

Der

# Budoka

K 10339

September 2022  
4,80 €



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:  
**European  
Youth Olympic  
Festival**

Seite 5



## SEITE 8

Judo:  
Black-Belt-Camp  
in Hennef

## SEITE 34

Ju Jitsu:  
Mitgliederversamm-  
lung in Dormagen

## SEITE 44

Wushu:  
Trainingslager  
bei Höxter



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

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

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

### **AIKIDO**

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

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

### **GOSHIN-JITSU**

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

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

### **HAPKIDO**

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

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

### **TAEKWONDO**

#### **Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.**

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

### **JIU-JITSU**

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

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

### **JUDO**

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

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

### **KARATE**

#### **Karateverband Nordrhein-Westfalen e.V.**

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

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

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

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

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

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

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

### **JU-JUTSU**

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

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

### **KENDO**

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

Thomas Plau  
Im Oberholz 46  
32051 Herford  
Tel.: 05221 1204075  
Mobil: 0172 8048701  
E-Mail: vorstand@nrwkendo.de  
Internet: www.nrwkendo.de

### **WUSHU**

#### **Wushu Verband Nordrhein-Westfalen e.V.**

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

### **MUAY THAI**

#### **Muay Thai-Bund Nordrhein-Westfalen e.V.**

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

# Gelungenes EYOF für das Jugend Team D

Bereits in jungen Jahren wird sportlicher Erfolg in Form von Siegen, Pokalen, Medaillen und persönlichen Bestleistungen gemessen. Beim EYOF verschmilzt der Wettkampfgedanke mit den weiteren Werten der olympischen Bewegung. Im Vordergrund stehen dabei die Erfahrungen für die jungen Athletinnen und Athleten. Internationale Freundschaften schließen, einen respektvollen Umgang miteinander pflegen, die gegenseitige Unterstützung im Jugend Team D und natürlich die sportliche Herausforderung.

Für viele Nachwuchsathletinnen und -athleten aus dem Jugend Team D stellt das EYOF die erste Teilnahme an einem internationalen Wettbewerb dar. Das Multisportevent ermöglicht, sich mit den Besten der Altersklasse aus Europa zu messen. Es war ein besonders wertvolles und prägendes Erlebnis, das nach den letzten zwei Jahren Pandemie zusätzlich an Bedeutung gewinnt.

In sportlicher Hinsicht konnten unsere deutschen Nachwuchsathletinnen und -athleten auf ganzer Linie überzeugen. Nach sechs Wettkampftagen stehen neun Gold-, acht Silber- und 16 Bronzemedailen zu Buche. Mit insgesamt 33 Medaillen belegt das Jugend Team D den zweiten Platz des Medaillenspiegels hinter Italien und vor Spanien. Dazu kommen viele persönliche Bestleistungen, die die sportliche Bilanz noch weiter aufwerten. Das Betreuer/innen-Team rund um die Athletinnen und -athleten hat mit der professionellen Vorbereitung und Unterstützung vor Ort maßgeblich zum Erfolg des Jugend Team D beigetragen. Chef-de-Mission Patrizia Wittich hofft, dass die gewonnenen Erfahrungen die deutschen Nachwuchs-

athletinnen und -athleten zusätzlich für ihre weitere Karriere im Leistungssport motiviert. Es bleibt spannend zu beobachten, wen wir aus dem Jugend Team D vielleicht später im Team D sehen werden.

Banská Bystrica (Slowakei) hat sich als hervorragender Gastgeber bewiesen. Von der Organisation, über die tollen Sportstätten bis hin zur Gastfreundlichkeit der Slowaken. Das Jugend Team D sowie das Team um dieses Team herum fühlte sich in der Slowakei herzlich aufgenommen.

Bereits im kommenden Jahr findet das 17. EYOF in Maribor (Slowenien) statt, bei dem das Jugend Team D wieder dabei sein und den olympischen Gedanken leben wird.

DOSB-Pressse

Auch die Judoka des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes konnten mit zwei Bronzemedailen durch Helen Habib vom JC 66 Bottrop und Mathilda Sophie Niemeyer vom 1. JJC Hattingen zum guten Abschneiden des Jugend Team D in Banská Bystrica beitragen. Ronja Buddenkotte vom JC 66 Bottrop durfte zusammen mit dem Basketballer Ivan Kharchenkov die deutsche Fahne bei der Eröffnungsfeier tragen. Lesen Sie hierzu auch unseren Beitrag auf Seite 5.

## INHALT 9/2022

Der  
**Budoka**

### Verbände

Nordrhein-Westfälischer <b>Judo</b> -Verband	5
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	24
<b>Goshin-Jitsu</b> Verband Nordrhein-Westfalen	21
Deutscher Fachsportverband für <b>Jiu Jitsu</b> NRW	22
Deutscher <b>Jiu Jitsu</b> Bund Nordrhein-Westfalen	30
Nordrhein-Westfälischer <b>Ju Jitsu</b> -Verband	34
Nordrhein-Westfälischer <b>Taekwon-Do</b> Verband	40
<b>Wushu</b> -Verband Nordrhein-Westfalen	42

### Themen



**Judo:** 35. Sommerschule der NWJV-Jugend in Hennef

**SEITE 10**

**Jiu Jitsu:** Dieter Lösgen – fast ein ganzes Leben auf der Matte



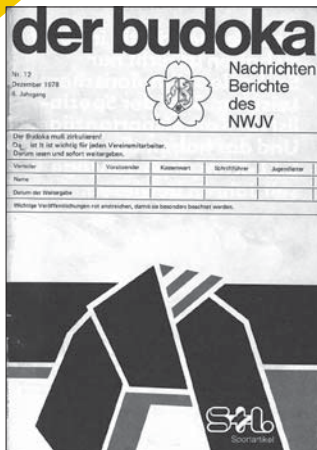
**SEITE 30**

Athletiktraining: Die Kniebeuge	17
Krafttraining, Teil 137: Core-Stabilität und Plyometrie mit dem Medizinball	19
Impressum	20
Ausschreibungen	46
Bestellschein	50

**Titelseite:** Helen Habib vom JC 66 Bottrop und Mathilda Sophie Niemeyer vom 1. JJC Hattingen erkämpften beim European Youth Olympic Festival in Banská Bystrica (Slowakei) jeweils Bronze

Fotos: EJU/Carlos Ferreira

# 50 Jahre „Der Budoka“



**1978**

## Damen-Europameisterschaften in Köln

Bei den Judo-Europameisterschaften in Köln-Bocklemünd konnten die Damen des DJB vier Goldmedaillen und eine Bronzemedaille erkämpfen. Ein riesiger Erfolg für die Bundesfrauenwartin Elisabeth Adang und den neuen Bundestrainer Heiner Metzler. Christine Jankowski (Köln) erkämpfte sich die Bronzemedaille.



**1999**

## Karate-Weltmeisterschaften in Bochum

Die Ruhrlandhalle platzte aus allen Nähten. Über 500 Karateka ermittelten auf vier Matten die Weltmeister der World Karate Confederation (WKC). Als zu klein erwies sich dabei die Halle. „Als wir vor zwei Jahren die WM vergeben haben, konnten wir nicht mit solch einem Andrang rechnen“, sagte WKC-Präsident Fritz Wendland.



**1985**

## Lehrgang mit Shimizu Sensei in Siegen

Man könnte es schon eine gute alte Tradition nennen, dass Shimizu Sensei bei seinem Deutschlandbesuch wieder einen Wochenendlehrgang an der Siegener Universität abhielt. Selbstverständlich war der Lehrgang mit 50 Teilnehmern völlig ausgebucht. Aikidoka aus der ganzen Bundesrepublik waren nach Siegen gekommen.



**2006**

## Neues Programm „Judo spielend lernen“

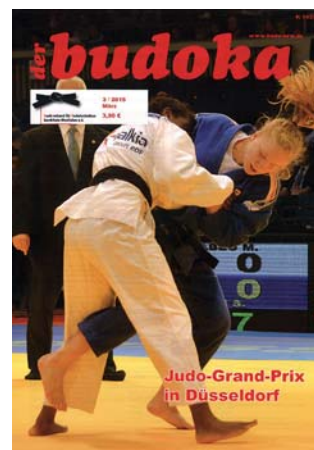
Der Judo-Waschbär ist das Maskottchen des neuen Programms für 5- bis 7-Jährige „Judo spielend lernen“ des Deutschen Judo-Bundes. Kern dieser Materialien ist eine umfangreiche Übungssammlung mit zirka 100 Arbeitblättern. Für die Kinder gibt es einen Kinderpass, der je nach bereits erlernten Bewegungsfertigkeiten mit farbigen Stickern bebildert wird.



**1991**

## Ehrung für Alexandra Schreiber

Aus den Händen von Kultusminister Hans Schwier erhält Alexandra Schreiber (TSV Bayer 04 Leverkusen) die Sportehrenplakette des Landes Nordrhein-Westfalen. Nach ihrem WM-Titel 1987 in Essen hatte sie im Vorjahr in Frankfurt zum zweiten Mal nach 1988 Gold bei den Europameisterschaften gewonnen.



**2015**

## Szaundra Diedrich begeistert das heimische Publikum

Beim Grand Prix in der Mitsubishi Electric Halle holt die Kölnerin Silber bis 70 kg. Nadja Bazynski glänzt mit Rang sieben. Nie zuvor hatten so viele Sportler und Sportlerinnen aus so vielen Nationen teilgenommen. Insgesamt 550 Judokas aus 75 Ländern kämpften um die begehrten olympischen Qualifikationspunkte.

Aikido  
Ju Jutsu  
Karate  
Taekwondo

Goshin Jitsu  
Judo  
Kendo

Jiu Jitsu  
Hapkido  
Muay Thai  
Wushu

# Olympisches Flair in Banská Bystrica

Bronze für Helen Habib und Mathilda Sophie Niemeyer

Im slowakischen Banská Bystrica fand das European Youth Olympic Festival (EYOF) für die Altersklasse U 19 statt. Mit Florian Böcker (bis 60 kg), Helen Habib (bis 48 kg), Ronja Buddenkotte (bis 70 kg) und Mathilda Sophie Niemeyer (bis 78 kg) hatte der Deutsche Judo- Bund vier Athleten des NWJV für diese Maßnahme nominiert. Schon vor Beginn der Kämpfe gab es das erste Highlight für eine Athletin aus NRW. Ronja Buddenkotte durfte zusammen mit dem Basketballer Ivan Kharchenkov die deutsche Fahne bei der Eröffnungsfeier tragen. „Für mich ist es eine sehr große Ehre, stellvertretend für das Team Deutschland die Fahne tragen zu dürfen. Ich freue mich sehr über diese Überraschung“, sagte die Vize-Europameisterin der U 18 strahlend.

Am ersten Wettkampftag starteten mit den Bottropern Helen Habib und Florian Böcker zwei NWJV-Kämpfer. Helen Habib musste sich gleich im ersten Kampf der Britin Summer-Shaw geschlagen geben. Nach dieser Niederlage fand die 17-jährige Bottroperin aber immer besser in den Wettkampf. Nach einem Blitzsieg über die Österreicherin Ronja Harrer und einem weiteren vorzeitigen Sieg gegen die Belgierin Victoria Sibille stand die NWJV-Athletin im Kampf um Bronze. Auch diesen Kampf gegen die Türkin Pinar Boga konnte sie für sich entscheiden und sich über die Bronzemedaille freuen.

Florian Böcker startete mit einem vorzeitigen Sieg über den Letten Golubevs in das Turniergehen. Mit dem an Nummer eins gesetzten Polen Kwasery Ignasiak wartete im Poolfinale einer der Favoriten auf den 17-jährigen NWJV-Athleten. Mit zwei Wazaari-Wertungen entschied der Bottroper den Kampf für sich und stand im Halbfinale. Leider gingen das folgende Halbfinale und auch der Kampf um Platz drei verloren, so dass Florian sich am Ende mit Platz fünf zufrieden geben musste.

Am dritten Tag der Judowettkämpfe ging Ronja Buddenkotte vom JC 66 Bottrop an den Start. Nach einem Auftaktsieg gegen eine Kämpferin aus Moldawien, musste sich Ronja im Poolfinale der an Nummer eins gesetzten Slowenin Nika Koren im Golden Score geschlagen geben. In der Trostrunde konnte die NWJV-Starterin noch einen Kampf gewinnen. Gegen die Rumänin Hanna Balogh verlor die 18-jährige JC-Kämpferin dann etwas unglücklich und beendete das Turnier mit Platz sieben und blieb damit etwas hinter den Erwartungen zurück.

Als letzte Kämpferin des NWJV startete Mathilda Sophie Niemeyer vom 1. JJJC Hattingen. Direkt im ersten Kampf hatte sie mit Lana Lubura aus Bosnien-Herzegowina eine unangenehme Gegnerin erwischt. Mathilda setzte die taktische Vorgabe gut um und erzielte im Golden Score die entscheidende Wazaari-Wertung. Im Poolfinale musste sich Mathilda der späteren Siegerin aus der Ukraine geschlagen geben. In der Trostrunde und im Kampf um die Bronzemedaille ließ das Nachwuchstalents aus Hattingen dann aber nichts mehr anbrennen. Beide Kämpfe beendete die 16-Jährige per Würgetechnik vorzeitig und sicherte sich so die Bronzemedaille.

Am Samstag stand noch der Teamwettbewerb auf dem Programm, bei dem das deutsche Team mit Platz fünf knapp das Podest verpasste.

Neben dem Einmarsch der Nationen und spannenden Judokämpfen bestand natürlich auch die Möglichkeit bei anderen Sportarten zu schauen und viele Kontakte zu knüpfen. Besonders die Leichtathletikwettkämpfe erfreuten sich großer Beliebtheit. Organisation, Ausrichtung und Verpflegung waren sehr gut. Die Unterbringung im Deutschen Haus sorgte für ein olympisches Flair, was die Maßnahme für alle Beteiligten zu einem unvergessenen Erlebnis machte.

Frank Urban



Landestrainer Frank Urban und Bundestrainerin Sandra Klinger mit den erfolgreichen Athletinnen aus NRW: links Helen Habib, rechts Mathilda Sophie Niemeyer

# Siebter Platz für Tom Droste

WM-Bronze für Jano Rübo und Tom Droste mit dem deutschen Team

Mit einem siebten Platz in der Klasse bis 90 kg beendete Tom Droste vom Dattelner Judo-Club die Weltmeisterschaften der U 21 im süd-amerikanischen Guayaquil. Der 20-jährige NWJV-Kämpfer erreichte nach Siegen gegen Artur Kanevets aus Finnland und Anarbek Ishenbaev aus Kirgisistan das Viertelfinale. In beiden Kämpfen ging es nach einem spannenden Kampfverlauf in die Golden-Score-Verlängerung. Hier gab es für die Kontrahenten jeweils die dritte Bestrafung, die für die Entscheidung sorgte.

Das Viertelfinale gegen Peter Safrany aus Ungarn war erneut von Strafen bestimmt und endete bereits nach 2:48 Minuten durch die dritte Bestrafung für Droste. In der Trostrunde gegen Tornike Poladishvili aus Georgien ging der Dattelner bereits nach 23 Sekunden mit Wazaari-Wertung für Seoi-nage in Führung. Nach rund zwei Minuten Kampfzeit konterte der Georgier einen weiteren Seoi-nage-Ansatz des Deutschen, erhielt ebenfalls Wazaari und beendete die Begegnung vorzeitig mit einem weiteren Wazaari für einen Konter gegen Seoi-nage. Damit belegte Tom Droste Platz sieben.

Jano Rübo vom SSF Bonn musste sich im Achtelfinale gegen den Georgier Giorgi Terashvili geschlagen geben und schied damit aus dem Wettbewerb aus. Zwar bot der 19-jährige NWJV-Kämpfer ein Duell auf Augenhöhe, unterlag am Ende aber gegen den späteren Vizeweltmeister in der Golden-Score-Verlängerung. Zuvor hatte der Bonner seinen Auftaktkampf gegen Kyprianos Andreou aus Zypern, der drei Bestrafungen erhielt, gewonnen.



Tom Droste (rechts) und Jano Rübo (Bildmitte) holten WM-Bronze mit dem deutschen Team  
Fotos: IJF/Gabriela Sabau



Ippon-Erfolg für Tom Droste; im Hintergrund freut sich Trainer Andreas Tölzer



Am Abschlusstag holte das deutsche Mixed-Team eine Bronzemedaille. In den Reihen des DJB konnten auch die NRW-Athleten Jano Rübo und Tom Droste Punkte für die DJB-Mannschaft einfahren.

Zum Auftakt gab es zunächst im Viertelfinale eine glatte 0:4-Niederlage gegen Japan. Nach einem 4:1-Trostrundensieg gegen Kuba ließ das Team der Bundestrainer Lorenz Trautmann und Andreas Tölzer im „kleinen Finale“ gegen Brasilien nichts anbrennen. Am Ende stand ein klarer 4:0-Erfolg und der Gewinn der Bronzemedaille. Im Kampf um Platz drei gewannen Jano Rübo und Tom Droste ihre Kämpfe. Weltmeister wurde das Team aus Japan mit einem 4:0-Sieg im Finale gegen die Türkei. Die zweite Bronzemedaille ging an Frankreich (4:3 gegen Georgien).

Für die Europameisterschaften der U 21 in Prag (15. bis 18. September 2022) wurden Jano Rübo, Tom Droste und Mathilda Sophie Niemeyer (1. JJJC Hattingen) nominiert. Ersatz ist Lino Dello Russo vom SSF Bonn.

Erik Gruhn

## DEM Ü30 in Hamburg

Die Deutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer Ü30 finden in diesem Jahr am 22. Oktober 2022 in Hamburg statt. Die Wettkämpfe werden in der Sporthalle Wandsbek ausgetragen. Im Anschluss wird es am Samstagabend ein Team-Event, welches im Rahmen der Meldung mitgebucht werden kann, geben.

Offizielle Meldungen sowie die Überweisungen der Teilnehmergebühren und der Team-Event-Pauschale werden ab dem 1. September 2022 möglich sein. ([www.judobund.de](http://www.judobund.de))

# Fünf NRW-Athleten fahren zu den Weltmeisterschaften nach Taschkent

Der Deutsche Judo-Bund (DJB) hat die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Judo-Weltmeisterschaften vom 6. bis 12. Oktober 2022 in Taschkent (Usbekistan) bekanntgegeben. Im deutschen Team ist der NWJV mit fünf Judoka vertreten.

## Frauen

- 48 kg: Katharina Menz, TSG Backnang / Württemberg
- 52 kg: Mascha Ballhaus, TH Eilbeck / Hamburg
- 57 kg: Pauline Starke, JT Hannover / Niedersachsen
- 57 kg: Caroline Fritze, SC Bushido Berlin / Berlin
- 63 kg: Nadja Bazynski, Bayer Leverkusen / Nordrhein-Westfalen**
- 70 kg: Miriam Butkereit, TSV Glinde / Schleswig-Holstein
- 70 kg: Sarah Mäkelburg, SUA Witten / Nordrhein-Westfalen**
- 78 kg: Anna-Maria Wagner, KJC Ravensburg / Württemberg
- 78 kg: Alina Böhm, JZ Heubach / Württemberg

## Männer

- 60 kg: Moritz Plafky, JC Hennef / Nordrhein-Westfalen**
- 66 kg: Lennart Slamberger, SC Leipzig / Sachsen
- 73 kg: Igor Wandtke, JT Hannover / Niedersachsen
- 81 kg: Dominic Ressel, TSV Kronshagen / Schleswig-Holstein
- 90 kg: Eduard Trippel, JC Rüsselsheim / Hessen
- 100 kg: Karl-Richard Frey, Bayer Leverkusen / Nordrhein-Westfalen**
- 100 kg: Daniel Herbst, JC Leipzig / Sachsen
- +100 kg: Johannes Frey, JC 71 Düsseldorf / Nordrhein-Westfalen**
- +100 kg: Erik Abramov, UJKC Potsdam / Brandenburg

Für den Mixed-Team-Wettbewerb wurde zusätzlich **Alexander Gabler** vom Remscheider TV (bis 73 kg) nominiert.

## Trainer/innen des Jahres 2022 gesucht!

Es sind fünf Schritte vom Vorschlag bis zur Auszeichnung notwendig.

**1. Schritt:** Einzelpersonen und Vereine reichen ihre Vorschläge ein: Dies kann in zwei Kategorien geschehen: **Spitzensport:** „Der Preis wird vergeben an eine/n Trainer/in, die/der herausragende Arbeit im Hochleistungssport und/oder Nachwuchsleistungssport geleistet hat. Dazu zählen nicht nur Erfolge der von ihm betreuten Athleten, sondern auch die Motivation zu einer langfristigen Sportkarriere sowie die Förderung sozialer Komponenten wie Schule und Ausbildung.“ **Besonderes Engagement:** „Der Preis wird vergeben an eine/n ehrenamtliche/n Trainer/in, die/der an der Basis tätig ist und sich in einem besonderen Maß engagiert. Bei der Auswahl berücksichtigt werden vor allem das Engagement im sozialen oder gesellschaftlichen Bereich für andere Menschen und das Handeln entsprechend den von Jigoro Kano vorgegebenen Prinzipien.“

**2. Schritt:** Aus allen bis Einsendeschluss 30. September 2022 eingegangenen Vorschlägen bestimmt die Jury eine Shortlist von Kandidaten für jede Kategorie.

**3. Schritt:** Die auf der Shortlist stehenden vorbildlichen Trainerinnen und Trainer werden in der November-Ausgabe des Judo-Magazins vorgestellt.

**4. Schritt:** Vom 15. bis 30. November können alle deutschen Judoka auf judobund.de in einer Onlineabstimmung unter den Kandidaten der Shortlist mitentscheiden. Publikums- und Jury-Stimmen zählen jeweils zu 50 Prozent.

**5. Schritt:** Die „Trainer/innen des Jahres 2022“ werden anschließend öffentlich ausgezeichnet. Dies ist mit einem Preisgeld von jeweils 1.500 Euro verbunden – 1.000 Euro für den Preisträger, 500 Euro für seinen Verein.

Trainer/innen des Jahres-Formular:

[https://assets.judobund.de/uploads/000/018/361/original\\_Trainer\\_des\\_Jahres\\_2022.pdf](https://assets.judobund.de/uploads/000/018/361/original_Trainer_des_Jahres_2022.pdf)

## trainersuchportal

# DIE OFFIZIELLE JOBBÖRSE FÜR TRAINER:INNEN UND VEREINE

**Ob Übungsleiter:in oder Vollzeittrainer:in, ob Bambini-training oder Wettkampfsport: trainersuchportal, DIE Jobbörse im Sport, bringt bundesweit Trainer:innen und Vereine zusammen.**

trainersuchportal ist die beste Lösung bei der Trainer:innensuche im Breiten- und Leistungssport. Mit hunderten aktuellen Gesuchen und tausenden registrierten Trainer:innen ist für alle etwas dabei.

### Jobsuche und Profile für Trainer:innen kostenlos

Für Trainer:innen bietet das trainersuchportal die optimale Plattform, um Gesuche von

Vereinen zu sichten und sich die neusten Einträge direkt auf das Smartphone schicken zu lassen. Wer als Trainer:in proaktiv dafür sorgen möchte, von potenziellen Arbeitgeber:innen gefunden und kontaktiert zu werden, kann sich ein Profil erstellen und sich mit den persönlichen Qualifikationen präsentieren. Der Vorteil liegt hier klar auf der Hand: Vereine können sich direkt melden, sobald eine Stelle zu besetzen ist.

### Gesuche für Vereine ebenfalls kostenfrei

Das trainersuchportal kann über den Verband kostenfrei genutzt werden. Von dieser Kooperation zu profitieren, ist ganz einfach.

Unter [www.trainersuchportal.de](http://www.trainersuchportal.de) oder über die Verbandshomepage können mit einem Gutscheincode „Bronze-Anzeigen“ kostenfrei eingestellt werden.

Gutscheincode:  
**NWJV2022**

Eingestellte Anzeigen werden automatisch sowohl beim trainersuchportal, als auch auf der Stellenbörse des Verbandes veröffentlicht und erreichen damit optimale Sichtbarkeit für alle Interessierten.

Weitere Informationen gibt es unter:  
[www.trainersuchportal.de/verein](http://www.trainersuchportal.de/verein)

# Intensive Zeit endete mit der Prüfung zum 1. Dan

**G**roße Dinge warfen ihre Schatten voraus ... Das ist vielleicht ein wenig hoch gegriffen, aber die Organisatoren von NWDK und NWJV hatten viel Zeit und Mühe in die Vorbereitung gesteckt. Nach mehreren Monaten intensiver Vorarbeit war es endlich so weit. Gegen Mittag trafen die fast 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Sportschule Hennef ein. Am Abend ging es dann 'richtig' los.

Nach dem Einschleusen ging es auf die Matte. Gestartet wurde mit einer Vorstellungsrunde und Teambuilding-Maßnahmen. Zwar konnten sich der/die ein/e oder andere Judoka schon vorher, aber für einen solchen intensiven Lehrgang über eine Woche muss man alle kennen und einschätzen können.

In vier Trainingseinheiten am Tag wurde an der Technik gefeilt und auch die Theorie geübt. Am Abend stand den Camp-Teilnehmern noch eine freie Trainingseinheit zur Verfügung. Und die wurde intensiv genutzt. „Die meisten Teilnehmer trainieren jede Minute“, so NWDK-Vizepräsident und Prüfungsbeauftragter Wolfgang Thies. „Am dritten Tag sah man schon deutliche Fortschritte“, war Lehrwart José Pereira-Rodriguez zufrieden. „Alle Teilnehmer waren mit Feuereifer bei der Sache.“

Auch die Teilnehmer waren zufrieden: „Das Training hier im Camp ist total effektiv. Es sind in kurzer Zeit viele Techniken, das ist total anstrengend“, sagte Christian Hartmann vom PSV Essen. „Aber es gibt auch genügend Erholungsphasen, die gerade für ältere Teilnehmer wichtig sind. Es ist eine nette Truppe hier und macht viel Spaß.“



Ähnlich sah es Ewa Habrański vom Post SV Düsseldorf: „Es gefällt mir sehr gut hier im Camp in Hennef. Wir haben bereits große Fortschritte gemacht und eine Menge mitgenommen. Aber es sind auch noch ein paar Tage. Und ich bin total gespannt auf die Prüfung.“



Mit jedem Tag kam die Prüfung näher und die Anspannung bei den Teilnehmern stieg, aber auch der Kenntnisstand. Und so waren die Referenten guter Dinge, dass alle bis zum Prüfungstag auf dem richtigen Level sind.

„Das war eine tolle gemeinsame Aktion von NWJV und NWDK. Es ist schön zu sehen, dass alle mit so viel Engagement bei der Sache waren“, so NWJV-Geschäftsführer Erik Goertz. „Das Camp war ja sehr schnell ausgebucht, das kann man sicherlich wiederholen.“

Am Freitag war es dann so weit: Die Prüflinge mussten den Prüfern zeigen, was sie gelernt haben. Sechs Stunden prüften die Dan-Prüfer die 29 Teilnehmer des Camps auf Herz und Nieren. Begonnen wurde der Tag mit dem Thema Kata. Nacheinander zeigten alle die Nage no kata. Nach einer Pause ging es mit den Themen Wurftechniken, Spezialtechnik, Theorie, Übungsformen und Bodentechniken weiter. Jeder Prüfling zeigte sich von seiner besten Seite und so konnten bei einzelnen auch Defizite in einem Prüfungsfach mit guten Leistungen in einem anderen ausgeglichen werden. Dann konnten die drei Prüfungskommissionen feststellen, dass alle Prüflinge die Prüfung bestanden hatten.

Die Freude über die bestandene Prüfung am Ende des kräftezehrenden Lehrgangs war bei allen groß. „Es war eine intensive Zeit für die Teilnehmer, aber auch für die Referenten hier in Hennef“, so Wolfgang Thies, „aber es hat sich gelohnt. Es wird bestimmt weitere Maßnahmen dieser Art geben.“

Die Prüfung zum 1. Dan bestanden haben Ana Alamo Schwitlinski, Ragnar Buddenkotte, Remus Buddenkotte, Kristin Dircks, Luca Maximilian Fiedler, Martin Graf, Ewa Habrański, Maja Halfmann, Christian Hartmann, Annika Hof zum Berge, Ida Hof zum Berge, Emilia Jung, David Kaluzny, Maurice Karakatsanis, Gina Kessel, Kai Knaub, Niklas Marx, Alexander Mischke, Sandra Müller, Guido Nohr, Melissa Räther, Lea Reinicke, Bastian Rohde, Sarah Schipper, Marco Sitterz, Simon von Kannen, Marie-Cecile Wachendorf, Bernhard Werth und Matti Zimmermann.

Die Prüfer waren Wilfried Marx, Andreas Kleegräfe, Jörn Stermann-Sinsilewski, Edgar Korthauer, Peter Frese, Yusuf Arslan, José Pereira Rodriguez, Klaus Kirste und Jörg Wolter.

**Frank Beyersdorf**

Seit dem Start der Black-Belt-Aktion 2021 haben in Nordrhein-Westfalen 212 Judoka die Prüfung zum 1. Dan und 49 Judoka die Prüfung zum 2. Dan abgelegt. 29 neue Träger des 1. Dan sind nun noch dazu gekommen.



Wolfgang Thies bei der Technikdemonstration

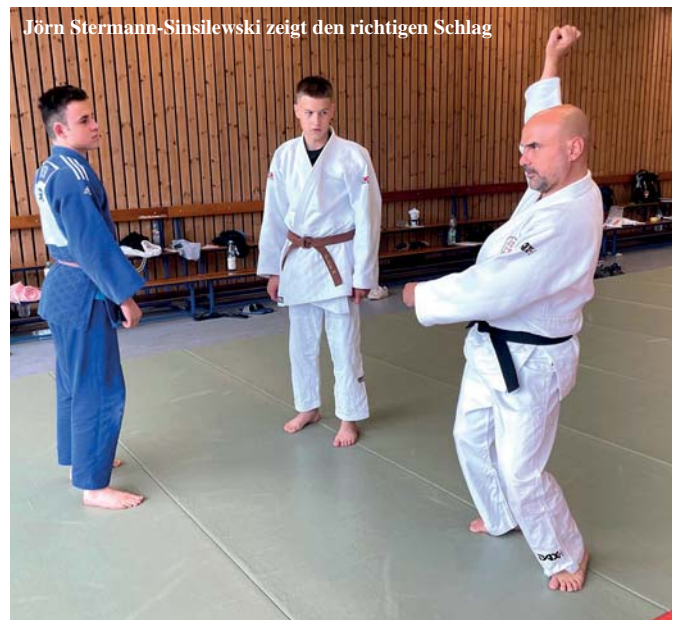




29 neue Träger des 1. Dan im Judo



José Pereira erklärt die Details



Jörn Stermann-Sinsilewski zeigt den richtigen Schlag



Yusuf Arslan gibt Tipps zur Technikausführung



Gemeinsames Kata-Training



## 35. Sommerschule der NWJV-Jugend Hitze, Spaß und Judo

**S**ommerzeit ist Sommerschulzeit und wieder machten sich junge Judoka aus ganz NRW auf den Weg nach Hennef. Bei der 35. NWJV-Sommerschule sind 76 Teilnehmerinnen und Teilnehmer angereist, um mit den Besten zu trainieren.

Nach der Anreise und dem Bezug der Zimmer startete am Sonntagabend die erste Judo-Einheit mit Maïke Ziech. In ihrer Judo-Einheit ging es um allgemeine Bewegungsmuster und Strategien, um einen angemessenen Einstieg in die Sommerschule zu bekommen. Zufrieden und ausgepowert ging es für die Teilnehmenden in die erste tropische Nacht in Hennef.

Die zweite Einheit wurde von Alexander Gabler, der beim letzten European-Cup den ersten Platz geholt hat, durchgeführt. Alexander zeigte einige Tricks und Kniffe für den Seoi-Nage und zeigte vielen Judoka eine neue Eindreht-Möglichkeit mit einem verlängerten Pulling-Out-Schritt.

Am Nachmittag zeigte Szaundra Diedrich ihren O-uchi-gari. Besonders betonte sie dabei ihre Eindrehtechnik, bei der sie mit geradem Oberkörper über die rechte Schulter ihres Ukes blickt und damit den Teilnehmenden eine besonders stabile Position aufzeigt. Zum Ende ihrer Einheit zeigte sie, wie man O-uchi-gari als Haupttechnik und auch als vorbereitende Technik einsetzt.

Der zweite Sommerschultag startete, wie der erste endete: heiß und schwül. Zur Vormittageinheit beehrte uns die neue NWJV-Landestrainerin der weiblichen U 21 Sarah Loko-Gürschner. Sie startete ihre Einheit mit einer Kumi-Kata-Strategie, die vor allem bei Links- gegen Rechts-Kämpfende stark eingesetzt werden kann. Dabei wird Uke mit einer Kreisbewegung umrundet und die vordere Hand gepackt.

Natürlich wurde die Nachmittagseinheit von einer weiteren Top-Athletin durchgeführt. Sarah Mäkelburg, die zuletzt beim Grand Slam in Tiflis Bronze erkämpfen konnte, leitete das Training an. Zur Erleichterung vieler Teilnehmenden hat sie eine Bodeneinheit mitgebracht. Sarah zeigte einige Besonderheiten der Sankaku-Technik. Hierbei lag ihr Schwerpunkt auf weiteren Belastungspunkten, die den Sankaku für Uke etwas unangenehmer machen.

Der Mittwoch startete mit dem Training von Landestrainer Männer/Frauen Florin Petrehele. In seiner Einheit zeigte der Landestrainer unterschiedliche Aspekte bei Barai-Techniken und im Anschluss unterschiedliche Finten und Kombinationsmöglichkeiten auf. Am Nachmittag standen dann die Landestrainer U 15 m/w Jens Malewany und U 18 m Jan Tefett als leitende Trainer auf der Matte. Nachdem Jens das Aufwärmen mit dem Schwerpunkt Mobility und Beweglichkeit abgeschlossen hatte, rundete Jan Tefett das Training mit einem Aufreißer ab, bei dem man seinen Partner aus der Bankposition umdrehen kann.



Am Donnerstag, dem letzten ganzen Tag der Sommerschule, erwartete die Teilnehmenden ein volles Programm. Den Einstieg machte Jonas Schreiber mit der letzten Judo-Einheit der Sommerschule. Er zeigte souverän den Tölzer-Umdreher und unterschiedliche Situationen, die daraus resultieren könnten.

So ging es perfekt vorbereitet am Nachmittag zum traditionellen Fußballspiel, bei dem auch NWJV-Präsident Hans-Werner Krämer und Geschäftsführer Erik Goertz zu Gast waren. Beim Spiel wurde mit harten, aber fairen Bandagen gekämpft. Nach einer torlosen Verlängerung ging es ins Golden Goal. Letztendlich konnten die Betreuer die Fußball-Partie für sich entscheiden.





Zum Ende des Spiels hatte Hans-Werner Krämer noch aufbauende und motivierende Worte für die Verlierer des Fußballspiels, aber auch für die anderen Teilnehmenden. Wieder aufgebaut und nach dem Abendessen gestärkt ging es für die Teilnehmenden in den Abschlussabend, der mit einer kleinen Teamchallenge eingeläutet wurde. Hier war nicht nur Geschick, Fingerspitzengefühl, sondern auch Wissen gefragt. In mehreren kleinen Spielen ging es zum Beispiel beim Wiegen darum eine genaue Grammzahl bestimmter Substanzen abzuschätzen, z.B. schätze genau 76 Gramm Wasser in einem Becher ab.

Nach der Challenge startete der Tanzkurs, in diesem Jahr mit Melina und Jan Dörbandt. Das Paar zeigte gekonnt den Discofox-Grundschrift und eine Drehung. Der Kurs endete mit einer kleinen Disco, wo die Teilnehmenden nicht nur Discofox getanzt haben.

Am letzten Sommerschultag wurde es für die Teilnehmenden noch einmal ernst. Beim IronMan und MegaWoman ging es um Ruhm, Stolz und Ehre. Denn dieser harte „Triathlon“ brachte nach der Trainingswoche viele an ihre persönliche Grenze. Doch genau darum geht es hierbei: Die eigenen Grenzen erfahren und Durchhaltevermögen zeigen. Die Disziplinen in diesem Jahr waren: 20 Bahnen schwimmen, 15 mal Treppensteigen am Berg und 20 mal mit Medizinball den Berg erklimmen.

Text und Fotos: Carina Hagen



### Die Mega-Woman-Gewinnerinnen 2022

1. Milja Hafner (1:11:17)
2. Lena Bussiek (1:12:04)
3. Nina Güth (1:13:30)

### Die Iron-Man-Gewinner 2022

1. Phillip Pesterew (0:57:14)
2. Ahmad Al Erkossi (1:04:23)
3. Maxim Wegele (1:08:42)



DJB-Jugendvollversammlung in Münster

## Peter Wiese übernimmt Amt des Bundesjugendleiters von Norbert Specker

**Norbert Specker beendet seine Tätigkeit als Bundesjugendleiter für den Deutschen Judo-Bund (DJB) nach 22 Jahren. Peter Wiese zum Nachfolger gewählt.**

In Münster trafen sich die Jugendvertreter der Landesverbände zur Jugendvollversammlung des DJB.

Nach der einstimmigen Entlastung der Bundesjugendleitung erklärte Bundesjugendleiter Norbert Specker aus persönlichen Gründen seinen Rücktritt. „An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal bei allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Weggefährten der letzten 22 Jahre für ihre Unterstützung, ihre Kritik und vor allem für die enge Zusammenarbeit zum Wohle des deutschen Judosports bedanken. Ich bin sehr stolz auf unsere gemeinsame Arbeit und werde sie auch weiterhin als eine große Freude wahrnehmen“, erklärte der 57-Jährige in einem Statement.

Jörg Bräutigam bedankte sich als Vertreter des DJB-Präsidiums bei Norbert Specker für seine Arbeit und überreichte ihm ein Präsent. Die eine oder andere Träne zum Abschied konnte sich der Bremer unter dem Applaus der Jugendvertreter daraufhin nicht verkneifen.



Simon Schilde, Norbert Specker, Jane Hartmann, Peter Wiese und Michael Kurt (von links nach rechts)

Der bisherige Stellvertreter Peter Wiese aus Essen wurde bei drei Gegenstimmen zum neuen Bundesjugendleiter gewählt. Neuer Stellvertreter ist Simon Schilde aus Gelsenkirchen.

**Text und Foto: Erik Gruhn**

Sportliche Herausforderung im Zoo

## Judo-Safari zwischen Seelöwen und Elefanten

Kinder laufen voller Freude durch den Zoo, stellen sich sportlichen Herausforderungen und haben gemeinsam Spaß am Judo-Sport. All das konnte man im Allwetter-Zoo Münster und im Grünen Zoo Wuppertal im Rahmen der „Zoo-Safari“ erleben.

Die Judo-Safari gehört seit vielen Jahren zu einer der erfolgreichsten Breitensportaktionen des Deutschen Judo-Bundes (DJB). Mit Hilfe des Aufholpakets der Deutschen Sportjugend (dsj) wird in diesem Sommer eine Judo-Safari der besonderen Art umgesetzt. „Raus aus dem Dojo, rein in den Zoo“ lautet das Motto.

Als Reaktion auf die Folgen der anhaltenden Corona-Pandemie sollen Kinder und Jugendliche wieder für Sport und Bewegung begeistern



werden. In Zoos und Tierparks deutschlandweit wird die Judo-Safari angeboten. Sechs spannende Mitmach-Stationen mit sportlichen und kreativen Herausforderungen warten auf die jungen Sportlerinnen und Sportler. Und wer Lust hat, kann danach ein Schnuppertraining im Judoverein seiner Wahl besuchen.

Am 10. Juli 2022 machte die Judo-Safari Halt im Allwetter-Zoo Münster. Die Aktion war ein voller Erfolg. Viele junge, sportbegeisterte Kids nahmen an der Judo-Safari teil und hatten dabei sichtlich Spaß. Hier traf der Begriff „Allwetter“ jedoch zu sehr zu, so dass einige Stände schnell unter den zahlreichen Überdachungen des Zoos gezogen sind.

Noch in der gleichen Woche ging es am 13. Juli nach Wuppertal. Bei strahlendem Sonnenschein konnten die Judo-Vereine und die Helfer des NWJV die Judo-Safari durchführen. Hierbei kamen vor allem viele Kindergartengruppen und Freizeit-Gruppen mit dem Judosport in Kontakt.

Der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband und die beteiligten Judo-vereine aus Münster und Wuppertal sehen die Chance, Mädchen und Jungen an einem besonderen Ort für Bewegung und den Judo-Sport zu begeistern. Und auch DJB-Präsident Thomas Schynol ist überzeugt davon, „dass die Kinder und Jugendlichen das spezielle Angebot der Zoo-Safari mit Freude nutzen werden“. Besonders die Vorstellung des neuen Judo-Buches „Kouki und der sanfte Weg“ traf in den Zoos auf großes Interesse. Mit einem kleinen Stand hat der NWJV das neue Buch präsentiert.

**Text: Carina Hagen / Fotos: DJB**



## „Komm mit zum Judo“ als kostenloses Probetrainingsangebot

Die vergangenen zwei Jahre haben meist zu einem Rückgang der Mitglieder geführt, auch beim Jülicher Judoclub (JJC). Insbesondere konnten einige Trainingszeiten nicht mehr durchgeführt werden und mussten zusammengelegt werden.

Hier wollten wir ansetzen und im Altersbereich sechs bis zwölf Jahre auf Judo als Sport aufmerksam machen. Um möglichst viele Jungen und Mädchen zu erreichen, wurden 600 Flyer nach dem Muster des



NWJV vor Ostern an allen Jülicher Grundschulen verteilt. Unter dem Motto „Komm mit zum Judo“ wurden alle Neugierigen zu einem achtwöchigen kostenlosen Probetraining eingeladen. So wurden auch Kinder und deren Eltern mit Migrationshintergrund erreicht. Zusätzlich wurde noch auf der Homepage, in der Presse und den sozialen Medien darauf hingewiesen.

Das Interesse bestand, zeigten schon einige wenige vorab gestellte Anfragen in den Osterferien. Mit dem, was die Trainer aber am ersten Trainingstag erwartete, hatte niemand im JJC gerechnet. So standen neben den normalerweise anwesenden jugendlichen Mitgliedern auch über 30 Kinder mit Eltern vor der Sporthalle. Knapp 50 waren es dann und die Mattenfläche musste wesentlich vergrößert werden. Für die drei erfahrenen Trainer eine Aufgabe, die Trainingseinheit kurzfristig an die große Gruppe anzupassen. Das gemeinsame Aufwärmen, erste Übungen zum sicheren Fallen, der Einstieg zu einer ersten Judotechnik gelang aber gut und natürlich sollte auch Spaß nicht zu kurz kommen.

Pro Woche standen dem JJC dafür drei Übungszeiten zur Verfügung und alle wurden gut besucht. Insgesamt haben 114 Kinder in diesen acht Wochen mindestens einmal, die meisten mehrfach das Probetraining besucht. Das große Interesse mit über 420 Teilnahmen zeigte, die letzten zwei Jahre haben eine Lücke hinterlassen, die dieses Angebot füllte. Für den JJC ist es schön, dass dadurch bereits erste Anmeldungen entstanden sind und weitere folgen werden.

## Ferienfreizeiten: Lohnt sich das überhaupt für Sportvereine?

„Ich kann ja nicht jedes Jahr das Gleiche machen. Die Aufgaben müssen immer anders sein. Deshalb gehe ich ins Internet, schau mir Kinderspiele aus der ganzen Welt an, aus Brasilien oder Peru, und wandle die für uns ab. Und dann übe ich mit meiner Frau auf der Terrasse, ob wirklich alles funktioniert!“ Jedes Jahr ist Bernd Fiolka aufgeregt. Jedes Jahr (außer 2020 und 2021) fährt er über Pfingsten mit seinen Judo-Kindern in eine Jugendherberge nahe Kleve. „Und immer sage ich mir, das mache ich nie wieder“, lacht er. Aber ernst meint er das nicht.

### Mehrwert Spaß

Bernd Fiolka leitet seit unglaublichen 43 Jahren die Judoabteilung des TGH Wetter. Seit ebenso unglaublichen 30 Jahren organisiert er für seine Judoka die Pfingstfreizeiten. „Die Fahrt entstand als Dankeschön für die Kinder, die regelmäßig zum Training kommen.“ Judo spielt in diesen Tagen allerdings keine Rolle, „das machen wir ja das ganze Jahr über.“ Stattdessen gibt es Spiel und Spaß, konkret: eine Art Schnitzeljagd durch den Wald. Zwei Tage verbringen die Teilnehmenden damit, knifflige Aufgaben zu lösen - dieses Mal erstmals unter Zuhilfenahme von GPS-Koordinaten. „Ich habe mit meiner Frau eine Vor-Tour gemacht, ob dort im Wald überhaupt ausreichend Empfang ist. Da hat's geklappt ...“, meint Fiolka zuversichtlich.

### Eingespieltes Team

35 Menschen treten die Judo-Freizeit an, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Fast alle Kinder sind zum ersten Mal dabei. Aus Fiolkas Judo-Abteilung sind durch Corona rund 80 Prozent Kinder abgewandert. Die „Neuen“ sind frisch, sie haben durch Mund-zu-Mund-Propaganda und Flyer an Schulen zum Verein gefunden. „Ich kenne sie noch nicht gut und weiß nicht, wie belastbar sie sind. Aber das wird schon. Die Erwachsenen sind schon länger dabei, das ist ein eingespieltes Team.“

### Der hohe Zeitaufwand lohnt sich

Trotz stetig perfektionierter Checklisten und erprobter Abläufe investiert Bernd Fiolka rund vier Monate in die Planung. Stressig ist das längst nicht mehr, alle funktionieren wie eine gut geölte Maschine. Dennoch bleibt ein hoher Zeitaufwand - der sich für ihn aber lohnt. „Ganz klar: Das ist Mitgliederbindung und Teambuilding“, sagt er. Die Kinder kommen immer wieder mit, solange, bis sie für eine bloße Teilnahme zu alt sind. Dann gibt es für sie die Möglichkeit, das Camp als Helfer/in zu begleiten. So war es vor Corona. Bernd Fiolka hofft, dass auch seine „Neuen“ treue Ferienfreizeitkinder werden - dass er an die alten Zeiten vor 2020 anknüpfen kann.

### Mehrwert Mitgliederbindung

Chantal Jakstadt ist überzeugt: Bernd Fiolka wird auch mit seinen „neuen“ alten Ferienfreizeiten Erfolg bei seinen Judo-Kindern haben. Die Referentin für Kinder- und Jugendverbandsarbeit beim LSB NRW begleitet seit vielen Jahren Vereine rund um ihre Ferienaktivitäten. „Vereine beschreiben die Freizeiten als absoluten Zugewinn, als Highlight“, sagt sie. Und berichtet von Teilnehmer/innen, die sich Jahre später noch erinnern, wo sie was erlebt haben. Die Begeisterung tragen die Kinder in ihre Freundeskreise. Und betreiben so nebenbei Akquise für neue Mitglieder, die ebenfalls am aktiven Vereinsleben teilhaben wollen. „Wir haben keine belastbaren Zahlen über das Mitgliederwachstum durch das Instrument Ferienfreizeit“, sagt Jakstadt. „Wir wissen aber, dass Vereine, die mit Freizeiten angefangen haben, nicht wieder aufhören.“

Der Nutzen rechtfertigt den Aufwand. Denn Vereine müssen sich heutzutage strecken, um jenseits des bloßen Sports einen Mehrwert zu bieten. Ein aktives Vereinsleben zieht - gerade in Zeiten des offenen Ganztages, in dem die Kinder ja (meist) Sport treiben können. Warum dann also noch in den Verein eintreten? „Weil Vereine mehr können als Sport“, so die LSB-Referentin. „Es entstehen Bezugsgruppen jenseits der Schule, Sport bildet - und macht coole Aktivitäten.“

Nicole Jacobs (DOSB-Press)

# ATHLETIKTRAINING

## Athletiktraining als Voraussetzung für das Erlernen von Judo

### Athletikkonzept für die Altersklassen U13 und U15

Schau dir Anna-Maria Wagner, Dominic Ressel oder Johannes Frey an. Ein:e Top-Judoka ist stark und schnell, robust und beweglich, ausdauernd und explosiv, koordinativ begabt und vieles mehr. Kurz gesagt: Ein:e Judoka ist athletisch. Über alle Gewichtsklassen und Geschlechter hinweg. Viele der Anlagen mögen angeboren sein, die Ausprägungen hingegen sind hart erarbeitet und über unzählige Trainingsstunden und Jahre entwickelt. Auf und neben der Matte. Damit unsere Talente die Möglichkeit haben, ihren Vorbildern nachzueifern, müssen wir die Voraussetzungen sowohl in Technik und Taktik als auch in der Athletik schaffen. Zu glauben, wir müssten nur mehr Judo trainieren und genügend Trainingspartner:innen zur Verfügung haben, ist nicht zeitgemäß. Selbst Ausnahmetalente und die größten Judo-Nationen investieren in Athletiktraining: Clarisse Agbegnenou macht Yoga, Ono Shohei stemmt Gewichte, Daria Bilodid absolviert intensive Laufeinheiten. Ein:e Top-Judoka ist vor allem ein:e Top-Athlet:in.



Top-Judoka Johannes Frey (in blau) gegen den Niederländer Henk Grol

Foto: Falk Scherf

Als Verband, Vereine und Trainer:innen, die wir Judo als Wettkampf- und Leistungssport betreiben, ist es unsere Aufgabe und Verantwortung, unseren Talente Wege an die Weltspitze zu ermöglichen. Gehen müssen sie diesen mitunter steilen Weg natürlich selbst, aber wir können ihnen die Richtung weisen und sie mit dem Rüstzeug ausstatten, das sie benötigen, um ihr Ziel zu erreichen.

Judo ist ständiger Entwicklung und Veränderung unterworfen. Einer der Trends der letzten Jahre und Jahrzehnte ist die immer enger werdende Konkurrenz. Die Anzahl der Nationen, die in der Weltspitze mitmischen, steigt stetig an. Daneben sind in den vergangenen Olympiazyklen die physischen und psychischen Anforderungen an die Athlet:innen nicht zuletzt aufgrund des immer dichter gewordenen Wettkampfkalenders deutlich gestiegen. Gleichzeitig hat sich der Lebensstil der heutigen Gesellschaft stark verändert, was sich auch unter Kindern und Jugendlichen in fortschreitender Bewegungsarmut niederschlägt. Judo konkurriert nicht nur mit anderen Sportarten und Freizeitangeboten wie Musik und Kunst um die Zeit der Heranwachsenden, sondern auch mit digitalen Angeboten wie soziale Medien, Videospiele und Streaming-Dienste. Einst als selbstverständlich angesehene grundlegende sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Rollen, Rückwärtslaufen, Springen und Rennen erlernen nicht mehr alle Kinder im alltäglichen Spielen und Toben. Vor dieser für den

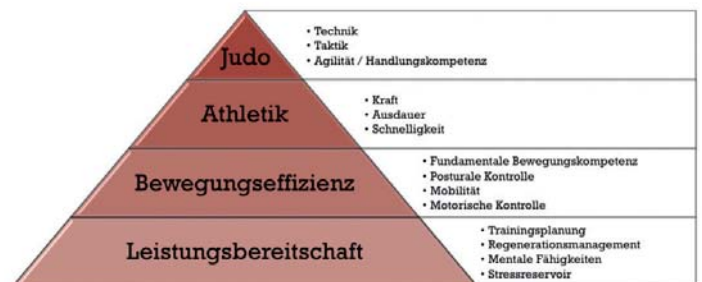
**Unser Athletiktrainerin Miryam Roper erklärt das neue NWJV-Athletikkonzept für Nachwuchstalente.**



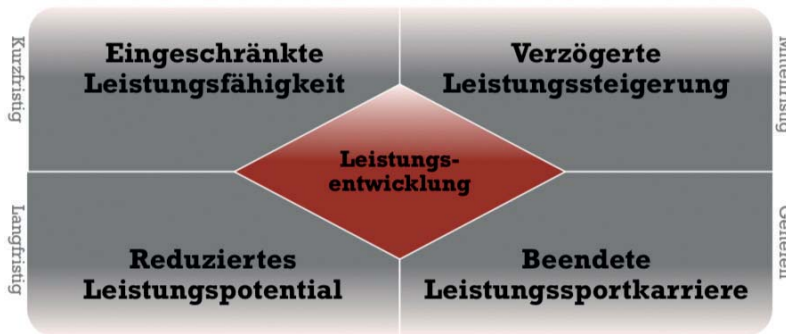
Leistungssport zutiefst abträglichen Entwicklung dürfen wir nicht die Augen verschließen. Ein umgehendes Umdenken und Handeln unter allen Beteiligten ist erforderlich.



Zu der langfristigen Entwicklung unserer Talente gehört auch deshalb ein strukturiertes, ganzheitliches Athletiktraining, welches die Voraussetzungen schafft, überhaupt Judo lernen zu können. Wer es nicht schafft, sicher auf einem Bein zu stehen bzw. zu hüpfen, für den oder die wird es äußerst schwierig, eine:n Partner:in selbst ohne Widerstand Uchi-Mata zu werfen.



Mit dem Athletikkonzept für die Altersklassen U13 und U15 möchten wir als Verband einen wichtigen Beitrag leisten und Rahmenbedingungen schaffen, mit denen wir unsere Talente im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus entwickeln können. Unser Ziel ist es, dass unsere Athleten und Athletinnen im Erwachsenenbereich international erfolgreich werden. Neben der Leistungsentwicklung und -optimierung ist das Verletzungsrisikomanagement bei der Entwicklung des Athletikkonzeptes ausschlaggebend gewesen. Dabei sind beide Zielsetzungen keinesfalls gegenläufig, sondern ergänzen und bedingen sich. Verletzungen haben immer einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit bedingt auch immer auf das Verletzungsrisiko.



Natürlich können wir Verletzungen weder völlig vermeiden noch vorhersagen. Doch je besser Muskeln, Sehnen, Knochen und Bandapparat auf die Belastungen vorbereitet sind, je umfangreicher die Bewegungskompetenz ist, bei unerwarteten Situationen adäquat zu reagieren, je besser die konditionellen Fähigkeiten sind, bei intensiver Belastung konzentriert bleiben zu können und je geringer der insgesamt Erschöpfungszustand ist, desto geringer ist im Allgemeinen auch das Verletzungsrisiko. Jede Verletzung führt auf der anderen Seite zu einer Einschränkung der Leistungsfähigkeit. Kurzfristig muss das Training unterbrochen und pausiert werden. Bevor weiter an den Trainingsinhalten gearbeitet werden kann, gilt es wieder fit zu werden. Eventuell erreicht man nach einer Verletzung nicht mehr sein vorheriges Niveau oder kann sein eigentliches Potenzial nie ausschöpfen. Schlimmstenfalls kann oder möchte ein:e Athlet:in wegen einer Verletzung kein Judo oder Leistungssport mehr betreiben, weil der Körper es nicht zulässt oder er oder sie die Freude am Sport verliert.

**„Wer erfolgreich sein will,  
muss hart trainieren.  
Aber nur wer gesund ist,  
kann hart trainieren.“**

Athletiktraining ist keinesfalls nur Krafttraining, auch wenn Kraft in seinen unterschiedlichsten Ausprägungen im Judo von hoher Bedeutung ist. Athletische Fähigkeiten und Fertigkeiten werden sowohl auf der Matte judospezifisch als auch unspezifisch abseits der Matte trainiert. Neben der bereits angesprochenen Kraftentfaltung befasst sich das Training der Athletik mit der Bewegungseffizienz, dem Regenerationsmanagement und der Entwicklung der Energiesysteme. Im Athletiktraining unserer Nachwuchstalente liegt der Fokus auf der Verbesserung sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten, dem Erwerb der Krafttrainingskompetenz und der Steigerung der Bewegungseffizienz.

## NWJV-Athletikkonzept für U13 und U15

Ein Ansatzpunkt ist dabei ein regelmäßiges, dem Leistungsstand der Athlet:innen angepasstes Athletiktraining. Gleichzeitig bietet sich in jeder einzelnen Judo-Trainingseinheit die Möglichkeit, im Warm-Up und der Trainingsnachbereitung athletische Inhalte zu integrieren. Natürlich verstehe ich den Einwand, dass wir bereits jetzt schon zu wenig Zeit haben, um Judo zu vermitteln und wir uns es nicht leisten können, in 60 oder 90 Minuten auch noch an der Athletik zu arbeiten. Aber, die Investition lohnt sich: Mit verbesserter Körperwahrnehmung und Balance, gesteigerter Muskelkraft und höherer Rumpfstabilität lassen sich Judo-Techniken leichter und schneller erlernen. Athletiktraining gehört schon immer ins Judotraining. Es ist Technikvoraussetzungs-training. Die Herausforderung liegt darin, dass wir die geringe Zeit, die wir zur Verfügung haben, effizient und effektiv nutzen. Deshalb ist ein Kernpunkt des neuen Athletikkonzeptes Möglichkeiten aufzuzeigen, wie jeder Verein ohne großen Aufwand und unabhängig von der jeweiligen Ausstattung Athletiktraining in sein tägliches Training integrieren kann. Die Programme sind dabei nicht auf die Altersklassen beschränkt, sondern lassen sich an andere Alter- und Leistungsklassen übertragen.



## Das Warm-Up

Je nach Dauer der Trainingseinheit sollte das Warm Up 15 bis 25 Minuten betragen. Den Startpunkt bildet der Mobility Flow, der bereits in der vergangenen Ausgabe näher beleuchtet wurde. Denn Mobilität und motorische Kontrolle sollten möglichst täglich trainiert werden. Mit dem Mobility Flow stellen wir sicher, dass innerhalb von wenigen Minuten die für das Judo wichtigen Gelenke mobilisiert werden. Auf ein ganzes Jahr aufaddiert, ergibt sich dadurch ein hohes Volumen an Mobility Training. Anschließend soll in einem weiterhin allgemeinen Teil des Warm Ups die Motorik geschult, Bewegungsmuster wiederholt, das Aktivierungslevel weiter gesteigert und die Schnellig-

keit trainiert werden. Dazu wählen die Trainer:innen wie aus einem Baukasten-System Übungen aus den Bereichen Turnen, Rumpfstabilität, Rollen und Fallen, Landen und Springen sowie judospezifische Schnelligkeit und Agilität aus. Aus den fünf Kategorien sollen mindestens drei in jedem Training abgedeckt werden. Wichtig dabei ist, dass keine Trainingsformen gewählt werden, die die Athlet:innen vor den Judo-Inhalten erschöpfen.

Zuletzt gehören in jedes Warm Up einer Judo-Einheit Uchi-komi in der Variante, die für die Inhalte der Trainingseinheit am besten passt. Es ist nicht unser Anliegen, das Rad neu zu erfinden. Die meisten Übungsformen sind bekannt. Indem wir eine Struktur anbieten und Programme vorschlagen, möchten wir es jedem Trainer und jeder Trainerin möglichst einfach machen, sich auf das Wesentliche, der Vermittlung von Judo, zu konzentrieren.

### Trainingsnachbereitung

Einen weiteren Ansatzpunkt für Athletiktraining auf der Matte bietet die Trainingsnachbereitung im Anschluss an das Judotraining. Abhängig von den Inhalten und Zielen der Trainingseinheit und der -periode können wir 15 bis 30 Minuten im Anschluss des Trainings sowohl zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten als auch zum Cool Down nutzen. Unter den Bereich der Konditionierung werden Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Ausdauer zusammengefasst. Dabei sollten bereits bekannte Bewegungsmuster genutzt werden, die wiederholt werden. Zum Cool Down gehören Auslaufen oder -radeln, also Cool Down im engeren Sinne, sowie Dehnen und Entspannungstechniken.

### Athletiktraining neben der Matte

Der Fokus liegt auf dem Erlernen folgender zentraler Bewegungsmuster: Kniebeuge, Standwaage, Liegestütz, Hang, Seitstütz und Hop\*

Die Auswahl der zentralen Bewegungsmuster haben wir auf Basis des Anforderungs- und Risikoprofils unserer Sportart getroffen. Die Übungen innerhalb der Progressionsreihen sind so ausgewählt, dass der Materialaufwand minimal gehalten wird. Gearbeitet wird vornehmlich mit dem eigenen Körpergewicht. Erst wenn die Technik beherrscht wird, werden Zusatzgewichte eingeführt, so dass das Athletiktraining sicher, alters- und leistungsgerecht ist. Verschiedene Level sorgen dafür, dass jede:r Athlet:in entsprechend des eigenen Niveaus trainiert. Um das nächste Level zu erreichen, erfolgt eine Überprüfung der Technik.

Neben der Verbesserung der individuellen Bewegungsfertigkeiten und dem Erwerb der Krafttrainingskompetenz zielt das Athletiktraining auch auf die Vermittlung von Wissen über optimale Körperposition und Haltungskontrolle ab. Die Athleten und Athletinnen sollen möglichst früh lernen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Wenn sie Fehler in der Übungsausführung bei anderen identifizieren können, profitiert auch ihre eigene Bewegung. Gleichzeitig steigt die Qualität des gesamten Trainings, da anstelle von einem oder einer Trainer:in nun die Trainierenden selbst zur Qualitätssicherung beitragen. Um die Umsetzung des Athletiktrainings in den Vereinen zu erleichtern, bieten wir als Verband Fortbildungen für Trainer:innen an, geben eine Rahmentrainingskonzeption vor und stellen Materialien zur Trainingsplanung zur Verfügung. Daneben soll mittelfristig an jedem Stützpunkt ein wöchentliches Athletiktraining für die U13 und U15 etabliert werden.

Monat	Fokus Athletiktraining
August	Turnen
September	Kniebeuge
Oktober	Liegestütz
November	Standwaage
Dezember	Hang
Januar	Seitstütz
Februar	Hops
März	Turnen
April	Kniebeuge
Mai	Hang
Juni	Ganzkörper
Juli	Dehnen & Mobilisieren

Als erfolgreiche Athletin weiß ich, wie schwer es ist Ziele zu erreichen, wenn man nicht von Anfang an in den optimalen Strukturen einen Platz findet. Deshalb ist es mir nun als Trainerin ein persönliches Anliegen zukünftige Generationen von Talenten dabei zu unterstützen ihre Ziele zu erreichen. Jede:r, egal in welchem Verein oder Verband soll Zugang zu einer Basisausbildung auch in der Athletik haben. Dazu möchten wir mit dem Athletikkonzept Standards setzen. Ob wir damit erfolgreich sind, ist in erster Linie davon abhängig, dass wir – Verband, Vereine, Trainer:innen, Athlet:innen und Umfeld – als Team zusammenarbeiten und uns offen austauschen.

\* Sprung mit einbeinigem Absprung und gleichseitiger Landung



# Die Kniebeuge

Die Kniebeuge gehört zu den fundamentalen Bewegungsmustern des Menschen. Bereits im Kleinkindalter sind wir dazu fähig, uns tief in die Hocke zu setzen und mit geradem Rücken aufzustehen. Im Judo findet sich die Kniebeuge mit ihren Variationen in unterschiedlichen Bewegungen und Techniken wieder. Daneben ist das Beherrschen der Kniebeuge-Technik zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur und somit zur Verringerung des Verletzungsrisikos von großer Bedeutung. Nicht zuletzt ist die Kniebeuge eine Grundvoraussetzung für das Erlernen des olympischen Gewichthebens, welches besonders im Leistungssport als effiziente und effektive Trainingsform zur Entwicklung der Explosivkraft Anwendung findet.

Allerdings hat die Kniebeuge einen hohen Anspruch an motorische Kontrolle und Mobilität. Besonders als Reißkniebeuge, mit den Händen über Kopf ausgeführt, machen sich Beeinträchtigungen in der Beweglichkeit in der Ausführung bemerkbar. Ohne die nötige Beweglichkeit im oberen Sprunggelenk, Hüfte und Brustwirbelsäule wird es schwierig, eine Kniebeuge technisch sauber über das volle Bewegungsausmaß auszuführen.

## Progressionsreihe der Kniebeuge

- Level 1: Air Squat hold (isometrisch)
- Level 2: Zombie Squat (exzentrisch)
- Level 3: Reißkniebeuge und Goblet Squat
- Level 4: Einbeinige Kniebeuge

## Haltungsscheckliste

- 3-Punkte-Standfußkontrolle mit aktivem Fußgewölbe
- Gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Füßen
- Beinachsenkontrolle, Kniescheibe über 3./4. Zehe
- Ideal: Hüft- unter Kniegelenken
- Mundboden, Zwerchfell und Becken parallel
- Knie- und Hüftstreckung verläuft parallel
- 3-Punkte-Kontrolle mit einem Stab (Hinterkopf, Brustwirbelsäule, Steißbein)



Kiran Pawellek (oben) und Thies Funke demonstrieren die Kniebeuge



Fotos: Jens Malewany

Beispielhaft möchte ich anhand der Reißkniebeuge zeigen, wie man eine Kniebeuge coachen kann.

## Startposition

Der oder die Athlet:in steht circa schulterbreit, die Füße leicht auswärts rotiert. Er oder sie hält einen Stab in beiden Händen, so breit, dass wenn er oder sie ihn auf dem Kopf ablegt, die Ellenbogen maximal 90 Grad gebeugt sind.

## Anleitung

1. Verwurzel Dich. Schraub die Füße nach außen in den Boden, ohne sie zu bewegen, als ob Du ein Marmeladenglas zudrehen wolltest, das schon fest verschlossen ist.
2. Schieb den Stab zur Decke und versuch ihn zu zerbiegen. Die Arme bleiben gestreckt.
3. Stell Dir vor, du hast einen Luftballon in deinem Bauch. Atme ein und pump den Luftballon komplett auf. Der Core ist stabil wie eine volle Coladose.
4. Setz Dich tief in die Hocke. Der Stab bleibt zur Decke gestreckt.
5. Stopp die Bewegung hart ab, als würdest Du eine Vollbremsung machen.
6. Drück den Boden weg und schnell wie eine Rakete explosiv Richtung Himmel. Die Füße sind im Boden verwurzelt.
7. Atme aus.

## Endposition (5.)

Die Oberschenkel sind mindestens waagrecht zum Boden. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt. Kniescheibe und 3./4. Zehe zeigen in dieselbe Richtung. Der Rücken ist gerade und der Blick geradeaus. Der Stab ist über den Ohren in Linie mit der Fußmitte. Die Ellenbogen sind gestreckt, die Achselhöhlen zeigen nach vorne. Die Handgelenke sind leicht überstreckt.

## Du willst mehr erfahren oder hast noch Fragen zur Athletikübung des Monats?

Dann melde dich zum Live-Online-Seminar am Sonntag, 11. September 2022 um 11:00 Uhr an.

Weitere Informationen findest du bei Facebook und Instagram oder auf unserer Webseite [www.nwJV.de](http://www.nwJV.de).

# Wortsuche

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

In unserer Tabelle sind in diesem Monat 27 allgemeine Sportübungen versteckt. Diese können sowohl senkrecht, waagrecht oder auch diagonal angeordnet sein. Wer findet die Wörter? Die Lösung gibt es im nächsten „Budoka“.

AUSFALLSCHRITTE  
BANKDRUECKEN  
BEINGRAETSCHER  
BEINSCHERE  
BRUECKE  
BURPEES  
CRUNCHES  
DIPS  
HANDSTAND

KLAPPMESSER  
KLIMMZUEGE  
KNIEBEUGE  
KOPFSTAND  
LIEGESTUETZE  
PLANK  
RADSCHLAG  
RADWENDE  
RUECKWAERTSROLLE

SALTO  
SPAGAT  
SITUPS  
SQUATS  
STANDWAAGE  
SUPERMAN  
TURNROLLE  
VORWAERTSROLLE  
WEITSPRUNG

## Original & Fälschung

Lösung aus Heft 7-8/2022, Seite 28



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

## Core-Stabilität und Plyometrie mit dem Medizinball

### 1. Medizinball seitlich werfen ►

Seitlich zu einer Wand oder zu einem Partner stehen. Den Körper nach hinten drehen und die Bewegung schnell umkehren und den Ball nach vorne werfen. Ball direkt wieder auffangen und die Bewegung wie eine Feder erneut ausführen.



### ◀ 2. Slam mit Rotation

Den Ball mit beiden Händen nach hinten über die Schulter führen. Aus dieser Position (Schulterwurf) den Medizinball so kraftvoll wie möglich auf den Boden werfen. Explosivität kommt aus der Bauch- und Rückenmuskulatur mit Aktivierung der gesamten hinteren Muskelkette.

### 3. Medizinball nach hinten werfen ►

In Schrittstellung mit dem Rücken zu einer Wand stehen und den Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten. Aus dieser Position den Ball explosiv mit einer Drehung des Oberkörpers und der Hüfte nach hinten gegen die Wand werfen (Ausheber). Kopf dreht sich mit und die Hüfte wird gestreckt.



Alle Übungen explosiv mit 6-10 Wiederholungen und 5-6 Sätzen ausführen.

Es können auch alle Übungen nacheinander ausgeführt werden. Dann die Wiederholungen auf 5-6 reduzieren und nach einem Durchgang 1-2 Minuten pausieren.



### 4. Stoßen des Medizinballs nach vorne

Frontal vor einer Wand oder einem Partner stehen und den Ball von der Brust explosiv nach vorne stoßen. Ball direkt wieder auffangen und wiederholen.

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



## Digitale Mitgliederversammlung

Am 31. August endete die Möglichkeit, Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen mit Wahlen virtuell oder hybrid durchzuführen. Vereine sollten daher jede Art der Beschlussfassung in der Satzung verankern.

Der LSB NRW stellt Vereinen für die Durchführung von digitalen Mitgliederversammlungen mit bis zu 600 Usern das Onlinetool VotesUp zur Verfügung. Mit der IT-Spende „teambits Basic“ - bereitgestellt durch Stifter-helfen - können ebenfalls digitale, hybride oder Präsenzveranstaltungen mit bis zu 100 Personen organisiert und durchgeführt werden.

Weitere Informationen unter [www.vibss.de/vereinsmanagement/aktuelles/detail/digitale-mitgliederversammlungen-nur-noch-bis-3108-moeglich](http://www.vibss.de/vereinsmanagement/aktuelles/detail/digitale-mitgliederversammlungen-nur-noch-bis-3108-moeglich)

## Die Energiepreispauschale im Sportverein

Die Energiepreispauschale ist Teil des Steuerentlastungsgesetzes 2022. Sie richtet sich an Bevölkerungsgruppen, denen typischerweise Fahrtkosten im Zusammenhang mit der Erzielung ihrer Einkünfte entstehen und die aufgrund der aktuellen Energiepreisentwicklung stark belastet sind. Durch eine Einmalzahlung in Höhe von 300 Euro (brutto) sollen sie gezielt entlastet werden. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer erhalten die Energiepreispauschale von ihrem Arbeitgeber. Daher sind auch Sportvereine unter Umständen verpflichtet, die Pauschale auszuführen.

FAQ zur Energiepreispauschale: [www.vibss.de/vereinsmanagement/bezahlte-mitarbeit/aktuelles](http://www.vibss.de/vereinsmanagement/bezahlte-mitarbeit/aktuelles)

## J-TEAM gründen - Starterpaket erhalten

Ihr seid in eurem Verein, Bund oder Verband mindestens vier Jugendliche im Alter von 13-26 Jahren und engagiert euch ehrenamtlich? Ihr möchtet eure eigenen Ideen einbringen und umsetzen? Dann nutzt jetzt die Chance! Gründet ein J-TEAM und beantragt bei der Sportjugend NW ein Starterpaket mit tollen Materialien inklusive einer Finanzspritze. Weitere Infos unter <http://go.sportjugend.nrw/jteam>

Anzeige

### Ihr Gästehaus in Frankreich

Stellen Sie sich vor: Ihr eigener ruhiger Ort inmitten der Natur, wo Sie nur das Zwitschern der Vögel hören. Das Gästehaus Au Pajot in Ambax, zwischen Toulouse und Andorra (Spanien), ist der perfekte Ort, um Ihren Urlaub zu verbringen. Genießen Sie die Sonne und kühlen Sie sich im Swimmingpool ab. Weitere Informationen unter

[www.aupajot.com](http://www.aupajot.com)

## Neue Vereine in den Fachverbänden

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

Taekyon-Remscheid e.V.  
Gerd Lehmann  
Gesundheitsstr. 37  
42855 Remscheid

Baumberger Taekwondo Freunde e.V.  
Bernd Große Daldrup-Hemker  
Kalksbecker Weg 128  
48653 Coesfeld

## Benötigt Ihr Verein Unterstützung?

Längst ist das Management eines modernen Sportvereins mit dem eines Unternehmens vergleichbar, das alte Strukturen auf den Prüfstand stellen sollte. Immer mehr Vereine erkennen, dass die kritische Diskussion aktueller Vereinsstrukturen und ihrer Angebote eine zentrale Aufgabe der Vereinsführung ist. Dabei stellen sich Fragen nach der Aufgabenverteilung im Verein, der richtigen Gestaltung der Angebote, der Beitragshöhe und nach der Zusammenarbeit im Team. Der Landessportbund bietet NRW-Vereinen daher eine zum Teil kostenlose Vereinsberatung an. Die kompetenten Fachberater/innen stehen mit Rat bei Themen wie Buchhaltung, bezahlte Mitarbeit, Steuern, Vereinsrecht und mehr zur Seite.

Vereinsberatung buchen unter [www.meinsportnetz.nrw/management/beratung/vereinsberatung-buchen/](http://www.meinsportnetz.nrw/management/beratung/vereinsberatung-buchen/)

## IMPRESSUM

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

50. Jahrgang 2022

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

Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.  
Postfach 10 15 06  
47015 Duisburg  
Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg  
Telefon: 02 03 / 73 81 - 6 26  
Telefax: 02 03 / 73 81 - 6 24  
E-Mail: [info@budo-nrw.de](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 Medien GmbH  
Carl-Friedrich-Gauß-Str. 19  
47475 Kamp-Lintfort

**Anzeigenpreise:** Preisliste Nr. 6 vom 31.8.2017

**Erscheinungsweise:** monatlich, 10 x im Jahr

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

**Lieferbedingungen:**

Jahresabonnement 37,00 €

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

Einzelheftpreis: 4,80 €

Bei Bestellungen mehrerer Exemplare Konditionen auf Anfrage.

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

**Urheberrechtlicher Hinweis:**

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



## Sport & Fun Weekend in Eckenhagen

In dem Lehrgangsteil des Sport & Fun Weekends wurden die Teilnehmer in drei Gruppen eingeteilt und auf die Referenten aufgeteilt. Als Referenten standen Ralf Müller, Goshin-Jitsu Abteilung des TV Dellbrück, Markus und Thomas Hellmann, Goshin-Jitsu Abteilung des JC TSV Dieringhausen, Ulrich Mertins, Aikido-Abteilung des Karate Club Waldbröl, und Lars Ranke, Goshin-Jitsu Abteilung TuS Reichshof, zur Verfügung.

Ralf legte in seinem Teil des Lehrgangs „Karate“ den Schwerpunkt auf Koordinationsübungen, Schlag und Tritttechniken. Hierzu baute er einen Parkour aus Koordinationsleiter und Hütchen auf, den die Teilnehmer spielerisch auf unterschiedliche Weise durchqueren mussten. Die Teilnehmer mussten sich dabei sehr auf ihre Bewegungen konzentrieren. Später wurden unterschiedliche Block-, Tritt- und Schlagtechniken geübt, dabei wurde auch die Reaktionsgeschwindigkeit trainiert.

Markus und Thomas führten die Kinder und Jugendlichen in Judo-Grundtechniken ein, dabei wurden Würfe, Hebel und Bodentechniken trainiert. Unter anderem wurden der Hüftwurf, die Außensichel und der Armstreckhebel geübt. Im Boden musste der Partner dann mit einem Festleger fixiert werden. Gegen Ende dieses Technikblocks wurden Bodentechniken für das Boden-Randori trainiert, um diese im abschließenden Boden-Randori auch einzusetzen. Die Teilnehmer hatten den meisten Spaß am Boden-Randori.



Uli und Lars zeigten in ihrem Teil die Grundlagen des Aikido. Sie legten ihren Schwerpunkt auf die Doppelschrittdrehung und Weiterführungstechniken. Sie achteten dabei sehr darauf, dass die Angriffsbewegungen weitergeleitet wurden, um anschließend den Angreifer mit einem Kipphandhebel, Armstreckhebel oder einer Eckenkippe zu Fall zu bringen.

Die großen und kleinen Teilnehmerinnen waren bei den jeweiligen Lehrgangsblocken voll in ihrem Element und zeigten großartigen Einsatz. Gegen Ende des Techniklehrgangs konnte man den Teilnehmern anmerken, dass sie ihr Bestes gegeben hatten.

Gut gestärkt ging es nach dem Grillen um 21:00 Uhr zur Nachtwanderung, die um 23:00 Uhr endete. Danach wurden noch einige Spiele mit den Kindern gemacht. Auf den dicken Matten oder Judo-Matten wurde das Nachtlager aufgeschlagen. Am Sonntagmorgen gab es noch ein zünftiges Frühstück. Danach wurde alles aufgeräumt, die Halle und Toiletten gesäubert. Um 13:00 Uhr ging es endlich nach Hause.

**Lars Ranke/Siegfried Hisge**



Budo-Camp auf Schloss Veldenz

# Fünfunddreißig, fünfundzwanzig, fünfzehn

**O**bwohl das Budo-Camp auf Schloss Veldenz dieses Mal ein ganz besonderes Jubiläum nachfeierte, musste die Veranstaltung stark unter den Auswirkungen von Corona leiden.

## Fünfunddreißig:

Nach zwei Jahren Pause sollte es endlich wieder ein Burgleben auf Schloss Veldenz in Form des traditionellen Budo-Camps geben. Geplant wurde aus der Erfahrung der Vorjahre für ungefähr 35 Personen.

## Fünfundzwanzig:

Zwei Wochen vor Beginn zeichnete sich leider nur eine Beteiligung von 25 Personen ab, die sich dann täglich minimierte. Zum großen Teil dem Coronavirus geschuldet als auch aus familiären Gründen. Tragischerweise traf es auch einige Referenten – zum Teil sogar quasi während der Anreise, die dann logischerweise nicht erfolgte.

## Fünfzehn:

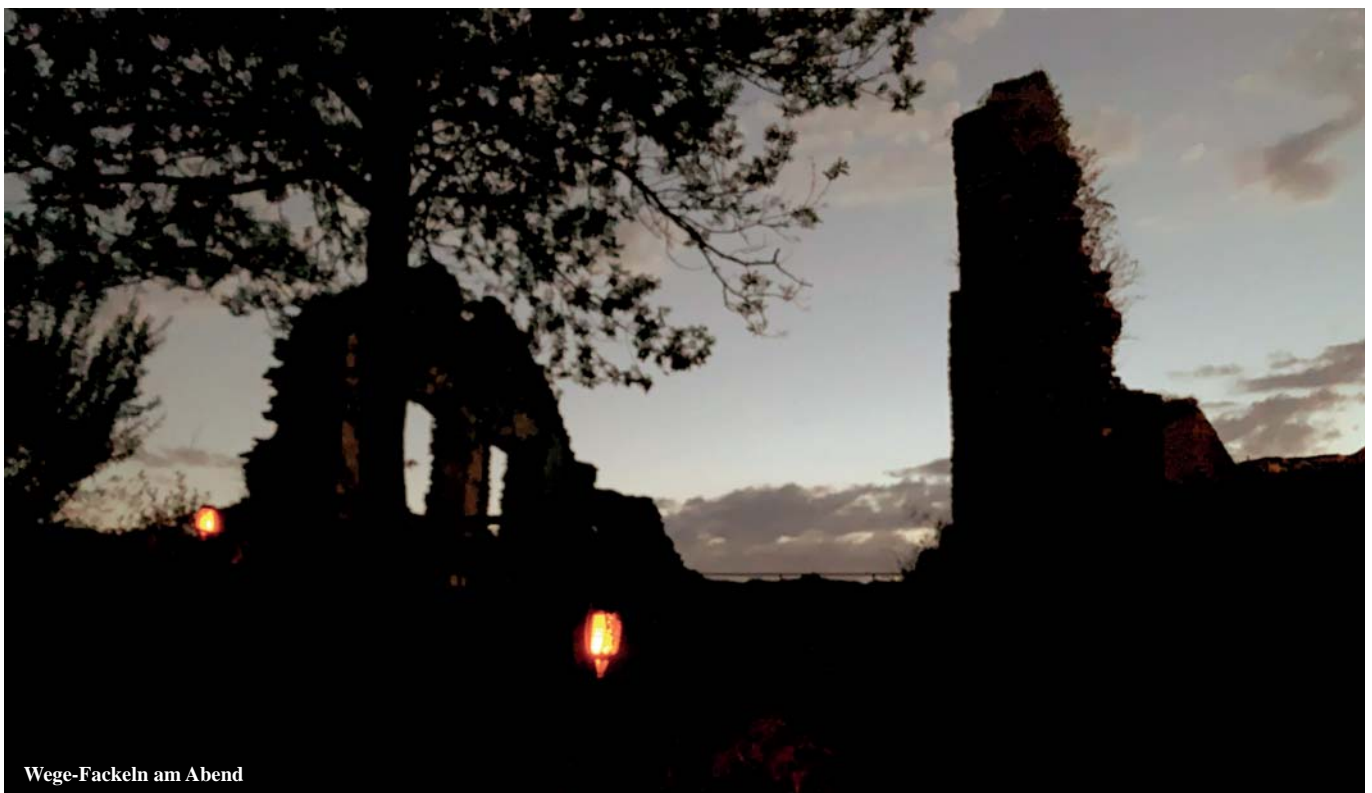
Letztendlich wurde das Schloss dann mit 15 Personen gehalten, die trotzdem motiviert unter hoher Temperaturlast (zeitweise bis 36 Grad) einige Trainingseinheiten absolvierten. Highlights waren dieses Jahr die Lederarbeiten unter fachkundiger Referenz von Michael Allenstein sowie ein mehrstündiges Whiskytasting unter Leitung zweier deutscher Meister im Rittersaal.

## Fünfunddreißig?

Das diesjährige Budo-Camp war für alle Teilnehmenden ein wichtiger Moment nach den letzten zwei Jahren und man merkte es den Budokas an, wie schmerzlich sie alle Anwesenden und die leider Daheimgebliebenen vermisst hatten – die Gespräche, die Späße und das Festigen langjähriger Freundschaften.

Für 2023 ist natürlich auch schon geplant und wir hoffen, dass dann wieder zu alter Personalstärke gefunden wird.

Fotos: DFJJ NRW



Wege-Fackeln am Abend



## Erster Jugendlehrgang nach der Corona-Pause – mit großem Erfolg!

Nachdem der DFJJ NRW im Jahr 2021 eine Corona-bedingte Veranstaltungspause einlegen musste, stand am verlängerten Wochenende Ende Mai 2022 endlich wieder ein Jugendlehrgang an. Aufgrund der Pause im Vorjahr fiel die Veranstaltung diesmal etwas ausgedehnter aus. So startete das verlängerte Lehrgangswochenende bereits am späten Donnerstagvormittag und endete mit dem Abbau der Zelte am Sonntagmittag. Da sich die Planung eines solchen Events unter den zwar gelockerten aber immer noch andauernden Corona-Bedingungen schwierig gestaltete, entschied man sich dazu, den Lehrgang mit eigenen Mitteln auszurichten und so ging es diesmal zum TV Schmallenberg in das schöne Sauerland. Bereits im Vorfeld hatten fleißige Helfer auf dem Gelände des Vereinsheims vom TV Schmallenberg ein atmosphärisches Zeltlager aus Ritterzelten, Sahara-Zelten und Jurten errichtet, welches den insgesamt 65 Teilnehmenden und 12 Betreuenden ausreichend Platz bot.

Für das Wochenende war ein strammes Programm geplant. Bereits der Donnerstag begann mit einem 1,6 Kilometer langen und hügeligen Fußmarsch bis zur Sporthalle. Dort angekommen stand Jiu-Jitsu auf dem Programm, wobei die Teilnehmenden, aufgeteilt in vier etwa gleichgroße Gruppen, bei unterschiedlichen Referierenden altbekannte sowie neue Techniken ausprobieren konnten. Frisch geduscht ging es dann zurück ins Zeltlager, wo nach dem Abendessen der örtliche Spielplatz lockte.

Am Freitag war eigentlich der Besuch eines nahegelegenen Bauernhofs geplant, welcher aber leider kurzfristig vom Bauern abgesagt werden musste. Kurzerhand wurde die zum Thema „nachhaltige Ernährung“ geplante Lehrstunde stattdessen in den lokalen Supermarkt verlegt. Nach dem Mittagessen ging es wieder in die Sporthalle: Ganz im Sinne des Ritterzeltlagers, in dem die Teilnehmenden übernachteten,

standen Bogenschießen und Schwerttraining auf dem Programm. Damit aber noch nicht genug, denn nach dem Abendessen stand die Nachtwanderung an. Mit Taschenlampen bewaffnet ging es den Berg hinauf, durch ein düsteres Waldstück und auf kleinen Umwegen zurück zum Zeltlager. An diesem Abend hatten sich die Teilnehmenden ihre Nachtruhe redlich verdient.

Am Samstag stellte sich heraus, dass die Nachtwanderung lediglich eine Vorbereitung für die anstehende Wanderung hinauf zum Wilzenberg gewesen ist. Und so standen ca. acht Kilometer Fußmarsch an, bei dem es gleichzeitig ca. 300 Höhenmeter zu überwinden galt. Eine ordentliche Herausforderung, die sich aber lohnen sollte. Auf dem Wilzenberg angekommen wurden die Wandernden von einem Mittagsbuffet erwartet, das die Energiereserven rasch wieder aufladen sollte. Neben ein paar historischen Fakten zum Wilzenberg sowie dem darauf befindlichen ehemaligen Kloster, konnten die Teilnehmenden bei verschiedenen Aktionen ihre Fähigkeiten testen oder einfach entspannen. Ob Baumklettern, Balancieren auf der Slackline oder Besteigung des Aussichtsturms, hier war für alle etwas dabei. Doch wo es rauf geht, geht es auch irgendwann wieder runter und so machten sich die Sportlerinnen und Sportler wieder an den Abstieg. Eine Verschnaufpause beim Baumkreis Am Aberg sorgte für etwas Erholung, bevor es auf die letzten (Kilo)Meter ins Zeltlager ging. Dort warteten aber zur Entschädigung für die anstrengende Tour 16 Jumbo-Familienpizzen bereits darauf, von der hungrigen Meute verschlungen zu werden. Zum Ausklang des Abends erhielten die Teilnehmenden noch Besuch von den Feuerfamilien Pyro und Grisù (Kalle und Philipp), die alle Anwesenden kurzerhand in die Kunst des Feuerspuckens einweihten.

Der Sonntag stand im Zeichen des Aufbruchs. Es dauerte natürlich eine Weile bis alle Isomatten und Schlafsäcke zusammengerollt, die Koffer bzw. Taschen gepackt und die Zelte aufgeräumt und abgebaut waren, aber mit so vielen helfenden Händen wurde auch diese Aufgabe bewältigt. Am Schluss blieb, wie bei jedem Lehrgang der DFJJ-Jugend, wieder nur der Abschied von alten und neuen Freunden. An dieser Stelle noch ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmenden und Betreuenden!





## Dan-Tage 2022: Jetzt anmelden!

Am Programm für die gemeinsamen Dan-Tage am Wochenende 15. und 16. Oktober am Olympiastützpunkt in Köln wurde lange gefeilt. Jetzt steht alles und ab sofort kann sich jeder für die Veranstaltung anmelden.

Das Programm bietet auf zwei Matten für jeden etwas. So stellt zum Beispiel der ehemalige Präsident des Deutschen Judo-Bundes und Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes, Peter Frese, die Methodik der Fußfeger vor. Auf der anderen Matte zeigt dann Ulrich Klocke die Methodik des Fallens und des Werfens ohne hart zu fallen.

Der erste Tag ist für alle Dan-Träger offen und schließt vor dem geselligen Teil mit einer Diskussionsrunde der Referenten zum Thema „Judo trifft Tradition und Moderne“.

Der zweite Tag ist für die Dan-Grade ab dem 6. Dan gedacht. Auch dort gibt es ein vielseitiges Programm wie „Griffkampf für Jedermann“, „Bodentechniken des Kodokan“ oder „Bodentechniken wett-kampftauglich“ auf zwei Matten.

An beiden Tagen zeigen Wettkämpfer der Kata-Nationalmannschaft ihre Kata.

Seid dabei, wenn es an diesem besonderen Wochenende in Köln auf die Matte geht.

Ausschreibung, Programm und Zeitplan auf Seite 49.

„Bodentechniken wettkampftauglich“ demonstriert Marc Odenthal (links) bei den Dan-Tagen in Köln (Foto: Reinhard Nimz)



## Das neue Graduierungssystem des DJB

Am 1. Juli 2022 fiel der offizielle Startschuss für das neue Graduierungssystem des Deutschen Judo-Bundes (DJB). Alle verantwortlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Graduierungen aus den Vereinen und Landesverbänden des DJB sind eingeladen, sich mit den Inhalten und Zielen des neuen Konzepts vertraut zu machen. Bis Ende 2023 sollen Erfahrungen mit der praktischen Umsetzung gesammelt und die Weiterentwicklung der Materialien vorangetrieben werden.

Bei der Umsetzung helfen ansprechende Plakate mit Grafiken zum 8. Kyu (Einstieg in den Judosport) und zum Grund- und Erweiterungsprogramm im Boden und Stand. Anhand der bildlichen Darstellung können die Techniken sehr gut vermittelt werden.

Mit dem neuen System sollen viele sich scheinbar widersprechende Gegensätze wie größere Flexibilität und verbindlichere Standards, Wissenschaftsfundierung und übersichtliche Struktur, Tradition und Moderne u.v.a.m. unter einen Hut gebracht werden.

Die Anforderung für Kyu Grade (Kyu-Programm), Übergangsregelungen, Hintergrundtexte und Materialien stehen auf der Webseite des Deutschen Judo-Bundes bereit:

[www.judobund.de/aus-fortbildung/kyu-graduierungssystem/das-graduierungssystem/](http://www.judobund.de/aus-fortbildung/kyu-graduierungssystem/das-graduierungssystem/)

**In dieser Ausgabe des „Budoka“ veröffentlichen wir auf den Seiten 25 bis 28 das Erweiterungsprogramm im Stand und Boden.**





Wettkampf  
Taktik

## 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

Techniken



Uchi-mata-jime\*



Uchi-goshi-jime\*)\*



Uchi-gumi-jime



Uchi-kata-jime



Uchi-ki-otoshi

Uchi-ki-otoshi

Uchi-ki-otoshi

14 Aktionen



Okuri-eri-jime\*



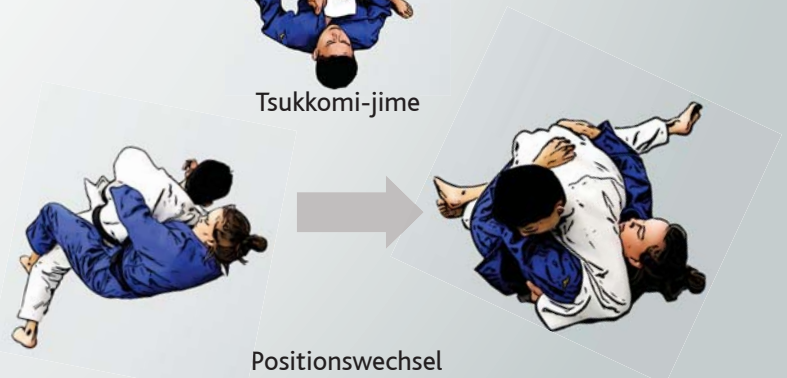
Sode-guruma-jime\*



Sankaku-jime



Tsukkomi-jime



Positionswechsel



- 4 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu





# ERWEITERUNG STA

## 3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

## 2. Kyu

„Die Judo-T

### 15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage\*



Tani-otoshi\*



Okuri-ashi-barai



Tsure-goshi

### 18 Würfe

6 von 12 aus dem Erwei



Soto-maki



Sumi-gae



Ashi-guruma



Utsuri-goshi

15 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken \*
- 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



18 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken \*
- 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erwei
- je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus



WURFPROGRAMM

## 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

WURFPROGRAMM

20 Würfe  
9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm  
zusätzlich 1 Wahlpflichtbereich



Uki-otoshi\*



Ko-uchi-makikomi\*



Ura-nage\*



Kata-guruma



Ura-nage\*



Ko-uchi-makikomi\*



Uki-otoshi



Kata-guruma



- verbindliche Techniken \*
- 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen





# ERWEITERUNG

# BOD

## 3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

## 2. Kyu

„Die Judo-T

### 11 Aktionen



Hiza-gatame\*



Sankaku-gatame\*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel

### 11 Aktio



Gyaku-juji-j



Okuri-eri-jime („K



Hadaka-ji



Kataha-ji



Positionsw

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel



- 3 Würgetechniken, davon verbindliche
- Wiederholung Standardsituationen 7. (aus DJB-Musterlösungen)
- 2 Positionswechsel

# Die Olympia-Qualifikationen für Paris 2024 haben begonnen

Mehr als 100.000 Athletinnen und Athleten aus aller Welt haben ihre Reise zu den Olympischen Spielen Paris 2024 begonnen. Sie sind auf dem Weg, um sich einen der verfügbaren Startplätze bei den Spielen zu sichern. In den nächsten zwei Jahren finden mehr als 3.000 Wettkämpfe statt, die es den besten 10.500 von ihnen ermöglichen, sich für die Olympischen Spiele Paris 2024 (26. Juli bis 11. August) zu qualifizieren. Es werden die ersten vollständig geschlechtergerechten Spiele der Geschichte mit 50 Prozent der Startplätze für Frauen und 50 Prozent für Männer sein. Die Paralympischen Spiele Paris 2024 finden vom 28. August bis zum 8. September statt.

Die Geschichten rund um die Athletinnen und Athleten und ihre Qualifikationswege werden bis Sommer 2024 auf **Olympics.com** erzählt. Dort wird fortlaufend über die Qualifikationswettkämpfe berichtet und eine ganze Reihe von Qualifikationswettkämpfen werden live übertragen.

„Bei den Olympischen Spielen geht es um die Athletinnen und Athleten. Zwei Jahre vor den Spielen ist es spannend zu sehen, wie sie sich auf den Weg zu den Spielen machen, um bei den verschiedenen Qualifikationswettkämpfen ihr Bestes zu geben und in zwei Jahren in Paris auf der olympischen Bühne zu stehen“, sagt Kit McConnell, Sportdirektor des Internationalen Olympischen Komitees (IOC). „Zum ersten Mal in der Geschichte werden viele dieser Veranstaltungen durch das Label ‚Paris 2024 Qualifier‘ gekennzeichnet sein, das bei den Street Skateboarding Championships in Rom Ende Juni 2022 eingeführt worden ist.“

Die Schaffung von mehr Aufmerksamkeit für den Weg der Athleten zu den Spielen ist eine Empfehlung des Reformprogramms Olympische Agenda 2020+5. In den sozialen Netzwerken werden dazu die Hash-

tags **#OlympicQualifiers** und **#RoadtoParis2024** genutzt. Darüber hinaus wird das IOC mit Athleten zusammenarbeiten, um allen Olympia-Fans den Qualifikationsprozess in den olympischen Sportarten zu erklären. Das IOC hat außerdem die Olympic Qualifier Series ins Leben gerufen. Die Serie besteht aus drei festivalähnlichen Veranstaltungen in vier Sportarten oder Disziplinen, die kürzlich in das olympische Programm aufgenommen wurden: BMX-Freestyle, Breaking, Skateboarding und Sportklettern. Die Festivals, die zwischen März und Juni 2024 an drei Orten in Zentren von großen Städten stattfinden, werden den Fans auf der ganzen Welt ein neues olympisches Erlebnis bieten, bei dem sich Sport mit Musik, Kunst und Kultur verbindet.

Paris wird dann in zwei Jahren Gastgeber für 329 Wettbewerbe in 32 Sportarten sein. 10.500 Athletinnen und Athleten werden dazu erwartet. Die Zahl der Mixed-Wettbewerbe steigt von 18 in Tokio 2020 auf dann 22 – ein weiteres deutliches Zeichen für die Geschlechtergerechtigkeit bei den Spielen in Paris.



Anlässlich des Zwei-Jahres-Countdowns für Paris 2024 am 26. Juli haben die Organisatoren bereits den offiziellen Slogan der Spiele vorgestellt. Mit „Games wide open“ (Offene Spiele) wird der Anspruch unterstrichen, Millionen von Menschen in der Gastgeberstadt und in ganz Frankreich die Gelegenheit zu bieten, Teil der Spiele zu werden. Dies geschieht durch eine Reihe von Bildungs- und Sportprogrammen sowie die am Ufer der Seine geplante Eröffnungsfeier der Spiele.

Doch nirgendwo ist dieser Slogan aktueller als für die Athleten, die sich für Paris 2024 qualifizieren wollen. Ihnen stehen in den nächsten zwei Jahren alle Möglichkeiten offen, sich für die Spiele zu qualifizieren. Zudem wurde dieser Tage auch der vollständige Zeitplan aller 329 olympischen Wettbewerbe vorgestellt, die bereits am 24. Juli 2024, zwei Tage vor der Eröffnungsfeier, beginnen.

Mehr Informationen unter <https://olympics.com/ioc/news/excitement-builds-for-paris-2024-as-olympic-qualifiers-get-underway>

(Quelle: DOSB-Presse)

Kinder vorlesend in Bewegung bringen

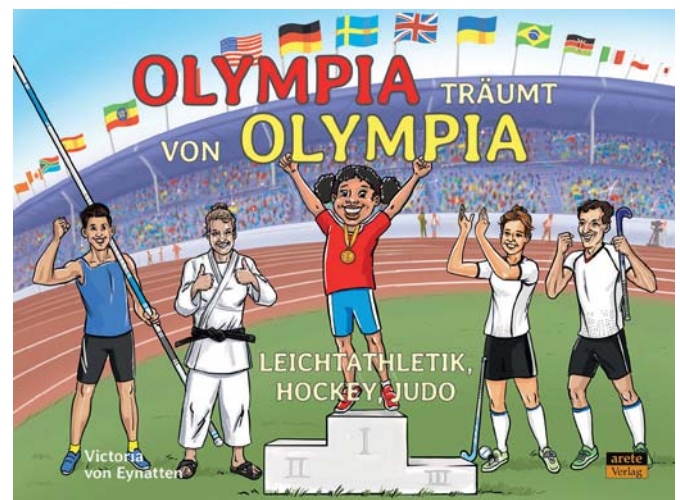
## Motivierende Sportabenteuer für kleine Olympioniken

Dieses Buch holt den Sportplatz und die Turnhalle ins Wohnzimmer und verbindet zwei der wichtigsten Dinge der Kindheit: Lesen und Bewegen!

„Olympia träumt von Olympia“ ist ein Mitmach-Buch mit Bewegungs- und Konzentrationsaufgaben, die Kindern Spaß bereiten und sie zum Nachmachen aktivieren. Reale Spitzensportlerinnen und Spitzensportler wie der Zehnkampf-Weltmeister Niklas Kaul, die Hockey-Nationalspieler Selin und Timur Oruz sowie die Judo-Weltmeisterin Anna-Maria Wagner nehmen die Kinder mit in ihr Training und bringen ihnen die olympischen Sportarten Leichtathletik, Hockey und Judo näher.

Die Vorlesenden dürfen bei diesen Abenteuern auf dem Sofa sitzen, während die Kinder gemeinsam mit ihrem Trainingsbuddy Olympia spannende Bewegungsübungen ausprobieren oder auf den Wimmelbildern nach den Weltklasseathleten und ihren Sportgeräten suchen.

**Zur Autorin:** Victoria von Eynatten war als Stabhochspringerin selbst eine sehr erfolgreiche Leistungssportlerin. Unter anderem ist sie Zweite bei den U 20-Weltmeisterschaften geworden. Nach einem Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln und einem Fernstu-



dium in Kinderpsychologie arbeitet sie heute sportpädagogisch mit Kindern und Jugendlichen. Mit diesem Buch möchte sie Kindern ihre Begeisterung für den Sport weitergeben und sie motivieren, sich zu bewegen und verschiedene Sportarten auszuprobieren.

**Victoria von Eynatten: Olympia träumt von Olympia - Leichtathletik, Hockey und Judo. Ein Vorlese- und Mitmachbuch. 72 Seiten, Format 28 x 22 cm, gebunden, zahlreiche ganzseitige Illustrationen; Arete Verlag, Hildesheim; ISBN 978-3-96423-084-8; 24,00 €**



# Dieter Lösger – fast ein ganzes Leben auf der Matte

## Ein Rückblick zu seinem 80. Geburtstag

Am 14. August 2022 hat Dieter Lösger (10. Dan Jiu Jitsu, 1. Dan Judo, Ehrenpräsident KID/DJJB) seinen 80. Geburtstag im Kreise seiner Familie gefeiert. Dieter Lösger ist mit Ilse Lösger verheiratet, hat eine Tochter und zwei Enkelkinder. Von Beruf ist Dieter Lösger Sport-Physiotherapeut und Heilpraktiker in eigener Praxis. Der Deutsche Jiu Jitsu Bund (DJJB) möchte im Folgenden mit einem Rückblick auf Leben und Leistungen unserem Ehrenpräsidenten Dieter Lösger für den jahrzehntelangen überragenden Einsatz für den DJJB und die KID danken, ihn ehren und alles Gute für die Zukunft wünschen. Dieser Rückblick speist sich aus persönlichen und gesammelten Erinnerungen sowie der Essenz der großen Wirkungskraft und Präsenz von Dieter Lösger.

**Dieter Lösger** – das ist ein Name, der in der Welt des Jiu Jitsu internationalen Ruf genießt. Und auch bei Dieter Lösger gab es einmal die Zeit des Anfangs, in der ein junger Mensch den ersten Schritt auf einem langen Weg getan hat. Ab dem zehnten Lebensjahr ist er in das Jiu Jitsu hineingewachsen. Damals als Kind wusste er noch nicht, was Jiu Jitsu genau ist. Wie alle Kinder in diesem Alter wollte er einfach nur spielen. Doch es gab einen entscheidenden Tag, an dem in Dieter Lösger die Leidenschaft für das Jiu Jitsu entfacht wurde. Sein Bruder, der hauptsächlich Judo geübt hat, nahm ihn eines Tages mit zum Training, weil er auf ihn aufpassen musste. Hier wurde im Training in einer freien Gruppe Judo und Jiu Jitsu geübt. Dieter Lösger hat mitgemacht, so gut er konnte. Am Anfang war alles nur ein Spiel, dann wurde Jiu Jitsu immer wichtiger. Und neben Trainingsfleiß kam auch etwas Glück hinzu, denn Hans-Gert Niederstein (10. Dan Jiu Jitsu, 2. Dan Judo, Präsident KID/DJJB, \* 24.05.1928 † 12.11.1985) gründete im Jahr 1955 in Oberhausen einen Verein, in dem unser heutiger Ehrenpräsident dann regelmäßig trainieren konnte. Jahre vergingen und das Training wurde ein sehr wichtiger Bestandteil seines Lebens. Sein älterer Bruder zog nach einiger Zeit fort. Hans-Gert Niederstein blieb und wurde eine wichtige Bezugsperson, die ihn in der Folgezeit sehr prägen sollte.

### Jiu Jitsu hat ihn in einen Bann gezogen

Er hat schon als junger Mensch gesehen, dass sein Weg – von dem er damals noch nicht allzu viel wusste – ein Weg sein würde, der auf die Auseinandersetzung mit Budo und Sport – also Judo und Jiu Jitsu abzielen würde. Die sportpolitischen Querelen, wie sie überall vorkommen, waren Nebensache. Er wollte damals wie später auch keine (Sport)Politik machen. Er wollte sich bewegen und andere motivieren das gleiche zu tun. Die Bewegungen des Judo und Jiu Jitsu verstehen und nachvollziehen ... Die Wege im Judo und im Jiu Jitsu verliefen zunächst parallel. Wenn man jung ist, kann und will man Bäume ausreißen. Das reicht dann auch für zwei Budo-Künste. Entscheidend war aber wohl die Einsicht, dass das Jiu Jitsu eine so große Breite an Möglichkeiten darstellte, die Dieter Lösger sonst nirgendwo vorfand. Jiu Jitsu hat ihn mit seiner fortschreitenden Entwicklung als Budoka einfach fasziniert und in einen Bann gezogen, der ihn nie wieder loslassen sollte. So verbanden sich zwei Wege zu einem Weg, welcher das Jiu Jitsu sein sollte. Die erlernten Elemente aus dem Judo finden sich bis heute im Jiu Jitsu des DJJB an vielen Stellen wieder. In dieser Hinsicht muss sicherlich auch festgehalten werden, dass sein Lehrer, Partner auf der Matte und Freund Hans-Gert Niederstein hier seinen Eindruck und seinen Einfluss hinterlassen hat, schließlich standen beide über Jahrzehnte hinweg gemeinsam auf der Matte. Das Prüfungswesen, wie wir es heute im DJJB kennen, hat seinen Ursprung auch in diesen Jahren gehabt. Die Wichtigkeit von Prüfungen stand nie außer Frage. In diesen kann man zeigen, dass man sein Programm und das

unter Anstrengungen Erlernte beherrscht, und zwar auch unter Stress. In der Selbstverteidigungssituation ist der Stress noch viel größer, also sind Prüfungen eine gute Vorbereitung für den Ernstfall. Und zugleich Prüfungen für das Leben selbst.

### Wendepunkt vom Schüler zum Meister

Das Jahr 1960 war für Dieter Lösger sehr wichtig, weil er in diesem Jahr im Judo und im Jiu Jitsu jeweils seinen 1. Dan absolviert hat. Das Jahr markiert den Wendepunkt vom Schüler zum Meister. Das Recht den Schwarzgurt zu tragen, verpflichtete ihn selbst zugleich, den eigenen Weg in Richtung Meisterschaft noch intensiver zu verfolgen. Im gleichen Jahr wurde unter seiner Beteiligung auch der Bushido Mülheim gegründet. Die Gründung war gut, weil es nun einen festen Standort für das Üben des Jiu Jitsu in Mülheim an der Ruhr gab. Ein Jahr später wurde übrigens – heute würde man es PR-Maßnahmen nennen – unter maßgeblicher Beteiligung von Hans-Gert Niederstein und Dieter Lösger mit der Erstellung des ersten Lehrfilms Jiu Jitsu begonnen. Hans-Gert Niederstein hat zu dieser Zeit den Werkschutz bei Siemens in Mülheim an der Ruhr geleitet – durch die Nähe zu Siemens entstanden somit auch Vorteile, auch was das Training auf dem Betriebsgelände anging. Es gab einen erheblichen Entwicklungsschub. In den Folgejahren konnte die Judo-Kampfmansschaft des Bushido Mülheim durchstarten und Erfolge verbuchen. Der Vergleich im Rahmen von Meisterschaften war für den Jung-Danträger Dieter Lösger damals schon sehr wichtig. Daran änderte auch seine Zeit bei der Bundeswehr beim Jagdgeschwader 71 Richthofen in Wittmund von 1965 bis Ende 1966 nichts. Innerhalb seines 18-monatigen Militärdienstes belegte er erste und zweite Plätze bei den Militärmeisterschaften im Weltergewicht Judo. Bei den Deutschen Judo-Einzelmeisterschaften (DVWS) belegte Dieter Lösger 1965 Platz vier, im selben Jahr kam die Einladung zu den Vorbereitungslerngängen für die Militärweltmeisterschaft, verletzungsbedingt konnte er aber an den Meisterschaften nicht teilnehmen.

Im Jahr 1968 kam der feste Entschluss, das Jiu Jitsu in den Mittelpunkt zu stellen, was sich unter anderem darin niederschlug, dass er bis 1972 die Prüfungen vom 2. bis zum 4. Dan Jiu Jitsu absolvierte, und zwar in Berlin bei „Papa“ Rahn. Hier sieht Dieter Lösger einen der großen Unterschiede zur Gegenwart, denn die Prüfungsvorbereitung war deutlich komplizierter, weil es durch den Kalten Krieg und den „Eisernen Vorhang“ nicht immer einfach war sich auszutauschen. So gelang die Weiterbildung zum Teil über Lehrbriefe von „Papa“ Rahn; es wurde alles so gut wie möglich eingeübt, und schließlich stellte man sich dem Prüfungskomitee.

### Dieter Lösger übernahm die Nachfolge als Präsident von KID und DJJB

Keine freien Lehrgänge, kein internationaler Austausch und vor allem keine modernen Mittel wie Videokonferenzen, Downloads oder Apps. Alles war immer an den Moment gebunden. Seine Prüfer zum 5. Dan Jiu Jitsu waren 1975 Robert Tobler (10. Dan), Paul Belous (9. Dan) und Hans-Gert Niederstein (9. Dan). Damals wie heute sieht die Prüfungsordnung des DJJB vor, dass Graduierungen ab dem 6. Dan Jiu Jitsu ohne Prüfung erfolgen. Dieter Lösger ließ es sich aber dennoch nicht nehmen, die Ehregrade des 6. und 7. Dan Jiu Jitsu als Prüfung abzulegen. Der 8. Dan Jiu Jitsu war eine Ehregraduierung der Korporation Internationaler Danträger (KID). Der 9. Dan Jiu Jitsu ist als Graduierung durch testamentarische Verfügung und Wunsch von Hans-Gert Niederstein (10. Dan) erfolgt. Mit dessen Tod am 12.



Dieter Lösger - Endtechnik mit Kobushibo

November 1985 übernahm Dieter Lösger die Nachfolge als Präsident von KID und DJJB. Dieter Lösger hat immer darauf hingewiesen, dass man mit den Anforderungen wächst. Dies traf auch auf seine eigene Laufbahn mit vielen neuen Pflichten und Aufgaben zu. Teilweise ist genau das passiert, was er ursprünglich als junger Dan-Träger nie wollte. Plötzlich steht man vor der Frage, wie man die Geschicke des Verbandes leitet und wie man sicherstellt, dass man seiner Verantwortung im Sinne der Jiu Jitsuka gerecht werden kann, und zwar ohne das eigene wichtige und grundlegende Ziel – das Training auf der Matte – zu vernachlässigen. In den Jahren 1978 bis 1980 war er bereits Landesleiter des Landesverbandes Nordrhein-Westfalen, es folgte der stellvertretende Präsident von KID und DJJB und schließlich auch das Amt des Bundestrainers des DJJB. Das bedeutete viel mehr Arbeit und Verantwortung, die man allein überhaupt nicht bewältigen kann. Und alles muss mit Beruf und Familie vereinbar sein. Er wollte nie Funktionär sein, aber der Verband muss eben funktionieren. Und nicht jeder ist für diese Aufgaben geeignet – erst recht nicht für die höchsten Ämter. Also muss man Arbeit und Verantwortung an die richtigen Leute abgeben. Das ist insgesamt auch gelungen. Die Matte hat alle verbunden.

## Über den „Tellerrand“ schauen

Die *Matte* – das bedeutet dann irgendwann auch die Gründung eines eigenen Dojos. Im Jahr nach dem Tod Hans-Gert Niedersteins gründete er den TBF Bushido Frintrop in seiner Heimatstadt Essen, bis zum Jahr 1993 lehrte er auch noch im Bushido Mülheim, was bedeutet,

dass man unter der Woche viermal auf der Matte stand, und zwar regelmäßig. Hinzu kamen Wochenenden für Lehrgänge und Prüfungen. In den 90er-Jahren kam auch in internationaler Hinsicht Schwung in das Lehrgangswesen. Es ist alles größer, offener und internationaler geworden, was Dieter Lösger immer begrüßt hat. Man kann mit einer internationalen Ausrichtung noch besser über den „Tellerrand“ schauen. Wir profitieren von dieser Entwicklung. Heute reist man nicht mehr nur innerhalb von Deutschland, sondern fliegt zu Lehrgängen und Meisterschaften in der ganzen Welt. Der Austausch über Ländergrenzen hinweg hat es auch ermöglicht, dass das Jiu Jitsu des DJJB sich weiter entfalten und entwickeln konnte. Dazu gehört auch zu wissen, was unverhandelbarer Bestandteil des Jiu Jitsu im DJJB ist und was nicht. Es ist dem DJJB unter der Führung von Dieter Lösger in den zurückliegenden Jahrzehnten etwas Unverwechselbares gelungen: Man erkennt Mitglieder des DJJB an den Techniken – man kann es auch Technik-Stil nennen. Das zu erhalten und weiterzuentwickeln ist die große Aufgabe, der Dieter Lösger sich stellen musste: die Balance zwischen Altem und Neuem.

Nach Jahrzehnten seiner Existenz im DJJB kann man von einer Modernisierung des Jiu Jitsu sprechen. Die Frage war nur, was man unter „modern“ versteht. Das Motto des DJJB lautet: *Effektive Selbstverteidigung und traditionelle Werte*. Es wurde lange in der KID überlegt, wie wir unser Tun auf eine Formel bringen. Dazu gehörte ein Spagat zwischen dem, was wir als unsere technische und philosophisch-kulturelle Basis betrachten und dem, wie sich die Lebenswirklichkeit in der heutigen Zeit mit Blick auf Selbstverteidigung, Kampfkunst und Kampfsport darstellt. Man kann sich nicht vor der Realität verstecken, auch nicht vor der gesellschaftlichen Veränderung. Daher hat sich Dieter Lösger auch intensiv für die Neufassung unserer Prüfungsordnung im DJJB entschieden. Diese Reform umfasste auch die Schaffung einer verbandsinternen Jiu Jitsu Kata des DJJB mit drei waffenlosen Kata und drei Kata gegen einen bewaffneten Angreifer. Das ist jetzt Standard für alle höheren Prüfungen. Modernes Jiu Jitsu musste sich für neue Einflüsse unter Beibehaltung der eigenen hohen Ansprüche und der eigenen Identität öffnen. Jiu Jitsu hat innerhalb und außerhalb von Japan über die krisengeschüttelten Jahrhunderte nur überlebt, weil seine hohe Effektivität überzeugt hat und die übenden Jiu Jitsuka ihr Wissen weitergeben konnten. Das war zu Zeiten der Samurai noch etwas, was über Leben und Tod entschied. Die Zeiten haben sich geändert, mittlerweile wird mehr als 100 Jahre Jiu Jitsu in Deutschland praktiziert. Heute wird Jiu Jitsu von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bis ins hohe Alter geübt. Jiu Jitsu zu üben, ist heute losgekoppelt von der Notwendigkeit überleben zu müssen. Wir leben in einer zivilen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts. Also muss man auch hier ein passendes Angebot schaffen. In der Selbstverteidigung muss Jiu Jitsu effektiv und wirkungsvoll sein. Als Kampfsport eine sportliche Herausforderung, die sportliche Vergleiche zulässt. Und als Kampfkunst gibt uns Jiu Jitsu die Möglichkeit, über uns selbst, das Sein und das Leben in einem anderen Sinn nachzudenken, aber auch eine von den gegenwärtigen Problemen losgelöste eigene starke Persönlichkeit und Identität zu entwickeln. In diesem Kontext erwähnte Dieter Lösger einmal die Sichtweise seines eigenen Meisters, die wie folgt lautet: *„Legt größeren Wert auf Eure Haltung als*



Dieter Lösger auf der Matte

auf Euer Handeln, lernt Eure Ziele durch Haltung zu erreichen, denn die rechte Haltung ist eine Herausforderung an das innere Wachsen.“ Das sollte sich jeder Budoka zu eigen machen, so Dieter Lösgen.

## Techniken vermitteln, die sicher funktionieren

Mit der Gründung der United Nations of Ju Jitsu (UNJJ), deren Gründungsmitglied Dieter Lösgen ist, gelang es, einen Weltverband zu schaffen, der die Vielfältigkeit unseres Systems unter einen Hut gebracht hat. Seit Anfang der 90er-Jahre gab es einen intensiven Austausch mit Mitgliedsstaaten der UNJJ auf der ganzen Welt. Viele kennen es gar nicht mehr anders und genießen diese offene Welt, treffen auf der Matte in freundschaftlichen Wettkämpfen und Lehrgängen auf unterschiedlichste Menschen, gewinnen oder verlieren gegen diese. Auch das ist Jiu Jitsu. Heute kann sich der Verband glücklich schätzen, dass wir auch in Deutschland seit vielen Jahren die Deutschen Meisterschaften des DJJB ausrichten können. Nationale und internationale Meisterschaften ergänzen sich sehr gut.

Im Ausland kennt man Dieter Lösgen seit längerer Zeit auch unter dem Namen „Mr. Pain“. Vermutlich hat es seinen Ursprung darin, dass niemand seinen Vornamen aussprechen konnte und man ihn mit „Hello Dieter“ wie „Hello Deiter“ – also wie im Englischen ausgesprochen – begrüßte. Und spätestens seit den 90er-Jahren hat er sich auch auf internationalen Lehrgängen und Meisterschaften einen Ruf erarbeitet, zu dem auch seine sehr schmerzhaften Arm- und Handhebel sowie die intensive Nutzung der Atemi-Techniken gehören. Wenn man auf internationalen Lehrgängen Techniken zeigt, ist dies zunächst eine Herausforderung, die irgendwann in Routine übergeht – wenn man sein Handwerk versteht, denn alle Techniken müssen bei jedem funktionieren. Dieter Lösgen war es immer wichtig, Techniken zu vermitteln, die sicher funktionieren. Hierbei gab er allen immer die Botschaft mit auf den Weg, dass es mit dem Erlernen der Techniken auf dem Lehrgang nicht getan ist. Es ist der erste Schritt auf einem langen Weg, der sich aber lohnt. Hohe Qualität in der Technik zahlt sich aus. Auch in der Selbstverteidigungssituation. Erlerntes muss sitzen, und zwar beim ersten Mal. Auf der Straße erfährt man anhand einer Niederlage, dass die Abwehrtechnik nicht funktioniert hat, auf Lehrgängen sieht man es an der Wertschätzung und am Ruf. Dieter Lösgen hat auf unzähligen Lehrgängen und in Jahrzehnten des Unterrichtens seine einzigartigen Fähigkeiten unter Beweis gestellt, was sich auch in seinem hervorragenden Ruf niedergeschlagen hat. Aber auch daran, dass Menschen einfach mit Freude seine Techniken erlernen wollten. Seine Matte war stets voll. Die Techniken hat er oft auch mit kurzen Geschichten oder einem lehrreichen Satz verbunden – immer mit Humor. Es ist die Praxis, die zeigt, dass etwas (auch zwischenmenschlich) funktioniert oder nicht. Und man selbst muss sich überlegen, ob man mit erstklassigen oder zweitklassigen Techniken arbeiten will.

## Berufliches Wirken für die Gesundheit der Menschen

Dieter Lösgen hat für sich selbst Lehrgänge immer als großen „Praxistest“ betrachtet. Und die Lehrgangsteilnehmer müssen überzeugt werden, dass die Technik wirksam ist. Somit kommt nur Erstklassiges in Betracht. Überzeugendes Auftreten und überzeugende Techniken in der realen Anwendung sind hier das Erfolgskonzept. Als Jiu Jitsuka wissen wir auch, dass Tori und Uke sich auf der Matte nichts schenken – Schmerz gehört hier auch dazu. Übrigens ist auch eine Lehre des Jiu Jitsu, dass man lernen muss die Rolle von Uke und Tori zu gleichen Teilen zu erfahren. Wer nicht einstecken kann, kann kein guter Kämpfer sein. Tori und Uke bilden zwei Seiten einer Medaille.

Aber zurück zu „Mr. Pain“: Irgendwann hatte sich herumgesprochen, dass seine Techniken wirkungsvoll, effektiv, für alle erlernbar und auch mit Schmerz (vor allem in den Abschlusstechniken) verbunden sind. Aber der Umgang mit Techniken und Menschen auf der Matte muss immer an Wissen und die Anatomie des Menschen einerseits und die individuelle Belastbarkeit des Jiu Jitsuka andererseits gekoppelt sein. Wir sind alle freiwillig auf der Matte und es soll Spaß machen. Die Grenzen des Machbaren müssen hier stets vor Augen sein. Die tägliche Arbeit in seiner Praxis als Sport-Physiotherapeut und Heilpraktiker hat ihm hier sehr geholfen und bildete das Yin & Yang. Berufliches Wirken für die Gesundheit der Menschen und das Unterrichten sind für Dieter Lösgen auch zwei Seiten einer Medaille. Wenn



Dieter Lösgen und Josef Djakovic

man beides so lange praktiziert, bildet es schließlich eine gesunde und harmonische Einheit, die auch das Innere des Menschen berührt. Es ist schließlich nicht so, dass man tagsüber in der Praxis den einen Menschen heilt, damit man abends beim Training einen anderen verletzt. Das Wissen um den Körper des Menschen und die Regeln der Anatomie hat Dieter Lösgen sowohl in Theorie als auch Praxis über Jahrzehnte erlernt. Im Vordergrund steht die Heilung von kranken Menschen. Es war und ist für Dieter Lösgen immer ein wichtiger Ansatz, dass Menschen sich bewusst stärken müssen, wollen sie gesund sein und bleiben. Der gezielte Aufbau von Muskeln und die Erhaltung der Beweglichkeit des Gelenkapparates sind hier von großer Bedeutung.

Und Jiu Jitsu muss man in dieser Hinsicht als eine besondere Art der Vorbereitung für den Ernstfall sehen, schließlich will man in der Selbstverteidigungssituation auch seine Gesundheit bewahren. Das Mittel ist Jiu Jitsu.

## Selbstverteidigung, Kampfsport und Kampfkunst

Sinnbild dieses Denkens ist der Kobushi-Bo, der auf Dieter Lösgen zurückgeht. Der Kobushi-Bo ist eine Erfindung, die von ihm in den vielen Jahrzehnten seiner Berufspraxis als Sport-Physiotherapeut und Heilpraktiker entwickelt wurde. Ziel war ein Therapie- und Massagestab, der durch sein geringes Gewicht, seine elegante Formgebung und seine Handhabung einfach ideal war. Und wie jedes Instrument kann auch der Kobushi-Bo als Fauststab im Rahmen der Selbstverteidigung unterstützend eingesetzt werden. Wie alles, was im Budo zur Anwendung kommt, muss auch hier verantwortungsvoller Umgang und kontrollierte Anwendung Grundvoraussetzung sein. Jedes Instrument, jedes Werkzeug und jedes Gerät ist ein Hilfsmittel – der Mensch definiert seinen Zweck und seine Verwendungsform und entscheidet, ob es durch die veränderte Nutzung zur Waffe wird. Im Selbstverteidigungsfall nutzen wir Jiu Jitsuka alle Gegenstände unserer Umwelt, um unsere Chancen zu erhöhen. „Im Ernstfall gibt es keine sportlichen Regeln, sondern nur Sieg oder Niederlage“, so Dieter Lösgen. Auch das ist eine Lehre des Lebens. Übrigens hat der Kobushi-Bo, der wie ein kleines Tonfa aussieht, drei Endstücke. Im übertragenen Sinne steht der Kobushi-Bo also für die drei Seiten des Jiu Jitsu: Selbstverteidigung, Kampfsport und Kampfkunst. Der Kobushi-Bo



hat Dieter Lösger bis heute immer begleitet, auch wenn er zum Beispiel auf Lehrgängen hiermit eine Muskelverkrampfung behandelt hat. Wer behandelt wurde, weiß, wie wohltuend es ist, wenn Dieter Lösger am Mattenrand oder bei anderen unzähligen Gelegenheiten behandelt hat und bei Menschen auf beeindruckende Art und Weise (auch außerhalb der Praxis) zur Schmerzlinderung beitragen konnte. Auf die Frage, was für ihn das wohl Beeindruckendste gewesen sei, was er im internationalen Zusammenhang erlebt habe, antwortete Dieter Lösger: „Ein Lehrgang mit Johnny Bernaschewice in Kanada war wohl das Beeindruckendste, das ich im Rückblick nennen kann: 4.500 Menschen aus allen Teilen der Welt auf der Matte, verteilt auf zehn Etagen in einem Hotel. Eine riesige Veranstaltung. Ein Riesenerfolg. Aber man muss bei allem auch hier wieder darauf achten, dass alles nicht zu groß wird. Die Kernaufgabe erfolgt im Verein. Training für Training, Monat für Monat, Prüfung für Prüfung.“

## Höchstgraduierte Dan-Träger im Verband

Beeindruckend waren auch die Feierlichkeiten, als Dieter Lösger der 10. Dan Jiu Jitsu verliehen worden ist. Shihan Paul Belous (10. Dan) hatte ihm im Jahre 1996 im Auftrag der Internationalen Assoziation für asiatische Kampfkünste (INT.A.A.S.K.K.) und der United Nations of Ju Jitsu (UNJJ) den 10. Dan Jiu Jitsu verliehen. Das entspricht dann der Besteigung eines sehr hohen Berges. Dieter Lösger ist immer gerne zum Wandern in die Berge gegangen. Die Überschreitung eines Passes oder das Erklimmen eines Gipfels stehen für Erhabenheit. Bezogen auf die Graduierung zum 10. Dan Jiu Jitsu war es einerseits ein Hochgefühl, da er nun weiterhin der höchstgraduierte Dan-Träger im Verband war. Es war aber andererseits auch der letzte Dan-Grad, den er erreichen konnte. Höher geht es nicht. Eine Steigerung war nicht mehr möglich. Wie jeder gute Bergsteiger wusste Dieter Lösger aber, dass das Erreichen des Gipfels nur die erste Hälfte des Weges darstellt. Also musste er sich neue Ziele setzen, die er schließlich in den alten Zielen wieder fand. Der Verband sollte weiter wachsen und gedeihen. Das Individuum tritt zugunsten der Allgemeinheit zurück. Vielleicht ist es auch ein Weg, der zunehmend stärker nach innen wirkt.

Im Jahre 2012 hat Dieter Lösger das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse erhalten. Das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse steht wie kaum etwas anderes für seine Verdienste; konkret für seinen unermüdlichen Einsatz für die Bundesrepublik Deutschland, Jiu Jitsu in die Welt zu tragen, in seinem Fall also für den Einsatz im Dienste des Jiu Jitsu. Eine große Ehre, zu der sich Dieter Lösger einmal wie folgt äußerte: „Eigentlich hätte meine Frau das Bundesverdienstkreuz erhalten müssen, sie hat mir immer den Rücken gestärkt und freigehalten.“

## Bescheiden bleiben, wenn es um Erfolge geht

Mit diesem Blick über die Jahrzehnte auf der Matte ändert sich auch die Sichtweise auf die Dinge, wenn es um das Hier und Jetzt auf der Matte geht. Der erste Schritt des jungen Dieter Lösger auf die Matte war sicherlich ein anderer, als es in der heutigen Zeit bei einem jungen Jiu Jitsuka der Fall ist. Und doch sind viele Konstanten die gleichen und man meint das Tun Dieter Lösgers in seinen Ratschlägen und Gedanken wiederzuerkennen: „Man muss wissen, was man will. Wir

leben in einer Zeit, in der vieles einfacher und vieles deutlich schwieriger ist, als ich es aus meiner Jugend kenne. Die Welt war damals einfacher. Das Angebot heute wird immer größer, die Erwartungen wachsen – und immer weniger Menschen wollen sich in Vereinen engagieren oder ein Ehrenamt haben. Wenn man wirklich Jiu Jitsu machen möchte, dann mit ganzem Herzen. Regelmäßig zum Training gehen, konsequent trainieren. Realistische Ziele haben. Am Ball bleiben. Bescheiden bleiben, wenn es um Erfolge geht. Bei Misserfolgen genau schauen, woran es lag. Und vor allem einfach Freude am Jiu Jitsu haben. Und wenn man dabei bleibt, dann wird man belohnt werden. Das „Pflänzchen“ Jiu Jitsu in einem selbst will gepflegt werden. So einfach ist es...“

Das klingt nach einem guten Plan und sehr viel Weisheit. Es ist das Ergebnis eines langen Weges im Jiu Jitsu. Dieter Lösger hat in den vergangenen 70 Jahren viele Jiu Jitsuka und Budoka auf der Matte getroffen. Die meisten von ihnen bleiben nicht lange. Manche verlassen die Matte wieder und nur wenige bleiben. Das ist ein Erfahrungswert. Daran ist auch nichts Neues. Wir üben im Dojo. Unser Weg heißt Do. Jeder hat seinen eigenen Weg, der Eine mit mehr Umwegen, der Andere mit weniger. Wichtig ist, nie aufzugeben. Es spiegelt sich alles im Jiu Jitsu wider: Wenn man im Leben mit der einen Vorgehensweise gescheitert ist, muss man nach einer Alternative suchen. Wie auf der Matte: Wenn der Wurf im Ansatz blockiert wurde, muss man improvisieren, bis es funktioniert. Man muss auch den Sinn von Sieg und Niederlage verstehen lernen. Vor 70 Jahren hätte auch Dieter Lösger als Kind hierüber nicht nachgedacht. Das kam später, als sich sein einzigartiger Weg vor ihm abzeichnete, er diesen mutig beschritt und auch unzählige andere Jiu Jitsuka mit auf den Weg nahm. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass man mitten in einer uralten Tradition etwas auf Zeit geschenkt bekommt und verwaltet. Das setzt auch voraus, dass es gelingt, beizeiten einen Stellvertreter und Vertrauten in diese Richtung wachsen zu lassen. Seinerzeit wurde Dieter Lösger von Hans-Gert Niederstein für diese große Aufgabe vorbereitet. Als Dieter Lösger im Januar 2018 das Amt des Präsidenten von KID und DJJB an Josef Djakovic (9. Dan Jiu Jitsu) übergeben hat, war dies der logische und einzig richtige Schritt. Josef Djakovic, der Dieter Lösger am gleichen Tag zum Ehrenpräsidenten von KID und DJJB ernannte, hat Dieter Lösgers Weg über einen sehr langen Zeitraum verfolgt, und zwar vor allem als 1. Vorsitzender von KID und DJJB. Er sollte von nun an die Geschicke des Verbandes lenken, was ihm seit mehr als viereinhalb Jahren sehr erfolgreich gelingt. Zur verbandsinternen Tradition gehört auch die lange Zeit des Übergangs mit Blick auf die Nachfolge der richtigen Person als Präsident an der Spitze des Verbandes. An der Spitze des Verbandes muss eine charismatische Persönlichkeit stehen, die überragende Fähigkeiten mit vielen weiteren Führungskompetenzen souverän im Sinne des Erhalts und der Weiterentwicklung des Verbandes vereint. Die Vorbereitung der Übergabe großer Verantwortung ist hierbei ein sehr langer Prozess, der feierliche Akt der Amtsübergabe ist hingegen schnell vollzogen. Hans-Gert Niederstein wählte Dieter Lösger als seinen Nachfolger und Dieter Lösger entschied sich für Josef Djakovic: Ein kurzer Satz, der vierzig Jahre beschreibt. So hatte Dieter Lösger an der Seite von Hans-Gert Niederstein in etwa so viel Zeit zu wachsen und zu reifen, wie es Josef Djakovic an der Seite von Dieter Lösger hatte. Und darüber hinaus stehen Dieter Lösger und Josef Djakovic auch heute noch in engem Kontakt. Der Vorteil des Ehrenpräsidenten ist, dass man aus dem aktiven Tagesgeschäft aussteigen und das Geschehen aus einer anderen Perspektive betrachten kann. Und man darf in Ruhe und mit viel Gelassenheit die Jahrzehnte des Schaffens vor dem geistigen Auge Revue passieren lassen und mit dem objektiven Blick Rat geben. Vor allem aber kann man sich auf die Familie konzentrieren ...

Wir danken dafür, dass wir diesen beeindruckenden Einblick in das Leben von Dieter Lösger präsentieren durften. Wir wünschen Dieter Lösger im Namen von KID und DJJB nachträglich zu seinem Geburtstag alles Gute, viel Gesundheit und Glück im Kreise seiner Familie.

*Sensei-rei*

**Josef Djakovic, Präsident KID/DJJB**



Dieter Lösger mit Ehefrau Ilse Lösger

NWJJV-Mitgliederversammlung  
in Dormagen

## Neue Gesichter in Präsidium und Vorstand

Nach einigen pandemiebedingten Verschiebungen konnte endlich die seit 2020 geplante Mitgliederversammlung des NWJJV stattfinden. Termin war der 26. Juni 2022 im Bürgerhaus in Dormagen-Horrem.

Erfreuliches vorweg: Im Rahmen des Tagesordnungspunktes Ehrungen wurde Robert Prümm, Ju-Jutsuka der allerersten Stunde vom Rurberger TV, durch den Präsidenten der 9. Dan verliehen. Robby verdient und bekommt einen gesonderten Bericht über diese Verleihung.

Als Versammlungsleiter führte Heinz Schäfer jederzeit souverän durch die Veranstaltung. Hier bedanken wir uns recht herzlich bei Heinz. Bei den Berichten von Präsidium, Referenten, Bezirksvertretern sowie Beauftragten zeigte sich schnell, dass innerhalb unseres Verbandes stark unterschiedliche Meinungen über Ausrichtung, Umgang, Transparenz und Zukunft des NWJJV bestanden. Dies und die lange zeitliche Verzögerung der Versammlung sorgten für eine zunehmend angespannte Atmosphäre bei den Teilnehmern.

Nach der Entlastung des Vorstandes und der schon erwähnten Ehrung standen die Neuwahlen, Präsidium, Vorstand, Kassenprüfer, an. Werner Dermann stellte sich als Kandidat gegen den aktuellen Präsidenten Fred Maro zur Wahl. Hier wurde Werner Dermann zum neuen Präsidenten gewählt. Die Vizepräsidenten Finanzen, Kai Goetze, und Leistungssport, Philipp Neuwirth, wurden ohne Gegenkandidaten im Amt bestätigt. Kai Götzle verbleibt aus beruflichen und familiären Gründen voraussichtlich nur noch bis Ende 2022 im Amt. Der Vizepräsident Breitensport, Reinhard Ogradnik, stellte sich nicht zur Wiederwahl. Als neuer Vizepräsident Breitensport wurde Michael Naber gewählt.



Das neue NWJJV-Präsidium (von links nach rechts): Philipp Neuwirth, Kai Goetze, Werner Dermann, Michael Naber

Die Vorstandsmitglieder Michael Maas, Prüfungswesen, Mike Lange, Lizenzwesen, Stefan Korte, Öffentlichkeitsarbeit, Barbara Nussbaum, Frauen, sowie Peter Pölling, Senioren, traten von ihren Ämtern zurück. Neuer Referent Prüfungswesen ist Dieter Krems, Lizenzwesen betreut ab jetzt Stefan Pütz, Referent für Öffentlichkeitsarbeit ist jetzt Stefan Kochsiek. Die Referentenstellen Senioren und Frauen sind vakant geblieben. Die weiteren Vorstandsposten werden von den bisherigen Referenten weitergeführt.

Wir gratulieren den neu gewählten Kandidaten recht herzlich und wünschen ihnen eine glückliche Hand. An dieser Stelle bedanken wir uns beim Wahlleiter Andreas Dern und seinen Assistenten Brian Smith und Jenny Fischer. Bei teilweise turbulenten Wahlgängen haben sie immer den Kopf oben behalten und für einen ordnungsgemäßen Ablauf dieses großen Wahlblocks gesorgt. Nach der Besprechung eingereicherter Anträge endete die Versammlung um 13:46 Uhr.

Wir wünschen dem neuen Präsidium und Vorstand eine gute, erfolgreiche Zusammenarbeit im Sinne der Mitgliedsvereine und Sportler/innen und freuen uns auf die Zukunft in unserem Verband.

**Stefan Kochsiek**  
Referent Öffentlichkeitsarbeit im NWJJV

Von links nach  
rechts: Dieter Krems,  
Jan Beissner, Stefan  
Pütz, Falk Harnisch,  
Werner Dermann,  
Stefan Kochsiek,  
Michael Naber,  
Philipp Neuwirth,  
Silvio Lüttgens,  
Wolfgang Kroel





## Werner Dermann Präsident des NWJJV

Liebe Vereinsvertreter, liebe Sportler,

auf der Mitgliederversammlung des NWJJV wurde ich zum Präsidenten des Verbandes gewählt. Auf diesem Wege möchte ich mich gerne vorstellen.

Ich bin 69 Jahre alt, betreibe seit 1972 Ju-Jutsu und bin Inhaber des 7. Dan, besitze die Trainer A- und Jugendleiter-Lizenz. Weiterhin betreibe ich auch noch aktiv Judo. Dort bin ich Träger des 6. Dan und bin ebenfalls im Besitz der Trainer A-Lizenz. Seit 1980 bin ich 1. Vorsitzender des JJC Nettetal und stehe dreimal wöchentlich auf der Matte. Im Vorstand des NWJJV habe ich verschiedene Ämter durchgehend seit 1982 ausgeführt.

Meine Vorstellung und Ziel sind es, den Verband nach vorne zu bringen; für die Vereine und deren Sportler da zu sein. Wir als Verband sind Dienstleister für die Vereine. Weiterhin ist es unser Ziel, dem durch die Pandemie entstandenen Mitgliederschwund wieder entgegenzuwirken. Auch der Leistungssport sowie die Jugend müssen weiterhin gefördert werden. Wir müssen unsere Trainer und Übungsleiter motivieren und schulen.

Das ist nur ein Teil dessen, was wir uns mit dem neu gewählten Team auf die Fahne geschrieben haben. Ich freue mich auf die zukünftige Zusammenarbeit mit allen Beteiligten.

**Werner Dermann**  
Präsident des NWJJV e.V.

## Ausschreibung des Amtes zum/zur Vizepräsident/in Finanzen im NWJJV e.V.

Der Nordrhein-Westfälische Ju-Jutsu-Verband e.V. schreibt hiermit zum 01.01.2023 oder auch früher das Amt des Vizepräsidenten oder der Vizepräsidentin Finanzen im NWJJV e.V. aus.

Dieses wichtige Amt ist im Präsidium des Verbandes angesiedelt. Der/die Bewerber/in sollte möglichst eine entsprechende Ausbildung bzw. Vorkenntnis aus dem Bereich Finanzen, Bankwesen etc. besitzen.

Interessenbekundung bzw. Bewerbung bitte schriftlich an die Geschäftsstelle unter folgender Mailadresse senden:  
**geschaefsstelle@nwjjv.eu**

NWJJV



## 9. Dan für Robby Prümm

### Verdiente Auszeichnung für ein Urgestein des Ju Jutsu

Heute widmen wir unsere Aufmerksamkeit einem unserer ganz Großen im NWJJV und darüber hinaus. Es handelt sich um Robert (Robby) Prümm.

Robby erblickte im Jahr 1947 in Aachen das Licht der Welt und startete seine Mattenkarriere im Jahre 1957 als Judoka, wo er heute noch aktiv ist. 1970 kam Robby erstmals mit Ju Jutsu in Berührung, er ist Ju Jutsuka der allerersten Stunde. Wohin das führte, dürfte vielen Sportkameraden bekannt sein, also einige Eckdaten:

Robby erlangte 1975 den 1. Dan Ju Jutsu, wurde besser und besser, 1991 erhielt er den 5. Dan. Die Verleihung des 6. Dan erfolgte 1997, 2004 folgte der 7. Dan, der 8. Dan wurde Robby 2013 verliehen. All diese Ehrungen kamen nicht von ungefähr: Robby hatte verschiedene Funktionen im damaligen Deutschen Dan Kollegium (DDK). Auf Vereinsebene war Robert in drei Vereinen als Trainer tätig: im Judo Club Würselen, Post SV Aachen und bis zum heutigen Tag beim Rurberger Sportverein.

Im NWJJV war Robby von 1990 bis 2000 Referent für Prüfungswesen, 2008 bis 2016 hatte Robby das Amt Referent Senioren und Menschen mit Behinderung inne. Hier hat er das Konzept Ü40 maßgeblich mitentwickelt. Von 1996 bis 1999 war Robby Mitglied im DJJV-Rechtsausschuss.



Als Polizeibeamter (bis zum verdienten Ruhestand in 2007) bildete er nicht nur unzählige Kollegen in NRW aus und fort, es ist auch sein Verdienst, dass unser Ju Jutsu eine lange Zeit fester Bestandteil der Polizeiausbildung war. So bin auch ich zum Ju Jutsu gekommen. Robby wurde auch gefühlt mit allen Ehrennadeln, die es bei uns gibt, ausgezeichnet. In den 90er-Jahren aus zwei konkurrierenden Ju Jutsu-Verbänden in NRW den Einen zu formen, der heute noch existiert, ist ebenfalls auch mit Robbys Verdienst.

Obwohl Robby mittlerweile etwas kürzer tritt, ist er immer noch als Vereinstrainer tätig, in NRW als Referent für Landeslehrgänge und Landesprüfer. Deswegen wurde einem völlig überraschtem Robby am 26. Juni 2022 im Rahmen der Mitgliederversammlung der 9. Dan verliehen. Wir gratulieren Dir, lieber Robby, von ganzem Herzen, bleib gesund, bleib uns erhalten und bleib der, der Du bist!

**Stefan Kochsiek**

## 7. Dan für Michael Maas

Bei der Landesprüfung beim TSV Solingen wurde nicht nur geprüft, ein verdienter Ju Jutsuka wurde geehrt. In diesem Rahmen wurde Michael Maas der 7. Dan verliehen.

Beim sportlichen Werdegang fasse ich mich kurz: Michael kam 1984 zum Ju Jutsu, zeigte sich sehr begabt und legte im Jahre 2006 die Prüfung zum 5. Dan ab, das spricht eigentlich für sich.

Für den NWJJV engagierte er sich zunächst als Vertreter für den Bezirk Köln. 2010 übernahm Michael das Amt des Referenten für den Prüfungswesen. Hier sorgte Michael zwölf Jahre lang für den reibungslosen Ablauf von Dan-Prüfungen, Erteilung und Verlängerung von Prüferlizenzen. Darüber hinaus finden wir dank Michael viele Dateien auf unserer Landeshomepage, welche die logistische Seite einer Prüfung für Vereine und Prüflinge einfach und nachvollziehbar gestalten. Wir sagen Michael an dieser Stelle Danke für zwölf Jahre in einem Amt, was auch unangenehme Aufgaben mit sich bringt.

Bei der jüngst abgehaltenen Mitgliederversammlung des NWJJV (siehe Bericht) stellte Michael sich nicht zur Wiederwahl. Er ist weiterhin Abteilungsleiter und Trainer bei der SG Langenfeld.

Lieber Michael, wir sagen Danke, bleib gesund und bleib dem Ju Jutsu noch lange erhalten.

**Stefan Kochsiek**



## Werner Petersen erster Ju-Jutsu-Großmeister im Kreis Heinsberg

Während der Trainingseinheit des Ju-Jutsu-Teams Dremmen staunte Werner Petersen über den unerwarteten Besuch des Präsidenten des NWJJV, Fred Maro (4. Dan) und seines Vizepräsidenten, Reinhard Ogradnik (8. Dan), sowie zahlreicher hoher Danträger aus dem Bezirk Aachen.

Der Präsident verlieh Werner für seine Verdienste im Ju-Jutsu als Bezirksvertreter Aachen sowie für seinen Verein „Kihaku Dremmen“ als Trainer und 1. Vorsitzendem den 6. Dan. Damit wird er zum ersten Großmeister im Kreis Heinsberg und ist berechtigt, den rot-weißen Gürtel zu tragen. Sichtlich ergriffen und nahezu sprachlos nahm er die Urkunde und Glückwünsche entgegen und bedankte sich herzlich.

Gewürdigt wurde diese besondere Auszeichnung durch eine organisierte Feier in Anwesenheit zahlreicher Mitglieder des Ju-Jutsu-Teams Kihaku Dremmen und der Ehrengäste. Wir wünschen Peter weiterhin sportlichen Erfolg. Herzlichen Glückwunsch!

**NWJJV**



## 6. Dan für Alexander Kuhl vom PSV Brühl

Neben Wolfgang Kroel (siehe Bericht in der letzten Ausgabe) wurde im Rahmen des Landeslehrgangs in Rehde auch Alexander Kuhl der 6. Dan verliehen.

Alexander startete seine Ju Jutsu-Laufbahn 1985 beim PSV Brühl, wo er heute noch aktiv ist. 1990 wurde Alexander zum 1. Dan geprüft, die Prüfung zum 5. Dan absolvierte Alex im Jahr 2004. In seinem Heimatverein PSV Brühl hatte er viele Vereinsämter inne, ist dort seit 2007 Ehrenvorsitzender.

Sein Spezialgebiet ist die traditionelle Kata. Hier erreichte Alexander in den Jahren 2014 und 2016 jeweils den dritten Platz bei den vom DJJV ausgerichteten Kata-Meisterschaften. 2015 belegte Alexander sogar den ersten Platz! Die Kata seiner Wahl war dort und ist immer noch die Kodokan Goshin Jitsu No Kata.

Lieber Alexander, wir gratulieren Dir recht herzlich, bleib gesund, bleib unserem Sport noch lange erhalten und vor allem, bleib wie Du bist.

Stefan Kochsiek



## 6. Dan für Uwe Hepper

Anlässlich der Deutschen Schülermeisterschaften in Waghäusel wurden auch im würdigen Rahmen mehrere Sportler für ihr besonderes Engagement für unseren schönen Sport geehrt. Einer dieser verdienstvollen Menschen war ‚uns‘ Uwe Hepper.

Uwe, Jahrgang 1956, startete sein Mattenleben im Jahre 1978 beim Velberter Judoclub. Talentiert, wie Uwe war, legte er im September 1989 die Prüfung zum 1. Dan ab. Weitere Prüfungen folgten, im Juni 2003 wurde Uwe erfolgreich zum 4. Dan geprüft. Der 5. Dan wurde Uwe durch den DJJV im Jahre 2013 verliehen.

Abseits des Prüfungswesens besitzt Uwe mehrere Trainer- und Jugendleiterlizenzen. In seinem Stammverein und auch im PSV Wuppertal trainierte Uwe unzählige Ju Jutsuka aller Altersgruppen, auch als Trainer für Leistungssport war er aktiv. Zeitweise war Uwe sogar Landestrainer für den NRW-Kader. Im Verband war Uwe in den Jahren 1997 bis 2001 zusammen mit Volker Haupt Jugendvertreter.

Mein Hauptaugenmerk liegt auf Uwes Tätigkeiten im medizinischen Team. Diesem Team gehört Uwe seit 2003 an, ist aktuell dessen Koordinator im DJJV. Dieses Team

hat Uwe mit aufgebaut und die Professionalität dieses Teams ist zu großen Teilen sein Verdienst. Sein Team und Uwe selbst sind sehr viel unterwegs auf Wettkämpfen, national und international. Auch bei Bundesseminaren und ähnlichen Veranstaltungen steht dieses Team zur Verfügung.

Als wettkampfbegleitender Trainer und auch als Teilnehmer an Bundesseminaren konnte ich die ruhige, professionelle und immer freundliche Arbeit von Uwe und seinem Team live erleben und ohne Einschränkung feststellen: Wir sind in guten Händen! Nicht zuletzt hat Uwe in Pandemiezeiten das Hygienekonzept entscheidend mitgestaltet, und so haben wir Uwe die Ausrichtung von Meisterschaften, aber auch dem Bundesseminar 2021 und dem Kompetenzwochenende im selben Jahr zu verdanken. Deswegen wurde Uwe Hepper völlig verdient durch den DJJV, Laudator war Uli Muchow, der 6. Dan verliehen.

Lieber Uwe, wir gratulieren Dir recht herzlich, bleib gesund, bleib uns erhalten und vor allem bleib wie Du bist!

Stefan Kochsiek



## Fred Maro erhält 4. Dan

Im Rahmen des gut besuchten Dan-Vorbereitungslehrgangs in Solingen wurde Fred Maro für seinen unermüdlichen Einsatz als Präsident des Nordrhein-Westfälischen Ju-Jutsu Verbandes mit dem 4. Dan geehrt. Der völlig verdutzte Fred wurde unter einem Vorwand zu der Veranstaltung gelockt, um die Ehrung in einem angemessenen Rahmen vornehmen zu können.

Fred, der erst jenseits der 60 den Einstieg ins Ju-Jutsu fand und mit 70 Jahren dann die Prüfung zum 3. Dan ablegte, führte die Arbeit seines Vorgängers Gerd Keitel weiter. Die Sensibilisierung der Verbandsmitglieder zu vernünftiger und offener Kommunikation einerseits und der Aufbau und Unterstützung von Deeskalations-Workshops auch außerhalb des Verbandes (z.B. Ämter und Behörden) andererseits sind nur zwei Beispiele für seine Arbeit. Herzlichen Glückwunsch zur neuen Graduierung!

Michael Maas



## Wettkampfneustart nach langer Pause

Nach einer langen pandemiebedingten Pause und einem vergeblichen Versuch im November (LEM mit zu wenigen Meldungen), konnte endlich wieder ein Einladungsturnier gekämpft werden. Dieses fand in Gelsenkirchen statt: der Glückauf-Cup.

Die Teilnehmerzahl erreichte noch nicht ganz das Niveau aus den Zeiten vor Covid-19, aber es waren 105 Sportler aus 15 Vereinen gemeldet, darunter erfreulich viele junge Neustarter im schönen Wettkampfuniversum. Diese maßen sich in den Disziplinen Fighting, Duo und Ne-Waza.

Trotz der sportlichen Rivalität entstand hier eine angenehme Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und der Wertschätzung. Der Turnierverlauf selbst war eher holprig. Das lag zum einen an Temperaturen von über 30 Grad und zum anderen an massiven Problemen mit der turnierbegleitenden Software. Diese Software verursachte massive Verzögerungen und Unklarheit über Pool-Zusammensetzungen: Irgendwann waren bereits abgeschlossene Pools verschwunden und so eine Auswertung und Siegerehrung nicht mehr möglich. Das war vor allem für die Neulinge sehr schade. Ergebnisse und Medaillen gibt es jetzt nachträglich auf der Homepage bzw. per Post an die Vereine.

Ich kann hier nun nicht mit Ergebnissen oder Siegern dienen, daher möchte ich mich zuerst beim Team des Bushido Ryu Gelsenkirchen um Chris Bazant für die trotz aller Widrigkeiten gelungene Ausrichtung bedanken. Ein weiterer Dank gilt dem medizinischen Team um Uwe Hepper, das trotz der hohen Temperaturen immer präsent war, aber zum Glück nur bei banalen kleineren Blessuren zum Einsatz kam. Auch den zum Teil weit angereisten Referees, ohne die eine solche Veranstaltung nicht möglich ist, gilt unser Dank.

Ein besonders herzliches Dankeschön gilt unserer DJJV-Vizepräsidentin Breitensport Nina Beissner und ihrer Tochter Brianna. Nina und Brianna haben während des ganzen Turniers wirklich alles versucht, um die bockige Software in den Griff zu bekommen und hatten bei bestem Badewetter den undankbarsten Job von allen. Bleibt noch abschließend zu sagen: Wir kämpfen wieder, und das ist gut so!

Stefan Kochsiek



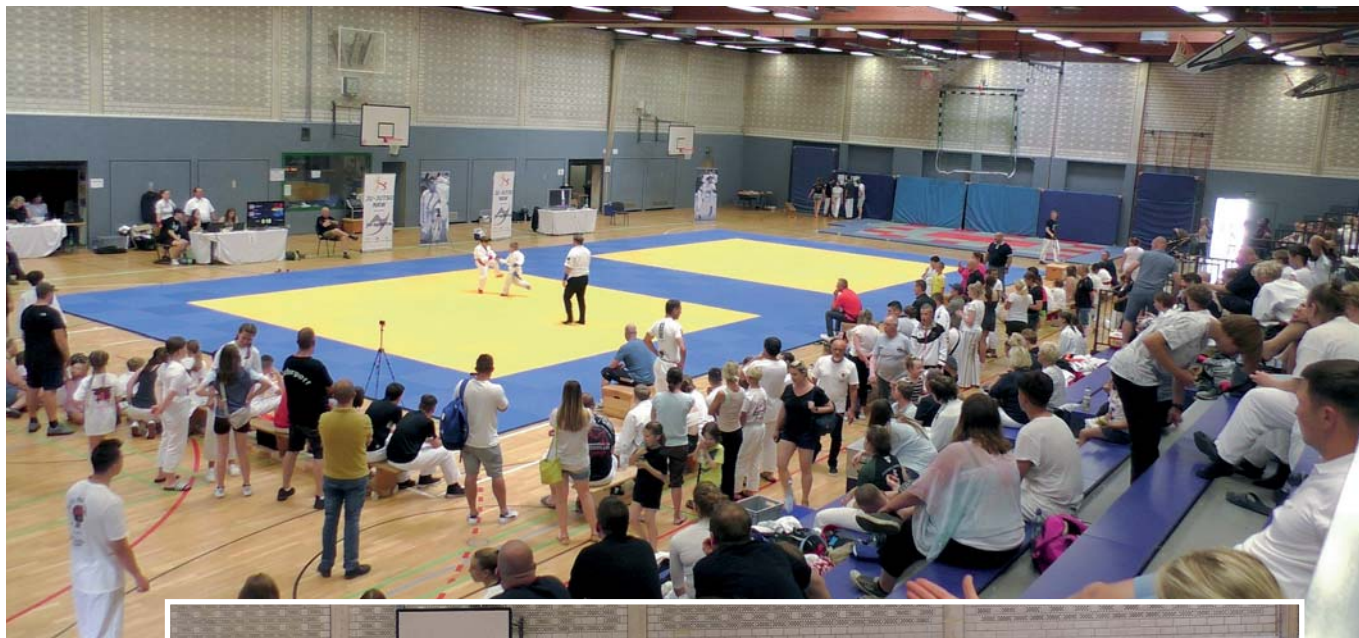
## Wieder ein toller Erfolg für die Soester Ju-Jutsuka

### Ausgebuchter Landeslehrgang beim JSC Soest mit Wolfgang Kroel (9. Dan)

Nachdem bereits der erste Lehrgang dieses Jahres im Vereinssport beim Soester Judo-Sport-Club stattfinden durfte, gab sich diesmal mit Wolfgang Kroel (9. Dan, Lehrwart NRW), eines der ranghöchsten Ju-Jutsu Urgesteine, als Referent für einen Techniklehrgang der Extraklasse die Ehre.

### Vorbereitung auf Kyu- und Dan-Prüfungen

Dementsprechend war der Lehrgang schnell ausgebucht – Ju-Jutsuka aus ganz Nordrhein-Westfalen kamen nicht nur, um dem frisch gebackenen Träger des 9. Dan zu gratulieren, sondern eben auch, um sich für anstehende Kyu- und Dan-Prüfungen vorzubereiten. Denn genau das war das Thema des Lehrgangs: „Quer durch das Prüfungsprogramm“. Ein zunächst trocken und theoretisch klingender Titel entpuppte sich als eine thematisch anspruchsvolle Trainingseinheit. Aus allen Themenbereichen des vielseitigen Prüfungsprogrammes des DJJV/NWJJV griff Wolfgang wichtige Details und für die zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer teilweise ungewohnte An-



**Zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen zum Lehrgang nach Soest**

griffstechniken auf, um einfache Lösungsansätze und effektive Verteidigungstechniken mit den Anforderungen der Prüfungsordnung zu verbinden. Nach drei Stunden Training waren alle Teilnehmer trotz der sommerlichen Hitze geschafft, aber glücklich.

**Dennis Gockel**



## 20. Trainingscamp des NWTV mit Verspätung

Nach der Corona-Pause konnte nun doch das 20. Trainingscamp des NWTV stattfinden. Nachdem die Jugendherberge Bad Driburg im Jahre 2020 und 2021 nicht genutzt werden konnte, freuten sich die über 60 Teilnehmer und Betreuer über ein gelungenes langes Wochenende bei schönstem Wetter.

Der Anreisetag stand im Zeichen der Erkundung des Umfeldes und einiger freier Spielangebote. Außer einigen Familien hatten die NWTV-Sportler die Herberge für sich allein. Täglich traf man sich vor den Aktivitäten auf dem Vorplatz, um dann geschlossen das Programm aus Freizeit- und Spielangeboten sowie Trainingseinheiten zu nutzen.

Der zweite Tag wurde von einem Team der Jugendherberge organisiert und bestand aus Bogenschießen, Klettern sowie Team- und

Gruppenspielen. Den Abschluss bildete ein Disco- und Casinoabend, dessen gute Stimmung durch einen Zwischenfall auf dem Sportplatz getrübt wurde. Einige Kinder wurden dort von einem Jugendlichen bedroht, der dann mit seinem Moped flüchtete (die Polizei ermittelt noch).

Nach einer unruhigen Nacht ging es am Samstag zu den Trainingseinheiten mit Michael Möller (Akrobatik für Formen) und Tobias Borgmeier (Kampfttraining) in die nahe gelegene Turnhalle. Anschließend nutzten alle das schöne Wetter für einen Freibadbesuch. Der Tag klang aus mit einem Burgergrillabend, Spielangeboten und einem Film.

Am Sonntag, dem Abreisetag, waren sich alle einig ein schönes, spannendes Trainingscamp erlebt zu haben und freuen sich schon auf das nächste Jahr in einer neuen bzw. alten Jugendherberge Rheine, an die sich alle noch gerne erinnern.

WIP



Die Gruppe auf dem Rückweg zur Halle





Ahmet und Silas

## Weltpräsident der ITF Union auf Einladung des NWTV in Deutschland

Auf Einladung des NWTV und der ITF Germany kam der Weltpräsident der ITF Union, Don Dalton, nach Deutschland, um ein Seminar zu leiten. An geschichtsträchtiger Stelle, in der Sporthalle Karthause in Koblenz, trafen sich hochrangige Danträger, um vom höchsten Danträger zu lernen. Ein Dankeschön geht auch an Bernie Willems, der mit seinem Team für das Drumherum sorgte.

Die über 60 Teilnehmer übten unter Leitung des Präsidenten Grundschule, Tul, Kampftechniken und Selbstverteidigung. Nach den anstrengenden Einheiten und einigen Ehrungen war man sich einig, dies zu wiederholen.

Don Dalton hat gute Verbindungen nach Deutschland und besonders zum Dortmunder NWTV. Der Begründer des NWTV, Max Geburt, war einst Prüfer, als Dalton die Prüfung zum 5. Dan ablegte. Schon beim letzten Besuch in 2021 in Deutschland war man sich einig, dass auch mal ein internationaler Lehrgang in Dortmund stattfinden soll. So plant der NWTV zum 45-jährigen Jubiläum im Sommer 2023 den Weltpräsidenten mit seinem ehemaligen Danprüfer Max Geburt für ein Seminar in Dortmund wieder zusammenzubringen.

WiP



Die Organisatoren (v.l.n.r.): Wilfried Peters (NWTV), Don Dalton (ITF Union), Andreas Granzow (ITF Germany) und Kümmerer Burkhard Ladewig (NWTV und ITF Germany)



Die Eröffnung des Seminars und eine Szene des Lehrgangs





## 12. Shaolin-Kempo-Camp mit Rekordbeteiligung

Was für ein Wochenende! Fast 70 Leute kamen zu dem mittlerweile zwölften Shaolin-Kempo-Camp nach Kolatka in Westpolen, das vom Polizeisportverein Cottbus Abteilung Kampfkünste „Tokugawa“ veranstaltet wurde.

Dorthin zog es uns in den letzten Jahren schon mehrfach. Warum? Weil einfach diese Bedingungen für unser Training optimal sind. Romantisch im Wald und an einem Teich mit Badewiese und Spielflächen gelegen, sind wir vor Ort in verschiedenen Holzbungalows untergebracht, brauchen uns nicht um die Verpflegung kümmern und haben immerhin 300 Quadratmeter Tatamifläche für unser Training zur Verfügung.

Also fuhren wir am 17. Juni 2022 nach dem Arbeits- und Schulalltag erneut dorthin, um zwei Tage Shaolin Kempo zu trainieren und das Vereinsleben zu genießen. Dazu haben wir uns auch dieses Jahr wieder Gäste eingeladen und die „Roten Drachen“ aus Kleve und der 1. Shaolin Kempo Club Eversael sind dem gefolgt und nahmen die weite Reise vom westlichsten Zipfel Deutschlands auf sich. Als Gasttrainer und Meister begrüßten wir in unserer Runde Heinz-Jürgen Naß (7. Dan Shaolin Kempo) und David Schwandt (2. Dan Shaolin Kempo). Aus den eigenen Reihen beteiligten sich Uwe Kufs, Tom und Nico Ermler sowie Luis Bahr (2. Dan) und Jaron Rattke (1. Kyu) als Trainer. Das ist reichlich Fachwissen für unsere immerhin 27 Kids, sechs Jugendlichen und 46 Erwachsenen. Viele der Erwachsenen sind dabei mitgereiste Eltern, die teilweise mittrainierten, einfach nur Erholung suchten oder, wie unsere Manja, die Kinder-Spiel-und-Spaß-Runde durchführten.

An den drei Tagen standen wie immer alle Säulen des Shaolin Kempo auf dem Programm. Beginnend mit Grundlagen folgten dann Formen, Ippon-Kumite, Kumite und Selbstverteidigung in unterschiedlicher Abstufung. Selbst am Samstagabend konnten die fortgeschrittenen Schüler und die Meister das Training nicht lassen und feilten nach dem Abendessen an ihren Programmen für die nächste Prüfung.

Bei Temperaturen von täglich weit über 30 Grad Celsius kann an dieser Stelle die größte Hochachtung an alle Teilnehmenden ausgesprochen werden, dass sie durchgehalten haben und durch gemeinsame und Selbstfürsorge keine hitzebedingten Ausfälle verzeichneten. Geprägt war das Camp außerdem von großer Harmonie, vielen guten Gesprächen und Gemeinschaftsgeist. Letztlich geht ein großes Dankeschön an alle Organisatoren und Teilnehmer für diese sehr schöne Zeit. Sicher findet nächstes Jahr ein weiteres Camp statt.

**Raimo Ermler**





Glückliche Gesichter in der Halle

## Aktivitäten des Kung Fu Toa Düsseldorf

Eine der wichtigsten Aktivitäten waren die verschiedenen Abschlussprüfungen des Vereins Kung Fu Toa Düsseldorf. Verschiedene Studenten nahmen an diesen Prüfungen teil und erreichten erfolgreich einen Abschluss. Der Kung Fu Toa Düsseldorf ist Mitglied im Wushu Verband Nordrhein-Westfalen und stellt auch den Sportpass für Schüler in den Mittelpunkt.

Eine weitere wichtige Aktivität war die Schülerbeteiligung bei „Kids in Action“, an der auch andere Vereine verschiedener Sportarten der Stadt Düsseldorf teilnahmen. An diesem Tag führten Kung Fu Toa-Schüler verschiedene Bewegungen vor, die von der großen Anzahl der Besucher mit Applaus begleitet wurden. Viele Väter und Mütter ersuchten ihre Kinder, dem Verein beizutreten, und es wurden verschiedene Bildungskurse angeboten.

Kung Fu Toa ist eine persische Kampfkunst, die von Professor Ebrahim Mirzaei im Iran begründet wurde. Der deutsche Kung Fu Toa Düsseldorf Verein hat sich entschieden, auf verschiedenen Zusammenkünften stark vertreten zu sein, um diese Disziplin zu ergründen und zu verstehen. Es gibt sieben Stufen im Kung Fu Toa, im Besonderen Anatoa, Atado, Soto, Samsamaeh, Kovaneh, Waymabato. Jeder der Abschlüsse hat seine eigenen Prüfungen und ein Student muss einen philosophischen Artikel nach seiner persönlichen Meinung präsentieren.

Mit diesem Artikel zeigen wir, dass wir uns nicht nur um den Körper, sondern auch um die Seele kümmern. Für den Test werden beispielsweise spezielle Schläge für Hände und Füße, spannende Bewegungen sowie Bodybuilding eingesetzt.

Reza Ahmadi



Bestandene Prüfung



Stolz: mit Urkunde und Pass der DWF



Der Meister mit einer stolzen Schülerin



## 17. Freizeit- und Trainingslager bei Höxter

Gleich zum Anfang der Sommerferien startete das alljährliche Freizeit- und Trainingslager an der schönen Seenlandschaft neben der Weser, in der Nähe der Stadt Höxter. Planung und Organisation übernahm der Wushu & Kampfkunst Club Lippe aus Bad Salzuflen, unterstützt durch die Deutsche Wushu Federation. Junge Wushu-Sportler unterschiedlichen Alters aus Nordrhein-Westfalen hatten die Gelegenheit, ihre Zeit eine Woche lang an der frischen Luft zu verbringen.

Bei der Ankunft wurden als allererstes die Zelte aufgeschlagen. Eine regelrechte Zeltstadt entstand, denn es sind insgesamt gut 50 Sportlerinnen, Sportler und Betreuerinnen, Betreuer zusammengekommen. In zwei Anhängern mitgebrachter Proviant stapelte sich ordentlich neben dem Küchenwagen. Hierbei hat Nadja Bergen, oder kurz nur Nadja, wie die Kids sie liebe- und respektvoll nennen, den Überblick. Der Tagesablauf ist strikt geregelt, geweckt wird vor sechs Uhr.

Nach der morgendlichen Körperhygiene beginnt die erste Trainingseinheit mit einem lockeren Lauf. Es gibt drei unterschiedlich lange Strecken, die je nach Leistungsstand zurückgelegt werden. Man trifft sich in der Mitte und nach einigen Dehnungs- und Kräftigungsübungen geht es, oder besser gesagt läuft es wieder zurück zum Lager. Hier wartet schon das Frühstück, welches von der verantwortlichen Gruppe, die diesen Morgen noch früher aufstehen musste, vorbereitet wurde. Angeleitet wurden sie dabei von Nadja. Mehrere altersgerecht gebildete Gruppen kümmern sich im Wechsel, eingeteilt nach jeweiligem Tagesplan, um die Essensvorbereitung, den Abwasch oder andere Alltagsaufgaben.

Bei den Trainingseinheiten mittags und abends stand das Techniktraining im Vordergrund. Hier wurden die Sportler aufgeteilt – nach Leistungsstand und Ausrichtung (Formentraining Taolu oder Kampfttraining Sanda). Dabei wurde der Haupttrainer Sergej Merten tatkräftig von Michael Badner, Jean Michel Merten und Jurij Becker unterstützt.



Farblich abgestimmte Embleme der Gruppen



Gesunde und selbst zubereitete Mahlzeit sorgt für Energie



Riesenspaß: Tretbootfahren in der Freizeit

## Energie für Freizeitaktivitäten

Es wurden aber auch Freizeitaktivitäten eingeplant und durchgeführt. Für den reibungslosen Ablauf sorgten Anastasia Geld, Oleg und Walter Unruh. Man könnte meinen, dass zwischen den harten Trainingseinheiten eine Pause eingelegt wird. Aber es gab doch noch etwas Energie für's Baden im See, Schnitzeljagd, Nachtwanderung, Tretbootfahren, Wasserbombenschlacht, Seilziehen und andere Gruppenwettbewerbe. Es machte einfach unheimlich viel Spaß, und das haben sich die Kids nicht entgehen lassen. Für die erforderliche Energie sorgte Nadja mit täglich abwechselnden Menüs und leckeren Gerichten.

Am letzten Tag versammelte sich die gesamte Gruppe samt der Eltern nach dem Lagerabbau. Als Erinnerung wurden T-Shirts mit Logos und diesmal große Medaillen verliehen. Diese konnten mit der Unterstützung der Deutschen Wushu Federation beschafft werden. Sergej Merten gratulierte alle zum Durchhalten der anstrengenden Woche und wünschte allen eine schöne Ferienzeit. Im Fluge ging die Woche vorbei. Dafür sorgte wohl neben dem vielfältigen Wochenprogramm auch wieder mal passend schönes Wetter. Der Muskelkater war bis zum Schluss abgeklungen, nur die Erschöpfung merkt man deutlich. Diese verschwindet erfahrungsgemäß nach dem Ausschlafen zu Hause und man startet energiegeladener in die folgende Woche.



Gruppenbild einer Gruppe zur Erinnerung

Einladung zum

# Verbandsjugendtag 2022

des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes e.V.

**Ort:** Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg, Konferenzsaal (neben der Judohalle)  
**Tag:** Sonntag, 20. November 2022  
**Zeit:** 10:00 Uhr, Stimmausgabe: 9:15 bis 9:45 Uhr

**Tagesordnung**

1. Eröffnung
2. Begrüßung der Gäste und Mitglieder
3. Stellung eines/r Protokollführers/in
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Genehmigung der Tagesordnung
6. Genehmigung des Protokolls vom 21.11.2021
7. Berichte der Vorstandsmitglieder, Landestrainer und Bezirke
8. Aussprache zu den Berichten
9. Finanzbericht 2021
10. Wahl eines Versammlungsleiters
11. Entlastung der Jugendleitung
12. Anträge
  - a) Jugendordnung
  - b) NWJV-Wettkampfordnung
  - c) weitere
13. Verabschiedung des Haushaltsentwurfes 2023
14. Planungen 2023
15. Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 23.10.2022 in der NWJV-Geschäftsstelle vorliegen.

Jörg Bräutigam/Sylvia Kaese  
Verbandsjugendleitung

## Delegiertenmeldung lt. Satzung § 7

Die Delegiertenmeldung muss bis zum 09.10.2022 in der NWJV-Geschäftsstelle, Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg, vorliegen!

Zum Verbandsjugendtag des NWJV am 20. November 2022 in Duisburg meldet

der Verein ..... Vereinsnummer: .....

als Delegierten: .....

E-Mail (für die Zusendung von Versammlungsunterlagen): .....  
(in Druckschrift oder mit Schreibmaschine ausfüllen!)

**Er ist berechtigt, das Stimmrecht für den Verein auszuüben. Der Vorgenannte ist Mitglied unseres Vereins und darf nur für unseren Verein das Stimmrecht laut Satzung § 7 ausüben.**

**Achtung:** Bei fehlender Stärkemeldung oder Beitragsrückstand besteht kein Stimmrecht!

**Vereinsstempel** Rechtsverbindliche Unterschrift: .....  
**(nur gültig mit Vereinsstempel)**

Bitte informieren Sie sich über die Webseite [www.nwJV.de](http://www.nwJV.de) oder beim jeweiligen Ausrichter über die aktuellen Corona-Bestimmungen.

## INTERNATIONAL

### 6. Internationaler Bayer Judo Cup der männlichen und weiblichen Jugend U 14, Frauen U 17, Männer U 17, Frauen U 20 und Männer U 20

**Ausrichter:** TSV Bayer 04 Leverkusen.  
**Ort:** Leichtathletikhalle Bayer Leverkusen, Kalkstr. 46, 51377 Leverkusen.  
**Zeitplan:** **Freitag, 30. September 2022:** 18:30 - 20:00 Uhr Waage U 17 und U 20 (\*). **Samstag, 1. Oktober 2022:** 8:30 - 9:00 Uhr Waage Männer U 17 -40, -43, -46, -50, -55, -60 kg ... Waage Männer U 17 -66, -73, -81, +81 kg ... Waage Frauen U 17 -40, -44, -48, -52, -57, 63, -70, +70 kg. ... Waage Männer U 20 -60, -66, -73, -81, -90, -100, +100 kg. ... Waage Frauen U 20 -44, -48, -52, -57, -63, -70, -78, +78 kg. 17:00 - 18:00 Uhr Waage Jugend U 14 männlich und weiblich (\*). **Sonntag, 2. Oktober 2022:** 8:30 - 9:00 Uhr Waage Jugend U 14 männlich -31, -34, -37, -40, -43 kg ... Waage Jugend U 14 männlich -46, -50, -55, -60, +60 kg. ... Waage Jugend U 14 weiblich -30, -33, -36, -40, -44, -48, -52, -57, -63, +63 kg. Alle Waagezeiten werden am 28.9.2022 auf [www.nwJV.de](http://www.nwJV.de) bekanntgegeben.

(\* Es wird ein Kontrollwiegen am Wettkampftag gemäß § 3.2.6. der DJB-WKO durchgeführt. Vier Judoka, die bereits am Vorabend gewogen wurden, werden für das Kontrollwiegen durch die sportliche Leitung ausgelost. Es besteht eine Gewichtstoleranz von 2 Prozent. Bei Überschreitung der Gewichtstoleranz wird der Judoka aus der Liste gestrichen und kann nicht am Wettkampf teilnehmen.

**Matten:** 6.

**Modus:** bis 5 Teilnehmer Jeder gegen Jeden, bis 32 Teilnehmer Doppel-KO-System, ab 32 Teilnehmer KO-System mit doppelter Trostrunde. U 14 nach U 15-Regeln, U 17 nach U 18-Regeln sowie U 20 nach U 21-Regeln.

**Startberechtigung:** U 17 m/w - Jahrgänge 2006, 2007, 2008. U 20 m/w - Jahrgänge 2003, 2004, 2005. U 14 m/w - Jahrgänge 2009, 2010, 2011.

**Meldung:** über die Webseite des NWJV [www.nwJV.de](http://www.nwJV.de) unter Sportgeschehen/Ausschreibungen; ansonsten mit folgenden Angaben: Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Landesverband, Gewichtsklasse, Kyu-Grad an [Joerg.braeutigam@nwJV.de](mailto:Joerg.braeutigam@nwJV.de)

**Meldegeld:** 15,00 € pro Judoka, vereinsweise per Überweisung auf das Konto des TSV Bayer 04 Leverkusen Judo bei der Sparkasse Leverkusen, IBAN: DE46375514400100022037, BIC: WELADEDLLEV, Stichwort: Bayer Judo-Cup mit Angabe des Vereinsnamens. Für Nachmeldungen oder verspätet eingehende Meldungen wird doppeltes Meldegeld erhoben. Beleg der Überweisung bitte mitbringen.

**Meldeschluss:** 23.9.2022.

**Kontakt des Ausrichters:** Michael Weyres, mobil: 01 73 / 3 42 27 83, E-Mail: michael.weyres@tsvbayer04.de

**Weitere Informationen:** [www.tsvbayer04.de/sportangebote/judo/](http://www.tsvbayer04.de/sportangebote/judo/)

**Hinweis:** Aufgrund von Baumaßnahmen kann die Zuschauerkapazität begrenzt sein.

**Anreise:** über die A 3 (Oberhausen - Frankfurt) bis zur Ausfahrt Leverkusen, dort in Richtung Leverkusen-Schlebusch und nach einigen hundert Metern hinter der Unterführung links in den Moosweg (Leverkusen-Manfort). Parkplätze Bayer Leverkusen sind ausgeschildert.

## NATIONAL

### Deutsche Hochschulmeisterschaften Judo

**Veranstalter:** Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband e. V. (adh)

**Ausrichter:** Zentrum für Hochschulsport der Universität Potsdam in Kooperation mit dem Verein zur Förderung des Hochschulsports Potsdam e.V.

**Ort:** MBS-Arena, Olympischer Weg 2, 14471 Potsdam.

**Zeitplan:** **Freitag, 28. Oktober 2022:** 17:30 - 22:00 Uhr Akkreditierung (Einzel und Mannschaft). 18:00 - 22:00 Uhr Waage (Einzel und Mannschaft). **Samstag, 29. Oktober 2022:** 7:30 - 9:00 Uhr Waage (Einzel und Mannschaft). 9:45 Uhr Eröffnung und Begrüßung, 10:00 Uhr Wettkampfbeginn (Einzel). 17:00 - 18:00 Uhr Akkreditierung/Waage (Mannschaft), ca. 18:00 - 19:00 Uhr Siegerehrungen. **Sonntag, 30. Oktober 2022:** 10:00 Uhr Wettkampfbeginn (Mannschaft und Newcomers-Cup). ca. 16:00 - 17:00 Uhr Siegerehrungen.

**Matten:** 5.

**Meldung:** ausschließlich über die jeweils zuständigen Hochschulsporteinrichtungen/Sportreferate online unter <https://events.adh.de/> (im passwortgeschützten adh-Meldesystem).

**Meldegeld:** Mitgliedshochschulen 26,00 € pro Teilnehmer/in/Nennung, 100,00 € pro Mixed-Mannschaft, 70,00 € pro Mannschaft beim Newcomers-Cup. Teilnehmende von Nichtmitgliedshochschulen zahlen pro Person zusätzlich zum Meldegeld einmalig eine Verbandsabgabe in Höhe von 50,00 €

**Meldeschluss:** 19.10.2022. Nachmeldungen sind grundsätzlich nicht möglich.

Vollständige Ausschreibung unter [www.nwJV.de](http://www.nwJV.de) und [www.adh.de](http://www.adh.de)

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.

## BEZIRKE

### Arnsberg

#### Bezirkseinzelschaften der Frauen und Männer und

#### 2. Lüner Rüschkamp-Cup der männlichen und weiblichen Jugend U 11 (mixed), U 13, U 15

**Ausrichter:** Lüner SV Judo e.V.

**Ort:** Turnhalle der Käthe-Kollwitz-Gesamtschule, Dammweg 10, 44532 Lünen.

**Termin:** Sonntag, 23. Oktober 2022.

**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Frauen und Männer. Alle weiteren Waagezeiten und ggf. Gewichtsklassen werden am Dienstag vor dem Turnier beim NWJV bekanntgegeben.

**Matten:** 3.

**Meldungen:** per E-Melder an den Bezirksjugendleiter/-fachwart Uwe Helmich, Quellenstr. 5, 59077 Hamm, E-Mail: [uwe.helmich@gmx.de](mailto:uwe.helmich@gmx.de) Eine Meldung muss enthalten: Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Gewichtsklasse und Kyu-Grad.

**Meldegeld:** 7,50 € pro Teilnehmer/in bis zum Meldeschluss auf das Konto: Sparkasse Lünen, IBAN: DE25441523700000120717, BIC: WELADED1LUN, Stichwort: „2. Lüner Rüschkamp-Cup bzw. BEM Männer und Frauen, Name des Vereins“. Der Zahlungsnachweis ist dem Ausrichter vor Veranstaltungsbeginn vorzulegen.

**Meldeschluss:** 14.10.2022.

**Ansprechpartner:** Lüner SV Judo e.V., Jörg Schönfeld, Gerhart-Hauptmann-Str. 67, 59379 Selm, mobil: 01 79 / 2 63 76 32, E-Mail: [Joerg.schoenfeld@luenersv-judo.de](mailto:Joerg.schoenfeld@luenersv-judo.de)

**Webbeschreibung:** siehe Homepage [www.luenersv-judo.de](http://www.luenersv-judo.de)

**Eintrittspreise:** Erwachsene 3,00 €, Jugendliche 6-17 Jahre 2,00 €. Kinder bis 5 Jahre frei. Familien (2 Erwachsene + 1-2 Jugendliche) 8,00 €

### Düsseldorf

#### Bezirkseinzelschaften der Frauen und Männer

**Ausrichter:** Post SV Düsseldorf e.V. Abteilung Judo.

**Ort:** Sporthalle der Schule Suitbertusstr. 165, 40223 Düsseldorf (Stadtteil Bilk).

**Datum:** Sonntag, 23. Oktober 2022.

**Zeitplan:** 9:00 - 9:30 Uhr Waage Frauen -48, -52, -57 kg und Männer -60, -66 kg. 10:00 Uhr Beginn. Weitere Waagezeiten werden nach dem offiziellen Meldeschluss auf [www.nwJV.de](http://www.nwJV.de) veröffentlicht.

**Matten:** 2 Matten 6 x 6 m.

**Meldung:** via E-Mail in Excel mit Angabe von Name, Verein und Gewichtsklasse an Alexander Meier, E-Mail: [a.meier@judokas.net](mailto:a.meier@judokas.net)

**Meldegeld:** 10,00 € pro Teilnehmer, per Überweisung an Alexander Meier, IBAN: DE55500105175407333754, Betreff: BEM 2022. Das Meldegeld ist vereinsweise zu entrichten.

**Meldeschluss:** 14.10.2022. Doppeltes Melde-

geld bei Nachmeldungen.

**Hinweis:** Die Qualifizierten zur nächsthöheren Ebene (Plätze 1-3) müssen sich noch am Wettkampftag mit Zahlung des Meldegeldes in bar für die Westdeutschen Einzelmeisterschaften (WDEM) weitermelden.

**Ansprechpartner:** Organisation: Ralf Drechsler, mobil: 01 77 / 2 13 19 59, vor Ort: Alexander Meier, mobil: 01 77 / 5 54 62 16.

**Anreise:** A 46 aus Richtung Wuppertal: Ausfahrt D-Zentrum/Universität, Werstener Straße nach 2,5 km links in die Fruchtstraße, Verlängerung Suitbertsstr. 165. Sporthalle auf der linken Seite. Parkmöglichkeiten befinden sich auf dem Parkdeck nebenan.

## KREISE

### Coesfeld

#### Kreisjugendtag und Kreisversammlung

**Termin:** Dienstag, 25. Oktober 2022.

**Zeit:** 19:00 Uhr Kreisjugendtag, 20:00 Uhr Kreisversammlung.

**Ort:** Besprechungsraum SC Budokan Bocholt, Franzstr. 97, 46395 Bocholt.

#### Tagesordnung Kreisjugendtag:

1. Eröffnung und Begrüßung der Gäste und Mitglieder
2. Wahl eines/r Protokollführers/-führerin
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Genehmigung des Protokolls des Kreisjugendtages 2021
6. Jahresberichte Kreisjugendleitung/Kampfrichterreferenten
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines/r Versammlungsleiters/leiterin
9. Entlastung der Kreisjugendleitung
10. Planung von Kreistrainings 2023
11. Losen der Vereine für das Sportjahr 2023
12. Termine und Vergabe von Meisterschaften und Turnieren 2023
13. Beschlussfassung über vorliegende Anträge
14. Verschiedenes

Anträge müssen schriftlich oder per E-mail bis zum 27.9.2022 bei der Kreisjugendleitung eingegangen sein. Bewerbungen zu Turnieren und Meisterschaften bitte vorher per E-Mail an die Kreisjugendleitung.

#### Tagesordnung Kreisversammlung:

1. Eröffnung und Begrüßung der Gäste und Mitglieder
2. Wahl eines/r Protokollführers/-führerin
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Feststellung der Stimmberechtigung
5. Genehmigung des Protokolls der Kreisversammlung 2021
6. Jahresberichte Kreisfachwart/Kreiskampfrichterreferent
7. Aussprache zu den Berichten
8. Wahl eines/r Versammlungsleiters/leiterin
9. Entlastung des Kreisfachwartes/der Kreisfachwartin und Stellvertreter
10. Termine und Vergabe von Meisterschaften/Turnieren
11. Beschlussfassung über vorliegende Anträge
12. Verschiedenes

Anträge sind in schriftlicher Form einzureichen und müssen beim Kreisfachwart bis zum 27.9.2022 eingegangen sein.

### Niederrhein Süd

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

zusammen mit dem Kreis Rhein-Ruhr

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

**Ort:** Turnhalle an der Ludwig-Jahn-Str. 22, 47906 Kempen.

**Tag:** Sonntag, 18. September 2022.

**Zeitplan:** 9:45 - 10:00 Uhr Waage Jugend U 11 männlich und weiblich. 11:30 - 12:00 Uhr Waage Jugend U 13 männlich und weiblich. 14:15 - 14:45 Uhr Waage Jugend U 15 männlich und weiblich. Der Jahrgang 2010 bzw. 2012 muss sich für eine Altersklasse entscheiden!

**Matten:** drei 6 x 6 m.

**Eingeladene Vereine:** Vds Nievenheim, JC Haldern, DJK Adler 07 Bottrop und zwei weitere Vereine.

**Meldung:** unter [www.jckempen.de](http://www.jckempen.de), „Fit & Joy Cup - Anmeldung“.

**Meldegeld:** 8,00 € pro Teilnehmer, am Tag der Veranstaltung. Doppeltes Meldegeld bei verspäteter Meldung.

**Meldeschluss:** 9.9.2022.

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

**Anreise:** aus allen Richtungen auf den Außenring B 509, von dort Richtung Krankenhaus, direkt gegenüber liegt der Parkplatz und die Ludwig-Jahn-Halle.

### Rhein-Ruhr

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

- siehe Kreis Niederrhein Süd -

### Wuppertal

#### Kreisjugendversammlung und Kreisversammlung

**Termin:** Mittwoch, 28. September 2022.

**Zeit:** 19:00 Uhr Kreisjugendversammlung, anschließend Kreisversammlung.

**Ort:** Räume der Judoschule Judo & More (SC Wuppertal), Hofkamp 19, 42103 Wuppertal

#### 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 der Niederschrift der letzten Versammlung
7. Jahresbericht
8. Aussprache
9. Wahl eines Versammlungsleiters
10. Entlastung der Kreisjugendleitung

11. Wahl einer Kreisjugendleiterin (für die restliche Amtszeit bis 2025)

12. Termine und Vergabe von Turnieren und Meisterschaften

13. Losen der Vereine und Festlegen der Gewichtsklassen bei Meisterschaften

14. Anträge (müssen mindestens vier Wochen vor dem Versammlungstermin bei der JL eingegangen sein)

15. Verschiedenes

#### Tagesordnung Kreisversammlung:

1. Begrüßung
2. Wahl eines Protokollführers
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einberufung
5. Feststellung der Stimmberechtigung und Stimmzettelausgabe
6. Genehmigung der Niederschrift der letzten Versammlung
7. Jahresbericht
8. Aussprache
9. Wahl eines Versammlungsleiters
10. Entlastung der Kreisleitung
11. Wahl einer Kreisfrauenwartin (für die restliche Amtszeit bis 2025)
12. Termine und Vergabe von Turnieren
13. Losen der Vereine
14. Anträge und Termine (müssen mindestens vier Wochen vor dem Versammlungstermin bei der Kreisleitung eingegangen sein)
15. Verschiedenes

#### Solinger Stadtmeisterschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 11, U 13 und U 15

**Ausrichter:** PSVg Jahn Solingen e.V.

**Datum:** Sonntag, 30. Oktober 2022.

**Ort:** Turnhalle Kreuzweg, Lehner Str. 14, 42655 Solingen.

**Zeitplan:** 10:00 - 10:30 Uhr Waage Jugend U 13 männlich. Die weiteren Waagezeiten werden nach dem Meldeschluss bekanntgegeben.

**Mattenzahl:** zwei.

**Wettkampfmodus:** Pool-System. In der U 11 können Mädchen und Jungs zusammengelegt werden.

**Eingeladener Verein:** Kettwiger SV.

**Meldung:** bis 21.10.2022 an Patrick Schweitzer, E-Mail: [patrick.schweitzer@nwjv.de](mailto:patrick.schweitzer@nwjv.de), mobil: 01 74 / 1 70 19 00. Bitte den E-Melder nutzen.

**Meldegeld:** 10,00 €, zahlbar an der Waage, bei Nachmeldung 15,00 €.

**Anreise:** B 224 Richtung Solingen, an der großen Ampel in die Kronprinzenstraße, dann rechts in die Beethovenstraße, danach rechts in die Lehner Straße, die Halle liegt auf der rechten Seite.

**Eintritt:** 2,00 € (ab 14 Jahren).

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.



# NWDK

## NWDK/NWJV-Dan-Tag 2022

**Veranstalter:** NWDK/NWJV.  
**Leitung:** NWDK-Verbandsrat.  
**Termin:** 14. bis 16. Oktober 2022.  
**Ort:** Olympiastützpunkt Rheinland, Guts-Muths-Weg 1, 50933 Köln, www.dshs-koeln.de/gaestehaus/anfahrt/  
**Zeitplan:** Anreise: 14.10.2022 Zimmerbelegung ab 14:00 Uhr. Eröffnung: 15.10.2022, 9:00 Uhr. Abreise: 15.10. oder 16.10.2022, bis 9:00 Uhr Zimmer räumen. 16.10.2022: 12:00 Uhr Mittagessen.  
**Referenten:** Peter Frese, Frank Wieneke, Ulrich Klocke, Alexander von der Groeben und Marc Odenthal.  
**Teilnehmer:** Samstag, 15.10.2022 ab 1. Dan. Sonntag, 16.10.2022 ab 6. Dan.  
**Teilnahmegebühren:** PK01: Freitag-Samstag, Übernachtung im DZ mit 2 x Abendessen und 1 x Mittagessen inkl. Getränke sowie LG 15.10.2022 - 120,00 €. PK02: Samstag mit 1 x Mittagessen und 1 x Abendessen inkl. Getränke sowie LG 15.10.2022 - 65,00 €. PK03: Samstag-Sonntag, Übernachtung im DZ mit 1 x Abendessen und 1 x Mittagessen inkl. Getränke sowie LG 16.10.2022 - 90,00 €. PK04: Sonntag mit 1 x Mittagessen inkl. Getränke sowie LG 16.10.2022 - 35,00 €. PK05: Zuschlag pro Tag für Teilnehmer ohne Mitgliedschaft im NWDK - 65,00 €.  
**Anmeldung:** Die Buchung und Einzahlung erfolgt über DokuMe und über den folgenden Link: <https://event.dokume.net/index.php?k=qM aPV9Dgi1UIWS3FUoM01F4ftHnCUlfo3v73URx4naPVUukatenY9qnn74B09QuH&uid=46093&f id=866> unter Angabe von: „NWDK/NWJV Dan-Tag 2022, Name, Vorname“ Lehrgangsnummer 01/22, Dan-Graduierung, Preiskategorie (PK).  
**Meldeschluss:** 1.10.2022.  
**Anmerkung:** Es stehen 50 Doppelzimmer im Olympiastützpunkt Rheinland zur Verfügung. Die Reihenfolge des Zahlungseinganges entscheidet über die Belegung. Die Stornohinweise sind auf der NWJV-Webseite zu beachten. Teilnahme nur mit gültigem Judopass.  
**Fortbildung:** Der Lehrgang gilt als Fortbildungslehrgang für alle Kyu-Prüfer und Trainer C-Verlängerungen: 15.10.2022 Anrechnung 7,5 LE, 16.10.2022 Anrechnung 5,0 LE.  
**Rückfragen:** José Pereira, Tel.: 0 29 45 / 8 87 55, E-Mail: jose.pereira@nwdk.de  
**Programm:** Samstag, 15.10.2022: ab 1. Dan 9:00 - 9:15 Uhr Eröffnung und Begrüßung NWDK/NWJV, Gruppenfoto im weißen Judogi. 9:15 - 10:15 Uhr Matte 1: Methodik des Fallens, werfen ohne hart zu fallen (Ulrich Klocke). Matte 2: Methodik Fußfeger Teil 1 (Peter Frese). 10:15 - 10:30 Uhr Demonstration: Nage no kata (Yusuf Arslan/Sergio Sessini, Mitglieder Kata-Nationalmannschaft). 10:30 - 11:30 Uhr Matte 1: Vergessene Judotechniken, nicht nur für Ältere (Frank Wieneke). Matte 2: IKKZ (Marc Odenthal). 14:00 - 15:00 Uhr Matte 1: Guter Stil im Judo (Ulrich Klocke). Matte 2: Methodik Fußfeger Teil 2 (Peter Frese). 15:00 - 16:30 Uhr Diskussionsrunde: Judo trifft Tradition und Moderne (Peter Frese, Frank Wieneke, Ulrich Klocke, Alexander von der Groeben, Marc Odenthal). Sonntag, 16.10.2022: ab 6. Dan - 9:00 - 9:15 Uhr Eröffnung und Begrüßung NWDK/NWJV, Gruppenfoto im weißen Judogi. 9:15 - 10:15 Uhr Matte 1: Haltegriffe des Kodokan (Ulrich Klocke). Matte 2: Eindrehtechniken um 180 Grad und ihre Gemeinsamkeiten (Peter Frese).

10:15 - 10:30 Uhr Demonstration: Koshiki no kata (Peter Wibberg/Sebastian Niehaus, Mitglieder Kata-Nationalmannschaft). 10:30 - 11:30 Uhr Matte 1: Griffkampf für Jedermann (Frank Wieneke). Matte 2: Bodentechniken wettkampftauglich (Marc Odenthal).

## Kreis Bochum/Ennepe

### Kyu-Prüferlehrgang

**Ausrichter:** DSC Wanne-Eickel.  
**Ort:** Sporthalle der Europa-Grundschule, Königstr. 25, Herne.  
**Tag:** Dienstag, 1. November 2022 (Allerheiligen).  
**Zeit:** 10:00 - 14:15 Uhr.  
**Referenten:** Volker Gößling, 6. Dan, Sebastian Schmidt, 4. Dan, und N.N.  
**Thema:** Neue Kyu-Prüfungsordnung, die am 1. Juli 2022 eingeführt wurde.  
**Lehrgangskosten:** keine.  
**Teilnehmer:** Kyu-Prüfer, Übungsleiter und Helfer im Übungsbetrieb.  
**Sonstiges:** Der Erwerb bzw. die Verlängerung der Lizenz erfolgt nur bei Teilnahme am gesamten Lehrgang. Der Lehrgang wird mit 5 Lehreinheiten als NWDK-Techniklehrgang anerkannt. Bitte den gültigen Judopass und Schreibzeug mitbringen.

## Kreis Düsseldorf

### Vorbereitungslehrgang zum 3.-1. Kyu

**Wichtige Information:** Wir werden den Kyu-Vorbereitungslehrgang im September 2022 im Rahmen eines Pilotprojektes erstmalig auf Grundlage des neuen Graduierungssystems durchführen. Hierfür werden den Teilnehmern durch ein breit aufgestelltes Referententeam und ausführliches Arbeitsmaterial die optimalen Bedingungen geboten, um sich auf die anschließende Kreis-Kyu-Prüfung vorzubereiten, die ebenfalls auf Basis des neuen Graduierungssystems abgehalten wird.  
**Termine und Orte:** Donnerstag, 8. September 2022 Kyu-VB-LG, Judokeller Ellerstraße. Sonntag, 11. September 2022 Kata-Stützpunkt Ellerstraße. Donnerstag, 15. September 2022 Kyu-VB-LG, Judokeller Ellerstraße. Donnerstag, 22. September 2022 Kyu-VB-LG, Judokeller Ellerstraße. Sonntag, 25. September 2022 Kata-Stützpunkt Ellerstraße. Donnerstag, 29. September 2022 Kyu-VB-LG, Judokeller Ellerstraße. Samstag, 1. Oktober 2022 Kreis-Kyu-Prüfung, Judokeller Ellerstraße.  
**Zeiten:** Donnerstags 18:30 - 21:30 Uhr. Sonntags 10:00 - 12:30 Uhr.  
 Die Termine wurden zur optimalen Integration des Kata-Stützpunkttrainings gegenüber der ursprünglichen Jahresplanung abgeändert. Die Teilnehmer erhalten zum Lehrgangsbeginn die Detailausschreibung der Kreis-Kyu-Prüfung.  
**Adresse:** Lessing-Gymnasium, Ellerstr. 84, 40227 Düsseldorf-Oberbilk. Parken auf dem Schulhof vor der Judohalle oder am Judostützpunkt oder ab Düsseldorf Hbf. 10 Minuten Fußweg zur Ellerstraße.  
**Referenten:** Sebastian Bergmann, Max Novak, Jens Kronenthal, Marius Gehrisch, Christopher Giesen, u.a.  
**Leitung:** Sebastian Bergmann.

**Teilnehmergebühr:** 32,00 € (Lehrgang und Prüfung), 20,00 € (Lehrgang ohne Prüfung), zu zahlen am ersten Lehrgangstag.  
**Anmeldung:** mit Angabe von Name, E-Mail, Telefon, aktuellem Kyu-Grad, Stempel und Unterschrift des Vereins sowie Unterschrift der/s Erziehungsberechtigten (bei Minderjährigen) an duesseldorf@nwdk.de. Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Hallenkapazität limitiert.

### Kata-Stützpunkt Düsseldorf

**Termine/Zeit:** Sonntags 10:00 - 12:30 Uhr am 14.08.2022, 28.08.2022, 11.09.2022 (besondere Empfehlung für alle Teilnehmer der Kyu-VB), 25.09.2022 (besondere Empfehlung für alle Teilnehmer der Kyu-VB), 23.10.2022, 13.11.2022, 27.11.2022 und 11.12.2022.  
**Ort:** Kata-Stützpunkt auf dem Schulhof des Lessing-Gymnasiums, Ellerstr. 84, 40227 Düsseldorf-Oberbilk.  
**Stützpunktleitung:** Dieter Münnekhoff.  
**Referenten:** Stützpunktleitung und eingesetzte Referenten.  
**Eingeladen sind:** alle an Kata interessierten Judoka.

## Kreis Krefeld

### Mein Judo - gemeinsam altersgerecht trainieren

**Vorbemerkungen:** Mit der Einführung des neuen Graduierungssystems im Deutschen Judo-Bund sollen den Judoka mehr Möglichkeiten zur Differenzierung und damit auch zur Individualisierung gegeben werden. Auch die erwachsenen und älteren Judoka sollen sich individuell auf ihre nächste Kyu- und Dan-Prüfung vorbereiten können.  
**Datum:** Samstag, 24. September 2022 (1. Termin)  
**Zeit:** Beginn 11:00 Uhr, Ende 14:00 Uhr.  
**Ort:** Dojo des SC Bayer Uerdingen (Covestro-Sporthalle), Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld-Uerdingen.  
**Teilnehmer:** Mit diesem Lehrgang starten NWJV/NWDK die Lehrgangsserie „Mein Judo - gemeinsam altersgerecht trainieren!“. In regelmäßigen Abständen werden landesweit Lehrgänge für die Zielgruppe der erwachsenen und älteren Judoka angeboten. Die Inhalte orientieren sich an der altersgerechten Vermittlung von Judotechniken im Stand und am Boden. Zudem werden Tipps und Hilfen zum angenehmen Fallen vorgestellt und individuelle Lösungen in der Technikausführung erarbeitet. Ein gemeinsamer Austausch zwischen den Referenten und Teilnehmern rundet die jeweiligen Veranstaltungen ab.  
**Kosten:** 10,00 €/Teilnehmer, in bar vor Beginn der Veranstaltung.  
**Referenten:** Walter Trapp, 7. Dan, Dieter Münnekhoff, 6. Dan.  
**Anmeldung:** bis 18.9.2022 an den KDV Kreis Krefeld, Hans-Georg Berndt, per E-Mail: hgeorgberndt@aol.com (alternativ: rzimmermann@scbayer05.de).  
**Sonstiges:** Die Anzahl der Lehrgangsplätze ist auf 20 Personen begrenzt. Zur besseren Vorbereitung bitten die Referenten um folgende Angaben mit der Lehrgangsanmeldung: Name, Vorname, Alter, Graduierung, mögliche individuelle Probleme/Wunsch nach Lösungsmöglichkeiten, Vereinsname. Gültigen Judopass nicht vergessen.

# Sport für Geflüchtete aus der Ukraine: 1.000 Euro Sonderförderung

Im Rahmen des Bundesprogramms „Integration durch Sport“ ist es Vereinen landesweit nun möglich bis zu 1.000,00 € für Einzelmaßnahmen oder Mikroprojekte zur Unterstützung und Integrationsförderung im Sport für Geflüchtete aus der Ukraine zu beantragen.

Förderfähig sind Maßnahmen, die unter die folgenden drei Oberkategorien fallen:

- Schaffung neuer bzw. gezielte Öffnung bestehender regelmäßiger sportlicher und/oder geselliger Angebote für Geflüchtete
- Organisation und Durchführung einmaliger sportlicher und/oder geselliger Veranstaltungen mit Geflüchteten
- Schaffung weiterer über den Sport hinaus gehender Unterstützungsmöglichkeiten für Geflüchtete

Bei den Maßnahmen entlang dieser drei Oberkategorien sind Honorarausgaben und weitere Sachkosten unter Beachtung der Förderbedingungen förderfähig.

Die Förderbedingungen, den Antrag und alle weiteren Informationen finden Interessierte hier:

<https://www.lsb.nrw/unsere-themen/integration-und-inklusion/integration-und-sport/sonderfoerderung-integration>

Die eingehenden Anträge werden nach erfolgter Prüfung auf Förderfähigkeit nach dem Windhundprinzip bewilligt.

Für Rückfragen und Anmerkungen ist folgende Mailadresse beim LSB NRW eigens eingerichtet: **Sport.Fluechtlinge@lsb.nrw**

Zusätzlich dazu stellt das Kinderhilfswerk in Kooperation mit der dsj einen Sonderfonds „Ankommen im Sport“ bereit. Weitere Informationen dazu gibt es hier:

<https://www.dkhw.de/foerderung/ankommen-im-sport/>

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

## „Jung, sportlich, fair“ - Faire Gesten im Budo-Sport

Die Fair Play-Initiative der Deutschen Olympischen Gesellschaft e.V. (DOG) schreibt auch dieses Jahr wieder den Fair Play-Preis „Jung, sportlich, FAIR“ aus.

Mit „Jung, sportlich, FAIR“ sollen 2022 wieder faire Gesten im Sport sowie Projekte von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zur Thematik Fair Play ausgezeichnet werden. Die DOG tritt in der deutschen Sportlandschaft als federführende Kraft der Fair Play-Initiative für die Einhaltung und die Verbreitung des Fair Play-Gedankens im Sport und in der Gesellschaft ein. Fair Play spielt im Leistungs- wie im Breitensport eine entscheidende Rolle. Denn Fair Play ist mehr als die Befolgung der Regeln. Fair Play macht den Geist des Sports aus und fordert Handeln nach innerer Einstellung. Daher muss Fair Play ständig neu bewusstmacht werden. Dies ist nicht nur eine Sache des Wissens, sondern vor allem des Verhaltens.

Bewerbungsschluss: 31.12.2022

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche bzw. Mannschaften im Alter von 12 bis 19 Jahren

Weitere Informationen auf [www.dog-bewegt.de](http://www.dog-bewegt.de)



## Neustart mit dem Vereinsprofil

In Zusammenarbeit mit der Sportjugend NRW bietet der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband ein Tool zur Profilierung der Kinder- und Jugendarbeit im Judo-Verein an.

Dieses Tool bietet den Vereinen die Möglichkeit ihren Status Quo der Kinder- und Jugendarbeit zu erkennen, zu analysieren und so daraus eine zukunftsfähige Kinder- und Jugendarbeit zu entwickeln.



Im Überblick bedeutet dieses Tool für die Vereine:

- Einstieg in einen nachhaltigen Vereinsentwicklungsprozess
- Bestandsaufnahme der eigenen Kinder- und Jugendarbeit im Verein, sowie Entwicklung einer langfristigen Kinder- und Jugend-Struktur
- individuelle Begleitung des Vereins durch geschulte Mitarbeiter;innen des NWJV/LSB
- kostenlose Bereitstellung der Arbeitsmaterialien für die Profilierung der Sportvereine
- Ergänzung des Entwicklungsprozesses durch weitere Angebote des NWJV

Vereine können jetzt bei Carina Hagen Termine zur Vereinsprofilierung buchen. Die Termine können in Präsenz und digital durchgeführt werden.

## Wissenschaft untersucht Breitensport - Ergebnisse werden vorgestellt

Die Ergebnisse des bundesweit ersten Breitensport-Forschungsprojekts „SicherImSport“, gefördert vom Landessportbund NRW und unter Beteiligung von zehn weiteren Landessportbünden, werden am 17.09.2022 im Sport- und Olympiamuseum in Köln vorgestellt.

Von 10:30 bis 16:00 Uhr führen Prof. Dr. Bettina Rulofs und Dr. Marc Allroggen durch die Schlussfolgerungen der umfangreichen Datenerhebung von fast 4.400 befragten Vereinsmitgliedern.

Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt per E-Mail an: [Dorota.Sahle@lsb.nrw](mailto:Dorota.Sahle@lsb.nrw)



HIERMIT BESTELLE ICH:

EXEMPLARE

„KOUKI UND DER SANFTE WEG“

Preis pro Stück: 13,00 Euro (Versandkosten bis 2 Exemplare: 3,00 Euro, bis 4 Exemplare 5,00 Euro, ab 5 Exemplare versandkostenfrei)  
Altersempfehlung: ab 4 Jahre;  
Gebundene Ausgabe, 32 Seiten, Maße 24,5x24,5cm  
Verlag: Migo;

BESTELLUNG ERFOLGT DURCH:

VEREIN

NAME

STRASSE UND HAUSNUMMER

PLZ UND ORT

Zahlung bequem und einfach via Sepa-Basislastschrift  
(Unsere Gläubiger ID: DE62ZZZ00000346016)

KONTOHABER/IN

BANKINSTITUT

IBAN

BIC

DATUM UND UNTERSCHRIFT

Einzugsermächtigung gilt nur für diese Bestellung.  
Lieferadresse, falls diese von der Bestelleradresse abweicht:

Vertrieb durch:  
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25 - 47055 Duisburg

BESTELLCOUPON AUSFÜLLEN UND ZUR GESCHÄFTSSTELLE  
DES NWJV SCHICKEN:

via Post: Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25 - 47055 Duisburg

via Mail: carina.hagen@nwjv.de

# KOUKI UND DER SANFTE WEG

## JETZT DAS ERSTE KINDER-JUDO-BUCH DES NWJV BESTELLEN!

DAS BUCH ERZÄHLT DIE GESCHICHTE DES SCHÜCHTERNEN KOUKI, DER VON AN-  
DEREN KINDERN OFT GEHÄNSELT UND GEÄRGERT WIRD. EINES TAGES FÜHRT IHN  
EIN Roter PANDA NAMENS MAMORU IN EINE TRAUMWELT. DORT ZEIGEN IHN DIE  
JUDO-TIERKINDER MIMI, BÖLZ UND FRED WAS JUDO IST. FÜR KOUKI BEGINNT EINE  
ERLEUCHTENDE REISE ZU SICH SELBST, DIE MUT MACHT.

„KOUKI UND DER SANFTE WEG“ FÜHRT KINDGERECHT IN DIE JUDO-WELT EIN UND  
IST DAMIT DAS IDEALE BUCH FÜR KINDER AB 4 JAHREN.



WEITERE INFOS AUF:  
[WWW.NWJV.DE](http://WWW.NWJV.DE)