

# der **budoka**

[www.budo-nrw.de](http://www.budo-nrw.de)



9 / 2016  
September

Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

3,90 €

Olympische  
Sommerspiele  
in Rio





**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

### **JIU-JITSU**

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

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

### **JU-JUTSU**

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

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

### **TAEKWONDO**

#### **Nordrhein-Westfälische Taekwondo-Union e.V.**

Geschäftsstelle  
Andreas Braun  
Hindenburgstr. 28  
51766 Engelskirchen  
Tel.: 02263 903738  
Fax: 02263 903739  
E-Mail: office@nwtu.de  
Internet: www.nwtu.de

### **GOSHIN-JITSU**

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

Geschäftsstelle  
Günter Tebbe  
Breidter Str. 12  
53797 Lohmar  
Tel.: 02246 9493862  
Fax: 02246 9493866  
Mobil: 0178 2570650  
E-Mail: g-tebbe@t-online.de  
Internet: www.goshin-jitsu.de

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

Peter Rasche  
Maxstr. 33  
45479 Mülheim a.d. Ruhr  
Tel.: 0208 4125926  
Internet: www.djjb.de

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

Dr. med. Heinrich Schorn  
Geierstr. 27  
53881 Euskirchen  
E-Mail: m.h.schorn@t-online.de  
Internet: www.dfjj.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

#### **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.nwtdv.de

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

Antonio Deledda  
Hasenfeld 41  
52066 Aachen  
Mobil: 0151 22647798  
E-Mail: Deledda@t-online.de  
Internet: www.ITF-NW.de

### **HAPKIDO**

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

Geschäftsstelle  
Holger Becker  
Hamborner Platz 2  
33442 Herzebrock-Clarholz  
Tel.: 0171 6812034  
E-Mail:  
vorstand@hapkido-nrw.de  
Internet: www.hapkido-nrw.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

### **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.**

Jürgen Schubert  
Weberstr. 84  
46049 Oberhausen  
Tel.: 0208 849498  
Fax: 0208 8483647  
E-Mail: info@wushu-nrw.de  
Internet: www.wushu-nrw.de

# Alle vier Jahre das böse Erwachen

Oh wie schön sind Olympische Spiele. Ein Fest der Jugend und des Friedens. Menschen aus der ganzen Welt im Sport vereint. Wären da nicht die Misserfolge der Deutschen. Wieder ist das Medaillenziel nicht erreicht worden. Wieder sind „WIR“ im Medaillenspiegel abgerutscht. „WIR“ die große Sportnation. Wie kann es sein? Liegt es an den Sportlern? Liegt es an den Trainern? Liegt es an den Funktionären? Oder sind „WIR“ wirklich die einzigen die zu doof sind zu dopen?

So oder so ähnlich äußern sich immer mehr Menschen in den sozialen Netzwerken. Regelrechte Hasstiraden werden auf den facebook-Seiten der Verbände und Sportler veröffentlicht. Die Verfasser bewegen sich jenseits der Etikette und des gebotenen Respekts. Sie machen den Sport für ihr gekränktes Nationalgefühl verantwortlich. Eine wirtschaftlich starke und einflussreiche Nation wie Deutschland gehört in deren Verständnis in die Top drei des Weltsports. Doch die notwendigen Investitionen in diesen Sport zu tätigen, wollen diese Leute eher selten.

Dabei hat es uns Großbritannien vorgemacht, wie es geht. 1996 in Atlanta erlebte das Vereinigte Königreich sein sportliches Waterloo. 15 Medaillen und davon gerade einmal eine Goldmedaille holten die Athleten von der Insel damals. Es folgte ein gewaltiges Investitionsprogramm in den Sport. Getragen von den Spielen im eigenen Land 2012 wurden Strukturen geschaffen, die Chancen der beruflichen Ausbildung neben dem Sport verbessert und dem Sport einen neuen Stellenwert in der Gesellschaft gegeben. 16 Jahre später feierten die Engländer in London 29 Olympiasiege, 17 Silber- und 19 Bronzemedailien. Eine regelrechte Erfolgsgeschichte, die als Vorbild gelten kann.

Und unsere Kritiker in den sozialen Netzwerken? Sie sehen nur alle vier Jahre das Ergebnis eines dramatischen Prozesses in Deutschland. Der Sport jenseits des Fußballs ist nicht mehr gewollt. Das haben die Abstimmungsergebnisse aus Hamburg und München gezeigt. Die Gesellschaft möchte Medaillen ohne Einsatz. Wenn das Kollektiv nicht bereit ist, die Athleten und Trainer zu tragen, die ihr gesamtes Schaffen dem Sport widmen und Entbehrungen hinnehmen, dann dürfen wir uns über das Ergebnis nicht wundern. Alle vier Jahre ein kurzes Interesse für den allgemeinen Sport reicht nicht aus. Alle Sportarten müssen wieder akzeptiert und in den Medien repräsentiert werden. Wenn „WIR“ wieder eine Sportnation sein wollen, dann müssen „WIR“ das auch gemeinsam in Angriff nehmen. Das ist kein Rezept gegen das böse Erwachen alle vier Jahre auf dem Sofa, aber es wäre der erste Schritt. Doch vor diesem Schritt muss man den Aktiven erst einmal wieder mit dem gebotenen Respekt begegnen. Das haben sie mehr als verdient!

Moritz Belmann

# INHALT



**Olympische Spiele in Rio** **4**



**Judo: Sommer-schule in Hennef** **20**



**Judo: Besuch im Kodokan** **26**



**Goshin Jitsu: Landeslehrgang** **35**



**Hapkido: Lehrgang** **37**



**Jiu Jitsu: Dan-Prüfungen** **39**

## Kraft, Technik und Geschichte

Krafttraining, Teil 77 **29**

Ju-no-Kata, Teil 2: Stehen, Gehen und Gleichgewicht **30**

Bestellschein **17**

Impressum **34**

Ausschreibungen **47**

## Verbände

Judo **4**

NWDK **26**

Goshin Jitsu **35**

Hapkido **37**

DJJB NW **39**

Ju Jutsu Verband **44**

Taekwon-Do Verband **53**

**Titelseite:** Bester NRW-Judoka bei den Spielen in Rio: Karl-Richard Frey vom TSV Bayer 04 Leverkusen musste sich im Kampf um Bronze geschlagen geben und belegte einen fünften Platz in der 100-kg-Klasse.

Foto: picture alliance

**Miryam Roper** vom TSV Bayer 04 Leverkusen musste sich bereits in der ersten Runde der olympischen Judo-Wettkämpfe in Rio in der Klasse bis 57 kg geschlagen geben. Gegen die spätere Olympiasiegerin Rafaela Silva aus Brasilien kam das Aus bereits nach 45 Sekunden.

Foto: picture alliance





Wahrhaft keine leichte Aufgabe für **Marc Odenthal** vom 1. JC Mönchengladbach bei seinem olympischen Auftritt in Rio de Janeiro in der Gewichtsklasse bis 90 kg: Die Auslosung bescherte ihm direkt in seinem ersten Kampf den an Nummer eins gesetzten Mashu Baker aus Japan. Zwei Minuten lang zeigte der 25-Jährige gegen den späteren Olympiasieger eine gute Leistung und gestaltete den Kampf offen. Dann griff der Japaner mit einem O-uchi-gari an und setzte mit Seoi-otoshi nach. Ippon nach 125 Sekunden.

Foto: picture alliance







C. MARET

FRA

Rio2016





Trotz starker kämpferischer Leistung hat **Karl-Richard Frey** vom TSV Bayer 04 Leverkusen die olympische Medaille in der Klasse bis 100 kg verpasst. Im Kampf um Bronze unterlag der 25-jährige Sportsoldat gegen Cyrille Maret aus Frankreich. Nach 2:07 Minuten startete der Franzose seinen ersten Angriff mit O-soto-gari und erzielte damit die vorzeitige Entscheidung.

Foto: picture alliance



Olympische Sommerspiele in Rio de Janeiro

# Karl-Richard Frey verpasst knapp die Bronzemedaille

Frühes Aus für Miryam Roper und Marc Odenthal gegen die späteren Olympiasieger

**Erstmals gingen bei den XXXI. Olympischen Sommerspielen in Rio de Janeiro drei Judokas aus Nordrhein-Westfalen an den Start. Der Teilnahme ging ein zweijähriger Qualifikationsmarathon voraus, der am Ende mit der Nominierung durch den Deutschen Judo-Bund (DJB) belohnt wurde. Für Miryam Roper war es nach London 2012 die zweite Teilnahme an der größten Sportveranstaltung der Welt. Marc Odenthal und Karl-Richard Frey hatten sich zum ersten Mal für das olympische Event qualifiziert. Alle drei Sportler hatten im Vorfeld mehrfach bewiesen, dass sie Weltklasse-Athleten schlagen können und in ihrer Gewichtsklasse zu den Besten gehören. Somit war das Ziel klar: Um die Platzierungen mitzukämpfen. Karl-Richard Frey setzte das Ziel im Vorfeld ganz deutlich: „Ich will Olympiasieger werden!“**

**F**ür den großen Erfolg an einem solchen Tag muss am Ende alles stimmen: Die Tagesform, das Umfeld, die Auslosung und vieles mehr. Bei der Auslosung zwei Tage vor dem Wettkampfstart erwischte es insbesondere Miryam Roper und Marc Odenthal hart. Miryam Roper traf in der Klasse bis 57 kg auf die brasilianische Weltmeisterin von 2013 Rafaela Silva. Marc Odenthal musste in der Klasse bis 90 kg gegen den Weltranglistenzweiten und WM-Dritten Mashu Baker aus Japan auf die Matte. Karl-Richard Frey hatte dagegen das vermeintlich leichtere Los: Miklos Cirjenics aus Ungarn, gegen den er zuvor bereits vier Siege einfahren konnte.

## Miryam Roper verliert gegen Brasilianerin Rafaela Silva

Hoch motiviert ging Mimi am dritten Tag der Judo-Wettkämpfe in den Wettkampf. Der Druck war groß, an den beiden Tagen zuvor waren die deutschen Athleten nicht in die Platzierungsränge gekommen. Gegen die Lokalmatadorin und frühere Weltmeisterin Rafaela Silva geriet die 34-jährige Sportsoldatin schnell in Rückstand mit Wazaari-Wertung durch Uchi-mata. 45 Sekunden nach Kampfbeginn kam dann bereits das Aus nach einem zweiten Wazaari durch einen Gegendreher. Leider konnte die Leverkusenerin ihre Möglichkeiten gegen die spätere Olympiasiegerin nicht ausschöpfen und musste sich

# Rio 2016!

frühzeitig aus dem Wettbewerb verabschieden, denn für die Teilnahme an der Trostrunde war das Erreichen des Viertelfinals notwendig.

## Marc Odenthal muss sich gegen Mashu Baker geschlagen geben

Es war wahrhaft keine leichte Aufgabe für Marc Odenthal bei seinem olympischen Auftritt in Rio. Die Auslosung bescherte ihm direkt in seinem ersten Kampf den an Nummer eins gesetzten Mashu Baker aus Japan, Dritter der Weltmeisterschaften in Astana. Zwei Minuten lang zeigte der 25-jährige Student gegen den haushohen Favoriten eine gute Leistung und gestaltete den Kampf offen. Dann griff der Japaner mit einem O-uchi-gari an und setzte mit Seoi-otoshi nach. Ippon nach 125 Sekunden. Leider blieb die Überraschung aus. Baker sicherte sich am Ende den Olympia-Sieg.

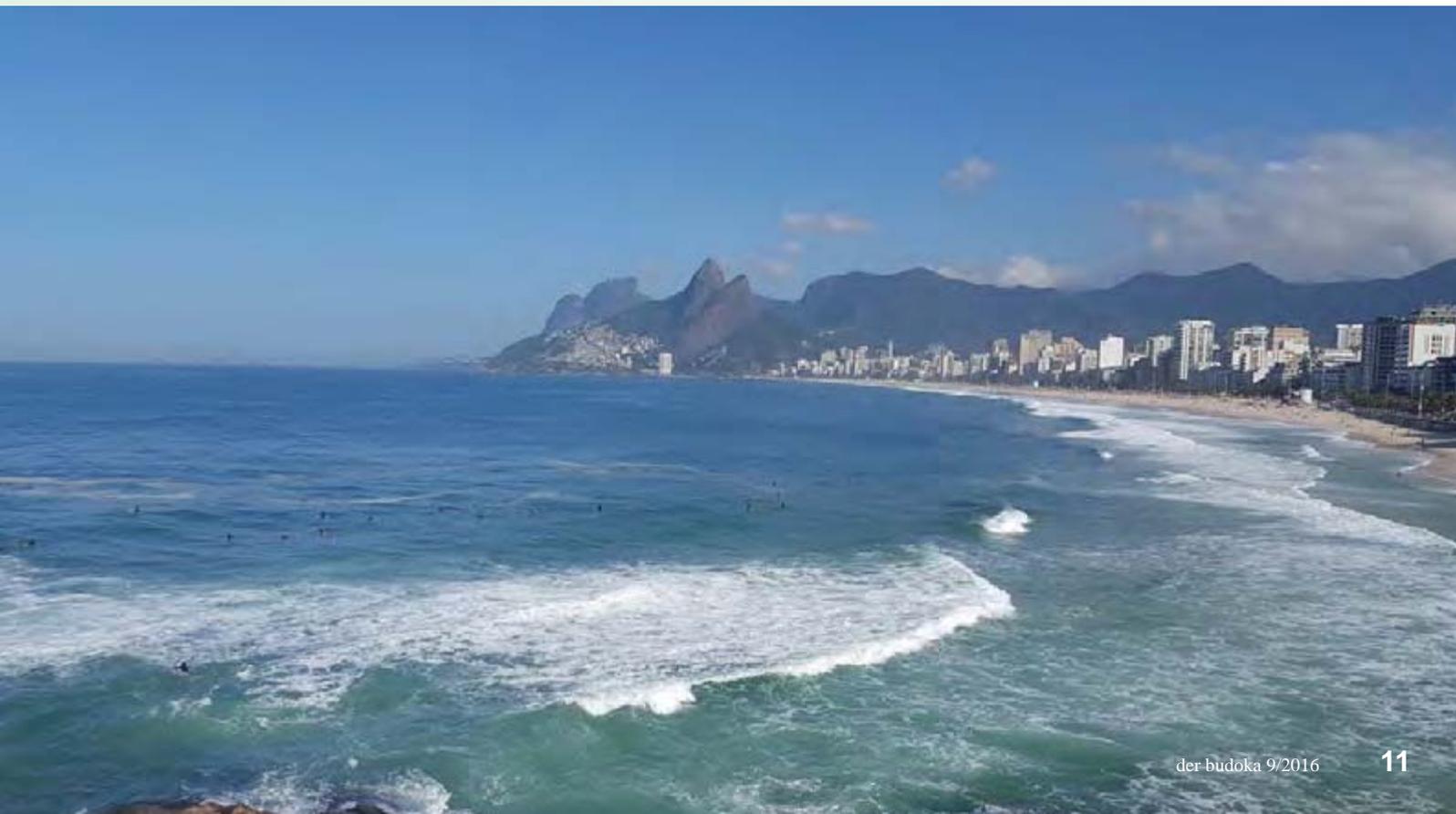


## Karl-Richard Frey um Bronze gegen Cyrille Maret

Karl-Richard Frey tat sich zum Auftakt gegen Miklos Cirjenics aus Ungarn schwer, hatte zwar von Anfang an die größeren Kampfteile, konnte aber in der regulären Zeit keine Wertung erzielen. In der Golden-Score-Verlängerung beendete der 25-jährige Sportsoldat die Begegnung nach 22 Sekunden mit einem Ausheber. Gegen den 37-jährigen Naing Soe Yan aus Myanmar siegte der Leverkusener nach 55 Sekunden mit Harai-goshi. Gegner im Viertelfinale war Artem Bloschenko aus der Ukraine, der zuvor überraschend Martin Pacek aus Schweden und Guham Cho aus Südkorea geschlagen hatte. Frey machte Druck, musste aber nach einem eigenen Angriff einen Wazaari-Rückstand durch Ko-soto-gake hinnehmen. Im weiteren Kampfverlauf kam der DJB-Kämpfer mit seinen Angriffen nicht mehr durch und Bloschenko brachte die Führung über die Zeit.

In der Trostrunde gegen Ramadan Darwish aus Ägypten, WM-Dritter von 2011, hatte Richi zunächst Schwierigkeiten seinen Griff durchzubringen. Nach drei Minuten konnte er Darwish auf den Rücken drehen, erzielte damit die entscheidende Wertung und stand im Kampf um Bronze. Hier traf er auf Cyrille Maret aus Frankreich. Er übernahm die Initiative, attackierte seinen Gegner und musste sich schließlich nach 2:07 Minuten beim ersten Angriff des Franzosen durch O-soto-gari geschlagen geben.

Selbstkritisch äußerte er sich auf seiner Facebook-Seite: „Der Sprung auf das olympische Podest ist mir in Rio nicht gelungen; dafür gibt es Gründe, deren Ursachen in Ruhe analysiert werden müssen. Zu wenig getan zu haben, muss ich mir nicht vorwerfen lassen, ob es allerdings immer das Richtige und zum richtigen Zeitpunkt war, bleibt der abschließenden Prüfung und gemeinsamen Aufarbeitung vorbehalten.“ Er richtet den Blick bereits nach vorne: „Nächstes Jahr stehen wieder bedeutende Wettkämpfe an, die in der Weltmeisterschaft in Budapest ihren krönenden Abschluss finden. Darauf werde ich mich





in aller Intensität vorbereiten, um die dritte WM-Medaille in Folge zu erstreiten.“

### Laura Vargas Koch gewinnt Bronze

Nach vier Tagen ohne Medallenerfolg brachte Laura Vargas Koch am fünften Tag den Knoten für die deutschen Judokas zum platzen. Die 26-jährige Berlinerin, Doktorandin im Bereich Mathematik an der Universität in Aachen, die am Olympiastützpunkt in Köln trainiert, setzte sich im Kampf um die Bronzemedaille in der Klasse bis 70 kg in der Golden-Score-Verlängerung gegen Vizeweltmeisterin Maria Bernabeu aus Spanien durch.

Den ersten Platz im Judo-Medaillenspiegel belegte nach Abschluss der Wettkämpfe Japan mit drei Goldmedaillen, einer Silbermedaille und acht Bronzemedailles vor Frankreich (2/2/1) und Russland (2/0/1).

„Es wurde nicht erreicht, was der Verband und die Athleten sich vorgenommen hatten. Das Ergebnis mit einmal Bronze für Laura Vargas Koch und zwei fünften Rängen für Luise Malzahn und Karl-Richard Frey stellt uns als DJB nicht zufrieden. Dennoch bin ich nicht enttäuscht, denn ein gewisses Maß an Realismus schadet in der Bewertung nicht. Alle Nationen rüsten auf und im internationalen Judo könnte die Breite in der Spitze kaum größer sein: Athletinnen und Athleten aus 26 Nationen haben diesmal eine Olympiamedaille gewonnen. Die Zielvereinbarung mit drei bis vier Medaillen war ambitioniert, aber Ziele müssen hoch gesteckt sein“ resümierte DJB-Präsident Peter Frese nach seiner Rückkehr aus Rio. „Wir wollen frühzeitig ein „Förderteam Tokio 2020“ aufstellen und gemeinsam mit dem DOSB bereits Richtung 2024 schauen“, blickte der Wuppertaler positiv in die Zukunft.

Erik Gruhn

Die NWJV-Trainer berichten aus Rio

## Unvergessliche Erlebnisse

Die lange Qualifikationsphase für die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro des Kölner Stützpunktes ist abgeschlossen, die Koffer sind gepackt, die Tickets in der Hand. Die lange Anreise mit dem Flugzeug von Frankfurt über Rom nach Rio fühlte sich letztendlich nicht so lange an, wie sie gedauert hat. Daniel Gürschner berichtet uns über seine Erfahrungen von den Olympischen Spielen 2012. Dieser Erfahrungsaustausch ließ uns die Reise sehr kurz vorkommen. Kaum in Rio de Janeiro angekommen wurden wir auch schon mit der Realität der Olympischen Spiele konfrontiert. Unsere Unterkunft war vom olympischen Dorf der Athleten weiter entfernt als vermutet. Da der Tag vor dem Wettkampf für Miryam Roper (bis 57 kg) der entscheidende Tag ist, musste sich Sebastian Heupp umgehend nach der Ankunft an der Unterkunft den Weg durch das U-Bahn-Netz der brasilianischen Metro suchen.

Der Tag vor dem Wettkampf ist für die Athleten so wichtig, da die Cheftrainer mit dem laufenden Wettkampf beschäftigt sind und der Athlet im olympischen Dorf nahezu auf sich alleine gestellt ist. Hier macht es großen Sinn, dass der Landestrainer diesen Tag mit dem Athleten gemeinsam gestaltet. Hier muss die Fokussierung auf den Wettkampf mental optimiert werden. Bestimmte Abläufe und Rituale des Athleten müssen aufrechterhalten werden, so dass der Athlet das Gefühl hat, es handelt sich um einen nahezu normalen Wettkampf. Hier geht es einzig und alleine darum, dass der Athlet sich wohl fühlt und all das, was er tut, mit seinem vertrauten Landestrainer gemeinsam machen kann. Nach Abschluss der Waage trennten sich dann auch die Wege von Sebastian und Miryam wieder und Sebastian machte sich auf den Weg zur Unterkunft.

Am nächsten Tag fuhr das Trainerteam gemeinsam zur Wettkampfhalle und verfolgte die Wettkämpfe gemeinsam mit der deutschen Mannschaft auf der Tribüne. Dieser für uns erste Wettkampftag in der Judo-Olympiahalle war ein unvergessliches Highlight, da knapp 10.000 brasilianische Fans ihre Athletinnen und Athleten ununterbrochen zum Sieg anfeuerten, Gänsehaut pur! Der Nachbereitungstag für Miryam und Sebastian war der Vorbereitungstag für Marc und Ste-

# Rio 2016!

fan Küppers. Hier waren die Aufgaben des Trainers die gleichen wie zuvor von Sebastian für Miryam. Landestrainer Stefan Küppers verbrachte den Tag im olympischen Dorf gemeinsam mit Marc Odenthal bis zur Waage. Auch hier fanden Gespräche statt mit dem Hintergrund, Marc in eine optimale mentale Position zu bringen. Nach den Gesprächen stand dann auch hier die Rückfahrt für Stefan Küppers in die Unterkunft an. Am 10. August hieß es auch hier wieder für das Kölner Trainerteam auf in die Olympiahalle zum Wettkampf. Am 11. August hieß es für Stefan wiederum den Kontakt zu Marc Odenthal herzustellen und herauszufinden, wie seine Gemütslage ist, entsprechende Gespräche zu suchen und zu lenken sowie die Fokussierung auf die Zukunft auszurichten. Gleichzeitig war der 10. August auch der Vorbereitungstag für Karl-Richard Frey und Daniel Gürschner, auch hier mit dem Hintergrund die optimale mentale Position für Kalle zu finden. Bis zur Waage gestalteten sie den Tag gemeinsam und Daniel trat die Rückfahrt in die Unterkunft durch die Katakomben von Rio an. Am 11. August hieß es erneut für das Trainerteam auf in die Olympiarena. Mit den besten Sitzplätzen versorgt und einem optimalen Blick auf die Matte feuerte das Trainerteam den Kölner Athleten an. Auch der darauf folgende Tag diente zur Kontaktaufnahme und Gesprächssuche zwischen Trainer und Athleten.

Die Eindrücke und Erfahrungen der Olympischen Spiele 2016 waren ein absolutes Highlight, besonders für den Kölner Stützpunkt, weil wir noch nie so viele Sportler an den Start bringen konnten. Ein Erlebnis mit emotionalen Höhen und Tiefen, die unvergesslich bleiben.

**Stefan Küppers/Daniel Gürschner/Sebastian Heupp**  
Fotos Seiten 10-13: Sebastian Heupp

## Olympia-Splitter

Im **Gesamt-Medaillenspiegel** belegte Deutschland den fünften Platz mit 17 Gold-, zehn Silber- und 15 Bronzemedailles (insgesamt 42), auf Platz eins die USA (46/37/38) vor Großbritannien (27/23/17), China (26/18/26) und Russland (19/18/19).

**19 Fahnenträger** kamen bei der olympischen Eröffnungsfeier vom Judo. Nur Leichtathletik und Schwimmen waren stärker vertreten.

**Top-Quote:** Die olympischen Wettkämpfe haben dem Ersten beim Halbfinale von Laura Vargas Koch Top-Einschaltquoten beschert. 6,92 Millionen (23,0 Prozent) waren am Bildschirm beim Judo dabei.

„Die Judokas hatten das ehrgeizige Ziel, drei Medaillen gewinnen zu wollen. Zweimal verloren sie den Bronzekampf, aber der Verband war unmittelbar dran“.

**Dirk Schimmelfennig**, im DOSB der Vorstand Leistungssport

Bei den Olympischen Spielen 2020 in Japans Hauptstadt Tokio werden **fünf neue Sportarten** zum Rahmen der Spiele gehören. Dies sind Baseball bzw. Softball, Surfen, Skateboarden, Klettern und Karate.

Das olympische Dorf



## Olympisches Judo im TV und Internet

Die olympischen Judo-Wettkämpfe wurden während der gesamten Woche per Live-Stream von ARD und ZDF im Internet übertragen. Lediglich beim Finalblock der Klassen -81 kg und -63 kg kam es am vierten Wettkampftag bis auf den letzten Finalkampf zu einem größeren Aussetzer. Mehr als sechs Live-Streams für alle Sportarten standen nicht zur Verfügung. Wenn ein deutscher Athlet auf die Matte ging, gab es in den meisten Fällen auch eine Live-Schaltung im TV. Das Ausweichen auf Internet-Streams aus dem Ausland wurde in der Regel durch das Geo-Blocking verhindert. Im Großen und Ganzen haben die öffentlich-rechtlichen Fernsehanstalten dem Judo-Fan ein durchgängiges Live-Angebot bereitgestellt.

Wenn in vier Jahren bei den Spielen in Tokio die Fernsehrechte beim amerikanischen Unternehmen Discovery (Eurosport) liegen, bleibt abzuwarten, ob das Angebot an Live-Streaming noch in diesem Umfang frei empfangbar bleibt. Warten wir es ab. Auf die Vergabe der Fernsehrechte von Olympia können weder der Deutsche Judo-Bund noch die Internationale Judo-Föderation Einfluss nehmen.



1. Kampf: Karl-Richard Frey gegen Miklos Cirjenics aus Ungarn



2. Kampf: Karl-Richard Frey gegen Naing Soe Yan aus Myanmar



Viertelfinale: Karl-Richard Frey gegen Artem Bloschenko aus der Ukraine  
Fotos: DJB/Reinhard Nimz



Laura Vargas Koch aus Berlin gewann die einzige Medaille für die deutschen Judokas in Rio: Bronze in der Klasse bis 70 kg

## Olympia-Ergebnisse

### Frauen

#### bis 48 kg:

1. Paula Pareto, Argentinien
2. Bokyeong Jeong, Südkorea
3. Otgontsetseg Galbadrakh, Kasachstan
3. Ami Kondo, Japan

#### bis 52 kg:

1. Majlinda Kelmendi, Kosovo
2. Odette Giuffrida, Italien
3. Natalia Kuziutina, Russland
3. Misato Nakamura, Japan

#### bis 57 kg:

1. Rafaela Silva, Brasilien
2. Sumiya Dorjsuren, Mongolei
3. Kaori Matsumoto, Japan
3. Telma Monteiro, Südkorea

#### bis 63 kg:

1. Tina Trstenjak, Slowenien
2. Clarisse Agbegnenou, Frankreich
3. Yarden Gerbi, Israel
3. Anicka van Emden, Niederlande

#### bis 70 kg:

1. Haruka Tachimoto, Japan
2. Yuri Alvear, Kolumbien
3. Sally Conway, Großbritannien
3. Laura Vargas Koch, Deutschland

#### bis 78 kg:

1. Kayla Harrison, USA
2. Audrey Tcheumeo, Frankreich
3. Mayra Aguiar, Brasilien
3. Anamari Velensek, Slowenien
5. Luise Malzahn, Deutschland

#### über 78 kg:

1. Emilie Andeol, Frankreich
2. Idalys Ortiz, Kuba
3. Kanae Yamabe, Japan
3. Song Yu, China

### Männer

#### bis 60 kg:

1. Beslan Mudranov, Russland
2. Yeldos Smetov, Kasachstan
3. Naohisa Takato, Japan
3. Diyorbek Urozboev, Usbekistan

#### bis 66 kg:

1. Fabio Basile, Italien
2. Baul An, Südkorea
3. Masashi Ebinuma, Japan
3. Rishod Sobirov, Usbekistan

#### bis 73 kg:

1. Shohei Ono, Japan
2. Rustam Orujov, Aserbaidshan
3. Lasha Shavdatuashvili, Georgien
3. Dirk van Tichelt, Belgien

#### bis 81 kg:

1. Khasan Khalmurzaev, Russland
2. Travis Stevens, USA
3. Takanori Nagase, Japan
3. Sergiu Toma, Vereinigte Arabische Emirate

#### bis 90 kg:

1. Mashu Baker, Japan
2. Varlam Liparteliani, Georgien
3. Xunzhao Cheng, China
3. Donghan Gwak, Südkorea

#### bis 100 kg:

1. Lukas Krpalek, Tschechien
2. Elmar Gasimov, Aserbaidshan
3. Ryunosuke Haga, Japan
3. Cyrille Maret, Frankreich
5. Karl-Richard Frey, TSV Bayer 04 Leverkusen

#### über 100 kg:

1. Teddy Riner, Frankreich
2. Hisayoshi Harasawa, Japan
3. Or Sasson, Israel
3. Rafael Silva, Brasilien

## Judo-Medaillenspiegel der Olympischen Spiele in Rio

	Gold	Silber	Bronze
1. Japan	3	1	8
2. Frankreich	2	2	1
3. Russland	2	0	1
4. Italien	1	1	0
USA	1	1	0
6. Brasilien	1	0	2
7. Slowenien	1	0	1
8. Argentinien	1	0	0
Tschechien	1	0	0
Kosovo	1	0	0
11. Südkorea	0	2	1
12. Aserbaidshan	0	2	0
13. Georgien	0	1	1
Kasachstan	0	1	1
15. Kuba	0	1	0
Mongolei	0	1	0
Kolumbien	0	1	0
18. China	0	0	2
Israel	0	0	2
Usbekistan	0	0	2
<b>21. Deutschland</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
Niederlande	0	0	1
Großbritannien	0	0	1
Belgien	0	0	1
Portugal	0	0	1
Vereinte Arabische Emirate	0	0	1

# Junioren-Europameisterschaften in Malaga mit sechs NRW-Teilnehmern

Der Deutsche Judo-Bund (DJB) hat für die Judo-Europameisterschaften der Frauen und Männer unter 21 Jahren, die vom 16. bis 18. September in Malaga (Spanien) stattfinden, sechs Judokas aus Nordrhein-Westfalen nominiert. Hier stellen wir die NWJV-Starter vor.



## Miriam Schneider

Alter: 19 Jahre  
Gewichtsklasse: bis 48 kg  
Verein: JC Hennef

### Internationale Erfolge:

2015 Europameisterschaften U 21 - 5. Platz  
2014 Europameisterschaften U 21 - 3. Platz  
Europa-Cups U 21: 2 x Silber, 3 x Bronze  
Europa-Cups U 18: 1 x Gold

### Nationale Erfolge:

2016 Deutsche Meisterschaften - 3. Platz  
2016 Deutsche Meisterin U 21  
2015 Deutsche Meisterschaften - 2. Platz  
2015 Deutsche Meisterschaften U 21 - 3. Platz  
2014 Deutsche Meisterin U 21  
2013 Deutsche Meisterschaften U 21 - 3. Platz  
2012 Deutsche Meisterin U 20



## Lara Reimann

Alter: 19 Jahre  
Gewichtsklasse: bis 63 kg  
Verein: PSV Duisburg

### Internationale Erfolge:

2015 Weltmeisterschaften U 21 - 3. Platz  
2014 Europameisterin U 18  
Europa-Cups Frauen: 1 x Gold  
Europa-Cups U 21: 1 x Gold, 1 x Silber, 1 x Bronze  
Europa-Cups U 18: 4 x Gold, 2 x Silber

### Nationale Erfolge:

2016 Deutsche Meisterin U 21  
2015 Deutsche Meisterin U 21  
2014 Deutsche Meisterin U 18  
2012 Deutsche Meisterschaften U 18 - 2. Platz



## Moritz Plafky

Alter: 20 Jahre  
Gewichtsklasse: bis 60 kg  
Verein: JC Hennef

### Internationale Erfolge:

2012 Europameisterschaften U 17 - 2. Platz  
Europa-Cups U 21: 2 x Silber, 2 x Bronze  
Europa-Cups U 18: 2 x Gold, 1 x Silber

### Nationale Erfolge:

2016 Deutsche Meisterschaften - 3. Platz  
2016 Deutscher Meister U 21  
2015 Deutscher Meister U 21  
2014 Deutsche Meisterschaften U 21 - 3. Platz  
2013 Deutscher Meister U 18  
2012 Deutsche Meisterschaften U 18 - 2. Platz  
2011 Deutscher Meister U 17



## Martin Matijass

Alter: 20 Jahre  
Gewichtsklasse: bis 81 kg  
Verein: Judo Crocodiles Büren

### Internationale Erfolge:

2012 Europameisterschaften U 17 - 3. Platz  
Europa-Cups U 21: 1 x Silber, 1 x Bronze  
Europa-Cups U 18: 2 x Gold, 1 x Silber, 2 x Bronze

### Nationale Erfolge:

2016 Deutsche Meisterschaften - 3. Platz  
2013 Deutsche Meisterschaften U 21 - 3. Platz  
2013 Deutsche Meisterschaften U 18 - 2. Platz  
2012 Deutscher Meister U 18  
2011 Deutsche Meisterschaften U 17 - 3. Platz  
2010 Deutsche Meisterschaften U 17 - 3. Platz



## Falk Petersilka

Alter: 18 Jahre  
Gewichtsklasse: bis 90 kg  
Verein: 1. Godesberger JC

### Internationale Erfolge:

2015 Weltmeister U 18  
Europa-Cups U 21: 1 x Bronze  
Europa-Cups U 18: 1 x Silber



## Johannes Frey

Alter: 19 Jahre  
Gewichtsklasse: bis 100 kg  
Verein: JC 71 Düsseldorf

### Internationale Erfolge:

Europa-Cups U 21: 3 x Bronze

### Nationale Erfolge:

2016 Deutscher Meister U 21  
2015 Deutsche Meisterschaften U 21 - 3. Platz

# Jetzt kostenlos erhältlich: Die NWJV-App für ihr Smartphone

**Aktuelle Informationen direkt auf ihr  
Mobiltelefon**

Ab sofort ist die neue NWJV-App für ihr Smartphone kostenlos erhältlich - für Android und iOS.

Mit der neuen NWJV-App gibt es alle aktuellen Informationen direkt als Push-Nachricht auf ihr Smartphone. Im Menü können derzeit folgende Punkte ausgewählt werden:

### - Aktuelle Meldungen

Aktuelle Nachrichten über das Sportgeschehen international, national und aus NRW sowie wichtige Informationen für Sportler, Funktionsträger und Vereine

### - Liga-Meldungen

Die neusten Informationen aus den Ligen des DJB und NWJV.

### - Blitzinfo der Landestrainer

Alle wichtigen Mitteilungen der NWJV-Landestrainer für Athleten, Trainer und Vereine.



### - NWJV-Jugend

Nachrichten über die Aktivitäten der NWJV-Jugend, des Judo-J Teams NRW, Projekte und Aktionen.

Die NWJV-App wurde in Zusammenarbeit mit DokuMe erstellt und wird in Zukunft noch weitere Themenbereiche anbieten.

<b>der budoka</b>	ISSN 0948-4124	<b>Bestellschein</b>
<p>An den Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V. Geschäftsstelle Postfach 10 15 06 47015 Duisburg</p>	Bitte schicken Sie den „budoka“ ab Monat _____ an nachfolgende Adresse. Ich/wir bezahle/n für 10 Ausgaben im Jahr 35,00 € / bei Bankeinzug 30,00 € (Bezugsjahr ist das Kalenderjahr). Die Kündigung des Abos ist mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres möglich.	
	Name:	Vorname:
	Straße/Hausnr.:	
	PLZ:	Wohnort:
	E-Mail:	
	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.	
	Kontoinhaber:	
	Anschrift des Kontoinhabers:	
	IBAN:	
	BIC:	
	Geldinstitut:	
	Datum	Rechtsverbindliche Unterschrift

## European Universities Games in Rijeka

Zahlreiche Platzierungen gab es für die Judokas aus Nordrhein-Westfalen bei den European Universities Games in Rijeka/Kroatien. Julia Rotthoff von der Uni Duisburg-Essen erreichte das Finale in der Klasse bis 48 kg und musste sich hier gegen Beata Guszak aus Zagreb geschlagen geben. Damit holte die 26-jährige Siegerländerin die Silbermedaille.

Dritte Plätze erkämpften Sheena Zander (Uni Düsseldorf) in der Klasse bis 63 kg, Alina Fiedler (Uni zu Köln) in der Klasse bis 70 kg, Stefan Oldenburg (Uni Bochum), Maxime Lambert (Uni zu Köln) - beide in der Klasse bis 81 kg - und Lars Entgens (RWTH Aachen) in der Klasse bis 100 kg. Einen fünften Platz belegte Rahel Krause (RWTH Aachen) in der Klasse bis 78 kg. Hannah Karrasch (Uni Duisburg-Essen) wurde Siebte in der Klasse bis 52 kg.

Im Kata-Wettbewerb gab es für Nicki Graczyk und Maxime Lambert (Uni zu Köln) in der Nage-no-Kata die Silbermedaille.

Studierende aus 21 Nationen nahmen an dem kontinentalen Vergleich teil. Der Deutsche Hochschulsportverband (adh) war mit 13 Athleten in der Zamet Hall in Rijeka vertreten. Betreut wurde das erfolgreiche adh-Team von Rike Ruhwinkel und Christophe Lambert.



Sheena Zander (Uni Düsseldorf) und Julia Rotthoff (Uni Duisburg-Essen)

## Benjamin Münnich gewinnt Silber in Bratislava

Am European-Cup in der slowakischen Hauptstadt Bratislava nahm ein 13-köpfiges Team aus männlichen und weiblichen NWJV-Judokas unter der Leitung von Andreas Tölzer und Klaus Büchter teil. Mit einer Silbermedaille durch Benjamin Münnich vom JC Bushido Köln (bis 81 kg), einer Bronzemedaille durch Julia Rotthoff von den Judofreunden Siegen-Lindenberg (bis 48 kg) sowie fünften Plätzen für Mira Ulrich vom 1. JC Mönchengladbach (bis 48 kg), Sonja Wirth vom Brander TV (bis 52 kg) und Alina Fiedler vom JC 66 Bottrop (bis 70 kg) konnten die beiden Trainer auf ein ordentliches und aufbaufähiges Ergebnis zurückblicken.



Benjamin Münnich mit den Trainern Andreas Tölzer (rechts) und Klaus Büchter



Lara Reimann mit Landestrainer Sebastian Heupp

## Lara Reimann gewinnt Europa-Cup in Berlin

Lara Reimann vom PSV Duisburg zeigte sich beim European-Cup der U 21 in Berlin einmal mehr in starker Form und sicherte sich ihr Ticket für die Europameisterschaften im September in Malaga. Die Deutsche Meisterin gewann fünf Kämpfe und entschied das Finale der Klasse bis 63 kg bereits nach 104 Sekunden gegen die französische Meisterin Clemence Eme für sich. Der Auftaktkampf gegen Marta Wykupil aus Polen war für die 19-Jährige die einzige Begegnung, die über die volle Zeit ging. Danach setzte sie sich vorzeitig gegen Jana Ziegler aus München, Marie Klose aus Homburg und im Halbfinale gegen Hilde Jager aus den Niederlanden durch.

Die Medaillenränge knapp verpasst haben Miriam Schneider vom JC Hennef (bis 48 kg) und Johannes Frey vom JC 71 Düsseldorf (bis 100 kg). Schneider konnte zwei Kämpfe gewinnen, Frey verließ die Matte sogar vier Mal als Sieger. In der Klasse bis 90 kg kam Falk Petersilka vom 1. Godesberger JC auf einen siebten Platz.

# Gold für Sarah Mäkelburg in Prag

## Silber für Martin Matijass - Johannes Frey holt Bronze

Beim European-Cup der U 21 in Prag/Tschechien gab es für die Judokas aus Nordrhein-Westfalen einen kompletten Medaillensatz. Sarah Mäkelburg von der Sportunion Annen setzte sich in der Klasse bis 78 kg mit drei Siegen im Modus „Best of Three“ gegen die Tschechin Dominika Halkova durch und gewann damit Gold.

Martin Matijass von den Crocodiles Büren überzeugte in der Klasse bis 81 kg und stand nach vier gewonnenen Kämpfen im Finale. Hier musste er sich vorzeitig gegen Koba Mchedlishvili aus Georgien geschlagen geben. Johannes Frey vom JC 71 Düsseldorf entschied ebenfalls insgesamt vier Begegnungen für sich und bezwang im „kleinen Finale“ der 100-kg-Klasse Mikita Sviryd aus Weißrussland nach Bestrafungen.



Erfolgreiches Trio: Johannes Frey, Sarah Mäkelberg und Martin Matijass mit Trainer Andreas Tölzer (von links nach rechts)

# Moritz Plafky auf Platz zwei in Paks

## Martin Matijass wird Dritter

Moritz Plafky vom JC Hennef sicherte sich beim European-Cup der U 21 in Paks (Ungarn) die Silbermedaille in der Klasse bis 60 kg. Nach vier Siegen stand der 20-Jährige im Finale gegen Zhaksybek Zhenisbek aus Kasachstan. Nach vier Minuten Kampfzeit musste sich der Hennefer mit 2:1 Shido-Bestrafungen geschlagen geben.

Martin Matijass von den Judo Crocodiles Büren kam in der Klasse bis 81 kg auf einen dritten Platz. Er konnte insgesamt vier Kämpfe gewinnen und besiegte im „kleinen Finale“ um die Bronzemedaille Hugo Murphy aus München.

**JUDO BUNDESLIGA VIERTELFINALE**  
SUA WITTEN vs JC LEIPZIG

10. Sep. 2016  
18 UHR

am Kälberweg  
58453 Witten  
www.sua-judo.de

Sparkasse Witten  
STADTWERKE  
OSTERMANN  
sachse

# SUA im Bundesliga-Viertelfinale gegen Leipzig

Die Sportunion Annen steht im Viertelfinale der 1. Judo-Bundesliga der Männer. Am letzten Vorrundenkampftag gab es zwar eine deutliche 2:12-Niederlage beim Hamburger Judo Team, die Wittener liegen nach der Vorrunde in der Gruppe Nord jedoch auf dem dritten Tabellenplatz und kämpfen damit am 10. und 24. September gegen den Judoclub Leipzig.

Der UJKC Potsdam kletterte durch einen 8:5-Sieg bei Aufsteiger JC 66 Bottrop auf Platz zwei. Die Bottroper bleiben als Fünfter weiterhin im Oberhaus, da ein Team in der Nordgruppe fehlt.



Martin Matijass (links) und Moritz Plafky mit Trainer Kamen Kasabov



## 29. Sommerschule der NWJV-Jugend in Hennef

# Judo, Spaß und eine Menge Olympia

Die 29. NWJV-Sommerschule in Hennef stand im Zeichen der olympischen Ringe. Auf und neben der Matte waren die Olympischen Spiele das bestimmende Thema. Die Judo-Techniken der Olympiasieger wurden von den rund 90 Jugendlichen ausprobiert, das Geschehen auf den Wettkampfmatten analysiert und die kleinen Kniffe und Tricks der zum Teil olympiaerfahrenen Referenten wissbegierig aufgenommen.

Frank Wieneke, der Olympiasieger von 1984 und Silbermedaillengewinner von 1988, hatte einiges zu erzählen. Der ehemalige Bundestrainer zeigte am dritten Tag der NWJV-Sommerschule auf den Hennefer Judomatten mehrere Variationen von Seoi-nage. Dabei lag das Augenmerk auf den verschiedenen Eingängen. „Durch den Pulling-Out-Eingang könnt ihr die notwendige Distanz zum Gegner erreichen, die ihr zum Werfen braucht“, erklärte Wieneke den Jugendlichen. Diese probierten sich an den verschiedenen Variationen des Schulterwurfes und setzten die Anmerkungen des Olympiasiegers um. Wieneke ließ bei seinen Erklärungen zudem Geschichten aus seiner aktiven Laufbahn und seiner Zeit als Bundestrainer einfließen. Dadurch wurde die Entwicklung hinter den Techniken erkennbar.

Geschichte schrieben auch die aktiven Judokas der Olympischen Spiele in Rio. Am Mittwoch, zur Halbzeit der Sommerschule und des olympischen Judoturniers, probierten sich die Jugendlichen deshalb an den Techniken des Turniers. Der Uchi-mata von Shohei Ono, der Tsuru-komi-goshi von Sumiya Dorjsuren oder die gewinnbringende Technik der argentinischen Olympiasiegerin Paula Pareto wurden von den Judokas ausprobiert und verinnerlicht. „Es ist wichtig, sich mit dem Judo auseinanderzusetzen. Die Kämpfer feilen immer wieder an den Techniken und bringen so unsere Sportart weiter. Deshalb ist das Ausprobieren und Beobachten so wichtig“, sagte Erik Goertz, Jugendbildungsreferent des NWJV, der die Sommerschule zum 18.





Mal leitete. Eigene Lösungen präsentierte anschließend auch Benjamin Münnich. Der Kämpfer der Nationalmannschaft zeigte auf der Matte ebenfalls seinen Seoi-nage und verband diese Technik mit vorbereitenden Fußansätzen und Griffkampfvariationen. Außerdem zeigte der Kämpfer der Gewichtsklasse bis 81 Kilogramm einen Wurf aus dem doppelten Ärmelgriff. „Der Griffkampf ist durch die Regeln limitiert worden. Deshalb ist es wichtig, aus allen Situationen werfen zu können“, erklärte Münnich.



Frank Wieneke





Frank Wieneke, Olympiasieger 1984, bei seiner Technikdemonstration in Hennef



Erik Goertz mit seinen Ex-Praktikantinnen in der NWJV-Geschäftsstelle: Melina Wehmeyer (Betreuerin der Sommerschule) (rechts) und Christina Schürmann (Teilnehmerin der Sommerschule)

Am fünften Tag brachte Andreas Tölzer erneut olympisches Flair auf die Matten der Judohalle. Der Dritte der Olympischen Spiele von London thematisierte in seiner Einheit den Komplex der Übergänge vom Stand in den Boden. Dabei zeigte er den Jugendlichen mehrere Variationen aus den verschiedensten Situationen. Natürlich durfte dabei sein Tölz-Dreher nicht fehlen. „Der Übergang vom Stand in den Boden ist eine wichtige Nahtstelle im Judokampf. Dort kann man sich entscheidende Vorteile erarbeiten“, erklärte Tölzer.

Abgerundet wurde das Programm vom traditionellen Tanzkurs. Sarah und Björn Eckert zeigten den Judokas die Grundschritte und ersten Figuren im Discofox. Begeistert probierten die Sportler die Schritte und tanzten bei der anschließenden Abschlussfeier eifrig weiter. Zu den sportlichen Einheiten kam das gemeinsame Public Viewing in

der Aula der Sportschule Hennef. Jeden Abend versammelten sich die Jugendlichen und ihre Betreuer und schauten den besten Judokas des olympischen Turniers zu. Gemeinsam jubelten sie ausgelassen über die Bronzemedaille von Laura Vargas Koch und bestaunten die eindrucksvollen Techniken der internationalen Judo-Elite. „Die NWJV-Sommerschule war wieder erfolgreich. Die Teilnehmer haben ein großes Engagement auf der Matte gezeigt. Wir haben die aktuellen Geschehnisse in Rio aufgenommen und direkt besprochen. Ich denke, dass dieser Mix die Jugendlichen weitergebracht hat“, zog Erik Goertz ein positives Fazit der 29. NWJV-Sommerschule.

**Text: Moritz Belmann  
Fotos: Carina Hagen/Daniel Lachmann**





Live bei Facebook: Mo's Judo-Olympia-Studio aus Hennef; von links: Sascha Herkenrath, Erik Goertz, Benjamin Münnich und Moritz Belmann



Karl-Richard Frey - live aus Rio



Jan „Clark Kent“ Dörbandt als „Social-Media-Experte“



Public-Viewing - Großer Jubel beim Medaillengewinn von Laura Vargas Koch in Rio





## Anmeldeportal für den „Tag des Judo“ online

Der „Tag des Judo“ findet in diesem Jahr vom **8. bis 22. November 2016** statt. Gerade im Olympiajahr kann man das Interesse der Medien und der Gesellschaft an Judo nutzen, um langfristige Kooperationen mit Schulen zu starten. Natürlich sind auch Schulen dazu aufgefordert, bei Vereinen in ihrer Umgebung Interesse an einer Zusammenarbeit zu bekunden.

Um den Prozess des Zusammenfindens zwischen Verein und Schule zu vereinfachen und zu optimieren, hat der Deutsche Judo-Bund (DJB) in Zusammenarbeit mit **dokume.net** eine Online-Plattform entwickelt. Hier können sich Vereine und Schulen suchen, Kriterien abgleichen und gegebenenfalls eine Kooperation eingehen. Zusätz-

lich haben sowohl Vereine als auch Schulen nach der Registrierung die Möglichkeit, auf den Downloadbereich zuzugreifen. Plakate, vorgefertigte Pressemitteilungen und andere Materialien stehen dann zur freien Nutzung zur Verfügung.

**Wichtig:** Zu Beginn wird die Datenbank noch relativ „leer“ sein und somit wird es nicht direkt einen Kooperationspartner in der Umgebung geben. Daher sind wir frühzeitig mit diesem Portal online und es ist sehr wichtig, dass auch ihr euch früh registriert. Eure Daten bleiben im Portal gespeichert und ihr erhaltet eine Nachricht, wenn eine Schule oder ein Verein in der Nähe eine Kooperation eingehen möchte. Je mehr Vereine und Schulen registriert sind, desto mehr potenzielle Kooperationen werden angezeigt und führen letztendlich zu einer Zusammenarbeit am „Tag des Judo“.

Solltet ihr schon eine Kooperation mit einer Schule oder einem Verein haben oder außerhalb des Portals eine Zusammenarbeit beschließen, wäre es wünschenswert, diese zusätzlich über das Portal abzuschließen. Dadurch kann der DJB im Anschluss eine aussagekräftige Statistik anfertigen.

Die Registrierung über das Online-Portal geht schnell und einfach. Einen Leitfaden mit genauer Anleitung zur Vorgehensweise beim „Tag des Judo“ und im Portal findet ihr in der Rubrik „Tag des Judo“ auf der DJB-Webseite.

Die Judovereine aus Deutschland sollten das Olympiajahr dazu nutzen, ihren Sport populär zu machen, Kinder und Jugendliche für Judo zu begeistern und im besten Fall langfristige Kooperationen mit Schulen einzugehen. Judo kann mit seinen Werten perfekt in den (sport-)soziologischen Rahmen der Schule integriert werden. Respekt, Freundschaft und Toleranz sind Werte, die im Judo gelebt werden und in der Schule einen hohen Stellenwert haben sollten.

**Online-Plattform zum „Tag des Judo“:**

[www.judobund.de/jugend/schulsport/tag-des-judo/online-portal/](http://www.judobund.de/jugend/schulsport/tag-des-judo/online-portal/)

## Erneute Ehrung für Bernhard Wolff

Judoka Bernhard Wolff vom Budo Sportclub Linden wurde beim Sommerfest des StadtSportbundes Bochum für seine besonderen Verdienste um den Bochumer Vereinssport mit der Ehrenurkunde ausgezeichnet. Bereits zuvor erhielt er die DJB-Auszeichnung als Judotrainer im Breitensport und ihm wurde neben der Ehrenmitgliedschaft im Verein der 2. Dan-Grad verliehen. Bernhard Wolff trainierte über 30 Jahre in seinem wöchentlichen Training Kinder und Jugendliche in verschiedenen Altersklassen im Budo Sportclub Linden. Der Judoka bewies u.a. als Trainer einer Inklusionsgruppe bei jedem Training viel Fingerspitzengefühl für die Bedürfnisse von Menschen mit und ohne Behinderungen. Auf dem Bild freuen sich die Vereinsvertreter Armin Schönberner, Lars Mittkowski und Tobias Schönberner mit Bernhard Wolff.

Lars Mittkowski/Foto: privat



## NWJV jetzt bei Facebook

Pünktlich vor Beginn der Olympischen Sommerspiele in Rio de Janeiro hat der NWJV seine eigene Facebook-Seite gestartet. Neben dem sportlichen Jahreshöhepunkt am Zuckerhut wurde auch das Top-Event der NWJV-Jugend, die Judo-Sommerschule in Hennef, im Social Web begleitet. Zwei Wochen nach dem Start konnte die neue Facebook-Seite bereits rund 800 Likes verzeichnen.

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



## Trainer C-Kompaktausbildung in Hennef

# Phantasievolle Geschichten

30 Judokas aus ganz NRW versammelten sich in Hennef, um in einer Kompaktausbildung die Trainer C-Lizenz zu erwerben. In der wunderschönen Anlage der Hennefer Sportschule wurden die Anwärter von Andreas Kleegräfe und Frank-Michael Günther begrüßt, wobei im Laufe der Woche das Ausbildungsteam durch Henning Schäfer verstärkt wurde. Der Ausbildungsplan beinhaltete viele Themen im Bereich der Theorie und Praxis, die in der kurzen Woche verinnerlicht werden mussten. Zum Programm gehörte auch die Durchführung einer Lehrprobe durch jeden einzelnen Teilnehmer, bei der die Fähigkeiten als Trainer verbessert und neue Anregungen für das Training im eigenen Verein mitgenommen werden konnten.

Einige Einheiten sollen hier besonders erwähnt werden, so zum Beispiel die Einheit von Henning Schäfer über die Ausbildungsinhalte und Trainingsmethoden in der Altersklasse der U 9. Mit phantasievollen Geschichten und spielerischen Übungen zeigte Henning, wie man die kleinsten Judokas an die Grundlagen des Judo heranführen kann. Dabei sollten sich die Teilnehmer in die Rolle eines U 9-Kindes versetzen, was vielen Teilnehmern nicht so schwer fiel. Wer schon einen Lehrgang zu diesem Thema mit Henning besucht hat, kann sich das Schmunzeln bestimmt nicht verkneifen. Dinosaurier, afrikanische Nacktschnecken und Holzfäller mit lauten Motorsägen sorgten für reichlich Spaß und Lachanfänge auf der Judo-Matte, wobei der pädagogische Effekt nicht auf der Strecke blieb. Das war eine sehr lustige und lehrreiche Trainingseinheit, die den Teilnehmern die Augen für die Denk- und Bewegungsweise der kleinen Judokas geöffnet hat und sie selbst wieder für kurze Zeit zu „Kindern“ werden ließ!

Ein weiteres Highlight in der Ausbildung war der Besuch von Benjamin Behrla, der eine komplette Trainingseinheit geleitet hat. Dabei demonstrierte er auf seine sympathische Art die unterschiedlichen Techniken aus seinem Wettkampfprofil. Benny nahm sich für jeden Teilnehmer Zeit und erklärte detailliert die Knackpunkte der einzelnen Techniken. Die positive Rückmeldung der Gruppe zeigte, dass es sinnvoll ist einen solchen Spitzenathleten in die Trainingswoche einzuplanen.

Die praktischen Ausbildungseinheiten waren lang und intensiv und deshalb freute sich jeder auf das vorzüglichen Essen in der Kantine. Manch einer hatte schon Sorge, dass er mit zuviel Kilos nach Hause fährt. An den Abenden wurde sich entspannt und es wurden Kräfte für die nächsten Einheiten gesammelt, zum Beispiel in der Sauna oder beim gemütlichen Zusammensein. Am Ende der Ausbildung mussten die Trainer C-Anwärter in einer theoretischen und praktischen Prüfung unter Beweis stellen was sie gelernt hatten. Alle Teilnehmer erreichten die Prüfungsziele und sprangen - fast schon traditionell - mit dem Judogi vom Fünf-Meter-Turm ins Wasser.

Der Dank geht an dieser Stelle noch einmal an die Referenten, die mit viel Kompetenz eine abwechslungsreiche Trainer C-Ausbildung geleitet haben, bei der auch der Spaß nicht zu kurz gekommen ist. Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband gratuliert allen Judokas zum Erwerb der Trainer C-Lizenz und wünscht ihnen alles Gute bei ihrer Trainertätigkeit im Verein und ggf. weiteren Trainerlaufbahn.

**Paul Golba**



## Newsletter - schon abonniert?

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

Mitteilung der NWJV-Geschäftsstelle

## Versandkostenpauschale ab 1.10.2016

Aufgrund der in den letzten Jahren stark gestiegenen Versandkosten sehen wir uns leider gezwungen, unsere Versandkostenpauschale in Höhe von 5,00 € **ab dem 1. Oktober 2016** für jede eingehende Bestellung unabhängig vom Gesamtbestellwert zu berechnen.

Diese Regelung betrifft nicht die Bestellungen der Judopässe über das Portal des Deutschen Judo-Bundes. Hier gilt weiterhin die Regelung: 1-4 Pässe = 4,50 € ab 5 Pässen = 6,00 €



## Kodokan - eine gute Lehrstube

Viele Judokas setzen sich zum Ziel, irgendwann mal den Kodokan in Tokio zu besuchen. Nicht nur, um sich neben der Statue Kano Jigoro Shihan ablichten zu lassen, vielmehr möchte man im Kodokan in einem der Dojos Judo trainieren. Sei es bei den täglich angebotenen offenen Randoris oder einem mehrtägigen Kata-Kurs.

Die Gelegenheit solch einen Kata-Kurs zu besuchen, nutzte jetzt eine kleine Gruppe des NWDK, die von einem Kodokan-Kenner erwartet wurde. Wolfgang Dax-Romswinkel war schon mehrmals in die Geburtsstadt des Judo gereist. Er führte die Gruppe natürlich erst einmal zum Kodokan. Dort konnte Ulla Loosen als erste ihre Koffer im Übernachtungszimmer des Kodokan ablegen. Die Räumlichkeiten des Kodokan wurden an diesem Tag nur auf die Schnelle gezeigt. Schließlich musste man sich für den anstehenden Kurs persönlich eintragen lassen und der Rest der Gruppe musste sich in das zehn Minuten entfernte Hotel einchecken.

Noch am selben Tag nutzte man die Möglichkeit, Tokio und die nähere Umgebung zu erkunden, wobei interessante Ziele bereits abgesteckt waren. Unter anderem das Eingangsgewölbe des Eishoji-Tempel, in dem Kano Jigoro sein erstes Dojo eröffnete. Voller Erwartungen und Respekt vor dem hohen Gebäude des Kodokan ging es am nächsten Tag auf die Judomatte. Nachdem man sich mit den Verhaltensregeln im Kodokan vertraut gemacht hatte, sowohl mit den geschriebenen als auch mit den ungeschriebenen, ging es endlich auf die Matte. Jeder muss für sich entscheiden, was es für ihn bedeutet die Judomatten des Kodokan zu betreten.

In dem großen Hauptdojo, das einen bleibenden Eindruck hinterließ, erlebte man einiges Bekannte wieder: Respekt, Bescheidenheit und vor allem Höflichkeit. Man war einer von vielen unter Gleichgesinnten. An diesem Tag erfuhr man viel über die Geschichte des Judo und auch etwas über „Erste Hilfe“.

Die weiteren Tage brachten dann die Praxis in den einzelnen Katas. Angefangen mit der Itsutsu no kata bis hin zur umfangreichen Koshiki no kata. Alles ausführlich erklärt und mit genügend Zeit, um die Wirkungsweise der einzelnen Techniken zu studieren. Die Kodokan-Lehrer waren offen für Fragen in der Funktionalität der Kata und beantworteten diese mit großer Bereitschaft. Tag für Tag nutzte man die Gelegenheit, Kata unter sehr fachlicher Aufsicht zu studieren.

Natürlich beschäftigte man sich nicht nur mit Kata, die den größten zeitlichen Teil einnahmen und einige konstruktive Diskussionen hervorbrachte – das passiert zwangsläufig, wenn man mit amtierenden Kata-Europameistern und Vize-Europameistern gemeinsam diese Disziplin übt – auch in das Nachtleben Tokios tauchte man ein und genoss die Metropole Japans, ohne über die Strenge zu schlagen.

Für Yusuf Arslan und Sergio Sessini aus der NWDK-Gruppe bot sich die Möglichkeit, im Laufe des Kata-Kurses die Nage no kata vor den Judo-Lehrern und den Kursteilnehmern vorzuführen. Eine gelungene Demonstration, nach der die beiden noch Tage im Kodokan Zurspruch fanden.

Etwas traurig stimmte die Gruppe des NWDK, vor allem auch den NWDK-Prüfungsbeauftragten Wolfgang Thies, dass man sich zwischen zwei Katas entscheiden musste. In der Kodokan Goshin jutsu, die Wolfgang Thies wählte, konnte er viele interessante Details zu dieser Kata erfahren.

Am letzten Tag dieses tollen Kata-Kurses kam der krönende Abschluss. Man hatte die Möglichkeit, vor den Kodokan-Großmeistern eine der geübten Katas vorzuführen. Dieser Aufgabe stellten sich Ulla Loosen und Wolfgang Dax-Romswinkel in der Itsutsu no kata. Das Ergebnis war, dass ihnen vor allen Teilnehmern ein Zertifikat in dieser Kata ausgehändigt wurde.

Gänsehautfeeling bekam man dann noch einmal beim letzten gemeinsamen Abgrüßen mit allen Teilnehmern und den Kodokan-Lehrern mit anschließendem Gruppenfoto.

# Beschlüsse des NWDK-Ehrenrats

vom 21. Juli 2016 in Duisburg

Das Präsidium hat unter Einbeziehung des Ehrenpräsidenten folgende Entscheidungen über beantragte NWDK-Ehrennadeln getroffen:

- Bronzene NWDK-Ehrennadel für Hans Koska
- Bronzene NWDK-Ehrennadel für Dieter Buske
- Bronzene NWDK-Ehrennadel für Johann Scheibl
- Silberne NWDK-Ehrennadel für Karl-Heinz Scheyk
- Silberne NWDK-Ehrennadel für Hartmut Riedrich
- Silberne NWDK-Ehrennadel für Norbert Kamps

Bereits im Vorfeld wurden folgende beantragte Ehrungen beschlossen und auch schon überreicht:

- Silberne NWDK-Ehrennadel für Jean-Claude Frère
- Goldene NWDK-Ehrennadel für Karl Polonyi

Der Ehrenrat hat dann noch folgende Dan-Graduierungen (ohne technische Prüfung) beschlossen:

- 2. Dan für Marianne Frohn (Neuss)
- 3. Dan für Theo Buhl (Düsseldorf)
- 3. Dan für Stefan Hackl (Kempfen)
- 3. Dan für Reiner Scheurer (Haan)
- 3. Dan für Martina Hück (Düsseldorf)
- 3. Dan für Friedrich Nikolai (Köln)
- 4. Dan für Ahmet Eyidogan (Frechen)
- 4. Dan für Marga Schmidt (Neuss)
- 4. Dan für Renate Zündorf (Kerpen)
- 5. Dan für Friedrich Buchholz (Köln)
- 5. Dan für Günter Kremer (Herzogenrath)

Die hier beschlossenen Ehrungen werden in den nächsten Monaten in Absprache mit den zu Ehrenden überreicht.

Weitere Anträge auf Dan-Grade ab dem 6. Dan sind an den DJB weitergeleitet worden. Über diese wird dann dort entschieden werden.

**Edgar Korthauer**

## Dan-Prüfung in Düsseldorf

**Am Tag des Viertelfinals Deutschland gegen Italien hatten sich 34 Judokas in Düsseldorf zur Dan-Prüfung eingefunden und stellten sich ihrer ganz eigenen Herausforderung. 32 konnten mit ihrem Können überzeugen und bestanden.**

Wegen der Belegung der Halle in Grevenbroich mit Flüchtlingen, musste die diesjährige Prüfung des Kreises in Düsseldorf stattfinden. Die Halle war vollbepackt. Auf drei Matten wurde auf Herz und Nieren geprüft. Hatten einige keinerlei Probleme mit ihrem Prüfungsprogramm, hatten sich andere wiederum nicht gründlich genug vorbereitet. Dies war schon bei der Kata zu sehen, bei der es viel Licht und Schatten gab. Viele zeigten eine gute bis solide Leistung. Es gab aber auch Teilnehmer, die ein totaler Blackout erteilte, so konnten sie die Prüfung nicht mehr retten. Bei anderen war die Kata wackelig - da hieß es später, nochmal alle Kräfte sammeln und den Schnitzer ausgleichen. Zwei Prüflinge konnten das Ziel nicht erreichen. Bestanden haben:

**zum 1. Dan:** Michel Kortmann, Markus Haferkamp, Maximilian Bechert, Christian Korn, Claudia Ihrlich, Steffen Volkenborn, Thorsten Weishaupt, Chiara Labudda, Linda Garic, Thray Martin, Nicklas Brill, Thomas Pachali, Sebastian Walther, Christopher Schröder und Simon Schröder;

**zum 2. Dan:** Marius Peltzer, Stephanie Fabianowski, Udo Burgsmüller, Marco Cammarata, Christian Krebbing, Christine Kayser und Thomas Ziegler;

**zum 3. Dan:** Dr.Rolf-Dieter Lieb, Mario Rasche, Andrea Gensicke, Stefan Pieper und Ronja Wildberger;

**zum 4. Dan:** Udo Holländer, Lutz Blaschke, Detlev Rohde;

**zum 5. Dan:** Wilfried Marx

Die Prüfer: Peter Bazynski, Dieter Schilling, Edgar Korthauer, Friedhelm Iske, Andreas Kleegegräfe, Ibrahim El Abdouni, Werner Dermann, Joachim Jaeger und Godula Thiemann.

**Text und Foto: Silke Schramm**





## Dan Prüfung in Hagen

**Gleich 32 Prüflinge hatten sich in Hagen angemeldet, um den nächst höheren Dan zu erlangen. Dabei reichten die angestrebten Ziele vom 1. bis zum 5. Dan.**

Die Palette von Prüfungsprogrammen war groß. Wollte die Mehrzahl der Teilnehmer erwartungsgemäß den 1. Dan erreichen, waren aber auch sechs Judokas zum 2. Dan, zwei zum 3. Dan, zwei zum 4. Dan und zwei zum 5. Dan angetreten. Dementsprechend war die Vielfalt der Darbietungen groß. Angefangen mit der Kata, bekamen die Prüfer die Nage no kata, Katame no kata, Nage waza ura no kata, Ju no kata, Kodokan Goshin jutsu, Itsutsu no kata und die eigene Kata zu sehen. Weiter ging es mit den anderen Programmpunkten der verschiedenen Dan-Stufen. Einige Prüflinge hatten sich für die Selbstverteidigungsvariante der Prüfung entschieden und steuerten neben den gewohnten Wurftechniken noch Schlag- und Tritttechniken bei. Wegen der hohen Anzahl an Dan-Anwärtern wurde an zwei Tagen geprüft. Bestanden haben:

**zum 1. Dan:** Christin Biele, Gabriele Buters, Geert Buters, Celina Kleine, Selina Luhmann, Sahra Schönfeld, Florian Sieber, Michael Steeg, Kevin Vasselai, Jonas Bernhof, Louis Koschinski, Dominik Bongers, Georg Lentz, Maike Schmitz, Lena Haferkemper, Daniel Holstein, Matthias Klucken, Marie König, Thomas Mathes und Michel Schmitt;



**zum 2. Dan:** Fabian Becker, Steffen Knipp, Stefan Korte, Rahel Krause, Andreas Pott und Arthur Westkamp;

**zum 3. Dan:** Jörg Schönfeld und Bakary Sow;

**zum 4. Dan:** Philippe Geerdens und Ulrich Petrias;

**zum 5. Dan:** Andrea Lickenbröcker und Jürgen Schoppengerd.

Die Prüfer: Manfred Halverscheid, Heinz Aschhoff, Andrea Haarmann, Harald Klettke, Gangolf Lohner und Maik Landgrafe.

**Text und Fotos: Silke Schramm**

## Erfolgreiche Kreisprüfung in Hagen

Bei der Kreisprüfung im Judo Klub Hagen strebten gleich 15 Judokas den nächst höheren Gürtel an: neun zum 2. Kyu sowie sechs zum 1. Kyu. Die Teilnehmer aus sechs Vereinen des Kreises Südwestfalen sowie vom PSV Wuppertal und der 1. JG Dortmund waren auf zwei Prüfungsmatten aufgeteilt. Das Niveau war sehr unterschiedlich. Der „Kleinste“ zeigte bei der Prüfung die größte Leistung. Florian Stracke vom SV Menden schnitt am besten ab. Auch Phillip Schenk (BC Altena) und Lukas Bathe (SV Menden) überzeugten durch eine gute Prüfung. Insgesamt zeigten sich die Prüfer mit den Leistungen der Prüflinge zufrieden.

Bestanden haben zum 2. Kyu: Alina Adler, Annika Adler, Clarissa Ditten, Phillip Schenk, Fabian Wohlan (alle BC Altena), Lukas Bathe, Florian Stracke (beide SV Menden), Bernhard Weber und Melina Luna Reinnert (beide TSV Hagen); zum 1. Kyu: Tim Kreckel (1. JG Dortmund), Stefan Zidiek (PSV Wuppertal), Konstantin Bogner (TuS Iserlohn), Aisa Bajramovic (TSV Hagen), Jan Brake und Mattheos Kounatidis (beide BC Altena).

**Andrea Haarmann**



# Krafttraining, Teil 77

## Kombizirkel

### Kastensprung/Sprungkniebeuge

Vor einem Step oder einer Box leicht in die Kniebeuge gehen und aus dieser Position explosiv nach oben springen. Dabei in der halben Kniebeuge landen und sofort wieder nach unten springen. Beim Auf- und Abspringen die Spannung in der Beinmuskulatur halten, um die Belastung auf die Knie und Sprunggelenke zu reduzieren.



### Dynamische Liegestütz

Einen Liegestütz mit beiden Händen auf dem Step ausführen und direkt aus der gestreckten Position in den Liegestütz auf dem Boden wechseln und umgekehrt. Dynamisch und schnellkräftig aus der jeweiligen Beugstellung nach obengehen (Fotos mittlere Reihe).



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Alle Übungen mit 15-25 Wiederholungen und 3-5 Durchgängen direkt hintereinander ausführen.

### Klappmesser

Aus der Rückenlage, Arme hinter den Kopf, gleichzeitig Beine und Arme vom Boden abheben und oben zusammenführen. Arme und Beine so weit wie möglich gestreckt halten.

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



# Ju-no-Kata

von Wolfgang Dax-Romswinkel und Ulla Loosen

柔  
の  
形

## Folge 2: Stehen, Gehen und Gleichgewicht beim Judo

### Stehen und Gehen - Stiefkinder der Judo- ausbildung

Wer sich zum ersten Mal mit Kata beschäftigt, hat gute Chancen, gleichzeitig zum ersten Mal mit einer zunächst etwas merkwürdig anmutenden Art des Gehens konfrontiert zu werden. Vielfach entsteht bei Lernenden der Eindruck, es existiere so etwas wie „katamäßiges Bewegen“, das einerseits sehr unnatürlich sei und sich andererseits vom Bewegen im Randori grundlegend unterscheiden würde. Das ist gelinde gesagt Unsinn, denn Kata soll als Übungsform Bewegungsgrundlagen gerade auch für das Randori schulen.

Allerdings darf man auch nicht die Realität verkennen, dass bei Kata-Demonstrationen häufig ausgesprochen unfunktionelle Formen des Gehens zu beobachten sind, die dringend einer Revision bedürfen. Wo ist der Fehler - stimmt die Theorie nicht oder haben sich in der Praxis Dinge eingeschlichen, die dort nicht hingehören?

Wir wollen aufgrund dieser verbreiteten Problematik versuchen, Fragen des korrekten Stehens und Gehens - also einen wirklich grundlegenden Bereich von Körperhaltung und -bewegung beim Judo - zusammenfassend darzustellen, damit wir bei der Beschrei-



*Wohl kaum ein Bild könnte die Bedeutung der Kontrolle des eigenen und der Störung des gegnerischen Gleichgewichts besser illustrieren.*

*(aus Kodokan-Judo, Verlag Dieter Born, 2012)*

bung von Einzeltechniken in den kommenden Artikeln darauf zurückgreifen können. Das im folgenden Geschriebene gilt dabei selbstverständlich nicht nur für Ju-no-Kata, sondern für alle Kata und natürlich auch für Randori.

### Im Gleichgewicht stehen - und das Gleichgewicht eines stehenden Gegners stören

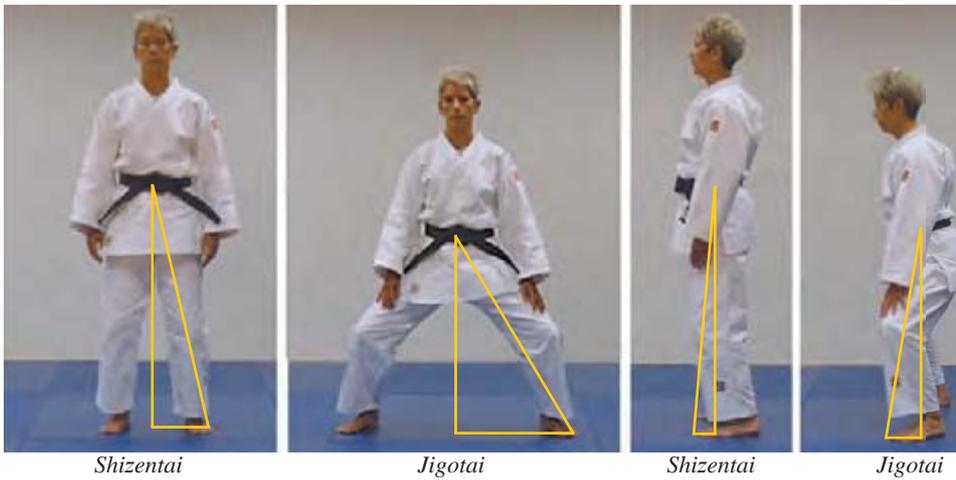
Ganz allgemein kann man formulieren, dass es das Ziel beim Judo ist, den Gegner zu kontrollieren, während man sich selbst dessen Kontrolle entzieht. Alle Techniken und Kampfhandlungen beim Judo lassen sich unter dieser Aufgabenstellung formulieren. Das eigene Gleichgewicht zu wahren, während man das Gleichgewicht des Gegners (zer-)stört, ist eine konkrete Ausprägung dieses allumfassenden Prinzips und somit eines der großen Generalthemen des Judo und deshalb zentral für jede Kata und für das Randori.

Bevor wir den Versuch unternehmen, die Gleichgewichtssituation in der Bewegung zu beschreiben, betrachten wir den etwas einfacheren Fall des Stehens. Welche biomechanischen Parameter kennzeichnen einen stabilen Stand, was muss passieren, damit der Stand destabilisiert wird und wie kann man seine Stabilität erhalten, bzw. wiederherstellen?

Zeichnet man eine Linie um die Außenkanten unserer Füße und verbindet dann jeweils die großen Zehen bzw. die Fersen der beiden Füße miteinander, erhält man die sogenannte Unterstützungsfläche, auf der wir stehen. Im Gleichgewicht befinden wir uns dann, wenn sich das Lot unseres Schwerpunkts innerhalb der Unterstützungsfläche befindet. Um jemanden aus dem Gleichgewicht zu bringen, muss folglich das Lot des Schwerpunkts außerhalb der Unterstützungsfläche gebracht werden. Die Bilder unten illustrieren dies.



*Befindet sich das Lot des Schwerpunkts in der Unterstützungsfläche, steht man stabil im Gleichgewicht (links), Fällt das Lot hinter die Fersen oder vor die Zehen, ist es außerhalb der Unterstützungsfläche und man hat das Gleichgewicht verloren, sodass man fallen würde (2. und 3. Bild von links). Ein verlorenes Gleichgewicht kann leicht für eine Wurftechnik ausgenutzt werden (rechts).  
(Um die Linien ergänzt aus Kodokan-Judo, Verlag Dieter Born, 2012)*



Vergleich der Standstabilität zwischen Shizentai und Jigotai zur Seite (links) und nach vorne.

Je größer der Längenunterschied zwischen Hypotenuse und der senkrechten Kathete (dem Lot), desto größer ist der Kraftaufwand, um das Gleichgewicht in diese Richtung zu brechen. Oder anders herum: je spitzwinkliger das Dreieck wird, desto weniger Kraft wird benötigt.

Ein abgesenkter Schwerpunkt schafft deshalb einen stabileren Stand in alle Richtungen

### Günstige und ungünstige Richtungen des Gleichgewichtsbruchs gegen einen stehenden Partner

Eine zentrale Frage lautet nun: durch welche Fußstellungen ergibt sich ein stabiler, durch welche eher ein instabiler Stand? Die günstigste Richtung für den Gleichgewichtsbruch ist dann die Richtung des instabilsten Stands und umgekehrt.

Im einfachsten Fall betrachten wir hierzu einen in sich steifen Partner, dessen Schwerpunkt sich nicht innerhalb des Körpers bewegt. In einer solchen Konstellation können wir in jeder Angriffsrichtung einer äußeren Kraft ein rechtwinkliges Dreieck zwischen Lot (1. Kathete), der Strecke vom Lot zur Begrenzung der Unterstützungsfläche in Richtung des beabsichtigten Gleichgewichtsbruchs (2. Kathete) und von dieser zum Schwerpunkt zurück zeichnen (Hypotenuse).



Die Fotomontage soll den Kraftaufwand beim Brechen des Gleichgewichts illustrieren. Da die Hypotenuse länger ist als das Lot des Schwerpunkts, muss folglich, wenn der Schwerpunkt über die Fußaußenkante gebracht werden soll, der Schwerpunkt angehoben werden. In diesem Fall ist der Weg weit und damit der Kraftaufwand sehr hoch - oder anders herum: der Stand ist wie erwartet in seitlicher Richtung sehr stabil.

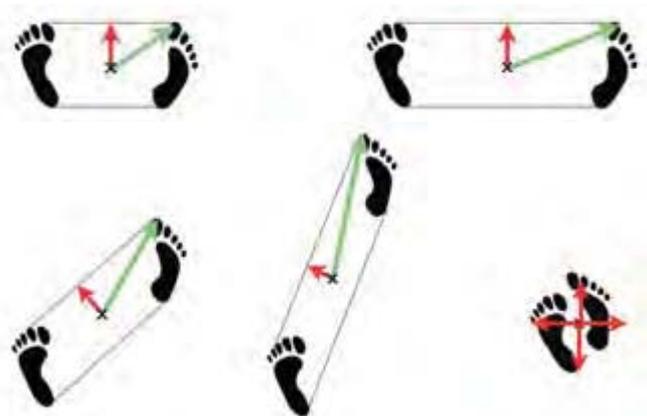
Soll nun eine Person aus dem Gleichgewicht gezogen (oder geschoben) werden, muss der Schwerpunkt - und damit die gesamte Körpermasse - um genau die Längendifferenz zwischen der senkrechten Kathete (Lot) und Hypotenuse angehoben werden, da sich das Dreieck zu einer Linie verkleinert, wenn das Lot des Schwerpunkts an den Rand der Unterstützungsfläche gebracht wird. Je kleiner die Differenz ist, desto geringer ist der notwendige Krafteinsatz, weil eine geringere Höhe überwunden werden muss.

In welche Richtung kann nun das Gleichgewicht mit dem geringstmöglichen Krafteinsatz gebrochen werden? Aus den Bildern erkennt man leicht, dass die Richtung mit dem geringsten Krafteinsatz diejenige ist, bei der das Lot des Schwerpunkts den kleinstmöglichen Weg auf der Unterstützungsfläche zurücklegen muss - und umgekehrt die ungünstigste Richtung diejenige mit dem längsten Weg des Schwerpunkts ist. Der mathematische Nachweis ist ganz einfach. Das Quadrat der Hypo-

tenuse ist gleich der Summe der Quadrate aus den beiden Katheten ( $a^2 = b^2 + c^2$ ). Je kleiner  $c$  ist (die Strecke vom Lot des Schwerpunkts zum Rand der Unterstützungsfläche), desto weniger muss Ukes Schwerpunkt angehoben werden (wem das zu mathematisch ist: je spitzwinkliger das Dreieck ist, desto weniger muss gehoben werden - siehe auch oben).

Wer stabil stehen will, muss daher darauf achten, dass die durch seine Füße gebildete Unterstützungsfläche nie zu schmal wird, sodass der Schwerpunkt in jeder Richtung einen möglichst weiten Weg aus der Unterstützungsfläche heraus hat. Dies gilt insbesondere für Schrittstellungen, die zwar in Schrittrichtung eine große Stabilität ermöglichen („Stemmschritt“), jedoch in seitlicher Richtung empfindlich gegen Gleichgewichtsstörungen sein können. In seinem berühmten Vortrag von 1889 erläutert Jigoro Kano bereits, dass die Standstabilität umso geringer ist, je kleiner die Fläche ist, die das Gewicht des Körpers trägt (siehe auch Grafik unten rechts).

Vergleich verschiedener Fußstellungen und der Richtungen mit großer (grün) bzw. geringer (rot) Stabilität nach vorne bzw. rechts-vorne (analoge Pfeile könnten auch in die Gegenrichtungen eingezeichnet werden). Die Länge der Pfeile korrespondiert mit der Stabilität in der jeweiligen Richtung.



Obere Reihe: ein breiterer Stand verbessert zwar die Stabilität in seitlicher Richtung, aber nur kaum direkt nach vorne (oder hinten). Ein geringer Effekt ergibt sich durch einen tieferen Schwerpunkt bei breitem Stand (siehe Bilder oben), was hier nicht berücksichtigt ist.

Untere Reihe: je ausgeprägter eine Schrittstellung und damit einhergehend je schmäler dabei die Spurbreite ist, desto instabiler wird die Position in seitlicher Richtung. Ganz schlecht wird die Stabilität in alle Richtungen, wenn die Füße dicht beieinander sind.

## Die Bedeutung der Hüftbeweglichkeit für einen stabilen Stand

Bei den oben angestellten Betrachtungen, sind wir davon ausgegangen, dass der Körperschwerpunkt sich nicht innerhalb des Körpers bewegt. Sind jedoch die Knie leicht gebeugt und somit die Hüfte in den biomechanischen Grenzen frei beweglich, kann der Schwerpunkt aktiv über der Unterstützungsfläche bewegt werden. Dies erlaubt die situative Stabilisierung des Gleichgewichts gegen Störungen in konkrete Richtungen. Neben anderen sollten auch aus diesem Grund die Knie nie ganz durchgedrückt sein. Dies hält die Hüfte reaktionsbereit und ermöglicht kompensie-

rende Reaktionen auf mögliche Gleichgewichtsstörungen.

### Reaktion bei Störungen des Gleichgewichts

Wird der Schwerpunkt (genauer: sein Lot) z.B. durch gegnerische Einwirkung an den Rand der Unterstützungsfläche oder sogar darüber hinaus bewegt, muss das Gleichgewicht wieder optimal hergestellt werden. Dies geschieht vor allem durch das Versetzen eines oder beider Füße (= einen oder mehrere Schritte machen), wodurch die Unterstützungsfläche an anderer Stelle neu aufgebaut wird. Drei Bedingungen erleichtern dies:

(1) Es sollte stets ein schneller Belastungswechsel von einem auf den anderen Fuß möglich sein.

(2) Das Gewicht sollte dazu möglichst immer auf dem Fußballen und weder auf den Fersen noch auf den Zehen eines belasteten Fußes ruhen, damit das Sprunggelenk optimal arbeiten kann.

(3) Die Knie sollten niemals ganz durchgedrückt, sondern stets leicht gebeugt sein

Um das ideale Gehen beim Judo zu verstehen, müssen diese Punkte unbedingt beachtet werden.



Die Einzelbilder zeigen die Schwächen des natürlichen Gehens in schwierigen Gleichgewichtssituationen. Durch das Vorschwingen des Schwungbeins gerät das Lot des Schwerpunkts aus der Unterstützungsfläche. Beim nachfolgenden Abfangen und Abrollen ist die Spurbreite der Schritte eng und die Ferse aufgesetzt, was in diesem Moment weder einen stabilen Stand noch eine schnelle Reaktion zulässt.

### Vom Stehen zum Gehen - der natürliche Gang

Ganz abstrakt gesprochen ist Gehen ein Prozess, bei dem sich unabhängig von der Bewegungsrichtung (vorwärts, seitwärts, rückwärts) die Füße im Wechsel annähern und wieder voneinander entfernen. Zu einer Fortbewegung kommt es dadurch, dass es einen steten Belastungswechsel zwischen rechtem und linkem Fuß gibt.

Das natürliche menschliche Gehen dient der ökonomischen Fortbewegung, hat aber aus biomechanischer Sicht für Judo einige Nachteile, weswegen Judoka auf der Matte anders gehen sollten als im Alltag. Um das zu verstehen, müssen wir einige grundlegende Aspekte des natürlichen Gehens analysieren.

In dem Moment, in dem ein Bein am anderen vorbeigezogen wird, ist es im Knie gebeugt und die Muskulatur locker. Er folgt ein nach vorne Schwingen dieses Beins, bei dem das Knie gestreckt wird. Der Vorwärtsimpuls wird in der Streckung auf den Körper übertragen, wodurch der Körperschwerpunkt nach vorne über die Unterstützungsfläche (den Standfuß) hinaus gerät. Um nicht zu fallen, wird anschließend die Ferse des Schwungbeins aufgesetzt und der Fuß auf die Sohle abgerollt. Gleichzeitig drückt man sich mit dem Ballen des hinteren Fußes ab, sodass der

Schwerpunkt über den Standfuß kommt. Das hintere Bein wird nachgezogen und wird zu neuen Schwungbein. Dieser Vorgang wiederholt sich zyklisch.

### Warum der natürliche Gang für Judo ungünstig ist.

Es sind vor allem drei Punkte, die das natürliche gehen für Judo ungünstig machen:

(1) Beim natürlichen Gehen ist die Schrittbreite relativ gering, um eine möglichst große Schrittlänge zu erreichen. Dies ist jedoch für die Seitenstabilität ungünstig (siehe auch nächste Seite unten).

(2) Das Aufsetzen des vorderen Fußes auf der Ferse ermöglicht zwar eine relativ große Schrittlänge, jedoch kann man für einen kurzen Moment - nämlich wenn die Ferse gerade aufgesetzt oder der Fuß gerade über die Zehen abgerollt ist, nicht optimal auf Aktionen des Gegners reagieren. Für schnelle Reaktionen ist eine Belastung des Fußballens notwendig, um die Sprunggelenke optimal einsetzen zu können.

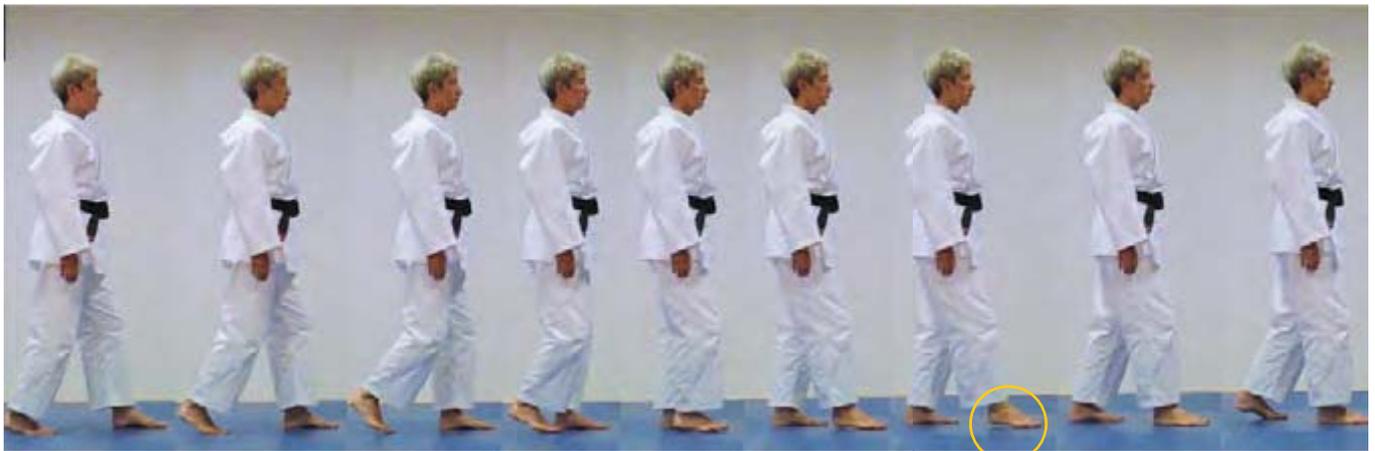
(3) Wenn durch das Vorschwingen des Schwungbeins der Körperschwerpunkt vor die Unterstützungsfläche geschoben wird, ist man für einen kurzen Moment aus dem Gleichgewicht. Da das Schwungbein unmit-

telbar wieder aufgesetzt wird, wird die Unterstützungsfläche sofort wieder neu aufgebaut, sodass dies im Alltag kein Problem ist. Das ändert aber nichts daran, dass das Gleichgewicht für einen kurzen Moment verloren ist und vor allem die Richtung des nächsten Schrittes nicht mehr verändert werden kann.

### Das „schleifende“ Gehen - Suri-ashi

Allen Formen des judogemäßen Gehens ist gemeinsam, dass der Oberkörper stets ruhig und zentriert über der jeweils aktuellen Unterstützungsfläche gehalten werden soll, damit das Lot des Schwerpunkts sich möglichst wenig dem Rand der Unterstützungsfläche nähert. Die Füße werden so dicht wie möglich über der Mattenfläche nach vorne geschoben. Anstatt den Oberkörper durch Schwungbeineinsatz vor die Unterstützungsfläche kippen zu lassen wird der Kraftimpuls für die Vorwärtsbewegung durch Schub des hinteren Beins erzeugt. Diese Art der Fußarbeit nennt man „Suri-ashi“ und ist für Kata und Randori von zentraler Bedeutung.

Diese Art des Gehens verbindet beste Gleichgewichtskontrolle mit schnellstmöglichen Aktionen, da die Sprunggelenke zu jeder Phase wirkungsvoll eingesetzt werden können. Um dies optimal zu erreichen, müssen die Schritte außerdem etwas kürzer als im Alltag und mit einer etwas breiteren Spur erfolgen.



Suri-ashi mit „überholenden“ Schritten (Ayumi-ashi). Durch die etwas kürzeren Schritte wird nicht die Ferse, sondern der Fußballen auf der Matte aufgesetzt und die Knie nie ganz gestreckt. Außerdem wird nicht über die Zehen abgerollt, erkennbar daran, dass die Ferse nicht so weit hochkommt wie beim normalen Gehen. Dadurch kann man viel schneller auf Störungen des Gleichgewichts reagieren als beim normalen Gehen. Diese Art des Gehens entspricht deshalb auch weitgehend dem Gehen auf sehr rutschigem Untergrund.

### Ayumi-ashi (oben)

Als Ayumi-ashi wird ein Gehen bezeichnet, bei dem abwechselnd der rechte und der linke Fuß nach vorne (bzw. nach hinten) gesetzt wird. Es ist ein Gehen mit sich überholenden Füßen und steht im Kontrast zum Tsugi-ashi.

ein Gehen mit einem führenden und einem folgenden Fuß, bei dem der folgende (nachziehende) Fuß den führenden niemals ein- oder gar überholt. Grundsätzlich kann man mit Tsugi-ashi in alle Richtungen gehen. In der Ju-no-Kata kommt Tsugi-ashi aber nur nach vorne vor.

folgt der nachziehende Fuß dem führenden Fuß in einem Abstand von einer halben bis einer ganzen Fußlänge (und teilweise mehr). Die „Spurbreite“ ist - wenn überhaupt - nur ein klein wenig enger als bei Shizentai und breiter als beim natürlichen Gehen. Tsugi-ashi bietet gegenüber Ayumi-ashi mehrere Vorteile. Die Belastungswechsel zwischen den Füßen erfolgen z.B. schneller, sodass man reaktionsbereiter ist, die Auslage (rechts/links) wird gehalten und man kann blitzschnell nach vorne oder nach hinten agieren.

### Tsugi-ashi (unten)

Umgangssprachlich meint Tsugi-ashi ein „Gehen mit einem nachziehendem Fuß“ oder

**Wichtig:** der nachfolgende Fuß darf nicht zu dicht an den führenden Fuß herangesetzt werden (s.a unten rechts). Bei Tsugi-ashi in der Vorwärts-, bzw. in der Rückwärtsbewegung

folgt der nachziehende Fuß dem führenden Fuß in einem Abstand von einer halben bis einer ganzen Fußlänge (und teilweise mehr). Die „Spurbreite“ ist - wenn überhaupt - nur ein klein wenig enger als bei Shizentai und breiter als beim natürlichen Gehen. Tsugi-ashi bietet gegenüber Ayumi-ashi mehrere Vorteile. Die Belastungswechsel zwischen den Füßen erfolgen z.B. schneller, sodass man reaktionsbereiter ist, die Auslage (rechts/links) wird gehalten und man kann blitzschnell nach vorne oder nach hinten agieren.



Korrekte Tsugi-ashi in einer dynamischen Form. Wird der hintere Fuß nicht so dicht herangezogen, kann die nächste Aktion sehr explosiv nach vorne erfolgen, z.B. für eine Angriffstechnik.



Seitliche Stabilität verschiedener Gehformen im Vergleich. Links normales Gehen mit relativ enger Spur und geringer seitlicher Stabilität. Rechts daneben Suri-ashi mit überholenden Schritten (Ayumi-ashi). Die Schrittlänge ist kürzer, die Spur breiter und dadurch die Stabilität größer. Drittes Bildpaar von links: Tsugi-ashi mit korrekter Spurbreite. Die Schrittlänge im Vergleich zu Ayumi-ashi ist nochmals etwas kürzer, die Spur breiter und dadurch noch stabiler.

Beispiel für **schlechtes** Tsugi-ashi, bei dem sich die Füße berühren. Es bietet die geringstmögliche Stabilität aller Gehformen und hat in Kata und Randori nichts zu suchen.

## Landessportbund NRW fördert Vereinsjubiläen

Tradition sollte man pflegen: Deshalb fördert der Landessportbund NRW Sportvereine, die ihr 100-jähriges Jubiläum sowie alle jeweils im Abstand von 25 Jahren danach folgenden Jubiläen feiern. Die Prämie in Höhe von 200 € und die Jubiläumskurde können ganz einfach über ein Formular beantragt werden. Kontakt: Tel.: 02 03 / 73 81 - 8 10, E-Mail: Tamara.Daniel@lsb-nrw.de

## Neue Sportler-Hotline für Spitzen- und Breitensportler/ Sportklinik Hellersen

Die Sportklinik Hellersen in Lüdenscheid ist seit über 50 Jahren erste Anlaufstelle für Sportler/-innen aus ganz Nordrhein-Westfalen. Jetzt gibt es ein besonderes Angebot für alle Mitglieder in einem der 19.000 NRW-Sportvereine: Dank der neu eingerichteten Sportler-Hotline in der Abteilung Sportmedizin finden Sportler/-innen bei orthopädischen Problemen schnell und unbürokratisch einen kompetenten Ansprechpartner. Der frühere Zehnkämpfer Dr. Theo Steinacker, leitender Orthopäde der Abteilung Sportmedizin, betreut unter anderem die Mehrkämpfer im Deutschen Leichtathletik-Verband und die Athleten des Ringerverbandes NRW. Seit fast 20 Jahren bürgt er für eine exzellente Untersuchung und Behandlung, dabei werden ebenso zahlreiche Breitensportler bei Sportverletzungen getestet und beraten. Kontakt: Tel.: 0 23 51 / 9 45 - 22 81 (Frau Grabe), E-Mail: theo.steinacker@hellersen.de

## Videos zum Grundlagentraining: 117 Übungsbeispiele für Trainer und Lehrkräfte

Das Fachbuch „Allgemeine motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining“ richtet sich vor allem an Trainerinnen und Trainern in den Vereinen und Verbänden sowie an Lehrkräfte in Schulen. Ihnen bietet es vielfältige praktische Lösungen und Beispiele für die Trainingseinheiten an. Im Portal VIBSS/Sportpraxis können nun alle 117 Videos zu den im Buch beschriebenen Übungen angesehen werden. Eine Einteilung in drei Schweregrade erleichtert die Auswahl. Zu den Videos: [www.vibss.de/sportpraxis/multimedia/leistungssport/](http://www.vibss.de/sportpraxis/multimedia/leistungssport/)

## DOSB-Vereinswettbewerb „Starke Netze gegen Gewalt“

Zum dritten Mal hat der DOSB mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend den Vereinswettbewerb „Starke Netze gegen Gewalt“ ausgeschrieben. Der DOSB zeichnet damit starke Netzwerke im Kampf gegen Gewalt an Frauen auf lokaler und regionaler Ebene aus. Hierunter fallen z.B. Kooperationen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit (z.B. gemeinsam erstelltes Informationsmaterial, gemeinsame Pressearbeit etc.), langfristige Kooperationen, die sich für die Sensibilisierung und Enttabuisierung des Themas einsetzen (z.B. Mitarbeit an „Runden Tischen gegen Gewalt“) oder Aktionen, die auf Präventions- und Beratungsangebote vor Ort hinweisen (z.B. ein gemeinsamer Aktionstag). Sportvereine können sich **bis zum 30. September 2016** mit ihrer Kooperation bewerben!

Die Preisverleihung findet gemeinsam mit der Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Manuela Schwesig am 29. November 2016 in Berlin statt. Der 1. Preis erhält 5.000 €, der 2. Preis 3.000 € und der 3. Preis 2.000 €

Infos unter [www.dosb.de/de/gleichstellung-im-sport/unsere-themen/aktion-gegen-gewalt/wettbewerb-starke-netze-gegen-gewalt/](http://www.dosb.de/de/gleichstellung-im-sport/unsere-themen/aktion-gegen-gewalt/wettbewerb-starke-netze-gegen-gewalt/)

## Wegweiser „Flüchtlinge im Sportverein“

Die vom Landessportbund NRW herausgegebene Broschüre „Wegweiser Flüchtlinge im Sportverein“ unterstützt die Sportvereine bei ihrer Integrationsarbeit mit Flüchtlingen. Neben einem Überblick zur Lage von Flüchtlingen in Nordrhein-Westfalen, rechtlichen Fragen zur Mitgliedschaft und zum Versicherungsschutz sowie einer Sammlung wichtiger Adressen präsentiert der Wegweiser kreative Ideen von Vereinen, die sich bereits für Flüchtlinge und Asylsuchende engagieren und die als Anregungen dienen können. Download der Broschüre: [www.lsb-nrw.de/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Integration\\_Inklusion/Fluechtlinge\\_im\\_Sportverein\\_Ein\\_Wegweiser.pdf](http://www.lsb-nrw.de/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Integration_Inklusion/Fluechtlinge_im_Sportverein_Ein_Wegweiser.pdf)

## IMPRESSUM

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

44. Jahrgang 2016

**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](mailto:info@budo-nrw.de)  
[www.budo-nrw.de](http://www.budo-nrw.de)

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

**Redaktionsschluss:** der 1. des Vormonats

ISSN 0948-4124

**Druck:**  
SET POINT Schiff & Kamp GmbH  
Moerser Str. 70  
47475 Kamp-Lintfort

**Anzeigenpreise:** Preisliste Nr. 5 vom 1.5.2011

**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: 3,90 €

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.



## Landeslehrgang Eckenhagen

Wie jedes Jahr fand der Landeslehrgang des Goshin Jitsu Verbandes in der Turnhalle der Gesamtschule Reichshof in Eckenhagen statt. Als Referent war Udo Ernst, 3. Dan Aikido, 1. Dan Aiki Jo/Aiki Ken und 1. Dan Tosei Ryu Tanjojutsu, von der Aikido-Abteilung des Karate Club Waldbröl eingeladen. Unterstützend standen Udo Walter Schweißfurth (4. Dan Ju-Jutsu, 3. Dan Aikido und 1. Dan Tosei Ryu Tanjojutsu) und einige seiner Schüler zur Seite.

Der Lehrgang begann mit den im Aikido üblichen Übungen, um die Gelenke beweglich zu machen und zu dehnen. Anschließend wurden einige Grundbewegungsformen geübt. Bereits bei der Doppelschrittdrehung stellten sich einige Unterschiede zum Aikido heraus, die auch bei den späteren Techniken für einige Goshin-Jitsukas ungewohnt waren. Zum Beispiel belastet der Aikidoka bei der Doppelschrittdrehung mit seinem Gewicht das vordere Bein, der Goshin-Jitsuka neigt nach einer Doppelschrittdrehung dazu, auf dem hinteren Bein zu stehen. Genau diese kleine Eigenheit behindert bei den Aikido-Techniken häufig den fließenden Bewegungsablauf.

Im ersten Technikblock wurde kniend (Hanmi-hantachi) das Handgelenk gefasst. Uke führte anschließend unterschiedliche Verteidigungskombinationen, wie Kipphandhebel hinter dem Rücken hergeführt und Armstreckhebel, aus. Im zweiten Block wurden Techniken gegen seitlichen Würgeangriff (Yoko kubi-shime) geübt. Als Verteidigung wurden der Schwertwurf, Kipphandhebel und der Handdrehhebel gezeigt. Im letzten Block zeigte uns Udo Verteidigungskombinationen gegen Messerangriffe (tanto). Vor den Messertechniken wies Udo Ernst zuerst noch einmal auf die Besonderheiten des Tanto und die typische Angriffsführung hin. Als erste Verteidigungstechnik gegen einen Stich zum Bauch wurde der Atemkraftwurf geübt. Im Anschluss folgten noch Kipphandhebel und Ellenbogenriegel.

Leider war die Lehrgangszeit viel zu schnell zu Ende und trotz einer Verlängerung reichte die Zeit nicht aus, um das vorgesehene Programm komplett durchzuarbeiten. Am Ende des Lehrgangs waren alle Teilnehmer begeistert, Udo wiederum mit uns als Teilnehmern sehr zufrieden. Udo gab uns auch noch die Zusage mit, dass er dem Goshin-Jitsu Verband gerne bei weiteren Aikido-Lehrgängen zur Verfügung steht – wir freuen uns darauf.

**Text: Lars Ranke/Fotos: Jörg Lüllwitz**



## Dan-Vorbereitungslehrgang

Im Dojo des 1. Bocklemünder Judo Clubs DJK fand der erste Teil des Dan-Vorbereitungslehrgangs statt. Unter Leitung von Peter Kloiber, 7. Dan Goshin Jitsu, wurde das Technikprogramm vom 5. Kyu bis zum 2. Dan aufgearbeitet. Hierbei wurde auf die Besonderheiten einzelner Techniken eingegangen. Mit ihren gezeigten Leistungen be-



wegten sich die Lehrgangsteilnehmer auf einem hohen Niveau. Der zweite Teil des Dan-Vorbereitungslehrgangs findet am 29. und 30. Oktober 2016 im Dojo des 1. Bocklemünder Judo Clubs DJK statt. Wir danken dem Verein für die Bereitstellung seines Dojos.

J. Lüllwitz

## TuS Reichshof Abt. Jiu-Jitsu Sport- und Fun-Weekend

In diesem Jahr fanden sich wieder ca. 40 Kinder von fünf bis 14 Jahren zum Sport- und Fun-Weekend in Eckenhagen ein. Am Samstag war um 13:00 Uhr Treffen an der Sporthalle. Nach dem Umziehen wurden drei Mattenflächen aufgebaut. Um 14:00 Uhr wurden nach Ansprache und Begrüßung des Verbandsvorsitzenden Günter Tebbe die Referenten vorgestellt. Vom Aikido-Club kamen Udo Ernst mit Schüler, vom Judo-Club Dieringhausen Markus und Thomas Hellmann, Jiu-Jitsu aus den eigenen Reihen Lars Ranke, Martin Eijpe und Slawa. Nach der Gruppeneinteilung nach Alter ging es los. Für die großen Kinder war das Aikido von der Technik und Fallschule her Neuland.

Ob Aikido, Judo, Jiu-Jitsu, Nin-Jitsu und Taekwondo, alles fand großen Anklang bei den Kindern. Nach Durchlauf aller Stationen und zwischenzeitlicher Pausen ging es ab zum Umziehen in den Sportdress, um endlich mal mit dem Ball spielen zu können. Ab 18:00 Uhr wurde noch einmal der Erste-Hilfe-Kurs der anderen Art für die großen Kinder angeboten. Zwischenzeitlich wurde der Grill auf Temperatur gebracht, um für alle die Würstchen zu Grillen. Leider mussten wir diesmal alles in der Halle stattfinden lassen, weil das Wetter nicht



mitspielte. Bis 22:00 Uhr konnten Federball, Fußball, Basketball und andere Spiele gemacht werden. Danach gab es dann noch Disco-Musik bis in den späten Abend.

Nachtlager aufbauen und bis zum frühen Morgen noch getrennt nach Alter Filme sehen. Sonntagmorgen nach ausgiebigen Frühstück: Sachen packen, aufräumen und Halle kehren. Zum Abschluss bekam jeder Teilnehmer noch eine Urkunde überreicht.

Siggi Hiske





## Wochenende in Plettenberg

**45** Hapkidoisten aus NRW trafen sich in Plettenberg zum diesjährigen Gemeinschaftslehrgang des Nordrhein-Westfälischen Hapkido-Verbandes. Kinder, Jugendliche und Erwachsene trainierten dabei Seite an Seite, um die Hapkido-Gemeinschaft zu stärken. Ein Lehrgangskonzept, welches sich in den letzten Jahren bewährt hat.





Die Themen waren auch in diesem Jahr wieder vielfältig und interessant. Meister Jürgen Rath referierte Bruchtest und Schwerttechniken und Meister Holger Becker zeigte den Teilnehmern Messer- und Kurzstocktechniken. Langstock und Fußtechniken wurden von unserem Prüfungsreferenten Meister Simon Pfeifer unterrichtet. Ein Highlight am Samstagabend war der obligatorische Besuch im Plettenberger Freizeitbad AquaMagis, bei dem die Teilnehmer sich ausgiebig an „Rutschtechniken“ übten, um sich hinterher mit neuen Rekorden in der Loopingrutsche zu überbieten. Noch schnell ein Würstchen und Steak gegrillt, um dann fast pünktlich die Deutsche Fußballmannschaft beim hart umkämpften Sieg gegen Italien zu verfolgen.

Am Sonntag ging es dann nach einem gemeinsamen Frühstück in der Halle mit sechs weiteren Übungseinheiten weiter. Martin Rudack und Frank Depenwisch zeigten noch weitere Wurf- und Fußtechniken. Ein ausgefülltes Programm, welches wieder einmal viel Freude bereitet hat.

Simon Pfeifer/Detlef Klos



IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER IN SACHEN

# BUDO



SCHNELL – FLEXIBEL – KOMPETENT.



PHOENIX

BUDOSPORT



PHOENIX BudoSport  
 Westkirchener Str. 90  
 59320 Ennigerloh  
 Fon 0 25 24 / 267 92 80  
 info@phoenix-budo.de  
 www.phoenix-budo.de



Mehrere  
Angreifer

## Dan-Prüfungen der KID beim Bujindo Mülheim

Wenn sich die erste Hälfte des Jahres dem Ende entgegen neigt und alle schon fast in Urlaubsstimmung kommen, gilt dies allerdings noch nicht für die Prüflinge, die sich dem Dan-Komitee der Korporation Internationaler Danträger (KID) stellen dürfen, um an einer Dan-Prüfung teilzunehmen.

Ab dem 1. Kyu Jiu Jitsu (Braungurt mit III. Streifen) bis einschließlich zum 5. Dan Jiu Jitsu müssen Prüfungen traditionsgemäß vor dem Dan-Komitee der KID abgelegt werden. In diesem vereinen sich in der Regel zweimal im Jahr hohe Dan-Träger mit jahrzehntelanger Erfahrung im Jiu Jitsu. Sichtbar wird dies dadurch, dass sich hohe und sehr erfahrene Großmeister bzw. Meister des Jiu Jitsu hinter dem Prüfungstisch bzw. hinter den Prüfungstischen einfinden, um die Prüflinge auf der Matte zum nächsthöheren Gürtelgrad hin zu prüfen. So sollte es auch im Dojo des Bujindo Mülheim sein. Aufgrund der Teilnehmerzahl – acht Prüflinge – erfolgte die Prüfung in zwei getrennten Gruppen. Die Prüflinge wurden zwei verschiedenen Prüfungstischen zugeteilt: Die Anwärter zum 4. Dan Jiu Jitsu, zum 2. Dan Jiu Jitsu und zum 1. Dan Jiu Jitsu wurden von Dieter Lösger (10. Dan Jiu Jitsu, Präsident), Josef Djakovic (8. Dan Jiu Jitsu, Erster Vorsitzender) und Frank Reichelt (5. Dan Jiu Jitsu) an Tisch I geprüft. An Tisch II führten Dieter Mäß (8. Dan Jiu Jitsu), Gerd Dressler (6. Dan Jiu Jitsu) und Denis Heinrich (4. Dan Jiu Jitsu) die angetretenen Jiu-Jitsukas, welche an diesem Tag ihren 1. Kyu Jiu Jitsu ablegen wollten, durch die Dan-Prüfungen.

In einer entspannten, aber konzentrierten Atmosphäre zeigten die Prüflinge den Komitees ihr Können. Den geduldigen und geschulten Augen der Prüfer entging nichts. Deutlich wurde dies bei den Anforderungen an die verschiedenen Prüfungen, welche jeweils einen anderen Schwierigkeitsgrad darstellten. Den Zuschauern bot sich an



Kata



diesem Tag ein breites Repertoire aus den unterschiedlichsten Angriffen und Verteidigungstechniken aus dem Prüfungsprogramm des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB), denn schließlich konnte an diesem Tag ein weites Prüfungsspektrum vom 1. Kyu Jiu Jitsu bis hin zum 4. Dan Jiu Jitsu gesehen und mit allen einzelnen Bestandteilen wie Kata, technischer Teil, Kreis etc. betrachtet werden. Im Verlauf der Dan-Prüfungen, die in Mülheim an der Ruhr im Dojo des Bujindo Mülheim stattfanden, sahen Zuschauer, Prüflinge und Prüfer überzeugende Leistungen und interessante Darbietungen des Jiu Jitsu.

Nach dem technischen Teil folgte in Anlehnung an das *Lehrer-Schüler-Gespräch* das *Feedback* der Prüfer an die Geprüften. In einer feierlichen Zeremonie wurde den neuen Dan-Trägern im Folgenden der Schwarzgurt umgebunden und die Urkunde mit Eintragung im Pass zur bestandenen Prüfung überreicht. Die routinierten „alten/neuen“ Dan-Träger erhielten ebenfalls ihre Urkunden mit Eintrag im Pass aus den Händen der Prüfungskomitees. Die Prüflinge zum 1. Kyu Jiu Jitsu haben den „Testlauf“ zum 1. Dan Jiu Jitsu erfolgreich bestanden und erhielten ebenfalls verdient ihre Urkunden mit Eintragung im Pass.

Die Nationalhymnen Deutschlands und Japans rundeten schließlich die Zeremonie ab, gefolgt von dem Beifall der anwesenden Freunde, Eltern und Zuschauer, die nun endlich auf ihre Weise ihrer Begeisterung angesichts des Gezeigten freien Lauf lassen konnten.

Trotz des Prüfungserfolgs darf sich der Jiu-Jitsuka stets bewusst bleiben, dass Erhalten und Pflegen oft schwerer sein kann als Erwerben und dies die eigentliche (lebenslange) Prüfung darstellt. *Das ganze Leben ist ein ewiges Wiederanfangen*, so Hugo von Hofmannsthal. *Wiederanfangen* beschreibt hier sicherlich auch die Dimension des „Sich-neu-Definierens“, was eine noch stärkere Vorbildrolle und die aktive Mitarbeit für die Gemeinschaft der Übenden mit Blick auf die nächste(n) Generation(en) im ewigen *Kreislauf von Nehmen und Geben* einschließt.



Messerabwehr am Boden



Wurf



Die Prüfungen im Jiu Jitsu haben bestanden:

**Achim Wiemer** (TV Hochstetten 1904 Kishido) zum 4. Dan Jiu Jitsu,  
**Ulrich Becker** (SC Bushido Düsseldorf) zum 2. Dan Jiu Jitsu,  
**Dominik Brüsse** und **Nico Kummer** zum 1. Dan Jiu Jitsu (beide  
TVG Steele 1863),  
**David** und **Marijo Djakovic** zum 1. Kyu Jiu Jitsu (beide Bujindo  
Mülheim) sowie  
**Markus Lantermann** und **Lars Thiele** zum 1. Kyu Jiu Jitsu (beide  
TVG Steele 1863).

Der DJJB gratuliert zur erbrachten Leistung und wünscht für den wei-  
teren Weg alles Gute.

Volker Schwarz





Begrüßung

## Kyu-Lehrgang mit Denis Heinrich

Den „typischen“ Messerangriff – das ist uns wohl klar – gibt es sicherlich nicht. Dass ein Messerangriff im realen Leben zudem oft nicht schulmäßig erfolgt, dessen sind wir uns alle mehr (oder weniger) bewusst. Genau an diesem Punkt setzte der Lehrgang *Verteidigung gegen Schlag- und Stichsequenzen (Eigenarten von Messerangriffen und deren Abwehr)* an. Der Kyu-Lehrgang für Jiu-Jitsukas vom Grünurt bis einschließlich Braungurt II. Streifen beim TV Hohenlimburg 1871, welcher von Denis Heinrich (4. Dan Jiu Jitsu) geleitet wurde, sollte sich wieder einmal dieser Problematik, nämlich schwierigen und gefährlichen Szenarien und Verteidigungssituation widmen.

Das reine Üben von verschiedenen Verteidigungen gegen Messerangriffe wurde hier zunächst einmal weit nach hinten geschoben. Vielmehr ging es an diesem Lehrgangstag in erster Linie darum, das Gefühl für den eigentlichen Angriff bzw. die Angriffe, also eine (schnelle) Serie von Messerstichen oder Messerschnitten zu bekommen. Die Lehrgangsteilnehmer nahmen im Rahmen einer Einführung in die spezielle Waffenkunde des Messers, welche Denis Heinrich zunächst vornahm, auf der Tatami verschiedene echte und scharfe Messer, wie sie zum Beispiel in der Küche oder auch in der Werkstatt vorzufinden sind, in die Hand, was im Trainingsalltag (auf der Matte) eher eine Seltenheit darstellt. Es ging nicht darum, mit der scharfen Waffe zu üben oder sich auf den Messerkampf par excellence vorzubereiten, sondern wie eingangs beschrieben, ein Gefühl für das Messer als mögliche Waffe und den Messerangriff an sich zu bekommen. So musste dann auch tatsächlich eine zu diesem Zweck hergerichtete alte Matratze als „Dummy“ für Übungen erhalten. Jeder Schüler sollte mit verschiedenen Messerarten eine Serie von Stichen ausprobieren. Dies führte bei allen Anwesenden durch die Konfrontation mit dem „Handling“ und dem Widerstand, welcher überwunden werden muss, bis das Messer in einen Gegenstand – hier exemplarisch die alte Matratze – eindringt oder diese schneidet, zu einer deutlichen Intensivierung der Ernsthaftigkeit des Handelns und zu einer realistischeren, bewussteren Einschätzung über das Mögliche und das Unmögliche in Bezug auf die Führung und den Einsatz der Stich- bzw. Hieb- bzw. Waffe. Im Ernstfall ist es möglicherweise nicht die Matratze, welche „verletzt“ wird, sondern es ist der menschliche Körper! Der eigene oder der des Angreifers.



Mondo

Denis Heinrich wies somit im Folgenden immer wieder auf die Gefahren des Messers bzw. messerartiger Gegenstände als Waffe hin. Auch die (straf)rechtlichen Rahmenbedingungen wurden ausgiebig thematisiert. In einem weiteren praktischen Teil des Lehrgangs folgten dann verschiedene Abwehrtechniken gegen das Messer. Des Weiteren wurden verschiedene Gemenge-Lagen genutzt um den Überraschungsmoment zu simulieren.

Oft ist es ernüchternd festzustellen, wie schwer es ist, in solchen Stresssituationen angemessen zu reagieren. Aufmerksamkeit, das Abrufen des Gelernten und Entschlossenheit sind hier der Schlüssel, um sich überhaupt wirkungsvoll zur Wehr zu setzen. Selbstverständlich sollte nicht nur das Gefühl für den Angriff, sondern auch (für) die Verteidigung eine bedeutende Rolle spielen, schließlich geht es ja um Techniken des Jiu Jitsu; weiterer Schwerpunkt dieses Lehrgangs: die Perspektiven des Angriffs und der Abwehr näher kennen lernen. Das schloss vor allem Abwehren am Boden mit in die Betrachtung ein. Um verschiedene Lösungsansätze auszuloten, wurden Videos von realen Messerangriffen herangezogen. Aus der Kombination der Eindrücke aus den Videos und dem Üben auf der Matte ergab sich, dass womöglich die konsequente Attacke zum Gesicht des bewaffneten Angreifers eine gute Möglichkeit der Selbstverteidigung bietet, um eine gewisse Kontrolle über den Gegner und die gesamte Situation zu bekommen – schließlich folgt der Körper immer der Kopfbewegung (man kennt dies auch vom Tauchen bzw. Schwimmen).



Am Ende des Lehrgangs war allen Anwesenden klar: Der Messerangriff ist sicher eine der heimtückischsten und gefährlichsten Attacken, sehr schwer zu erkennen und mindestens ebenso schwer abzuwehren. Annähernd realistische Szenarien in das Training einzubauen, ist die Aufgabe der Lehrer/Meister, was zugleich auf die besondere Verantwortung in der Lehre hinweist, was wieder zum alten Spruch: *Übung macht den Meister...* (oder in Abwandlung: *Der Meister macht viel(e) Übungen... bzw. Der Meister lässt viel üben...*) hinführt.

Nicht unerwähnt bleiben soll abschließend die unterstützende Teilnahme zweier KID-Anwärter: Sonja Dressler und Ulrich Becker, die sich gerade in der Probezeit zur Aufnahme in die Korporation Internationaler Danträger (KID) befinden, halfen dem Lehrgangsführer Denis Heinrich aktiv und tatkräftig bei der Durchführung des Seminars.

Denis Heinrich



Videoeinsatz



Angriff im Boden

## Dan-Lehrgang mit Dieter Mäß

Im Dojo des Bushido Mülheim fand ein Dan-Lehrgang unter der Leitung von Dieter Mäß (8. Dan Jiu Jitsu) statt. Thema waren *Abwehrtechniken aus der aktuellen PO für Dan-Grade des DJJB*. Nach der gemeinsamen und auch etwas schweißtreibenden Aufwärmphase, bei der auch schon der Kurzstock zum Einsatz kam, waren die Teilnehmer aufgewärmt und bereit, sich auf die Techniken, die Dieter Mäß (8. Dan Jiu Jitsu) als Lehrgangsleiter vorbereitet hatte, einzulassen. Jeder hatte somit schon mal „Tuchföhlung“ mit dem „Handwerkszeug“ aufgenommen und war buchstäblich schnell im „Thema“.

Der Kurzstock kann in Situationen der Selbstverteidigung in unterschiedlichen Erscheinungsformen auftauchen, daher räumt der Deutsche Jiu Jitsu Bund (DJJB) dieser Waffe (bzw. der Abwehr derselben in unterschiedlichsten Situationen) entsprechenden Raum ein, was sich föglich auch im Prüfungsprogramm des DJJB widerspiegelt. Somit sind neue Impulse besonders für (angehende und langjährlge) Dan-Träger im Jiu Jitsu von großer Bedeutung, und zwar nicht nur mit Blick auf das eigene Prüfungsprogramm. Jeder hat seine eigenen Gedanken und Erwartungen mit zum Lehrgang gebracht ... Schließlich war man neugierig auf das, was nun kommen würde: Dieter Mäß zeigte eindrucksvoll und mit spielerischer Leichtigkeit wirkungsvolle Abwehrtechniken gegen Faustangriffe (*Ken*), den Kurzstock (*Jō*) und zu guter Letzt Abwehrmöglichkeiten gegen das Messer (*Hōchō*). Die

Bandbreite der Angriffsmöglichkeiten mit dem Kurzstock sind sehr weit gefächert; somit muss man sich als Jiu-Jitsuka auf wesentliche (typische) Angriffe konzentrieren und bei Variationen ggf. improvisieren. Das darf von einem Dan-Träger im Jiu Jitsu, der über lange Jahre des Übens ein geschultes Auge erworben hat, ruhig erwartet werden. Aber eben auch der Umgang mit der Waffe – hier der Kurzstock – gegen andere Waffen will geübt sein. Der Kurzstock als Bindeglied zwischen Messer und Langstock bietet in dieser Hinsicht vor allem mit Blick auf seine Reichweite und seine ihm zugewiesenen Verwendungszwecke in Bezug auf Selbstverteidigung gute Möglichkeiten des Anknüpfens. Im Rahmen der Selbstverteidigung kann der Kurzstock somit auch die „Seite wechseln“ und uns als Instrument dienen. Auch das will bei der grundsätzlichen Annahme der Defensivität geübt sein.

Die Teilnehmer konnten die gezeigten Techniken gut nachvollziehen und anschließend ausgiebig üben, bis die nötige Sicherheit (in) der Bewegung erreicht wurde. Der Weg auf der Suche nach Perfektion in Wahrnehmung, Reaktion und sicherer Ausführung der folgenden Technik bleibt jedem als Aufgabe für das Üben im Dojo. Am Ende des Lehrgangstages konnten die Braungurte und Dan-Träger mit zusätzlichen Erfahrungen, mit neuen Anregungen und mit Techniken im „Gepäck“... sowie der Erkenntnis: *Nur durch anstrengende Übung – also durch ständiges Wiederholen und ehrliches Verinnerlichen kann man sich wirklich verbessern ... verdient nach Hause gehen.*

Dieter Mäß



## Landeslehrgang „Face to Face“ – Spezialisierungsstufe des Self-Control-Training-System

Ein ungewöhnter Anblick auf einem Landeslehrgang des Nordrhein-Westfälischen Ju-Jutsu Verbandes (NWJJV): 40 Teilnehmer von 17 Vereinen aus NRW und Rheinland-Pfalz sitzen auf der Matte und hören konzentriert zu, während der Referent mit Hilfe von Flip-Chart und Video-Beamer die Grundlagen der Stressbewältigung erläutert. Referent Dietmar Schirmmacher, 4. Dan Jiu Jitsu, zertifizierter Deeskalations- und Sicherheitstrainer und Cheftrainer der Jiu Jitsu-Abteilung im TV Datteln 09, unterrichtete unter dem Motto „Face to Face“ bei der Judovereinigung Langenberg. Die Lehrgangsleitung lag bei Gerd Keitel, Ehrenpräsident des NWJJV.

Es handelt sich um die Fortsetzung des Sicherheits- und Deeskalationstrainings, das bereits im November 2015 beim Landeslehrgang bei Ippon Düsseldorf stattgefunden hat. Bereits der erste Lehrgang enthielt neben praktischen Trainingseinheiten auch theoretische Anteile zu Themen wie Fremd- und Selbstwahrnehmung, Situationsanalyse und Selbstbehauptung. Während hier ein Schwerpunkt auf die Konfliktvermeidung gesetzt war, stand die Fortsetzung ganz im Zeichen einer unvermeidlichen Konfrontation, auf den Punkt gebracht durch den Titel „Face to Face“. Immer öfter geben sich einzelne Täter oder Tätergruppen nicht mehr damit zufrieden, ihr Opfer ausgeraubt oder zu Boden gebracht zu haben. Diesen sogenannten Intensivtätern fehlt jegliche Emotionalität bei ihren Taten und nicht selten werden die bereits am Boden liegenden Opfer bis zur Bewusstlosigkeit geschlagen und getreten. Gewalt ist hier auch ein Mittel, sich bei Gleichgesinnten Respekt und Anerkennung zu verschaffen – zu Lasten von Gesundheit und Leben anderer Menschen.



Um bei der Konfrontation mit einem oder gar mehreren Tätern als Angegriffener handlungsfähig zu bleiben, macht Referent Schirmmacher die Teilnehmer mit den Grundlagen der Stressbewältigung vertraut. Entgegen der allgemeinen Meinung sind die Stresssymptome, die sich in Hochstressphasen zeigen, keineswegs Zeichen der Schwäche. Vielmehr mobilisiert der Körper innerhalb kürzester Zeit seine autonomen Reserven, um in der bevorstehenden Konfrontation möglichst effizient agieren zu können.

Es muss aber nicht immer der Angriff auf einen selbst sein, der diesen Stress auslöst. In einem Lifeszenario-Training wurde in Gruppen der Helfereinsatz bei einem beobachteten gewalttätigen Übergriff geübt. Hier kommt es darauf an, den Angreifer schnell und sicher zu überwinden. Das Organisieren von Hilfe durch gezielte Ansprache eventuell vorhandener Personen zum Absetzen des Notrufs und zum Schutz des Opfers wurde ebenfalls thematisiert.

Als nächste Aktion erwartete die Teilnehmer ein Parcours, der in Kleingruppen zu bewältigen war. Ein Teilnehmer aus einer Gruppe nahm die Rolle des Angegriffenen ein, während die anderen Teilnehmer die Angreifer simulierten. So sah sich je eine Person in jeder Kleingruppe drei bis vier Angreifern gegenüber. Jede Station hatte dabei einen

## Starke Frauen für Heinsberg: „Stopp heißt Stopp!“

Zehn Wochen lang, jeweils montags für zwei Stunden, führte der Ju-Jutsu-Club Heinsberg einen Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen durch. Die 15 Teilnehmerinnen zwischen zwölf und 60 Jahren waren nicht zuletzt durch die Vorkommnisse in der Kölner Silvesternacht hoch motiviert und erschienen regelmäßig beim Kurs. Durch die Einheiten führte der dafür speziell ausgebildete Kursleiter und Vereinstrainer Roland Tillmanns (41 Jahre und Inhaber des 2. Dan Ju-Jutsu). Zu Beginn gab es eine offene Fragerunde mit dem Hinterfragen der Erwartungen an den Kurs, diese waren sehr unterschiedlich. Während die eine Teilnehmerin ihre Sinne schärfen wollte, stand bei der anderen das Bestehen einer Gefahrensituation und bei wiederum jemand anderem einfach die Angstbewältigung auf dem Plan. Sehr zur Freude des Kursleiters, denn genau das waren drei der wesentlichen Themen dieses Lehrgangs.

Jeder Kursabend wurde vom Ausbilder so gestaltet, dass es vor der praktischen Einheit immer eine theoretische Einheit gab. Hier wurden Themen wie Grenzen setzen, die persönliche Distanzschwelle, Angstbewältigung, Angsträume, Wahrnehmungsschulung, Stimm-

schulung und viele weitere wichtige Themen ausgearbeitet. Die Mitarbeit der Teilnehmerinnen war grandios, es wurde viel diskutiert und auch gelacht, aber letztendlich wurde das Thema ernsthaft bearbeitet.

Die drei L wurden zum Leitsatz der gesamten Ausbildung: Licht, Lärm und Leute! Diese Einzelbegriffe beziehen sich auf den Fortlauf der Ausbildung und sollten fest verankert in den Köpfen der Damen sein. Sie beschreiben eine Abfolge, die im Falle eines Angriffs sehr hilfreich ist, wenn man sie beherzt anwendet. Natürlich werden in Kursen dieser Art auch praktische Einheiten unterwiesen. Im Kurs



anderen Angriffsschwerpunkt. In Form eines Drill-Trainings galt es dann, für eine bestimmte Zeit den unaufhörlich wiederkehrenden Angriffen zu begegnen und einen Angreifer nach dem anderen abzuwehren. Hierbei kam es neben direkten Angriffen auch zu angedeuteten Angriffen mit Schlagpolstern, die es dann kurz aber mit maximaler Härte durch Tritte, Schläge oder Stöße abzuwehren galt. Bei diesen Power-Drills musste der Verteidiger den Überblick behalten und sich effektiv verteidigen. Das vorrangige Ziel war jedoch das Testen der eigenen Grenzen. In der Lage zu sein, sich in einer Trainingssituation über eine bestimmte Zeit, multipliziert mit den unterschiedlichen Stationen, immer und immer wieder gegen Angriffe verteidigen zu können, ist eine gute Voraussetzung, um im Ernstfall bestehen zu können. Ein Grundsatz bei der Selbstverteidigung gegen einen und besonders gegen mehrere Angreifer ist es, nach Möglichkeit nie in die Bodenlage zu geraten. Sollte man dennoch zu Boden gehen, ist noch längst nicht alles verloren. Schirmmacher demonstrierte den Teilnehmern eine Möglichkeit, sich in der Bodenlage adäquat zu schützen und gleichzeitig mit Hilfe von Fußtritten aktiv den Angreifer zu bearbei-

ten, um so ein Wiederaufstehen zu ermöglichen. Diesen aktiven Part trainierten die Teilnehmer daraufhin in Zweierteams. Die Bodenverteidigung wurde dann für sich schrittweise verschlechternde Situationen wie Fassen eines oder beider Beine, Versuch des Auseinanderdrückens der Beine und Aufsitzen des Angreifers auf dem Verteidiger ausgebaut.

Trotz der Theorieblöcke waren die Lehrgangsteilnehmer am Ende sichtlich ausgepowert. Sie haben aber auch einen guten Eindruck davon bekommen, was sie tatsächlich leisten können. In Kombination mit dem Themenbereich von der Deeskalation über die Situationsanalyse bis hin zum Aktivieren der autonomen Reserven und das sich selbst motivieren durch Positive Selbstinstruktion (PSI) haben die Teilnehmer jetzt ein gutes und hoch effektives Gesamtsystem vermittelt bekommen, das sie in ihr regelmäßiges Training einfließen lassen können, um auf diese Weise den Ju Jutsu-/Jiu Jitsu-Sport noch effektiver für reale Bedrohungslagen einsetzen zu können.

**Hein-Reinholz/Keitel**



„Starke Frauen für Heinsberg“ wurden spezielle Abwehrtechniken gegen eine Vielzahl von Angriffen wie zum Beispiel würgen am Hals oder eine Überwältigung am Boden geübt. Weiterhin wurden Hebel, Schlag- und Tritttechniken ausgebildet, frei nach dem Motto: weniger ist mehr. Denn „eine Überflutung von SV-Techniken macht in einem

zehnständigen Doppelkurs wenig Sinn“, so Tillmanns. Vielmehr sollten die Teilnehmerinnen ermutigt werden, wenige wesentliche Techniken zu erlernen und im Ernstfall auch anzuwenden.

Nach der neunten Kurseinheit offenbarte der Kursleiter den Damen das Highlight des Kurses. In enger Absprache mit der Stadt Heinsberg und der Kreispolizei fand am letzten Kursabend mit der Unterstützung von vier männlichen Teilnehmern (Nikolai Benden, Christoph Schröders, Dominik Jansen und Peter Siebertz; alle samt erfahrene Ju Jutsu-Sportler) ein Szenario-Training im Parkhaus am Krankenhaus in Heinsberg statt. Hier wurden bei passender Szenerie von den „Bösewichten“ Angriffe realistisch dargestellt und die Frauen wurden tatsächlich kontrolliert angegriffen. Nun galt es die Inhalte des Kurses so umzusetzen, dass es den Frauen möglich ist, sich schnell aus der Affäre zu ziehen ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Es klappte vortrefflich, sehr zur Freude des Ausbilders. Mit einem Abschlussgespräch endete der actiongeladene Kurs und es wurden Teilnahmeurkunden ausgehändigt.

Der Ju Jutsu-Club Heinsberg bedankt sich bei allen Teilnehmern und der Stadt Heinsberg für diese tolle Aktion und wünscht allen Frauen den „Mut zur Selbstverteidigung“ und auch, dass es nie dazu kommen muss. Weitere Infos unter [www.ju-jutsu-heinsberg.de](http://www.ju-jutsu-heinsberg.de) und unter [www.facebook.com/jujutsuheinsberg](https://www.facebook.com/jujutsuheinsberg)

**R. Tillmanns**

# Realitätsnahe SV mit Hilfe von Ju Jutsu-Techniken

Motto: Kurz und bündig

Bereits zum fünften Mal fand bei der HAT der Lehrgang mit dem Thema „Realistische Selbstverteidigung“ statt. Auf Einladung von Johann Dekorsi kam Referent Wolfgang Kroel mit einer Vielzahl von Techniken im Gepäck nach Hilden. Besonderheit des Lehrgangs: Es wurde ohne Gi und Matte trainiert, um einer realistischen Situation näher zu kommen. In Schuhen und Jeans ohne die weiche Matte, die einen Sturz abfedert, bewegt man sich gleich anders. Wobei wir schon beim Thema wären: Selbstverteidigung mittels Ju-Jutsu in einer möglichst realistischen Situation.

Im theoretischen Teil zu Anfang wurde ein Angreiferprofil, insbesondere seine Körperhaltung, erarbeitet. Somit wurde zunächst eine Situation simuliert, in der der Angriff unmittelbar bevorsteht. Hier sollte der Verteidiger die Initiative ergreifen, sei es durch Hände wegschlagen und wegstoßen oder durch ein Gleichgewichtbrechen durch Zug am Handgelenk des Gegners. Ziel der Übung war es eine Möglichkeit zur Flucht zu schaffen. Bewegungsformen wie 90 Grad-Drehungen und einzelne gezielte Atemitechniken vervollständigten den Katalog von Abwehrmöglichkeiten.

Im nächsten Schritt wurden simple und dennoch effektive Lösetechniken auf Kontaktangriffe, Würgen mit einer und beiden Händen, geübt. Eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Abwehr und Verteidigung von Schlägen, gerade oder von innen, wurde im letzten Teil gezeigt und von den 43 Teilnehmern geübt und individuell erweitert.

Nach vier Stunden, die trotz des warmen Wetters gut zu bewältigen waren, verließen wir alle den Dojo um ein paar Techniken und Ideen reicher. Danke für den tollen Lehrgang.

Paula Mathiak



## Danrho-Newcomer-Cup

Zum mittlerweile sechsten Mal luden der NWJJV und der BSC Bushido-Ryu zum Danrho-Newcomer-Cup nach Gelsenkirchen ein. Der Einladung folgten 19 Vereine aus Baden, Hessen, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen. Insgesamt traten 141 Ju Jutsu-Athleten in den klassischen Wettkampfdisziplinen Fighting und Duo sowie dem noch jungen Ne-waza gegeneinander an. In 174 spannenden und technisch hochwertigen Kämpfen ließen die Athleten das enorme Leistungspotenzial des deutschen Ju Jutsus aufblitzen. Neben den erfahrenen Athleten präsentierten sich zahlreiche Newcomer, die vor einer erfolgreichen Wettkampfkariere stehen.

Traditionell stiftete der Kampfsportausrüster Danrho auch 2016 als Zugabe zur Siegerehrung exklusive Sonderpreise für die schnellsten Fighting-Siege des Tages. Die Gewinner durften sich über einen neuen Gi und eine komplette Schutzausrüstung freuen. Ausgezeichnet wurden:

**U 10/U 12:** Ronen Hüls (Rhede, 31 Sekunden) und Maja Hansen (Erkelenz, 42 Sekunden)

**U 15/U 18:** Eren Deve und Tim Jankowski (Gelsenkirchen, je 25 Sekunden) und Kimberly Clabes (Delmenhorst, 15 Sekunden)

**U 21/Senioren:** Jakob Rymaszewski (Durmshheim, 52 Sekunden) und Julia Nüßen (Gelsenkirchen, 102 Sekunden)

In der Mannschaftswertung errangen die hessischen Vereine JC Hofheim (4 x Gold, 3 x Silber, 1 x Bronze) und JC Limburg (6/2/1) den dritten und zweiten Platz. Den ersten Platz belegte der BSC Bushido-Ryu (10/5/6). Am Ende des reibungslosen und verletzungsfreien Wettkampftages stimmte der Vizepräsident Leistungssport Philipp Neuwirth auf die im Oktober anstehenden German Open in der VelTins Arena Gelsenkirchen ein und würdigte bereits im Vorfeld das Engagement für Leistungssport des Teams um den Vorsitzenden des Bushido-Ryu Chris Oczyklok.



# GRUPPE

## Westdeutsche Vereinsmannschaftmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 15

**Ausrichter:** 1. Judo-Club Mönchengladbach e.V.  
**Datum:** Samstag, 1. Oktober 2016.  
**Ort:** Jahnhalle, Volksgartenstr. 165, 41065 Mönchengladbach.  
**Zeitplan:** 9:45 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 15 männlich. 13:45 - 14:30 Uhr Waage Jugend U 15 weiblich.  
**Mattenzahl:** 4.  
**Meldungen:** an Jörg Bräutigam, E-Mail: joerg.braeutigam@nwjv.de  
**Meldegeld:** 75,00 € pro Mannschaft, über die Bezirksjugendleitungen auf das Konto des NWJV, IBAN: DE66350603863323400109, BIC: GENODE1VRR.  
**Meldeschluss:** 26.9.2016 (Eingang).  
**Anreise:** A 52 Ausfahrt Mönchengladbach-Nord, Richtung Stadtmitte, über die Kaldenkirchener Straße, Bismarckstraße, Erzberger Straße immer geradeaus, hinter der Bahnüberführung an der dritten Ampel links in die Volksgartenstraße, nach ca. 250 m liegt die Halle auf der linken Seite;  
 aus Richtung Düsseldorf: A 44 Richtung Mönchengladbach, Abfahrt 21 Mönchengladbach-Ost (Richtung Flughafen), nach 200 m erste Ampel links Richtung Mönchengladbach-Lürrip, dem Straßenverlauf ca. 1,5 km folgen über zwei Ampeln, bis zum Ende der Straße, am Ende der Straße links auf den Nordring Richtung Lürrip, geradeaus über zwei Ampeln bis zum Kreisverkehr, im Kreisverkehr 1. Ausfahrt rechts, Straßenverlauf bis zum Ende der Straße folgen, am Ende der Straße links auf die Carl-Diem-Straße, 2. Straße rechts in die Volksgartenstraße, 200 m hinter der 1. Ampel liegt die Jahnhalle auf der rechten Seite;  
 Bahn: Mönchengladbach Hbf., Buslinie 006 bis Haltestelle Jahnhalle.  
**Eintritt:** 2,00 € (Jugendliche 1,00 €).

E-Mail: SchwemmerT@aol.com; weiblich: Gabi Reißberg, E-Mail: gabi\_r@web.de  
**Meldegeld:** 10,00 €, werden bei der BEM eingesammelt.  
**Meldeschluss:** 19.9.2016.  
**Anreise:** A 43 Abfahrt Münster-Süd, Umgehungsstraße Richtung Preußen-Stadion (Hammer Straße), diese Straße weiter Richtung Hiltrup, hinter dem Krankenhaus die zweite Straße links ab (Hummelbrink), über die Hohe Geest hinweg auf die Hülsebrockstraße, zweite rechts ab (Moränenstraße), die Halle befindet sich Ecke Bodelschwingstraße.  
**Eintritt:** Kinder 6-17 Jahre 1,00 €. Erwachsene ab 18 Jahren 2,00 €

## Landesentscheid des Deutschen Jugendpokals für Mannschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 14

**Ausrichter:** Judoabteilung Stella Bevergern.  
**Datum:** Sonntag, 30. Oktober 2016.  
**Ort:** „Grüne Halle“, Im Vogelsang, 48477 Hörstel-Riesenbeck.  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 14 männlich. 11:00 - 11:30 Uhr Waage Jugend U 14 weiblich.  
**Mattenzahl:** 3.  
**Startberechtigt:** U 14 männlich und weiblich: Jahrgänge 2003, 2004 und 2005. Eine Mannschaft besteht aus mindestens drei Judokas in mindestens drei verschiedenen Gewichtsklassen. Das Team besteht nur aus Mitgliedern eines Vereins. Kampfgemeinschaften aus zwei Vereinen können nur im weiblichen Bereich gebildet werden. Fremdstarter sind nicht zugelassen.  
**Gewichtsklassen:** U 14 männlich: -37 (Mindestgewicht 31,1 kg), -42, -48, -55, +55 kg U 14 weiblich: -38 (Mindestgewicht 32,1 kg), -44, -50, -57, +57 kg. Die Judokas dürfen nur in der Gewichtsklasse ihres tatsächlichen Gewichtes starten.  
**Meldung:** an den Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam, Bielefelder Str. 125, 44625 Herne, Tel.: 0 23 25 / 4 83 97, Fax: 0 23 25 / 94 00 17, E-Mail: Joerg.Braeutigam@nwjv.de  
**Meldegeld:** 60,00 € je Mannschaft, an den NWJV, IBAN: DE66350603863323400109, BIC: GENODE1VRR.  
**Meldeschluss:** 24.10.2016.  
**Qualifikation:** Die ersten drei Mannschaften qualifizieren sich jeweils für das Bundesfinale Deutscher Jugendpokal am 5. und 6. November 2016 in Senftenberg.  
**Kontakt am Turniertag:** Klaus Büchter, mobil: 01 73 / 4 19 29 12.  
**Anreise:** A 31 Richtung Emden vom AB Kreuz Bortrop: A 31 bis ABK Schüttdorf auf die A 30 Richtung Osnabrück/Hannover, Abfahrt Hörstel, rechts Richtung Riesenbeck, bis Kreisverkehr 3. Ausfahrt raus, an der Ampel links, dann rechts über die Kanalbrücke sofort wieder rechts zur Halle.

Die Teilnahme richtet sich nach den jeweils gültigen Ordnungen.

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

# LAND

## Westfalen-Einzelmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 13

**Ausrichter:** Judogemeinschaft Münster.  
**Datum:** Sonntag, 25. September 2016.  
**Ort:** Dreifachhalle Münster-Hiltrup, Bodelschwingstraße/Ecke Moränenstraße, 48165 Münster.  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:45 Uhr Waage Jugend U 13 männlich -29, -31, -34, -37, -40 kg. 10:30 - 11:15 Uhr Waage Jugend U 13 weiblich -28, -30, -33, -36, -40 kg. 12:00 - 12:45 Uhr Waage Jugend U 13 männlich -43, -46, -50, -55, +55 kg. 13:15 - 14:00 Uhr Waage Jugend U 13 weiblich -44, -48, -52, -57, +57 kg.  
**Startberechtigt:** Jahrgänge 2004-2006.  
**Mattenzahl:** 3.  
**Meldung:** männlich: Thomas Schwemmer,

# BEZIRKE

## Detmold

### Bezirkseinzelschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 10 und U 13 und

### Bezirksturnier für die Jahrgänge 2002 und 2003

**Ausrichter:** TV Isselhorst von 1894 e.V.  
**Tag:** Sonntag, 18. September 2016  
**Ort:** Sporthalle der Grundschule Isselhorst, Niehorster Str. 69, 33334 Gütersloh.  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:15 Uhr Waage Jugend U 10 männlich und weiblich. 10:30 - 10:45 Uhr Waage Jugend U 13 männlich und weiblich und für die Jahrgänge 2002 und 2003.  
**Matten:** drei.  
**Meldungen:** ausschließlich per E-Melder (U 10 und U 13 durch die Kreisjugendleitungen) bis zum 12.9.2016 an Dennis Muth, E-Mail: dennis\_muth@web.de  
**Meldegeld:** 7,50 € Das Meldegeld für die U 10 und U 13 ist bei der Kreiseinzelschaft zu zahlen. Zahlung des Meldegeldes auf folgendes Konto: Volksbank Bielefeld-Gütersloh, BIC: GENODEM1GTL, IBAN: DE17478601250200532305 oder in bar vor der Waage nur nach Kreisen mit Meldeliste. Zahlungsnachweis (Kontoauszug) ist dem Ausrichter vor Waagebeginn vorzulegen. Die Zahlung des Meldegeldes am Wettkampftag erfolgt nur in bar.  
**Ansprechpartner des Vereins:** Dennis Muth, Wieselweg 9, 33335 Gütersloh, mobil: 01 71 / 6 73 32 76.

### Bezirksjugendtag und Bezirksversammlung

**Datum:** Freitag, 23. September 2016.  
**Zeit:** 19:00 Uhr Bezirksjugendtag. 19:30 Uhr Bezirksversammlung.  
**Ort:** N.N.

#### Tagesordnung Bezirksjugendtag:

1. Eröffnung und Begrüßung Genehmigung der Tagesordnung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Wahl eines Protokollführers/einer Protokollführerin
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Verlesen und Genehmigung des Protokolls des Bezirksjugendtages 2015
6. Berichte der Bezirksjugendleitung und der Bezirkstrainer und des BKO
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung der Bezirksjugendleitung
10. Lösen der Kreise für das Sportjahr 2017
11. Festlegung der Gewichtsklassen-Reihenfolge bei Mannschaftskämpfen
12. Vergabe von Meisterschaften/Turnieren und Lehrgängen
13. Anträge
14. Verschiedenes

#### Tagesordnung Bezirksversammlung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Wahl eines Protokollführers/einer Protokollführerin

4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Verlesen und Genehmigung des Protokolls der Bezirksversammlung 2015
6. Berichte der Bezirksfrauenwartin/des Bezirksfachwartes und des BKO
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung des Bezirksfachwartes/der Bezirksfrauenwartin
10. Lösen der Kreise für das Sportjahr 2017
11. Vergabe von Meisterschaften/Turnieren und Lehrgängen
12. Anträge
13. Verschiedenes

## Düsseldorf

### Bezirkseinzelleisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 10 und U 13

**Ausrichter:** MSV Duisburg.  
**Datum:** Sonntag, 18. September 2016.  
**Ort:** Sporthalle an der Westenderstraße, Duisburg-Meiderich (am MSV-Clubhaus).  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 10 männlich. 10:30 - 11:00 Uhr Waage Jugend U 10 weiblich. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 13 männlich. 13:30 - 14:00 Uhr Waage Jugend U 13 weiblich.  
**Mattenzahl:** 4.  
**Meldungen:** durch die Kreisjugendleitungen per E-Melder an BezJL Christoph Hendrichs, E-Mail: christoph@psv-duisburg-judo.de  
**Meldegeld:** 7,50 € je Teilnehmer, von den Kreisjugendleitungen auf das Konto des MSV Duisburg 02 Judo e.V., Sparkasse Duisburg, IBAN: DE9235050000234005080, BIC: DUISD33XXX. Meldung verpflichtet zur Zahlung.  
**Meldeschluss:** 12.9.2016.  
**Kontakt des Ausrichters:** mobil: 01 73 / 6 66 39 78.  
**Wegbeschreibung:** A 3 Richtung Oberhausen bis Duisburger Kreuz, dann Richtung Duisburg-Venlo (A 40), dann Richtung Dinslaken, Duisburg-Nord (A 59), Abfahrt (8) Obermeiderich-Ruhrort, links in die Bürgermeister-Pützstraße, 4. Ampel rechts in die Westenderstraße, 500 m weiter liegt die Halle

### Bezirksjugendtag

**Datum:** Dienstag, 27. September 2016.  
**Zeit:** 19:00 Uhr.  
**Ort:** Haus der Verbände, Sitzungszimmer 1, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg.  
**Tagesordnung:**  

1. Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls des BJT 2015
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Wahl eines Protokollführers
6. Bericht Bezirksjugendleitung
7. Berichte, Probleme der Kreise und Aussprache
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung Bezirksjugendleitung
10. Lösen der Kreise
11. Vergabe von Meisterschaften
12. Vergabe von Turnieren
13. Anträge
14. Verschiedenes

## Köln

### Bezirksvereinsmannschaftsmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 15

**Ausrichter:** Judo Club Swisttal e.V.  
**Datum:** Samstag, 17. September 2016.  
**Ort:** Dreifachturnhalle, Höhenring 101, 53913 Swisttal.  
**Zeitplan:** 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 15 männlich. ca. 10:45 Uhr Kampfbeginn. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Jugend U 15 weiblich.  
**Mattenzahl:** 3.  
**Meldungen:** kai-uwe\_windeck@web.de  
**Meldegeld:** 60,00 € pro Mannschaft, zu überweisen auf das Konto des JC Swisttal, IBAN: DE58371612893302146011, BIC: GENODED1BRH, VR-Bank Rhein-Erft eG.  
**Meldeschluss:** 12.9.2016 (Eingang).  
**Anreise:** A 61 Richtung Koblenz, Ausfahrt Swisttal, Richtung Heimerzheim, bei Shell/Industriegebiet rechts bis Höhenring (2. links), Sporthalle nach ca. 1 km auf der linken Seite  
**Eintritt:** 2,50 €

### Bezirkseinzelleisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 10 und U 13

**Ausrichter:** Judo Club Swisttal e.V.  
**Ort:** Dreifachsporthalle, Höhenring 101, 53913 Swisttal-Heimerzheim.  
**Datum:** Sonntag, 18. September 2016.  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 10 männlich. 11:30 - 12:00 Uhr Waage Jugend U 10 weiblich. 13:30 - 14:00 Uhr Waage Jugend U 13 männlich. 15:30 - 16:00 Uhr Waage Jugend U 13 weiblich.  
**Mattenzahl:** vier.  
**Meldegeld:** 7,50 € pro Teilnehmer, zu überweisen durch die Kreisjugendleitungen auf das Konto: Judo Club Swisttal e.V., IBAN: DE58371612893302146011, BIC: GENODED1BRH, VR-Bank Rhein-Erft eG.  
**Meldeschluss:** 12.9.2016.  
**Anreise:** A 61 Richtung Koblenz, Ausfahrt Swisttal, Richtung Heimerzheim, bei Shell/Industriegebiet rechts bis Höhenring (2. links), Sporthalle nach ca. 1 km auf der linken Seite.  
**Eintritt:** 2,50 €

## Münster

### Bezirksvereinsmannschaftsmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 15

**Ausrichter:** Judoabteilung Stella Bevergern.  
**Datum:** Samstag, 17. September 2016.  
**Ort:** „Grüne Halle“, Im Vogelsang, 48477 Hörstel-Riesenbeck.  
**Zeitplan:** 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 15 männlich. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 15 weiblich.  
**Mattenzahl:** 3.  
**Meldung:** männlich: an Thomas Schwemmer, E-Mail: SchwemmerT@aol.com; weiblich: an Gabi Reißberg, E-Mail: hilde8@gmx.de  
**Meldegeld:** 60,00 € je Mannschaft, zu zahlen an der Waage. Keine Schecks. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung. Nachmeldungen doppeltes Meldegeld.  
**Meldeschluss:** 12.9.2016.  
**Qualifikation:** Die ersten vier Mannschaften

qualifizieren sich zur Westdeutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaft und müssen das Meldegeld vor Ort bezahlen.  
**Kontakt am Turniertag:** Klaus Bächter, mobil: 01 73 / 4 19 29 12.  
**Anreise:** A 31 Richtung Emden vom AB Kreuz Bottrop: A 31 bis ABK Schüttdorf auf die A 30 Richtung Osnabrück/Hannover, Abfahrt Hörstel, rechts Richtung Riesenbeck, bis Kreisverkehr 3. Ausfahrt raus, an der Ampel links, dann rechts über die Kanalbrücke sofort wieder rechts zur Halle.

### Bezirkseinzelleisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 10 und U 13

**Ausrichter:** Judoabteilung Stella Bevergern.  
**Datum:** Sonntag, 18. September 2016.  
**Ort:** „Grüne Halle“, Im Vogelsang, 48477 Hörstel-Riesenbeck.  
**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Jugend U 10 männlich -21, -23, -25, -27, -29, -31 kg. 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 10 männlich -34, -37, -40, -43, +43 kg. 11:00 - 11:30 Uhr Waage Jugend U 13 männlich -29, -31, -34, -37, -40 kg. 12:00 - 12:30 Uhr Waage Jugend U 13 männlich -43, -46, -50, -55, +55 kg. 13:00 - 13:30 Uhr Waage Jugend U 10 weiblich. 14:00 - 14:30 Uhr Waage Jugend U 13 weiblich.  
**Mattenzahl:** 4.  
**Meldung:** männlich: an Thomas Schwemmer, E-Mail: SchwemmerT@aol.com; weiblich: an Gabi Reißberg, E-Mail: hilde8@gmx.de  
**Meldegeld:** 7,50 € je Kämpfer/in, zahlbar an der Waage. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung (keine Schecks).  
**Meldeschluss:** 12.9.2016.  
**Qualifikation:** Bei der U 13 qualifizieren sich die ersten Vier jeder Gewichtsklasse für die Westfalen-Einzelleisterschaft. Das Meldegeld muss vor Ort bezahlt werden.  
**Kontakt am Turniertag:** Klaus Bächter, mobil: 01 73 / 4 19 29 12.  
**Anreise:** A 31 Richtung Emden vom AB Kreuz Bottrop: A 31 bis ABK Schüttdorf auf die A 30 Richtung Osnabrück/Hannover, Abfahrt Hörstel, rechts Richtung Riesenbeck, bis Kreisverkehr 3. Ausfahrt raus, an der Ampel links, dann rechts über die Kanalbrücke sofort wieder rechts zur Halle.

## KREISE

### Ostwestfalen

#### Kreisversammlung

**Datum:** Freitag, 16. September 2016.  
**Zeit:** im Anschluss an den Kreisjugendtag.  
**Ort:** Gasthof Marx, Am Markt 11, 59597 Erwitte.  
**Tagesordnungspunkte:**  

1. Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Wahl eines Protokollführers/einer Protokollführerin vom DJK TV Arminia Erwitte
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Genehmigung des Protokolls der Kreisversammlung vom 28.8.2015
6. Berichte:
- 6.1. Kreisfrauenwartin

- 6.2. Kreisfachwart
- 6.3. Kreiskampfrichterobmann
- 6.4. Kreis-Dan-Vorsitzender
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines Versammlungsleiters/einer Versammlungsleiterin
9. Entlastung der Kreisfrauenwartin/des Kreisfachwartes
10. Vergabe von Meisterschaften und Turnieren 2017
11. Festlegung des Termins und Ortes für die nächste Kreisversammlung
12. Anträge
13. Verschiedenes

## Rhein-Ruhr

### Kreisjugendversammlung und Kreisversammlung

**Termin:** Dienstag, 4. Oktober 2016.  
**Zeit:** 19:00 Uhr Kreisjugendversammlung, 20:00 Uhr Kreisversammlung.  
**Ort:** Vereinsheim PSV Duisburg, Futterstr. 12, 47058 Duisburg-Duisern

#### Tagesordnung Kreisjugendversammlung:

1. Begrüßung
2. Wahl eines Protokollführers
3. Annahme der Tagesordnung
4. Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einberufung
5. Feststellung der Stimmberechtigung und Stimmzettelausgabe
6. Genehmigung des Protokolls der letzten Versammlung
7. Jahresbericht der KJL
8. Aussprache
9. Wahl eines Versammlungsleiters
10. Entlastung der Kreisjugendleitung
11. Vergabe von Turnieren und Meisterschaften
12. Losen der Vereine
13. Anträge (müssen vier Wochen vor dem Versammlungstermin bei der JL eingegangen sein)
14. Verschiedenes

#### Tagesordnung Kreisversammlung:

1. Begrüßung der Teilnehmer
2. Wahl eines Protokollführers
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einberufung
5. Feststellung der Stimmberechtigung und Stimmzettelausgabe
6. Genehmigung des Protokolls der letzten Versammlung
7. Bericht des Kreisvorstandes
8. Aussprache zu den Berichten
9. Wahl eines Versammlungsleiters
10. Entlastung Kreisfachwart/Kreisfrauenwartin und Stellvertreter
11. Termine
12. Anträge (müssen vier Wochen vor dem Versammlungstermin beim Kreisvorstand eingehen)
13. Verschiedenes

**Anreise:** vom Kreuz Duisburg über die A 59 Richtung Duisburg-Süd, Ausfahrt 10 Duisburg-Duisern, links auf die Kardinal-Galen-Straße, bis zum Kreisverkehr, 3. Ausfahrt in die Aakerfährstraße/Wintgensstraße, an der nächsten Ampel links in die Aakerfährstraße, unter der Unterführung durch, kurz vor dem Ende der Straße rechts in die Futterstraße, nach ca. 200 m liegt das Vereinsheim auf der rechten Seite. Das Parken ist auf dem Vereinsgelände auf eigene Gefahr möglich.

## Steinfurt

### Kreisjugendversammlung

**Datum:** Mittwoch, 21. September 2016.  
**Zeit:** Beginn 19:00 Uhr.  
**Ort:** Sportpark Jahn Rheine, Germanenallee 4, 48429 Rheine.

#### Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Wahl eines Protokollführers/einer Protokollführerin
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Genehmigung des Protokolls der letzten Kreisjugendversammlung
6. Berichte der Kreisjugendleitung
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines/r Versammlungsleiters/leiterin
9. Entlastung der Kreisjugendleitung
10. Losen der Vereine für das Sportjahr 2017
11. Vergabe von Meisterschaften und Turnieren für das Sportjahr 2017
12. Kreisjugendtag 2017
13. Anträge
14. Verschiedenes

## Warendorf/Münster

### Kreisjugendtag und Kreisversammlung

**Datum:** Donnerstag, 15. September 2016.  
**Ort:** Vereinsheim „Hütte“ des SC Westfalia Kinderhaus, Bernd-Feldhaus-Platz 1 (für das Navi als Straße „Große Wiese“ eingeben), 48159 Münster.  
**Zeit:** 19:00 Uhr Kreisjugendtag, 20:00 Uhr Kreisversammlung.

#### Tagesordnung Kreisjugendversammlung:

1. Begrüßung
2. Wahl eines Protokollführers
3. Feststellung der Stimmberechtigung
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Genehmigung des Protokolls des Kreisjugendtages 2015
6. Bericht der Kreisjugendleitung
7. Bericht des Kreiskampfrichterreferenten
8. Aussprachen zu den Berichten
9. Wahlen eines Versammlungsleiter/in
10. Entlastung der Kreisjugendleitung
11. Vergabe von Meisterschaften/Turnieren 2017
12. Losen für das Sportjahr 2017
13. Anträge
14. Verschiedenes

#### Tagesordnung Kreisversammlung:

1. Begrüßung
2. Wahl eines Protokollführers
3. Feststellung der Stimmberechtigung
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Genehmigung des Protokolls der Kreisversammlung 2015
6. Bericht des Kreisfachwartes
7. Aussprache zu dem Bericht
8. Wahlen eines/ einer Versammlungsleiter(s)/in
9. Entlastung des Kreisfachwartes
10. Termine 2017
11. Anträge
12. Verschiedenes

## QUALIFIZIERUNG

### Kampfrichterlehrgang für Trainer C- und Dan-Anwärter - LG 38/16

**Datum:** Sonntag, 30. Oktober 2016.  
**Zeit:** 10:00 - 17:00 Uhr.  
**Ort:** Bielefeld-Brackwede.  
**Inhalte:** Wettkampf- und Bewertungssysteme, Kampfregeln, Wettkampfordnung, Bewertung von Techniken (Winkelrichtungen), Verhalten Trainer an der Matte, Vorbereitung auf den ersten Kampf, Aufwärmen, Verletzungen (Arzt, Sanitäter).  
**Umfang:** 8 Lerneinheiten.  
**Referenten:** Ben Vergunst und Michael Janke.  
**Kosten:** 5,00 €. Die Eigenbeteiligung ist bei den Kampfrichterlehrgängen in bar vor Ort zu zahlen.  
**Verpflegung:** Selbstverpflegung.  
**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 17.10.2016 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

### „Judo für Groß & Klein!“ - LG 56/16

**Datum:** Sonntag, 30. Oktober 2016.  
**Zeit:** 10:00 - 16:30 Uhr.  
**Ort:** Dojo „Am Sportplatz“, Welver.  
**Inhalte:** Vorstellung und Vermittlung von Spiel- und Übungsformen für ein generationsübergreifendes Judotraining.  
**Umfang:** 7,5 Lerneinheiten  
**Referenten:** Ulrich Klocke und Sven Haves.  
**Zielgruppen:** Am Thema interessierte Judokas; Trainer C-Lizenzinhaber, die ihre Lizenz verlängern lassen möchten.  
**Kosten:** 25,00 €  
**Verpflegung:** Mittagsimbiss.  
**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 17.10.2016 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

### Trainer C-Lizenzkurs Leistungssport - LG 40/16

**Termine:** 12./13. November 2016 und 26./27. November 2016.  
**Ort:** Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Str. 15, 47055 Duisburg.  
**Zeit:** 12.11.2016, 17:30 Uhr bis 13.11.2016, 20:30 Uhr und 26.11.2016, 17:30 Uhr bis 27.11.2016, 20:30 Uhr.  
**Inhalte:** Vermittlung leistungs- und wettkampforientierter Trainingsinhalte für jugendliche und erwachsene Judokas.  
**Umfang:** 30 Lerneinheiten.  
**Referenten:** Frank-Michael Günther und Steffen Puklavec.  
**Kosten:** 160,00 €  
**Unterkunft/Verpflegung:** in der Sportschule Wedau.  
**Anmeldung:** mit dem Anmeldeschein für Lehrgänge bis spätestens 12.10.2016 an den NWJV, Angela Andree, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, Fax: 02 03 / 73 81 - 6 24.

# NWDK

## Landesoffener Lehrgang „Judo-bezogene Selbstverteidigung“

**Termin:** Sonntag, 18. September 2016.

**Ort:** Turnhalle der Antoniuschule, 59269 Beckum.

**Zeit:** 10:00 - 14:00 Uhr.

**Referenten:** Mirco Fabig, 5. Dan, Werner Dermann, 5. Dan.

**Teilnehmerkreis:** Interessierte für Judo-bezogene Selbstverteidigung, Kyu-Prüfungsaspiranten/Dan-Prüfungsaspiranten mit dem

Prüfungswahlfach SV, Trainerinnen und Trainer, die dieses Fach vermitteln.

**Kosten:** 10,00 €

**Meldung:** per Post/E-Mail: Heinz Aschhoff,

Daimlerring 8, 59269 Beckum, E-Mail:

heinz.aschhoff@online.de

**Meldeschluss:** 11.9.2016.

**Anmerkung:** Anmeldung zum Lehrgang erfolgt über den Verein, damit der Versicherungsschutz gewährleistet ist. Der Veranstalter lehnt Haftungsansprüche jeglicher Art ab.

**Anreise:** A 2 Abfahrt Beckum (20), rechts in Richtung Beckum, immer geradeaus, über mehrere Ampeln, nach Bahnübergang 1. Straße links (Antoniusstraße). Eingang zwischen Schule und Kirche, kleinem Weg bis zum Ende folgen. Parkplätze: Schulhof sowie links und rechts der Straße.

## Lehrgang zum Erwerb der Sonderlizenz zur Abnahme von Prüfungen im Bereich G-Judo

Das Nordrhein-Westfälische Dan-Kollegium richtet seit der Fertigstellung der Kyu-Prüfungsordnung für Judokas mit Handicap einen spezifisch ausgerichteten Judo-Lehrgang aus, um prüfungsberechtigten Dan-Trägern die Möglichkeit zu geben, eine Sonderlizenz zur Abnahme von Prüfungen im Bereich G-Judo zu erwerben. Nach dem Ersterwerb ist eine Verlängerung der Lizenz in jedem Kreis möglich. Parallel kann man bei diesem Lehrgang seine normale Kyu-Prüferlizenz verlängern.

**Datum:** Samstag, 26. November 2016.

**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.

**Ort:** Dojo des JC Wermelskirchen, Beltener Str. 48, 42929 Wermelskirchen.

### Anmeldeschein für Lehrgang Nr. \_\_\_\_\_ / 2016

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ/Wohnort: .....

Tel.-Nr. pr.: ..... d.: ..... Verein: .....

Mobil: ..... Geburtsdatum: .....

Ich besitze folgende Lizenz (falls vorhanden): ..... E-Mail: .....

Die jeweils gültigen Ordnungen werden mit Abgabe der Lehrgangsanmeldung anerkannt. Mir/uns ist bekannt, dass ein Rücktritt von der Lehrgangsanmeldung bei Tageslehrgängen nur bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn möglich ist. Ansonsten besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Lehrgangsgebühren. Beim Rücktritt von der Anmeldung bei mehrtägigen Lehrgängen gehen die Ausfall- bzw. Bearbeitungsgebühren, die seitens der Sportschule erhoben werden, komplett zu Lasten der angemeldeten Person.

Datum / Unterschrift (bei Minderjährigen der/s Erziehungsberechtigten) ..... Stempel und Unterschrift des Vereins

**Lehrgangsanmeldungen ohne Vereinsstempel können nicht angenommen werden!**

Die Teilnehmergebühr zu oben angegebenem Lehrgang bezahle/n ich/wir per Bankeinzug und erteile/n folgendes **SEPA-Lastschriftmandat**. Die Mandatsreferenz-Nr. und der Fälligkeitstermin werden Ihnen rechtzeitig vor dem Einzug mit der Lehrgangsbestätigung mitgeteilt.

Ich/wir ermächtige/n den Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e.V. (NWJV), Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE62ZZZ00000346016) Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/wir mein/ unser Kreditinstitut an, die vom NWJV 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 die mit meinem/ unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber: .....

Anschrift des Kontoinhabers: .....

IBAN: .....

BIC: .....

Geldinstitut: .....

Datum ..... Rechtsverbindliche Unterschrift des Kontoinhabers



**Themen:** Kyu-Prüfungsordnung, G-Kyu-Prüfungsordnung, Prüferverhalten, praktische Prüfungsabwicklung, Formalitäten, anschließender schriftlicher Test.

**Leitung:** Jörg Wolter.

**Mitzubringen:** Judogi, gültiger Judopass, Schreibzeug.

**Anmeldung:** bis zum 21.11.2016 per E-Mail an joerg.wolter@nwdk.de

**Kosten:** Lehrgangskosten übernimmt das NWDK. Fahrtkosten gehen zu Lasten der Teilnehmer.

## Kreis Düsseldorf

### Vorbereitungslehrgang zum 1., 2., 3. Kyu auf Kreisebene

**Termine:** Freitags, 09.09.2016, 16.09.2016, 23.09.2016 und 30.09.2016.

**Zeit:** jeweils 18:00 - ca. 21:00 Uhr.

**Ort:** Judohalle auf dem Schulhof des Lessing-Gymnasiums, Ellerstr. 84, 40227 Düsseldorf-Oberbilk.

**Anfahrt:** Toreinfahrt neben der Bushaltestelle „Stahlstraße“ nutzen, Parkmöglichkeiten auf dem Schulhof vor der Judohalle; von Düsseldorf Hbf. 10 Minuten Fußweg über Eisenstraße/ Stahlstraße zu Ellerstraße.

**Referenten:** Sabine Romanski, Jörg Könen und David Lenzen (Ersatz: Jens Kronenthal, Max Novak, Sebastian Bergmann).

**Leitung:** David Lenzen.

**Teilnehmergebühr:** 20,00 €, zu zahlen am ersten Lehrgangstag.

**Mitzubringen:** Schreibzeug, gültiger Judopass.

**Teilnahme:** nur im weißen Judogi.

**Anmeldung:** unter Angabe von Name, Kyu-Grad und mit Stempel und Unterschrift des Vereins an duesseldorf@nwdk.de. Bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der/s Erziehungsberechtigten erforderlich.

### Kyu-Prüfung auf Kreisebene

**Ausrichter:** Garather SV, Karl-Heinz Scheyk.

**Datum:** Samstag, 1. Oktober 2016.

**Zeit:** 10:00 - 13:00 Uhr.

**Ort:** Sporthalle der Kaufmännischen Schule II, Suitbertusstr. 163-165, 40223 Düsseldorf.

**Prüfer:** werden vom KDV eingesetzt.

**Teilnehmergebühr:** 12,00 € (inkl. Prüfungsmarke und Urkunde).

**Mitzubringen:** Judopass und schriftliche Genehmigung des Vereins.

**Hinweis:** Judokas aus Schulsportgruppen, Volkshochschulen etc. legen bitte Urkunden über die zuletzt abgelegte Prüfung vor.

**Teilnahme:** nur im weißen Judogi.

**Anmeldung:** nur mit dem am PC ausgefüllten und vom Vereinsvertreter unterschriebenen und abgestempelten Anmeldeformular (abrufbar unter [www.judokas.net/nwdk](http://www.judokas.net/nwdk)). Prüfungsanmeldung entweder beim Vorbereitungslehrgang abgeben oder einscannen und an „karl-heinz.scheyk@nwdk.de“ senden.

**Sonstiges:** Wer noch Fragen hat, meldet sich bitte bei Karl Heinz Scheyk, Tel.: 02 11 / 70 17 32.

**Anmeldeschluss:** bis zum 23.9.2016.

### Kyu-Prüfer-Schulungslehrgang

**Datum:** Samstag, 1. Oktober 2016.

**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.

**Ort:** Sporthalle der Kaufmännischen Schule II, Suitbertusstr. 163-165, 40223 Düsseldorf.

**Themen:** Praxis, Problemlösungen, Bewertungskriterien, korrektes Prüferverhalten.

**Referenten:** David Lenzen und Wilfried Marx.

**Leitung:** Wilfried Marx.

**Teilnehmergebühr:** wird nicht erhoben.

**Mitzubringen:** gültiger Judopass.

**Teilnahme:** nur im weißen Judogi.

**Anmeldung:** mit Stempel und Unterschrift des Vereins an duesseldorf@nwdk.de. Bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der/s Erziehungsberechtigten erforderlich.

**Hinweis:** Für den Erwerb der Lizenz sind laut NWDK-Grundsatzordnung insgesamt 10 Unterrichtseinheiten erforderlich.

## Kreis Köln

### Vorbereitungslehrgang

#### 1. und 2. Kyu

**Termine:** Samstags, 05.11.2016, 10.12.2016 und 17.12.2016.

**Zeit:** jeweils 14:00 - 18:00 Uhr.

**Ort:** Dojo des TV Dellbrück 1895 e.V., Dellbrücker Mauspfad 198-200, 51069 Köln.

**Kosten:** 10,00 € pro Teilnehmer in bar, egal ob für einen Termin oder für alle drei, zu zahlen vor Ort beim Lehrgangleiter.

**Referenten:** Werner Kayser und N.N.

**Teilnehmer:** Alle, die sich für das Programm zum 1. und 2. Kyu interessieren.

**Anmeldung:** nur durch den Verein, muss zu Lehrgangsbeginn schriftlich beim KDV vorliegen.

## Kreis Krefeld

### 18. NWDK-Technikturnier auf Kreisebene

**Termin:** Samstag, 29. Oktober 2016.

**Zeit:** Beginn 14:00 Uhr.

**Ort:** Krefeld, Gladbacher Str. 601 (Halle des PSV; gegenüber dem Thyssen-Edelstahlwerk).

**Startberechtigt:** Alle Judokas, die Vereinen des Kreises Krefeld angehören. Jeder Teilnehmer ist nur einmal startberechtigt. Tori und Uke können während der Demonstration beliebig wechseln.

Jedes Paar hat maximal zwei Versuche pro Technik (der Beste wird gewertet). Gestartet wird paarweise in zwei Altersklassen: Klasse 1: Jahrgang 2004 und jünger (weiblich, männlich oder mixed). Klasse 2: Jahrgang 2001 und jünger (weiblich, männlich oder mixed).

**Modus:** Die Anzahl der Durchgänge ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmer. Es sind folgende Standtechniken zu demonstrieren: Klasse 1 (6 Techniken): Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi, Harai-goshi, O-soto-gari, Sasae-tsuri-komi-ashi und O-uchi-gari; Klasse 2 (9 Techniken): Ippon-seoi-nage (als Kombination), Tai-o-toshi, Uchi-mata, O-soto-gari, Sasae-tsuri-komi-ashi, Ko-uchi-make-komi, Okuri-ashi-barai, Yokotomoe-nage und Tani-otoshi (als Kontertechnik).

**Bewertung:** erfolgt nach einem Punktsystem (offene Wertung). Basis sind die Bewertungskriterien der Kyu-Prüfungsordnung. Kriterien: Kuzushi: Situation/Gleichgewichtsbruch; geeignete Kumi Kata; Tsukuri: Kontaktpunkte zum Partner/Intensität/Effektivität des Wurfansatzes; Kake: Yuko-wazari-ippou/Dynamik der Technik.

Außerdem: Kontrolle über den Partner, gute Falltechnik von Uke sowie technikspezifische Kriterien.

**Ehrenpreise:** Platz 1-3 Tori und Uke erhalten jeweils einen Pokal, Medaille und Urkunde, Plätze 4 und 5 Medaillen und Urkunden sowie Urkunden für die weiteren Platzierungen. Die drei erfolgreichsten Vereine erhalten ebenfalls Ehrenpreise.

**Startgeld:** 13,00 € pro Starter-Paar.

**Meldungen:** Teilnehmerzahl pro Verein, Namen und Alter der Paare bis 24.10.2016 an Hans-Georg Berndt, Am Brustert 24, 47839 Krefeld, Tel.: 0 21 51 / 73 35 37, Fax: 0 21 51 / 97 35 28, E-Mail: Hgeorgberndt@aol.com

## Kreis Ostwestfalen

### Dan-Vorbereitungslehrgang und Fortbildungslehrgang

Wie immer wird ein Teil des Dan-Vorbereitungslehrgangs auch ein Fortbildungslehrgang für Nicht-Dan-Anwärter sein.

**Programm:** Boden- und Standtechniken, Kombinationen, Konter, Standtechniken außerhalb der Go-Kyo, Übergang Stand zum Boden.

**Termine:** Sa., 24.09.2016, So., 09.10.2016, So., 23.10.2016, So., 20.11.2016, So., 18.12.2016, So., 15.01.2017.

**Zeit:** Samstag, 14:00 - 18:00 Uhr; Sonntags jeweils 10:00 - 14:00 Uhr.

**Ort:** Dojo JC Welver.

**Referenten:** José Pereira, 6. Dan, NWDK-Landes-Kata-Referent Katame no kata, Matthias Gedig, 5. Dan und Eddy Covyn, 4. Dan.

**Teilnehmergebühr:** Dan-Prüfungsanwärter 60,00 €, Teilnehmer Fortbildungslehrgang pro Tag 12,00 €, ohne Kata 5,00 €

**Anmeldung:** bitte per E-Mail oder telefonisch: Tel.: 0 29 45 / 8 87 55, E-Mail: jose.pereira@nwdk.de. Die Anmeldung zum Lehrgang erfolgt über den Verein, damit der Versicherungsschutz gewährleistet ist. Der Veranstalter lehnt Haftungsansprüche jeglicher Art ab.

**Bemerkung:** Die Dan-Prüfung findet im Januar statt.

## Kreis Steinfurt

### Trainer-C (Basics)

**Veranstalter:** NWDK Steinfurt.

**Ausrichter:** JG Ibbenbüren.

**Thema:** Ne-waza: Basics, Platzwechsel Variationen; Te-waza: Basics, Schrittstellung, Rhythmisierung Schwerpunkt Ashi-waza.

**Datum:** Sonntag, 9. Oktober 2016.

**Zeit:** 10:00 - 14:00 Uhr.

**Ort:** Dojo, Schulstr. 25, 49479 Ibbenbüren.

**Referent:** Klaus Büchter, 7. Dan.

**Mitzubringen:** Gültiger Judopass.

**Anmeldung:** nur über den Verein bis zum 2.10.2016 an Bryan Conrad@nwdk.de

**Gebühr:** 10,00 € pro Teilnehmer. Die Gebühr ist vor Beginn des Lehrgangs zu zahlen.

**Sonstiges:** Zur Trainer C-Verlängerung werden vom NWJV einmalig 5 LE anerkannt. Für Getränke und Verpflegung ist selbst zu sorgen.

## Erwerb und Verlängerung der Kyu-Prüferlizenz

**Veranstalter:** NWDK Steinfurt.  
**Ausrichter:** JG Ibbenbüren.  
**Datum:** Samstag, 22. Oktober 2016.  
**Ort:** Dojo, Schulstr. 25, 49479 Ibbenbüren.  
**Zeit:** 12:00 - 14:00 Uhr Theorie. 14:00 - 16:00 Uhr Praxis.  
**Referent:** Bryan Conrad, N.N.  
**Teilnehmer:** Lizenzinhaber und Anwärter.  
**Themen:** schriftlicher Test zur Theorie, Theorie (Prüfungswesen und Passordnung), Kata nach der Kyu-Prüfungsordnung.  
**Mitzubringen:** gültiger Judopass, Judogi, DJB-Passordnung, NWDK-Grundsatzordnung für

Prüfungswesen, Schreibzeug.  
**Gebühr:** keine.  
**Anmeldung:** bis zum 16.10.2016 an bryan.conrad@nwdk.de  
**Sonstiges:** Die Ordnungen stehen auf der Seite des NWDK und des NWJV zum Download bereit. Die Ordnungen bitte vorher lesen, da erst im Anschluss nach dem Test die Ordnungen besprochen werden.

## Vorbereitungslehrgang 3.-1. Kyu

**Veranstalter:** NWDK Steinfurt.  
**Ausrichter:** JG Ibbenbüren.  
**Termine/Zeit:** Samstag, 22. Oktober 2016,

14:00 - 18:00 Uhr. Sonntag, 23. Oktober 2016, 10:00 - 14:00 Uhr.  
**Ort:** Dojo, Schulstr. 25, 49479 Ibbenbüren.  
**Referent:** N.N.  
**Mitzubringen:** Gültiger Judopass Tori und Uke.  
**Anmeldung:** nur über den Verein bis zum 16.10.2016 an bryan.conrad@nwdk.de  
**Gebühr:** 5,00 € pro Teilnehmer. Die Gebühr ist vor Beginn des Lehrgangs zu zahlen.  
**Info:** Für diesen Lehrgang werden 10 UE im Judopass vermerkt. Der Lehrgang ist ein Jahr gültig, und kann zur Teilnahme an einer Vereinsprüfung genutzt werden. Für Getränke und Verpflegung ist selber zu sorgen.

## Landeslehrgang Technik

Verlängerung Trainer C Breitensport  
**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** PSV Detmold.  
**Thema:** Übergang Stand/Boden, Bodentechniken.  
**Datum:** Samstag, 24. September 2016.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Realschule 1, Hornsche Str. 50, 32756 Detmold.  
**Referent:** Werner Dermann, 7. Dan.  
**Kosten:** 15,00 €

**Zeit:** 13:00 - 16:00 Uhr.  
**Ort:** Städt. Gymnasium, Kapellenstr. 15, 33014 Bad Driburg.  
**Referent:** Dieter Krems, 3. Dan.  
**Kosten:** 5,00 €

## Landeslehrgang Technik

Verlängerung 5 UE Trainer C Breitensport  
**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Littfeld.  
**Thema:** Sinnvolle Kombinationen für die Prüfung.  
**Datum:** Samstag, 29. Oktober 2016.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Turnhalle der Grundschule, 57223 Kreuztal-Littfeld.  
**Referent:** Wolfgang Kroel, 8 Dan, Lehrreferent NWJJV.  
**Kosten:** 15,00 €

## Verlängerung der Lehrbefähigung - 5 UE

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Eichen.  
**Datum:** Sonntag, 25. September 2016.  
**Zeit:** 10:00 - 14:00 Uhr.  
**Ort:** Schulzentrum Stählerwiese, 57223 Kreuztal.  
**Referent:** Wolfgang Kroel, 8. Dan, Lehrwart NWJJV e.V.  
**Kosten:** 15,00 €  
**Vermerk:** Teilnahme nur für Sportler, deren Lehrbefähigung an diesem Tage noch Gültigkeit hat. Ansonsten Verlängerung 15 UE in 2017.  
**Anmeldung:** 14 Tage vorher bei der Geschäftsstelle des NWJJV e.V.

## Dan-Vorbereitung 6

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** PTSV Aachen e.V.  
**Datum:** Samstag, 8. Oktober 2016.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Eulersweg 15, 52070 Aachen.  
**Leitung:** Mitglieder des Dan-Prüfergremiums.  
**Kosten:** 15,00 €  
**Vermerk:** Die Lehrgangsg Gebühr wird zum Veranstaltungsbeginn in bar entrichtet. Bitte nach Möglichkeit abgezähltes Geld mitbringen.  
**Meldung:** Anmeldeformular (siehe NWJJV-Homepage/Downloads) spätestens drei Wochen vor dem Lehrgang an den Prüfungsreferenten senden.  
Bitte Übungswaffen, Schutzausrüstung und Schlagpolster mitbringen.

## Landeslehrgang Technik Bezirk Köln

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TSV Bayer Dormagen.  
**Datum:** Samstag, 29. Oktober 2016.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Am Höhenberg 40, 41539 Dormagen.  
**Referenten:** Jörg Schallenberg, 3. Dan, Reinhard Ogrodnik, 7. Dan.  
**Themen:** Prüfungsprogramm bis einschließlich 1. Kyu. Es wird auf Wünsche und Fragen der Teilnehmer eingegangen.  
**Kosten:** 15,00 €  
**Vermerk:** Schutzausrüstung, Pratzen und benötigte Übungswaffen mitbringen!

## Landeslehrgang Technik

Verlängerung Trainer C Breitensport  
**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** JJJC Nettetal.  
**Thema:** Freie Anwendungsformen.  
**Datum:** Samstag, 1. Oktober 2016.  
**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Blumenallee, 41334 Nettetal.  
**Referent:** Volker Haupt, 6. Dan.  
**Kosten:** 15,00 €

## Landeslehrgang Jugend

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Littfeld.  
**Thema:** Techniken für die Prüfung.  
**Datum:** Sonntag, 9. Oktober 2016.  
**Zeit:** 10:00 - 13:00 Uhr.  
**Ort:** Turnhalle der Grundschule, 57223 Kreuztal-Littfeld.  
**Referent:** Sascha Wege, 3. Dan, Referent Jugend.  
**Kosten:** 5,00 €

## Landeslehrgang Technik Bezirk Arnsberg

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TuS Hamm.  
**Datum:** Samstag, 29. Oktober 2016.  
**Zeit:** 15:00 - 19:00 Uhr.  
**Ort:** Titianastr. 5, 59067 Hamm.  
**Referent:** Ralf Krämer, 4. Dan, Bezirksvertreter.  
**Thema:** Stock- und Messerabwehr.  
**Kosten:** 10,00 €

## Landeslehrgang Jugend

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** TV Bad Driburg.  
**Thema:** „Viel Spaß beim Kombinieren“.  
**Datum:** Samstag, 1. Oktober 2016.

## Landeslehrgang Jugend

**Veranstalter:** NWJJV e.V.  
**Ausrichter:** Budosport Gelderland.  
**Thema:** Spiel und Spaß im Ju-Jutsu Teil 2.  
**Datum:** Sonntag, 9. Oktober 2016.  
**Zeit:** 15:00 - 18:00 Uhr.  
**Ort:** Martinischule, Geldern.  
**Referent:** Bernhard und Reiner Verhülsdonk.  
**Kosten:** 5,00 €

# WESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT



**ITF-Taekwon-Do**  
TUL / Semikontakt- / Leichtkontakt-Kampf

- Veranstalter:** NWTV e.V. (Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband)  
Wilfried Peters, Overgünne 241, 44269 Dortmund • Burkhard Ladewig, Am Kornfeld 2, 44627 Herne
- Ausrichter:** BKV Dortmund e.V.  
Wilfried Peters, Overgünne 241, 44369 Dortmund (wilfriedpeters@nwtv.de)
- Datum:** **Samstag, 24.09.2016**
- Austragungsort:** **Sporthalle Huckarde, 44369 Dortmund-Huckarde, Parsevalstr. 170**
- Uhrzeit:** **Einlass ab 08.30 Uhr, Anmeldeschluss 09.30 Uhr, Waage Ende 10.00 Uhr, Beginn ca. 10.30 Uhr mit Tul, anschließend Kampf**
- Teilnehmer:** **NWTV Mitglieder und ITF-Mitglieder mit gültigem Verbandspass, andere mit sonstigem Nachweis**  
(bei Minderjährigen mit schriftlicher Elterneinwilligung für Kampf und Tul)  
D-Junioren 6-8 Jahre, C-Junioren 9-11 Jahre, B-Junioren 12-14 Jahre, A-Junioren 15-17 Jahre,  
Senioren ab 18 Jahren, Oldies ab 35 Jahren
- Disziplinen:** **Tul-Einzel, Tul-Synchron (2 Personen), Tul-Mannschaft (3 - 5 Personen)**  
**Semikontakt-Freikampf (Punkt-Stop) Einzel, Mannschaft (3 - 5 Personen)**  
**Leichtkontakt-Kampf (Durchkämpfen) nur Einzel (nur A/B-Jugend, Senioren und Oldies)**
- Tul-Klassen:** **Tul Einzel** (männlich und weiblich getrennt - in allen Klassen sind keine gemischten Altersklassen möglich)  
D-/C-/B und A-Jugend/, Senioren und Oldies: 9.-7. Kup; 6.+5. Kup; 4.+3. Kup; 2.+1. Kup; Danträger  
**Tul Synchron** (männlich und weiblich gemischt), A, B, C, D-Jugend und Senioren/Oldies 2 Personen  
(Keine versetzten Abschnitte möglich, jedoch unterschiedliche Startpunkte erlaubt, z.B. Rücken an Rücken)  
**Tul Mannschaft** (männlich und weiblich gemischt), A, B, C, D-Jugend und Senioren/Oldies 3 – 5 Personen  
(versetzte Abschnitte und unterschiedliche Startpunkte erlaubt, jedoch keine anderen Bewegungen als Tulbewegungen, also insbesondere keine Akrobatik)
- Kampf-Klassen:** **Kampf Einzel (Semi- und Leichtkontakt) Alters-/Gurtklassen Zusammenlegung / männlich und weiblich getrennt**  
**D-Jugend/C-Jugend/ B-Jugend/ A-Jugend:** 9.-5. Kup, 4. Kup – 1.Kup, Danträger  
**Senioren und Oldies:** 9.-5. Kup, 4. Kup – 1.Kup, Danträger
- Größenklassen/Gewichtsklassen**  
D-Jugend: -130cm, 131-140cm, + 140cm  
C-Jugend: -140cm, 141-150cm, + 150cm  
B-Jugend: -40kg, -46kg, -53kg, -60kg, +60kg  
A-Jugend und Senioren/Oldies weiblich: -52kg, -58kg, -63kg, -71kg, +71kg  
A-Jugend und Senioren/Oldies männlich: -54kg, -63kg, -71kg, -80kg, +80kg
- Kampf Mannschaft:** (Semikontakt) 3-5 Personen (keine gemischten Altersklassen möglich)  
D-Jugend/ C-Jugend, B-Jugend/ A-Jugend/Senioren/Oldies (männlich und weiblich getrennt)
- Kampfzeiten:** **D-Jugend/C-Jugend/B-Jugend:** 1x2 Minuten  
**A-Jugend/ Senioren/Oldies:** 1x3 Minuten  
**Team Kampf:** 1x2 Minuten
- Meldung:** Schriftlich auf den Meldelisten (im Internet), Meldeeingang bis 17.09.2016 an:  
B. Ladewig, Am Kornfeld 2, 44627 Herne, burkhardladewig@nwtv.de  
**Nach dem 17.09.16 ist keine Nachmeldung mehr vorgesehen!**
- Teilnahmegebühr:** **NWTV-Mitglieder: Einzel Start: 10.- Euro, Doppel Start: 15.- Euro, Dreifach Start: 20.- Euro, Mannschaft pauschal: 30.- Euro**  
**Nichtmitglieder: Einzel Start: 12.- Euro, Doppel Start: 20.- Euro, Dreifach Start: 25.- Euro, Mannschaft pauschal: 35.- Euro**  
**Zahlungseingang bis zum 20.09.2016 an: NWTV, NRW Taekwon-Do Verband e.V., IBAN: DE57440501990021019291, Stadtparkasse Dortmund. Barzahlungsg Gebühr plus 10% der ursprünglichen Meldegebühr**
- Kleidung:** weißer Dobok, Tiefschutz (Kampf), nur geeignete Safetys (keine Boxhandschuhe. Fingerspitzen müssen verdeckt sein.  
C-Jugend mindestens 8 OZ, ab B-Jugend bis Oldies min. 10 OZ, max. jeweils 14 OZ. Kopf- und Zahnschutz empfohlen,  
weiche Schienbeinschoner erlaubt, keine Bandagen (außer mit Arztattest), keinerlei Schmuck
- Preise:** Einzel 1. und 2. Platz Pokale, zwei dritte Plätze Medaillen, Mannschaft 1.- 4. Platz Pokale plus Medaillen für die Sportler  
Siegerehrung direkt im Anschluss an die jeweilige Klasse an der Fläche
- Haftung:** Teilnahme auf eigene Gefahr, Veranstalter bzw. Ausrichter haften nicht für Körper- und Sachschäden  
(vgl. Satzung und Ordnungen NWTV)
- Sonstiges:** **Es gelten die Bedingungen der Ausschreibung, ansonsten gelten ergänzend die Satzung, Ordnungen und Wettkampfgeln des NWTV**

# WESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT



**Kick-Boxen**  
Semikontakt- / Leichtkontakt- / Vollkontakt-Kampf

- Veranstalter:** NWTV e.V. (Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband)  
Wilfried Peters, Overgünne 241, 44269 Dortmund • Burkhard Ladewig, Am Kornfeld 2, 44627 Herne
- Ausrichter:** BKV Dortmund e.V.  
Wilfried Peters, Overgünne 241, 44369 Dortmund (wilfriedpeters@nwtv.de)
- Datum:** **Samstag, 24.09.2016**
- Austragungsort:** **Sporthalle Huckarde, 44369 Dortmund-Huckarde, Parsevalstr. 170**
- Uhrzeit:** **Einlass ab 09.00 Uhr, Registrier-/Waage-Schluss 12.00 Uhr, Beginn ca. 13.00 Uhr**
- Teilnehmer:** **NWTV Mitglieder** (sonstige auf Anfrage) **ab 6 Jahre**  
(mit gültigem Verbandspass oder sonstigem Nachweis sowie Sporttauglichkeitsattest bzw. Teilnehmer-/Betreuererklärung, zusätzlich bei Minderjährigen mit schriftlicher Elterneinwilligung bzw. Betreuererklärung),  
D-Jugend 6 – 8 Jahre., C Jug. 9 – 11 J., B Jug. 12–14 J., A-Jug. 15 –17 J., Erwachsene/Senioren ab 18 Jahre,  
Oldies ab 35 Jahre (Einteilung vor Ort)
- Meldung:** Voranmeldung schriftlich auf den Meldelisten, Posteingang bis 17.09.2016  
NWTV e.V., Wilfried Peters, Overgünne 241, 44269 Dortmund, wilfriedpeters@nwtv.de  
Keine Startgarantie (ggf. gibt es keinen Gegner, auf Anfrage Startgeld zurück)
- Teilnahmegebühr:** **NWTV-Mitglieder: Einzel Start: 10.- Euro, Doppel Start: 16.- Euro, Dreifach Start: 20.- Euro**  
**Nichtmitglieder: Einzel Start: 14.- Euro, Doppel Start: 20.- Euro, Dreifach Start: 25.- Euro**  
**Zahlungseingang bis zum 20.09.2016 an: NWTV, NRW Taekwon-Do Verband e.V., IBAN: DE57440501990021019291, Stadtparkasse Dortmund. Barzahlungsgebühr plus 10% der ursprünglichen Meldegebühr**
- Preise:** Einzel 1. und 2. Platz Pokale, zwei dritte Plätze Medaillen + Urkunden
- Disziplinen:** **Semikontakt (SK)** Kick-Boxen alle Altersklassen ab D-Jugend aufwärts  
**Leichtkontakt (LK)** Kick-Boxen alle Altersklassen ab B-Jugend aufwärts  
**Rahmenkämpfe Vollkontakt** Kick-Boxen / Power-Vollkontakt-Taekwon-Do  
**Team-Kampf:** 3 + 1 Ersatz-Kämpfer ab 16 Jahre (Einteilung nach Meldungen)
- Klassen SK & LK:** D-Jugend 6 – 8 Jahre, C-Jug. 9-11 J., B-Jug. 12-14 J., A-Jug. 15-17 J., Senioren ab 18 Jahre, Oldies ab 35 Jahre  
(Einteilung nach Meldung, männlich und weiblich getrennt)
- |  |   |
|--|---|
| <b>nur SK-Kampf D-Jugend 06 – 08 Jahre männlich Semikontakt</b>      | nach Größe -110, -120, -130, -140, -150, +150   |
| <b>nur SK-Kampf D-Jugend 06 – 08 Jahre weiblich Semikontakt</b>      | nach Größe -110, -120, -130, -140, -150, +150   |
| <b>nur SK-Kampf C-Jugend 09 – 11 Jahre männlich Semikontakt</b>      | nach Größe -120, -130, -140, -150, -160, +160   |
| <b>nur SK-Kampf C-Jugend 09 – 11 Jahre weiblich Semikontakt</b>      | nach Größe -120, -130, -140, -150, -160, +160   |
| <b>SK &amp; LK-Kampf B-Jugend 12 – 14 Jahre männlich Semikontakt</b> | -36, -44, -52, -60, +60 KG                      |
| <b>SK &amp; LK-Kampf B-Jugend 12 – 14 Jahre weiblich Semikontakt</b> | -36, -44, -52, -60, +60 KG                      |
| <b>SK &amp; LK-Kampf A-Jugend 15 – 17 Jahre männlich Semikontakt</b> | -60, -68, -76, -84 und +84 KG                   |
| <b>SK &amp; LK-Kampf A-Jugend 15 – 17 Jahre weiblich Semikontakt</b> | -52, -60, -68, -76 und +76 KG                   |
| <b>SK &amp; LK-Kampf Senioren ab 18 Jahre männlich Semikontakt</b>   | -60, -68, -76, -84 und +84 KG                   |
| <b>SK &amp; LK-Kampf Senioren ab 18 Jahre weiblich Semikontakt</b>   | -52, -60, -68, -76, +76 KG                      |
| <b>Kampf Oldies SK</b>   | (Einteilung nach Eingang der Meldungen vor Ort) |

## **Rahmenkämpfe Vollkontakt Kick-Boxen und Power-Taekwon-Do im Boden-Ring**

A-Jugend 16 – 17 Jahre, Senioren ab 18 Jahre, Oldies ab 35 Jahre männlich und weiblich getrennt. Einteilung der Gruppen vor Ort nach Meldungen in Absprache mit den Akteuren/Betreuern. Interessenten können im Vorfeld gesammelt und passenden Gegnern zugeordnet werden.

- Listen SK & LK:** KO-System (ggf. vorgeschaltete Freilose) Änderungen der Kampfklassen vorbehalten, z.B. bei weniger als 2 Teilnehmern Zusammenlegung der Kampfklasse mit der nächst höheren o. niedrigeren (egal welche Kategorie wie Alter, Gewicht, Graduierung) vorbehalten.
- Kleidung:** **Kick-Boxen:** KB-Hose + enges T-Shirt (Vollkontakt lange o. kurze Hose ohne Shirt)  
Tiefschutz unter der Hose Pflicht, Kopf + Zahnschutz empfohlen, Handbandagen maximal 3 Windungen/Lagen (ohne Härtemittel) ggf. Abweichungen von NWTV-TKD und KB-Kampfgeregeln  
**Vollkontakt:** Tiefschutz, Zahnschutz, Kopfschutz und Schienbeinschoner Pflicht (Frauen Brustschutz)
- Sonstiges:** Teilnahme auf eigene Gefahr, Veranstalter bzw. Ausrichter haften nicht für Körper- oder Sachschäden. Es gelten die Satzung, Ordnungen und Wettkampfgeregeln des NWTV, in Zweifelsfällen entscheiden die Kampfrichter vor Ort, in letzter Instanz der Veranstalter. Für die Alterseinteilung zählt das Alter am Wettkampftag. Jeder Klub soll mindestens einen Kampfrichter stellen, der morgens bei der Registrierung zu melden ist.

# WESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT



**ITF-Taekwon-Do und Kick-Boxen**  
TUL / Semikontakt- / Leichtkontakt- / Vollkontakt-Kampf

**Samstag, 24.09.2016 • Beginn 10.<sup>30</sup> Uhr**

Sporthalle Huckarde • Parsevalstr. 170 • 44369 Dortmund-Huckarde

## ANMELDUNG

Name	Vorname	Geb.Dat.	M/W	Grad Klasse	Gewicht Größe	TKD Semi	TKD Leicht	Tul	KB Semi	KB Leicht

Kampfrichtermeldungen (Name, Graduierung, Einsatzwunsch): \_\_\_\_\_

Meldungen Synchron Tul \_\_\_\_\_

Meldungen Team Tul \_\_\_\_\_

Meldungen Kampf Mannschaft \_\_\_\_\_

Wegbeschreibung: ..über die A 2 kommend am Kreuz Do-Nord-West auf die A 45 Richtung Hagen/Frankfurt bzw. aus Gegenrichtung über die A 40/B 1 kommend am Kreuz Do-West auf die A 45 Richtung Oberhausen/HannoverAusfahrt Dortmund Hafen/Huckarde, weiter Richtung Huckarde, geradeaus dem Straßenverlauf folgen, unter einer Brücke durch, dann links in die Siedlung hinein (Beschilderung „Sporthalle Huckarde) zur Sporthalle der Gesamtschule DO-Huckarde, Parsevalstraße 170 ins Wohngebiet rein, kleiner Kreisverkehr 2. Ausfahrt (also gerade weiter), linke Seite Parkplätze

Veranstalter: NWTV e.V. • Ausrichter: BKV Dortmund e.V.

# WESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT



**ITF-Taekwon-Do und Kick-Boxen**

TUL / Semikontakt- / Leichtkontakt- / Vollkontakt-Kampf



**Samstag, 24.09.2016 • Beginn 10.<sup>30</sup> Uhr**

**Sporthalle Huckarde**

Parsevalstr. 170 • 44369 Dortmund-Huckarde

**Rahmenkämpfe Vollkontakt Kick-Boxen und  
Power-Taekwon-Do im Boden-Ring**