

Der

# Budoka

K 10339

November 2021  
4,80 €



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

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

Titelthema:  
**Karate-DM  
in Bochum**

Seite 4

**SEITE 8**

Judo:  
Deutsche Meisterschaften U 18

**SEITE 36**

Jiu Jitsu:  
Jugendlehrgang  
in Mülheim/Ruhr

**SEITE 39**

Taekwon-Do:  
Ruhrpott-Cup  
in Castrop-Rauxel



**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.nwvtv.de

### **JIU-JITSU**

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

Geschäftsstelle  
Benedikt Meinhardt  
Bismarckstr. 32  
42551 Velbert  
Tel.: 02051 81718  
Fax: 02051 81718  
E-Mail:  
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  
Fleher Str. 152  
40223 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

# Sportdeutschland braucht nachhaltige Sporträume

Mehr denn je erfüllt der Sport heute wichtige physische, psychische und soziale Funktionen: Er fördert die Gesundheit, stärkt die individuelle Resilienz, bietet Raum für kulturelle Vielfalt, Engagement, Bildung und Naturerfahrung, unterstützt die Integration und Inklusion. Kurzum: Sport fördert maßgeblich die Lebensqualität in unserem Land.

Die positiven Wirkungen des Sporttreibens lassen sich allerdings nur dann erzielen, wenn ausreichende, zeitgemäße und bedarfsgerechte Sportstätten und -räume zur Verfügung stehen. Unverzichtbar ist außerdem ein möglichst geringer ökologischer Fußabdruck.

Leider entspricht ein Großteil der bundesdeutschen Sportstätten nicht diesen Anforderungen. Wir müssen feststellen, dass die überwiegende Zahl der aktuell genutzten, zum größten Teil normierten Sportinfrastruktur im Zuge der „Goldenen Pläne“ zwischen 1960 und 1975 sowie dann zwischen 1976 und 1992 entstanden ist. Diese „klassischen“ Sportstätten werden den heutigen Sportbedürfnissen einer modernen Gesellschaft nur noch teilweise gerecht. Hinzu kommt der hohe Sanierungs- und Modernisierungsbedarf der rund 231.000 Sportstätten in Deutschland, welcher mit mindestens 31 Milliarden Euro beziffert wird.

Für eine erhebliche Verbesserung dieser prekären Ausgangslage hat sich nun eine starke Allianz gebildet, die sich gemeinsam für nachhaltige und bedarfsgerechte Sportstätten und -räume einsetzt. DOSB, Deutscher Städtetag, Deutscher Städte- und Gemeindebund und IAKS Deutschland haben im Rahmen des ersten Deutschen Sportstättentages die derzeitige Situation beschrieben, Innovationen, Perspektiven sowie praktische Beispiele für die zukünftige Entwicklung der Sportstätten und -räume vorgestellt und entsprechende politische Forderungen präsentiert und diskutiert. Die Anregungen der zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Sport-

stättentages werden nun in das Positionspapier eingearbeitet und anschließend der Politik übergeben. Dies ist ein Meilenstein auf dem Weg zu dem großen Ziel, die zukünftige Bundesregierung zur Bereitstellung deutlich höherer finanzieller Mittel für soziale Infrastruktur zu bewegen.

Es lohnt sich allemal, denn die notwendige Sanierung und Modernisierung unserer Sportstätteninfrastruktur stärkt die rund 90.000 Sportvereine dabei, nach der schwierigen Phase der Pandemie wieder mit attraktiven Angeboten Mitglieder zu gewinnen, zu begeistern und zum lebenslangen Sporttreiben zu animieren. Zugleich werden durch Investitionen in Sportstätten konjunkturelle Impulse für die Wirtschaft geschaffen und die umfangreichen energetischen und damit auch die beachtlichen klimapolitischen Potenziale der Sportstätteninfrastruktur genutzt.

Infolge der Pandemie drohen viele Kommunen in finanzielle Notlagen zu geraten. In einer solchen „Stresssituation“ neigen die Haushaltsausschüsse dazu, insbesondere bei den freiwilligen Leistungen und investiven Maßnahmen Kürzungen vorzunehmen. Diese Gefahr gilt auch für die Finanzierung von Sportstätten und -räumen. Angesichts des erheblichen Sanierungs- und Modernisierungsbedarfs ist neben den Ländern zunehmend auch der Bund gefordert, die Kommunen bei der Entwicklung moderner, bedarfsgerechter und nachhaltiger Sportstätten und -räume finanziell zu unterstützen. Die neue Bundesregierung sollte daher ein kraftvolles und mehrjähriges Sportstätteninvestitionsprogramm auflegen und somit einen unverzichtbaren Beitrag für ein Mehr an Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger unseres Landes leisten. Sportdeutschland braucht nachhaltige Sporträume - mehr denn je.

**Christian Siegel**  
Ressortleiter „Sportstätten, Umwelt und Nachhaltigkeit“ im DOSB  
(DOSB-Press)

## INHALT 11/2021

Der  
**Budoka**

### Verbände

<b>Karate</b> verband Nordrhein-Westfalen	<b>4</b>
Nordrhein-Westfälischer <b>Judo</b> -Verband	<b>8</b>
Nordrhein-Westfälisches Dan-Kollegium	<b>28</b>
<b>Goshin Jitsu</b> -Verband Nordrhein-Westfalen	<b>35</b>
Deutscher <b>Jiu Jitsu</b> Bund Nordrhein-Westfalen	<b>36</b>
Nordrhein-Westfälischer <b>Ju Jitsu</b> -Verband	<b>38</b>
Nordrhein-Westfälischer <b>Taekwon-Do</b> Verband	<b>39</b>
<b>Wushu</b> -Verband Nordrhein-Westfalen	<b>44</b>

### Themen



**Moderne Sportstätte 2022:**  
Viel Geld für Hildener  
Traditionsverein

**SEITE 25**

**Goshin Jitsu:** Dogi oder nicht Dogi – Training mit und ohne die traditionelle Jacke



**SEITE 35**

Krafttraining, Teil 129: Widerstandstraining mit Deuserband und Hantel/Kettlebell **33**

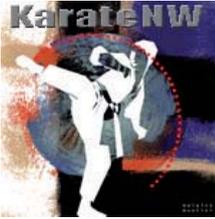
Bestellschein **30**

Impressum **34**

Ausschreibungen **46**

**Titelseite:** Es war ein gelungenes Turniercomeback: Rund 500 Starter nahmen an den Deutschen Karate-Meisterschaften in Bochum teil.

**Foto:** Alexander Raitz von Frenzt



Deutsche  
Karate-  
Meister-  
schaften



Deutsche Meisterschaften in Bochum

## Ein gelungenes Turniercomeback

Titelerfolg und jede Menge Silber und Bronze für das Wattenscheider Karate-Dojo „Okinawa-Te“

**Endlich wieder Kampfschreie, endlich wieder Athleten auf der Kampffläche, endlich wieder Pokale und Medaillen für die Starter aus Wattenscheid in der Rundsporthalle in Bochum. Corona hat auch die gesamte Karate-Szene in Deutschland ausgebremst, doch die Deutschen Meisterschaften Anfang Oktober haben gezeigt – die Wattenscheider Athletinnen und Athleten sind nach wie vor auf einem Topniveau.**

Es war ein gelungenes Turniercomeback. Den rund 500 Startern aus ganz Deutschland hat man die Erleichterung angesehen, nach einer langen Corona-Pause endlich wieder an den Deutschen Meisterschaften in Bochum teilnehmen zu dürfen. Das Karate-Dojo „Okinawa-Te-Wattenscheid“ hat wie gewohnt die Ausrichtung des Turniers übernommen. Dabei mussten die Wattenscheider auch den Tod ihres Senseis und Vereinsgründers Klaus Wiegand verkraften. Er starb nach langer, schwerer Krankheit Anfang 2020. Seit Jahrzehnten lag die Organisation des Turniers in seiner Hand. Dieses Jahr erinnerte ganz Karate-Deutschland mit einer Schweigeminute an Wiegand.

Seine Schüler führten das Turnier in seinem Sinne fort. Allen voran Marcus Haack, einer der neuen Cheftrainer des Vereins. „Das Turnier ist hervorragend gelaufen, gerade die Zusammenarbeit aller Dojos bei der Einhaltung der Corona-Maßnahmen lief vorbildlich.“ Zur Ausrichtung des Turniers musste der Verein ein Hygiene-Konzept erarbeiten. So musste das Turnier z.B. ohne Zuschauer stattfinden. Doch nicht nur organisatorisch, sondern auch sportlich konnte sich Wattenscheid gut präsentieren.

### Eine Deutsche Meisterin und jede Menge Silber und Bronze bei den Kindern

Naomi Cichon wurde Deutsche Meisterin im Zweikampf (Kumite) in der Altersklasse der 12- und 13-Jährigen. Außerdem durften die jungen Athletinnen und Athleten des Okinawa-Te Wattenscheid eine weitere Silbermedaille und zwei Bronzemedailles einstreichen. „Das hätte nicht besser laufen können. Wir Trainer sind alle sehr stolz!“,



sagte der Jugendwart des Vereins Phillip Wieland. Er hatte, gemeinsam mit dem Wattenscheider Trainerteam alle Kinder intensiv auf die Deutschen Meisterschaften vorbereitet. „Eine gute Kinder- und Jugendarbeit ist unserem Verein extrem wichtig. Es ist schön zu sehen, wie die Kinder bei uns Karate lernen und damit auch noch erfolgreich bei einer Deutschen Meisterschaft sein können.“

## Gute Jugendarbeit führt zu Medaillen bei den Erwachsenen

Dass sich diese Arbeit auch im Erwachsenenalter noch bezahlt macht, hat man an den Erfolgen des Vereins im Jugend- und Seniorenbereich gesehen. Jugend-Europameisterin Kanokporn Liebau ist zum ersten Mal bei den Erwachsenen gestartet und konnte sich in der Präsentation des Formlaufes (Kata) die Silbermedaille und in spannenden Zweikampfduellen (Kumite) die Bronzemedaille abholen. Der Wattenscheider Nationalkaderathlet Daniel Wessendorf explodierte mit seinen harten Schlägen auf der Kampffläche und machte es seinen Gegnern schwer. Er durfte sich ebenfalls über einen dritten Platz im Kumite freuen. Der ehemalige Kaderathlet und Vereinskollege Mario Peters feierte ein Comeback und holte sich nach jahrelanger Turnierabstinenz ebenfalls Bronze in Kata.

„Über die Erfolge haben wir uns sehr gefreut“, sagt auch Marcus Haack. „Wir werden darauf aufbauen und glauben, dass wir auch nächstes Jahr auf den Treppchen wieder mit dabei sind“. Mit diesem Versprechen schaut Haack schon auf die nächsten Deutschen Meisterschaften. Sie werden im Mai 2022 erneut in Bochum stattfinden.

Text: Joschka Heinemann  
Fotos: Alexander Raitz von Frenzt





„Das Turnier ist hervorragend gelaufen, gerade die Zusammenarbeit aller Dojos bei der Einhaltung der Corona-Maßnahmen lief vorbildlich.“



# Deutsche Meisterschaften in Bochum

## Kata-Einzel

### 9 - 11 Jahre weiblich, 6. Kyu:

1. Vera Konstantinidis, Kazoku Karate Krefeld
2. Marie Himmelseher, Karate Do Gladbeck
3. Youstra Kaichouh, Bushido Siegen

### 9 - 11 Jahre männlich, 6. Kyu:

1. Alexander Nötzold, Shotokan Braunschweig
2. Paul Hopf, Tonbo Dojo Berlin
3. Roman Boback, kiko KD Hannover

### 9 - 11 Jahre weiblich, 5. - 1. Kyu:

1. Leyla Orchidea Drewes, Shotokan Braunschweig
2. Femke Domscheidt, Fuji San Münster
3. Paula Vietor, Karate-Fitness-Dojo Konstanz

### 9 - 11 Jahre männlich, 5. - 1. Kyu:

1. Arne Krippendorf, HKC Magdeburg-Barleben
2. David Duong, Bushido Siegen
3. Emil Haufler, HKC Magdeburg-Barleben

### 12 - 13 Jahre weiblich, 6. Kyu:

1. Ena Zilic, Karate Klub Ippon Nürnberg
2. Nele Weidner, 1. Viernheimer KD
3. Halima Naamani, KD Wattenscheid

### 12 - 13 Jahre männlich, 6. Kyu:

1. Nelson Töws, KD Rotenburg/F.
2. Gabriel Groß, TSG Stuttgart
3. Leon Lindemann, Tonbo Dojo Berlin

### 12 - 13 Jahre weiblich, 5. - 1. Kyu:

1. Mia Yamamoto-Wagner, TV Busihdo Tamm
2. Sidney Willkeit, Shogun Bremen
3. Enna Lange, KDS Reichenberg

### 12 - 13 Jahre männlich, 5. - 1. Kyu:

1. Jan Gärtner, 1. Viernheimer KD
2. Koby Wilke, KD Viernheim
3. Sebastian Pejic, Karate Klub Ippon Nürnberg

### 14 - 15 Jahre weiblich, 5. - 1. Kyu:

1. Lina Ziadi, kiko KD Hannover
2. Kim Dissel, Fuji San Münster
3. Ciara Liedtke, kiko KD Hannover

### 14 - 15 Jahre männlich, 5. - 1. Kyu:

1. Jamal Afful, TSG Stuttgart
2. Justus Rudel, Fuji San Münster
3. David Niersberger, TSG Stuttgart

### 16 - 17 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Ina Häcker, KD Jiriki Gäufelden
2. Jana Kalfic, Karate Klub Ippon Nürnberg
3. Lucy Schulz, BKC Magdeburg

### 16 - 17 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Valentin Hennig, HKC MD Barleben
2. Sebastian Schultze, BKC Magdeburg
3. Dorian Pejic, Karate Klub Ippon Nürnberg

### 18 - 20 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Simon Zerlin, HKC MD Barleben
2. Thomas Hoffmann, Karate Dojo Dieburg
3. Leon Schott, HKC Magdeburg Barleben

### 18 - 20 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Sabina Tüsan, Kiko-KD Hannover
2. Kanokporn Liebau, KD Wattenscheid
3. Ka Yi Man, Shotokan Göttingen

### 21 - 99 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Robin Kaun, JKA-Karate Dojo Calw
2. Pascal Mast, KD Makoto Baden-Baden
3. Mario Peters, KD Wattenscheid

### 21 - 99 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Sara Baradaran, PSV Karlsruhe
2. Melissa Rathmann, Karate Dojo Ochi Bonn
3. Leonie Diffene, BKC Magdeburg

## Kata-Team

### 15 - 17 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. HKC Magdeburg-Barleben
2. kiko KD Hannover
3. BKC Magdeburg

### 15 - 17 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Shotokan Göttingen
2. BKC Magdeburg
3. TSG Stuttgart

### 18 - 99 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Karate Dojo SV1880 München
2. HKC Magdeburg-Barleben
3. KD Kleestadt

### 18 - 99 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. PSV Karlsruhe
2. Karate Klub Ippon Nürnberg

## Kata-Team-Mixed

### 9 - 11 Jahre, 6. - 1. Kyu:

1. Tonbo Dojo Berlin
2. kiko KD Hannover
3. Shotokan Göttingen

### 12 - 14 Jahre, 6. - 1. Kyu:

1. kiko KD Hannover
2. KD Viernheim
3. Tonbo Dojo Berlin

## Kumite-Einzel

### 9 - 11 Jahre weiblich, 6. Kyu:

1. Marie Himmelseher, Karate Do Gladbeck
2. Tara Baumgarten, Karate-Fitness-Dojo Konstanz
3. Youstra Kaichouh, Bushido Siegen
3. Maia Till, Kazoku Karate Krefeld

### 9 - 11 Jahre männlich, 6. Kyu:

1. Alexander Nötzold, Shotokan Braunschweig
2. Ekin Deniz Zengi, kiko KD Hannover
3. Eric Krüger, Tonbo Dojo Berlin
3. Max Steichele, Karate Remseck

### 9 - 11 Jahre weiblich, 5. - 1. Kyu:

1. Paula Vietor, Karate-Fitness-Dojo Konstanz
2. Leyla Orchidea Drewes, Shotokan Braunschweig
3. Analisa Alexa, KDS Reichenberg
3. Femke Domscheidt, Fuji San Münster

### 9 - 11 Jahre männlich, 5. - 1. Kyu:

1. Emil Haufler, HKC Magdeburg-Barleben
2. Arne Krippendorf, HKC Magdeburg-Barleben
3. David Duong, Bushido Siegen
3. Eric Schafrik, Tonbo Dojo Berlin

### 12 - 13 Jahre weiblich, 6. Kyu:

1. Naomi Cichon, KD Wattenscheid
2. Halima Naamani, KD Wattenscheid
3. Nele Weidner, 1. Viernheimer KD
3. Anna-Lena Seile, TV Busihdo Tamm

### 12 - 13 Jahre männlich, 6. Kyu:

1. Gabriel Groß, TSG Stuttgart
2. Leon Lindemann, Tonbo Dojo Berlin
3. Maximilian Sitko, KD Wattenscheid
3. Nelson Töws, KD Rotenburg/F.

### 12 - 13 Jahre weiblich, 5. - 4. Kyu:

1. Lina Hügel, Shinto Füssen
2. Fiona Krapp, KD Kleestadt
3. Mia Yamamoto-Wagner, TV Busihdo Tamm
3. Sidney Willkeit, Shogun Bremen

### 12 - 13 Jahre männlich, 5. - 4. Kyu:

1. Tim Kaschlaw, HKC Magdeburg-Barleben
2. Jan Gärtner, 1. Viernheimer KD
3. Tim Hügel, Shinto Füssen
3. Gabriela Canalejo, Immenstadt

### 12 - 13 Jahre weiblich, 3. - 1. Kyu:

1. Enna Lange, KDS Reichenberg
2. Janine Hartmüller, KDS Reichenberg
3. Evin Zengi, kiko KD Hannover

### 12 - 13 Jahre männlich, 3. - 1. Kyu:

1. Marcel Pulaj, kiko KD Hannover
2. Noah Dickhöfer, Karate-Fitness-Dojo Konstanz
3. Nuel Meseret, Karate-Fitness-Dojo Konstanz

### 14 - 15 Jahre weiblich, 5. - 4. Kyu:

1. Zoe Reiser, KD Viernheim
2. Sophie Seitz, KD Viernheim
3. Aliyah Klose, Karate Dojo Dieburg

### 14 - 15 Jahre männlich, 5. - 4. Kyu:

1. Jayden Afful, TSG Stuttgart
2. Nathan Groß, TSG Stuttgart
3. Lirian Mjaku, Karate-Fitness-Dojo Konstanz
3. Benjamin Talarczyk, HKC Magdeburg-Barleben

### 14 - 15 Jahre weiblich, 3. - 1. Kyu:

1. Alisia Jonita, kiko KD Hannover
2. Amy Lüer, HKC Magdeburg-Barleben
3. Lara Worms, KC Shotokan Darmstadt
3. Lina Ziadi, kiko KD Hannover

### 14 - 15 Jahre männlich, 3. - 1. Kyu:

1. Jamal Afful, TSG Stuttgart
2. Jonas Kasper, Shotokan Homburg
3. David Niersberger, TSG Stuttgart
3. Maximilian Vetter, Shotokan Göttingen

### 16 - 17 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Kaltrina Osmani, Karate-Fitness-Dojo Konstanz
2. Luisa Weinzierl, Karate Dojo SV 1880 München
3. Greta Könnig, Karate Remseck
3. Barbara Seidl, Karate Dojo SV 1880 München

### 16 - 17 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Filip Buljeta, Karate Dojo SV 1880 München
2. Jordi Delgado Frießner, Karate Dojo München
3. Aurel Pulaj, kiko KD Hannover
3. Leon Ebel, Tiger Dojo Helmstedt

### 18 - 20 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Fabian Lüdke, HKC Magdeburg-Barleben
2. Alexander Pfister, Karate-Fitness-Dojo Konstanz
3. David Segbert, BudoSportcenter Münster
3. Huy Bui Ngoc, HKC Magdeburg-Barleben

### 18 - 20 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Sabina Tüsan, Kiko-KD Hannover
2. Sophie Willuweit, HKC MD-Barleben
3. Kanokporn Liebau, KD Wattenscheid
3. Amanda Nora Kosich, KD Marburg

### 21 - 99 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Aymen Ben-Romdhane, Bushido Siegen
2. Dustin Deissler, KC Marburg von 1981
3. Daniel Wessendorf, KD Wattenscheid
3. Tarek Ebida, kiko KD Hannover

### 21 - 99 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Caroline Sieger, KC Agon Hamburg
2. Mahassen Jaffal, TSV Mannheim
3. Patricia Berkmann, Karate Dojo SV München
3. Michaela Rein, Karate Dojo SV 1880 München

## Kumite-Team

### 15 - 17 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Karate Dojo SV 1880 München
2. HKC Magdeburg-Barleben
3. BKC-Magdeburg

### 15 - 17 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. kiko KD Hannover
2. HKC Magdeburg-Barleben
3. TSG Stuttgart
3. BKC Magdeburg

### 18 - 99 Jahre männlich, 3. Kyu - Dan:

1. Bushido Siegen
2. KD Marburg von 1981
3. HKC Magdeburg-Barleben
3. kiko KD Hannover

### 18 - 99 Jahre weiblich, 3. Kyu - Dan:

1. Karate Dojo SV 1880 München 2
2. Karate Dojo SV 1880 München 1
3. Karate-Fitness-Dojo Konstanz

# Leipziger Allerlei und die Subtatomisierung

Von Thomas Reisz

Deutsche  
Judo-  
Meister-  
schaften  
der U 18

Also! Leipzig und die U 18-DM – da lässt sich aus NWJV-Sicht problemlos etwas finden, was sich wortreich abfeiern ließe. Titel zum Beispiel. Oder Titelverteidigungen. Oder Platz eins in der Verbandswertung. Oder überhaupt dabei gewesen zu sein. Aber irgendwie waren die Wettkämpfe – wen wundert’s – noch ganz von Corona geprägt. Besonders erinnerungswürdig aus nordrhein-westfälischer Sicht: Eine ganze Kleinbus-Ladung mit Athleten und Trainern aus Bottrop musste noch vor dem ersten Hajime wieder die Heimreise antreten, nachdem ein Fahrgast positiv auf das Virus getestet wurde. Mit betroffen: beide U 18-Landestrainer, die kurzfristig von Eduard Matijass (Samstag) und Kansetsu Eguchi (Sonntag) am Mattenrand vertreten wurden.

Vordergründig machte das Treiben in der Halle an der Brüderstraße aber wieder einen erstaunlich „gesunden“ Eindruck: Siege und Niederlagen, Meisterschaften, Medaillen und Nationalhymne. Leipziger Allerlei – Hochkalorisches für die hungrige Judo-Seele. „Es ist erfreulich, dass nicht nur so viele Athleten, sondern auch ebenso viele Trainer und Betreuer über die lange Zeit ohne Training und Wettkampf dabei geblieben sind“, so DJB-Präsident Daniel Keller zur Eröffnung. Damit hatte er absolut Recht und gleichzeitig relativ Unrecht. Denn auf Landes- und Gruppenebene machten nahezu alle Verbände zwischen Bayern und Hamburg, Brandenburg und NRW dieselben Erfahrungen: bis zu 30 Prozent weniger Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei den Meisterschaften, besonders betroffen die U 18 weiblich. Wenn Judo keine Sportart wäre, sondern eine Stadt, würde man vielleicht sogar von „Suburbanisierung“, also einer Stadtfucht sprechen. In Leipzig war die „Subtatomisierung“ gerade an den Rändern der Gewichtsklassen nicht zu übersehen: bis 43 Kilogramm bei den Männern unbesetzt, bis 40 Kilogramm bei den Frauen 70 Prozent weniger Starterinnen als im Vorjahr, bis 44 mehr als 37 Prozent weniger.



So sieht es aus, wenn ein König stürzt: Ronja Buddenkotte vom JC 66 Bottrop (rechts) räumt sich den Weg zum Titelgewinn mit Ura-nage frei

Hüfte vor: Mathilda Niemeyer vom 1. JJJC Hattingen (weißer Judogi) praktiziert den Laufwürger

Und: Ein maximaler Leistungsunterschied zwischen den Judokas, die aufgrund eines Kaderstatus durchtrainieren konnten – und den anderen. Was bei den Westdeutschen in Herne zu beobachten war, fand quer durch die Republik reihenweise Doubletten. „Wir haben auf der Bayerischen in jeder Gewichtsklasse zwei, drei Athleten an der Spitze, die ein starkes Niveau haben. Und danach stürzt es ab bis in die Bodenlosigkeit“, hieß es zum Beispiel aus der Delegation des Bayerischen Judo-Verband (BJV).

Aus NWJV-Sicht waren es vor allem die etablierten Kräfte, die für Glanz und Gloria sorgten. Bemerkenswert: Mathilda Niemeyer vom 1. JJC Hattingen – vergangenes Jahr nationale Titelträgerin bis 70 Kilogramm – wiederholte den Erfolg auch eine Gewichtsklasse höher (bis 78 kg). Und Lino Dello Russo vom SSF Bonn wusste mit technisch starkem Judo und Souveränität in der Klasse bis 60 Kilogramm zu überzeugen. Sein Uchi-mata im Finale gegen Popp aus Erbach/Württemberg hätte es (fast) verdient, von der IJF in eine Ippon-Hitparade aufgenommen zu werden.

## Mehr Würfe und weniger Shidos

Die Deutschen Meisterschaften der U 18/Kadetten in Leipzig sind ein wichtiger Termin, um sich einen Überblick über das Leistungsvermögen des nationalen Judo-Nachwuchses zu verschaffen. Zuletzt gab es international in dieser Altersklasse beachtliche Resultate, wie zum Beispiel der Vizetitel von Ronja Buddenkotte (bis 70 Kilogramm, JC 66 Bottrop) bei den Europameisterschaften in Riga. Aufmerksame Beobachterin am Mattenrand in Leipzig war deshalb an beiden Tagen U 18-Bundestrainerin Sandra Klinger.

### Frau Klinger, wie sind Ihre Eindrücke von der Meisterschaft?

Sandra Klinger: „Ich habe schon vor Leipzig auf Kadermaßnahmen und Lehrgängen die Erfahrung gemacht, dass die Athletinnen und Athleten richtig glücklich sind, wieder ihren Sport ausüben zu können. Der Eindruck hat sich hier bei der DM verfestigt. Das ist nicht allein für den Leistungssport wichtig, denn Sport hat eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, weil er soziale Kompetenzen vermittelt.“

### Und sportlich?

„Sportlich gibt es wenig Überraschendes. In der Regel haben sich die durchgesetzt, die man vorne erwarten konnte.“



NWJV-Landes-trainer Kansetsu Eguchi mit Bundes-trainerin Sandra Klinger

### Der Wettkampf sieht fast wieder nach Normalität aus. Hat sich aus Ihrer Sicht seit Corona trotzdem etwas verändert?

„Grundsätzlich wird es noch lange dauern, bis wir die Folgen der Pandemie im Sport überwunden haben werden. Stichwort ist hier der Mitgliederverlust in den Vereinen. Das wird sich wahrscheinlich über kurz oder lang auch auf das Niveau der Spitze auswirken. Und das betrifft alle Sportarten und nicht allein nur Judo. Rezepte, wie dieses Problem zu bewältigen ist, müssen deshalb auf der Ebene der Landessportbünde oder des DOSB erarbeitet werden.“

Beim Judo sehe ich, dass die jungen Damen schneller Gewichtsklassen übersprungen haben. Die Natur hat ihren Lauf genommen, das ist eine gesunde Entwicklung. Es ist fast schon verwunderlich, wenn eine Starterin nach Corona noch in derselben Gewichtsklasse kämpft, wie vor der langen Zwangspause.“

### Das klingt, als teilten Sie die Position, dass Judokas, die früher ihre endgültige Gewichtsklasse erreichen, am Ende auch die erfolgreicheren sein werden?

„Nein, so einfach ist es auch nicht. Erfolg hängt noch von anderen Faktoren ab und ist letztlich Ergebnis komplexer Zusammenhänge. Wesentlich ist zum Beispiel die Kreativität, also die Fähigkeit, selbstständig auf situative Herausforderungen im Wettkampf reagieren zu



Letzte Anweisungen: Vor dem Start der Meisterschaften gibt Kansetsu Eguchi den Athletinnen noch die letzten Tipps mit auf den Weg

Fotos: Tom Stockhausen

können. Das ist viel wichtiger, als eine gerade hippe Technik kopieren zu wollen oder andere Trends mitzumachen.“

### Meinen Sie jetzt den Mollaei-Kata-guruma?

„Ja, zum Beispiel. Oder die Idee, Kämpfe nur durch Bestrafungen gewinnen zu können. Man sollte im Nachwuchs nicht durch Shidos siegen wollen. Hier sollte das Hauptaugenmerk auf dem Gewinnen durch Wertungen liegen.“

### Sind Sie vor diesem Hintergrund zufrieden mit dem, was Sie in Leipzig gesehen haben?

„Ja und Nein. Ich würde mir noch etwas mehr Mut wünschen. Ich würde mir wünschen, dass die Angriffsfrequenz zunimmt, dass häufiger geworfen wird. Und ich würde mir eine positivere Einstellung zum Judo wünschen. Es sollte zum Beispiel nicht vorrangig der Griff des Gegners verhindert werden, es sollte mit dem Gegner gekämpft werden. Es geht also darum, nicht Judo des anderen zu verhindern, sondern selbst Judo machen zu wollen.“

**Herzlichen Dank!**



Oben: Lino Dello Russo vom SSF Bonn mit Uchi-mata im Finale der Klasse bis 60 kg gegen Dimitrij Popp vom TSV Erbach;

links: Wurfaktion von Falk Hobein von der Sportunion Annen in Runde zwei der Klasse bis 50 kg gegen Michael Frank vom TSV Kronshagen;

unten: Caspar Golland vom Brühler TV besiegt im Viertelfinale der Klasse bis 81 kg Ali Hodzic vom TSV Abensberg

Fotos: Falk Scherf





Helen Habib vom JC 66 Bottrop (im weißen Judo) im Finalkampf der Klasse bis 44 kg gegen Leonie Zeller vom TuS Holzkirchen

Foto: Falk Scherf

## Deutsche Meisterschaften in Leipzig

### Männer U 18

#### bis 46 kg:

1. Carl Then, Judo Club Jena
2. Lenny Seifert, PSV Frankfurt (Oder)
3. Malte Schrader, Homburger Turngemeinde
3. Arjan Richter, UJKC Potsdam

#### bis 50 kg:

1. Falk Hobein, Sport-Union Annen
2. Florian Görsch, JC RBS Leipzig
3. Liam Elias Sonnemann, Braunschweiger JC
3. Leonas Drese, UJKC Potsdam
7. Till Scheida, JC Wermelskirchen

#### bis 55 kg:

1. Max Dusterdieck, Freiburger JC
2. Leonardo Fiore, JC Kim-Chi Wiesbaden
3. Ivo Duempelfeld, 1. Schweriner JC
3. Raphael Akoto, TH Eilbeck

#### bis 60 kg:

1. Lino Andrea Dello Russo, SSF Bonn
2. Dimitrij Popp, TSV Erbach
3. Marc Ivtschenko, SSF Bonn
3. Anton Bierendt, Eimsbütteler Turnverband

#### bis 66 kg:

1. Krystian Liwocha, TSV Rudow
2. Noel Schmidt, JC Kim-Chi Wiesbaden
3. Luca Doganay, JC Kim-Chi Wiesbaden
3. Julian Mandel, BC Karlsruhe
7. Maximilian Murawski, Brühler TV

#### bis 73 kg:

1. Joseph Lehniger, UJKC Potsdam
2. Sebastian Kaun, TSV Großhadern
3. Richard Seidel, 1. Dessauer JC
3. Finn Luka Reddig, Crocodiles Osnabrück
5. Arthur Akopjan, TSV Hertha Walheim

#### bis 81 kg:

1. Lukas Ohneiser, TSV Großhadern
2. Caspar Golland, Brühler TV
3. Ali Hodzic, TSV Abensberg
3. Leon Vohrer, Sportschule Kustusch

#### bis 90 kg:

1. Paul Szymainski, UJKC Potsdam
2. Maximilian Erler, JSC Heidelberg Rhein-Neckar
3. Luca Janzen, JC Kim-Chi Wiesbaden
3. Anton Seitz, Turnerschaft Göppingen
5. Tom Hartmann, SSF Bonn

#### über 90 kg:

1. Nikita Nikitenko, TSV Kronshagen
2. Pierre Ederer, JSC Heidelberg Rhein-Neckar
3. Josyp El Sawy, Jahn Nürnberg
3. Arthur Heckel, TH Eilbeck
5. Ömer Faruk Sahin, Shiai-Judo-Team Köln

### Frauen U 18

#### bis 40 kg:

1. Katharina Thanh Thao Nguyen, KC Wiesbaden
2. Luise Averkorn, UJKC Potsdam
3. Anna Scheppan, JC Antonsthal-Schwarzenberg

#### bis 44 kg:

1. Helen Habib, JC 66 Bottrop
2. Leonie Zeller, TuS Holzkirchen
3. Hannah Frobenius, TSV Großhadern
3. Roza Agumava, JV Ippon Rodewisch

#### bis 48 kg:

1. Karina Sydykova, Judo-Club Gießen
2. Ronja Klein, Die Mattenteufel Erfurt
3. Tabea Nika Mecklenburg, VfB Hellerau
3. Asal Ghaffar, JC Koriouchi Gelsenkirchen

#### bis 52 kg:

1. Lena Djeriou, TSG Nordwest Frankfurt (M)
2. Odalis Santiago-Santana, FC Schweitenkirchen
3. Martha Kaiser, JSC Heidelberg Rhein-Neckar
3. Helene Riegert, JC Wiesbaden

#### bis 57 kg:

1. Fiona Fischer, Judo-Team Hannover
2. Maya Patané, UJKC Potsdam
3. Lea-Marie Wallenhorst, JG Ibbenbüren
3. Natascha Lauber, TSV Großhadern
7. Emilia Meffert, TSV Hertha Walheim

#### bis 63 kg:

1. Shenna Nitsche, VfL Riesa
2. Jana Gerling, TSV Rudow
3. Nele Noack, UJKC Potsdam
3. Chantal Hesse, SV-Neuhaus/Rothenbruck
5. Lilly Marie Busesmeyer, JC 66 Bottrop
5. Zoe Elisa Stockhausen, JC 71 Düsseldorf

#### bis 70 kg:

1. Eva Ronja Buddenkotte, JC 66 Bottrop
2. Jolie Mayleen Dittmann, SFV Europa
3. Jenna Thiele, UJKC Potsdam
3. Tanja Hanschmann, JC Leipzig

#### bis 78 kg:

1. Mathilda Sophie Niemeyer, 1. Hattinger JJJC
2. Zyna Schreiber, PSV Schwerin
3. Mia Nunweiler, Asia Sport
3. Lucia Hintzmann, JC Kim-Chi Wiesbaden

#### über 78 kg:

1. Lea Fischer, SG Weixdorf
2. Peppa Plöhnert, SV Halle
3. Luka Scharrer, SV-Neuhaus/Rothenbruck
3. Malin Nieweler, FC Stella Bevergern
7. Franziska Will, Judoka Rauxel

# DM-Titel für Nikita Krieger und Mathilda Niemeyer

Nikita Krieger vom PSV Herford (bis 48 kg) und Mathilda Sophie Niemeyer vom 1. JJJC Hattingen (bis 78 kg) sicherten sich bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer unter 21 Jahren in Frankfurt (Oder) Gold. Silber erkämpften Elisa Marie Heeb vom JC Hennef (bis 48 kg), Laura Hiller vom 1. JC Mönchengladbach (bis 52 kg), Emily Gränitz von der Sportunion Annen (bis 57 kg) und Florian Böcker vom JC 66 Bottrop (bis 60 kg). Bronzemedailles gewannen Helen Habib vom JC 66 Bottrop (bis 48 kg), Malin Fischer vom SSF Bonn (bis 63 kg), Eva Ronja Buddenkotte vom JC 66 Bottrop (bis 70 kg), David Hohn vom JC Hennef (bis 73 kg) und Tom Droste vom Dattelner JC (bis 81 kg).

Im Medaillenspiegel belegte Nordrhein-Westfalen nach zwei Tagen hinter Berlin (3/2/4) und Bayern (3/1/3) mit zwei Gold-, vier Silber- und fünf Bronzemedailles den dritten Platz. Hinzu kamen vier fünfte und sechs siebte Plätze.



Oben links: Emily Gränitz von der Sport-Union Annen mit Wurfansatz im Finale der Klasse bis 57 kg gegen Jadzia Münch vom Budo-Club Karlsruhe;

oben rechts: O-soto-gari von Florian Böcker vom JC 66 Bottrop im Finale der Klasse bis 60 kg gegen Marek Zimmermann von der Homburger Turngemeinde

rechts: Juji-gatame von Mathilda Sophie Niemeyer vom 1. JJJC Hattingen im Finale der Klasse bis 78 kg gegen Lilli Louise Wojta vom Sport-Club Itzehoe

Fotos: Falk Scherf





Siegerehrung  
Frauen bis 48 kg



Siegerehrung  
Frauen bis 78 kg

## Deutsche Meisterschaften in Frankfurt/Oder

### Männer U 21

#### bis 60 kg:

1. Marek Zimmermann, Homburger Turngemeinde
2. Florian Böcker, JC 66 Bottrop
3. Valentin Hofgärtner, Judoverein Nürtingen
3. Lenny Prahl, SC Bushido Berlin
5. Tom Büsemeyer, JC 66 Bottrop
7. Lino Andrea Dello Russo, SSF Bonn

#### bis 66 kg:

1. Dan Matuschowitz, Judo-Team Hannover
2. Mateo Cuk, Sportfreunde Kladow
3. Patrick Weisser, TuS Bad Aibling
3. Levi Märkt, SC Bushido Berlin

#### bis 73 kg:

1. Philip Drexler, Crocodiles Osnabrück
2. Joseph Lehniger, UJKC Potsdam
3. Etienne Zeiger, JSV 1950 Villingen
3. David Hohn, Judo Club Hennef
7. Vincent Wieneke, TSV Bayer 04 Leverkusen

#### bis 81 kg:

1. Dennis Mauer, SV Berlin 2000
2. Mohammad Schwäbisch, Sportfreunde Kladow
3. Michael Krieger, Judoclub Vulkaneifel
3. Tom Droste, Dattelner Judo-Club

#### bis 90 kg:

1. Lasse Schriever, TH Eilbeck
2. Oleg Gusev, SC Panthera
3. Elias Kroll, Erfurter Judo-Club
3. Fabian Kansy, TSV Großhadern
7. Cevin Börgel, JG Ibbenbüren

#### bis 100 kg:

1. Michael Weber, TSV Abensberg
2. Mattes Bohlmann, UJKC Potsdam
3. Paul Phillip Senft, Sportclub Berlin
3. Felix Sunke, Wedeler TSV

#### über 100 kg:

1. Lorenz Moor, PSV Olympia Berlin
2. Daniel Udsilauri, TSV Erbach
3. Ramazan Djabrailow, Kodokan Erfurt
3. Paavo Plöhnert, SV Halle
5. Daniel Meisner, Selmer JC

### Frauen U 21

#### bis 48 kg:

1. Nikita Krieger, Polizei SV Herford
2. Elisa Marie Heeb, JC Hennef
3. Anja Schneider, JC Rüsselsheim
3. Helen Habib, JC 66 Bottrop
5. Katharina Löb, JSV Düsseldorf

#### bis 52 kg:

1. Lena Djeriou, TSG Nordwest Frankfurt (M)
2. Laura Hiller, 1. JC Mönchengladbach
3. Chiara Serra, TSG Backnang
3. Helene Riegert, JC Wiesbaden
7. Aurelia Moira Hoeps, TSV Hertha Walheim

#### bis 57 kg:

1. Jadzia Münch, Budo-Club Karlsruhe
2. Emily Gränitz, Sport-Union Annen
3. Charlotte von Leupoldt, SC Bushido Berlin
3. Natascha Lauber, TSV Großhadern

#### bis 63 kg:

1. Viktoria Folger, Sportfreunde Kladow
2. Nele Noack, UJKC Potsdam
3. Angelina Seibel, UJKC Potsdam
3. Malin Fischer, SSF Bonn
7. Lilly Marie Büsemeyer, JC 66 Bottrop

#### bis 70 kg:

1. Bertille Murphy, TSV Großhadern
2. Sarah Mehlau, SV Winnenden
3. Jenna Thiele, UJKC Potsdam
3. Eva Ronja Buddenkotte, JC 66 Bottrop

#### bis 78 kg:

1. Mathilda Sophie Niemeyer, 1. Hattinger JJC
2. Lilli Louise Wojta, Sport-Club Itzehoe
3. Lena Hagenau, Asia Sport
3. Slata Zlatin, Homburger Turngemeinde

#### über 78 kg:

1. Elisabeth Pflugbeil, TSV Großhadern
2. Lara Schurz, JC Oberburg
3. Amani Küster, MTV Isenbüttel
3. Jule Hempel, Asia Sport
5. Lucia Erdorf, TSV Hertha Walheim
7. Marie Rettke, JJC Yamanashi Porz

# Kämpfe um die Tickets nach Leipzig

Westdeutsche Einzelmeisterschaften U 18 traditionell in Herne

In Herne trafen sich wie in den Jahren zuvor die auf den Bezirkseinzelsmeisterschaften qualifizierten Judokas der Altersklasse U 18. Es ging dabei um die Westdeutschen Meisterschaften und damit darum, die Startplätze zu den Deutschen Einzelmeisterschaften in Leipzig auszukämpfen. 64 weibliche Kämpferinnen aus 37 Vereinen und 106 männliche Kämpfer aus 54 Vereinen der fünf Bezirke traten auf die Matten. Die für die Westdeutschen Meisterschaften geltenden Corona-Bestimmungen sorgten für die größtmögliche Sicherheit von Athleten, Betreuern und Zuschauern. Die Waagezeiten waren auseinandergezogen und so waren nie zu viele Personen gleichzeitig in der Halle.



Mit großer Spannung und Konzentration gingen die Judokas auf die Matte. Es gab sehenswerte Techniken, auch wenn bei einigen der Athletinnen und Athleten spürbar war, dass sie nach der langen coronabedingten Pause wenig Praxis auf der Matte hatten. Die Landestrainer U 18 weiblich und männlich, Frank Urban und Jan Tefett, konnten aber trotzdem gute Erkenntnisse gewinnen.

„Es freut mich für die Sportler, dass die Meisterschaftsserie stattfinden konnte, das ist für diese Altersklasse sehr wichtig“, sagte Jan Tefett, „außerdem ist der nationale Vergleich in Leipzig spannend.“ Auch der Landestrainer der weiblichen Jugend zeigte sich zufrieden: „Die Kämpfe waren auf einem guten Niveau und sehr spannend“, so Frank Urban, „dabei haben sich die Favoritinnen in den Klassen durchgesetzt. Leider ist die Teilnehmerzahl im Vergleich zum Vorjahr noch einmal deutlich gesunken.“

Bei der männlichen U 18 war der SSF Bonn mit drei Titeln der erfolgreichste Verein. Bei den Damen konnten die Judokas des JC 66 Bottrop zwei Titel erringen. Insgesamt setzte der JC 66 Bottrop mit vier Titeln und acht Medaillen das stärkste Zeichen.

Text und Fotos: Frank Beyersdorf



## Ergebnisse Männer U 18

### bis 46 kg:

1. Maurice Fiedler, JC 66 Bottrop
2. Alexis Koop, Bündler TV Westfalia

### bis 50 kg:

1. Falk Hobein, Sport-Union Annen
2. Till Scheida, JC Wermelskirchen
3. Felix Kretke, KSV Herne
3. Niklas Gillenkirch, JC 66 Bottrop
5. Lasse Münnich, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Linus la Tendresse, Pulheimer SC

### bis 55 kg:

1. Luke Cabecana, JC Wermelskirchen
2. Maxim Taran, JC Hennef
3. Ahmad Alerksoi, 1. JC Mönchengladbach
3. Philipp Vrchoticky, JC 66 Bottrop
5. Kieran Martins-Trempeck, SSF Bonn

### bis 60 kg:

1. Lino Dello Russo, SSF Bonn
2. Florian Böcker, JC 66 Bottrop
3. Bent Sachse, Sport-Union Annen
3. Marc Ivchenko, SSF Bonn
5. Kian Kämmers, Sport-Union Annen
5. Lyboslav Valkyov, Sport-Union Annen

### bis 66 kg:

1. Kjell Kämmers, Sport-Union Annen
2. Emil Keding, TSV Hertha Walheim
3. Elias Radke, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Oliwier Dygus, DJK Eintracht Borbeck
5. Alexander Schnakenberg, Sport-Union Annen
5. Leo Mattarei, Brühler Turnverein

### bis 73 kg:

1. Nouri Günther, SSF Bonn
2. Jan Keding, TSV Hertha Walheim
3. Artur Akopjan, TSV Hertha Walheim
3. Björn Konrad, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Artur Distel, TB Wülfrath
5. Linus Schreiber, TV Freudenberg

### bis 81 kg:

1. Leon Wüste, PSV Essen
2. Caspar Golland, Brühler Turnverein
3. Malik BenAbdallah, Judo Team Wesseling
4. Magnus Koziollek, Judo Sport Team Herten
5. Jonathan van Heek, Beueler JC
5. Timm Miebach, 1. Essener JC

### bis 90 kg:

1. Tom Hartmann, SSF Bonn
2. Arne Schorn, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Christian Tränkner, Judo Team Wesseling
3. Devin Miller, TG Herford
5. Julius Kraemer, Pulheimer SC
5. Ragnar Buddenkotte, JC 66 Bottrop

### über 90 kg:

1. Justus Galla, JC 66 Bottrop
2. Ömer-Faruk Şahin, Shiai-Judo-Team Köln
3. Daniel Schmidt, JC 71 Düsseldorf
3. Julian Thale, HLC Hörter

## Ergebnisse Frauen U 18

### bis 44 kg:

1. Gina Paltins, PSV Bielefeld

### bis 48 kg:

1. Asal Ghaffer, JC Koriouchi Gelsenkirchen
2. Angelika Schmidt, JC 71 Düsseldorf
3. Emma Schreiber, 1. JC Mönchengladbach
3. Ida Hof zum Berge, Sport-Union Annen
5. Chiara Sgorzaly, PSV Herford
5. Josephine Schlags, Pulheimer SC

### bis 52 kg:

1. Nina Güth, JC 71 Düsseldorf
2. Alexandra Gross, JC Hennef
3. Leni Steiner, Soester TV
3. Marie Wehle, TV Wolbeck
5. Anna Muradyan, SSF Bonn
5. Clara Mey, PSV Krefeld

### bis 57 kg:

1. Emilia Meffert, TSV Hertha Walheim
2. Lea-Marie Wallenhorst, JG Ibbenbüren
3. Jana Iwanek, JC 66 Bottrop
3. Leonie Wickert, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Janne Päßgen, JC 71 Düsseldorf
5. Josephine Kirchner, PSV Herford

### bis 63 kg:

1. Lilly Büssemeier, JC 66 Bottrop
2. Anika Baumbach, JC 71 Düsseldorf
3. Lilli Happe, Pulheimer SC
3. Zoe Stockhausen, JC 71 Düsseldorf
5. Ann-Sophie Stemplin, Brühler Turnverein
5. Victoria Fladt, TSV GWD Minden

### bis 70 kg:

1. Jana Koch, Judoka Rauxel
2. Sannie Klein, JC Hennef
3. Antonia Laufenberg, JC Bushido Köln
3. Charlotte Münzel, ESV Olympia Köln

### bis 78 kg:

1. Franziska Galla, JC 66 Bottrop
2. Clara Hopfinger, TSV Altenhagen
3. Anna Buitenhuis, Velberter JC
3. Annika Zwanziger, 1. JC Mönchengladbach
5. Maja Halfmann, Burscheider Turngemeinde

### über 78 kg:

1. Malin Nieweler, Stella Bevergern
2. Franziska Will, Judoka Rauxel
3. Henriette Struckmeier, PSV Herford



Foto: Moritz Vieregge

## Sechs Medaillen für den JC 66 Bottrop

Westdeutsche Einzelmeisterschaften U 21 in Lünen

84 Judokas – 31 Frauen und 53 Männer – gingen bei den offenen Westdeutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer unter 21 Jahren in Lünen an den Start. Bei den letzten Titelkämpfen vor Corona kämpften im Februar 2020 noch 142 Aktive um die Tickets zu den Deutschen Meisterschaften.

Der JC 66 Bottrop dominierte bei den Männern mit drei Titeln. Siegreich waren Florian Böcker (bis 60 kg), Ilyas Vinayev (bis 66 kg) und Bastian Sauerwald (bis 81 kg). Hinzu kam noch eine Silbermedaille durch Tom Büsemeyer nach einem reinen Bottroper Finalkampf in der Klasse bis 60 kg. Pavel Ivanov rundete das Ergebnis mit Bronze in der Kategorie bis 73 kg ab. Bei den Frauen belegte außerdem Nehle Wakup in der Klasse bis 57 kg Platz drei.

Zwei Titel bei den Frauen gingen an den TSV Hertha Walheim: Aurelia Moira Hoeps (bis 52 kg) und Lucia Erdorf (über 78 kg) waren erfolgreich.

Erik Gruhn



Foto: Rolf Werchau



### Ergebnisse Männer U 21

#### bis 60 kg:

1. Florian Böcker, JC 66 Bottrop
2. Tom Büsemeyer, JC 66 Bottrop
3. Erik Hobein, Sport-Union Annen
3. Luca Harmening, PSV Herford
5. Ayke Harmening, PSV Herford
5. Eugen Müller, JC 66 Bottrop

#### bis 66 kg:

1. Ilyas Vinayev, JC 66 Bottrop
2. Danilo Sgorzaly, PSV Herford
3. Luca Sgorzaly, PSV Herford
3. Tobias Straube, TV Kalterherberg
5. Luca Maximilian Fiedler, JC 66 Bottrop
5. Nick Woschow, Turngemeinde Münster

#### bis 73 kg:

1. David Hohn, JC Hennef
2. Jan Keding, TSV Hertha Walheim
3. Pavel Ivanov, JC 66 Bottrop
4. Henry Jacobi, TSV Hertha Walheim
5. Daniel Schmidt, SSF Bonn
5. Justin Kappes, DJK Eintracht Borbeck

#### bis 81 kg:

1. Bastian Sauerwald, JC 66 Bottrop
2. Valeriu Capros, JSV Düsseldorf
3. Jan Bäumer, JC Hennef
4. Justus Dalla Riva, PSV Münster
5. Magnus Gordon Koziollek, JST Herten
5. Matteo Kreuzt, TSV Hertha Walheim

#### bis 90 kg:

1. Cevin Börgel, JG Ibbenbüren
2. Dimitrij Djadin, Selmer JC
3. Lamido Sow, PSV Münster
3. Tom Hartmann, SSF Bonn
5. Arne Schorn, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Hendrik Drees, TSV Viktoria Mülheim

#### bis 100 kg:

1. Lukas Bahlmann, HLC Höxter
2. Sergej Lemeschko, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Tim Heintz, JC Hilden

#### über 100 kg:

1. Daniel Meisner, Selmer JC

### Ergebnisse Frauen U 21

#### bis 48 kg:

1. Katharina Löb, JSV Düsseldorf
2. Johanna Beck, THC Westerkappeln

#### bis 52 kg:

1. Aurelia Moira Hoeps, TSV Hertha Walheim
2. Soraya Günther, SSF Bonn
3. Alexandra Gross, JC Hennef
4. Cara Sachse, Sport-Union Annen

#### bis 57 kg:

1. Emily Gränitz, Sport-Union Annen
2. Sophie Püchel, TB Wülfrath
3. Lisa Hiller, 1. JC Mönchengladbach
3. Nehle Majken Wakup, JC 66 Bottrop
5. Jana Katharina Iwanek, JC 66 Bottrop
5. Kyra Brand, JC Langenfeld

#### bis 63 kg:

1. Fabienne Püchel, TB Wülfrath
2. Marie König, Velberter JC
3. Katrin Zaytseva, JC 71 Düsseldorf
4. Marina Zapros, JKG Essen
5. Franziska Strathmann, TV Brilon
5. Paula Neuhaus, ESV Olympia Köln

#### bis 70 kg:

1. Carolin Hillebrand, DSC Wanne-Eickel

#### bis 78 kg:

1. Melanie Collas, Velberter JC
2. Nina Luhmann, 1. SC Lippetal

#### über 78 kg:

1. Lucia Erdorf, TSV Hertha Walheim
2. Ida Luise Wilczek, 1. SC Lippetal
3. Franziska Will, Judoka Rauxel
3. Marie Rettek, JJC Yamanashi Porz
5. Maren Eggert, VfL Hüls
5. Melina Wien, DJK Adler 07 Bottrop

# Mönchengladbach und Düsseldorf beherrschen die Szene

## Westdeutsche Einzelmeisterschaften U 15

Am ersten Tag der Westdeutschen Einzelmeisterschaften der U 15 in der neuen Dreifachsporthalle am Jahnplatz in Lippstadt gingen 109 männliche Judokas der Jahrgänge 2007, 2008 und 2009 an den Start. Der JSV Lippstadt sorgte für eine reibungslose Organisation der Titelkämpfe. Landestrainer Jens Malewany nahm den Judo-Nachwuchs unter die Lupe.

Der 1. JC Mönchengladbach war mit drei Titeln durch Maximilian Gruber (bis 43 kg), Kirill Gau (bis 46 kg) und Vlad-Damian Russu (bis 55 kg) sowie einer Bronzemedaille erfolgreichster Verein. Sechs Medaillen (2 x Gold, 1 x Silber 3 x Bronze) holten die Judokas der Sportunion Annen. Einen kompletten Medaillensatz sicherten sich schließlich noch die Athleten vom JC 71 Düsseldorf.

Die weibliche Jugend U 15 war am zweiten Tag in Lippstadt am Start. 85 Sportlerinnen kämpften in den neun Gewichtsklassen um die Medaillen und Platzierungen.

Drei Titel holten die Judokas vom JC 71 Düsseldorf: Sarah Güth in der Klasse bis 36 kg, Sara-Tamar Wolsfeld in der Klasse bis 52 kg und Polina Reyngold in der Klasse über 63 kg. Silber erkämpfte zudem Frieda Steller in der Klasse bis 44 kg und Bronze gab es für Katharina Kaiser (bis 48 kg), Lara Körber (bis 52 kg) und Eva Pott (bis 57 kg).

Zwei Goldmedaillen gingen an den JC Wermelskirchen, wobei Carolin Scheida in der Kategorie bis 33 kg ihren Titel aus dem Vorjahr verteidigte.

Ein Leistungsgefälle war bei den Titelkämpfen in Ostwestfalen deutlich zu erkennen. Der Unterschied zwischen den Athletinnen und Athleten, die auch während der Pandemie regelmäßig trainiert haben,

und den Kämpferinnen und Kämpfern, die erst seit kurzem wieder auf der Matte stehen, war deutlich zu erkennen. Für zahlreiche Judokas wäre in früheren Jahren auf den Bezirksmeisterschaften Endstation gewesen. Durch die insgesamt geringere Beteiligung an der diesjährigen Meisterschaftsserie war die Qualifikation zu den Gruppenmeisterschaften in diesem Jahr sicherlich einfacher zu erreichen gewesen.

Erik Gruhn



Fotos: Erik Gruhn





Fotos: Wilfried Trompetter



#### Ergebnisse U 15 männlich

##### bis 34 kg:

1. Caspar Hummel, JC Hennef
2. Paul Bartel, Pulheimer SC
3. Fabian Krause, 1. JJJC Lünen

##### bis 37 kg:

1. Sven Manthey, Budo Mugen Gronau
2. Mark Raketin, Judofreunde Siegen-Lindenberg
3. Eren Kirat, JJJC Yamanashi Porz
3. Maximilian Lorbach, Brühler Turnverein
5. Celvin Oborovski, Judo-Vereinigung Siegerland
5. Luca Schaff, Beueler JC

##### bis 40 kg:

1. Felix Teigeler, Stella Bevergern
2. Kiran Pawellek, Sport-Union Annen
2. Luc Stockhausen, JC 71 Düsseldorf
3. Yakub Kesmen, Sport-Union Annen
5. Adrian Hebler, JC Bushido Köln
5. Felix Schlags, Pulheimer SC

##### bis 43 kg:

1. Maximilian Gruber, 1. JC Mönchengladbach
2. Kiriakos Avgitidis, TSV Hertha Walheim
3. Benjamin Michailow, PSV Herford
3. Liev Kämmers, Sport-Union Annen
5. Dennis Günter, 1. JC Mönchengladbach
5. Justin Blidchenko, MSV Duisburg

##### bis 46 kg:

1. Kirill Gau, 1. JC Mönchengladbach
2. Alexander Utczyk, JC Nievenheim
3. Levin Michailow, DJK SG Benningh.-Eickelb.
3. Yosha Pawellek, Sport-Union Annen
5. Bjarne Tapper, JC 66 Bottrop
5. Lars Paschelke, Judoschule Bonn

##### bis 50 kg:

1. Thies Funke, Sport-Union Annen
2. Alexander Pardzioch, JC 66 Bottrop
3. Julius Glaser, JC Wermelskirchen
3. Mikkel Häger, JC Koriouchi Gelsenkirchen
5. Erik Grinkin, JC Koriouchi Gelsenkirchen
5. Florian Kahlert, PSV Gelsenkirchen

##### bis 55 kg:

1. Vlad-Damian Russu, 1. JC Mönchengladbach
2. Phillip Pesterew, 1. BC Eschweiler
3. Julius Gruber, 1. JC Mönchengladbach
3. Timo Küpper, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Niklas Jakobs, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Roman Distel, TB Wülfrath

##### bis 60 kg:

1. Jan Libuda, Sport-Union Annen
2. Yuichi Yokoyama, JC 71 Düsseldorf
3. Jayden Adolph, TSV Hertha Walheim
3. Norwin Gräbe, SV Brackwede
5. Anselm Goedejohann, TSV Bayer 04 Leverkusen
5. Mark Mikulinskyi, TSV Bayer 04 Leverkusen

##### bis 66 kg:

1. Yoshiya Laleike, JC 71 Düsseldorf
2. Leonard Lobzin, TV Wickede
3. Konstantin Distel, TB Wülfrath
3. Meris Pacariz, TV Wolbeck
5. Julian Meffert, TSV Hertha Walheim
5. Mikail Bomke, SV Brackwede

##### über 66 kg:

1. Bela Höynck, Judoschule Bonn
2. Flavius Böttcher, Beueler JC
3. Stefan Bil, PSV Herford
3. Thomas Riehmer, Judoschule Bonn
5. Finn Schnieders, JG Ibbenbüren
5. Maxim Gildenberg, JKG Essen

#### Ergebnisse U 15 weiblich

##### bis 33 kg:

1. Carolin Scheida, JC Wermelskirchen
2. Clara Brauweiler, Pulheimer SC

##### bis 36 kg:

1. Sarah Güth, JC 71 Düsseldorf
2. Lena Busiek, Judogemeinschaft Ladbergen
3. Muriel Klein, Samurai Bochum
3. Sophia Eitner, Budoka Höntrrop

##### bis 40 kg:

1. Hannah Glauner, JC Wermelskirchen
2. Hannah Urban, JC 66 Bottrop
3. Jule Rüsenschmidt, 1. JC im TV Werne
3. Marcella Bremen, JC Merkstein
5. Christina Rinchevall, TV Salzkotten

##### bis 44 kg:

1. Cosima Hoeps, TSV Hertha Walheim
2. Frieda Steller, JC 71 Düsseldorf
3. Lena Beyer, TSV Bayer 04 Leverkusen
3. Patricia Dyslicka, Pulheimer SC
5. Mona Drewermann, Samurai Bochum
5. Rita Rempel, JC Greven

##### bis 48 kg:

1. Klara Erten, Soester TV
2. Pia Urban, JC 66 Bottrop
3. Katharina Kaiser, JC 71 Düsseldorf
3. Nari Bröhl, SSF Bonn
5. Emilia Muhr, Pulheimer SC
5. Mayla Gulich, JC Wermelskirchen

##### bis 52 kg:

1. Sara-Tamar Wolsfeld, JC 71 Düsseldorf
2. Mirja Hafner, JJJC Yamanashi Porz
3. Emma Becker, JC Wermelskirchen
3. Lara Körber, JC 71 Düsseldorf
5. Hanna Blomberg, TV 05 Neubeckum
5. Marie Ax, JC Gernsdorf

##### bis 57 kg:

1. Sophie Eifert, Stella Bevergern
2. Mirella Golland, Brühler Turnverein
3. Eva Pott, JC 71 Düsseldorf
3. Lina Hußong, ASG Elsdorf
5. Kira Janzen, PSV Bielefeld
5. Sinja Ende, JJJC Yamanashi Porz

##### bis 63 kg:

1. Sveyarike Konrad, TSV Bayer 04 Leverkusen
2. Maja Krüger, JC Nievenheim
3. Mia Kellerhaus, JC Nievenheim
3. Sally Schwandt, BG Senshu Emmerich
5. Alexandra Zimbelmann, TSV GWD Minden
5. Carina Tananyan, DJK SG Benningh.-Eickelb.

##### über 63 kg:

1. Polina Reyngold, JC 71 Düsseldorf
2. Lea Konert, 1. JC im TV Werne
3. Lena Sophie Barnekow, HLC Höxter
3. Mikayla Smiers, Senshu Hau
5. Lena Wirbel, DJK Eintracht Borbeck
5. Viktoria Esau, JC Schloß Neuhaus

# Alexe Wagemaker und Jano Rübo holen Bronze mit deutschem Team

**A**lexe Wagemaker vom JC 71 Düsseldorf und Jano Rübo vom SSF Bonn gingen bei den Weltmeisterschaften der Frauen und Männer unter 21 Jahren in Olbia (Italien) an den Start. Alexe Wagemaker startete bis vor kurzer Zeit noch für die Niederlande. 2019 gewann sie bei den U 18-Weltmeisterschaften in Almaty Bronze. Jano Rübo ist zweifacher Deutscher Jugendmeister und belegte dreieinhalb Wochen zuvor bei den Junioren-Europameisterschaften in Luxemburg einen fünften Platz.

Alexe Wagemaker startete in Olbia in der Klasse bis 57 kg in Runde zwei mit einem vorzeitigen Sieg durch Juji-gatame gegen Hasret Bozkurt aus der Türkei in den Wettbewerb. Ausgeglichen verlief die Begegnung im Achtelfinale gegen Veronica Toniolo aus Italien. Nach vier Minuten ging es in die Verlängerung. Hier konnte die Italienerin nach 24 Sekunden die entscheidende Wazaari-Wertung erzielen und Wagemaker war damit aus dem Wettbewerb ausgeschieden.

Jano Rübo musste sich bereits in der ersten Runde der Klasse bis 73 kg gegen Arun Kumar aus Indien geschlagen geben. In der Golden-Score-Verlängerung unterlag der EM-Fünfte nach Bestrafungen.

## Bronze für deutsches U 21-Mixed-Team

Am Abschlusstag erkämpfte die deutsche Mannschaft im Mixed-Team-Wettbewerb eine Bronzemedaille. Im deutschen Team standen auch die NWJV-Judokas Alexe Wagemaker und Jano Rübo wieder auf der Matte.

In der ersten Runde gab es einen glatten 4:0-Sieg gegen Usbekistan. Die NWJV-Judokas steuerten zwei Punkte zum Sieg bei. Auch beim 4:2-Erfolg im Viertelfinale gegen Ungarn waren Wagemaker und Rübo erfolgreich. Das Halbfinale gegen Russland ging mit 1:4 verloren. Der spannende Kampf um Bronze endete schließlich mit 4:3 für die DJB-Judokas, die sich damit den Podestplatz sicherten. Weltmeister wurde Frankreich mit einem Finalsieg gegen Russland. Die zweite Bronzemedaille ging an die Türkei.

Erik Gruhn



Mixed-Team-Wettbewerb

Oben: Alexe Wagemaker im Halbfinale gegen die Russin Elkina;

links: Jano Rübo im Kampf um Bronze gegen den Ukrainer Berezhnyi

Fotos: IJF/Marina Mayorova



# Talentstützpunkte des NWJV für die U 15 gehen an den Start

## Sieben Talentstützpunkte in Nordrhein-Westfalen

### Hörstel

Seit vielen Jahren leistet die Judoabteilung von Stella Bevergern eine herausragende Jugendarbeit mit tollen Erfolgen auf nationaler Ebene. Nun honorierte auch der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) die Arbeit Stellas. Erik Goertz, Geschäftsführer des NWJV, überreichte unter den Augen zahlreicher Talente und von Hörstels Bürgermeister David Osthoff die Auszeichnung als „Talentstützpunkt Nordrhein-Westfalen“.

Dankbar ob der Würdigung zeigte sich der langjährige Stella-Trainer und Judo-Abteilungsleiter Klaus Büchter: „Wir werden dem Verband alle Ehre erweisen und werden uns als Stützpunkt entsprechend präsentieren.“ Für ihn ist die Auszeichnung eine Folge der vielen Erfolge der vergangenen Jahre, die nur dank eines herausragenden Trainer-teams möglich seien. Daher wollte sich Büchter auch gar nicht „mit fremden Lorbeeren schmücken“, sondern richtete vielmehr seinen Dank an die vielen engagierten Trainerinnen und Trainer um Bezirks-trainerin Irina Arends.

Tobias Mönninghoff (IVZ, 27.09.21)



Die Talentstützpunkte sollen den Verband und die Landesleistungsstützpunkte in einer gezielten Talentsichtung und Talentförderung unterstützen. Hierzu ist eine Aufgabe der Talentstützpunkte die Kooperation mit den NRW-Sportschulen vor Ort.

#### Voraussetzungen:

1. Feste Halle/Dojo oder Training an der NRW-Sportschule
2. Kooperation mit NRW-Sportschule (in Ausnahme mit Partnerschule des NWJV)
3. Teilnahme an Schulwettkampf „Jugend trainiert für Olympia“
4. Einmal Training pro Woche
5. Zusammenarbeit mit zugehörigem Landeleistungsstützpunkt ab U 18

## Trainingszeiten an den Talentstützpunkten

### Aachen

actimonda Sportpark, Schleidener Str. 73, 52076 Aachen-Walheim

Mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr

Trainer: Arthur Westerkamp

### Bonn

Integrierte Gesamtschule Bonn-Beuel-Ost, Kleine Sporthalle, Siegburger Str. 321, 53229 Bonn

Mittwochs 17:00 - 18:30 Uhr

Trainer: Abraham Dias

### Essen

Sport- und Freizeitzentrum, Gustav-Heinemann-Gesamtschule, Schonnebeckhöfe, Essen

Dienstags 17:30 - 19:30 Uhr

Trainer: Ralf Drechsler

### Hörstel

„Grüne Halle“, Im Vogelsang 75, 48477 Hörstel

Freitags 19:00 - 20:30 Uhr

Trainerin: Irina Arends

### Leverkusen

Kurt-Rieß-Sportanlage, Marienburgerstr. 4, 51373 Leverkusen

Freitags 17:45 - 19:15 Uhr

Trainer: Michael Weyres

### Münster

Margaretenstr. 6, 48145 Münster

Montags 17:45 - 19:30 Uhr

Trainer: Kai Strietzel

### Remscheid

RTV-Halle III, Theodor-Körner-Str. 6, 42853 Remscheid

Mittwochs 17:00 - 19:00 Uhr

Trainer: Philipp Mähler



## Andreas Kleegräfe übernimmt Vorstandsposition im DJB

Hans-Werner Krämer „Interimspräsident“  
im NWJV

Andreas Kleegräfe ist am 29. September als NWJV-Präsident zurückgetreten, da er zukünftig eine Stelle als Vorstand im Deutschen Judo-Bund übernehmen wird.

In einer gemeinsamen Sitzung von NWJV-Präsidium und NWJV-Verbandsausschuss wurde einstimmig festgelegt, dass NWJV-Vizepräsident Hans-Werner Krämer die Aufgaben des Präsidenten als „Interimspräsident“ bis zur Neuwahl im nächsten Jahr übernimmt. Das Vorgehen bei der Aufgabenverteilung wurde mit dem Rechtsausschussvorsitzenden abgestimmt. Weiter wurde festgelegt, dass Jörg Bräutigam im Präsidium zukünftig auch für den Sportverkehr der Frauen und Männer verantwortlich zeichnet.



Andreas Kleegräfe (2.v.r) verlässt das NWJV-Präsidium; Benjamin Behrla (links), Hans-Werner Krämer (2.v.l.) und Wilfried Marx (rechts) verbleiben im NWJV-Präsidium

## Andreas Tölzer wird neuer Bundestrainer der Männer U 21

Florin Petrehele übernimmt im NWJV auch  
den Männerbereich

Der Deutsche Judo-Bund hat den Olympia-Dritten von London, zweifachen Vize-Weltmeister und früheren Europameister Andreas Tölzer als neuen Bundestrainer für die Männer U 21 verpflichtet. Der 41-Jährige wird sein neues Amt zum 1. Januar 2022 antreten.

Zuletzt war Andreas Tölzer als Leitender Landestrainer und Landestrainer für die Männer für den Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband (NWJV) tätig. Nach seiner Verabschiedung aus dem Nationalteam beim Grand-Prix 2014 in Düsseldorf übernahm er zunächst die Tätigkeit als stellvertretender Leiter der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Köln. Seit 2017 war er Landestrainer im NWJV.

Der NWJV ist stolz darauf, dass Andreas Tölzer nun seine Karriere auf nationaler Ebene im Trainerbereich fortsetzt und wünscht ihm viel Erfolg für seine neue Aufgabe.

Im NWJV übernimmt Florin Petrehele neben den Frauen ab 2022 auch den Bereich als Landestrainer der Männer. Frank Urban wird Leitender Landestrainer des NWJV. Jan Tefett erhält zukünftig eine volle Stelle als Landestrainer der männlichen U 18.



NWJV-Jugendbildungsreferent und Geschäftsführer Erik Goertz, NWJV-Vizepräsident Jugend Jörg Bräutigam und Andreas Kleegräfe



Andreas Tölzer wird ab 2022 Bundestrainer der Männer U 21



Florin Petrehele übernimmt im NWJV als Landestrainer auch den Männerbereich



Frank Urban wird neuer Leitender Landestrainer im NWJV



Jan Tefett erhält eine volle Stelle als Landestrainer der männlichen U 18



# Ehrenamtler des Monats

## Yamina Bouchibane und Stefan Oldenburg

### Erfolgreiche Judokas und erfolgreiche Trainer

Ihr Herz schlägt für Judo. Mit Yamina Bouchibane und Stefan Oldenburg möchten wir im Monat September zwei erfolgreiche Judokas auszeichnen, deren Herzen, manchmal „lauter“ als gewöhnlich, für Judo schlagen. Nach der erfolgreichen eigenen Judo-Karriere sind sowohl Yamina als auch Stefan dem Judoport als Trainer treu geblieben. Sie leben nicht nur Judo, sondern lieben den Sport auch.

**Yamina Bouchibane**, seit mehr als 40 Jahren im Judoport verankert, war als Jugendliche und Erwachsene im Landes- und Nationalkader. Neben dem Gewinn mehrerer Medaillen bei Deutschen Meisterschaften und internationalen Turnieren, war ihre Karriere leider immer auch von Verletzungen geprägt. So wurde sie beispielsweise im Jahre 1989 Deutsche Einzelmeisterin und riss sich gleich das Kreuzband. Trotzdem kämpfte sich Yamina immer wieder zurück und belegte vordere Plätze bei nationalen und internationalen Turnieren und Meisterschaften.



Nach dem Ende ihrer Karriere war für Yamina relativ schnell klar, dass sie den Trainerberuf ausüben möchte. Beheimatet im Bonner Raum wollte Yamina bleiben und hat mit den SSF Bonn den Verein gefunden, in dem sie seit über 20 Jahren als Trainerin aktiv ist. An vier Tagen in der Woche trainiert sie erfolgreich verschiedene Kinder- und Jugendgruppen. An den Wochenenden ist sie zumeist auf Meisterschaften und Turnieren unterwegs. Zudem ist sie seit mehr als 20 Jahren Referentin im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband. Viele Vereinstrainerinnen und Vereinstrainer haben mindestens eine Aus- oder Fortbildung bei ihr absolviert.

Mit ihrem Lebenspartner Frank-Michael Günther, ebenfalls Judoka und Trainer bei den SSF Bonn, trainiert sie seit Jahren erfolgreich die Nachwuchsjudokas des Vereins. Vor der Covid-19-Pandemie gelang ihnen mit dem Gewinn des Deutschen Jugendpokals in der U 16 einer der größten Erfolge. Eigentlich klar, dass ihre vier Kinder - Naima, Soraya, Nouri und Salima - auch Judokas sind. Jüngst qualifizierten sich Naima und Soraya für die Deutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer und belegten hier einen guten fünften und neunten Platz. Nouri gewann bereits mit 14 Jahren die Bronzemedaille bei den Deutschen Meisterschaften der Männer U 18 und Salima, die Jüngste im Hause, steht auch schon in den „Startlöchern“. Mit Malin Fischer, Lino Dello Russo und Jano Rube hat der Verein bereits drei Judokas hervorgebracht, die bei Judo-Europameisterschaften gestartet sind, jüngst wurde Jano Fünfter bei der EM der Männer U 21.

Auch nach bald 50 Jahren hat Yamina nichts von ihrem Feuer und ihrer Leidenschaft für Judo verloren. Dass sie dabei an manchen Ecken anstößt, möge man ihr nachsehen. Halten wir es wie Chamfort: „Durch die Leidenschaften lebt der Mensch; durch die Vernunft existiert er bloß.“ Yamina, wir mögen dich so wie du bist, behalte dir deine Leidenschaft und dein Feuer für den Judoport!

Mit der neu geschaffenen Auszeichnung „Ehrenamtler des Monats“ zeichnet der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband in 2021 ein Jahr lang jeden Monat besonders für den NWJV engagierte Judokas aus. Die Auszeichnung erfolgt in verschiedenen Kategorien und wird vom NWJV-Präsidium in Abstimmung mit dem Verbandsausschuss getroffen.

Anmerkung! Die für das Jahr 2020 vorgesehenen Ehrungen „50 Jahre Judo - Judo ein Leben lang“ werden im Laufe des Jahres 2021 nachgeholt. Bei Rückfragen: Angela Andree, E-Mail: angela.andree@nwjv.de oder Tel.: 02 03 / 73 81 - 6 27.



**Stefan Oldenburg**, 33 Jahre jung, ist ebenfalls ein Judoka durch und durch. „Einmal Wittener, immer Wittener“ sagte er im letzten Jahr bei der Auszeichnung zum Ehrenamtler des Jahres des Kreissportbundes Ennepe-Ruhr. Stefan gewann Medaillen bei Deutschen Einzelmeisterschaften in der Jugend, als Junior und Erwachsener. Dazu kamen Erfolge bei internationalen und europäischen Universitäts-Meisterschaften, u.a. gewann er dort dreimal die Bronzemedaille.

Als „Mister Bundesliga“ war er lange Jahre das Gesicht der Bundesligamannschaft der SUA Witten. In Witten aufgewachsen und im Verein groß geworden, war es für Stefan eine Ehrensache sich im Verein zu engagieren. Schon früh begann er, parallel zu seinem eigenen Training, Kinder und Jugendliche zu trainieren und für Judo zu begeistern. Wie Yamina ist auch Stefan an drei bis vier Tagen in der Woche auf der Judomatte zu finden. Oftmals hat der Sport- und Erdkundelehrer nur wenig Zeit zwischen Schulende und Trainingsbeginn, denn aktuell trainiert er nicht nur erfolgreich den Nachwuchskader, sondern betreut zusammen mit Marcel Haupt auch die Bundesligamannschaft der Männer.

Umso schöner, dass zwei Wittener Judokas bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der Frauen und Männer auf den vorderen Plätzen landeten: Alessio Murrone wurde Deutscher Vizemeister und Jonas Schreiber gewann die Bronzemedaille. Wie Yamina ist auch Stefan seit vielen Jahren für den NWJV als Referent im Einsatz. Zudem kümmert er sich im Vorstand der SUA Witten um die Belange des Sports.

Stefan ist die Begeisterung für den Judoport anzusehen. Er steckt sich selbst sportliche Ziele und trainiert regelmäßig. Sein jüngster Erfolg ist der Titel bei den Westdeutschen Meisterschaften, wo er sich gegen die deutlich jüngere Konkurrenz durchsetzen konnte. Wir werden Stefan sicher noch bei den Ü30-Meisterschaften sehen, denn die Lust aufs Kämpfen brennt weiterhin in seinem Herzen. Danke Stefan, dass du diese Begeisterung für den Sport hast und zeigst! Behalte sie dir und begeistere uns weiterhin mit deiner Leidenschaft, denn „Begeisterungsfähigkeit ist die bestbezahlte Eigenschaft der Welt“ (Zitat Frank Bettger).

Angela Andree



## NWJV-Ehrenmitgliedschaft für Friedhelm Chmielewski

„In dankbarer Anerkennung seiner Leistungen und Verdienste für den Judo-Sport, insbesondere der NWJV-Jugend, verleihen wir Friedhelm Chmielewski (rechts) die Ehrenmitgliedschaft des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes“, so steht es auf der Verleihungsurkunde, die Jörg Bräutigam, Vizepräsident Jugend im NWJV, dem 74-Jährigen überreichte.

Friedhelm Chmielewski war von 1983 bis 1995 Vizepräsident im NWJV und von 1982 bis 1999 Verbandsjugendleiter. Ein besonderer Schwerpunkt seiner Arbeit war hierbei der deutsch-japanische Jugendaustausch, bei dem er über viele Jahre den jugendlichen Judokas aus Nordrhein-Westfalen ermöglichte, das Mutterland des Judo kennenzulernen. Außerdem organisierte er die bundesoffenen Turniere für den Nachwuchs in Datteln.



## Bronzene Ehrennadel für Irina Arends

Irina Arends erhielt im Rahmen der Westdeutschen Einzelmeisterschaften der weiblichen U 15 in Lippstadt die Bronzene Ehrennadel des NWJV. Die 32-Jährige ist Bezirkstrainerin im Bezirk Münster und steht regelmäßig bei der Sommerschule der NWJV-Jugend in Hennef als Betreuerin auf der Matte. Mit ihrem Verein FC Stella Bevergern organisierte sie in Corona-Zeiten zahlreiche Aktivitäten, um die Nachwuchsjudokas beim Judo-sport zu halten. Verbandsjugendleiter Jörg Bräutigam überreichte die Ehrenurkunde mit Nadel.

(Foto: Wilfried Trompetter)



## Karl-Richard Frey - vom Trainerassistenten zum Diplom-Trainer

Neben seiner Wettkampftätigkeit konnte Karl-Richard Frey jetzt nach bestandem Examen an der Trainerakademie des Deutschen Olympischen Sportbundes in Köln seine Urkunde als Diplom-Trainer des DOSB in Empfang nehmen. Auch er hatte einmal als Trainerassistent beim NWJV angefangen.

Der 30-jährige Athlet vom TSV Bayer 04 Leverkusen belegte erst im Juli bei den Olympischen Spielen in Tokio einen starken siebten Platz in der Klasse bis 100 kg. Schon 2016 war er bei Olympia in Rio Fünfter geworden. Der 30. der Weltrangliste war außerdem 2015 Vizeweltmeister. Auf nationaler Ebene erkämpfte er 2015 und 2018 den deutschen Meistertitel.

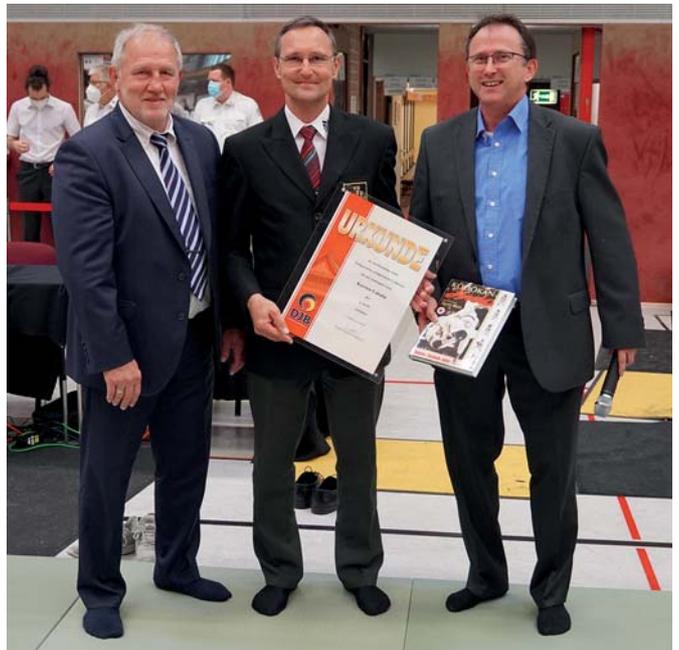
## Große Ehrung für Karsten Labahn

Die Wettkämpfe der Westdeutschen Einzelmeisterschaften der Altersklasse U 18 boten auch den angemessenen Rahmen für eine besondere Ehrung. Der eigens dafür angereiste Präsident des NWDK Wilfried Marx und der NWJV-Vizepräsident Hans-Werner Krämer verliehen den 6. Dan an Karsten Labahn. In der Pause zwischen zwei Wettkampfböcken würdigten sie sein außergewöhnliches Engagement.

Der 53-jährige Trainer des PSVg Jahn Solingen, der die Sportart Judo im Alter von sieben Jahren beim TSV Hochdahl begann, war dabei sichtlich stolz auf den neuen Dan-Grad. Der in seiner aktiven Wettkampfzeit als Ligakämpfer für den SC Wuppertal und 1. JJJC Hattingen startende Judoka begann bereits 1987 seinen Weg als Kampfrichter. Kontinuierlich qualifizierte er sich zum Bezirks-, Landes- und seit 2002 auch zum Bundes-A-Kampfrichter weiter. Dazu war er in den letzten Jahren auch im Organisationskomitee des Judo Grand Slam von Düsseldorf aktiv und kümmerte sich dort um den Einsatz der Tischkampfrichter und der Waage.

Neben dem Judo bleibt dem verheirateten neuen Träger des rot-weißen Gürtels noch Zeit für seinen Hund sowie für das Hobby-Gleitschirmfliegen. „Als Kampfrichter schätze ich besonders, dass ich ganz nah am Geschehen dran bin“, so Labahn, „und natürlich die Gemeinschaft auf und neben der Matte, die unsere Sportart so besonders macht.“

(Text und Foto: Frank Beyersdorf)



## 3. Dan für Efsan Dink

NWDK-Präsident Wilfried Marx überreichte beim NRW-Liga-Kampftag in Düsseldorf die Verleihungsurkunde zum 3. Dan an Efsan Dink (rechts). Efsan Dink ist seit 2018 internationaler B-Kampfrichter. Er ist Bezirkskampfrichterreferent im Bezirk Düsseldorf und war zuvor über viele Jahre Kampfrichterreferent im Kreis Duisburg und später im Kreis Rhein-Ruhr. Der Duisburger gehört in Nordrhein-Westfalen zur Kampfrichterkommission.

(Foto: Alexander Meier)



## Dan-Verleihungen an Ilse Lehning und Brigitte Müller

Der Präsident des Nordrhein-Westfälischen Dan-Kollegiums Wilfried Marx war zu den Bezirksmeisterschaften der Jugend nach Holzwickede gereist, um zwei Dan-Verleihungen vorzunehmen. Für die Einsätze bei Maßnahmen auf allen Ebenen bis hin zu den Welt- und Europameisterschaften der ID-Judokas in Köln sowie beim Judo Grand Prix und Judo Grand Slam in Düsseldorf wurden Ilse Lehning (Judo Club Holzwickede) mit dem 3. Dan und Brigitte Müller (TV Wickede) mit dem 5. Dan ausgezeichnet. Die ersten Gratulanten waren natürlich die Kampfrichterkolleginnen und -kollegen sowie der 1. Vorsitzende des JCH Dirk Jacobi.





## Dan-Verleihungen in Hagen

Nach Beschluss durch den Ehrenrat von NWJV/NWDK erhielten Reinhold Weßnitzer den 5. Dan, Domenico Iachini den 5. Dan und Roland Schelp den 4. Dan (mit Urkunde von links nach rechts) verliehen.

Wilfried Blaak ist mehr als zehn Jahre Kreisjugendleiter im Kreis Südwestfalen und wurde durch NWJV-Vizepräsident Hans-Werner Krämer für seine Verdienste mit der Bronzenen Ehrennadel des NWJV ausgezeichnet (unten).

(Fotos: Wolfgang Thies)



Hans-Werner Krämer gratuliert Ulla Loosen zur Silbermedaille bei den Kata-Weltmeisterschaften in Lissabon



## Einer der größten Judokas ist von uns gegangen

Sensei Toshiro Daigo, 10. Dan, ist am 10. Oktober 2021 im Alter von 95 Jahren verstorben. Er hinterlässt eine nur schwer zu schließende Lücke in der Judo-Welt.

In den letzten Jahrzehnten erforschte und analysierte er die Judotechniken. Seiner Arbeit verdanken wir die Bücher „Wurftechniken des Kodokan“. Hier differenziert er die einzelnen Techniken und ordnet diese den fünf Wurfgruppen zu. Ein Jahrhundertwerk, das von Dieter Born (dem Übersetzer und Herausgeber von Jigoro Kanos Werk „Kodokan Judo“) aus dem Japanischen übersetzt und verlegt wurde. Selbst im hohen Alter von über 80 stand Daigo Sensei immer noch regelmäßig im Kodokan auf der Matte, um sich selbst fit zu halten und darüber hinaus sein Wissen in Theorie und Praxis weiterzugeben. Er war sich nicht zu schade, selbst Hand anzulegen, um Technikdetails zu erklären. Und er war erst dann zufrieden, wenn sein Schüler dieses dann auch umsetzen konnte, auch wenn es „etwas“ dauerte und nur durch stetiges Wiederholen möglich war.

An seinen Trainingseinheiten teilnehmen zu dürfen war eine besondere Ehre und erst recht im Kreise seiner langjährigen Schüler die Kata zu demonstrieren. Hier lag sein Schwerpunkt in den letzten Jahren auf der Erforschung der Koshiki-no-Kata. So ließ er eigens dafür Samurai-Rüstungen anfertigen, um die Praktikabilität der Techniken im Detail zu analysieren.

Roman Jäger



Daigo Sensei bei der Detailerklärung mit Roman Jäger (links) und Dieter Born (rechts)



Moderne Sportstätte 2022

## Viel Geld für Hildener Traditionsverein

**Im März übernahm der Judo-Club Hilden, der 2021 sein 70-jähriges Jubiläum feiert, eine ehemalige Steinmetz-Werkstatt im Hildener Süden, um dort eine eigene Sportstätte zu errichten. Dass dieses Projekt umgesetzt werden konnte, verdankt der Verein der guten Zusammenarbeit mit dem Sportbüro, dem Liegenschaftsamt und dem neuen Oberbürgermeister der Stadt Hilden. „Wir sind sehr dankbar, dass man unserem Verein diese Möglichkeit zur Vergrößerung geboten hat“, resümiert die erste Vorsitzende Sandra Wolski.**

Nach den ersten kleineren Umbaumaßnahmen, die der vereinsinterne Projektmanager Stefan Drah begleitete, kann nun am Ohligser Weg Indoor- wie Outdoor-Sport in Kleingruppen von bis zu acht Personen stattfinden. „Nachdem wir die ersten Arbeiten erledigt hatten, kamen uns sehr viele Ideen, wie wir unser neu gewonnenes Vereinshaus erweitern, modernisieren oder auch sanieren wollen, so dass wir recherchierten, wie wir diese Maßnahme umsetzen können und dabei stießen wir auf das Förderprogramm der Modernen Sportstätte“, berichtet Drah. In Zusammenarbeit mit der Stadt Hilden, dem Sportbüro und dem Stadtsportverband Hilden, den Susanne Brandenburg vertritt, entwickelte der Verein ein Modernisierungskonzept für die Sportstätte am Ohligser Weg 41. Aufgrund des positiven Förderbescheids darf sich der Verein unter anderem über eine ca. 30 Quadratmeter große Außenterrasse mit Überdachung freuen. „Mit dem Bau der überdachten Außenterrasse können wir unsere Trainingsfläche ausweiten und sogar bei schlechtem Wetter an der frischen Luft trainieren“, so Wolski. Zudem erneuert der Verein Fenster und Türen und lässt eine digitale Sicherungsanlage einbauen.

### Stützpunktverein für Integration

Auch der Zaun soll erneuert und durch einen neuen Sichtschutzbereich ergänzt werden, so dass auch muslimische Frauen dort Sport treiben können. „Für uns war es bei der Planung der Maßnahmen von großer Bedeutung, dass wir auch den Integrationsaspekt berücksichtigen, da wir auch Stützpunktverein für Integration sind“, erklärt Drah.

Auch der Innenbereich der Sportstätte darf sich über eine Aufwertung dank der Fördermittel freuen: „Wir bekommen zum Beispiel eine Sprossenwand und Wandhalterungen für Klimmzüge und Boxsäcke sowie eine neue Mattenfläche und einen Wandprallschutz“, freut sich Wolski.

„Nach den Umbauarbeiten erwartet die Hildener Mitglieder ein breites Kursangebot in der modernen Sportstätte – von Mama-Fit über Beatkick bis hin zu außersportlichen Kreativ-Workshops. Damit schaffen wir ein buntes Angebot, das den Hildener Süden im sportlichen und sozialen Bereich aufwerten wird“, so Wolski. Insgesamt kann sich der Judo-Club Hilden über eine Fördersumme in Höhe von 35.105 € freuen, wobei der Verein den Großteil der Umbauarbeiten in Eigenregie mit seinen Mitgliedern leisten will.





## ID-Judo Kata-Turnier in Essen

### 7. Dan für Wolfgang Janko

Die Pandemie hat uns noch immer im Griff – aber langsam lösen sich die Fesseln und Judo darf auch bei den ID-Judokas wieder in Turnierform betrieben werden – zumindest Kata-Meisterschaften.

In Essen fand das Inklusive Kata-Turnier im Rahmen der Special Olympics NRW statt. Wesentlich lockerer als noch vor einem Jahr, dementsprechend auch mit mehr Teilnehmern als in 2020. Gut organisiert durch Arndt Holtsträter von SO-NRW.

Vor Beginn dann die Ehrung für Dr. Wolfgang Janko – der Deutsche Judo-Bund verlieh ihm aufgrund seiner langjährigen Verdienste um den internationalen Judosport den 7. Dan. Dafür angereist war, neben dem aktuellen NWDK-Vorsitzendem Wilfried Marx, der vorherige NWDK-Vorsitzende Dr. Edgar Korthauer. Ihm war es eine Ehre diese Anerkennung auszusprechen und die Urkunde zum 7. Dan zu überreichen.

Wolfgang Janko hat in über 20 Jahren die Entwicklung des Judo für Menschen mit geistigem und körperlichem Handicap geprägt, mitentwickelt und letztlich so weit gefördert, dass inzwischen Europa- und Weltmeisterschaften stattgefunden haben. Auch im Bereich Kata wäre die Teilnahme inklusiver Paare an den normalen Kata-Meisterschaften ohne das Zutun von Wolfgang Janko undenkbar. Danke für deinen unermüdlichen Einsatz!

Erstmals auf dem Programm die „kontaktlose Kata“ – ins Leben gerufen vom Münchener Alwin Brenner. Hier wagten sich 16 Teilnehmer in den drei Wettkampfklassen auf die Matte – zum Teil geführt von ihrem Co-Trainer, weil es die Schwere des Handicaps nicht anders zulässt. Sogar aus den Niederlanden standen zwei Judokas auf der Matte – in der WK 1 überraschte Christian Bruchsteg von der BSG Kleverland mit konstant guten Leistungen in beiden Durchgängen und belegte den zweiten Platz hinter Jasper Holtackers aus Holland. Patrick Höltker siegte in der WK 2, Christian Pallas (beide von der DJK Dülmen) konnte in der WK 3 überzeugen.

Die Haltegriffe der Katame-no-kata wurden von vier Teams einstudiert und gekonnt demonstriert. Thorben von Kneten musste sich in diesem Jahr mit Ersatz-Uke Sergio Sessini begnügen und überzeugte mit sehr guten Leistungen im ersten Durchgang. Gleichauf waren Bastian Wind mit Uke Mirco Meinecke (alle vom 1. Budokan Hünxe), die im zweiten Durchgang ihre Leistungen sogar steigern konnten und somit die Goldmedaille gewannen.

Bei der Entscheidung der Nage-no-kata gingen zwei neugestaltete Teams der DJK Dülmen als Außenseiter an den Start – diese beiden Teams bestehen aus reinen ID-Judokas – Respekt hierfür! Als Favorit auf die Matte ging das inklusive Team Andreas Gramsch (Hünxe) und Nina Völkel (Oberhausen) – bereits mehrfache deutsche Meister mit ihrer Demonstration der Koshi-waza-Stufe der Nage-no-kata. Nach zwei Durchgängen setzten sie ihre Siegesserie fort, dicht gefolgt vom inklusiven Team vom SC Budokan Bocholt. Patrick Barendonk und sein Uke Cedric Üffing werden sicher bei den kommenden Wettbewerben starke Konkurrenten.

Jörg Wolter



Sieger Wettkampfkategorie 1



Sieger Wettkampfkategorie 2



## NRW-ID-Kader- Training in Mülheim

Ganz, ganz langsam lassen auch die ID-Judokas die Pandemie hinter sich und wollen zur Normalität zurückkehren. Einen großen Schritt in diese Richtung gingen die Judokas mit dem zweiten Nach-Corona-Kader-Training in Mülheim. In der von Eintracht Mülheim zur Verfügung gestellten Remberg-Sporthalle trafen sich fast 40 ID-Judokas zum monatlichen Kader-Training.

War das erste Kader-Training nach fast zweijähriger Pause im September in Leverkusen mit 16 Teilnehmern noch spärlich besetzt, so tummelten sich hier schon 40 Teilnehmer, darunter auch wieder unsere niederländischen Partner-Judokas vom Institut Verhagen, auf der Judomatte. Ein sicheres Zeichen, dass es mit dem ID-Judo wieder

aufwärts geht. Landestrainer Frank Schuhknecht war in seinen Trainingseinheiten wieder voll gefordert. Hin und wieder musste er die Trainingsgruppe teilen, weil für die besonders bewegungsaktiven Übungen und Zweikämpfe die großzügig ausgelegte Judomatte fast schon zu klein war.

Die Trainingsteilnahme macht Mut für den Restart im ID-Judo. Langsam kommen jene Judokas in unsere Vereine zurück, die wir während der langen pandemiebedingten Trainingspause verloren haben.

**Text und Fotos: Wolfgang Janko**





## Eröffnung des Kata-Stützpunktes Welver

Endlich war es soweit. Nach langer Planung und Vorbereitung und nach einigen coronabedingten Verzögerungen war es endlich soweit: In Welver wurde der NWJV-/NWDK-Kata-Stützpunkt eingeweiht.

Es herrschte eine lockere und fröhliche Stimmung. Alle waren froh, endlich mit dem Kata-Stützpunkt starten zu können. „Wir haben hier so viel Zeit investiert und können nun endlich für alle Kata-Interessierten einen Mehrwert bieten. Das ist einfach großartig“, zeigte sich nicht nur der Lehrwart des NWDK José Pereira hocheifrig. Auch das anwesende NWDK-Präsidium Wilfried Marx und Wolfgang Thies sowie NWJV-Geschäftsführer und Jugendbildungsreferent Erik Goertz und Vertreter des ausrichtenden Vereins Welver freuten sich über die neue Einrichtung.

Zur großen Eröffnung hatte sich hoher Besuch eingefunden. Der Bundestagsabgeordnete Wolfgang Hellmich nutzte die Gelegenheit, um selbst einmal ein bisschen Judo zu machen und warf Eddy Covijn auf die Matte. Der Bürgermeister von Welver Camillo Garzen indes brachte sogar den Mut auf, selbst geworfen zu werden.

„Der Stützpunkt soll allen Kata-Interessierten – natürlich auch unseren wettkampforientierten Kata-Teams – eine Möglichkeit bieten, an ihren Katas zu arbeiten“, erklärte Wilfried Marx. Am Ende der Veranstaltung zeigte dann noch der Kata-Nachwuchs sein Können. Elisa Plattfaut lief mit ihrem Trainingspartner Jan Den Ridder die Nage-nokata und weichte damit den Kata-Stützpunkt mit Praxis ein.



## Kreis Recklinghausen: Nach vorne schauen

Auf der Kreis-Dan-Versammlung in Herten wurde dem amtierenden Vorstand einstimmig die Entlastung gewährt. Der Vorsitzende Jürgen Schulz (Gelsenkirchen) und seine Vertreter Tobias Kauch (Herten) und Michael Hoffmann (Marl) konnten im Anschluss daran über eine durch die Corona-Pandemie erschwerte Arbeit im Kreis Recklinghausen berichten. Viele ihrer Projekte, wie zum Beispiel auch die anstehende Dan-Prüfung, mussten mehrfach vertagt werden. Gemeinsam mit dem DJB und dem NWJV wurden verschiedene Online-Lehrgänge angeboten. Jetzt schaut man nach vorne. Die Judokas im Kreis Recklinghausen hoffen auf den Start des Präsenztrainings. „Sofern Corona uns keinen erneuten Strich durch die Rechnung macht, soll am 14.11.2021 endlich die von vielen Anwärtern ersehnte Dan-Prüfung stattfinden“, verspricht Jürgen Schulz den Mitgliedern. Auch sollen wieder Präsenzlehrgänge durchgeführt werden.

Jürgen Chmielek

## Deutsche Einzelmeisterschaften in Berlin

### Regina Schüttenhelm gewinnt Technikerpreis

Zu den ersten gesamtdeutschen Judo-Meisterschaften der Frauen und Männer traf sich die Judo-Nation am 19. und 20. Oktober 1991 in Berlin. Die Erste Wahl der Republik schaute sich die Titelkämpfe allerdings zum größten Teil nur von der Tribüne an. So auch die drei Weltmeister von Barcelona. Die Frauen aus Nordrhein-Westfalen wussten mit zwei Titeln und insgesamt sieben Medaillen zu gefallen, für die Männer allerdings reichte es zu nur einer einzigen Bronzemedaille. Zu wenig für den mitgliederstärksten Landesverband im DJB.

In den vergangenen Jahren mehrfach auf dritten Plätzen, gelang Sabine Ziesig die große Überraschung mit dem Titelgewinn in der Klasse bis 56 kg bei den Frauen. Im Finale schlug sie die Leipzigerin Susann Singer. Studentenweltmeisterin Regina Schüttenhelm gewann sämtliche Kämpfe durch Ippon und wurde damit Deutsche Meisterin in der Klasse bis 72 kg. Diese herausragende Leistung wurde mit dem Technikerpreis belohnt.

Bronzemedailles für Nicole Riquier (bis 48 kg), Pia Unrath (bis 56 kg), Regina Philips (bis 61 kg), Martina Ringst (bis 66 kg) und Petra Marx (über 72 kg) rundeten das insgesamt gute Ergebnis im Frauenbereich ab. Bis auf die Klasse bis 52 kg gab es damit in jeder Klasse mindestens eine Medaille. Das lässt auch für den Deutschlandpokal hoffen.

Anders bei den Männern, die in Deutschland momentan nicht zur Spitze zählen. Neben der Silbermedaille von Routinier Jochen Plate in der Klasse über 95 kg, reichte es nur noch zu fünften Plätzen durch Sascha Wiese (bis 65 kg), Ulrich Kreutz (bis 71 kg), Andreas Reeh (bis 86 kg) und Markus Temming (über 95 kg). Hier steht Landestrainer Michael Bazynski in den nächsten Jahren noch ein hartes Stück Arbeit bevor, die Männer aus Nordrhein-Westfalen an die nationale Spitze heranzuführen.

## Bundesliga Finalrunde der Frauen

### Dritter Titel für Bayer Leverkusen in Folge

Nach einem dramatischen Finalkampf war die Freude groß. Die Frauen des TSV Bayer 04 Leverkusen wurden am 2. November zum dritten Mal in Folge Deutscher Mannschaftsmeister. Mit insgesamt fünf Titeln seit 1982 sind sie das erfolgreichste Damen-Team Deutschlands. Den Endkampf der Finalrunde der in diesem Jahr erstmals durchgeführten Frauen-Bundesliga gewannen sie mit einem knappen 3:3 (20:13)-Sieg gegen die Crocodiles Osnabrück. Die dritten Plätze belegten SC Berlin und JC Rüsselsheim.

Dabei schien der Titel nach vier Kämpfen im Finale in weite Ferne gerückt zu sein. Tanja Schöneborn hatte in der Klasse bis 56 kg mit Koka-Rückstand gegen Stefanie Tieben verloren. Nach dem Ausgleich von Regina Philips in der Klasse bis 61 kg gegen Sandra Wurm, zogen die Osnabrückerinnen mit 3:1 davon. Zuerst unterlag Annik Walter gegen Carmen Schuler mit Yuko in der Klasse bis 52 kg. Der Kampf in der Klasse bis 66 kg von Alexandra Schreiber gegen Nicole Bruns brachte die Stimmung auf den Höhepunkt. Bruns ging mit einer Wazaari-Wertung für Seoi-Nage in Führung, kassierte anschließend allerdings für Passivität alle Strafen bis Keikoku. Eine weitere Yuko-Wertung brachte schließlich die Entscheidung für die Osnabrückerin. Hier waren sich die drei Kampfrichterinnen aber am Ende offensichtlich nicht mehr ganz sicher, ob sie die Wertung gegeben hatten. So wurde das zunächst gegebene Unentschieden am Ende in einen Sieg für Bruns umgewandelt.

Nun wurde es ganz eng. Doch die Anhänger der Leverkusenerinnen feuerten ihre Deutsche Meisterin Regina Schüttenhelm in der Klasse bis 72 kg gegen Christine Meierend unaufhörlich an. Nach vier

Minuten blieb es beim Unentschieden. Jetzt mussten unbedingt zwei Siege her. Natascha Meisler stand als nächste in der Klasse bis 48 kg gegen Birgit Friedrich auf der Matte. Lange Zeit sah alles nach einer weiteren Hikiwake-Entscheidung aus. Doch kurz vor Kampfbeginn gelang Natascha ein Seoi-nage, der mit Wazaari bewertet wurde und den Gastgebern alle Chancen offen ließ. Die WM-Bronzemedailengewinnerin Claudia Weber sorgte nach nur 19 Sekunden Kampfdauer für eine schnelle Entscheidung und legte „Crocodile“ Claudia Hoffmann in der Klasse über 72 kg auf den Rücken. Am Ende war es zwar knapp, aber dennoch verdient, hatten die Bayer-Kämpferinnen doch alle Vorkämpfe deutlich für sich entscheiden können.

Erik Gruhn

## Aufstiegsrunde Frauen-Bundesliga Nord

### Fünf West-Vereine in der 1. Liga

Neben den bereits qualifizierten Vereinen TSV Bayer 04 Leverkusen und Judoteam DJK Eintracht Stadtlohn, kämpfen im nächsten Jahr auch die Mannschaften von Grün-Weiß Holten, JG Ibbenbüren und JC Pelkum-Herringen in der 1. Judo-Bundesliga Gruppe Nord der Frauen. Bei der Aufstiegsrunde am 26. Oktober in Oberhausen konnten sich die drei West-Vereine gegen die norddeutsche Konkurrenz durchsetzen. Blau-Weiß Buchholz und PSG Dynamo Brandenburg-Mitte verzichteten wohl aufgrund der kurzfristigen Terminverlegung um eine Woche auf die Teilnahme, zwei weitere Vereine gingen aus diesem Grunde nur unter Protest an den Start.

## Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der A-Jugend in Kassel

### Judoteam Stadtlohn ist Deutscher Mannschaftsmeister

Die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der A-Jugend standen 1991 unter einem besonderen Aspekt. Als erste gesamtdeutsche Meisterschaft wird diese Veranstaltung sicherlich einen besonderen Platz in den Annalen einnehmen. Der ausrichtende PSV Grün-Weiß Kassel richtete diese Meisterschaften in vorbildlicher Art und Weise aus. So erhielt diese erste gemeinsame Meisterschaft den ihr gebührenden Rahmen. Besonders gespannt war man darauf, welche Rolle die fünf Mannschaften aus den neuen Bundesländern im Kampf um die Titel spielen sollten, da dies aufgrund mangelnder bisheriger Aufeinandertreffen nur schwer eingeschätzt werden konnte. Ebenfalls im Blickpunkt standen die Jungen des TSV Großhadern. Würde der siebenmalige Titelträger seinen Titel erfolgreich verteidigen können? Zwölf Mädchen - und 13 Jungen-Mannschaften aus zwölf Landesverbänden kämpften in Kassel um die Medaillen.

Überragende Mannschaft bei den Jungen war der SC Leipzig. Mit Siegen über das Judoteam Hannover (8:0), den JC Frankfurt/Oder (3:3/30:25), den TSV Großhadern (5:0) und im Finale mit 7:1 über den JC Rüsselsheim sicherte sich die Mannschaft aus Sachsen den Titel.

Die Mädchen vom Judoteam Stadtlohn erreichten zum dritten Mal seit 1988 das Finale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft. Unterlag man 1988 und 1990 jeweils knapp, so wollten die Stadtlohner in diesem Jahr endlich auf das oberste Treppchen. In diesem Finale musste man sich mit dem nordostdeutschen Meister, dem SC Schwerin aus Mecklenburg-Vorpommern auseinandersetzen. War schon das Halbfinale gegen Altenfurt eine Nervenschlacht, so war das Finale gegen die Mecklenburger an Spannung nicht mehr zu überbieten. Am Ende hieß es 4:4 (40:37) für das Judoteam Stadtlohn, die unter begeistertem Jubel der mitgereisten Eltern und Schlachtenbummler ihren bisher größten Erfolg feiern konnten.

Michael Temme

## Erfolgreiche Judokas bei NRW-Sportlerwahl 2021 nominiert

Mit den FELIX-Awards werden seit mehr als zehn Jahren Sportlerinnen und Sportler aus Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet, die sich in besonderer Weise hervorgetan haben. Pandemiebedingt musste die NRW-Sportlerwahl 2020 leider abgesagt werden. Umso größer ist nun die Freude, dass sie in diesem Jahr neben den sportlichen Höhepunkten - den Olympischen und Paralympischen Spielen in Tokio - wieder stattfinden kann.

Alle sportbegeisterten Bürgerinnen und Bürger sind aufgerufen, **bis zum 30. November 2021** unter [www.nrw-sportlerdesjahres.de](http://www.nrw-sportlerdesjahres.de) für ihre jeweiligen Favoritinnen und Favoriten abzustimmen. Gesucht werden einmal mehr die beste Sportlerin und der beste Sportler sowie die beste Mannschaft.

In diesen drei Kategorien sind in diesem Jahr Judokas nominiert:

**Sportlerin des Jahres:** Anna-Maria Wagner  
**Sportler des Jahres:** Eduard Trippel  
**Mannschaft des Jahres:** Deutsches Judo-Mixed-Team

Alle stammen sie aus Nordrhein-Westfalen bzw. trainieren am Bundesleistungszentrum in Köln und konnten sich durch ihre außergewöhnlichen sportlichen Leistungen qualifizieren. Die Nominierten zählen zu den mehr als 140 Athletinnen und Athleten aus Nordrhein-Westfalen, die in diesem Sommer bei den Olympischen Spielen in Tokio zum Gesamtergebnis des Team Deutschland beigetragen haben.

Die Verleihung der FELIX Champions-Awards findet am 10. Dezember 2021 in der Mitsubishi Electric Halle Düsseldorf statt. Dann werden die Auszeichnungen in festlichem Rahmen übergeben. Die Gäste erwartet neben sportlichen Höhepunkten und kulinarischen Erlebnissen ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit musikalischer Untermauerung.

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			

# Unser Judo-Monatsrätsel

Zu jeder der 20 Fragen gibt es drei Antworten. Eine davon ist jeweils richtig.

**1. Wie ist die japanische Bezeichnung für „Rückwurf“?**

- a) Ura-nage
- b) Tomoe-nage
- c) Te-guruma

**2. Wo finden 2022 die Judo-Weltmeisterschaften der Frauen und Männer statt?**

- a) Düsseldorf
- b) Taschkent
- c) Budapest

**3. Wie viele Landesverbände sind Mitglied im Deutschen Judo-Bund?**

- a) 16
- b) 18
- c) 21

**4. Wer kann Mitglied im Nordrhein-Westfälischen Dan-Kollegium werden?**

- a) Dan-Träger ab 6. Dan
- b) Jeder Judoka in Nordrhein-Westfalen
- c) Inhaber eines Judo-Dan-Grades

**5. Wie nennt man einen Vorteil im Wettkampf, der aber nicht als Wertung gegeben wird?**

- a) Shido
- b) Hantei
- c) Kinsa

**6. Was bezeichnet man beim Judo-Wettkampf als „Care-System“?**

- a) Video-System zur Unterstützung der Kampfrichter
- b) Erste-Hilfe-Ausrüstung
- c) Spenden-Box an der Kuchentheke

**7. Wie ist die japanische Bezeichnung für „Kreuzwürgen“?**

- a) Kesa-gatame
- b) Juji-jime
- c) Harai-goshi

**8. Wie heißt ein Bundeswettbewerb der Schulen, bei dem auch Wettkämpfe im Judo ausgetragen werden?**

- a) Jugend trainiert für Olympia
- b) Übung macht den Meister
- c) Hau den Lukas

**9. Welche Wurftechnik wird beim Wettkampf der U 11 und U 13 im Bereich des DJB und NWJV nicht bewertet?**

- a) Uchi-mata
- b) Tani-otoshi
- c) Uki-goshi

**10. Wo fanden vor 50 Jahren (1971) die Judo-Weltmeisterschaften statt?**

- a) Rotterdam
- b) Ludwigshafen
- c) Salzburg

**11. Wie trägt man die Judojacke richtig?**

- a) rechts über links
- b) links über rechts
- c) wahlweise rechts über links oder links über rechts

**12. Wie heißt das Bottroper Schulprojekt für Grundschul Kinder?**

- a) Werte.Schule.Judo
- b) Judo spielend lernen
- c) Bottrop macht Schule

**13. Welches Abzeichen gibt es bei der DJB-Judo-Safari?**

- a) Blauer Adler
- b) Grüner Frosch
- c) Gelber Papagei

**14. Wer wird ab 2022 neuer Judo-Bundestrainer der Männer U 21?**

- a) Pedro Guedes
- b) Claudiu Pusa
- c) Andreas Tölzer

**15. Wie lange dauert ein Judokampf (effektive Kampfzeit) in der Altersklasse U 15?**

- a) 2 Minuten
- b) 3 Minuten
- c) 4 Minuten

**16. Welcher Judoka gewann bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokio die Goldmedaille in der Klasse über 100 kg bei den Männern?**

- a) Guram Tushishvili
- b) Lukas Krpalek
- c) Teddy Riner

**17. Welche Kata gehört nicht zum Programm der Kata-Meisterschaften?**

- a) Kime-no-kata
- b) Ju-no-kata
- c) Nage-waza-ura-no-kata

**18. An welchem Tag findet jährlich der World Judo Day statt?**

- a) 4. Mai
- b) 28. Oktober
- c) 10. Dezember

**19. Welcher deutsche Judoka belegt derzeit die höchste Platzierung in der Weltrangliste der Männer?**

- a) Igor Wandtke
- b) Eduard Trippel
- c) Dominic Ressel

**20. Welche deutsche Judoka belegt derzeit die höchste Platzierung in der Weltrangliste der Frauen?**

- a) Theresa Stoll
- b) Giovanna Scoccimarro
- c) Anna-Maria Wagner

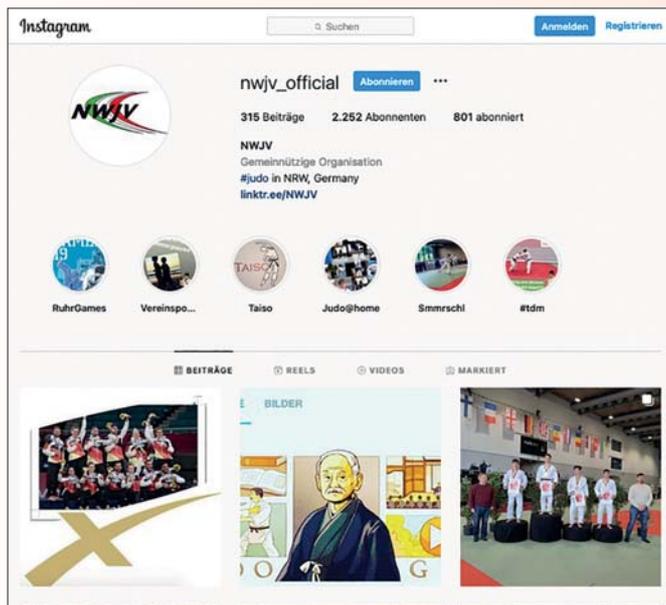
Die Lösungen gibt es im nächsten „Budoka“.

## Wortsuche

Lösung aus Heft 10/2021, Seite 23

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

# Der NWJV in den Sozialen Medien



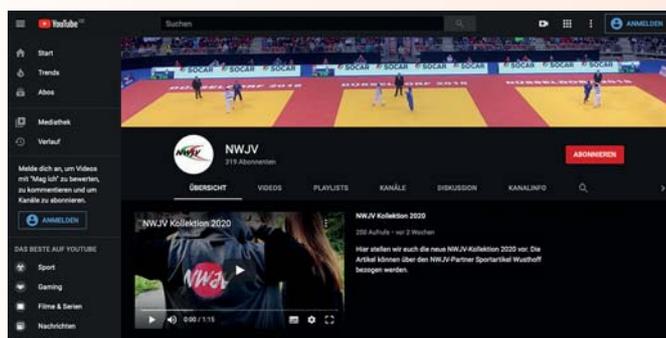
## Instagram

[www.instagram.com/nwjv\\_official/](http://www.instagram.com/nwjv_official/)



## Facebook

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



## YouTube

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

# NWJV-Newsletter - schon abonniert?

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

Der NWJV-Newsletter erscheint immer zur Monatsmitte. Alle bisherigen Newsletter finden Sie auf der NWJV-Webseite [www.nwjv.de](http://www.nwjv.de) unter Infoleiste/Newsletter.



# Die NWJV-Webseite



[www.nwjv.de](http://www.nwjv.de)

## Widerstandstraining mit Deuserband und Hantel/Kettlebell

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



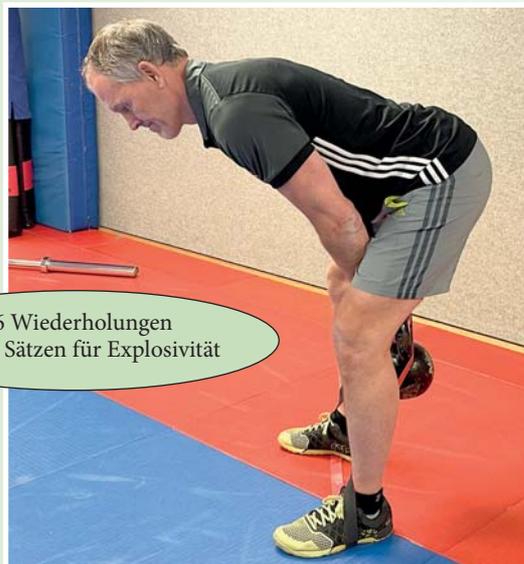
4-6 Wiederholungen  
 mit 5-6 Sätzen für Explosivkraft  
 oder 20-25 Wiederholungen  
 für Kraftausdauer

### Rudern vorgebeugt

Das Deuserband an einer Hantelbank fixieren (Bank fixieren, um wegrutschen zu vermeiden). Am anderen Ende eine Kurzhantel befestigen und aus der vorgebeugten Position an den Körper in Richtung Bauch heranziehen. Die Zugbewegung kann dabei auch schnell erfolgen, da der Widerstand mit zunehmender Spannung steigt (Speed Training).



4-6 Wiederholungen  
 mit 5-6 Sätzen für Explosivität



### Kettlebell Swing

Deuserband mit den Füßen fixieren und die Kettlebell am anderen Ende befestigen. Bei dieser Übung kommt es auf die explosive Ausführung der Übung an. In der Aufwärtsbewegung gegen den Widerstand des Bandes die Kettlebell explosiv nach oben schwingen und kontrolliert wieder nach unten ablassen. Bewegung hauptsächlich aus den Beinen und der Hüfte ausführen.

Hier gibt es den  
 Videoclip zu dieser  
 Folge:



## Neue Mustersatzung online

Ein Verein, der als e.V. in das Vereinsregister eingetragen werden will, braucht eine schriftliche Satzung. Diese Satzung muss den Anforderungen des BGB genügen (§§ 56-60 BGB). Die Satzung ist die Verfassung des Vereins (§ 25 BGB). Trotzdem wird die Bedeutung der Satzung von vielen Vorständen verkannt. Viele Vereine haben ihre Satzung seit Jahrzehnten nicht geändert bzw. aktualisiert und sich in der täglichen Arbeit von den Satzungsinhalten entfernt. Dies kann zu erheblichen Problemen bis hin zur Unwirksamkeit gefasster Beschlüsse auf Mitgliederversammlungen führen.

### Weitere Informationen zu den neuen Mustersatzungen:

[www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Recht\\_und\\_Versicherungen/Mustersatzung/VIBSS-Mustersatzung\\_2021-09-16.pdf](http://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Recht_und_Versicherungen/Mustersatzung/VIBSS-Mustersatzung_2021-09-16.pdf)

## Patenprogramm

### „NRWIR FÜR DICH!“

Gemeinsam mit der Staatskanzlei des Landes NRW fördert die Sportjugend NRW ab dem 15.11.2021 junge Menschen (14 bis 20 Jahre), wohnhaft in einer der 53 Städte der Metropole Ruhr, die finanzielle und persönliche Unterstützung für die Ausübung ihres Sports oder ihres Engagements im Sport benötigen.

In dem Pilotprojekt engagiert sich das Unternehmen Evonik. Sie stellen den jungen Menschen Patinnen und Paten zur Seite, die sie persönlich begleiten und auch bei der beruflichen Orientierung helfen. Zudem erhält jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine finanzielle Förderung für jeweils ein Jahr in Höhe von 100 € pro Monat.

### Weitere Informationen zum Patenprogramm „NRWir für dich!“:

[www.sportjugend.nrw/unsere-themen/foerderung-junger-talente/patenprogramm-nrwir-fuer-dich](http://www.sportjugend.nrw/unsere-themen/foerderung-junger-talente/patenprogramm-nrwir-fuer-dich)

## „Kalendrina 2022“ ab sofort kostenfrei bestellbar

Der preisgekrönte Mädchenkalender „Kalendrina“ wird volljährig! Die von Fans freudig erwartete neue Ausgabe des Sportkalenders von und für Mädchen mit und ohne Behinderung ist unter dem diesjährigen Motto „Lebe jetzt!“ ab sofort erhältlich. Gewohnt vielseitig gibt die „Kalendrina 2022“ viele Einblicke in das facettenreiche Leben heranwachsender Frauen. Herausgeber sind der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen (BRSNW) und die Sportjugend im Landessportbund NRW (SJ NRW), gefördert vom Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen (MHKBG NRW).

Das Kalendrina-Team besteht aus ehrenamtlichen Redakteurinnen im Alter von zwölf bis 19 Jahren. Die Mädchen thematisieren Geschehnisse aus ihrer eigenen Lebenswelt und treffen damit genau das Interesse der Mädchen und jungen Frauen, an die sich die Kalendrina richtet. Ebenso vielfältig wie die Themen ist auch die Zusammensetzung der Redaktion: Mädchen mit und ohne Behinderung lernen sich bei der gemeinsamen Redaktionsarbeit näher kennen und erhalten Einblicke in die Lebenswelten der jeweils anderen. Neue, junge Redakteurinnen bereichern stets mit neuen Ideen und Themenschwerpunkten das Team. Gerade durch die wechselnden Redaktionsteams hat sich die „Kalendrina“ im Laufe der Jahre weiterentwickelt und immer wieder neue Akzente gesetzt.

Die Bestellung der Kalendrina erfolgt wie im vergangenen Jahr ausschließlich online über das Bestellformular, das unter folgendem Link zu erreichen ist: [www.brsnw.de/kalendrina22](http://www.brsnw.de/kalendrina22) - die Bestellung ist kostenfrei. Auch für den Versand fallen keine Gebühren an.

## 2. Klimaschutzwettbewerb vom BBE - Kreative Ideen zum Klimaschutz gesucht

Das Bundesnetzwerk bürgerschaftliches Engagement (BBE) hat einen Ideenwettbewerb im Programm „Engagiert für Klimaschutz“ gestartet. Hierüber werden innovative Ansätze, die zur (Weiter-)Entwicklung von Klimaschutz-Aktivitäten in zivilgesellschaftlichen Organisationen beitragen, mit bis zu 50.000 € belohnt. Auch Sportvereine, -bünde und -verbände können sich **bis zum 31. Dezember 2021** bewerben.

### Informationen zum Ideenwettbewerb und Bewerbungsverfahren:

[www.b-b-e.de/projekte/engagiert-fuer-klimaschutz-ideenwettbewerb/](http://www.b-b-e.de/projekte/engagiert-fuer-klimaschutz-ideenwettbewerb/)

## IMPRESSUM

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

49. Jahrgang 2021

### 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.



## Dogi oder nicht Dogi

Techniklehrgang des Goshin-Jitsu Verbandes zum Training mit und ohne die traditionelle Jacke

Der Goshin-Jitsu Verband NRW führte in seinem Landesleistungszentrum in Porz-Ensen einen Lehrgang zum Thema „Gi/No Gi“ durch. Heute wird die Verwendung eines Dogi in den meisten asiatischen Kampfsportarten als selbstverständlich empfunden. Gerade im Judo sind viele Techniken ohne das robuste Gewand kaum vorstellbar, da nicht selten das gesamte Körpergewicht auf Stoff und Nähten lastet. Auch Sportarten, die ein besonderes Augenmerk auf die Selbstverteidigung legen, verzichten nur selten auf die traditionelle Kleidung. Was aber, wenn der Angreifer nur ein T-Shirt trägt?

Anhand von verschiedenen Techniken demonstrierte Ralf Müller vom TV Dellbrück bei diesem Techniklehrgang die unterschiedliche Ausführung, in der ersten Hälfte mit, in der zweiten Hälfte ohne Jacke. Bei Schlag und Tritttechniken zeigten sich keine wesentlichen Unterschiede. Bei Wurf-, Festlege- und Würgetechniken zeigte sich aber wie selbstverständlich der Griff in den gewohnt festen Kragen ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernten eine Reihe von Techniken, wie auch an leicht bekleideten Gegnern eine griffige Technik anzubringen ist. Spätestens nach dem Lehrgang war allen klar, welch interessantes Technikfeld hier verborgen liegt.

Sollten wir also in Zukunft immer nur mit T-Shirt und Jogginghose trainieren? Immerhin wird im Krav Maga in der Regel nur mit T-Shirt trainiert und im Grappling werden Wettbewerbe auch ohne Dogi ausgetragen. Ist eine im Jahre 1906, zum Ende der japanischen Meiji-Periode, zweifellos moderne Sportbekleidung 2021 noch zeitgemäß? Als Verband für moderne Selbstverteidigung müssen wir zumindest die Frage gelten lassen. Doch stehen wir bei aller Modernität und Offenheit für die so drängenden Einflüsse der neuen, derzeit florierenden Kampfsportarten in einer Tradition, welche über die kampftechnischen Belange des Sports hinausgeht und auch durch die traditionelle Bekleidung nach außen sichtbar wird.

**Dogi** oder auch **Keikogi** bezeichnet im Japanischen die einheitliche Kleidung im Kampfsport. Im Gegensatz dazu ist der im Westen verbreitete Begriff „Gi“ in Japan eher unverständlich.

Erst 1906 wurde der Judogi von Jigoro Kano, dem Gründer des Judo, in seiner bis heute erhaltenen Form eingeführt. Die zuvor verwendete Kleidung war den Beanspruchungen des Sports nur ungenügend gewachsen. Ärmel und Beine wurden verlängert, um dem Abrieb auf den (rauen) Matten mehr entgegenzusetzen und die Kombination mit robusten Stoffen in Reiskornwebung, welche zuvor eher in bäuerlicher Arbeitskleidung verwendet wurden, führte zu der heute als so selbstverständlich angesehenen Judo-Uniform.

Aus dem Judogi haben sich im Laufe des folgenden Jahrhunderts eine Reihe Abwandlungen entwickelt, welche die besonderen Anforderungen der jeweiligen Sportart widerspiegeln. Der Karategi zeichnet sich durch leichtere Stoffqualitäten aus. Die brasilianische Dogi-Variante gibt mit seinem deutlich engeren Schnitt weniger Griffmöglichkeiten. Darüber hinaus bringt sie mit einer Vielfalt an Farben und aufwendigen Stickereien auch eine modische Komponente auf die Matte. Mode ist im Kodokan kein Thema. Zur besseren Unterscheidung der Kontrahenten wird im Wettkampf-Judo zwar seit den späten Achtziger Jahren ein blauer Judogi getragen. In Jigoro Kanos Dojo, dem Geburtsort des Dogi, ist die Uniform aber nach wie vor immer weiß.

Letztlich zeigte der Lehrgang deutlich: Das Training unter bewusstem Verzicht auf die Kampfsportjacke bringt ganz neue Aspekte in ein Kampfgeschehen. Der didaktisch sehr gut aufgebaute Lehrgang hat unser aller Training um eine interessante Komponente bereichert und ermuntert dazu vielleicht ab und zu die Jacke in der Sporttasche zu lassen.

**Text: Martin Much**  
**Foto: Ralf Müller**



## Jugendlehrgang

# Raum für Bewegung von Geist und Körper

Wer in die Ausschreibung des Jugendlehrgangs 2021 geschaut hatte, konnte schon in der Überschrift das Motto des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB) wiederfinden: *Effektive Selbstverteidigung und traditionelle Werte*. Damit eng verbunden ist die Frage, wann etwas Kampfkunst ist und wann es als Selbstverteidigung gilt.

Diese Frage ist auch für Fortgeschrittene nicht immer einfach zu beantworten, daher hatte der Lehrgangsleiter David Djakovic (2. Dan Jiu Jitsu, Jugendwart DJJB) den Unterschied zwischen Jiu Jitsu als traditioneller Kampfkunst und als Selbstverteidigung im Vorfeld zum Thema dieses Lehrgangs für alle Mon- und Kyu-Grade im Jiu Jitsu von zwölf bis 17 Jahre ausgewählt und angekündigt. David Djakovic wurde von seinem Bruder Marijo Djakovic (1. Dan Jiu Jitsu) tatkräftig unterstützt.

Nachdem die Jugendlichen im Dojo des Bujindo Mülheim auf Temperatur gebracht worden waren, ging es auch schon in die Techniken. Im Mittelpunkt standen verschiedenste Abwehrtechniken, die am Horizont der Jugendlichen gezeigt und geübt wurden, und zwar unter dem doppelten Aspekt von traditioneller Kampfkunst und Selbstverteidigung ... für Jugendliche. David und Marijo zeigten die Techniken mit dem zweifachen Blick: als Kampfkunst und Selbstverteidigung zugleich. Jede Technik besteht aus der Kette von Einzelbewegungen bis hin zur Summe aller Einzelbewegungen = die komplett, korrekt und im dynamischen Fluss ausgeführte Bewegung. Alle Bewegungen



sollten schließlich umfassend geübt und verinnerlicht werden. Hinter dem Begriff der Tradition verbirgt sich der ambitionierte Gedanke der Weitergabe des Guten aus der Vergangenheit als das, was früher gut **war** und es auch heute noch **ist**. *Warum immer alles neu erfinden? Warum nicht das gute Alte mit dem guten Neuen sinnvoll verbinden?*

Manchmal ist es einfacher, als man denkt. Jiu Jitsu im DJJB ist mehr als „nur“ trainieren. Tradition im Sinne des DJJB ist eben mehr als die unreflektierte Verehrung der Vergangenheit. Es ist vielmehr auch die Wertschätzung des Immer-schon-Brauchbaren im Hier und Jetzt. Also auch die Akzeptanz der Beweglichkeit aller Dinge und das Wissen um die Veränderung alles Bestehenden ... Im Leben und auf der Matte. Gerade junge Menschen benötigen – insbesondere durch die negativen Auswirkungen von „Corona“ – einen äußeren Leitfaden, der ihnen als innere Orientierung dienen kann. Doch wie soll man angesichts der Komplexität des Ganzen den Jugendlichen in nur einem Lehrgang all dies beibringen? Es geht. Als Baustein. Im Rahmen des Großen und Ganzen. Und zwar durch Zuwendung, Freundlichkeit, Motivation, Menschlichkeit, Verbindlichkeit und Vorbild-Sein.



Demonstration der Technik



Technische Begleitung

Technik im Fluss



David und Marijo

Das ist der Leitfaden, den David und Marijo auch in diesem Jugendlehrgang wieder verfolgt haben. Kinder und Jugendliche individuell fördern und fordern. „Alle so sehen, wie sie sind ... Mich so sehen, wie ich bin. Mich sehen, damit ich mich verbessern kann. Mich weiterbringen. ...“

Der ernsthafte Umgang mit Selbstverteidigungstechniken ist aber auch an Verantwortung für das eigene Handeln geknüpft. Daher gingen David und Marijo immer wieder auf die korrekte Ausführung der Techniken und die Kontrolle der Bewegungen (im Kontext der Selbstverteidigung und mit Blick auf die Notwehr) ein. Im Rahmen dieses Jugendlehrgangs erhielten die Jugendlichen aus unterschiedlichen Vereinen die Möglichkeit, sich im Dojo Raum für das Üben von neuen und möglicherweise bereits bekannten Techniken zu nehmen. Und sie kamen in einer Zeit nach dem Shutdown, der uns allen viel Raum für Entwicklung genommen hat, wieder in den Genuss, an ei-



Raum für Entfaltung bieten



Handgelenkhebel

nem Jugendlehrgang teilzunehmen, sich auszutauschen, über den Tellerrand zu schauen, sich selbst intensiv in Techniken auf der Matte zu bewegen und etwas von der Last von „Corona“ hinter sich zu lassen. Fazit: Macht weiter so und holt euch den Raum zurück. Auf der Matte und beim Training. Vielen Dank für diesen Lehrgang!

Volker Schwarz/Andreas Dolny



Feinarbeit



Geduld

## Besondere Zeiten erfordern besondere Mittel

Fortbildung der Kursleiter und Trainer C Frauen-SV in Coronazeiten

Auch wenn im Lockdown und den anschließenden Monaten kein reguläres Training möglich war, nutzten zahlreiche Kursleiter sowie Trainer C Frauen-Selbstbehauptung und -Selbstverteidigung (eine in NRW vom NWJJV angebotenen Trainerausbildung) die Zeit zur Fortbildung.

Die von der Referentin Frauen, Barbara Nußbaum, angebotene Online-Schulung zum Thema „Notwehr/Nothilfe in der Frauen-Selbstbehauptung und -Selbstverteidigung“ fand so viel Anklang, dass dem auf den im Mai angesetzten Termin noch zwei weitere Termine im Juni und Juli folgten. Insgesamt nahmen damit 60 Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Trainernnen und Trainer aus dem ganzen Bundesgebiet an den Fortbildungsveranstaltungen teil. Das zeigt, dass vor allem theoretische Inhalte auch in Zukunft gut als Online-Schulung ver-



mittelt werden können. Ohne den durch lange Fahrzeiten bedingten Zeit- und Kostenaufwand können neue Erkenntnisse gewonnen oder auch schon Bekanntes vertieft werden. Und das noch dazu entspannt vom heimischen Sofa oder Schreibtisch aus ...

Aber was wäre alles ohne den persönlichen Austausch? Umso schöner war es, dass Mitte September endlich wieder direkt zwei Lizenzverlängerungslehrgänge für die Kursleiter und Trainer C Frauen-SV stattfinden konnten. Unter Leitung der Frauenreferentin Barbara Nußbaum traf man/frau sich beim Budo-Club Erkelenz – natürlich geimpft/genesen oder getestet. Der Tag wurde mit einem Theorieteil am Vormittag sowie einem praktischen Teil am Nachmittag intensiv genutzt.

Die Traumapädagogin Daniela Romanski konnte als Referentin zum Thema „Stärkung des Selbstbewusstseins durch Kampfsport – Geht das überhaupt? Grundlagen, Was ist zu beachten?“ gewonnen werden. Anhand ihrer Fachkenntnis und ihrer praktischen Erfahrung erläuterte sie anschaulich, welche Mechanismen das Selbstvertrauen bestimmen und wie es gestärkt werden kann. Im praktischen Teil erarbeitete Barbara Nußbaum mit den Teilnehmern einen SV-Parcours, der sich nicht nur auf die schon recht große Halle, sondern auch die angrenzenden Räumlichkeiten erstreckte. Dabei kamen die verschiedensten Trainingsmittel zum Einsatz – von Pratzen über einen Trainingskopf, bis Kopfschützer, Rauschbrillen und natürlich dem Fist-Anzug. Ein besonderer Dank an Werner für seinen schweißtreibenden Einsatz!

NWJJV

## Landesprüfung unter Corona-Bedingungen

Nach einer COVID-bedingten Durststrecke von 21 Monaten ohne Landesprüfung, konnten die Sportkameraden, die nahezu ebenso lang für die Prüfung angemeldet waren, ihr Vorhaben in Hilden endlich umsetzen. Um die Prüfung zu ermöglichen, mussten im Vorfeld viele Sonderregelungen getroffen werden, um eine Landesprüfung unter Corona-Bedingungen überhaupt zu ermöglichen. So wurden die Akteure beispielsweise zeitversetzt eingeladen und traten nach der jeweiligen Ergebnisverkündung die Heimreise an, so dass die Personenzahl im Dojo jederzeit verantwortbar blieb. Erfreulicherweise konnten alle Prüflinge ihre gesteckten Ziele mit soliden Leistungen unterstreichen.

So gratulieren wir Sven Wetzel zum 2. Dan sowie Peter Angemeer, Florian Knefel, Arne Merkschien, Anna Schmitz, Pascal Spieß, Marco Steinicke und Thomas Ulrich zum 1. Dan. Herzlichen Glückwunsch!

Michael Maas





## Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel

# Verein richtete erstmalig den „Ruhrpott-Cup“ aus

Vor einer begeisterten Zuschauerkulisse fand erstmalig in der Sporthalle der Willy-Brandt-Gesamtschule der vom 2. Vorsitzenden Harald Kett als künftiges sportliches Markenzeichen der Stadt Castrop-Rauxel ins Leben gerufene „Ruhrpott-Cup“ mit über 100 Starts statt. Ausrichter und Veranstalter war der Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel, Schirmherr der Nordrhein-Westfälische Taekwon-Do Verband (NWTV).

Vor den Augen fachkundiger Prüfrichter waren die Formenläufer des Sportvereins aus Castrop-Rauxel mit vier ersten Plätzen erfolgreich. Die Formen – auch Tuls genannt – symbolisieren einen Kampf gegen einen oder mehrere Gegner. Eine Tul besteht aus verschiedenen Grundschulbewegungen und ist nach einem Diagramm festgelegt. So siegten in ihren Kategorien Claudia Ho (13 Jahre), Matthias Albert (48 Jahre), Tim Pollow (11 Jahre) und Florian Mogge (43 Jahre). Zweite Plätze belegten Lea Kuit (13 Jahre), Marlon Nowak (14 Jahre) Vincent Mogge (11 Jahre), Steffen Pollow (49 Jahre), Julian Kiel (13 Jahre), Amir Moussa (11 Jahre) und Christian Wegermann (46 Jahre). Dritte Plätze errangen Elaine Mirsakarimi (12 Jahre), Andrea Kuit (50 Jahre), Pia Sobkowiak (13 Jahre), Denise Steinbrecher (16 Jahre), Daniel Kerlin (42 Jahre) und Mounir Souadi (13 Jahre).

Frederick Reicherts (29 Jahre) holte bei spannenden Kämpfen in der Kategorie Taekwon Do Kampf Semikontakt den zweiten Platz. Dritte Plätze errangen Denise Steinbrecher (16 Jahre), Kimberly Kett (13 Jahre) und Matthias Albert (48 Jahre). In der Königsklasse Taekwon Do Kampf Leichtkontakt belegte Kai-Daniel Müller (32 Jahre) den zweiten Platz. In einem packenden Endkampf vor begeisterten und anfeuernden Zuschauern unterlag er dem mehrfachen Welt- und Europameister Giovanni Sgrilletti aus Gevelsberg nur knapp. Lange sah es nach einem Sieg von Kai-Daniel Müller aus. In der Mann-

schaftwertung belegte der Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel den dritten Platz hinter der erfolgreichen Sportschule Gevelsberg und Budokan Dortmund.

Die Eröffnungsworte sprach der 1. Vorsitzende des Taekwon Do Sportvereins Castrop-Rauxel Heinz Leymann (7. Dan im Taekwon Do) und die Grußworte der Präsident Sport des Nordrhein-Westfälischen Taekwon-Do Verbands Burkhard Ladewig (7. Dan im Taekwon Do). Nach den Grußworten und vor den Kampfwettbewerben trat die Cheerleader-Gruppe vom DJK Germania Lenkerbeck aus Marl auf. Mit ihren beiden Aufführungen hat die Cheerleader Gruppe eindrucksvoll Tanz, Turnen und Akrobatik miteinander verbunden. Der „Ruhrpott-Cup“ soll eine ständige Veranstaltung in Castrop-Rauxel werden.

Der Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel wurde am 21. Februar 2013 gegründet und ist u. a. Mitglied im NWTV – Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do-Verband. Gefördert und verbreitet wird das von Choi, Hong Hi entwickelte Taekwon Do. Seit März 2018 besteht die Abteilung Krav-Maga-Selbstverteidigung und im März 2019 wurde die Abteilung Kickboxen eröffnet. Des Weiteren werden in regelmäßigen Abständen Selbstverteidigungsseminare angeboten. Der Taekwon Do Sportverein Castrop-Rauxel trainiert Dienstags, Donnerstags sowie Freitags und Samstags in der Sporthalle der Wilhelmschule.

**Heinz Leymann**

**Kai-Daniel Müller (links) und Giovanni Sgrilletti**



# Moderner Kampfsport Taekwon-Do

## bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

(aus dem Buch: Moderner Kampfsport 1 Taekwon-Do bis zum 1. Dan (Schwarzgurt), Neuauflage 2018, von Wilfried Peters; weitere Informationen unter [www.budo-sport-report.de](http://www.budo-sport-report.de))

### Teil 12



Hier einige Erläuterungen zu den folgenden Aufzählungen der Tul von 1 bis 9, die bis zum Schwarzgurt gelernt werden müssen:

- Jede vor Einüben der Tul neu zu erlernende Grundtechnik wird vorher aufgeführt.
- Die Techniknamen sind nicht immer ganz vollständig, wenn sie dann eindeutig sind.
- Die Bewegungsangaben erfolgen aus der (Innen-)Sicht des Akteurs (z.B. links herum).
- Die Gradangaben beziehen sich auf die Richtung insgesamt (nicht auf die Fußdrehung).
- Die alten Technikbezeichnungen werden nicht mehr gesondert aufgeführt.
- Die Tul wird in anderen Büchern ausführlicher dargestellt und bebildert, was den Rahmen dieses Buches sprengen würde.

### Chon-Ji Tul + aus Narani Junbi Sogi, 19 Bewegungen

*Bedeutet Himmel und Erde, was symbolisch für den Beginn der Menschheitsgeschichte steht.*

*Zusätzliche Techniken für Chon-Ji Tul:*

- Niunja Sogi
- Niunja So An Palmok Kaunde Bandae Bakuro Makgi
- Vor- und Zurückgehen (Stepping) Omgyo Didigi
- Rückwärtsgehen mit Drehung Dwiro Omgyo Didimyo Dolgi



1. Mit Links nach links gehen (dabei auf dem rechten Ballen drehen)  
Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi Links
2. Rechts vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Rechts
3. Rechts ranziehen, auf dem linken Ballen rechts herum drehen und Rechts vorgehen (Dwiro Omgyo Didimyo Dolgi) 180-Grad-Drehung  
Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi Rechts
4. Links vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Links
5. Links ranziehen, auf dem rechten Ballen links herum drehen und Links vorgehen (90-Grad-Drehung)  
Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi Links
6. Rechts vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Rechts

7. Rechts ranziehen, auf dem linken Ballen rechts herum drehen und Rechts vorgehen (Dwiro Omgyo Didimyo Dolgi) 180-Grad-Drehung  
Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi Rechts
8. Links vorgehen  
Gunnun Sogi Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Links
9. Links ranziehen, auf dem rechten Ballen links herum drehen und Links vorgehen (90-Grad-Drehung)  
Niunja So An Palmok Kaunde Bandae Bakuro Makgi Links
10. Rechts vorgehen  
Gunnun So Kaunde Ap Joomuk Baro Ap Jirugi Rechts
11. Rechts ranziehen, auf dem linken Ballen rechts herum drehen und Rechts vorgehen (Dwiro Omgyo Didimyo Dolgi) 180-Grad-Drehung  
Niunja So An Palmok Kaunde Bandae Bakuro Makgi Rechts
12. Links vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Links
13. Links ranziehen, auf dem rechten Ballen links herum drehen und Links vorgehen (90-Grad-Drehung)  
Niunja So An Palmok Kaunde Baro Bakuro Makgi Links
14. Rechts vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Rechts
15. Rechts ranziehen, auf dem linken Ballen rechts herum drehen und Rechts vorgehen (Dwiro Omgyo Didimyo Dolgi) 180-Grad-Drehung  
Niunja So Anpalmok Kaunde Bandae Bakuro Makgi Rechts
16. Links vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Links
17. Rechts vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Baro Kaunde Ap Jirugi Rechts
18. Rechts rückwärtsgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Links
19. Links rückwärtsgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Rechts

*Ende: Links ranziehen zu Narani Junbi Sogi*



## Dan-Gun Tul I aus Narani Junbi Sogi, 21 Bewegungen

Dies ist der Name des heiligen Dan Gun, der Gründer Koreas im Jahre 2333 v. Chr.

Zusätzliche Techniken für Dan-Gun Tul:

- Niunja Sogi
- Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi
- Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi
- Niunja So Sang Bakat Palmok Makgi
- Gunnun So Bakat Palmok Baro Chookyo Makgi
- Niunja So Sonkal Kaunde Bandae Bakuro Taerigi



1. Mit Links nach links gehen  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi Links
  2. Rechts vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi Rechts
  3. Rechts ranziehen, auf dem linken Ballen rechts herum drehen und Rechts vorgehen 180-Grad-Drehung (Dwiro Omgyo Didimyo Dolgi)  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi Rechts
  4. Links vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi Links
  5. Links ranziehen, auf dem rechten Ballen drehen links herum 90°, Links vorgehen  
Gunnun So Bakat Palmok Baro Najunde Yop Makgi Links
  6. Rechts vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi Rechts
  7. Links vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi Links
  8. Rechts vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi Rechts
  9. Links ranziehen, links herum drehen auf dem rechten Ballen 90°, Links vorgehen  
Niunja So Sang Bakat Palmok Makgi Links
  10. Rechts vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi Rechts
  11. Rechts ranziehen, auf dem linken Ballen rechts herum drehen 180 Grad, Rechts vorgehen (Dwiro Omgyo Didimyo Dolgi)  
Niunja So Sang Bakat Palmok Makgi Rechts
  12. Links vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi Links
  13. Links ranziehen, links herum drehen auf dem rechten Ballen 90°, Links vorgehen  
Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Makgi Links
  14. Stehen bleiben, neu ausholen, dabei rechte Ferse leicht anheben, dann Gunnun So Bakat Palmok Baro Chukyo Makgi Links (Ferse wieder fest hinstellen)
- Technik 13 und 14 flüssig hintereinander (fortlaufend) ausführen (continuous motion).
15. Rechts vorgehen  
Gunnun So Bakat Palmok Baro Chukyo Makgi Rechts
  16. Links vorgehen  
Gunnun So Bakat Palmok Baro Chukyo Makgi Links

17. Rechts vorgehen  
Gunnun So Bakat Palmok Baro Chukyo Makgi Rechts
18. Links ranziehen, auf dem rechten Ballen links herum drehen 90°, Links vorgehen  
Niunja So Sonkal Kaunde Bandae Bakuro Taerigi Links
19. Rechts vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Baro Ap Jirugi Rechts
20. Rechts ranziehen, auf dem linken Ballen rechts herum drehen 180° und Rechts vorgehen (Dwiro Omgyo Didimyo Dolgi)  
Niunja So Sonkal Kaunde Bandae Bakuro Taerigi Rechts
21. Links vorgehen  
Gunnun Ap Joomuk So Nopunde Baro Ap Jirugi Links

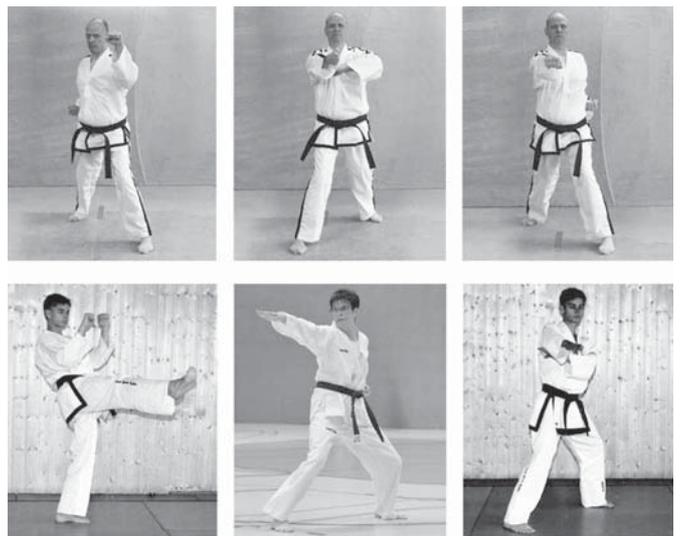
Ende: Links ranziehen, auf dem rechten Ballen links herum drehen zu Narani Junbi Sogi

## Do-San Tul J aus Narani Junbi Sogi, 24 Bewegungen

Ist das Pseudonym des Patrioten Ahn Ch'ang Ho (1876-1938), der sein ganzes Leben für die Unabhängigkeit Koreas eingesetzt hat.

Zusätzliche Techniken für Do-San Tul:

- Annun Sogi
- Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi
- Sun Sonkut Kaunde Baro Ap Tulgi
- Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Taerigi
- Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi
- Kaunde Ap Cha Busigi
- Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi
- Annun So Sonkal Kaunde Yop Taerigi
- Gujari Dolgi (Drehung auf der Stelle)



1. Mit Links nach links gehen (dabei auf dem rechten Ballen drehen)  
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Links
  2. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi Rechts (stehenbleiben)
  3. Linken Fuß nach rechts einwärts umsetzen, 180 Grad rechts herum drehen und Rechts ranziehen, dann rechts wieder vorschieben (Gujari Dolgi)  
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Rechts
  4. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Links (stehenbleiben) Links
- Zwischen Technik 1 und 2 sowie 3 und 4 wird beim Ausholen für die jeweils zweite Technik die Ferse des hinteren Fußes leicht angehoben, das Knie leicht gebeugt und mit Ausführung der Technik (also bei Technik 3 bzw. 4) wieder fest aufgesetzt und gestreckt.
5. Links ranziehen, links herum drehen 90 Grad, Links vorsetzen  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi Links
  6. Vorgehen mit Rechts  
Gunnun So Sun Sonkut Kaunde Baro Ap Tulgi Rechts

Vor der nächsten Technik erfolgt eine Befreiungsbewegung. Dabei werden die Fersen leicht angehoben und beide Füße auf den Ballen nach vorn (gegen den Uhrzeiger) gedreht bzw. geschoben, bis sie fast quer stehen, und gleichzeitig wird die Hand des Fingerstiches soweit umgekippt bzw. in sich gedreht, bis die Handinnenfläche nach unten zeigt. Der Körper dreht sich dabei um seine Längsachse ebenfalls etwas mit.

7. Linken Fuß zum rechten ranziehen, links herum drehen 180 Grad, Links wieder vorgehen  
Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Taerigi Links
8. Vorgehen Rechts  
Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Taerigi Rechts
9. Links ranziehen, auf dem rechten Ballen drehen 90 Grad links herum, Links vorgehen  
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Links
10. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Rechts (stehen bleiben)
11. Links nach vorn rechts umsetzen, Rechts ranziehen und auf dem linken Ballen rechts herum drehen und wieder Rechts vorsetzen (Gujari Dolgi)  
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Rechts (chongul pakat palmok pakuro sangdan yop makki) Rechts
12. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Links (stehen bleiben)

Zwischen Technik 9 und 10 sowie 11 und 12 wird beim Ausholen für die jeweils zweite Technik die Ferse des hinteren Fußes leicht angehoben, das Knie leicht gebeugt und mit Ausführung der zweiten Technik jeweils (also bei Technik 10 und 12) wieder fest aufgesetzt und gestreckt.

13. Links etwas ranziehen, auf dem rechten Ballen links herum drehen, schräg nach etwa 45 Grad Links vorgehen (also leicht schräg)  
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi
14. Rechts kicken, Hände wie in Nr. 13 halten  
Kaunde Ap Cha Busigi Rechts
15. Rechten Fuß nach vorn absetzen und Schwungarm leicht strecken  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Rechts
16. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi Links
17. Rechts ranziehen, auf dem linken Ballen rechts herum drehen und ca. 45 Grad Rechts vorgehen  
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi
18. Kaunde Ap Cha Busigi Links (Hände wie in Nr. 17 halten)
19. Linken Fuß nach vorn absetzen und Schwungarm leicht strecken  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Links
20. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi Rechts

Zwischen Technik 15 und 16 sowie 19 und 20 wird beim Ausholen für die jeweils zweite Technik die Ferse des hinteren Fußes leicht angehoben, das Knie leicht gebeugt und mit Ausführung der zweiten Technik jeweils (also bei Technik 16 und 20) wieder fest aufgesetzt und gestreckt.

21. Links halb ranziehen und Links vorgehen (45°) zurück auf die Grundlinie  
Gunnun So Bakat Palmok Baro Chookyo Makgi Links
22. Rechts vorgehen  
Gunnun So Bakat Palmok Baro Chookyo Makgi Rechts
23. Links ranziehen, auf dem rechten Ballen links herum drehen 90 Grad mit Links vorgehen  
Annun So Sonkal Kaunde Yop Taerigi Links
24. Links ranziehen zum rechten Fuß, mit Rechts nach rechts gehen  
Annun So Sonkal Yop Taerigi Rechts

Ende: Rechts ranziehen zu Narani Junbi Sogi

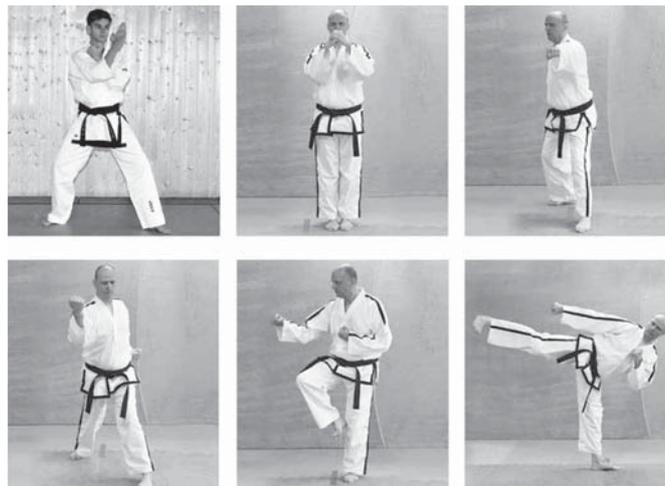


## Won-Hyo Tul I aus Moa Junbi Sogi A, 28 Bewegungen

Won Hyo war der bekannte Mönch, der während der Silla-Dynastie im Jahre 688 n. Chr. den Buddhismus in Korea bekannt machte.

### Zusätzliche Techniken für Won-Hyo Tul:

- Moa Sogi
- Moa Junbi Sogi A
- Gojung Sogi
- Guburyo Sogi
- Guburyo Junbi Sogi A
- Niunja So Sonkal Nopunde Baro Anuro Taegiri
- Gojung So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi
- Gunnun So An Palmok Dollimyo Makgi
- Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi
- Kaunde Yop Cha Jirugi
- Najunde Ap Cha Busigi



1. Links nach links gehen  
Niunja So Sang Bakat Palmok Makgi
2. Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi (stehen bleiben) Rechts
3. Gojung So Ap Joomuk Kaunde Jirugi (linken Fuß vorschieben) Links
4. Linken Fuß zum rechten ranziehen, Rechts nach rechts gehen  
Niunja So Sanag Bakat Palmok Makgi
5. Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi (stehen bleiben) Links
6. Gojung So Kaunde Jirugi (rechten Fuß vorschieben) Rechts
7. Rechten Fuß zum linken ranziehen, Links ansetzen  
Guburyo Junbi Sogi A (guburyo chunbi sogi A)
8. Kaunde Yopcha Jirugi (chungdan yop chaggi) Links
9. Linken Fuß vorn absetzen  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi
10. Rechts vorgehen  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi
11. Links vorgehen  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi
12. Rechts vorgehen  
Gunnun So Sun Sonkut Tulgi Rechts
13. Links ranziehen, auf dem rechten Ballen links herum drehen 90 Grad, Links vorgehen  
Niunja So Sang Palmok Makgi
14. Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi Rechts (stehen bleiben)
15. Gojung So Kaunde Jirugi (linken Fuß vorschieben) Links
16. Linken Fuß zum rechten ziehen, Rechts nach rechts gehen  
Niunja So Sang Palmok Makgi
17. Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi Links
18. Gojung So Kaunde Jirugi Rechts (rechten Fuß vorschieben)
19. Rechten Fuß zum linken ranziehen, Links vorgehen  
Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi mit Rechts
20. Najunde-Apcha-Boosigi Rechts (hadan ap chaggi Rechts)  
Die Hände werden dabei gehalten wie in Nr. 19
21. Vorn absetzen  
Gunnun So Bandae Jirugi Links
22. Stehen bleiben, neu ausholen  
Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi Links

23. Najunde Apcha Busigi Links (hadan ap chaggi Links)  
Die Hände werden dabei gehalten wie in Nr. 22
24. Vorn absetzen  
Gunnun So Bandae Jirugi Rechts
25. Guburyo Junbi Sogi A (Rechts ansetzen)
26. Kaunde Yopcha Jirugi Rechts
27. Rechten Fuß schräg rechts vor absetzen, auf dem rechten Fuß links herum drehen 90 Grad, links vorgehen  
Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi
28. Linken Fuß zum rechten ranziehen, Rechts nach rechts gehen  
Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi

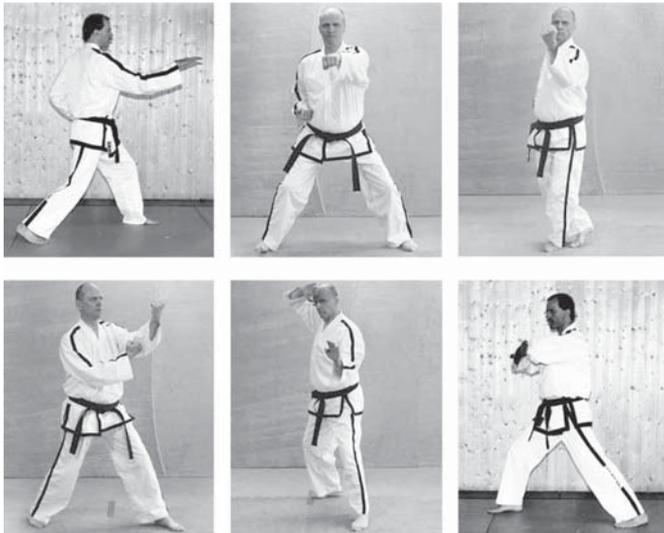
Ende: Rechts ranziehen zu Moa Junbi Sogi A (moa chunbi sogi A)

## Yul-Gok Tul 卍 aus Narani Junbi Sogi, 38 Bewegungen

Yul Gok ist das Pseudonym des großen Philosophen und Gelehrten Ji I (1536-1584), genannt der Konfuzius von Korea. Die 38 Bewegungen beziehen sich auf seinen Geburtsort auf dem 38. Breitengrad. Das Diagramm bedeutet Gelehrter.

Zusätzliche Techniken für Yul-Gok Tul:

- Annun So Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi
- Niunja So Sang Sonkal Makgi
- Gunnun So Sonbadak Kaunde Baro Golcho Makgi
- Gunnun So Sonbadak Kaunde Bandae Golcho Makgi
- Gunnun So Kaunde Ap Palkup Bandae Taerigi
- Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Baro Bakuro Taerigi
- Gunnun So Doo Palmok Nopunde Baro Yop Makgi



1. Links nach links gehen und linken Arm nach vorn ausstrecken
2. Annun So Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi Rechts
3. Annun So Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi Links (2. und 3. schnell ausführen)
4. Linken Fuß zum rechten ranziehen, Rechts nach rechts gehen und den rechten Arm nach vorn ausstrecken Annun Sogi
5. Annun So Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi Links
6. Annun So Ap Joomuk Kaunde Jirugi Rechts (5. und 6. schnell ausführen)
7. Rechts ranziehen, auf dem linken Fuß nach rechts drehen und Rechts vorgehen (leicht schräg ca. 45 Grad)  
Gunnun So An Palmok Kaunde Yop Makgi Rechts
8. Najunde Apcha Busigi Links  
Hände werden dabei wie in Nr. 7 gehalten
9. Linke Fuß vorn absetzen und dann Fauststoß mit Links  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi
10. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi Rechts

Technik 9 und 10 schnell ausführen und dazwischen kurz die Ferse des hinteren Fußes leicht anheben und wieder senken.

11. Links ranziehen, auf dem rechten Fuß drehen nach links und Links vorgehen (leicht schräg ca. 90 Grad)

- Gunnun So An Palmok Kaunde Yop Makgi Links
12. Najunde Ap Cha Busigi Rechts
13. Rechts vorn absetzen und Fauststoß zuerst mit Rechts  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi
14. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi Links

Technik 13 und 14 schnell ausführen und dazwischen kurz die Ferse des hinteren Fußes leicht anheben und wieder senken.

15. Rechts ranziehen, auf dem linken Fuß rechts herum drehen, vorgehen  
Gunnun So Sonbadak Kaunde Baro Golcho Makgi Rechts
16. Gunnun So Sonbadak Kaunde Bandae Golcho Makgi Links
17. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi Rechts

Zwischen Technik 15 und 17 Ferse des hinteren Fußes leicht anheben und wieder senken (bei Technik 16 ist die Ferse leicht angehoben). Technik 16 und 17 in einer zusammenhängenden Bewegung ausführen (connecting motion).

18. Links vorgehen  
Gunnun So Sonbadak Kaunde Baro Golcho Makgi Links
19. Gunnun So Sonbadak Kaunde Bandae Golcho Makgi Rechts
20. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi Links

Zwischen Technik 18 und 20 Ferse des hinteren Fußes leicht anheben und beim Fauststoß wieder senken (während Technik 19 ist die Ferse oben). Technik 19 und 20 in einer zusammenhängenden Bewegung ausführen (connecting motion).

21. Rechts vorgehen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi Rechts
22. Guburyo Junbi Sogi A, Rechts belastet, Ansatz links
23. Kaunde Yopcha Jirugi Links nach vorn
24. Linken Fuß vorn absetzen  
Gunnun So Ap Palkup Bandae Taerigi Rechts
25. Guburyo Junbi Sogi A, herumdrehen, Links belastet, Ansatz rechts
26. Kaunde Yopcha Jirugi Rechts aus dem Stand
27. Rechten Fuß vorn absetzen  
Gunnun So Ap Palkup Bandae Taerigi Links
28. Links ranziehen und Links nach links gehen (links herum drehen)  
Niunja So Sang Sonkal Makgi
29. Rechts vorgehen  
Gunnun So Sun Sonkut Kaunde Baro Tulgi Rechts
30. Rechts ranziehen, rechts herum drehen 180 Grad, Rechts vorgehen  
Niunja So Sang Sonkal Makgi
31. Vorgehen Links  
Gunnun So Sun Sonkut Kaunde Baro Tulgi Links
32. Links ranziehen, links herum drehen 90 Grad, Links vorgehen  
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Links
33. Gunnun So Kaunde Ap Joomuk Bandae Ap Jirugi Rechts (stehenbleiben)

Zwischen Technik 32 und 33 wird die Ferse des hinteren Fußes leicht angehoben und mit der Technik (Fauststoß) wieder gesenkt, ebenso zwischen Technik 34 und 35.

34. Rechts vorgehen  
Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Rechts
35. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi Links (stehen bleiben)
36. Weit nach vorn steppen (bis zum Anfangspunkt, Links zuerst landen)  
Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Baro Bakuro Taerigi Links
37. Auf beiden Fußballen rechts herum drehen, nach 90 Grad Rechts vorgehen  
Gunnun So Doo Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Rechts
38. Rechten Fuß zum linken ranziehen, links herum drehen 180°, Links vorgehen  
Gunnun So Doo Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Links

Ende: Links ranziehen (auf dem rechten Fußballen rechts herum drehen)

Narani Junbi Sogi

Fortsetzung folgt!



Vera in Aktion

## Zwei Prüfungsvorbereitungslehrgänge an einem Tag

Neben dem obligatorisch jährlich Ende September stattfindenden Dan-Vorbereitungslehrgang der Fachschaft Shaolin Kempo, führte die Fachschaft Jiu Jitsu am gleichen Tag in Duisburg einen Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung durch.

Bei diesem Lehrgang begann nach einem kurzen Aufwärmen das eigenständige Training. Alle Teilnehmer arbeiteten selbstständig an ihrem Prüfungsprogramm. Es wurden bei Bedarf zusätzliche Techniken gezeigt, bereits geübte Techniken geändert, korrigiert oder ersetzt, es wurden Grundtechniken (Würfe, Hebel, Würgetechniken, etc.) individuell korrigiert und eingeübt und die Teilnehmer verschriftlichten bei Bedarf ihre Erkenntnisse. Zwischendurch wurde eine ca. 15-minütige Pause eingelegt. Während des gesamten Lehrgangs wurde von den Teilnehmern eigenständig geübt. Es kam der Wunsch auf, solch einen Lehrgang im November noch einmal anzubieten, da dies kurz vor den jeweiligen Prüfungsterminen in den Vereinen sei. Jürgen Grabkiewicz und Marjan Hajnsek unterstützen Marcel Beßeler tatkräftig bei der Betreuung der Teilnehmer.

Den Lehrgang zur Vorbereitung für die Dan-Prüfung Ende November der Fachschaft Shaolin Kempo richtete diesmal der Budo Sportverein „Roter Drache“ Kleve aus. Unter der Leitung von Heinz-Jürgen Naß wurden am Samstag während der Zeit zwischen 13:00 und 19:30 Uhr alle vier prüfungsrelevanten Bereiche bis ins kleinste Detail geschult und eingeübt. Den Schwerpunkt bildete an diesem Nachmittag jedoch der Themenbereich Selbstverteidigung. Er nahm mit ca. drei Stunden die meiste Zeit in Anspruch, so dass die teilnehmenden potenziellen Prüflinge eine Menge Input auf diesem Gebiet erhielten. Eine große Stütze für Heinz-Jürgen war Nicolina Neumann, welche sich kurzfristig bereit erklärte für einen verhinderten Referenten einzuspringen.

Die Themenbereiche Schülerformen, Meisterformen, Ippon Kumite, Kumite und Blockformen wurden ebenso akribisch behandelt, nahmen aber entschieden weniger Zeit in Anspruch. In diesen Disziplinen konnte im Vorfeld an diversen Maßnahmen des Verbandes teilgenommen werden, so dass es nunmehr zügiger voran ging. Die Selbstverteidigungslehrgänge konnten wegen Covid 19 nicht ausgetragen werden und fehlten den Dan-Anwärtern.





## Ein weiterer Püfungsvorbereitungslehrgang eine Woche später

Mit Vera Thum und Jürgen Grabarkiewicz ging es in Voerde beim SV 08/29 Friedrichsfeld zu einem weiteren Lehrgang der Fachschaft Jiu Jitsu. Auch hierbei handelte es sich um eine Vorbereitung auf Gürtelprüfungen. Im Gegensatz zum Lehrgang eine Woche zuvor, bei dem weitestgehend eigenständig trainiert wurde, stand diesmal eine geführte Schulung der Teilnehmenden durch das Referententeam Vera Thum und Jürgen Grabarkiewicz im Vordergrund. Da dies der erste Lehrgang in diesem Jahr war, welcher in dieser Form unter Beachtung der Coronaschutzvorschriften durchgeführt wurde, besuchten ihn infolgedessen etliche Teilnehmer. Bei diesem Lehrgang ging es schwerpunktmäßig um die Themen „Würgen und Revers fassen“, Techniken aus dem Prüfungsprogramm.

Nach einem ansprechenden Aufwärmtraining standen im ersten Teil des Lehrganges Abwehrmöglichkeiten gegen Würgeangriffe im Vordergrund, die durch Vera Thum den Teilnehmern nahegebracht wurden. Gleich die erste Situation war besonders. Bedrängung und Würgen an einer Wand in einem engen Raum, wie z.B. in einem Aufzug. So gestaltete sich der erste Teil dieses Lehrgangs sehr abwechslungsreich und kurzweilig.

Nach einer kurzen Pause gestaltete Jürgen Grabarkiewicz den zweiten Teil. Hier wurden von ihm genauso vielfältig und interessant wie zuvor von Vera die Abwehren von Angriffen gegen das Revers vermittelt. Am Ende des Lehrganges waren sich die zahlreichen Teilnehmer einig, dass neben dem Erlernen von neuen Techniken auch durch die Durchführung des Lehrganges ein wichtiger Schritt zur Normalität gemacht wurde.



Überall fleißiges Üben

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

## BUND

### DJB-Ranglistenturnier der Männer und Frauen

**Ausrichter:** Lüner SV Judo e.V.

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

**Datum:** Samstag, 11. Dezember 2021.

**Zeitplan:** 8:30 - 9:00 Uhr 1. Waage, 9:30 Uhr Eröffnung und Kampfbeginn. Alle weiteren Waagezeiten inklusive der Gewichtsklassen werden am 8.12.2021 auf [www.nwvjv.de](http://www.nwvjv.de) veröffentlicht.

**Matten:** 3.

**Modus:** Jeder gegen Jeden (bis 5 Judokas), Doppel-KO-System mit Trostrunde (bis 32 Judokas), KO-System mit doppelter Trostrunde (ab 33 Judokas). Es wird in weißen und blauen Judogi gekämpft. Offizielle DJB-Rückennummern sind erwünscht, aber nicht erforderlich.

**Teilnehmer:** Judokas mit gültigem Judopass ab Jahrgang 2004 und älter. Mitglieder des NK1-/NK2-Kaders sind ohne Berücksichtigung des Jahrganges startberechtigt. Mitglieder des OK, PK und EK sind nicht startberechtigt. Gemäß Nr. 3.4. DJB-Wettkampfordnung, insbesondere Judokas ohne deutsche Staatsangehörigkeit dürfen als gleichgestellte Ausländer gegenwärtig und in den letzten 12 Monaten bzw. als europäische Ausländer seit mehr als 12 Monaten nicht für einen ausländischen Verein gestartet sein.

**Meldung:** nur durch den Verein, bei dem der Judoka das Einzelstartrecht hat, über das DJB-Judo-Portal: <http://www.portal.judobund.de>.

**Meldegeld:** 30,00 € je Judoka, vereinsweise bis zum Meldeschluss zu überweisen auf das Konto des Lüner SV e. V.: IBAN: DE25441523700000120717,

BIC: WELADED1LUN Der Verwendungszweck muss den Namen des Vereins und die Anzahl der Gemeldeten enthalten. Der Zahlungsbeleg ist dem Ausrichter auf Anforderung bei der Akkreditierung vorzulegen. Die Meldung verpflichtet zur Zahlung des Meldegeldes, eine Erstattung bei Absage findet nicht statt. Bei Nachmeldungen (nur am Wettkampftag möglich) ist das doppelte Meldegeld bei der Akkreditierung zu zahlen und dort die DJB-WKL vorzuweisen.

**Meldeschluss:** 3.12.2021.

**Kontaktadresse des Ausrichters:** Jörg Schönfeld, Gerhart-Hauptmann-Str. 67, 59379 Selm, mobil: 01 79 / 2 63 76 32, E-Mail: Joerg.schoenfeld@luenersv-judo.de

**Eintrittspreise:** 5,00 € für Erwachsene, Kinder bis 10 Jahren sind frei.

## NWDK

### Landesoffener Kata-Lehrgang Katame no kata

Dieser Lehrgang richtet sich an Dan-Prüfer/Multiplikatoren und Trainer, die Katame no kata unterrichten bzw. entsprechende Athleten trainieren sowie an Wertungsrichter und an alle Kata-interessierte Judokas.

**Termin:** Samstag, 20. November 2021.

**Ort:** Landes-Kata-Stützpunkt Welver, Am Sportplatz 5, 59514 Welver.

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

**Referenten:** José Pereira, Lehrbeauftragter NWDK, EJU-Wertungsrichter, Eddy Covijn, Kata-Referent NWDK.

**Leitung:** José Pereira

**Meldung:** über den Verein an José Pereira, Tel.: 0 29 45 / 8 87 55, E-Mail: jose.pereira@nwdk.de

**Kosten:** keine.

**Meldeschluss:** 15.11.2021.

**Anmerkung:** Teilnahme nur mit gültigem Judopass.

### Kreis Bielefeld

#### 1. Kyu-Lehrgang

**Ausrichter:** NWDK Kreis Bielefeld/Wiedenbrücker TV.

**Ort:** TH Piusschule, Heidbrinkstr. 11, 33378 Rheda-Wiedenbrück.

**Datum:** Samstag, 4. Dezember 2021.

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

**Teilnehmer:** Interessierte Judokas ab 4. Kyu.

**Themen:** Prüfungsprogramme 3.-1. Kyu, Nage-no-Kata 3.-1. Kyu.

**Referenten:** Rainer Andruhn, 6. Dan, Andreas Büker, 4. Dan, Jörg Zimmermann, 3. Dan.

**Meldung:** schriftlich nur durch den jeweiligen Verein bis zum 27.11.2021 unter Angabe der Kontaktdaten von Uke und Tori und Kyu-Grad an den KDV, Fax: 0 52 42 / 5 59 40, E-Mail: Rainer.Andruhn@nwdk.de

**Teilnehmergebühr:** 5,00 € pro Teilnehmer, in bar am Lehrgangstag zu zahlen.

**Sonstiges:** Gültiger Judopass ist vorzulegen. Bei zu geringer Teilnehmerzahl fällt der Lehrgang aus.

#### 1. Kyu-Prüfung

**Ausrichter:** NWDK Kreis Bielefeld/Wiedenbrücker TV.

**Ort:** TH Piusschule, Heidbrinkstr. 11, 33378 Rheda-Wiedenbrück.

**Prüfungsdatum:** Samstag, 18. Dezember 2021.

**Zeit:** 9:30 - 15:00 Uhr.

**Teilnehmer:** ab 3. Kyu möglich.

**Prüfer:** werden vom KDV eingesetzt.

**Meldung:** schriftlich nur durch den jeweiligen Verein bis zum 11.12.2021 unter Angabe von Name, Vorname (Kontaktdaten von Uke und Tori sind mit anzugeben), Geburtsdatum, letzte Prüfung, Judopass-Nr. an den KDV, Fax: 0 52 42 / 5 59 40, E-Mail: Rainer.Andruhn@nwdk.de

**Teilnehmergebühr:** 5,00 € pro Prüfling, am Prüfungstag in bar zu zahlen.

**Sonstiges:** Gültiger Judopass ist von jedem Teilnehmer vorzulegen. Bei zu geringer Teil-

nehmerzahl fällt die Prüfung aus. Bei Bedarf/Terminüberschneidungen kann ein zusätzlicher Termin angeboten werden. Die Prüflinge haben ihre Teilnehmermarke/Urkunde selbst mitzubringen.

### Kreis Köln

#### Vorbereitungslehrgang zum 1. und 2. Kyu

**Ort:** Turnhalle der Haupt- und Realschule, Dellbrücker Mauspfad 198-200, 51069 Köln.

**Termine/Zeit:** Samstag, 20. November 2021, 14:00 - 18:00 Uhr. Samstag, 27. November 2021, 14:00 - 18:00 Uhr. Sonntag, 28. November 2021, 10:00 - 14:00 Uhr.

**Teilnehmer:** Interessierte Judokas ab 4. Kyu.

**Meldung:** nur schriftlich durch den Verein an Kayser.koeln@gmx.de

**Kosten:** 10,00 € pro Teilnehmer, bar zu zahlen vor Ort am ersten Lehrgangstag.

**Sonstiges:** Gültiger Judopass ist von jedem Teilnehmer vorzulegen.

### Kreis Steinfurt

#### Vorbereitungslehrgang 3.-1. Kyu

**Ausrichter:** Judo Giants Ibbenbüren 1969 e.V.

**Termine/Zeit:** Samstag, 11. Dezember 2021, 14:00 - 18:00 Uhr (Kata). Sonntag, 12. Dezember 2021, 10:00 - 14:00 Uhr (Stand/Boden).

**Ort:** Judo Giants Ibbenbüren 1969 e.V., Schulstr. 25, 49479 Ibbenbüren.

**Referenten:** KDV und Stellvertreter.

**Mitzubringen:** gültiger Judopass (Tori und Uke), Judogi, Verpflegung.

**Anmeldung:** bis zum 27.11.2021 an patrick-oliver.scheinert@nwdk.de

**Gebühr:** 5,00 € pro Teilnehmer. Die Gebühr ist vor Beginn des Lehrgangs an den KDV zu zahlen.

**Info:** Für diesen Lehrgang werden 10 UE im Judopass vermerkt. Der Lehrgang ist ein Jahr gültig und kann zur Teilnahme an einer Vereinsprüfung genutzt werden.

#### Kreisprüfung ab dem 8. Kyu

**Ausrichter:** Judo Giants Ibbenbüren 1969 e.V.

**Datum:** Samstag, 18. Dezember 2021.

**Zeit:** 12:00 - 16:00 Uhr.

**Ort:** Judo Giants Ibbenbüren 1969 e.V., Schulstr. 25, 49479 Ibbenbüren.

**Mitzubringen:** gültiger Judopass (Tori und Uke), Judogi weiß, Prüfungsmarke, Urkunde und Begleitheft.

**Anmeldung:** nur über den Verein an patrick-oliver.scheinert@nwdk.de. Die Anmeldung muss zwingend folgende Daten enthalten: Name, Vorname, Verein, Geburtstag, letzte Prüfung, aktueller Kyu-Grad, Judopass-Nummer.

**Gebühr:** 5,00 € pro Teilnehmer. Die Gebühr ist vor Beginn der Prüfung beim KDV zu zahlen.

**Meldeschluss:** 4.12.2021.

**Info:** Eine Prüfung ab dem 8. Kyu ist möglich, bevorzugt sollten jedoch Kyu-Grade ab dem 3. Kyu gemeldet werden.

## Kampagne gegen sexualisierte Gewalt im Sport

Das Qualitätsbündnis hat sich zum Ziel gesetzt, sexualisierter Gewalt im Sport wirksam vorzubeugen und diese zu bekämpfen. Dazu werden maßgeschneiderte Qualitätsstandards zur Prävention und Intervention gemeinsam entwickelt und innerhalb der Vereinsstruktur installiert. Zentraler Gedanke dahinter ist die enge Vernetzung und der Transfer von Fachwissen. Das Bündnis basiert auf einer Initiative des Landessportbundes NRW und des Sportministeriums NRW. Das Qualitätsbündnis organisiert für alle Interessierten Informationsveranstaltungen, die in die generelle Problematik von Grenzüberschreitungen und sexueller Gewalt im Sport einführen und notwendige Präventionsschritte aufzeigen, um sie in die Präventionsarbeit einzubeziehen. Die Informationsveranstaltungen finden meist vor Ort in den Stadt- und Kreissportbünden statt.

20.-21.11.2021	15 LE	Qualitätsbündnis gegen sex. Gewalt (Ansprechpersonenschulung)	Münster
20.11.2021	8 LE	Schweigen schützt die Falschen (Kinder- und Jugendschutz im Sport)	Witten
04.12.2021		Schweigen schützt die Falschen (Kinder- und Jugendschutz im Sport)	Gelsenkirchen
02.02.2022	4 LE	Kurz & Gut - Prävention von und Intervention bei sex. Gewalt*	Olpe
12.-13.03.2022	15 LE	Qualitätsbündnis gegen sex. Gewalt (Ansprechpersonenschulung)	Dortmund
04.-07.04.2022	8 LE	Schweigen schützt die Falschen (Kinder- und Jugendschutz im Sport)*	Olpe
10.-11.09.2022	15 LE	Qualitätsbündnis gegen sex. Gewalt (Ansprechpersonenschulung)	Dortmund

\*digitales Angebot

Diese Maßnahmen werden von KSB/SSB und dem Qualitätsbündnis veranstaltet. Anmeldung ist über [www.qualifizierung-im-sport.de](http://www.qualifizierung-im-sport.de) möglich.

## Erleichterungen für Vereine aufgrund der Corona-Pandemie bis Ende August 2022 verlängert!

Mit dem COVID-19-Abmilderungsgesetz hatte der Gesetzgeber auf die pandemiebedingten Einschränkungen reagiert und Erleichterungen für Vereine geschaffen. Diese Erleichterungen waren zunächst bis zum Ende Jahres 2021 befristet. Jetzt sind diese Regelungen bis zum 31. August 2022 verlängert worden. Die Regelungen im Überblick:

Vorstände, deren Amtszeit bis zum 31.08.2022 abläuft, bleiben weiterhin, zumindest bis zu diesem Datum, im Amt.

Außerdem können Mitgliederversammlungen weiterhin auch ohne Satzungsgrundlage als virtuelle oder hybride Versammlung durchgeführt werden.

Es gelten weniger strenge Voraussetzungen für die Beschlussfassung durch die Mitglieder im Umlaufverfahren.



Der Vorstand ist nicht verpflichtet, eine Mitgliederversammlung in Präsenzform einzuberufen, wenn es das Pandemiegeschehen nicht erlaubt oder eine Durchführung in elektronischer Form für Verein oder Mitglieder nicht zumutbar ist.

Quelle: Artikel 15 des Aufbauhilfegesetzes 2021, Bundesgesetzblatt Jahrgang 2021, Teil 1 Nr. 63, vom 14.09.2021, Seite 4147 ff

## 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 Jugendstruktur
- individuelle Begleitung des Vereins durch geschulte Mitarbeiter 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.

# Dachverband



Dachverband für Budotechniken  
Nordrhein-Westfalen e.V.

für

# Budotechniken



15 Fachverbände

30 asiatische  
Kampfsportarten und  
Stilrichtungen

1.100 Vereine und  
Abteilungen mit  
65.000 Mitgliedern



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

(c) LSB NRW | Fotos: Andrea Bowinkelmann