinschaft im Vordergrund: Gemeinsam Judo praktizieren, spannende Kämpfe verfolgen und abseits der Matte Freunde und Bekannte treffen.

Die neue Ausschreibung ist auf den Internetseiten von DJB und NWJV veröffentlicht.

1. In welchem Jahr wurde der Nordrhein-Westfälischer Judo-Ring (später Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband) gegründet?

- 1928 (V)
- 1946 (R)
- 1952 (K)
- 1964 (Q)

2. Wen nannte man auch den Berg-Tiger?

- Wolfgang Hofmann (P)
- Bruce Lee (A)
- Han Ho San (E)
- Alexander von der Groeben (M)

3. In der 90er-Jahren fand regelmäßig eine Budo-Gala in Nordrhein-Westfalen statt. Wer war im Jahre 1994 Stargast?

- Frank Wieneke (Z)
- Jean-Claude van Damme (I)
- Jackie Chan (L)
- Chuck Norris (G)

4. Wer wurde als erster Judoka in die Hall of Fame des deutschen Sports aufgenommen?

- Frank Wieneke (N)
- Klaus Glahn (K)
- Udo Quellmalz (O)
- Yvonne Bönisch (C)

5. Wer ist Jigoro Kano?

- Erfolgreicher Chirurg aus Japan (B)
- Erster Judo-Weltmeister (C)
- Begründer des Judo (V)
- Star-Koch (Y)

6. Das technische Prinzip ist eines der beiden Prinzipien, die im Judo grundlegend sind. Hinter diesem Prinzip steht das Motto?

- Ich lasse meinem Partner immer den Vortritt (N)
- Der körperlich schwerere Partner gewinnt immer (T)
- Bester Einsatz von Geist und Körper (E)
- Siegen durch Nachgeben (M)

7. Origami ist ein/e

- japanische Faltekunsttechnik (R)
- japanischer Begriff für Bademantel (K)
- Beinwurftechnik (T)
- japanisches Dessert (V)

8. Wann wurde der Dachverband für Budotechniken in NRW gegründet?

- 1962 (A)
- 1977 (H)
- 1982 (L)
- 1990 (M)

9. Welcher der folgenden Begriffe gehört nicht zu den zehn Judo-Werten?

- Mut (E)
- Bescheidenheit (D)
- Respekt (C)
- Verantwortungslosigkeit (A)



Wer wird Judo-Quizmaster?

In diesem Monat wollen wir testen, wie gut sich unsere NWJV-Leser im Judosport auskennen. Viele Bereiche werden abgefragt: Historisches, Judo-Prinzipien, Personen, etc. Unter den Einsendern des richtigen Lösungsspruches verlosen wir zehn attraktive Preise:

- 1.-2. Preis: Jeweils ein Jahresabo des „Budoka“
- 3.-5. Preis: Jeweils ein Judo-T-Shirt „Judo Is My Home“
- 6.-10. Preis: Die Chronik „50 Jahre NWJV“

Zu jeder Frage gibt es vier Antworten, von denen eine Antwort die richtige ist. Hinter jeder Antwort steht in Klammern ein Buchstabe. Der Buchstabe hinter der richtigen Antwort muss unten in das Lösungsfeld zu der jeweiligen Frage eingetragen werden. Den richtigen Lösungsspruch bitte per E-Mail an quiz@nwjv.de. Teilnahmeberechtigt sind Mitglieder eines Vereins im NWJV, die einen gültigen Judopass besitzen. Bei der Zusendung des Lösungsspruches müssen zusätzlich Name, Anschrift und Judopass-Nummer angegeben werden. Unter den Einsendern des richtigen Lösungsspruches werden die Preise verlost. Nicht teilnahmeberechtigt sind hauptamtliche Mitarbeiter des NWJV sowie die Mitglieder des Verbandsausschusses. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Einsendeschluss ist der 30. Juni 2020.**

10. Ein Dummy ist ein/e

- Süßigkeit (P)
- Haltegrifftechnik (G)
- Sachbuch (Z)
- Trainingspuppe mit Form und Gewicht eines Menschen (S)

11. Das Nordrhein-Westfälische Dan-Kollegium ist ein/e

- Mitgliedsverein im Deutschen Judo-Bund (O)
- Vereinigung aller interessierten Judokas, die Mitglied in einem NWJV-Judo-Verein sind (R)
- Vereinigung aller männlichen Judokas, die Mitglied in einem NWJV-Judo-Verein sind (W)
- Vereinigung aller interessierten Dan-Träger, die Mitglied in einem NWJV-Judo-Verein sind (S)

12. Mondo (japanisch) bedeutet

- Mond (M)
- Lehrgespräch (A)
- Vorspeise (V)
- Denken (D)

13. Zen (japanisch) bedeutet

- Meditation, Lehre (U)
- Zentrum (T)
- Japanische Ziffer (K)
- Tee-Getränk (X)

14. Der Kodokan ist eine

- bekannte Straße in Japan (L)
- Gründungsstätte des japanischen Judo (F)
- Straße in Düsseldorf (S)
- japanische Vogelart (Y)

15. Wer nahm 2008 an den Olympischen Spielen in Peking teil?

- Miryam Roper (K)
- Benjamin Behrla (W)
- Kansetsu Eguchi (E)
- Marc Odenthal (I)

16. Welche Kampfkunst ist nicht japanischen Ursprungs?

- Ju Jutsu (Z)
- Kendo (R)
- Hapkido (O)
- Aikido (N)

17. Welcher nordrhein-westfälische Judoka bestritt 1964 den ersten olympischen Judo-Kampf?

- Wolfgang Hofmann (L)
- Alfred Meier (T)
- Matthias Schießleder (R)
- Hartmut Riedrich (O)

18. Wann gründete Jigoro Kano den Kodokan?

- 1867 (I)
- 1882 (T)
- 1905 (S)
- 1936 (P)

19. Welcher Verein aus Nordrhein-Westfalen gewann dreimal den Titel des Deutschen Mannschaftsmeisters der Männer?

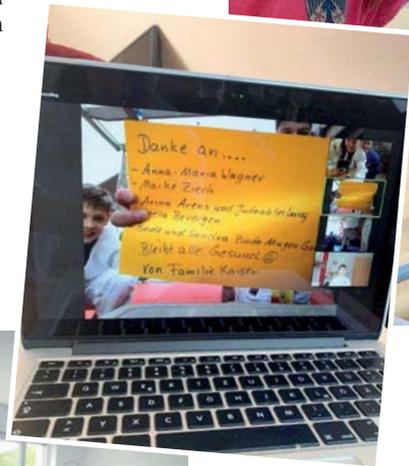
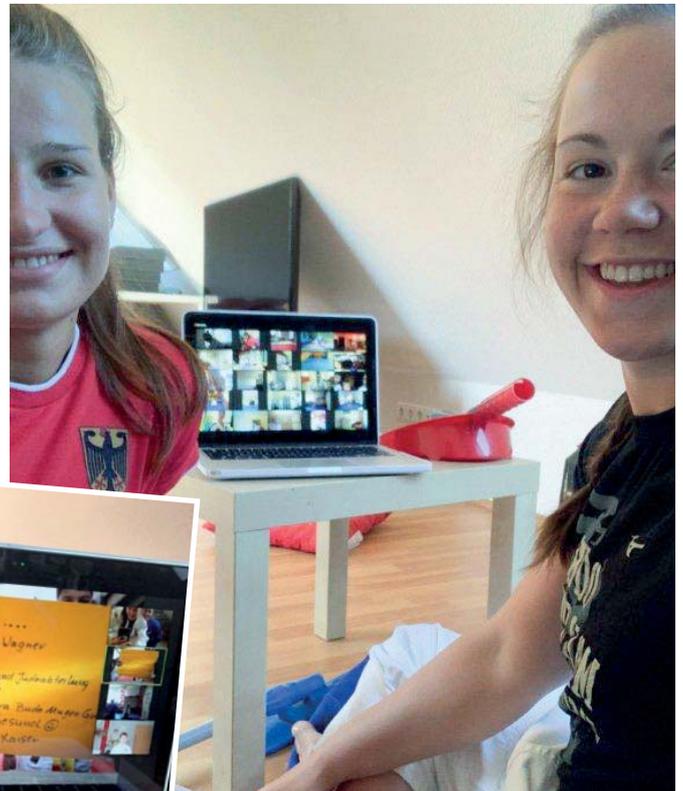
- SWW Hamborn (A)
- Sportunion Annen (U)
- Post SV Düsseldorf (E)
- JC 66 Bottrop (I)

Hier den Lösungsspruch eintragen:

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11		12	13	14		15	16	17	18	19

Online-Startraining mit Anna-Maria Wagner und Maike Ziech

Das Coronavirus beeinflusst momentan das öffentliche Leben. Deutschlandweit wurden derzeit Sportveranstaltungen abgesagt, um die Zahl von Neuinfektionen einzudämmen. Auch das normale Judo-Training ist davon betroffen. Aufgrund dessen organisierte die Judo-Abteilung von Stella Bevergern ein Online-Startraining mit den Nationalkaderathletinnen Anna-Maria Wagner vom KJC Ravensburg und Maike Ziech vom Budo-Sport Yamato Hürth. Anna-Maria konnte beim vergangenen Grand Slam in Düsseldorf den dritten Platz erkämpfen und sicherte sich damit die Qualifikation zu den Olympischen Spielen in Tokio. Auch die ehemalige Junioren-Europameisterin Maike Ziech ist kein unbeschriebenes Blatt. Mit dem ersten Platz beim Grand Prix in Marokko 2019 kämpfte sie sich nach mehreren Verletzungen wieder zurück.



Die beiden Trainingspartnerinnen begeisterten insgesamt 90 Judokas aus ganz Nordrhein-Westfalen in zwei Online-Trainingseinheiten. Im Vormittagstraining wurde hauptsächlich Judo-Training ohne einen Trainingspartner angeboten, bei dem die Sportsoldatin und die Polizistin Tandoku-rensju (Bewegen ohne Partner) und die Griffkraft verbesserten. In der zweiten Einheit, das Judo-Training mit einem Partner, zeigten Wagner und Ziech viele Uchi-komi-Formen (Aufreißbewegungen für einen Judowurf) sowie Griffvarianten. Auch das Kämpfen durfte nicht fehlen. In kleinen Zweikampfspielen konnten sich alle Judokas endlich einmal wieder auspowern.

Bei einer Fragerunde am Ende der Online-Trainingseinheiten gaben Wagner und Ziech Einblicke in ihren Trainingsalltag vor und während der Corona-Zeit und gaben viele hilfreiche Tipps für das Training zuhause.

Irina Arends

Online-Kader-Training

... mit 30 Kader-athletinnen und -athleten der U 15 im Bezirk Münster unter Leitung von Bezirkstrainerin Irina Arends





Die neunjährige Tara Schröter vom PSV Duisburg hat ihr Dojo zuhause selbst gebastelt. Mit ihrem Kunstwerk hat sie sich auch am Wettbewerb der Internationalen Judo-Föderation beteiligt.

Der NWJV bedankt sich bei allen Vereinen, die in dieser schwierigen Zeit mit tollen Aktionen für ihre Mitglieder kreativ in Erscheinung getreten sind. Stellvertretend nennen wir hier:

- Judo Mugen Gronau – DJB-Safari
- Stella Bevergen – Online-Training/Workshops
- JC Wermelskirchen – WDR-Bericht
- 1. JJJC Dortmund – Online-Kyu-Prüfung
- Beueler JC – Online-Videos
- BC Kamp-Lintfort – Judo-Wettkampf online

Wir freuen uns über jede Zusendung von Berichten und Fotos über weitere Aktionen.

Der TuS Reuschenberg hat für seinen Judo-Nachwuchs nach bestandener Online-Prüfung einen Prüfungskarton mit Urkunde, Judopass, Gürtel und einem Turnbeutel gepackt.



Europameisterschaften 1960 in Amsterdam

Matthias Schießleder gewinnt ersten EM-Titel für Nordrhein-Westfalen

Am 14. und 15. Mai fanden in der gut besuchten Apollo-Halle in Amsterdam die Europäischen Judo Meisterschaften 1960 statt. Der N.J.J.B. hatte die Veranstaltung, die unter der Schirmherrschaft seiner Königlichen Hoheit des Prinzen der Niederlande stand, gut vorbereitet und organisiert. Das oberste Kampfgericht bestand aus den Herren Ishiro Abe, Shozo Awazu und J. Nauwelaerts de Age.

Senioren, Leichtgewicht: In dieser Gewichtsklasse war Deutschland mit zwei guten Kämpfern vertreten, die sich beide bis zur Endrun-



Unser Rückblick - vor 60 Jahren

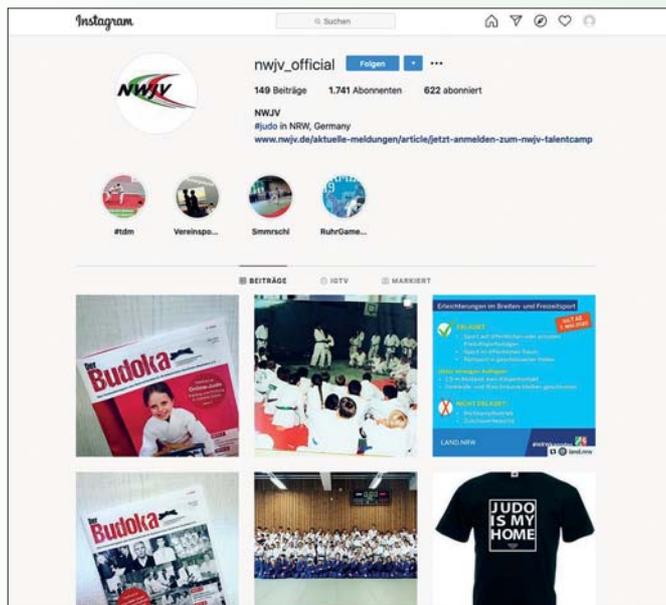
de durchsetzten und den Titel unter sich auskämpften. Schießleder (Hamborn) konnte Goor (Aachen) besiegen und wurde damit Europameister

Mittelgewicht: Hier stützte sich Deutschland auf Metzler (Frankfurt) und Miebach aus Hamburg. Nach einem Sieg über Gauß (Österreich) traf Miebach auf Essink, Holland, der in diesem Kampf wenig zeigte und in kritischen Situationen von der Matte strebte. Die Entscheidung für Essink, Holland, war zweifellos nicht richtig. Das überaus sachverständige und sehr objektive Publikum reagierte entsprechend. In der Endrunde traf dann Metzler auf Essink. Metzler, der die Kampfweise von Essink vermutlich sorgfältig studiert hatte, war auf der Hut, blieb stets am Mann und vereitelte Rückzugsversuche zum Mattenrand erfolgreich. Mit einem sauber und blitzschnell ausgeführten Ippon-seoi-nage besiegte Metzler den Holländer überzeugend. Damit war Metzler, Frankfurt, Europameister in seiner Gewichtsklasse.



(aus: „Judo - Sport und Selbstverteidigung“, Juni 1960)

Der NWJV in den Sozialen Medien



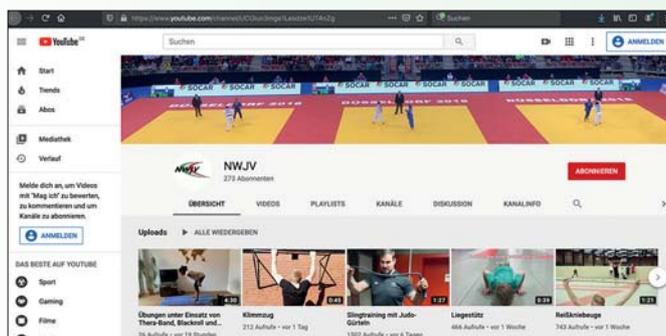
Neu bei Instagram!

www.instagram.com/nwjv_official/



Facebook

www.facebook.com/judoverband



YouTube

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

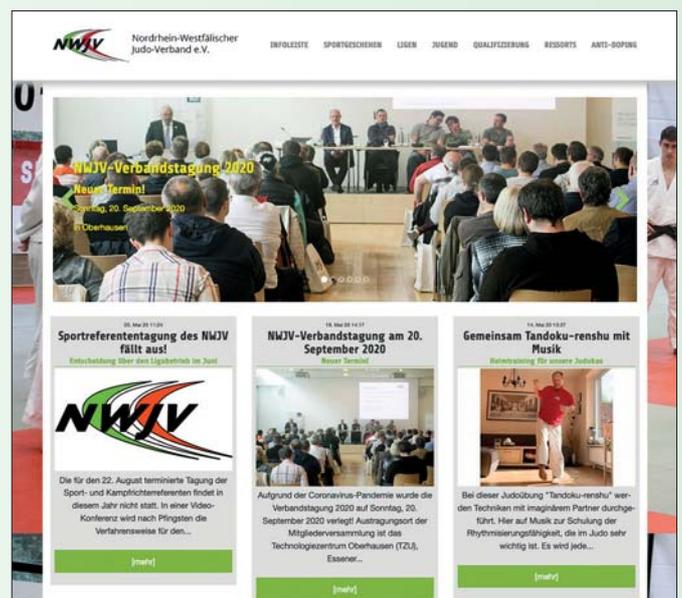
NWJV-Newsletter - schon abonniert?

Zur Bestellung des NWJV-Newsletters einfach eine E-Mail an newsletter@nwjv.de schicken!

Der NWJV-Newsletter erscheint immer zur Monatsmitte. Alle bisherigen Newsletter finden Sie auf der NWJV-Webseite www.nwjv.de unter Infoleiste/Newsletter.



Die NWJV-Webseite



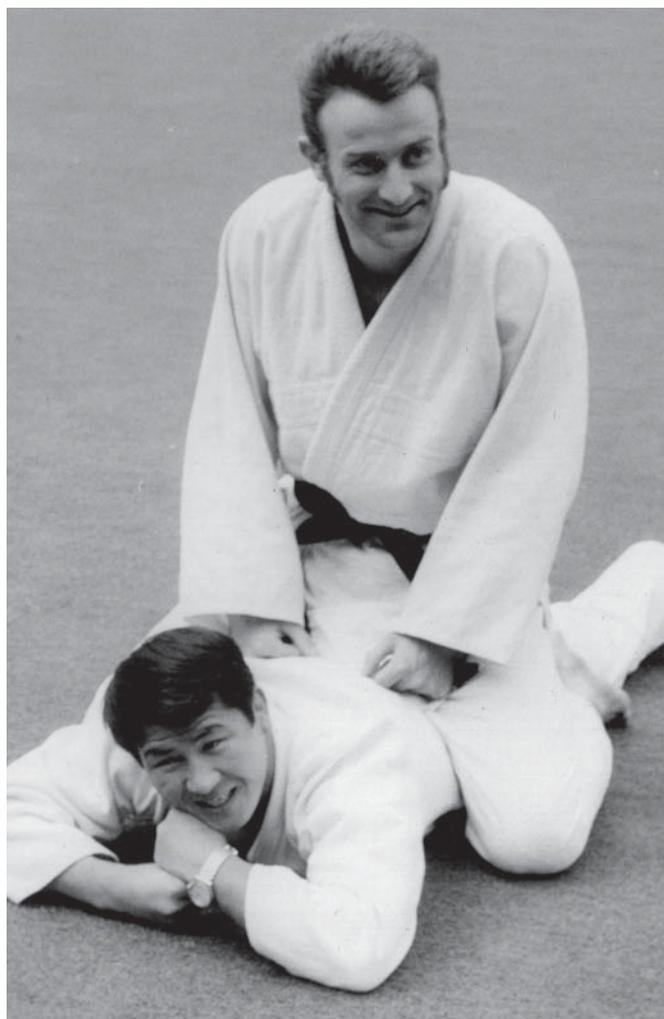
www.nwjv.de

Trauer um Karl Kögl

Karl Kögl aus Münster verstarb am 29. April 2020 vier Tage vor seinem 80. Geburtstag im französischen Dijon. Der Träger des 6. Dan-Grades war von 1968 bis 1970 Sportwart im NWJV und in den Jahren 1971 und 1972 Landestrainer für die U 21. Bis in die 80er-Jahre trainierte Kögl in seinem Verein Judokan Münster. Später verlegte er seinen Lebensmittelpunkt nach Frankreich.

Karl Kögl war ein Schüler von Mahito Ohgo. 1974 wirkte er an Ohgos Buch „40 Gokyo-Kampftechniken“ mit.

Fotos: privat



Sportreferententagung des NWJV fällt aus!

Die für den 22. August 2020 terminierte Tagung der Sport- und Kampfrichterreferenten findet in diesem Jahr nicht statt.

In einer Video-Konferenz wird nach Pfingsten die Verfahrensweise für den **Ligabetrieb im Bereich des NWJV** nach den Sommerferien besprochen. Die Vereine werden in der 24. Kalenderwoche über das weitere Vorgehen informiert.

Ebenfalls abgesagt wurde das **Bundesfinale der Schulen** im September in Berlin.

PHOENIX
BUDOSPORT

ERSTKLASSIG AUSGERÜSTET

www.phoenix-budoshop.de

Rudervariationen mit der T-Stange

1. Beidarmiges Rudern

Über der T-Stange stehen, mit beiden Händen die Stange im neutralen Griff umfassen und den Rücken gerade und die Beine gebeugt halten. Aus dieser stabilisierten Position die Stange in Richtung Oberbauch ziehen, wobei die Ellenbogen am Körper vorbei bewegt werden. Gewicht so wählen, dass 6-12 Wiederholungen gemacht werden können.



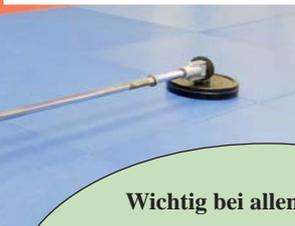
2. Rudern mit einer Hand neutraler Griff

In leichter Schrittstellung die Stange mit einer Hand fassen und die Hantel nach oben ziehen. Die Bewegung des Ellenbogens verläuft nahe am Oberkörper. Durch das mögliche Abstützen auf einem Bein kann die Stabilität verbessert werden. Die Bewegungsamplitude ist etwas größer als bei der beidarmigen Variante. Das Gewicht muss dabei etwas geringer sein (12-15 Wiederholungen).



3. Rudern mit einer Hand Obergriff

Hüftbreit seitlich von der Hantel stehen, mit Obergriff fassen und aus einer stabilen Position die Stange in Richtung Hüfte ziehen. Durch den größeren Abstand des Ellenbogens zum Körper wird die Belastung auf den oberen Teil des Rückens verlagert. Das Gewicht kann hier so variiert werden, dass zwischen 6-15 Wiederholungen möglich sind.



Wichtig bei allen Übungen!

Kein Schaukeln mit dem Körper, komplette Bewegungsstrecke ausführen und den Rücken stabil und gerade halten! Die Übung so oft wiederholen bis die Muskulatur zu spüren ist - dies gilt allerdings für alle Übungen!

Let's row!



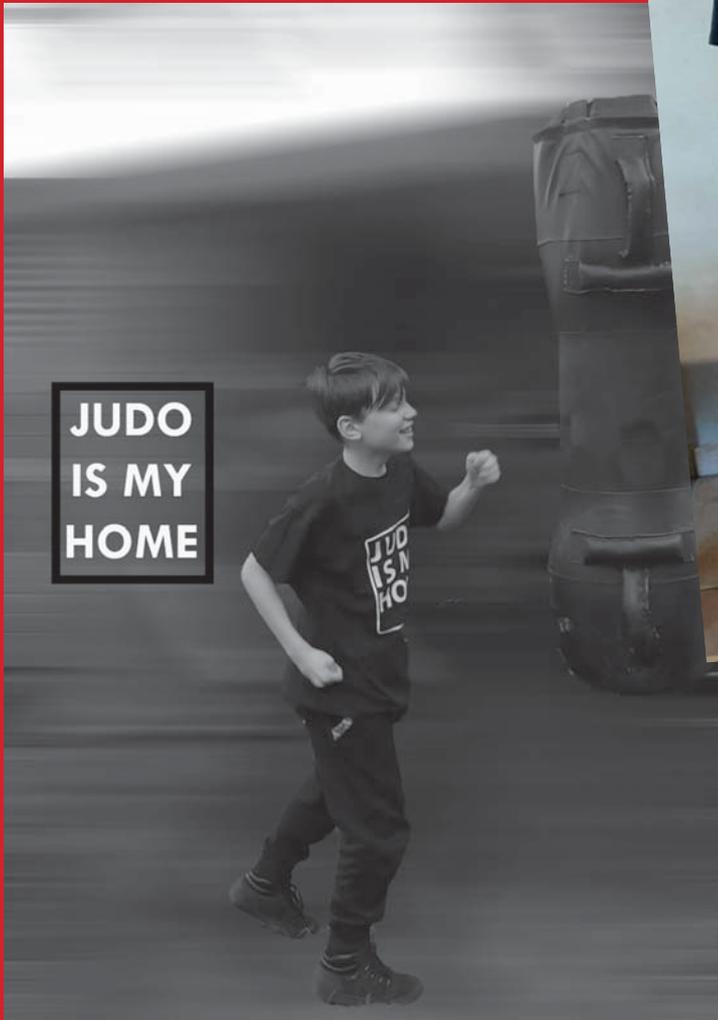
4. Rudern mit einer Hand aus der Standwaage

Aus dem parallelen Stand in die Standwaage gehen, mit einer Hand die Stange im neutralen Griff umfassen und den Ellenbogen am Körper entlang nach oben ziehen. Dabei die Stabilität auf einem Bein halten und 10-20 Mal wiederholen, bevor die Seite gewechselt wird. Das Gewicht bei dieser Übung nicht zu schwer wählen!



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:

Die Folgen 1 bis 100 der Serie zum Krafttraining gibt es jetzt zum Download auf der NWJV-Webseite unter www.nwJV.de/qualifizierung/materialien/





**JUDO
IS MY
HOME**

athome
nedojo
wvjv



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

Diplomarbeit von Wolfgang Hofmann, Köln

(aus: Judo, Karate, Aikido - Offizielles Fachorgan
des Deutschen Judo-Bundes e.V., 4/1968)



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

3. Zen-Buddhismus und sein Einfluss auf Leben und Ethos der Samurai

a) Verwandtschaft zwischen Zen-Mönchen und Samurai

Ein Blick auf die Lebensumstände der Zen-Mönche und der Samurai und deren Ehrenkodex macht verständlich, wieso eine Sekte des Buddhismus, eine Religion des Mitleidens, die in ihrer reichen Geschichte nie in kriegerisches Handeln hineingezogen wurde, die kämpferische Gesinnung des japanischen Rittertums gekräftigt hat. Es fällt eine weitgehende Übereinstimmung auf zwischen den Forderungen, die das äußere Leben an Zen-Mönche und Samurai stellte. Erstens mussten Zen-Mönche und Samurai sich einer strengen Disziplin unterwerfen und Entbehrungen ohne Klagen ertragen. Viele Anekdoten zeigen, dass Selbstaufopferung in der Zen und Samurai-Disziplin von größter Bedeutung ist.

Zweitens ist die sogenannte „ehrenhafte Armut“ charakteristisch sowohl für Zen-Mönche als auch für Samurai. Es verstößt gegen den Ehrenkodex der Samurai („bushido“ = Weg der Ritter), auf einem niedrigen Wege reich zu werden. Ein Samurai würde eher verhungern als von einer Einnahme leben, die seiner Würde nicht angemessen ist. Es gibt viele Beispiele in der japanischen Geschichte, dass Samurai wirklich verhungert sind, obwohl sie genug Geld für einen Notfall zur Verfügung hatten.

Drittens waren beide, Zen-Mönche und Samurai, bestimmt durch ihre Mannhaftigkeit und Würde in den Umgangsformen. „Eine Würde, die sich manchmal bis zur Grobheit steigern konnte. Diese männliche Grobheit kommt teilweise von der harten Disziplin, teilweise von der Art ihres Unterrichts her.“⁴¹ Anekdoten, in denen berichtet wird, wie Zen-Lehrer mit Hilfe von Schlägen ihren Schülern Erleuchtung zu bringen versuchten, sind häufig.

Viertens traten die Samurai und die Zen-Mönche dem Tod mit unerschütterlichem Mut entgegen. Der Samurai würde nie fliehen, sondern mit seinem Gegner immer bis zum letzten kämpfen. Ein Feigling genannt zu werden, wäre schlimmer als der Tod.

b) Die Todesbereitschaft der Samurai

Über die Todesverachtung und den scheinbar oft sehr leichten Herzens getroffenen Entschluss der Samurai, ihr Leben hinzugeben, ist so viel geschrieben worden, dass manche Autoren den Rittern eine gewisse wahnsinnige Todessehnsucht testieren. Das ist sicherlich falsch. Der Samurai liebte gewiss das Leben, nur – der Tod bedeutete ihm keinen Gegensatz dazu. Ein Dokument aus dem 17. Jahrhundert, von dem Fürsten N. Naoshige zusammengestellt, mit Anekdoten, Sittensprüchen und Aufzeichnungen aus dem Leben der Samurai, wirft Licht auf diesen Punkt.

„Dieses Buch (das sogenannte Hagakure) legt größten Wert auf die Bereitschaft des Samurai, jeden Augenblick sein Leben hinzugeben und es stellt fest, dass keine große Tat jemals ohne Wahnsinn vollbracht worden ist, das heißt in unserer heutigen Ausdrucksweise: ohne dass die gewohnte Bewusstseinsebene durchbrochen und die verborgenen tieferen Kräfte entfesselt worden wären. Diese Kräfte mögen manchmal dämonischer Natur sein, aber ohne Zweifel sind



Dieser japanische Farbholzschnitt wurde 1794 von dem bekannten japanischen Maler Sharaku gezeichnet und stellt die beiden Samurai Ichikawa Omezo und Otani Oniji dar, nach denen das Schauspiel „Der Landmann von Nihonmatsu im Norden“, ein Drama von Verblendung, Mord und Rache, betitelt wurde.

sie übermenschlich und vollbringen Wunder. Wenn das Unbewusste berührt wird, so steigt es über die Begrenzung des Individuellen empor. Damit verliert auch der Tod seinen Stachel und an diesem Punkt berührt sich die Schulung des Samurai mit Zen.“⁴²

Ein anderer Verfasser eines „Lehrbuch des Bushido“ fordert: „Der notwendigste Gedanke und unentbehrlichste Gedanke des Samurai ist der an den Tod ... Bedenke was für ein zerbrechliches Ding das Leben ist, besonders das eines Samurai. Tust du das, so wirst du dazu kommen, dass du jeden Tag deines Lebens als deinen letzten ansiehst und ihn zur Erfüllung deiner Pflichten nutzt. Lass die Vorstellung eines langen Lebens nie Gewalt über dich gewinnen, denn sonst wärest du fähig, in Zerstreuung aller Art dich selbst zu verlieren und deine Tage mit Schande zu beschließen.“⁴³

Ohne diese absolute Todesbereitschaft oder, im modernen psychologischen Terminus gesprochen, ohne das Freisein von jeder Angst der Samurai zu kennen, wird eine Würdigung ihrer körperlichen Übungen, für die repräsentativ der Schwertkampf steht, unvollständig und unbegreiflich bleiben.

c) Der Einfluss des Zen auf den Ehrenkodex der Samurai

Es ist unumgänglich, eine nähere Kenntnis von dem Ehrenkodex zu gewinnen, der unter dem Namen „bushido“ Schlagzeilen gemacht hat (besonders nach dem Pazifischen Krieg, als seine letzten Exponenten, Kamikaze-Flieger, die Welt erschütterten). Stärker, als das englische „Fair play“ die ganze westliche Sportbewegung in ihrer ethischen Einstellung beeinflusste, wirkten die Maximen des „bushido“ auf die von den Samurai begründeten Übungen. Aus dem geistigen Zusammenwirken des Priester- und des Kriegtums entstand mit innerer Notwendigkeit jenes Ideal, das zwar den Namen „bushido“ trägt, aber keineswegs nur ein Besitz der Ritter geblieben ist.

„An dieser Stelle möchte ich auf die inneren Beziehungen hinweisen, die zwischen der Gefühlsrichtung der Samurai und Zen bestehen. Was Bushido, so wie wir es heute verstehen, letzten Endes bestimmt hat, ist, dass es ein unanfechtbarer, göttlicher Richter über die Ehre des Samurai zu werden bestimmt war. Diese Ehre beruht in der Treue, der Sohnesliebe und wohlmeinender Gesinnung. Allein, zur rechten Erfüllung dieser Pflichten bedarf es zweier Dinge: das eine ist Selbstzucht durch sittliche Askese nicht allein in praktischer Übung, sondern auch in der weltanschaulichen Vorbereitung, das andere ist eine stete Bereitschaft zu sterben, das heißt, sich ohne zu zögern selber zu opfern, sobald das gefordert wird. Um dies zu erfüllen, bedarf es einer langen seelischen und geistigen Schulung.“⁴⁴

Diese Schulung entsprach derjenigen, die die Zen-Mönche erfuhren. Sie war einfach, unmittelbar, selbstbewusst, selbst überwindend und kam mit dieser asketischen Richtung sehr wohl den Forderungen, die an eine Schulung von Kämpfern zu stellen war, gleich. Tüchtige Kämpfer müssen Asketen oder Stoiker sein, das heißt, sie müssen eine eiserne Willenskraft haben, sie dürfen nur einen Gedanken vor Augen haben, nämlich den, zu kämpfen.

Gefühlsmäßige Bedenken, körperliche Beschwerden sind die größten Hindernisse auf seinem Wege. Darum bestärkte den Samurai auch der Zen-Buddhismus – eine Religion des Willens, sagt D. T. Suzuki – auf seinem Weg. An den Samurai wandte sich der Zen-Buddhismus mehr als sittliche Forderung denn als weltanschauliche Lehre. Stärker die Intuition als den Verstand ansprechend, besaß Zen eine große Anziehungskraft auf die Kriegerklasse, deren Sinn verhältnismäßig schlicht und keineswegs dem Philosophieren zugeneigt war.

Die Samurai waren Männer der Aktion. Eine ihrer Lieblings-Maximen lautete „Wissen und Handeln ist eins“. Auch in diesem Punkt sahen sie sich durch Zen bestätigt.

„Das Philosophieren kann man ruhig den verstandesmäßig eingestellten überlassen, Zen fordert, dass gehandelt wird und das wirksamste Handeln ist, vorwärts zu gehen und nicht zurückzublicken, sobald der Weg klar ist. In dieser Hinsicht ist Zen wahrhaftig die Religion der Samurai.“⁴⁵

d) Die Einstellung zum Gegner

Die Popularität und erstaunliche Entwicklung, die die martialischen Künste der Samurai in unserer modernen Welt genommen haben, bleibt unverstänlich ohne die Kenntnis der Einstellung der Samurai zu ihren Gegnern und des Fortwirkens dieser Grundeinstellung bis in die modernen Kampfsportarten.

Die modernen Budo-Praktiken sind Zweikampfsportarten; wenn sie auch nicht immer, wie im Falle des Aikido, in öffentlichen Kämpfen den Besseren zu bestimmen suchen, so sind sie oberflächlich betrachtet immer ein Üben gegen einen Partner, den es zu besiegen gilt. Nun geht der Trend in der modernen Sportbewegung aber augenscheinlich dahin, die direkte Konfrontation mit dem Gegner zu vermeiden, die direkte Vernichtung des „Feindes“, wie im Boxen, als primitiv, als in der Rangleiter tiefstehend zu betrachten. Erfolg im Sinne einer zahlenmäßig großen Verbreitung haben nur die Zweikampfsportarten, die nicht mehr das Gegeneinander, sondern das Miteinander betonen, in denen nicht mehr gegen einen Gegner gekämpft, sondern mit einem Partner geübt wird. Angelegt ist diese Einstellung durch den bis in den Kampf fortwirkenden Einfluss des Zen-Buddhismus: Wesensmäßig unterscheiden sich die Menschen nicht voneinander. Sie sind alle vom gleichen Buddha-Wesen erfüllt.

„Der Mensch ist nicht wesensmäßig gut (Good-natured) und nicht wesensmäßig schlecht (Bad-natured), sondern ein Buddha-Wesen (Buddha-natured). Wir hatten schon Gelegenheit darauf hinzuweisen, dass Zen lehrt, dass alle Lebewesen mit dem Buddha-Wesen gesegnet sind. Der Ausdruck ‚Buddha-Wesen‘ – wie er gewöhnlich von den Buddhisten gebraucht wird – meint ein latentes, nicht entwickeltes Wesen, das den Träger zur Erleuchtung befähigt, wenn er es nur entwickelt und ihm zum Durchbruch verhilft. Darum ist der Mensch nach Zen von Natur aus nicht gut oder böse ... sondern von Natur aus Buddha im Sinne eines Nicht-Gegensatzes.“⁴⁶

Während wir in dieser Welt der Sonderungen leben, mögen wir den verschiedensten Parteien und Grundsätzen anhängen, doch diese Zwistigkeiten verschwinden, sobald wir aus dem „Einzeldasein zum anderen Ufer jenseitigen Wissens“ gelangen. So haben die Samurai ihren Feinden, zumal wenn sie durch den Tod von ihnen getrennt wurden, fast die gleiche Achtung entgegengebracht wie ihren Freunden. Vom Standpunkt der Samurai wird auf das Ideal der Treue und Aufrichtigkeit der allergrößte Wert gelegt: Nun sind die Feinde ihrer Sache ebenso treu ergeben, wie sie der ihrigen und diese Haltung ist hoch zu achten, wo und wie immer sie sich bewährt. Daher werden oft Erinnerungsmäler an einen Krieg errichtet, die gleichermaßen für Freund und Feind gelten. Das Geschlecht der Shimadzu ließ auf dem Berg Koyosan ein großes steinernes Denkmal für alle Gefallenen im Krieg gegen Korea (1591-1598) aufstellen.

Als Repräsentanten einer vom Zen-Buddhismus beeinflussten Haltung seien die beiden Heerführer Kenshin und Shingen genannt, die beide zu den „heroischen Idealtypen“⁴⁷ zählen. Sie waren Rivalen im Kampf um das Shogunat, die Reichsverweserschaft, aber als Zen-Anhänger waren sie Freunde und achteten sich in schweigendem Einverständnis. Überliefert ist ein Ausspruch Kenshins zum Tode seines Gegners, in dem er ihn als Held und Persönlichkeit würdigt. Er erließ aus Trauer über den Tod seines Feindes Musik- und Tanzverbot für drei Tage.

*Der Edle ist korrekt, aber nicht steif.
Er verneigt sich, beugt sich aber nicht*

++

*DO hat Wirklichkeit,
und man kann sich darauf verlassen*

(CHUANG-TZU)

Eine andere Begebenheit, die im Genji-Monogatari, dem größten Heldenepos der japanischen Literatur, wiedergegeben ist, schildert den Meisterschuss eines jungen Bogenschützen, der orakelhaft den Ausgang des Kampfes zweier Geschlechter entscheiden sollte. Sowohl Sieger als auch Besiegte brachen in Begeisterung aus: der Schuss auf einen an einem schaukelnden Schiffsmast befestigten Fächer erschien vorher als unmöglich.

„Hier spielte sich etwas ab, was man sich heute nicht vorstellen könnte. Man ist vielleicht geneigt Sportsgeist zu vermuten. Aber das Ereignis war heiliger Ernst, es handelte sich um Sieg oder Fall, es war ein Spiel um Ehre oder Schmach, um Leben oder Tod. Rätselhaft mutet uns die Begeisterung des Feindes an, dessen Untergang mit dem Fall des Fächers besiegelt war. Doch liegt es im Sinne japanischen Rittergeistes, dass jede heldische Tat unbedingtes, uneigennütziges Lob verdient.“⁴⁸

D. T. Suzuki nennt als bedeutendsten Beitrag, den der Buddhismus zur moralischen und geistigen Kultur des japanischen Volkes geleistet hat, die Liebe zur Natur und den Geist der Toleranz, der sich hauptsächlich in einer Art geistigen Liebe für den Feind ausdrückt.

(Fortsetzung folgt)

1 Nukariya, Kaiten: „The Religion of the Samurai“, London, 1913, Seite 36.

2 Suzuki, Teitaro Daisetz: „Zen und die Kultur Japans“, a. a. O., Seite 32.

3 Suzuki, Teitaro Daisetz: „Zen und die Kultur Japans“, a. a. O., Seite 33.

4 Suzuki, Teitaro Daisetz: „Zen und die Kultur Japans“, a. a. O., Seite 31.

5 ebenda.

6 Nukariya, Kaiten: „The Religion of the Samurai“, London, 1913, Seite 106.

7 Kitayama, Junyu: „Heroisches Ethos“, Berlin, 1944.

8 Kitayama, Junyu: „Heroisches Ethos“, a. a. O., Seite 23.



Aikido Dojo Alpen – Ein starkes Team

Sieben Schwarzgurte und ein 1. Kyu zeigten ihr Können

Viele Jahre Aikidotraining und ein halbes Jahr intensivster Vorbereitung: Im Februar 2020 dann eingepasst in ein Aikido-Wochenendseminar die erfolgreiche Demonstration vor den Prüfern und einem etwa 40-köpfigen, fachkundigen Publikum (Aikido) aus Belgien, Deutschland, den Niederlanden, Frankreich und der Schweiz. Patrick Cassidy, 6. Dan Aikikai, leitender Aikidolehrer des Aikidoverbandes EAC, eigens angereist aus Montreux/Schweiz, leitete das Prüfungsverfahren.

Auf seine Anweisungen hin mussten die Prüfungsteilnehmer zuerst über eine Stunde lang ihr erworbenes Können demonstrieren und eine Vielzahl von Techniken in korrekter Ausführung auf unterschiedlichste Angriffsformen mit und ohne „Waffen“ zeigen. Mit „Waffen“, das bedeutet im Aikido, die Ausführung des Angriffs mit Holzmesser (Tanto), Holzschwert (Bokken) und dem Holzstock (Jo).

Auf die technische Überprüfung erfolgte dann das „Jiyu Waza“. Das heißt, dass ein jeder Prüfling einzeln sein Können demonstrieren darf, wenn er/sie mit beliebigen Angriffen mit und ohne Waffen von einem, dann zwei und schlussendlich von drei Angreifern attackiert wird. Dann heißt es, Ruhe bewahren, sich klug bewegen, erlernte Techniken anwenden, dabei hoch konzentriert, um flexibel und kreativ zugleich auf überraschende Angriffe reagieren zu können.



Begrüßung der Teilnehmer zum Wochenendseminar im Aikido Dojo Alpen

Dabei geht es im Aikido nicht darum, auf aggressive Angriffe auch aggressive, verletzende Antworten zu geben. Aber natürlich will sich im Aikido der Angegriffene selbst schützen, kein Opfer werden. Aber im Aikido heißt Selbstverteidigung dass auch der Angreifer geschützt wird. Verletzende Gewaltmittel sind für den Angegriffenen tabu. Mit Ruhe und Klarheit eine Stärke zeigen, die es nicht nötig hat, selbst gewalttätig und verletzend zu werden, das ist das Ziel.

Dies ist ein hoher Anspruch und eine große Herausforderung. Angriffe, die zerstören und verletzen wollen, finden kein Ziel. Aus dem Gegeneinander wird ein Miteinander. Harmonische Bewegungen entstehen. Was aussieht wie ein gemeinsamer Tanz, wird zur Freude an der Bewegung, am harmonischen Miteinander, in dem sich alle Aggressivität verlieren kann.

Jeder Demonstrierende gab seiner Vorstellung seine eigene besondere Note, zeigte sein ureigenes Jiyu Waza mit seiner eigenen, individuellen Ausstrahlung. Langanhaltender Applaus der Zuschauer nach jeder Demonstration belohnte und feierte die Prüflinge. Jeder Einzelne hatte deutlich gemacht, dass er eine neue Stufe im Aikido erreicht und auch verdient hatte. Fazit: Eine begeisternde Vorstellung, großartige individuelle Leistungen, ein starkes Team und ... dieses Wochenende - ein großer Gewinn für das Aikido Dojo Alpen.



Prüfer und Geprüfte (von links nach rechts): Nahuel Lombardi (3. Dan), Axel Mauter-Paulsen (1. Kyu), Norbert Wilckens (1. Dan), Josef Jürgens (3. Dan), Patrick Cassidy (6. Dan), Heidrun Hoffmann (3. Dan), Marion Brüggler (1. Dan), Nicolai Schwarz (3. Dan), Marina Westerkamp (1. Kyu), Rudi Pache (1. Dan) und Arno Greb (2. Dan)



Heidrun Hoffmann überreicht Rudi Pache nach erfolgreicher Prüfung (Shodan) den schwarzen Gürtel



Prüfung zum Sandan: Heidrun Hoffmann wehrt sich im Jiyu waza mit verbundenen Augen gegen einen Angriff von Marion Brüggler

ISSN 0948-4124	Bestellschein		
<p>Der Budoka</p> <p>An den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. Geschäftsstelle Postfach 10 15 06 47015 Duisburg</p>	<p>Bitte schicken Sie den „Budoka“ ab Monat _____ an nachfolgende Adresse. Ich/wir bezahle/n für 10 Ausgaben im Jahr 35,00 € / bei Bankeinzug 30,00 € (inkl. Versand). Bezugsjahr ist das Kalenderjahr. Das Abo läuft automatisch weiter, wenn es nicht mindestens sechs Wochen vor Ende des Bezugsjahres schriftlich gekündigt wird. Einzelhefte können zu einem Preis von 4,50 € (inkl. Versand) bezogen werden.</p>		
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Name:</td> <td style="width: 50%;">Vorname:</td> </tr> </table>	Name:	Vorname:
	Name:	Vorname:	
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="2">Straße/Hausnr.:</td> </tr> </table>	Straße/Hausnr.:	
	Straße/Hausnr.:		
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">PLZ:</td> <td style="width: 50%;">Wohnort:</td> </tr> </table>	PLZ:	Wohnort:
	PLZ:	Wohnort:	
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>E-Mail:</td> </tr> </table>	E-Mail:	
	E-Mail:		
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Datum/Unterschrift</td> </tr> </table>	Datum/Unterschrift	
	Datum/Unterschrift		
	<p>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-Str. 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.</p>		
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Kontoinhaber:</td> </tr> </table>	Kontoinhaber:	
Kontoinhaber:			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Anschrift des Kontoinhabers:</td> </tr> </table>	Anschrift des Kontoinhabers:		
Anschrift des Kontoinhabers:			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>IBAN:</td> </tr> </table>	IBAN:		
IBAN:			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>BIC:</td> </tr> </table>	BIC:		
BIC:			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Geldinstitut:</td> </tr> </table>	Geldinstitut:		
Geldinstitut:			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Datum/Unterschrift des Kontoinhabers</td> </tr> </table>	Datum/Unterschrift des Kontoinhabers		
Datum/Unterschrift des Kontoinhabers			
<p>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.</p>			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Datum/Unterschrift</td> </tr> </table>	Datum/Unterschrift		
Datum/Unterschrift			



Bereitschaft, oder „Weil der Bambus geschmeidig ist ...“

Würde man nach einem roten Faden suchen, der sich wie die Wurzeln des Bambus sichtbar und unsichtbar durch das Streben und Wirken von Hans-Gert Niederstein gezogen hat, dann wäre es der Vergleich des Tuns des Jiu-Jitsuka mit den einzigartigen Eigenschaften des Bambus.

„Hans-Gert Niederstein, geboren am 24. Mai 1928, graduiert mit dem 10. Dan Jiu Jitsu und dem 2. Dan Judo, war bis zu seinem Ableben am 12. November 1985 Präsident der Korporation Internationaler Danträger (KID) und des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB). Als hochgraduierter Meister und Präsident beider Verbände wies er den technisch stilistischen und geistigen Weg und lebte diesen seinen Schülern vor. Er verstand es, sich körperlich, geistig und seelisch zu vermitteln und gab seinen Schülern weiter, was ihm zum zweiten Ich geworden war.“ (Quelle: DJJB)

Diese innere Haltung spiegelte er auch immer wieder in seinen schriftlichen Ausführungen wider. Einen Einblick in sein Denken, Schaffen und seine Gedankenwelt hat uns Hans-Gert Niederstein in den Verbandsheften *Samurai* vermacht. Jedem Budoka bleibt überlassen, sich mit dem Bild des Bambus kreativ auseinander zu setzen. Hans-Gert Niederstein war zu seiner Zeit Vorbild und hat Maßstäbe gesetzt. Das Fundament seiner Arbeit bleibt. Es bleibt, weil es stabil, tragfähig, zäh, leidensfähig, flexibel, formbar, wachsend und lernfähig ist. Das Fundament bildet sich ab wie die Halme und Blätter des geschmeidigen Bambus. Jeder Bestandteil für sich frei beweglich, alle aber verbunden durch ein Netzwerk an Wurzeln, Rhizome genannt ...

„Weil der Bambus geschmeidig ist, fürchtet er nicht den Sturm.“ (Hans-Gert Niederstein)

Eine Kurzbiographie von Hans-Gert Niederstein befindet sich auf der Homepage des DJJB: <https://djjb.de/Verband/hgn.html>

Text und Foto: Andreas Dolny/Volker Schwarz



Burkhard Ladewig zum 70. Geburtstag

Am 17. April 2020 feierte Burkhard Ladewig in Coronazeiten seinen 70. Geburtstag. Geboren in Ramhusen bei Marne (Süderdithmarschen), blieb er immer ein Fan des HSV (Hamburger Sportverein). Seit 1975 ist Burkhard mit Monika Ladewig verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder sowie drei Enkelkinder.

Burkhard Ladewig ist der klassische Ehrenamtler, ein Kümmerer wie er im Buche steht. Selbst war und ist er aktiver Sportler (Fußball, Jiu Jitsu sowie aktuell Taekwon-Do) und Vollblutfunktionär (Vereinsleiter, Verbandspräsident).

Aktuell übt Burkhard Ladewig trotz Erkrankung zahlreiche aktive Tätigkeiten aus:

Im Verein TV Wanne 1885 (ca. 900 Mitglieder) ist er Vorsitzender seit 2008 bis heute und war davor stellvertretender Vorsitzender von 2002-2008, Pressewart seit 2007 bis heute und war Abteilungsleiter Taekwon-Do von 2007 bis 2015. Der Traditionsverein ist der größte Breitensportverein in Herne mit den Abteilungen Handball, Leichtathletik, Rehasport, Strongman, Taekwon-Do, Tanzen, Tischtennis, Turnen und Ultimate Frisbee. Die Sportanlage mit Clubhaus steht im Eigentum des Clubs und wird autark unterhalten und bewirtschaftet.

Im Jahre 2011 organisierte Burkhard Ladewig die Teilnahme des Vereins am generationenübergreifenden Projekt des DOSB „Bewegungsnetzwerk 50 Plus“, das äußerst erfolgreich im Herner Verein umgesetzt wurde. Auf sein Betreiben hin wurde der Verein Mitglied im Qualitätsbündnis „Schweigen schützt die Falschen“ von Landesregierung NRW und Landessportbund. Die Kampagne wendet sich gegen jegliche Form körperlicher und psychischer Gewalt und will das gesellschaftliche Miteinander in Herne fördern.

Besonders engagiert ist Ladewig seit vielen Jahren im Taekwon-Do, das er erst spät für sich entdeckt hat. Als Träger des 5. Dan ist er seit 2015 Cheftrainer im TV Wanne 1885 und trainiert erfolgreich Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Seine Schüler erreichen regelmäßig Erfolge bei NRW-Meisterschaften und gehören bei Verbandsturnieren zur Taekwon-Do-Spitze. Er organisiert mit einem Orgateam Jugend-



Burkhard Ladewig (Bildmitte) mit seiner Urkunde der International Taekwon Do Masters Society



Burkhard Ladewig mit dem früheren LSB-Präsidenten Walter Schneeloch (vorne links) und Franz Müntefering (rechts), Vizekanzler und Bundesminister für Arbeit und Soziales von 2005 bis 2007



Der TV Wanne wurde Mitglied im Qualitätsbündnis „Schweigen schützt die Falschen“

und Erwachsenen-Vereinsmeisterschaften sowie regelmäßig nationale und internationale Jugend- und Erwachsenen-Meisterschaften.

Der koreanische Budo-Sport hat ihn begeistert und dazu motiviert ihn in der Öffentlichkeit aus Leibeskräften zu fördern. Das führte zu Vorstandspositionen sowohl im Landesverband NWTV (dort ist er seit 2013 Präsident Sport und Turnierreferent) als auch im Bundesverband ITF Germany (dort ist er seit 2014 Vizepräsident und seit 2014 Schatzmeister).

Burkhard konnte auch nicht Nein sagen, als der Verein „Sport mit Senioren Herne 1984“ (ca. 350 Mitglieder) im Jahre 2014 nach dem Rücktritt des gesamten Vorstandes und vergeblichen Bemühungen einen neuen Vorstand zu finden, vor der Auflösung stand. Nach Berichten über diese Situation in den örtlichen Medien erhielt Burkhard Ladewig Kenntnis von dieser Situation und bot seine Hilfe an. Er wurde Mitglied und übernahm den Vorsitz. Mit hohem persönlichen Einsatz organisierte er professionelle Strukturen, so dass der Verein heute über eine stabile Grundlage verfügt und hohes Ansehen in der Herner Öffentlichkeit genießt.

Frühere Tätigkeiten im Sport

StadtSportbund Herne

- Stellvertretender Vorsitzender von 2006-2012
- Geschäftsführer von 2011-2012

Zusätzlich übernommene Funktionen im SSB :

- Mitglied im Gremium „Bewegt gesund bleiben“
- Fachschaftsleiter Gesundheit
- AG Bildung und Qualifizierung im Sport
- Arbeitskreis Sportgerechte Stadt



Burkhard Ladewig ist engagiert im Gesundheitssport



Burkhard Ladewig ist Vorsitzender des Heimbeirates des Alten- und Pflegeheims Eva-von-Tiele-Winckler-Haus in Herne

- 4 Jahre VIBSS-Koordinator des SSB Herne (Vereins-Informations-Beratungs- und Schulungssystem-Seminare) – nach Einführung verantwortlich für Organisation, Koordination und Durchführung

Frühere Ämter

- Erster stellvertretender Sachkundiger Bürger im Sportausschuss des Rates der Stadt Herne bis heute
- Mitglied im Beirat „Untere Landschaftsbehörde der Stadt Herne“
- Mitglied der Veranstaltungsgemeinschaft 90.8 Radio Herne

Fußballverein SV Blau-Weiß Herne-Börnig 1954 (Kreisklasse)

- Vorsitzender des Vereins und Pressewart von 1977-1987 sowie Obmann „Alte Herren“; seit 2016 bis heute: Mitglied im Ältestenrat

Als Vorsitzender organisierte er erfolgreich den Aufbau einer A- und B-Jugendmannschaft.

Soziales und Kulturelles

Alten- und Pflegeheim Eva-von-Tiele-Winckler-Haus, Herne
Vorsitzender des Heimbeirates von 2016 bis heute

Zweimal im Monat veranstaltet er aus eigenem Antrieb zur Unterhaltung der Heimbewohner ein Wunschkonzert (alte Schlager etc.) als DJ mit Schallplatten und CD. Die Veranstaltung ist für die Heimbewohner ein besonderes Highlight und wird sehr gut besucht. Darüber hinaus ist er mehrmals in der Woche im Heim anwesend, besucht die Stationen, spricht mit den Bewohnern und hilft Probleme zu lösen. Für ihn ist es selbstverständlich Heimbewohner in Krankenhäusern zu besuchen.

Ladwig hat diverse Partnerschaftsprojekte zwischen dem Verein TV Wanne und dem Eva-von Tiele-Winckler-Haus angeregt und umgesetzt. Das Projekt (Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste) wurde durch den Landessportbund NRW ausgezeichnet.

Verein ID55 „Anders alt werden“, Herne (ca. 180 Mitglieder)
stellvertretender Vorsitzender seit 2015 bis heute

Der Verein wurde 2005 gegründet. Angesprochen werden insbesondere die geburtenstarken Jahrgänge der 68er-Generation und der „Babyboomer“ zwischen 1950 und 1965. Dabei handelt es sich um kreative, lebenserfahrene und engagierte Männer und Frauen, die anders aufwachsen als alle Generationen vor ihnen. Diese Menschen wollen auch anders alt werden - dafür suchen sie neue Lebensentwürfe und Wahlmöglichkeiten. ID55 ist äußerst aktiv und veranstaltet monatlich Treffen, Kongresse, Workshops, Lesungen sowie Veranstaltungen zur Gesundheit, Fitness, Kultur und Unterhaltung für die Generation 50plus. Ladewig bringt sich in seiner Funktion engagiert durch Rat und Tat ein. Er moderiert viele dieser Veranstaltungen und organisiert Spenden und Zuschüsse.

NWTV WiP

Chang Hun Taekwon-Do nach dem Tod des Begründers Choi Hong Hi 2002

In einem technikkritischen Artikel von Wilfried Peters aus dem Jahre 2015 auf www.budo-sport-report.de (su) wird vor der Gefahr gewarnt, das klassische ITF-Taekwon-Do (ITF-TKD) nach Choi Hong Hi (und dessen Chang Hun Stil) in elementaren technischen Ausführungsweisen und Grundsätzen zu verändern.

In seinem Buch „Moderner Kampfsport 1 – Taekwon-Do bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)“ -Neuaufgabe 2018- wird dieser Gedanke von Wilfried Peters weitergeführt und ausformuliert. Dort wird das TKD konsequent auf der Basis der vorhandenen Literatur und den Aufzeichnungen von Lehrgängen mit Choi Hong Hi festgeschrieben, damit es für alle nachvollziehbar und einheitlich bleiben kann. Diesem Grundsatz hat sich der NWTV (gegründet 1978 und damit einer der ältesten ITF-TKD-Verbände überhaupt) mit Beschluss seines Dan-Kollegiums (also seines technischen Komitees) verpflichtet.

Nach 2002 haben sich um die verschiedenen Großmeister neue Verbände gebildet, die dann die Ausführungsweise und Interpretation von TKD-Techniken (deutlich an den TUL, also den Formen) immer wieder verändert haben (zu sehen auf Videos von Deutschen- und Europameisterschaften und vor allem Weltmeisterschaften der verschiedenen Verbände). Nun gibt es bezüglich zulässiger Veränderungen seines TKD eine klare Aussage des Begründers (vgl. TKD Lexikon 15 Bände Band 1, Seite 11):

„The true Taekwon-Do of General Choi knows no boundaries of countries; it is an universal art of self-defense ... Only after exhaustive research and proof of improvement on effectiveness is a change to the original approved and incorporated within the overall art of Taekwon-Do.“ Dieser Grundsatz wurde und wird inzwischen leider immer wieder außer acht gelassen. Dabei werden nicht nur spezielle Ausführungsweise anders interpretiert oder definiert (was kein großes Problem wäre), sondern grundlegende Kriterien (Atmung, Bewegung in den Fußstellungen, Ausholbewegungen u.a.) verändert bzw. außer Kraft gesetzt. Dabei verlassen viele dieser neuen Ausführungen die Basis der übergreifenden sportwissenschaftlichen Grundlagen (Atemkontrolle, Gleichgewicht, Durchschlagskraft u.a.) bzw. interpretieren diese mit anderen Schwerpunktsetzungen um. Dadurch zergliedert sich das ITF-TKD und entfernt sich auch von allgemein gültigen und kampfkunstübergreifenden Grunderkenntnissen (z.B. Beckeneinsatz).



Es würde hier nun zu weit führen, die einzelnen Varianten aufzuzählen und zu besprechen. Anhand zweier aktueller Beispiele aus dem Internet wird das Problem schnell deutlich.

1. Beispiel für besorgniserregende Veränderungen des ITF TKD anhand eines Videos aus dem Jahre 2020, in dem zunächst das hörbare Aufsetzen des Fußes (u.a. Änderungen) nach Bewegung dargestellt und dann die Neuerung „Foot Snap“ vorgestellt wird:

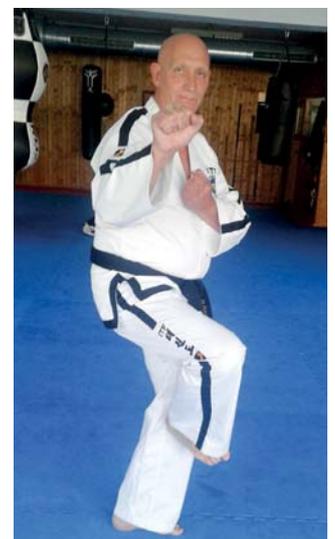
https://www.youtube.com/watch?v=kqW1Ok_1b3w&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3rte6jPoqJgCWK36lVnYp44faAYbmKPwGm4R9XqzecvPeQPj3h7PZDsRs

2. Beispiel für ein Lehrvideo aus dem Jahre 2020 mit etlichen Neuinterpretationen:

<https://www.facebook.com/124995177587163/videos/589296175019018/UzpfSTIyNzAxNDQ2QjI4OTczNjUwMTM2ODQ4NjM/>

Es geht hier nun nicht darum, zu entscheiden, was falsch und richtig oder, was das wahre TKD ist und auch nicht darum, einzelne Meister oder Stile zu verunglimpfen. Hier soll auf den letzten Drücker vor fragwürdigen Veränderungen (um nicht zu sagen Verfälschungen) gewarnt werden, die das TKD für immer spalten. Allen möglichen Stilen und Ausführungsweisen werden hier lediglich die grundlegenden Regeln und Technikbeschreibungen aus den originalen Quellen gegenübergestellt und daran gemessen (siehe oben TKD Lexikon zu Veränderungen).

... wird fortgesetzt



Neue Taekwon-Do Technik der ITF seit ca. 1990

Taekwon-Do habe ich in den 70er-Jahren als begeisternden, dynamischen Kampfsport kennengelernt. In den Folgejahren wurde er „weiterentwickelt“ und hat auch z.B. das klassische Kick-Boxen mit geprägt.

Anfang der 90er-Jahre kam dann eine grundlegende Veränderung der Ausführungsweisen, insbesondere von Handtechniken, aus der ITF Zentrale, die gar nicht so neu war, wie viele glaubten (vergleiche Taekwon-Do Veröffentlichungen aus den Siebzigern in Englisch und das Buch „Taekwon-Do“ von Choi Hong Hi mit der Übersetzung ins Deutsche aus dem Sport Rhode Verlag 1977).

Mitte der Neunziger kamen die neuen Ausführungsweisen und Bewegungsanleitungen dann doch mit starken Veränderungen in die Praxis. Wenn man noch gehofft hatte, dass alles „nicht so heiß gegessen wird wie gekocht“, wurden die Befürchtungen noch übertroffen. Unter dem Stichwort der sogenannten „Sinuswelle“ wurde das Körpergewicht als Kraftquelle stärker betont. Es sollte, in der Bewegung sowieso, und auch bei zwei und mehr Techniken im Stand in die Technik hineinfallen. Hierzu wurden im Stand Extrabewegungen des gesamten Körpers (Senken, Anheben und wieder Senken des Körpergewichtes) eingeführt.

An diesem Punkt schieden sich die Geister; wer ITF-Taekwon-Do gemacht hat, übernahm dieses neue Bewegungsmuster zeitgleich mit der Umbenennung der Hyongs in Tul (wohl um der Einheitlichkeit Willen).

Seit dem Tod von Taekwon-Do Begründer Choi Hong Hi gab es leider weitere Aufspaltungen des ITF-Taekwon-Do und einhergehend damit weitere gravierende Veränderungen, die zu erneuter größer werdender Uneinheitlichkeit führten. Hier geht es nicht darum, wie etwas speziell definiert wird; das lässt sich ohne große Probleme übernehmen und die Einheitlichkeit so erhalten (z.B. Angriff- und Abwehrstufen). Schwieriger wird es bei elementaren, kampfkunst- und kampfstilübergreifenden allgemeingültigen Kriterien, die verändert wurden.

Hier setzt die vorliegende Technikkritik an, entstanden aus der Gefahr, sich mit diesem Taekwon-Do in der Kampfkunstwelt weitgehend zu isolieren.

- Häufige Veränderung der Ausholbewegungen
- Veränderung des Beckeneinsatzes bis hin zur Abschaffung und Wiedereinführung
- „Künstliche“ Atmung abweichend von bisher anerkannten Atemtechniken
- Entspannungsbewegungen mit eigener Bewegungsvorschrift zusätzlich zum Ausholen
- Heben des Fußes kurz vor Ende von Schritten und wieder Aufsetzen als Ganzes („Patschen“)
- Häufige Rhythmusveränderungen bei TUL/Hyong
- Generelle Übertreibung von Entspannung und Ausholbewegung sowie verschiedener Bewegungsvorschriften
- Weniger Sportlichkeit zugunsten gesundheitsbewusster Bewegungen/Ausführungsweisen
- Entfernung von den realen Situationen Wettkampf und/oder Selbstverteidigung/Bruchtest

Aufzählen möchte ich auch einige Vorteile der Entwicklungen in den letzten Jahren:

- Extreme, langfristig ungesunde Bewegungen/Ausführungsweisen entschärft/abgeschafft
- Systematisierung und Vereinheitlichung der Bewegungen und Interpretationen (z.B. Theorie)
- Ausführliche Dokumentation und Beschreibung des TKD in Büchern und Filmen
- Anpassung der Trainingsmethoden und Trainingsinhalte an moderne Erkenntnisse
- Weiterentwicklung durch Eingliederung neuer Techniken und Trainingsdisziplinen
- Eigenständige/charakteristische Optik bei Taekwon-Do-Techniken und Übungen (insbesondere TUL)
- Taekwon-Do als Breiten-/Volkssport und Gesundheitssport salonfähig

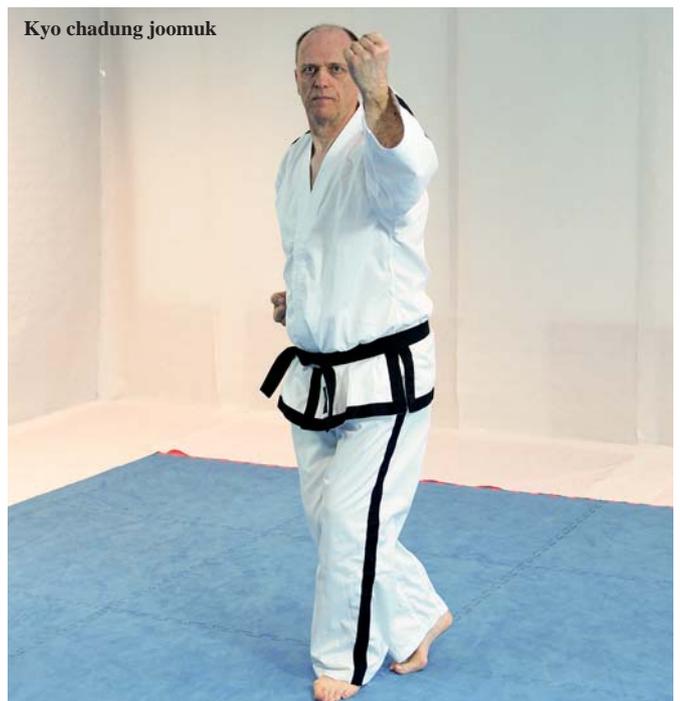
Konkretisierung der Technikkritik:

- Die Ausholbewegungen, deren Sinn zweifelhaft ist, haben sich über die Jahre verändert. Ausholen als Form des bewussten Einübens von Grundtechniken kann nützlich sein, muss dann aber in Kampf- und SV-Situationen anders ausgeführt werden. Sinnvoller wäre es, die Techniken so zu gestalten, dass sie auch weitgehend unverändert im Wettkampf und bei SV angewendet werden können. Die Veränderungen stellen eine zusätzliche Erschwernis dar.

Digutja makgi offen



Kyo chadung joomuk



- Die nahezu vollständige Abschaffung des Beckeneinsatzes vor einigen Jahren im Bereich der ITF um Tran Trijeu raubte den Taekwon-Do-Techniken eine der wichtigsten Kraftquellen. Gerade das Versprechen, dass normale, nicht besonders kräftige Menschen durch bzw. mit Taekwon-Do-Techniken eine große Durchschlagskraft erreichen, wurde so ausgehebelt. Der Ersatz für die Vorspannungs- und Rotationskräfte bei Beckeneinsatz, nämlich das Hineinfallen des Körpergewichtes in die Technik nach Entspannung und Wellenbewegung (vor allem bei Doppeltechniken im Stand) funktioniert dann bei leichten Menschen kaum noch. Noch schwieriger ist es, wenn der Beckeneinsatz wieder eingeführt und dann sogar noch stärker betont wird (bei Choi Jung Hwa) in Form einer lange verzögerten und dann betonten schnellen, ruckartigen Beckenbewegung. Das entsprechende Umlernen, das mit längerer Verzögerung bis zur Basis dringt, stellt für Lehrer und Schüler dann ein großes Problem dar.

- Die sogenannte „künstliche Atmung“, die in weiten Teilen des ITF-Taekwon-Do eingeführt und praktiziert wurde, stellt die elementarsten Grundsätze der Kampfkunst auf den Kopf. Zu Recht wird die Atmung in der gesamten Kampfkunstdliteratur als eine wichtige Energie- und Kraftquelle beschrieben. Es gibt unterschiedliche Atemtechniken für unterschiedliche Zwecke und Anforderungen. Grundsätzlich stellt sich die Frage, ob man den Atem fließen lässt (wie bei Stretching und bei Schlägen/Tritten) oder stoppt bzw. presst (große, kurze Kraftanstrengung z.B. beim Gewichtheben). Weiter kann man unterscheiden in Zwerchfellatmung und Brustatmung. In den Kampfkünsten war es bisher eindeutig so, dass die Zwerchfellatmung propagiert wurde (vgl. Hara als Kraftquelle). Dabei wird der Atem vom Zwerchfell, also aus dem Bauch heraus, angepasst an die Bewegung (schnell, explosiv oder langsam) in Gang gesetzt und mit dem abrupten Ende der Bewegung ebenfalls kurz gestoppt bzw. der (Aus-)Atemvorgang beendet. Die Restmenge Atem in der Lunge sollte nicht zu groß sein, weil dadurch irgendwann zu viel verbrauchte Luft sich dort gesammelt hat (vergleichbar der Schockatmung bzw. dem Hyperventilieren). Wenn man jetzt die vorgesehene sogenannte „künstliche Atmung“ praktiziert, kommt die Atmung nicht mehr aus dem Bauch und auch nicht aus dem Brustraum, sondern vom Rachen und Kehlkopf aus (man erzeugt dabei ein Geräusch, das sich wie Atmung anhört). Auf diese Weise gelangt zu wenig Luft bei den einzelnen Atmungen nach draußen, so dass nach einigen Techniken man erst mal mehrfach durchatmen muss. Auf jeden Fall ist der Atemrhythmus nicht harmonisch mit den Techniken und Bewegungen (die z.B. bei Kicks lang sind während die künstliche Atmung immer kurz und abgehackt ist). Der vermeintliche Vorteil der künstlichen Atmung, dass der Gegner nicht bemerken soll, wann man erschöpft ist u.ä., wiegt die Nachteile keinesfalls auf.



Pandaedollyo chagi von vorn unten

- Entspannungsbewegungen mit eigener Bewegungsvorschrift lassen sich kaum durch Vorteile begründen. Man kann sich auch entspannen, ohne dass es optisch so deutlich sichtbar werden muss, wie es mittlerweile teilweise gezeigt wird. Zu der zweifelhaften Ausholbewegung kommt nun noch die Entspannungsbewegung hinzu und macht die Abläufe insgesamt langsam und vom Effektivitäts- und Realitätsaspekt her fragwürdig. Da werden mehr und mehr teilweise komplizierte Bewegungsabläufe gelehrt, die reiner Selbstzweck sind, und von anderen wesentlichen Aspekten (Explosivität, Sportlichkeit u.ä.) wegführen. Die Trainingsenergie und -zeit geht dann zu großen Teilen in die Perfektionierung dieser Abläufe.

- Nach den gravierenden Umstellungen auf die neuen Bewegungsformen entstand eine Ablehnung gegen ständige weitere Veränderungen und Modifizierungen, wie sie über Jahre auf Lehrgängen immer wieder präsentiert wurden. Vieles waren keine wirklichen Veränderungen oder Neuerungen; aber das Vorwärtsgen bei den Sportlern um Choi Jung Hwa ist wirklich eine schwer nachzuvollziehende Neuinterpretation in den 2010ern. Beim Vorgehen in Gunnun-Sogi z.B. verlässt der sich bewegende Fuß den Boden und wird kurz vor Einnehmen der Endposition noch einmal kurz angehoben, um dann patschend aufgesetzt zu werden. Auch hier entfernt man sich von allgemein gültigen Kampfkunstgrundsätzen. Wenn man nämlich den Fuß nahe über dem Boden führt (mit Kontakt oder so, dass nur ein Papier drunter passt) ist man schneller und kann bis kurz vor Einnehmen der Endposition noch variieren (z.B. den vorgehenden Fuß wieder zurückholen). Wenn man in die Stellung hineinfällt, dauert es auch länger bevor man weitere Bewegungen machen kann. Wenn man sich diese Art des Vorwärtsgehens im Kampf vorstellt, wird die Realitätsferne deutlich, ohne dass dabei ein Vorteil zu erkennen wäre.

- Die Art und Weise wie TUL vorzuführen ist, hat sich in den Jahren immer wieder gewandelt. Mal wurden sie hastig, dann roboterhaft vorgetragen, mal wurde erst die Fußstellung fest eingenommen und dann die Technik eingerastet und jetzt soll das gleichzeitig geschehen usw. Dies sind Änderungen, die der Einheitlichkeit wegen nachvollzogen werden können; allerdings geht dort auch viel Trainingsenergie hinein, die woanders (z.B. Turnierkampf) verloren geht.

- Ein großes Problem ist m.E. die starke Übertreibung bei Entspannungsbewegungen, Ausholbewegungen und sonstigen Bewegungsvorgaben bzw. die Formulierung von detaillierten Vorgaben bei Bewegungen, die keine Techniken im eigentlichen Sinne sind. Während früher beim Fauststoß die Faust des Schwungarmes am Becken blieb, soll sie nun als Zeichen der Entspannung sich vom Becken lösen, wieder zurück zum Becken als Ausholbewegung und dann nach vorn schnellen. Inzwischen wird das Lösen der Faust vom Becken (also die Entspannung) soweit übertrieben, dass sie nach vorn geht bis das Ellenbogengelenk am Beckenknochen ist und wird dann wieder zurückgeführt. Dabei vollführt die Faust anschließend häufig noch einen Bogen bzw. eine kreisende Bewegung. Ganz kritisch wird es, wenn im Zuge dieser kreisenden Bewegung der Faust ein großer Höhenunterschied entsteht. Das führt häufig dazu, dass die Faust bis auf Brusthöhe gehoben wird, bevor man den Stoß ausführt.

- Die oben beschriebenen Veränderungen und Verfeinerungen haben über die Jahre dazu geführt, dass beim Training in den gewöhnlichen Sportgruppen mit maximal zwei Trainingseinheiten pro Woche mehr und mehr die Sportlichkeit, Athletik des Taekwon-Do zugunsten der korrekten Ausführung von definierten Bewegungen und Abläufen verloren geht. Der Zeitaufwand für das Erlernen und Üben von Entspannungs- und Ausholbewegungen und z.B. speziellen Details in den Tul lässt weniger Raum für konditions- und fitnessorientiertes Training wie Sprünge, Kombinationen und Freikampf.

- Das moderne Taekwon-Do und die Taekwon-Do-Grundtechnik entfernt sich bei Fortsetzung der bisherigen Entwicklung mehr und mehr vom ursprünglichen Zweck und Ziel einer Kampfkunst, wie z.B. Körperbeherrschung, Selbstverteidigung und Freikampf. Beim Wettkampfsport wäre eine Trennung in Grundtechnik und Wettkampftechnik noch nachzuvollziehen, weniger aber bei Selbstverteidigung und Bruchtest. Ein Bruchtest mit Entspannung, Wellenbewegung im Stand und anschließender Technik ist schwer vorzustellen bzw. erschwert diesen auf jeden Fall.

Selbstverteidigung kann mit klassischen Grundtechniken aus den Tul durchaus effektiv sein. Auch hier ist die Vorstellung, dass dies mit Entspannung, Ausholen und Wellenbewegung im Stand dann funktioniert schwierig ... (wird ggf. aktualisiert bzw. fortgesetzt).

Wilfried Peters, 7. Dan Taekwon-Do 2020



Vorbemerkung

Geschuldet dem anhaltend nicht stattfindenden Vereinssport, möchten wir anschließend an die im letzten „Budoka“ veröffentlichten allgemeinen Informationen zum Wushu-Duanwei-System eine weitere Ausführung über das Wushu beifügen.

Folglich möchten wir in dieser offiziellen sportfreien Zeit unseren Mitgliedern, aber auch Interessenten anderer Fachsportverbände, Informationen zum Changquan allgemein verständlich machen. Selbstverständlich ist dies nicht als komplette Abhandlung dieses Themas zu betrachten und vieles ist gewiss bekannt.

Changquan 长拳

Geschichtliche Einführung

Bei der Frage nach dem Ursprung des Changquan stößt man zuerst im *Jixiao xinshu* 纪效新书 dem Ming-zeitlichen Militärklassiker des berühmten Militärstrategen Qi Jiguang 戚继光 (1528-1588), auf Kaiser Song Taizu (Zhao Kuangyin 赵匡胤 927-967), den Begründer der Nördlichen Song-Dynastie (960-1126). Darin heißt es, dass Song Taizu einen Faustkampfstil mit dem Namen *Taizu Changquan san shi er shi* (Kaiserliche Langfaust mit 32 Bewegungen) entwickelt hat. Der Begriff „Changquan“ taucht auch in verschiedenen anderen militärischen Abhandlungen der Ming-Zeit (1368-1644) immer wieder auf, wie z.B. im *Wu bei yao lue* 武备要略 (Überblick zur militärischen Vorbereitung) von Cheng Ziyi 程子颐 aus dem Jahr 1638; da heißt es im Kapitel „Changquan“: „Beherrscht man neben den ‚kurzen‘ Kampftechniken auch noch die ausladenden Kampftechniken des Changquan, dann ist dies wie wenn man der Brokatseide Blumen hinzufügt.“ In einem anderen Militärhandbuch, dem *Wu bian* 武编 des Kriegsherren Tang Shunzi 唐顺子 (1528-1587) wird im Kapitel „Fausttechniken“ speziell auf die Beziehung der ‚kurzen‘ und ‚langen‘ Faustkampftechniken eingegangen: „Im Changquan gibt es viele Positionswechsel, bei den kurzen Kampftechniken verändert man die Position kaum. So sind beim Kampf in engen Verhältnissen kurze Faustschläge und beim Kampf auf großer Fläche lange Faustschläge zu benützen.“ Das Zusammenspiel von kurzen und langen Faustschlägen bietet dem Wushu-Kämpfer die Möglichkeit, in jeder Kampfsituation zu bestehen.

Auch wenn Changquan in verschiedenen klassischen Militärhandbüchern immer wieder erwähnt wird, so wird es weniger als ein eigenständiger Stil, sondern eher als eine bestimmte Kampftechnik und -methode beschrieben. Erst in der Wushu Enzyklopädie *Guoshu Daquan* (Die großen Kampfkünste Chinas) aus dem Jahr 1937 wird Changquan als ein eigener Stil aufgeführt.

Nach der Gründung der Volksrepublik China wurde Anfang der 1950er Jahre die Nationale Sportkommission ins Leben gerufen. Diese lud mehrere Wushu-Großmeister und Fachleute wie z.B. Cai Longyun 蔡龙云, Wen Jingming 温敬铭, Wang Ziping 王子平, Zhang Wenguang 张文广, Li Tianji 李天骥, Zheng Huaixian 郑怀贤 ein, um auf der Basis des Huaquan 华拳, Huaquan 花拳, Shaolinqun 少林拳, Hongquan 红拳 und Paoquan 炮拳 einen Faustkampfstil zu schaffen, der deren spezielle Stil-Eigenschaften, Techniken und Bewegungscharakteristika in sich vereint. Dieser neu geschaffene Stil, der dann unter dem Namen Modernes Changquan bekannt wurde, zeichnet sich durch folgende Charakteristika aus: große, ausladende Stellungen, kraftvolle, schnelle Bewegungen, klarer, deutlicher Rhythmus, viele Sprünge in Kombination mit akrobatischen Elementen.

So kann man sagen, dass das heutige Changquan ein Stil ist, der aus dem gemeinsamen Wissen und der Erfahrung von Wushu-Meistern, -Experten und -Sportler der letzten 60 Jahre geschaffen und ständig weiterentwickelt wurde.

Inhalt und Entwicklung des Changquan im Taolu-Bereich

Changquan beinhaltet: Jibengong (Grundtraining), Danlian taolu (Einzelformen), Duilian taolu (Partnerformen), wobei man im Bereich Danlian taolu in Pflichtformen (Guiding taolu) und Freiformen (Zixuan taolu) unterscheidet.

Was die Techniken zum Angriff und zur Verteidigung, also die anwendbaren Kampftechniken betrifft, so finden sich davon zahlreiche Schlag- und Tritttechniken im Sanshou (Freikampf) wieder.

1. Guiding taolu (Pflichtformen)

Im Jahr 1956 begannen Wushu-Fachleute eine Serie von Bewegungsabläufen für Sportler mit Grundniveau, Mittelstufenniveau und hohem Niveau zu schaffen. Für jedes Niveau wurden neben den Faustformen auch Formen mit Säbel, Speer, Schwert und Stock entwickelt. All diese Formen wurden unter dem Namen *Guiding taolu*, also Pflicht- oder Standardformen bekannt.

In den 1990er Jahren hat die Chinese Wushu Association (CWA) das erste Set der Internationalen Wettkampfformen für Faust und die vier Grundwaffen geschaffen, das sich am Stilcharakter des Changquan orientierte.

Im Jahr 2004 hat dann die Internationale Wushu Federation (IWUF) das zweite Set der Internationalen Wettkampfformen für Faust und die vier Grundwaffen geschaffen, das sich ebenfalls am Stilcharakter des Changquan orientierte.

Und im Jahr 2012 hat die Internationale Wushu Federation schließlich das dritte Set der Internationalen Wettkampfformen für Faust und die vier Grundwaffen herausgebracht, bei dem auch der Stilcharakter des Changquan offensichtlich ist.

2. Zixuan taolu (Freiformen)

Zixuan taolu sind Formen, die auf der Basis bestimmter Wettkampfformen, wie z.B. der internationalen Wettkampfformen der IWUF, von Wushu-Trainern/Trainerinnen in Zusammenarbeit mit Sportlern/Sportlerinnen und unter Berücksichtigung deren individuellen körperlichen Verfassung, Bewegungsmöglichkeiten und technischem Niveau zusammengestellt wurden. Sie beinhalten Formen mit bloßer Hand/Faust und mit den vier Grundwaffen.

Mit der internationalen Popularisierung des Wushu wurde auch Changquan immer bekannter und durchlief in den letzten zwei Jahrzehnten eine extrem schnelle Entwicklung. Changquan wird nun nicht mehr nur in Chinas Wushu-Sportstätten unterrichtet, sondern es ist mittlerweile weltweit zu einem beliebten Wushu-Stil geworden, so dass man Changquan-Übende in Wushu-Schulen und Vereinen rund um den Globus antreffen kann.

Auch auf den großen internationalen Wushu-Meisterschaften avancierte Changquan zu einer der Haupt-Wettkampfdisziplinen. Die internationalen Wettkampfformen verlangen von den Sportlerinnen und Sportlern, dass sie eine bestimmte Anzahl von Bewegungen mit besonderem Schwierigkeitsgrad in ihrer Freiform zeigen müssen. Die



Chang Quan in der Gruppe

Entwicklung fordert immer schwierigere und spektakulärere Bewegungen, immer höhere Sprünge, und alles in Verbindung mit besonders präziser, bestechend schöner und ästhetischer Ausdrucksweise. So verwundert es nicht, dass man im Changquan meist recht junge Wushu-Athleten antrifft. Changquan wird oft auch als „Königsdisziplin“ im modernen Wettkampf-Wushu bezeichnet, da die Anforderungen an das körperliche Leistungsvermögen nicht nur extrem hoch sind, sondern auch die Konkurrenz in dieser Disziplin besonders groß ist.

Die Anforderungen beim Üben des Changquan

1. Was bei den ruhigen Stellungen und Positionen im Changquan zu beachten ist

Die ruhigen Stellungen und Positionen bestehen im Wesentlichen aus *li* 立 und *zhan* 站. *Li* steht für alle Stellungen auf einem Bein. *Zhan* steht für alle Stellungen, bei denen man mit beiden Beinen auf dem Boden steht. Auf einem Bein stehend soll man so wachsam, ruhig, aber auch stabil sein wie ein erschrecktes Hühnchen. Auf beiden Beinen stehend soll man so aufrecht, unumstößlich und heldenhaft wie eine Jahrhunderte alte, hoch und stark gewachsene Kiefer sein.

Auch in den ruhigen Stellungen und Standpositionen, darf das Qi in seinem Fluss nicht gestoppt werden. Die Bewegungskraft mag nach außen hin angehalten, die Konzentration und Vorstellungskraft darf jedoch nicht gestoppt werden. Die Augen als Ausdruck des Geistes sollen wie mit Strom erfüllt sein und die konzentrierte Ausstrahlung eines Tigers kurz vor dem Angriff haben.

Im Changquan gibt es für jede Position bestimmte Regeln: Harmonie und Ausgewogenheit sowie ordentliche und korrekte Ausführung müssen angestrebt werden. Arme, Beine und Oberkörper müssen genau positioniert sein.

Im Wushu spricht man hier von *wuti* 五体, den fünf Körperteilen (Arme, Beine, Oberkörper) und *wugu* 五骨 oder *wujin* 五筋, wörtlich den fünf Knochen oder fünf Sehnen, die die so genannten „fünf Körperlinien“ darstellen, welche wiederum jede Körperposition aber auch Bewegung in ihrer Eigenheit wiedergeben. Im Changquan müssen alle fünf Körperteile (*wuti*) genau und ordentlich positioniert sein und stets aus der Körpermitte heraus bewegt werden. Ist die äußere Form, d.h. die Position und Bewegung der fünf Körpergliedmaßen nicht harmonisch, sauber und ausgewogen, kann man nicht von einer Position oder Bewegung im Sinne der Kampfkunst sprechen. Deshalb wird im Changquan betont, dass Eckiges, Gerades auch wirklich eckig und gerade und Rundes rund sein muss. Blickt man von oben auf den Körper herab, gleicht er einem Seil, das im Lot ist. Die Po-

sitionen müssen in sich geschlossen und voll sein und dürfen keinen unsaubereren, zerstreuten Eindruck geben. Links und rechts müssen in gleicher Weise beachtet werden und der Körper ist gleichsam von den acht Himmelsrichtungen gestützt. Die äußere Form muss mittig ausgerichtet sein und darf weder nach vorne oder hinten, noch schräg nach links oder rechts geneigt sein. Halten wir uns nicht daran, werden alle Bewegungen und Körpergliedmaßen ohne Kraft und fehlerhaft sein.

2. Was bei der Bewegungsausführung im Changquan zu beachten ist

Was die Bewegungsschnelligkeit im Changquan betrifft, so geht es nicht einfach nur darum, viele schnelle Bewegungen hintereinander zu reihen, sondern vielmehr darum, die Schnelligkeit richtig zu dosieren und schnelle und langsame Bewegungen in ein optimales Zusammenspiel zu bringen.

Auf der einen Seite wird die Schnelligkeit der Bewegungen im Changquan mit einem fegenden Wind verglichen. Auf der anderen Seite, baut sich diese Schnelligkeit aber auch im Inneren des Körpers langsam auf, gleichsam einer kraftvollen Meereswelle, die dann im letzten Moment so schnell und voller Wucht zuschlägt, dass ihr nichts mehr standhält.

Bei den langsamen Bewegungen soll man einem Adler gleichen, der in der Luft zwar ruhig, aber mit hoch konzentriertem Blick umhersegelt, dabei Kraft sammelt und nur darauf wartet im richtigen Moment zuzuschlagen. Die Drehbewegungen sollen denen eines schnellen Rades und die Beugebewegungen einem angespannten Bogen gleichen.

3. Was beim Üben des Changquan im Allgemeinen zu beachten ist

Beim Changquan wird wie auch bei allen anderen Wushu-Stilen das Zusammenspiel von Innen und Außen betont. Die innere Geisteshaltung, die Atmung und die Kraft müssen mit der äußeren Form, den Positionen und Bewegungen in harmonischen Einklang gebracht werden. Beim Üben des Changquan muss man vollkommen in seiner Gesamtheit konzentriert sein. Die Kampfbedeutung muss in den Bewegungen, und die Konzentration und der Kampfgeist mit fokussierten, hellwachen, ja gleichsam funkelnden Augen zum Ausdruck gebracht werden.

Zur Atmung

Beim Changquan unterscheidet man auf der Basis der natürlichen Atmung vier Atemtechniken. Dies sind:

ti qi 提气, den Atem anheben,
tu qi 托气, den Atem halten,
ju qi 聚气, den Atem sammeln und
chen qi 沉气, den Atem absinken lassen.

Bei Bewegungen von unten nach oben oder bei Sprungbewegungen sollen wir den Atem anheben (*ti qi*); in einer ruhigen Position, sei sie tief oder hoch in der Luft, soll der Atem gehalten werden (*tu qi*); bei einem Kraftausstoß darf der Atem nicht verloren gehen und muss zusammen gehalten werden (*ju qi*); und bei Bewegungen von oben nach unten und bei Stellungen, in denen man die Balance halten muss, müssen wir den Atem absinken lassen (*chen qi*). Bei Anwendung dieser Atemtechniken darf man aber nicht vergessen, dass die Atmung mit dem Bewegungsfluss harmonisieren muss und nie erzwungen werden darf.

Ein ungehinderter Kraftstrom und das Zusammenspiel von Wille/Geist, Qi und Kraft

(*Jin li shun da, yi qi li san zhe he yi* 劲力顺达, 意、气、力三者合一)

Im Wushu und so auch im Changquan reicht es nicht aus, nur auf die äußere Genauigkeit und Korrektheit der Körperhaltung, Positionen und Bewegungen zu achten. Es geht vor allem auch darum, diese mit innerer Stärke und Kraft zu füllen und zielgerichtet einzusetzen. Erst wenn man es schafft, den fünf Körperteilen (*wuti*) mit ihren Knochen und Sehnen flexible Kraft und Stärke zu verleihen und einen starken Kraftstrom in den so genannten „fünf Körperlinien“ zu entwickeln, der dann ungehindert bis zum Ende der Gliedmaßen fließen kann, erhalten alle Positionen und Bewegungen einen Sinn und eine gute Qualität.

Einerseits erreicht man dies im Changquan, indem man großen Wert legt auf weit gestreckte Körpergliedmaßen, klare, offene, großzügige Positionen und große Bewegungen nach allen Richtungen hin. *Man spricht hier auch von* „die Kraft durch den Körper, die Sehnen und Knochen fließen lassen“.

Andererseits müssen – wie auch bei den anderen Stilen – Innen und Außen zusammenspielen, denn nur so kann der Kraftstrom ungehindert von innen nach außen gebracht werden und die Kampftechniken eine meisterliche Qualität erreichen. In Kampfkunstkreisen ist der Spruch „*yi qi li san zhe he yi*“ sehr bekannt, der das Zusammenspiel von Wille/Geist, Qi und Kraft betont. Was heißt das genau?

Zunächst einmal nehmen alle Kampftechniken und Bewegungen ihren Anfang im Herzen. Sie entstehen aus dem Innersten heraus, werden dann von *Yi* (Vorstellungskraft/Wille/Geist) gesteuert und treten schließlich äußerlich, also körperlich in Erscheinung.

Im *Huaquan*-Stil 华拳, von dem das moderne Changquan stark beeinflusst wurde, heißt es: „Das Herz kontrolliert die Emotionen und fungiert als Regent des Körpers“; „ist das Herz aufrecht, so kann auch der Körper aufrecht sein und die Bewegungen werden nicht durcheinander geraten“; „wenn sich das Herz regt, kann *Qi* entstehen, ist das Herz gefasst, kann sich der Geist sammeln und ist der Herzenswille stark, dann ist die Kraft von hoher Qualität“.

Dies alles besagt, dass im Changquan das Herz als Regent fungiert, erst dann befinden sich Herz und *Yi* (Wille/Vorstellungskraft), *Yi* und *Qi*, sowie *Qi* und *Li* (Kraft) im harmonischen Miteinander. Die Beziehungen dieser drei Komponenten *Yi*, *Qi* und *Li* bezeichnen „die drei inneren Harmonien“. Diesen entsprechen „die drei äußeren Harmonien“: die Koordination von Händen und Füßen, Ellenbogen und Knien sowie Schultern und Hüfte. Beherrschen wir das Zusammenspiel der inneren und äußeren Harmonien, dann kann der Kraftstrom den Körper ungehindert durchfließen und zielgerichtet nach außen hin eingesetzt werden. Auf diese Weise kann man in seiner Kampfkunsttechnik ein sehr hohes, ja meisterliches Niveau erreichen.

Yin und Yang im harmonischen Zusammenspiel und sich gegenseitig unterstützend

(*Yang gang, yin rou xiang jian* 阳刚阴柔相兼)

„*Yang gang, yin rou*“, was mit Yang-Härte und Yin-Sanftheit übersetzt werden kann, meint, dass im Changquan sowie auch generell im Wushu, die Darstellung der Form sowie alle Kampftechniken aus dem Zusammenspiel von *Yang* und *Yin*, also von aktiv und passiv, von Bewegung und Ruhe, hart und weich, leer und voll / gewichtet und ungewichtet, vordringen und zurückweichen, sich ausdehnen und klein werden, öffnen und schließen, schnell und langsam, Anspannung und Entspannung etc. entstehen.

Ein optimales Zusammenspiel von *Yin* und *Yang* im Wushu ist die Voraussetzung, um wahres *gongfu* (Meisterhaftigkeit) zu erlangen. *Yin* und *Yang* dürfen sich nicht voneinander entfernen, sie bedingen einander und unterstützen sich gegenseitig. *Yin* kann nicht ohne *Yang* sein und *Yang* nicht ohne *Yin*.

Im Changquan gibt es das Sprichwort *dongxun, jingding*, „schnelle Bewegungen, gefestigte Ruhe“. Denn auch wenn im Changquan der *Yang*-Charakter vordringlich ist, darf auch das *Yin* auf keinen Fall fehlen. Denn würde man dem *Yang* ständig noch mehr *Yang* hinzufügen, so wäre das Ergebnis steif und verkrampft, unruhig und durcheinander, und die Kraft könnte ihr volles Potenzial nicht entfalten. Das *Yin* darf allerdings im Changquan auf keinen Fall überhand nehmen, denn dann würde der Charakter des Changquan verloren gehen. Durch eine dosierte Anwesenheit des *Yin* hingegen erhält das *Yang* eine noch klarere Wirkung.

Desweiteren heißt es im Changquan, dass man die Kraft eines *cun* (=chinesische Maßeinheit, ca. 2,54 cm) anwenden muss, um den optimalen Kraftpunkt zu erreichen. Dies meint, dass der Changquan-Kämpfer in der Lage sein muss, seine Kraft beim Kraftausstoß, sehr präzise und erst auf den letzten Zentimetern voll zu entfalten. So erhält der Kraftpunkt eine enorme Schlagkraft. Voraussetzung hierfür ist wie zuvor erwähnt, dass der Kraftstrom ungehindert die fünf Körperteile durchströmen kann und der Körper einem angespannten Bogen gleicht.

Charakteristika des Chanquan bei der Kampfanwendung

Changquan zählt zu den so genannten harten/äußeren Stilen, bei denen der *Yang*-Charakter Vorrang hat und den Stil prägt. Typisch hierfür sind der aktive Angriff, schnelle Schläge und große, ausladende Bewegungstechniken. Man muss dem Gegner immer zuvor kommen und ihn mit blitzschneller Geschicklichkeit im Zaum halten. Es geht darum, mit Schnelligkeit und Härte das Langsame und Sanfte, und den Gegner bzw. die Kampfsituation in ihrer Gesamtheit zu kontrollieren.

Charakteristisch für Changquan sind die vielen Tritte, Sprünge und Kicks in der Luft, mit denen der Rivale eingeschüchtert und ein aggressiver Angriffskampf zum Ausdruck gebracht werden soll. Neben den ausladenden und großen Bewegungen werden aus taktischen Gründen auch kleine, distanznahe Bewegungen wie z.B. Ellenbogen-, Knie- und Schulterstöße eingebaut. Schlägt man nach ein paar kleinen, kurzen Techniken dann mit einem ausladenden, langen Faustschlag oder einem Kick in der Luft zu, erscheinen diese dann noch größer und weitreichender und vor allem auch unerwartet. Die Kombination von kurz und lang macht den Kampf noch abwechslungsreicher und für den Gegner unberechenbarer.

Zusammengestellt von Prof. Sun Jianguo und Dr. Caroline Roblitschka in Anlehnung an das Wushu Duanwei Material der Chinese Wushu Association „Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System“, Examination Criteria of Chinese Wushu Duanwei System, Beijing Gaodeng jiaoyu chubanshe 2010

Changquan und Daoshu Lehrgang mit Kim Sang Yul

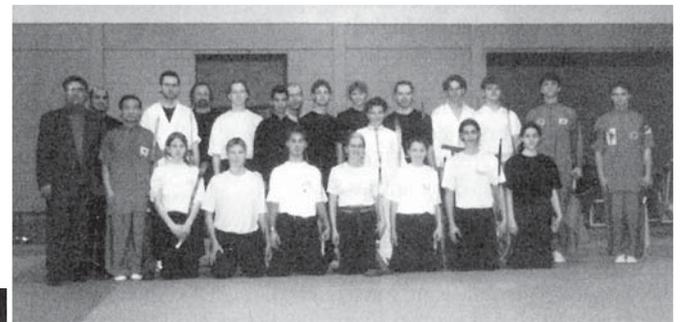
Im BLZ Rees fand ein Lehrgang für die Wettkampfformen der standardisierten Wushu-Stile Chang quan (Langfaust) und Daoshu (Säbel) statt. Dieser Lehrgang hatte die Zielsetzung den Teilnehmern erste Einblicke in die Wettkampfformen, die bei den internationalen Turnieren und Meisterschaften zum Pflichtprogramm gehören, aufzuzeigen. Gerade hier soll in den nächsten Jahren ein intensiver Aufbau von talentierten Sportlern/Sportlerinnen betrieben werden, damit sich der Abstand an die anderen Nationen wesentlich verringert.

Der Lehrgang war in zwei Einheiten unterteilt. Am Vormittag demonstrierte der Referent Kim Sang Yul die Wettkampfformen des Changquan. Selbst beim Aufwärmen wurde schon dem Einen oder Anderen so manches abverlangt. Nach drei Stunden endete der erste Teil dieses Lehrgangs und nach einer Mittagspause fand der zweite Teil mit der Wettkampfform des Daoshu statt, der ebenfalls drei Stunden dauerte.

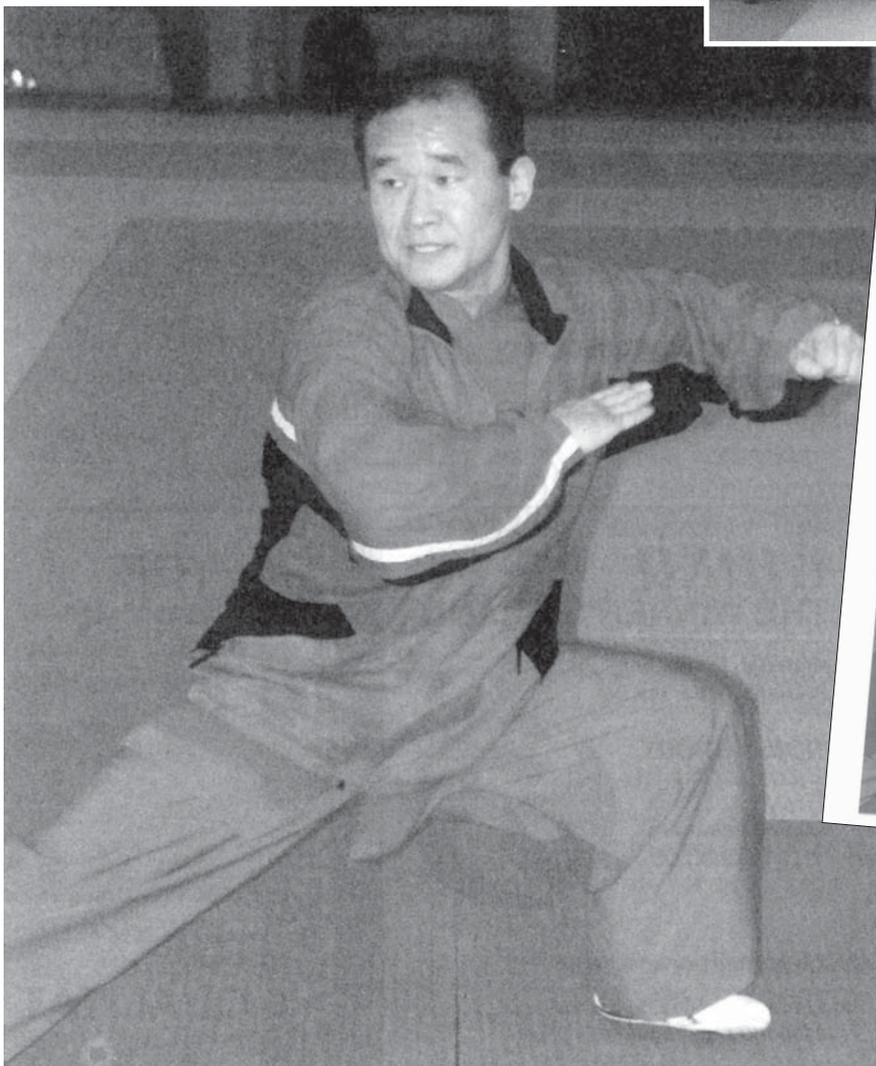
Der Landesvorsitzende Manfred Eckert setzt sich dafür ein, dass Kim Sang Yul ab dem Jahr 2000 als neuer Stützpunktrainer der DWF Nordrhein Westfalen eingesetzt wird und hier für den Aufbau von Spitzensportlern/innen sorgt.



Nicht ganz ohne Probleme versuchten sich die Teilnehmer in den tiefen und doch ungewohnten Ständen



Die Teilnehmer und Referenten des Daoshu-Lehrgangs, links Manfred Eckert, Vorsitzender der DWF



Der koreanische Wushu-Meister Kim Sang Yul, der mit einer „gekennzeichnet“ vorgeführten Changquan-Form überzeugte

Deutsche Wushu-Einzelmeisterschaften 2000

Am Pfingstsonntag fanden in Moers-Rheinkamp die diesjährigen Deutschen Wushu-Einzelmeisterschaften der DWF statt. Der VfL 08 Repelen war Ausrichter dieser Veranstaltung, die im Rahmen der 700-Jahr-Feier der Stadt Moers unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters Rafael Hofmann startete.

Trotz des schönen Wetters, des Jazz-Festivals in Moers sowie der Fußball-Europameisterschaft in der Flimmerkiste – eigentlich nicht gerade der optimale Zeitpunkt, um als Zuschauer den Pfingstsonntag in einer Sporthalle zu verbringen. Doch weit gefehlt: Im Rheinkampfer Sportzentrum waren die Tribünen schon eine Stunde nach der Eröffnung bis auf den letzten Platz gefüllt. Und der Funke der Begeisterung sprang schnell über. In der Mittagspause begeisterte die Shaolin-Kempo Abteilung des VfL 08 Repelen mit einer vielseitigen und großartigen Kampfsportvorführung

An diesem Tag fanden 108 Kämpfe im Leichtkontakt statt und 141 Starter stritten um erste Plätze in den verschiedenen Formen-Wettbewerben und in der Wushu-Wettkampfdisziplin Selbstverteidigung. Manfred Eckert, Präsident des Verbandes, führte mit seinem Team durch die gesamte Veranstaltung und hatte die großen und kleinen Probleme jederzeit im Griff, so dass der Verlauf dieser Meisterschaften zügig durchgeführt werden konnte.

Die Meisterschaften begannen im Jugendbereich mit den Formen- und Selbstverteidigungswettbewerben und die Frauen und Männer kämpften gleichzeitig im Leichtkontakt, im zweiten Teil war es dann umgekehrt. In den Formenwettbewerben gingen die meisten ersten drei Plätze an die Sportler der folgenden Vereine: KK Münster, SC Grenzland und 1. SKV Moers. In den Selbstverteidigungswettbewerben dominierten die Sportler des KG Bushido Niederhein und SC Grenzland. Die erfolgreichsten Vereine bei den Leichtkontaktwettbewerben waren der VfL 08 Repelen, der 1. SKV Moers und der CKS Hochdahl.

Plazierungen der Deutschen Wushu-Einzelmeisterschaften 2000

Traditionelle Formen

B-Jugend weiblich:

1. Jacqueline Cremers, SC Grenzland
2. Petra Wurzer, SC Grenzland
3. Janina Euler, California Wesel

B-Jugend männlich:

1. Fabian Rother, Tao Chi Oberhausen
2. Serkan Bulut, Tao Chi Oberhausen
3. Christopher Schnadt, Wushu California Wesel

A-Jugend weiblich:

1. Anna- Christina Helms, KK Münster
2. Jana Möller, KK Münster
3. Melinda Neumann, Tao Chi Oberhausen

A-Jugend männlich:

1. Christoph Heck, SC Grenzland
2. Lukas Krings, SC Grenzland
3. Björn Brücher, SC Grenzland

Frauen:

1. Iris Scholten, VfL 08 Repelen
2. Kathrin Blisch, KK Münster
3. Anette Blum, Ku Tae Ka Do Köln

Männer:

1. Markus Karduck, SC Grenzland
2. Emre Nuhogüllarindan, CKS Hochdahl
3. Jan Günzel, Ku Tae Ka Do Köln

Traditionelle Formen mit Waffen

Frauen:

1. Kristina Laakmann, California Wesel
2. Kathrin Blisch, KK Münster
3. Alana Metzner, California Wesel

Männer:

1. Markus Karduck, SC Grenzland
2. Lukas Krings, SC Grenzland
3. Ralf Heimann, KK Münster

Standardisierte Wushu Formen

Jugend:

1. Peter Vorholt, BWK Raesfeld
2. Daniel Altrath, KG Bushido Ndrh.
3. Horst Voßen, CKS Hochdahl

Männer/Frauen:

1. Herbert Corsten, SC Grenzland
2. Meike Jaunich, BWK Raesfeld
3. Elisabeth Thielsch, Guan Shih Yin

Showformen:

1. Anna Christina Helms, KK Münster
2. William Patterson, KK Münster
3. Amal Maqoufi, 1. SKV Moers

Showformen mit Waffen:

1. Sascha de Fries, SC Grenzland
2. Amal Maqoufi, 1. SKV Moers
3. Bettina Gerlemann, KK Münster

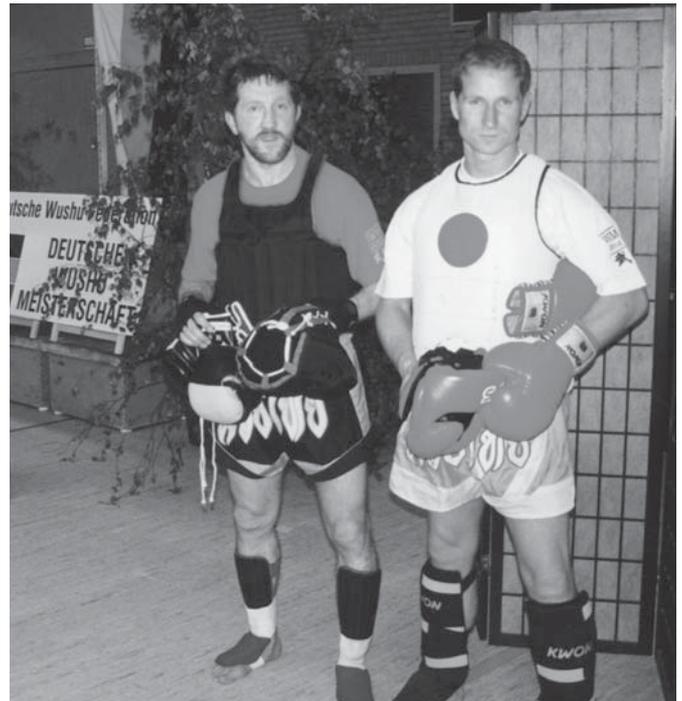
Showformen mit Musik:

Jugend:

1. Jana Möller, KK Münster
2. Anna Christina Helms, KK Münster
3. William Patterson, KK Münster

Männer/Frauen:

1. Iris Scholten, VfL 08 Repelen
2. Carsten Just, KK Münster
3. Meinald Thielsch, BWK Raesfeld



NW-Stützpunkttrainer für Sanshou Manfred Nay begeistert mit seinem Partner Bodo Weyers die Zuschauer mit einer Vollkontakt-Vorführung



Carsten Just mit seiner Darbietung in der Wettkampfdisziplin Showformen mit Waffen

Showformen mit Musik und Waffen:

1. Herbert Corsten, SC Grenzland
2. Markus Karduk, SC Grenzland
3. Carsten Just, KK Münster

Taiji Quan:

1. Florian Winkler, Ku Tae Ka Do Köln
2. Larry Garcia, 1. SKV Moers
3. Klaus Konrad, 1. SKV Moers

Selbstverteidigung

B-Jugend weiblich:

1. Petra Wurzer, SC Grenzland
2. Jacqueline Cremers, SC Grenzland
3. Janina Euler, California Wesel

B-Jugend männlich:

1. Andre Schell, KG Bushido Niederrhein
2. Timarius Kreisler, KG Bushido Niederrhein
3. Georgios Karakassopoulos, SSV Hiddingsel

A-Jugend männlich:

1. Lukas Krings, SC Grenzland
2. Philipp Kiedrowski, KG Bushido Ndrh.
3. Christoph Heck, SC Grenzland

Frauen:

1. Ursula Stubenrauch, KG Bushido Ndrh.
2. Alana Metzner, California Wesel
3. Kristina Laakmann, California Wesel

Männer:

1. Andre Peter, SVV Hiddingsel
2. Stefan Raemakers, SC Grenzland
3. Carsten Rosenhahn, KK Münster

Leichtkontakt

B-Jugend weiblich

- 35 kg:**
1. Janina Euler, California Wesel

- 50 kg:**
1. Arijeta Sherifi, BWK Rarsfeld

- 60 kg:**
1. Gadir Alat, SV Alemania Kamp
2. Deniz Tüzün, SV Alemania Kamp
3. Melanie Grünwald, California Wesel

B-Jugend männlich

- 40 kg:**
1. Xuan-Huy Dank, CKS Hochdahl
2. Daniel Altrath, KG Bushido Niederrhein
3. Christopher Schnadt, California Wesel

- 50 kg:**
1. Düzgin Günes, 1. SKV Moers
2. Daniel Kowalski, VfL 08 Repelen
3. William Patterson, KK Münster

- 55 kg:**
1. Plazedus Götz, 1. SKV Moers
2. Arijan Sherifi, BWK Raesfeld
3. Marc Engels, SK Völklingen

- +55 kg:**
1. Andy Hardt, 1. SKV Moers

A-Jugend weiblich

- 45 kg:**
1. Tatjana Damm, Hara Köln

- +45 kg:**
1. Funda Kurt, OSC Rheinhausen
2. Yvonne Cocco, VfL 08 Repelen
3. Sarah Piontek, VfL 08 Repelen

A-Jugend männlich

- 50 kg:**
1. Marco Dorigo, KG Bushido Niederrhein

- 60 kg:**
1. Thomas Segger, VfL 08 Repelen
2. Aser Ismailav, KK Münster
3. Yilmaz Gökce, CKS Hochdahl

- 65 kg:**
1. Horst Voßen, CKS Hochdahl
2. Björn Lechthaler, SK Völklingen
3. Özkan Aydin, SV Alemania Kamp

- 75 kg:**
1. Patryk Balacy, CKS Hochdahl
2. Dair Krkalic, CKS Hochdahl
3. Peter Vorholt, BWK Raesfeld

- +75 kg:**
1. Mesut Sengül, 1. SKV Moers
2. Andreas Garske, VfL 08 Repelen

Frauen

- 60 kg:**
1. Annette Blum, Ku Tae Ka-Do Köln
2. Iris Scholten, VfL 08 Repelen
3. Silke Versin, Ku Tae Ka Do Köln

- +60 kg:**
1. Katrin Zimmann, OSC Rheinhausen
2. Kathrin Blisch, KK Münster
3. Kirsten Düngen, VfL 08 Repelen

Männer

- 65 kg:**
1. Mehmet Bektas, VfL 08 Repelen
2. Emre Nuhogullarindan, CKS Hochdahl
3. Meinald Thielsch, BWK Raesfeld

- 70 kg:**
1. Joachim Trautretter, Ku Tae Ka Do Köln
2. Bodo Weyers, Ying-Yang Goch
3. Christiano Cruciani, Ku Tae Ka Do Köln

- 75 kg:**
1. Dirk Husemann, KK Münster
2. Sascha de Fries, TV Orken
3. Cüneyt Tan, CKS Hochdahl

- 80 kg:**
1. Patrick Wiechert, VfL 08 Repelen
2. Daniel Kemmer, SK Völklingen
3. Jörg Parsick-Mathieu, VfL 08 Repelen

- +80 kg:**
1. Daniel Bienert, TV Orken
2. Ralf Heimann, KK Münster
3. Oliver Spitzer, VfL 08 Repelen

Teamsieger:

	G	S	B	Punkte
1. Shaolin Combat Grenzland	9	6	2	65
2. Kempo Karate Münster	5	9	5	57
3. VfL 08 Repelen	5	4	5	42
4. 1. SK Verein Moers	4	3	2	31
5. KG Bushido Niederrhein	3	4	0	27

Prüfungen für Meistergrade im Wushu

Unter dem Sammelbegriff Wushu (Kungfu) sind zur Zeit weltweit einige hundert, verschiedene Kampfkunst-, Kampfsportarten mit der Herkunft aus China zusammengefasst. Auch hat sich in den letzten Jahren innerhalb der Deutschen Wushu Federation diesbezüglich eine rasante Entwicklung aufgezeigt.

Zur ersten Toan-Prüfung 2000 der DWF meldeten sich insgesamt 19 Aspiranten. Im Shaolin Kempo fand die Prüfung am 10. Juni in Moers-Repelen statt, ausgerichtet vom VfL 08 Repelen. Pünktlich um 15:00 Uhr begann die Prüfung mit der Begrüßung durch den Vorsitzenden der Prüfungskommission Klaus Konrad, der nochmals auf die drei bisher durchgeführten Toan-Vorbereitungslehrgänge einging, wobei seitens des Verbandes für eine optimale Vorbereitung gesorgt wurde. Als weitere Prüfer waren Juan Eliseo Marquez aus Rheinhausen sowie Cengiz Kilicdere aus Kamp-Lintfort eingeladen. Von den zehn teilgenommenen Prüflingen erreichte einer das gesteckte Ziel nicht.

Im Bundesleistungszentrum der DWF in Rees fanden die Toan-Prüfungen für die sonstigen Wushu-Stile am 18. Juni statt. Neun Aspiranten hatten sich zu dieser Prüfung angemeldet. Um 11:00 Uhr begrüßte der Vorsitzende des technischen Gremiums Manfred Eckert die Prüflinge wie auch die zahlreich erschienenen Zuschauer und stellte die zwei Prüfungskommissionen vor: 1. Heinz-Josef Brandt, Grevenbroich, Hans-Herbert Starke, Grevenbroich, Christian Grüneberg, Sankt Augustin; 2. Yakup Gökce, Hochdahl, Karl-Dieter Alletter, Rheinhausen, Marian Hajnsek, Rees.

Wushu-Stil - Shaolin Kempo

1. Toan: Rebecca Baumhauer und Hans-Martin Hellebrand beide, vom Ying-Yang Goch, Stelios Kougiouos vom SK Buderich, Bernadett Branke und Hagen Clement vom JJK Cottbus, Thanh Bui Trung vom Karate Dojo Kleve und Gerd Schroer vom Wushu California Wesel;
2. Toan: Jürgen Puff vom Karate Dojo Kleve;
3. Toan: Hoger Bork vom Bojutsu Bochum

Wushu-Stil - Shaolin Quan Fa Chen Tao

1. Toan: Dieter Bahs vom AKS Rheinhausen

Wushu-Stil - Chan Shaolin Si

1. Toan: Ina Menzer vom Wushu Verein Sanshou/Mönchengladbach, Emre Nuhogullarindan und Cüneyt Tan vom CKS Hochdahl

Wushu-Stil - Shaolin Kungfu / Dju Su

1. Toan: Wilhelm Terstegen und Peter Michalski vom KG Bushido Niederrhein;
2. Toan: Vera Kubeneck vom KG Bushido Niederrhein, Sebastian Herrmann vom Budokan Black Eagle St. Augustin und Ulrich Sahl von der 1. Quan Fa Schule Mönchengladbach.

Prüfungen für Shaolin Kempo am 10. Juni 2000 in Moers



Die neuen „Meister“ mit ihren Prüfern; Prüfungen für verschiedene Wushu-Stile am 18. Juni 2000 im BLZ Rees



Vereine aufgepasst! Betrug beim Zahlungsverkehr!

Aus gegebenem Anlass möchten wir auf eine Betrugsmasche aufmerksam machen, bei der Sportvereine um nicht unerhebliche Beträge gebracht wurden.

Mit gefälschten Unterschriften versuchen Betrüger, Geld von Vereinskonto ins Ausland zu überweisen. Die betrügerischen Zahlungsempfänger eröffnen hierbei ein Konto unter vermutlich falschen Namen im Ausland. Über im Internet frei zugängliche Dokumente (z.B. Protokolle der Jahreshauptversammlungen mit Unterschriften, Kontonummern des Vereins, Adressen von Vorstandsmitgliedern) gelangen die betrügerischen Zahlungsempfänger an die benötigten Daten.

Es wird ein Überweisungsauftrag inklusive gefälschter Unterschrift(en) per Post an die Hausbank des Vereins gesendet. Läuft die Zahlung durch die Revision der Bank, wird der Betrag überwiesen und der Verein ist geschädigt.

Aus diesem Grunde sollten folgende Hinweise beachtet werden:

- Prüfen Sie regelmäßig ihre Kontoauszüge.
- Bei Unregelmäßigkeiten nehmen Sie bitte sofort Kontakt zu Ihrer Hausbank auf und erstatten bei der Polizei eine Strafanzeige.
- Laden Sie möglichst nur Dokumente ohne Unterschriften im öffentlichen Bereich des Internets hoch. Dokumente mit Unterschriften können den Mitgliedern z.B. in einem geschützten Bereich oder per E-Mail zur Verfügung gestellt werden.
- Vereinbaren Sie mit Ihrer Hausbank, dass belegte Überweisungen - also Papierüberweisungen - nicht ausgeführt werden. Nutzen Sie ausschließlich Online-Banking.

(Quelle: Ringerverband NRW)

Leserbrief

Weniger Mitglieder im NWJV - Bleiben die Judokas nach Corona ihrem Sport treu?

Irritiert hat mich die neuste Mitgliederentwicklung im NWJV. Alleine im Vergleich von 2019 zu 2020 sind danach bisher fast 900 Mitglieder laut Statistik aus ihren Vereinen ausgetreten, elf Vereine haben aufgegeben. Das hätte ich nicht gedacht, denn grundsätzlich gebe ich hier meinem Freund und Vorbild Klaus Mówius in seinem Leserbrief Recht, dass „keine oder nur sehr wenige Judokas ihrem Sport den Rücken kehren werden“. Zumindest hoffe ich das sehr. In meinem Heimatverein, dem Halturner Judo-Club, haben wir zum Glück noch recht stabile Mitgliederzahlen. Die Corona-Krise hat uns bisher keine Kündigungen beschert.

Aber bleibt das auch so, wenn der Lockdown gelockert oder aufgehoben wurde? Es sind insbesondere die jungen Judokas, um die ich mir Sorgen mache, dass diese auch wieder geschlossen ins Training einsteigen werden. Wir müssen weiterhin unseren wunderbaren Sport konsequent bewerben, wie gesund und vielseitig er ist für Jung und Alt. In Haltern bereiten wir den erneuten Start in den Judo-Alltag generationsübergreifend für die Kinder- und Jugendgruppen, die Senioren und die Veteranen vor. Deshalb bleibe ich für unseren Verein optimistisch. Das gleiche wünsche ich aber auch allen anderen Judo-Vereinen in Nordrhein-Westfalen und dem NWJV. Kommt gesund in die neue Saison!

Jürgen Chmielek, Haltern am See

Soforthilfe Sport wird verlängert

Alle Sportvereine in NRW, die durch die Corona-Krise in Zahlungsschwierigkeiten kommen, können sich weiterhin bis zu je 50.000 EUR sichern: Das laufende Sonderprogramm „Soforthilfe Sport“ der Landesregierung, das bislang bereits für über 450 Vereine wertvolle finanzielle Unterstützung geleistet hat, wird um drei Monate verlängert. Anträge können nun **bis zum 15. August** gestellt werden.

Weitere Informationen unter:

<https://www.lsb.nrw/service/foerderungen-zuschuesse/soforthilfe-fuer-den-sport-in-nrw>

IMPRESSUM

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

48. Jahrgang 2020

Herausgeber, Verlag, Redaktion, Anzeigen- und

Aboverwaltung:

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.

Postfach 10 15 06

47015 Duisburg

Friedrich-Alfred-Str. 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 35,00 €

Bei Bankeinzug ermäßigt sich der Preis für das Jahresabonnement auf 30,00 € Bezugsgebühren werden jeweils für das Kalenderjahr erhoben.

Einzelheftpreis: 4,50 €

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.

Neuer Termin!

Einladung zur

Neuer Termin!

Verbandstagung 2020

des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes e.V.

Ort: Technologiezentrum Oberhausen (TZU), Essener Str. 3, 46047 Oberhausen
Tag: **Sonntag, 20. September 2020**
Zeit: 10.00 Uhr, Ausgabe der Stimmkarten 9.15 - 9.45 Uhr

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

Tagesordnung

1. Eröffnung / Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung der Versammlung
 - 1.1. Begrüßung der Gäste und Mitglieder
 - 1.2. Gedenkminute
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Ehrungen
4. Feststellung der Stimmberechtigung durch den Rechtsausschuss
5. Genehmigung des Protokolls der Verbandstagung vom 12. Mai 2019
6. Entgegennahme der Berichte
 - 6.1 Aussprache zu den Berichten
7. Haushaltsrechnungen / Kassenprüfbericht
 - 7.1 Haushaltsrechnung 2019
 - 7.2 Bericht der Kassenprüfer
 - 7.3 Aussprache
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung des Vorstandes
10. Bestätigung der von der Verbandsjugend gewählten Mitglieder des Verbandsjugendvorstandes (männlich)
11. Bestätigung des Vertreters der Jugend im Präsidium
12. Festsetzung der Beiträge
13. Genehmigung des Haushaltsplanes 2020
14. Beschlussfassung über Satzungsänderungsanträge (müssen bis zum 20. Juni 2020 in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen)
15. Bestätigung der Ordnungen
16. Beschlussfassung über vorliegende Anträge (müssen bis zum 20. Juli 2020 in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen)
17. Sonstige Angelegenheiten

Die Verbandstagung wurde aufgrund der Coronavirus-Pandemie auf Sonntag, 20. September 2020 verschoben!

Andreas Kleegräfe / Hans-Werner Krämer / Benjamin Behria
Präsidium NWJV

Delegiertenmeldung lt. Satzung § 7

Die Delegiertenmeldung muss bis zum 09.08.2020 in der NWJV-Geschäftsstelle, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, vorliegen!

Zur Verbandstagung des NWJV am 20. September 2020 in Oberhausen meldet

der Verein Vereinsnummer:

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

Auszug aus der Satzung / § 7 Verbandstagung

3.d. Die Namen der Delegierten und etwaiger Ersatzdelegierter müssen der Verbandsgeschäftsstelle mindestens 6 Wochen (bis spätestens 9. August 2020) vor der Verbandstagung schriftlich mitgeteilt werden.

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

Achtung: Bei fehlender Stärkemeldung oder Beitragsrückstand besteht kein Stimmrecht!

Vereinsstempel (nur gültig mit Vereinsstempel) Rechtsverbindliche Unterschrift:

Eine aktuelle Liste mit den vorliegenden Delegiertenmeldungen kann unter www.nwJV.de eingesehen werden.

Aufgrund der zurzeit gesundheitlichen Situation ist nicht vorhersehbar, ob die geplanten Maßnahmen stattfinden können. Bitte die Homepage des NWJJV beachten!

Landeslehrgang Technik

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: TV Littfeld.
Thema: Bierflasche, Stuhlbein & Co.
Datum: Samstag, 20. Juni 2020.
Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr.
Ort: Turnhalle der Grundschule, Adolf-Wurm-bach-Straße, 57223 Kreuztal-Littfeld.
Referent: Fred Maro, 3. Dan, Präsident des NWJJV e.V.
Kosten: 15,00 €

Landesprüfung 2

Veranstalter: NWJJV e.V.
Thema: Dan-Prüfung (U45/UE45).
Ausrichter: TSV Solingen Auf der Höhe e.V.
Datum: 20./21. Juni 2020.
Zeit: Eintreffen 10:00 Uhr, Start 11:00 Uhr (Tag 2 nur bei entsprechend hoher Teilnehmerzahl).
Ort: Geschwister-Scholl Schule, Querstr. 42, 42699 Solingen.
Leitung: Michael Maas, 6. Dan, Referent Prüfungswesen, Peter Pölling, 5. Dan, Referent Senioren.
Kosten: 70,00 €
Vermerk: Gebühr bitte zeitgleich zur Anmeldung auf das Verbandskonto überweisen: NWJJV, IBAN: DE77370501981900556307, BIC: COLSDE33XXX, Spk Köln-Bonn, Verwendung: Landesprüfung 2, [Name, Vorname]. Überweisungsnachweis muss zum Veranstaltungsbeginn vorgelegt werden. Falls keine datenschutzrechtlichen Bedenken bestehen, kann der Überweisungsnachweis alternativ vorab elektronisch an pruefung@nwjjv.eu übermittelt werden. Eventuelle Änderungen sind der NWJJV-Homepage (www.nwjjv.eu) zu entnehmen. Alle gemeldeten Sportkameraden erhalten nach Ablauf der Meldefrist eine persönliche Einladung zur Veranstaltung, ohne die eine Teilnahme nicht möglich ist.
Meldung: Aktuelles Anmeldeformular und hierin enthaltene Checkliste (siehe NWJJV-Homepage/Downloads) zusammen mit Nachweiskopien spätestens sechs Wochen vor der Prüfung postalisch an den Prüfungsreferenten senden (Einschreiben mit Empfangsbestätigung per Unterschrift können nicht angenommen werden). Bitte Überweisungsnachweis (falls nicht vorab elektronisch übermittelt) zusammen mit dem DJJV-Pass zu Beginn der Veranstaltung vorlegen.

Bezirksprüfung Mönchengladbach

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: JJC Nettetel.
Datum: Samstag, 20. Juni 2020.
Zeit: Beginn 14:00 Uhr.
Ort: Blumenallee, 41334 Nettetel.
Leitung: Werner Dermann, Bezirksvertreter.
Kosten: 25,00 €

Bezirksprüfung Düsseldorf

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: noch offen.
Datum: Samstag, 20. Juni 2020.
Zeit: Beginn 11:00 Uhr.
Ort: noch offen.
Leitung: Michael Holstein, Bezirksvertreter.
Kosten: 25,00 €

Bezirksprüfung Arnsberg

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: TuS Hamm.
Datum: Samstag, 20. Juni 2020.
Zeit: Beginn 11:00 Uhr.
Ort: Titaniastr. 5, 59067 Hamm.
Leitung: Ralf Krämer, Bezirksvertreter.
Kosten: 25,00 €

Bezirksprüfung Bielefeld

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: noch offen.
Datum: Sonntag, 21. Juni 2020.
Zeit: Beginn 12:30 Uhr.
Ort: noch offen.
Leitung: Brian Smith, Bezirksvertreter.
Kosten: 25,00 €

Lehreinweisung

Lehrgang für Neuerteilung und Verlängerung 15 UE bei abgelaufener Lizenz
Meldung: schriftlich bis spätestens vier Wochen vorher an die Geschäftsstelle des NWJJV.
Veranstalter: NWJJV.
Ausrichter: TV Eichen.
Datum/Zeit: Samstag, 15. August 2020, 10:00 - 18.00 Uhr (Theorie-Seminarraum). Sonntag, 16. August 2020, 10:00 - 14:00 Uhr (Praxis-Dojo). Prüfung am Sonntag, 30. August 2020, ab 10:00 Uhr (Dojo).
Ort: Seminarraum des TV Eichen, Jahnstr. 11, 57223 Kreuztal-Eichen; Dojo des TV Eichen, Am Park (Schulzentrum Stählerwiese), 57223 Kreuztal.
Referent: Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrwart NRW.
Kosten: 25,00 €
Vermerk: Die Lehreinweisung hat nach Erwerb eine Gültigkeit von zwei Jahren und kann innerhalb dieser Zeit mit einem speziell hierfür ausgeschriebenen Lehrgang von 5 UE verlängert werden. Sind die zwei Jahre jedoch abgelaufen, muss die Lehreinweisung mit 15 UE verlängert werden. Eine Prüfung wird nicht abverlangt. Nächste Lehreinweisung im Februar 2021.
Anfahrt Dojo: A 4/HTS Abfahrt Kreuztal, links, nach ca. 100 m an der Kreuzung links (geradeaus Aral-Tankstelle) Richtung Olpe auf Hagener Straße, nächste rechts in die Waldstraße, nach 100 m wieder rechts „Am Park“ > führt direkt auf den Parkplatz der Dreifachhalle. Eingang liegt auf der anderen Hallenseite.
Anfahrt Seminarraum: A 4/HTS Abfahrt Krombach, nach ca. 3 km rechts Richtung Krombach, durch Krombach durchfahren bis Kreuztal-Eichen, hier nach ca. 350 m rechts in die Jahnstraße, nach 150 m rechts auf den Parkplatz. Die Turnhalle befindet sich gegenüber dem Parkplatz.
A 45 Abfahrt Olpe-Süd, auf A 4 Richtung Kreuztal, dann weiter wie oben ...

Landeslehrgang Technik Bezirk Arnsberg

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: TuS Hamm.
Thema: Würfe im Ju-Jutsu.
Datum: Sonntag, 16. August 2020.
Zeit: 11:00 - 14:00 Uhr.
Ort: Titaniastr. 5, 59067 Hamm.
Referent: Stefan Korte, 3. Dan.
Kosten: 10,00 €

Verlängerung der Lehrbefähigung - 5 UE

Veranstalter: NWJJV e.V.
Ausrichter: TV Eichen.
Datum: Sonntag, 23. August 2020.
Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr.
Ort: Schulzentrum Stählerwiese, Am Park, 57223 Kreuztal.
Referent: Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrwart NWJJV e.V.
Kosten: 15,00 €
Vermerk: Nächste Verlängerung 5 UE in 2021. Teilnahme nur für Sportler, deren Lehrbefähigung an diesem Tage noch Gültigkeit hat, ansonsten Verlängerung 15 UE am 15/16.08.2020 in Kreuztal.
Anmeldung: mindestens 14 Tage vorher bei der Geschäftsstelle des NWJJV e.V.

Datenschutz

Der Nordrhein-Westfälische Ju-Jutsu Verband e.V. (NWJJV e.V.) veröffentlicht Ausschreibungen, Ergebnislisten und Berichte, sowohl auf seiner Homepage als auch in Fachzeitschriften.

Der Teilnehmer an Veranstaltungen des NWJJV e.V. erklärt sich mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung seiner personenbezogenen Daten ausdrücklich einverstanden. Das Einverständnis der Personensorgeberechtigten des Teilnehmers wird vorausgesetzt.

Der NWJJV e.V. verpflichtet sich, die erhobenen Daten, unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes, nur zur Erfüllung der eigenen Geschäftszwecke und satzungsgemäßen Aufgaben zu verwenden. Der Teilnehmer bzw. dessen Personensorgeberechtigten erklären sich im Weiteren damit einverstanden, dass Namen, Vereins- und Verbandszugehörigkeit, sowie Graduierungen, Sportlizenzen, Platzierungen, Geschlecht, Gewichts- und Altersklassen veröffentlicht werden können. Gleiches gilt für Bilddokumentationen.

Vereinsangebot

Wochenendfreizeiten für Vereine empfiehlt der NWJJV in der Sportschule/Feriendorf Hinsbeck. Die Einrichtung des LSB befindet sich in Nähe der holländischen Grenze (Venlo). Für Vereine des NWJJV steht dort eine Matenfläche von 100 Quadratmetern kostenlos zur Verfügung. Turnhalle und Hallenbad sind vorhanden. Infos über die Geschäftsstelle des NWJJV oder beim Feriendorf Hinsbeck unter Tel.: 0 21 53 / 9 15 80.

Neben der Matte

HOLT EUCH DIE ANERKENNUNG, DIE EUER VEREIN VERDIENST!

Euer Sportverein bildet aus und weiter, setzt auf ehrenamtliches Engagement, erfreut Groß und Klein, steht für eine gesunde Sache, fördert Männer und Frauen gleichberechtigt, integriert vorbehaltlos, unterstützt den Nachwuchs, schützt unsere Natur und Umwelt, weckt den Spaß an der Bewegung, kümmert sich um ältere Menschen oder achtet auf gute Organisation?

Wenn ihr sagt: „Ja, wir haben die eine oder andere Idee bereits erfolgreich in die Tat umgesetzt!“ – dann nichts wie los: Bewerbt euch bei den „Sternen des Sports“. Wenn ihr Sportvereine kennt, die eine Auszeichnung für ihre tolle Arbeit verdienen, dann empfiehlt ihnen eine Bewerbung bei den „Sternen des Sports“.

Mit der Teilnahme an Deutschlands wichtigstem und größten Wettbewerb im Breitensport...

- ... macht ihr auf euren Sportverein aufmerksam*
- ... bekommt ihr Anerkennung für eure tägliche Arbeit*
- ... steigert ihr die Attraktivität eures Vereins*
- ... gewinnt ihr Menschen, die sich engagieren möchten*
- ... habt ihr die Chance auf Preisgelder von bis zu 14.000 Euro (bei Gewinn aller drei Stufen des Wettbewerbs)*

Weitere Infos unter:

www.sterne-des-sports.de



Vereinsentwicklung 2020

Neues Video zum Thema „Zeig dein Profil - Vereinsentwicklung 2020“ ist nun erschienen. Bei diesem Angebot können Vereine mit Experten zusammen ihre individuellen Vereinsprofile entwickeln. Das hilft nicht nur bei der Vereinsführung, sondern auch bei der Entwicklung von Zukunftsstrategien. Weitere Aspekte dieses Projekt werden im Video beleuchtet:



Jetzt mit dem J-Team durchstarten

Auch in diesem Jahr ist es möglich ein Paket für euer J-Team zu beantragen. Ein J-Team ist eine Jugendgruppe bis 27 Jahre, die sich ehrenamtlich im Verein engagiert und sich traut Verantwortung zu übernehmen.



Formulare gibt es auf der Seite des NWJV oder via Mail von Carina Hagen

Aktion gegen sexualisierte Gewalt

Mit der Kampagne **#Kein Kind alleine lassen** startet der Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM) der Bundesregierung, Johannes-Wilhelm Rörig, eine Aktion gegen (sexualisierte) Gewalt gegen Kinder, Jugendliche und Frauen und reagiert damit auf begründete Sorgen und erschütternde Berichte über die Zunahme von Gewalt in der aktuellen Krise.

Sportdeutschland möchten dazu beitragen, diese Kampagne bekannt zu machen und damit die unbedingte Solidarität mit den Ungeschützten der Gesellschaft auszudrücken. Diese Hilfsangebote sind für Kinder und Jugendliche besonders wichtig, um zu verdeutlichen, dass auch in der jetzigen Situation kein Kind alleine gelassen wird.



Ansprechpartner „Neben der Matte“

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

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

Starke Judoka

Kinder haben Rechte - Hansokumake bei Missbrauch!

Geheimnisse,
die dich
bedrücken,
darfst du
verraten!

Hilfe holen ist kein Petzen!

Hör`auf dein
Bauchgefühl!

Du entscheidest,
wenn nah zu
nah ist!

Sag es laut,
wenn dich
was stört!



Trau dich, rede mit jemandem, du bist stark!



Deutscher Judo-Bund e.V.
069-67720818

Kinder- und Jugendtelefon
116111 (kostenlos)
NummergegenKummer

Hilfetelefon sexueller Missbrauch
0800 22 55 530 (kostenlos)
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Wir hören zu!